

HKUST Staff Association News – 9 March 2015

Chinese version follows English one (中文版在英文版本之後)



Dear Colleagues,

In this HKUST Staff Association News, we would like to bring to you:

1. New SA Staff courses recruitment (Spring 2015)
 - Chinese Martial Art Foundation : 42 Techniques of Taiji Sword
 - Karate-Do Training Class
 - Qigong: Ba Duan Jin (The 8-sectioned Exercise) & Yang's 32-Style Taijiquan)
 - Traditional Tai Chi Class (Wu style Tai Chi 108 forms)
2. Special Offers on Ocean Park Ticket and Annual Pass (2 Mar to 14 Mar 2015)
3. Lunch Talks:
 - Relationship of Tai Chi & health (In Cantonese) 11 March 2015 (W) 1-2pm Rm 1504
 - ppt of the Foothealth lunch talk
4. Photos of the Happy Hour Spring 2015 are now available

1. 2015 SA Staff Courses Recruitment

The following courses and sports teams for staff and their family members are now open for recruitment. *For fee-charging courses, there is an administrative charge of \$30 for Non-members per course or per semester.* Non-members are welcome to join the Staff Association to enjoy the member rate as well as other member benefits. Family of our staff could also join as Associate Members. ANNUAL membership fee for both membership types is the same which is \$30. SA membership application form can be downloaded from <http://staff.ust.hk>.

Enquiry: email staff@ust.hk

Chinese Martial Art Foundation : 42 Techniques of Taiji Sword

Level: Beginner

Date: Every Wednesday from 1 April to 24 June 2015

Time: 1p.m. to 2p.m.

Venue: LG-1027, Sports Hall

Instructor: Master Lam Yuen Wa

Language: Cantonese

Quota: 15 (Priority will be given to Staff Association members and a draw may be made when enrollment exceeds the quota.)

Fee: Member: \$300

Non-member: \$330 (including \$30 administration fee for non-members.)

Registration: <http://goo.gl/forms/Gtlk5VBpT2>

Deadline: 31 March 2015

Convener: Jaime Shing (IELM)

Enquiry: email: iej Jaime@ust.hk, tel: ext 7092

Karate-Do Training Class

Date: 8 April – 24 June 2015; Every Wednesday (except Public Holidays)

Time: 1:00 to 2:00 p.m.

Venue: Room LG 4204 Multi Function Room of HKUST

(training venue may change subject to the arrangement)

Level: For both beginners and participants who have previously attended the class

(all staff and their family members are welcome to join)

Instructor: Dr. C M LI (Japan Gojuro Karate-Do 7th Dan Shihan Renshi)

Medium of Instruction: Cantonese and English

Additional information: Training include Kata, Kumite and Self-defense techniques

Fee: SA Members – HK\$ 300; Non-SA Members - HK\$ 330

(Please note that course fee does not include your uniform).

For registration; please go to:

<http://goo.gl/forms/IFtdK1wLsw>

Deadline for registration: From now till to 25 March 2015.

Payment instruction and purchase of uniform for training purpose will be advised after the deadline.

Enquiry: Dr. C.M.LI cmlsea@ust.hk

Qigong: Ba Duan Jin (The Eight-sectioned Exercise) & Yang's 32-Style Taijiquan

Level: Beginner

Date: Every Tuesday from 7 April to 30 June 2015

Time: 1p.m. to 2p.m.

Venue: LG1 Lobby, Sports Hall

Instructor: Master Lam Yuen Wa

Language: Cantonese

Quota: 20 (Priority will be given to Staff Association members and a draw may be made when enrollment exceeds the quota.)

Fee: Member: \$300

Non-member: \$330 (including \$30 administration fee for non-members.)

Registration: <http://goo.gl/forms/NFbTU8T37i>
Deadline: 31 March 2015
Convener: May Leung (LIB)
Enquiry: email: lbmay@ust.hk, tel: ext 6777

Traditional Tai Chi Class

Traditional Wu style Tai Chi 108 forms for staff, student and family members.

Date: Every Thursday, from 2 Apr. 2015 to 4 Jun. 2015

Time: 1:00 to 2:00pm

Venue: LG1027

Language: Cantonese (English will be supplementary when required)

Instructor: Winson Yau (FMO)

Quota: 20

Level: beginner

Fee: \$300 for SA member, \$330 for non-member (include \$30 SA admin. fee)

Registration: <http://goo.gl/forms/Xkes11dU92>

Deadline: 9 Apr. 2015

Convener: Winson Yau

Enquiry: Email winson@ust.hk

2. Ocean Park admission tickets online purchase offers (2 Mar to 14 Mar 2015)

25% off for online purchase of regular tickets, and 10% off for annual pass.

For details of the promotion, please see the web page below:

http://cny.oceanpark.com.hk/edm/option_en.php

Deadline for online purchase is March 14.

Note : Please print and present the above web page at the Ocean Park Ticketing Office.

