

五年之計

送暖助學金

長者/康復者的 瑜伽

頌鉢靜心班

初級藥香香道課程

社區健康教育活動

(2026年6月—10月)

4 智能氣功 遙距發氣、智能氣功初班、形神莊班、形神莊調形班、第一步功練習班、第一及第二步功自習班、貫氣健身法講座

10 PLS 人聲療癒工作坊

12 豎琴與您 放鬆身體

14 認識艾草暨練功



人聲療癒班同學把木質小凳抱在耳邊，一起吟唱美意，並探索透過木，傳遞至身體每一個細胞，達到深層共振與放鬆的效果。

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。

五年之計

面對香港人口急劇老化、精神健康問題日趨普遍，以及本地醫療人手不足，大家要好好學懂預防疾病的「治未病」，尤其是心的修練，因為身體與心靈息息相關：

- 若您不能消化突如其來的創傷性事件，或「見到你就嘔」的冤家，真會搞垮脾胃，宜去化解或找專業協助；
- 若您對人事物深深不憤搞到「條氣唔順」，持久不解，真的會有久咳，甚至呼吸困難，但走去照肺是沒有花的，不如停一停，去細看憤怒生起的方程式，從中拆解對身體有害的情緒炸彈；
- 若您被積下怨結，心的鬱結越纏越深，不如學習把這些已是前世的事來一個結束儀式，減少身體罹癌的機會。

就來個五年修心，以身與心之間相輔相承互為因果的微妙運作達成健康。**但願五年後的您，依然健康、幸福、平安。**千里之行，始於報讀 SoCO 各導師為您精心炮製的課程！

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

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。

智能氣功 初班



編號 ZN001_04

內容 本課程教導智能氣功規範動作，包括捧氣貫頂法、三田貫通、三心並站莊、小功法如開合拉氣、草還丹、抽氣等。功效：疏通全身膜絡、和暢經脈、提升人體生命機能、強化體質、調整內分泌、穩定情緒、加強專注力。**最後三堂會由黎老師組場發氣**，及在網上與中心的學員互動、進一步講解功法要點，解答疑問。

對象 初學者必須先讀第一期，以連貫基本功理概念繼續讀第二期。舊同學可選擇一次報讀整個課程，或其中一期，唯申請送暖基金每次須繳交學費 \$ 100。

日期 2026 年 6 月 13 日至 8 月 29 日 (逢六; 12 堂共 24 小時)

第一期：捧氣貫頂、三田貫通

13.6.2026--18.7.2026

第二期：三心並站莊、小功法、🌀 視像發氣 (最後三堂)

25.7.2026--29.8.2026

時間 上課時間：下午 2:00~4:00

場內收氣：下午 4:00~4:30 (不設視像)

導師 郭凱儀老師 (智能氣功師資班師姐)、

黎華棟老師 (智能氣功師傳承人)

費用 \$ 1,000 (每期\$500)

- 學員須自行購買課程參考筆記 (每本\$30)。
- 歡迎申請送暖基金。如申請基金後出席率不足八成 (病假不計)，日後基金申請一概不受處理。

報名 <https://forms.gle/rEnV3ePL5WVMkZ3ZA>

形神莊班

編號	ZN101_03
內容	學習形神莊動功，透過 10 節動功的鍛鍊，打通全身經脈，啟動真氣，強身壯力，健美身形。
對象	曾在中心修畢第一步功的學員
日期	2026 年 6 月 6 日至 2026 年 8 月 8 日 (逢六；10 堂共 20 小時)
時間	上午 10:00-12:00
導師	李華耀老師 (智能氣功師資班師兄) 梁金友老師 (智能氣功師資班師兄)
費用	\$800 學員須自行購買課程參考筆記 (每本\$30)

