



Vol.175
2022年1-2月

文專薈



文化·承傳



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
P2	新年賀卡
P3	宣之言
P5	主題故事
P9	玄學角落
P11	文專動向
P13	職場情理法
P15	時事多面睇
P17	心理與健康
P19	康體人語
P20	專培人語
P21	會計人語
P22	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號美華閣二樓)、電郵(info@cpegu.hk)或傳真(23853344)形式告知本會。



編者的話

今期的主題是「文化·承傳」。除主題文章外，供稿的文章還有「知命改運——十分鐘速學虎年風水佈局與流年運程」、「你有一份來自入境處的重要郵件」、「運動促進心理健康」，還有「保安服務及物業管理行業的就業情況」等，內容十分豐富。

銘記前人積累 承傳文化淵源

生活是一個民族的發展中不可缺少的元素，因為這是人們賴以為生、傳承種族、實踐文明進化的主要工具。正因如此，生活是經過先人點滴積聚而成的文化淵藪，具有延續性、包容性和實踐性等特質，就如同一道往返古今未來的時光隧道，讓我們通過典籍的記載走進古人的世界裏。

我們這一代生活在高速發展的社會中，對傳統的節日歷史及淵源已是淡忘乃至不在乎。因此，藉著新年伊始，本會希望能就傳統文化、節日及傳承方面，向會友作出介紹及科普。

專家分析 意見參考

律師、物業管理人員、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。

編者的話
Message





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



文化教育與傳承

教育局課程發展議會「價值觀教育常務委員會」（11月30日）公布《價值觀教育課程架構》加強推展價值觀教育，其中一點是協助學生從小正確認識國家歷史、欣賞中華文化及傳統價值觀、尊重國家象徵和標誌（包括國旗、國徽、國歌）、認識《憲法》、《基本法》和國家安全的重要性，建立國民身分認同，明瞭身為中國人，有共同保護國家、休戚與共的責任。

盧鳴東博士在《如何與中學生談中華文化》曾提到：「日常生活為質，精神文化生活為文。」。簡而言之，他認為應以學生為根本，引導他們關注日常生活中所發生的各種事物，從親身體驗、經歷、思考和判斷來接觸中華文化。因此，「生活」是一個民族發展中不可缺少的元素。「生活」是經過先人點滴積聚而成的文化傳承，具有延續性、包容性和實踐性等特質，就如同一道往返古今未來的時光隧道，讓我們從歷史記載走進古人的世界裏。

今天，我們這一代，生活在「元宇宙」的社會中，對中華文化、傳統的節日文化及淵源已是淡忘了。因此，藉著新一年的開始，本會希望能就中華文化、節日及傳承這主題，和會員們一起來探古尋今。

中華文化之住

原居民聚居在新界，他們建立「圍村」居住。

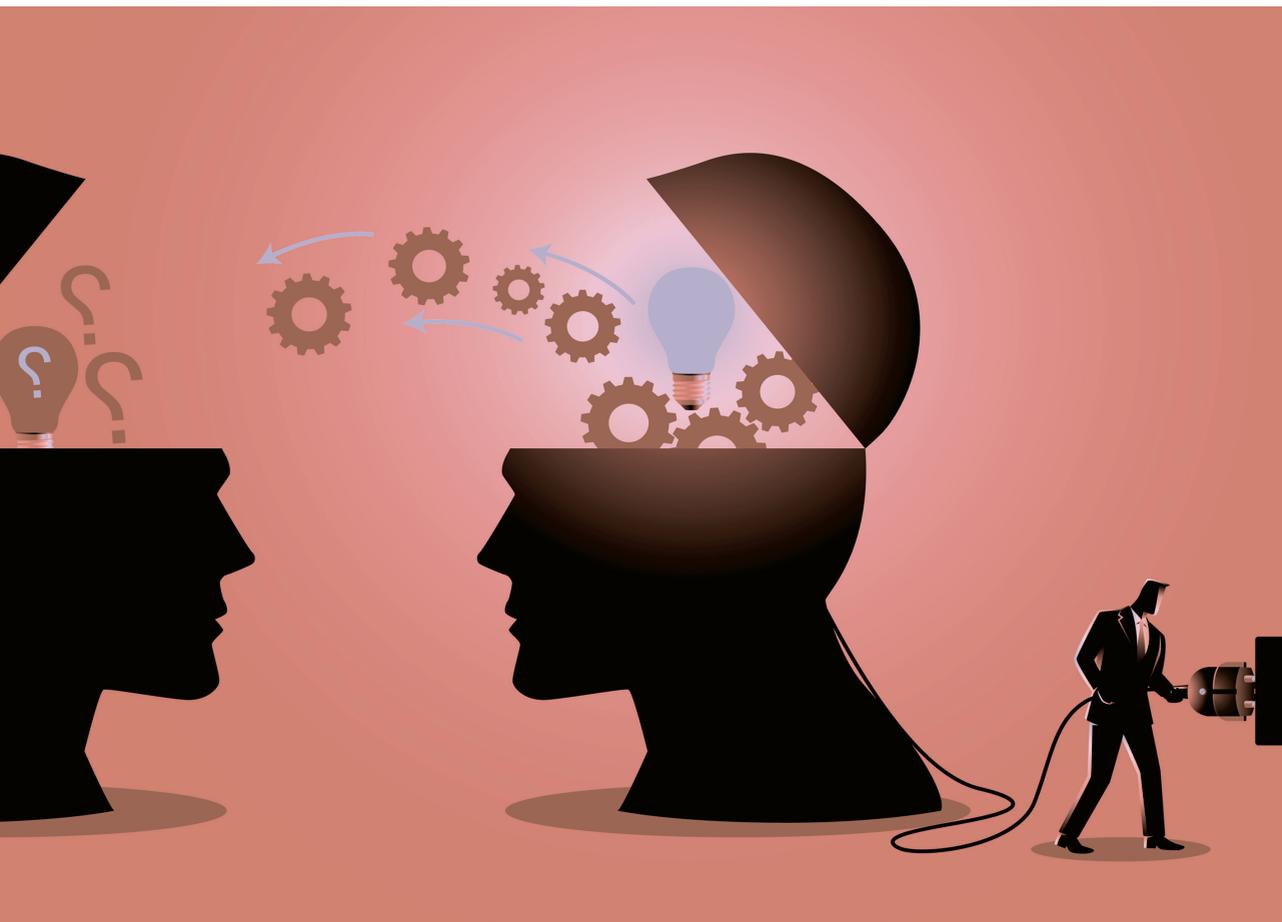
圍村的圍龍式建築是嶺南古建築之一，著名的本地圍村，如：新田鄉「大夫第」、屏山鄉「上璋圍」、錦田鄉「吉慶圍」和荃灣的「三棟屋」等。

