



Vol.169
2021年1-2月

文專薈

30th 那些年·三十



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



工聯會
屬會
AFFILIATED UNION OF HKFTU

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、目錄、個人資料使用通知
P3	宣之言
P5	主題故事
P9	會長家書
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	銀幕上的反思
P20	財策人語
P21	康體人語
P22	專培人語
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。

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 年初夏課程	2021 年秋季課程	2021 年冬季課程
代報日期	3月29日-4月10日	8月9日-8月21日	11月8日-11月20日
會員報名日期	4月18日	8月29日	11月28日
公開報名日期	4月19日	8月30日	11月29日

編者的話

今期的主題是「那些年·三十」。除主題文章外，供稿的文章還有「誰說美國是個講法治的國家？」、戀愛心理學、冬日滋補湯水，還有「如何在冬季提高抵抗力？」等，內容十分豐富。

送舊迎新 繼續昂首闊步

2020 年是香港特別的一年，港人先後面對停課、停工、停業等事情，促使到這一年好像沒有做到甚麼，卻又顯得格外忙碌。因時制宜的限聚令和反反覆覆的疫情無不促使到工會的活動，親朋好友之間的聚會一次又一次地面臨延期或是取消。無疑，2020 年的挫敗感特別的強烈，但從中激發的發奮心和鬥志亦特別的高昂。

在 2021 年這新一年中，大家都會有不少新計劃和願景。文專總會理事會和各單位也正積極籌備今年的活動計劃。儘管環境不確定或者一些預測說不上準確，我們總可以帶著正面、樂觀、歡愉、團結的心情和態度去面積新的一年。再者，2021 年是文專總會的 30 周年，不論戶內戶外、線上線下，希望都能在今年的文專活動中見到大家！

專家分析 意見參考

律師、中醫師、理財策劃師和風險師等，就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。

編者的話
Message

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）。

入會懶人包 入會優惠一覽

詳情



入會只需 \$80

01
免費20萬元
意外保險

送

02
中西醫診所及牙科中
心X光化驗所
會員8折、家屬9折

03
進修中心課程會員
優先報讀、學費9折
(個別課程除外)

04
各項購物優惠
美心西餅券、東海堂
餅券、海洋公園、迪
士尼入場券
工聯優惠中心

名人話語之 三十而立

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



《論語·為政》子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」孔子以這些評語作為人生不同階段的理想生活。

孔子的話語，作為處世的格言，後世人往往以「三十而立」作為人生的目標，從而定下日後十年、二十年、三十年的人生規劃。

十年服務之旅

沈祖堯教授曾說他和學生有一個十年的服務之旅，讓他認識年青人熱誠和願意刻苦的一面，認識生命的珍貴，認識家鄉的美麗，呼吸民族的感情和探索人生的意義。沈教授花十年時間的「無止橋項目」，讓他有機會與學生們一起去探索生命教育

的本質。

生命教育涵蓋的內容深遠，讓人們認識自己、反思生命的意義，亦蘊含價值觀及品德的培養。透過「知、情、意、行」，從客觀事物而產生情感，從而影響行為，令生命教育有效發揮。因此，長達十年的生命教育確實是有其存在的價值。

二十年希望小學工程

1992年，香港工會聯合會與香港教育工作者聯合會發起「希望工程重返校學計劃」，籌得4000萬港元捐建內地「希望小學」。當時內地的負責人提議工會捐建縣城中心小學，但被工會拒絕了。當年港九紡織染業職工總會秘書長的周兆康 - 工會負責人指捐建學校選址必須在真正有需求的鄉村，必須有公路可以到達，捐建的學校



將成為我們工會的「愛國主義教育基地」。1993年5月「紅雲希望小學」落成典禮，是全國第一間以香港工會命名、廣東省第一間由港澳同胞籌款興建的希望小學（資料摘錄自文匯報）。

自此，不少團體、名人都爭相參與善舉，紛紛捐款興辦「希望學校」，薪火相傳，亦舉辦「義教」，讓港人教師於學校假期或退休後在「希望學校」擔任教學工作。

20多年過去了，「希望學校」在各地接近數千間，港人讓農民、貧窮戶的子女上大學，讓他們學成後有能力去改變其貧窮的人生，他們學有所成並回饋社會。

三十年 - 何去何從

香港文職及專業人員總會（下稱文專總會）成立於1991年，一直本着關心會員的職業生活，積極維護會員權益，協助處理勞資糾紛，促進政府立法，鼓勵和支持會員積極參與社會事務。

三十年來，文專總會已發展出13個專業的工會，合共有約五萬多名會員。工會為豐富會員的業餘文化生活，設立了不同的委員會和班組，舉辦一些與生活有關的活動及服務等，使會員善用餘暇，人生更精彩。

隨著資訊科技的發達，伴隨著持續一年的疫情，工會為會員提供的課程，大部分由面授改為網上教學。活動亦緊跟隨著限聚令人數的變化而隨之調整。文專總會緊貼時代步伐，服務會員之心從未停下來。

回望三十年，曾有人問：「人生有幾個十年？」十年的成果已是難能可貴，更何況是二十年、三十年呢？站在三十年的據點，回顧三十年前的起跑線。有人唏噓歎息，有人問心無愧，有人盡情高歌，回望三十年的成與敗。

期望有一天可以與身邊人，共同見證大家的哪些年 • 三十的重要時刻！



三十歲，正值人生花樣
年華的時刻。而回望香港過去
三十年的發展，雖說急速但卻穩健
且處於國際領先的地位，是亞洲各大
城市望塵莫及的節奏。然而在此時回
看這一代的年青人會有甚麼樣的想
法？是驕傲，是希冀，是失望，
還是未如理想？



