



Vol.179
2022年9-10月

文專薈



元宇宙 新概念



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

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、代報及個人資料使用通知
P3	宣之言
P5	主題故事
P9	發現故事
P11	「元宇宙」專題
P13	職場情理法
P15	時事多面睇
P17	教總人語
P19	見微知博
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：薛振邦

編 輯：吳傑文、吳鑽好、梁健雄、郭秀梅、
陳明柱、鄧廉基、蕭詠芯

(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@cpegu.hk）或傳真（23853344）形式告知本會。



編者的話 Message

「元宇宙」發展的前景

「元宇宙」的迅速發展，對於各大企業的運作，可謂是起到莫大的功用，同時，也為人們的日常生活帶來許多的便利。其中，最為重要的是，「元宇宙」的應用極大的縮短人與人之間的距離，人們可以透過虛擬世界與遠在異鄉的親朋好友或同事，進行互動與交流，亦可以在當中體驗到各式各樣的生活樂事，以拓展自身的眼界及知識，對於個人的心身都是極其的有益。

然而，「元宇宙」是否也存在著弊端，令人一不小心就跌入萬丈深淵呢？那麼本期《文專薈》將為大家迎來「元宇宙 新概念」的火熱話題，藉此針對資訊科技的發展展開深度的思考，以及提出不同的獨特觀點。

此外，「元宇宙」的相關科技產品的發展，亦為教育業界帶來新景象，本港就有不少中小學透過 VR 及 AR，讓學生體驗到沉浸式教學的魅力，使學習變得更有興味性，這能夠大大提升其學習意欲，且藉此激發其自身的潛力。故此，今期《文專薈》，文專總會十分榮幸能夠邀請到香港教育裝備行業協會的尹繼賢會長，針對是次「元宇宙 新概念」的主題進行詮釋，以及表達自身的觀點與看法，讓大家對於「元宇宙」有更深刻的認識。

聆聽專家意見 改善生活品質

今期《文專薈》除了主題文章外，還有來自律師業界的專業意見「通關無期——跨境使用香港法律服務小知識分享」，由於本港疫情確診人數依舊居高不下，通關已是遙遙無期，因而長居內地的港人亦面臨不少關於本港法律服務上的問題，文中便為各位分享了三個實例及其解決方法。此外，由輔導專業人士供稿「運用潛意識減低原生家庭的不良影響」，針對個人成長方面，以心理學角度來深入了解一個人的品性是如何養成，且這對於自身的行事作風、婚姻關係及性格成長又起到何等作用。因此，今期文專薈的內容可謂是多姿多彩，為會員提供了各種的行業知識及生活經驗，使得生活增添幾分色彩。

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 2022 年課程的日期：

2022 年代報課程日期

	春季課程
代報日期	11月21日-12月3日
會員報名日期	12月11日
公開報名日期	12月12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）。

文專祝您 中秋節快樂



**85折
優惠!**

工聯會
慶回歸
25周年

報讀工聯會進修中心
的秋季課程，憑有效工
聯會員證，
可享有會員價！

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



「元宇宙」 是甚麼？

2021年，「元宇宙」(Metaverse) (註1)突然成網上熱搜字眼和潮語。「元宇宙」又稱為後設宇宙超感空間及虛空間，是一個聚焦於社交連結的3D虛擬世界之網路。「元宇宙」主要探討一個三維虛擬環境。此虛擬環境將可以通過虛擬實境眼鏡(VR眼鏡)、擴增實境眼鏡(AR智慧眼鏡)、手機、個人電腦和電子遊戲機進入人造的虛擬世界。

「元宇宙」的應用

「元宇宙」在電腦遊戲、商業、教育、零售和房地產都具有潛力。它受限制於現時虛擬環境互動所需的硬體裝置和傳感器的技術限制。「元宇宙」可以視為一種科技的應用程式，即一個虛擬空間。此虛擬空間需要各種科技，如區塊鏈、人工智慧、增強現實和機器視覺等配合，才能使用。

