



# 何明華會督協會暨社區中心

慈善社團登記號碼：290398

促進倫敦市民，尤其當中的華人，健康生活，群策協力共同發揮，達致社會共融。

## 中心開放時間

星期二、四、五 – 上午 11 時至下午 4 時

星期六 – 上午 10 時至下午 3 時

星期一、三、日及銀行假期休館

## 2026 年 1 月號

各位親愛的協會會員及朋友：

隨著佳節將至，祝願大家平安喜樂。我們誠摯邀請您與我們這個充滿活力的社群保持聯繫，並積極參與本季度的各項活動。從輕鬆愉快的體能鍛鍊，到舒心自在的藝術創作，以及富有意義的社區服務，我們希望您能在其中找到令您感興趣的活動。此外，已加入 WhatsApp 群組的會員，將在各活動臨近時收到最新的宣傳資訊。

我們很高興在 2025 年迎來了許多新會員，並在此並衷心感謝所有透過邀請或推薦支持本會成長的夥伴。您們的參與讓社群更加茁壯。除了積極參與中心的活動，按時續期也有助於維持和強化我們的社群。**2026 年度會員續期將於 1 月開始**。若您尚未續期，我們誠摯邀請您盡快完成，繼續與我們同行。

最後，我們誠摯邀請協會會員參加 2025 年度會員大會。這是協會一年中最具意義的盛會，不僅讓會員相聚，重溫友誼，更是回顧 2024/25 年度成果、展望未來發展的好機會。更重要的是，這是一場屬於我們的慶典，藉此向敬業的會員、義工與員工的付出，以及捐助者與贊助者的慷慨支持，致上最誠摯的謝意。

祝大家聖誕快樂，新年幸福安康、事事順利、萬事如意。

協會主席陳吳慧賢致意

## 聯絡我們

電話：020 7766 1141

電郵：[enquiry@bhmwa.com](mailto:enquiry@bhmwa.com)

網頁：[www.bhmwa.com](http://www.bhmwa.com)

WhatsApp: 07354 241229

IG/ Facebook: [@bishophmwa](#)

地址：倫敦特拉法加廣場聖馬田堂地窖底層  
WC2N 4JH

## 假期休館通知

中心休館日期：2025 年 12 月 22 日



活動恢復日期：2026 年 1 月 6 日

## 2026 年協會會員續期

誠邀您保持聯繫，支持社群，並與我們一同享受豐富的活動。

您可親臨中心續會，或透過銀行轉帳完成續會（詳情請見第 2 頁）。

年會費：£12.00

## 2025 年度會員大會議程

地點：何明華社區中心

日期：2026 年 03 月 14 日 (星期六)

- 12:45pm – 入場
- 1:00pm – 午餐
- 1:45pm – 年度報告與展望
- 2:00pm – 節目及集體活動
- 3:00pm – 會議結束

敬請於 2026 年 02 月 27 日前回覆。

## 慷慨支持，成就堅韌而有歸屬感的社群

在我們即將迎來年度會員大會之際，謹向各位會員及朋友致以誠摯的謝意，深切感念您對協會的慷慨支持所帶來的深遠影響。正因您投入的時間、志願服務與財務支持，每位參與者才能享受多元而豐富的活動，推動社區中心持續成長，並蛻變為一個充滿活力、充滿歸屬感的大家庭：孤單化為友誼，透過健康活動增進身心福祉，並在學習新技能與分享經驗的過程中培養自信。

我們欣然與您分享：協會在 2024/25 財政年度成功達成營運盈餘 – 這是連續三年赤字後的首次轉盈這一重要里程碑充分展現了社群凝聚的力量，證明只要攜手合作，就能創造更佳成果與無限可能。

