



Vol.161
2019年9-10月

文專薈

我的國

生日快樂



香港文職及專業人員總會
Hong Kong Clerical and Professional
Employees General Union



慶祝
中華人民共和國
成立七十周年

地址：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣 2 字樓
電話：23842026 傳真：23853344

地址：中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈 1 樓
電話：25414898 傳真：25414515

屬會：物業管理行政及文職人員協會
香港保險業總工會
香港康樂體育專業人員總會

香港銀行業僱員協會
香港生產力促進局職工會
香港專業培訓人員總會

議員工作人員協會
教育工作者人員總工會
香港法律專業人員協會

香港證券及期貨專業總會
香港財務策劃人員總工會
香港會計業總工會

贊助會：香港證券及期貨從業員工會

P1	編者的話、2019 年代報課程
P2	宣之言
P3	主題故事
P9	發現故事
P11	保健養生
P12	食療湯水
P13	見微知博
P14	職場情理法
P15	舉案說法
P16	財策人語
P17	區區有景點
P18	大灣區自由行

(文章內容不代表本會立場)

會刊編輯工作組成員名單

主 編：林冠良

執行編輯：陳秀麗

編 輯：吳傑文、吳鑽好、梁健雄、郭秀梅、
陳明柱、鄧康基、譚詠芯

(按姓氏筆劃序)

出 版：香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會

有關個人資料使用通知

本會一向致力保障會員的個人私隱及資料，並遵從「職工會條例」、「職工會登記局條例」及「會章」所訂處理會員資料。凡加入本會成為會員的過程中，我們會要求準會員填寫申請表，申請表上所提供的個人資料將用作處理加入本會或屬下工會之用。

此申請表是確立會員與工會間的法律關係，雙方互有權利與責任，會員可直接向有關工會了解會章內容。為此，會員必須同意提供完整身份證號碼以完成入會程序。如有需要，會員提供之完整姓名及出生日期會用作舉辦或宣傳有特定年齡組別或限制之會務活動或會員生日福利等用途。

準會員可自行決定是否提供申請表內任何一項資料，惟如準會員選擇不提供完整資料，工會將可能拒絕入會申請。

會員同意並授權職工會各機構及其屬下工會使用閣下資料作為開展各項會務活動、政策倡議、福利服務、課程推介、文娛康樂、籌款及選舉等用途，並將妥為保存。根據 2012 年個人資料(私隱)(修訂)條例(香港法例第 486 章)，會員有權要求查閱及更正任何會員提供的資料，有關申請須以書面向本會提出。

會員如不欲本會使用您的個人資料作上述用途，請以郵寄(尖沙咀會所：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣 2 字樓)、電郵(info@cpegu.hk)或傳真(23853344)形式告知本會。



編者的話
Message

關心香港 了解祖國

今期的主題是「我的國，生日快樂！」原本希望大家分享有關國慶的感想，但是收回來的文章很多都是對近月的社會衝突事件有感而發，這也很自然，因為事件每日發生在身邊，更重要的是因為大家都關心香港、關心我們的年青人、關心我們的家。

以往香港政治較單純，但進入廿一世紀，國際政治經濟權力的角力引起的社會問題就不能再用以往簡單平面的觀點分析。特別是香港作為全世界最自由的城市之一，本地的問題，並不能單以本地角度去解釋和解決。工聯會進修中心的國情班讓會員大眾多了解祖國的發展情況和政策的變化。

薪火相傳

不論社會或工會都需要年青人傳承，接棒是青年，傳棒的是資深的前輩，今期發現故事專訪的義工韓先生服務文專及銀行工會多年，他的經驗和服務精神和以往的義工一樣值得敬佩和學習。

安居樂業

香港經歷前所未有的社會動亂，自然影響節日心情，但在關心社會事件的同時不要忽略身邊的親人的情緒和生活，情況許可的話，去大灣區放鬆幾天或是留港消費也好，舒展一下心情，畢竟大眾市民所期待的是簡簡單單安居樂業，強大的祖國就是安穩幸福生活的後盾，所以我們自信愉快的說聲「我的國，生日快樂！」

2019 年代報課程日期

業餘進修中心每季開設的課程超過1,000個，工會為減省會員排隊報名的時間，特別提供代收報名表的服務。以下是為會員代報2019年課程的日期：

2019年代報課程日期

	2020年春季課程
代報日期	2019年10月21日-11月2日
會員報名日期	2019年11月10日
公開報名日期	2019年11月11日

代報時間：星期一至星期五 10:00-19:00

星期六 10:00-17:00

代報地點：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣 2 字樓

(科學館對面)

中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈 1 樓

(英記茶莊側)

代報手續：報讀者須帶備會員證、填妥報名表及支票(每科單獨開一張支票。支票背面須寫上報讀者姓名、課程編號及聯絡電話)，於上述指定日期及時間內到本會會所辦理。

如有查詢，請電 23842026 (尖沙咀) 或 25414898 (中環)。

逆境自強 穩健求進

今年是新中國建國 70 周年，全國慶祝活動快樂歡騰，各地同胞也欣喜自豪的見證今天中國的成就。然而，香港卻遇上回歸以來最大的管治挑戰。一條「逃犯條例」的修訂所引起的政治風波卻撕裂社會、激發群眾間的敵對與仇恨，令原來快樂的節日氣氛甚至和諧生活都罩上一層莫名的悲觀情緒。

人生或者命運就是這樣，香港曾經有輝煌的過去，亦經歷過艱苦的時刻，又正如新中國自建國到今天，走過彎曲顛簸道路，由一窮二白到世界第二經濟體，經過的絕不是平坦暢順，然而，中國文化「生於憂患」的志氣，相信艱難可以磨練意志、動盪更能堅定信心，所以憑着中國人逆境自強的個性、有美好將來的願景和創造幸福生活的初心，今日更辛苦困難的都可以熬過。

走過顛簸道路 創造幸福生活

過去兩三個月香港所經歷的似乎遲早都會發生。宏觀來看，是美國為首的一些國家在香港進行的「顏色革命」，透過破壞香港的秩序和社會安寧，旨在為中國添煩添亂，拖延、遏制中國的復興。「逃犯條例」只是藉口，後期已甚少提及，示威的訴求則變成針對警察的暴力衝擊和以「時代革命」口號，明目張膽地去煽動香港獨立。大家可能會說香港沒有了中國，甚麼都不是，不用說工商業崩潰、外資撤離，連食水、米飯副食品、日用品都是靠內地供應，不可能獨立，所以就不用太認真。可是這些「獨立自決」、「違法達義」等歪理，日夜蠶食年青人的心智，這幾個月來的暴亂，暴力愈來愈激烈，不就是等待一個藉口爆發出來嗎？

中觀來看，是香港內部的社會民生問題，面對中國崛起和發展所帶來的機遇和挑戰，香港未能適應轉型配合新形勢和把握機會，本地經濟結構過份依賴金融地產，民生方面樓價高企、房屋供應斷層、工資偏低、市民分享不到經濟發展成果、青年職業生涯發展瓶頸等等問題積壓，加重了一些年青人甚至專業人士的怨氣，例如有報道說，年青人的不滿是「打份工幾年，得萬零銀，想結婚，住嚟邊？買樓買唔起，公屋住唔到，做嘢無前途，有乜嘢唔做得？」

現在社會流動停滯，反觀在 60 至 80 年代，只要

努力就可以改善生活，憑教育脫貧或向上流動的例子比比皆是，但現在儘管物質上改善不少，普遍學歷提高，卻不上不落，令人感到無奈無助。其實說到底都是社會民生的問題，所以當別有用心政客不去利用議會權力去謀求解決，反而把怨氣點燃，就一發不可收拾。這些社會衝突源自民生問題，始終都是要加快建設才能治本。

