



Vol.182
2023年3-4月

文專薈

通關有感



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
P8	工聯優惠
P9	灣區有感
P11	文專動向
P13	屬會快訊
P15	活動相關
P17	養生保健
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：李敏慧

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資料及資料，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

通關多時事 兩地新開始

新冠疫情使得人們與親朋好友分隔兩地，生活倍添幾分鄉愁，甚至在工作上，亦造成延綿不絕的困擾，同時，隨著本港旅客數量的急劇減少，旅遊與餐飲業也備受打擊，造成香港經濟的蕭條，而且，防疫政策往往趕不上外界因素的變化，以致於通關措施時常改動，為人們帶來無盡的失落。

如今香港與內地已然通關，人們的心情不僅感到激動而歡躍，亦錯雜著些許的憂慮，有些人想要出國來一次久違的旅行，卻擔憂國外的防疫政策會因此而收緊，亦有人欲北上探親，以解思鄉之苦，又恐人流如潮因此染疫而累及親人，故此，仍有不少人持觀望態度，可見通關一事，對於人們而言可謂是百感交集。

因而今期主題以「通關有感」為主，切合社會及民生所關注的議題，以及國家防疫政策的落實方向，從而展開深思，且表達不同的見解與感想，使得會員大眾能夠更加掌握防疫政策的最新資訊，且進一步提升其對於社會時事的敏銳度。

聆聽專家意見 改善生活品質

今期《文專薈》除了主題文章外，還有抽獎文章「時間醫學與人生」，大家不僅可以與文專總會一起堅持規律而健康的生活作息，還能夠共同參與令人興奮的抽獎問答遊戲，豈不美哉。

此外，由心理輔導專業人士供稿「自我表達與人際關係(一)」，描述了人與人之間的相處之道，有助於我們能夠更加輕鬆地去應對人際關係。因此，今期《文專薈》的內容可謂是多姿多彩，為會員提供了各種有趣的知識及生活經驗，使之生活倍添幾分色彩。

2023 年代報課程日期

工聯會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。以下是為會員代報課程的日期：

2023年代報課程日期

	夏季課程	秋季課程	春季課程
代報日期	3月20日-4月1日	7月17日-7月29日	11月6日-11月18日
會員報名日期	4月16日	8月6日	11月26日
公開報名日期	4月17日	8月7日	11月27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)。

復活節快樂
HAPPY
EASTER

2023 年 4 月 7 日至 10 日復活節假期，文專總會尖沙咀（九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓）及中環會所（香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓）將暫停對外開放。

李敏慧

香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會主任

副會長



如何更有效地 促進大灣區人才流動



在疫情持續整整三年之後，香港與內地終於在二月六日全面恢復通關，最為觸目的轉變要算是西九龍高鐵站迎來了重大革新——有別於疫情前需要購買實體票，如今大家只需使用內置了電子票功能的回鄉證即可入閘和登車，大大節省時間。為促進大灣區在通關後的人才流通，特區政府早前亦公佈了一系列「搶人才」的政策，同時鼓勵本地青年到灣區尋求新機遇，一切正朝著全面復蘇邁進。不過，無論是「搶人才」還是目前協助港人融入大灣區的配套措施均存在進一步完善的空間，筆者將於本文淺析相關問題。

「搶人才」政策的流弊

將非本地畢業生於畢業後留港的逗留期限由一年延長至兩年（包括將安排擴展至覆蓋本港大學位於大灣區分校的內地畢業生）要算是「搶人才」政策之最大亮點。

誠然，有關政策旨在協助香港於短期內吸納人才，然而此舉卻無法挽回大批近年因社會動蕩和長期封關而離開的優秀人才。就以筆者一位曾於香港工作五年的內地朋友為例，名校畢業及任職專業人士的他本來尚欠兩年就能取得香港永久居民身份，哪知持續近半年的黑暴連同疫情初期由黑暴餘毒發動的醫護大罷工令他對香港的前途感到迷茫，最後百般無奈下返回內地。儘管香港的社會秩序隨著《國安法》的落實正逐步恢復正常，鑒於該朋友已於三年前放棄了工作簽證，即使現在有意回港發展，但在申請香港永久居民身份時亦需從頭計算7年的連續居住期間。