接受潮起潮落 繼續奮力向前

撰文：蕭詠芯

在我初出社會時，香港正值科技發展階段，提倡要給予年輕人機會去發展他們的理想。幸運地，我所任職的公司積極地配合政府呼籲，為我提供許多的發展機會。時至今日，雖然我談不上有什麼大成就，但卻能深切地感受到，當年為我提供機會的前輩的心情，那種將自己未能完成的事情成功交付給後輩的希冀。也能看到香港在這些年急速發展的成果，在現今的年輕人身上可以看到，香港在科技方面實在是進步神速，以前還是靠電子郵件溝通的年代，今天已經是 zoom 或是靠網上上課的日子。

年輕人很容易便學會了新知識並應用在他們的生活上，可知道那幾年香港教育積極提倡電子學習的努力，同時間從這些年輕人的生活環境中可以看到他們的經濟能力水平亦達到相當的程度，因為擁有電子產品其實是一件奢侈的事，但每一個學生的家庭幾乎都

擁有至少一項電子產品，例如智能電話、平板電腦、手提電腦或是一些用於玩電子遊戲的工具。

除了科技發展以外香港人的政治意識亦都大大提高。香港人，尤其是年輕人變得更注重香港政府的政策發展，個人政治意識變得積極投入，從全港活動可見，例如選舉投票、遊行，雖然這些表達訴求的方式有時候會令人感到困擾，但是政治意識提高才能達到民主的出現，長遠來看是好事來的。

那幾年香港經歷了很多令人心痛的事情，巨星韻落、疫症肆虐……，但並沒有令民生停滯，西鐵通車、北京奧運、教育改革、最低工資……，在細微的地方漸漸有了規管，在固有的框架下，一切都發展得更快更仔細，從小孩子的眼光到大人的祈願，社會改變之快令人變得更強更銳利，那幾年，只是為未來的三十年作準備，現在，才是開始。

就現在 看未來

撰文：吳鑽好

房屋需求

林鄭特首的施政剛出來，當局已覓得 330 公頃土地，興建 31.6 萬個公營房屋單位，滿足 2030 年 2031 年度的需求，政府預計未來的 10 年到 15 年提供約 10 萬個公私營房屋單位，主要來自北環線、小蠔灣廠及重建 3 個市區寮屋區及大坑西邨。香港的房屋問題向來是每屆特首在施政報告中必然提及的問題！

1948 年成立之香港房屋協會，迄今已超過七十多年。還記得三十年前申請公共房屋的時候，港人的房屋需求量並沒有當下那麼大，可是現在的房屋需求量越來越大，而且供應不足的情況是越見嚴重。公共房屋的申請期已由原來的三年半延申至如今的五年半。住在蝸居的香港人，一家幾口人仍要屈居在窄窄暗暗的小室裡。等待的時間的確有點長，等到家人的小孩從小學一年級等到被派到房屋的時候已經畢業了。幾年的時間實際上令一個原生家庭改變很大的。年輕人等到結婚也無法上車，更大的問題是父母想到兒女無法上車的，他們都拿自己的老本去幫助他們。都是長輩的一套想法，他們的擔憂是可理解的。

1990 年代的夾心階層住屋計劃，以及董建華上台執政期間的首次置業貸款計劃，而 2001 年，時任政務司司長曾蔭權取得行政長官的同意後，要求房委會主席暫停發售居屋，直至 2002 年 6 月底為止，政府希望能夠解決居屋市場侵蝕私營市場的問題。政府又再推出「孫九招」，宣佈無限期擱置居者有其屋計劃。直到 2005 年，多名立法會議員建議政府重新推出居者有其屋計劃，甚至有公屋居民寧願交出其單位，也希望能重新推出居屋，但屢次被政府拒絕再到 2011 年，中央政府施壓後，香港政府正式宣佈復建居屋，首批復建新居屋已於 2014 年 12 月份公開接受申請，次批

則於 2016 年 2 月接受申請。而香港的房屋仍然需求不足，希望港府能盡快想到辦法，解決這項燃眉之急！

教育改革

林鄭特首在教育方面提出要培養學生對國家觀念及國家安全意識，讓中小學生多多認識祖國的發展；提到未來將改革高中通識教育科〔異化〕問題，這樣的科目是讓學生對自己的國家有更多的認識與發展。

回想香港三十年前的教育實在令人感到回味。當時的香港擁有九年的免費教育，五年中學，中六及中七的兩年課程，當時的大學學位並不多，能夠踏入大學的門檻實在有點困難，而現在的學校的課堂語言只有英語及粵語兩種語言。但在 1997 年 7 月 1 日，香港主權正式移交，根據《基本法》實行港人治港、高度自治，同時保障實行原來的教育制度，並由特區政府在原有的教育制度下發展教育，使其更符合當下的需求和效益。

在學制方面，特區政府脫離英式學制，實行跟亞洲大部份主要的國家尤其是東亞國家，大多採用「三三四」學制，即初中三年、高中三年、大學四年；因應學制改革，多個新高中科目也會同時推出。包括：通識教育及加設普通話科目等。特首董建華於 2000 年的施政報告指出要在 2010 年或之前讓六成高中學生接受大專教育，副學士應運而生。政府又鼓勵各大學增辦副學士課程。高等院校的副學士課程、高級文憑課程和其他非學位課程的學生總人數多達過萬人。但現時的學士學位只有 800 多個可供副學士畢業生報讀，也令教育界擔心副學士學生升學所遇到的瓶頸問題。自教育改革推出後，為教師增加不少壓力，反映了教改進程對教師的龐大影響。在往後的日子，教育被認為仍然是特區政府要面對的重要課題。



