



Vol.173
2021年9-10月

文專薈



復康·重生



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	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	教總人語
P20	康體人語
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 號美華閣二樓)、電郵 (info@cpgeu.hk) 或傳真 (23853344) 形式告知本會。



編者的話

編者的話

今期的主題是「復康·重生」。除主題文章外，供稿的文章還有「要改善教育生態，僅靠加強規管補習社並不足夠！」、「八種最易招濕行為」、時令食療湯水，還有資深工會服務者就職業安全及勞保方面的見解等，內容十分豐富。

了解復康 做個將心彼己同路人

「復康」這個概念不單適用於老人、受傷人士及慢性病患，亦適用於癌症、心理或情緒病患者這種「長期病患」。事實上，「復康」與「康復」並不同，從文字角度解釋，前者意思較主動，會以更積極行動和態度來使身體回復健康。近年，外國醫學界流行復康醫學 (Rehabilitation Medicine)，不論是急症或慢性病，由開始治療時便融合復康的概念，好讓病人的生活能夠逐步回覆正軌。

然而，香港是一座生活節奏極為快速的城市，凡事以「效率」為先，生病的人在康復後追求更快回到工作當中並無可厚非。但，身患情緒病或是長期病的人士卻多年未能收穫到足夠的了解和體諒。因此，本會希望能藉此主題，為會友推廣「復康」這個主題。

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	10月25日-11月6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：手機支架

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 樓

香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商
業大廈 1 樓



手機支架



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



新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義

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



「復康」與「康復」

漫長的「復康」之路

香港特區是一座生活節奏極為快速的城市，凡事以「效率」為先，生病的人在康復後，希望更快地回到工作當中，自然是無可厚非的。但是，身患情緒病或是長期病患的人士，卻多年未能獲得足夠的了解和體諒。因此，本會希望能藉此主題，為會員探討「復康」這個主題。

「復康」是治療過程，「康復」是治療的結果。

「復康」這個概念不單適用於老人、受傷人士及慢性病患，亦適用於癌症、心理或情緒病患等「長期病患」。「復康」意思較主動，會以更積極行動和態度來使身體回復健康。近年，外國醫學界流行復康醫學（Rehabilitation Medicine），不論是急症或慢性病，由開始治療時便融合復康的概念，好讓病人的生活能夠逐步回覆正軌；「康復」是指綜合地、協調地應用醫學、教育、社會和職業的各種方法，使病、傷、殘者（包括先天性殘），已經喪失的功能，能盡快地、能盡最大可能地得到恢復和重建，使他們在體格上、精神上、社會上和經濟上的能力，得到盡可能的恢復，使他們重新走向生活，重新走向工作，重新走向社會。康復不僅針對疾病，而且著眼於整個人、從生理上、心理上，社會上及經濟能力進行全面康復。

復康中心知多少？

復康中心為各年齡組別人士提供物理治療、職業治療和言語治療服務，旨在改善病人因疾病引致的各種功能障礙和限制。

A. 物理治療

物理治療師協助因受傷或疾病引致症狀和運動障礙的病人「復康」。

一般物理治療所包含的項目：

- **背部/頸部復康**：有助舒緩急性或慢性痛症；透過多種醫療技術，包括痛症管理、手法治療、姿勢和人體工學評估及建議、核心力量鍛煉等項目，加強病人舒緩和控制日常症狀的能力。
- **運動創傷復康**：包括急性關節/韌帶扭傷、肌肉勞損和過勞性損傷。痛症管理、活動調整以及運動技巧的評估/矯正，可縮短病人的康復時間，及確保病人能儘快恢復正常的體育鍛煉。
- **術後復康**：復康計劃是手術後重新回復功能的重要元素，可減少再度受傷和出現併發症的風險，亦能幫助病人循序漸進恢復工作、娛樂和進行競爭性運動。
- **心肺物理治療**：進行心肺外科手術如搭橋手術、瓣膜置換手術和肺/腹部手術後的復健工作有助病人完全恢復器官功能，康復更為理想。
- **神經復康**：全面的復康計劃有助病人在中風、脊髓受傷和頭部受傷後加強和重拾正常的肌肉活動和功能。

其他物理治療項目包括：

- **產前產後鍛煉**：物理治療師可在病人懷孕期間指導其進行適當運動，以加強身心對生產的準備，同時減少不適如腰背痛。物理治療師亦建議和教導病人產後進行鍛煉運動，加快康復。
- **普拉提運動**：這套特別設計的運動旨在恢復脊椎的自然彎曲，並重建關節四周的肌肉控制力量。好處包括增強核心部位和關節運動的控制力，以及提升四肢的靈活性。
- **腫瘤復康**：物理治療師會為病人制定一套練習計劃，以致病人能減低依賴性，增強

