



Vol.172  
2021年7-8月

# 文專薈



## KOL 新時代

 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 號美華閣二樓  
電話：23842026 傳真：23853344

地址：香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓  
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	回歸特輯
P11	文專動向
P13	職場情理法
P15	見微知博
P17	食療湯水
P18	教總人語
P19	專培人語
P20	財策人語
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：蔣珮雯  
 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 號美華閣二樓)、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「KOL·新時代」。除主題文章外，供稿的文章還有「簡體字合法化勢在必行」、消暑湯水推介、二十四節氣和養生，還有「兩性溝通也要學的斷、捨、離」等，內容十分豐富。

### 了解 KOL 做個精明觀眾

今時今日，社會和網絡上資訊橫流，各式各樣的資訊皆能夠在短瞬間查找得到。甚至，只要你擁有一部智能手機，就可以把自己打造為 KOL (Key Opinion Leader)，即「關鍵意見領袖」，成為在互聯網上擁有影響力的人。

可是，在一眾 KOL 所傳播的資訊中，既有優質、具正面影響力的內容，亦有質素參差，乃至虛構或是涉及犯罪的內容。儘管現時的社會較之以往已是透明許多。但，作為一名「意見領袖」，在任何公眾平台發表的內容和言行，都應該三思而後行；而作為觀看者，我們亦應對其關鍵的內容進行 fact check (覆查事實的真確性)，以確保有關資訊的準確性。

在這期的會刊中，我們將會為會友就 KOL 這個行業作出更進一步的介紹！

### 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。

## 2021-2022 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：

### 2021-2022 年代報課程日期

	2022 年春季課程
代報日期	11月8日-11月20日
會員報名日期	11月14日
公開報名日期	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 號美華閣二樓(科學館對面) —  
 香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓(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：口罩香薰扣

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。

## 用途：

1. 將香薰精油滴在棉片，並扣在口罩上，便能隨時隨地聞到喜歡的氛香氣息。
2. 女士亦可扣在衣服或手袋，男士更可作西裝胸針。

## 會所地址：

九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓  
香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓



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



## KOL 是甚麼？

KOL (Key Opinion Leader)，可翻譯為「關鍵意見領袖」或俗稱「網絡紅人」，即是「網紅」。「網絡紅人」在互聯網上有話語權、有吸引力，是說話令人信服的人。

KOL會根據特定主題而自拍片段，透過Instagram、Facebook、Youtube等網上社交平台，並把片段發放給有興趣觀看的人士。從而，達到其目的，如：傳銷、傳達教育訊息或政治理念等。

## 如何成為KOL？

KOL是否任何人也可以做？不是！但你們也可以嘗試，看看自己是否有條件成為「網紅」？

### (1) 專長分享

新冠疫情期間，有很多「素人」（即一般民眾），他們會憑藉著自己的專長，把所認識的知識拍成片段。他們本著真摯和無私的感情，並非傳銷，不求回報。並把片段上載社交平台，將自己的心得與人分享。一般人也不會要求「素人」有亮麗的面孔、優美的聲線及高超的拍攝技術等。

### (2) 專家身份

有些KOL，他們會運用自身職業的敏銳觸覺，從而，對時事利弊、產品的意見、人性的弱點、育兒和食評等，都會如「專家」般拍片表達及分析對上述主題的意見。意見沒有分對錯，只是受眾是否接納或反對，各抒己見。



# KOL 的背景及發展

但，正如有些專家、學者和教授等，他們的說法是有學術觀點或專業身份而作出判斷的，則受眾可能會信服專家的意見，不會隨意作出無理的挑釁。

### (3) 廣告達人

有些KOL，他們的職業就是KOL，他們主要是銷售，並成功把產品推薦給客戶。他們需要有良好的溝通技巧和能吸引經常瀏覽社交平台的人的目光，與他們有正面互動，並吸引他們經常主動前往網站瀏覽最新的資訊。部分KOL有粉絲的支持，猶如明星，獲粉絲們信任，並會有利用私訊與粉絲閒聊或發表意見，以了解粉絲對產品的喜好或看法，從而反思不足之處，以作提升質素。