以下為截至 2025 年 3 月 31 日止十二個月的收支摘要：

| 資金來源:      | 資金的使用:                |
|------------|-----------------------|
| 捐款         | 59,466                |
| 活動收入       | 29,640                |
| 投資收益       | 6,788                 |
| 其他收入       | 4,409                 |
| <b>總收入</b> | <b>£100,303</b>       |
|            |                       |
|            | <b>員工薪金</b>           |
|            | 28,520                |
|            | <b>場地支出</b>           |
|            | 20,627                |
|            | <b>活動費用</b>           |
|            | 4,551                 |
|            | <b>審計及行政運作支出</b>      |
|            | <b>£90,054</b>        |
|            |                       |
|            | <b>2024/25 年度營運盈餘</b> |
|            | <b>£10,249</b>        |
|            | <b>2023/24 年度營運赤字</b> |
|            | <b>-£40,317</b>       |
|            | <b>2022/23 年度營運赤字</b> |
|            | <b>-£26,344</b>       |
|            | <b>2021/22 年度營運赤字</b> |
|            | <b>-£5,113</b>        |

然而，我們的財務挑戰尚未完全解決，目前仍承擔著 £61,525 的累積赤字。自 2025 年 4 月 1 日起的新財政年度更帶來新的壓力：生活成本持續上升，會員恢復速度偏慢，捐款亦較往年下降。若缺乏果斷行動，我們在 2025/26 年度將面臨重大短缺的風險。

因此，您們的支持比以往任何時候都更加重要

### 請慷慨捐助

每一份心意，不論大小，都能直接支持推展重要的項目，讓中心持續開放，並確保我們社區中的成員都擁有一個可以交流、成長與找到歸屬的地方。

### 透過銀行轉帳付款十分簡便

**Bank name:** Barclays

**Account name:** Bishop Ho Ming Wah Association and Community Centre

**Sort code:** 20-41-50

**Account number:** 33199460

**Reference (max 18 characters):** 您的姓名及簡短描述，例如「Joe Chu donate」或「IvyLeung lunch 13/2」

### 誠邀加入我們的義工行列

投入您的熱情、活力與技能，攜手同行，共同推動協會使命向前。掃描 QR Code 即刻報名，成為協會的重要力量！



## 2025 社區回顧

在 2025 年，我們的社區中心充滿了連結、創意與歡聚的珍貴時刻。這些照片記錄了我們這一年的團結精神，以及每一位讓社區變得更有意義的人。



### 慶祝農曆新年

透過游尚澤老師及中文書法班親筆書寫的春聯與吉祥字句，迎接新一年的好運與幸福。

### 三月送別 Edith

我們懷着感激之情  
向 Edith 道別，感  
謝她的付出與貢  
獻，並衷心祝福她  
在新旅程中一切順  
利、喜樂安康。



### 中國畫工作坊

由蔡唯敏老師主講，帶領參加者探索文化藝術的歷史底蘊與創作之美。



### *Mayor's Weekend and Colours of Belongings*

參加者透過藝術創作探索  
創意與內在平靜，享受身  
心靈的放鬆與連結。



### 中醫健康講座與示範

以淺白易懂的方式分享健康知識，並透過穴位按壓的實際示範，殷琦侃中醫師協助大家在日常生活中進行自我健康管理。



### 認知健康講座：認識失智症與預防

匯聚社區成員與講者，一同分享知識、提升認知，並支持以預防為本的腦部健康策略。



### 中秋節慶祝活動

社區成員齊聚一堂，共享美食與節慶氣氛，並欣賞傳統粵劇表演。



### 聖誕慶祝活動

透過共享佳餚、聖誕拉炮、音樂與健康講座，讓大家在溫馨歡樂的氣氛中為一年畫上美好句號。



### 茶聚手作小組

大家以雙手創作，連結彼此，並支持籌款活動，將關懷與創意編織進 Threads of Remembrance 計劃中。

## 社會融合

我們工作的核心，是創造一個讓人們能相聚、分享，並感受到真切歸屬感的空間。即將舉行的活動旨在促進社區內的交流、歡笑與有意義的互動。

### 生日慶祝會 (1 月至 3 月)

日期：2026 年 1 月 9 日 (星期五)

時間：下午 12:30 – 2:00

費用：會員 £13.00 | 嘉賓 £15.00 | 兒童 (5–11 歲) £6.50

### 農曆新年慶祝活動

日期：2026 年 2 月 13 日 (星期五)