自理能力和生活質素。

B. 職業治療服務

- 制定度身訂造的夾板
- 家居評估 / 調整以助病人衝破家居障礙，並可於病人出院前安排家居探訪和評估服務。

C. 足病診療服務

為各種足部問題提供專業的護理和治療，例如：

- 雞眼及厚繭
- 足部傷口及潰瘍
- 疔
- 趾甲內生
- 糖尿病足問題

- 處理各種腳部狀況，例如扁平足、拇趾外翻、爪狀趾和錘狀趾

D. 義肢及矯形服務

- 為因疾病和殘疾而致身體和功能受損的病人評估、設計、製作及裝配不同的矯形器和義肢
- 矯形器及義體是輔助設備，於身體外安裝以提供支撐。常見的矯形器包括 TLSO（胸腰 椎矯形器）、脊柱側彎支架、骨髓負重支架等。

E. 言語治療服務

- 吞嚥困難的治療
- 溝通障礙的復康計劃包括失語症和發音不良的治療
- 早期語言介入、言語治療和讀寫障礙治療

總結

早前，香港復康會的一份報告書曾提及到長期病患者容易出現較嚴重的負面情緒。而病人和專業人士都指出消除標籤效應、家庭和朋輩對病人的支持、穩定的經濟狀況和專業人士之間的合作對病人的治療非常重要。公私營醫療機構需加強合作和溝通，並考慮長期病患者及家屬在診金方面的負擔能力，使他們能夠接受到適切的健康治療。

筆者認為當下最為要緊的應是加強長期病患者、情緒病患者及其家屬，應對區內相關資源有適當的認識，令患者及家屬的情緒健康得到適當的援助。筆者鼓勵熱心市民 / 會員，參與精神復康服務的義務工作，透過親身接觸，增加對精神健康、精神康復者的了解，從而減少歧視及誤解，從而建立合諧社會。



復康 · 重生

過去兩個月，香港的經濟市場似乎暢旺了不少，
中國和香港運動員在奧運接連贏得獎牌，
市民接收了第一期的抗疫消費券之後市面活躍、氣氛也熱鬧了很多。
食肆和店舖都一掃之前的冷清，畢竟過去已經一年多受到疫情的折騰，
有個機會消消鬱悶也未嘗不是好事，
疫情隨著接種疫苗人數增加和大眾的防疫意識提高可以改善，
生活最終會回復正常。



復康重生的根和魂

林冠良會長

然而前年的顏色革命、黑色暴力的謊言和政治歪理把社會撕裂，多少家庭成員、朋友突然變得陌生甚至反目相向，到了今天，政治的狂亂熱雖然冷了下來，但仍然有嘔國歌、涼薄的取笑水災受難同胞的人，這正正是需要復康和重生。

人心的復康不像身體經過調養而自然地回復到以往的健康水平，人心需要有所歸屬，雖然可以用設定方向和目標作為方法，但是這方法的性質較客觀、理性和外在地指引行為。人心同時有理性和感性的，但較傾向感情感受，所以如果人能夠尋找或發現其「根」之所屬、心之所歸，行為發乎內，就會更堅定、穩實和持久。

看到一些評論說年青人沒有國家觀念甚至不認同中國人的身份，這不能全部怪責他們，因為過去的殖民政府教育去了幾代人的根，香港回歸後又未能重建國民教育，連中國歷史、文化、國情不甚清楚，甚至有不正確的認識，又叫人怎去認同。所以要人心復康，要從「根」做起，正確認識國家民族的文化和歷史，不單止是傳統的課堂學習，更重要的是令年青人尋回自己的「根」。

而所謂「重生」是重新開始過一種新生活、改變自己的習慣、改變過去一些觀念和價值觀還是用另一

種態度做人處事呢？似乎樣樣都是，也同時樣樣都不是。例如一家人拿著 BNO 護照去英國移民，拋開以往過一種新生活，這種是「肉體」的重生，就如像史提芬京的小說《夜半仔敲門》（Pet Semetary）一樣，沒有「靈魂」的重生是沒有意義甚至會帶來不幸。所以香港的重生，要有「魂」，中國的優秀文化、傳統美德價值、國家民族情懷、正是這「魂」之所在。

人心的復康、人心的重生，要尋找中國人的根和魂！



康復？復康？大不同！

撰文：吳鑽好

康復與復康不僅針對疾病，亦牽涉到整個人的生理和心理健康，更與其社會及經濟能力息息相關。復康與康復都是生理和心理上的一段過程，亦可說是從身體外部到更深層的內部心理都要有所適應。舉例而言，一位傷殘人士他原是健全絲毫無損的人，往往一次意外及一次疾病令我們喪失了身體某部分的活動功能，成為了傷殘人士，對於個人的身心都受到莫大的傷害，必須接受復康的療程才得以康復。喪失的功能盡快地得到恢復和重建，但經過這段過程患者的傷痛不只是外表傷殘，而心理上的傷痕是外人理解及體量。復康護理專業人員（如專科醫生、職業治療師、物理治療師及護士等）會在合適的情況下，對患者進行照顧與理解在細心診療才可以完全康復。而患者亦擁有

主動且進取的心態，是病者在復康路上很重要的一環。使他們在體格上、精神上、社會上和經濟上的能力得到盡可能的恢復，使他們重新走向生活，重新走向工作，重新走向社會。

同樣地，社會受到傷害無論是教育、經濟、政治及民生的傷害，不盡是醫生和醫護人員的照料，而是需要大眾市民的互相配合才能醫治整個社會。如疫苗接種都是我們在配合政府的要求，提早接種減少疫情的擴散。使社會情況完全康復至原來的面貌。全民啟動 2021 人口普查讓政府加緊對於人口的數據有一個確實的數值。令到政府在實施政策可以按照人口的數量實施。



復康之路 相伴同行

撰文：蕭詠芯

生老病死乃人生必經階段，生是喜悅，老是常情，病是苦難，死是放下。前面兩類是每天都會在自己身上發生，經歷多了，就不以為然，感覺活著是必然；當疾病不知不覺出現，卻以為天塌下來，沒有了希望，等待到下一階段的來臨。但科技卻悄悄插一腳進來，誕生了「復康」，意思是回復健康，把生命與死亡的距離拉遠，回到生的階段。

大病過後，人的心態會改變，變得正面感恩，當嘗試失去的滋味後，就學會了健康的重要性，於是積極尋找不同方法去回復身體活力，繼續享受生命中的快樂。

復康其實不容易，經歷疾病的煎熬後，身體機能往往都大不如前，力氣、手腳靈活度和精神都是有限程度，還要花費氣力去進行日復一日的復康活動，沒錯，是日復一日，也許你會想休息一下不是更好嗎？如果想身體發揮出更佳的力量，就要多鍛練，因為「老」是一直發生，無論病與否，所以要追回正常水平，就要付出相當的努力去堅持，才可有氣有力，作正常的生活，這是復康的最終目標。

復康其實並不困難，一般從物理治療入手，以強化受傷組織的機能為主，如行動不便的治療會從手部鍛煉，希望以身體的其他機能彌補不足的地方，以支撐身體的活動，透過反覆運用工具進行練習，達到強化肌肉力量效果，讓筋腱能重新適應身體狀況，能整體協調控制身體肌肉及筋鍵，是極花費氣力的過程，

可能只透過簡單的扶手行路練習，但對於受傷後的人言，絕對不容易，更何況要勤加練習呢！因此對待需要復康的傷者，要多予以鼓勵及耐性，尤其是長者，因為體力消耗量大，又缺乏動機，能堅持的決心就更難，所以如時間許可多花時間陪伴家人參與治療。

堅持一段時間後，身體其實已經習慣，能夠發揮鍛煉成果，那自然可以重新投入社會中多姿多彩的生活，但當中最重要的是，要適度調節生活節奏，量力而為，以養生的態度才可延續生命，享受重生帶來的意義。

生命是珍貴的，要愛惜自己，保護自己，我們要學會量力而為，不要因一時逞強而令自己受傷，對於不幸情況的發生，需要更多的坦然及支持去面對，多幫助有需要的人，讓他們感受你的關懷便是他們堅持的最大動力。



奉獻工會三十載 仍任重道遠

—— 香港職業安全保障的隱患

久違了的葉偉明兄，打從 80 年代認識至今，已有不少年月了。偶爾在工聯會的大活動中，遠遠地瞥見兄台，不然就在十數年前，偉明兄以立法會議員的身份，經常在電視台的新聞報道中看見。今天為了會刊的因緣，竟能與他談了個把鐘。故友重逢，盡是歡愉！

撰文：鄧廉基



聊及過往，方知他是文專總會的創會成員之一。及後，在 2003 年時開始，從工聯會土瓜灣總部，調任到民航工會擔任副秘書長。而恰巧原來的啟德機場，已在 1998 年關閉，香港的機場就改建於赤鱸角。這一大變動，當然亦會牽動大批的相關的從業員生活起變化。相信其時，民航工會的工作，定是繁重了不少。而偉明兄，就在此時加入，相信是看中了他本身的工

作能力，而將他派往如此吃重的位置。而今天身為秘書長的他，在過往的 2019 年黑暴事件，及 2020 年出現了世紀疫症這兩不幸事件中。眼見到相關的民航事業機構，近乎癱瘓了一半，故此可以想到相關的公司中的打工仔，這兩年的生活是何等困難，而民航工會又是面對了這一次考驗的了。

偉明兄的另外一個身份，就是工聯會屬下《工職



職安健協會有限公司》的副主席。而他是主力於康復小組的工作。不說不知，雖然自己從事工程工作數十年。幸賴未嘗因公受傷。但今回聽聽偉明兄細說，方知工作能無風無浪，全身可平安而退乃是一種福氣。原以為工傷獲得賠償，是天經地義之事，怎知當中有不少的個案，程序複雜得以致賠償拖沓。不止賠償錢未知何日到手，更及經常而致於錯過三個月的康復黃金期。而工人、老闆、保險公司三方面，也得不到共識，而最終要鬧到法庭訴訟，那就真真的苦了工友。原來現今的工傷賠償法例，是啟立於 1953/54 年。當時法例內容是沒有相關於工友康復的內容。以致以上三方面在賠償上，是經常很難達成共識。爭拗一出，最後就只好訴訟，而急需金錢來作醫療費用的，及因無工開而引致家庭拮据的情況，就常常出現。如此情況，就是因法例的不完善，致使三方面都不滿意。其實最慘的就是打工仔。已是受傷加上生活擔子迫人，就使不少工友精神受到不少壓力。有不少的工友是會懷疑自己可否重回工作中的。而偉明兄亦說到，他的工傷病友的通訊群組，不時在三更半夜都有人在對話中，可見心中有多麼的鬱結而要抒吐不快。而要盡快獲得金錢賠償的工友，不少最後只得就範，不再爭拗金錢多少了。當然，若工友少收了一截賠償後，將來生活及家庭都仍受壓，而也有個別工友，深覺賠償不合理，就決定堅持訴訟到底。但最後是得不到家人的諒解，而以至離婚收場。落得如此境況，怎能不唏噓！

可以想到，偉明兄此身負職責有多重，為工友爭公道，是何其沉重也。

如此血淚斑斑之境況，工聯會方面當然力爭改善。但到今政府的取態如何呢？而偉明兄就說在工會力爭之下，政府就開展了個所謂的先導計劃，而計劃是首先在建造業方面先行。其今是採用個案經理全力去跟進個案，而個案經理從何而來？最初政府是授權與《職安職業安全健康局》去處理的。亦《職安局》則又委與外間私營的康復機構去處理。這方面當然不理想，私營康復機構是以金錢營生為重，那會跟進個案停妥。故工聯會方面，對此先導計劃有所保留，但事實上跟進效果是不理想的。例如，假若有 NGO 如《協康會》的醫生只批准半年工傷假期，但事實上，工友們可能超過半年仍未康復，則老闆就不會支付半年外的病假薪金。結果可能就會有機會訴訟。由此，又可能滋生了常見此等工傷的包攬訴訟。說到底，最公道而又合理的中間判定人，就是工聯會的《職安健協會》。而偉明兄說也曾上報過工聯會在這方面的建議，能否成事以改善跟進個案，看來都未可急就。

說到尾聲，偉明兄自吐他的《文專總會》會員號碼是 17 號，何解？原來最初的會員編號，是他手編的，他就順道為自己編了此號，17 號是暗藏 7+1 字意。為己取「發」之意，太明顯了吧，來個轉折，自心歡喜，暗藏了人生美意，是偉明兄少年美夢一則。今天挖了出來，異常爽快！

文專總會盂蘭節特別活動 《逃出詭門關》

盂蘭節是香港一項富有本土特色的文化遺產，兼具宗教、福利和娛樂功能，更是被列入國家級非物質文化遺產名錄之內的特色節日。但，隨著社會的進步，人們對它的認識卻逐漸淺薄。

因此，文專總會為了向參與者普及盂蘭節所深藏的傳統思想和涵義，特意舉辦《逃出詭門關》活動，讓他們了解盂蘭節的起源和主旨，同時亦明白到祭祀往生者，是給在生的人一個心靈安慰，祭祀祖先亡魂，是教人要孝敬父母，善待親人；祭祀無助野魂，是基於人間之愛心及同情心，教人須積德行善，乃是功德無量，而非傳統迷信。