事實上，該朋友的遭遇並非個例，而是不少「前港漂」之真實寫照，此類人士大多擁有專業技能和豐富的工作經驗，論職場上的實踐能力，絕對比大部分並無任何社會閱歷的畢業生來得優勝。面對目前



的人才荒，感覺有關當局有必要考慮同時保障這批之前因上述特殊原因而放棄了工作簽證的人士之合理權益，比如在審批永久居民申請時可考慮承認他們在黑暴前的居住年期，以吸引相關人才「回流」香港。

協助港人北上發展的配套措施有待完善

為鼓勵更多港人北上發展，大灣區九個內地城市已於去年推行「港人港稅」優惠政策，筆者身邊有部分朋友已計劃前往該些城市工作。不過，根據他們的反饋，香港居民要融入大灣區確實遇到一些現實問題。眾所周知，近年內地青年興起一股透過「淘寶」和「抖音」等網上平台購買各類線上課程以自我提升的風潮，具體操作是購買課程後需下載指定內地應用程式才能觀看課程視頻，筆者部分從事文化創意產業的朋友一直計劃透過修讀這些課程提升個人職業技能，為日後進入大灣區發展鋪路，惜相關計劃卻因其對內地應用程式存在誤解（如擔心該些程式會導致電腦或手機中毒）而一度擱置。

根據筆者的理解，香港部分青年所以抗拒使用內

地應用程式，實源於早年因被不良媒體洗腦而對國家存在誤解。實際上，結合筆者的個人經歷，只要擁有內地手機號（包括本港任何電訊公司「一卡兩號」計劃下的內地號碼），即可註冊使用大部分內地應用程式，而且內地線上課程要求學員下載的程式（如「學浪」和「百度網盤」）一般都安全可靠，絕無任何黑客入侵的隱患。

結語

為促進灣區的人才流動，有關當局已推行了各項人性化措施。不過，要更好地實現政策目標以惠及各路人才，筆者認為現行措施可循以下方向進行完善：（一）為因黑暴及封關而離港的「前港漂」回流提供優惠政策；及（二）加強宣傳大灣區涉及生活細節的正面信息。願通關後的粵港澳大灣區為各界人才帶來新機遇！

「終於通關復常」、
「終於可以回家」、「終於可以
與親人見面」、「終於可以去旅行」……
這些都是期盼了三年多的說話，終於等到了。
三年的時間實在很長但今日看來已轉眼過去又似乎是昨日發生一樣，深圳河兩岸距離雖短但又似乎遙不可及。通關的意義可以是經濟營商的復甦或者是個人在工作、上學、旅遊的復常，這些都是客觀的在報告中的用詞，但是對於孩童的父母，這三年期待的是如何重拾子女成長的記憶。

撰文：林冠良



不白白枉費這幾年艱難的經歷

對於家中有年邁父母的子女來說，這三年所期待的是如何彌補對至親的孝敬與侍奉。對於普羅大眾市民而言，通關是生活不可或缺的一部分，而執政者和決策者所做每一個決定，則是直接影響了市民大眾的生活。突如其來的新冠疫情不僅考驗了市民的生命力和耐性，也是對執政者和決策者能力與心態的磨練，使之能夠成為更加優秀的領袖，為人民的未來帶來希望的曙光。

其實一般市民大眾的要求似乎都極其簡單，莫非就是安居樂業、健健康康地生活，對於更有能力和上進心的人而言，期望可以擁有公平的上流與改善生活素質的機會，而執政者、決策者就要回應大眾市民的期望，去創造和維繫這個環境予市民。當太平盛世或者是資源豐盛、環境理想時，極為容易不在意、被忽略或者覺得是理所當然，但往往在極端情況下，例如是社會黑暴動亂和過去三年的疫情，這樣極端的困境下，才能見到真正的需求、能力、態度，以至是為人處世的價值觀。

