

	美中浸信會 蝴蝶灣浸信會長者中心 (成立於美國，成員的法律責任是有限的)	2026年
		8月活動家訊

派發日期：7月1日



屬靈監督經文選讀(丁偉斌牧師撰寫)：

《為城求平安》

耶利米書 29:7 「⁷ 我所使你們被擄到的那城、你們要為那城求平安、為那城禱告耶和華、因為那城得平安、你們也隨着得平安。」

提前 2:1-2 「¹ 我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。² 為君王和一切在位的也該如此。使我們可以敬虔端正、平安無事的度日。」

耶利米時代的以色列民並不身在自己熟悉的地方，卻被神吩咐為「那城」求平安；香港信徒也許對現況也有不同的感受，縱使我們未必能改變大局，但我們仍應該繼續為香港的公平、公義與平穩禱告，相信神仍然掌權，並且在家庭、教會與社會內以溫柔、節制與正直成為好見證，因為神也期望我們在此地忠心地生活與服事祂，這也是為城求平安的一部分。

「求平安」不只是口頭祝福，而是用禱告托住社會，包括政府、在位者、醫護、老師、前線工作者與弱勢群體，求神施恩。

8 月活動報名

請於 **2026 年 7 月 1 日至 7 日**（星期日及公眾假期除外）到中心

填寫「活動報名表」，報名參加 **2026 年 8 月** 中心的活動。

報名及收費時間

星期一至五 上午 8 時 30 分至下午 5 時

星期六 上午 8 時 30 分至 11 時



恆常活動／服務

名稱	日期	時間	內容	聯絡人
主日崇拜	逢星期日	上午10時30分至 中午12時	唱詩、祈禱、敬拜上帝， 基督教信仰分享	寶姑娘
主日崇拜除實體外，還設線上視像（Zoom）直播				

☞ 有需要護老者照顧的體弱長者暫託服務 ☜

日期：星期二（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時 30 分 至 11 時 30 分（中心）

目的：為有需要護老者會員照顧的體弱長者提供暫託服務，舒緩他們的照顧壓力

內容：認知訓練、簡單運動及短暫時間的託管服務

費用（名額）：免費（每次 4 名體弱長者）

對象：有需要護老者會員及其照顧的體弱長者

申請方法：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工吳姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 中心按先到先得的原則及當天的人手安排決定是否給予服務



☞ 體弱長者陪診服務 ☜

日期：星期一至五（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時 至 下午 5 時（屯門區）

目的：為有需要護老者照顧的體弱長者 / 獨居體弱長者會員提供陪診服務，以減輕他們就醫的困難

內容：陪診員 / 義工陪伴體弱長者由屯門區住所往返屯門區內的政府醫院 / 診所

費用：陪診員 / 義工由體弱長者住所往返屯門區內的政府醫院 / 診所的交通費

名額：每月 10 次（每名長者每月只可使用陪診服務 1 次）

對象：有需要護老者會員照顧的體弱長者 / 獨居體弱長者會員

（只限居住在中心服務範圍）

申請方法：使用陪診 **8 星期內** 致電 / 親臨中心申請 **預約** 服務

負責職員：社工吳姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 中心按先到先得的原則及當天的人手安排決定是否給予服務

3. 服務範圍：悅湖山莊，屯門湖康警察宿舍，湖景邨，龍鼓灘，美樂花園，海翠花園，青山村散石灣北，青山村散石灣南



租借輪椅須知

對象	護老者會員或長者會員
手續	前往接待處辦理
費用	首次借用免費 (期限:2星期) 如有需要可續借(最多4次，每次一星期，每星期10元)
逾期、損壞或遺失	逾期每天罰款5元 所借物品必須保持清潔、完整。如有損毀申請人需負責支付維修費。 遺失則需照價賠償。

