

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 1 時

星期一、三、日及銀行假期休息

2025 年 10 月號

各位親愛的協會會員及朋友：

在準備 2024/25 年度報告的過程中，我們回顧了這具有特別意義的一年。2024 年 11 月是協會成立四十週年。四十年來，我們陪伴著倫敦的華人移民，一起開展新生活，建立深厚的友誼。感謝大家的支持與信任，讓我們共同見證了無數故事與成長。

在 2024 年 4 月至 2025 年 3 月期間，我們三項主要的社群活動共吸引了 4,395 位現場參加者，另有 356 位透過線上參與。您的鼓勵對我們而言至關重要，您的建議也讓我們不斷進步。

展望未來，我們會繼續用心關懷長者，也歡迎新移民加入我們的大家庭。除了推廣維護大腦健康，我們將重啟長者關愛友伴服務，並推出更多適合不同年齡與興趣的新活動。希望每個人都能找到屬於自己的空間。

在機構發展方面，我們正努力打造一支洋溢活力與愛心的團隊，我們亦積極探索長遠的財政可持續性的途徑。在多年維持活動費用不變後，我們將略作活動費用調整。懇請大家理解並繼續支持。

無論您是參加活動、擔任義工，或提供捐助，您的參與都在幫助我們建立一個更緊密、充滿溫情與互助的社群。感謝您一路相伴，讓這段旅程更有意義。

協會主席陳吳慧賢致意

聯絡我們

電話：020 7766 1141

WhatsApp: 07354 241229

電郵：enquiry@bhmwa.com

網頁：www.bhmwa.com

IG/ Facebook: @bishophmwa

地址：倫敦特拉法加廣場聖馬田堂地窖底層
WC2N 4JH

誠邀您的參與

成為會員

我們的社區中心是大家連結、學習與彼此關懷的核心。我們誠摯邀請您參與，支持多元包容、有意義的活動，一同守護這個讓大家成長與感受歸屬的空間。



加入義工行列

無論您能投入多少時間，您的參與都能為社區帶來真切的改變。這也是一個培養技能、促進身心健康、拓展人際網絡的寶貴機會。誠邀您的加入，共同開展這段充滿意義的旅程。

送上一份心意，支持我們的工作

在資源有限的情況下，您的捐助能幫助我們持續推動社群服務，擴展影響力。每一份心意都能減少社會孤立、促進文化融合，並一同珍惜與傳承多元文化。請考慮今天捐款，支持我們的使命。



Mayor's Community Weekend

2025 年 9 月 12 日至 14 日 (星期五至日) 連續三日本會為大家呈獻免費植物導賞及可持續發展創意工作坊，走進倫敦核心，發現城市寶藏，體驗倫敦的多元魅力！

廣東話親善服務義工招募

何明華會督協會暨社區中心招募廣東話親善服務義工，支援在英港人。隨著我們這個廣東話社群陸續落地生根，難免會面對文化差異、語言障礙及社會孤立的挑戰。親善服務透過電話問候、家訪、同行散步及代購等方式，提供關懷與支援。義工須完成無犯罪查核及培訓，包括成人維護、健康安全、心理社會需要及資源運用。完成後會與長者配對，參與探訪和定期分享，並獲跨專業團隊支援。計劃旨在減少孤立，建立互相關懷的社區，讓長者感到尊重，義工從中也發掘得到生活意義。

親善服務義工簡介會

場次 A：2025 年 9 月 27 日 (星期六)

時間：下午 1:00 – 2:00

場次 B：2025 年 10 月 11 日 (星期六)

時間：下午 2:45 – 3:45



何明華會督協會暨社區中心 Bishop
Ho Ming Wah Association and
Community Centre
WhatsApp business account



透過 WhatsApp 聯繫

請掃描二維碼以開啟 WhatsApp，將此號碼加入您的通訊錄並儲存為「BHMWA」，並向我們打個招呼，我們會將您加進宣傳廣播名單，接收最新中心活動資訊。若您日後希望取消訂閱，隨時通知我們即可。感謝！

