

	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
		9月活動家訊

派發日期：8月1日



屬靈監督經文選讀(戴文迪牧師撰寫・丁偉斌牧師翻譯)：

《天上的家》

約翰福音 14:2-3 「²在我父的家裏、有許多住處。若是沒有、我就早已告訴你們了。我去原是為你們豫備地方去。³我若去為你們豫備了地方、就必再來接你們到我那裏去。我在那裏、叫你們也在那裏。」

耶穌用這些話來安慰祂的門徒。祂告訴那些跟隨祂的人，祂會原諒他們的罪，並且帶他們到天上與主永遠一起。這就是為何這世界不是基督徒真正的家，唯有天堂才是基督徒真正的家鄉。主耶穌承諾會親自帶領每一個基督徒到天家與祂一起！

9 月活動報名

請於 **2026 年 8 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 9 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：A26279

☺ 愛心餸大行動 ☺

日期：星期一、四（公眾假期除外）

時間（地點）：上午11時 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：A26260) 時段（一）逢星期一 上午9時 至 11時30分

(編號：A26261) 時段（二）逢星期一下午2時 至 4時30分

(編號：A26262) 時段（三）逢星期三 上午9時 至 11時30分

(編號：A26263) 時段（四）逢星期四 上午9時 至 11時30分

(編號：A26264) 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：A26284

☯ 暖心家嚐湯 ☯

日期：2026年9月2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，派雪梨潤肺湯湯包，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：A26239

☞ 與祢同行：9月靈修之旅 ☜

日期：2026年9月1日（星期二）至9月30日（星期三）

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



編號：A26277

☞ 血壓 & 體重管理班 ☜

日期：2026年9月1日（星期二）

時間（地點）：上午10時至上午11時30分（中心）

內容：講解高血壓與體重（BMI）的關係、分享精明飲食貼士、教導長者如何看營養標籤和正確量度血壓方法，以及介紹適合長者的簡單家居運動

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

合辦：卓護義工協會

主講：護士沈姑娘

備註：請參加者帶備自用的血壓計



編號：A26252

☞ 獨居湯水聚 ☜

日期：2026年9月2日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過湯水聚，社工講解社區資訊，專人講解煲湯知識

費用（名額）：5元（8人）

對象：獨居長者會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：湯包僅限在活動時派發，恕不補發



編號：A26271

☞ 健康檢查 ☜

日期：2026年9月4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**」

（如有需要，可約見退休護士長提供藥物諮詢及健康生活指導，每次面談約10分鐘）

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：A26242

☞ 「天國近了」分享會 ☜

日期：2026年9月8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

☞ 廣式蛋黃蓮蓉月餅 ☜

日期：2026年9月9日（星期三）

A班（編號：A26246） 時間：上午10時至11時（中心）

B班（編號：A26247） 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50克月餅 4個



編號：A26282

☞ 魔力橋初階班 ☜

日期：2026年9月11日（星期五）

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」



編號：A26258

改善記憶 (講座)

日期：2026年9月15日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：護士講解容易遺忘的原因及改善方法、增強記憶的技巧、活動及輔助用具

費用（名額）：免費（40人）

對象：長者會員

負責職員：社工勞姑娘

主講：衛生署護士

編號：A26285

耆耆探訪樂

日期：2026年9月16日（星期三）

時間（地點）：上午9時30分至11時（被探訪者家中）

內容：探訪和關心屯門碼頭區內有需要之長者

費用（名額）：免費（40戶）

對象：屯門碼頭區居住的長者會員

負責職員：社工陳先生、寶姑娘

備註：1. 中心將優先安排上一次未曾探訪的長者

2. 探訪期間請確保留在家中



編號：A26281

長者生日會

日期：2026年9月16日（星期三）

時間（地點）：上午11時30分 至 下午1時30分（富臨酒家屯門中央廣場店）

內容：與7至9月的參加者慶祝生日，享用中式午膳及聯誼遊戲

費用（名額）：65元（79人）

對象：長者會員

負責職員：社工黃先生

備註：1. 7至9月生日者優先參加

2. 參加者將可獲禮物乙份

雪瑤鮮金潮山富上	菜柱竹珠州竹臨海	火蛋浸咸蒸牛燒菜	鴨白炒菜水粉肉賣肉	絲蚊炒菜水粉肉賣肉	蚊炒菜水粉肉賣肉	飯炒菜水粉肉賣肉	米飯炒菜水粉肉賣肉
----------	----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------

服務質素標準簡介

標準9：安全環境

服務單位採取一切合理步驟，

以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

編號：A26243

☞ 身體組成分析 ☜

日期：2026年9月18日（星期五）

時間（地點）：下午2時30分至4時（中心）

內容：為參加者量度身體水份、肌肉量和體脂等的百份比，了解個人的健康狀況

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：A26241

☞ 喜閱一生 ☜

日期：2026年9月22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30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：A26240

☞ 靈晨共聚 ☜

日期：2026年9月29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：9月靈修之旅」者優先報名



編號：A26265

☞ 擲出個未來：飛鏢同樂體驗 ☜

日期：2026年9月30日（星期三）

時間（地點）：上午10時至11時（中心）

內容：讓參加者體驗投擲飛鏢的樂趣，提升手眼協調能力及專注力

費用（名額）：5元（8人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：1. 從未參加中心投擲飛鏢活動者優先報名

