2026年4月
ISSUE NO.41

香港中文大學職員協會

第41期《通訊》



CUSA

Staff Association of
The Chinese University of Hong Kong

綠養坊 NutriGreen

香港中文大學職員協會會員優惠

大學專家科研｜香港製造

守護健康 快樂同行



新登場

- 強免疫，抗病入侵
- 通鼻敏、止咳喘



至尊蟲草王 60粒 環保裝
~~標準價 $499~~

會員價	$259/樽
買5樽或以上	$194/樽
數量	樽
金額	$



靈芝專方 60粒 環保裝
~~標準價 $599~~

會員價	$170/樽
買6樽或以上	$150/樽
數量	樽
金額	$



100%純蟲草菌絲體 60粒 環保裝 ~~標準價 $499~~

會員價	$170/樽
買6樽或以上	$150/樽
數量	樽
金額	$

新產品



超濃三七清血王 60粒 環保裝 ~~標準價 $399~~

會員價	$259/樽
買5樽或以上	$194/樽
數量	樽
金額	$



烏黑濃髮專方 90粒 環保裝 ~~標準價 $479~~

會員價	$259/樽
買4樽或以上	$194/樽
數量	樽
金額	$



養肝專方 60粒 環保裝
~~標準價 $489~~

會員價	$299/樽
買2樽或以上	$259/樽
數量	樽
金額	$



純雲芝 60粒 環保裝
~~標準價 $499~~

會員價	$339/樽
買2樽或以上	$299/樽
數量	樽
金額	$



關節專方 60粒 環保裝
~~標準價 $399~~

會員價	$149/樽
買4樽或以上	$114/樽
數量	樽
金額	$



強效養心專方 60粒 環保裝
~~標準價 $399~~

會員價	$149/樽
買4樽或以上	$114/樽
數量	樽
金額	$



補氣祛濕2-1 60粒 環保裝 ~~標準價 $299~~

會員價	$259/樽
買5樽或以上	$194/樽
數量	樽
金額	$

「綠養坊」會於約2-3個工作天以電郵或電話回覆客戶，確認收到訂單後，請銀行過戶付款。

銀行過戶： 滙豐銀行 (**帳號 004-853-025369001**)
請保留收據並電郵至 **order@nutrigreen.com** 或 WhatsApp 至 **6651 3629**

戶口名稱： CU Research Health Products Limited

會員姓名： **會員編號：** **聯絡電話：**

電郵：

送貨地址：

總數量

總金額

如欲訂購，請填妥表格，致電/
WhatsApp: 6651 3629
或電郵 order@nutrigreen.com

重要事項：①如需膠袋請於訂購時提出，每個膠袋需額外附一元膠袋稅。②為響應環保，產品一律不設外盒包裝，如顧客需要外盒裝，歡迎於訂購時提出。
③購買金額滿 $ 500均可享免費送貨。④ 數量有限，售完即止。
條款及細則：①一經訂購，會有專人聯絡確認。確認後訂單不能取消或修改。②如有任何爭議，「綠養坊」保留最終決定權。 3 圖片只供參考。
如對綠養坊其他產品有興趣，請即聯絡銷售人員查詢

綠養坊 NutriGreen　nutrigreenhk

01

會長的話

會長 陳妙芳



各位會員，大家好！

在此向大家拜年，祝願各位於馬年闔家平安、萬事如意、步步高陞、工作順利、身心康泰！願大家在新的一年裡驛馬星動、龍馬精神，迎接更多喜悅與成功。

新一年新氣象，本會的網頁已於一月全面更新。今次改版除了界面設計提升，資訊分類更清晰、搜尋功能更便捷，希望讓各位無論查閱活動資訊、會員服務，或瀏覽最新消息，都能有更舒適、更順暢的使用體驗。我們亦會持續加入更多實用內容，務求與時並進，為會員提供更全面的支援。

2026馬年對職協來說別具意義——我們正式邁入 45周年 的重要里程碑。回望過去多年，職協一直與大家並肩同行，見證著不同年代的同事情誼、活動成長與集體回憶。今年，我們希望藉着這個值得紀念的機會，與大家一同回顧歷程、分享成果，同時展望未來、開創新篇章。

為慶祝 45 周年，我們準備了一系列精彩活動：



幹事們向職協會員祝賀馬年萬事勝意

六月：「中大職協好聲音」

今年的大型活動將由音樂比賽揭開序幕。我們希望透過這個平台，發掘平日默默耕耘的隱世音樂人才，讓更多同事展示實力與熱情。我們亦會邀請專業評審及表演嘉賓到場支持，讓每位參賽者都能盡情展現才華與魅力。

十月：年度型綜合晚會

深受會員喜愛的綜藝晚會今年將再度盛大回歸。今年的節目將更加多元化，務求令整晚氣氛更熱鬧、更難忘。無論你是台前的表演者，還是享受歡樂的觀眾，都一定會在當晚感受到團隊的凝聚與歡樂。

周年晚會及紀念禮物

作為重頭戲之一，我們將舉辦周年晚會，回顧職協四十五年的足跡，並向一直支持我們的會員表達衷心的謝意。此外，我們亦準備了專屬的周年紀念品，盼望將這份象徵着成長與傳承的的心意送到每位會員上。



