



Vol.167
2020年9-10月

文專薈

從心出發



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
P3	宣之言
P5	主題故事
P10	工聯新知
P11	發現故事
P13	文專動向
P15	心理學小應用
P17	職場情理法
P19	見微知博
P20	食療湯水
P21	教總人語

(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、吳鎮好、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資料及資料，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。



Message 編者的話

編者的話

今期的主題是「從心出發」。除主題文章外，供稿的文章還有滋陰潤肺化痰湯、淺談「專業失德」—銀行從業員篇、疫境成就正能量的夫婦溝通，還有「心理學小應用」誰會趕赴鬱金香盛宴等，內容十分豐富。

消除社會偏見 締造更好未來

時下的香港社會存在着不少的偏見和誤解，其中，有對中國的歷史與當今發展情況的誤解，有對國家執政黨的認識不足，有對民主、自由等觀念的偏頗解讀等等的情况。這些誤解的存在再加上政客和媒體的歪曲誤導，使偏見越來越深，促使煽動仇恨越來越容易，社會運動越演越烈。

但，一個城市若想要有良好的發展，「安定」必然是其中最重要的一環。因為只有「安定」的存在，市民才能無後顧之憂地打拼，外資才會因投資環境的舒適而湧入。因此，《港區國家安全法》的設立無疑是為香港的安定和繁榮奠定了良好的基礎。1997 年，香港回歸中華人民共和國；而 2020 年所設立的《港區國家安全法》，可謂是進一步拉近祖國和香港的關係，說是「從新出發」亦不為過！

希望在往後的日子裏，社會上的偏見和偏激能越來越少，人們在進行判斷時能先行了解全面，從心出發。

專家分析 意見參考

律師、中醫師、理財策劃師和風險師等，就着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）。



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



「心」之所繫

疫情反覆 忐忑不安

在六月中旬，在沙灘、郊野公園和食肆等地又開始佈滿人群；當大家認為可以重過日常生活時，在以為新型冠狀病毒已開始遠離我們的時候；當醫學專家再三提醒大家要保持警惕，注意社交距離時；病毒已把握機會在社區中傳播，並了無聲色地潛伏在大家身邊。

粥麵店、茶餐廳、酒樓等食肆首當其衝，出現了集體感染。接著，隨染疫的人數不斷增加，的士司機、街市檔主和護老院等地相繼出現感染群組，其家人及染疫群組不斷出現，使受感染人數及死亡數字迅速飆升。而香港的本地感染人數亦在從原來的個位數字，一下躍升至三位數字。其攀升速度之嚇人，委實難以用言語來形容！其感染人數直到八月中旬，才得以重新回落至單日兩位數的水平。

在此期間，政府為了減低人群聚集的風險及市民在外脫下口罩的情況，修訂了法例的第 599I 章，擴大「口罩令」的應用範圍，勒令所有人在身處公共交通工具、港鐵站內，不論是室內還是室外公眾地方，均必須佩戴口罩；而「限聚令」亦縮緊至每檯最多 2 人，食肆全日禁止堂食（只維持了兩天），高危行業繼續停工，社區設施繼續暫停開放。

如此一來，本港經濟想要在本年內復甦或是轉好，甚是無望。而原定 9 月 1 日的新學年，現已延至 9 月 23 日方能逐步恢復正常授課。而在重重的打擊之下，本港的失業率持續高企，幸福感跌至新低！

高危一族 -- 長者

新型冠狀病毒傳染性高，抵抗力欠佳的長者因而成為了高危一族。其中，又以長期病患的長者死亡率最高。因此，若家



跌宕起伏

中有長者，應該更致力於將病毒防範於未然！幸好，中國人的傳統觀念是「敬老」，在疫情下，家人都會更為關心長者的健康，提醒長者要勤洗手、戴口罩及保持社交距離等，使家人關係更加密切。

一萬元的魔咒

特區政府向十八歲以上人士每人派發港幣一萬元正。如今，大多數人已取得有關款項，未知大家是否想過要如何使用？

事實上，就著不同年齡層均有着不同的使用策略：

18-30 歲年齡層的人，他們有的會傾向買電子產品，如：新款手機、apple watch、ipad 和手提電腦等；有的會花在進修上，為自己增值；有些人會用來購買禮物予愛人。

31-50 歲年齡層的人，他們或會用來購買電子產品、進修；但大多更會用來幫補家用或是作儲備金錢，不作即時的使用。

結語

心之所想、心心念念、心之所繫，皆是「心」從人願，一切從「心」出發。

你「心」非我「心」，筆者的所寫未盡是每位讀者的所思所想。疫情持續，市民對未來抱有疑惑和恐懼實屬無可避免。然而，無論如何，亦應對未來懷抱希望並為之努力。因為只有把握好當下，方能談及未來！

最後，筆者希望抗疫能有更好的成效，病毒能盡快遠離大家，社會能早日從回正軌！



二次回歸 從心出發

被稱為令「香港二次回歸」的《港區國安法》在7月實施後，給社會稍為平靜的日子。分離份子、黑暴的搞手和勢力紛紛割席、龜縮或者是出走外逃，又一次見證泛民「叫人衝，自己鬆」的虛偽。犯法被捕的「手足」在港等候漫長的檢控程序，一旦罪成就要面對刑罰、留案底，而那些煽暴頭目卻挾持捐款逃走，可以在外國讀名牌大學、過富裕優悠生活，這不是詐騙嗎？最諷刺不過的是「手足」被遺棄，而被破壞的社會、被損害的經濟和被撕裂的關係，卻留給受害人和他們口中的「暴政」去收拾殘局。去維修硬件設施容易，去修復被撕裂的關係和被污損人心卻很困難，這是糾正偏見誤解、挽救人心的艱鉅工程。

