



Vol.170  
2021年3-4月

# 文專薈

## 網上 · 達人



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：香港中環皇后大道中 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	發現故事
P11	文專動向
P13	職場情理法
P15	見微知博
P16	時令養生小貼士
P17	康體人語
P18	教總人語
P19	會計人語
P20	專培人語
P21	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「網上·達人」。除主題文章外，供稿的文章還有「淺談如何完善香港的法律服務 - 律師篇」、春季祛濕湯水、逆境中求樂，還有「疫情下的工作抉擇」等，內容十分豐富。

## 科技面面觀

全球疫情尚未遏止，本港不少行業仍受限緊令的禁錮，無法如常營業。但人們還是要繼續生活，繼續娛樂。為此，創意無限的香港人，面對疫情下的種種限制，依然逆境自強，在無形的網絡上發掘生活上的新方式。

然而，在電子科技發展一日千里的同時，金融及網上騙案的數字亦是與日俱增！根據警方數字顯示，截至 2020 年 10 月 31 日，在過去三年分別錄得 6354 宗(2018 年)、5157 宗(2019 年)及 8843 宗(2020 年)網上騙案。因此，為了讓會友更為了解時下騙案手法避免方法，本會特邀請到專業人士就有關意見發表意見。

## 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

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)。

HAPPY  
Easter  
復活節快樂



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



# 科技成就生活 「精明眼」

因應全球疫情持續，港府再三維持限聚令，市民減少外出聚餐和購物，促使市民瀏覽電子資訊的時間大大增加。因此，各種形式的瀏覽成為大勢所趨，從而造就了不一樣的人生。

## 在家工作 共同抗疫

自去年初至今，一波又一波的疫情，持續不斷。第四波新冠肺炎疫情伴隨著變異病毒來勢洶洶，港府為了減低社區爆發的風險，迫不得已再三延長「限聚令」及晚市禁止堂食等措施；同時，延長公務員特別上班安排，除了提供緊急和必須的公共服務及抗疫相關的人員外，其他政府僱員將繼續實行在家工作。與此同時，政府亦呼籲僱主可按需讓員工在家工作，減少社區人流和社交接觸。因此，有一定數量的僱員在家工作，促使了資訊科技的技術迅速應用和發展。

## 網上互動 成就 IT 達人

在家工作，自然少不了網上會議、網上教學、網上講座和網上考試等。要追趕潮流，成為網上達人，必先要提升自身資訊科技的技能，學會如何應用相關的 Apps 和軟件等配合。截止當下，一般辦公或在學人士多會應用 Zoom，Google Meet 或騰訊視頻來進行網上會議，登入會議連結及密碼，即可進行網上互動。

曾幾何時，這些網上會議，只曾是跨國要員和集團總裁的會面場面。一場疫症，竟然把網上會議推廣至白領、教師和學生身上。頓時，大家都在學習資訊科技的技能。從無知到認知，從認知到明知，從明知到熟知。這些人士逐步掌握，達至融會貫通，為了工作需要，他們更把技術精益求精，化腐朽為神奇，拍片、剪片、製作片段和把片段上載至 Youtube 頻道分享等。



# 成就人生

在短時間內，他們包攬了技術員的工作，化身為 IT 達人。

## 網上鑽研 迅間變廚神

在家工作，減少了舟車勞頓，讓市民逗留在家的時間增加。大家除了會瀏覽不同的網站，如：時事、休閒娛樂、運動健身等項目外，亦可能因螢幕另一邊的內容太吸引，使人在不經意間在外賣程式上，下單點取了各式各樣的食物。久而久之，外賣東西吃多了，膩了，不少朋友就想藉此機會增進廚藝，親手製作滿檯饕餮盛宴！為此，他們開始瀏覽教世界各地廚藝的網站和視頻，在家多番實戰和研究，或真有機會從廚房新丁一躍成為廚神！

## 網購蓬勃 造就商機

由於疫情和種種的社交限制令，促使市民無法外出和友人同樂，只能改而活躍於網絡世界。為此，網上購物成為了時下主流的消費途徑。正因這樣，

造就了快遞和外賣服務的需求日益增加，商機處處。但有些不法商人，竟然利用網購熱潮，以欺騙手法，如：售賣口罩或演唱會門票等，去騙取市民金錢，涉及金額達數萬元至百萬元。警方就曾多次發出呼籲，市民應光顧信譽良好的網站，以避免金錢上的損失。