2024年7月20日舉辦「中大職協同樂日」

踏入45年，意味著傳承、成長與新的開始。我們誠邀大家繼續與職協並肩，一同參與、一同玩樂、一同締造更多共同回憶，共同開展職協的新一頁！

衷心感謝大家長久以來的支持，期待在每一項活動中，再次與大家相聚！









2021年10月9日於中大邵逸夫堂舉辦中大職協40周年不「疫」樂乎綜合晚會，邀請中大前校長段崇智教授及著名歌手呂珊獻唱，獲得全場觀眾報以熱烈的掌聲

02

2025 年度會員大會

2025年度會員大會已於10月15日假富爾敦樓307室舉行，今次出席會員十分踴躍。一如以往，每位出席會員皆獲贈職協禮券，作購物或參與周年晚宴之用，以答謝會員的支持。

會長陳妙芳女士重申職協擔當會員與大學管理層之間的「橋樑」角色，關注的議題包括：校巴服務、外判巴士司機的行車安全、退休員工證、退休員工網上預約診症服務、加裝電動車充電設備、清潔員工長期人手不足等問題；亦持續跟進停車證收費、職級與薪酬架構及薪酬調整機制的檢討進展等。本會積極推展不同福利活動、健康講座、旅行及球賽等活動。2026年將會是職協成立45周年，亦是兩年一度的幹事選舉，歡迎會員參與幹事的義務工作。



職協幹事及嘉賓出席
2025年度周年大會



會長陳妙芳、秘書張寶珍
及司庫容嘉榮主持2025年周年大會



職協會員參與2025年度周年大會

03

六年財神路：一份來自大學站廣場的新春祝福

前會長 羅保祥

自2017年在中大職協的新春盆菜宴上初次粉墨登場，我便與「財神」這個角色結下不解緣。或因為隨年齡增長而越發「稱職」的福相——圓臉、雙下巴與大肚腩，令我成為同事們每年新春都爭相合照的對象。由2022年開始，這份喜悅由會址延伸到戶外。每年新春，我代表中大職協，在大學站對出廣場跟大家拜年和大派利是。不經不覺，今年已是第六個年頭。

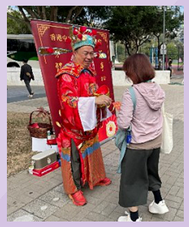
回想最初，路過的同事、師生都有點靦腆，不太敢主動前到來取利是。但隨著時間過去，這個活動漸漸成為大家心目中新春必備節目之一。無論在新亞、聯合書院、崇基學院或羅桂祥大樓上班的同事，平日未必有時間前往富爾敦樓職協會址，藉著新春節慶跟大家打個招呼，送上最誠懇的祝福。看見大家拿著利是，笑逐顏開拍照，整個廣場都喜氣洋洋，這就是我最大的滿足感。有會員曾經問我，為何樂此不疲？其實原因好簡單——能夠藉著新春佳節，將歡樂及祝福親手送到更多同事手中，讓大家認識中大職協之餘，更衷心祝願每位在新一年笑口常開，令這個活動增添意義！



中大職協御用財神前會長羅保祥於2026年2月23日(初七)
在大學站對出廣場大派職利是







2022年及2025年新春與一眾中大職協幹事向大家拜年

04

周年聯歡晚宴後感

副會長 黃智泳

今年的職協周年晚宴已於2025年11月22日圓滿舉行。有別於往年，這次我們選址於交通更便利、環境更舒適的紅磡彩福皇宴酒樓，讓大家能在更優美的氛圍中歡聚一堂。當晚會員反應非常熱烈，共筵開21席，參與人數與節目的精彩程度均更勝往年。

晚宴由開場起已高潮迭起，我們非常榮幸邀請到多位重量級嘉賓出席，包括副校長岑美霞教授、大學圖書館館長文奈爾先生，以及聯席諮詢委員會秘書張祖儀女士，他們的蒞臨令整個晚宴更添隆重與光彩。

今年我們更特別邀請到柔靜太極拳研藝社的導師袁正初先生、蘇寶珠女士、李富榮先生及梁紹峰先生，為大家表演楊家太拳及楊家太極劍，展現出傳統武術的剛柔並濟與深厚底蘊。此外，精彩表演一浪接一浪，勁歌熱舞同樣令人目不暇給，包括著名DJ兼主持人李麗蕊小姐、《中年好聲音3》歌高正洋先生，以及唱跳實力兼備的禤振華先生，現場歡呼聲此起彼落，將氣氛推至高峰。

當然，豐富的獎品亦是社員最期待的環節之一。除了每桌均設有檯獎外，協會還準備了超過100份獎品，當中包括現金五百元至一千五百元不等的大獎，令幸運兒滿載而歸。看到這裡，是否開始後悔錯過了今年的精彩盛會？不用遺憾，誠邀各位參與2026年(45周年)晚宴，與我們一同共度更熱鬧、更難忘的周年晚宴！



著名司儀及DJ 李麗蕊情深獻唱



唱跳實力歌手 禤振華



《中年好聲音3》歌手 高正洋



幹事與嘉賓餐前拍攝留念



齊齊勁歌熱舞



幹事及嘉賓大合照



會員大獎幸運兒



福利主任廖美蓮主持
抽利是環節



袁正初師傅、蘇寶珠師傅、
李富榮師兄及梁紹烽師兄
表演柔靜太極拳



中大副校長岑美霞教授、
保安處處長李永光先生及
物業管理處處長林耀華先生出席晚宴

VITA GREEN
維特健靈

Your Health Our Mission | 您的健康 我的使命

香港中文大學職員協會
會員優惠

可用付款工具

Alipay HK　WeChat Pay
八達通 Octopus　VISA　UnionPay 銀聯

皇牌產品 頭髮健康

強效目清素 60粒
零售價 ~~$505~~
會員價 $425/盒
買3盒 送 寧心(加強配方) 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