撰文：林冠良

不認識導致偏見誤解

過去因暴力亂港罪行被捕的人中，學生和年輕人佔很大比例，除了反映他們被政客和分離份子誤導、利用的情況嚴重外，還有的是他們對現實的不滿，卻用錯誤的方法來表達和爭取改變。社會上存在不少偏見與誤解，包括對中國的歷史與當今發展情況的誤解、國家執政黨的認識不足、對民主、自由等觀念的偏頗解讀等等，誤解加上被政客和媒體歪曲誤導，因而產生偏見，再被煽動就產生仇恨。這裡不是想把責任全

推在年輕人頭上，相反的是想政府、學校、社會機構應好好檢討，回歸的23年來為什麼未能有效地把正確的資訊傳達給公眾和年輕人。

偏見下邏輯的失敗

從情感與認知層面去認識偏見，會就明白人的情感情緒影響理智判斷存在差異，因此，消除偏見亦不是簡單的把事實陳述就能自然而明。所以在修訂逃犯條例或者是國安法立法過程中，煽暴派都以各種宣傳手段，操弄市民的恐懼、驚慌情緒作為事件的主體。



當偏見植入後，要改變想法是很困難的，平時通情達理的人，在他們的偏見領域內，邏輯推理和判斷會變得偏頗，並可能出現不同的謬誤論證與結論。

偏見有其動機、認知和社會來源。不少社會運動的參與者的動機是高尚的，他們希望社會更公平公義、問題得到解決，然而在研判問題的原因和解決方法上未能全面，加上被簡單的政治口號或理念的訴求蒙騙，例如有民主就可以解決社會問題，但大多數人對民主只有模糊或片面的認知。不說政治理論，單是民主的 6W1H (why, what, where, when, who, for whom, how) 中的 why 為什麼要民主或者是 how 如何進行民主，已可以上一個學期的課去辯論。然而大多數人沒有耐性，更希望快速見到自己行動的結果，再被泛民主派或傳媒偏頗的煽動，在沒有足夠認識和對問題充分認知下就跳去解決問題的方法上來做結論。加上在社會群組中因「從眾」壓力（例如老師同學都去上街抗爭，自己不去就被孤立甚至被欺凌）就被推到人群當中一起叫一起衝。

從心出發消除偏見誤解

要消除偏見誤解並不容易，例如美國社會上仍存在對少數族裔和黑人的偏見、誤解甚至是歧視。大如美國，自 60 年代推動種族平等至今仍未解決，可知前路艱鉅。作為有社會責任的工會，自然要迎難而上努力嘗試，以下一些經驗和方法，不是結論，而是做參考，希望以研究配合實際，為社會整體福祉、人民幸福盡一分力。

增加群體接觸：令社會大眾對工會的理念、工作、

服務成效有更全面的認識。除了加強與會員的溝通外，對公眾和其他社會團體都可以主動接觸，運用不同形式的溝通渠道和媒介了解群眾也讓群眾了解工會。

創造滿意感：了解會員所需，用創意思維提供合乎工會宗旨和會員需要的福利、優惠和服務。會員群眾在享用工會的福利和服務時，也正是接觸他們的好機會，讓會員群眾在參與後有滿意的感覺，把滿意印象和工會服務在他們心中連結。

言傳身教：作為工會工作者，不論是意見領袖還是前線工作人員都是代表工會與會員或公眾接觸，別人對工會的印象是好是壞就是從這些接觸得到，所以每一位工作人員都會負起以身作則的責任。

自我反省將心比心：想別人了解自己，就先要了解別人，「看見別人眼中有刺，卻看不見自己眼中有樑木」，有時候很容易把社會一些群組出現誤解偏見的責任歸咎傳媒和煽暴派，當然他們是罪魁禍首，但是也應了解這些群組為什麼選擇信他們而不是我們。說別人有偏見，自己也應打開門窗邀請別人說說見解，用同理心做好聆聽。

要改變社會風氣、要改變偏見，學習是不二法門「君子如欲化民成俗，其必由學乎！」。自己要學習，有堅實的知識根基才能以事實擊退謊言。要學習溝通技巧、掌握媒體與人際關係方法，才能有工具有方法令別人願意聽我們的故事。所以要香港從破壞和撕裂中復原過來，有了具震懾力的國安法外，更重要的是要有柔韌的說服力把事實說明、要以誠意去感動、以真情去啟發眾人的心，「二次回歸」必須從心出發。

收拾心情 再出發

撰文：王茵

在我看來，「出發」一詞，包含有積極、自信、勇敢的元素，有追求有嚮往，有目標有目的地，是一個靠信念和信仰力量支撐的行為。這個信念或信仰有著巨大的凝聚力，聚集著志同道合的人們，跨越重重障礙向著目標進發，這個信念就是「一國兩制、國泰民安」。

回望去年的社會動盪和今年的新冠疫情，可謂是一波未平，一波又起；在電視畫面中看到社會在街頭的汽油彈爆炸的火光中、打砸搶的破壞中被撕裂；在電視上新型冠狀肺炎的確診人數節節攀升數字的震撼下，香港市民長期處於焦慮不安的日夜中。我自己周遭的朋友近來開始討論「怎麼辦」？大家感覺這種焦慮不安、民生困境，一時半會兒不會消失，甚至有金融界朋友預言，香港的好日子一去不復返了。其實不

然，香港回歸後，歷經大大小小的金融風暴和政治風波，都在國家的支持下平穩渡過。內耗、對抗和外部勢力的干擾，只會將香港推向糾纏不清、惡性循環的困局，勢必出現經濟發展停滯、民生困苦的局面。

今天，「國安法」的出臺，就是為香港的穩定、經濟重振奠定法律基礎，讓「攞炒」的人在法律面前止步。再加上國家對香港疫情的關注，派出中國防疫團隊支援香港，幫助設計方艙醫院和核酸檢測，好消息接踵而來，大家心情沒那麼壓抑了。捫心自問，作為香港一普通市民，只有在大大非面前堅守「一國兩制」、眾志成城團結一致，懷抱「明天會更好」的信念努力做好自己；重拾信心、不畏艱難再出發。



逆境之下 迎難而上

撰文：吳鑽好

當我們思考生命或是生活的時候，總希望今年的一切都能比去年還好。人往高處爬，水往低處流，此乃人之常情。而心動總會在行動前，如果沒有心動的誘因，就難以引發後面的行動。因此，我們本期的主題就來探討「從心出發」。

香港的反修例活動持續了一段頗長的時間，至今仍時有餘波在各地區發生。這些不美好的事情已經發生，時間亦不可能倒帶回到一切發生前。儘管如此，居住在這座城市的人們仍對未來滿懷希望，想著不好的事情總會過去。

可惜短暫的過去，卻迎來來勢洶洶的新冠肺炎疫情持續爆發，確診的本地個案有反彈的趨勢，疫情的波動恍如我們的心在不停的震動，最近研究顯示病毒傳播率增加三成，相信每名患者可傳病毒予三至四人。食肆、院舍、屋邨和學校是組式的爆發，造成了人心惶惶。每想到這樣，心裡也恐慌起來，恐慌是由心而發，一直在提醒自己，因為「心」決定人的一切，人心裡所充滿的，口裡就發出來，一個人的心思決定你會做什麼事，會有甚麼態度。

我心中認為每個人都是尊重彼此：你有什麼想法，就會帶動什麼樣的行動，這是教導，也是非常真實的事情。「心」是人所有機能的中樞，每個人所做、所說的一切，都是由心出發的，或者說這些都是我們心理的作用。在疫情下有些人豁達放得開，有些人則悲觀消極沒法看得開，完全是心的作用；「心」是思想、意念和情感的總和，心又代表著你的想法、觀念、脾氣、個性，心象徵那人心地的好與壞，我們常用心的好與壞判定他是一個怎樣的人。由你的心在想什麼來決定，我們是無法猜測透人的心啊，要看一個人的行事為人動作行為，去判斷他是怎樣的人。現時疫情爆發，我們抗疫幾月裡有否做好自身的防疫：一定戴口罩、一定勤於洗手、一定用酒精搓手液消毒雙手等。這些是個人的防疫措施。至於對公眾的防衛是：少去多人密集的場所、少吃生冷食品、少出外用膳避免交叉感染、多做家居清潔等。我們如何從心出發呢？能夠幫助別人，又能夠幫自己，首先，是管束自己的心免受世界的事情影響及干擾。其次是學習管束自己的心思意念，勿懶惰於放鬆自己，時刻提醒自己積極做好防預措施。從「心」出發的第一課就是管束你的心。

穩定社會 新頭再來

撰文：蕭詠芯

隨著教育局宣布學生提早放暑假，意味著本學年的結束，直到9月又是一個新的開始。對在學者而言，這是另一個起點，要準備投身入社會的年青人，要抱著戰戰兢兢的心態踏出新的第一步。相信這一步是正確的，因為現實的磨練改變了你當初的思想及心情，每一個選擇，都打從心中分析過幾百遍始會實際執行。

正如踏入初秋，又是流感高峰期的季節，香港市民經歷了第三波的疫情後，已覺悟健康及衛生的重要性，出入都顯得更謹慎，這是一個好的開始。斷斷續續的停課及限聚令，令不少人經歷在家工作，但都不改香港人辛勤的本性，默默地營運著香港，外出的習慣亦有所改變，從不拘小節到步步謹慎，佩戴好口罩及必備酒精搓手液，可見思想改變行為這說法是可行的，在防疫意識上，這一疫令全部人都重新為自己、

為家人及為他人打算。

在促進社會凝聚力層面上，政府宣佈《國安法》的落實執行，又是新的生活挑戰。也許香港一向是國際都會，滙萃西方文化，新一輩思維難免趨向崇尚自由，《國安法》的生效重新鞏固個人的身份意識，謹言慎行，做好自己的同時亦勉勵同路人繼續互相幫助，不分彼此。

形勢隨決策而瞬間驟變，在家工作的期間，領悟以大局為重的重要性，看不見的敵人縱然是令人害怕，但如果自己是沒有必然的保護意識，請重新思考如何踏出令大眾都快樂的一步，別貪一時之方便及舒心，而置他人安危於不顧，就用一刻的時間，讓自己的身心以不同的角度重新開始，為社會帶來多一點的溫暖和快樂。



賀·國·慶

工聯APP會員大抽獎2020

活動日期：

2020年9月1日至10月2日

抽獎日期：

2020年10月5日

請下載工聯App：

香港工聯會



App Store



Google Play



Huawei AppGallery

聯想
手提電腦

小米
手機

GoPro
相機

會員只需登入
工聯APP即可參與
精選獎品包括

Nintendo
Switch

Mobvoi
智能手錶

Philips
空氣炸鍋

條款及細則：

1) 參加者必須為工聯會屬會及贊助會有效會員，並以「會員身份」登入工聯手機APP。2) 「賀國慶工聯APP會員大抽獎2020」由2020年9月1日零時零分至2020年10月2日晚上11時59分止。抽獎日期為2020年10月5日。3) 參加者以個人為單位，無論有多少個會籍，一人只可參加一次。每名參加者只限中獎一次。4) 抽獎形式：以電腦程式隨機抽得出得獎者。5) 抽獎結果將於抽獎後一個星期內於工聯會官網和Facebook公佈，並於2020年10月12日在大公報及英文虎報刊登。6) 所有得獎者將獲專人通知，並請於頒獎禮當天或之後一個星期內親身到指定地點領獎，如得獎者未能在指定日期內前往領獎，將視為放棄。7) 本會並非獎品供應商。得獎者如對獎品質素有任何疑問，請直接與供應商聯絡查詢，本會恕不承擔任何責任。8) 所有獎品不得兌換現金。9) 參加者如有任何因設備、網絡或其他與本會無關的原因，導致參加者所登錄的資料或本會發出的通知，發生遺失、錯誤、損毀、無法辨識或資料無效的情況，本會不會負上任何法律責任，參加者不得異議。10) 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