形神莊班 調形班

編號	ZN102_02
內容	由指導員修正學員的動作式子，及指導如何做到每個式子的要求；讓學員能強化練功效果、有效掌握形神莊的功法技巧。
對象	已修畢形神莊初班學員
日期	待定 (逢六；8 堂共 16 小時)
時間	上午 10:00-12:00
導師	李華耀老師 (智能氣功師資班師兄) 梁金友老師 (智能氣功師資班師兄)
費用	\$600

第一步功 練習班

內容 集體練習捧氣貫頂法、三心並站莊；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）

編號	ZN003_13	ZN003_14
日期	7月12日至8月30日	9月13日至11月8日（10月18日除外）

（逢星期日；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 自習班

內容 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

編號	ZN0104_13	ZN0104pm_14
日期	2026年8月9日至9月27日	2025年10月11日至11月29日

（逢星期日；8堂共16小時）

時間 上午10:30-下午12:30

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。

貫氣健身法

編號 AB04015

內容 「貫氣健身法」是著名氣功學者、智能功創辦人龐明教授於 1988 年應上海政府之邀，把智能功幾步功法中的動作，經濃縮、簡化而編成的一套簡短、易學、高效的健身功法。多年實踐證明，練此功法對預防傳染病、提高免疫能力、強化肝功能、祛除疾病、緩解心理壓力、強健身心有顯著效果。

貫氣健身法每次練習只需 10 分鐘，它非常適用於工作繁忙、實在沒有時間練功但需要氣功保健的人練習。有預防及治療肝、腎、脾等臟腑疾病之效。

對象 有興趣人士

嘉賓 韓光省老師

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 6 月 27 日 (星期六，一堂)

時間 上午 11:00-12:30

費用 \$200 (有經濟困難的同學，可申請送暖助學基金)

名額 35 位 (先到先得，額滿即止)

報名 <https://forms.gle/rEnV3ePL5WVMkZ3ZA>

長者/康復者的 瑜伽

內容 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 AY0140

AY0142

日期 2026年7月14日至9月1日

9月8日至10月27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 AY0141

AY0143

日期 2026年7月14日至9月1日

9月8日至10月27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



Pansori Living Sound 人聲療癒工作坊



編號 PLS 🎵 🎵

內容

人類的聲音，是宇宙賜給我們的禮物，蘊藏無窮的療癒力量！

以人類的聲音唱出獨特及療癒能量，觸及人類生活的各個領域：身體、情感、心理和靈性/社交。人聲可以喚醒自我修復能力。我們每一個發聲代表著此時此刻生命能量的狀態，隨著時間變動每一刻能量都在變動，可能很細微未被覺察到，需要我們深度聆聽讓我們將深層聲音發出，我們一起擴展聆聽的能力讓人聲發揮其所有可能性。是次工作坊主要分享有關人聲療癒，讓大家與自己身體共振，讓我們一起在這遊樂場玩耍。

對象

延續班

初班

班號

PLS02_01

PLS01_02

日期

7月2日、9日、16日、23日、30日

開班日期待定

8月6日、13日、27日

9月3日、10日、17日

10月15日

(星期四，共12堂)

有興趣者，請先在
google-form 報名
表留名

時間

下午 3:00-5:00

導師

李笑玲 (Lingling Lee) 是一位 Pansori Living Sound (PLS) 人聲療癒師、即興藝術家和表演者。Lingling 由 2016 年開始接觸 PLS 人聲療癒，2021 年獲認證為首位香港 PLS 人聲療癒師，於期間進行分享會及一對一個案療癒。

費用

\$900

頌鉢 靜心班

編號 AM0523

內容 音聲是一種強大的能量。頌鉢療癒是透過音聲與腦電波、心跳、呼吸等頻率產生共鳴，隨鉢震動回復平衡狀態；音聲亦與血液體液產生震頻連結全身，達致疏通經絡。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「喘」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鉢音色，由同學在導師指引下互相學習磨鉢敲鉢、讓清亮的響聲穿透身體。