### 怎樣才是成功的KOL？

成功的KOL，主要有全城熱話的話題，吸引人們的眼球。經常高踞微博熱搜榜較前的排名；粉絲的人數及增長率；片段被LIKE的數字亦成為網紅的指標。

因此，經常有「爆紅」的事件或人物出現，佔據了網絡平台的人氣榜，是很多普羅大眾的話題。

### 總結

KOL是這時代的新一代代言。他們是否如明星般有著星光熠熠的前景及可觀的收入？是否是年輕人憧憬的職業或表達言論自由的捷徑？我們大家拭目以待KOL之願景及未來方向的走勢吧！

# KOL 新時代



意見領袖（KOL）似乎是互聯網、新時代的產物，但看其本質不是新鮮事，其實自古已經有，只是應用的科技不同。早於春秋戰國時代，各家各派的說客以自己的學識和理念向諸侯進言，有些成功聚集了一眾「粉絲」追隨者，例如當時有儒、墨、道、法等九流十家，各自有其擁躉信徒，有些意見領袖被諸侯重視重用，成為治理王國的主要意見，甚至是思想的主流，當時沒有互聯網、靠的是著書立說、口耳相傳，由於印刷技術和書寫工具的落後，亦桎梏了思想的傳播，所以流傳至今的都是經典、影響深遠的作品。



# KOL 新時代責任

林冠良會長

不論是古代利用竹簡傳信還是現代透過網絡互聯，KOL 是否成功在於他們所傳播的內容是否受歡迎、能否經得起時間考驗，有沒有擔當起時代的責任。

今天大家說起「KOL」，自然會想起網上的紅人，他們也是各有擅長的領域，例如是以美食、娛樂、旅遊、投資、音樂、電玩、興趣品味、新聞時事、政治評論等等，可謂百花齊放、百家爭鳴。新時代的 KOL 每一位都是「自媒體」。所謂「自媒體」，即是某人向大眾發布訊息，通常透過傳訊科技網絡或社交平台，就像每個人都是一個傳播媒體。科技把自媒體變得容易，例如手機有優質拍攝、錄影的功能把作品輕易傳送社交平台或視頻軟件，甚至可以即時直播形式發布。

每個人都可以是自媒體，但要稱得上是 KOL，必須要有一定數量的追隨者和在某領域有一定的影響力。例如某人的視頻只得數十人觀看與有數十萬人觀看是量的差別。訊息的傳播是在朋友圈、指定的目標群或者是由社交平台隨機選擇是質的差異。而 KOL 的

意見是觀眾看完就了事，還是會引起觀眾的反思、感受和行動，是影響力的大小。追隨者越多影響力越大的 KOL 就應該更負責任地發布訊息，「能力越大責任越大」並非「道德綁架」，當 KOL 擁有影響公眾的能力的時候，不要被力量迷失了理智，而是有責任去約束、使用這份影響別人的力量。這不是抽象擔憂，不知道大家是否還記得在 2019 年黑暴期間，多少專業人士、知識分子像中了邪的罔顧事實和法理，利用自己的權位和角色傳播歪理、粉飾暴力、為罪行冠上「公義」美名，荼毒了多少年輕人和學生，當中多少人信了這些意見領袖而被誘惑煽動去犯法，最後被檢控、受刑罰和留案底。

古代能夠立一家之言，把思想流傳後世造福後人，新時代之下，並非要求每位意見領袖都能立言立德，大眾也不期望傳一輯美食圖片或播幾段攪笑視頻都要從造福社會去考慮，但是他們的確有一定的社會影響力，在大是大非、維繫法治和社會秩序上，新時代的 KOL 擁有媒體的影響力就應該負上相應的社會責任。



# KOL 信息分享的層面及區分

撰文：吳鑽好

意見領袖 (英語：Opinion Leadership) 一詞源自於保羅・F・拉札斯菲德 (Paul Lazarsfeld) 及 Elihu Katz 的「兩級傳播」理論 (two-step flow of communication)，該概念和所代表的人群有時也被稱為關鍵意見領袖、關鍵輿論領袖 (英語：Key Opinion Leader，縮寫：KOL)。這說法起源於行銷學/市場行銷學的理論是用幾個不同的模式試著解釋，人進行關於想法、決策或是廣告產品效果時會有的反應。與明星代言人相比，意見領袖與受眾的互動更多，他們可能以較中立的身份介紹新產品。因此，意見領袖與商戶之間的合作便日益繁重，並因此在一定程度上顛覆了原來的市場學生態。意見領袖的概念在傳統社會中已有體現，並在社交網絡中大行其道，已經成為行之有效的新型推銷方式。