特別鳴謝：保多康

推廣生意的競賽牌照號碼：53655

生為工聯人，死為工聯鬼

因新冠肺炎的疫情關係，近半年來少了上會所，差點認不出會所所在的大廈。尋路過程中，相請不如偶遇是次訪談的主角——王吉顯會友。因此，就在他的帶領下，找到會所所在的大廈。甫坐下，就先問問王兄會給訪談多少時間？也不多，只半小時，每分鐘都十分寶貴！從前就曾試過找其他律師做些小事情，簡單幾封信，就收了幾萬元。所以今次王兄予我半小時採訪，自然要把握機會仔細詳談。

撰文：鄧廉基



如今香港的司法法律界，一派頹敗於反中反港之亂中，王兄可謂是濁水青蓮了。他又是怎樣和立場鮮明的愛國愛港的工聯會這個團體扯上關係的呢？說來話長，原來王兄遠在八十年代，由好友介紹他到當年極具新意的工聯會健身中心，玩上了健身活動而開始的。而在八十年代，器械健身在港仍未流行，不像今天，總有一間在你附近的盛況。

工聯會在八十年代的第一波改革中的一個小環節，造就了一個契機，促使王兄在數十年後，創建及領導了香港法律專業人員協會。這個專業工會，在香港而言，實在是彌足珍貴。沒了它，就沒有了立足於愛國愛港立場的法律界別中的濁流清音了。而他能在這混濁的世界出淤泥而不染，保持批判性思考，忠於

內心的想法，不懼特立獨行，其家庭的影響是至關重要的。因王兄的父母從來都是愛國人士，故他就是從小看着愛國報紙長大的。由此可見，家教的潛移默化是多麼的重要！

而說到他所屬的法專工會，不禁多口問有多少會員，原來也有百多人。在如今的香港形勢下，成績不錯了！看來，王兄對其會也信心滿滿的。他提及到，因應是如今唯一愛國愛港的法律工會，得到了前往國內司法機關參觀交流的機會。這對於法專工會的壯大，是大有裨益的！這裏得先補充一下，就在不久前透過一個網上講座，方知曉國內司法機構的進步神速，一日千里。他們早已用到不少的高科技，來輔助整體的司法工作系統。如審理案件時，不單是全場錄影作紀



錄，更甚很多的案件都可以全程直播。所以，你如今再說審理不公，屈打成招等的冤假錯案，將難以再現。還有一個令我驚喜的例子，就是小型民事案件，竟然是任何苦主，都可以用電話上網到司法系統的網上平台，完成資料輸入，不經人手及過程不費分毫，就可完成立案。即，任一個居住在偏遠山區的農民，再也不用長途跋涉地前往縣城報案。今天這些司法系統的改進，正正是真正落地生根，使到國家最弱勢的貧困農民，都能得到其公義的彰顯。反觀香港，那吹噓的英式程序公義，還存在許多的不足。

另外，法專工會都會參與文專總會的「行行出狀

元」的活動，去介紹法律行業的情況，從而透出一個正確法治思想給予在座的學生。就是希望他們從小就有正確的觀念，不輕易被那些反國反港的人仕蠱惑其心志。在閒談過程中，提及到香港司法界所產生的亂象，大家都是怒火中燒，卻無可奈何。但也不用灰心，契機常在。就在不久的將來，張舉能法官就會出任下一任的香港終審法院首席法官，希望是時候會有一番新景象！法專工會往後的職能，還是任重道遠啊！

在整個閒談過程中，王兄那句《生為工聯人，死為工聯鬼》這句，使我難以忘懷。粵語長片式的經典語句，久未聽矣，真可謂是擲地有聲！

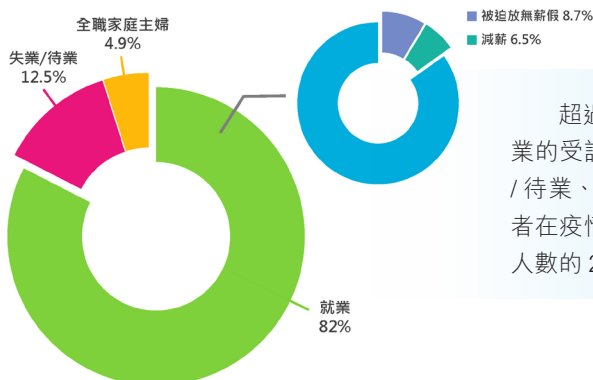


疫情下婦女壓力調查

第三波疫情爆發下，市民的生活受到不同層面的影響。有見及此，本會的婦女事務委員會於 3-6/8/2020 以網上問卷形式訪問了 1503 位年齡介乎 21-60 歲的女性受訪者。就著第三波疫情下，了解女性在工作、採購及照顧家人等面對的擔憂及壓力進行調查，並就有關情況提出建議。

按 0 分為沒有影響、6 分為十分嚴重作比分，高達 97% 受訪女性表示在疫情期間壓力有不同程度的增加，當中接近七成認為自己壓力大增（壓力增加 4-6 分達 67.8%）。

工作/家庭崗位狀況...



超過八成是在職女性，但值得注意的是，雖然仍然就業的受訪者佔超過八成，情況看似理想，但如果合計失業/待業、被迫放無薪假、需要減薪，其實共有 375 位受訪者在疫情下的工作及收入受到不同程度的衝擊，佔受訪總人數的 25%，情況不容樂觀。

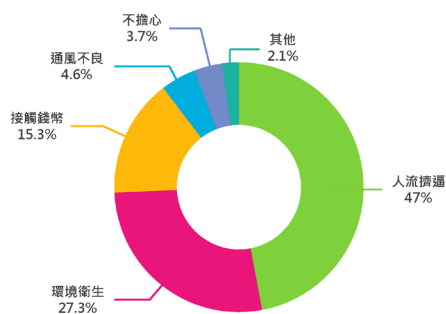
疫情期間，主要的生活壓力... (多選)