編號：A26218

∞ 愛心餸大行動 ∞

日期：星期一、四（公眾假期除外）

時間（地點）：上午10時30分 至 11時30分（中心）

內容：派發「速凍餸」給有需要支援的長者，減輕長者家庭膳食需要

費用（名額）：免費（35人）

對象：領取長者生活津貼 / 傷殘津貼 的 獨居 / 雙老共住長者會員

申請方法：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工黃先生

合辦：惜食堂

備註：1. 須經中心社工評估是否適合使用本服務

2. 參加者須自行儲存和翻熱「速凍餸」



編號：A26145

∞ 長者認知評估 ∞

日期：星期一至五（公眾假期除外）

時間（地點）：上午 9 時 至 下午 4 時（中心）

內容：為有需要長者進行認知評估，以及建議合適他們的服務

費用（名額）：免費（不限）

對象：長者會員

申請方法：請向負責職員 **預約** 評估

負責職員：社工勞姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合參加本活動

2. 如有需要，參加者請帶備眼鏡和助聽器進行評估

3. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席評估



☺ 魔力橋凝聚樂 ☺

日期：星期一至五（公眾假期除外）

(編號：A26219) 時段（一）逢星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A26220) 時段（二）逢星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A26221) 時段（三）逢星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A26222) 時段（四）逢星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A26223) 時段（五）逢星期五 上午9時 至 11時30分

地點：蝴蝶灣社區中心一樓/中心

內容：透過玩魔力橋（Rummikub），讓參加者建立「動腦筋」的習慣

費用（名額）：免費（時段一至四：16人；時段五：12人）

負責職員：社工李先生、莫姑娘

對象：長者會員

備註：1. 參加者不可以同時報名參加「魔力橋初階班」

2. 由中心編排參加者出席時段



編號：A26213

☺ 暖心家嚐湯 ☺

日期：2026年8月5日（星期三）

時間（地點）：參加者自行決定時間（線上）

內容：透過線上短片，講解烹調方法，派蟲草花淮山雪耳湯湯包，讓參加者在家烹調該健康湯水

費用（名額）：10元（80人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生、黎太

備註：參加者須於活動前到中心領取活動物資

活動為線上活動，參加者須自備已安裝「Whatsapp」軟體的智能手機 / 電子手帳 / 電腦，活動須使用 WiFi / 流動數據，中心將以「Whatsapp」發放活動資訊



中心活動

編號：A26193

與祢同行：8月靈修之旅

日期：2026年8月3日（星期一）至8月31日（星期五）

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：學習將屬靈原則應用於日常生活中，從而逐漸形成堅定的屬靈規律

費用（名額）：免費（20人）

對象：長者會員

報名：請向負責職員查詢

負責職員：寶姑娘

備註：1. 參加者須於活動前到中心領取一次性靈修材料

2. 建議每天花10分鐘閱讀及默想



廣式蛋黃蓮蓉月餅

日期：2026年8月5日（星期三）

A班（編號：A26189） 時間：上午10時至11時（中心）

B班（編號：A26190） 時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作蛋黃蓮蓉月餅，食品需帶回家享用

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：會利用現成蓮蓉餡制作，制成品約一盒50g月餅4個



編號：A26210

健康檢查

日期：2026年8月7日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：中心義工為長者量度血壓、體脂測試及檢測「**餐後2小時血糖**」

費用（名額）：免費（45人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生、寶姑娘

備註：1. **由中心編排參加者出席時段**

2. 血糖檢測者建議在驗測前2小時進食



編號：A26196

☞「天國近了」分享會☜

日期：2026年8月11日（星期二）

時間（地點）：上午9時30分至10時30分（中心）

內容：牧者講解「天國近了」的內容，讓參加者加深了解基督教信仰

費用（名額）：免費（30人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

編號：A26212

☞魔力橋初階班☜

日期：2026年8月11日（星期二）

時間（地點）：下午3時至4時30分（中心）

內容：教授魔力橋（Rummikub）的基本玩法

費用（名額）：免費（16人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生、小麗姑娘

備註：參加者不可以同時報名參加「魔力橋凝聚樂」



☞廣式蛋黃蓮蓉月餅☜

日期：2026年8月12日（星期三）

C班（編號：A26191） 時間：上午10時至11時（中心）

D班（編號：A26192） 時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作蛋黃蓮蓉月餅，食品需帶回家享用

