

社區健康教育活動

(2026年1月—6月)

放鬆之地

送暖助學金

遙距發氣

中醫課程

頌鉢靜心班

健康日 (檢查骨質密度、心血管健康、接種疫苗)

4 智能氣功 復康簡易氣功班、捧氣貫頂調形班、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、氣功與癌症的調理分享講座

12 2026 新春氣功營

9 長者/康復者的 瑜伽

11 PLS 人聲療癒工作坊

14 特別天氣課安排/報名表

即使您曾患重病或已出現身體退化，仍可到 SoCO 呼氣、放鬆、感通輕鬆，再次擁有美妙的肢體與快樂的心靈，更能控制自己的情緒與行為。



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。

放鬆之地

中心的環境，寬敞簡單又舒適。身體處於安全環境的狀態，會容易平靜下來，調節不同的狀況，使行為、心理健康和體內生理平衡達至更佳狀態。中心的人，關懷備至，除了應付最基本運作的簡單行政人手，全部都是有心義工一點一滴的努力，是一個和諧大家庭彼此照應，殊不簡單。

中心的課程，深入精誠。

智能氣功課程有連貫性，就算帶病來學只能學初班、忘記式子，只要天天按時跟著練習「三田貫通」，身體不但會如螺旋般圓滑柔軟，氣量增加，身體的覺察力明顯加強，練上一段日子，「意到氣到」如同深層按摩，卻毋須力按便能釋放壓力。

中心新開辦的「人聲療癒」，能讓美妙的旋律音聲輕揉身體，向身體傳上關懷備至放鬆的訊號，身體會很容易得到安全感，並從繃緊的防衛狀態，轉至安全放鬆的狀態，甚至好好表達埋藏在身體裏的音聲.....療癒就此發生。

期待您的全情投入。

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。

復康簡易氣功班

編號 ZN0401_06

內容 本課程專為有能力練功的體弱人士，教導智能氣功規範動作，包括捧氣貫頂法、拉氣治病法、三田貫通法、草還丹。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 沒學過智能功的朋友、每天有時間練功。

日期 2026 年 2 月 28 日至 4 月 25 日 (逢六；8 堂共 16 小時)

時間 上午 10:00-12:00

導師 郭凱儀老師 (智能氣功師資班師姐)、黎華棟老師

費用 \$600

捧氣貫頂 調形班

編號 ZN0503

內容 學員學完初班的捧氣貫頂，已能掌握基本姿勢。此課程目的，是要進一步明白正確姿勢，了解「一身備五弓」，掌握以腰帶動、以肩帶動，學好「外三合」(手與足合、肘與膝合、肩與胯合，以腰帶動)和「內三合」(意與氣合、氣與形合、形與神合，形神俱備)；如此，練功少痛少累，輕輕鬆鬆以意引氣，事半功倍增強練功功效。

對象 已修畢復康班/第一步功(初班)學員

日期 2026年5月2日至5月23日(逢星期六；4堂共8小時)

時間 上午10:00至12:00時

導師 郭凱儀老師(智能氣功師資班師姐)

費用 \$300

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)

費用 \$800。學員須自行購買課程參考筆記(每本\$30)

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_11	ZN003_12	ZN003_13
日期	2月15日至4月19日	5月3日至6月28日	7月12日至8月30日

(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_11	ZN0104pm_12
日期	2026年3月15日至5月17日	2025年5月31日至7月26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。

形神莊班 調形班

編號 ZN102_01

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 2026年2月28日至4月25日 (逢六；8堂共16小時)

時間 下午 2:00-4:00

歡迎下午 4:00-4:30 場內收氣 (不設視像)、4:45-5:30 自習捧氣貫頂

導師 李華耀老師 (智能氣功師資班師兄)

費用 \$600

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。

中醫課程

感謝香港醫護學會借出場地，讓學員以更方便的交通地點及教學設施參與晚間課程。感謝講者擔任義務導師，將所有盈餘支持社區健康中心的營運。

編號 CH0102

內容 讓學員認識陰陽五行學說，藏象學說，氣血津液，病因病基等中醫基本理論知識和概念，進而根據中醫基本理論，學習如何診察病情，透過四診合參（望聞問切），辨證論治，八綱辨證等對病變作出判斷。最後讓學員認識經絡腧穴定位，主治功能及臨床應用。

日期 第一期：2026年2月26日至4月16日
第二期：2026年4月30日至6月18日
第三期：2026年7月2日至8月20日（逢四；24堂共48小時）

時間 晚上 6:30-8:30

導師 劉鳳翎中醫師

地點 第一期課室：旺角彌敦道 612 至 618 號好望角大廈 9 樓
第二及第三期課室：待定

費用 \$2,000（連材料費及課程用書）

旺角港鐵站
E2 出口



好望角大廈
9 樓 課室 B

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

拉筋

編號	AY0136	AY0138
日期	2026年3月10日至5月5日	5月12日至6月30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	AY0137	AY0139
日期	2026年3月10日至5月5日	5月12日至6月30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