微觀來看，是人際關係和心理因素，這點比較複雜，也容易跌進以偏概全的陷阱，但大家可以思考一下這些交織了個人和環境變數。人際疏離，在生活、社交或工作上找不到歸屬感和成就感，一些人更可能在工作和生活上找不到有意義的目標；加上香港回歸後，中國高速發展但香港就蹉跎在抽象的政治爭論中，內地生活各方面都在改善，香港的優勢漸減和以往令香港人自豪的優越感下降，都是挫敗感的來源。這些不滿和感覺交織纏繞，煩躁鬱結得不到舒緩，加上社會事件的刺激，情緒主導了理智分析，暴力代替解決問題。

正面看待困難 把握發展機遇

流動資訊時代，習慣了甚麼都是即時，建設可能要持續努力和耐心等十年八年才會初見成效，破壞推倒卻有即時「滿足感」和「成功感」，所以一旦化身「義士」叫着一些抽象「崇高」口號，去打倒政府這「高牆」就變成特別有「意義」的目標。

然而，這些衝動有沒有「之後又如何？」的後着呢？從來沒有人作出任何承諾。政府有不足、有做得不夠好的地方是事實，但是否把它推倒或令行政長官下台就能解決？外國選舉政黨輪替也不見得對民生有所作為。

事件總會過去，新的事件也會接踵而來，作為市民的我們可以正面看待困難、要牢记教訓但是更忘記不愉快的事件。結了怨就很難回復以往一樣，正如受了傷會治癒但少不免留下疤痕。以寬恕、友善去修補破碎了的關係，並緊守崗位與工會同行，穩健求進。作為工會工作者，更應該懷抱中國文化自信，憑「天將降大任於斯人」的逆境自強精神和使命感，為會員和市民服務，倚靠祖國強大後盾和發展機遇，深信社會要安定和諧才能有幸福生活。

林冠良
香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會 主任 副會長



我的國 生

融入 國家發展大局 建設 香港美好未來

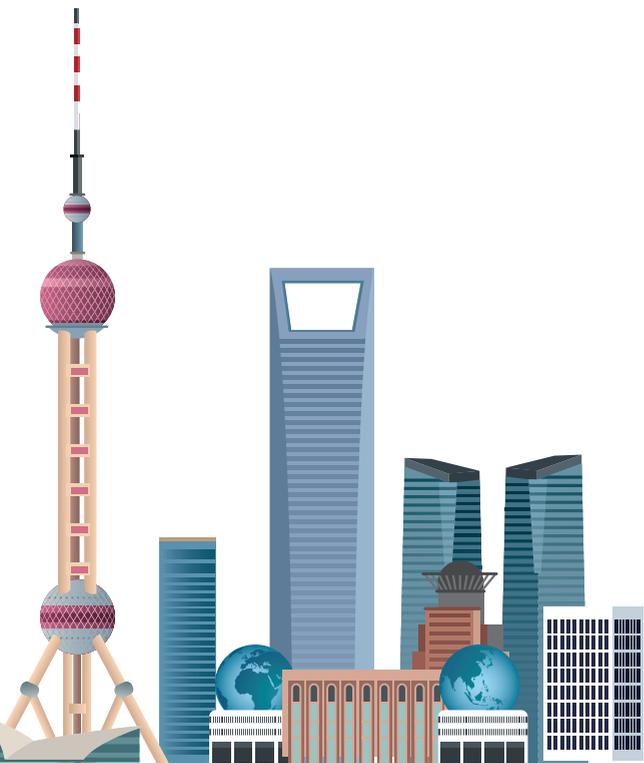
國家迎來 70 周年大慶，這是全體中國人都值得慶祝和驕傲的日子。一個國家的繁榮，離不開人民的奮鬥；一個民族的強盛，離不開精神的支撐。新中國 70 年的波瀾壯闊的歷史正正是由我們每一代中國人共同書寫出來的。

撰文：吳秋北

根據 GDP 數據比較，現在我們國家是世界第二大經濟體。2019 年，中國全國人均 GDP 突破一萬美元，東部沿海省市部分人均 GDP 已超過 2 萬美元，作為全球人口最多的國家（13.9 億）能夠達到這個數值，表明中國的經濟體量和發展潛力。目前我國對世界經濟增長的貢獻率已接近 30%，將來還會更高。國民生活逐步改善，國家在外交、軍事、科技、金融等各方面也取得巨大的成就。我們國家正進一步走向輝煌，走向復興！

香港回歸祖國 22 年，香港依託祖國、面向世界，不斷創新，努力塑造新時代風貌，「一國兩制」在香港的實踐取得了舉世公認的成功。即使近來香港發生一連串的犯法暴力事件，外國勢力企圖動搖香港特區政府的管治，使香港從原來良好發展的態勢中迷失、停滯。暴徒、煽惑者肆意把我們的法治、把我們的家園蹂躪，即便如此，「一國兩制」毫不动摇，因為有國家和中央作為我們的強大靠山，香港必定能克服一切困難。我們相信國家、相信香港、相信自己！

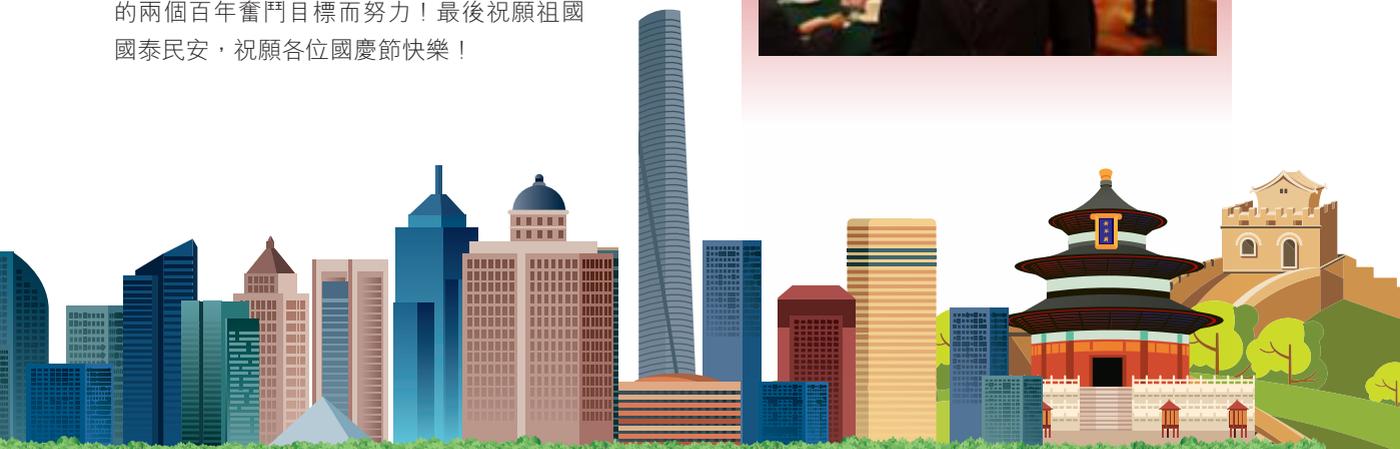
香港文職及專業人員總會（簡稱文專總會）是穩定香港的重要力量，文專總會是香港最大的文職工會，同



日快樂

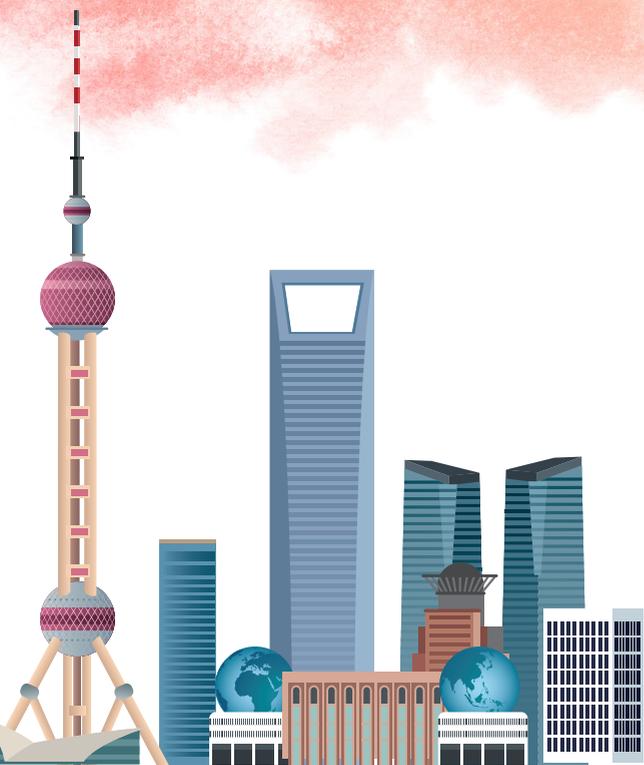
時是年輕有活力的工會，我們就一直秉持造福社會，關愛基層的服務精神，在紛紛擾擾的社會氣氛中及時發出正能量。文專總會一直支持特區政府、警方依法懲暴、重建法治，共同守護香港！

香港正面臨嚴峻的考驗，我希望與大家一起繼續發揮「愛國、團結、權益、福利、參與」的力量，讓香港恢復安寧，回歸理性，聚焦民生，發展經濟，融入國家發展大局，把握國家各種發展機遇，發揮香港所長，重整行裝再出發！在國家 70 華誕中，讓我們再次團結力量，以正義力量驅除歪邪黑暗，繼續把香港建設好，為國家 2020 年全面建成小康社會，2035 年基本實現社會主義現代化的兩個百年奮鬥目標而努力！最後祝願祖國國泰民安，祝願各位國慶節快樂！



是誰的國慶

撰文：非庵



國慶，我們到底是在慶祝甚麼呢？

如果按字面意思，中華人民共和國的「國慶」大概可理解為「國家之慶生」，即紀念中華人民共和國在1949年10月1日建立的日子。現代的一些國家，也有一個由該國政府或議會為紀念國家的「建立」而定的紀念日，如美國的7月4日「獨立日」，法國的7月14日「國慶日」和南非的4月27日「自由日」等等。

誰之國

一般來說，國家選擇一個日子作「紀念日」，不單是為「紀念」該國新政權（或政府）的建立，還有是以此作為官方確認或被國民認同而具「國家精神」的象徵。例如美國的獨立日是為了紀念1776年7月4日在美國費城通過《獨立宣言》而正式建立美利堅合眾國。《獨立宣言》的主要內容是北美殖民地反抗大不列顛國（英國政府）在政治和經濟的壓迫，以「人人生而平等」、追求「自由權」和「生命權」為前提，提出建立「美利堅合眾國」的願望訴求。可以說，「7月4日」就是《獨立宣言》，也即代表美國傳統的「國家精神」（核心價值）。

中華人民共和國的「國家精神」又是甚麼？可嘗試以1954年版的《中華人民共和國憲法》和2018年修正版的序言中概括出來：

1954年版：「中國人民經過一百多年的英勇奮鬥，終於在中國共產黨領導下，在1949年取得了反對帝國主義、封建主義和官僚資本主義的人民革命的偉大勝利，因而結束了長時期被壓迫、被奴役的歷史，建立了人民民主專政的中華人民共和國。中華人民共和國的人民民主制度，也就是新民主主義制度，保證我國能夠通過和平的道路消滅剝削和貧困，建成繁榮幸福的社會主義社會。」

2018年修正版：「中國是世界上歷史最悠久的國家之一。中國各族人民共同創造了光輝燦爛的文化，具有光榮的革命傳統。1840年以後，封建的中國逐漸變成半殖民地、半封建的國家。中國人民為國家獨立、民族解放和民主自由進行了前仆後繼的英勇奮鬥。1911年孫中山先生領導的辛亥革命，廢除了封建帝制，創立了中華民國。但是，中國人民反對帝國主義和封建主義的歷史任務還沒有完成。」

1949年，以毛澤東主席為領袖的中國共產黨領導

中國各族人民，在經歷了長期的艱難曲折的武裝鬥爭和其他形式的鬥爭以後，終於推翻了帝國主義、封建主義和官僚資本主義的統治，取得了新民主主義革命的偉大勝利，建立了中華人民共和國。從此，中國人民掌握了國家的權力，成為國家的主人。」

從上可見，1954年版與2018年版的憲法序言中，像「消滅剝削和貧困」、「建成社會主義社會」等始終是中國共產黨人的理想世界，同時也是他們的革命理由。所以，此或可代表中華人民共和國立國至今的「國家精神」。這是於1949年10月1日誕生時形成的「鏡像」（Mirror Effect），更是新中國以來很多中國人的自我理想（Ego-ideal）。

誰之慶

簡略分析了「國慶」之「國」背後所肩負的精神，那麼，「國慶」的「慶」字又該如何理解？《說文解字》云：「慶：行賀人也。從心從夂。吉禮以鹿皮為贄，故從鹿省。」由此看來，「慶」字本意為賀福善之事而行之禮，具有「吉」意。但「慶」字本身是多意的，據《康熙字典》，它一般有用作名詞的「善」、「福」與用作動詞的「行賀」之意。段玉裁的《說文解字注》解「慶」字時也提到：「（慶）行賀人也。賀下曰。以禮相奉慶也。是二篆為轉注也。賀從貝。故云以禮相奉慶。從夂。故云行賀人。從心夂。謂心所喜而行也。」慶是福，也是善，因為「慶」是為了福善吉祥之事而行賀之禮。既是這樣，在國慶時除了紀念國家的誕辰外，還在慶祝那些福善之事？

翻閱去年（2018年）10月1日的《人民日報》社論——《用奮鬥成就復興偉業——熱烈慶祝中華人民共和國成立69周年》，其中第二段寫到過去一年的成就：「主要宏觀指標處在合理區間，經濟保持總體平穩、穩中向好態勢；深化黨和國家機構改革、提出擴大開放四大舉措，改革開放春潮澎湃；博鰲亞洲論壇、上合組織青島峰會、中非合作論壇

北京峰會，大國外交舉世矚目；脫貧攻堅加力推進，污染防治力度空前」等等。因此，「人民獲得感、幸福感、安全感明顯增強。」這是現時中國政府交給中國人民的數字信息，可謂後者的福祉，乃為國所「慶」的「科學性（真實）」根據，正如社論最後道：「一切偉大的成就都是接力探索、接續奮鬥的結果，一切偉大的事業都需要在承前啟後、繼往開來中推進。」而在黨領導下的中國人民所奮進的最終指向是「為我們偉大的祖國不懈奮鬥，攜手走向中華民族的偉大復興。」在這陳述句式，「祖國」（「中華人民共和國」）等於「中華民族」（56個民族），故「中華民族的偉大復興」意指「中國的復興」（復興的指標就是剛提到的「數字信息」），是中國人民「幸福」的方法和理由。

有趣的是，在1954年憲法中的國家目標只表明建立社會主義社會，而在2018年版的憲法則加入「實現中華民族偉大復興」目標。也即是說，現時中華人民共和國有兩個需要實現的目標，第一個是「社會主義社會」，第二個則是「復興中華民族」。由此可知，「國慶」所慶之事，以至背後的「國家精神」，都會隨着不同的管治時代而出現意想不到的改變。作為一名身在中國的人，只有深入了解現今中國發生了甚麼事情，「國慶」才會變得更有意義。否則，這不過是一場政治狂歡。如果我們不關注這些變化，主體只會再次成為「被國家生產的生產者」（主體總是被生產），不知「慶」其所以。

我的確對「中國」魂牽夢縈，但總是與她之間隔了一抹白紗，尋不到抵達之地。



了解 國慶歷史意義

繁榮安定 得來不易

撰文：蕭詠芯



又到了慶祝祖國成立的日子，各節目組成員都思考着如何策劃慶祝內容，如大型歌舞表演或邀請重量級嘉賓亮相等。在我而言，國慶，是紀念國家成立的日子，重點不在於如何讓人民為此感覺喜悅，而是讓人民了解今時今日的國家安定與繁榮的道路，是得來不易。當中的辛酸苦淚，要令每一代人都知道，國慶日成立的歷史意義。