費用（名額）：10元（6人）

對象：長者會員

負責職員：莫姑娘

備註：會利用現成蓮蓉餡制作，制成品約一盒50g 月餅4個



編號：A26198

☞強身毛巾操☜

日期：2026年8月14日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過使用運動帶做運動，增強參加者的肌肉耐力

費用（名額）：免費（15人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

協辦：美國雅培

備註：參加者需穿著輕便運動服參與活動



編號：A26211

☞ 「一念周公。一臉陰公」 ☜ (講座)

日期：2026年8月17日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：了解長期失眠的成因及一些不適當處理方法、如何建立健康的睡眠習慣

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

主講：衛生署註冊護士



編號：A26194

☞ 靈晨共聚 ☜

日期：2026年8月18日（星期二）

時間：上午9時15分至10時15分

集合及解散地點：西鐵屯門站D出口

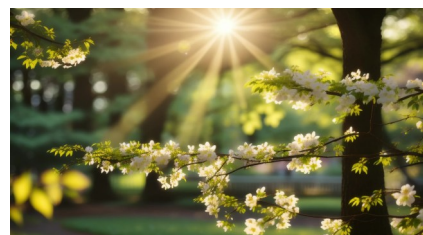
內容：在安靜的環境下靈修、默想、彼此分享

費用（名額）：免費（8人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

備註：參加「與祢同行：8月靈修之旅」者優先報名



☞ 玩得耆樂運動體驗日 ☜

日期：2026年8月19日（星期三）

A 硬地滾球體驗（**編號：A26225**）時間（地點）：上午10時至12時（中心）

B 柔力球體驗（**編號：A26226**）時間（地點）：下午1時至下午2時（中心）

C 飛鏢體驗（**編號：A26227**）時間（地點）：下午2時30至下午4時（中心）

D 康樂棋體驗（**編號：A26228**）時間（地點）：下午3時30至下午5時（中心）

內容：透過學習不同種類的運動，讓參加者體驗運動的樂趣

費用（名額）：免費（8人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生

編號：A26197

☞ 骨質密度檢查 ☜

日期：2026年8月21日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

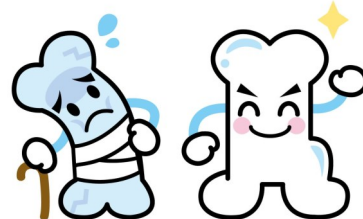
內容：為參加者進行簡單的骨質密度檢查

費用（名額）：免費（30人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

協辦：美國雅培



編號：A26215

硬地滾球選拔賽 (美中賽區)

日期：2026年8月24日（星期一）

時間（地點）：下午1時30至5時（中心）

內容：硬地滾球愛好者，進行比賽較量，勝出的首3隊代表中心參加香港區賽事

費用（名額）：免費（32人） 對象：長者會員(曾參加中心硬地滾球)

負責職員：社工黃先生、莫姑娘(領隊)

備註：1. 以兩人自由組隊的形式參賽

2. 截止報名日期：2026年7月23日（星期五）

3. 活動當天需穿著簡便運動服及避免穿著涼鞋



編號：A26195

喜閱一生



日期：2026年8月25日（星期二）

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：透過閱讀「天國近了」，讓參加者思考基督教信仰。參加者在上述日期到中心領取閱讀文章和答題紙，並於9月2日（星期三）前將答題紙交回中心（答對一半或以上題目者獲贈禮物乙份）