「圍村」聚居著近親的家庭，大家和睦共處，尊老愛幼。他們會共同守護自己的家，擊退外敵，守護家園。他們會互相照應，分擔家事，幫助族親解決困難。

中華文化之節日

以往逢年過節，男女老少都齊集在祠堂祭拜祖宗，在「圍村」的空地上舞龍舞獅，敲鑼打鼓，盡情歡樂，呈現出一派喜悅、祥和景象。

清明節、中秋節、冬至和農曆新年是較受中國人重視的節日。在這四個節日當中，除了清明節是代表慎終追遠，懷念先人的節日外，其他三個節日都是有團圓、相聚和問好的意義。團圓、相聚和問好就是互相探訪、圍坐一起聚餐或一起去旅行等，以加強親人之間的緊密關係。



中華文化之傳承

中華五千年的文化，該如何傳承下去？教育是其必然的一個渠道，但除將學校教育外，家庭和社區教育都是不可或缺的存在！

學校教育是根據教育局的指引，在德育、公民教育、常識、中國歷史和通識科等，推行中國歷史中華文化教育，讓學生加深對中國歷史的認識，從而尊重、珍視和傳承中華文化，培養對國家、民族及國民身份的認同。與此同時，教育局亦十分鼓勵學校因認不同的主題，舉辦各式各樣的閱讀活動，提高學生對自主學習中國歷史和中華文化的興趣和誘因。

家庭教育是由家長把過去在學校學到的文化知識，通知生活方式及言傳身教，教導給子女；社區教育是由不同團體把中華文化，透過不同比賽、攤位遊戲和書法、國畫興趣班等，潛移默化地教育下一代。

結語

作為居住在石屎森林中高樓大廈的我們，如何能跟「圍村」的原居民比較居住問題。但是，我們可以談家人，家人的親情是不會變的。雖然，現在的社會，大家是一家一戶，但是可以通過生活規劃，把家人成為鄰里，以便互相照顧。父母、子女和孫輩可以培養共同的興趣，如：書法、音樂和舞蹈，使家人之間能和諧共處，談笑風生。

節日時，可以製造家人見面的契機，如：冬大過年的冬至、農曆新年的團拜、賞月和吃月餅的中秋節和到祖墳祭拜先祖的清明節等，都是以節日串連家人與家人之間的相互往來和彼此問候。中華文化的傳承有賴每一位中華兒女，政府的宣傳和推廣更是，才有成功的機會。

文化傳承

當講到文化傳承很多人會聯想到中國傳統習俗、節日、飲食或其他生活上的文化特色及或者是現代生活和傳統文化如何結合等等。其實還有一個文化特質的傳承留在中國人的基因內，就是以民為本的民主精神。



以民為本的民主

撰文：林冠良

現代的選舉式民主是西方產物，但不是為了崇高的大同理想而設，是因為工業革命後資本家為了維持本身特權和利益而演變出來，而且也不是人人平等，一人一票都是近幾十年的事。例如英國 1867 年「降低」了選民資格，凡年收入 5 鎊者均擁有選舉權即是說有錢交稅的才有資格投票，婦女直到 1928 年才取得了與男子平等的選舉權。美國方面雖然在 1863 年有著名的《解放奴隸宣言》及修憲把奴隸制廢除，但是要足足一百年後到 1964 年，不平等的種族隔離政策才被廢除，美國婦女雖然在 1920 年在法律上有投票權，但都是在 1960 年代後男女平等和種族平等才得到較大關注，直至現在英美雖然有平等機會法律但社會上仍然普遍存在對女性或有色人種的歧視的事實。

在有西方民主選舉二百多年，社會上仍然普遍存在貧富懸殊、社會治理、資源分配不公平、歧視等問題，而且每況愈下沒有改善跡象。想當年林肯曾以「民有、民治、民享」勾劃民主政府的理想，但現今的事實看到美國的底層民眾、弱勢群體並未真正分享到民主和社會發展的果實。所以選舉式民主並不是靈丹妙藥，也不是解決社會問題的必要條件。

香港社會上仍然有很多人甚至是學者政客把選舉等同民主，至少他們以選舉作為民主的體現。然而，選舉最終是為了什麼？是為了有得選而選？選出的人有沒有能力與擔當去為市民謀幸福？又是

不是為了自己的席位去討好部分選民？看 2019 年的區議會選舉就是對選舉式民主的最佳反面教材和諷刺，所以要選出一班代議仕去製定和監察公共政策，是要選賢與能，是要讓市民有更好的生活。蘇格拉底將民主比擬成一艘大船，他問「若你要出航遠行，誰會是最理想的船長人選？是任何人，還是航海知識豐富的人？」。

回看中華文化，古代中國的政治系統是帝制為主，不論改朝換代，或者宮廷鬥爭都是爭做皇帝的故事。但不論誰做皇帝，都要明白水能載舟亦能覆舟的道理，不能為民就被取代。孟子的「民為貴，社稷次之，君為輕」或者經常在治國學說中提到的「民為邦本」《尚書》、「大道之行也，天下為公，選賢與能，講信修睦」《禮記·禮運》、「聖人無常心，以百姓心為心」《道德經》、「為君之道，必須先存百姓」《貞觀政要·君道》、「國以民為本，社稷亦為民而立」《四書章句集注》、等等思想中都可以見到以民為本、重視人民的價值觀。當然有學者可能爭辯這是民本不是民主，但是民主的意義不是要以民為本嗎？

「中國的民主是人民民主，人民當家作主是中國民主的本質和核心不斷鞏固和完善人民代表大會制度，擴大公民有序政治參與，推動基層群眾自治，人民實現了內容廣泛、層次豐富的當家作主」，這人民民主比較西方民主的側重選舉、倚賴選舉工程的民主不是更符合人民的期望和需要嗎？人民民主不是正承傳著中國民為邦本的文化嗎？

文化承傳 始於當下

撰文：吳鑽好

人們常借助一些事實來形象地說明「民族意識」的存在。北京大學社會學系教授馬戎曾在自己的著作《民族與社會發展》所提及：「何謂民族意識？謂對他而自覺為我。『彼，日本人；我，中國人』，凡遇一他族而立刻有『我中國人』之一觀念浮於其腦際者，此人即中華民族之一員也」。

事實上，在不同歷史時期、不同地域的外來者都有著各異的民族意識表現。新春佳節是每個中華子女都非常重視的節日。這此，我們就借此節日來展開論述：香港這座城市也有來自中國各省不同的人，當中不乏福建、新會、上海、北京等地的人。在上述舉例的人群中，新年的習俗已有著一定的差異：如福建人正月初一，第一頓飯必須吃細長麵，寓意「長年平安」。相傳這一習俗始於漢武帝時期，那個時候的人信奉「人臉人中長，壽命長」的說法，而臉即面，「臉長即面長」，於是人們就借用長長的麵條來祝福長壽；如新會人中午飯必須吃齋、用粉絲、腐竹、髮菜、冬菇等煮成一鍋「羅漢齋」，這一年該吃的素菜都在這一天吃完，往後便可以大魚大肉，現時的港人多稱其謂「盤菜」；又如上海人和香港，農曆廿四日，為「灶神」上天奏事之日，故廿三之夜，家家戶戶要「送灶」、「祭灶」，而香港人和澳門人稱謂「謝灶」，為慶祝新年拉開序幕。

