



保良局安老服務

導師編號：ES01-006

可教授項目：愛笑瑜伽

導師姓名：鄭玉英

性別：女

導師簡介

導師任職第三齡自務學員委員，教授愛笑瑜伽、運動班經驗。
導師認為笑擁有強大的力量；笑能夠改變未來，把笑融入生活。



可教授地區

觀塘、旺角

曾授課對象

長者

導師收費

\$400/2堂（每班15-20人），1小時1堂



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES01-021

可教授項目：舒壓禪繞畫、五行健康操

導師姓名：郭雪梅

性別：女



導師簡介

導師擅長舒壓禪繞畫和五行健康操已有數年經驗；簡單圖案組成各自不一樣畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果；而五行健康操可以讓全身有的部位都有運動，讓所有的部位都得到了鍛鍊，對於強健身體有很大的益處。

可教授地區

東九龍區

曾授課對象

長者、婦女

導師收費

\$100/1堂（每班8人） - 五行健康操 1小時1堂



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-001

可教授項目：太極

導師姓名：利建業

性別：男

導師簡介

熱衷於分享健康養生，經常於保良局屬下的單位教授長者太極及八段錦招式，深受長者歡迎。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(20名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-004

可教授項目：太極

導師姓名：吳錫庭

性別：男

導師簡介

於保良局屬下的單位教授長者太極招式，導師性格溫文儒雅。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(20名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-018

可教授項目：伸展運動

導師姓名：霍翠華

性別：女

導師簡介

曾於保良局轄下的單位教授長者伸展運動，能針對長者身體狀況，重點教授舒緩痛症技巧。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(12名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-021

可教授項目：伸展運動

導師姓名：劉秀珍

性別：女

導師簡介

曾於保良局轄下的單位教授長者伸展運動，能針對長者身體狀況，重點教授舒緩痛症技巧。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(12名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-022

可教授項目：太極

導師姓名：盧秀梅

性別：女

導師簡介

曾於保良局轄下的單位教授長者太極十三字訣、楊家太極拳等，導師個性細心，具耐性。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(12名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES08-028

可教授項目：健身氣功

導師姓名：劉月冰

性別：女

導師簡介

熱衷參與各項公開賽事並獲得優異成績，如健身氣功五禽戲（冠軍）、健身氣功易筋經（冠軍）、六字訣團體賽（亞軍）等。

可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每小時\$100(12名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES10-007

可教授項目：運動健體操

導師姓名：張觀娣

性別：女

導師簡介

運動是良藥，導師推介另一種健體操給各會員，並鼓勵各老友記勤做運動。

可教授地區

觀塘區

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時

每期收費\$200（不多於15名學生）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES10-008

可教授項目：運動健體操

導師姓名：胡舜萍

性別：女

導師簡介

導師示範健體操給各會員，並鼓勵各老友記勤做運動，活動關節，減緩老化對身體帶來的影響。

可教授地區

觀塘區

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時，每期收費\$200（不多於15名學生）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES10-013

可教授項目：運動健體操

導師姓名：鄧蓮長

性別：女

導師簡介

運動能強身健體，導師亦想以過來人的身份把學到的技巧分享給其他人，並分享做運動的經驗。

可教授地區

觀塘區

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時

每期收費\$200（不多於15名學生）



健體運動操



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES10-014

可教授項目：運動健體操

導師姓名：鄺掌珠

性別：女

導師簡介

導師以毛巾作為做運動的輔助工具，製作不同的動作教授中心會員，藉此分享做運動的經驗。

可教授地區

觀塘區

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時

每期收費\$200（不多於15名學生）



健體毛巾操



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES10-017

可教授項目：運動

導師姓名：賴淑玲

性別：女

導師簡介

導師把學到的健體舞技巧分享給其他人，
並分享做運動的經驗。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時

每期收費\$200（不多於15名學生）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES11-004

可教授項目：健體舞

導師姓名：鄭綺雲

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者健體舞，亦為中心長期義工。

可教授地區

九龍西

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每期收費\$300(不多於15名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES11-020