拉筋



頌鉢 靜心班

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



編號	AM0521	AM0522
日期	2026年2月26日至4月23日 (逢四, 3月5日暫停課, 共8堂)	2026年4月30日至6月18日 (逢四, 共8堂)
時間	上午 10:00 時至 12:00	
導師	Ms Sophie Ko (頌鉢及銅鑼療癒師)	
費用	\$600	



Pansori Living Sound 人聲療癒工作坊

編號 AB0415 🎵 🎵

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。

日期 2026年2月26日、
3月5日、3月12日、3月19日、3月26日、
4月9日、4月16日、5月14日、
5月21日、5月28日、
6月4日、6月11日
(星期四，共12堂)

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

簡介會 2月8日 下午 2:00-3:00 (免費)



2026 新春氣功營

2026 新春氣功日營



目的： (1) 輕輕鬆鬆、搏命練功；(2) 在勤練捧氣貫頂中找突破點。

地點： 荃灣灰窰角街 8 號第一亞洲中心 7 樓 C、D 室

學費： 全程學費 \$ 300。如有需要，歡迎申請送暖基金減學費至 \$ 100。

無論學員參加 1 節或 12 節練功，或只參加講座都歡迎，唯須報名繳費。

日期、時間：

	3月2日 (星期一、正月十四)	3月3日 (星期二、正月十五)	3月4日 (星期三、正月十六)
9:15-9:30	接待、準備訊息水		
9:30-9:50	組場、心腎相交拍打	三田貫通 (連組場)	組場、喜洋洋抻氣
9:50-10:50	捧氣貫頂 1 + 站莊 20 分鐘	捧氣貫頂 6 + 站莊 20 分鐘	捧氣貫頂 8 + 站莊 20 分鐘
10:50-11:00	小休		
11:00-11:55	捧氣貫頂 2 + 站莊 15 分鐘	黎老師氣功講座 (視像):	捧氣貫頂 9 + 站莊 15 分鐘
11:55-12:00	小休	如何練好捧氣貫頂法	小休
12:00-12:20	◎組場發氣 (不設視像): 祈求事事順利、身體健康	◎組場發氣 (視像): 祈求合家平安、吉祥如意	◎組場發氣 (不設視像): 祈求合家平安、世界和平
12:25-1:10	捧氣貫頂 3	捧氣貫頂 7	捧氣貫頂 10
1:10-1:50	出外午膳	聚氣、是日完滿結束	出外午膳
1:50-2:10	閉目靜養 (場內播放健脾安神音樂)		閉目靜養 (場內播放健脾安神音樂)
2:10-3:00	捧氣貫頂 4		捧氣貫頂 11 + 站莊
3:00-3:10	小休		小休
3:10-3:55	捧氣貫頂 5		捧氣貫頂 12
4:00-4:30	◎站莊 30 分鐘 (不設視像)	◎在家收氣	◎站莊 30 分鐘 (不設視像)
4:30-4:35	聚氣、是日完滿結束		聚氣、是日完滿結束

- 進場練功：參加同學可按時輕輕進入場內，練功進行時不設進場，進場前必須關手機。
- 未能站莊者可安坐養氣
- 黎老師發氣時間。未能到場參加練功的學員，歡迎自行安排在家收氣。

主辦機構：

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)



健康日

日期
時間

2026年3月1日(星期日)
上午10:00-1:00

地點

荃灣灰窰角界8號
第一亞洲中心7樓C、D室

立即登記



免費

健康檢測

- 骨質密度
- 心血管健康

免費接種*流感疫苗

2025-26最新雅培四價流感疫苗

—— 合資格人士 ——

- 50歲或以上人士
- 18至49歲智障、傷殘或長期病患人士
- 6個月至18歲以下兒童及青少年
- 孕婦

其他未符合免費接種
四價流感疫苗資格的人士
可以優惠價-每支HK\$135接種

免費接種*

23價肺炎鏈球菌疫苗

*65歲或以上人士

即符合資助資格

其他未符合免費接種
23價肺炎鏈球菌針資格的人士
可以優惠價-每支HK\$400接種

免費接種*新冠疫苗

50歲或以上人士

*2025/26「政府防疫注射計劃」的合資格組別人士可獲資助

立即預約/查詢



3795 2352



9256 7004

特別天氣課堂活動安排

		在中心舉行	在戶外或中心以外地方舉行
暴雨警告	 Amber 黃	✓	視乎協辦安排
	 Red 紅	✗	視乎協辦安排
	 Black 黑	✗	✗
雷暴警告	 雷暴 Thunderstorm	✓	✓
一號 戒備信號	 T1	✓	✓
三號 強風信號	 T3	✓	✓
八號 暴風信號	 8 NW 西北	✗	✗

✓：活動如常進行，中心不設補課。學員須考慮出入安全及自行決定是否上課。

✗：如課堂/活動前兩小時維持此天氣警告，課堂/活動停止進行，中心另行安排補課，敬請留意。

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/rEnV3ePL5WVMkZ3ZA>

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：_____