冷漠的調侃艱難困境也有好處，不只是因為「凡殺不死我的，必使我更強大」，而是艱難困境給予人反思的機會。疫情時「封關」，以及各種限聚與隔離措施，雖然造成了諸多不便，甚至於影響了不少人的生計，但是，絕大部分的市民都理解政府是基於公眾的利益而作出的抉擇，如今通關復常，也是為了公眾利益的考量。

市民大眾自然擁有各自的方法去重拾或彌補失去的時光和機會，然而，新晉的或者是仍然在位的決策者和執政者，又曾否深層去辯證與反思，能否從過去幾年所發生的各種事件中，增長自身的人生經驗、知識與歷練，並且從中得以啟發，使之對日後的決策和施政，能夠更加貼切民生、民情，不白地跟哲人說：「一個人知道自己為什麼而活，他就可以忍受任何一種生活」、不白白枉費了市民這幾年艱難的經歷。

打開久違的心扉

撰文：蕭詠芯

熱切盼望的眼神，充滿喜悅的笑容，是聽到終於可以通關的消息，三年默默抗疫的等待，這一刻，可以真誠地說聲：「太好了！」。

三年封關，暫斷了兩岸的情感，多少悲歡離合，甚至一別不回，發生在不少的家庭中，現在，一切彷彿回到家的感覺，相信過關的人都會有種：「我回來了！」說不出的感嘆，只是桃花依舊，人面全非。

過去的傷害，在萬眾一心下正逐漸的恢復，雖逝去的時間情感不復回，但耀眼的光明未來仍會重現。在上水，本是往來內地的繁忙之地，疫情期間，人車爭路的情況已鮮有出現，取而代之的是寥寥可數的過路人。通關後，熙來攘往的人群，在火車站內再絡繹不絕，為的不是走貨帶件，而是：「回鄉了！」。

除了回鄉者的快樂，通關亦為兩岸民眾帶來出關

看世界的期待。不少居民會往返兩地作生活遊歷，通關可以再次令民眾暢遊內地各州市，感受中華文化的氣息，以及觀察內地這幾年間的變化。味道的回憶，環境的氣息，人物的變遷，一切看起來很自然，卻把你腦海中的過去回憶與印象，漸漸沖淡。

沒有旅行的日子，終於都要完結了，通關，是打通了香港對外的聯繫，是打動了香港人對內地的感情，是打開了香港三年以來的心扉。踏在深圳的土地上，再一次證明，香港人的獅子山精神，永不放棄。

隨著愈來愈多國家及地區逐漸解除旅行的疫情限制，香港人終於可以出國遊玩，亦可返國內探親共聚，日子漸漸復常，相信經此一役，我們會更珍惜與家人共聚的時間，更努力地生活。



新冠疫情襲擾了香港許久，人們在生活上時常受到防疫政策的限制，造成諸多不便，而封關的措施亦使得本港的遊客數量大幅度下跌，波及香港的經濟發展，從而嚴重影響人們的工作與事業。現如今，終於在 2023 年迎來了香港與內地通關的好消息，自 1 月 8 日起特區政府便逐步開放各口岸予人們預約通關，只要出示 48 小時核酸檢測陰性證明及預約短訊，則無需進行隔離，2 月 6 日起更是全面通關，不再設通關配額，且取消出入境前核酸檢測陰性的要求等，使得香港經濟再次活躍起來。

論香港與內地的生活差異

撰文：阿邦



通關一事，讓港人開始規劃未來生活與事業的發展藍圖，已陸續有港人於內地置業，其不僅樓價低廉，而且居住空間更是寬敞而舒適，一兩百萬便可買下一處精緻的別墅，而香港舊樓的樓價也至少要四五百萬起標。因此，港人不願人生備受買樓、供樓或租樓所束縛，進而淪為樓奴，所以不少人便轉而於內地置業，加上，粵港澳大灣區建設的飛速發展，提升了港人在內地的就業機會，並且能夠獲得政府的就業津貼，亦吸引了港青對於內地發展的嚮往，因而香港與內地的通關必然會帶來兩地青年人頻密的交流，那麼香港與內地的生活有何差異與吸引力呢？