恭賀新禧

HAPPY
NEW YEAR



會員、工會攜手

香港文職及專業人員總會

最近看完一齣內地電視劇《三十而已》，講述三名背景性格不同但都是年屆 30 歲的女士在上海的生活，故事圍繞著各人的工作、家庭及感情和人生理想追求的過程中所遇到的挑戰，有成功歡呼的喜樂也有受挫折和離別的傷痛、主角們曾因不幸遭遇而悲傷流淚，也有為突破難關喜極而泣。現實生活中不是每個人都有峰迴路轉激盪澎湃的遭遇，更多的是樸實平淡細水延綿的生活，但都總有喜、有悲、有失落時候也有成功的一刻。這是人生如戲也是戲如人生。

三十歲是人生壯年，是璀璨階段的開始，這時累積了一定的知識能力和人生經驗，或許建立了家庭，或許開展職業生涯，這時候個人的思想較成熟，性格也較穩定，可以對自己的人生發展方向和生活目標有承擔，孔子所說的而三十而立，大概也是這意思。這個年齡的朋友在職場上努力拼搏、儲錢或者用工餘時間繼續進修，工作與家庭兩面兼顧，要承擔不少壓力，也談不上古人的什麼的安身立命，如果能夠簡單的抽些時間與家人旅遊或用膳，享受一下親情時刻，都已經是一種幸福的體驗。

如果是工會，服務會員三十年不是短的時間，更不是簡單容易的事，可以想像一下這三十年來多少義工和職員朋友們，對會員會務作出的服務，付出的心思、時間和努力是如何浩大。這裏讓筆者以文專總會的會長身份感謝過去三十年來不同時期的義工和職員對工會、會務、會員、以及社會群眾的貢獻。

工會的服務是持續性的，但三十年可以算是一個階段的開始，當年創會就加入的會員、職員或義工朋友，今天可能已接近退休，在工作家庭的變化令他們對工會的服務有不同的期望。社會在三十年間的經濟、人口結構、社會文化和就業市場的改變、科技的進步，也令工會的角色、功能和服務方法都有變革的需要。然而服務會員的宗旨和對文職及專業行業與維護香港社會安定繁榮的初心並沒有改變。

作為愛國愛港的工會，除了對會員關懷盡責外還要盡社會責任，所以在社會公義、勞工權益和會員福利的議題上不遺餘力，例如過去幾年在反對暴力、支持警察嚴正執法、制定國歌法、國安法、爭



手渡過的那些年

林冠良會長

取十四週產假、取消強積金對沖、統一法定假期以及保障家庭和婦女權益與工作生活平衡等等都動員支持和積極參與。

透過《文專薈》、網上文章、定期的問卷調查和各區各組的活動，把文專總會的信念和使命向會員與公眾人士宣傳。例如本會去年首刊有關國歌與國歌法常識的文章，曾被學者和媒體引用介紹。因應去年社會暴力事件令社群關係撕裂，本會亦有數篇專題為改善和修補人際關係的文章給會員大眾參考。在文宣推廣上，日後將發掘更多題材、加強多媒體和電子社交平台的運用與會員和公眾溝通聯繫。

過去三十年，文專總會的義工和職員們孜孜不倦地參與和支持工會的工作，對香港的繁榮安定和行業的權益發展作出貢獻，當中大多數的朋友都是熱心為會員為社會，默默耕耘，與香港的經濟民生一起歷鍊、一起成長。在未來的日子裡仍然是香港的發展的見證者，更是積極的參與者和議題的倡導者。

人生如戲也好，戲如人生也罷，每個人都是自己的編劇、導演和演員。每場戲是否成功有外在不可知因素，正如突然出現的疫情打亂了不少人的計劃，在人生的舞台我們不能保證每一段故事的結局是否如劇本一樣，但大家都可以選擇如何寫這人生劇本和在人生的每一個舞台演活、演好自己的角色。文專總會也是人生和社會的舞台，過去三十年有喜極而泣也有令人失望黯然的時侯，但總體受會員愛戴和歡迎，可算是一幕成功的演出。這是靠義工、職員朋友的投入和努力，日後仍然要與義工、職員朋友們以初心使命，繼續一起譜寫每一段香港人的故事。



文專三十



▲ 1994年「辦公室性騷擾」講座



▲ 2001年9月遊行



▲ 2013雅天妮盃羽毛球友誼錦標賽



▲ 2019年「年末吃喝玩樂一天遊」



▲ 2019年灣區莞城生活樂趣體驗團

活力無限



▲ 2013 年中國國粹之旅會



▲ 2014 年樂韻悠揚迎新年音樂會



▲ 2020 年疫情下婦女壓力調查



▲ 2020 年區區有路行



▲ 2020 年毛巾公仔手作坊

誰說美國是個 講法治的國家？

撰文：李敏慧

曾幾何時，美國一度被視為擁有健全法治和民主制度的「理想國度」，更甚者為了讓孩子擁有一個「美國公民」身份，不惜遠赴美國產子。不過，隨著美國於2017年起限制多個伊斯蘭教國家的公民入境、兩年前又要求加拿大以莫須有的罪名扣留華為高層孟晚舟、去年年初更以無人機「意外」擊殺伊朗將領蘇萊曼尼，如今很多人已不再對這個國家抱有任何幻想。事實上，美國的墮落絕非一朝一夕的事，筆者現分享兩個實例，以說明她今天所經歷的一切，其實在早些年前已有跡可尋。

