



Vol.168

2020年11-12月

文專薈

香港希望



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、目錄、個人資料使用通知
P3	宣之言
P5	主題故事
P9	發現故事
P11	文專動向
P13	職場情理法
P15	健康保健
P17	心理學課堂
P18	時令養生小貼士
P19	財策人語
P20	會計人語
P21	專培人語
P22	國情科普
P23	工聯新知

(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。

會員同意並授權工聯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

編者的話

今期的主題是「香港·希望」。除主題文章外，供稿的文章還有十二月吃臘八粥、電話騙案實錄—超值澳門套票騙局、與憂鬱共存，還有茶與酒的相遇等，內容十分豐富。

以史為鑑 重塑獅子山精神

香港在今年先後受到黑暴和疫情的連續衝擊，導致經濟再三下滑，市民生活大受打擊。而之所以會有如此局面，既有不可控的因素，更有大量的人為因素。比方說，倘若沒有暴力事件的發生，香港的經濟可以少承受半年的打擊，使部分中小企業能多支撐一段時間，讓市民未至於要長期生活在水深火熱當中。

因而，事已至此，香港人更不應自怨自艾，而是要認識到如何通過自己的努力，像上一代香港人般了解自身優勢，奮發向上，方能有效地解決這個城市所面對的困難，塑造這個時代的獅子山精神！正如《舊唐書·魏徵傳》中說道：「以銅為鏡，可以正衣冠，以史為鏡，可以知興替，以人為鏡，可以明得失。」今天所面對的困難，會成為明日成功的奠基石。只要深懷希望，奮發向前，香港的前途依然充滿希望！

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。

2021 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2021年課程的日期：

2021年代報課程日期

	2021年春季課程	2021年夏季課程	2021年秋季課程	2021年冬季課程
代報日期	2021年1月11日-2021年1月23日	5月3日-5月15日	8月9日-8月21日	11月8日-11月20日
會員報名日期	2021年1月31日	5月23日	8月29日	11月28日
公開報名日期	2021年2月1日	5月24日	8月30日	11月29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)。



最新入會迎新禮品

於即日起前往尖沙咀/中環會址新入會即可得到精美迎新禮品一份。



正面



背面

多用途毛巾袋



放遮放飲品都得



進修中心課程現金券\$25及文專活動現金券\$25

數量有限，送完即止

查詢: 2541 4898

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



最近，不少人都在問：「香港還有希望嗎？」去年持續多月的黑暴；今年持續多月的新冠肺炎；下年還有很多未知數。人心渙散，失業率高企，公司及食肆排山倒海地倒閉，市民生活捉襟見肘。據聯合國的調查，2020 年全球幸福指數以芬蘭位列榜首，香港則排在第 78 位，比往年下跌兩位。

香港著名的打卡熱點——獅子山，位於九龍中部，約 500 米高。從下向上仰望，神似一頭獅子佇立於山頭。曾有劇集《獅子山下》描述的正是獅子山下市民務實、發奮和拼搏的故事。獅子山是香港人的象徵及夢想——「獅子山精神」亦代表著香

港人堅毅不屈的精神。

特區政府與市民共渡時艱，推出一系列援助措施。

1. 特區政府以 810 億元「保就業」計劃向合資格僱主提供工資補貼，僱主須承諾在接受補貼期間不會裁員，並把補貼金額百分百用於僱員工資，所有為僱員有強積金供款或設立職業退休計劃的僱主均符合資格，預計涵蓋 150 萬名僱員。
2. 暫時放寬健全人士申領綜援的資產限額一倍，為期 6 個月，預計 4 萬個住戶受惠。
3. 投放 60 億元在公營和私營機構創造約 3 萬個職位，涵蓋不同學歷及技能人士，



不負光陰 勇往直前

包括專業及技術人員、大專畢業生、中層及基層勞工。

4. 特區政府會在未來一年招聘約一萬名公務員和開設約 5 千名青年實習生名額。

措施可以說是及時雨，雖然未必是盡如人意，但總比只有觀望來得實際一些。延續香港人拼搏的精神，香港是有希望的，幸福指數亦可以提升。當有疑難及不開心時，必須尋找身邊人協助及傾訴。

大家亦需要多關心身邊的家人及朋友，在恰當時，給予適切的援助。

關心和開心；積極人生和快樂人生，就是「希望」的座右銘。

香港要靠大家，香港才有希望。

特別在今年，香港發生了不少令人沮喪、憤怒、

無奈的事。香港是否還有希望是很多香港人心中的疑問；其實，有沒有希望得看你從哪個角度看這個問題。有些人選擇移民，有些人選擇留下來，有些人根本就沒得選擇。有些人移民後寫文章表達在他們生活的愉快，但一般的反應都是酸葡萄，甚至說句「祝你一路走好」。

然而，不少香港人在 60、70 年代，是受唐吉訶德這個浪漫主義人物影響。它的電影主題曲《The Impossible Dream》給了很多人的激勵、夢想，排除萬難，勇往直前，至死不渝。這種浪漫令人嚮往、令人陶醉！



尼采曾經說過「希望是所有邪惡中最糟糕的，因為它延長了人類的折磨」，在過去的一年多中，香港經過黑色暴力和新冠疫情的折磨，斷斷續續的被暴力侵犯、反反覆覆的地受疫情滋擾，停課、停業、停工，連社交也要遵守限聚令。大家總是希望事件會完、希望回復到之前、希望繼續有希望。這樣的希望與失望的交替，好像被尼采說中是最糟糕的的折磨。然而中華五千年歷史，其中有不少優秀傳統文化既能鼓勵在逆境中的人，也有突破困難以至安身立命的教誨給大家選擇。

