嚟 SoCO

社區健康教育活動
（2026 年 10 月—12 月）

2 送暖助學金 3

4 智能氣功遙距發氣、智能氣功初班、第一步功提升班、第一步功練習班、第一及第二步功自習班、康復培訓班、升腎陽補陽氣活動

長者/康復者的 瑜伽 8

9 頌缽靜心班

暨琴與您 放鬆身體 10

11 初級藥香香道課程

兒童/長者/康復者的 芭蕾舞課程 12

14 醫生/社工講座+練功



同學用別出心裁的合香香方做篆香，再來個閒坐燒香印，滿户壇香花香，人生一樂也。

香港社區組織協會 社區健康中心(荃灣)
Society for Community Organization (SoCO)
Community Health Centre (Tsuen Wan)

香港社區組織協會（社協）成立於 1972 年的慈善組織，致力倡導扶貧和發展民權。社協主力服務貧困社群，在社區展開扶貧工作，為基層提供支援服務，動員社會資源及各階層市民參與扶貧。

嚟 SoCO

氣功班——「呼氣，藍天虛空」

練習班——「心安神靜、靜、靜.....」

豎琴班——「do..... do' .....do.....一齊慢慢」

瑜伽班——「左邊膊頭打開，5、4、3、2、1、放鬆」

香道班——「慢慢來，做好每一個細節，您會心擴神怡」

導師這些提醒及指示，耳熟能詳，百聽不厭，每次聽到，都提醒大家生命中最重要的事：練功、練習。無論打風落雨、驟冷驟熱、流感肆虐、工作壓力大疲勞過度、生活壓力大起居無常四肢怠倦、管教問題緊張焦慮，只要您定期來到中心，放下一切，拋棄複雜的思維與心理活動、鬆一鬆皮肉筋脈骨、呵護一下長期崩緊的神經、補一補丹田氣，馬上體內國庫充盛，內部安安定定國泰民安，外邪不能入侵！

香港生活水平高，活在香港，更需要有減壓空間，SoCO 健康中心歡迎您。

送暖助學金 2026

向有經濟需要人士，提供適切的減/免學費支援，
助其在復康路上紓緩病痛、邁向身心靈健康、脫離健康貧窮。

申請資格

1. 傷健人士（包括確診糖尿、血壓高、膽固醇高、內分泌失調、骨科病、癌症、精神困擾康復者）
2. 出現經濟困難人士
3. 工時長、工資低在職基層人士
4. 長者（樂悠咭持有人半額津助）
5. 社工轉介個案
6. 政府認可照顧者

資助金額

每人在 2026 年補助學費最多 $3,000，名額 200 個。

申請程序

1. 申請期：本計劃的申請期由 2026 年 1 月 21 日至 2026 年 12 月 31 日。逾期遞交的申請不獲處理。
2. 填寫申請表格、遞交申請。每項課程申請**必須繳付 100 元學費，此 100 元將不會發還**。**樂悠咭持有人半額津助不須另付 $100 學費。**
3. 本計劃不接受以電郵或傳真方式遞交申請。
4. 處理申請程序：本會在社工同事核實後，隨即在申請報讀過程中，減免學費。

智能氣功是著名氣功學者龐明教授編創的氣功科學，龐老師同時亦是中醫師及西醫師。智能氣功繼承了古代傳統氣功的精華，再結合現代科學、醫學、哲學等成果，在 1980 年代開始編創一系列符合人體生命運動規律的簡明、合理、易學、安全、高效的現代開放性氣功法。智能氣功從詞義講，「智」是智慧，指大腦皮層處理外界事物的功能；「能」是能力，包括腦力與體力的功能。概括來說，智能氣功是開發人們的智慧，增強人們能力的一種氣功。

智能氣功功法在 1997 年 5 月入選「中華體育健身方法」，並名列當年入選全國 21 種功法之首。1998 年 6 月，智能氣功成為第一個通過中國國家體育總局健身氣功評審小組和專家評審委員會鑒定准予全國性推廣的氣功功法。2016 年入編國家衛生和計劃生育委員會「十三五」規劃中醫高等院校教材，現時國內是有大學院校教授智能氣功的功法。練此功法有下列效用：增強體質、延年益壽、預防疾病，以及開發人體潛能。

遙距發氣（免費）

內容 混元氣是最原始、陰陽未判、萬事萬物的根本。它進入人體，遇陰虛則化為陰去補陰，遇陽不足又可化為陽以補陽，什麼臟腑、什麼地方弱就去增強那個部位。發氣調理，也是用混元氣的特性「聚則成形，散則成風」來進行轉化，在人為的意念下，加上特定的功力，混元氣可以隨意互相轉化，由有形變無形，或由無形變有形，在轉化過程中把病調好。黎華棟老師的發氣，是讓學員更有能力去練功，而非取代學員練功。