## 網上情緣 騙財騙心

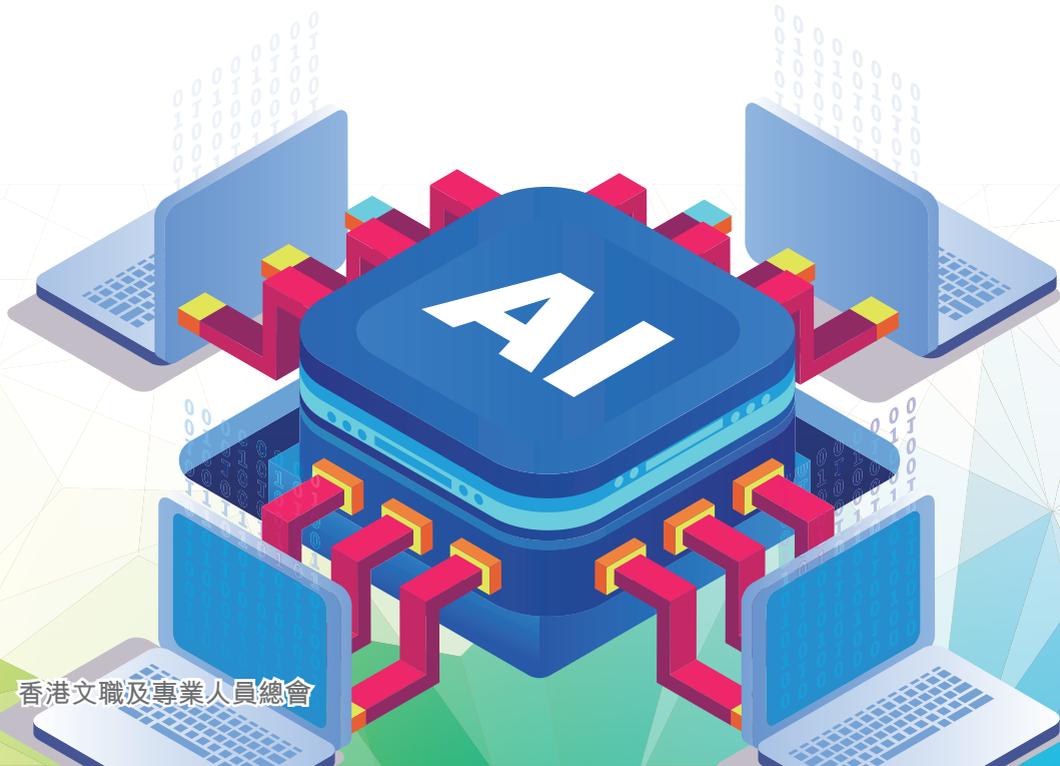
以網上行騙得逞的尚有「裸聊」及「網上情緣」等事件。根據警方公佈的數據指出，「裸聊」的人士中，有九成半事主為男性，騙徒主要威脅傳送裸露片段予事主親友以勒索金錢。

另外，「網上情緣」的事主則將近八成半為女性，是有學識及有事業成就的中年女性，騙徒取得事主的信任，就會以不同藉口向事主索取金錢。警方呼籲市民只要細心留意騙徒的欺騙手法，就可以避免金錢上的損失。



# 網上 · 達人

網上的世界多姿多彩，在生活、工作、教育、飲食、娛樂、不同的領域都充滿著不少的資訊或機會，「網紅」、自媒體和虛擬角色陪伴新一代成長。網絡經濟帶來很多新的職位、商機和生活的體驗，網上世界已變成獲取資訊知識或創造財富的最重要平台之一，可是因互聯網或自媒體而產生的新問題也不少，除了技術上的病毒與網絡安全外，還有行為上的網上騙案、過份沉迷或者是失實虛假訊息氾濫等。然而一些網紅、意見領袖或網上達人等等，有數以萬計的「粉絲」除了得到名氣、經濟利益外，也對他們的追隨者有一定的影響力，權力愈大責任也愈大，內地已有不少關於網上達人在文化道德和社會責任上的討論。





# 網上達人責任

撰文：林冠良

近年香港也出現不少網上達人，各自有他們的專長和領域，例如有專門介紹飲食潮流、旅遊玩樂的視頻，有教人投資股票地產的專家、有評論時事政治的KOL（意見領袖）。作為世界排行第三高的自由城市，香港對網上的言論自由極為寬鬆，一些失實、抹黑、錯誤訊息的視頻仍然可以繼續自由廣傳，在2019年黑暴亂港期間更是虛假新聞和謠言充斥，毒害了不少年青人。例如在2019年媒體及政客多次造謠，稱警察在831太子站事件中毆打乘客造成3人失蹤及6人死亡等，事件網上瘋傳，更有人定時去站頭拜祭，後來有媒體找尋在事件中聲稱受害人的地址與名單，發現均是虛構，亦未見有所謂死者家屬出來申訴，其後更有一名「死者」現身，說自己在英國生活。還有「新屋嶺性侵事件」也是在社交平台造謠誣陷警察，最後被告潘某被拘捕及檢控罪成，他承認是因為貪玩而做出這不負責任和愚蠢之事。

這種虛假失實內容不只是香港獨有，2020年中也有外國媒體報導，研究人員分析YouTube多段有關新冠病毒疫情、總觀看人次超過2億5千萬的影片後發現，超過四分之一影片有誤導或失實成分。還有台灣同胞被當地的假新聞愚弄，有財經專家說內地經濟十分差，人民連茶葉蛋和榨菜也吃不起，筆者相信這「專家」不至於無知至此，反而是為了吸引收視或政治目的而說一些誇張失實的說話，這也反映一部份經營網上媒

體的心態，為了點擊率、人流和利潤，埋沒了良知。

當然網上世界也不全是可怕或虛偽的，有很多網紅都是靠自己的努力奮鬥，突破困境而改善自己和家人生活。也有些網紅以真誠的態度和熱心地傳遞正面的訊息或提供正確的知識。例如筆者很喜歡的“李永樂老師”頻道，以簡單直接的方法解釋一些科學和社會常識。除了益智和與學習有關的頻道，筆者也會追蹤一些講飲講食和旅遊的網紅，畢竟消閒娛樂也可以平衡一下辛勞的生活，當然也少不了一些本地與國內國外有關國是港情、世界局勢的評論。

評論時事、監察政府施政不需要用煽情、誤導、侮辱或誇張失實的方法去討好群眾或鼓吹民粹的技倆去賺取觀看數字。網民應客觀分析事件，不是多人傳就是真，多留意官方渠道及警方訊息，不要被假消息誤導及蒙騙。其實謠言並不可怕，可怕的是對謠言沒有抗體，缺乏分析和辨別真偽的能力。所以學懂如何在網絡世界生存，如何辨別是非真假是當今必須能力。