滋寶奇珍 30/60粒
零售價 ~~$779~~/~~$1599~~
會員價 $635/$1139/盒
60粒裝買2盒 送 活關素 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

寧心(深睡/舒壓配方)
零售價 ~~$470~~ 60粒
會員價 $387/盒
買3盒 送 目清素 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

維新烏絲素 108/300粒
零售價 ~~$698~~/~~$1898~~
會員價 $568/$1598/盒
300粒裝買1盒 送 納米生髮洗髮露 200ml
訂購數量 ____ 盒/套

納米生髮精華 100ml
生髮洗髮精華露 500ml /
納米護髮素 500ml 零售價 ~~$639~~
會員價 $531/盒
買1支 送 維新烏絲素(超微粉配方) 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

關注四高 關節健康

活關素 60/360粒
零售價 ~~$639~~/~~$2299~~
會員價 $465/$1475/盒
360粒裝買1盒 送 活關肌肉舒痛按摩膏 1支
訂購數量 ____ 盒/套

液關健 120粒
零售價 ~~$352~~
會員價 $274/盒
訂購數量 ____ 盒/套

液鈣健 120粒
零售價 ~~$234~~
會員價 $181/盒
訂購數量 ____ 盒/套

消尿酸 60粒
零售價 ~~$459~~
會員價 $389/盒
訂購數量 ____ 盒/套

健糖寶 60粒
零售價 ~~$599~~
會員價 $493/盒
訂購數量 ____ 盒/套

輕壓素 60粒
零售價 ~~$459~~
會員價 $360/盒
買4盒 送 脈通三七 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

女士健康 美肌纖體

更年輕(加強配方)
84粒 零售價 ~~$499~~
會員價 $370/盒
買3盒 送 維新烏絲素(超微粉配方) 10粒裝
訂購數量 ____ 盒/套

月舒補 60粒
零售價 ~~$399~~
會員價 $350/盒
訂購數量 ____ 盒/套

緊肌秘密 60粒
零售價 ~~$599~~
會員價 $439/盒
訂購數量 ____ 盒/套

日夜美白丸 60粒
零售價 ~~$899~~
會員價 $664/盒
訂購數量 ____ 盒/套

膠原自生EX 28包
零售價 ~~$359~~
會員價 $271/盒
訂購數量 ____ 盒/套

極·纖秀 60粒
零售價 ~~$459~~
會員價 $387/盒
買4盒 送 ×2 3+5 益生酸元 試用裝
訂購數量 ____ 盒/套

極·燒脂2.0 28包
零售價 ~~$459~~
會員價 $426/盒
訂購數量 ____ 盒/套

滿$500可享免費送貨

如欲訂購,請填妥訂購表格並遞交至:

電郵:janice.sin@vitagreen.com

電話:5216 1366

條款及細則:
1. 優惠只限香港中文大學職員協會會員
2. 有關產品優惠,維特健靈健康產品有限公司擁有最終決定權
3. 優惠不定期更新,此產品列表僅供參考。
4. 最新產品價錢及優惠可向銷售員查詢。

消費滿指定金額有額外禮品

尚有其他維特健靈/醫之選/
Naturo Vita產品,請即向銷售人員查詢

聯絡我們
查詢更多

05

清遠新春兩天遊記

退休會員 鄭任鳳瓊

職協舉辦這次「新春清遠兩天團」讓我過了一個非常放鬆和快樂的週末。在短短兩天的行程中，我們不僅是吃喝玩樂，也感受到當地的文化。

第一天我們早上於羅湖關口集合後便乘坐豪華旅遊巴出發往清遠，第一站到【芝麻雞村】享用村長荷葉蒸氣飄香芝麻雞午餐，非常美味。享用完豐盛的午餐後，我們前往酒店入住型格五星級「美林湖哥弟酒店」，它是由一位時尚達人富商打造，酒店大堂運用牛仔布料作不同配襯，裝飾得很特別及漂亮。每個樓層都有裝飾著衣服鈕扣的牆壁，分別有黃色、紫色及藍色等，令人沉醉於色彩創作之旅。最有趣的是三部電梯裡設置了一張二人皮革沙發，讓疲倦旅客在電梯坐著上落，很是窩心。