動作解謎
考驗腦手協調

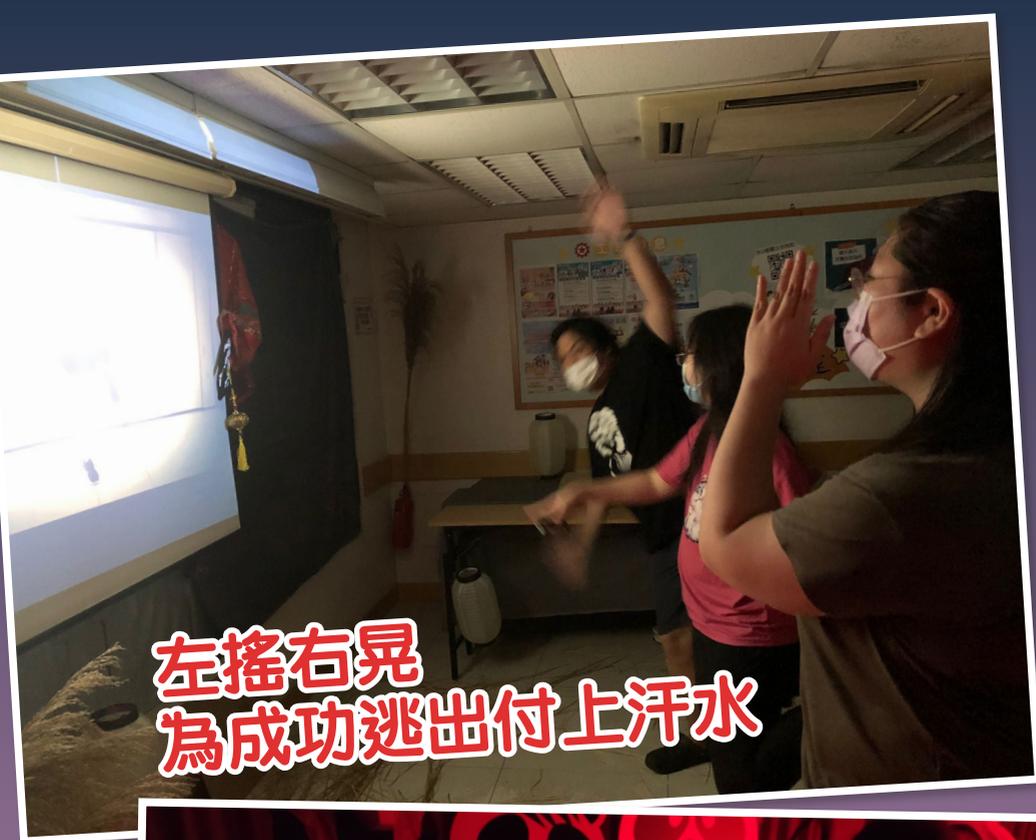


盂蘭節

七月初十五

鬼門敞開 生人勿近





左搖右晃
為成功逃出付上汗水



解密進行中.....



活動完結，打卡ing



要改善教育生態 僅靠加強規管補習 並不足

撰文：李敏慧

近日，國務院印發了一份指導意見，務求透過加強監管補習社改善內地現行的教育生態，以杜絕因補習風氣盛行而產生的各種惡性競爭行為，包括補習社資本化、家長間互相攀比及學生過分著重應試教育等。鑒於香港補習界近年亂象頻生，該指導意見出台後旋即引起廣泛討論，某些本地熱心人士更希望港府仿效內地推行相關措施。筆者現結合香港的當前形勢分析一下僅憑規管補習社是否足以解決問題。

香港補習界亂象

誠然，香港補習界的師德問題一向為人詬病，早在十多年前補習產業剛萌芽之際，就有補習老師於接受電視節目訪問期間刻意炫耀自己的豪宅和名牌傢俬，美其名曰「激勵學生發奮向上，成為與自己一樣的成功人士」，亦有老師為了吸引喜歡追星的學生，不惜模仿時下當紅藝人的穿著打扮，無形中向學生灌輸了貪慕虛榮的價值觀。而品格欠佳的補習老師荼毒學生之情況於近兩年有越演越烈的趨勢，先是有女老師被揭發以替人補習為名販賣色情照片為實，接著又有老師於社交網站高調發佈詛咒警察的「露尾詩」，後又有補習天王因洩漏中學文憑試的試題而獲刑 14 個月，醜聞可謂一浪接一浪。面對這些毀三觀的現象，筆者認為香港有關當局實在有必要仿效內地加強監管補習社。

補習社 夠！



正規學校的問題

不過，筆者始終認為，僅憑規管補習社並不足以扭轉香港現時的教育生態。實際上，補習風氣所以能夠大行其道，歷久不衰，歸根究底實源於部分正規學校積存已久的流弊。作為一個歷經香港舊制會考和高考的過來人，筆者曾是補習社常客，並結識了大量來自不同正規日校的同學，當中更不乏名校生。根據他們的觀感，正規教育有兩大問題。首先，部分於同校任教同一科目的老師並不團結，儘管全級學生使用同一本教科書，但為了方便學生溫習，老師都會自行製作筆記，遺憾的是部分取得卓越教學成果的老師為了保持自己的領先地位，鮮會與其他業務能力稍遜的老師分享自己的筆記，這變相令其他老師的學生輸在起跑線上。第二，部分老師固步自封，拒絕與時俱進，置學生的前途於不顧。筆者有朋友曾抱怨其老師拿著20年前的筆記教學，完全沒有針對公開考試範圍的變更而作出相應修訂。出於對日校老師教學內容的不信任，該朋友只複習補習社的筆記，以敷衍的方式應付一切校內試，最後在校內試一向包尾的她成功於公開考試取得優異成績並順利考上大學，反觀那些並無補習、校內試成績不錯的「乖同學」卻與大學無緣，這個實例足以反映部分正規學校教學素質確實差劣，學生也極為無奈。

總結及未來展望

無可否認，部分補習老師的人品確實為人詬病。不過，正規教育的失敗也變相為補習界提供了生存空間，正因為各大補習社均以團隊形式運作，旗下老師有大量助教協助製作和更新筆記並及時解答學生的疑難，正好填補了正規教育的不足，故此補習社還是有其存在價值。針對教育行業近年面臨的各種挑戰，筆者認為有關當局必須雙管齊下，同時加強監管補習社和正規日校。據筆者瞭解，過去就有一位曾因干犯不誠實罪行而入獄兩年的人士透過鑽法律空子，以「視像教學」形式成功把自己打造成補習名師並縱橫補習界二十多年，這個事例看似荒謬，卻又真實存在。因此，希望有關當局完善有關法律，全面禁止有刑事犯罪紀錄人士以任何形式於補習社任教。最後，有關部門亦可考慮與各日校校長攜手合作，做好團結校內任教同一學科老師的工作，在教師隊伍推廣分享文化和合作精神，務求校內同級學生均可獲得內容相近的筆記和學習材料。只要學校能夠提供素質教育並確保學生在獲取學習資源方面得到公平對待，相信長遠來說必定能夠減少學生對補習社的依賴。為了香港教育產業的穩定和諧與健康發展，誠摯希望有關當局能考慮上述建議！