撰文：林冠良

香港希望



以史為鏡 活出彩虹

從悲觀出發，尼采說中了人在盼望中的無奈與勞累，然而並不是人人都如他般悲觀。正如歌德曾說過「希望是生命的靈魂，心靈的燈塔，成功的嚮導」、莎士比亞曾說過「希望是苦難的唯一藥方」。中華五千年歷史文化中有不少如「天將降大任於斯人」、「梅花香自苦寒來」、「宋濂苦學」、「天行健，君子以自強不息」的哲理、經驗和故事。這些無不說明苦難困境並不是絕望，而是一種鍛煉，教人遇挫折時「不怨天、不尤人」，勉勵人不單止是去超越逆境，更要教人「正心」、「誠意」等的良好修養，使其能夠擁有堅定的意志、恆心和毅力，使品格更臻真、善、美。

中國文化的智慧把危機二字連在一起，因為在生活的實踐發現危中有機，絕處得以逢生。在經歷黑色暴力和顏色革命後，更令香港人明白到和平、安定的社會的重要，促成了港區國安法來震懾分離份子，保

護香港市民。新冠疫情肆虐，令經濟蕭條、生活質素下降，促使大家明白那些煽動「攞炒」的極端主義思想的禍害，令人明白民主的根本是民生，空叫民主口號，散播罔顧現實的民主理論，除了養活一班政客外，還有誰得益？

香港的命運與祖國從來都是血脈相連，香港曾經在國家改革開放上作出貢獻，而國家也在香港遇到困難時不離不棄，傾國力支援。中國走自己復興的路是經過幾代人審慎籌劃，是國運也是大勢，過去經歷了不少天災和人禍，才走出自己的道路、確定屬於中國的理論、建立合乎國情的制度，加上中華優秀傳統文化的底子，國家在實現第一個百年目標，即是在 2021 年全面小康已沒有懸念，同時也自信地邁向中華民族偉大復興，這是時代的見證。成長會跌跌撞撞，社會發展有危也有機，只要認清形勢、融會貫通，做到「藏器於身，待時而動」和「毋意、毋必、毋固、毋我」，香港始終充滿着希望。



活出獅子山下的精神

撰文：蕭詠芯

在活著的每一天，生活上都充滿不同的變化，當中可以是好的，也可以是倒楣的，但是一天過後，總是出現轉變的機會，一絲的曙光能帶動氛圍，所以我們應該抱正向的思維去過每一天。

在活著的每一天，應該感恩有多一天的存在。我們面對疫情的肆虐，生活經濟的壓力，家庭的負擔，無論大人或是小孩或多或少都承受不同程度的壓迫，然而，每一天還是會準時來臨，既然無法避免，何不坦然面對。這就是我們香港擁有的希望。

在活著的每一天，你知道正在發生甚麼事嗎？有人不辭勞苦早出晚歸地工作；有人終日帶著抱怨去生活；有人感恩有多一天的時間可以努力。三者的分別知道在哪裡嗎？在於你對未來的期望，你有多想改變

自己的未來，所有的希望其實掌握在自己的手上，如果要令陷入困境的情況尋找解決方法，關鍵就在「你」所擁有的「它」，你有多在乎，希望改變的力量就會愈強大。

在香港生活的每一天，不要對別人抱怨，不要對環境沉默，不要對困難屈服，如果想擁有希望，就必先面對及接受現況。香港是擁有優越環境的福地，為每一個香港人作出奉獻，這就是我們香港的本質，沒有解決不到的逆境，只有遇強愈強的香港人，因為我們最大的希望就是我們自己，無論香港面對甚麼疫情和經濟困境，都不會被打跨，只因香港有你——香港人，「香港的希望」！



跳出框架 海闊天空

撰文：吳鑽好

似乎又再提起疫情對香港所造成的傷害，確診又再回復了單位數字。可是就擔心本地經濟狀況實在令人感慨，多場所關閉多時，無論是美容院、卡拉OK、圖書館、羽毛球場、網球場、游泳池、酒吧……雖現已逐漸重開，但自疫情爆發以來，經濟方面，如：零售業生意率至今尚未能追回疫情前一半的營業額。有不少的商舖更指出，停業過百日，累計已虧蝕數百萬元。不但如此，更有為數不少的店主因而結業。當中又以飲食業最為淒慘：政府為了避免市民增加交叉感染的機率，先後推出了「限聚令」及禁止堂食的法規，令其生意額大跌！這亦促使食肆從堂食轉戰外賣，還要以九折或八五折，希望提高客人的購買意欲。筆者已經很久沒有看見過 18 元可買到半隻雞、點心 15 元 4 件，這些都是店主放置在酒樓門口擺買，社會變改更大，經濟較差導致失業，很多人在公司工作轉為在家裡工作了，工作時間卻未必有所減少，薪酬卻相

對少，失業的狀況升至今年十月達百分之六點四，跟疫情前比還要差。對香港人打擊頗大！

但，倘若我們能更換思考角度，世界上的一眾發達國家，如：美國、英國、法國、意大利等國家何嘗又好得了多少，確診人數節節上升，每日的確診數字以千位數計算。每個國家採取封關措施防止疫情繼續擴大。對國與國之間的貿易的往來，受到疫情的干擾下變得完全停頓下來。他們的社會與經濟同樣面臨考驗，想想他們有希望嗎？他們所遇到的情況較香港更嚴峻，他們依然跟疫情搏鬥着沒有放棄過，以香港現時的情況應該比其他的國家幸運多了，香港更不應該放棄。