2. 參加者需穿著輕便運動服出席活動

編號：A26266

飛鏢同好會

日期：2026年9月30日（星期三）

時間（地點）：上午11時至12時（中心）

內容：培養參加者投擲飛鏢的興趣，共同發展擲鏢運動

費用（名額）：5元（10人）

對象：長者會員

負責職員：社工李先生、愉姑娘

備註：參加者需穿著輕便運動服出席活動



護老者及有需要護老者支援活動

編號：A26253

護老者資訊問答遊戲

日期：2026年9月9日(星期三)

時間（地點）：自行決定時間和地點

內容：透過問答遊戲，讓參加者掌握正確的護老資訊。參加者在上述日期到中心領取答題紙，並於 9月16日（星期三）前將答題紙交回中心。中心會在答對問題最多的參加者中，抽出9位幸運兒，並送贈心意小禮品乙份

費用（名額）：免費（50人）

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

備註：1. 參加者可於中心開放時間領取並遞交答題紙

2. 遊戲答案及得獎者名單會在活動後公佈，得獎幸運兒也會接獲個別通知，安排到中心領取禮品



編號：A26270

參觀東華三院戴東培護理安老院

日期：2026年9月15日（星期二）

時間：上午9時15分至11時

集合時間（地點）：上午9時15分(中心)

解散時間（地點）：上午11時(東華三院戴東培護理安老院)

內容：介紹安老院服務、參觀院舍

費用（名額）：自備車資（20人）

對象：護長者會員及輪候長期護理服務（安老院）之長者會員

負責職員：社工勞姑娘、林姑娘

合辦機構：東華三院戴東培護理安老院

編號：A26254

☯ 康樂茶聚 ☯



日期：2026年9月16日（星期三）

時間（地點）：中午12時至1時（中心）

內容：一起玩康樂棋及兒時玩意，品嚐茶點，增加生活樂趣

費用（名額）：免費（8人）

對象：護老者會員

負責職員：社工吳姑娘

導師：義工陳國輝

編號：A26259

☯ 偷得浮生半日閒- 護老輕鬆半日遊 ☯

日期：2026年9月17日（星期四）

時間（地點）：上午10時至下午1時半（戶外）

內容：遊覽屯門楊小坑錦簇花園特色景點及觀賞季節限定楓香，並享用午餐，
放鬆心情

集合時間（地點）：上午10時（中心）

解散時間（地點）：下午1時30分（蝴蝶邨社區中心外）

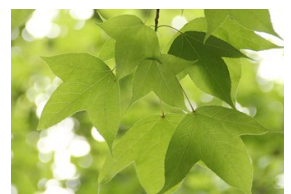
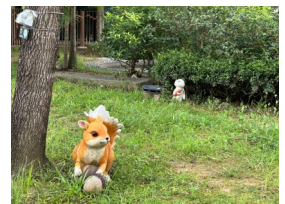
費用（名額）：60元（12人，共 6戶 護老家庭，不可單獨報名）

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. 行程在戶外進行，參加者需衡量是否有足夠體力完成全程
2. 參加者請穿著輕便舒適的服裝
3. 此活動費用已包含交通費及午膳



編號：A26283

☯ 眼觀鼻·備冠心☯ (講座)

日期：2026年9月21日(星期一)

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：了解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法

費用（名額）：免費（40人）

對象：護老者會員

負責職員：社工黃先生

主講：衛生署註冊護士

編號：A26256

花香四溢：仿膠花插花工作坊

日期：2026年9月22日（星期二）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：利用仿膠花、仿小果子制作裝飾擺設，享受手作的樂趣

費用（名額）：20元（8人）

對象：有需要護老者會員

負責職員：吳姑娘



廣式蛋黃蓮蓉月餅

日期：2026年9月23日（星期三）

C班（編號：A26248） 時間：上午10時至11時（中心）

D班（編號：A26249） 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50克月餅4個



義工活動

編號：A26278

編織暖心意-義工小組

日期：2026年9月5日至10月31日（逢星期六，共8節）（公眾假期除外）

時間：上午9時至10時30分（中心）

內容：一針一線，織出社區關懷。我們將於9月至10月期間，齊齊動手編織溫暖的頸巾和冷帽。成品將作為今年12月冬日院舍及中心探訪時的尊貴禮物，為長者送上最窩心的冬日祝福！

費用（名額）：免費（10人）

對象：中心義工

負責職員：社工陳先生

備註：需有基本編織技巧



認知障礙症活動

編號：A26267

∞ 藝術認知訓練小組 ∞

日期：2026年9月2日、9日、16日、23日（星期三）

時間（地點）：下午2時30分至3時30分（中心）

內容：透過不同的手工製作，訓練有記憶困難的長者的腦筋

費用（名額）：20元（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

編號：A26269

∞ 健腦運動 ∞

日期：2026年9月9日、23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



編號：A26268

∞ 腦玩童俱樂部 ∞

日期：2026年9月14日、28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



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9月5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9月運動班

編號	名稱	日期	時間	收費	名額	內容	負責職員
A26273	座式康樂操	2026年9月7日 至9月28日 (星期一)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (4堂)	15人	教授座式康樂操	黎太 (趙姑娘)
A26286	毛巾操(一)	2026年9月2日 至9月30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)
A26274	拍手操	2026年9月3日 至9月24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)
A26275	毛巾操(二)	2026年9月4日 至9月25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)
A26276	活力健康操	2026年9月5日 至9月19日 (星期六)	上午 8時30分至 9時30分	\$5 (3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

報名須知

活動報名及退款安排

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



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY