



Vol.166
2020年7-8月

文專薈

活在此 當下



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



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會
香港會計業總會

贊助會：香港證券及期貨從業員工會

P1	編者的話
P3	宣之言
P5	主題故事
P11	文專動向
P13	心理學小應用
P15	職場情理法
P17	區區有景點
P18	健康保健
P19	食療湯水
P20	舉案說法
P21	專培人語
P22	會計人語

(文章內容不代表本會立場)

會刊編輯工作組成員名單

主 編：余綺華
 執行編輯：蔣珩雯
 編 輯：吳傑文、吳鑽好、梁健雄、郭秀梅、
 陳明柱、鄧廉基、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。

會員同意並授權工會聯合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

編者的話

今期的主題是「活在當下」。除主題文章外，供稿的文章還有健脾補肺防疫湯、內地「租賃合同未解除，承租人一走了之需擔責」的個案分享、淺談「專業失德」- 法律工作者篇、輕便柏架山道自然徑之行，還有今期新增的「心理學小應用」等，內容十分豐富。

積極面對逆境 締造更好未來

從去年的黑暴事件到今年的全球疫情爆發等的問題，香港的各行各業均受到了不同程度上的衝擊，市民的生活亦因此而深受影響。他們有的正為學校停課，孩子由誰來照顧的問題而急得像熱鍋上的螞蟻，有的正為面臨凍薪、減薪，甚至是失業所帶來的收入與開支問題而頭痛不已，有的正為自己的未知的未來而感到深切迷茫和沮喪的職場新人等。

但，無論你正被甚麼事困惑，請相信「關關難過，關關過」的道理。世上除了生死，沒有其他過不去的坎。你現在所面對的難關，終將為你的人生畫下燦爛的一筆。只有把握好現在，才能擁抱美好的未來。人生本就是由片刻所組成而來的，若是連自己都不珍惜自己，就沒有資格和能力來探討之後。因此，無論多難，都請珍惜當下，認真對待自己的人生！

專家分析 意見參考

律師、中醫師、理財策劃師和風險師等，就著其專業給予相應的意見及案例，為會員提供更多知識，增加生活經驗，使生活更添精彩。

2020 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2020年課程的日期：

2020年代報課程日期

	秋季課程	2021年春季課程
代報日期	9月28日-10月10日	12月21日-2021年1月2日
會員報名日期	10月18日	2021年1月31日
公開報名日期	10月19日	2021年2月1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)。

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



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。



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

用手機拍下臨時會員證 / 會員證，連同表格相片 WhatsApp 至大使。



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。



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 2020

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。



余綺華

香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會主任

副會長



世事難料

「活在當下」這四個字，經常聽別人提起，但不同的人有不同的演繹方式。「活在當下」這四字，深思下發現有兩個重點，就是「活」及「當下」。

名人對「活」的解說

蘋果公司創辦人 Steve Jobs 說他每天起床後做的第一件事，就是走到廁所照鏡，並問自己一個問題：「如果今天是我活著的最後一天，我會做些甚麼？我還會做我現在正在做的事嗎？」

佛教禪宗六祖惠能大師著名的四句偈中的一句 - 「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」有人解說：一切有為法，皆如夢幻泡影，教人不要妄想

執著，才能明心見性，自證菩提。

詩人李白在詩句中寫下：「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月」。他認為人生苦短，在順境時應盡情享樂和享受人生。

80 後的演講家力克·胡哲，他天生便沒有四肢。他說：「人生最可悲的並非失去四肢，而是沒有生存希望及目標！真正改變命運的，並不是我們的機遇，而是我們的態度。」

名人對「當下」的解說

「當下」就是「抓緊」。抓緊當下、抓緊眼前感官刺激、抓緊每個時機。珍惜當下、善用當下、活好當下。

灼見名家李焯芬教授曾說：「人如能活



活出彩虹

在當下，在任何時刻及任何工作崗位上，均能全情投入，悉力以赴。語云：精誠所至，金石為開。專注和敬業精神往往能帶來良好的效果，甚至有出人意表的佳績」。

從名人語錄中可見名人的處世方式，亦是其奠定成功的重要一環。

正負能量一念之間

現今社會對「活在當下」這四字詞，大部分的人都以「正能量」、「正向思維」去理解。如：生命鬥士、再生勇士和情緒管家等，用來形容哪些以超強的意志力、堅忍、刻苦等字眼，去理解他們曾經走到生命的盡頭；曾經在谷底（事業或感情的困惑）下徘徊；曾經克服身體上的缺陷，而從新站起來，迎難而上，邁向光明，爬上顛峰。心境開朗及樂天知命的人會演繹成希望在明天、明天會更好、千金散盡還復來。

少部分人對「活在當下」這四字詞，予以鄙視，

不斷以洗腦式的論調去麻痺自己。只想自己事事不如人，久而久之，「負能量」充斥，往往就可能有不如意的事發生。心境悲觀或經常怨天尤人的人會演繹成活得一天得一天、得過且過、沒有人會過得比我差。其自救方法就是向身邊人傾訴，而身邊人必須配合耐心聆聽。人走一步，你走前兩步，一念之間，奇蹟就在眼前。

希望在人間

世事難料，禍福吉凶，人生無法預知。與其患得患失、忐忑不安，在「活在當下」的信念下，散發出正能量，靜待奇蹟出現或盡力做到最好，把握著最珍貴的東西 - 「希望」！這就是「活在當下」、「活在彩虹」的真諦。

未來由今天你所做的事而決定成就，成就就是由今天你所做的事而決定未來。

An artistic illustration featuring a dark brown, bare tree branch that curves across the upper half of the page. Several birds are perched on the branch: a green bird on the left, a grey bird in the center, and a red bird with white patterns on the right. There are also several butterflies in various colors (red, blue, white) scattered around the branch. The background is white with faint, stylized floral and leaf patterns in grey and green.