亞洲第二高的屋頂摩天輪前大合照


清遠芝麻雞午餐

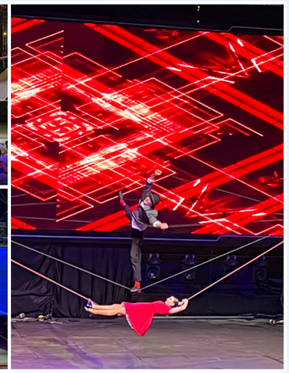

「美林湖哥弟酒店」牛仔布及衣服鈕扣特色牆


泛舟湖上悠閒自得


小朋友體驗騎馬樂趣


晚上屋頂摩天輪五光十色





廣州融創國際大馬戲表演精神緊湊，包括魔術、高空飛人及精彩特技表演，觀眾看得目瞪口呆









自助海鮮晚餐後進行大抽獎，禮物十分豐富，獲得大獎的幸運兒跟會長陳妙芳(右三)及福利主任廖美蓮(左一)拍照留念

取了房咭後，我們悠閒地享受下午時間，首先坐上了亞洲第二大的屋頂「摩天輪」，以360度視野俯瞰整個美林湖區域。由於天氣很好，我們可清楚看到座落於酒店旁的西班牙風情商業街及大大小小的別墅。白天和晚上景色截然不同，黑夜裡著了變色燈光，令景色更美麗。隨後我們也上了美林湖邊的腳踏小船，一邊搖曳湖中一邊享受迎面而來的清風。小朋友可享免費體驗騎小馬的樂趣及電子遊戲玩樂，節目多姿多彩。晚上享用了酒店自助海鮮晚餐，中西食物包羅萬有，除免費提供啤酒外，還有任飲紅酒，紅酒味道濃厚，實在喜出望外，後來導遊告知酒店老闆擁有自家紅酒廠。吃飽喝醉後，職協會長陳妙芳、福利主任廖美蓮主持幸運大抽獎，超過一半團友分別抽到贊助商送出的豐富獎品，最開心是獲得會員大獎的幸運兒，令此行程錦上添花！

第二天早上在酒店吃過豐富的自助中西式自助早餐及簡單自助中式午餐後便前往廣州花都區，觀賞融創國際大馬戲，除小丑大派毛公仔及魔術表演外，還有空中飛人、走鋼索及旋轉巨輪的特技，每個驚險動作嚇得在場觀眾無不嘩然尖叫。短短的一個周末很快就過去了，感激天公造美，兩天的行程完滿結束，各團友都對此次行程安排讚不絕口，因此我們很期待職協能夠多辦跨境旅遊活動，讓會友及家屬歡聚一堂，以增進彼此間友誼。

■ 香港中文大學職員協會會員優惠 ■

教安心 保險系列 SINCE 1995

旅遊保險 旅遊系列 ②

一年期計劃

旅遊保障 故事 全年都保！

投保一次就有 全年無限次 全球保障

全年保費 只需 HK$738 起

送「任中構」中國醫療咭（電子版） (電子版)

會員價 5折優惠

新推出 單次計劃 家庭計劃 一家出遊，一價包曬！

保費只需 HK$59 起

新增^ 中港高鐵延誤津貼

尊貴◎旅遊保險 ①

COVID-19 升級保障 免費加強版

出發前後確診都有得保！

- 20+項全面旅遊保障
- 醫療保障高達HK$1,000,000
- 保障手提電話和電子設備

每張保單滿$100 即送 便攜電子* 行李秤 (一個)

全球保障 半價優惠

^新投保保單 – 保單簽發日期為2025年9月18日或之後；續保保單 – 保單簽發日期為2025年9月18日或之後；並且起保日期為2025年11月2日或之後

家居責任◎財物保險 家居系列

成功投保「家滿暖意保溫杯」即送*

適合 ☑業主 ☑租客 ☑買樓收租嘅投資者

- 保障跌窗意外引致嘅個人法律責任
- 涵蓋喉管爆裂意外，包括財物損失及個人責任賠償

兩年期 65折

一年保費低至 HK$440

家居裝修責任保險

保障額高達 HK$10,000,000

- 一經批核，即日出保單，立即開工
- 符合管理處條款要求

送1個月保養期保險

住宅樓宇火險

新增 2年期計劃 0.042% 再95折 0.0399%

每港幣100萬元投保額，比1年期*平多 HK$101

*1年期保費：0.05%

▶ 層樓有無做按揭都要買 ◀

家傭綜合保險 8折優惠

免費 外傭COVID-19保障

- 「僱主責任」高達HK$100,000,000
- 9項貼心全面保障
- 可豁免10天等候期
- 貼心自選5星級保障 6折優惠

毛孩寵物保

全方位寵物保險，為您的毛孩提供完美保障！

投保毛孩數量（狗或貓）保費折扣優惠

多隻毛孩投保優惠*

2隻毛孩 5%

3隻毛孩 7.5%

4隻毛孩 10%

5隻毛孩 15%

* 只適用於計劃2及計劃3

由6個月至8歲嘅毛孩，保費只需 $1,410^

^ 此保費價錢只在計劃一提供

兩大主要保障守護毛孩及主人

完善醫療保障

- ☑可報銷高達80%的符合條件獸醫診金、處方藥物、住房和門診及手術費用
- ☑每年最高保障額高達60,000 港元
- ☑無分項限額#

第三者法律責任

- ☑每年最高保障額高達 1,000,000港元

只在計劃三提供

其他保障特點：

- 保障由 6 個月至 15 歲的毛孩（9-15歲只限續保）
- 提供無索償折扣
- 可自由選擇持牌的獸醫為毛孩提供醫療服務，讓您的毛孩可以繼續就診於您信任的醫療診所

私家車保險

網上即時報價優惠 給您至筍保費

新 推出24小時新客戶網上新投保報價

NCB 獨家優惠 一年保費（港幣）

三保 車型：Honda Freed 60% NCB 其他公司保費 $1,360 教安心保費 $1,021

全保 車型：M.Benz C200 60% NCB 其他公司保費 $3,400 教安心保費 $2,643

- 仲可以即時網上投保，付款後即時收到電郵 Cover Note!