必須知道的 八種最易招濕行為

撰文：李雨燕 中醫師

最近是否很容易就感受到疲倦、身體沉重、打不起精神？是否亦出現將胃口一落千丈、皮膚起疹、生暗瘡、腹脹、腹瀉、體重增長等等的情況？

事實上，導致這一切情況出現的根源就是——體內濕氣重！

聽到這裏，大家第一時間可能都想著只要及時祛濕，就能馬上解決問題。然而，不少人吸咗好多祛濕茶，但身體還是老樣子。細問先知道，原來他們往往是一邊喝祛濕的方子，一邊源源不斷地把濕氣往身上招，濕氣怎麼可能去掉。

所以今天想跟大家聊一聊「祛濕不如避濕」這個問題。到底，在我們的飲食起居裡，究竟有哪些「大濕級」的陷阱呢？要知道，這些行為行為或許正正是你的「最愛」呢！希望大家能在知道後，能夠作出積極的改善，為了自身的健康，能忍則忍，及至徹底戒掉。

八種「招濕」行為：

第一種行為：愛喝冷飲

夏天怎麼能少得了冰涼透心的冷飲，但事實上，冷飲對我們身體所造成的傷害可謂是極大。首先，冷飲會損害我們的陽氣。而當我們身體的陽氣不足時，就會導致濕氣加重，長此以往濕氣越重，陽氣也會因而受到影響，變得越來越弱。

另外冷飲會損害到我們的脾胃功能。要知道「脾得溫則運」，脾主運化，冷飲會傷害脾陽，脾陽虛衰亦會導致脾的運化功能失常，這時定會產生大量的濕氣。諸濕腫滿皆屬於脾。因此，若要祛濕，必先減少攝入冷飲。

第二種行為：水果作正餐

夏天，各種水果輪番上市，而水果代餐更是成為不少女性夏日減肥首選。必須明確不是說吃水果不好，

而是水果不要吃得太多以及不要把水果當成正餐來吃，甚至迷信把水果當成減肥聖藥來吃。這樣行為不但不能減肥，反而令寒濕加劇，只會越來越肥，身體底子變得更差。要知道「五穀為養，五果為助」水果只是五穀的補充，水果僅僅是來幫助我們疏通身體的，不能代替五穀。健脾化痰，才是通往減肥的正確途徑。

不少水果很甜，甜本身就是產生濕氣的來源。且水果大多生吃，大部分水果又是寒涼的，寒與濕皆為脾胃所忌。如果本身脾胃能力比較弱，如果再吃太多的水果，必定會導致體內大量濕邪積聚，難以被排出。

第三種行為：盲目進補

不少人一聽到補藥，就會雙眼發亮，異常積極。舉例而言，有人聽說阿膠適合補氣血，便覺得自己虛應該多吃，結果身體反而越補越虛。事實上，對於阿膠這種比較滋膩難消化的補藥，若有血氣不足、陰虛內熱，或痰濕較重的情況都不適合服用。因為吃了這些補藥反而可能導致脾虛生濕，癥狀加重！

我們必須知道補藥雖好，但並非人人適合服用。要知道補藥通常是有補有瀉的。因此，在決定進補前，最好諮詢專業醫師，再根據個人情況配合使用。如果不需要進補或不適合進補的人吃補藥，反而是給自己身體添堵，形成濕氣痰濁，得不償失！

第四種行為：吃太多「肥甘厚膩」

每逢夏季，我們可能就左手放不下雪糕、奶茶，右手離不開燒烤、火鍋、小龍蝦……，而這些食物正正是中醫所說的「肥甘厚膩」。「肥甘厚膩礙脾」，這些食物都是重油重鹽或高糖的「厚重」之物，在我們滿足口腹之欲後，這些食物都會成為脾胃不能承受之重，傷害脾胃的運化能力，時間一久，這些「肥甘厚膩」堆積在體內，就會變成痰濕、濕熱，化成了「內濕」，加上身處於潮濕的環境（尤其是香港），容易被外濕侵犯；在內外夾擊下，積聚成「痰飲」，導致痰濕體質。這時濕氣蔓延至全身，就非常難祛除了。



第五種行為：飲食不規律

有一種飲食習慣特別容易產生濕氣，那就是忽略早餐，中餐隨意應對，晚餐大魚大肉。以上這種飲食習慣實屬顛倒自然規律，早上陽氣最為旺盛，脾胃運化能力最強，因此早餐一定要吃好，中午吃八分飽，晚上陽氣最弱，脾胃運化也最弱，最適合清淡飲食。倘若，飲食規律違背常理，則會傷害脾胃；脾胃不好，濕氣就會出來。

