



Vol.171  
2021年5-6月

# 文專薈



## 疫情後 · 曙光



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



新時代 新工運  
撐勞工 為基層 爭公義

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、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	食療湯水
P18	康體人語
P19	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：蔣玥雯

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。

會員同意並授權職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。



編者的話  
Message

## 編者的話

今期的主題是「疫情後•曙光」。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 - 法庭服務篇」、食療湯水、健康保健 -- 關節篇，還有「大灣區 -- 科技下消失的工種與機遇」等，內容十分豐富。

## 抓緊曙光 重締輝煌

全球疫情正伴隨著疫苗的上市及接種而逐步受控。香港的本地感染數字亦已連續數個星期維持在個位數字；港府的「限聚令」亦因時制宜有所放寬。但，為了更進一步做到集體免疫，港府接下來的工作將圍繞在疫苗的宣傳推廣和注射安排上，力求讓市民盡快擁有病毒抗體，讓生活重回疫情來臨前。

待本港絕大多數人都注射好疫苗後，旅遊業就能迎來復甦期，隨之帶動的還有飲食業和零售業；不但如此，待本地新增數字為零時，與內地及其他國家進行經貿合作的便利性亦會因為沒有了隔離期而大大提高。由此可見，注射疫苗，創造集體免疫絕對是利己利港的事情！

## 專家意見 拓闊思路

律師、中醫師和大灣區工作人士等，就著其專業提供具參考性的意見看法，為會員提供新的思考方面的同時，亦增加對不同行業的認識，為生活增添更多色彩。

## 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 年秋季課程	2022 年春季課程
代報日期	7月5日-7月17日	11月8日-11月20日
會員報名日期	7月25日	11月14日
公開報名日期	7月26日	11月15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）。

# 職場熊貓 扭蛋活動

**免費送你：**三合一充電線（四款隨機派發）

**對象：**文專總會系統會員

**數量有限 送完即止**

前往尖沙咀 / 中環會所掃 CODE 領取「CPEGU」代幣一個，活動期間（每月）每位會員於同一會所只可換領一次。

**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

本會不承擔使用「三合一充電線」之產品所直接或間接所產生的損害的後果及相關責任。

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



# 疫情後・曙光

## 疫情反覆 憂心忡忡

疫前！疫後！真的是疫後嗎？真的可以見到曙光嗎？

疫情之始，沒有人會想到「2019 冠狀病毒」會延續到 2021 年！當大家滿心歡喜以為可以除下口罩，想着限聚令能得以放寬，活動場地能逐步重開時，所有美好的憧憬和期盼都被「跳舞群組」幻滅了！停課、鼓勵員工在家工作和二人限聚令等措施的出台，讓大家只能將期盼放下，把抗疫放在等一位。由此可見，早前抗疫所付出的努力，因一刻的鬆懈而要重新開始——

而當抗疫重新出發時，大家的心情就如坐過山車般，此起彼落：有些人擔心停工，有些人擔心被迫放無薪假期，有些人擔心公司結業以致失業等等……

## 接種疫苗 曙光初現

曙光出現了！為保障公眾健康，特區政府推行全港 2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃，為所有香港市民免費接種新冠疫苗。

於 2021 年 2 月 23 日，全港十八區設立社區疫苗接種中心，為市民提供兩款（科興、復必泰）疫苗接種服務。

30 歲或以上人士（陪同 70 歲或以上長者接種疫苗的人士也可以獲得接種，最多兩人）

01. 醫療服務場所工作人員及參與抗疫工作人員
02. 安老院／殘疾人士院舍院友及員工及長者／殘疾人士社區照顧服務單位員工
03. 維持必要公共服務的人員
04. 跨境運輸、口岸、港口工作人員
05. 餐飲業、街市、超市、便利店員工及速遞員
06. 公共交通從業員
07. 註冊建造業工人及其他常駐工地人員
08. 物業管理人員
09. 學校教職員
10. 旅遊業從業員



11. 《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》的表列處所職員（例如：健身中心、美容院員工）
12. 香港以外就讀的學生（16歲或以上）
13. 家庭傭工

## 防疫政策 推陳出新

特區政府設立社區檢測中心，為市民提供自費檢測服務。如市民自覺有較高感染風險或有輕微不適，可於醫院管理局轄下的47間普通科門診診所索取樣本收集包進行免費病毒檢測。

特區政府因應不同場所出現群組感染或有較高傳播風險，鼓勵特定群組人士積極參與免費檢測，以保障自己、家人、同事和公眾健康。包括外籍家庭傭工、建造業工地人員、保安及護衛業、食肆、多個表列處所：所有體育處所、健身中心、美容院及按摩院、公眾娛樂場所（表演場所、主題公園、博物館、公眾展覽、電影院、家庭娛樂中心等）、遊樂場所（桌球館、公眾保齡球場、公眾溜冰場）、遊戲機中心和學校教職員等。

