

## 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](http://www.wtsdhsc.org.hk)



 9444 6431

  黃大仙區健康安全城市

### 辦公時間:

星期一及五

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。 \*包教授易筋棒

日期: 2020 年 1 月 6 日 - 2020 年 3 月 16 日 (逢星期一, 共 10 堂)  
(2020 年 1 月 27 日除外)

A 班時間: 上午 10 時至上午 11 時 (1 小時)

B 班時間: 上午 11 時至下午 12 時 (1 小時)

名額: 12 人/班

學費: 全課程港幣\$100

導師: 陳麗芳師傅

\*\*2019 年 12 月 9 日上午 10 時 30 分開始接受報名\*\*

先到先得  
額滿即止

## 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: 2020 年 1 月 7 日 - 2020 年 3 月 17 日  
(2020 年 1 月 28 日除外) (逢星期二, 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: 區燕輝師傅

名額: 12 人

\*\*2019 年 12 月 9 日上午 10 時 30 分開始接受報名\*\*

先到先得  
額滿即止

## 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: 2020 年 1 月 8 日 - 2020 年 3 月 18 日

(2020 年 1 月 29 日除外) (逢星期三, 共 10 堂)

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

\*\*2019 年 12 月 9 日上午 10 時 30 分開始接受報名\*\*

先到先得  
額滿即止

## 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: 2020 年 1 月 8 日 - 2020 年 3 月 18 日

(2020 年 1 月 29 日除外) (逢星期三, 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: 楊彩雲師傅

名額: 12 人

\*\*2019 年 12 月 9 日上午 10 時 30 分開始接受報名\*\*

先到先得  
額滿即止

# 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：2020年1月3日至2020年3月20日

(2020年1月24及31日除外)(逢星期五，共10堂)

時間：上午11時 - 12時 (1小時)

\*包教授一段蓮花扇\*

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

\*\*2019年12月9日上午10時30分開始接受報名\*\*

# 瑜伽班

A班：逢星期一 下午3:00 - 4:00 (導師：Pauline NG)

學費：港幣\$30/堂 (每月收費)

B班：逢星期一 下午7:30 - 8:30 (導師：Casablanca LO)

C班：逢星期五 下午7:30 - 8:30 (導師：Casablanca LO)

學費：港幣\$40/堂 (每月收費)

上課及報名地點：

黃大仙區健康安全城市資源中心  
(東頭(二)邨逸東樓地下12-14號)

名額：12人/班

備註：請自備瑜伽墊、男女皆可參加

每人每月只能報讀一班瑜伽班

先到先得  
額滿即止

# 聽歌學英文

課程內容：透過聽流行英文歌曲，學習日常英語。

日期：逢星期四

時間：下午4時 - 5時30分 (1.5小時)

地點：本會資源中心多用途室 (黃大仙東頭(二)邨逸東樓地下12-14號)

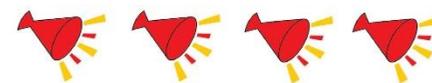
學費：\$10/堂 (每月收費)

名額：20-30人/班

導師：盧劍聰先生(退休資深公務員，對英語及音樂有濃厚興趣)

~ 歡迎隨時加入 ~

黃大仙區健康安全城市



讚好或追蹤我哋



Facebook



Instagram



即可獲贈  
紀念品一份



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
- 有意推廣安健訊息

報名方法：

- 於辦公時間，向中心職員報名
- 於網站 [www.utsdhsc.org.hk](http://www.utsdhsc.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：3496 7672 / 9404 6431

電郵：1.info.wts.hsc@gmail.com

星期一至五：上午9時30分至下午5時

辦公時間：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