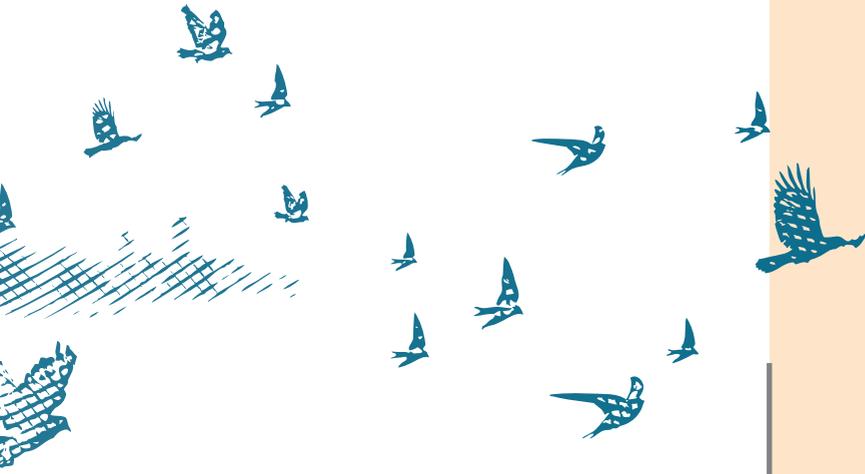
美國「天使臉孔殺手」 透過輿論戰成功脫罪

早在十多年前，美國一名女大學生（下稱「被告」）於義大利交流期間因被認定與男友合謀殺害英國室友以及在行兇後誣陷自己在酒吧做兼職的僱主為真兇而被當地法院

判處謀殺及誹謗罪成兼26年監禁。不過，事件卻因被告的特殊背景而出現戲劇性逆轉。事緣被告家財萬貫的父母為了令女兒脫罪，除了豪擲數百萬美元為她聘請律師團隊及來自美國的專家證人提出上訴，更重金委聘了一家擅長危機處理的公關公司發動網路輿論戰，把本來沉迷毒品和男女關係混亂的被告塑造成一個於異國求學期間因當地落後的司法制度而被無辜捲入命案的「小天使」，並無所不用其極地醜化受害人，結果成功說服義大利二審法官排除了該案的關鍵證據——刀柄上佔有被告DNA及刀鋒上有受害人血跡的兇刀，繼而令被告得以技術性洗脫謀殺罪名。由於被告的誹謗罪依然維持原判，這宗「輿論干預司法事件」一直被義大利人視為來自霸權國家赤裸裸的侮辱。

美國女警槍殺情敵 二十三年後才被揭發

除了上述案件，美國本土的大城市洛杉磯於上世



紀八十年代也曾發生過一宗駭人聽聞的情殺案。案中被告為一名女警，早於 1986 年出於對前男友妻子的妒忌而將對方殘忍槍殺，事後更刻意製造入屋搶劫的假像，試圖轉移警方視線。儘管死者父母於案發後曾向警方披露該女警於命案發生前夕曾多次到女兒的工作場地及寓所進行滋擾，有關線索卻一直得不到警方重視，更為荒謬的是該懸案存放於警局的部分證據更於 1993 年神秘失蹤。就在案件塵封了十多年後，一名年輕刑警於 2004 年意外發現一項重要線索——受害人死前曾與兇徒進行激烈搏鬥且被咬傷，而在傷處採集到的唾液樣本之 DNA 屬於另一名女性。正當該刑警打算繼續展開調查之際，卻遭到上司多番警告和精神虐待，並被逼調職及接受臨床心理學家的治療，調查因而被逼中止。此事直到 2009 年，該警局的領導班子更替才得以繼續進一步取證，包括最終認定女警的 DNA 與咬傷死者女性吻合、女警於兇案當天特地請假，以及奪命子彈與女警於案發後向另一警局報失的後備配槍型號吻合等。就這樣案件擾攘了長達二十三年才成功把真兇緝拿歸案，當地警察辦案效率之低可見一斑！而彼時的女警已由一名普通巡警晉升至高級刑警。



(網上資料圖片)

結語

上述事例可見，無論在國際舞臺還是國內，美國一路以來並不重視法治精神。值得注意的是，本文第一個案例中僅屬技術性脫罪的天使臉孔殺手於回國後居然還大模大樣地以該兇殺案為題材出版自傳牟取暴利，並繼續透過在電視節目亮相無所不用其極地踐踏義大利的司法制度。儘管第二個案例看似迎來了「遲來的正義」，但那位於 2004 年重啟調查的年輕刑警在真兇於 2012 年罪名成立之前的八年間一直備受與真兇關係友好的上司們折磨，包括因被上司冠上情緒病患者之名而被迫接受治療，雖然該刑警於結案後曾向法院起訴警局違反勞動法，卻未能成功追討任何精神損害賠償，著實令人憤慨！適逢自港區《國安法》實施後，不少異見人士大力鼓吹香港人移居西方國家，希望本文分享的實例能協助部分正在考慮移民的讀者作出正確選擇！



如何在冬季提高抵抗

冬季天氣寒冷乾燥，感冒、皮膚乾燥、鼻炎等常見病發生率大幅度上升。如何做好防範措施，將這些多發病拒之門外？做好日常保健，提高抵抗力是預防所有疾病的「萬金油」。 撰文：李雨燕 註冊中醫

01 感冒

感冒是最常見的疾病，冬天天氣冷，人們容易受到寒冷的侵襲，感冒更是多發。感冒病毒多是從上呼吸道黏膜侵入，多數患者有流鼻涕、咳嗽、頭痛等徵狀，如果病情進一步的發展，容易發展成氣管炎。

預防方法：及時掌握天氣變化，根據天氣添衣禦寒，防止受涼；合理飲食，冬季宜多吃牛羊肉、豆類、紅薯、蘿蔔等食物，提高機體抵抗力。適量補充水分，防止呼吸道乾燥。忌食過分油膩辛辣刺激性食物；室內注意通風換氣，減少感染機會。要定時開窗通風；選擇