放眼未來

活在當下

疫情漸漸過去，香港人仍要面對黑暴攪炒的後遺症，被嚴重打擊的經濟需要長時間的調理來提振，受傷害的心也需要長時間的愛護來復原。身邊有不少專業人士和小企業老闆朋友，他們仍為將來憂心忡忡，小企業收到政府補助只是杯水車薪，對業務仍不敢投入資源、有工作但被凍薪者不敢花錢消費、失業的在過去大半年的疫情把儲蓄都花了一大截，也是不敢消費。經歷過不景氣，大家對未來的不確定總帶些悲觀憂慮都是可以理解，我只能用「那些不能殺死我的，都使我更堅強」來鼓勵他們，然而大家也不用過份的擔心，放鬆心情、放眼未來，活在當下，也許有一番新的體會。

撰文：林冠良



過度憂慮容易造成抑鬱

居安思危是好事，為還不確定的未來或是風險提前作出準備是對自己負責任的表現。中國數千年的農業精神價值觀，就算是對今天現代化的香港亦有一定程度的影響。先不說農曆的節氣，單是港人的儲蓄率、平日的的生活思維和用語，例如是「積穀防饑」、「未雨綢繆」、「落葉歸根」等等，乃至置業的潛意識都反映了農業生產的週期習慣和價值觀，這裡不展開論述，只想表達在中國人的文化基因中「憂慮」相對「計劃」是根深的、重要的應付環境變化的特質，儘管當中有個人或其他社會因素影響而令每个人的表現不同。所以我們要承認憂慮的存在和價值，但同時不要被憂慮蒙蔽思考或理智，跌落抑鬱的無限循環中，在悲觀愁苦的情緒中沉溺失救。

謀事在人 成事在天

「憂慮」相對「計劃」是一對同時存在的特質，「憂慮」產生不安和擔心，而「計劃」雖然不能把客觀事物的不確定性減低，但由於有了計劃，不確定的將來就被規限下來。人們控制不了環境，但在他們認識的因果關係中思考和計劃將來及籌謀完成計劃的行動，可以把環境這變數的影響減低。

如果大家能把憂慮轉化成動力，去計劃將來的行動，就是常常說的轉危為機。計劃是需要理性和基於知識與資訊，當然個人的喜好和偏愛可以令計劃加添神奇的動力和毅力，正如尼采所說「一個人知道自己為什麼而活，就可以忍受任何一種生活」，但是計劃

也不能偏離客觀條件，這也是現實與理想的妥協。

籌謀計劃設定目標都要有一定的資訊，多聽聽不同的意見好似是集思廣益，但今時今日偽科學、假訊息充斥不同媒體中，要衡量訊息的可靠性、權威性和對自己的相關性就變得很花時間和費力氣，這裡當作賣廣告也要說的是多參與文專總會的活動是找到志同道合的朋友和獲取有益的資訊的不錯渠道。

當然也要有心理準備，多精密的計劃可能會出問題，正所謂謀事在人 成事在天，這不是推卸責任，而是積極面對在執行計劃中的變化。

放開眼界 把握發展機遇

社會經濟發展有宏觀的趨勢，對於個人則是如何捕捉微觀的機遇。不知道大家還記否 2003 年「沙士」疫情後，國家全力支持香港復甦，最明顯是開放自由行和簡稱 CEPA 的《內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排》去加強港澳地區與內地的經濟貿易聯繫，這些安排幫助兩地走出了沙士引起的經濟景氣低迷。這些措施創造了十多年在零售、旅遊、酒店以至相關專業的機遇。直至近年的極端政治思想出現，侮辱內地遊客的「鳩鳴」行動、驅趕水貨客、到去年的襲擊遊客、攪炒香港經濟等等，都傷害本地經濟、傷害市民生活生計。

疫情過後，內地會不會有幫助香港復甦的措施，有什麼提振經濟民生的政策呢？很多朋友都不樂觀，不是國家不理香港人，似乎是一些香港人不要國家的支援。當然國家不會放棄香港，例如是粵港澳大灣區，這已經是中央給港人的宏觀的趨勢大局，儘管一些人還抱著懷疑的態度，但是當大家去大灣區的城市走走看看，生活條件、物質水平、文化環保，以至工資樓價都是在追趕一二線城市水平中。如果大家抱怨十年前沒有在深圳置業或創業投資，今天的大灣區是否另一次的機會呢？這裡篇幅有限，或留待在文專的活動中詳說，但放眼世界不如先放眼大灣區，放眼無限的未來不如先放眼將來五年十年。

大家對未來的計劃中所設定的行業界限、地域界限、時段界限又是什麼呢？雖然對未來要有計劃，但是大家對於此時此刻的生活、在身邊的眼前人都應該用心珍惜和愛護，因為這些都會是未來的意義所在。放眼未來的初心都可能是為改善自己親愛的人的生活、為他們去創造幸福，這也不正是活在當下的理由嗎？



世態無常 把握當下

撰文：蕭詠芯



2020年，轉眼間半年過去。在這段時間裏，發生了很多意料之外的事情，市民的情緒由最初的憤怒到恐懼，再由憂慮變得勇敢。他們開始變得勇敢，會跑上馬路表達訴求，大聲地向暴力和非理性行為說「不」。因此，雖然已經連續多月受到疫情的影響致很多事情無法如常進行。香港人卻仍是一刻也沒有閒下來。亦正正是因為人們的逆境自強，互助體諒，才能攜手共渡最為艱難時段。如今，隨著「港區國家安全法」的正式落實，香港社會現正逐步回復安穩。港人亦應繼續積極向上，讓生活充滿正能量。

疫情逐漸緩和，港人正積極進取地想出各種方法來讓香港走向復甦。大家都為此表現出極大的熱情和

投入。雖然有部分國家和地區的疫情已經回落漸趨穩定，但環球的確診數字乃較難估計情況。為此市民應對病毒保持警惕，在外活動均有佩戴好口罩，回家亦有做好個人衛生，防範病毒於未然。