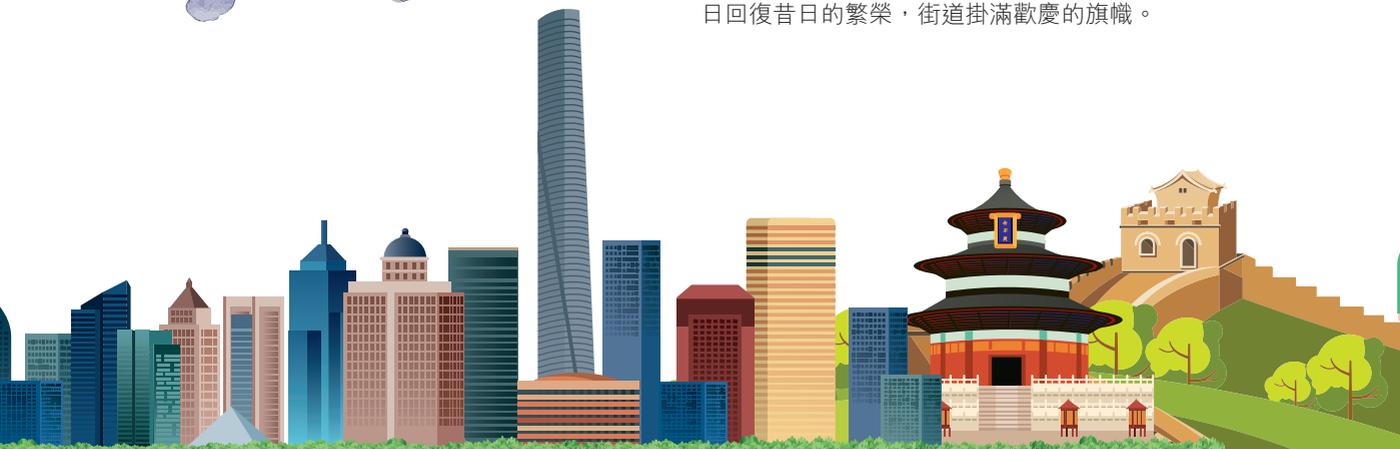
根基深厚不易動搖

祖國近來內外都受到不少的壓力，在外有美國經濟上的打擊，在內又有文化上的衝突，但幸好大體上並沒有造成嚴重的影響，國家依然是世界上強國，無論在經濟還是軍事文化方面，仍然有深厚的根基，這點令我感到安心，至少不用擔心國家核心會被動搖。

國歌激昂曲詞深刻

地區方面，大大小小的慶祝儀式都有進行，如升旗奏國歌。個人認為，一般的歌舞表演都只是陪襯的節目，最重要的還是要聽一聽國歌，就如生日要唱生日歌般重要。說起國歌，其實看回國歌的發展歷史，倒是選得挺好，激昂，深刻！最近網傳要改歌詞甚至是改曲的消息，我有點詫異，一國之歌豈能因時代轉變而刪改內容？實在令人費解，再說，其實大家都已經對國歌耳熟能詳，何必多此一舉呢！

連月來香港發生的事情，影響了本地慶祝國慶的氛圍，店舖都因為社會不穩定因素而紛紛關門，甚至罷工……隨着大眾的生活受影響程度加深，寄望香港能早日回復昔日的繁榮，街道掛滿歡慶的旗幟。



香港文職及專業人員總會 第十三屆會員代表選舉結果公佈



文專總會第十三屆會員代表選舉已於 2019 年 6 月 30 日截止報名，由於參選人數沒有超出各區應有會員代表名額，參選人及提名人亦符合有關資格，故第十三屆（2019-2022 年）會員代表名單已於 8 月 8 日在本會網站公佈。詳細名單請瀏覽：
http://www.cpegu.hk/zh-hant/latest_news/detail/1100/ 或掃描右方 QR Code。



Step5

成功登記

文專總會收到大使 WhatsApp 資料後，會 WhatsApp 回覆並進行登記。



Step1

呼籲朋友

填寫入會 / 復會表格，於【介紹人】寫上大使姓名，並用手机拍下表格。



Step4

WhatsApp 登記

大使收到上述兩項證明，即可以 WhatsApp 發送到 98550767（文專專號）。



Step3

拍照記錄

用手机拍下臨時會員證 / 會員證，連同表格相片 WhatsApp 至大使。



Step2

成為會員

可到任何一個入會點辦理入會 / 復會手續

一人發展一個會員 獎勵計劃 2019

呼籲及推動非會員 / 復會期的會員加入文專總會 / 文專總會屬會 / 文專總會贊助會，每發展 1 名會員獲 1 分，每取得 5 分便獲發 \$50 超市禮券乙張，發展越多，獎賞越多。



投入工會

承傳理念

— 韓嶸訪談錄



筆者早在加入文專總會時，就知道了誰是韓嶸先生，惜在活動上相遇不多，正好趁訪問當晚來個深入認識。

訪談、撰文：鄧廉基

服務工會多年

回想多年來，從筆者加入文專總會那年說起，同期多位工會義工前輩，都交棒新會友接手工會工作，像韓嶸兄那樣從那時至今，一直積極參與文專總會各類工作及活動的，真的是為數不多了。

話說回來，工會的工作就是細水長流，要讓更多人認識工會，很多時就是靠「人傳人」。韓嶸兄與文專總會結緣，就是由太太在秘書處工作作始。連串的結緣，應了如佛家所說，世是緣起而生。既是緣起，就可以說他一開始時，就被太太帶進工會。當然，他的兩名子女，都少不免也曾參加過工會的義務工作。

參與不同工作

最初開始時，韓嶸兄是在香港銀行業僱員協會（簡稱銀行工會）當義工的，後來被選為銀行工會的事務、副主席，之後成為文專總會會員及新界東地區幹事，

再其後出任文專總會的理事，以及成為新界東地區的召集人。又由於銀行工會是工聯會的理事會及常務理事會成員，所以他連續三屆代表銀行工會理事會，出席工聯會的理事會及常務理事會會議。在如此能者多勞下，他同時擔任勞工界別的工會代表，可以投票選出勞方代表進入勞顧會。看看這些工作，够中流砥柱了吧？

不說不知，原來現今銀行的五天工作，就是由銀行工會爭取回來的，韓嶸兄說起此事，仍是一臉滿意。工會的工作就是如此，工人的權益是得來不易的，是



由點點滴滴地積聚，趁個好時機，也可為工人大眾謀個好福利。所以提起能投身工會，韓嶸兄表示最主要都是要感謝太太的「引入」，當然還有各方人物的支持。

說到工作人生，韓嶸兄都可以說是來了個大轉折。就是早前在銀行工作了三十多年了，需要按規矩退下。其時，喜的是他尚也年輕，可說是人生最成熟的階段。實在，悠悠地過日子，還可遲些，但重操故業又不爽，故在一個機緣下，他轉到了物流行業中去。物流行業範圍太大了，筆者便問他是在那一個環節中？原來他走進管理迷你倉的行業中，至今已工作了幾年。又為何可以待在此中數年？原來他現今只做兼職，時間雖不定，但勝在比較自由，遇上比較重要的工會義工活動，若能提前安排好就可以盡量參與其中。話說得容易了，但工作與從前的完全不一樣，要學的事務細節可多了。就是因幾年前的牛頭角迷你倉大火災難，政府監管部門對此行業增加了不少要求。今天依足法例地去管理迷你倉，細碎煩瑣事務，已讓人整天忙得不可開交。所以，以為管理迷你倉只是坐在辦公室收收費、發發租客鎖匙，是誤解了。當然以韓嶸兄的老練細心，這些工作自是難不倒他的。

見證工會發展

多年來在工會工作，他見到會務是有進展的，至少年輕人多了。但要找到足夠的年輕人接班，則有點兒困難。皆因從事銀行的工作，是要不時超時，工作、家庭及工會三方面的工作要平衡，實不容易。當然，年輕人有衝勁，頭腦轉得快，有創新力，而且未來始終是年輕人的世界，所以老一輩的工會工作者如何帶領新一代，就是現今工會領導層的責任了。



至於如何鞏固年輕義工，他說要有持續的活動才能做到，否則容易流失。如今正值分化動盪的歲月，年輕人容易敏感，所以多數只可搞一些中性的活動。而少部分有清晰理念的年輕人，就可吸納他們，舉辦一些政務性的活動。韓嶸兄說以前銀行工會都曾試過透過網頁吸引相關行業的青年朋友留意工會，但成效不彰。

訪問中，韓嶸兄說文專總會新界東幹事會過往都因應地區情況，舉辦不少活動，例如在沙田水泉澳舉辦的「起動環保『換』得其樂」（攤位遊戲，以物換物。）、在馬鞍山廣場舉辦的「工作與家庭生活平衡 FUN FUN FUN」嘉年華、在將軍澳尚德邨舉辦的「以物易物·環保嘉年華」（攤位遊戲，以物換物。），以及新東的「鎂影著彩」活動等等，都取得了一定的成績。看來，韓嶸兄真的花了不少心思在工會的活動上。



不吹冷氣 一樣易病

撰文：李雨燕中醫師

香港長年高溫，冷氣已經成為每家必備的電器。無論天氣多熱，都會有人說：「冷氣吹多了不好，容易鼻敏感，有冷氣病。」

但其實，在高溫下，不開冷氣可能會熱出比鼻敏感更嚴重的病——熱射病。

熱射病屬於中暑的一種，死亡率達到50%以上，主要表現為：體溫升高、頭暈、惡心、無力或者呼吸不暢等情況，嚴重者會出現低血壓、休克、心律失常等。就算不死，都會留下嚴重的後遺症。

而且，不是身體差才得病。即使身體多好，在炎熱環境下「硬頂」，都一樣會捱出病。

就算在沒有日曬的室內，都有可能因為熱而患病。中醫說，暑氣傷心。就算不覺暈，炎熱都會對身體造成傷害。有研究證明，住在有冷氣地方的學生，成績明顯優於沒有冷氣的。太熱都會令人變「傻」。甚至誘發暴力行為。

面對高溫，需要開冷氣時就應該開。避免長期逗留在悶熱或者曝曬的環境。一旦感覺不舒服，就要離開高溫環境。除了補水之外，都需要適當補充鹽分。

無論何時，都需要盡可能保持室內通風。冷氣溫度適宜即可，不宜與室外溫差太大。

齊來參與 共享樂趣

文康組招募義工

為豐富文專總會會員和家屬朋友的生活，文康組員們會定期一起策劃多項康樂活動，如遠足、一天遊、船河及夏釣墨魚等。

歡迎你們來參與義務工作，使活動更為精采。

會期：每月第二及第四個星期二，
19:30-21:00。

負責人：孔先生 (93680211) /

梁小姐 (23842026)

室樂隊招募隊員

室樂隊隊員來自社會各階層，由對音樂有志趣的成員組成，當中包括18歲以下的青少年。團員利用業餘時間，通過定期的學習與排練，提高音樂造詣和樂器演奏水平，享受音樂。

樂團不時參與不同類型之交流及演出，歡迎具備一定演奏及視譜能力的會員加入。

團費：每季HK\$200

時間：逢星期六，19:00-21:30。

負責人：徐良鴻 (60917861) /

駱先生 (97261660)

話劇團招收團員

話劇團現正招收團員，如你/妳對表演藝術、唱歌、朗誦、司儀、演講有興趣，我們歡迎你/妳加入；認識志同道合的朋友，閃耀你的人生。本團不定期參與不同類型之綜合演出（活動時間另行通知）。

聯絡人：魏先生 (93389940)

滋潤蘋果雪梨湯

撰文：凡靜青

進入秋天，天氣雖然稍涼但仍然是炎熱，不過明顯地開始變得乾燥，所以平時飲食都要以滋潤為主，現在介紹一款簡單易做又相當滋潤的湯水給大家，就是「蘋果雪梨無花果湯」。

「蘋果雪梨無花果湯」

材料：蘋果四個
雪梨四個
雪耳一個
無花果六至八粒
南北杏少許（約5克）、水適量。

做法：

把所有材料洗淨，蘋果、雪梨洗淨去芯切成四至六塊但不用去皮（如果怕蘋果表皮的一層蠟質洗不乾淨，去皮也可），雪耳用清水浸至軟身，加入所有材料煲1.5至2小時即可。

適合在帶燥秋天飲用

無花果消脂、通便，蘋果含豐富維生素、礦物質和營養豐富，南北杏潤肺、止咳、平喘，雪耳安眠、健胃，這湯水非常適合在帶燥的秋天飲用，不過雪梨性偏寒，處於經期的女士應少飲。坊間有很多蘋果、雪梨的湯水食譜，口味變化非常多，可以按喜好加入瘦肉、素食者可加粟米、腰果、蜜棗或自行調配。



（網上資料圖片）

18項全面保障 24小時全球緊急醫療支援

保險業聯會登記號碼：96904055

旅遊保險

一年期保費 **HK\$508**起

單次旅遊保費 **HK\$42**起

一年期投保年齡增至 **75歲**



快速投保方法

- ✓ 手機 APP 搜尋「會安心」
- ✓ 網上投保 www.assocare.com.hk/travel2/main.aspx



- 1 確認續保資料
- 2 信用卡付款
- 3 完成續保
- 4 即時電郵確認

旅遊好禮

- 每張保單滿 **HK\$100** 或以上送「巧易乾」運動毛巾*
- 一年期保險「任中橫」中國醫療陪，免入院訂金及出院費用



保險計劃

- 癌症醫療費用保險
- 私家車保險
- 定期純人壽
- 癌症應急保障
- 家居財物全險
- 家居裝修責任保險
- 住宅樓宇火險
- 家傭綜合保險
- 工作假期計劃
- 旅遊保險
- 個人意外保險
- 海外留學保險
- 定期純危疾
- 兒童純危疾
- 儲蓄危疾
- 醫療保障
- 自願醫保
- 旅遊保險

自願醫保

■ 全保障 ■ 扣稅優惠 ■

一家享

每年保費 **HK\$1,363**起

全球保障

- 1 扣稅額每人高達HK\$8,000 為家人投保同樣都可以於同一年用作扣稅申請
- 2 涵蓋投保前未知的已有病症
- 3 先天性疾病治療保障
- 4 包括精神科治療
- 5 保證續保至100歲
- 6 HK\$420,000年度保障額，每年還原
- 7 15日至80歲都接受投保
- 8 無墊底費，不設終身保障限額
- 9 不設病房級別限制
- 10 21日冷靜期

特設服務

- 1 24小時環球緊急支援服務
 - 包括電話醫療查詢、緊急醫療撤離及遺體運送等服務
- 2 電子索償申請

■ 歡迎會員及其推薦親友投保 ■ 注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意事項及不保事項以保單為準。

www.assocare.com.hk



2802 3138



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

免責聲明：會刊內所刊登的廣告內容，均由廣告商提供，如有任何爭議，由廣告商承擔責任，本會概不負責。

聯誠

家庭的和諧和撕裂

陳婉卿 專業心理輔導

近日社會受到破壞性的活動困擾，筆者很多學生和受助者，情緒都出現波動。有些性格極緊張的夫妻、子女，在容易發生摩擦，衝擊了家庭的和諧性，一度牽起緊張的情緒。

一、家庭的目標，以和諧、相親愛為本。

社會是人們由很多很多家庭單位組成的一個大系統，家庭單位平穩，社會就會平靜和諧，家人持不同的政治理念，我們應該十分理解和包容，應該學習互相諒解。這些個人政治理念別拉入家中，家人關係基本用愛和關懷來合成，太多理性或不理性的矛盾討論，會撕裂愛和互信的基礎，你們想想，這值得嗎？家是給我們在外超大工作壓力的衝擊後，回來修復疲累和清淨心靈的地方，一旦破壞了，我們的心靈避風港再去那裏找？

二、家裏保持和諧和清靜

記着：家外是戰場，家裏是淨土。

記着：破壞容易建立難

兩夫妻好不容易建立一個家，有了孩子更圓滿，經歷不少風雨去建立信任、互愛。尤其是孩子，我們要有好的榜樣給他們學愛國、愛家。

外面的傳媒報道，很多失實、吹噓，我們不得不用高度智慧去判斷，和丈夫或太太分享，是分享，不是爭辯，別贏了場交，輸了個家，這值得嗎？

平時更要和孩子像做朋友般，有說有笑，關係好，教育他們會較易掌握。他們辯駁，別太急躁引導，聽他們說一遍，在其中找幾個要點，分析一下，做引導工作而不是批判。

三、思想要正能量，相處要正能量。

如何整合一個家庭的和睦，有3個重要溝通技巧可和大家分享。

1. 說感受而不批評 (My feeling not comment)

例如：給配偶建議，永遠別一開口：「夜回家都不打電話給我。」

改為：「你和朋友打麻雀輕鬆一下？好！下次通知一聲需不需要留飯給你就更好。」

例如：「和同學一起溫書，有沒有這麼勤力？唱K才真吧。」

改為：「一起溫書，可加強記憶，很好。但別忘記11點回來吃核桃糊，補一下腦，讀書都入腦點。」

家中教子女，總有人做好人，有人做惡人，爸爸嚴厲，媽媽就給孩子一個轉彎的餘地。只要父母教育方向一致正確，正向想，孩子不會壞得到那裏。

2. 讚美，輸正能量 (praise is positive energy)

每天工作，老闆、同事、客人的要求，真的令人透不過氣，你做得好是應該的，本份吧！人人多些笑容，多些感恩之心，讚美之詞不嫌多。

例如：「太少燸菜。老婆你需不需要這麼慳，辛苦工作後都沒甚麼好吃。」

改為：「你煮燸好味道。份量煮多一點，肯定也吃光。心情好，就煮多一款菜，我等着吃。哈哈。」

例如：「兒子，你經常外出，爸爸就快連你樣子都不記得。」

改為：「兒子，有空和爸爸聊聊。你活躍，朋友多，我想問問近來的熱門旅行地點是哪兒。」打開話匣子，再看看有甚麼可說。

3. 聆聽再聆聽 (Listen is better than solve)

人愈來愈忙，容易忽略身邊人感受，人很多時想別人聽他訴苦，理解一下心事，有人肯聽，心中自然有股暖流，正能量會提升。

例如：「家家有本難唸的經，不是你一個人的問題。」

改為：「有事就說，說出來會舒服一點，我好樂意聽。」聽時只需要說：「我明白，你真的很辛苦，我明白的。」

例如：「困難人人都有，不如實際一點想方法解決。」
改為：「發生這些不幸的事，你一定很難過，很正常。給自己一點時間，可以慢慢站起來的，我們都很關心你。」

有人的地方就有不同的意見，十分正常。家庭是個安樂窩，只要有人肯聽，肯理解，可安全釋放負能量。更好的是，家人能鼓勵及支持，讓人再次充滿勇氣和正面思想，陽光和笑臉可以重展。

最後，忠告讀者，建立一個家的避風港要用心建造，只要大家努力，家裏有愛、和諧，人生處處有陽光，努力，再努力建立正能量的家園。

青少年犯罪實錄 分享（下）

撰文：李敏慧

接上期：自從自行車被盜後，陳先生幾個月下來心情仍是忐忑不安，期間亦曾考慮另覓居所，可惜，由於當時樓價不斷飆升及兒子剛考進附近一所名校，故最終唯有把搬家的計劃擱置，不過，麻煩的事卻接踵而來……

少年入屋盜竊 被送教導所

話說在某個周五的早上，正當陳太獨自一人在家中料理家務、忙得不可開交之際，忽然窗外沙沙作響。陳太出於好奇走近窗旁，見一身影從窗子閃進了比鄰黃太的廚房。陳太初時不以為意，還以為是黃太家中正進行某些小型維修工程，故初時並無加以理會。可是，過了好一會兒，陳太猛然想起黃太一家不就已於數天前啟程前往日本旅遊嗎？而且黃家應該是明天才返港的。正當陳太心中滿是疑惑之際，窗外再度傳來沙沙聲響，此刻陳太亦不敢怠慢，迅速走到窗前視察，哪知不看猶自可，一看登時被嚇得目瞪口呆……她赫然發現一名戴着口罩的男子正沿水渠向上攀爬。

受驚的陳太當即大叫一聲，驚動了疑人，令本來正在攀爬的疑人突然轉過頭來向她怒目而視，並從口袋裏掏出一把彈簧刀，不停地向着陳太搖晃，意即叫她不要作聲。陳太頓時被嚇得魂飛魄散，雙腳發軟，無奈只好目送疑人爬進上層單位。

陳太驚魂甫定後即馬上致電大堂管理員要求他們關上大閘並代為報警，探員迅即趕至。不過，由於陳太最後見該疑人爬進了富貴夫婦的單位，陳太着實擔心疑人有機會挾持單位內的姐弟，故還特別要求探員登門調查時要格外小心。探員於是按陳太提供的線索按動富貴夫婦的門鈴，應門的是富貴夫婦的 15 歲女兒及其男友，可是他倆卻堅稱沒有發現任何疑人。探員當時雖感這對小情侶神色慌張、形跡可疑，但為免打草驚蛇，故假裝暫時收隊，實則暫時匿藏於對面的大廈，伺機抓捕疑犯。果然，就在中午過後，只見富貴夫婦的女兒及其男友各手提一個背包從大廈走出，眼見時機成熟，探員便趨前要求搜身，結果竟在兩人的

背包搜出一批證物，包括口罩、勞工手襪、彈簧刀及後期證實屬於 17 樓黃太的鑽戒和 18 樓張先生的名表。陳太這才恍然大悟，怪不得剛才富貴夫婦的女兒支吾以對，原來是這對小情侶自編自導自演的一齣戲，幸被經驗豐富的探員及時識破，才得以把他倆繩之於法。

根據現行法律規定，富貴夫婦女兒的男友試圖以彈簧刀指嚇陳太的行為已構成「恐嚇」，違反香港法例第 200 章《刑事罪行條例》第 24 條第 (a)(i) 款，最高刑罰為監禁 5 年，而進入黃太及張先生家中爆竊的行為亦構成「入屋犯法罪」，違反香港法例第 210 章《盜竊罪條例》第 11 條，最高刑罰為監禁 14 年。

少女處理贓物 被判感化令

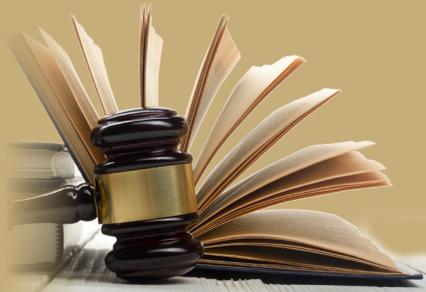
至於富貴夫婦的女兒，其在警方初次登門期間撒謊說並無發現任何疑人實屬隱瞞男友所犯罪行的行為，違反香港法例第 221 章《刑事訴訟程序條例》第 91 條第 (1) 款，最高刑罰為監禁兩年，而由於最後黃太的鑽戒是在她的背包起回的，故她亦犯下「處理贓物罪」，違反香港法例第 210 章《盜竊罪條例》第 24 條，最高刑罰為監禁 14 年。不過，據說最後法官考慮到兩人年紀尚幼，作案時僅得 15 歲，故最終判處男的進入「教導所」，而富貴夫婦的女兒則被判感化令。