教安心網頁： www.unionfaith.com.hk

App Play Store / App Store 輸入「教安心」

2802 3138

5118 2945

安心談生活 教安心

積金好僱主 2024-25 Good MPF Employer Award

注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。✱ 禮品詳情請參閱本公司網址，禮品數量有限，送完即止。

九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第一期7樓702-4室 傳真: 2824 2781 電郵: service@unionfaith.com.hk

聯誠

MAR 2026

06

攜手奮進四十五載，共創輝煌新篇章

福利主任 廖美蓮

為慶祝香港中文大學職員協會成立45周年，本會將舉辦一系列精彩慶祝活動，誠邀全體會員及中大同仁踴躍參與，共襄盛舉，分享喜悅！

首先登場的是「中大職協好聲音」歌唱比賽。我們特設豐富獎金及獎品，誠意發掘校園內的好聲音！無論您獨愛經典金曲，或是鍾情於時代新韻，這裡都將是您一展歌喉、閃耀自我的舞台。比賽詳情及報名方式將於稍後公佈，敬請密切留意。壓軸鉅獻為隆重而溫馨的「45 周年綜合晚會」。晚會將集豐富的表演與歡樂於一身，這不僅是一場慶典，更是一次大家庭的團聚。

四十五年的深耕，離不開每一位會員的支持與同行。我們誠摯期待與您相聚，在歌聲與歡笑中，共同銘記這段光輝歲月，攜手開啟下一個更美好的篇章！有關活動資訊，請留意本會的最新通告。



福利主任廖美蓮參與2024年中大職協同樂日



2024年新春行大運活動於赤柱大合照



2024年中大職協周年晚會



2025年新春佛山兩天團幹事及獲獎會員或家屬

招募會員推廣

- 基本會員：每年會員費為港幣50元（初次入會須另加行政費港幣10元，相關會費由財務處安排扣除）。
- 退休會員：一次性繳付港幣200元(必須於退休前為基本會員並於退休前3個月方可申請)。



會員迎新禮物
輕巧縮骨雨傘（淺藍色或墨綠色）

歡迎會員投稿

會員如有稿件（內容及字數不限）跟大家分享，將投稿設於「分享區」，歡迎電郵來稿至staff-association@cuhk.edu.hk （包括文字或相片）。

- 本會刊登決定權及修改投稿的內容。
- 來稿請寫上名字及部門名稱，或可選擇不刊登相關資料。
- 如成功刊登，本會將到贈超市禮券港幣壹佰元予投稿人，以作獎勵。

柔靜太極班

學員 黃澤幾

約兩年前，得悉香港中文大學職員協會開辦太極班，因為知悉太極拳可以強身健體，於是從那時起跟柔靜太極拳研藝社的袁正初師傅及李富榮師傅開始學習楊式承傳統八十五式太極拳。起初上課時，有些動作跟不上，從此每天都練習，從起式到收式共八十五式，可以牢記每個式子的轉接位，後期就盡量用腰帶手去深化式子，其實只要持之以恒，不但學會太極拳式子，長遠更可對身體平衡大有幫助。從表面上看，太極拳動作很緩慢，但完成整套太極拳後，卻會冒汗，足以証明其運動量是非常大的。除了學會平衡，專注，靜心，對穩固下肢等都有裨益。



袁正初師傅悉心指導學員



柔靜太極班導師袁正初師傅、李富榮師傅(前排左一及左二)及全體學員

古箏班音樂養心研習班

學員 蘇寶珠

自幼喜歡中國承統文化的我雖然是一位太極導師，但對於學習古箏卻是趨之若鶩，在偶然的機會下參加了職協舉辦的古箏班，我覺得學習古箏不但能陶冶性情、緩解工作壓力，還能提升個人氣質，屈指一算我學習古箏快四年了。

學習過程中最深刻的是去年中秋節前，我們全班同學在古箏導師悉心分工及指導下，把「月光光」、「春江花月夜」、「月亮代表我的心」和「平湖秋月」等名曲串成中秋應節的古箏大合奏，由於導師早已在課室佈置了中秋掛飾和彩燈，營造了充滿中國文化節日的氛圍，故合奏時樂韻飄揚，既有動感，又覺感動！

感謝古箏班導師莫老師和馬老師不厭其煩地糾正我的指法，我深切感受到在練習過程中，透過左右手配合，能有效鍛鍊大腦，增強身體協調和記憶力，並能大大增加生活品味和個人自信。





古箏導師莫應基與學員共奏樂曲迎中秋

日本和諧粉彩班

學員 Michael Leung

一次偶然看到同事的畫作，讓我認識到日本和諧粉彩，更可以認識期到Ray Sir與一班同學仔。大家繪畫時用粉彩在畫卡打圈塗抹，看到零美術基礎的自己，也可以完成到頗滿意的作品，真的很有滿足感！課堂完結時，Ray Sir 會建議大家把自己的畫作「貼堂」，私心地說這可是我最期待的一個環節(笑)。因為這可讓大家觀摩彼此的作品，又可以藉此了解對方的個人想法，我覺得是學習以外另一種開心的得著。

學員 Betty Leung

一開始是被「不懂繪畫也能學習和諧粉彩」這一點所吸引而去報名參加。由初、中、高班，到完成準指導師及正指導師雙認證課程；從最簡單的技巧開始，到一步步畫出複雜的作品，每次都是一個自我的肯定。在繪畫過程中能夠療癒心靈，完成後又可以和其他人分享自己的畫作，在分享交流的過程中獲得很大的滿足感和快樂。