視乎疫情發展及防控的需要，特區政府會劃出受限區域並發出檢測及限制宣告，限制在區內的人

士須留在其處所，並按政府安排接受強制檢測，待相關檢測結果獲大致確定方可離開。亦為了加強追蹤力度，特區政府要求確診者密切接觸者的同住成員接受強制檢測。

「安心出行」流動應用程式，透過掃描場所內的二維碼，在電話內自行記錄進出的不同場所及時間。

如場所出現確診個案，流動應用程式會自動通知曾與感染者同時到訪該場所的市民，從而增強市民的警覺性和自我保護意識，並協助追尋場所相關的接觸者。

## 抗疫奏效 向零確診進發

隨著特區政府的防疫政策有成效，確診個案已回復個位數字及邁向零感染。

疫苗有零星的事例，致接種疫苗進度一度滯後；安心出行及強檢政策引致部份市民有怨言；但一切都是為了抗疫，同心抗疫，恢復正常的生活模式，恢復經濟活動，恢復人與人之間的交往。

曙光初現，迎接朝陽。疫後重建，靠有心人去營造；靠意志堅定的人去邁出；靠同心同德的人繼續來緊守！

參考資料：<https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/>

# 疫情後・曙光

記得看過一張插圖，標題是「疫苗接種記錄」，  
接種人是「香港」，第一針是「港區國安法」，  
第二針是「完善選舉制度」，一陣會心微笑之外，  
還舒了口氣，就像終於在黑暗長夜的等待中見到了曙光。



# 疫情後的三度曙光

撰文：林冠良

疫情是天災、黑暴卻是人禍。天災逃不了，只有勇敢克服，人禍躲不過，亦當奮鬥到底。辦法總比困難多，個人的問題解決不了可以換一下思考方法、與親友或找工會商量一下，可能豁然開朗；香港的社會問題遇到死胡同，還有祖國的強大後盾，可用另一層次的解決辦法，正如疫情後出現的曙光，最少有三度都與國家的幫助有關。

第一度是港區國安法止暴制亂的曙光，隨著檢控個案的判刑陸續公佈起到立竿見影功效，令到香港治安秩序回復穩定，從針對勾結外國勢力、企圖顛覆香港或中央政權的煽動人物，到暴力破壞的前線嘍囉都收在法網，無所遁形，還社會安寧和市民一個平安。

第二是完善選舉制度令社會回復理智務實的曙光，早前一部分政客以虛無的理念煽惑市民追求不切實際及有違法律的選舉方法，甚至有計劃、有行動的利用選舉漏洞逐步癱瘓香港、顛覆香港政府。最現實的例證是被激進的黨派佔領的區議會，近兩年了，對社區做過什麼惠民利民的事，反而公器私用、違規違章的事就罄竹難書，對社區傷害最小的可能是佐敦南的議員辦事處放農曆年假放到年十八。在完善選舉制度之後，有心為人民而從政的就可以集中精力去改善民生問題。

第三度曙光是國家「十四五」規劃帶來的機遇。兩個一百年中的第一個一百年在今年完成目標，實現

全面小康，2013至2019年有9000萬人脫貧，困了中華民族幾千年的絕對貧窮問題得到歷史性解決。見證中國的執政黨的策劃與執行力，而今年是十四五規劃開局之年，發展藍圖中也涵蓋香港，例如堅持一國兩制、保持香港長期穩定、支持香港更好融入國家發展大局、鞏固提升競爭優勢，更詳細的是「支持香港提升國際金融、航運、貿易中心和國際航空樞紐地位，強化全球離岸人民幣業務樞紐、國際資產管理中心及風險管理中心功能。支持香港建設國際創新科技中心、亞太區國際法律及解決爭議服務中心、區域知識產權貿易中心，支持香港服務業向高端高增值方向發展，支持香港發展中外文化藝術交流中心。」，若果能融入國家發展大勢大局，各個領域都是機遇。

黑暴被遏止、疫情終會過去，曙光是破曉時的陽光，是經歷過長夜黑暗之後的光明，是受困難煎熬中的希望。曙光初現有了盼望，以後的日子是晴是雨、要走的路是順是逆都不確定，但肯定的是香港永遠有國家的庇護，而文專總會也在大家身邊，支持大家為更美好幸福的生活而奮鬥！