內地在生活上物價稍低，人們的生活節奏較香港為緩慢而悠閒，更為適合於退休養老生活及短期旅行度假。然而，香港的醫療制度、教育政策及勞工法例等方面，卻較內地為完善，諸如工聯會所爭取的取消積金對沖預計將於 2025 年落實，進一步加強了僱

員的退休保障；教育方面，12 年的免費教育特區政府亦投入了大量的資源，為香港的未來培養社會棟樑；香港公立醫院、護養院、復康院等醫療機構，也為長者提供卓越的醫療保障；勞工法例的最低工資等，則維護了僱員應有的權益。

相反，內地在就業上，工資待遇遠不及香港，工時亦相對長，諸如 996 工作制及內捲化嚴重，更有甚者一兩個月僅有一兩天的休假。故此，通關以後，也將吸引內地的人才來港就業與升學，其更希望自己或後代子孫能夠在香港得到良好的教育與工作環境，且保障自身在退休之後，獲得更好的醫療待遇。此外，港人亦欲藉通關前往內地創業，內地的市場雖然龐大而充滿各種商機，可是競爭力卻不亞於香港。以外賣平台為例，美團外賣與其他外賣平台競爭之激烈，人們於美團外賣所購買的生活用品，竟比親自到超市上購買的還要廉價而實惠，並有專人送上門，使得美團



外賣平台得以逐漸侵蝕其他平台，進而壟斷市場。

雖說美團低廉的外賣服務有益於內地的消費者，只是，一旦美團將其他外賣平台擊垮，從而主導市場價格，那麼外賣的物價波動將由其操控，或高或低一般人皆無以掌握，故港人若是到內地創業，亦絕非是一件輕而易舉的事情。通關後，若要定居內地的話，則需要適應內地的生活環境，對於港人而言，內地在科技及經濟方面，皆得以高速發展，如今內地鐵路交通網遍佈全國各地，人們外出方便，且城市之間距離拉近，而且購物消費亦多以電子支付，諸如支付寶、微信等，已鮮少有人使用現金，甚至一些店鋪不接受現金。香港雖也有電子支付，但依然會以現金流通為主，所以香港在電子化方面不如內地普及。

內地政府極其重視人民素養，在地鐵站內，無論是乘坐車廂裡還是搭乘扶手電梯的時候，都隨處可見一些禮讓及尊老愛幼的標語，以潛移默化地提升內地

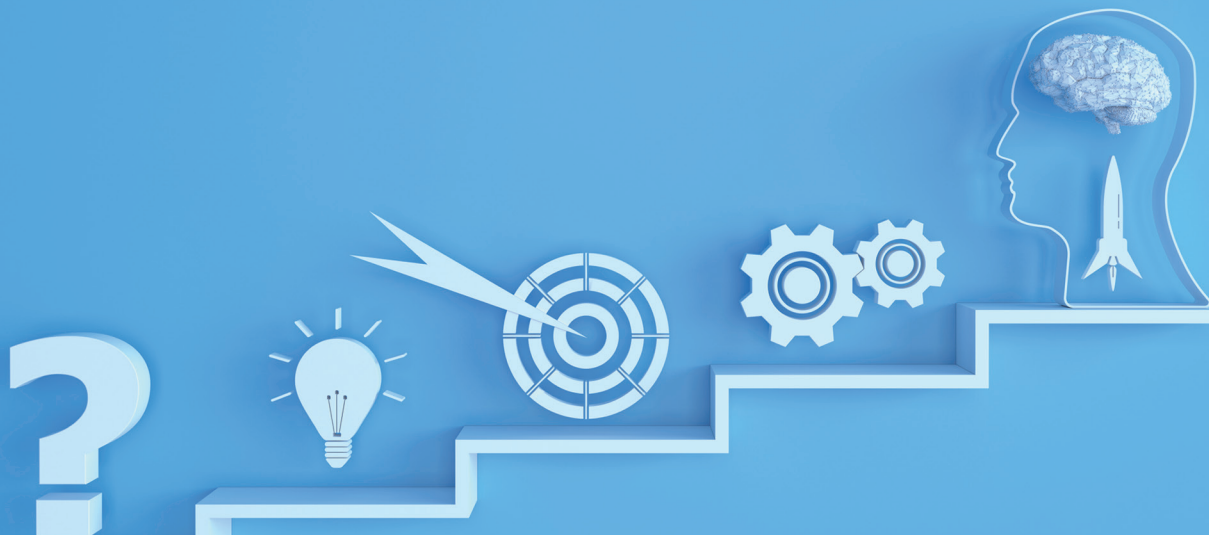
人的個人涵養，使得相對注重社會形象的香港居民能夠進一步的適應內地生活。故此，筆者發覺內地的街道廣告牌、電視新聞及電影宣傳等，皆大力宣傳國家的積極形象，諸如培育國民的愛國情懷、倡導文明而和諧的社會現象，以及宣揚中國傳統文化底蘊，從而提高了國家人民素質與修養。

