



柴灣浸信會社區健康中心

地址：柴灣翡翠道30號1LG

預約電話：2965 3005 / 2965 3000

齊來做運動 • 強身健體 • 預防退化 • 減少病痛

做個開心健康人



為讓更多人認識各類運動班，現開辦體驗班給大家親身感受，讓大家享受不同運動所帶來的好處及樂趣。凡報讀課程體驗班，憑收據報讀相關課程，可減免\$50學費（每張收據只可減免一次）。

日期：9月16日(星期六)

費用：\$50(每堂)

地點：柴灣浸信會(大樓)1LG社區健康中心



課程編號	課程名稱	時間 (每堂40分鐘)
23CD001A	長者養生運動班	上午10:30-11:10
23CD001B	輕鬆運動班	上午11:15-11:55
23CD001C	中國傳統拉筋法初階	下午2:15-2:55
23CD001D	深蹲健體運動	下午3:00-3:40
23CD001E	神經鬆弛拉伸健體運動	下午3:45-4:25



23CD002 中國傳統拉筋法初階 (名額: 20人, 先到先得)

中國傳統拉筋法，既能體現中華傳統養生智慧，亦符合現代運動學和生理學等科學理論，是集東西方大成的有效和理想健體運動。

本功法由正功十三式及一系列輔助功組成，可全套或單式練習。以鍛鍊身體柔韌性和關節靈活性，不論男女老幼、身體強弱，均可練習。課程分上下兩期，方便學員更靈活上課。

持之以恆，對身體有莫大的益處：

- ▶ 可增強神經系統和肢體協調功能。
- ▶ 可調整身體以保持正確姿勢，有助避免在日常生活中造成損傷。
- ▶ 可提升身體自癒力和抗病力。
- ▶ 練習後頭腦靈活、精神暢順，並可舒緩身體和精神疲勞，修身健康。
- ▶ 可改善身體微循環系統。

導師：葉妙玲 (師承中國傳統拉筋法總會劉奕熙主席，持拉筋法高級導師證書)

編號	期數	日期及時間
23CD002A	上期	10月10日-11月7日 (二) 5節 上午9:30-11:00
23CD002B	上期	10月14日-11月11日 (六) 5節 下午2:15-3:45
23CD002C	下期	11月14日-12月12日 (二) 5節 上午9:30-11:00
23CD002D	下期	11月18日-12月16日 (六) 5節 下午2:15-3:45

地點：柴灣浸信會(大樓)1LG社區健康中心

費用：\$400

23CD003 深蹲健體運動 (名額: 20人, 先到先得)

深蹲法能鍛鍊人體最核心肌群，包括腹、腰、腿、背等，對整個下肢軀幹都有強烈的刺激，是一項可快速提高身體肌能的運動。課程內容包括熱身十式，基本蹲式動作十式和一系列的深蹲運動式子，適合各階層人士長期鍛鍊。課程分上下兩期，方便學員更靈活上課。

做深蹲運動好處：

- ▶ 運動時腹內壓力增加，可使人身經絡及內臟自體按摩，能促進血液循環。
- ▶ 減肥瘦身、靈活軀體。
- ▶ 保護心臟、減少及預防心血腦疾病。
- ▶ 運動不受場地及器材限制，簡單而有效。

導師：葉妙玲 (師承中國傳統拉筋法總會劉奕熙主席，持拉筋法高級導師證書)



編號	期數	日期及時間
23CD003A	上期	10月10日-11月7日 (二) 5節 上午11:10-12:40
23CD003B	下期	11月14日-12月12日 (二) 5節 上午11:10-12:40

地點：柴灣浸信會(大樓)1LG社區健康中心

費用：\$400

23CD004 神經鬆弛拉伸健體運動 (名額: 20人, 先到先得)

神經拉伸法是通過特定的運動來舒緩緊繃的神經，並提昇肌力來預防難以治療的病症。

人體的所有機能是由神經系統負責掌控。生活中行立坐臥或工作過勞出現筋骨歪斜僵硬，致使神經受到壓迫，引發傳導異常，出現各種病症。例如：腰痛、肩膀痠痛、頭痛、頭暈、手腳麻痺等。神經受到壓迫會產生疼痛，合適的鬆弛拉伸可舒緩疼痛，預防韌帶及神經僵化。