香港的年輕一代要記憶這些傳統習俗，並不是他們不願意憶記著而是生活的節奏根本不容許，為什麼呢？「送灶」、「祭灶」、「大掃除」、年三十日是「年夜飯」稱之為「除夕」；年初二是全家聚集在一起吃飯稱之為「開年飯」；年初三是；被稱作「赤口」，用以表明各人應於當天避免口舌之言，因為容易出現吵架；而年初七是每個人的生日，稱謂「人日」，代表人們於當天以增一歲的意思。

這些中國文化習俗的承傳，都是透過民族意識而延引到生活去。香港是發展急速的社會對於抓著這些文化習慣，如果不將步伐減緩讓每個人去了解當中的文化，這些文化被淡忘將成不可逆的事實。

當然，要做到有效的文化承傳，宣傳和教育都是必不可少的環節。而其中所涉及到的資源亦甚為巨大。但，因要持之以恆，終能達至一定的成效！



過去與現在 春節大不同

撰文：蕭詠芯

疫情之下，人們以不同於往日的形式慶祝著農曆新年，彷彿沒有任何的事物可以阻礙我們去準備這個充滿喜氣洋洋的節日。我們拽在手裡的紅包變成了手機微信上的紅包，一家人圍坐在一起吃的團圓飯也成了電腦視訊上各吃各的的團圓飯，甚至各種慶祝的節目都移師至網上進行直播，比如齋色園黃大仙祠的頭炷香、應有盡有的新春市集等。或許，正是我們身陷於低迷的時期，所以更該想盡一切的去感受中國傳統農曆佳節的溫馨氣氛，畢竟人們都希望在新的一年新冠疫情能夠成為過去，而我也不例外。

年廿八的大掃除，我將家裡打掃得乾乾淨淨，還不忘往每個角落都噴上消毒水，使得整間屋子都瀰漫著一股強烈而刺鼻的酒精味，藉此來驅趕新冠病毒，希望來年不必再受此影響，能夠過上正常的生活。何謂正常的生活？對於我來說，不過是一家人可以坐在一起安心的吃上一頓飯的時間，由於疫情的影響，相信有不少的留學海外的子女與外地工作的父母，無法回到家中。因此，年三十晚的團年飯也只能隔著電腦螢幕一同用膳，對於我有一種說不出來的荒謬感，我與家人吃著桌上的盆菜，而螢幕另一頭的親人卻在那邊吃起火鍋來，這樣的團年飯頗有感觸，吃著吃

著便開始懷念起過往在一起的日子，此時，由衷的感歎一家人可以團團圓圓、齊齊整整地度過春節實在得來不易，日本的茶道裡有這麼一個道理「一期一會」，意思是一生只有一次的機會，當下的時光不會重來，須珍重之，此後的每一次家庭相聚對我而言就更顯得難能可貴了。

年初一的時候，原本計劃一家人在吃完早餐之後，便會一如既往的搭車前往齋色園黃大仙祠上頭炷香，結果只能改在家裡看電視轉播上香，忽然之間，腦海裡浮現起熙熙攘攘的人潮錯雜著煙霧繚繞的香火，因而只能在心裡默默的向神靈祈求著，我的心願不大，希望能夠陪身邊的人度過美好的春節。隔天我在新春市集的網站，訂購了不少的應節糕點，如年糕、蘿白糕等，在年盒上放置了瓜子、蓮子、以及各類糖果，又在門前貼上了揮春，精心準備了一切，只為能讓到訪者有個像模像樣的新年。然後，靜待著好友們的來訪，與之一邊吃著點心一邊商討著如何過好這個農曆佳節，依我看與其對著冰冷的電子產品，倒不如背上行囊，與三兩個親朋好友來一次遠足，更令人感到愉快與激動，畢竟在中國傳統新年裡登山有著「步步高升」的意頭。

因此，年初三的一大清早，我與兩個好友便滿懷期待的一同啟程，當我們遠離城市的喧囂時，大自然的花紅草綠不禁讓人賞心悅目，平日裡的生活煩惱也都化為山中的霧靄隨風飄散，難怪中國古人都好於隱居山水之間，在道家老子的《道德經》中，反映出這麼個樸素的哲學思想，「人法地、地法人、天法道、道法自然。」，其意義所在便是，「天道」與「人道」。仍是，環環相扣的一個整體，亦是天地之根本，因而我們需要對大自然懷以尊重，與之和諧共處，如此我們的生活也將隨之發生微妙的變化。所以就在我們登上高峰的一剎那，那種一望無際的景象，深深的在我們每個人的腦海裡留下璀璨的印記，彷彿那天邊即將高升的神靈，悄悄地告訴我們無論日子過得怎麼樣，都務必記得活在當下。

知命改運

十分鐘速學虎年風水佈局與流年運程

撰文：香港文職及專業人員總會宣教委

時光飛逝，原來全球已備受新冠疫情困擾達兩年之久，這段艱困歲月已直接或間接導致多個行業出現萎縮，為數不少的企業相繼倒閉，亦有會友反映已失業超過一年卻未能找到新工作。所謂「一年之計在於春」，新年伊始，本委員會現與各位讀者分享傳統風水命理知識，希望有助大家更全面地規劃這個虎年，以求在職場上反敗為勝。

一、虎年的九宮飛星風水佈局 — 如何化解四大凶星及催旺五大吉星

飛星風水中的四大凶星分別是主疾病的二黑煞、代表是非和官非的三碧星、主突發之災的五黃煞以及誘發破財的七赤星，而五大吉星則為掌管人緣桃花的一白星、代表學業或事業的四綠星、主橫財的六白星、代表正職收入的八白星以及影響姻緣和感情的九紫星。

若要化解四大凶星所帶來的不順，大家可考慮在自己的睡床之中心點（或日常主要活動範圍的中心點如辦公室之座椅）起指南針，然後在各凶星所對應的方位放置下述風水物品：(1) 於今年二黑煞所飛臨的西南方放置銅葫蘆，以化泄二黑的凶性；(2) 在三碧星位處的正東方懸掛紅色如意結，以化泄三碧的木氣；(3) 每天早上上班前於睡床的中心點（即五黃煞所佔據的「中宮」）擺放銅葫蘆，以化解五黃煞；及(4) 在七赤星飛臨的正西方放置電動水柱、迷你噴泉或一瓶自來水（需經常替換），以泄去七赤之金氣。

要增強虎年的個人運勢，大家亦可透過在適當方位（同樣在睡床或日常主要活動範圍的中心點起指南針）擺放風水物品催旺五大吉星，包括：(1) 在今年由四綠星所佔據的東南方放置一個木製文昌塔（學生及文化工作者適用十三層的塔，職場、官場及商界中人則適用九層的塔）或四枝富貴竹；(2) 於六白星今年位處的西北方放置金蟾（嘴巴要對著睡床或日常主要活動範圍的中心點及室內）；(3) 在一白星所飛臨的正北方放一個銅葫蘆；(4) 於八白星所處的東北方擺放一對黃玉貔貅；及(5) 在九紫星位處的正南方懸掛一個紅色如意結。

現亦以圖一總結上述流年九宮飛星方位及化解/催旺之法，以便各位讀者參考：

圖一、2022 虎年九宮飛星方位及對應風水擺設



二、八字簡測虎年吉凶

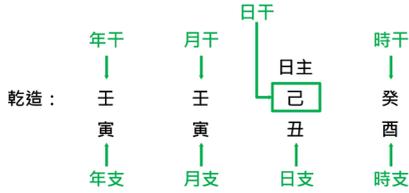
八字算命的的第一步是「排八字」，讀者可使用 Google 等網站搜「八字排盤」這個關鍵詞，然後隨便點選一個搜索結果顯示的免費排盤網站並輸入自己的出生日期和時間，即可獲取包含自己八字和大運的命盤，圖二以一個於 2022 年陽曆 2 月 5 日傍晚 6 時（年柱和月柱均為「壬寅」，日柱為「己丑」，時柱為「癸酉」）出生的虛擬八字為例，展示網上免費排盤系統最常見的兩個排盤方式（圖二的黑色字為命盤原文）以及每個字所對應的八字術語（見圖二的綠色字）。

(a) 「值太歲」、「刑太歲」和「沖太歲」的朋友

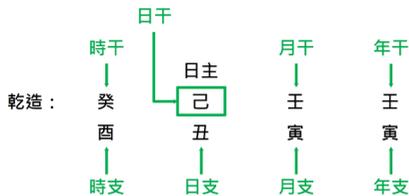
踏入虎年，屬虎的朋友將迎來「值太歲」之年，儘管某些命理師認為值太歲之年一般都不太順利，但也有很多人在值太歲之年反而取得事業上的成就，甚

圖二、最常見的兩種類排盤方式及命盤上每個字所對應的八字術語

第一種顯示八字命盤的方式（內地網站常用，由左至右排列）：



第二種顯示八字命盤的方式（香港和台灣網站常用，由右至左排列）：



至比其他生肖的人更易成為眾人注目的焦點。因此，屬虎的朋友無需過分擔心，只要按習俗入廟拜太歲祈福即可。

實際上，今年「刑太歲」及「沖太歲」的朋友才更有需要加強防範。今年八字帶「申」及「巳」的朋友將面臨「刑太歲」的局面，故比常人更易捲入是非甚至官非。因此，這類朋友必須奉公守法、保持低調。此外，八字帶「申」的朋友將同時「沖太歲」，其中又以下列兩類人士需要特別注意：(1) 年支為「申」屬猴的年輕人要密切關注家中長輩的健康狀況，年長的屬猴人士亦要注意保健；(2) 日支為「申」的單身朋友或會出現戀情，而蜜運中或已婚人士則或需面臨感情上的考驗。為協助此兩類人士減輕因沖太歲而誘發的不順，現分享兩項建議：(1) 於立春後一個月內捐血或捐款給慈善團體（金額需比往年大，也可參加月捐計劃）；(2) 閒來多到郊外走走；(3) 以積極樂觀的心態迎接生活上一切突如其來的變化（如工作調動、職場上短暫的不公平）；及(4) 加倍注意交通安全。

(b) 「合太歲」的朋友

今年會有兩類人士出現「合太歲」的情況，分別是：(1) 八字帶「亥」；及(2) 八字帶「午」及「戌」的朋友。他們在工作上將遇到一些新的合作機會，應

結合實際情況把握一切發展機遇。此外，「亥」日及「午」日出生的朋友亦可把握虎年物色戀愛對象甚至結婚。

(c) 虎年的主要神煞

為協助讀者更好地把握今年的各種潛在機遇，現列出今年的主要神煞、有關神煞所涵蓋的八字種類及各神煞的對應事象（見表一）。

表一、2022 虎年主要神煞

2022 虎年主要神煞	神煞涵蓋的八字種類*	對應事象
1. 驛馬	年支及/或日支帶「申」、「子」或「辰」字	有工作調動和走動的機會，閒來可到郊外走走
2. 天乙貴人	年干及/或日干為「庚」或「辛」	生活上容易得到貴人相助，遇到危難亦能逢凶化吉
3. 天德貴人	月支為「酉」	性格轉趨平和、善良、順從和規矩，且有接觸宗教的機緣
4. 國印貴人	年干及/或日干為「丁」	在職場上容易掌權或獲上司委以重任
5. 文昌貴人	日干為「壬」	如八字沒有刑沖太歲，則有利求學
6. 天廚貴人		有更多享受美食的機緣，容易發福，需多做運動
7. 太極貴人	日干為「庚」或「辛」	對神秘文化（如易學、哲學、宗教）有專研精神
8. 金輿	日干為「癸」	比往年有更多乘車（尤其是大型旅遊車）的機會，可多參加本地遊
9. 空亡	年柱或日柱為以下十柱其中之一：甲辰、乙巳、丙午、丁未、戊申、己酉、庚戌、辛亥、壬子、癸丑	對於從事實業的人士，如太歲為命中所喜，則其吉性減弱；如太歲為命中所忌，則凶性減弱 - 有利於修行或從事學術研究的人士

* 如對此欄的八字術語有任何疑問，請參閱圖二之解說

(d) 快速自我簡測虎年運程

縱使大家並無深入研究八字，其實亦可透過回憶前事速查自己的喜用（特殊格局除外），大家只需回顧一下在之前走過的虎年（即12年前、24年前甚至36年前）之整體運氣如何，假如之前所經歷的虎年都比較順利，那真要恭喜大家，同時建議善用今年尋找合適的發展方向重錘出擊，爭取在事業上尋求突破甚至再創高峰。即使虎年並非您的喜用年份，亦無需灰心，只要降低欲望、凡事不冒進，並在能力範圍內做好本份，相信必定能夠平穩度過。在此恭祝各位虎年大吉、身體健康、萬事如意。

第一季

30周年全心傳意活動



文專總會會員由即日起至10日期間
前往會所掃QR code,
即可獲得精美賀年福袋一份。
數量有限，送完即止
每名會員只限領取一份

同場加映
即場抽獎送您更多
賀歲、傳統賀年禮品、抽獎券

活動日期：即日起至10日
(上午10時至晚上7時，星期日及公眾假期除外)
2月10日(上午10時至下午4時)

查詢：2541 4898

會所地址：九龍尖沙咀彌敦道111-113號美蘭閣2字樓
香港中環皇后大道中151-155號高美商業大廈1樓

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

30周年全心傳意活動

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

父子 父女

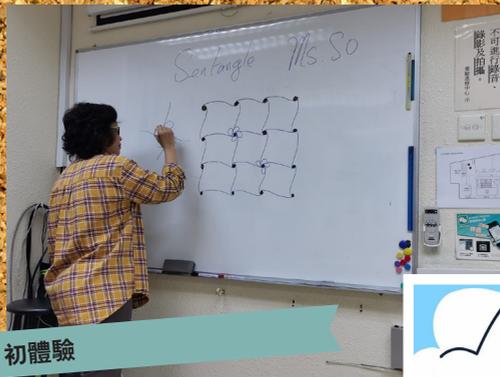



當年的父親成為今天的爺爺，當年的小孩子成為今天的父親，父子情和父女情都不變，地點同樣是海心公園。

遊細到大



線上馬拉松



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

街坊導演
手機短片教學工作坊

拍完好多片但分享比人覺得唔好睇?
想剪片但唔知有咩工具?
一齊學習點用手机剪片, 令你可以在
朋友圈中分享自己的生活!

日期: 5月13日
時間: 晚上7時30分-8時30分
地點: 荃灣川龍街66號華景樓3樓
(工聯會荃灣地區服務處)
對象: 文專總會新界西會員
費用: 免費
查詢: 2541 4898

掃描二維碼報名




第二季

街坊導演手機短片教學工作坊



2月8日
20:00 - 21:00

群組將會出現
紅包雨
雨量達到30次!!

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

第三季



HaHa 我要飛上天上

掃 Code 定向

豐富活動禮品
更可有機會獲得「百萬獎金」大挑戰參加資格
組隊齊齊贏得最終大獎

定向掃 Code

第一站 工聯會地區服務處
第二站 香港文職及專業人員總會
第三站 百萬獎金大挑戰

完成第一站及第二站即可獲得「百萬獎金」大挑戰參加資格
憑此活動獲得的任務卡在指定日期到文聯總會沙田會所領取額外禮品

詳情登記日期、時間和地點請往領取第一站禮品

支持機構：工聯會、香港專業管理協會、香港對外交流發展委員會

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

HaHa我要飛往天上 (風箏設計比賽)

結果公佈

冠軍作品
得獎者：曾露琪

優異作品
得獎者：李露琪

優異作品
得獎者：盧輝材

HaHa 我要飛往天上 (風箏設計比賽)

酵素清潔劑工作坊

寵物攝影比賽公佈

第一名

第二名

第三名

寵物攝影比賽

百·萬獎金大挑戰



第四季



大步走·香港路



行山遊學聚餐

香港是否具備 推行價值觀

撰文：李敏慧

近日，教育局發佈了適用於中小學的試行版「價值觀教育課程架構」，強調培養學生堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、關愛、守法、同理心和勤勞合共十種傳統美德之重要性。鑒於香港近年亂象頻生，學生因參與 2019 年反修例暴動而被判刑的例子比比皆是，教育局於此時提倡重塑年青學子的品格不失為一個好開始。不過，筆者始終認為香港目前並不具備推廣價值觀教育的有利條件，本文將從教師的素質以及香港德育培訓的固有模式兩方面剖析日後推行價值觀教育或將面臨的挑戰，並提出相應改善建議，以供有關部門考慮。

中小學教師的素質

首先，香港為數不少的中小學老師並不具備健全的價值觀。眾所周知，已有多名教師在過去兩年多因參與反修例暴亂而繫獄，有副校長更曾公開發佈詛咒警務人員的「藏頭詩」。實際上，香港的師德問題由來已久，作為於舊高考年代修讀過「中國語文及文化科」的學生，筆者曾目睹老師借講解「犧牲精神」之機與大家分享一名六四暴亂參與者與坦克對峙的照片，老師除了強調相中人慘被坦克碾斃，更大肆贊揚此乃「捨身取義」的典範。不過，筆者其後透過觀看原視頻發現相中人根本並無被碾壓，更安然無恙地離開現場，顯然是老師為了宣揚個人政治主張而

教育的條件？

不惜透過歪曲事實誤導學生。這也側面反映出即使是看似普通不過的道德價值，若交給品格有問題的人去演繹，恐怕非但無法向學生灌輸正面訊息，更會誘發學生價值觀被扭曲的反效果！此外，筆者初中年代的每個暑假均會被老師要求閱讀兩本自行從「推薦書目」選取的書籍，而那個書目總會列出一些反共立場鮮明、於解放戰爭期間東渡台灣的作家之作品，此類作者習慣以思鄉情懷為題材抒發對新中國的不滿，嚴重荼毒心智尚未成熟的中學生。

香港德育培訓的固有模式

除了師資素質參差不齊，本港中小學培訓學生德育的固有模式亦有待改善。根據筆者的理解，不少老師習慣將學生的學業成績或體育方面的表現與品格優劣劃上等號，大凡學期結束總喜歡安排於班級排名靠前或於校際運動比賽中屢獲殊榮的同學分享自己的「奮鬥史」，希望藉此激勵一般學生積極向上，而這種模式亦一直存續至今，其中最典型的例子要算是教育局局長楊潤雄近日於其網誌宣傳、將於本學年內推出的「躍動校園活力人生」計劃，旨在透過安排優秀運動員與一般學生分享心路歷程以培養學生堅毅的精神。不過，筆者認為這種「激漲法」有兩大流弊，首先，過份依賴量化的方式去評估學生本身就並不恰當，因為成績優異或擅長運動並不意味著同時具備良好品格，筆者曾目睹受盡老師寵愛的高材生及運動健將對一般同學進行欺凌的情況，可見過份追捧精英反而會助長他們的驕縱心理；第二，這種模式難免脫離現實，事實上，精英只佔整體人口中的極低比例，絕大部分人都是平庸之輩，即使付出與精英相同的努力，也難以取得同等成就，因此，過份追捧精英有時候反而會

令資質平庸的學生自我形象低落和更加缺乏自信。

完善香港價值觀教育的建議

針對部分教師並不適合參與推行價值觀教育的問題，筆者認為有關部門可引入一個認證制度，只容許通過品格審查的老師參與涉及價值觀教育的工作。至於如何完善現行道德教育的模式，筆者建議可從三方面著手：首先，有關當局可改革教科書內容，儘管中小學課本一直載有介紹中外名人的篇章，但大部分例子均為外國科學家或年歷久遠的中國歷史人物，難以引起一般學生共鳴，針對這塊短板，長遠來說可參照內地做法於課本介紹來自社會各階層和行業的傑出代表人物，並順應社會發展增刪內容；第二，價值觀教育的形式不應局限於相對靜態的課堂教育和展覽，而應加入動態元素，比如要求學生以話劇形式把傑出名人的事跡演繹出來，並將中小學生赴內地參加學習團定為畢業要求，同時容許父母陪同低年級學生參加於校外及內地進行的學習活動；第三，可考慮將價值觀教育獨立成科並設計針對性教材，比如仿效內地近年大受歡迎的兒童讀物《漫畫二十四史》及香港早年流行的《成語動畫廊》，透過連環圖或動畫演繹各種價值觀以增強幼童的學習動機。最後，筆者認為待幼童入讀小學才開展價值觀教育其實已經太遲，如著名心理學家瑪麗亞·蒙特梭利所言，六歲以前是塑造兒童性格的關鍵時期，一旦錯過了在此階段對其進行性格培養，日後勢必難以改變其性格上的缺陷，因此，誠摯希望價值觀教育能從幼兒教育階段做起，而非試行版架構所述只覆蓋中小學生。