可教授項目：排排舞

導師姓名：雷彩虹

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者跳舞。導師富有經驗，並可因材施教。

可教授地區

九龍東、九龍西

曾授課對象

長者、青少年

導師收費

每期8堂，每堂1.5小時，每期收費\$200/人



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES11-023

可教授項目：瑜珈

導師姓名：許月玲

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者瑜珈。導師有多年的教學經驗，性格主動外向，辦事認真細心。

可教授地區

九龍西

曾授課對象

長者、成人

導師收費

每期8堂，每堂2小時，每期收費\$160/人(不多於20名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES13-004

可教授項目：長者活力操

導師姓名：林朱坭焄

性別：女

導師簡介

導師退休前於幼稚園教授兒童不同類型運動技巧，亦曾於保良局教授長者活力操。導師多才多藝，性格溫文。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者、兒童

導師收費

每期5堂，每堂1小時，每期收費\$200（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES13-013

可教授項目：八段錦、毛巾操

導師姓名：陳素雲

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者八段錦及毛巾操。導師隨和，富有責任感。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期3堂，每堂1小時，每期收費\$300（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES13-014

可教授項目：八段錦、毛巾操

導師姓名：關婉貞

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者八段錦及毛巾操。導師踏實、隨和，富有責任感。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期3堂，每堂1小時，每期收費\$300（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES13-015

可教授項目：八段錦、毛巾操

導師姓名：姚惠嬋

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者八段錦及毛巾操。導師談吐生動有趣、應變力強、性格幽默。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期3堂，每堂1小時，每期收費\$300（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES15-004

可教授項目：養生運動

導師姓名：林典清

性別：女

導師簡介

導師本為中心恆常義工，曾於保良局及不同機構的長者中心教授養生運動，由於導師性格溫純及細心，深受學生喜愛。

可教授地區

香港東、香港西

曾授課對象

長者

導師收費

每期5堂，每堂1小時，每堂收費\$30（每班不多於10人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES17-015

可教授項目：十巧手

導師姓名：何淑珍

性別：女

導師簡介

導師健談，態度正面積極，熟悉十巧手的做法。



可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期1堂，每堂1小時，每小時\$20（每班20人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES17-020

可教授項目：十巧手

導師姓名：羅燕瑩

性別：女

導師簡介

導師性格開朗，熱心投入教授十巧手。



可教授地區

將軍澳區

曾授課對象

長者

導師收費

每期1堂，每堂1小時，每小時收費\$50(不多於10名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-004

可教授項目：跳舞

導師姓名：伍愛蘭

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者跳舞。導師富有經驗，
可因材施教。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$400（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-005

可教授項目：跳舞

導師姓名：湯巧賢

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者跳舞。導師富有經驗和可因材施教。



可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$400（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-012

可教授項目：十巧手

導師姓名：劉少群

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者十巧手。導師有多年經驗，並可與參加者打成一片。



可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每期收費\$80（每班不多於20人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-018

可教授項目：正型健膝操

導師姓名：何坤和

性別：男

導師簡介

導師曾於保良局教授正型健膝操。導師亦曾到各中心作義工教授。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$200（每班不多於15人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-022

可教授項目：毛巾操

導師姓名：鄭美嬌

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授毛巾操。導師亦為中心義工。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時

每期收費\$160（每班不多於10人）



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-023

可教授項目：五禽戲

導師姓名：譚瑞貞

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授五禽戲，亦為中心長期義工。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期2堂，每堂1小時，每期收費\$200

(每班不多於20人)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



保良局安老服務

導師編號：ES19-028

可教授項目：拉丁舞

導師姓名：李仕強

性別：男

導師簡介

導師曾於保良局教授拉丁舞，亦曾協助教授社區拉丁舞。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期4堂，每堂1.5小時，每期收費\$300(不多於15名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生





保良局安老服務

導師編號：ES26-001

可教授項目：醒腦操

導師姓名：李桂蓮

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局及多間中心教授醒腦操，經驗豐富。

可教授地區

新界東

曾授課對象

長者、青少年

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$200

(不多於20名學生)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生





保良局安老服務

導師編號：ES35-014

可教授項目：八段錦

導師姓名：陸雲仙

性別：女

導師簡介

導師已學習太極多年，亦曾於中心教授長者太極八段錦，導師性格隨和、健談、有責任感。

可教授地區

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

每期6堂，每堂1小時，每期收費\$300

(每班不多於12人)



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生