儘管世態無常，但生活仍要繼續，我們要珍惜眼前的一切；天氣縱使炎熱，但亦是一種溫暖。因此我們要懂得知福惜福，感恩新的一天依然降臨在自己身上。日子雖然平淡，但亦有其美滿之處。我們或許會有對千篇一律的生活節奏感到苦悶的時候。但，只要轉換想法，想到若是要過著居無定所，提心吊膽且危機四伏的生活，就能更深刻地明白到當下安穩平淡的日子是有多麼的可貴！



同舟共濟 共渡時艱

撰文：吳鑽好



現時的工作時間由一星期返四十八小時減至每星期返六小時。實在有點兒擔心！走在街道上，途經店舖前，卻發現早已人去樓空。因經營環境日漸困難，各行各業的結業潮一浪接一浪，內心為此感到鬱鬱寡歡。這是連環境氣氛都被疫情感染到了嗎？

老闆曾向我提問過有關薪酬的問題。他詢問我是否願意減薪半成？聽到他的這個問題，心裡瞬間就涼了下來！我當時真的很想跟他說：「不如停薪留職！」好讓彼此都能共渡時艱。公司沒有生意很直接地會影響到員工的生計，但身為員工的我們也真心不想失去現時的工作。因為從新再找一份工作必然會更為困難，有時候心裏也會想着或許下一位被裁員的是我吧！公司現時的訂單都是來自疫情發生前的，時到今天尚未完成結算。在這人人自危的時期，委實難以保障工作的可持續性。

政府的支援措施都是需要一段時間的安排，真希望世界各地的疫情都能盡快結束，使經濟盡早返回到原來的軌道上！

活在當下就是要讓生活有意義，珍惜眼前人、時間和相關事物。若是未能做到活在當下，自尋傷悲、執着與痛苦，卻因此而錯過了當下的快樂，整天埋在陰霾之中，在當下這刻必須人是要清醒的，必須理性思考，在困難時，我們乾脆不去想，緊守着自己應盡的責任，自己反倒活得自在。專注眼前一刻，我們能夠掌握的很有限，或更準確一點說，如果連眼前一刻都不能掌握，人就沒甚麼東西能夠掌握。既然如此，我們要有「活在當下」的想法，雖然疫情持續了幾個月，工作時數少了卻難得有一段休養生息的時間，能夠與家人相處時間增加，所謂的生活一定存在喜、怒、哀、樂的四個元素。與其不能掌控一切，不如讓自己可以每一天都過得很開心便是，不必自尋煩惱，「不要為明天憂慮！明天自有明天憂慮，一天的憂慮便已足夠」，聖言裡的教誨去過每一天。人是要「及時行樂」，才是真正的「活在當下」。

路在腳下 莫負今生

撰文：王茵



我們從呱呱墜地的那一刻起，就已經開啟了人生漫漫長路的旅行。不知何時走到將要達到的目的地，亦不知是否會在中途退出；不知路途上是否佈滿鮮花美景，亦不知路上是否充滿荊棘沼澤。但這條路，從開始踏出第一步的那一天便只能一路往前走下去。就像日本著名漫畫大師宮崎駿所說：「我不知未來將去向何方，但我已在路上。」。

時下的香港，正面對社會活動和疫情對民生所帶來的衝擊，許多人的生計正受到影響。而對某些家庭來說可謂是雪上加霜的連環打擊。此時此刻，浮現眼前的是頂著風雨送貨的外賣小哥，是街頭酷熱下於街上派發口罩的義工，是在餐廳發放的免費飯盒的善心老闆等等。大家團聚一心、堅韌不拔、共渡艱難。當然，也有因各種原因選擇中途下車的人，提前給自己人生道路畫上一個無奈的終止符。日子雖不如意，但獅子山精神鼓舞著每個人；昨天可以魚翅撈飯，今天亦可以腐乳拌飯，亦何嘗不是一種苦中作樂的幸福？因為我們活著，只要還活著，就有機會，就會有明天。所以說，活在當下也是一種幸福。當輝煌、名利成為過去式，那就讓它過去，不必懷念，亦不必計較得失。當今日不比從前時，只要腳下走的路是正確的，只要還努力而堅韌地在路上走著，沒有辜負自己，沒有辜負你愛的人和愛你的人，不就是一種活在當下簡單且直接的幸福嗎？

我們出生的那一刻，是生命的開始，亦是邁向倒計時的開始。我們的時間是有限的，生命更是有限的。過去的已成過去，未來也未必會來。現今，我們最重要的是重整心情。在與疫情展開持久戰中，將每一天每一刻當成人生的新起點。在新的起點上，我們可以從新回到課堂學習新的技能，亦可選擇從事新的行業，更可藉此挑戰原來不敢或是不愿嘗試的工作。

當下，政府僱員再培訓局 Employees Retraining Board (ERB) 因應市場形勢，推出 700 多項具市場需求及具事業發展前景的培訓課程，如：就業掛鉤、通用技能、特定服務對象及青年培訓課程。範疇涵蓋近 30 個行業，有：金融財務、保險、地產代理、物業管理及保安、旅遊、酒店、零售、物流、資訊及通訊科技、設計、健康護理、教育康體、美容及飲食等。旨在提昇勞動人口的綜合質素，向勞動力市場提供靈活、優秀、適應力強的人才。我們可以充分利用政府資源重塑自己，成為不被時代淘汰的人，成為大風大浪中為家人遮風避雨、不被顛覆的小船。

總之，在現今動蕩和疫情的雙重夾擊下，無論將來是五彩繽紛還是磕磕絆絆，我們仍舊要懷著一顆真誠和勇敢的心去對待和珍惜每一天。放棄不切實際的幻想，兢兢業業、踏踏實實地努力工作和學習。



2020 繼續免費送您

20萬元平安保險

凡工聯會屬會及贊助會16歲至100歲的會員，於2020年交費有效期內，免費獲20萬元平安保險保障，繼續為會員及家屬提供及時支援。

 每日住院津貼
350元 (僅限香港境內)