更令人感動是快餐店虧本價推出食物券以解決堂食的困境。零售業及服務業減價促銷，這樣的靈活經營方式是香港人該有的生存方法。如果每個香港人都有這種想法，香港才真正有希望啊！



—— 梁子穎訪談錄

由於與梁子穎兄未曾相逢，事前就作了些初步瞭解，梁兄從事教育工作多年了，同時又樂於為同業打拼，故平常很忙，結果大家相約多次才成事。當日甫見梁兄，尚未開始寒暄，梁兄就已經直入正題，尤其是觸及教育問題，梁兄自是不假思索地指點滔滔。看來他是有別於一般敬業教師全工，他個人確是下過一番功夫在鑽研梳理教育問題徵結。說起來，梁兄現正放下了多年的教席，重拾學子之情，於中文大學攻讀教育問題相關的碩士，怪不得梁兄對教育看法，別有一番觀點。

撰文：鄧廉基



其實，一年前的黑暴事件，今天已沉了不少，但至今仍有一些年青人，包括高中及大學生走到街頭搗亂，這是為什麼呢？就是香港教育出錯所致，所以身為十幾年的前線教師的他，對教育問題是深有體驗。他就點出了前線教師所面對的困境，例如教師日常的教學很忙，有很多行政工作要兼顧，故此想去學習及消化新知識，時間上均出現做不過來的情况。另外，教育的真意不是知識灌輸，而是在教之餘更要育學生為人材。而學生從來都是各自有天賦，有些是適宜讀書考試，而有些長處卻不在此，而可能是在工藝美術方面有天份，故如何教就是個大問題。要做得好，背後就必要有一套適合的教育政策方可。可惜，香港的教育政策是抄外國的多，這也未必切合華人學生。而現有的教育政策是由政府的教育統籌委員會所出，這也未必切合現今學生而其中是欠了現職前線的教育工作者作為代表，故教育高官所製定的政策，自是離地，言不及義也。



話說回來，他是教聯會的理事，而教聯會是香港兩大教育界的組織之一，理應可以對政府發出聲音，但可惜基於政治現實，另一個早年由司徒華先生等人創立的香港教育專業人員協會，因各種因由，大多數的前線教師都是加入了它，故教協的會員人數自然比例上是佔多了，而也因此在教育問題上，早年的教協是有代表性的，但可惜今天，這個教協以擺弄政治為主，對真正教育事宜放在一旁，由此，可以與時並進的教育政策，在如斯缺乏前線教師的意見情況下，自是百孔千瘡。更別提墮入暴亂深淵的青少年學生了，這幾年的出來在職場上的大學生，能力人品都常為人詬病的，為數也實在不少。

也就是如此，梁兄這位有心人，就是想力挽狂瀾，全程投入了多個相關的教育組織，希望集合各路有心人，共同為教育這一濁水，扭轉乾坤。正如【問渠那得清如許，為有源頭活水來】，教育，就是必要有如梁兄等一群有心人化作活水流，洗滌人心。

至於他是如何與工聯會結緣，就是在2002年，因梁兄參與所居的屋苑的法團管理工作，而認識到譚耀宗先生。後來，就此加入了《教育工作人員總會》，並曾擔任理事一職。在文專總會方面，他也是權益事務委員會的權益總幹事。而他則關注其業界的專業界



別權益，如對從業員的資格的檢討及更新，及又可使業界在工作極繁忙之下，如何掌握到新知識等等。

事實上，梁兄除了參加工會的工作外，也參加了其他公職，除區議員的工作外，他曾任過六年的入境事務處護照上訴委員會委員，這看似與他的教師專業不相關，但梁兄表示，就是如此與一班來自五湖四海及不同工作崗位的人在一起工作，使到他能以不同角度去看教育問題及至在社會上的各種現象，這更可在不同層次地看教育政策。說着說着，梁兄表示除公職外，他十幾年來曾從事過不少不同的工作，例如做過侍應、麥當勞、鞋業銷售員、游泳教練及至連小販他也曾做過。這些對梁兄而言，都是不同的人生歷練，怪不得，他就是對今天的教育政策的混帳深表不滿，非打它一個玉宇澄清不可。如此執著，不是隨意且且時間可得，而是人生磨得深而迸發生來的火花所致。

如此大願，實任重道遠，願梁兄能為他所願！



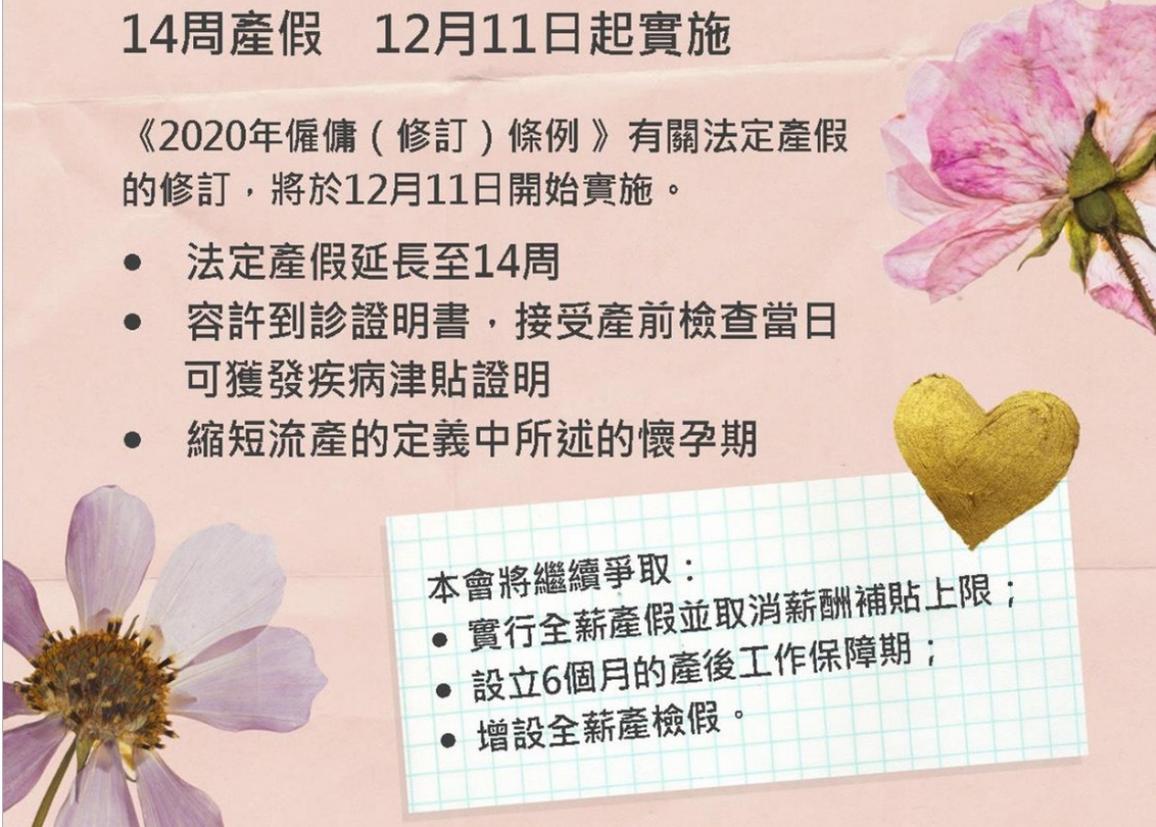


成功爭取

14周產假 12月11日起實施

《2020年僱傭（修訂）條例》有關法定產假的修訂，將於12月11日開始實施。

- 法定產假延長至14周
- 容許到診證明書，接受產前檢查當日可獲發疾病津貼證明
- 縮短流產的定義中所述的懷孕期



本會將繼續爭取：

- 實行全薪產假並取消薪酬補貼上限；
- 設立6個月的產後工作保障期；
- 增設全薪產檢假。

最新一輪

職場熊貓扭蛋活動

前往尖沙咀/中環會所掃code領取
「CPEGU」代幣一個，活動期間(每個月)
每位會員於同一會所只能換領一次。



對象

文專總會系統會員

免費送你: 多用途熊貓小物袋

數量有限，送完即止

會所地址: 九龍尖沙咀漆咸道南111-113號美華閣2字樓
香港中環皇后大道中151-155號兆英商業大廈1樓

電話騙案實錄 超值澳門套票騙局

撰文：李敏慧

在新冠疫情肆虐下，本港的犯罪率呈上升趨勢，警方的公開資料顯示，今年首7個月的詐騙案總數較去年同期上升1.1倍，情況令人擔憂，故特此分享一名會友（下稱「事主」）誤墮電話騙案的個案，希望有助加深各位讀者對新興電話騙案的認知，以防誤墮圈套。

某會所推廣—超值澳門套票優惠

就在去年5月份某個下午，事主突然接獲一陌生人來電，對方自稱是某會所的推廣員，極力遊說他購買一套價值港幣2,688元的超值澳門兩日一夜雙人自由行套票，包括往返港澳兩地的噴射船票、一晚五星級酒店住宿以及早午晚三餐自助餐，更表示所有購買套票的客戶均會以豁免第一年年費的方式自動成為該會所會員，會籍為期一年，期間可於多間五星級酒店餐廳享有五折優惠。一旦辦理了退會手續及/或會籍有效期屆滿，會籍便會失效，而該會所職員亦無權再使用其個人資料作促銷用途。為釋除事主疑慮，推廣員更提供了會所的「詳細資料」，包括澳門總部地址、

香港的服務熱線以及自己的WhatsApp號碼等。在一連串宣傳攻勢下，事主最終受不起引誘，簽署了購票同意書及信用卡付款授權書，以訂購於7月底出發的套票。

遲遲未有兌現購票承諾並索要附加費

正當事主滿心歡喜等待出發之際，突然再次接獲推廣員來電，表示因當時正值旺季而未能成功替他預訂酒店，並著其提供未來一年擬外遊的檔期以便替他安排其他日期的套票，且答應事主會替其安排聖誕節的套票。不過，推廣員一直並無兌現承諾，期間事主曾多次嘗試聯絡推廣員，但都不得要領。此後數月，由於事主工作繁忙，故無暇繼續跟進事件，遂暫且將事情擱置。直到今年5月份當新冠疫情有所緩和之際，事主又突然再次接獲推廣員來電，對方承諾可安排6月份的套票，但卻以「成本上漲」為由要求事主額外支付700元附加費。事件擾攘多時，由於事主開始懷疑被騙，為及時止損，故以疫情尚未結束為由拒絕了推廣員的安排。



後續發展

自從接到推廣員那位所謂「上司」的恐嚇電話，事主感到十分驚恐，故特意從網上搜尋於過去數年間發生的電話騙案，才驚覺情節與自己十分雷同，而進一步確定自己已誤墮騙局，目前已到警署備案，並停用了涉事信用卡。

由於此個案涉及違反《商品說明條例》，為海關的管轄範圍，而且犯罪團夥的首腦不排除來自澳門，事主已根據警方的建議同時向海關及澳門司法警察報案，願犯罪團夥能早日受到法律制裁以還事主公道。