太陽光充足、風較小的時候，到戶外進行體育鍛煉，增強自身的體質。

同時，服用中藥或是按摩穴位，亦可有效作出預防，減少患上感冒的風險，例子如下：

- (1) 將黨參9克，陳皮9克，炙甘草6克，沸水沖泡代茶飲可益氣固表，適用於氣短、疲乏、不耐寒者；
- (2) 將桔梗9克，陳皮9克，甘草6克，沸水沖泡代茶飲可止咳化痰，適用於平時容易咳嗽、咯痰者；
- (3) 按摩風池穴、大椎穴、足三裡可以增加免疫力。

02 皮膚乾燥

冬季天氣乾燥容易導致皮膚乾燥、脫皮甚至瘙癢。

預防方法：首先要注意保濕。洗澡時，水溫不要過高，



(網上圖片)

時間忌過長，次數亦不宜太過於頻煩，盡量不用肥皂。洗完澡後，應及時塗上護膚霜；飲食清淡，勿食辛辣食物，多食用養血或是滋陰功效的食物，如大棗、黑芝麻等；燉湯時加上枸杞、當歸、麥冬等中藥亦有助於陰液的滋養；冬季屬腎，腎主封藏。而在養生方面，中醫提倡秋冬養陰，因此冬季應少行房事，早睡晚起，可以起到養腎精的作用；此外，經常按摩曲池穴、太溪穴均有助養陰潤燥。

03 鼻炎

冬季的鼻炎以冷空氣過敏性鼻炎居多，患者多出現鼻塞、鼻癢、流涕、打噴嚏等癥狀。

預防方法：氣味濃的物品、化妝品等都會刺激鼻炎發生，應避免接觸；開空調取暖的房間用加濕器，保持室內空氣濕潤、清新；提高禦寒抗病能力，每天早晨

可用冷水洗臉；學會正確的擤鼻方法，先擤一側，再擤另一側，切勿用力過猛；按摩迎香穴、鼻通穴和印穴堂。先將雙手掌搓熱，然後用兩手中指指腹用力按揉100次，直到穴位產生酸痛感為止，還可以推鼻梁、揉搓鼻翼，堅持做可以預防鼻炎發生。

04 哮喘

寒冷季節容易發生呼吸道感染，或天氣突然變化或氣壓降低，都可激發哮喘發作。

預防方法：遠離過敏原。有哮喘病的患者可以去醫院檢查過敏原。塵蟎、花粉、牛奶、禽蛋、羽毛、棉絮、真菌等都是重要的過敏原，要避免在日常生活中接觸，霧霾天外佩戴口罩；預防感冒。感冒和上呼吸道感染（尤其是病毒感染）是最常見的誘因，冬春季節或氣候多變時更為明顯。對於流行性感冒，可接種流感疫苗進行預防；避免過度勞累及情緒激動，以免誘發哮喘。

中醫膳食療可以緩解呼吸道疾病，預防哮喘。如芡實核桃粥：芡實30克，核桃仁20克，紅棗10個，粳米50克，煮粥食用，有補腎納氣定喘之功效。參苓粥：黨參、生薑切薄片，茯苓搗碎泡半小時，取藥汁，與粳米同煮粥，具有補肺益氣、固表止哮之功效。

05 心腦血管疾病

冬季氣溫低，人體新陳代謝緩慢，心腦血管病人身體受冷空氣刺激，血管驟然收縮，易導致血管阻塞，從而誘發心腦血管疾病。

預防方法：要注意保暖，建議冬日太陽出來後再運動，運動強度要適當，最好選擇散步、慢跑、打太極拳等不太激烈的運動；進補適度，很多人都有冬季進補的習慣，但由於冬季運動少，如果大量進補，會造成血脂升高，有可能會發生心腦血管意外；可多吃對心腦血管有益的高蛋白、高維生素、高纖維素、低脂肪飲食，如牛奶、魚類、芹菜、玉米之類，建議糖尿病、慢性腎病患者食鹽日攝入量不超過1.5克，要戒煙限酒；定期體檢，高血壓患者要按時服藥，不可突然減量或停藥；保持情緒穩定，避免精神緊張和情緒激動；在醫生指導下經常按摩勞宮、內關、合谷、神門、少府等穴位，有疏通經絡、活血化痰等作用，對心腦血管病有預防作用。

戀愛心理學

心理輔導學家 李粵閩博士

親密關係的藝術

很多人在談戀愛的時候，愛得不可自拔，深陷其中；而一旦分手了，又受不了刺激，情緒就出現問題。這種情況是怎麼發生的呢？事實上，當我們的思維有了障礙，對親密關係觀念未夠正確，問題就會產生。那麼，到底什麼是情感、感情、戀愛、愛、真愛情？

求助個案的分享

早前曾有一名女學員前來見我，身材肥胖了許多，與上一次見面時相比起來，宛如換了一個人。在詢問過後方知，她失戀了。而從那天起，她就陷入了自我折磨的境地，瘋狂地吃東西。我當時委實想不出這是什麼障礙症，最後為其取名「失戀症候群」。

我跟她說：「倘若你繼續吃下去，對於心理及身體將會造成很大的損害，就和多年前一套由鄭秀雯飾演女主角電影的故事般，因失戀後的暴飲暴食而變得很肥胖且危害健康！」

失戀後，千萬不要隨意使用別的東西來轉移注意力，尤其是飲食！因為這樣不僅會對身體造成傷害，且若是過於肥胖，減肥的過程可不是一件簡單的事情。到了那時候，既要花錢又要受苦，當真是得不償失！這位事業有成的女士，於經濟上尚算寬裕，她在求助時告訴我：「我一生氣就需要進行瘋狂購物！」我道：「這可能會為你帶來些許的安慰，同時亦有助於香港經濟，但不過是杯水車薪！」。

透過心理學上的一些技巧，我邀請求助者理性地經歷和體驗旅程：「閉上眼睛，想想看，你有很多很多

財富，你可以隨心所欲地瘋狂購物，你可以進行揮霍性的消費。但，反思一番，購物只是能讓你發洩憤怒而已。而當你發洩過後，隨之而來的問題就將會是如何處理你衝動消費所購回來的物品了！」