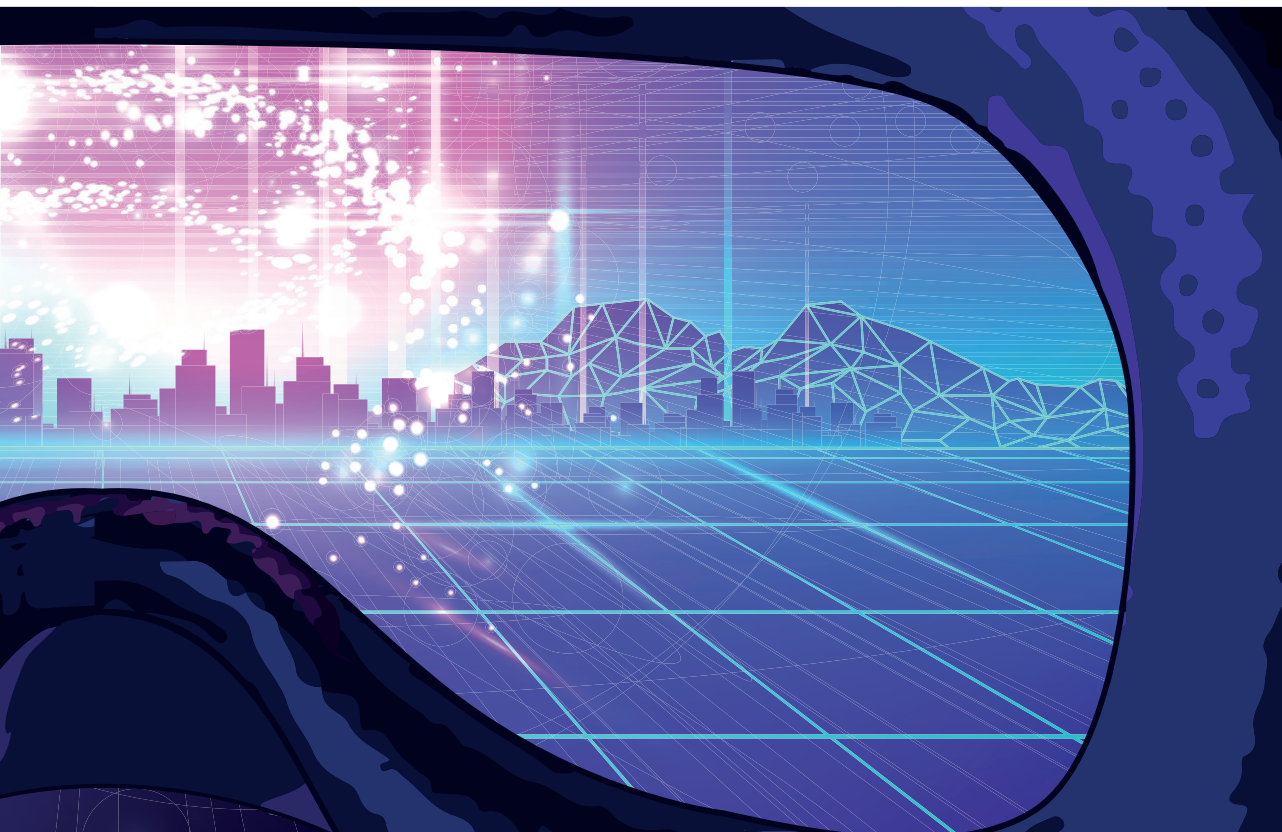
持續疫情「元宇宙」應運而生

近年接二連三的新冠疫症，讓人們外出減少，對於網絡的依賴之高，使得虛擬網絡發展之迅速，從而萌生了「元宇宙」的概念，使人們可以透過虛擬網絡進行開會、教學及交易等。同時，各大國家中央銀行亦相繼推出各自的虛擬貨幣，甚至於AI人工智能也取代人們生活大部分的工作，如無人駕駛、無人超商店及AI客服等，人們開始無需進行「勞力型」的工作，使得擁有更多時間及精力投入虛擬網絡的研究及運用。可見各式各樣的實體商業活動及教學方式等，已然虛擬化及電子化，這將是未來一大趨勢。

「元宇宙」與生活結合

1. 帶動經濟的增長

疫情下，社會經濟蕭條。疫情高峰時，



感染人數三日高達五萬餘人次，為了滿足了被禁足或少出門市民的需求，有些商業貿易竟然絕處逢生，營業額飆升達數倍。

「網購」：一機（手機、Ipad、手提電腦）在手，所向披靡，買日用品、糧油食品、衫、褲、鞋和襪等，足不出戶，送貨上門。

「外賣速遞」：打開 Apps，瀏覽餐牌，就可以揀選中、西、日、韓及泰等美食，網上支付或到付也可以，約半小時至四十五分鐘，美食就送到家門了。

2. 在家工作及網課

疫情下，特區政府呼籲僱員在家工作，僱員在家辦公。教育局宣佈停課，學生在家網課。Zoom、Google Meet 及騰訊，各種網上視像的軟件使用率提升。僱員、老師和學生們紛紛學習如何使用軟件辦公、授課及上課，大家都成為了 IT 新世代的參與者。

3. KOL 網紅出現

疫情下，人人少出門，少見面，但是，樂觀的人，仍然生活得精彩。有人會拍片分享煮食過程、做手工

皂、自製布口罩、做搓手液和解悶心得。有些片段的講者表達生動有趣，內容有見地，受到很多人追捧，那些講者，自然就成了網紅。

結語

時勢造就「元宇宙」的出現，當大家把電子產品、Apps、軟件和程式等作為解決日常生活的需求或進行體驗或活動，之後，把成果表達或分享給其他人。那麼，大家已邁出「元宇宙」生活的步伐，但步入普及化，仍有一段漫長的路。

註 1:<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%85%83%E5%AE%87%E5%AE%99>

元宇宙 新概念

最近看了兩部電影都涉及以「平行宇宙」作背景，電影的角色在不同的宇宙跳躍追逐，在不同的宇宙中也出現性格特徵類似但遭遇不同的同一角色，看得有點眼花撩亂。

然而現實生活裡就真的出現了「元宇宙」這名詞，更有不少大企業和報告指出當中的無限商機，連臉書（Facebook）的控股公司也改名為 Meta，顯示創辦人對「元宇宙」的期望。

當然「平行宇宙」不等同「元宇宙」，但是兩者對於工會服務會員和社區工作都有些啟發。

撰文：林冠良

「元宇宙」與 「平行宇宙」的啟發

「平行宇宙」涉及深奧量子物理學的理論，筆者只有能力用看科幻電影得來的知識和大家分享一些想法。「平行宇宙」出現是涉及時間軸的不可逆轉性。假如某人甲坐時光機回到過去，在他爸爸未出生前殺了他的爺爺，這個悖論如何解決？因為如果爸爸在出生前爺爺已去世，那麼爸爸就不會出生，那麼某人甲也不會出生更不能去殺自己的爺爺。因此就產生了「平衡宇宙」或「多元宇宙」的構想，在某人甲殺死爺爺開始，時間軸就產生分支，出現另一個時間軸或宇宙和把故事以新劇本發展下去。

當然以上的「平行宇宙」只是科幻小說或理論的設想。對於從事服務工作不論是政府、商界還是工會，都要著重服務對象的需求和對服務水平的期望，都是當下的問題，不能活在「平行宇宙」中，措施和服務必須要切合用家的需求和質素期望。在新時代僱員對維權、福利、聯誼和培訓的需求和以往都會有所不同。新的僱傭模式也有改變，例如自由工作者或零散工作變成一些人的自願選擇，與以往大部份僱員希望有長期穩定的僱傭關係的模式有所改變。又例如工會傳統福利的「蛇齋餅糴」未必滿足到今天會員對福利的多樣化和優質化的期望。這些都是工會工作者要了解從而制定適合會員大眾的服務。

至於「元宇宙」是把虛擬世界和現實世界結合的一個世界或稱為宇宙。當中涉及一大堆令人眼花目眩的詞彙，例如區塊鏈、人工智能、虛擬現實（VR）、延

伸現實（ER）、強化現實（AR）、非同質化代幣（NFT）等等。市場上已經有提供「元宇宙」服務的機構拍賣「元宇宙」的空間，也有些企業甚至是知名品牌和傳統企業去競投購買這些「虛擬土地」，然後在這虛擬與現實重疊的空間內建構商店、建構一個商圈或生態圈。不要以為「元宇宙」是大企業的玩意，其實這概念已存在於日常生活中。例如幾年前已有電子遊戲結合現實，讓玩家在現實的街道上捕捉遊戲中的怪獸，這遊戲在香港更風行一時。加密貨幣的投資已在高風險投資領域盛行多年，現在更有虛擬的藝術品或虛擬創作品的投資可以選擇，但筆者自覺不明白或不懂欣賞和不懂評價這些物品的價值，也看不清它們的風險，所以一直不敢沾手。

「元宇宙」的商機似乎無限，甚至是已經來臨，但是對於一般小市民來說都是不懂箇中原理，要把握機會也要明白其中的風險，所以就嘗試一些新事物前，特別是涉及投資的話就必須小心衡量風險和個人承擔能力。而對於工會工作來說，了解新事物新科技的發展對會員服務可以有什麼改善或提升，例如舉辦介紹相關新技術的講座或探討網上、虛擬服務的可行性等等。企業或工會身處的科技環境日新月異，並帶來新的挑戰與機遇，因此策略和措施都要按自身的宗旨、受眾的需要及機構的資源而進行檢討優化或變革更新。