調查結果發現受訪女性有多個壓力來源，當中 97% 女性表示疫情構成她們不同的生活壓力。

- 需要特別提出的是，調查結果發現將近一半女性疫情下面對財政壓力，雖然早前政府推出多輪的防疫基金，但面對深度的經濟衰退，在第三波疫情下，女性面對的經濟及就業問題更趨嚴重。
- 另外，值得注意也是生活上特別突出的壓力就是「缺乏正常社交生活」，超過 70% 的受訪者表示「缺乏正常社交生活」對他們構成生活上的壓力，遠高於其他原因。

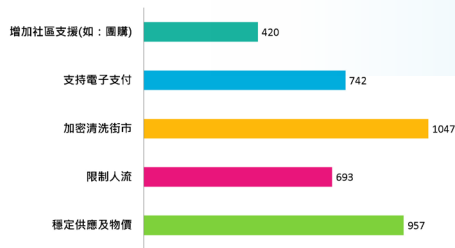


疫情下，在採購及買餸時最憂慮...



雖然面對疫情風險，但是對大部份人而言，採購及買餸仍然是維持正常生活無可避免的一環，特別是作為照顧者的女性。高達九成六女性擔心疫情下採購及買餸。當中接近一半受訪者表示採購及買餸時「人流擠逼」最令他們感到憂慮，其次是「環境衛生」。

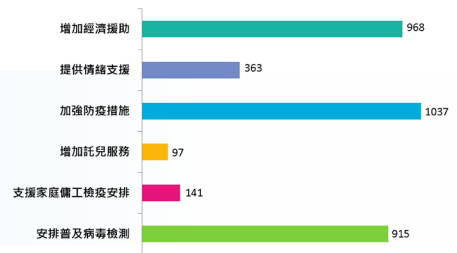
就採購及買菜的困難，希望政府推動... (多選)



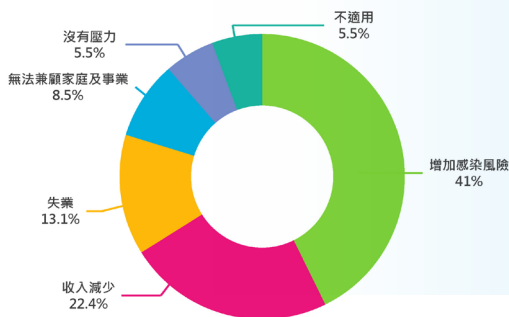
面對疫情風險及種種不便，但為了維持家庭正常運作，不少受訪者仍需要外出採購及買菜，因此接 70% 受訪者希望政府能加密清洗街市。

面對各種困難及擔憂，因此本會亦調查了受訪者在照顧家人上令他們感到壓力的原因，當中 72.9% 表示有照顧家人的壓力。經分析後，有 34.2% 受訪者表示在照顧家人上，有兩種或以上的壓力來源，情況令人憂慮。

面對第三波疫情，希望政府推行措施...



疫情下，在工作上最感到壓力...

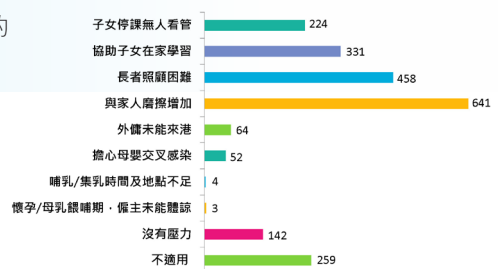


而在疫情下，在職人士在不同層面都會受到影響，一些行業面對被迫放無薪假、需要減薪等情況，因此本會亦希望了解受訪者在工作上面對的壓力。

有 1339 位 (89.1%) 受訪者表示疫情下工作上有壓力，雖然政府鼓勵僱主容許員工在家工作 (Work from home)，但現實情況是由於實際環境所下，不少人仍然需要回辦公室 / 外出工作，因此有超過 40% 受訪者表示在疫情下工作增加感染風險是他們最大的工作壓力。

面對第三波疫情，除了加強防疫措施，大部份市民都同樣期望政府可以安排普及病毒檢測，全面找出潛伏在社區的隱形患者，根本上杜絕社區傳播鏈。

疫情下，在照顧家人上感到壓力... (多選)



因應調查結果，本會向有關當局提出多項建議：

- 食環署表示早前多個公眾街市提早關閉進行深層清潔消毒，本會支持有關措施，同時建議參考港鐵及部份商場的安排，在出入口設立自動消毒機，定時噴出消毒噴霧。如有多個出口就要確保人流控制及溫度檢測工作到位；
- 訂立緊急失業緩助金；
- 不少家長表示協助子女在家學習時感到相當大的壓力，建議政府盡快交代新學年的中、小學的開課具體安排，並予家長老師足夠支援；
- 安排普及病毒檢測，全面找出潛伏在社區的隱形患者，根本上杜絕社區傳播鏈；
- 因應疫情，創新及科技局早前推出了一系列措施協助企業遙距營商，方向值得鼓勵。本會建議當局應該走多一步，主動聯絡教育、醫療、運輸、社福等與民生相關機構，協助他們利用創新科技在「新常態」下以提高生產力或將工作流程升級轉型。

誰會

趕赴

鬱金香 盛宴？

撰文：安東

人類的發展似乎不停進步，但人性卻從沒有轉變。特別是人們對財富的貪婪，無數的炒賣，再到一個個的泡沫爆破。歷史總是不斷地循環，好像有一股神秘力量吸引我們一次又一次地參與這個悲劇。

1630 年是荷蘭的黃金時代，在貿易、科技、軍事各個方面都是領先世界。荷蘭一躍成為歐洲海上霸權，再加上歐洲身處三十年戰爭，讓商業活動都集中在阿姆斯特丹，產生了大量的財富，人們對於荷蘭的商業前景一片樂觀。

1637 年，代表荷蘭殖民利益的「荷蘭東印度公司」（Vereenigde Oost-Indische Compagnie，簡稱 VOC）股值攀升到折合現在的 7.9 萬億美元，大概就是 Apple + Google + Amazon + 騰訊 + 阿里巴巴 等企業加起來。在這看似繁榮的氣氛下，鬱金香的價格也同樣被炒至歷史的最高點，亦正是人類史上其中一個經濟泡沫：荷蘭鬱金香狂熱（Dutch Tulip Mania）。