因着和諧粉彩而認識了富有教學經驗且樂於傾囊相授的Ray Sir，又認識到不同部門的同事，和諧粉彩的樂趣實在很值得大家去體驗一下！





正指導師班一眾學員



參與「日本和諧粉彩」體驗班(賀年篇)的學員

保健養生瑜伽班

學員 陳淑英

保健養生瑜伽班於2022年3月成立，上堂時間是逢星期四下午三時至四時半，由於上課時段在辦公時間內，比較方便職協退休會員參加。本瑜珈班是保健養生，亦適合任何年齡層人士參與，課程由資深導師郭淑賢女士教授，簡單易學，效果顯著，對一般慢性痛症或退化，例如五十肩、坐骨神經痛及膝痛等有舒緩作用，並且可以增強肌力，強心健肺等，如能持續練習，可保持身心健康。參加這班的學員人數有增無減，其中幾位從未間斷，包括本人，足以說明大家都感受到其效用及好處。此外，有時上完堂，導師和學員們會一起在校內飯堂下午茶，談天說地，氣氛相當融合，整體而言，大家都非常投入及喜歡這個「保健養生瑜珈班」。



保健養生瑜伽班導師Kathie與學員

Pilates 班

導師 Gary Wong

課程透過修習普拉提，鍛煉肌肉及身體的柔韌度，讓學員能在輕鬆的環境下練習普拉提動作，從而糾正身體姿態，放鬆腰部、頸部，以解決因長時間在辦公桌和電腦前工作而導致的肌肉發展失衡及肩背部酸痛問題。另外，持續Pilates 運動有助收緊手臂、腹部的鬆弛肌肉及加強肌肉力量，慢慢地美化體型，課程適合初學者參加。

普拉提，會使用泡綿滾筒（foam roller），它由高密度泡沫製成，是一種用於伸展和放鬆肌肉的工具，具有以下幾個主要功能：

1. **伸展和放鬆**：因為泡綿滾筒可以幫助伸展緊繃的肌肉，放鬆筋膜，並改善血液循環。
2. **改善柔軟度**：使用泡綿滾筒可以增加身體的柔軟度，並改善錯誤姿勢。
3. **促進復健**：泡綿滾筒可用於運動後的肌肉恢復，幫助減少肌肉緊繃和疼痛。

健康的體魄比財富更重要，不要再猶豫了，我希望下一期會見到更多的新面孔！



Gary Sir 指導普拉提班學



香薰蠟燭、擴香石、聖誕/賀年花環工作坊

導師 Didy Luk

我於香港中文大學職員協會作為會員多年，除了享受會員購物優惠外，亦經常關注協會舉辦的興趣。本人曾參與國畫班及和諧粉彩班，並完成日本和諧粉彩初、中、高階課程及準指導師/正指導師培訓，成功取得相關專業資格。

機緣巧合下，協會得知我具備香薰蠟燭及擴香石製作之專業導師資格，且曾於其他機構義務開辦課程。協會為了協助會員發揮所長，我深感榮幸獲協會邀請，成為韓式香薰蠟燭體驗班及擴香石（中秋、聖誕、賀年）簡易製作班等課程之導師。

儘管每課堂學習時間有限，學員仍能透過本人的講解與示範，掌握製作技巧並完成滿意的作品。能夠與學員分享創作技巧，享受製作過程及樂趣，作為導師，實屬莫大的滿足。



香薰蠟燭、擴香石體驗班導師Didy Luk







聖誕節、賀年花環工作坊



擴香石體驗學員學習製作

雅登 Aten

香港中文大學職員協會會員優惠

優惠期至：30/4/2027



Anti-Flamme

Anti-Flamme Everyday
紫活絡按摩膏 (草本)