以近乎恐嚇的方式 向事主索要「續會費」

到了今年8月份，推廣員突然再度致電事主，並兇神惡煞地表示，由於他的會籍已於5月份到期，遂已替他進行「自動續會」，著事主盡快繳付高達過萬元的「續會費」。鑒於合約並無訂明有關自動續會安排的條款，事主遂堅決拒絕支付，著推廣員以後不要再來電滋擾。哪知推廣員幾天後給他發了多條WhatsApp 語音及文字訊息，內容涉及已把他的情況反映給老闆，而老闆亦已把事主的個案定性為「惡意拒付」，不排除稍後會委派第三方上門追討。此後又有一名自稱為推廣員「上司」的陌生人致電事主，表示手上握有事主信用卡號碼、住址等個人資料，如再不付款就會找人上門追討，言辭夾雜著粗言穢語，儼如黑社會追數。

有人 **大汗淋漓**

有人 **好熱都
唔出汗？**



排汗係是人體的一種自然反應，人人皆會排汗。但事實上，每人的排汗情況均有一定程度上的差異。在相同的溫度下，有人身上大汗淋漓，有人只是微微出汗；有人哪怕身處酷暑仍不會有汗排出，有人即便身處冷氣房亦會汗出涿涿。而就排汗這一現象，部分人認為是身體代謝好的表現，亦有部分人認為排汗或會使身體更易疲憊。

那麼，這其中到底有何差別？排汗的多少，又是否可以反映出身體的不同情況？若要進行驗證，我們可先從中醫的角度來解釋何為「排汗」。排汗，即腠理發洩、毛孔打開後津液外泄過程。

《靈樞·決氣》中說：腠理發洩，汗出涿涿，是謂津。簡單而言，人身體的肌膚腠理，就如籬笆。而汗液，則是辛苦賺來的寶物。籬笆扎得越牢固，寶物就越不容易往外洩漏。但，若出現不正常的排汗情況，寶物就會不斷往外跑了！

正常出汗

天氣炎熱或是正在運動時，腠理開洩，人體自然會出現排汗的現象；氣溫降低、或者處於靜止狀態，排汗的現象就會逐漸停止。這些都是正常排汗的條件。但，在此亦有需要注意的事項。首先，排汗意味腠理毛孔的打開，賊風邪氣亦會因而更容易入侵人體。因此我們不宜在此時貪涼，更忌於汗未停時吹風扇、涼冷氣或是洗澡！

經常出汗

有的人在相同的環境及情況下，會較他人更易排汗。這類人多是偏內熱體質，或是於平日多吃肉或是多飲酒，使身體鬱閉，造成內熱。因此這類體質的人往往會比別人怕熱。有期者但凡喝了熱水、吃了熱食後就會馬上滿頭大汗，尤其是頭部、面頸或者腰以上的排汗情況尤其明顯。

這類型的人，往往恨不得時刻身處冷氣房或是陰涼的地方。但，需要提醒的是：排汗時或排汗後立即吹風是壞習慣。因為此時腠理開洩，邪氣易入侵作病，並因為與體內的其他邪氣（如：熱毒抑或水濕）膠結難去，形成各種癥狀形式，如濕疹、皮膚結節、鼻炎、特應性皮炎等。

出汗怕風

還有一種人亦愛動不動就有排汗的現象。但，卻與上述的第二類人不同。他們大多是衛氣虛弱的小朋友或老年人，並有一個特點：汗出時怕風，不敢迎風，排汗時稍受風吹便會發病。這類人多由於身體衛氣存在虛損，肌膚腠理並不緻密，稍動一動便會排汗。這類人會經常因而誘發過敏性鼻炎、哮喘、慢性蕁麻疹等症狀。但，若能持之以恆運用「溫衛解表」的方法，經過辨證治療，情況是能得以好轉甚或治癒的！

出冷汗

有類人哪怕天氣再熱，亦要身穿厚衣長褲。他們往往稍

為活動就會大汗淋漓，並出現怕冷、面色恍白等的情況。這類人群大多因損及身體衛陽，體表溫煦的能力出現嚴重不足的情況。因此，除了未能防禦固攝，造成汗液大量漏出，還會出現嚴重怕風怕冷的現象。

不排汗

有些人在特殊情況下，無論外間環境有多炎熱，身體亦不會排汗。此種現象其實並不正常，如：因感冒而引起的發熱。

這種情況有兩種常見的原因：一種是體表有寒邪

困束，導致腠理緊閉；另一種是陰液津血耗傷太過，生產汗的原料出現不足，故無法排汗。

異常排汗

除了上述四種常見的情況外，還有一些異常排汗的例子，如：單純手足多汗、單純腋下多汗並伴有異味、汗出黃染衣物、夜間入睡後多汗、多汗伴有消瘦等。但因所涉及的病因繁複雜多，如存在這種情況，建議及時就醫，查明原因，以得到最適切的治療。

異常出汗該如何調理？

汗為心之液，異常排汗會損耗人體正常的津液，繼而形成不良的循環。那麼，我們在防護上又有甚麼需要注意的地方呢？事實上，人能否正常排汗，與皮膚腠理功能是否正常及身處環境息息相關。因此，我們在防護主要由兩方面進行：

第一：注意避風寒。

正逢入秋，但香港炎熱的天氣仍持續，不少人外出時仍感焗促。但此時切莫貪涼，於排汗時即席進入冷氣房，或是於風扇前直吹。建議先行把抹乾汗水，同時注意冷氣溫度不要調得太低，應在 26°C 左右較為適宜。