鬱金香的價值在於觀賞性，所以人們才會購買，而且源自於歐洲的鬱金香由於運輸等原因，具有相當的「稀缺性」。因此當時的富人及貴族把鬱金香視作身份及品味的象徵。簡單來說，整個鬱金香神話就是建基於：

「人們喜歡鬱金香，而只有限量的鬱金香供應市場，所以價錢會不斷上漲。」

很多人以為炒賣的是鬱金香這棵花本身，但其實鬱金香開花到枯萎只有一個星期，沒有人會傻到一個星期內去炒作這種花；而由種子到開花要 7 到 10 年，需時太長，同樣沒有吸引力；但是鬱金香的球莖 (bulb) 只需幾個月就可栽培成花，這幾個月就提供了充足的炒賣空間。

潛在的利潤空間，吸引了鬱金香愛好者以外的

投機分子加入，大家都想在開花之前把球莖轉手，以更高價賣給下一位買家。同樣地，買入的人亦只想找到下一位買家，慢慢地，炒賣的泡沫開始形成。

但是，花的球莖畢竟是一個實物，交易成本比較高，而且隨著越來越多想分一杯羹的人加入，市場上現存球莖開始供不應求。當時有人提出了用「票據」方法交易，即賣家承諾在未來交付特定種類與數量的球莖，而買家則擁有按票據價格買下球莖的權利，雙方再加上少許的「押金」即可完成交易。然後人們就在市場上不斷把這些「票據」用更高價轉手，情況類似現在的期貨交易。

這種預付的制度降低了炒賣的入場門檻，亦加快了市場的交易速度，吸引了更多的普通市民加入炒賣，每位投機者只想快點把「票據」以更高的價格脫手，然而賺到錢後又往往會因為貪婪而重新投入市場。有一些球莖每天可高達十多次交易，每一次轉手就加一次價。當時荷蘭各處都開設了鬱金香交易所，如此的「循環」，把鬱金香球莖炒到瘋狂的程度。當時一棵鬱金香的價值如何，看看英國歷史學家 Mike Dash 在他的書《鬱金香狂熱》（Tulipomania）中提到：

「1636 年，一棵價值三千荷蘭盾的鬱金香，可以交換八隻肥豬、四隻公牛、兩噸奶油、一千磅乳酪、一個銀製杯子、一包衣服、一張附有床墊的床外加一條船。」

在 1637 年的時候一株名為「永遠的奧古斯都」（Semper Augustus）的鬱金香售價高達 6700 荷蘭盾，這筆錢足以買下阿姆斯特丹運河旁邊的一棟豪宅，而當時的荷蘭人的平均年收入只有 150 荷蘭盾。當時球莖的價值已經完全脫離了現實，唯一支持價格的是人們的貪婪及對價格可以持續上升的集體期望。作家 Charles Mackay 對這場瘋狂的炒賣的描述：

「誰都相信，鬱金香熱將永遠持續下去，世界各地的有錢人都會向荷蘭發出訂單，無論什麼樣的價格都會有人付賬。在受到如此恩惠的荷蘭，貧困將會一去不復返。無論是貴族、市民、農民，還是工匠、船夫、隨從、伙計，甚至是掃煙囪的工人和舊衣服店裡的老婦，都加入了鬱金香的投機。無論處在哪個階層，人們都將財產變換成現金，投資於這種花卉。」

但是「花無百日紅」，這場鬱金香泡沫就像所有的經濟泡沫一樣最終走向崩潰，1637 年 2 月，鬱金香市場突然崩潰。專家推測，可能是因為「票據」交割日期逐漸逼近，亦即是「票據」持有人真的需要按照合同向賣家購買鬱金香的時候，買家開始大量拋售快將到期「票據」，價格開始崩盤式下跌。據說當時普通品種的鬱金香價錢甚至比不上一顆洋葱。

人們這時才發現原來從來沒有「買家」真的想透過「票據」買到鬱金香，所有的投機者都只是想從炒賣「票據」中賺取差價，在接二連三的合同違約事件後，整場鬱金香狂熱徹底崩潰。事件導致不少人傾家蕩產，更有人受不住打擊自殺。

最後，這些「受害者」真的完全是無辜嗎？經濟學家凱恩斯（John Maynard Keynes）提出「最大笨蛋理論」（Greater Fool Theory），指出期貨和證券在某種程度上是一種投機行為或賭博行為。簡單來說，你之所以完全無視某樣物品的真實價值（即使它其實一文不值），你也願意花高價買下，是因為你預期有更「笨」的人會花更高的價錢接手。投機行為的關鍵是判斷有沒有比自己更大的「笨蛋」，只要自己不是最大的「笨蛋」那麼自己就是贏家，但如果找不到願出更高價格的「笨蛋」接手，那你就是「最大的笨蛋」！



淺談

「專業失德」

銀行從業員篇

撰文：李敏慧

自強不息的銀行從業員

六年前仲夏的一個晚上，筆者於網上有幸拜讀了一篇頗為勵志的文章，內容詳細介紹了一位居港臺灣女銀行從業員的奮鬥史。文中的主人公先天條件一般，既沒有美貌，也沒有令人羨慕的學歷，僅為私立大學的畢業生。不過，憑著一顆不斷學習的心，畢業後僅花了短短數年就考獲多個不同種類的金融從業員資格（包括香港的相關牌照）。就在累積了數年工作經驗後，為了補足學歷上的短板，她做了一個常人不敢做的決定——遠赴香港（一個無論是語言還是文化都截然不同的城市）修讀財務金融碩士課程。在港留學期間，為了節省金錢及賺取學費，她曾一度居於衛生條件極為惡劣的板間房，並多次善用週末到內地擔任投資理財培訓班的導師。