# 難關見盡頭 曙光現眼前

撰文：吳鑽好

政府早前為舒緩經濟百業蕭條，決定全民派發一萬元，以解民困。而在今年的《2021-2022 財政預算案》中，政府決定不再派現金，而是派電子消費卷；不再減免租金，其他各種津貼亦不再獲派雙糧，改派半個月的津貼；各項稅收只獲百分百的退稅，其上限亦減半至一萬元等有別於以往的情況。這些情況可能會使能夠受惠的人數及支出數字大幅減少。但，就派發消費券一事，我們亦已感受到政府於現階段希望先行振興本地零售業的市場。可是，針對香港政府首次推行電子消費卷，並對合資格的居民發放五千元電子消費卷一事，筆者甚有顧慮。先不說每月一千元消費金額是多是少，就每月限期消費此筆金額，餘額將被取消一事，就已讓不少港人產生抱怨。筆者認為此方案早年曾在澳門實行過。可是在疫情之下成效見微。而且，澳門政府的處理方法是澳門市民每人每日只可消費三百元。餘額以作廢論。但，問題在於香港的生活水平相較澳門高，每月一千元消費金額，即每日的可消費金額為三十三元三角（每月30日），或是三十二元二角（每月31日），假如每天購買一個盒飯的價錢為五十元，每月需自行補貼的金額約為五百元。因此，筆者認為此政策尚有可改善的地方，如：允許累積使用，以讓市民能物盡其用。

## 疫情放寬狀況

疫苗的推出，讓確診數字一再回落至單位數字。疫情得以放緩，政府最新疫情安排由四月一日至四有

十四日持續兩星期，大幅度放寬措施開放戲院、表演場地及主題公園入場人數上限提升至百分之七十；公眾及私人泳池、泳灘、陸上活動重開入場人數三成；餐廳、酒館、酒吧、夜店或夜總會維持不變；隔離日期由原來的二十一天減至十四天；食肆、健身室基於仍是近期熱檢群組會另作安排。這樣的局部放寬對沉寂已久的港人而言，無疑是喜訊，老闆能夠開業，市民亦多了戶外活動可參加！

## 疫苗接種狀況

但現時在上網預約的人數也需要推遲到三月份才可以接種。以另一個加快接種的途徑是透診所幫助下接種，而政府的方式是每日配給的數量讓診所幫助市民接種疫苗。以性急的香港人必然選擇後者。更需要考慮的是優先的人士，他們都是前綫的醫護人員及院舍的老人。直至3月29日累積約二萬四千六百人，可是受到社會的輿論有近千人拒絕接種。他們都是首批接種疫苗的人較多。因為疫苗在某程度上對人體是有一些反應。因為疫苗是在疫情之下研發的，藥苗的成功與否還是言之尚早，不過仍是期待能在短期內見到結果。雖然政府對市民接種後有確保安全的措施，可是市民存在擔憂的心情可見一斑。但就時下的香港而言，無論在緩解民困、放寬限制方面，或是疫苗控制下減慢疫情的惡化都是無可否認是初露鋒芒的曙光。

# 堅持到底 永不言棄

撰文：蕭詠芯

一年過去，漫長的抗疫戰令人疲勞，口罩已是日常生活的必需品，洗手液隨身帶備亦已是恆常習慣，「限聚令」的頒佈，雖已逐漸放寬，耐何人們心靈上受到的打擊還需時日來撫平。

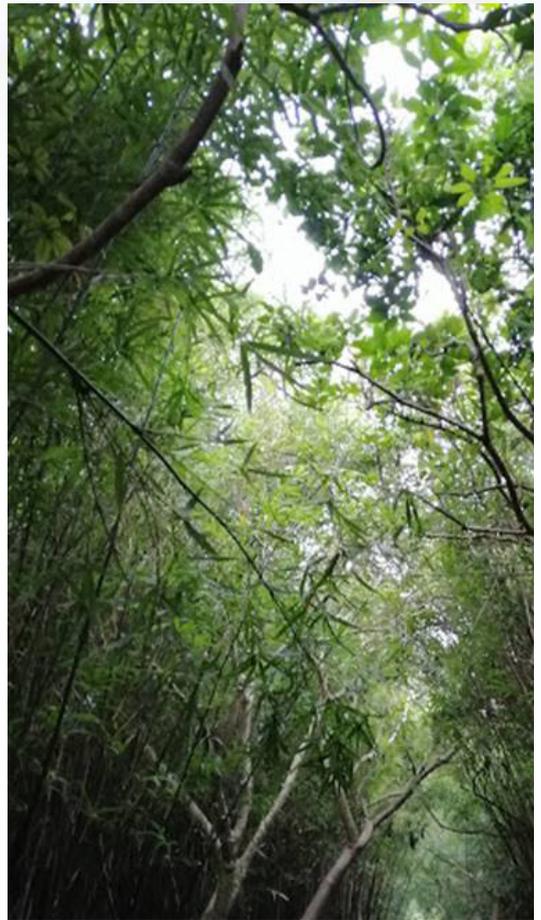
前一陣子，走在市區的街道上，昔日在兩旁五光十色的霓虹燈，都換上了一道道緊閉的鐵閘。街道上的人流顯得冷冷清清。而伴隨著假期的來臨，確診數字又有所下降，寂靜許久的人們紛紛出動，外出呼吸久違的自由空氣。一時之間，郊外、公園、樂園都人山人海，鐵閘都由閉門裝修的狀態變為開張大吉，裝潢雖非富麗堂皇，但地方小小，五臟俱全，令人食的舒適，買的放鬆。