對象 所有智能氣功班學員

日期 2026 年，逢星期三、六收氣

時間 下午 4:00-4:30

重病的學員請在 3:45 收氣，一般調理的學員請在 4:00-至 4:30 收氣。由於發氣意念不同，一般調理的學員，請勿在 3:45 分收氣。

第一步功 提升班

編號 ZN0504

內容 加深認識智能氣功第一步功，包括：捧氣貫頂及三心並站樁的功法，亦同時指導學員認識小功法及其應用方法。

對象 曾學智能氣功初班或復康班的同學

日期 2026 年 10 月 5 日至 11 月 30 日 (逢一；8 堂共 16 小時)

時間 上課時間：下午 2:00~4:00
場內收氣：下午 4:00~4:30
此班為在中心視像教學，敬請留意。

導師 黎華棟老師 (智能氣功傳承人)

費用 $ 600　學員須自行購買課程參考筆記 (每本$30)。

第一步功 練習班

編號 ZN003_14

內容 集體練習捧氣貫頂法、三心並站莊、配以小功法；讓學員能強化練功效果、有效掌握初班功法的基本技巧。

對象 已修畢第一步功 (初班學員)

日期 2026 年 11 月 15 日至 2027 年 1 月 3 日 (逢日；8 堂共 16 小時)

時間 下午 2 時至 4 時

導師 梁金友老師 (智能氣功師資班師兄)、黎華棟老師

費用 $300

第一及第二步功 強化練習班

編號 ZN103_03
內容 每堂練習捧氣貫頂**及**形神莊；讓學員能強化練功效果。
對象 已修畢形神莊初班學員
日期 2026 年 10 月 31 日至 12 月 19 日(逢六；8 堂共 16 小時)
時間 上午 10:00-12:00
導師 梁金友老師（智能氣功師資班師兄）
費用 $300

第一及第二步功 自習班

編號 ZN0104pm_14
內容 每堂練習捧氣貫頂**或**形神莊，配以小功法。練習捧氣貫頂，強化人體經絡的通暢，提升內氣外放，外氣內收。練習形神莊動功，打通全身經脈。
對象 已修畢形神莊初班學員
日期 2026 年 11 月 6 日至 2027 年 1 月 8 日
(逢星期五；8 堂共 16 小時)
時間 上午 10:00-下午 12:00
導師 梁金友老師（智能氣功師資班師兄）、
何兆榮老師（智能氣功師資班師兄）
費用 $300

承蒙　智能氣功班黎華棟老師及一班師資班成員熱心推動氣功，在本會擔任義務氣功班導師，並將學費收入全數捐予香港社區組織協會作日常支援社區服務之用。社協深表敬意，特此代表所有會員，向每一位義務導師致謝。

康復培訓班

編號 AB04015

內容 1. 學習外氣治病四種方法　2. 每次組場貫氣　3. 強化練習貫氣健身法

對象 有興趣人士

嘉賓 韓廣省老師 韓光省老師，著名氣功導師，知名氣功師，針灸師；香港智能氣功康復培訓中心主任。韓老師從小習練佛家功，後師從著名氣功學者、醫生、智能氣功創始人龐明師父八年，得真傳，深得師父器重。曾獲得優秀氣功教師，優秀青年等榮譽。從 1994 年至今，在中國、馬來西亞及新加坡等地教功，人數過萬，成效突出。著有《智能氣功科學講義》一書，並在中國，馬來亞，新加坡發表了多篇文章。

日期 2026 年 10 月 31 日至 11 月 25 日 (逢三、六，共 8 堂)

時間 下午 2:00-4:00

地點 荃灣灰窰角界 8 號第一亞洲中心 7 樓 C、D 室)

費用 $ 1,690 (單次$300)，
曾完成「貫氣健身法班」同學每人 $ 1,390。

名額 30 位 (先到先得，額滿即止)

升腎陽補陽氣 活動

編號 AB04017

內容 學習強腎升陽睡功、坐功升陽、站功升陽、組場加氣。

對象 有興趣人士

嘉賓 韓廣省老師

日期 2026 年 11 月 8 日 (星期日)

時間 下午 1:45 至 3:45 (2 小時)

費用 $ 220 (有中級教材者優惠 $ 30，上課時請帶書本)