 每年最高住院
津貼**6300元**

 **24小時全球意外保障**

 **20萬平安保險與私人保險無抵觸，可同時索償**



中國太平保險(香港)有限公司
China Taiping Insurance (HK) Company Limited

查詢熱線：**3716 1616**

太平旅遊寶

自費
保險

會員優惠：6折

請以會員身份登入工聯APP，並於優惠福利項目中點選「中國太平—〈太平旅遊保險〉網上投保優惠」以了解投保詳情。



製作日期：2019.12

全新保障：

- 傷殘設施津貼
- 因綁架之現金津貼
- 恐怖活動保障*
- 信用卡被盜用#

*使用生化及核子的恐怖活動除外
#不適用於年齡為18歲以下的被保險人



更多優惠資訊請下載工聯APP

詳情請向所屬工會或工聯會查詢

3652 5733
www.ftu.org.hk

保障範圍

■ 意外傷亡：

每人最高賠償額為港幣20萬元

■ 意外住院現金津貼：

住院連續超過2天，第3天始獲此保障。

索償須於意外發生一個月內提出

為免失去受保資格，請謹記於會費屆滿日前續交會費。
賠償細則及解釋以中國太平保險(香港)有限公司保單條款為準。



與你防疫 × 我們



凡於3月期間，以工聯App
續繳兩年會費，即有機會獲得
市值\$70酒精搓手液(300ml)乙支
*首200名，先到先得。
得獎及領取詳情，4月6日於
工聯App公佈

AlipayHK
WeChat Pay

香港文職及專業人員總會
電子工聯卡

香港文職及專業人員總會
2020 (新)

活動資訊

下載工聯App：
香港工聯會

Google play
Available on the App Store

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

課程現金券\$25及
文專活動現金券\$25

*但凡續會即可
獲進修中心



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

特別號外

為感謝您願意與我們共渡時艱，凡於4月20日至5月
20日，以任何形式一次過連續繳交兩年會費，即送您
口罩十五個。

另外，但凡續會/入會即可獲進修中心課程現金券\$25及
文專活動現金券\$25，共現金券\$50。

\$25
課程現金券

\$25
活動現金券

文專網址：
QR Code

*數量有限，送完即止。
*一切以文專總會記錄為準。
*除了會所繳費外，口罩會連同會員證一同寄出，請確保地址正確，一經發出，恕不補發。

大家見到係咪都想擁有一份？
文專黎緊會有更多不同優惠推出，
與會員一同抗疫！
~ 記得留意文專更多資訊



不缺席



文專總會過往活動

有獎問答遊戲



WhatsApp 快閃活動

如果你都想參加，記得加我哋 Whatsapp 同
追蹤文專 Facebook 留意最新消息啦!



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



「與您防疫 × 我們不缺席」第二學

只要填寫登記表格及上載子女學生手冊圖片(須顯示年份及學生姓名)，即可參與抽獎。成功抽中的幸運兒將會獲得兒童口罩一盒(50個)。

對象：文專系統合格會員

參加日期：即日起至 2020 年 7 月 20 日 22:00 止

領取日期：2020 年 7 月 22 - 24 日

時間：10:00 - 21:00

領取地點：尖沙咀彌敦道南 111-113 號華華閣 2 樓

公佈結果日期：2020 年 7 月 21 日於工聯 APP 內公佈

- *每人只可參加一次。
- *如有任何爭議，本會將保留最終決定權。
- *如未能在指定時間內領取，則當放棄論。



BFE > 95

Available on the

App Store

Google play



如果你都想參加，記得加我哋 Whatsapp 同 追蹤文專
Facebook 留意最新消息啦！



守在咖啡旁邊的 礦泉水

撰文：安東

相信不少讀者都有飲咖啡習慣，早餐要飲、午餐亦要飲。當然不同咖啡店的定價略有不同，但對於你來說，一杯咖啡到底值多少錢？50？60？80？無論你的答案是多少，讓我再把問題退後一步，這個你認為「正常」的價錢，其實是如何計算出來？又或者，你這個看似很平常的「常識」是如何進入你的認知當中？

可能你會話：「飲杯咖啡啫，唔駛咁複雜呀?!」好，那麼我換另一個例子，一個LV手袋又值多少呢？同樣，你這個判斷是從何而來？只要你理解這個咖啡定價技巧就會發現小至一杯咖啡定位，大至一個公司品牌的定位，當中的道理居然是如此相似。

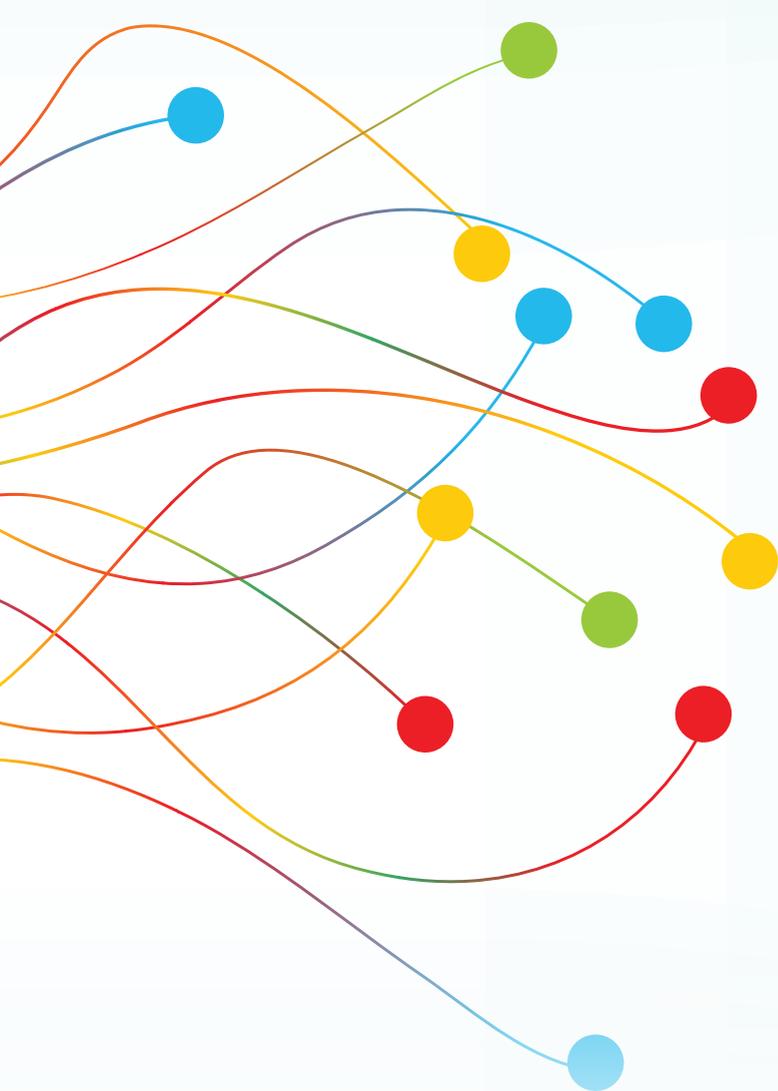
心理學上，這個叫做「錨定效應」（Anchoring Effect），簡單介紹如下：