願有關當局能積極考慮筆者的建議！

你有一份來自 入境處的重要通知書

撰文：安東



「你好，依度係入境處，你有一封重要通知書，快速查詢請按 0」

「你有一件順豐快遞多次派送無人簽收，請按 1 字與工作人員聯絡」

相信各位讀者中，最少有 80% 以上曾經接到上述其中一個電話錄音，一旦跟隨指示按鍵，才会有「真人」接聽你的電話，並要求你提供個人資料、銀行戶口及密碼等敏感資料。

很多人都會笑說：「咁鬼假，點會有人信呀?! 係人都知郵政局負責派郵件啦，點會係入境處呀…… D 騙徒真係蠢！」

在經濟學書籍《蘋果橘子思考術》(Think like a Freak) 中，經濟學家 Steven Levitt 及新聞工作者 Stephen J. Dubner 介紹了一種名為「尼日尼亞騙案」(Nigerian Scam) 的電郵騙案，騙徒會發出數以百萬計類似以下的電郵或手機短訊內容：

「我係一個尼日尼亞官員，我有一筆幾百億美金嘅貪

污巨款，需要搵個信得過嘅人幫手，咁好彩搵到你。如果你肯幫手，事成之後就會分番好多錢畀你……」當你回覆有興趣後，騙徒就會叫你提供個人資料，並向騙徒支付一筆費用安排匯款。

相信大家睇完都會有以下反應：「唔好玩啦，咁都有人信？有冇咁多貪官呀？」，但現實係，這些騙術雖然看起來有點「白癡」，但並不是因為騙徒沒有創意，只要細心思考，就會發現這種「白癡」可能是一個經過細心思考的理性結果。（詳見表一）

《Think like a Freak》的作者指出因為發出電郵尋找潛在對象成本近乎是零，但接觸階段只是騙案的第一步，一旦有人對於電郵「落疊」回覆，騙徒就要開始派出「真人」與受害者接觸互動，才能誘使對方受騙，但這個過程會開始產生真正的人力及時間成

表一：我們先要了解一個騙局，根據雙方的互動，基本上有三種的可能性

狀況	接觸階段	受害人反應	是否需要真人跟進	結果
A (完全信晒)	大量發出 詐騙信息	有反應	需要	上當 (成功)
B (半信半疑)		有反應	需要	不上當 (失敗)
C (完全唔信)		沒有反應	不需要	不上當 (失敗)

運動促進 心理健康

李粵閩



12月初東京奧運國家隊代表團成功訪問香港，期間除了與運動員交流，亦有運動項目示範和參加大匯演。今次是回歸後第六次有奧運國家隊代表團訪港，這項活動已成為持續多年的傳統，尤其是東京奧運會中，國家代表隊共奪得88面獎牌，於金牌榜及獎牌榜均位居第二位，香港更取得歷來最佳成績。這次訪問交流活動能夠帶動社會體育氣氛，帶來正能量，再度掀起運動熱潮。

眾多研究指出：規律體育運動能夠強身健體，同時可以提升心理質素，鍛煉身體的好處數之不盡！研究亦已指出：規律運動能夠減輕炎症、降低癡呆症風險、延緩細胞老化、降低膽固醇以及提升心臟健康。除了可令身體更強壯，規律運動對於心理健康的益處亦有大量文獻記載。體育運動或保持活躍運動生活模式能幫我們提高睡眠質量、增強記憶力以及提升整體能量水平，還能改善許多精神健康問題的症狀。

那麼運動與心理健康存有什麼關係？其實，我們若要在任何運動項目上有好成績，良好的心理素質是很重要的；而另一方面，運動有助提升心理健康，增加我們正面的情緒，這正好是緊迫香港都市生活的「心靈維他命」。

「體態好，心情好」！我們經常談論的心理和身理，表面上好像它們是完全分開的，但事實並非如此。心理健康必需建基於有健康的身體，相反來看，你的心理狀態也會直接和間接影響你的身體健康，包括你的免疫系統等。故此，不少醫學研究實驗報告指出，運動有助治療如抑鬱症和焦慮症等情緒病，從我精神科的臨床經驗，也發覺對於輕度的情緒病，運動的作用可以比媲美精神科藥物或心理治療。適量的運動也能改善失眠，以及對其他更嚴重的精神問題，如腦退化症和思覺失調等，有預防和舒緩的作用。根據香港中文大學醫學院陳慧慧基金身心認識運動中心在2013年進行的調查顯示，定期運動的受訪者患情緒病的風險相對較低。哈佛大學醫學院的博士Michael Miller亦在另一篇文章中表示，鍛鍊會有助腦內的海馬體生長，有助舒緩抑鬱症。

通過體育運動活動來達到自我價值體現的目標。美國人本主義心理學家馬斯洛認為，人類的需要可以分為五種層次，即生理需要，安全需要，歸屬和愛的需要，受到尊重的需要和自我實現的需要，其中自我實現的需要可最大限度的發揮個人自身潛能和財富，並且取得成就，是最高層次的需要。體育運動一個重要的特點就是重複於某一個技術動作的練習並在這個過程中不斷的感受和體會對這一練習動作的理解和認識，對自己的行為主體價值進行不斷的思索和體驗，以達到自我價值體現的目的。著名50歲運動員瑪琳·喬伊絲·奧蒂（Merlene

Joyce Ottey) 自從年青時獲得世青賽冠軍後，直到 38 歲幾乎再也沒有獲得過一次世界冠軍，且絕大部分是第二名，而她的對手從阿什福德·格里菲斯到如今的鐘斯已經換了好幾代運動員。作為一名老運動員所表現出來的好心理素質，亞洲百米飛人蘇炳添、58 歲倪夏蓮及奧蒂是我們學習的榜樣。奧林匹克有句格言：「重在參與」，它充分說明了體育運動更看重的是過程。而體育行為本身就是自我價值體現的確認的過程。人類只有在自我實現過程中，才能更清醒地意識到自身的能力和體現。故體育運動能促進香港的青少年培養「積極及勤勉」的價值觀