另外，每一頓都適宜吃七分飽，避免吃太飽而產生濕氣。這是因為我們的脾胃需要預留一定的空間來作消化及運行，吃太飽則會使脾胃運作弱化。因此中醫常說：「飲食自倍，腸胃乃傷。」腸胃傷了，吃太多就會積食，積食久久不去，就會化濕化熱。

第六種行為：久坐不愛動

久坐從不受運動的人也會有濕氣。《黃帝內經》道「久坐傷肉」，脾主肉，肉傷則脾亦受損。脾有個重要的作用，是要把胃運化水谷而得的谷氣布化全身的，久坐傷肉礙於運化，水液的代謝也會跟著出問題，身體的濕濁廢水就會越來越多。

這類久坐的人群還有一個特點就是陽氣不足。因為動能升陽，陽氣是濕氣的剋星，缺乏運動的話，身體的陽氣很難被啟動，那麼濕氣泛濫幾乎是必然結果。所以我們常說，運動是最好的祛濕方法之一。

第七種行為：長居空調房

空調讓我們的夏天能過得更為舒適；但空調同時也帶來了「寒濕」。我們養生講究因時制宜，夏天天氣炎熱，我們身體腠理毛孔都是張開的，中醫的說法就是陽氣在外，我們就可以通過出汗把身體里濕濁也一起排出去。但，倘若我們一直在空調房間里，冷氣下來，寒氣下來，皮膚表面毛孔就會被寒氣束表，不僅寒氣進到身體里，濕氣也難以排出。

第八種行為：思慮過多

不少女性都有這問題，思慮過多，操心太多，特別是有家庭的女性往往既要操持家庭還要兼顧工作，總有操心不完的事。中醫常說「思傷脾」，思慮過度便會傷脾。脾主化、主思，既消化食物，也運化思想。但，不論是化還是思，都得消耗脾胃能量，思慮太多，超過了負荷，脾就會罷工，濕氣自然就多了。

因此，想要祛濕，除了注意以上產生濕氣日常行為；還是注意用對祛濕方。沒有對症祛濕，只會越祛越濕！

長期身處香港的人，因氣候原因，大多受濕熱所困擾。而針對濕熱的調理往往比較複雜。因為如果只是單純祛濕，容易助熱；如果單純清熱，濕邪則容易滯留。因此，我們祛濕熱時，可多吃健脾祛濕之品，佐以清熱利濕之物，如：芡實、茯苓、赤小豆、淮山、薏苡仁、扁豆等；還可以經常煲些芡實赤小豆湯、白扁豆湯來防止體內積熱、濕氣滯留。

在此向大家推薦一款清熱祛濕湯：

清熱祛濕湯

清熱祛濕湯由芡實、赤小豆、扁豆、紅棗配伍而成。芡實性味甘澀、平，既能健脾，又能除濕。搭配利水消腫、解毒排膿的赤小豆和扁豆，一方面調整脾胃功能，補益脾胃，讓脾胃獲得動力；另一方面又能去除體內濕氣，讓機體獲得輕鬆感，消除疲倦。

【材料】

芡實、赤小豆、扁豆、紅棗、自備豬骨 500g。（清熱祛濕湯包已經配伍好芡實、赤小豆、扁豆、紅棗比例。）

【做法】

芡實、赤小豆、扁豆提前浸泡 1~2 個小時；
豬骨洗淨，斬件焯水；
把所有材料放入鍋中加入清水沸煮，煮 1-2 個小時；
加鹽調味，待鹽化開后即可盛出。

【功效】

除濕解毒、利水消腫，益肺調胃，補血。

【適宜人群】

腹部肥胖；皮膚油膩；小便偏黃、大便粘稠；舌苔厚膩、發黃；暗瘡、眼圈浮腫；易上火者。

【禁忌人群】

孕婦及哺乳期婦女不宜食用；腦出血者及陰虛體質者不建議食用。

蘋果百合無花果瘦肉湯

撰文：食療養生師 凡靜青

秋天將到煲什麼湯又飲好又滋潤呢？大家可以試試這款既有滋潤和排毒之效的蘋果百合無花果瘦肉湯。蘋果在煮過後，能增加甜味，且果膠有助吸收身體入面的毒素，無花果具有抗炎、消水腫、促進消化、降血壓、潤腸通便等功效，雪耳有美顏護膚、改善便秘、滋陰潤肺，鮮百合潤肺止咳寧心安神對潤燥清熱作用，所以想排毒潤腸之外又想滋潤養脾胃可以試下煲這個湯，一家都適合食用。

冬瓜夜香花草菇肉片湯

材料：四至六人份量、蘋果四個、雪耳一大朵、鮮百合兩包、果皮一片、瘦肉一斤、無花果6至8粒。

做法：

豬肉洗淨汆水，果皮浸透去囊，無花果洗淨切成一半，鮮百合洗淨剝成一瓣瓣備用，雪耳浸軟分成幾件，蘋果洗淨去皮去心切件，湯煲注入六至八碗清水，然後加入果皮，水滾後放入其他材料，等水再滾起後慢火煲約兩小時，最後食用時加入少少鹽調味即成。