此外，為了重新振興本地經濟及滿足香港人愛旅遊的興趣，旅發局陸續推出不同的措施鼓勵港人消費，亦帶動酒店業 STAYCATION 套餐，總算是令經濟有一些起色。

也許你不知道的是，儘管有不少店鋪都表現出結業或是內部裝修的情景，但新的招牌下仍然是舊有的人和事。在疫情下，部分店鋪被逼停業，員工生計無法維持，亦令不少中小企陷入財困，在政府的補助下，只能閉門裝修，待疫情後重開才可再保障員工不失業，幸好，新的店面，舊的人情，還在。

漫長的抗疫仍未結束，我們逆境自強，生意沒了可以再起東山，只要堅持到底，相信可以的信念還在，在充滿機遇的香港，沒有注定失敗的結局，只有一次又一次的嘗試而編寫出最後成功的故事。

香港人，繼續勇往直前、乘風破浪吧！





# 百年傳承繼續進步

## — 香港保險業總工會會長梁頌恩女士專訪

香港作為全球最開放的保險業中心之一，從前線中介人到後勤支援人員，業界僱用約有十萬名從業員，職務包括一般保險、專業經紀服務、人壽保險、核保、理賠、市場推廣和客戶服務等等數十個方面。截止 2020 年 21 月 31 日，香港已經擁有超過 160 間獲授權的保險公司。其中，在全球頭 20 間頂尖保險公司中，便有 13 間在港經營業務。然而，由於新冠疫情持續在全球範圍肆虐，既造成了外來人士難以抵港進行簽約，亦因部分保單持有人因欠缺流動資金而選擇斷供原有保單，對保險業造成了一定的衝擊！為了讓大家更為了解保險業所面對的困難和機遇，本會特邀請到香港保險業總工會會長，梁頌恩女士（Juan）進行深度採訪。

撰文：YM

### 傳統底蘊 成就高峰

儘管經常能夠在工聯或是文專的種種場合見到 Juan，但面對面的正式交談，還真是首次。甫坐下寒暄了一會兒，她就開始講述了香港保險業的背景和優勢。原來，早在 1841 年時，香港就擁有首間保險公司——諫當保險行（又名廣州保險社）。那一刻至今已有將近 180 年的歲月，而在此當中，保險的內容及種類一直在這進步和完善。但要說到香港保險業務迎來一個高峰的時期，無疑是在 2003 年，香港與祖國簽訂《內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排》

（簡稱 CEPA）後，自由行的推出讓內地來港的便利度大增，亦吸引到不少內地同胞了解到香港保險的優勢，從而藉此機會赴港投保。根據香港保險對監管局的數據顯示，從 2005 年到 2018 年間，香港的保險規模增長了 26 倍！

就此，我不禁疑惑內地本身亦有保險業的業務，為何內地同胞卻特意來港購買？Juan 指出，由於當其時內地保險的保費高、種類不全面；而香港既沿用自由貿易及市場體制，又有健全的經濟政策及法律精神，再加上稅率的優惠，無疑讓香港保險成為了他們的最佳選項之一。



## 良性競爭 越來越好

然而，提到近年來，內地的保險業一方面在制度上作出與時並進的改善，另一方面又加強數碼領域在業界的普及性，這無疑在一定程度上對本港的業務有所衝擊。而在被問到這方面的內容時，Juan 指出這是市場的良性競爭，可讓彼此都能不斷進步。此外，Juan 亦表示香港的保險業從業員門檻正在不斷提升，專業資格的考核亦在不斷細化，這無不表現出從業員在專業性方面的認可性；與此同時，隨著保險業監管局（簡稱：保監局）於 2019 年 9 月 23 日起正式取代保險代理登記委員會、香港保險顧問聯會和香港專業保險經紀協會，除了更有效地規管與監督保險業之餘，促進保險業市場的可持續發展，亦將研究現有的產品以作改善建議，以提升保險業界在環球保險業市場的競爭力。

此外，Juan 亦指出，香港的保險公司在數年前就已經開始電子化的運用，讓公司和客戶間能夠進行直線性的溝通，而非單靠保險從業員來進行間接性的了解。這種改變除了令客戶能夠更有效地了解和規劃現有保單，亦在最大程度上避免因從業員離職而讓客戶覺得保單無人管理，成為「孤兒單」的錯覺。

## 灣區售後 相輔相乘

而就《施政報告》提到支持香港保險業在《內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排》（CEPA）框架下，在大灣區城市設立售後服務中心，為持有香港保單的港澳和內地居民提供諮詢、理賠、續保等全方位支援一事，Juan 表示出了無任歡迎。茲因伴隨著兩地交往越來越緊密，港人前往內地工作或是定居的數字按年上升，加上為數不少的內地同胞購買了香港的保險，為了讓他們都能夠在第一時期享受到相關的保障，設立灣區的辦事處無疑能令售後服務更為完善。