網上達人的影響力很大，但這些影響力來自群眾，香港有些網上達人傳播正面和積極的訊息，以事論事、理性和有根據的批評，拒絕暴力和欺凌，真心為民眾的利益出發，對偏激或者是沉溺的追隨者予以開解和正確的引導，為社會、公眾和下一代負上些道德責任。

# 科技所帶來的另一面

撰文：吳鑽好

今時今日的科技日新月異，無論是安在家中，抑或是在街上行走的每個人，都是機不離手，因為手機的平台又可無限上網。按照警方網絡安全及科技罪案調查科網絡安全組表示，在疫情下載至上年度已經接一萬七百宗科技罪案升幅是來自社交媒體，網上的勒索、網上情感騙案、金錢騙案，而且受害者更有年輕化趨勢。相信與市民多了時間居家抗疫有關，使他們在網上活動頻繁有關，因時間可以更多地接觸社交媒體及網上交友約會，令騙徒主攻年輕人。

網上服務平台種類繁多；銀行服務、網上購物、定購食物、預定機票、評論分享等等。其實這些網上功能，沿於在電腦上的，而且不斷地延伸入手機上。每日不出門都可以在網上進行，看似對每個人都成就更多便利。例如：訂購口罩為例，一家三口只得1盒口罩，感到非常徬徨便考慮爭取網上購物這種便利的方式。但，當遇到在網上購買却又遲遲還沒收到貨，懷疑受騙後向警方報案卻不受理，待發現受害者人數眾多，警方才願意落案時，內心的不滿和落差亦因而被大幅放大。政府沒有做好防疫措施，網上這樣的平台讓每人能直接選購，五花八門無論款式、顏色、厚度和價錢都應運而生，形成一股炒作的風氣，這群網上的達人比一般的商人更曉得找緊機會賺錢，可憐的是那群急於尋找口罩的人，無辜受到他們的欺騙，亦無法遏止炒賣口罩的風氣，撲口罩的風潮過後，又到移民潮的興起，網上又再討論要爭取入籍某些國家，在政治不明朗的情況下，每日從各大的媒體裡吸取不同的信息，又在疫情的影響下，人們也覺自己心力交

瘁。

有些網民受騙，或者受到情緒困擾，警方的調查受到阻礙，促使報案人心生不滿，繼而有新的流言傳播，例如以「賣家未有失去聯故不構成失信」拒絕受理。為此，有網民批評有警員態度不合作，同時呼籲疑似的市民盡早舉報。

有時也考慮到警方對於網上騙案能否都可以及時破案呢？網絡的世界很遼闊，覆蓋的範圍來自不同地區及國家，網上的流量很大，而現時每個人留在家裡的時間頗長，停留於網上的信息以千萬條以上。單單是香港的警方又怎何以解決這流量極大的網絡領域呢？其實最重要——是善用網上資料，先從個人做起。網絡是方便的途徑，但適可而止的運用，盡量善用它的功能。雖然網上可以結交很多的朋友，網購很多日常用品，可是網絡是一個空泛的域區，我們彼此都只是通電流及文字的溝通，往往都被這個空泛域所蒙蔽。可能是一個人或者是一樣物件所遮蓋，令人無法弄清楚它的真實。以現時的疫情下，我們需要開公司會議，必須採用視象形式開會，透過視象彼此才可以溝通。為了保護大家的健康，限制令被嚴格執行，會議室根本無法容納所有同事一起開會，實體進行開會更難上加難。這樣的情況下網絡確實對我們的幫助很大。網絡運用在教學亦起了它的作用，可是根據學生對網絡的認知的淺薄，他們都是被運用到遊戲當中，其他的方面似乎又非常簡陋。而教師對於教學利用視象對他們感到不便和繁複，比實體教學還要辛苦。現今的時代網絡世界除了聯系溝通，亦會存在着一定的弊端。

# 提高警惕 做個精明消費者

撰文：蕭詠芯

全球疫情尚未遏止，限聚令延長，不少業界尚未能開門營業，但人們還是要生活，還是要娛樂，創意無限的香港人，面對種種的措施下，依然逆境自強，在無形的網絡上發掘生活上的新方式，然而，騙徒的手法亦層出不窮，利用低價或贈品作招徠，吸引市民網上轉帳，藉以騙取金錢。

不少市民都喜歡以「網購形式」採購生活物資，騙徒利用市民在網上提供的個人資料，從不同渠道去騙取受害人的金錢。早前有不少「假網站」出現，市民在網站中輸入的個人資料如身份證號碼、信用卡號碼等……在輸入的同時便正中騙徒下懷，不法之徒從後台取得資料並把市民的金錢轉到自己的戶口，如此市民便在不知不覺的情況下，被騙徒偷偷轉移了戶口內的金錢，蒙受金錢上的損失。市民應當注意有關平台的更新情況，有否在坊間作預告，一般大型的機構在更新網頁前都會向市民作出通知，因此我們要時刻留意網上的資訊，當遇上新頁面的時候，可以向有關機構致電查詢，避免跌入騙徒陷阱。

另一常見的購物平台便是淘寶此類網購站，這些網站都只是以圖片形式去展示貨品，很多時都會在簽收後才發現貨不對辦的情況。這些網購站的物品價格都很便宜，吸引了不少人登記成為會員，在網上進行採購，尤其是批發的物品，可能是服飾零件或文具等，但由於在貨物運輸需時，在途中有機會損壞，甚或是被掉包，但是遠在香港的市民並未能即時得到通知，亦未能監察，因此直接到收貨時才發現不適合個人需要或貨不對辦。