費用（名額）：免費（60人）

對象：長者會員

負責職員：寶姑娘

編號：A26207

無痛集中「營」 (講座)

日期：2026年8月28日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分 至 4時（中心）

內容：認識學會選對營養食物，告別痛症

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

主講：屯門地區康健中心營養師

協辦：屯門地區康健中心

備註：參加者須是屯門康健中心會員

（如否，工作坊完結後須即時入會及進行簡單健康風險評估）



編號：A26233

傳承與遺囑 (講座)

日期：2026年8月31日（星期一）

時間（地點）：上午10時 至 11時（中心）

內容：認識平安紙中的信託資訊，保護資產

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

主講：理財顧問李先生

護老者及有需要護老者支援活動

編號：A26185

☞ 居家食譜分享樂 ☜

日期：2026年8月3日（星期一）

時間：參加者自行決定時間（網上）

內容：介紹三款秋日居家食譜，讓參加者在家中自行烹調

費用（名額）：免費（30人）

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：食譜將於當天上午透過中心訊息發送



編號：A26206

☞ 輕鬆天地：SWITCH 體感遊戲 ☜

日期：2026年8月3日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：投入體感遊戲，盡情輕鬆舒壓

費用（名額）：免費（4人）

對象：護老者會員

負責職員：社工黃先生



編號：A26186

☞ 識飲識食識購物 ☜（講座）

日期：2026年8月4日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：學習閱讀營養標籤、辨識不同食物類別與高營養低負擔食材的方法

費用（名額）：免費（35人） 對象：護老者會員

協辦：衛生署屯門長者健康外展隊

負責職員：社工吳姑娘



編號：A26224

☞ 解憂手作系列：永生花相框創作 ☜

日期：2026年8月5日（星期三）

時間（地點）：上午11時至中午12時（中心）

內容：學習製作壓花相框，放鬆心情，享受手作的樂趣

費用（名額）：5元（10人）

對象：有需要護老者會員

負責職員：社工吳姑娘



編號：A26208

☞ 瑩聚「煮」意：半日輕鬆廚房 ☜

日期：2026年8月18日（星期二）

時間：下午3時 至 4時30分（中心）

內容：利用簡單食材製作餃子，與家中長者享受烹調樂趣

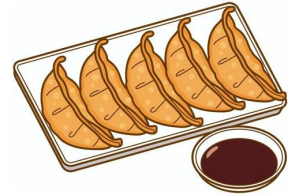
費用（名額）：15元（8人，共 4戶護老家庭，不可單獨報名）

對象：有需要護老者會員及其照顧之長者

負責職員：社工吳姑娘

備註：

1. 本活動必須由一名護老者及一名家中體弱長者共同出席
2. 活動涉及揉麵團、調配肉餡，建議穿著深色、輕便的衣服
3. 若長者有特定飲食限制（如糖尿病需要低鈉或對個別食材過敏），請於報名時註明，以便職員提早調整食材



編號：A26205

☞ 「攝·視」感動有需要護老者減壓小組 ☜

日期：2026年8月18日，25日，9月1日及8日（星期二）

時間（地點）：下午3時 至 4時30分（中心）

內容：透過手機攝影圖片，鼓勵大家欣賞自己，為生活打氣

費用（名額）：10元（8人）

對象：有需要護老者會員

負責職員：社工黃先生

備註：自備具拍照功能的智能手機一部



☞ 廣式蛋黃蓮蓉月餅 ☜

日期：2026年8月19日（星期三）

E班（編號：A26187） 時間：上午10時 至 11時（中心）

F班（編號：A26188） 時間：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：一起製作蛋黃蓮蓉月餅，食品需帶回家享用

費用（名額）：10元（6人）

對象：護老者會員

負責職員：莫姑娘

備註：會利用現成蓮蓉餡制作，制成品約一盒50g 月餅4個



編號：A26184 — 小製作大創造：蒲公英的生命拓印 —

日期：2026年8月26日 (星期三)