香港與內地的通關，無疑是有益於兩地的經濟發展，港人亦因新冠疫情受困了三年之久，如今政府宣佈全面通關，相信兩地人民的心中必然百感交集。同時，通關之後，香港與內地將面臨許多新的挑戰與困難，兩地的文化、經濟與制度差異所萌生出的難題，亦需要大家同心協力的去探討之，並且，從中去優化與改善這些社會問題，以及擴展兩地的青年發展，為香港與內地建立優良的交流渠道，使得香港得以實現真正的人心回歸。

文專2023 集思會

「文專 2023 集思會」已於 2 月 26 日順利舉行。活動前，各理幹事及義工已建討論群組，就集思日內容進行準備及討論。在活動過程中，由文專總會的會長林冠良與副秘書長許鵬騰向參加者講述如今工會的發展方向與定位，以及工會及文職白領行業所面臨窘況，進而表達自身的觀點與想法，引導各參與者去深思工會未來所遇到的困難與挑戰。

因此，各參與者於分組討論之時，極其踴躍地發表自身的意見，並且為本會的青年發展、大灣區發展機遇、會員吸納與活動相關等難題帶來許多寶貴的建議，而在集思會結束後，亦收集了各組的討論結果與記錄，從而整合出不少可行的優化方案。





此外，集思會活動中的破冰遊戲、用餐交流與上台匯報等流程安排，亦拉近了文專理幹事及義工之間的關係，各參與者積極地投入每一個環節，加深了新一屆理事會成員與秘書處職員的認識，亦為文專總會內部的溝通與協調建立穩健的基石，使之能夠以更好的形式為會員大眾提供優質的服務。

是次集思會確立了文專總會的發展策略與規劃，也鞏固了文專一眾熱心的義工，為文專總會的會友帶來新的盼望與未來。



「慶祝工聯會成立 75 周年」

新春聯歡會暨傑出義務工會工作者頒獎禮 2022

工聯會於 2 月 19 日舉行「慶祝工聯會成立 75 周年、新春聯歡會暨傑出義務工會工作者頒獎禮 2022」，表揚一眾始終堅守為勞工打拼、全心全意為社會無私奉獻的義工。文專總會及屬下各工會代表和各獲獎義工出席是次千人宴，共同見證香港全面復常。

工聯會 75 年來服務工友的初心不變，全有賴義工們的默默付出。是次嘉許禮頒發包括「傑出義務工作者獎」、「傑出青年工作者獎」、「發展及鞏固會員表現傑出團體獎」及「一人發展一會員獎」等 200 個獎項。文專團隊一直以來積極參與及配合工聯整體義務工作，即使在過往三年疫情最為嚴重的時刻，亦無懼受感染的風險，全力支持工聯義務抗疫工作，奉獻自己一份力量，惠澤社群。因此，此次頒獎禮的各個獎項，文專和屬下各工會均有多位義工獲得嘉許。在此，再一次恭喜以下文專和屬下各工會的得獎義工及工會！感謝各位義工為工會作出無私奉獻！