面對網上購物的陷阱，我們要特別注意個人資料

及有關金錢上的綁定，一旦戶口資料洩漏，不法之徒便能趁機把綁定的信用卡或戶口內的金錢轉移，藉以欺騙更多的受害人。

**要成為精明的網上達人，需留意以下幾點：**

## 1. 注意個人帳戶資料，定期更換密碼

為方便網民瀏覽網頁，很多時網頁會建議儲存密碼及登入資料，當別人使用同一設備時就能輕易獲取戶口內的資料，所以一些涉及金錢的帳戶，應每次輸入密碼及定期更換密碼，避免運用「自動填入」功能，讓人有機可乘。

## 2. 避免連結銀行帳戶及存入大量電子金錢

網上戶口可綁定信用卡或銀行戶口，所以當被竊取個人戶口資料的同時，原本存入的電子貨幣便會被盜用，因此寧可每次購物手動輸入號碼更勝過一次性綁定銀行咭。

## 3. 參考網上的評價，簡單資料搜集

當想在網上購買某物品時，留心網站是否可靠，參考網民的意見，網站以往的口碑，甚至可以致電查詢，以確保消費者的利益。

總括而言，切勿輕易相信網絡上的資訊，在給予個人資料及金錢交易時，都應先進行資訊搜尋辨別其可靠度及真偽，亦要仔細閱讀付款時的條款，時刻留意不同機構對個人資料的運用，確保不會被第三方機構取得，多留意新聞時事，了解最新的情況，當遇上不常見的要求時，記得找當事人或致電有關機構查詢，保障自己的利益！

# 騙案層出不窮 灣區機遇多多

—— 財策工會理事長霍志鵬專訪



因疫情關係，市民外出受限，在電子科技的發展和應用一日千里的同時，金融及網上騙案的數字與日俱增。就警方數字顯示，截至 2020 年 10 月 31 日，在過去三年分別錄得 6354 宗（2018 年）、5157 宗（2019 年）及 8843 宗（2020 年）網上騙案；損失金額分別為 2018 年的 26 億港元，2019 年的 29 億元及 2020 年的 24 億元。在此當中，為數不少的個案來自金融界。因此，為了讓會員能夠提高警惕，避免落入陷阱，本會特邀請到香港財務策劃人員工會理事長，霍志鵬先生（RICKY）進探訪，就有關內容提供意見。

選文：YM

## 提高警惕 慎防被騙

RICKY 指出，本港自去年起便出現一種名為「殺豬盤」的網上投資騙案，騙徒透過交友程式「搵豬」狩獵受害人，在「養豬」過程中給予「甜頭」誘騙不斷「投資」，在時機成熟後便「殺豬」，騙徒連人帶錢銷聲匿跡。市面中行騙方法很多，有投資應用程式的，有主動用花言巧語哄騙的。而隨著受害人數上升，騙徒的「劇本」亦開始曝光，有女受害人於「抖音」APP 遇上「高富帥」，被花言巧語哄騙投資美金；亦有騙徒偽造澳門「美高梅」投資 APP，誘騙受害人「搵

快錢」。騙徒所使用的手法其實並沒有複雜，重要的是大家不要太過於相信「搵快錢」，事事必須多細心觀察、了解及諮詢真正專業人士意見，要成功避免損失其實並不困難！

## 國家政策輔助支持 締造灣區投資機遇

香港自 2004 年發展離岸人民幣業務，迄今已成為全球離岸人民幣業務樞紐。除擁有全球最大的離岸人民幣資金池外，所提供的離岸人民幣投資產品種類也是全球最多的。根據環球銀行金融電信協會（SWIFT）的統計數字，2017 年全球超過七成的離岸人民幣支付



交易額是經香港處理的。在 2018 年的時候，香港人民幣即時支付結算系統（RTGS）平均每日交易額保持在 10,000 億元人民幣的高水平。這表示香港的人民幣資金池繼續支撐大量的金融中介活動。

而自 2018 年 5 月起，「深股通」每日交易額增加至 520 億元人民幣；而「港股通」每日額亦增加至 420 億元人民幣，進一步推動大灣區內資本市場的互聯互通。「債券通」的北向交易於 2017 年開通，容許合資格境外投資者參與內地債券市場的交易。內地與香港基金互認安排於 2015 年實施，有助拓闊內地和香港的跨境投資渠道，深化兩地金融市場互聯互通，並提升兩地在國際資產及財富管理領域的競爭力。直到 2017 年 7 月，香港人民幣合格境外機構投資者（RQFII）額度增加至 5,000 億元人民幣，繼續成為全球擁有最大 RQFII 額度的地區。

事實上，香港金融發展局於去年 6 月 30 日起，開始推動題為《香港在粵港澳大灣區金融聯通中的獨特角色》的 ESG 發表報告。該報告就聯通跨境支付基礎

設施、便利遙距開戶程序、推動跨境按揭貸款、跨境保險和跨境投資及財富管理等方面提出多項建議，希望藉此能夠充分發揮香港的獨特優勢，促進大灣區金融服務業的融合發展，捕捉大灣區為香港金融業帶來的全新發展動力。港人只需先行了解到大灣區內 9+2 不同地方人士的生活文化及認知差異，堅守必須原則，避免誤墜法網，想要達至有效發展其實並不困難！

### 文專三十 繼續進步

2021 年是文專總會三十年慶誌，RICKY 亦藉此機會送上他的祝福。他表示，文專一直都舉辦了很多關心市民的活動，在過去那一年，全球疫情問題令多個行業都受到不同程度的影響。而文專總會亦在這社會環境下盡力發揮到工會的力量，細心去舉辦各種的調研，收集業界的意見並向政府爭取政策或是資金上的支持。雖然未來的發展非人們所能預料，但他對文專總會有著強大的信心，在往後的日子中定會繼續攜手前行，走到更遠！