體驗之旅後，她分享道：「確實如此！我曾買了整個倉庫沒有用的東西。清醒後想要轉賣甚是不容易，想要贈送予親朋好友亦難以脫手，相當後悔！」。學習愛護自己及珍惜自己，當學會自愛，才能和他人分享愛！

還有一種典型的障礙症，失戀了幾次之後，男的會說：「天底下的女人沒有一個是好東西！」；而女會說：「天下之間的所有男人沒有一個是好東西！」其實，這並非必然，即便是你失戀了，亦不應將所有人都一概而論地罵進去。

我們身邊的父母兄弟姐妹，及生活中交往的朋友，都是人生成長過程中，學習處理親密關係課題的同伴，藉著他們，體會到恩怨愛恨，明白珍惜利他意義，知道追求親密關係的目的和需要！

曾有一位智慧的女生提示我：「愛情是沒有對錯，愛一個自己喜歡的人是沒錯，但愛情就是不求佔有！」

看到美好的東西，就讓這份美麗，好好地保存在那裏。正如當我們去郊遊行山，看到壯麗的自然景色說：「嘩！這座山，這個天色真漂亮！」。但你能把這幅景致搬回家嗎？

要知道，它的美，是只能在那兒才美的！好東西不一定非屬於你不可，哪怕有了觸動心靈的感覺，如果不屬於你的就不應該強求，否則那份美，很容易就變調了。人的感情也是這樣，並不是你喜歡就可以擁有。

有如智者所言：

「相愛容易相處難。」

兩個人在一起時就要珍惜難得的緣份；

如果分開了也要彼此祝福，千萬不要做出傷害自己或對方的傻事。

畢竟不屬於你的，若強求得來也只是暫時擁有，無法永恆。

冬日滋補湯水

撰文：凡靜青 食療養生師

冬天天氣逐漸變得寒冷，煲湯水可以不用花費太多而能及時進補暖身最適宜，今次介紹的一款栗子蓮藕響螺湯，栗子、蓮藕、響螺都有健脾開胃功效，響螺滋陰潤燥，栗子補氣養神，鮮藕含有各種維生素、礦物質和豐富的膳食纖維，如果生吃則性寒，有清熱涼血作用，熟食則健胃開脾，能增進食慾，促進消化，還可增強人體免疫力。其他配料例如無花果具有抗發炎促進消化潤腸通便等功效。

材料包括：

蓮藕一斤、栗子半斤、響螺兩至三隻、生薑三大片、無花果五粒、豬展一斤

做法：

響螺浸軟身，加入薑蔥氽水
無花果浸泡 5 至 10 分鐘備用
蓮藕去皮切片
豬展切大塊氽水
栗子加滾水煮一至兩分鐘去皮清洗乾淨備用

將全部材料加入煲內，加水八至十碗滾 20 分鐘轉溫火煲 1.5 小時，加入適量海鹽調味即可。

此湯健脾補腎滋陰潤燥非常適合秋冬天氣一家大小飲用。



(網上圖片)

此湯水非常適合體質平和的大部分人士飲用。

對《八佰》及《金剛川》的戰爭聯想

黃雅欣 老師

《八佰》和《金剛川》都是 2020 年中下循在香港上映的中國電影。兩部電影都是在內地 40 年代出生的家父和我一起看的。

首先，先講一講《八佰》：故事背景是關於 1937 年 10 月在上海淞滬會戰後期的中華民國國民革命軍第 88 師 524 團團附謝晉元臨危受命，號稱『八百壯士』，實質是 400 人，堅守上海閘北的「四行倉庫」的最後保衛戰。電影原本計劃是中華人民共和國建國七十週年的獻禮片，然而基於政治問題延至 2020 年才能全國上映。雖然如此，上映後反應熱烈，勢如破竹，成為中國電影史第十部突破 30 億的影片。

劇情圍繞著當時淪陷的上海，以蘇州河為界並且已到走投無路的局面。電影以「四行倉庫」內各路逃兵散兵及對岸的中國民眾，外國記者及英國士兵等不同職業，性別，國籍人士的多視覺敘述了戰場的情況及日軍偷襲的歷史。

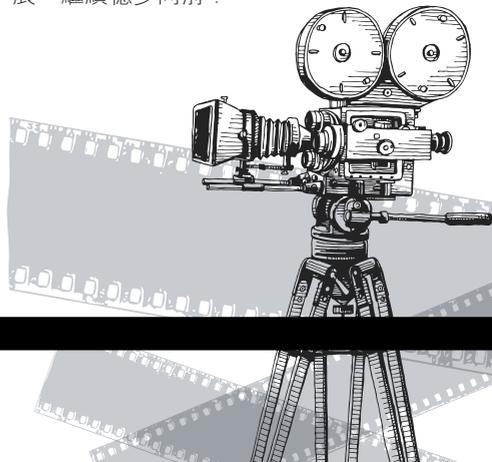
另一部《金剛川》，背景是中華人民共和國成立後的 1953 年金城戰役的最後階段，也是一套為紀念中國人民志願軍抗美援朝出國 70 周年的獻禮片，通過中方及美方作戰軍人等角度講述當時戰爭的故事。

劇情主要是關於中國為了保衛國土不被以美軍為首的聯合國軍從朝鮮侵略，於是招募幾十萬志願兵保護邊境，可是由於物資匱乏，裝備懸殊，因此在其中一場戰爭的場景中，木橋不停被轟炸破壞，但是憑著堅毅的意志，不屈不撓的精神，志願軍一次又一次，重覆又重覆地修補木橋，直至打敗美軍為止。