暢遊「元宇宙」

撰文：蕭詠芯

在現實世界中，未必可以做到事事如意，為了生活，許多事情都只能想而不能做，正因為擁有無數的念頭，從而誕生了虛擬世界的初貌，如果在 online 上是否能夠實現天馬行空的想法呢？商家看準時機，發展出所謂的虛擬世界，與現實世界不同的是，在虛構的世界中所創造出的我們，可以做與平時實體大為不同的行徑，例如創作藝術、開闢土地、興建自己的屋子，甚至於理想的夢之家也可以由自己搭建出來，此正是虛擬世界極具特色之處，當投入的人愈多，也就形成了所謂的「元宇宙」。

隨著機不離手的情況愈見普遍，進入「元宇宙」的通道亦相對簡單。上至長者，下至嬰幼兒總會與電子產品結下緣分，所以參與「元宇宙」的年齡階層分佈之廣泛，且操作亦不難，誠如一般的遊戲，開通帳戶建設人物即可進入「元宇宙」世界。

多姿多彩的「元宇宙」，包含一切虛擬元素，人們將想像出來的事物都實現在網絡上。虛擬貨幣的創立，使得人們大膽投資，在遊戲世界中，可以運用虛擬貨幣購買他人的 NFT 作品，這些作品在創作的過程中具有高度個人化成份，換言之就是其乃是百分百的原創性，當然亦有如現實中名畫的拍賣，不過價格就由玩家自訂，自由價格的市場令到人們可以藉著名氣而賺大錢，亦可以保持一貫低調的生活風格。

在網絡世界上，戴上實體化的工具會令玩具有極真實的感覺，其賣點之一是利用擴增實景設備，以促進社交活動的發展。在「元宇宙」中，玩家可以在虛擬世界裡隨意遊走，藉此結識各地人士，並建立新層次的社交網絡，而且在當中工作、購物及遊歷，這給予了人們在現實生活中難以實現的滿足感。

然而，虛擬世界的營運背後建基於現實世界的發展，在真實中發生的事情，「元宇宙」中同樣可能發生。「元宇宙」中的貨幣是以現實貨幣所兌換，但在「元宇宙」平台中所購買的物品卻未必樣樣都能兌換為現實，它帶來最大的感覺就是心理上的滿足感，其實就如同課金玩遊戲所帶來的喜悅及滿足一般。在不久前的一些報導中，「元宇宙」亦發生炒樓、性騷擾及賣地等不理想的情況，在現實中或許可以透過政策或法律制裁，但在虛擬的世界中卻存在灰色的地帶及許多的不確定性。

凡事都有兩面觀，新宇宙的創作可以為人們的生活帶來無限的可能性，同樣地，只是把現實中的自己虛擬化，縱使在虛擬世界中，我們擁有房子、土地、朋友，以及無上的成就，但在現實中的那一刻，我們只是在遊玩一款遊戲罷了。在沉浸於「元宇宙」的世界中，亦需兼顧現實中的自己，能夠做到平衡及抽離才算是成功的玩家。

那麼你們，準備好進入「元宇宙」了嗎？

「元」來如此 頗有意思

撰文：阿邦

近年來「元宇宙」的新概念火遍全球，而實際上其起源於1992年科幻小說《雪崩》，作者尼·斯蒂芬森（Neal Stephenson）在小說中描繪了一個超現實的虛擬空間，即是元界（Metaverse），而人們則生活於此平行空間裡，以網絡分身來進行交往。隨著科技的迅速發展，數字技術漸而成熟，科幻小說的虛擬橋段也就開始成為現實，如今各行各業對於「元宇宙」的熱潮高漲。因此，AR及VR的科技隨之突飛猛進，使玩家可以體驗到「沉浸式」的視覺效果，並且，能夠愉快的遨遊於虛擬世界裡，暫而脫離現實的煩惱。

「元宇宙」的虛擬現實逐漸的走入主流，各國中央銀行亦相繼推出了虛擬貨幣，使得現實的金錢轉變為虛擬世界的一組數字，同時，網絡上也保存了人們許多的個人信息，這也造成了一定的風險存在。因為在時代科技的進步下，不少的平民百姓擁有了高超的網絡技術，以至於許多的國家會選擇招募這些人才為國效力，以防止黑客對於國家機密及中央銀行進行滲透及破壞。因此，這些存在於虛擬世界的個人財富與隱私，如果沒有相應的能力去維護的話，則有被黑客所竊取及篡改的風險，可見網絡世界並非是如此的穩定與可靠。

如今新冠疫情的肆意橫行，使得全球經濟及政治亦充滿不確定性及不信任度，從而推動了各國區塊鏈技術的研發及成熟，而區塊鏈技術的出現使上述的種種問題得以改善，其亦是「元宇宙」所具備的科技條件之一。所謂區塊鏈技術即是透過加密演算代碼，建立起一個獨立而不受中間驗證者所限制的網絡系統，從而達到賬本的「去中心化」、安全性及不可篡改性。而區塊鏈技術便可分別應用於虛擬貨幣及NFT上。當中虛擬貨幣則是將電子貨幣進行加密，就如比特幣、以太坊及萊特幣等，而NFT乃是將數位圖檔、音樂及影片透過具區塊鏈技術的平台進行交易，使得買家可以獲得虛擬物品的擁有註冊權。

與此同時，AI人工智慧亦是造就「元宇宙」重要的一環，此技術透過電腦程式實現人類智慧，使得機器人能夠模仿人類的思維方式，以執行各項任務，並

且根據所收集的資訊進行數據分析及歸納，比如臉譜辨識、聊天機器人及語音助理等，未來AI技術將結合AR及VR裝置，以實現生活在虛擬宇宙的效果。而現在的市場上就有各式各樣以「元宇宙」為主題的活動，如市集、演唱會及辦公室，但據研究所顯示，數位科技的日新月異，使得國外有越來越多的企業嘗試透過「元宇宙」，讓員工可以在家工作，以節省時間及金錢於交通上，並且在疫情下亦可正常上班。然而，長時間在虛擬實境（VR）的環境下辦公，反而會令員工工作效率下降，進而引發挫敗及焦慮感。

英國劍橋大學、德國科堡應用技術大學（Coburg University of Applied Sciences）和微軟研究院等多個組織，針對此進行了研究，發現長期於VR的環境下辦公，將使人出現眼睛及視覺疲勞，甚至會感到極度惡心及焦慮，嚴重則會產生偏頭痛。因而對於身體健康影響之大，同時，亦會使之工作效率大降，研究實驗中，便有一位參與測試者，在此環境下工作四十五分鐘後，產生了頭痛，並且持續了三小時，嚴重影響其工作進度，使生產力大受打擊。然而，並非所有研究結果皆是負面，亦有至少一半的測試者覺得VR環境所帶來的「孤立感」，能夠避免周遭事物的干擾，使之更加專心的工作。