團體療癒主要以簡單脈輪概念，讓頌鉢的音調頻率進入身體，並將所有負面情緒**轉化**為和諧。課程設計及序次如下：

第1堂：淨化工程、有緣相聚、跟頌鉢做個好朋友

第2堂：腳踏實地的旺盛能量

第3堂：讓感覺在身體裏流動

第4堂：表達個人力量

第5堂：愛的能量

第6堂：自我表達

第7堂：信任直覺、觀微知著

第8堂：悟



日期 2026年7月18日至9月5日(逢六,共8堂)

時間 晚上6:00時至8:00

導師 Ms Sophie Ko
(頌鉢及銅鑼療癒師)

費用 \$600



豎琴與您 放鬆身體

靜態伸展及頻率療癒

編號 AM0801

內容 在愉悅的音樂中
慢下來放鬆身體
傾聽自己的心
接受我之所是 🇪🇸

好好愛自己

輕鬆學習身心操作

愉快提升能量水平

透過靜態伸展，重新喚醒身體

透過有意識地自然呼吸，重新連接身心 連結內我

慢下來所努力的一切，會——

讓心靈更強壯

讓身體更健康

日期 2026年7月12至8月30日
(逢日，共8堂)

時間 傍晚 5:00 至 6:30

導師 陳巧慧小姐
(身心靈音樂導師、豎琴演奏家)

費用 \$600

備註 請自備寬鬆、保暖衣物

Slow down



圖片來源：網絡分享

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。



編號

HI0103

HI0104

初級研習班

初級班

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 灰窰角街 8 - 10 號第
一亞洲中心 C、D 室

日期

2026 年 7 月 23 日
至 8 月 20 日
(逢四)

2026 年 9 月 12 日、19 日、
10 月 3 日、10 日、17 日
(逢六)

時間

上午 9:00-11:30
(課時 : 12 ; 共 5 堂)

下午 1:00-3:30
(課時 : 12 ; 共 5 堂)

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。

費用

- \$700 (包沉香、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)
- 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)
- 有需要可以申請「送暖基金」補助學費，但基金不包考試費。

協辦

香港中西醫美容醫學學會

認識艾草 暨 練功

編號 AB04014

內容 艾灸流傳千年，中醫師教您認識艾的功效、如何用艾草泡腳、試試找穴位艾灸、做個艾錘拍打經絡。氣功，治未病必練，智能氣功師兄姐與黎老師約實您！記得來長功、長養生智慧！

對象

- 有興趣人士
- 參與練功的同學，必須曾在中心學過捧氣貫頂
- 未懂氣功的朋友，可在場內雙手重疊肚臍靜養。



嘉賓 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。

日期 2026年6月19日 (星期五，端午節)

時間 下午 1:00-2:30 介紹艾草、試用艾灸、製作艾錘
下午 2:45-3:45 練氣功：捧氣貫頂
下午 4:00-4:30 場內視像收氣 + 三田貫通
下午 4:30-5:00 我和黎老師有個約會談氣功

費用 \$50 (任何一個時段或所有時段)

報名 <https://forms.gle/rEnV3ePL5WVMkZ3ZA>

備註 進場必須關掉手機、輕輕放下一切。
練功開始後不設進場。

協辦 香港中西醫美容醫學學會



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，
第三個站馬頭壩道有落！



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！

49X
來往
沙田火車站

途經：
城門隧道轉車站

橫窩仔街
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

- 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：荃灣灰窰角界 8 號第一亞洲中心 7 樓 C、D 室），或 WhatsApp 至 +852 9256 7044。
- 網上繳費**：請把入數截圖 WhatsApp 至 +852 9256 7044。
- 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/Ku1pgA4voQ7X3m6Z6>

查詢電話 3795 2352

WhatsApp 9256 7004

上課地址 荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 字樓 C、D 室

報名需繳學費。每班名額有限，額滿即止

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：_____