# 文專總會周年慶 活動一覽



敬請期待

# 談淺如何完善

撰文：李敏慧



曾幾何時，不少香港人自詡生活在一個法治健全的先進城市並引以為傲，可惜，自從 2019 年的黑暴爆發後，隨著多宗涉及暴動、刑事毀壞罪行的判刑過輕以及被捕人士最終獲得撤控的機率極高，香港司法制度不少深層次問題始逐步浮上水面。近日如何推動香港的司法改革成為市民茶餘飯後的話題，某些社會上的熱心人士更發起問卷調查，收集一般大眾的意見。根據筆者理解，目前各界的關注點似乎側重於完善現行委任及投訴法官的機制，卻甚少探討改善現行香港法律服務素質的方向。有見及此，筆者現分享一下有關如何完善法律服務的淺見。

## 律師會應進一步完善核實會員學歷的機制

眾所周知，若要在香港成為律師，必須先完成一個法律本科學位 (LLB) 或法律博士學位 (JD，專門為非法律本科畢業人士設置的法律碩士課程)，接著修讀法學專業證書 (PCLL)，然後再於律師事務所實習兩年。就在前幾年，一名畢業於中大 JD 課程的女生因成績太差而未能原校升讀 PCLL，為了一圓律師夢，該女生竟然透過偽造中大成績單成功申請入讀港大的 PCLL 課程，不過，她入讀港大 PCLL 後卻因成績太差而未能畢業，並不惜透過偽造 PCLL 課程的畢業證成功入職某律師事務所，惟最終於香港律師會登記實習合同期間被律師會揭發她的 PCLL 畢業證屬虛假文書，該

# 香港的法律服務

## 律師篇

女生最終被判監 9 個月。

上述事例看似已告一段落，但其實有一個關鍵細節一直被忽視——這就是 PCLL 課程核實非本校畢業生成績真偽的機制存在極大流弊。根據筆者的個人經歷，律師會只會核實實習律師的最後學歷（也就是 PCLL 課程）的真偽，並不會追始溯源考究登記成為實習律師人士再之前的學歷（也就是 LLB 或 JD）之真偽。換言之，假若該女生以假文憑入讀港大 PCLL 課程後順利畢業，在現行只核實 PCLL 學歷的機制下，律師會勢必無從揭發該女生是以訛騙方式取得入讀 PCLL 資格的事實。觀 PCLL 課程針對非本校生漏洞百出的收生機制，說不定過去或有漏網之魚呢！

既然現在不少熱心人士聲稱法律界需要「正本清源」，感覺也是時候從規管律師隊伍方面著手。首先，律師會應考慮把核實學歷這個環節覆蓋至實習律師修讀 LLB 或 JD 階段的成績；接著，對於本身已取得律師資格的人士，律師會應設立專責小組，核實現時一萬多位會員 LLB 或 JD 階段學歷的真偽，以防在過往未盡完善的審查機制下出現漏網之魚。

### 律師會應盡快落實推行公開考試

透過偽造成績單成功入讀 PCLL 課程的女生雖然可恨，卻也反映了香港法律教育制度的一個嚴重缺失——PCLL 的學額太少，造成每年只有少於一半的 LLB 及 JD 畢業生可以透過入讀 PCLL 進而投身法律界，而未能入讀 PCLL 的學生往往只能從事法律行政人員或其他工作。鑒於 PCLL 課程一向以申請人在 LLB 或 JD 學習階段的校內試成績作為收生標準，而香港目前提供 LLB 及 JD

課程的三間院校（即港大、城大和中大）的師資隊伍、試卷難度、教學內容及評分標準都是有分別的，加上每個學生修讀的選修科亦不同，故僅憑校內試成績決定一個人是否具備修讀 PCLL 的資格實在有欠公允及缺乏相對統一的標準。

針對 PCLL 課程收生機制存在不公及香港法律服務素質良莠不齊的問題，律師會早在近十年前已有意仿效其他專業（比如建築師、工程師、測量師、會計師）推出統一的公開專業考試，除了用作考核 PCLL 畢業生的能力，亦容許未能入讀 PCLL 課程的人士透過參加該考試投身法律界。律師會能夠有這項構思本來是個好開始，可惜面對社會上部分既得利益者的阻撓，推行統一公開考試的時間一拖再拖，從最初擬於 2019 年實施到後來表明到 2023 年也不會推行，著實令人失望，因此，誠摯希望有關當局能早日落實完善考核制度的相關安排，為一眾因運氣欠佳而與 PCLL 擦肩而過的朋友帶來向上流動的機會。

願有關部門的領導能積極考慮筆者的誠懇建議！



# 疫中家庭樂

撰文：陳婉卿 專業心理輔導



第四波的疫情，令人不勝其煩，剛剛透過氣，疫情又趨向緊張。然而，凡事有正反面看，現在家中工作的機會多了，和配偶、子女的相處。時間越來越多，是壓迫或是追求更好的關係，都由你的相處方式所控制。

從前上午七時就要起床趕車上班，到晚上九時才回到家。哪有多餘的精力和心力照顧伴侶和孩子呢？這是很現實的問題！

就算做也很表面的，心情亦並不平靜。現在，家中工作，很多人都有機會觀察到伴侶做事的方式，例如他性格急躁，在 WhatsApp、電話中很容易表露出來。有嚇怕你嗎？原來他這個人做起事來是這樣的。

別以為家中工作，不用顧及家人及事務，反之太太中午叫你訂餐，晚上有訂餐，又要 Online shopping 買日用品，也不停叫你幫手用 PPS, Alipay 付家庭張單，有時真是不厭其煩。誰不知你不經意的說一句，你很煩，我很忙啊，大家的磨擦就那就越來越多。