她表示，隨著香港保險公司在內地設立售後中心，可讓內地市民在購買香港保險產品時更有信心！

## 文專三十 全新開始

Juan 加入文專多年，可謂是共同成長。她表示祝福的同時亦表示：在見證文專系統會員從三萬多人提升到五萬多人的同時，她亦看到將香港行業及工種上的變化。在這段時間裏，文專的活動涉獵面多而廣，內容豐富且不失內涵，這是值得稱讚並保持的地方。但，隨著疫情的發生，文專在電子化的進程上無疑發展較慢，造成短板。為此，她認為要在電子化的進程上多下苦功，從而吸引更多年輕人加入文專！



九龍麵粉廠

# 區區有路行

## 之 觀塘 歷史遊

日期：2021.4.17(六)

時間：上午 11 時

地點：觀塘港鐵站 D 出口

行程：集合觀塘地鐵站 ▶ 翠屏河  
花園 ▶ 麗港公園 ▶ 觀塘渡  
輪碼頭 ▶ 九龍麵粉廠 ▶ 一新  
美術館 ▶ 官塘海濱長廊 ▶ 官  
塘工業區 ▶ APM ▶ 解散

(行程大約 2 小時)



學員心聲



“我在今次的活動中委實是獲益良多！導師 Martin 的無私教授讓我收穫了許多書本中沒有盡錄的內容；Tammie 和 Judy 對義務工作的熱誠和投入，十分值得我去學習！導賞員是一個很值得我為之努力的義務工作。因為我本身對風土人情充滿興趣，而能夠把地區歷史及他人的故事以口述傳送開去更是一件充滿意義的事情！”

學員 MEI



學員心聲



“非常感謝文專及負責的團隊，特別鳴謝導師 Martin 和義工 Tammie 的指導和協助，還有團友對我的讚賞和鼓勵。在九龍東區區有路行的活動中，除了有理論課堂外，還有由經驗豐富的導師帶領外出實習的課堂，理論加上實習是最好的培訓！是此活動，由設計路線開始，到制作簡報，最後順利完成整個帶隊實習，提升了我的導賞技能和知識，獲益良多！”

學員 Daniel



# 談 淺 如何完善

撰文：李敏慧

針對香港法律界近年陷入的困局，筆者於上期文章探討如何透過提高律師素質改善香港的法律服務。不過，僅提升從業員素質並不足以扭轉劣勢，完善各項配套措施亦刻不容緩，筆者現就如何改善法庭服務分享一點個人淺見。

## 開通網上立案服務

早在十多年前，不少內地法院已開通適用於民事訴訟的網上立案服務，大凡於網上立案的案件，其訴訟各方（包括原告、被告、代表律師等）在開庭審理前均無需親身前往法院，大大節省了時間及交通成本，故這項便民措施多年來一直大受歡迎。反觀香港多年來卻一直固步自封，時至今日，香港民事訴訟的立案工作仍然依賴律師事務所的法律文員（俗稱「filing clerk」）以親身前往法院及向被告方送達狀書的形式進行，當中除了牽涉大量人力、物力和時間，亦成為不少律師事務所人事鬥爭的根源。根據筆者瞭解，絕大部分中小型律師事務所只有一兩位負責到法院立案、存檔及向其他訴訟方送達訴訟文書的法律文員，法律文員因而成為律師事務所各級工作人員爭相巴結的對象。曾有律師朋友向筆者反映，由於其任職的律師事務所之法律文員與他份屬公司內部不同派系，法律文員傾向於優先處理「自己人」的案件，為免影響工作進度，該律師朋友唯有多次自行到法院立案、存檔及送達訴訟文書，對本職工作亦造成一定妨礙。因此，誠摯希望香港司法機構參考

# 香港的法律服務

## 法庭服務篇

內地的做法開通網上立案服務，以便利一般法律從業員及訴訟各方。

### 優化法院供訴訟各方提交電子版訴訟文書的網上系統

香港司法機構早於數年前已設立了一個供訴訟各方以電子方式向法官提交訴訟文書的網上平台，可惜此平台並無涵蓋供法官以外的其他訴訟方同時查閱有關文件的功能，因此，律師事務所至今仍需委託法律文員向其他訴訟方送達紙本訴訟文書。值得注意的是，由於香港司法機構並無強制要求訴訟各方必須使用該網上平台向法官提交文件，故平台一直並無得到廣泛使用。根據

筆者的律師朋友所反映的情況，除非個別法官特別要求律師透過該網上平台提交文件，否則絕大多數案件的訴訟文書仍是以紙本形式交給法官。在新冠疫情肆虐下，過去一年多已不時出現律師事務所因員工不幸受到感染而被逼停業的個案，因此，為保障法律從業員的權益及減少紙張的浪費，筆者誠摯希望有關當局能藉這個契機深化資訊科技於管理民事訴訟的應用，