Google Form



請即加入成為義工！

最新一輪義工登記已開展，各位有志投身服務社群的朋友，請掃描右圖填寫登記表格，我們會盡快與您聯絡！

社會融合

中秋節團圓聚

場次 A：2025 年 10 月 3 日（星期五）

時間：下午 12:30 – 2:00

當日精彩呈獻粵劇表演！

場次 B：2025 年 10 月 11 日（星期六）

時間：下午 12:45 – 2:30

當日設有遊戲與娛樂活動，讓大家同樂！

收費：

£13.00 – 會員

£15.00 – 嘉賓

£6.50 – 5-11 歲兒童



聖誕節慶祝活動

場次 A：2025 年 12 月 6 日（星期六）

時間：下午 12:45 – 2:30

當日設有遊戲與娛樂活動，讓大家同樂！

場次 B：2025 年 12 月 12 日（星期五）

時間：下午 12:30 – 2:00

當日亮點之一為黃凱茵博士主講的腦部健康講座！

收費：

£13.00 – 會員

£15.00 – 嘉賓

£6.50 – 5-11 歲兒童

追求健康生活

殷醫師養生學堂

中醫教你睡眠養生之道 —— 講座及示範

分享食療、穴位按摩及改善睡眠生活貼士。

日期：2025 年 10 月 24 日（星期五）

時間：下午 1:30 – 2:30

中醫教你延緩衰老 —— 講座及示範

介紹食療、面部按摩及養生習慣，改善皮膚乾燥黯淡。

日期：2025 年 11 月 28 日（星期五）

時間：下午 1:30 – 2:30

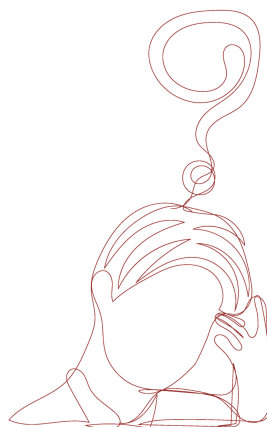
腦部健康講座 - 黃凱茵博士

樂齡生活與腦力健康 —— 講座

探討如何透過積極參與社交及保持思維活躍，來維持腦部健康，並推動成功樂齡生活。

日期：2025 年 12 月 12 日（星期五）

時間：下午 1:30 – 2:30



身心健康講座 - 蔡靖旻小姐

禪繞畫與優質睡眠 —— 工作坊

透過平靜而有趣的禪繞畫，減輕壓力，同時認識何謂「優質睡眠」，分享改善睡眠質素的建議。

日期：2025 年 10 月 18 日（星期六）

時間：下午 1:30 – 3:30



教育與個人成長（10月至12月）

	一	二	三	四	五	六
10:00-10:30	中心休息					上午 10:00 – 11:00 健體瑜伽班 A Ms. Lynn Mok 費用 (每堂): £5.00 – 會員 £6.50 – 嘉賓
10:30-11:00						
11:00-11:30	中心休息					上午 11:00 – 12:00 太極班 18 及 24 式 黃秀珍女士 費用 (每堂): £3.00 – 會員 £4.50 – 嘉賓
11:30-12:00						上午 11:00 – 12:00 太極班 18 及 24 式 黃秀珍女士 費用 (每堂): £3.00 – 會員 £4.50 – 嘉賓
12:00-12:30	中心休息					上午 11:10 – 12:10 健體瑜伽班 B Ms. Lynn Mok 費用 (每堂): £5.00 – 會員 £6.50 – 嘉賓
12:30-13:00						
13:00-13:30	中心休息					下午 12:30 – 2:00 中國書法班 游尚澤先生 費用 (每堂): £13.00 – 會員 £14.50 – 嘉賓
13:30-14:00						下午 12:30 – 1:30 午餐會 費用 (每餐): £7.00 – 會員 £8.50 – 嘉賓
14:00-14:30	中心休息					下午 1:30 – 3:00 社區一家 服務諮詢 只接受會員預約
14:30-15:00						
15:00-15:30	中心休息					03/10 – 21/11 下午 2:30 – 3:45 水彩畫班 Frank Yau 先生 費用 (每堂): £13.00 – 會員 £14.50 – 嘉賓
15:30-16:00						