由此可見，並非所有人都能夠於虛擬環境中辦公，因應每個人的體質不同所產生的效果，皆是有所差異。因此，想要廣泛使用VR，以實行在家辦公，顯然是不可行，「元宇宙」的技術尚未成熟，所以未來仍然需要投入更多時間及精力來深入研發。據統計所述，2030年「元宇宙」研發規模將會大幅度的成長，高達至1.5兆美元，全球各大企業紛紛投入資源打造「元宇宙」平台，如臉書及鴻海等企業便大筆投資且積極佈局，相信不久的將來，「元宇宙」的產品將猶如智能手機一般，全面的普及於世界各地，形成燎原之勢。世上有不少偉大的發明都是源自於人們富有創新而智慧的想法，而「元宇宙」的概念亦是如此，只要敢於想，敢於去實踐，一切就必然會成真。

遊走「元宇宙」 教育新景象

— 尹繼賢訪談錄

這兩三年來本港，甚至於全世界都深受新冠疫情的影響，使得「元宇宙」相關的產品及應用得以迅速發展，各行各業相繼將自身的行業理念及特性結合到新興的科技產品中，如多媒體、AR及VR等，當中便包括了教育界的中小學，其所推行的體驗式及沉浸式教學，更是使得「元宇宙」的概念進一步為人所熟知。而今期《文專薈》，文專總會十分榮幸能夠邀請到香港教育裝備行業協會的尹繼賢會長，針對是次「元宇宙 新概念」的主題進行詮釋，以及表達自身的觀點與看法，讓大家對於「元宇宙」有更深刻的認識。

撰文：薛西斯

你可知「元宇宙」對於自己而言，是什麼？

尹會長在從事「元宇宙」的教育項目，已然超過了一年，其在二零二一年五月二十九日舉辦了名為「快趣中史遊」——中國歷史課的虛擬學習環境簡介會。而在當時還未萌生「元宇宙」的概念，其仍然處於摸索的階段，甚至連臉書仍未宣佈改名，以拓展「元宇宙」的業務，而尹會長就已開始進行「元宇宙」相關的教育項目。在尹會長看來，人們對於「元宇宙」看法各有差異，大家在演繹「元宇宙」的意義及價值上，未有一個重點的核心定義。因此，衍生了各式各樣的問題，比如有些人會以「元宇宙」的名義來蹭熱度及流量，從而獲取龐大的商業利益。因此，「元宇宙」本身莫非是一統稱，人們始終都需要將其歸納，以作為統稱來去演繹此概念。

創造「元宇宙」所需要的技術含量，固然非常人所能夠掌握，因而尹會長不過是視之為一種工具，在應用層面上，最大程度的去運用此類科技於教育上。故此，對於尹會長而言，「元宇宙」最為核心之處，應當是將此定義為社區（Community），那麼其與VR及AR又有何關係與差異，從「元宇宙」作為社區的角度看來，VR就不僅僅是純粹的應用層面上，其亦是一個社區平台，是容許師生存在於同一虛擬時空裡，來進行一個學與教的過程，如此一來，「元宇宙」就不只是老師提供予學生來贏取獎品的遊戲軟件，而且

在此平台上亦不會有所限制，其他地區的人皆可受邀參與到虛擬空間裡，一起學習及教導知識，這便是所謂的「元宇宙」。

沉浸式教學所迎來的教育新景象

如今不少的西方國家透過科技產品的應用，來創造一個沉浸式教學的環境，使學生能夠在虛擬的場景裡，去學習一門技術及語言。在沉浸式教學下，學生會有「身臨其境」的感覺，藉此潛移默化以激發其學習意欲與自身潛力。從尹會長口中得知，香港校方亦有進行與沉浸式教學相關的項目，當中虛擬環境就是極為重要的一環，讓學生能夠在虛擬環境裡去學習相對應的知識，譬如學生欲學習英語，那麼就依照英式建築去創造一個倫敦的場景，熙熙攘攘的街道上盡是金髮碧眼的人，周遭的餐廳、酒店及廣告牌等，一切皆是以英文書寫及表述，使人彷彿來到英國遊玩，讓學習英文變得更加有趣味性，以加深其記憶力，且提高學生主動學習的誘因。

香港培道中學的中國歷史科科主任陳瑩瑩老師，就透露學校曾以VR的應用程序引領學生進入沉浸式的環境裡進行學習，而其之前所舉辦的「赤壁之戰」教學項目，使得學生能夠在老師的領導下，感受到馳騁沙場而運籌帷幄的體驗。比如赤壁之戰的草船借箭與火燒連環船等策略，讓學生作為獨立的個體，來到



應對戰場上的突發狀況，在這體驗式教學之中，學生可以分辨清楚每個角色、人物及持份者在同一件事情上，所扮演的不同崗位，以及所執行的任務與使命。因此，一改以往紙上談兵的方式，僅憑藉課堂老師所述說的書本文字，來想象及了解歷史，而是轉而引導學生親臨歷史當中，去演繹一位歷史人物，讓學生能夠感受整個歷史事件，從而思考這段歷史所帶來的啟發，以全新而深刻的角度去看待歷史的進展，使得體驗式教學能夠與沉浸式的環境作結合。

「虛實的無縫交接」是「元宇宙」崛起的第一階段

「元宇宙」在大眾眼裡是虛無縹緲的存在，想要普及應用之，則需要解決不少的阻滯，尹會長認為造成此問題所在的是技術發展，若要讓大眾接受「元宇宙」。首先，需要做到一個「虛實的無縫交接」，如果虛擬世界與現實世界不存在連結與交接面的話，便無法做到交流的效果，而人本身是受制於現實世界，其必須在現實生活中滿足日常的需求。因此，單純以虛擬世界為主打，而無法結合到現實世界，則會使「元宇宙」顯得十分虛無。而何為「虛實的無縫交接」，以手提電話的多元性為例，以前人們只知其功能僅限於聯繫親朋好友，而想不到後來還能在手機上看電影、支付款及拍照等，顯然其已融入了我們的生活當中，成為不可或缺的一部分。故此，做到「虛實的無縫交接」乃是極其關鍵，而除了提升技術層面，亦需要考慮到產品的性能、價錢及佩戴的舒適度等應用層面，才能夠使得「元宇宙」得以普及於人類社會裡。

「元宇宙」所承載的是師者的教育理念

在工會的角度看來，「元宇宙」或許有助於吸納年輕的會員參與工會，但尹會長卻意味深長的表示，「元宇宙」只是一個工具，如何運用其將工會的理念及目標發揮得淋漓盡致，才是工會推廣「元宇宙」的原意。因而，工會對於「元宇宙」可以先了解，以探索其可行性，再而作整體的佈局。如果是單純的維護權益及凝聚會員的話，此工具未必特別適合於工會，相反工會的目標是利用創新科技吸引年輕會員入會，那麼此工具便可發揮其價值與功用。而尹會長之所以從事「元宇宙」相關項目的工作，原因是最近的六七年內地的 IT 教育蒸蒸日上，國家的教育「十三五」規劃亦將大量資源投入教育，在不斷追求創科產品的同時，亦引進了無數教育裝備的企業，尹會長便從中看到此趨勢。