以獨特方式發展客戶，實現人生逆襲

儘管這位銀行從業員碩士畢業後成功受聘為香港某大型銀行負責私人銀行業務的客戶經理，惜由於廣

東話不靈光及缺乏本地人脈，初時業績墊底。不過，她並無自暴自棄，更多次善用年假自費回臺灣拜訪各大銀行的管理層，以求那邊的同行日後把自己推介給需要香港理財服務的客戶。結果，皇天不負有心人，這位銀行從業員在短短三年內實現了人生的逆襲，從完全沒有任何客戶到發展了近一千名客戶，備受上司重視的她後來亦得以隨上司跳槽至另一家規模更大的銀行工作。

違規違法銷售保險，銀鑲入獄

筆者一向尤為敬佩那些出身平凡但憑藉後天努力在事業上取得成功的人士。可惜，這位看似自強不息、事業上有小成的銀行從業員在大約兩年後，卻以一宗刑事案件被告人的身份見於報章。原來她為了協助於某保險公司（此公司為其時任僱主的競爭對手之一）任職的臺灣同鄉提高營業額，不惜利用工作時間於自己的工作場地向客戶推銷臺灣同鄉所屬公司的保險產品，並在客戶成功投保後收取臺灣同鄉高達五十萬港

元的報酬，此舉除了違反其應遵守的僱員守則及辜負了時任僱主的信任，嚴重損害僱主的利益，亦觸犯了《防止賄賂條例》下的罪行，最終事敗被廉政公署以「代理人接受利益罪」（詳見《防止賄賂條例》第9(1)(a)條）起訴。經過長達一年多的司法程序，這名銀行從業員被判處即時監禁十八個月，並須向在事件中蒙受損失的前僱主償還五十萬元。

事實上，該銀行從業員被廉政公署起訴後即遭到解僱，受醜聞影響，她入獄前一年只能從事月薪七千多元、沒有學歷要求和技術含量的基層工作。而且事件並無因為她獲刑十八個月而告一段落，就在她入獄後五個月，證券及期貨事務監察委員會（證監會）作出了終身禁止她於刑滿獲釋後重投業界之決定，這也意味著她在過去多年艱苦奮鬥的一切將化為烏有。

結語

一個背井離鄉到異地打拼的銀行從業員憑藉不懈努力剛在事業上站穩腳跟，卻因為幫助朋友及一時貪念而漠視法律及僱員守則的規定，最終落得名譽掃地、前途盡毀的下場，著實令人唏噓。適逢近日新冠疫情肆虐，各行各業均遭受到沉重打擊，而銀行業亦難以置身度外。就在過去一個多月中，筆者就曾多次接到多名來自不同銀行的從業員推銷理財、保險及投資產品的電話。儘管最終並無購買任何產品，但深深感受到銀行業朋友們的不容易，故特此分享這個於數年前發生的案例，希望大家引以為戒——生活即使再艱難，亦絕不能為了友情和眼前的蠅頭小利而違反法律，因為營業額不足只會失去一份工作，而觸犯法律卻會毀掉一輩子的前途。



疫境成就正能量的夫婦溝通

陳婉卿 專業心理輔導

疫情在家工作，在家生活，大家很怕有人際衝突，住的地方小，日對夜對，少了外出，家人容易屈出一團團的悶氣。

把事情正面想吧！家人平時各有各忙，關係親密的夫妻也不例外，放工回家就是禮貌式打個招呼，然後就回到自家的小空間，打機、回 Whatsapp，覆 e-mail，累了便睡，你也是吧。

（一）好好用疫情建立良好的溝通習慣

疫境令人恐懼，家中每天不防早、午、晚找 15 分鐘，找伴侶說說大家對疫情的資訊，反應，甚或說出心中的害怕。

人與人之間的溝通，正面包括了相愛和正能量的發放，對方說一句不用怕，帶口罩，勤洗手，放鬆心情，你會感覺很良好。

（二）溝通可以是負面，負能量的，卻有正面對溝通的幫助

平時彼此各有各忙，忽略了對方，疫境突然間 home office，日對夜對，很容易把平時對對方不滿的，借意小事就向對方挑骨頭，這不滿、那不滿。別怕，他對你說出來，表示對彼此相愛關係，有期望有要求，只要你細心說一說，用心改一改，例如一個月都不和我出外一次吃飯、拍下拖。下個月就做好！伴侶對你左挑右剔，例如去洗手間唔關門，好耐冇買我喜歡的朱古力請我吃。不是金錢問題，只要上心，堅持做好，對方也是有血有肉的人，一定感受到你對他/她好的。很多反面的批評就是伴侶對相愛的要求！婚姻相處方法，要互相協調，例如對方要搶前一步，我就後退一步禮讓。婚姻就會維繫久遠。

（三）觀察伴侶情緒，多問多了解一點，互相遷就，保持一種愛的動態平衡

若果選擇單身，生活會簡單點，喜歡吃或不吃也可以，好處是自由、自主。但要學習面對孤單，十分獨立的自我照顧的生活。婚姻生活可不同，有人和你有商有量，有被愛的感覺，生活上卻要學習互相忍讓，令大家一起有開心的互愛的依靠。

甚麼是動態的互愛關係呢？兩個個體生活在一起，一定有各自脾氣，生活習慣，食物喜好，要不時學習互相遷就，互相禮讓，只顧自己的想法、感受，忽略對方的需要，就不能在生活上互相幫助、互相包容，那就是相愛不在一種動態平衡上了。

疫境是納悶的，人對自己的情緒要醒覺，情緒不在狀態，能夠和伴侶說出來，多好，不是要解決問題，是要釋放負能量，伴侶溝通，可以一步一步加深了解，疫情不是給你最好的機會嗎？加油、加油！



《滋陰潤肺化燥湯》

撰文：凡靜青 食療養生師

最近大半年疫情反覆，又適逢踏入秋季，天氣開始變得乾燥，時冷時暖，令人心情也煩躁起來，大家應保持良好的生活習慣，提升身體抵抗力，以平常心面對當下環境，這裏為大家介紹一款滋補潤肺化燥強心湯，做法簡單而且美味的《滋陰潤肺化燥湯》。

