

# Staff Association News – 10 Jan 2017 香港科技大學教職員協會會訊 (2017年1月10日)

Staff Association HKUST

Tue 10/01/2017 22:02

To:staff-association-news-list@ust.hk <staff-association-news-list@ust.hk>;



Dear Colleagues,

In this HKUST Staff Association (SA) News, we would like to share with you the followings:

- Lunchtime Workshop: Lower Back Pain Relieve – the most practical DIY method (16 Jan)
- Staff Choir Recruitment (closing on 18 Jan)
- Special Offers for Members

## **1. SA Lunchtime Workshop: Lower Back Pain Relieve – the most practical DIY method**

*“Do you have lower back pain that just wouldn't go away regardless of the hours you spent at your physiotherapist's or doctor's? ...”*

In the workshop, you will get to know the basic facts of your lumbar spine and how to avoid getting hurt by some daily bending actions and more.

- Speaker: Mr. David Wong, Certified Athletic Trainer (ATC) and Certified Chinese Traditional Manipulative Therapist (CCTMT)
- Date: 16 Jan 2017 (Mon)
- Time: 1:00pm – 2:00pm
- Venue: Lecture Theatre H
- Language: Cantonese, supplemented by English
- Details: [http://staff.ust.hk/pdf/LunchTalk\\_16Jan17\\_BackpainRelieve.pdf](http://staff.ust.hk/pdf/LunchTalk_16Jan17_BackpainRelieve.pdf)

## **2. HKUST Staff Choir**

We welcome beginner or experienced singers who like to sing together.

Date: Every Thursday, from 12 Jan to 4 May 2017 & 9 May 2017 (final rehearsal)

Time: 6:15 p.m. to 7:45 p.m. (1.5 hrs from Jan to Feb)

6:15 p.m. to 8:15 p.m. (2 hrs from Mar to May)

Language: Mainly in Cantonese supplemented with English or Putonghua

Fee: 14 lessons in Spring Semester

- Member: \$ HKD760~920 (depends on headcount)
- Non- member: \$ HKD790~950 (including \$30 administration fee for non-members)

Closing date for registration: 18 January 2017 (Wed)

Details and Registration: [http://staff.ust.hk/teamAD/Staff\\_Chair.htm](http://staff.ust.hk/teamAD/Staff_Chair.htm)

### **3. Special Offers for Members**

Please check the latest offers at: [http://staff.ust.hk/service\\_off.html](http://staff.ust.hk/service_off.html)

New Offers:

- A-FONTANE
- Regal Hotel
- Velement – Transformer Folding Bike
- Dah Chong Hong
- CSL

There are also members' benefits such as SA members' discount at Professional Teachers' Union, Bayley & Jackson Dental Plan for SA members and their families.

January 10, 2017

HKUST Staff Association

For enquiry, please contact [staff@ust.hk](mailto:staff@ust.hk)

"Services & Benefits" - Special Offer: [http://staff.ust.hk/service\\_off.html](http://staff.ust.hk/service_off.html)

Interest Group & Teams: <http://staff.ust.hk/interest.html>

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:

- 教職員會午間工作坊：腰酸背痛的解除–最有效的DIY (1月16日)
- 教職員合唱團 (1月18日截止報名)
- 會員優惠

### 1. [教職員會午間工作坊：腰酸背痛的解除–最有效的DIY](#)

您常常會腰酸背痛嗎?您連彎腰檢一張紙都會扭到腰嗎? 服食藥物或者推拿已經再難減輕腰的酸痛了? 也許現在要學習或選用一個不會扭到腰的方法了。

日期：2017年1月16日(星期一)

時間：下午1時至2時

地點：LTH

語言：廣東話為主, 輔以英語

講者：黃益亮先生 (講者簡介請參閱英文版本)

活動詳情：[http://staff.ust.hk/pdf/LunchTalk\\_16Jan17\\_BackpainRelieve.pdf](http://staff.ust.hk/pdf/LunchTalk_16Jan17_BackpainRelieve.pdf)

### 2. [教職員合唱團](#)

歡迎所有對唱歌有興趣的同事參加

日期： 2017年1月12日至2017年5月4日(逢星期四) 及2017年5月9日

時間： 1月至2月: 下午6時15分至下午7時45分

3月至5月: 下午6時15分至下午8時15分

語言： 廣東話為主附以英文或普通話

費用： 本學期一共14堂 (會員： \$760~920 (視乎人數); 非會員：\$ 790~950 (包括30元非會員行政費 )

截止報名日期： 2017年1月18日(星期三)

詳情及報名； [http://staff.ust.hk/teamAD/Staff\\_Choir.htm](http://staff.ust.hk/teamAD/Staff_Choir.htm)

### 3. [會員優惠](#)

本會已更新了為同事及教職員協會會員提供的各項優惠。詳情請到下列網址查看：[http://staff.ust.hk/service\\_off.html](http://staff.ust.hk/service_off.html)

最新優惠包括:

- 雅芳婷
- 富豪酒店
- 綠元素 – 「變型金剛」行政級折疊車
- 大昌行
- 香港移動通訊

其他會員福利如香港教育專業人員協會 (教協)本會會員優惠、為會員及家屬提供的Bayley & Jackson 牙科醫療計劃等。

\*\*\*\*\*

2017年1月10日

香港科技大學教職員協會

查詢電郵：[staff@ust.hk](mailto:staff@ust.hk)

服務與福利/商品折扣: [http://staff.ust.hk/service\\_off.html](http://staff.ust.hk/service_off.html)

興趣小組與運動隊: <http://staff.ust.hk/interest.html>