信息從大眾媒介到受眾，經過了兩層階段，首先從大眾傳播到意見領袖，再傳到社會大眾。他們提出的理論，稱為兩級傳播論。雖是效果有限理論之一，兩級傳播論認為，人際傳播比大眾傳播，更可能改變閱聽者的態度。

KOL 在日漸的社會趨勢下，他們的影響力是受到

關注的，無論是產品、日用品、主流信息、非主流信息等。都是他們憑着個人的經驗和體驗而來的，他們確實影響着社會及民眾內心的取向，可是民眾不可單憑他們在這方面的經驗與體驗去相信，這是人云亦云的態度。他們所提出的意見，身為聽眾和旁觀者，必須經過深思熟慮，正確分析不可單憑別人的吹噓及傳播便相信，每個人都有各樣不同的經驗和體驗，可是都是他們所經歷過的，而並非適合於每個人所共用的，我們亦不要投其所好而去選擇別人的經驗及體驗，我們應該選擇適合自己個人的方式。而不是盲目附和。例如：選擇洗頭水便是一個好例子，洗頭水或者洗髮露都是用在不同髮質的人頭上，可是你選擇了乾性的洗髮水或洗髮露用在你的頭上往往出現敏感，頭髮變得更乾燥，而生產商有見及此，更推行油中性質，但都不適合自己使用。

網絡上的宣傳口碑，及推廣知識都是按照產品的需要作宣傳，並非實際按照消費者的特殊所需。KOL 資訊的網絡散佈闊度並不是每個人所能掌控，必須選擇適當而才不會受到滋擾或是誤導！

# 新時代的行業改變

撰文：蕭詠芯

KOL (KEY OPINION LEADER) 在全球各地大行其道。他們大多在社交網絡中上幫各種各樣的內容，涉獵層面從娛樂性、生活性、資訊性到高專業性，應有盡有。他們有的為了從中獲取關注，亦或會從中依靠買賣貨品賺取收益。試講述你對 KOL 的看法及其未來的走向。

很多人都愛打機，那麼該如何將打機變成賺錢的工作？科技日新月異，發展迅速，遊戲公司每隔一段短時間就推出「番外」或新遊戲，抓緊遊戲迷的心態，錄制遊戲過程在網絡發佈成 YOUTUBER，藉當中的廣告賺取收益，漸漸地，各行各業爭相仿效，不少名人都拍片在網上發表意見、推銷廣告等等，促成了 KOL 的興起，大行其道，亦成為不少年輕人的職業導向，以下一起來探討下 KOL 的趨勢對社會各方面的影響：

## 1. 改變生活習慣

疫情期間，不少人士都選擇多些時間留在家中，透過資訊科技汲取社會的時事，或享用網絡購物的服務，足不出戶卻能知天下事，更甚的是，舒適及具安全感的環境令人安然在家中接收各式各樣，多姿多采的資訊，猶如眼睛去旅行的感覺，即使在家抗疫，也有趣味。

## 2. 網絡營商新趨勢

隨著 KOL 盛行，不少年輕人都樂於嘗試新事物，有商戶看準時機，邀請這些青年代言及推銷飲食、美容相關的產品，每日直播自己試用產品的效果及宣傳，藉此吸引人們習慣性地追看，提升個人頻道的點擊率。此類的宣傳有時比起官方的手法更具有成效及廣播的速度更快。

## 3. 爭相仿效的謬誤

事實上，不少年輕人均紛紛仿效成為 KOL，因為自由度高，而且制肘較少，加上時間彈性，一時盛行以致產生錯覺，是一門容易入行的職業，而可惜的是並不是每位 KOL 都成功，一不小心反惹口舌之爭，或是成演變罵戰等，最終釀成不愉快的局面。

總括而言，各行各業均有其專業的經營手法，要成為受關注的人，必先懂得掌握網民的心理及時刻捕捉社會的關注趨勢，別看似容易就仿效，結果因人而異，不過作為 KOL，言論內容是眾人關注的焦點，記得要事先準備同查證內容真偽才好發表！