事實上，這是給你可以更深層次了解你的配偶和孩子，怎麼可以和他們相處得更好呢？

- (1) 學習同時間處理多項任務：長時間一路工作，不休息容易產生肌肉疲勞，關節僵硬，工作了一個鐘左右，就可以和伴侶笑談 10 分鐘，或和子女們玩耍 15 分鐘，這種舒緩工作壓力的方法，比什麼方法也好。
- (2) 深入觀察伴侶如何指導孩子：你會發覺原來太太做事很慢或是很急促，小小事情，便會責罰孩子，怪不得孩子見了媽媽一開聲，便溜走，頭也不回，原來媽媽的白天鵝、黑天鵝的教仔方法，完全不中用。你要學習做個中間調停人，抱抱孩子，

氹他們，多說一兩句，跟媽媽的教導，有什麼好處，孩子的教育，總離不開一個做好人，一個做惡人的雙料政策。你可以選集做個好人、間中選擇做個惡人角色，不單止增加夫妻同心教育的關係，也可以減輕雙方的教育孩子的壓力。

- (3) 有空家中就和配偶、子女一起煮食：你看疫情中煮食節目及飲食用具生意多好，根據新聞的了解，在家中最好的活動，就是煮食，太太透過美食養好先生的脾胃，用美食教育孩子分工合作，有耐性去完成一些事務，簡直是一舉數得，是疫情帶來的優點。
  - (4) 家中工作，多做家庭操體：在家中經常工作，很鬱悶，做一些簡單的體操，拉筋，氣功，或靜坐，令人心情安靜，舒展身心。做雙人合體瑜伽，或者是親子瑜伽，都令大小開心，樂也融融。
  - (5) 合作製作禪畫，砌 Lego：平時的星期六日，多外出，多活動，很難靜下來做這些心靈及耐性訓練的活動。多麼開心和孩子一起畫畫，一起創作，做出一幅父母子女都有心力付出的作品，很開心。砌好的 Lego，將來有機會用相架鑲嵌好，回頭看真興奮。
- 疫情不是一面倒負面的，轉過心念，在家庭人際關係中做少少創意的活動，很有正面培養融合家庭關係的效果。最重要的是你們要去實踐，實行，讓你們的家庭，在逆境或疫情中增添一份正能量。

# 春季祛濕湯水

撰文：凡靜青 食療養生師

春天潮濕郁悶引起精神疲憊、感到身墜、關節痛等問題，加上去年至今的疫情關係，很多朋友都在家工作，缺少運動，想以食療舒筋活絡，今次特地向大家推介一款「黑豆粉葛桑枝湯」性質平和，尤其適合在春季家常飲用。

黑豆有活血解毒、利水、健脾益腎的功效。粉葛有生津止渴、退熱、滋生健體，桑枝（或稱老桑枝）則性平微苦，可祛風濕、達通筋絡止痛之功效。

## 黑豆粉葛桑枝湯

材料：黑豆 100 克、粉葛 500 至 600 克、桑枝 50 克、瘦肉 500 克  
蜜棗三至四粒

做法：黑豆先浸泡一至兩小時備用  
粉葛去皮切件  
桑枝蜜棗沖水乾淨備用  
瘦肉汆水備用

將所有材料放入煲內加入八至十碗水，水滾轉溫火煲兩小時，加入調味即可。此湯通根去濕健脾益腎清熱解毒非常適合時下飲用。



（網上圖片）



## 香港康樂體育專業人員總會

# 同「行」人

撰文：香港康樂體育專業人員總會會長 李粵閩

香港康樂體育專業人員總會，籌組成位至今經歷15個歲月，作為一個康樂體育行業的工會，曾多次與業界的從業員，於抗爭維權的道路上，結伴而行並肩作戰，作為爭取權益路上的同行者，我們以助人的基礎理念，透過「三心兩意」守則，貫徹助人行為，成功為行業及從業員爭取合理的權益。當中有各種式各樣運動行業的維權，以「加洲健身中心」結業追訴薪酬事件，涉及追討欠薪之金額最高，牽連健身教練及人羣最多；而最長抗爭期的事件，則應為「Fitness First」健身教練勞資糾紛事件，消耗360小時，以持續18個月法律訴訟過程追討欠薪，最終成功協助近一百教練討回欠薪，促使僱主修改及優化聘書內容，更表列為首宗行業案例；當然，在面對新冠疫情肆虐，整體行業遭受嚴重破壞下，是工會現時面對最廣泛影響之事件，及最具挑戰的行業維權運動。回想維權運動的成長旅程，誠心感謝每位業界的教練或從業員，對工會的信任，委托工會協助追討欠薪或支援權益運動工作，讓工會成為各位的同行者，共同為爭取權益上並肩作戰的家人。

本工會的理幹事及義務工作團隊，認為堅守「三心兩意」守則，貫徹助人行為的心態，是取得勞工維權成果的關鍵。所謂「三心兩意」：即是：關懷心、真心、責任心、誠意及執意等助人行為心態協助求助的會員。

- 1. 關懷心：**主動關注行業狀況及求助會員的感受，正如當我們要關懷另一個人時，必須能理解他跟他的世界，彷彿我就身在其中。我們必須學習能用他的眼睛觀看他眼中的世界，以及他是如何看待自己。設身處地從遭遇不幸的人的角度考慮問題，會促進助人行為，同時更能明白會員個人痛苦的感受或見解，分擔會員的痛苦，對會員真心同情和關心的感覺。
- 2. 真心：**認真了解申訴內容，預先做足準備，努力認識行業的性質及職位的工作內容，薪資的形式和種類，同時要裝備自己相關的資訊，務求真正盡心盡力協助會員面對艱難，成為真正的同行者。
- 3. 責任心：**以社會責任、互惠和社會公平規範進行權益訴求。社會責任規範指我們應當幫助那些依賴我們的人。我們期望父母關心他們的孩子，教師應該