可憐的陳先生一家自遷入上址，短短不足一年已先後經歷兩次不愉快事件，終令陳先生狠下決心另覓居所，希望從此擺脫樓上富貴夫婦這樣的一個「愛生事」鄰居。



房屋買賣未過戶 拆遷補償款歸誰所有

資料提供：李洪律師 聯繫方式：flgw6636@163.com



【案情簡介】

香港居民孫先生（賣方）與內地居民秦先生（買方）於2008年6月3日簽訂《房屋買賣合同》，但是雙方一直未辦理過戶手續，2014年該房屋納入拆遷範圍，對於該房屋的拆遷補償款究竟歸誰所有？雙方爭執不下，於是賣方（即孫先生）起訴至A市B區法院，要求該房屋的拆遷補償款歸自己所有。

【法院審理及判決】

關於拆遷補償款的歸屬問題，A市區法院經過審理認為：

一、秦先生與孫先生於2008年6月3日簽訂的《房屋買賣合同》，是雙方當事人自願達成的真實意思表示，內容不違反法律、行政法規的強制性規定，應屬合法有效。

二、合同簽訂後，秦先生支付了約定的購房款，孫先生交付了房屋和房產證書原件。但從雙方陳述的事實看，因涉案房屋所在地的土地2014年被納入政府拆遷改造範圍，故雙方至今仍未辦理房屋產權變更登記手續。

三、依據《中華人民共和國物權法》第九條第一款「不動產物權的設立、變更、轉讓和消滅，經依法登記，發生效力；未經登記，不發生效力，但法律另有規定的除外」之規定，秦先生雖然與孫先生簽訂了《房屋買賣合同》，並按照合同的約定向孫先生交清了全部購房款，但因未在房地產管理部門辦理房屋所有權權屬變更登記，故秦先生對所購買的房屋雖實際佔有、使用、收益，但並沒有實際取得所購房屋的房屋所有權。

四、依據《中華人民共和國物權法》第二十八條「因人民法院、仲裁委員會的法律文書或者人民政府的徵收決定等，導致物權設立、變更，或者消滅的，

自法律文書或者是人民政府的徵收決定等生效時發生效力」之規定，因所購房屋物權已因拆遷而消滅，則秦先生已無法取得所購房屋的產權。孫先生作為涉案房屋登記的所有權人，與市國土資源和房屋管理局簽訂的國有土地上房屋徵收補償協議書，合法有效。在一定意義上而言，孫先生在該協議中的合同權利即為其出賣給秦先生的房屋及土地使用權的對價。

五、依據《中華人民共和國合同法》第一百三十五條「出賣人應當履行向買受人交付標的物或者交付提取標的物的單證，並轉移標的物的所有權的義務」之規定，孫先生在已收取了購房款的情況下，本應及時將出賣房屋過戶登記至秦先生名下，現因政府拆遷政策的原因而致涉案房屋物權消滅，在此情況下，秦先生可選擇解除合同，也可選擇主張所購房屋產權消滅的對價—拆遷補償款，現因孫先生亦尚未實際領取拆遷補償款，則秦先生請求確認其享有上述徵收補償協議中孫先生所出賣給秦先生的房屋及土地使用權等財產所對應的拆遷補償款，符合法律規定和權利義務相一致原則，應予支持。

秦先生在庭審中明確其主張的拆遷補償款項是按照上述拆遷協議中孫先生所享有的合同權益作為依據，故本案拆遷協議所指向的有證部分房屋及對應土地使用權等的拆遷補償費用，理應由秦先生享有，孫先生因已將被徵收標的物出賣並收取了購房款而無權重複享有徵收補償款。

最終，A市B區法院判決駁回孫先生的訴訟請求。

【律師點評】

本案雖然買方最終勝訴，但是，對於房屋買賣，無論買賣雙方是甚麼關係，切記及時辦理過戶手續，否則，一旦遇到類似於拆遷這種情況，就有可能產生糾紛，另外，對於賣方本身的債務問題，也可能導致房屋被法院查封、拍賣的法律風險。



香港財務策劃人員總工會

自願醫保

撰文：香港財務策劃人員總工會副理事長 梁健雄

香港一直非奉行社會福利的城市，政府過往提供的民生醫療福利實已優於很多國家，因過往香港政府稅收豐厚，所以多年來香港市民可享受低廉的政府醫療福利，但政府的醫療開支佔稅收比重不斷增加，而私營醫院及私家醫生收費更超越一般工資增長，同時間市民須承受高樓價、高租金之苦，致令往政府求診人數不斷增加，繼而產生市民於公立醫院求醫需輪候多時才得到診治的情況，當中亦曾出現病人在輪候期間病情惡化的事情。對於病人與醫護人員來說，大家都承受着很大壓力，以致曾出現大量醫生及護士離開公立醫院的新聞。

自願醫保可扣稅

政府聯同保險公司推出的自願醫保計劃，正正針對上述問題，雖然自願醫保計劃的參與者需要繳交保費，但就可以得到私營醫院及私家醫生的及時診症服務，不會出現苦等看病的情況。政府為吸引更多市民參與自願醫保計劃，特別安排保費可扣稅，扣稅上限均為每名合資格受保人每年港幣 \$8,000。如想享有較多扣稅額，也可在報稅時一併計入為受養人的自願醫保保費。受養人的定義為配偶或子女，自己或配偶的父母、祖父母、外祖父母或兄弟姊妹，而可申請稅務扣減的受養人並無上限。在中國人以家庭為核心、敬

老養老惟孝義的傳統文化上，為家人購買自願醫保能突顯中國人的傳統美德。將醫療費用連繫上用者自付的責任，讓有能力的人間接幫助低下層的市民，有助減輕公立醫院醫護人員的工作量，縮短基層市民輪候診症的時間。

靈活計劃各有不同

現時提供自願醫保產品的保險公司共 25 間，各間保險公司有不同可接受最高投保年齡，一般最高設為 75-80 歲之間，若想為長者投保，最遲要於 80 歲前申請，而保費亦各有不同，想知詳情的可上政府自願醫保計劃網頁瀏覽，網頁列出自願醫保計劃認可產品（標準計劃及靈活計劃）的投保年齡及收費。標準計劃內容有固定的產品設計，並符合自願醫保的最低合規要求，除了一些獲准的輕微差異外，不同自願醫保的產品提供者所提供的標準計劃在產品設計方面大致相同。除標準計劃外，市民亦可選擇靈活計劃，於標準計劃之上再加保障，簡單而言靈活計劃之保障限額及保障範圍會更加大。至於為自己或為家人投保前，除上政府自願醫保網先行比較價錢及保障範圍外，也需要知道自願醫保計劃並不是新舊疾病也會包含在內，市民應在投保前多找資料和查詢保險公司，以了解保單條文，保障自己的權益。



(設計圖片)

南丫島

四季宜遊

撰文：梁健雄

南丫島位於香港島西南面，以前稱為博寮洲，位於大嶼山與香港島之間，是香港第三大島嶼，所以去南丫島會於中環乘「港九小輪」前往，從中環開出而目的地南丫島有兩個碼頭選擇：索罟灣或榕樹灣，大約每半小時一班，船程亦只需半小時左右，若未到過南丫島的人士可能會問，島上有兩個碼頭應該去那一個？

餐廳菜牌大多中英對照

筆者建議的行程是：先於榕樹灣下船，遊玩完畢於索罟灣乘船回中環，這樣便可盡興而歸。於榕樹灣碼頭下船，會先見到路邊兩旁泊滿很多單車，這是島上居民日常使用的交通工具，他們傍晚從市區下班回來就騎單車回家。現時島上居民約6千人。