# 7月2日 愛國電影欣賞會

為慶祝七一回歸及中國共產黨成立100週年，文專總會於7月2日晚上舉辦《1921》電影欣賞會，與一眾會友及理幹事一同了解國家走過百年以來的光輝歲月及當中所面對的挑戰。



# 7月8日 慶回歸&會務推廣街站

本會就舉辦街站，近距離接觸會友及市民，慶祝香港回歸24周年的同時亦藉此機會普及國情教育。與此同時，我們亦向廣大市民及會員介紹文專總會和工聯會，讓參加者了解文專總會和工聯會最新發展和最新福利資訊。



# 你與文專 約會在九東

夏天又到了，討厭的蚊蟲又活躍起來了。為免除一眾會友受到蚊子的襲擊，文專總會九龍東幹事會特意準備將數百部「隨身智能超聲波驅蚊器」供會友登記領取。一起來看看當天的盛況吧！



# 義工心聲



“在餘暇時間參與義工服務令我可擴闊自己的生活圈子，還可以增強自信心，以前的我內向、怕事，不會與人接觸。幾年前，一次有位朋友說活動工作人員不足，邀約我去幫忙，朋友說不需要與其他人談話，就答應了。這一次認識很多義工朋友，大家在活動中很熱誠又開心，看見他們積極人生，改變了我，開始參與義務工作。另外，最近一次是在文專總會協助九龍東送驅蚊器給會員，會員很親切，有些不懂安裝工聯APP，從來未有這樣幫忙解答問題，這次令我學習新知識及技能，從中領受到義務工作的滿足感及成功感。”

# 義工心聲

“初次參與文專的義工服務，當日主要負責領取處，需要核對會員領取驅蚊機短訊及會員證，由於部分會員未有下載工聯app掃QR Code，需要即場協助及教導如使用，亦有一些會員因未續會而需要地區同事協助。當日服務得順利完成有賴義工們互相合作、補位及隨機應變臨場執生。希望日後再有機會參與各項義工服務，為有需要的人服務。”



# 簡體字合法化 勢在必行

撰文：李敏慧

近日，由教育部發佈的《粵港澳大灣區語言生活狀況報告(2021)》建議香港在法律層面確立簡體字的地位，倘若港府在短期內能按照有關建議將簡體字列為法定文字，相信對於習慣使用簡體字的港漂圈來說無疑是一大喜訊。在過去二十多年，隨著越來越多內地朋友選擇來港升學及/或就業，港漂這個群體正逐步壯大。儘管港漂在大多數本地人眼中均擁有高學歷或特殊技能，不過，正因為香港當局多年來遲遲不予落實簡體字的合法地位，致使不少港漂在職

場上面臨不便甚至不公。

## 因簡體字沒有法定地位而誘發的職場不公事件

教育部是次建議令筆者想起多年前所經歷的一幕，某天筆者如常在午飯時間到公司附近的一家港式茶餐廳佔了一張兩個座位的餐桌，等候同事兼好友、來自內地的X小姐一同用膳。哪知有別於平日X小姐只是比我晚5分鐘就會來到餐廳，那天等候了45分鐘依然看不到她的身影，正當準備給她打電話瞭解情況之際，已哭紅了眼睛的X小姐終於出現，手上更捧著一個放滿私人物品的紙盒。在筆者還沒來得及問個究竟，X小姐就不忿地說：「剛才大老闆把我叫進房間，迫我辭職，原因是直屬上司多次在他面前投訴我打錯中文字，但我發誓每打完一份文件都有仔細檢查，核對無誤後才

發給上司，以前在內地工作也從未被任何人投訴犯下『打錯字』此等低級錯誤，這次真是被冤枉了」。

從平日透過 WhatsApp 和微信等工具以簡體字與 X 小姐交流的過程中，筆者絕對相信 X 小姐是個語文及業務水平一流且認真負責的同事，也替她感到不值。不過，其後查問原委卻發現另有故事，由於 X 小姐在一個使用簡體字的環境下長大，不會使用本地流行的倉頡或速成繁體輸入法，故工作模式是先用簡體字打好文本，接著核對無誤後再使用電腦的「繁簡轉換」功能把簡體字轉為繁體字，以供其上司使用。不過，由於電腦的「繁簡轉換功能」未盡完善，故無法準確轉換部分字詞，這也就解釋了為何最終交給上司使用的繁體版會出現錯別字。歸根究底，這次不幸事件實源於香港社會遲遲不接受簡體字成為可於日常工作廣泛使用的法定文字以及 X 小姐不熟悉「繁簡轉換」功能所存在的問題。