我本人其實一般少看戰爭片，但是當我見到父親看得十分投入，淚流滿臉，我便深受感動，並且聽他娓娓道來一段段中國歷史了……的確為七十後的一人，我沒有經歷過戰火的洗禮，也沒有受過貧窮生病等折磨，由於父母都是勤儉的

工人，我從小到大都有愛的教育，也感受到家庭的安全感。當然每個人在成長的過程也不是一帆風順，我自從小學畢業後也遇上各式各樣的人和公開考試等壓力，十分迷惘！雖然及後有機會到海外升學，但是仍對世界形勢及國家與香港關係未有很深入的了解！然而隨著工作經驗的積累和人生經驗的累積，我對香港的現狀有以下感想：

1. 香港特區政府未有在回歸後徹底去殖民化，以致不少港人仍然對西方社會及制度留戀；社會整體結構需要重建。
2. 身為中國人，雖然我們的國家曾經是長時間的一窮二白，就算現在的發展已經一日千里，但是由於我國的人口眾多，很多地方都有待改善。然而中國人一向是勤勞勇敢及重情的民族，就像《八佰》及《金剛川》內的國軍和志願軍們，為國捐軀，保衛家園！這些偉大犧牲及有節氣的精神，真是現代人所不能及和要學習的！
3. 作為背靠祖國，面向世界的香港人，我們要相信我們是幸福的一群，除了需要把握時代機遇之外，我們不要被西方個人主義洗腦，正如美國著名人物馬丁路德金，就曾說過「你們不要多問國家為你做了什麼，你要反問自己能為國家貢獻什麼？」。我相信，如果每個港人都不再濫用自由民主的主義和口號，放棄小我，政府官員多與市民溝通，努力改善生活環境，團結一致，努力不懈，重拾香港人的獅子山精神，我們才能配合國家的發展，繼續穩步向前！





香港財務策劃人員總工會

為何對美元有疑惑？（下）

撰文：香港財務策劃人員總工會副理事長 梁健雄

美、歐分歧越來越大

默克爾近年於歐盟會議上說過歐洲要有自己的軍隊，因現時歐洲的軍事防務依賴美國，馬克龍說到亦做到對於美國制裁伊朗事件上，歐洲自己創建一套交易系統繞過美元亦要與伊朗買石油保障自身能源進口，方法簡單解釋是以物換物形式化，歐盟、俄羅斯、中國等大國已夠膽站出來抗衡美國，而「數碼貨幣」就是去除美元的交易一種，而在國際舞台上已多聽到高叫「去中心化」，其實「去中心化」大家講少了兩個字「美元」，應該全稱是「去美元中心化」，只是現時大家亦不想太刺激到美國而已。

迫不得已挑戰一幣獨大

如果大家有留意習主席常說的「區塊鏈」惟中國「核心技術突破口」乃是「數字貨幣」的基礎，因為數量、來源、驗證全可公開透明，舉例你國家發行多少貨幣全可核查到，持黃金數量在「區塊鏈」可查到，你的貨幣背後是用什麼支持全可透明，你對這貨幣有信心嗎？再簡單說明就是一本公開且公眾可查閱的电子記帳簿資料庫，去中心化和不可竄改的技術。「區塊鏈」技術現時中國處於全球領跑地位，且遙遙領先各國，根據國際調查歐盟、日本、南韓、俄羅斯、土耳其、巴西全球有 40 多國已經擁有或研究「數字貨

幣」，而中國內地近八成人民已慣常交易電子化，可以預期中國應該是最有資格的第一國進入「數字貨幣」革新時代，當然還要配合身份作為第二大經濟體，因沒有足夠經濟能力就沒有足夠貿易能力，沒有足夠貿易能力就沒有足夠吸引別人願意持你的貨幣，傳聞

「數字貨幣」本屬 2019 年光棍節推出，藉此讓世界看看「數字貨幣」每秒的交易能耐，比特幣每秒只能成交七宗交易，而「數字貨幣」每秒超過九萬多宗過外，實數未有公布，只因九萬多宗是光棍節的成交平均量之坊間估計，實際只有

中央才知道，但應該肯定超越每秒九萬宗以上。

去美元化的動機起動於 2008 年因美國一場金融危機引發了海嘯席捲全球後，世界各國已意識到依賴美元的風險，去美元化就由這時開始萌芽，俄羅斯、土耳其、中國及歐盟等各國貿易時已開始嘗試轉用美元以外貨幣或本國貨幣，國與國之間達成新的貨幣結算協議就隨即出現，這個勢頭持續多年更在近年漸趨明顯，跟據國際清算銀行統計顯示，美元作為各國儲備貨幣由 2000 年的 70% 一直下降至近年 61% 水平，顯示美元雖然仍是最受歡迎的貨幣，但就明顯正在退減中，看來「去美元化」仍正於國際上是一種長期的趨勢，這趨勢有可能削弱日後美元的購買力，亦即代表其有貶值的機率存在，所以持美元者就須留意全球在「去美元化」的步伐，適時做好匯率風險之管理！





香港康樂育專業人員總會

2020 這個寒冬真太冷 申訴會



康體運動業界又再次停擺，業界失業率達 99%，現要求第四輪『防疫抗疫基金』，必須公平優化申請機制、補漏拾遺及增設康體業界的緊急失業生活援助津貼！為手停口停的從業員，放寬限制復工保生活！

香港康樂體育專業人員總會會長李粵閩指疫情成為新常態，業界從業員失業、無薪假期及開工不足亦成為新常態！繼被迫停工三至六個月後，12月10日又開始，全港所有健身中心及體育處等需要再度暫停營業。疫情嚴峻、減少聚集，大家會明白及理解；但是政府都要知道和理解，業界教練及從業員是需要交租、要生活、要食飯和要生存，一句話封場，影響幾多人生計、幾多家庭？

