



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

九龍東

曾授課對象

長者

導師收費

\$200/2堂，每堂1小時（每班15-20人）



大家一齊叫口號
『嘻嘻嗨嗨』

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

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：ES01-007

可教授項目：愛笑瑜伽

導師姓名：梁銀玉

性別：女

導師簡介

導師以歡笑、健康和愛為依歸，將瑜伽呼吸法乎和大笑結合來做運動和健康體操。



可教授地區

觀塘

曾授課對象

長者

導師收費

\$200/2堂，每堂1小時（每班15-20人）



大家一齊叫口
號『嘻嘻嗨嗨』

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

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：ES01-010

可教授項目：太醫拳、太極拳

導師姓名：潘燕英

性別：女

導師簡介

導師擅長太醫拳、太極拳，並強調內外兼修，誠為健康的瑰寶，由淺入深，強調正確的形、功、法，並配以武術應用串連的解釋，務求為習者打基礎和灌輸正確的概念，促進身心健康。動作均勻、舒展柔和、不用拙力、虛實分清、立身中正、圓活自然，特別適合初學者。持之以恆，能反弱為強，宿疾脫體，修養精神，陶冶性情。



可教授地區

觀塘、旺角

曾授課對象

長者

導師收費

\$400/4堂，每堂1.5小時（每班10-12人）



太極拳招式



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：ES01-019

可教授項目：集體舞

導師姓名：趙君賢

性別：女

導師簡介

導師擅長集體舞。集體舞群體演譯舞蹈的統稱，特點是不需舞伴，以個人為單位，在群體中隨著音樂一起跳出不同種類的舞蹈，既可運動筋骨，加強心肺功能，亦可改善關節的靈活性，提升身體協調及方向感，增強記憶，輕鬆減壓。



可教授地區

觀塘

曾授課對象

長者、婦女

導師收費

\$100/1堂，每堂1.5小時（每班10人）



集體舞蹈



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：ES01-020

可教授項目：社交舞、集體舞

導師姓名：陳麗芳

性別：女

導師簡介

導師擅長社交舞、集體舞，導師多參與義務教學和集體型式跳舞。社交舞結構簡單，不需舞伴，步伐輕鬆而有節奏感，很適合初學跳舞人士學習。



可教授地區

觀塘、旺角

曾授課對象

長者、婦女、青少年、學生

導師收費

\$100/1堂，每堂1.5小時（每班10-12人）



舞蹈示範

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

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：集體舞

導師姓名：郭雪梅

性別：女

導師簡介

導師擅長集體舞，舞蹈藝術自娛外，更可當作運動，增強身體關節及心肺功能；更可改善手腳不協調及方向感，增強記憶，輕鬆減壓。



可教授地區

觀塘區、旺角

曾授課對象

長者

導師收費

\$100/1堂，每堂1.5小時（每班10人）

齊齊跳集體舞



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：ES01-022

可教授項目：八段錦

導師姓名：趙來發

性別：男

導師簡介

導師曾於聯合醫院復康部教授七年、觀塘基督教浸信會中心兩年、基督教和樂浸信會中心七年及沙田退休男士三年「八段錦」課堂，對教授課程有豐富的經驗，是一位資深導師。



可教授地區

九龍東、九龍西、香港區

曾授課對象

長者、退休人士、復康人士

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$120（每班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：ES01-023

可教授項目：八段錦

導師姓名：黃國華

性別：男

導師簡介

導師經常往觀浸學習和鍛鍊，吸取教學及增進相關課程經驗，容易掌握到「八段錦」招式和用心地去做。



可教授地區

九龍東、九龍西、香港區

曾授課對象

兒童，現在仍繼續學習和鍛鍊「八段錦」

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$120（每班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：ES01-024

可教授項目：八段錦

導師姓名：鄺家寶

性別：男

導師簡介

導師沒有教學經驗，但平時常常鍛鍊和朋友鑽研八段錦的心得，深得學員稱讚。



可教授地區

九龍東、九龍西、及香港區

曾授課對象

兒童、義工

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期收費\$120（每班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：ES08-001

可教授項目：太極

導師姓名：利建業

性別：男

導師簡介

熱衷於與人分享健康養生，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（每班20人）



導師教授經驗
豐富，形式生
動！

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

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（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：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

曾於保良局屬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（每班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



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

曾於保良局屬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（每班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



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

曾於保良局屬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（每班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



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（每班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



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（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：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

老友記除了需定時做運動外，還需注意飲食健康，導師分享了多樣簡單並容易調配的健康飲料。

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（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：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（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：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導工具，制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（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：ES10-016