一九九九年，尚沒有人涉及 IT 教育相關的領域，教育局便尋找了兩間學校嘗試推行 IT 教育，而尹會長所任教的中學便是其中一間，他亦是負責此項目的老師。可見，在各種機緣巧合之下，其的生活重心轉而投入「元宇宙」相關項目的研究，用他的話說就是，我們需要去思考何為學與教，並且，學校所引進的先進科技，是否有效的進行學與教的過程。因此，這幾年其做了大量的教學研究，換句話來說，這些創科產品究竟是否有益於學生的學習，才是值得我們去思考，而不僅是產品的應用及儀器的研發上，因為對於尹會長而言，教學儀器不過是一個器皿，是用來承載師者的教育理念，此兩者是相輔相成，而未來他亦會朝著這個方向大步邁進，使得此等器皿能夠發揮出其最大的價值與意義。

「元宇宙」是否未來？ 是危是機？

羅智豪



「元宇宙」由無人問津突然轉變成炙手可熱，可歸功於不久前加密貨幣市場的牛市中，瘋狂所炒作的 Decentraland 及 Sandbox 等區塊鏈遊戲世界的虛擬土地。隨後 Facebook 於 2021 年 10 月改名為 Meta；微軟於 2022 年 1 月宣佈以 687 億美元的現金方式收購美國遊戲開發商動視暴雪，創下其收購規模的紀錄，上述都表明這兩間科企巨頭發展「元宇宙」的決心，並陸陸續續有不少企業參與其中，令市場氣氛一時間變得沸沸揚揚。

「元宇宙」即“Metaverse”一詞，源自美國小說家 Neal Stephenson 所著的“Snow Crash”即《雪崩》。故事有一個名為「元宇宙」的虛擬世界，現實世界中的人可透過各自的虛擬化身在「元宇宙」中活動與享樂，逃避混亂而痛苦的現實世界。事實上，有許多文學與影視作品都有類似的構想，例如《廿二世紀殺人網絡》及《頭號玩家》等等。綜合而言，所謂的「元宇宙」是：

1. 虛擬實境或世界
2. 第二人生

科技的演進，無非是對人類的需求提供更好，且更有效率的解決方式，以通訊為例，由飛鴿傳書、電話，以至於現時的視像會議等，相信大家已感受到其便利之處。那「元宇宙」滿足甚麼需求？坊間有「虛擬現實補償論」一說，其核心理念是人類在現實世界中存在不快樂與不滿足的情況，所以幻想和虛擬一直都是人類心理中的基本需求，這解釋為何有這麼多的幻想小說和漫畫，以及那麼多人沉迷於遊戲與網絡世界中不能自拔。假設此需求永恆存在，那麼一個文明在發展到某個階段，一定會發展出虛擬的世界去補償

現實世界的不足。Tesla 的創辦人 Elon Musk 甚至認為現實世界是由某個高等文明所創的虛擬世界。如以上邏輯正確，最終「元宇宙」將誕生於世。

「元宇宙」最終會以何等形態出現，現時應無人說得清，但筆者認為尚欠以下的科技去推進成為真正的「元宇宙」：

1. 沉浸式體驗裝置
2. 足夠像真及強大的遊戲引擎
3. 足夠廣泛使用及穩定的流動網絡和伺服器

「元宇宙」要成為一個讓用戶體驗到「第二人生」的虛擬世界，那麼用戶在當中的體驗就需相當真實，這樣才會有踏入一個全新世界的感覺。若透過現時的電腦與手機顯示器進入「元宇宙」，是達不到要求。雖有科企正在改良頭戴式虛擬實境裝置，如眼罩及眼鏡等，去完善「元宇宙」中視覺及聽覺上的問題，但仍未解決五感中的觸覺、味覺和嗅覺等難題。事實上，已有科企在研發「腦機連接」，概念是人腦與電腦以某種方式連接，用電腦直接刺激人腦去產生「元宇宙」中所需的五感，以及操控「元宇宙」中的化身（「腦機連接」事實上亦有醫學上的意義）。這就是所謂的「沉浸式體驗」，換言之就是身歷其境。

「元宇宙」本身足夠真實嗎？這就取決於遊戲引擎了。遊戲引擎簡單而言是一套已編寫好的遊戲核心底層系統，容許不同的遊戲開發商不用由零開始，以較容易而快的方式去製作遊戲。現時較出名的遊戲引擎包括“Unreal Engine 5”，讀者在 YouTube 搜尋“Unreal Engine 5”就可觀看到由此引擎開發出的遊戲效果。試想像，您是用一個身歷其境的方式，而不是

用電視、電腦、手機顯示器、鍵盤及遊戲手制去遊玩這些遊戲，會感覺如何？

如果一個「元宇宙」是被設計成眾多用戶可以互動，當中就涉及到用戶網路的穩定性，特別是當其越真實，對網路的要求就越高。同理，當大量的用戶同時在使用「元宇宙」，其伺服器能夠負擔得了嗎？現時尚沒有所謂的「元宇宙」平台能達到這個水平。

然而，「元宇宙」對於人類而言，是好是壞？筆者不敢斷言，但需衡量其中的風險。假設未來沒有重大的災難，科技的日新月異，使得智能及自動化普及，而勞動活動如耕種及生產等皆可由機器代勞，令人類的基本生存需求得到保障，以空出多餘時間來做其他事，那麼會因此沉迷於「元宇宙」嗎？國家現在要限制學童的遊戲時間，可見其嚴重性，在未來如出現「元宇宙」，宅男宅女們只需維持日常需求，就可在其中化身為自己喜歡的模樣，沉溺於幻想世界中體驗生活。在最壞的情況下，會否影響人類文明的發展，造成內捲？有個有趣的說法是「未來有錢人探索太空，窮人沉迷元宇宙」，相信這是大家不希望看到的。

再者，誰開發並控制「元宇宙」，誰就是當中的神；「元宇宙」中所有規則、財產與「生命」等都由控制者所支配。Facebook 改名為 Meta 希望開發「元宇宙」，您希望 Mark Zuckerberg 是您所參與的「元宇宙」之神嗎？參與 Meta 的「元宇宙」，就意味著您把本人大部份的數據如財產、生活、身體，甚至是思想皆交予 Meta 公司，所以就算 Meta 將來能成功開發出「元宇宙」，筆者極有可能是不會使用之。「元宇宙」這個概念，事實上是在加密貨幣社區裡先熱起來的，因為其所強調的是「去中心化」，即沒有一個中央機構（如 Meta）能控制系統的運作，所以理想中的「去中心化元宇宙」是由社區以持份者們所認可的治理方式，共同開發及維持。這無疑是較理想的狀況，但也代表了一個效率低的開發方式，因此，由「中央化」的科企所開發的元宇宙會率先面世的可能性極高。