本工會及行業屬會要求政府針對受疫情嚴重蹂躪的康體運動行業，必須優化第四輪防疫抗疫基金申請要求，公平向被迫放無薪假的教練、被迫失業、自僱的教練及無法開工的從業員（如救生員、康體設施支援服務或維修等）提供一次性資助金。必要公平優化資助申請機制、補漏拾遺。

詳情如下：

1. 聚焦援助疫情重災區的工友，增設康體業界的緊急失業生活援助金，即時向停工及被減薪工友提供每月上限 9000 元，為期三至六個月的現金津貼，並立即着手研究失業援助金制度；
2. 盡快補漏拾遺，抗疫基金保障範圍必需覆蓋非本港註冊體育總會的註冊教練及所有康體業助教及沒有強積金戶口的自僱人士等等，直接發放一次性 7500 元津貼；
3. 盡快放寬非接觸式運動場所及健身中心之封閉限制，提早放寬運動行業營業；
4. 增加僱員再培訓局「特別・愛增值」課程，提供更多適切的課程及放寬進修的規限。

香港勞工法例於國泰裁員中的應用

香港專業培訓人員總會 李信良理事

國泰航空裁員確實是近年最震撼的裁員事件，涉及的員工多達到 8,500 人，規模之大令人瞠目結舌。相信國泰航空的管理層是幾經深思熟慮和掙扎才作出這項痛苦的決定。而其中所造成的深遠影響，牽涉到企業形象、勞資關係、人才培養及發展、人才持續、長遠目標策略、社會氛圍等等方面。雖然公司會按照勞工法例，對裁員員工作出合理的賠償，但獲留任的員工，其薪酬、福利亦會作出大幅度的調整。因此，從僱員的心理角度觀看，他們的士氣和對公司的歸屬感肯定受影響，其創傷於短期內亦難以癒合。

但無論如何，在國泰裁員事件中，作為上班族，都應該對企業在解僱賠償的問題上加深認知，確保有足夠的認識，為自己爭取應有的權益。

計算長期服務金及遣散費的款額包括兩類：一為月薪僱員，二為日薪或以件薪計算的僱員。月薪僱員的計算方式：以最後一個月的工資 $\times 2/3 \times$ 可追溯的服務年資（月薪包括底薪、勤工、津貼）；日薪或件薪僱員的計算方式：以僱員最後工作的 30 個正常工作日中由僱員選任何 18 天工資 \times 可追溯的服務年資。

根據勞工法例僱主須在僱傭合約終止後 7 天內支付長期服務金給僱員。

另外，僱員如欲追討遣散費，須在解僱 / 被停工後三個月內，以書面形式向僱主發出「申索遣散費」的通知；僱主必須在收到僱員以書面形式發出的「申索遣散費」通知後的兩個月內，支付遣散費。

除了加深認識解僱賠償的問題外，那麼上班族還有甚麼可做的呢？首先，大家需要調整個人的心態，盡快消除負面的情緒，增加正能量，秉承香港人獅子山下打不死的精神，回復自己的最佳狀態，思考未來的方向，繼而從新出發。其次，亦可藉此時間以自己的意向和興趣為主，報讀心儀的課程，一方面既可增進自己的知識和技能，也就是現在時常強調的技能多元化 (multi-skill) 和工作多元化 (multi-tasking)，另一方面亦可增強自己的競爭力，為未來打算，一舉兩得，何樂而不為？

事實上，我們最近已可從電視節目中看到，一些被解僱的前國泰員工，他們參加了 TVB 所舉辦的一些才藝表演類綜合節目。而在節目當中，他們充分發揮了個人的表演天份，得到了主辦單位的肯定。相信在未來的時間裏，他們可以找到事業的新出路。機會是給予有準備的人，若然大家平時多做一點兒功夫，那麼等到機會來臨時，他們便可大派用場。





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。



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
- 牙周病治療
- 植牙
- 牙齒美白
- 根管治療
- 智慧齒手術
- 矯齒 (傳統托槽 / 透明牙套)
- 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 ● 1202 EBFJAN



醫療保險 全面版



買醫療保要趁早 揀墊底性價比高

話您知 · 癌魔新症排名

- No. 1 大腸癌
- No. 2 肺癌
- No. 3 乳癌
- No. 4 前列腺癌
- No. 5 肝癌

40歲起患癌危機大增，一份全面嘅醫療保險幫您預起所有醫療重擔，最緊要識揀有墊底費嘅計劃就唔怕俾唔起啦！

「醫保」好處多

- 有得揀私立醫院即刻醫，提高治癒機率，唔駛排公立醫院排幾年
- ▶ 全數賠償保障：包括住院、手術、**癌症治療和藥費、洗腎** 等等
- 保證續保至100歲
- 特別治療額外保障高達HK\$150萬

呢啲治療唔係住院期間進行都保嘍！

有齊免疫療法、標靶治療、癌症賀爾蒙療法及質子治療

有墊底費嘅計劃贏嘍邊？

- 如果本身揀咗墊底費計劃，患上指定嚴重疾病嘅話仲會豁免墊底費
- 每月平均俾2,3百蚊，就有高達HK\$1,000萬終身保障

保費參考	每年自付費(墊底費) (HK\$)	標準計劃 · 每年保費 (HK\$)		
		40歲	45歲	50歲
80,000	0	2,316	3,028	3,991
0	0	6,858	8,970	11,293

以上保費未包括保監局微費。



40歲要嘅起心肝，為自己同家人投保！

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

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。

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

2021 全年優惠

於2021年1月1日至2021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：

慈康農圃
(點點綠)
產品 8 折優惠

購物

白蘭氏
購物優惠

購物

The Warehouse
Optical
9 折優惠

購物

海生行
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

中國電信
CTExcel 高速本
地計劃

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。