

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