雖然如此，「元宇宙」現時還處於初期的階段。每一個炙手可熱而還未成熟的事物，總會引來很多炒作及被濫用的情況，「元宇宙」也不例外。筆者覺得要判斷某些「元宇宙」應用是否炒作，可參看兩點：

1. 「元宇宙」一個很核心的概念是「第二人生」，若「元宇宙」與現實世界一樣，為甚麼要用「元宇宙」？
2. 「元宇宙」相比原有的方式，是否更好，且更有效率的解決需求問題？

近期有一間香港的大學宣佈計劃在三年內投資五千萬去開發「元宇宙」校舍，包括其香港和廣州校園。如果將來要維持遙距上課，虛擬校舍會比 Zoom 視像平台更有效率的進行教學嗎？用 Zoom 平台的話，課堂與課堂之間只要換一個連結便可，那麼還需要控制虛擬分身從一個虛擬課室「走」到另一個課室嗎？反過來說，如「元宇宙」校舍成功，實體校舍是否可放棄而改為其他用途？（其廣州校舍將會於 9 月開幕）

更有些「元宇宙」平台炒賣虛擬土地，先不論「虛擬土地」可由項目公司無限創造（非「去中心化」），如果將來您是「元宇宙」中的無地，且無房階級，還要辛辛苦苦工作去還貸款及租房子，您會有興趣玩下去嗎？此外，「元宇宙」平台就有旺區和非旺區之分，您的地段若在明星及企業的附近將吸引更多人流，將來其他人在「元宇宙」開發遊戲、活動及賣廣告都會選旺區，而地主會收到回報。虛擬世界上根本沒有地理限制的概念，假設我在某廣告或網站看到一個很有趣的遊戲與活動，理應是按一個連結就能到達，這才是合理並常用的「用戶體驗」。就算用戶是在元宇宙中看到廣告，也應該有一個快速旅行功能到達遊戲的活動場地，才能更有效吸引用戶參加。那開發商何不找較便宜的虛擬土地去開發？

「元宇宙」平台的一個大問題就是以現實世界的思維去推廣未來互聯網之事，是否真心如此就請自行判斷；另外一個大問題就是，這些「元宇宙」平台都是營利機構，也有很多大財團投資了它們，如果虛擬土地是有利可圖，那麼現在為何要賣予您？又或者您憑甚麼相信它們說會控制虛擬土地是限量的？另外很多人混淆了虛擬實境和「元宇宙」的分別。虛擬實境發展到相當程度，大家便可體驗到極其像真的實境，例如參與像真度很高的演唱會及會議，甚至是旅行景點與歷史場面等等。但這些都還不是「元宇宙」，因為其從字源上是一個平行世界或宇宙的概念，而且還要考慮「第二人生」這個重點。對筆者來說，「元宇宙」很有可能是未來，但亦伴隨著一些風險，所以在期待之餘亦需時刻警戒。

通關無期—— 跨境使



新冠疫情已肆虐兩年多，儘管入境香港的隔離期於近日有所縮短，惜由於筆者執筆之時每天確診個案仍超過八千宗，故與內地和澳門通關依然遙遙無期。自疫情爆發以來，報章和電視節目均有大篇幅報道跨境家庭及於內地工作港人長期無法與家人團聚之苦況，卻鮮有人關注居於內地及澳門的港人在使用本港法律服務期間所面臨的問題。有見及此，筆者現分享三個實例及其最終解決辦法，希望有助消除面對類似難題的會友之疑慮。

個案一：長居澳門港人如何賣掉香港物業？

於澳門工作多年的 A 先生早前擬出售其位於香港的物業，惟在疫情下難以回港辦理相關手續。儘管 A 先生一開始就打算授權香港的親戚全權處理樓宇買賣事宜，不過，由於外行人的誤導，他曾一度以為必須親身來港簽署授權書。最後，經本會義工轉介，他委托了一位香港律師草擬授權書並把文稿電郵給他，接著在一名「澳門私人公證員」的見證下於授權書上簽名，再把授權書郵寄給本港律師進行後續處理，結果成功於短時間內賣出香港的物業。

個案二：居於內地的香港夫婦如何離婚？

香港居民 B 女士早年與丈夫於本港結婚後遠赴內地某城市創業，惟去年因感情破裂而打算離婚，卻因屬於「並非在

用香港法律服務 小知識分享

撰文：李敏慧

中國內地境內締結的婚姻」而無法使用以方便快捷著稱、且廣受內地居民歡迎的「民政局協議離婚服務」，更獲身邊的外行人告知必須回港辦理離婚手續。正當迷茫之際，她結識了一位同時擁有香港及內地律師資格的朋友，在該律師朋友的建議下，B女士最終在其居住之內地城市的法院成功起訴離婚而完全無需回港辦理任何手續。

個案三：居於內地的港人如何申請遺產管理書？

C女士及其丈夫於退休後一直長居內地，近日丈夫不幸離世，生前並無針對香港的資產立下遺囑，現正躊躇是否必須來港申請「遺產管理書」。實際上，C女士完全無需親身回港。儘管申請香港的「遺產管

理書」需提交數份俗稱「非宗教式誓詞」（適用於非天主教及非基督教的申請人）或「宗教式誓章」（適用於信奉天主教或基督教的申請人）的表格，而身處香港的申請人均須在律師或監誓員面前簽署相關表格，不過，若申請者身在內地，則只需委托所在城市的公證人認證其在表格上的簽名，然後把已進行簽名認證的申請表格郵寄給香港律師代辦手續而無需親自處理。

隨著疫情曠日持久，居於內地及澳門港人所遇到的各種問題正逐步浮現。因此，筆者會繼續密切關注情況，並透過此專欄分享相關資訊，以供有需要的朋友參考，在此亦誠摯希望疫情早日結束！



（網上圖片）



（網上圖片）

最近，有某大集團宣佈試行 4.5 天工作制，並將每週其中一個上班日改為「在家上班」；同時，建造業議會亦宣佈實行隔週 4 天工作制，讓工友得到更加充分的休息。此舉一開，引來一班打工仔女既羨慕又興奮，期待所屬機構也會跟隨步伐，縮減工作日數，讓勞工的生活質素進一步提升。

權益及社會事務委員會委員 黃遠康



香港打工仔女的工時過長早已不是新聞。根據香港統計處的調查顯示，在疫情前香港勞工的每周工時中位數為 44 小時，在亞洲各先進地區中名列第二，甚至較好些第三世界國家如哥斯達黎加、智利等等為高。在工時過長及工作壓力巨大下，今年有本地招聘公司進行的網上問卷調查顯示，以 10 分為滿分，香港打工仔女的快樂指數僅得 4.5 分。另外，由美國知名調查機構蓋洛普公司的研究《全球工作場所報告 2022》亦發現，港人日常感到憤怒和悲傷的比例，較日本、韓國及中國內地的民眾高。

