



保良局安老服務

導師編號：ES01-021

可教授項目：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；以五行健康操幫助學生全身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：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：ES10-014

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：ES11-023

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

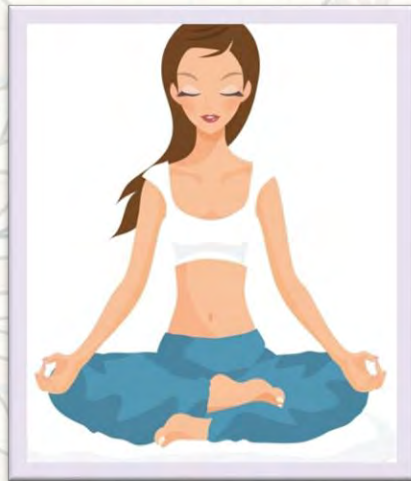
九龍西

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：ES13-013

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

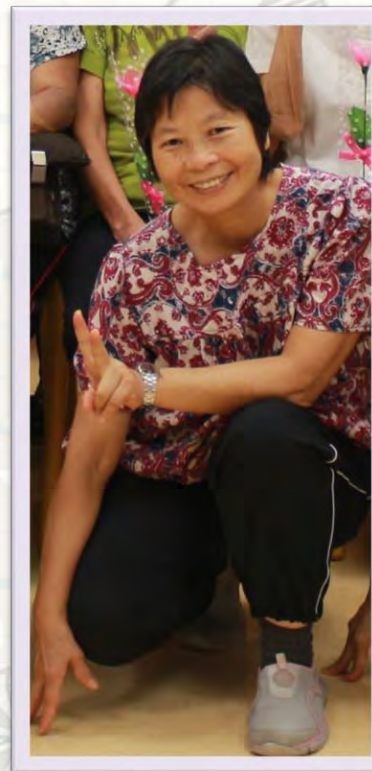
九龍東

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：ES15-005

可教授項目：椅子操及大笑瑜伽

導師姓名：關素慈

性別：女

導師簡介

導師曾於保良局教授椅子操等，
擁有長者椅子操證書，性格開朗率直。

可教授地區

中西區

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\$250



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：ES19-023

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



保良局安老服務

導師編號：ES38-030

可教授項目：楊式太極、劍、扇(雙扇/單扇)、八段錦

導師姓名：陳惠華

性別：女

導師簡介

導師曾於不同社區機構例如康文署、各長者中心及中小學舉辦太極班，具有20年授課經驗。

可教授地區

九龍區

曾授課對象

長者、青少年、兒童、社區人士

導師收費

每期4堂，每堂1小時，每期每位收費\$100（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