運動對心理健康的其他好處也包括：

改善自尊、自信和睡眠：運動更有助於減輕體重及增強肌肉張力，從而提升自尊與自信。規律運動亦有助於調節生理時鐘，從而帶來更好的睡眠質量。相較於缺乏運動的同齡人，保持規律運動的人醒來後更感到充滿活力、頭腦清晰。

提高腦動力：運動可提高腦動力及鞏固記憶。一項以小鼠和人類為實驗對象的研究顯示，心血管活動可通過神經發生 (neurogenesis) 的過程創造新的腦細胞，高強度運動有助提升人的認知能力，從而預防失憶、認知能力衰退以及提升整體腦部表現。研究亦顯示，規律的體力活動有助提高創造力及精神活力。德克薩斯大學奧斯汀分校 (University of Texas at Austin) 的另一項研究亦指出中等強度的帶氧運動可以提升短期記憶力

減少壓力和精神疲勞

提升生活的積極性和工作動力

改善專注力和集中能力

幫助培養興趣，增加成功感

減少憤怒或沮喪

更容易應付如吸煙或酗酒等不良習慣，並減少煙癮和酒精的戒斷症狀

建立更好的社群生活

既然運動有以上許多的好處，但對平日沒有定時運動的人來說，應如何踏出第一步呢？首先，有一個新開始比沒有的好，不要擔心運動做得是足夠，可以嘗試先做一些比較輕鬆的運動，如散步或緩步跑，因即使是很小的生活變化，也可以提高你的士氣，給你一些初步的成就感，從而驅使你慢慢增加運動量，及養成定時運動的習慣。初段的目標，可以是每天約 30 分鐘適量的鍛煉，並保持每週做 5 天。每日的運動，可一氣呵成，或劃分成更短的 10 至 15 分鐘的小節。盡量不要與其他人比較。根據自己的能力和想要實現什麼來設定自己的目

標。試著注意自己的感受和進步，而不是專注於別人。規劃一個實際和可行的運動習慣。嘗試尋找適合你日常生活的運動方式，或者將運動融入到你的日常生活中。嘗試每天漸漸多做活動確實很有幫助。對自己寬容一點。有時候，你的運動程度可能不盡如人意，並且精力水平在不同的日子會有所不同。放慢速度或休息一下是可以的。不斷嘗試。尋找你喜歡的運動可能需要一段時間。除了嘗試不同的運動之外，你可能會發現自己較喜歡某類課堂、講師或小組。以下是一些基於正向心理學原則幫助大家持之以恆地進行運動的小貼士：

找令你愉快的活動：如果你不知道自己喜歡什麼，可嘗試一些不同的選擇。

做自己能力範圍內的事：要循序漸進，逐步達成目標可令你更積極。不應該強逼自己做超過於身體和心靈能負荷的事情，不然只會產生負面影響。

給你有掌握自己生活的感覺：明白自己是有意識的，以及了解運動的好處才選擇去做。

建立自己的生活空間：運動幫助你偷閒和為生活加油，從而管理都市生活的壓力。

找好的同伴：群體活動在生活中也是重要的，好的運動伴侶可增加你的投入感。

希望香港特區政府或者相關團體機構能推廣及促進與運動相關活動，從而提高本地參加運動的氣氛，令我們的家園成為情緒健康的快樂都市！

在此，特別感謝本屆全港傑出社區康體導師獎勵計劃的所有得主，獎勵計劃為表揚在提倡與推廣全民運動及發展培訓工作方面有傑出表現的教練們，他們持續的為積極參與各項康樂體育訓練、發展及服務，促進與推廣香港全民運動之貢獻。甘志豪獲精英導師獎；頒予有抱負、有動力及能力提升個人或團體於本地或海外賽事競技水平的導師。梁兆文教練獲卓越大獎；頒予業界中的翹楚，積極提倡、促進與推廣全民運動，協助提升群眾體質之導師。



香港康樂體育專業人員總會

突然收緊防疫措施對業界造成影響 支援度年關 開工保生命！

受第五波疫情突襲影響，迫使運動業界再次暫停營業 14 日，迅速截斷傳播鏈是當務之急！但全港健身中心、體育設施、瑜伽中心及各類運動處所已經多番停業，至今累計關閉超過 180 天，泳池場地更多達 320 天以上，對業界造成嚴重打擊，復甦中的業界即時淪陷。

香港康樂體育專業人員總會聯同各運動從業員關注組，於 1 月 10 日進行康體運動業界電話及問卷調查，現根據電話回饋和 342 問卷回應之結果整合，作出下列訴求和建議：

1. 因應疫情常態化，必須設立緊急援助基金，針對因防疫抗疫措施引致的短期停工或開工不足的從業員等，提供即時應急的補助金。希望第五輪防疫抗疫基金能夠為業界每位受助者提供 \$10,000 補助。
2. 第五輪防疫抗疫基金，必須補漏拾遺和擴闊資助受惠對象，包括被忽略的瑜伽、健身、溜冰、新興運動及支援服務的員工。
3. 簡化申請程序盡快發放補助，為教練和自由工作者提供彈性認證，認證方法的方法可以包括：
甲、薪俸稅表或強積金紀錄
乙、過往六個月訓練記錄和個人宣誓聲明
丙、僱主或客戶聘用服務的證明及宣誓聲明

4. 體育運動處所，建議以實報實銷之基礎或場地面積的大細進行分類評級，提供租金和營運補助，避免營運者結業引起失業潮。
5. 應以嚴謹防疫措施的限制情況下，如疫苗氣泡或護照，開放訓練場地供應體育競技運動員及救生員進行訓練。
6. 在疫苗護照措施下，盡早開放康樂文化事務署的運動場地，供團體進行練習及為受影響團體提供優先租場資格。
7. 應盡快重開非身體接觸的運動健身和體育項目場地。
8. 重開體育運動設施時，提高的入場人數上限。
9. 加大宣傳疫苗接種：包括打疫苗與不打疫苗的關係，有何分別或影響。
10. 應提高罰則：對不守法或違規人士應予以重罰。

業界再一次步入「冰河時期」，受疫情影響的教練和前線從業員「手停口停，等錢過年關」，本會希望香港政府在第五輪防疫抗疫基金中能做到「快而準」。除直接派錢支援僱員外，更希望香港政府可以認真考慮業界的訴求及作出相應的援助。





香港專業培訓人員總會

保安服務及物業管理行業的就業情況

香港專業培訓人員總會理事 岑泰民先生

在新冠肺炎疫情下，本港多個行業受影響，雖然近來情況已有改善，但按資料顯示，部份行業依然受影響，並準備裁員。我們打工仔如不幸被裁，失了業，當然心情徬徨，要找新的工作又不容易，如何維持生計？因此，很多朋友都準備轉行，其中會考慮轉行做保安、物業管理的工作。