船隻會用「錨」把船隻固定在海床中，雖然船隻仍然會根據水流左右擺動，但總離不開錨定的範圍。同樣，當人們在做決定，或者是作出評估的時候，往

往會偏重第一印像或自己對此事物的片面認知（稱為錨點），這些信息會將你的思考固定在一定範圍內，就像錨對於船隻的固定作用一樣，用戶會在自己的心裡拋下一個對該事物的錨點，從而影響決策，這就是錨定效應。

很複雜？讓我們回到咖啡的例子，某知名連鎖咖啡店總會在當眼位置擺放一個雪櫃，當中有著咖啡以外的飲品，例如索價三十元的礦泉水，只要你花一點心思觀察，很少顧客會買這支天價礦泉水。

事實上，這些礦泉水是為了新顧客準備的（從未光顧過連鎖咖啡店的客人）。他們第一次進店看到三十元的礦泉水，感覺多付十數元買一杯咖啡，好像更合理。即使不飲咖啡，加幾蚊買在旁的「新鮮果汁」亦更化算，所以咖啡店從來不是想推銷這支礦泉水，只是希望通過這天價礦泉水作為一個錨點，來襯托其杯裝咖啡定價的合理性。而且，礦泉水保質期長，存倉管理成本低，作為「襯托」其他飲品十分實用。



當然，錨定效應亦可以有一些「花式」，由於一般人作出選擇時都是避免極端選項的，就是在有 3 個或者以上的選擇時，大多數人都比較傾向於中間的選項，而不會選擇最低或最高的。來到實際應用，大家都見過各種家電推廣，例如索價過萬的電飯煲，大家都會想「真係會有人買？」

其實這是十分合理的策略。假設你開了一間電器舖，你手上有兩種電飯煲，一個「基本款」定價 1000 元，另一個「中階款」定價 2000 元，當只有這兩種選擇時，大家都選便宜的。如果你想加強推廣 2000 元那一款怎麼辦呢？最簡單的辦法就是引入一款 8000 元的「高級款」電飯煲。重新去構建用戶心理的錨定效應。

當顧客只看售價 2000 元的電飯煲會覺得非常貴，但只要將較貴的高級電飯煲並排，消費者會突然覺得，比比較高級的型號要 8000 元，中階的電飯煲「只需」2000 元，功能又較基本款多一點，這讓顧客覺得產品

好像十分超值，更願意購買。從這個角度而言，超貴的高級電飯煲僅僅為了體現中階有多麼實惠而已。形成「基本款」最廉價，「高級款」最貴，「中階款」則性價比最高的感覺。

類似的操作有很多，只要多花一點心思，就能發現「錨定效應」各種應用，甚至自己的日常生活，亦可以多利用這種技巧，例如老闆要求你制定來年銷售目標時，你心中預計大約 500 萬左右，報告時則把指標下降到 450 萬來「錨定」老闆的期望。老闆可能會在你「錨定」的金額上加一點來「推動」你，結果銷售目標與你心中預計相約。

類似的心理學及經濟學應用還有很多，部份更超越你想像，例如為甚麼網絡情人騙案會說自己是英國王子？甚麼月份出生的人比較容易成為職業運動員，筆者未來會介紹更多相關故事。

淺談

「專業失德」

法律工作者篇

撰文：李敏慧

一、法律界近日駭人聽聞的大事

香港曾有一段頗長的時間被譽為「法治城市」，惜近來發生的一連串事件令這個城市風光不再，歸根究底，實與其法律工作者的素質有著密不可分的关系。踏入 2020 年，表面看來已持續多月的暴力示威因新冠疫情而有所收斂，但香港法律界卻傳出多宗駭人聽聞的消息。先是有負責處理公眾秩序活動相關案件的檢控官被揭發早於去年 9 月與私人執業大律師合著一本指導青少年如何規避法律陷阱的書籍，並涉嫌與其任職海關人員的妻子參與反修例示威，嚴重違反公務員應恪守的政治中立原則。此後，報章亦揭露有一名曾因非禮罪而入獄的男子竟於出獄後透過進修成為執業大律師，並於多宗暴亂案件中擔任被告人的代表律師。早前更有裁判官讚揚縱火及管有物品意圖損壞財產案的未成年被告人是「優秀的細路」，一時間引起社會譁然。上述事例可見，這個曾經長時間自詡擁有「法治精神」的城市已被一批無德的法律工作者騎劫，情況令人擔憂。