長者/康復者的 瑜伽

內容 很多痛症，源於日積月累黏膜黏連、沒有暢通舒展；筋膜不通則會易痛。要減少痛症，不能懶去做伸展。

導師常一邊加按一邊問：「諗下點解咁硬？」課堂就是着重了解身心的互相結連，傾聽身體的訊息，用心感受身體的僵硬點、調整生活的不平衡點，逐步對每一塊肌肉輕柔伸展。

導師會在每堂帶領大家把每塊肌肉逐步拉鬆，令身體根基往下紮根，在面對困難時，建立耐力與穩定。學員能透過簡單瑜伽展現身心的美妙平衡，將安定的力量灌注體內，以達防跌之效。「椅子瑜伽」深化平衡協調，「飛輪瑜伽」，讓同學打開心胸、趕走鬱結。



班別 **拉筋 (A)** 放鬆舒壓伸展瑜伽
適合：長者或身體有需要照顧者

編號	AY0144
日期	2026 年 11 月 17 日至 2027 年 1 月 5 日 (逢星期二，共 8 堂)
時間	下午 1:30-2:30

班別 **拉筋(A) + (B) 混合班**
放鬆舒壓伸展瑜伽 + 初級力量平衡伸展瑜伽
適合：長者，有戶外運動、身體可獨立運動、有瑜伽基礎的學員

編號	AY0145
日期	2026 年 11 月 17 日至 2027 年 1 月 5 日 (逢星期二，共 8 堂)
時間	下午 2:40-3:40

導師 姚勸紅老師 (註冊瑜伽老師)
費用 每班$600



頌缽 靜心班

編號 AM0523

內容 音聲是一種強大的能量。頌缽療癒是透過音聲與腦電波、心跳、呼吸等頻率產生共鳴，隨缽震動回復平衡狀態；音聲亦與血液體液產生震頻連結全身，達至疏通經絡。參加者容易從「聽」聲音與「感受」振頻交織中，修復自己，釋放壓力。

在每一課，會由導師帶領大家的身體在「噹」的一聲放鬆後，按現場同學需要進行團體療癒，再由大家親身選用自己認為最悅耳的頌缽音色，由同學在導師指引下互相學習磨缽敲缽、讓清亮的響聲穿透身體。

團體療癒主要以簡單脈輪概念，讓頌缽的音調頻率進入身體，並將所有負面情緒**轉化**為和諧：

- 淨化工程、有緣相聚、跟頌缽做個好朋友
- 腳踏實地的旺盛能量（海底輪）
- 讓感覺在身體裏流動（臍輪）
- 表達個人力量（太陽輪）
- 愛的能量（心輪）
- 自我表達（喉輪）
- 信任直覺、觀微知著（眉心輪）
- 悟（頂輪）



日期 2026 年 11 月 28 日至 2027 年 1 月 23 日
（逢六；共 8 堂）

時間 下午 5:00 時至 6:30

導師 Ms Sophie Ko
（頌缽及銅鑼療癒師）

費用 $600



豎琴 課程



編號 AM0605

內容 豎琴是世界上最古老的撥弦樂器之一，音質柔和優美。學員只需喜歡音樂，毋須有音樂基礎，彈奏時學員會學習應用感觀與身體各部位協調，懂唱便懂彈，能培養興趣、培育直覺。

每堂有一小時豎琴學習，約半小時「豎琴與您放鬆身體/靜態伸展及頻率療癒」。

課程所有豎琴用 432 頻率調音，讓身心靈歸於自然寧靜。

大家可隨現場音樂律動，優美地抒展放鬆去！

日期 2026 年 10 月 5 日至 12 月 28 日 (逢一、四，共 24 堂)

時間 上午 10:00 至 11:30
場內自行共同修習時間：上午 11:30 至 12:00

地址 荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 字樓 C、D 室

導師 陳巧慧小姐 (身心靈音樂導師、豎琴演奏家)

名額 8-12 人

費用 $2,400 (包 $ 600 租琴費用)

備註 借琴安排：課堂用 26 弦琴，重 7.8 磅，學員在課堂期間由中心安排租用，但須小心使用免損壞，每堂下課均須帶琴返家練習。(新琴$4,700-$4,900)

報名 https://forms.gle/BbvEvmMjURo5i3MF7

初級藥香香道 課程





內容

香道文化、香道基礎、藥香底層原理、
香材系統、合香、燃香、藥香養生療法、
節氣養生/線香香方拆解、香方庫
拆解 (安神助眠、怯濕辟穢、防蟲
驅蚊、疏肝理氣)、穀雨節氣專屬香篆
打篆、香材盲聞體驗、手工製香牌、線香、定製養生香包。