因在香港「由唐樓到半山豪宅、由學校到大型商場，都需要保安、物業管理從業員」。那麼，究竟轉行入保安、物業管理行業，是否會有新的出路？這兩個行業又有甚麼不同？現時這兩個行業的就業情況又是如何呢？

保安服務行業

多年來，保安服務行業長期人手不足，失業或要轉工的朋友加入保安行業，未嘗不是一個好選擇。轉做保安員為例，只需讀兩天(16小時)的認可保安員課程，便可以申請「保安人員許可證」(俗稱藍證)，入行做保安員，維持生計。

本港很多保安公司，尤其是一些地產發展商旗下的保安公司，又或一些公營機構旗下的保安部門，已非常專業，有一定的制度。過往，很多人直覺上，會認為保安公司是較落後，只聘請一些已退休人士工作。其實現時保安服務行業，已有很大的轉變，並且不斷發展，很多年青人亦樂意加入這行業，在行內學習及發展。此外，保安服務行業還有一個特點，就是公司內可提供不同年齡階層的職位，部分適合年輕人，部分亦適合中年人士，故中年人轉職加入保安行業，亦是一個選擇。

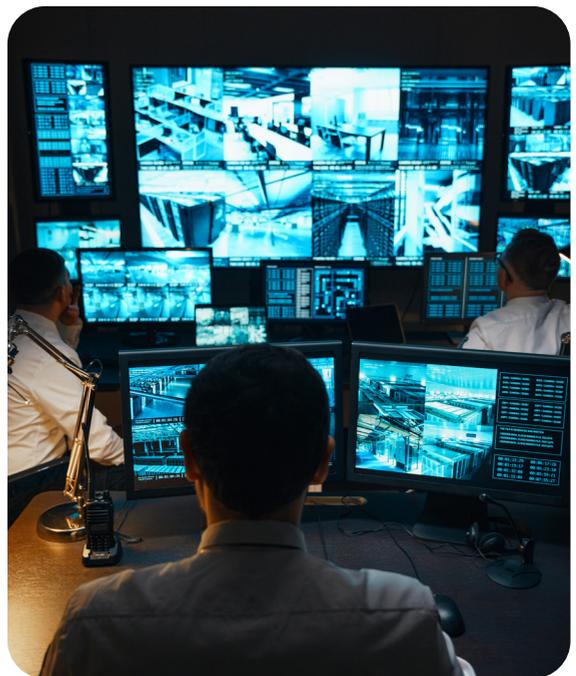
物業管理行業

現時很多物業管理公司，會把一些基本的物業管理工作，交給保安員負責，例如：跟進業戶查詢、處理冷氣機漏水、監督環境清潔等，保安員獲得這些工作的實務經驗，往往可從保安行業，再轉到物業管理的工作，所以做保安是轉做物業管理工作的踏腳石。

當然，物業管理工作非常專業，要在行內發展，必須再進修。物業管理行業現時已有發牌制度，有興趣在行內持續發展的朋友，可入行後在工餘進修，邊做邊讀，如想知更多有關物業管理業的發牌情況，可上「物業管理監管局」網站瀏覽 www.pmsa.org.hk/tc/。

轉職後還要適應

香港樓宇、商場、各類型物業非常多，保安服務及物業管理公司在前線、後勤，均需要大量人手，並且還經常面對員工流失及人才不足等問題，故職位有一定的需求。因此，從事這行業的朋友，是不愁無工做的，這類較為穩定的行業，值得正在失業或想轉職的朋友參考。當然，萬事起頭難，轉行後還要適應、學習，並且要配合進修，在新行業才會有發展。但對一些已有工作經驗，有一定文化水平的朋友來說，相信轉職後很快便會適應了！





遇上債務 輕鬆自救

香港會計業總工會幹事 黃文豪



在經常不景的情況下，少不免會遇到債務的問題。首先，當然要了解為何負債。其實債務只是一時之間，如不想問題越來越嚴重，便需要有效的方法解決。

停止增加負債：

當然這個意見，聽起來像人人都知道。但如果你不知道為何會欠債，那麼就很難停止往後的債務。另外，如果你現在正在償還債務，但同時間又持續增加其它更多的負債，這樣還是無法解決債務的問題。

定立還款預算：

你需要在每月的花費也設定預算，以便真正知道自己的錢都花了去那裡。如果預算可以幫助自己了解資金的流向，那麼便可以清楚知道那些開銷會較大，並可以考慮應該如何有效還款。坊間也有很多工具，可以幫助理財，例如智能電話、電子軟件或電腦等。因為單靠記憶，很多的支出也會漸漸忘記。有效的系統，除了減低遺忘的機會，日後翻查也非常方便。

減少花費：

遇上債務，人生很多的享受和喜好也需要放棄。節流會是其中一個方法，除了日常開支，便要懂得平衡其他的開支。當然這是取決於意志力和決心，有多想和多快清除身上的債務。如將每月領到的薪水選用自動轉帳，存入一定的金額到一個不常使用的帳戶裡。

而這個帳戶最好是連提款卡都沒有，那麼強迫儲蓄並讓提款的困難度提高。這樣就不會想去動用裡面的錢，日積月累便能看到成果。

增加額外收入：

這是最快解決債務的一種方式，因為再怎麼減少花費，能節省的空間畢竟有限。古語說開源節流，當然不只是節流，其實是把開源放在前面。因為最佳的方法，往往是需要主動的解決，而開源相比節流會更加重要。一般人除了早有一份穩定的工作之外，其實可以再找一份晚上或假期兼職的工作。而且，現今科技先進，網上生意也十分流行。如果選購到一些優質的產品在網上銷售，那麼二十四小時也是賺錢的機會。另外如你擁有一技之長，或是有興趣的行業，那麼發展的空間會更加大。

有效的債務重組：

很多人欠債，除了是原本的債務，最重要是連帶的利息。特別是信用卡和一些高息貸款。而這些利息往往是複式計算，每月也可以幾何級數的增加，最終導致破產收場。故此一個有效的債務重組計劃，除了可以減少相關的利息，而且還款時間也可以加長，可以有效減低還款的壓力。

所以遇上債務首先不要慌張，冷靜地用上有效的方法，也可以輕鬆地面對。



新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義



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

入會、續會 免費可享

2022年 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2022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。

20萬 平安保險與私人保險無抵觸，可同時索償

每日住院津貼 350元
(僅限香港境內)

每年最高住院津貼 6300元

24小時 全球意外保障

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。

網上入會
正式推出

簡單 快捷 方便



中國太平保險(香港)有限公司
China Taiping Insurance (HK) Company Limited

查詢熱線：3716 1616



掃描二維碼立即入會

製作日期：2021.10

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

2022年優惠

文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

花之滴網站及
實體店
滿減優惠

購物

Green
Common

購物

Hopant
購物優惠

購物

3 香港儲值咭
增值優惠

購物

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。

更多優惠及詳情（條款）請瀏覽 www.cpegu.hk