



黃大仙區健康安全城市

課程簡介

查詢及報名：

黃大仙東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號

電話：3996 7672

傳真：3996 7673

網址：www.wtsdhsc.org.hk



9444 6431



黃大仙區健康安全城市

辦公時間：

星期一至五

上午 9 時 30 分至下午 8 時

星期二至四

上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分

星期六、日及公眾假期

休息



八段錦氣功班

課程內容：教授八段錦及黃大仙防跌八式以達到強心益肺，調和內臟血氣運行，增強肝腎脾臟、脊髓神經功能；改善頸部及胸部血液循環，預防肩周炎，減輕肩頸痛症及腰痛背痛。

開課日期：2018 年 9 月 3 日 - 11 月 19 日 (逢星期一，共 10 堂)
(2018 年 10 月 1 日及 10 月 15 日除外)

時間：上午 11 時 - 12 時 (1 小時)

學費：全課程港幣 \$100

上課及報名地點：黃大仙區健康安全城市資源中心多用途室
(東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號)

導師：陳麗芳師傅

名額：12 人

包教授易筋操

先到先得
額滿即止

2018 年 8 月 6 日開始接受報名

吳家鄭式太極拳班

課程內容：教授吳家鄭式太極拳及黃大仙防跌八式以達到身體經絡、臟腑、筋骨、關節等都有強化作用，增強體質，深入條理行氣。

開課日期：2018 年 9 月 4 日 - 11 月 13 日 (逢星期二，共 10 堂)
(2018 年 9 月 25 日除外)

時間：上午 11 時 - 12 時 (1 小時)

學費：全課程港幣 \$100

上課及報名地點：黃大仙區健康安全城市資源中心多用途室
(東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號)

導師：區燕輝師傅

名額：12 人

先到先得
額滿即止

2018 年 8 月 6 日開始接受報名

太極功夫扇五十二式

課程內容：教授太極功夫扇五十二式以達到改善身體機能狀況，提高呼吸系統功能，提高平衡能力，防止骨質疏鬆。

開課日期：2018 年 9 月 5 日 - 11 月 14 日 (逢星期三，共 10 堂)
(2018 年 10 月 17 日除外)

時間：上午 10 時 - 11 時 (1 小時)

學費：全課程港幣 \$100

上課及報名地點：黃大仙區健康安全城市資源中心多用途室
(東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號)

導師：楊彩雲師傅

名額：12 人

先到先得
額滿即止

2018 年 8 月 6 日開始接受報名

楊家廿四式太極班

課程內容：教授楊家廿四式及黃大仙防跌八式以達到強化脊椎，增強骨質密度，促進血液循環，延年益壽。

開課日期：2018 年 9 月 5 日 - 11 月 14 日 (逢星期三，共 10 堂)
(2018 年 10 月 17 日除外)

時間：上午 11 時 - 12 時 (1 小時)

學費：全課程港幣 \$100

上課及報名地點：黃大仙區健康安全城市資源中心多用途室
(東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號)

導師：楊彩雲師傅

名額：12 人

先到先得
額滿即止

2018 年 8 月 6 日開始接受報名

太極十八式班

課程內容：教授太極十八式及黃大仙防跌八式以達到身體經絡、臟腑、筋骨、關節等都有強化作用，增強體質，深入條理行氣。

開課日期：2018 年 9 月 7 日至 11 月 9 日 (逢星期五，共 10 堂)

時間：上午 11 時 - 12 時 (1 小時)

學費：全課程港幣 \$100

上課及報名地點：黃大仙區健康安全城市資源中心多用途室
(東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號)

導師：林其珊師傅

名額：12 人

先到先得
額滿即止

2018 年 8 月 6 日開始接受報名



黃大仙區健康安全城市

義工招募

我們誠意邀請你，加入我們！！

招募要求如下：

- 樂於服務社群
- 有意推廣健康訊息

報名方法：

- 於辦公時間，向中心職員報名
- 於網站 www.wtsdhsc.org.hk 下載報名表格，以電郵方式寄回

地址：黃大仙東頭(二)邨逸東樓地下 12-14 號

電話：3996 7672 / 9444 6431

電郵：1. info.wtsdhsc@gmail.com

辦公時間：星期一至五上午 9 時 30 分至下午 4 時 30 分



處境模擬
分組練習

班號	時間	日期
1.	下午 3:00 至 4:00	6 月 19,22 日
2.		6 月 26,29 日
3.		7 月 24,27 日
4.		7 月 31 日,8 月 3 日
5.		9 月 18,21 日
6.		10 月 16,19 日
7.		10 月 23,26 日
8.		11 月 6,9 日
9.		11 月 13,16 日
10.		11 月 20,23 日
11.		12 月 11,14 日
12.		12 月 18,21 日

逢星期二，五