二、無德之人滲透法律界由來已久

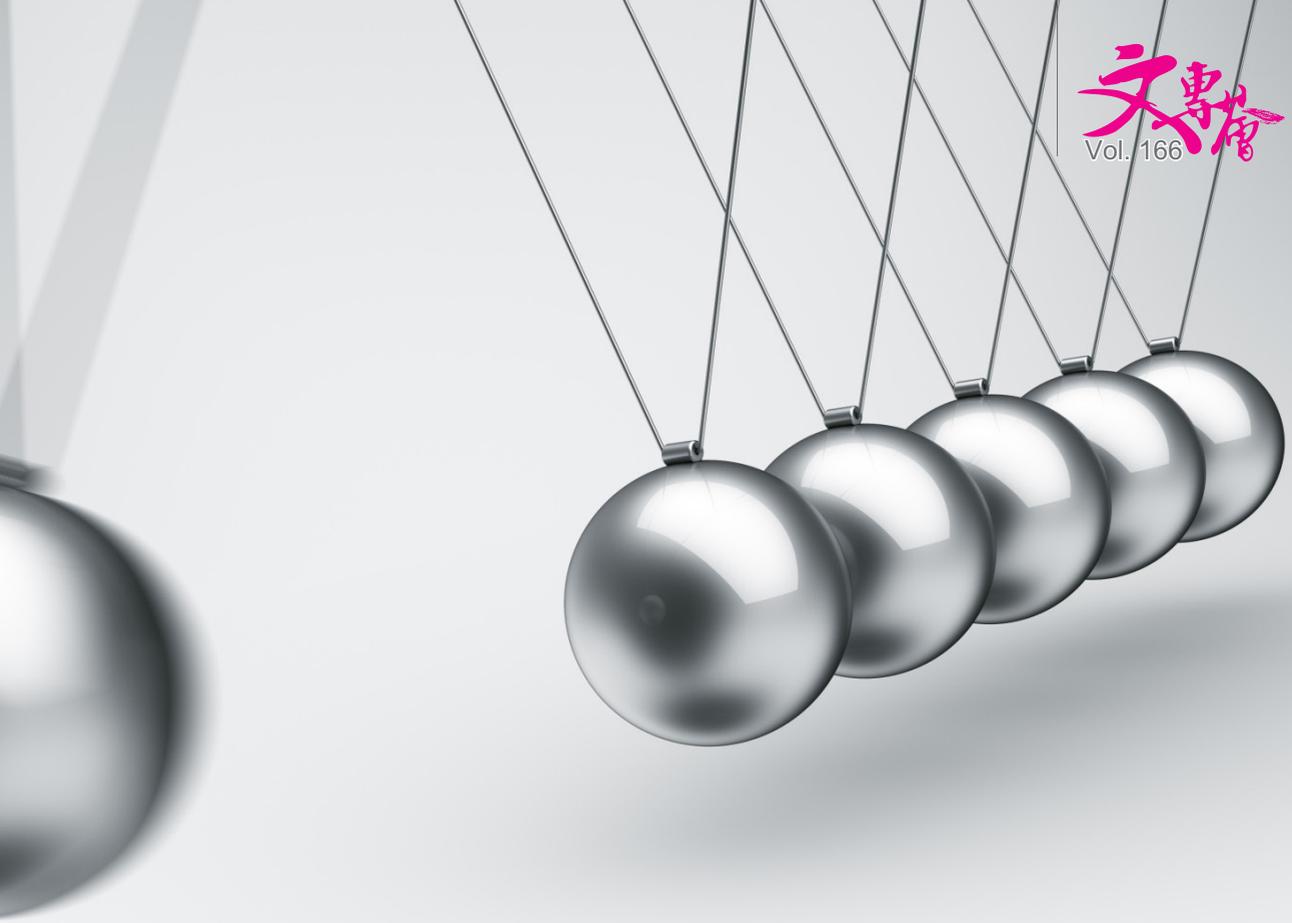
筆者認為，香港所以淪落至此，實非一朝一夕的事，而是個長期存在的問題，只是由於過往資訊不及現在發達，故很多法律工作者失德的事件均被淡化，

直到最後大事化小，小事化無。其實有失德的人士成為檢控官並非首次，早在上世紀七十年代，一個小女孩因盜竊而被判守行為，其後負笈澳洲取得法律學位，回港後於八十年代末透過改名換姓及隱瞞案底而成功獲聘為檢控官，其後更獲晉升為高級檢控官，直到 2002 年因重施故伎在百貨公司進行盜竊行為才被傳媒揭發曾於二十多年前高買的前科，繼而遭到解僱。

除了檢控人員的任命機制一直未盡完善，有失德之人成為律師也並非香港首次。筆者曾於本刊第 164 期同一專欄的文章中提及有大學女助理教授曾干犯盜竊行為，後因案發時有精神問題而得以脫罪。此女助理教授近年辭職重返職場，本身擁有法律本科學位，她去年更透過完成兩年實習成為事務律師，並到大灣區進行演講。

最後，過往亦曾出現法官失德的個案，儘管法官有著優厚的工資，但早在 2007 年，一名退休外籍法官曾夥同其任職大律師的妻子騙取綜援金和公屋單位。另外，近年亦有曾任暫委裁判官的律師多次盜取客戶的「法律服務費」。

由此可見，無德之人滲透法律界並非今天才發生的事，而是個積存已久的流弊，只是去年這段時間爆發的社會事件令這個問題在短時間內突然受到社會各界熱心人士關注而已。不過，由於問題由來已久，要



徹底根治恐怕是一個漫長的過程，必須從制度上尤其是司法人員、檢控人員及律師的選拔及監管機制方面入手。

三、無德之人騎劫法律界之原因及改善建議

筆者認為，本文所提及的失德法律工作者所以能夠明目張膽地參與違法行為，主要源於過去司法機構對於參與違法行為的法律工作者（警務人員除外）之處分過分寬鬆，缺乏阻嚇作用。就以近日出版教授青少年如何規避法律陷阱書籍的檢控官為例，目前僅被調職了事；2002年因盜竊及被揭發早年隱瞞案底騙得檢控官一職的女律師最終亦並無遭受監禁式刑罰；盜取客戶「法律服務費」的律師兼前暫委裁判官最後僅被判緩刑及社會服務令了事。因此，要重塑香港「法治城市」的形象，完善有關規範法律工作者行為的機制及罰則實在刻不容緩，願香港社會早日重回正軌。