時間：下午 12:30 – 2:00

費用：會員 £13.00 | 嘉賓 £15.00 | 兒童 (5–11 歲) £6.50

### 春季社交排舞

日期：2026 年 3 月 10 日 (星期五)

時間：上午 11:30 – 下午 2:00

費用：會員 £10.00 | 嘉賓 £11.50

## 追求健康生活

健康生活源於培養支持身體健康與內在平衡的日常習慣。透過專家分享與實用指引，本欄目提供貼近日常生活的健康資訊，協助會員以適合自己的方式照顧身心。

### 殷醫師養生學堂

#### 菇菌類的藥用養生與進補

中醫解析菇菌性味功效，教你以菇菌日常養生與簡易進補。

日期：2026 年 1 月 30 日 (星期五)

時間：下午 1:30 – 2:30



#### 英國超市蔬果的中醫調理方法

以英國超市蔬果講解寒熱屬性，教你用現有食材調理體質。

日期：2026 年 2 月 27 日 (星期五)

時間：下午 1:30 – 2:30

#### 英國春季進補須知 + 你問我答

分享春季進補重點，設你問我答與量血壓服務，解答健康疑問。

日期：2026 年 3 月 27 日 (星期五)

時間：下午 1:30 – 2:30

## 教育與個人成長 (1 月至 3 月)

|             | 一  | 二 | 三  | 四   | 五  | 六  |
|-------------|--|---|--|---|--|--|
| 10:00-10:30 |  |   |  |   |  | 上午 10:00 – 11:00<br>健體瑜伽班 A<br><b>Ms. Lynn Mok</b><br>費用 (每堂):<br>£6.00 – 會員<br>£7.50 – 嘉賓 |
| 10:30-11:00 |  |   | 中心休息   |   |  |  |
| 11:00-11:30 |  |   |  | 上午 11:00 – 12:00<br>太極班 18 及 24 式<br>黃秀珍女士<br>費用 (每堂):<br>£3.00 – 會員<br>£4.50 – 嘉賓      | 上午 11:00 – 12:00<br>太極班 18 及 24 式<br>黃秀珍女士<br>費用 (每堂):<br>£3.00 – 會員<br>£4.50 – 嘉賓 | 上午 11:10 – 12:10<br>健體瑜伽班 B<br><b>Ms. Lynn Mok</b><br>費用 (每堂):<br>£6.00 – 會員<br>£7.50 – 嘉賓 |
| 11:30-12:00 | 上午 11:30–下午 1:00<br>排排舞班<br><b>Mr Stewart Bush</b><br>費用 (每堂):<br>£6.00 – 會員<br>£7.50 – 嘉賓 |   |  |   |  |  |
| 12:00-12:30 |  |   |  |   |  |  |
| 12:30-13:00 |  |   | 下午 12:30 – 2:00<br>中國書法班<br>游尚澤先生<br>費用 (每堂):<br>£14.00 – 會員<br>£15.50 – 嘉賓            | 下午 12:30 – 1:30<br>午餐會<br>費用 (每餐):<br>£7.00 – 會員<br>£8.50 – 嘉賓                          |  |  |
| 13:00-13:30 |  |   |  |   |  |  |
| 13:30-14:00 |  |   |  |   |  |  |
| 14:00-14:30 | 20/1 – 24/2<br>下午 1:30 – 3:30<br>中國國畫班<br>蔡唯敏先生<br>費用 (每堂):<br>£14.00 – 會員<br>£15.50 – 嘉賓  |   | 下午 2:15 – 3:15<br>健身氣功<br><b>Ms Shirley Ng</b><br>費用 (每堂):<br>£6.00 – 會員<br>£7.50 – 嘉賓 | 下午 2:30 – 3:45<br>水彩畫班<br><b>Frank Yau</b> 先生<br>費用 (每堂):<br>£14.00 – 會員<br>£15.50 – 嘉賓 |  |  |
| 14:30-15:00 |  |   |  |   |  |  |
| 15:00-15:30 |  |   |  |   |  |  |
| 15:30-16:00 |  |   |  |   |  |  |