如果特區政府希望改善香港僱員的權益和生活狀況，以立法方式推行 4 天工作制是一個值得考慮的辦法。事實上，早在 2018 年，中國社會科學院發表名

為《休閒綠皮書》的研究報告，建議全國在 2030 年實行 4 天工作制，每天工作 9 個小時，讓勞工享受更多休閒時間及推動國民消費作為國家經濟增長的主要動力。至於英國，目前已經進行實驗計劃，邀請 70 間企業、共 3000 名員工在不減少薪酬下試行 4 天工作制，以評估有關成效。可見，4 天工作制乃是大勢所趨，特區政府應該積極考慮跟上世界潮流步伐，為本地三百多萬勞工的待遇和生活開啟新篇。

當然，香港是一個高度資本主義的社會，任何勞工權益上的改進，都必然要考慮商界的感受。然而，商界實在無須對於工作日數減少而產生任何憂慮。因為早在 1926 年，美國的汽車公司福特破天荒實行 5 天工作制以來，不但引來全球大部分國家及地區仿效，



論四天工作制的好處

同時在過去一個世紀以來人類的生產力不降反升，物質生活和社會經濟穩步發展，反映工時長度與經濟水平不一定是「零和遊戲」。而世界各地多位經濟學家及社會學家進行的研究同樣反映，當僱員的工作時數減少，反而有助提升他們的健康和工作效率，令企業的產出有所增加。一個著名的例子，就是科技公司微軟在日本的分公司就在實行4天工作制後，生產力提升40%，員工離職率及請假日數更加有明顯改善，對僱主帶來更多好處。

再者，商界亦無須過慮工作日數的減少，必然導致工作時數的減少，從而影響其經營效率。因為即使每周的工作日數由5天減少至4天，僱主仍然可以選擇延長每天的工作時間，使總工時維持不變。雖然，

表面看來，總工時不變對僱員沒有好處，然而，工作經驗豐富的僱員都知道，外出午餐、通勤、早起等等皆是生活成本，而4天工作制正是可以減少這類成本，提升生活質素。

香港的產業早已不是六七十年代的勞動密集模式，而是以專業及服務為主。因此，盲目追求工時，以為工時愈長則生產力愈高的想法早已過時。相反，很多文職僱員都渴望工作與生活平衡，在保持工作效率下，尋求更多私人時間以改善人際關係及身心健康。希望特區政府會認真聆聽打工仔女的訴求，讓香港市民有更多幸福感與獲得感。



遊歷元宇宙領袖學人大會開始了

創新教育 迎向未來

教育工作人員總工會

首次出現「元宇宙」一詞源於1992年美國科幻小說家尼爾史蒂文森“Neal Stephenson”的科幻小說《雪崩》中。如今「元宇宙」這三個字已無處不在，並愈來愈走近我們的生活。內地和國外科技巨擘，如華為、騰訊、蘋果、谷歌、微軟及Facebook等，亦早已紛紛在「元宇宙」相關領域開展研發。

今天人們可由「擴增實境」AR (Augmented Reality) 加上「虛擬實境」VR (Virtual Reality) 這個界面、數字擁有權和虛擬人物化身的「元宇宙」立體虛擬的空間中工作、娛樂、購物和玩遊戲……，當然還有本會關注的立體學習空間。以本地教育界而言，「元宇宙」已登堂入室至大學、中學、小學，以及其他學習領域裡，它具有的魅力，令大家不甘後人，躍躍欲試。究竟「元宇宙」對「教與學」帶來甚麼影響呢？作為不少教育工作者組成的教育工作人員總工會認為有需要近距離認識它——「元宇宙」。本會會長余綺華更積極推動，把「元宇宙」與學校、教師和學生一起連結探究。

為此，本會於2022年8月12日與香港教育裝備行業協會及香港培道中學合辦了「遊歷元宇宙領袖學人大會“H” in Metaverse (Heritage in Metaverse) Scholar Leader Convention」，開啟了一道了解之門。

香港教育裝備行業協會會長尹繼賢在大會上表示：該會引入「元宇宙」的學習概念，帶領學生進入「虛擬互動情景」之中，尋找不同朝代的人物與事件，與學生一起穿梭古今與未來，發掘中國歷史的精彩之處，從而提升年青人對國家民族的認識、認同及歸屬感。

會上有學校學生通過「元宇宙」演譯歷史上的赤壁之戰，有學生扮演曹軍與周瑜等。利用現實世界的真實場景，結合虛擬世界的遊戲角色，讓學生超越地域時空的限制，立體全面的虛擬圖像，全天候全感官的輕鬆學習體驗，誘發學習興趣之餘，並刺激學生多角度的思考，想像無限。另一面，更豐富了教師的備課資源和提升教學質素與效率。

民政及青年事務局副局長梁宏正在大會上亦肯定了「創科技術與教學結合」的概念，鼓勵教育工作者積極開拓更遼闊的學習空間、維度與平台，以及與學生一起邁進學習的又一新天地，並不忘教育初心，努

力培育更有創造力、更認識祖國文化與更有競爭能力的香港年青新一代，攜手實現我國偉大的復興之路！

國家主席習近平於香港回歸 25 周年訪港時專程考察科學園，參觀特區政府創科旗艦項目「InnoHK 創新香港研發平台」的實驗室，習主席談及香港科技工作者是我國建設创新型國家的重要力量，國家已將支援香港建設國際創科中心納入「十四五」規劃，對香港有很高的期望，勉勵大家為祖國建設成為世界科技強國作出貢獻。

而新一屆特首李家超先生上任 15 天已三度出席創科活動，被中聯辦副主任譚鐵牛說：「感覺你天天參加。不禁令大家對作為大灣區 9+2 之一的香港，新時代的政府積極推動創科產業的期盼。惟礙於香港教育制度的局限性，培育學生對創科的興趣還乏著足陳，期望『元宇宙』帶來一個啟始。」。

讓「元宇宙」走入課堂的歷程，教育同工均需要學習與摸索，老師與學生將是教與學相長。各位同工為創新教育，一起迎向未來，加油吧！



▲ 本會會長余綺華（右三）與青年事務局副局長梁宏正（左三）及工聯會立法會員郭偉強（左一）、梁子穎（右一）、本會鄧惠嫦副會長（右二）和黃嘉汶理事（左二）



▲ 學生在大會上的演譯環節



▲ 科創與學科的連結介紹

個人成長系列——

運用潛意識減低原

一個人的品性，永遠離不開自身的原生家庭，只要觀察其與父母的相處方式，很自然就能看出其個性的特質與父母的影子。深層次的自我了解，亦能夠使我們與人之間的溝通變得游刃有餘，此外，更要強化及擴大我們的優點，至於缺點的部分稍為有所節制，便不成問題。心理學近年就加強了優勢主導的培訓，換言之就是將優點進一步的擴充。