沿大街一直行會進入榕樹灣大街，兩邊路旁有很多食肆，其中不乏帶着濃厚西方格調的露天茶座，因南丫島一直住了很多外籍人士，他們貪島上環境清靜恰似外國小鎮，遂令南丫島成為華洋聚集的獨特地方。只要來到南丫島，你會發覺幾乎所有餐廳都有中英對照的餐牌，而大街上亦有兩三層高的民居用作經營餐廳，賣點當然是客人可到二樓露台看日落。此外，大街上亦有專售紀念品或凍飲之類的店舖，方便遊客到此一遊時購買。

天后廟於光緒年間建成

於大街再往前行可以來到被列為三級歷史建築的天后廟。此廟約於1876年落成，距今有一百多年歷史。走入廟內看到掛着刻有光緒三年字樣的橫匾，便



知此廟歷史悠久！廟前的一對石獅與今天滙豐銀行門前的很相似，只是一對是銅造一對是石造。原來該廟最初的一對石獅於1960年損壞了，由當地一位曾於南洋雕刻西式石獅的石匠重新雕刻，於是石獅就變成現在的模樣，一直看守天后廟至今。

日落西斜看海景食海鮮

從大街再行2至3小時便可到達索罟灣。該地有兩個好去處，一個是漁民文化村，可於公眾碼頭乘接駁船約2分鐘航程到達。文化村是一個旅遊新景點，場內展示了昔日南丫島漁民的用品及照片，以及昔日的三桅帆船，極具歷史價值，從中可感受到昔日漁民出海捕魚的情況。場內亦有昔日漁民怎樣撒網捕魚的表演。若遊南丫島，絕不能錯過漁民文化村。遊玩久了肚子都應該餓，第二個要到的地方是海旁的一排海鮮酒家，若在酒家內入座近海的餐枱，可以一邊品嚐新鮮海鮮、一邊看着大海及泊滿漁船的港口，這是於九龍油塘鯉魚門吃飯也沒有的感受，只要你到南丫島一遊，再於海旁酒家吃飯，就會明白筆者所說的感受。





賺取改革開放「紅利」

撰文：華華

常看到大灣區的新聞都是金融、經濟和房地產的消息，這些都好像和香港一般打工仔拉不上甚麼關係。其實作為小市民，大灣區的確有不少好玩好吃的地方。今期開始，就等我華華帶大家賺取改革開放的「紅利」。

美食 數之不盡

大灣區有 9+2 城市，今次由最近香港的開始——深圳淨玩商場都有排玩。在羅湖乘地鐵 1 號線到華強路站，不用上地面就可以進入一個大型購物商場——九方。商場名店林立，也有供兒童消遣的樂園。飲食方面，有各式各系列的美食，例如酸菜魚專門店、連鎖火鍋店、韓燒、日式魚生壽司、雲南菜館、江南風味、湖南湘菜、新疆烤羊等等，小吃更是數之不盡，除了新派水果茶、咖啡、酸奶、芝士奶蓋抹茶等，還有港式奶茶和雞蛋仔！

消費 豐儉由人

今次和幾位朋友在一間南京特色菜館用膳，即時上網搜尋優惠叫了個特價套餐，當中較有特色的是「長江白魚」，味鮮肉嫩只稍為多幼骨、「江米扣肉」油脂和米香甘甜豐滿和有金陵風味的「招牌鹽水鴨」等等，再加兩個特色小吃，每人消費都只是 60 元人民幣。



工聯會



賀國慶70周年

入會續會現金優惠券



工聯會於1948年成立，現有251間屬會及贊助會，涵蓋行業廣泛，屬下工會會員人數逾42萬，是全港最大規模的勞工組織。本會愛國愛港，一直貫徹「愛國、團結、權益、福利、參與」的方針，始終如一地關心各行業打工仔及市民。2019年是中華人民共和國成立70周年，為隆重慶祝，本會特別推出「賀國慶70周年」多元服務福利現金優惠券，提供本會各種購物、進修、保健、醫療及旅遊等品牌優惠，與屬會會員同歡。請加入工會，共賀國慶70周年！



<p>派發期</p> <p>2018年 12月</p> <p>2019年 12月31日</p>	<p>現金優惠券使用日期</p> <p>2019年1月1日 ~ 2020年6月30日</p> <p>(每張券有效日期略有不同，詳情見券上說明)</p>
--	--



現金優惠券發放地點：
工聯會各屬會、地區服務處、工人俱樂部、業餘進修中心、工人醫療所及工聯優惠中心

- 發放準則：**
- 新入會及續費會員連續繳交會費2年或以上，即可獲贈現金優惠券乙張
 - 永久會員由所屬工會直接發出
 - 現金優惠券送完即止

立即下載

會員身份登入
APP 盡覽

工聯最新消息、優惠福利、進修培訓、權益查詢、工會信息等

App Store Google Play

請即掃描二維碼下載

查詢請聯絡所屬工會或工聯會：
3652 5700
網址：www.ftu.org.hk

- 贊助機構** (排名不分先後)
- 香港工會聯合會 業餘進修中心 (HONG KONG FEDERATION OF LABOR UNIONS SPARE TIME LEISURE CENTRE)
 - 香港工會聯合會工人醫療所
 - 工聯優惠中心
 - 工俱旅遊
 - Hot Dot
 - 樂健生活館 (Leisure & Health Lifehouse) 工聯會職業發展服務處
 - 關心鄰包 (Worried Neighbour) 工聯會職業發展服務處

數量有限，派完即止 本會和提供優惠機構保留各優惠的最終權利。 製作日期：2018年12月

文專 WeChat 帳號及 Facebook 專頁

立即於 WeChat 及 Facebook 內搜尋「香港文職及專業人員總會 / CPEGU」，或掃描 QR Code，就可以隨時隨地閱覽文專資訊！

快 D Add
文專啦！



Facebook 專頁



會員福利：滙賢牙科中心（前陳怡茂牙科醫務中心）

陳怡茂醫生為本會顧問醫生，一直致力提供優質的牙科服務，滙賢牙科中心將提供新一期的牙科保健服務。

由於經營成本上漲，本保健咭費用將輕微調整，而且本期數量有限，會員請先查詢。

(G) 保健咭：\$ 420（只收現金或支票）

內容：

- 洗牙連口腔檢查 一次
- 補牙 或 脫牙 一隻（不包智慧齒）
- 口內 x 光片一張

* 保健咭有效期至 30-6-2020

** 保健咭只限會員及其直系親屬（父母、子女及配偶）使用

*** 保健期內每人可使用一張

**** 使用時必須出示有效之會員證



報名及交費地點：

九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣 2 樓
電話：23842026

保健咭可於以下診所使用（敬請預約）：

佐敦診所電話：23329334、23329664
銅鑼灣診所電話：28389994

加 WhatsApp 專線

會員有獎賞 66214243

由即日起，文專總會會員首次訂閱文專總會 WhatsApp 專線「66214243」並發送會員證編號至專線號碼，即可獲 \$20 活動現金券（有效期半年），更可參加雙月抽獎。

透過 WhatsApp 發放的訊息內容

- 會員最新福利
- 工會權益資訊
- 文專總會活動

備註：

1. WhatsApp 訊息不會以群組方式發送
2. 以上均為文專總會會員尊享
3. 以 WhatsApp 通知得獎者

2019 全年優惠

於2019年1月1日至12月31日*，文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

帝京酒店

82折

香港百樂酒店

68折

香港荃灣帝盛酒店

8折

餐飲

銀杏館
(5間分店)

9折

富田和食亭
(觀塘及油塘分店)

88折

香港荃灣帝盛酒店

6折

香港荃灣絲麗酒店

6折

住宿

購物

海生行
(海產食品)

95折

DR.Kong 健康
制服鞋

優惠

Fresh Organic
鮮機有機店

88折

Smartech
(家電用品)

7折

The Warehouse
Optical

85折

其他

DHL 環球速
遞服務

85折

Klook 旅遊優惠

優惠

旅遊

*優惠日期請瀏覽相關的優惠詳情

**聲明：以上資料及優惠由商戶免費提供予文專總會，會員請自行考慮是否接受優惠或與提供優惠者聯繫。