第二：調養體質。

固護肌表腠理的固攝功能。老年人和兒童較易出現耗傷氣津或因貪涼損傷脾胃的情況，下面推薦數個居家預防保健的方法予以參考。

方法一：穴位按摩。

汗出異常，無論多汗還是無汗，均可按揉合谷穴、復溜穴輔助處理，此兩穴是歷代醫家治療汗證的要穴。

取穴方法如下：

合谷穴：以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇、食指之間的指蹼緣上，當拇指尖下是穴。



圖片來源於網絡

復溜穴：小腿內側，太溪直上 2 寸，跟腱前方。



圖片來源於網絡

多汗嘅處理：逆時針輕揉合谷穴，重按復溜穴，每日 1-2 次，每次 10 分鐘。無汗的處理：順時針重揉合谷穴，輕揉復溜穴，每日 1-2 次，每次 10 分鐘。

方法二：食療保健。

蓮子山藥湯 此款湯水適合一家人老少分享，尤其適合厭食、瘦弱、體虛之人。

蓮子山藥湯由山藥、大棗、枸杞、蓮子組成，都係啱我哋秋季進補嘅食材。

蓮子山藥湯可選擇雞肉或排骨燉成肉湯，亦可單獨做成糖水，把藥材放入燉盅燉煮，最後加入冰糖調味即可。

山藥：補脾養胃，生津益肺；
大棗：補中益氣，養血安神；
枸杞：滋補肝腎，益精明目；
蓮子：補脾止瀉，止帶。

以上均是一些日常保健的方法。但這些簡單的法門已可達到腠理緻密的狀態，既可使身體中過多的水分通過汗液排出，亦可防止過汗損傷人體津液，使皮膚癬理擁有一個良好的新陳代謝功能，從而達到防禦外邪入侵的狀態。

與憂鬱共存

撰文：心理輔導學家 李粵閩博士

有人話憂鬱症就像『心的感冒』，但是感冒好快會好，所以我覺得它不相似。如果要用病程來做比較，它更似是哮喘吧！一種慢性的疾病，就算醫生告訴你，完全好轉，可以停藥，但在特定的環境下，隨時又會復發。每次發病除了痛苦，還有淚水。除了自己之外，身邊的人同樣難過，哮喘患者需要清新的空氣和乾淨的環境，憂鬱症患者同樣需要正面的環境，積極的氛圍，被愛及關懷（CARE）。

哮喘患者需要的不是一句「為何你不能呼吸平順點？吸大口氣不行嗎？……」

同樣地，憂鬱症患者需要的也不是一句「為何不能看開點？你就不能積極一點嗎？所有事往好處看，不就好了嗎？……」請不要再提供意見，如「一切都會轉好的」、「不要胡思亂想」等。非不為也，作為病患，實不能也。這方面的確需要普羅大眾給予他們多點體諒和接納。

我們會較容易去憐憫一個身體有殘障的人，因為他們的需要可以看得見。但對情緒病患者卻讓人無法理解，有手有腳的，為何就不能振作一下呢？請放下批評和成見，他們是看不見的病患，而這個病，很容易便要了人的命。憂鬱症是「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己的忽略或一般人錯誤與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治療的良機。若果能接受早期治療，可以增加完全復原的效果。

同時憂鬱症與憂鬱的情緒其實是不一樣的，憂鬱指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。每個人都

會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」-- 這些壓力可能與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關，或與「事」（考試、工作、身體疾病等）

的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的（沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後（失戀、發生重大事故、親人過世等），你的憂鬱情緒程度及持續的

時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。如果你發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你憂鬱的程度明顯較他們強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久（譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉），你就有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

其實當身邊朋友有情緒低落的時候，請不吝給予擁抱和關心，別吝嗇一句話，一個擁抱，一個眼神，往往是心理需要幫助的人的救命丹！



十二月 吃臘八粥

撰文：凡靜青 食療養生師

記得看過金庸武俠小說裏面提過臘八粥，臘月即是農曆 12 月，每年農曆的十二月初八，俗稱「臘八」是祈求豐收和吉祥的節日，古時民間流傳着吃「臘八粥」，有關傳說很多，有些是關於岳飛、有些則是朱元璋的故事，有興趣的朋友可以上網搜尋。

臘八粥是用多種食材熬制的粥，也叫做七寶五味粥。材料因地區不同亦有變化，以穀物為主，大致包括：大米、糯米、薏仁米、紅豆、綠豆、紅棗、粟子、花生、核桃、蓮子、百合，也有食譜加入桂圓、杏仁、瓜子、松子、紅米、黃米等等。份量也很隨意，每樣抓一把，再加上冰糖或紅糖用清水煮成，注意部份材料要先用清水浸泡。

臘八粥富含膳食纖維的，食療功效則按材料而定，大致上具補脾潤肺、和胃養血、補肺清熱、祛風勝濕，養顏駐容的作用。

其實臘八粥材料不用太執著，民間智慧用意是以八方穀物食材匯合在一起，和食米共煮一鍋，一家人食有餘則送給有需要的人，是一種包容、分享的中華民族精神。





香港財務策劃人員總工會

為何對美元有疑惑？（上）

撰文：香港財務策劃人員總工會副理事長 梁健雄

交代美元霸權地位

現時全球主要以美元作定價來作交易，為何美國可以制裁「伊朗」，而其他國家又必須跟隨呢！痛點在於現時全球大宗商品交易必以美元作清算，如日本向法國買飛機，大家會以美元做定價，當法國交付了飛機於日本，日本會把日元換了美元給法國，而法國收了美元後又會換回歐元回國，這樣應該不難了解。就係因為大家日常結算要通過美元這個中心點，所以美國就可於此來作出鉗制，你可能會問，用實體美元紙幣便可以，試想一下 100 億美元怎樣付現鈔呢！若你收了 100 億美元現鈔亦會存進金融體系（銀行）對嗎？美國會問你這 100 億元的來歷，香港賣保險亦要跟隨美國金融條例，若在港從事金融行業都知道，所以美國就可以任意刁難任何國家或任何公司，今日華為就是一個活生生的好例子，因為你不可能不用美