3. Lunch Talks

Health Talk–Relationship of Tai Chi & health (by Mr Winsosn Tau)

11 March 2015 (Wed) 1-2pm Room 1504 (In Cantonese)

For details of other talks (in Chinese), see:

http://staff.ust.hk/news/SA_Lunch_Talk_Series_Spring2015.pdf

Powerpoint of the Foot health lunch talk (in Chinese) is now available at:

<http://staff.ust.hk/albums/foothealth.pdf>

4. Photos of the Happy Hour Spring 2015 is now available at:

http://staff.ust.hk/albums/happyhour2015/Happy_Hour_2015/index.htm

For enquiry, please contact staff@ust.hk

HKUST Staff Association

9 March 2015

科大教職員會會訊

親愛的同事們:

今期香港科技大學教職員協會會訊特此給您帶來以下信息:



1. 2015 年春 科大教職員協會課程 招募新學員
 - 空手道訓練班
 - 健身氣功：八段錦及楊氏 32 式太極拳
 - 武術基礎：四十二式太極劍
 - 傳統太極班
2. 海洋公園入場門票網上購票優惠
3. 免費午間講座：
 - 太極與健康 3 月 11 日下午 1 時至 2 時 1504 室
 - <足患與膝痛多面睇> 的 PowerPoint 幻燈片
4. 新春團拜照片

1. 2015年春 科大教職員協會課程 招募新學員

以下體育課程及活動歡迎同事及家屬參加。非會員須加 30 元行政費，但可即時加入成為本會會員，即享會員特惠價及其他會員福利。教職員家屬可申請成為附屬會員。正式及附屬會員年費 均為 30 元。申請表格下載網址: <http://staff.ust.hk>

空手道訓練班

日期：2015 年 4 月 8 日至 6 月 24 日；逢星期三（公眾假期除外）

時間：下午1時至2時

地點：香港科技大學LG4204室（場地視乎安排可能更改!）

程度 / 級別：1. 現有學員 和 2. 初學者（所有教職員及其家屬，均歡迎參加!）

導師：李志滿博士;日本剛柔流空手道七段師範鍊士

授課語言：廣東話及英語

附加資料：訓練包括套拳、組手及自衛術

費用：會員\$300; 非會員 \$330

報名請登入:

<http://goo.gl/forms/IFtdK1wLsw>

報名及截止日期: 由現在到 2015 年 3 月 25 日。

在截止報名後,將會通知付款及空手道制服安排。

查詢：李志滿博士 cmlsea@ust.hk

健身氣功：八段錦及楊氏 32 式太極拳

程度： 初級

日期： 由 2015 年 4 月 7 日開始至 2015 年 6 月 30 日止之逢星期二

時間： 下午 1 時至 2 時

地點： LG1 體育館大堂

導師： 林婉華老師

語言： 廣東話

名額： 20 人 (若超額則教職員協會會員優先)

費用： 會員： 300 元

非會員：\$330 元 (包含 30 元非會員行政費)

報名： <http://goo.gl/forms/NFbTU8T37i>

截止日期： 2015 年 3 月 31 日

召集人： May Lee (EVPPO)

查詢電郵： iejaieme@ust.hk 電話： 內線 7092

武術基礎： 四十二式太極劍

程度： 初級

日期： 由 2015 年 4 月 1 日開始至 2015 年 6 月 24 日止之逢星期三

時間： 下午 1 時至 2 時

地點： LG-1027 體育館

導師： 林婉華老師

語言： 廣東話

名額： 15 人 (若超額則教職員協會會員優先)

費用： 會員： 300 元

非會員：\$330 元 (包含 30 元非會員行政費)

報名： <http://goo.gl/forms/GtIk5VBpT2>

截止日期： 2015 年 3 月 31 日

召集人： 成燕玲女士 (工程物流管理)

查詢電郵： aamaylee@ust.hk 電話： 內線 8568

傳統太極班

傳統吳家太極拳 108 式招生, 歡迎同事, 同學及家屬參加。

日期： 由 2014 年 4 月 2 日開始至 6 月 4 日止之逢星期四

時間： 下午 1 時至 2 時

地點： LG1027

語言： 廣東話(如有須要可加上英語)

名額: 20 人

費用: 教職員會 會員\$300 (可即時入會),非會員\$330(包含 30 元非會員行政費)

導師: Winson Yau

水平: 初學者

報名: <http://goo.gl/forms/Xkes11dU92>

截止日期: 2015 年 4 月 9 日

查詢: 電郵 winson@ust.hk

2. 海洋公園入場門票網上購票優惠 (2015 年 3 月 2 日至 3 月 14 日)

網上購票, 普通門票七五折, 年票九折。

詳情: http://cny.oceanpark.com.hk/edm/option_en.php

網上購票截止日期: 3 月 14 日。

注: 請打印上面的網頁, 在海洋公園售票處出示。

3. 免費午間講座: 3 月 11 日 太極與健康

講者: 邱海山先生 (內家拳愛好者, 習多類內家功法, 太極導師)

講座內容:

1. 太極有什麼好處
2. 脊柱的S形 彎曲問題, 虛靈頂勁, 尾閭中正
3. 膝痛問題, 鬆膝法, 架子高度, 膝蓋對腳尖, 整條腿一起轉
4. 如何強化肌腱, 韌帶, 伸展, 放鬆關節
5. 隨時養氣, 逆腹式呼吸, 深長勻細
6. 五分鐘保健, 站樁, 集中放鬆, 微血管膨脹
7. 傳統太極, 挑戰記憶力, 注意細節

其他午間講座:

http://staff.ust.hk/news/SA_Lunch_Talk_Series_Spring2015.pdf

健康講座 <足患與膝痛多面睇> 的幻燈片見:

<http://staff.ust.hk/albums/foothealth.pdf>

4. 新春團拜照片:

http://staff.ust.hk/albums/happyhour2015/Happy_Hour_2015/index.htm

香港科技大學教職員協會

電郵: staff@ust.hk

2015 年 3 月 9 日