透過優化該網上平台讓法官及訴訟各方透過登錄系統查閱訴訟文書，逐步全面替代向訴訟各方送達紙本文書的傳統做法。

### 公開裁判法院的判決書及安排庭審直播

現時絕大多數情節輕微的刑事案件均於裁判法院審理。有別於區域法院、原訟法庭、上訴法庭及終審

法院會把所有判決書上載至網站供大眾查閱，作為最基層的刑事法庭，裁判法院的判決書卻從不公開。若非過去一年多有大量熱心人士及傳媒特意旁聽，恐怕裁判法院部分案件判刑過輕的問題迄今仍無人知曉。

因此，筆者認為有關部門日後很有必要在網上公開於裁判法院審理案件的判決書，並可考慮仿效內地的做法，直播具有重大社會影響力案件的庭審全過程，為市民提供一個更為便捷的方式參與庭審。

願有關當局能認真嚴肅地考慮筆者的誠懇建議！





## 膝關節一動就 「咔咔」作響 是否身體出現問題？

撰文：李雨燕註冊中醫

蹲下後，再站起來的時候，膝關節有時候會發出「咔啦咔啦」的彈響，大家會否緊張？其實，膝關節「咔咔」作響，可能是關節裏的滑液不足所導致的。這種滑液存在於關節的空隙中。但，這些滑液並非一直存在的，而是在關節活動時，擠壓滑膜，產生滑液，這樣起到潤滑關節的作用。

倘若平時較少運動，滑膜會因缺少來自外部的擠壓，導致滑液減少。而缺少了潤滑的關節就會出現所謂的「咔咔響」，給人一種膝蓋被摩擦的感覺。醫學上叫這類的癥狀為「膝關節彈響」。膝關節彈響一般

可分為兩種，一種是生理性的，另外一種是病理性彈響。

大多數的膝蓋彈響屬於生理性的，雖然會發出聲音，但是身體的其他部位並沒有不適，對膝蓋並沒有什麼危害。像這樣的情況並不需要特別的處理，也不用過分擔憂；病理性的膝關節彈響除了出現「咔咔響」外，還伴隨著其他的癥狀，如膝關節酸痛、腫脹之外，那麼就預示著膝關節有問題了。若髌股關節骨關節病、半月板損傷等膝關節疾病而造成容易出現「咔咔響」的情況，應及時去醫院就診。

如果隨著“咔咔響”，  
有以下 6 點說明膝關節出問題了：

### 疼痛

常見於膝蓋內側關節間隙以上的地方「隱痛」強度可大可小。疼痛的特徵大多是勞累后或者運動後加重，休息後緩解，寒冷後加重，溫暖後減輕。但也有特例，可能會夜間加重，甚至運動一會兒疼痛反而減輕。骨關節炎的發作期疼痛可能會持續 3~4 周（在徹底休息的情況下），但某些中年男性持續時間甚至到半年。

### 腫脹

腫脹分為急性和慢性。急性多數是可逆的，大多出現在髌骨（俗稱膝蓋骨）上方的大腿前側，休息后便可有所緩解，甚至消失；慢性腫脹常見於兩個膝眼（指膝蓋下的凹陷處，形似膝蓋的眼睛），這是由於髌骨下方的脂肪組織慢性增生而突出。

### 晨僵

類風濕關節炎的一個典型徵狀，但很多膝關節炎早晨一起來也會僵硬，需要活動一會兒才能舒展開。這種徵狀大多在早期關節炎中出現，再重一些就可能發展為疼痛。

### 無力

骨性關節炎的病人隨著年齡增長，膝關節周圍的肌肉力量下降，會導致無力和上下樓困難。

### 卡殼

一些膝關節炎患者會遇到這樣的問題：走著走著就卡住了，一會兒就又能走了。

### 怕冷

骨關節炎和類風濕性關節炎的怕冷不一樣。骨關節炎的症狀會於夏天有所減輕，而類風濕則不會。冬天，尤其是來暖氣之前或停暖氣之後的一段時間，骨性關節炎會加重，帶有季節性，怕冷、怕風、怕濕是多種關節炎的共同特徵。

那麼我們平時  
該如何保護膝關節呢？

### 艾灸調養

在日常生活中，保養膝關節還要注意遠離濕寒，防止影響局部的血液循環，導致加速衰老。

《靈樞·本藏》上記載「行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節」。因此，想要改善關節疼痛，就要做到：行氣血，調肝腎。祛濕時，可取穴內外膝眼和足三裡，可以起到祛風除濕、通利關節的作用，以達到健步強身的目的。