元！全球 210 個國家超過一萬間銀行與金融機構需接入 SWIFT（環球金融電信協會）才可交易結算美元動作，這間總部設於比利時的協會名義是中立組織、其背後實質由美國操縱已是路人皆知的事。

各國痛恨美元的原因

二戰後的「布雷森林」條約奠定美元「金本位」成功取代英鎊成為國際貨幣，1970 年在沙地阿拉伯同

意下開始「石油美元」，次年美國宣佈停止美元與黃金可兌換的承諾，歐洲以致其他國家內部種種原因只敢怒不敢言，當中還涉及德國於二戰後，存放美國的黃金至今還未能全數取回（這事件包含對美元的疑惑有趣歷史、在此不作詳細解說了），經過幾次的金融風暴其實令持美元的國家最終只成為輸家，亦令其他國家漸漸失去本國貨幣的話語權。

各國飽受美國欺凌

近期美國單方面撕毀伊朗核協議及宣布繼續實施石油禁運，就是看準其地國家不能購買伊朗石油而轉向美國購買，此事令歐盟，特別是法國火大，整個長

達十年的談判法國付出了最大努力，背後因為美國從前是能源進口國，今天美國已是全球最大能源生產國，能自給自足外，憑着頁岩油技術已可大量出口賺取利潤，所以美國就打算要歐洲及中國高價購買美國石油。早前歐洲與俄羅斯建成的「北溪 2 號」買天然氣協議，

觸怒美國政府已立案向任何有份參與計劃的公司實施制裁，同時美國正為產能過剩的天然氣尋找買家，中國就在此環境下成為強迫購買者，中美第一階段貿易協議內就有着包含大量的能源清單，歐洲不賣美國帳已非今天時事了，在斯諾登揭發「棱鏡事件」之後近年於國際舞台合作上歐盟亦常與美國貌合神離，中國就只有用金錢換取時間空間，各大國與美國之間就差一個臨界點而可能會發生衝突！





香港會計業總工會

電子貨幣新領域

撰文：香港會計業總工會幹事 黃文豪

科技先進，近代最偉大的發明，相信一定是智能電話。現在近乎每人最少也會擁有一部，一天數小時凝望著小小的螢幕，不亦樂乎。每天在街上，也不難發現一個又一個的「低頭族」，當然這細小的螢幕，已經是每一個人的私人天地。的確我們只需要一部手機，隨時隨地也可以得知道天下的事情。

當然，科技除了給了我們知識，也給予我們很多的方便。當香港在 1997 年推出了八達通，可算是最早發展以及最成功的電子貨幣。那時香港人才知道除了現金，原來會有另一種的消費工具。記得那時大部份人都半信半疑，還輕視這樣新產品，並以為這定必會以失敗收場。可是到了現在，八達通已經成為了港人生活上的必需品：乘車、購物、消閒，出外消費真的不用再帶現金。故此，我們的生活模式也因此改變。銀包不需再有零錢，消費後也有清楚紀錄，管理也輕鬆自在。

在國內，電子貨幣已經發展得十分成熟，而且相比香港還要普及。微信支付和支付寶已經成為國內人民主要的消費工具，用手提電話綁定戶口，便能方便快捷地消費。衣、食、住、行，應有盡有。而配合很多先進的手機應用程式，可以很快地乘坐計程車；在網上平台選擇心儀的貨品和速運服務；甚至點了外賣，一會兒便送到府上。現代生活，真的足不出戶，便可以享受到生活所需。

電子貨幣的普及，不單只是消費上的方便。商戶減少了找續上的錯誤，與客人減少爭拗。當然，每宗交易也有電子紀錄，一目了然，更加容易管理全盤賬目。朋友間聚餐，也不會因為沒有帶現金，而需要尷尬地到櫃員機提款。銀行，食肆及鋪頭的往來也減少用現金，因而少了賊人行劫和偷竊的機會，也是因為新科技而改善了治安。

在香港，電子貨幣也五花八門，例如八達通、信用卡、易辦事等工具。雖然現金仍是主要的流通工具，

但是經過多年的宣傳和教育，漸漸地很多人也追上潮流。一部智能電話或是一張咭，便能改變舊有的消費模式，甚至成為世界的主流。所以，我們也需要與社會一樣與時並進。當有新事物來到，也需要努力學習。正所謂：「學如逆水行舟，不進則退」。當我們放棄學習的那一天開始，時代巨輪便會把我們淘汰。

但是經過多年的宣傳和教育，漸漸地很多人也追上潮流。一部智能電話或是一張咭，便能改變舊有的消費模式，甚至成為世界的主流。所以，我們也需要與社會一樣與時並進。當有新事物來到，也需要努力學習。正所謂：「學如逆水行舟，不進則退」。當我們放棄學習的那一天開始，時代巨輪便會把我們淘汰。





香港專業培訓人員總會

茶與酒的相遇

撰文：香港專業培訓人員總會理事 吳蓉仙女士



愛茶的不一定愛酒，但可能會喜歡上酒。因為茶與酒會在某些特定的場合遇上。

最初也不知道愛酒的為何如癡如醉，終於在輕嚐淺品下頓然明白。那「水」與「火」的交融感覺，讓身體的運化混合為一，全身舒鬆暢然，真的陶醉在享受中！

酒不醉人人自醉，茶不清心心自清

中國飲食文化的源遠流長，茶與酒在中國文化中是不可或缺的一部份。酒在戰國時期是同禮儀相關，並以祭祖祭神的儀式出現。與酒相比，茶最早顯現的也是在三國時期，再由神農氏發現後以藥用身份登世。但茶與酒的最初相遇在三國的「茶菴當酒」，因此茶與酒在人們的精神、物質、文化中有著不可分割的關係，「驅愁知酒力，破睡見茶功」，「摘花浸酒春愁盡，燒竹煎茶夜臥遲」，另外茶也可作醒酒「舉頭中酒後，引手索茶時」。

