

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



HKUST Staff Association
香港科技大學教職員協會



Newsletter Issue: 14 March 2022

Stay Healthy lunchtime Lessons (3)

Stay Healthy Lunchtime Lessons are offered free-of-charge by instructors of Staff Association classes. All staff and SA members are welcome to join! No registration is required.



Topic: Basic Karate-Do Exercise

Date: 30 March 2022 (Wednesday)

Time: 1pm - 2pm

Zoom: <https://hkust.zoom.us/j/96540174680?pwd=WTZWT2ZxR1pIT1N5eTNDWXBF0UxFTU09>

(Meeting ID: 965 4017 4680 Passcode: 20220309k)

Instructor: Dr. C M LI; Instructor of HKUSTSA Karatedo Class, Japan Goju-Ryu Karate-Do Black Belt 7th Dan, Shihan, Renshi.

Language: Cantonese

Contents: warm-up exercise, basic karatedo skills and self-defense techniques.

Reminder: Yoga at your Desk on 14 March (today 1pm)

Stay Healthy lunchtime Lessons (2) will take place **today, 14 March (Monday) 1:00-1:45pm.**

Zoom: <https://hkust.zoom.us/j/4396750787>

(Meeting ID: 439 675 0787)

Please join with your UST email account.

BRING A YOGA STRAP, TIE, SOFT BELT OR SMALL TOWEL TO USE IN THIS SESSION.

All are welcome. Hope to see you there.



HKUST Staff Association
香港科技大學教職員協會



會訊 2022年3月14日

午間保健課堂 (三)

午間保健課堂由教職員協會多位小組班導師免費教授。歡迎各位同事及會員踴躍參加，無需報名。



項目: 基本空手道練習

日期: 2022年3月30日 (星期三)

時間: 下午1-2時

Zoom: <https://hkust.zoom.us/j/96540174680?pwd=WTZWWT2ZxR1pIT1N5eTNDWXBFOUxFTU09>

(Meeting ID 會議編號: 965 4017 4680 Passcode 登入密碼: 20220309k)

導師: 李志滿博士, 科大教職員協會空手道班教練, 日本剛柔流空手道黑帶七段、師範、鍊士

授課語言: 廣東話

內容: 包括熱身運動、基本空手道技術及自衛術

溫馨提醒: 辦公桌瑜伽 (今天)

3月14日(星期一) 下午1時 至1時45分 午間保健課堂 (二)

Zoom: <https://hkust.zoom.us/j/4396750787> (會議編號: 439 675 0787)

(請使用您的科大電郵帳戶加入, 並準備一條瑜伽帶、領帶、軟帶或小毛巾, 在練習中使用。)

歡迎大家參加, 到時見。



Latest News



Join Us



Contact Us

Website 網站: <https://staff.ust.hk/index.html>

Inquiry 查詢電郵: staff@ust.hk