陳婉卿 輔導專業人士

然而，我們需要理解的是，怎樣與人溝通，才會令人際關係隨心而和諧，其中極為重要的一環就是我們的品性，如何了解人際溝通、如何與結婚對象相處，以及如何自我掌控協調能力，這些都是需要我們用心去理解及學習。想要社交與愛情生活變得美滿，就請經營好自己的品性，這是自我愛護的根本，以及豐富愛情的因素，生活亦會為此而變得更有價值與意義。

自己處事方式的覺醒

有人會問，過去的事都已經過去了，為何還要去回顧呢？假如當下的生活過得無比的美好，且沒有任何的苦惱與困難，那麼人們亦就不會如此頻繁的去反

思過去。但我們若發現，目前與人相處，時常會有衝突，以及不愉快的經歷，就需要重新檢視過去。因為，從心裡學的角度看來，任何情緒過激的反應，比方說異常的憤怒，以及過度的敏感，總的來說，這些與個人的成長經歷多少都有些關聯。

許多人在觀察父母的為人處事時，都會不假思索的效仿之，例如父母經常謾罵他人及推卸責任，在潛移默化之下，這些行為模式將深深的儲存在他們的潛意識中，使之在成長的過程裡，其行事作風與父母親越加的相像，對待他人極其的刻薄，且沒有擔當。只要其有所覺醒，發覺到潛意識中所呈現的不良行為，使自身提升到意識層面（覺醒層面），如此一來，想要



生家庭的不良影響

改善自己的心態和行為也就輕而易舉了。

婚姻關係的覺醒

童年時，如果我們見到父母平日裡很少溝通與交流，各自有各的生活模式，關係看上去頗為生疏，使得我們的童年過得並不愉快，且沒有一種正確的學習方法。那麼，當我們長大結婚後，潛意識儲存了父母的相處方式，若是缺乏相對應的教育，便很難調整與伴侶之間的相處模式。反之，若是學習到正確的婚姻觀念及相處之道，覺醒了自身的不良行為，那你就會從潛意識層面，跳進意識層面，從而刻意去改善自己與伴侶的相處方式，使得婚姻關係充滿正能量。

只是何為正確的婚姻觀念及相處之道，就比如說我們每周定期會有三四天，來與伴侶交流最近的生活及工作情況，透過正向溝通，從而更加容易的察覺到伴侶的喜怒哀樂，以因應對方的情緒而調節自身的說話語氣與方式。又比如丈夫工作壓力龐大，就需要給予他獨處的空間，去平靜自己的情緒，來思考解決方案；然而，若是太太面對工作上的壓力，作為丈夫，

則需要細心聆聽，且及時給予慰藉。如此一來，將會取得良好的溝通與平和的關係，情緒亦會得到宣洩的渠道，從而令婚姻關係越加的穩固而長久。

性格成長的覺醒

有人天生喜歡獨來獨往，亦有人喜歡熱鬧的環境，事實上，生活就需要從中取得平衡，人始終是群居生物，並不適宜長久的獨處，有時亦需進行群體活動，從而得到快樂，以及體驗新鮮事物的刺激。另外，萬一我們被父母的負面思想所影響，要嘗試反思自己的情緒是否時常在悲觀的思維中浮動，這種負面的思維模式，不僅會令我們持續消耗自身的正能量，亦會讓人變得鑽牛角尖，且看待身邊人事物的眼光越顯得狹隘而短淺。

那麼我們應如何拆解這些潛在的危險炸彈？下期的文章將會給予你實用而簡單，並且極為正能量的生活技巧，希望能為各位帶來一個充滿活力而積極的人生，從而圓滿成就各方面的生活需求。

(下期待續……)

香港文職及專業人員總會 第十四屆會員代表選舉結果公佈

文專總會第十四屆會員代表選舉已於 6 月 25 日截止報名，由於參選人沒有超出各區應有會員代表名額，參選人及提名人亦符合有關資格，故第十四屆 (2022-2026 年) 會員代表名單已於 8 月 26 日在本會網站公佈。詳細名單請瀏覽：https://cpegu.hk/zh-hant/latest_news/detail/1683/ 或掃描右方 QR Code。



工聯會議員團隊 到口岸協助 返內地讀書港生乘搭金巴

工聯會立法會議員陸頌雄和梁子穎，連同香港青年動力協會主席何毅淦於8月22日到港珠澳大橋香港口岸，協助80名到內地就學的香港學生，乘搭金巴。

梁子穎指出，「金巴開放時間有限制，即使能夠登入網站，有人會開發電腦程式，在網上大批預約，如果普通學生，不知道這些方法，或沒有多餘錢買服務，變相預約不到。」他希望，當局長遠可以為到內地上學的學生設立特殊通關名額。另外，8月22日及23日兩日，早前透過香港青年動力協會購票的80名學生，將會乘搭港珠澳金巴到內地開學。

陸頌雄則期望，香港政府能加強與內地有關部門溝通，在體諒內地防疫需要的同時，為「人文關懷通道」加設學生類別及名額；增加金巴班次；設立在港



驛站，並由政府為學生支付住宿費用減低學生的經濟負擔，及縮短內地隔離時間等，從多方面協助到內地求學的學生。

有到內地升學的香港學生反映，由於無法預約健康驛站名額，難以回內地開學，另外，有學生成功經「人文關懷通道」申請回內地。有

同學說，近半個月來，每天早上做的第一件事，就是打開手機、平板電腦和手提電腦，希望能三管齊下申請返內地的通關配額，但結果都是徒勞。

政府表示，非常關注此事，正與內地有關部門聯繫，以提供及時和適切的協助，並感謝中央支持和內地有關部門的支持，相關籌備工作正全力進行中，一有具體安排會儘快公布。



新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義



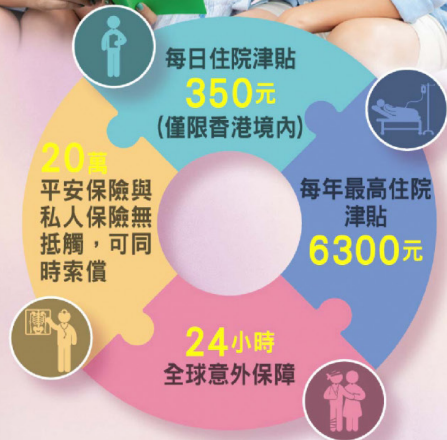
更多優惠資訊請下載工聯APP

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。

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

66214243 

由即日起，文專總會會員發送會員證編號至文專總會 WhatsApp 專線「66214243」，即可於每星期收到以下資訊。

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：WhatsApp 訊息不會以群組方式發送

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

購物

Swashes
詩樂氏消毒
清潔用品

購物

Hopant

購物

Green Common
「中秋節優惠」

餐飲

香格里拉酒店
「中秋節優惠」

餐飲

大千八百屋
惠食

餐飲

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