筆者深信 X 小姐的遭遇並非個例，而是一個在港漂圈存在已久的現象，只是由於香港各大非牟利機構在過去側重服務相對基層的新來港人士而缺乏為港漂圈提供支援，故有關情況鮮有曝光。簡體字其實自漢朝已出現，但一直並無得到廣泛使用，及至新中國成立後，為了促進知識的傳播及快速提高廣大群眾的文化水平，國家開始大力鼓勵使用簡體字，如今國家在各方面均取得卓越成果，實與簡體字的普及化存在密不可分的關係。可惜，簡體字這個為國家發展立下汗馬功勞的「大功臣」在回歸 24 年的香港卻連個合法地位也沒有，著實令人費解又無奈。

由上述事例可見，要化解職場上不必要的誤解和不公以及促進中港兩地人才的交流，早日賦予簡體字合法地位實在刻不容緩，誠摯希望港府能早日落實教育部的建議！

## 「簡轉繁」小錦囊

為了便利各位港漂圈朋友在簡體字於香港取得合法地位之前的日常工作，筆者以表列方式總結「繁簡轉換功能」經常無法或錯誤轉換的字詞（見下表）：

原字詞	「簡轉繁」功能的轉換結果
文件	檔
于	無法轉換為「於」
項目	專案
地址	位址
對象	物件
瑞安中心	里安中心
第三方	協力廠商

註：在使用最新版本微軟視窗並將「中文（簡體，中國）微軟拼音」設定為預設輸入法的前提下，使用者亦可隨時透過在鍵盤按「Ctrl + Shift + F」把「輸入文字」從簡體更改為繁體，以此方式處理可確保第一稿就已經是繁體字，無需在最後階段才一次性將整個文本從簡體轉為繁體，可避免一切「簡轉繁」功能所造成的錯誤轉換事件。





# 兩性溝通 也要學的斷、捨、離

撰文：陳婉卿 專業輔導人士

斷、捨、離的感覺，大家即時聯想起執屋、拋垃圾、給家中留給多點空間，。正確的兩性間的溝通也要奉行斷、捨、離的原則。

男女相處，也要保持一定的距離和空間，大家才會珍惜相聚的時間。那麼在溝通時怎樣留意那些原則要斷、捨、離。平日兩口子，打工虛耗了不少體能和精力，大家回家也想安靜一下，休息一下，適當時間的溝通及方法十分重要。

## A. 斷的法則

### 1. 伴侶疲倦時，必須離開喋喋不休的說話

每天工作完畢歸家，伴侶各自一定身心疲倦，所以你必須觀察伴侶，在疲倦的情況下，就要離開喋喋不休的談話，他 / 她一句也不會聽入耳。

### 2. 伴侶心情不好，斷絕命令他 / 她為你做事

各人都有心情不好的時候，伴侶最需要就是靜心，獨處，尤其是男性，納悶時，讓他好好整理自己的思

路，尋求解決問題的方法。就算是女性，也不希望你在她心情壞透時，命令她為你做點生活的小事。

## B. 溝通是要捨棄什麼呢？

### 1. 捨棄滔滔不絕的批評

沒有人是完美的，每天生活在一起，少不免為很多瑣碎事衝突。有一點你必須懂，批評可能表現他在原生家庭的生活行為，並不是針對你，但聽來你的感受自然很不好。例如先生問吃飯時為什麼不先喝湯，稍後消化食物會更容易，假若先吃飯，後喝湯，湯會發脹食物，讓你不好消化，這麼簡單的道理你也不明白嗎？你會覺得很委屈，在你媽媽家中，習慣吃完飯才喝湯，兩個人就要好好討論一下你們的再生家庭的飲湯吃飯的方法，大家覺得怎樣安排會些。