幫助他的學生。一些宗教信仰和道德規範強調幫助他人的責任感，故工會應以行業及從業員的利益為己任，根據社會公平規範，按照公證和資源公平分配，以互惠雙贏的規則，透過理性手段維護權益。

- 4. 誠意：**皆指工會服務者，應有誠懇的心意；使其意念發於精誠，不欺人，也不自欺，保持人與人之間相處態度誠懇，真心實意。語出《禮記·大學》：「欲正其心者，先誠其意。」
- 5. 執意：**以認真謹慎，堅持的意念，以決心，鍥而不捨、屢敗屢戰、爭取到最後勝利。

在多次勞工維權的過程中，康體工會體驗一種比較成熟和系統的工作模式，工聯會的行業工會之介入能夠為從業員的抗爭提供信息、經驗和策略上的支持，推動其以有效、非暴力為主的、合理的方式行動。在進入抗爭階段期後，工聯會之團隊為員工提供情緒支援，在具體程序、組織行動、談判、辯護和勞資審判等法律與技術層面提供相關支持。

行業工會除了為個體維權外，還致力於推動集體維權和集體談判，這兩類工作可以分別由行業工會和系統工會負責。工會組織的運動流程為：權利受損的教練找到行業工會進行諮詢；得到諮詢意見後回到健身中心（工作間）聯絡員工，工會協助選舉員工代表，凝聚共同訴求，簽署員工維權授權書，明確員工代表的權力；員工代表向資方發出談判邀約書，並以書面形式向資方和勞工處表達訴求；如若資方拒絕協商或者員工的主要訴求未得到回應，員工代表及行業工會即組織員工進行集體抗議；行業工會在維權過程中與員工代表及員工保持聯繫，為員工提供法律知識、情緒管理、經驗和策略上的支持，成為會員抗爭旅程上的同行者。

當然勞工維權運動成敗是仍然取決於員工的團結與對工會的信任。康體工會認為行業工會，除了保持福利型、活動及服務型工作外，我希望工會明確提出要「突出維權」主業的同時可以向「服務創新型」工會轉變，與經濟發展模式特徵等因素，提升服務工作，建設「有用及實力」工會。



教育工作人員總工會

# 「前線教師對暫停面授課堂及校內活動安排」意見調查記者會



因應 2019 新冠病毒病疫情仍然非常嚴峻，教育局宣布所有幼稚園及中小學（包括特殊學校及提供非本地課程學校）在聖誕假期結束後，繼續暫停面授課堂及校內活動，直至 2021 年 1 月 10 日。就此，教育工作人員總工會於 12 月下旬發出有關「前線教師對暫停面授課堂及校內活動安排意見」的問卷調查，了解現時教師在學校暫停面授課堂及校內活動期間的工作情況，收集他們對網課、考試安排的意見。

就是次問卷調查，本會從網上途徑，成功收集到 230 份有效答覆。受訪者過 50%(121 人) 為小學教師、40%(93 人) 為中學教師。就此內容，我們有以下總結：

1. 在疫情嚴重的情況下，前線教師仍努力堅守教學崗位，即使面對很大的擔憂或困難，仍贊成面授課堂或學生回校考試。
2. 以考試為本的教學前提下，不論小學或中學，前線教師在疫情嚴重當中，仍然要面對追趕考試課程，幫助學生提升考試成績的壓力。
3. 雖然疫情加快了網上教學的普及性，但對教師而言，網上教學始終不能代替面授課堂。前線教師認為面授課堂比網上教學更為有效、更為全面，唯有面授課堂，才可以推行全人教育，全面照顧學生身心靈需要，例如推行德育、輔導等教育工作。
4. 就過去網上教習經驗所得，前線教師認為資訊科技

設備不足或落後，網絡速度緩慢、網絡數據不足、家居環境擠迫、學生資訊科技能力不足、或家長支援等問題，對學生的學習成效大打折扣，影響他們的學習表現。

5. 前線教師現在面對很大的工作壓力，既要維持面授課堂，亦要進行網上教學，除此，教師亦要定期透過電話與家長聯絡溝通，了解家長與學生在長期停課下所面對擔憂與困擾，並即時提供適當的心理輔導與情緒舒緩服務。

而就上述的總結內容，本會現提出以下的建議，希望能得到教育局的採納：

1. 為了減輕本學年小五小六、中五中六等學生分別面對呈分試與文憑試的壓力，教育局應盡快公佈小學呈分試與中學文憑試調節方案，好讓家長減少擔憂、學生減輕考試壓力、學校與前線老師可以作出適當教學配合，形成各方共贏的局面。
2. 減輕前線教師非教學工作的壓力，例如教育局可以延遲教師 150 小時持續進修的要求、學校可以減輕教師行政工作、調節教師評核或觀課查簿安排，又或增加或調配人手，協助教師進行網上教學工作等。
3. 要有效推行網上教學，教育局需要額外撥款支援有需要的家庭，例如：購買平板電腦、數據卡等，好讓他們不會輸在起跑線之上。



香港會計業總工會

# 新常態的宅經濟

撰文：香港會計業總工會幹事 黃文豪

時代轉變，在科技迅速的發展下，我們可以看到人們機不離手，變成了低頭一族。這已經成為普世的一種新常態生活。這個模式，又衍生了「宅經濟」的出現。

「宅經濟」，顧名思義是形容整天都在家，而且在家消費。事實上在疫情期間，很多人的生活已經轉變了。因為有視像直播，我們可以在家上班和上學。透過電腦、智能電話、視像等器材，過百人的會議也輕鬆自在。其實效率與坐在寫字樓和學校沒有很大分別，反而可以省卻了漫長的交通時間，而且不會受到環境的影響，二十四小時也可以工作和上學。只要工作和生活取得平衡，相信會是現代都市人需要學懂的重要課題。的確，全球的資訊都可以在互聯網找到，安坐家中購物，也可以搜羅世界各地的心頭好。只需網上付款，足不出戶便可以得到想要的東西，真是人生的一大享受。