「茶類隱，酒類俠」茶使人清醒，酒使人迷醉。

酒逢知己千杯少，酒代表了豪爽，狂放不羈的性格。

而茶在壺中沉浮，仿如人生，是繁華後的素樸，熱鬧後的默靜。

酒與茶看似截然不同，一個香醇平靜，一個濃烈醉人，當兩者走在一起，那滋味溫柔而優雅美妙的確讓人嚮往，她已經緩緩而來，走進享受品味的都市人生活中，下午飲杯茶，餐前喝杯酒，享受眾樂時飲茶，享受孤獨時喝酒。

熱湯如沸，茶不勝酒；幽蘭如雲，酒不勝茶。

茶與酒都有著各自的個性和特質：茶味苦而性寒，能清心提神，降火除煩，下氣消食，利尿消痰。而酒能加強血液循環，散瘀活血，祛風散寒，解除疲勞。

如果以台灣茶同法國酒相配，一定擦出感官火花。台灣茶海拔高，生態富饒，秀雅甘甜；法國的葡萄酒，氣候相近，滋味溫柔優雅，成為茶與酒的美妙饗宴，無論香氣、韻味都是最佳絕配。

「高山烏龍」對「旭金堡干白葡萄酒 Blanc Sec Suduiraut 2017」

「東方美人」對上「旭金堡貴腐甜酒 Suduiraut 1999」

清雅優香的高山茶遇上法國酒的活潑果香韻味……一刻便愛上。

國家 憲法日

國家憲法日是《中華人民共和國憲法》實施六十年後，中華人民共和國全國人民代表大會「為了增強全社會的憲法意識，弘揚憲法精神，加強憲法實施，全面推進依法治國」而設立的憲法宣傳教育日。

《憲法》作為國家的根本法、最高法，是國家的重要標誌和象徵，具有最高的法律地位和權威。而香港作為中國不可分離的一部分，理應認識和尊重《憲法》。

此外，眾所周知《基本法》是香港特別行政區的憲制性文件，保障了香港居民的權利和自由，以及香港長遠的發展，而《憲法》是《基本法》的立法依據和效力來源，《憲法》與《基本法》是共同構成香港特別行政區的憲制秩序，因此我們有必要了解這個「根」和「源」，以及好好地學習《憲法》和《基本法》。

國家在近數十年中，在經濟、社會、文化、科技等領域都取得矚目的成就，在國際間的地位更是與日俱增，成績有目共睹。國家根據《憲法》三十一條設立香港特別行政區，讓香港在「一國兩制」下，享有獨特的地位和優勢，在國家發展中既是「貢獻者」，也是「受惠者」。

作為國家和香港的一份子，增進對憲制秩序的認識，加強對「一國兩制」概念的了解，除了可以更好地認識自己的國民身份，提升對國情的認識，更有助大家理解並參與國家經濟、政治、文化、社會、生態文明的建設，讓香港在國家發展中發揮其獨特的作用，同時讓自己把握新機遇，為香港的未來發展拓展新空間，注入新動力！



入會、續會 免費可享2021年



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

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2021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。



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。

自費
保險



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

查詢熱線：3716 1616



掃描QR Code了解詳情

「居安心保險計劃」
會員專享6折優惠

「行安保」公共交通意外保險計劃
會員專享55折優惠(\$33/年)

太平旅遊寶
會員專享6折優惠

製作日期：2020.9



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

● 香港文職及專業人員總會 ● 會員優惠 ● 保監局登記號碼：FA3448 2023/01/01



會安心電子服務，快捷方便又環保

- 網上投保
- APP投保
- 電郵
- Whatsapp
- 傳真

保險推介

旅遊保險

- 意外保障高達HK\$1,000,000
 - 醫療保障高達HK\$800,000
 - 保費半價
 - 5日保費HK\$67起
- 放大鏡「紫」甲鉗
- 送**
-

家居三保 ● 業主必備，無懼法律責任，保費超低

- 家居財物全險**
■ 保費HK\$350起
- 家居裝修責任保險**
■ 符合管理處條款要求
■ 個人責任保障高達HK\$10,000,000

住宅樓宇火險

- 符合銀行按揭要求
- HK\$100萬保額，保費HK\$420

家傭綜合保險

- 貼心保障：自選「5星級保障」
- 理賠簡易快，賠償金額直接轉帳投保人戶口

私家車保險

- 專人貼心格價，為您揀選至「筭」保費計劃

- 1年牌新車主或20年舊車(60%NCB)：
三保超低保費
 - 齊資料即出保單
-

定期純人壽 ● 專注定期純人壽 · 保費比同類低約40%

- 供樓業主、新婚夫婦、初為父母及供養父母必備

千倍人壽儲蓄保 ● 邊儲錢，邊保障，10年後攞番筆錢

- 月繳HK\$1,000，10年後可取回最多 **HK\$126,000**
即係 **送** 10年HK\$200萬人壽及意外死亡保障
 - 再 **送** 暖藍精緻遮
-

■ 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。

查詢及投保：☎ 2802 3138 📞 5119 7280 🌐 www.assocare.com.hk 📱 App

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

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。

更多優惠及詳情（條款）請瀏覽 www.cpeguhk