### 2. 捨棄無理取鬧

我們生活在一個高壓力的都會，工作的重擔，家庭開支高消費，教育子女的高期望，政治又不安定，疫情的反覆，每天回家心情很疲累，容易在生活相處



上，爭論或磨擦，藉此疏泄一下負面情緒，配偶有時控制不了心情，容易借題發揮，罵你一頓，希望你也能包容，更重要的是你察覺自己的情緒不好時，應該先和對方保持距離或是先行離開現場，以避免口不擇言的情況下說出了傷人的話語，再去補救及道歉，久而久之就會破壞了大家美好的關係。

## C. 遠離什麼可以溝通得更好

### 1. 離開對伴侶過高的要求

伴侶也是人，自然很多缺點，別把婚姻看得太完美，要配偶滿足你很多的期望，很吃力的。基本另一半能和你合力負起家庭的經濟責任，教育子女，有空閒就和家人去玩樂一下，已經很難得，要住屋大一點，汽車再高一個等級，去旅行經常購物，這些慾望絕對可以控制一下，幸福婚姻最重要是真心相愛，合力令

家人相處愉快。

### 2. 離開和別人的家庭比較

所謂家家有本難念的經，你看見東邊家庭吃得好，西邊家庭生活奢侈，很容易去攀比，總覺得自己家庭不夠，這些不切實際的比較，常常令自己不開心，很多時忽略自己家庭的優勢，你丈夫本來很貼心，孩子讀書成績也中上，應該是滿足的，我們永遠不能摸清別人家庭的困難。

溝通斷、捨、離是維繫美滿婚姻幸福的法則，家居當然要簡潔整齊，讓每個人都住得開心，溝通上的斷、捨、離絕對幫助大家婚姻上的品質，婚姻不是一兩日的關係，柴米油鹽，已不簡單，在婚姻溝通的斷、捨、離法則上，你會學會和伴侶有適當的溝通，保持一段有父母、朋友及愛人三種長青的關係，大家都懂得怎樣尊重對方，為對方多設想，你們的關係品質，會更想一層樓，願所有有情人，婚姻生活都能美滿。

# 消暑冬瓜夜香花草菇肉片湯

撰文：凡靜青 食療養生師

正是盛夏炎炎日子，戶外活動流汗特別多，出入冷氣要小心避免著涼，還有年輕人喜歡喝冰涼飲品，雖然口感暢快但多飲無益，不如多補充點湯水，以下就為大家介紹一味簡單易煮的湯水，既可解暑又十分方便美味。

## 冬瓜夜香花草菇肉片湯

材料：冬瓜一大片、夜香花少量、草菇 6 粒、  
瘦肉 200 克、生薑兩片

### 做法：

把各材料洗淨；

冬瓜切小件，不用去皮，冬瓜仁也留著；草菇可切開一分為二；

夜香花用手略為拈散開；

瘦肉切片用些少生抽、沙糖、麻油生粉醃 15 分鐘；

煮適量開水，水滾後放下肉片、冬瓜、草菇、薑片，煮約 20 分鐘；再下夜香花煮 5 分鐘即成。



(網上圖片)

冬瓜是夏季時令，味甘淡性涼，有利水、清熱解毒、治水腫、暑熱、的功效，冬瓜皮則味甘微寒，比冬瓜肉有更好的利尿消腫效果。而冬瓜仁更有潤肺化痰、利濕消癰腫的作用。

夜香花又名夜蘭花，因其白天閉合晚間開放而得名。味甘、性溫，有清肝、明目、去翳的功效。夜香花本身有清新的香氣，所以搭配食材或調味料時應以清淡為主，所以冬瓜就是很不錯的組合，但不要放得太多。



教育工作人員總工會

# 學校行政主任的工作責任

教育工作人員總工會副會長 蔡學富

細看教育局在 2019 年為各間學校中、小學增設了一個「行政主任」的角色。校長好像多添了一個「私人秘書」？「行政主任」做些甚麼的？

從實際層面來說，大家會發現有部份校長自己本身可能仍未充分掌握到相關行政主任的職責範圍，而同事對行政主任期望原來也是非常之高，因此有機會產生了很多期望差異 - 教育局訂定之行政主任的職責共有數十項（參照教育局行政主任職務）。而教育局負責部門曾在簡介會中介紹行政主任職責是屬於「校本化」！固此，每間學校校長因應本身校情需要、學校文化和背景去設定和貼身構思一個極配合的工作範圍，令使行政主任順暢地行事。