如何讓膝關節“咔咔”聲音變小？

鍛煉股四頭肌，即大腿上的肌肉群。股四頭肌負責髌骨和膝關節前後方向的穩定性，所以運動的時候聲音比較大的人，可嘗試鍛煉股四頭肌！

股四頭肌強化

臥位訓練

具體做法：後背緊貼地面，盡量將膝關節繃直；用大腿下腹的力量抬起下肢（不需要抬太高，臥位訓練時大腿與床面夾角約 30°，坐位時大腿稍離開座椅即可）。

坐位訓練

堅持 5~10 秒鐘，感覺大腿面有酸脹感后再放鬆。一組 5~20 個，每天視情況完成 5~10 組，可坐位或臥位進行。

日常應注意以下幾點，以保證膝關節的健康：

#### 1、堅持適當運動

運動能讓關節軟骨經常受到適當的刺激，促進新陳代謝，這樣關節滑液才能在關節內到處流動，起到潤滑和提供營養的作用。可以適當游泳（避免過度用力蹬腿）快走、慢跑、騎自行車（低阻力）。但，在運動中感到不適時，應立刻停止。疼痛其實就是最好的警訊，告訴我們要休息、減緩速度或改變運動方法。

#### 2、控制體重

體重會增加負重下肢關節的承重壓力，引起體位、步態等的變化，從而改變了關節的生物力學，會對關節造成一定的損傷。建議體重指數（BMI）超過 24 的應減輕體重。

體重指數（BMI）= 體重（kg）÷ 身高<sup>2</sup>（m），大家有興趣的可以自己測算下自己的 BMI，例如：一個人的身高為 1.75 米，體重為 68 千克，他的 BMI=68/（1.75<sup>2</sup>）=22.2（千克/米<sup>2</sup>）當 BMI 指數為 18.5~23.9 時屬正常。

#### 3、減少蹲跪

蹲和跪時，膝蓋的負重是體重的 8 倍。試想一下：一個體重 60 公斤的人，如果是蹲跪，要承受到 480 公斤之多。而當膝關節承受重量越多，關節軟骨磨損的機率也越大。肌腱也容易受傷，膝關節退化較快！

# 「合掌瓜馬蹄排骨湯」

撰文：凡靜青 食療養生師

現在初夏氣溫已高達 30 度，加上下雨天多，天氣又熱又濕，又易上火，煲煲消暑湯水，打好身體的底子，還可預防中暑。

「合掌瓜馬蹄排骨湯」就非常適合時下季節飲用，合掌瓜又稱佛手瓜，營養價值高，含豐富維生素和礦物質如鈣、硒、鋅等。合掌瓜既可做菜，例如炒肉片、醋溜雞柳等等，又可放湯或當生果生吃。食療方面有理氣、疏肝作用，配合清甜的馬蹄和紅蘿蔔，加上潤肺止咳的南北杏，就能夠成為一道簡單、好飲又下火的清潤湯水。

## 合掌瓜馬蹄排骨湯

**材料：**合掌瓜兩個、馬蹄六至八粒、紅蘿蔔兩條、無花果四至六粒、排骨 600 克（約一斤）、南北杏 15 克

**做法：**合掌瓜去籽切件，紅蘿蔔去皮切件，馬蹄洗淨去皮切半，南北杏浸洗，排骨汆水。把所有材料放入煲內加清水煮滾轉細火煲兩小時，食用時加入些少食鹽調味即可。



（網上圖片）

# 游泳界「保飯碗，爭取開工」記招

自 2020 年至 2021 年 3 月 27 日，全港各游泳體育處所及泳灘，已關閉超過 290 天，為了維護公眾衛生、制止及減低新冠肺炎傳播機會，讓市民及政府安心。香港康樂體育專業人員總會及轄下香港游泳業界關注組，聯同業界的主要持份者，現已推行自我監管的「香港游泳教練業界防疫管理約章」運動，以增加公眾對業界防疫的信心，協調業界營運者及教練以身作則，嚴謹執行防疫措施，防止病毒傳播，鼓勵市民共同參與抗疫及改變運動習慣，以及在業界訂立和推廣防止病毒傳播的良好作業守則，藉此於 2021 年 3 月 27 日舉辦記者招待會，要求政府考慮早日重開泳池及泳灘，並避免日後再次全面封閉游泳場地和泳灘！



# 科技下消失的 工種 與 機遇



潘志輝  
香港專業培訓人員總會理事

筆者是一名在內地從事社會服務工作的小工，在大灣區城市生活十多年，看著內地的科技發展和生活變化，一方面感嘆科技的進步神速，但亦眼看著很多以前我們認為非常穩陣的工作職位已經靜悄悄地「被消失！」當然，有危必有機，科技的發展亦衍生了很多我們以前認為沒有可能存在的工作職位，繼續服務著我們的生活。