初級班學基本藥香需知及基礎技術，如篆香、線香、盤香、香牌、香膏、香方香包等。**研習班**每堂按中醫理論做一些不同的應季香品，學習藥香養心養生。給自己 Me-Time 揉揉香團減減壓，實會讓您整天芳香起來！

	HI0103 初級研習班	HI0105 初級班+研習班
編號	**只限完成初班同學報讀**	**歡迎新同學報讀**
地址	深水埗**桂林街** 115-119 號 2 樓 117 室	**荃灣 SoCO**
日期	2026 年 10 月 8 日、15 日、22 日、29 日、11 月 5 日 (逢四；共 5 堂，每堂 2.5 小時)	2026 年 11 月 28 日至 2027 年 1 月 23 日 (逢六；共 8 堂，每堂 3 小時)
時間	上午 9:00-11:30 (課時：12)	下午 1:00-4:00 (課時：12)
費用	$700	$1,400
查詢	2307 9165 劉姑娘	9256 7004 友師兄 (WhatsApp)

導師 楊亦趙醫師 (Fifi) 香港中西醫美容醫學學會委員、香港三沸堂有限公司董事總經理、香港藥香協會 (HIA) 副會長、秘書長、香港浸會大學中醫藥博士研究生，香港執業註冊中醫師。三沸堂、沸氏香舖品牌主理人，江蘇南京傳統製香技藝傳承人。

備註

- 學費已包課堂上使用的藥香耗材，如沉香、檀香、春夏使用的藥香等耗材材料費。具體製作香方內容，可能視乎時令香材的情況而有所變動。堂上所有製香工具全由導師提供。
- 考試費 $ 350 (同學可於最後一堂參加考試，獲得初級藥香師的認證，如果不參加考試認證，上滿 8 小時可以有藥香協會的結業證書)

協辦 香港中西醫美容醫學學會

夢想啟航 舞動童年 芭蕾舞課程



內容 讓孩子在音樂與舞蹈中培養優雅體態 、自信與專注力！

課程藍本：以英國皇家舞蹈學院 (RAD) 課程教學，循序漸進的 訓練頻率 幫助肌肉記憶與體態塑形。

課程由具備國際舞蹈認證及豐富幼兒教學經驗之導師親自執教，趣味與專業並重，並提供考試 、表演及比賽機會予合資格學員。

日期 2026 年 12 月 1 日開始
逢二、四，

上課頻率：每週 2 堂；每月 8 堂

編號 BL0101：A 班 (3-5 歲班) ：下午 4:30-5:25
時間 BL0201：B 班 (6-8 歲班) ：下午 5:30-6:25
BL0301：C 班 (9-12 歲班)：下午 6:30-7:25

地址 荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 字樓 C、D 室

導師 盧彥廷小姐 Ms Emily （Miss Emily 曾留學於加拿大及日本，於溫哥華著名舞蹈學院 Goh Ballet Academy 跟隨前首席舞蹈家 Chan Hon Goh 習舞，現為英國皇家舞蹈學院導師、香港舞蹈總會優質舞蹈獎勵計劃師訓班導師，曾帶領學生參加多項大型芭蕾舞演出，為 2025 年和 2026 年舉辦的第 16 及 17 屆超新星舞蹈公開賽中榮獲卓越指導老師獎。）