教育局所定的職責根本上是沒有可能完成列出的所有。感覺上是屬於一個「超級大管工」。除主要幫法團校董會所有事務外，又要在行政上做到一個好角色，例如領校務處同事、管理工友、管理助理同事、還要不時在學校裏兼顧到所有工程，包括：緊急工程、大型維修工程聯繫人、監督人，甚至學校裏所有出現大大小小的問題，例如由班房到走廊、甚至廁所內的廁格等，都是關乎一個行政主任所兼顧！

大家試想想：如果一個全新入職的行政主任，是沒有相關知識或者相關經驗時候，既要做到符合校長、又要做到符合每一個同事的期望，試問他如何去處理呢？其角色既要對上、又要對下，因此其職責範圍內可運用的權力有幾多呢？

事實上，無論是校長還是職工，都應對「行政主任」的職能予以理解，以便能聘請到真正適合的人。因為他是一個「能文能武」的重要角色 - 「能文」者是指所有持分者的「眾人秘書」；「能武」者指是校內校外所有組織和構構的「聯繫大使」。

故此，談到中、小學能開設這個角色，確實是教育局十分值得讚賞之良策。既能使事務日漸繁瑣的校務處增添了一個好幫手，亦能吸納一些有志轉職或投身行政角色的人士，開創了一條新路向。





香港專業培訓人員總會

## 二十四節氣和養生

香港專業培訓人員總會理事 吳蓉仙



二十四節氣是二十四時節和氣候，是中國古代農事的歷法。二十四節氣講的是七十二候，也就是每過五天自然界會出現的現象，這是古人的智慧，它總結了一年四季自然界的變化，通過這個變化，去預知和調節我們的生活。

隨著科技的進步，現代人越來越脫離了自然界，對於自己的感知越來越少，而人是天地的產物，本就應該在天地之中，隨著天地變動，成為天地的一部份，現代人越來越多和天地分開，也就是意味著我們與自己內在的失聯。有很多情緒問題和壓力問題，其實只要走進大自然就會自然而然的解決。

我們會發現，當我們有什麼煩心事只要到公園去走一走，也許什麼都沒有了。當我們有壓力時去草地上晒晒太陽，就會輕鬆了。這是天地自然與人的互動的能量交換。

我們通過觀察二十四節氣，每天候物的變化就可以知道當下的天氣是否正常。因為天氣的變化，會影響氣候，濕度，溫度，這些數值的變化，會直接影到我們的情緒。

如果正常，我們的情緒就會穩定。如果提前，也許我們會激動。如果推後，也許我們會低落。當我們學習觀察天氣自然變化，提前控制我們的情緒，達到自然健康養生。

適逢小暑，我們亦藉此機會來簡述小暑的自然界現象：

一候溫風到，溫風就是熱風，人如在天地間一個大蒸籠中，如果此時沒有溫風，古人認為國家的政策太嚴謹。

二候蟋蟀居宇，如果蟋蟀不居壁，古人認為社會會有重大事件發生。

三候鷹始鷺，老鷹因地面天氣太熱而在清涼的高空活動，古人認為如果此時老鷹沒有高飛，國家可能沒有防衛敵人的能力。

一候植物八仙花，又名繡球，常常是婚禮新娘中的捧花，是四園林用花，根，葉莖都可以入藥，主治：瘧疾，心熱，驚悸，煩燥等。

二候荷花，又名蓮花，是十大名花之一，又是佛教的聖花。藥食同源，藕和蓮子是補品食物，具有止血，散瘀和養心益腎等藥效。

三候凌霄花，是常見綠化植物，花，根，葉莖都可以入藥，含有芹菜等化學成份，有祛斑，涼血，解毒消腫，用於風疹發紅，皮膚瘙癢等。

生活就是這麼簡易，讓我們重新認識天地，認識宇宙之道在天地之中的道理，從而達到健身強體，延年益壽。



香港財務策劃人員總工會

理財消費系列 (一)