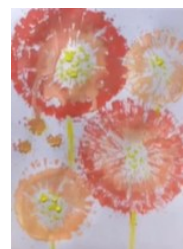
時間 (地點)：上午11時30分至下午12時30分 (中心)

內容：借用藝術治療元素，讓參加者學習創作蒲公英畫作，放鬆心情

費用 (名額)：5元 (10人)

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘



義工活動

編號：A26229

8月義工茶聚

日期：2026年8月26日 (星期三)

時間：下午2時30分至3時15分 (中心)

內容：義工相聚，互相認識和交流

費用 (名額)：免費 (50人)

對象：中心義工

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

歡迎新朋友
加入成為中心義工！



營養補充品售賣服務

美國雅培 (金裝、低糖、活力加營養、怡保康)	2026年7月9日 (星期四) 上午9時30分至11時30分	
雀巢三花 (柏齡健心三清高、高鈣健骨、 高鈣活關節、三效高鈣、益生健)	2026年8月13日 (星期四) 上午9時30分至11時30分	
備註： 1. 每張中心會員証可以購買6罐營養補充品 (每名會員每次可以憑2張中心會員証購買12罐) 2. 營養補充品售價請直接向供應商查詢，中心並沒有收取行政費或附加費		

服務質素標準簡介

標準8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

認知障礙症活動

編號：A26199

腦玩童俱樂部

日期：2026年8月10日、31日（星期一）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過桌上遊戲，訓練有記憶困難的長者的腦筋

費用（名額）：免費（8人）

對象：輕度認知障礙症長者會員

報名：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工勞姑娘、小麗姑娘

備註：1. 須經中心社工評估是否適合參加本活動

2. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席本活動



編號：A26204

健腦運動

日期：2026年8月12日、26日（星期三）

時間（地點）：上午10時至10時45分（中心）

內容：透過做十巧手、健腦八式、手指操，訓練參加者的腦筋靈活度

費用（名額）：免費（15人）

對象：輕度認知障礙症長者會員

報名：請向負責職員 **申請** 服務

負責職員：社工勞姑娘、小麗姑娘

備註：1. 參加者需穿著輕便服裝參與活動

2. 如有需要，護老者可陪同參加者一起出席本活動



颱風及暴雨警告信號下運作摘要

地點	中心	室內活動	戶外活動
信號發放時間	開放期間	活動前兩小時內懸掛	
暴雨信號			
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✓
紅色暴雨警告信號	✓	✓	✗
黑色暴雨警告信號	▲	✗	✗

地點	中心	室內活動	戶外活動
信號發放時間	開放期間	活動前兩小時內懸掛	
颱風信號			
1 號風球	✓	✓	✓
3 號風球	✓	✓	✗
8 號或以上風球	✗	✗	✗

✓ = 中心照常開放，參加者如常出席活動。

✗ = 中心停止開放，活動延期或取消，參加者不要出席活動。

▲ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務；

如黑色暴雨訊號在上午開放時間前懸掛，中心將停止服務至黑色暴雨訊號除下後兩小時內在情況許可下恢復開放。

2026年7至9月班組活動

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A26172	趣味書法	2026年7月14日 至9月22日 (星期二)	上午 11時至 中午12時30分	\$60 (6堂)	16 人	教授楷書、隸書、硬筆書法技巧及練習臨摹	社工李先生 林姑娘 (導師：杜惠英)
A26168	福音粵曲	2026年7月2日 至8月20日 (星期四)	上午 11時至 中午12時30分	\$70 (7堂)	30 人	教授福音粵曲和唱腔	社工李先生 林姑娘 (導師：梁劍雄)
A26157	趣味中文	2026年7月9日 至8月20日 (星期四)	上午 9時30分至 10時30分	\$35 (7堂)	20 人	教授中文日常用語、成語、錯別字及詩詞	林姑娘
A26171	實用普通話	2026年7月4日 至8月29日 (星期六)	上午 10時至11時	\$70 (7堂)	30 人	教授普通話拼音、日常生活詞話	社工李先生 林姑娘 (導師：王培玲)