故此最大的消費來源，真的想不到其實會在家中，所以很多商機，也因此應運而生，例如寫作、多媒體創作、攝影和翻譯等工作，而且可以在家學習投資和股票買賣。很多年輕人或初創業者，也可以用很小的本錢，建立自己的網站或在其他網上平台推廣。不用租金和人工，只需要看懂商機，入了一批受歡迎的貨品，已經是一門不錯的生意。

近年，在家進行娛樂的比例也提高了，例如電視遊戲機、卡拉OK、線上看電影和動畫等。故此，質素的追求也在此增加。影音器材，仿如置身在一個真實的空間般，享受著自己的小天地。在新常態的生活下，人與人的接觸也會減少。視像通話，也會是一個新趨勢，所以，我們一定要學懂新科技，一起與時並進，迎合新一代的經濟。





香港專業培訓人員總會

# 疫情下的工作抉擇

撰文：香港專業培訓人員總會理事 岑泰民



## 轉行前的考慮…

香港在新冠肺炎疫情下，很多行業均大受影響，引發企業“裁員潮”。所以，近期很多朋友都考慮轉行，並準備修讀一些專業課程，為自己找新出路。但在決定轉行、準備修讀前，首先要考慮的是自身的情況，對自己的性格、優點、缺點進行分析，要明白你選擇的新行業是否真的適合自己？該行業對自己來說有沒有發展空間？以下有幾個的方法為大家介紹：

- 1、找從事該行業的親友，諮詢一下該行業的就業情況，進修方法及發展空間。但每個人會有不同的角度，大家可以多找幾位親友查詢。
- 2、在網絡上找資料，除搜索該行業的訊息，更要找尋招聘網站的最新請人情況，有那些學習資源？並且找尋一些從業員的心聲，看他們對工作的感受，讓自己在轉行前融入到該行業的氛圍中。
- 3、在進修專業課程前，先報讀該行業的入門課程，現時坊間很多培訓中心，均有不同行業的短期課程，其中「工聯會專業餘進修中心」的課程，價錢便宜師資優良，實是首選。通過有系統學習及導師的指導，讓自己更知道行業的工作實務。
- 4、看書是獲取資訊最快的途徑，購買一些該行業的相關書籍，可更明白該行業的工作要求及專業發展之路。
- 5、加入「香港專業培訓人員總會」認識新朋友，本會是由一群培訓導師組成，會員來自各行各業，大部份均是某一行業的導師或資深員工，故加入本會後，可透過本會的活動，認識更多不同行業的新朋友，認識更多不同行業，擴闊視野。  
萬事起頭難，轉行是不容易的，當選擇了新行業入職後，還要適應、學習，並且要配合進修，在新行業才有發展。但無論選擇那個行業，都請先停一停、想一想，參考以上的幾個方法，為自己找出最好的抉擇！

行行出狀元，對一些已有工作經驗，有一定文化水平的朋友來說，相信轉行後很快便會適應，並在新的行業中發展。香港地少人多，缺乏天然資源，但香港人自強不息，過去克服了無數困難，今次新冠肺炎疫情下，我們大家再一起努力，自強不息，為自己創新出路！



# 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
- 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

## 人壽 · 保障系列 · 疫境有保障 家庭後盾強 ·

新冠肺炎日均確診數目一波比一波高，危重病人年輕化。有無諗過如果因為呢個病不幸離世，層樓未供完，仔女仲好細個，屋企人嘅生活點樣過呢？唔想加重每月開支，但又想為家人留個周全保障，純人壽可以話係性價比最高嘅選擇。快啲趁無病無痛時揀一個適合您嘅方案啦！



### 千倍人壽儲蓄保 - 儲錢首選

每年少少供款就可以俾個保障老婆(或者老公)仔女，有事即刻有成最高二百萬保障，同時儲錢做教育基金，最啱「結咗婚、供緊樓同BB即將出世」嘅您

一份計劃可以滿足您4個願望

- ☑ 只需要供款10年
- ☑ 免費千倍人壽保障
- ☑ 10年有錢攞番
- ☑ 投保時唔駛驗身

最高  
105%  
回報

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	10年總保費	10年後最高保費返還
計劃500	500	500,000	500,000	1,000,000	60,000	62,400
計劃1,000	1,000	1,000,000	1,000,000	2,000,000	120,000	126,000

【港幣】

保證10年後攞番嘅錢：最高HK\$126,000

覺得保障唔夠？可以買多份，咪保足啲，儲多啲啦！

填妥投保書，  
送暖藍精緻遮乜

「暖藍精緻遮」

### 定期純人壽

最需要投保人士

- ☑ 新婚夫婦
- ☑ 按揭業主
- ☑ 初為父母
- ☑ 供養父母

★ 目標：付出最少保費 · 得到最大保障 ★

承保公司專注定期純人壽 · 保費比同類低約 40%

▶ 保費參考 ◀

- 保障額：HK\$2,000,000 · 保證固定保費期：10年
- 非吸煙者一優惠

年齡	男性		女性	
	年繳保費(港幣)	A保險公司	年繳保費(港幣)	A保險公司
30歲	1,740	2,430	1,440	2,330
40歲	3,080	5,810	2,540	4,050
50歲	7,500	14,390	4,960	8,510

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



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

## 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。