費用 $800 （每 8 堂） 月費形式繳付

備註 服飾安排：自備，或向老師購買，一套服裝包括舞衣，襪褲及芭蕾舞鞋，共$100

報名 https://forms.gle/BbvEvmMjURo5i3MF7

成人芭蕾 恆常班

編號 BL0402

內容 芭蕾不只是年輕人的藝術，對於提升生活品質與身心效益，有顯著效果

對象 有興趣復康者/長者

導師 盧彥廷小姐 Ms Emily （英國皇家舞蹈學院導師）

日期 2026 年 11 月 19 日至 2027 年 1 月 21 日
（逢四；共 8 堂，每堂 1.5 小時）

時間 下午 1:30 至 3:00：成人芭蕾
歡迎同學留步在下午 3:10 至 4:30 練氣功——組場+捧氣貫頂+場內收氣

費用 $800



成人芭蕾 體驗+練功

編號 BL0401

內容 原來，是可以用怡情養性的優美芭蕾舞去：

增強核心肌群與穩定度、強化下肢、提升平衡感與預防跌倒、增加身題的柔軟度與靈活度、促進大腦活動、改善不良坐姿及站姿。舞動的身心整合體態塑形，更讓您充滿信心！

對象 有興趣人士

嘉賓 盧彥廷小姐 Ms Emily（英國皇家舞蹈學院導師）

日期 2026 年 11 月 15 日（星期日）

時間 下午 1:00 至 2:00：成人芭蕾體驗
下午 2:10 至 4:30：練氣功（組場+捧氣貫頂+場內收氣）

費用 全免

醫生講座+練功

編號 AB04018
內容 皮膚痕癢成因及治療。
對象 有興趣人士
嘉賓 陳湧醫生 (皮膚科專科醫生)
日期 2026 年 11 月 29 日 (星期日)
時間 上午 10:00 至 11:00：練氣功 (組場+捧氣貫頂 45 分鐘)
上午 11:10 至 12:30：醫生講座
費用 全免
協辦 香港中西醫美容醫學學會

助人自助社區資源 講座+練功

編號 AB04019
內容 齊來認識自身基本權利，還可以隨時實實在在地幫助別人！

- 社會保障/房屋：在人生谷底中，減輕您的生活壓力----綜援、及時雨、公屋、社會房屋、樂悠咭、電費減免
- 醫療健康：在病苦中，不忘尋求協助----豁免醫療收費、18 區中醫診所、中醫院、家庭醫學門診、慢病共治 (地區康健中心)、社區牙科計劃、牙科街症
- 就業：安穩工作、穩定生活----搵工、綜援入息豁免計算、在職家庭津貼

對象 有興趣人士
日期 2027 年 1 月 10 日 (星期日)
時間

- 下午 1:00 至 3:00：社工講座 +學懂即時申請相關服務
- 氣功班同學可於下午 3:10 至 4:30：練氣功 (組場+捧氣貫頂+場內收氣)

費用 全免

如何前往荃灣 SoCO 健康中心

歡迎您來 社協 社區健康中心（荃灣）
地址：新界荃灣灰窰角街8-10號第一亞洲中心7樓C及D室
電話：3795 2352　Whatsapp：9256 7004

238M 來往荃灣港鐵站
荃灣地鐵站A1出口
南豐中心巴士站上車，
第三個站馬頭霸道有落！

49X
來往
沙田火車站
途經：
城門隧道轉車站
橫窩仔街
有落！

238X
來往深水埗
途經：
深水埗楓樹街、
北河街、
怡閣苑、
長沙灣遊樂場、
荔枝角站等
龍德街站有落！



如何繳交學費

機構名稱： 香港社區組織協會有限公司
THE SOCIETY FOR COMMUNITY ORGANIZATION LIMITED

銀行帳號： **521-120196-838**

收款人/公司銀行：匯豐銀行

1. **銀行/櫃員機入數**：請將入數紙郵寄至香港社區組織協會（地址：荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 樓 C、D 室），或 WhatsApp 至 +852 9256 7044。
2. **網上繳費**：請把入數截圖 WhatsApp 至 +852 9256 7044。
3. **劃線支票**：支票抬頭請寫「香港社區組織協會有限公司」，並郵寄至社協（地址：荃灣灰窰角界 8 號第一亞洲中心 7 樓 C、D 室）。

Google Form 課程報名

網上報名 報名： https://forms.gle/BbvEvmMjURo5i3MF7

查詢電話 3795 2352

WhatsApp 9256 7004

報名需繳學費。每班名額有限，額滿即止

上課地址 荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 字樓 C、D 室

課程報名表

報讀課程

課程名稱:_____	課程編號:_____	是項課程學費：_____
課程名稱:_____	課程編號:_____	是項課程學費：_____
課程名稱:_____	課程編號:_____	是項課程學費：_____

學費總數：_____

參加者姓名：_____ 性別： 男 / 女

聯絡電話：_____ 後備聯絡人電話/姓名：_____

年齡： ☐ 18-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71-74 ☐ 75 或以上

工作： ☐ 全職 ☐兼職 ☐ 退休 ☐ 家庭工作 ☐ 其他：_____

注意事項：本主辦者保留取消，延遲或更改舉辦日期、地點、時間及是否接受報名之權利。

☐ **聲明**：本人同意遵守要求，自願參加，並應允自負一切責任，包括身體及心理的影響，或任何損傷等等，同時亦確認主辦者及有關機構無需承擔任何責任。

☐ **收集個人資料聲明**：本機構會收集、保存、處理及使用個人資料及記錄活動需要，將盡力保障 閣下資料私隱。在一般情況下， 閣下資料將不會披露予或轉移至任何其他第三方。 閣下有權查閱及改正或更改我們持有的有關 閣下的任何資料。

☐ 本人同意上述兩項聲明。

☐ 申請人簽署：_____ 簽署日期：_____