輕便 柏架山道

自然徑之行

撰文：華華

華華過去兩期都是寫新界西，今期就同大家去港島行行「柏架山道自然徑」，順便找尋美景美食。

這自然徑屬大潭郊野公園的範圍，全長約9公里，但行畢全程要4個多小時。沿途大多是上坡路不太難行但也有具挑戰的支線選擇，例如全程上坡和有五百多級「天梯」的上畢拿山的一段，所以很多晨運人士或輕便的行山者會選擇到大風坳後回程。現在夏天暑熱，華華今次都是試行一小段。



我們從港島鰂魚涌市政大廈旁邊的柏架山道的山腳出發，約走了15分鐘，就見到一座俗稱「紅屋」或「林邊屋」的建築，前身是太古糖廠的外籍職員宿舍，現已成為二級歷史古跡，同時是設有展覽廳介紹香港的地理環境的生物多樣性自然教育中心。沿路繼續向上行，路旁分別可見「鰂魚涌樹木研習徑」、「金督馳馬徑」、「康柏郊遊徑」的入口，行山人士可按興趣和能力選擇，但記得要事先計劃，行山大忌是即興轉換不熟悉的路線。

華華和朋友就繼續往大風坳，沿途半山可眺望太古和東區的高樓大廈和海景，再多行大半小時左右就到大風坳，遊人可以選擇前往大潭水塘或再往上行到山頂。我們就選擇從剛才上來的路回程，向鰂魚涌街市的熟食店出發，美食在前，活在當下。

健脾補肺防疫湯

撰文：凡靜青 食療養生師

最近朋友之間的話題，都在圍繞著如何防疫，在四圍撲口罩和消毒物品之餘，都要知道增強身體免疫力 都至關重要。要增強自身免疫力，當然離不開湯水食療。

坊間防疫湯水種類繁多，我這裏介紹一味簡單、有效、美味的健脾潤肺湯給大家試試。

健脾補肺防疫湯

材料：淮山 60 克、玉竹 30 克、茨實 45 克、百合 30 克、瘦肉 500 克、椰棗 3 至 4 枚

做法：

瘦肉先洗淨汆水

淮山、茨實、玉竹、百合用清水浸泡 15 至 20 分鐘

將所有材料放入煲內，加入 6 至 8 碗清水，水滾後慢火煲 1.5 至 2 小時加適量食鹽調味即可。

淮山味甘、性平、入脾肺腎經，能補脾養胃 補肺生津

茨實（俗名 雞頭米、雞頭蓮）《本草綱目》認為茨實能「止渴益腎，治小便不禁，遺精」所以不但能補陰還能添精。

玉竹性甘微寒，歸肺胃經，能養陰潤燥、生津止渴。

百合有潤肺、止咳清熱、寧心安神、促進血液循環等功效。



（網上圖片）

此湯水非常適合體質平和的大部分人士飲用。

租賃合同未解除， 承租人「一走了之」需擔責

資料提供：李洪律師 聯繫方式：flgw6636@163.com



【案情簡介】

2019年初，設立在內地的C公司（香港獨資公司）向D公司（內地民營企業）租賃倉庫用於儲存、經營，租期三年。同年5月，C公司向D公司發函反映倉庫進水造成材料損失以及D公司禁止C公司在倉庫門口進行裝卸作業導致合同目的無法實現。D公司亦復函表示進水是不可抗力因素導致，裝卸作業為佔道經營。為此，C公司向D公司發送解除通知書，要求提前解除租賃合同並於6月底辦理房屋交接手續。次日，D公司復函明確表示不同意解除合同。6月30日，C公司搬離案涉倉庫並將鑰匙寄送給D公司，D公司拒收鑰匙。後D公司訴至法院，要求C公司支付租金並承擔違約責任。

【法院判決】

法院審理後認為，雙方未明確約定承租人可單方解除合同的條件，而C公司所陳述的倉庫進水非系出

租人原因造成，裝卸作業場地也非合同約定的場地，故其主張雙方之間租賃關係已經解除缺乏事實和法律依據。考慮到C公司已經搬離的事實，雙方繼續履行合同無實際意義，雙方之間的租賃關係存續亦無必要，故而認定合同於判決生效之日解除。但是基於被告單方面提前終止合同屬於違約，故而對於D公司主張的截至合同解除之日的租金以及合同約定的違約金予以支持。

【律師點評】

用「一走了之」解決退租問題並不可取，遵守「契約精神」，事先完善合同條款，事後嚴格履行合同義務，依法行使合同權利，才能真正規避法律風險。





香港專業培訓人員總會

慢活嘆茶

撰文：香港專業培訓人員總會理事 吳蓉仙女士

炎炎夏日，太陽像是要把大地燒焦，讓人不想離開涼爽的冷氣房。而忙碌的工作生活總是將人壓迫得像是永遠在追趕時間：電腦的速度永遠不夠快，前面的車輛永遠都行駛得太慢，商店裡的隊伍永遠都太長……生活在節奏急速的城市，確實很容易讓人感到身心俱疲。香港人的生活壓力大且節奏快。但，只要你願意短暫地放下手上的工作，靜下心來放空歇一會兒，細味品上一杯熱茶，不難感受到沉重的壓力和惱人的苦悶被瞬間一掃而空。

若待在一間茶香滿佈的房間，放鬆心神，輕啜一口茶，定能感受到甘香撲面的舒泰，立刻感受到精神爽利。慢嘆細品，給人有種安逸，幸福的舒懷。

事實上，人們之所以會愛上品茶，不只因為這是一種傳統的文化，更因這是一種「慢活」的體現，是享受生活的態度。

慢活的生活方式，由一杯茶開始，亦只專注在茶裡面。隨著滾燙的熱水注入壺中，茶香瞬間充斥四周，滿足感刹那湧上心頭。就是如此簡單的感動，可存在於生活中太多不經意的片刻：工作閒暇的獨處，家人晚餐後的相聚時光，好友間的午後談天。