(網上圖片)



教育工作人員總會

教育界冀了解「國安法」 教總工會安排法律專家講解

《中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法》(《港區國安法》) 實施一年多以來，香港社會由亂及治，但如何準確把握、了解，尤其對教育界而言，顯得十分必要。工聯會屬會、文專總會屬會教育工作人員總工會於昨天晚上(9月8日)舉辦「你必須知道的《港區國安法》講座」，向與會的數十名教師講解《港區國安法》的內涵。

講座的嘉賓講者是特區政府律政司前法律草擬專員嚴元浩律師及法律學者趙文宗教授，他們闡釋了《港區國安法》的特點和重要性，分析《港區國安法》與《基本法》第23條的關係，以及比較香港、內地和外國的《國安法》。當中，更以《港區國安法》的首宗案例加以闡釋。

教育工作人員總會會長余綺華表示，讓教育界人士如校長和教師等更了解《港區國安法》至關重要，釐清疑問後，相信對日後的教學更能得心應手；工聯會大灣區服務社總幹事則表示，新形勢下，粵港澳大灣區充滿機遇，前景十分廣闊，工聯會大灣區服務社

接下將推出更多高品質的粵港澳大灣區講座給工聯會屬會會員和各業界人士，支持香港更好融入國家發展大局。





教育工作人員總工會
香港硬筆書法家協會



合辦

延續學界盛事 弘揚中西文化

第一屆香港中小學 中英文硬筆書法比賽

目的：

弘揚中英文硬筆書法藝術，
鼓勵書寫整潔優雅硬筆字。

顧問：

香港硬筆書法家協會主席
雷超榮先生

查詢：

請電郵至 eegu.info@gmail.com
或致電25414898與本會秘書林先生
聯絡。

日期：

初賽截止：2021年12月4日(六)
入圍公布：2021年12月28日(二)
領取「電子版：校內賽獎狀」
電郵申請截止：2021年12月4日(六)
決賽及頒獎典禮安排：容後公布

詳情：

比賽詳情及報名細項可掃描以下
QR Code索取





香港康樂體育專業人員總會



共享體育設施！促進全民運動！

關注西貢賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場提出加價

香港康樂體育專業人員總會收到市民反映認為賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場加價不合理，就著高爾夫球場加價的情況，本會聯同香港高爾夫球從業人員總會籌委會於上週進行了問卷調查，收集大眾市民對於球場加價一事的意見。就著會員及市民的訴求，特意開設記者招待會，希望管理層取消或暫緩價格調整。是次諮詢調查以網上問卷的方式進行，共收到 981 個回覆。回應的受訪者中，有 71.6% 為高爾夫球運動參與者，而高爾夫球運動員則佔 24.2%；對於反對賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場提出增加收費方面為 97.5%，有 2.3% 的受訪者表示贊成，另有 0.2% 持有其他意見。當中有 383 位受訪者作出積極回應及發表意見，現綜合有效的 380 回應及發表意見如下：

近年香港受疫情長期的影響，受創經濟仍然處於復甦中，賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場作為公眾體育設施和全港唯一的公眾高爾夫球場，長期處於求過於供的情況，即使取消恆常優惠及夏季優惠，球場使用率仍達致 100%，每日的預訂系統長期超載。一個獲得資助的公營機構，在這個特別艱難的時期仍然提出調高收費，受訪者對於球場管理層及相關監管機構作出缺乏理據的調整深表失望。

今年是香港體育界的豐收年，運動員表現出色，發揮高水準，各運動員於東奧表現卓越，為香港創造歷史佳績，進一步證明香港體壇的實力及潛質。成功因素之一，是特區政府與相關機構持續積極推動全民運動及支援體育項目全面發展。由香港賽馬會撥款 5 億港元興建，於 1995 年 12 月落成啟用的賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場，其實經過近幾年價格調整，現時的收費水平已經接近私人會員球場，成為推動高爾夫球運動普及化的障礙。此外，賽馬會作為非牟利機構，亦是全球最大的慈善捐款機構之一，應積極推動全民運動，推動香港體育發展，回饋社會，亦要避免再將高爾夫球運動淪為特權階級人士的運動。

賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場建立的宗旨是希望將高爾夫球運動推廣至社區，銳意帶動高爾夫球運動普及化，以及為青少年運動員提供訓練。本會認為球場管理機構應要遵從上述的宗旨，為香港市民提供方便優質、收費相宜的高爾夫球設施，在解決營運成本問題上應考慮除加價以外的開源方案，讓日增的銀髮族群和普羅大眾市民提供接觸高爾夫球的機會，使該項運動普及化，讓大眾市民受惠，促進共享體育設施。



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

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

「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！

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！

👉 每個月HK\$98可以買到咩？

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

了解詳情

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 📱 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

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