■ 滋陰潤肺化燥湯

材料：鮮木瓜一個、雪耳一朵、南北杏 5 至 8g、無花果 8 至 10 枚、瘦肉一斤

做法：把所有材料洗淨，木瓜去皮、去心、切塊；
雪耳浸至軟身，分成幾小朵；
南北杏、無花果微微浸泡；
瘦肉汆水
將所有材料放入煲內加八至十碗水

水滾轉細火煲 1.5 至 2 小時，加入適量鹽調味即可。

木瓜平肝和胃、舒筋活絡、降血壓；無花果消脂通便，南北杏潤肺止咳，雪耳安眠健胃非常適合時下飲用。



（網上圖片）

此湯水非常適合體質平和的大部分人士飲用。



教育工作人員總工會

取消對沖 刻不容緩 自願性供款不容濫用



2000年，政府正式實施強積金制度，「強積金對沖」機制一直沿用至今，但對沖機制令不少僱員對退休生活失預算，削弱了退休僱員的生活保障，2019年對沖金額更達致近47億的新高。儘管政府表示「取消強積金對沖」法案仍在草擬中，目標年底提交立法會，但受到疫情和經濟衰退影響下，法例能否通過仍屬未知之數！有見於2020年第一季，遣散費的對沖情況屬記錄上最嚴重，如果政府未能下定決心解決對沖問題，強積金作為唯一退休支柱勢必崩潰。

教育工作人員總工會近期接獲校工會員求助，指學校將僱主自願性供款部分供款與長期服務金對沖。該名校工退休前在學校工作19年，是強積金制度下第一批受惠員工，而與其他公司不同的是學校會為年資滿十年的員工，提供自願性供款，部分供款5-10%。申訴校工在2019年退休時，發現當中僱主自願性供款同樣一併被對沖。自願性供款理應是僱主為關顧員工及鼓勵忠誠留任的一種額外福利和承諾，但正正「強積金對沖」機制，使自願性供款成為僱主支付法定僱

員權益的儲備。香港特區政府作為最大的僱主，竟然不能以身作則，反而容許津貼學校校長將員工自願性供款對沖，特區政府帶頭對沖員工強積金，如何服眾取消「強積金對沖」機制呢？

強積金制度本意為協助日漸老化的就業人口為退休生活儲蓄，保障工人的退休生活，而僱主自願性供款部分則為員工提供更多福利及關顧員工，從而吸引員工繼續為公司服務，但最後這些所得的回報竟被「強積金對沖」機制沖去，這大大減低員工的對工作的熱誠及積極性。我們強烈要求政府：

- 1 儘快立法取消對沖，使法例早日生效；
- 2 政府合約僱員及資助機構員工能早於法例生效豁免對沖；
- 3 政府資助機構的自願性供款部份應還原為鼓勵員工留任的獎勵，因此，不應被對沖；
- 4 政府在強積金設立保證回報機制，確保退休金能跑及通脹，贏得市民對強積金制度的信心。



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



會安心 25週年

家居財物全險

● 香港文職及專業人員總會 ● 會員優惠 ●

👍 全港首創，獨家推出 **送**

新冠肺炎強制隔離家居消毒保障

■ 津貼額：高達 **HK\$2,000** ■

保障期：2020年4月16日至2020年12月31日

超低保費 · 超低墊底

■ 建築面積：485呎 ■ 樓齡：30年

家居保 · 保費大比併

		會安心	AW 保險
第三者法律責任保障		HK\$5,000,000	HK\$5,000,000
家居財物保障		HK\$1,000,000	HK\$600,000
個人意外保障		HK\$300,000	無
自付額（墊底費）	水災	HK\$250	HK\$800或損失的10%
	其他	HK\$250	HK\$500
一年保費*		HK\$ 350 	HK\$ 551

保障特點

👍 適合 ☒ 業主 ☒ 買樓收租嘅投資者 ☒ 租客

- 個人責任保障：HK\$10,000,000
- 家居財物保障：HK\$1,500,000
- 個人意外保障：HK\$120,000
- 多達18項周全保障
 - 樓宇結構改造、暫時居所、現金及信用卡、補領證件、門鎖及窗鎖等

30天
不滿意
退款保證

- 優惠① 兩年期優惠 **65折**
一年期優惠 **7折**
- 優惠② **24小時**家居緊急支援熱線
(適用於豪華版及全面版)
- 優惠③ 成功投保送 **樂活環保杯**

家居意外衍生嘅責任時有所聞，隨時可能要賠償幾百萬，甚至成千萬元！
作為一個業主，買番份「家居財物責任保」將個責任交俾保險公司，咁就安枕無憂啦！
何況會安心提供嘅保障**每日都唔駛HK\$1**，仲有超低墊底費添。

★ 保費按建築面積而訂，詳情請參閱保費表

❤ FROM HEART, FOR YOU | 全方位個人保險系列 |

24小時 網上即時投保：
www.assocare.com.hk

App 即時投保：
Play Store / App Store 輸入「會安心」

旅遊保險

- 家居財物全險
- 家居裝修責任保險
- 住宅樓宇火險
- 個人意外保險
- 癌症醫療費用保險
- 工作假期計劃旅遊保險

私家車保險

- 千倍人壽儲蓄保
- 醫療全保
- 定期純人壽
- 自願醫保
- 定期純危疾
- 住院現金計劃
- 兒童純危疾
- 中國醫療卡
- 癌症應急保障
- 海外留學保險
- 乳癌復發險

保監局登記號碼：FA3448

2802 3138

會安心

聯誠

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

白蘭氏
購物優惠

購物

The Warehouse
Optical
9 折優惠

購物

海生行
海產食品
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

*優惠同期請留意相關的優惠詳情

**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。

更多優惠及詳情（條款）請瀏覽 www.cpegu.hk