在品茶過程中，我們還能夠做到心靈上的治療。因為，我們要以眼觀察茶葉在水中流動，以耳聽流水沖下的聲音。接下來，閉目養神呼吸數分鐘，讓心平靜下來，靜待茶葉的甦醒。最後便是期待已久的品茗時刻。如是重複數次，觀賞茶葉和茶湯的變化的整個過程，的確能讓人不其然的慢了下來。

「慢活」是甚麼？是將生活的節奏調慢：慢食，慢動，慢想……在此，除了行為上的慢，更重要的是作出心態上的調整。如此方能事半功倍！

這其中最大的好處就是讓人有更多空間來思考自己的生活，藉此了解甚麼才是生命中最重要的。而真正的放鬆，能讓我們更容易發現事物的深度，使之更珍惜和享受人與人，人與自然，人與自己的關係，重視生命的意義。



玫瑰白茶

法國粉紅玫瑰數粒，福鼎白茶
5g

功效：能降火氣、調理血氣、促進血液循環、養顏美容，且有消除疲勞，保護肝臟胃腸功能，長期飲用亦有助於促進新陳代謝。

冰島古樹茶

冰島古樹茶 8g

功效：對喉嚨發熱，口渴難止有一定的作用，並有清理腸道、降脂、提神、降壓和減肥的功效。



香港會計業總工會

按揭物業的迷思

撰文：香港會計業總工會 幹事 黃文豪

當面對債務問題的時候，基本上，只有四個處理方法：

一、繼續按照原有方式清還。

這種方式，如果是私人貸款還好，因為，有實質的還款期，但對於咭數而言，每月還最低的還款額，可以還十年也還不完，等於擔沙填海。

二、債務重組

三、債務舒緩

四、破產

不同方案，也有不同的利弊。

而根據多年經驗，坊間對於破產和債務重組的不同方案，存在最多的迷思和謬誤。

如果擁有按揭物業的話，破產後，是否不需要拿物業出來清還，甚至乎，四年破產期完結後，就可以取回業權呢？

答：假如有物業被釘契，甚至因為單名的原故，不能夠一次過清還所有款項，而被威脅逼遷賣樓還債的話，那麼，其中一個解決方法，就是「債務重組」。

假如一次過還清所有欠債，當然可以申請撤銷破產令。當破產令被撤銷，那麼，自然不用賣樓還債。然而，當沒有家人、朋友幫手，未能有一大筆金錢還債的話，假如有一份穩定職業的話，可以選擇以「債務重組」方式處理。

因為，「債務重組」雖然不是一筆過還清，但根據破產條例，有兩種情況，可以撤銷破產令，一種是一次過清還所有債項，或是有等額的抵押品。另一種，就是與債權人達成協議，而「債務重組」，就是屬於這種情況。

當「債務重組」成功後，破產管理署一般就不會再跟進案件，就算不撤銷破產令，也不會逼使欠債人賣樓還債，得以保留物業。因為欠債人本身已經每個月還債，所以破產管理署不會追收。然而，破產人士仍然需要每年遞交周年申報表與及遵守破產條例的監管。

其實，當「債務重組」協議達成後，不需要清還所有款項，就已經可以申請撤銷破產令。但通常，客戶未有能力支付有關款項，所以，大部份也是留待「債務重組」清還後，才申請撤銷破產令。而當「債務重組」成功的話，一般來說，破產管理署就不會再繼續跟進，得以成功保存物業。





全城關注

本會推動「職場熊貓·全城關注」大行動，目的是關注香港打工一族的加班情況。

希望打工一族的您加入文專總會共同關注。

現凡入會/續會即可獲\$50現金券用於進修課程及工會活動。

活動時間：2020年1月2日至
2020年12月31日





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。

牙科服務：

- 洗牙 / 補牙 / 脫牙
- 根管治療
- 牙周病治療
- 智慧齒手術
- 植牙
- 矯齒 (傳統托槽 / 透明牙套)
- 牙齒美白
- 鑲牙 (牙橋, 假牙托等)

會員可享福利價

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

千倍人壽儲蓄保 ■ 真正定期人壽儲蓄保 ■ 係會安心先至搵到

■ 呢個儲蓄人壽特別之處係即時有200萬保障，而一般儲蓄人壽只係保障已交保費多少少

睇吓會安心嘅計劃同另一間人壽公司有幾大分別：

李先生 ■ 投保年齡：24歲 ■ 非吸煙人士 ■ 月供保費 HK\$1,000

供款年期	總供款	總保障額	
		會安心	HS人壽
第1年	HK\$12,000	HK\$2,000,000*	HK\$12,000
第5年	HK\$60,000	HK\$2,000,000*	HK\$60,000
第10年	HK\$120,000	HK\$2,000,000*	HK\$120,000

* 大人壽及意外死亡之保障額各HK\$1,000,000

10年後李先生可以
攤返幾多錢：

累積咗嘅保費：
HK\$120,000

攤返嘅錢：
HK\$126,000

105%
回報

賺咗10年
人壽及意外死亡保障
HK\$2,000,000,
仲有利息
HK\$6,000



退保價值

價值保證

10年後

保障特點 還保障，還儲錢，10年後攤返筆錢，就想做咩都易辦事啦！

■ 兩種保費計劃：

計劃	月繳保費	人壽保障	意外死亡保障	總保障額
計劃 500	500	500,000	500,000	1,000,000
計劃 1,000	1,000	1,000,000	1,000,000	2,000,000

保證續保
無須驗身



■ 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



聯誠

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。

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

2020 全年優惠

於2020年1月1日至2020年12月31日*，文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

帝京酒店餐飲
82 折優惠

餐飲

香港百樂酒店自助
餐低至 65 折優惠

餐飲

挪亞方舟度假酒店
餐飲優惠

餐飲

Klook 旅遊優惠

旅遊

J Select
網購優惠

購物

海生行
海產食品優惠

購物

白蘭氏購物優惠

購物

The Warehouse
Optical 9 折優惠

購物

《經濟日報》電子
版訂閱優惠

其他

DHL 環球速遞服務
85 折優惠

其他

*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。