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（每班不多於15人）



賴淑玲
強骨健肌有辦法



賴淑玲
強骨健肌有辦法



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：ES10-018

可教授項目：運動類

導師姓名：鄭華芬

性別：女

導師簡介

導師養成每日保持做各式各樣運動的習慣，閒時亦喜歡學習新事物，並享受與中心長者交流心得。

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（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：ES11-006

可教授項目：chachacha基本舞步

導師姓名：謝愛明

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

九龍東、九龍西

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：ES11-013

可教授項目：混合舞蹈班

導師姓名：鮑少葵

性別：男

導師簡介

導師曾於保良局教授長者健體舞。導師性格主動外向，辦事認真細心。

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（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：ES11-018

可教授項目：甩手操

導師姓名：王鴻瑛

性別：女

導師簡介

熱衷於與人分享健康養生，經常於保良局屬下的單位教授長者甩手操。

可教授地區

九龍東、九龍西

曾授課對象

長者

導師收費

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：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

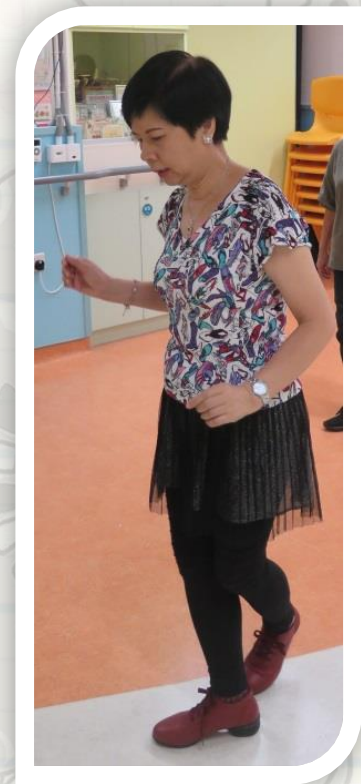
九龍東、九龍西

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\$160/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：ES13-004

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\$150（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：呂淑貞

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，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：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：ES13-016

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：ES13-017

可教授項目：八段錦、毛巾操

導師姓名：梁玉珍

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。導師富有責任感、踏實、風趣健談、應變力強。

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：ES13-018

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：ES13-020

可教授項目：易筋經、八段錦

導師姓名：陳文踐

性別：男

導師簡介

導師曾於保良局教授長者易筋經，導師跟師傅學習易筋經、八段錦多年，有時亦會於教會教授。

可教授地區

九龍東（黃大仙區）

曾授課對象

長者

導師收費

每期6堂，每堂1小時，每期收費\$200（學生人數視乎場地大小）



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：ES13-025

可教授項目：太極、氣功

導師姓名：李桂芳

性別：女

導師簡介

導師曾於康文署教班及各屋苑會所教授私人班。

可教授地區

九龍區

曾授課對象

長者

導師收費

每期10堂，每堂1小時，每堂收費\$200（每班10-15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：ES17-014

可教授項目：十巧手

導師姓名：邱淑蓮

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：ES17-015

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：ES17-016

可教授項目：十巧手

導師姓名：蕭燕清

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：ES17-018

可教授項目：十巧手

導師姓名：蘇潔晶

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。經常到日間中心教長者做十巧手，為中心長期義工。

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：郭愛珍

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：ES17-021

可教授項目：養生健康運動

導師姓名：蔣偉建

性別：女

導師簡介

導師性格開朗，熱心投入。

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\$50

(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：ES17-022

可教授項目：十巧手、粵曲

導師姓名：羅燕瑩

性別：女

導師簡介

導師性格開朗，熱心投入。

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（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：ES19-004

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：ES19-006

可教授項目：養生拍打功

導師姓名：黎愛馥

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者養生拍打功。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\$300（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：ES19-012

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：ES19-024

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（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：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

(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：ES26-012

可教授項目：毛巾操、手工藝

導師姓名：郭秀英

性別：女

導師簡介

導師於保良局教授毛巾操及手工藝，亦為中心長期義工。

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

(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：ES26-013

可教授項目：毛巾操

導師姓名：歐陽鳳池

性別：女

導師簡介

導師於保良局及小學教授毛巾操，風趣健談，應變力強。

可教授地區

新界東

曾授課對象

長者、兒童

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：ES35-013

可教授項目：八段錦

導師姓名：蒲錦珠

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、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



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



保良局安老服務

導師編號：ES38-008

可教授項目：八鍛錦

導師姓名：徐麗霞

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。導師富有責任感、性格溫文。

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\$150

(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：ES38-013

可教授項目：太極

導師姓名：區轉有

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授長者太極，亦為中心長期義工。

導師平易近人、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

(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