2026年8月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A26183	座式康樂操	2026年8月3日 至8月31日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (5堂)	15人	教授座式康樂操	黎太 (趙姑娘)
A26180	毛巾操(一)	2026年8月5日 至8月26日 (星期三)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A26182	拍手操	2026年8月6日 至8月27日 (星期四)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授拍手操	黎太 (趙姑娘)
A26181	毛巾操(二)	2026年8月7日 至8月28日 (星期五)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授毛巾操	黎太 (趙姑娘)
A26179	活力健康操	2026年8月1日 至8月29日 (星期六)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (5堂)	15人	教授活力健康操	黎太 (趙姑娘)

- 備註：
1. 各班組活動，舊學員出席率超過70%者，優先報名下期活動，詳情請向中心職員查詢；新學員請先向中心職員登記，順次補缺
 2. 各班組活動均設有特定對象及名額，詳情請向中心職員查詢
 3. 除中心取消該班組活動外，已繳交的「班組活動」費用，一概不會退還
 4. 趣味書法班學員需自費購買書法工具

活動報名及退款安排

報名須知

1. 中心每月1日（星期日及公眾假期除外）起派發「活動家訊」，會員可於每月1日至7日（星期日及公眾假期除外）到中心填寫「活動報名表」，報名參加中心下月活動。如報名人數超出名額，將以抽籤方式分配。
2. 中心每月20日（若遇上星期日及公眾假期會順延下一個工作天）公佈下月活動的「參加者名單」，參加者須於每月20日至27日（星期日及公眾假期除外）到中心領取「活動訂單」和繳交收費活動費用。逾期繳費者將當作自動放棄，其名額由後備補上。
3. 沒有刊登在活動家訊內的活動，中心將以「WhatsApp 廣播」通知服務使用者活動詳情和報名方法。
4. 報名前請留意各班組/活動舉行之日期、時間及地點，以免相撞或重疊。
5. 所有退票必須經由中心辦理，不論免費或收費活動，參加者不可私自轉換或轉讓，一經發現，中心有權取消該持票者參與活動資格。
6. 中心不會補發活動物資 / 材料 / 製成品予缺席活動者。
7. 活動如設有指定對象，他們可以優先報名參加該活動（例如：護老者會員優先報名護老者活動），餘額將開放給其他中心會員報名。
8. 中心已購買公眾責任保險，惟參加者可選擇自行購買額外的個人保險（公眾責任保險不包括個人意外保險）。
9. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所報名的活動。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致意外或受傷，本中心恕不負責。
10. 參加者未經許可，不准進行拍攝、錄影或錄音。

退款原則

1. 有關活動退款申請，須於活動開始日最少2天前提出，且活動收費金額須為三十元或以上。
2. 活動退款須符合以下特別情況：
 - A. 中心因報名人數、場地、導師、天氣等問題而取消活動
 - B. 緊急入院接受治療
 - C. 家中發生白事
 - D. 若參加者無法出席活動，須儘早通知中心作出安排。中心只會在活動滿額且有合適的後備人選購買退出名額後（須由中心安排遞補），依登記退票先後次序，在活動結束後通知退票者安排退款。
3. 退款者可按照通知日起計一個月內，帶回活動收據正本於辦公時間到中心辦理退款手續。逾期將不作辦理，有關款項會撥入捐款處理。

中心保留最後解釋、修訂及決定之權利

開放時間

星期一至五	上午8時至下午5時30分	星期六	上午8時至中午12時
星期日及公眾假期休息			

地址：新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心地下
電話：2468 1109 傳真：2453 3497
電子郵箱：bbbcec@bmm.org.hk
網頁：www.bmm.org.hk

下載當月家訊二維碼