- 物理治療師推介
- 草本配方
- 舒緩關節及肌肉僵痛



DERMAL therapy

多美潤膚寶

- Urea 人體天然補濕因子
- AHA改善角質層
- 乳酸 刺激皮膚蛋白產生
- 絲蛋白 令肌膚絲滑

訂購表格



紫活絡按摩膏(薄荷) 90g x2
標準價: ~~$500~~
會員價: $465
訂購數量 總額



特強紫活絡 90g x2
標準價: ~~$520~~
會員價: $484
訂購數量 總額



紫活絡維關節 90g x2
標準價: ~~$510~~
會員價: $474
訂購數量 總額



氣清衛呼吸凝膠盾(薄荷) 3g
標準價: ~~$220~~
會員價: $198
訂購數量 總額



氣清衛呼吸凝膠盾(消毒) 3g
標準價: ~~$300~~
會員價: $270
訂購數量 總額



氣清衛呼吸凝膠盾 3g
標準價: ~~$215~~
會員價: $193
訂購數量 總額



多美潤膚寶 100ml
標準價: ~~$125~~
會員價: $112
訂購數量 總額



多美美足寶 90ml
標準價: ~~$135~~
會員價: $121
訂購數量 總額



多美潤膚寶面霜 200ml
標準價: ~~$195~~
會員價: $174
訂購數量 總額



多美浴露 474ml
標準價: ~~$230~~
會員價: $207
訂購數量 總額



瑞士尚琴壓力襪 黑色
男女適用
標準價: ~~$235~~
會員價: $210
Class: 2
訂購數量 總額
大 中 細



瑞士尚琴壓力襪 灰色
男女適用
標準價: ~~$235~~
會員價: $210
Class: 2
訂購數量 總額
大 中 細



樂活適腳粉(除氣味) 125g
標準價: ~~$105~~
會員價: $95
訂購數量 總額



樂活適抗菌噴腳劑 50ml
標準價: ~~$135~~
會員價: $121
訂購數量 總額



樂活適鞋履除臭劑 125g
標準價: ~~$115~~
會員價: $103
訂購數量 總額



樂活適止癢膏 20g
標準價: ~~$115~~
會員價: $103
訂購數量 總額



樂活適手汗寶 50ml
標準價: ~~$125~~
會員價: $112
訂購數量 總額

購貨總值金額
超過$500
送



紫活絡按摩膏 45g
1瓶

如欲訂購，請填妥訂購表格並遞交至電郵：sales@aten.com.hk WhatsApp：8482 4740 傳真：3547 8888
雅登洋行會於收到收到訂購表格後，2-3日後以電郵或電話聯絡客戶確認訂購資料，請到銀行過戶付款。
銀行過戶：大新銀行 (1032806645) 戶口名稱：ATEN(HK)CO.
請把收據電郵至：sales@aten.com.hk / WhatsApp 至：8482 4740 / 傳真至：3547 8888

產品詳細資料，
可參考本公司網頁：
www.aten.com.hk

訂購者姓名	電話	電郵
送貨地址		

總數量

總金額

聯絡查詢：
2123 1930
WhatsApp：
8482 4740

重要事項： 1. 確認訂購後訂單不可更改或取消。
2. 團購每月截單日期為20號，當月底前於訂購人士親臨中大職協會會址*取貨。
3. 若有任何爭議，雅登洋行保留最後決定權。

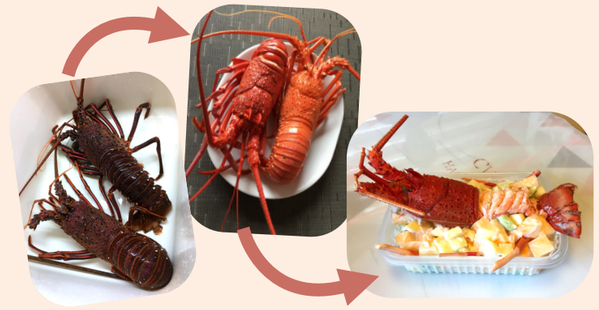
條款及規則: 1.優惠只限香港中文大學職員協會會員 2.有關產品優惠，雅登洋行擁有最終決定權 3.優惠會不定期更新，此產品列表謹供參考 4.最新產品價錢及優惠可向本公司職員查詢

會員來稿

龍蝦沙律 Lobster Salad

材料：

龍蝦或急凍龍蝦肉 (淨重約一磅半)	1只
新疆哈蜜瓜	1個
紅蘋果	3個
青蘋果	1個
青瓜	1條
餐桌鹽	少許
奇妙醬 (miracle whip)	3湯匙



製作步驟：

1. 龍蝦外殼用廚房牙刷消 ，將筷子插入龍蝦尾部中央以釋放龍蝦體內分泌物，並以水沖洗乾淨。
2. 將龍蝦及去皮紅蘿蔔放進沸騰水之蒸架上蒸約10分鐘，完成後拿出來，如果想加快涼透可將龍蝦及紅蘿蔔放入涼櫃2小時以便降溫。
3. 將龍蝦殼拆開，但保留完整龍蝦頭作裝飾，將龍蝦肉切成丁方，澆上適量餐桌鹽後再混入1湯匙奇妙醬(備用)。
4. 將新疆哈蜜瓜、紅蘋果、青蘋果及青瓜去皮或去核，以及蒸稔的紅蘿蔔等切成丁方，並需盡快加入2湯匙奇妙醬攪勻，以避費蘋果氧化而變色。
5. 將龍蝦肉與上述材料混合後倒進器皿中，最後將龍蝦頭放在果盆前方中央位置作裝飾，完成後將沙律存放於涼櫃內約2至3小時，但建議於製作當天完成食用為佳。

中大有情心連心

司庫 容嘉榮

去年十一月底，大埔宏福苑發生火災，導致許多家庭無家可歸。事發後，中大校方積極支援受影響的學生、教職員及其家人。在人力資源和財務部門的協助下，中大職員協會和中大教師協會從「教職員關懷基金」中，向每位受災教職員發放港幣一萬元，合共發放了十一萬元，以表達對受災同事關懷之情。希望他們能早日重建家園，回復穩定的生活。

中大全職僱員現時可獲批准暫時離開工作崗位15小時以參與義工服務，為進一步鼓勵教職員、學生及校友回饋社會，中大推出了CU303「社區服務計劃」（「303」意即「心連心」）。此計劃設有獎賞機制，鼓勵參與者累積服務時數，會員可瀏覽網頁了解詳情並報名參加。此外，大學亦設「有可持續發展目標行動資助計劃」，為學生及教職員提供資助，以支持各項推動可持續發展的行動，當中包括各類社區外展服務。

「勿以善小而不為」——不要因善事微小而不作為，有志服務大眾的會員更應善用大學給予的各項資助與便利，為社會多盡一分力；人人多付出一分力量，便能為社會作出更大的貢獻。