# 居防疫產品及服務

Lampson Wu

香港財務策劃人員總工會副理事長  
美國認可財務管理師 (高級)

## 選擇六要：

- ① 要認證有效，不要相信聲稱有效。
- ② 要認證安全，不要相信聲稱安全。
- ③ 有否產品或服務責任保險？
- ④ 有否註明產品或原料生產 / 來源地？
- ⑤ 有否註明適合家居使用？
- ⑥ 有否 CoV-2 及 COVID-19 病毒測試報告或認證？因新型冠狀病毒有效，並不代表可以消滅 COVID-19。

## 知識四要：

- ① 酒精在 75% 的濃度是可以殺死最多病菌。如使用濃度過高，因水分比例較少，會妨礙酒精滲入病毒內層，令病毒最終未能全被消滅。  
另外，工業用酒精可致中毒，嚴重可致失明及死亡。注意：通常顯示紫色以作識別。
- ② 在一般環境如家具、廚房等清潔，可使用 1:99 的稀釋漂白水，但浴室、馬桶或是被排泄污染的物品的表面，便應使用 1:49 的稀釋漂白水。  
而稀釋後的漂白水切勿放置超過 3 個小時，因為跟空氣接觸後而被污染及揮發，消毒功效會逐漸減退。  
另外，切勿用熱水稀釋，因漂白水遇熱就分解，反而會釋出大量氯氣，可能會造成過敏、呼吸道受傷，或氯氣中毒等身體症狀。並必須保持空氣流通。
- ③ 使用手部或皮膚長效消毒塗層後，應盡量避免或減少摩擦，並同時避免使用含漂白水或酒精消毒用品，因為同樣會耗減其消毒保護效能。
- ④ 在人群密集處和室內盡量不要使用臭氧燈管的 UVC 的產品。並且在本年初，香港海關及消費者委員會分別提醒市民使用該類產品時，或會有損害眼睛和皮膚的潛在危險。



## 科技新知：

UV405 是 2019 年全球的最新突破性的光消毒科技。原理是 405nm 波長的光波特性去破壞細菌的細胞，利用「氧依賴」的過程在細菌體內產生活性氧，從而對細菌產生氧化損傷，在不破壞任何生物 (包括人類) 的 DNA 情況下，有效安全消除室內空間中多達 99.9% 的有害病毒細菌。

經國際權威機構 (IEC) 測試其幅射量、對皮膚和眼睛的刺激，較一般家居照明還低。相信在不久將來會逐漸取代現有 UVC 的相關產品。

最後，謹願香港以至全球疫情早日受控，全民不用戴口罩，回復日常活動和自由經濟貿易暢通。



# 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

SINCE 1995

會安心  
保險系列

# 安心出租保

RENT

出租保

限時額外

**95折**

9月30日前

「安心出租保」點樣幫到手？

**放租驚遇無品租霸 出租保傍身無有怕**

**業主出租必備** • 作為業主出租層樓，最驚係咩？

🤔 無品租客

🤔 唔交租，唔肯搬走

🤔 整爛傢俬

🤔 出租期間，發生意外，整親其他人同財物

例如：突然爆水喉浸壞大廈電梯同隔離屋嘅地板

出租有問題未解決，引致財務損失及法律追討問題，買咗出租保就無有怕啦！

就係買到份「安心出租保」有齊：

- 租金保障
- 法律費用及開支保障
- 業主責任保障

每個月HK\$98  
可以買到咩？

了解詳情

「安心出租保」點樣幫到手？

- 劃一保費（無論單位有幾大）
- 保障3個月租金嘅損失  
包括： 欠租損失  
 因修復家居財物，搞到無得出租嘅租金損失
- 保障因租客惡意破壞嘅家居財物損失  
包括： 冷氣機  煮食爐  
 梳化  雪櫃  
 熱水爐
- 可以自選附加保理「業主法律責任」  
依家HK\$250就有最多**HK\$5,000,000**保障額，物超所值！
- 免費 法律費用及開支保障  
包括： 追討租客欠租嘅法律費用  
 收樓時牽涉嘅法律費用
- 簡易核保，只需填寫簡單資料即可投保啦！

注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項一切以保單為準。保監局登記號碼：FA3448

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)