雖然香港因為疫情關係與內地交流接近中斷超過一年，內地科技的發展與變化對香港的影響可以說是滯後了一段時間。但是隨著疫苗的接種量提升，內地與香港的交流將會逐漸恢復，那種變化肯定會來，作為香港人，你準備好轉變了嗎？

還記得當年，因為學校放暑假而無所事事，所以在香港某大停車場管理公司找了一份《停車場收銀員》暑期工。那時的工作性質就是每天上班坐在停車場的更亭，對進來的時租汽車記下車牌、發出時租泊車卡、車輛離開時計算時租費用並收取款項。這種工作雖然非常沉悶和無聊，但偶爾也會有些令你熱血沸騰的

情況發生。例如某些車主經常會爭拗你記錄的車輛出入時間有問題，與他手上勞力士的指針對不上，從而拒絕繳付多出的那幾分鐘時租費用。作為一個暑期工，遇到這種「口同鼻拗」的問題，當然是回報經理然後報警處理吧！但時至今日，看到內地停車場的運作模式，肯定這種問題百分百不會再發生。因為近年內地的停車場已開始全部轉用電子泊車和支付系統，車輛在進入車場時，電腦會自動識別車牌，同時由閉路電視記錄入閘時間，然後自動開閘讓車輛進入停車場。當車主準備取車離開車場時，他需要使用微信小程序輸入自己的車牌號碼，手機就會計算出所需要的泊車費用，還會告訴你車輛在車場內的停車位置，之後就會要求即時以微信或支付寶繳付停車費用。當然，車輛駛到閘口時，電腦也會辨識得到閣下的車輛已經支付停車費，閘桿也自然會為君升起，拜拜！全程不經人手，時間、車輛、地點已經一一記錄在雲端，你連找個人爭拗的機會也沒有。這種泊車模式，狠狠地消滅了停車場收銀員這個工作職位，亦間接落實了大部



分無良公司高層的金句：「沒有一個人或職位是不可代替的」！

第二種伴隨着科技發展而逐漸式微的職位，當屬銀行櫃檯服務員了。從前的人會因為沒有現金而寸步難行。但到了現在，當你打開一個錢包時，你會發現裏面的現金或許都不會超過 100 元，大部分甚至連提款卡也沒有。為什麼會有這個現象呢？原因很簡單，因為內地幾年前已經普及了電子支付，所有從前需要現金處理的問題，現在只要一部手機便可全部解決。無論是交家用予老婆，到餐廳吃飯，到便利店買飲品，往街市買菜，搭的士，叫外賣，轉賬給朋友，通通也是一部手機便可完美處理。筆者曾經試過月頭在銀行提款 300 元放在錢包裏，結果這筆現金到月尾仍然原封不動。亦試過七天六夜的上海之旅，由訂機票訂酒店，乘搭公交車，品嚐美食，買手信，一一也由電子支付處理。更甚的是，大部份商戶因為不想處理零錢找續，已經傾向不接受現金付款了。這種變化，間接

導致到了人們攜帶在身上的現金也不需要太多。所以並不再如從前般，為了提款而特意前往銀行排隊領取了！

當然科技進步除了令不少工種消失外，亦創造了很多新的工作機會，例如什麼外賣小哥，快遞員，大數據分析員，網上帶貨 KOL，Youtuber 等，還有一些非法工種亦隨之而不若渴，如電信詐騙犯，網絡情緣等。不過他們都有一個共通點，就是這些新興工種的出現，往往是來得快又急。如果閣下是個安於現狀的人，自然未必能享受到頭啖湯的著數。你要知道，各行各業在開始流行的時候永遠是賺錢最多的，就算是打工仔，頭一批進入新公司的人也是最有前途，畢竟私人公司並不是政府部門，沒有一套規則是排隊可以上位的。所以我們未來應該要做的是，努力改變自己想法和做好準備，多些了解社會上發生的事情，適時進修，隨時配合社會的轉變，比別人行快一步，這才是應對科技社會的良方妙藥！



# 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

會安心  
保險系列

● 香港文職及專業人員總會 ● 會員優惠

了解詳情

保障手機型號

# 智能手機保障

新機在手  
保險要有

全球保障

一年保費

維修服務

安坐家中  
專人送到

隨時隨地網上投保，  
即時電郵保單

三款計畫  
保障程度由您話事

- ▶ 爆Mon
- ▶ 意外爛咗
- ▶ 手機配件
- ▶ 無授權被人用咗  
網絡數據
- ▶ 入水
- ▶ 俾人搶劫
- ▶ 電子錢包

HK\$199起

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。

保監局登記號碼：FA3448

MAY JUN 2021

查詢及投保：☎ 2802 3138 📞 5119 7280 🌐 [www.assocare.com.hk](http://www.assocare.com.hk) 📱 App: 輸入「會安心」

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](mailto: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

Happy Paws  
寵物用品  
8 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。

更多優惠及詳情（條款）請瀏覽 [www.cpegu.hk](http://www.cpegu.hk)