



何明華會督協會暨社區中心

慈善社團登記號碼:290398

為倫敦居民，尤其是華人，提供有益身心的活動

2024 年 3 月

各位親愛的協會會員及朋友:

歡迎春臨大地，希望天氣變得比較暖和及乾爽。春天是萬物復甦的季節，讓我回顧一下協會需要在那方面進行更新。我們感謝你的參與和對這個社區不斷的支持，讓我們堅守服務宗旨，透過關懷及照顧，幫助住在倫敦被孤立、在邊緣中的，遇到語言障礙等等擁有華裔背景或文化的朋友融入社區。

在一月份，50 位會員出席協會 2023 年度會員周年大會，儘管出席人數比新冠疫情之前有所減少，參與者都會認同這天節目精彩、豐富美食，大家享受了一個溫馨愉快的下午。農曆新年慶祝活動也同樣受歡迎。



2023 年度周年大會

從四月份開始，中心將推出更多促進社交連繫、改善身心健康的福祉活動。我們很高興有機會與華福信託基金合作，推出國民保健癌症篩檢計劃，成為他們其中一個參與小組，希望在製作適合華人的宣傳材料上，作出貢獻。此外，我們會繼續為新近抵英的 BNO 持證者推行更多服務，當然這項發展的程度是取決於我們在經濟及人力上外來的資助。

一如以往，我們感謝您提供任何意見，來營造一個溫馨、互助、安全舒適的社區中心。

祝身心康泰！

協會主席陳吳慧賢致意



2024 農曆新年慶祝



2024 講。港飲食計劃

中心特別活動



排排舞社交活動

日期及時間: 5月7日(星期二)中午十二時至下午二時
主持: Mr. Stewart Bush 費用: 每位£8

端午節慶祝會

日期及時間: 6月7日(星期五)中午
12:30 費用: 會員£12, 嘉賓£13

生日會 (為七至九月生日朋友慶祝)

日期及時間: 7月5日(星期五)中午 12:30
費用: 會員£8.5, 嘉賓£9.5

茶餘飯後

主持: 劉周勝牧師

主題: 自然界對人的衝擊

日期及時間: 6月7日(星期五)下午
1:15

肯特郡利茲城堡一日遊 (Leeds Castle, Kent)

日期: 8月28日(星期三)

入場費用: 成人每位£38、小童(3至15歲)
每位£25 集合地點及交通費: 待定

中心健康講座



NHS 國民保健篩檢服務推廣座談會

主講: 華福信託基金

日期及時間: 4月12日(星期五)下午 1:15

殷琦侃中醫師健康講座

主題: 太極導引與養生

日期及時間: 5月24日(星期五)下午 1:15

呂澤慶中醫師健康講座

主題: 淺談中國二十四節氣之「夏至」

日期及時間: 6月21日(星期五)下午 1:15

中心籌款活動系列

烘焙麵包 (四款選擇)

麵包售價: 每個 £3.5

訂購: 每周星期四前訂購,
可在該週星期五取



糯米雞

糯米雞售價: 每個 £4.5

訂購: 按訂購數量, 安排
領取時間



粽子

蛋黃鹹肉糰售價:

每個 £6.5

豆沙鹼水糰售價:

每個 £4

訂購: 可在 5月16日、
17日、23日、24日取

中心經常性活動



中國國畫初班

導師：陳之文先生

日期和時間：逢星期二下午 1 時至 3 時

費用：每堂£13 · 嘉賓£14

健體瑜伽班 (2 班)

導師：Ms. Lynn Mok

日期及時間：逢星期六上午 10 時至 11 時 (A 班); 上午 11:10 至中午 12:10 (B 班)

費用：每堂會員£5 · 嘉賓£6



拉丁舞

導師：Ms Janet Tang

日期及時間：星期五下午二時
(需事前確定)

費用：每堂£4



排排舞

導師：Mr Stewart Bush

日期和時間：逢星期二中午 12 時至下午 1 時

費用：每堂£4

素描水彩班

導師：戴益先生

日期及時間：由 6 月 6 日開始逢
星期四 下午 2:15 至 4:15

費用：每堂£15



中國書法班

導師：游尚澤先生

日期及時間：逢星期四 中午
12:30 至下午 2 時

費用：每堂£13



太極班 (18 式及 24 式)

導師：黃秀珍女士

日期及時間：逢星期四、星期五 上午 11 時

費用：會員每堂 £2 · 嘉賓 £3

支援會員服務

我們的團隊樂意為大家提供各項支援，
包括各類電子產品的使用，翻譯中、英
文件，協助電話預約，諮詢或聊天。

暢談風月午餐會



日期及時間：逢星期五 中午 12:30

費用：會員 £6.5 (兩餸一湯) · 嘉賓 £7.5

普通話班 (歡迎網上或實體參加)

導師：劉師母

日期及時間：逢星期四下午 1:30 至 2:45

費用：10 堂 £30

網上活動節目表 - 請預先報名

殷琦侃中醫師健康講座(網上)

主題 1: 調和氣血, 防治疾病

日期及時間: 4 月 24 日 (星期三) 下午 1:30

主題 2: 平衡陰陽, 健身延年

日期及時間: 6 月 26 日 (星期三) 下午 1:30

羅佐華醫生健康講座(網上)

主題: 貧血

日期及時間: 4 月 29 日 (星期一) 下午 2 時

網上茶餘飯後(網上)

主持人: 羅佐華醫生及劉周勝牧師

主題: 氣候變化對人類的影響

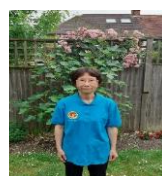
日期及時間: 6 月 17 日 (星期一) 下午 2 時

中國國畫班(網課)

導師: 蔡唯敏先生

日期及時間: 5 月 7、14、21 日及 6 月 4、11、18 及 25 日 (逢星期二) 下午 1 時

費用: 7 堂 £70



馬王堆導引術:

強身健體氣功(網上)

導師: 吳麗英女士

日期及時間: 逢星期日 上午 9:30 至 10:30

費用: 5 堂 £10

移英建業樂安居

這個項目是為剛從香港移居本地的人而設, 主要是希望支持個人及家庭, 幫助他們成功地融入新社區。



Building Stronger Communities

網上夥伴同行習英語計劃

目標: 通過與本地操流利英語的人士 (一對一) 練習, 提升英語對話的水平, 增強專業發展、社交和文化交流的信心。

日期及時間: 由導師及參與者自行安排 費用: 4 堂 £35

「講。港飲食」計劃

是項計劃成功地在二月份完成, 我們在 14 次中心活動裏, 為 250 位朋友提供了 684 份餐及分派了 468 食物包。多謝所有參與是次活動的朋友及 Greater London Authority 的基金資助。



中心室內活動開放時間

逢星期二、星期四、星期五: 早上 11 時至下午 4 時

逢星期六: 早上 10 時至下午 3 時

中心聯系方式:

電話: 020 7766 1141

手機: 07834 611610 劉師母

WhatsApp: +44 7834 611610

電郵: enquiry@bhmwa.com