持續練習本功法，可提昇神經的柔軟性，改善傳導異常，也喚醒一直感到不適的身體，可藉由正確的保養來預防病症。課程分上下兩期，方便學員更靈活上課。

課程內容包括：

- ▶ 熱身運動：擴大及舒緩關節、肌肉、筋腱的可動域。
- ▶ 輔助功：加強身體的核心力量，肌肉、筋腱、脊椎、骶椎的強化練習。
- ▶ 特定式子：關節及神經拉伸運動可舒緩及預防各種症狀。

導師：葉妙玲 (師承中國傳統拉筋法總會劉奕熙主席，持拉筋法高級導師證書)



編號	期數	日期及時間
23CD004A	上期	10月14日-11月11日 (六) 5節 下午3:50-5:20
23CD004B	下期	11月18日-12月16日 (六) 5節 下午3:50-5:20

地點：柴灣浸信會(大樓)1LG社區健康中心

費用：\$430

23CD005 長者養生運動班 (名額: 20人, 先到先得)

針對長者養生保健，動作簡單易學。改善長者身體因老化而出現的問題。如肩頸背痛、坐骨神經痛、關節乏力、便秘、失眠等。

導師：郭淑賢(持「樂為耆師」大學認證長者課程導師資格)

日期：10月11日- 11月29日 (三) 8節

時間：下午5:30-6:30

費用：\$500

地點：柴灣浸信會(大樓) 4樓

備註：因衛生問題，學員需自備運動墊上課，或於報名註明代購，運動墊Essential 4 mm - 灰色費用\$80。

23CD006 輕鬆運動班 (名額: 20人, 先到先得)

融合物理治療教授生、心理，養生保健理論，簡單易學，可改善肩頸背痛、關節乏力等。

導師：郭淑賢(持「樂為耆師」大學認證長者課程導師資格)

日期：10月11日- 11月29日 (三) 8節

時間：下午6:40-7:40

費用：\$500

地點：柴灣浸信會(大樓) 4樓

備註：因衛生問題，學員需自備運動墊上課，或於報名註明代購，運動墊Essential 4 mm - 灰色費用\$80。



柴灣浸信會社區健康中心

課程報名表格

課程編號：_____ 課程名稱：_____

學員姓名：(中文) _____ (英文) _____ 姓別：男 / 女

聯絡電話：_____ 居住地區：_____

年齡： 20歲以下 20-29 30-39 40-49 50-59 60歲或以上
 參加成為健康中心之友 (請在)

(成為健康中心之友，將不定期收到健康中心舉辦的課程活動和服務優惠訊息。)

本欄由職員填寫

費用：_____ 收據號碼：_____ 經手職員：_____

收款方法：現金/ 支票# / 銀行轉賬# / 信用咭# / 八達通 / 其它#

(收集個人資料只用於健康中心聯繫和活動宣傳之用)

報名方法

(一) 親身報名

於柴灣浸信會社區健康中心填妥課程報名表格交給職員，稍後會有同事通知報名情況及繳費方法。

(二) 網上報名

於網上 (<http://chc.cwbc.org.hk/whatsnew.htm>) 填寫google form 課程報名表格，稍後會有同事通知報名情況及繳費方法。

如有任何查詢，歡迎致電本會健康中心2965 3005 / 2965 3000。



柴灣浸信會社區健康中心 中心簡介

柴灣浸信會於1972年起植根於柴灣區，一直致力關心區內居民身、心、社、靈各方面的需要。教會除了牧靈關懷之外，亦會透過各項服務，將福音傳送至社群之中。

醫療服務

牙科	中醫	精神科	西醫
矯齒	植牙	普通科	內分泌科

專職服務

物理治療服務
言語治療服務
職業治療服務
臨床心理學家輔導服務
教育心理學家服務
營養及健體服務