CU303社區服務計劃推出新平台，紀錄中大師生的社區服務時數



一名醫學院職員成功獲得「可持續發展目標行動資助計劃」資助，為超過60名劄房戶居民進行肺功能測試

09 職協福利

01 興趣班

- 於午間時段分別舉辦瑜伽輪班、瑜伽班、禪繞畫班及八段錦班
- 於下午時段舉辦保健養生瑜伽班及強骨運動+基礎普拉提班
- 傍晚工餘時間分別有Zumba Dance舞蹈及伸展班、國畫花鳥基礎班(意筆畫)、吳家太極研習班、實踐詠春養生及自衛術班、心靈瑜伽班、柔靜太極班、Dancing Aerobic班、空手道暨自衛術班、修身護脊普拉提運動班、古箏班及日本和諧粉彩班等
- 舉辦節日體驗班，例如：擴香石工作坊、韓式香薰蠟燭體驗班、聖誕節花環/擴香石工作坊、賀年花環工作坊及日本和諧粉彩班(賀年篇)體驗班

02 展銷會

定期舉辦一連三天(星期二至星期四)的展銷會(淡季、七至八月除外)，供各參展商銷售不同產品，為同事帶來購物優惠及樂趣





03 講座

本會因應會員對個人或親友的健康關注而舉辦不同題材的講座，2025-2026年度舉辦了腦部健康講座、肌肉健康講座及腸道健康講座



中大職協助理康樂主任劉振佳聯同中大教協會長殷偉憲博士頒發致謝錦旗予腸道微生態資深講師梁卓惠先生



香港中文大學內科及藥物治療學系郭志銳教授為「腦部健康」講座嘉賓(右二)，並接受中大職協副會長黃智泳(左二)、福利主任廖美蓮(右一)及中大教協會長殷偉憲博士頒發致謝錦旗



中大職協會員出席「腸道健康」講座

04 體格檢查優惠計劃

「韋予力醫生醫務所」為會員及家屬提供不同體格檢查優惠計劃

(詳情請參閱職協網站之「會員優惠」)

05 團購優惠

定期以集體購買各式各樣產品，銷售月份如下：

- 「綠養坊」中成藥 (每逢1月、4月、7月、10月)
- 「御藥堂」中成藥及保健品 (每逢2月、5月、8月、11月)
- 「鴻福堂」禮券及季節限定禮券 (每逢2月、5月、8月、11月，因應節慶而作出調整)
- 「G-NiiB」益生菌 (每逢3月、7月、11月)
- 「卡道斯」中成藥 (每逢4月、10月)
- 「Ling Lee」養生食品及護理日用產品 (2月、8月)
- 「MicroSigX M3CRC」非入侵性大腸癌風險檢測 (1 月、7 月)

06 中大職協或中大教協會員特別優惠

- 憑中大職協或中大教協退休會員證於「中大醫院」使用醫院門診服務 (醫生手術費除外)，可享九五折優惠
- 憑中大職協會員證於「真善美醫護有限公司」購物，可享九折優惠
- 中大職協或中大教協會員不定期享有「沙田凱悅酒店」餐飲、SPA 服務及健身設施折扣優惠



中大職協及中大教協會員(包括退休會員)可享中大醫院門診服務九五折優惠

07 汽油優惠

會員向Shell、Caltex 加德士或Esso申請油咭，可享汽油優惠

(詳情請參閱職協網站內之「會員優惠」)

08 小賣部



職協提供產品銷售，包括SebaMed之各式潔膚用品、瑞士麥麩護膚用品、佳善護手膏、新西蘭草本紫活絡消炎止痛膏、OMRON血壓計、健康熱/冰墊、葡萄糖胺、矽膠鞋墊、即沖咖啡、會員作系列(紫雲膏、驅蚊磚、環保消潔布、玫瑰果潤唇膏)等，歡迎親臨職協或WhatsApp選購







09 商戶網上推廣優惠

不定期於職協網站推展商品或服務推廣優惠

10 編輯小組

編輯小組：李謀豐、丘妙雲、陳妙芳、容嘉榮、林秀鸝、關靜雯

電話：3943 0806　　WhatsApp：9188 8758　　傳真：2603 6363

電郵：staff-association@cuhk.edu.hk

網址：http://www.cuhk.edu.hk/cusa

辦公時間：星期一至星期五 11:00 – 18:00（大學假期除外）

G-NiiB®

中大醫學院 臨床驗證

Clinically Proven by CUHK Faculty of Medicine



嬰幼敏肌	學生恬悅	中年護腸	情緒健康	中年護肝	中年免疫	青年保健	長幼敏肌
改善 敏肌 免疫力	促進 和諧身心靈	擊退 M3腸寇菌	調節 腸腦軸	調節 肝臟代謝	優化 腸道微生態	平衡 腸道微生態	改善 敏肌 紅損痕
兒童敏肌配方 SIM03	恬悅配方 SCM06	M3護腸配方 SMT04	心安晴配方 MQU10	纖肝代謝配方 SLD07	免疫卓越配方 SIM01	免疫力配方 SIM01	敏肌配方 SIM05

榮獲多個國際發明獎

金獎
2022,24,25及26年
日內瓦國際發明展

大獎
2022年亞洲
最佳益生菌

創新大獎
2022年NielsenIQ Bases
Top Breakthrough

金獎
2024年美國矽谷
國際發明展

傑出發明獎
2024年國際
發明家協會聯合會