圓滿舉行



中聯辦副主任何靖、政務司司長陳國基、民政及青年事務局署理局長梁宏正、勞工及福利局署理局長何啟明連同工聯會會長吳秋北，以及理事長黃國出席。



傑出義務工會工作者金獎

教育工作人員總工會 余綺華

傑出義務工會工作者優異獎

香港文職及專業人員總會 周偉強

香港保險業總工會 黃壹紅

物業管理行政及文職人員協會 吳家業

香港銀行業僱員協會 晏飛燕

香港證券及期貨專業總會 黃海樂

香港財務策劃人員總工會 林煒

香港康樂體育專業人員總會 曾家明

香港專業培訓人員 總會 劉倩琴

香港會計業總工會 湯卓榮

香港法律專業人員協會 王楚雲

傑出青年工作者

香港會計業總工會 崔倩齊

優秀青年工作者

香港文職及專業人員總會 李婷芳

教育工作人員總工會 范煒惲

香港證券及期貨專業總會 曾裕城

一人發展一會員

教育工作人員總工會 余綺華

發展及鞏固會員表現傑出團體獎

香港證券及期貨專業總會





五分鐘速學

兔年風水佈局

抽獎問答遊戲

上一期《文專薈》為大家帶來了「五分鐘速學兔年風水佈局」——抽獎問答遊戲，使得讀者在學習兔年風水佈局的同時，還可以參與抽獎問答遊戲，贏取精美的平安飾物。

活動推出之後，亦得到文專總會會友的熱烈反饋，擁有多達 302 人參與是次活動並閱覽《文專薈》，當中更有過半數人答對全部的問題，獲得令人興奮的抽獎機會。文專在此，恭喜各位參與者贏得抽獎問答遊戲的豐富禮品！

而今期《文專薈》的抽獎問答遊戲，乃是「時間醫學與人生」一文，期望各位會友可以從文中有所得益，並且繼續支持本會會刊的創作，以及共同參與有趣的抽獎問答遊戲。



「時間醫學與人生」 抽獎問答遊戲



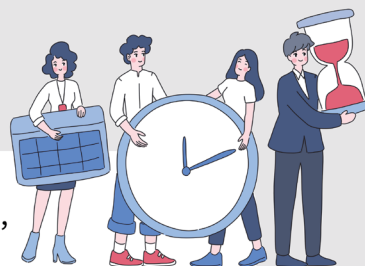
如今的社會，夜生活之糜爛，人們因日夜顛倒而睡眠紊亂，以致於現代人的身體機能衰退。因此，是時候開始計劃規律的生活作息，以增強自身對於誘惑的抵抗力與克制力，如此一來，便可重拾幸福而快樂的生活，活出充滿愛與希望的未來，未來的命運方能牢牢地掌握在自己手中。

文專總會為會員大眾精心準備十份大獎，以及四十份參與獎，大家在學習「時間醫學與人生」一文之後可與文專一同參與令人興奮的抽獎問答遊戲，只需答對三題問題，即可獲得抽獎的機會，而本委員會將隨機抽選50位幸運兒，分別獲得大獎——100元惠康現金券，共10位；參與獎——文專福袋，共40位。

請掃一掃海報上的QR Code，與文專一起學習養生吧！

活動的截止日期為2023年3月31日

時間醫學與人生 抽獎問答遊戲



活動內容：參加者答對三題問題，
便有機會參與抽獎活動。

活動截止：2023年3月31日

活動對象：文專系統會員



我都想參與抽獎問答遊戲！



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



時間醫學 與人生

古人常言道：「日出而作，日入而息」，可見人們的生活作息與晝夜節律具有一定的關聯性，進而對於人體產生深遠的影響，然而，現今社會科技飛速發展，電子產品的普及，豐富了現代人的夜生活，同時亦擾亂了絕大部分人的規律作息。特別是青年人在睡前時常玩手機遊戲、追劇、聊天與網上購物等，頻繁拖延入睡時間，造成其身體與心理健康的損害，據研究報道指出，睡眠不足將導致免疫力下降、神經損傷，諸如焦慮、憂鬱等症狀。因此，為了身體健康著想，我們需要盡可能的減低手機、電腦、平板和電視機的干擾，並且開始計劃規律的生活作息。

撰文：薛西斯



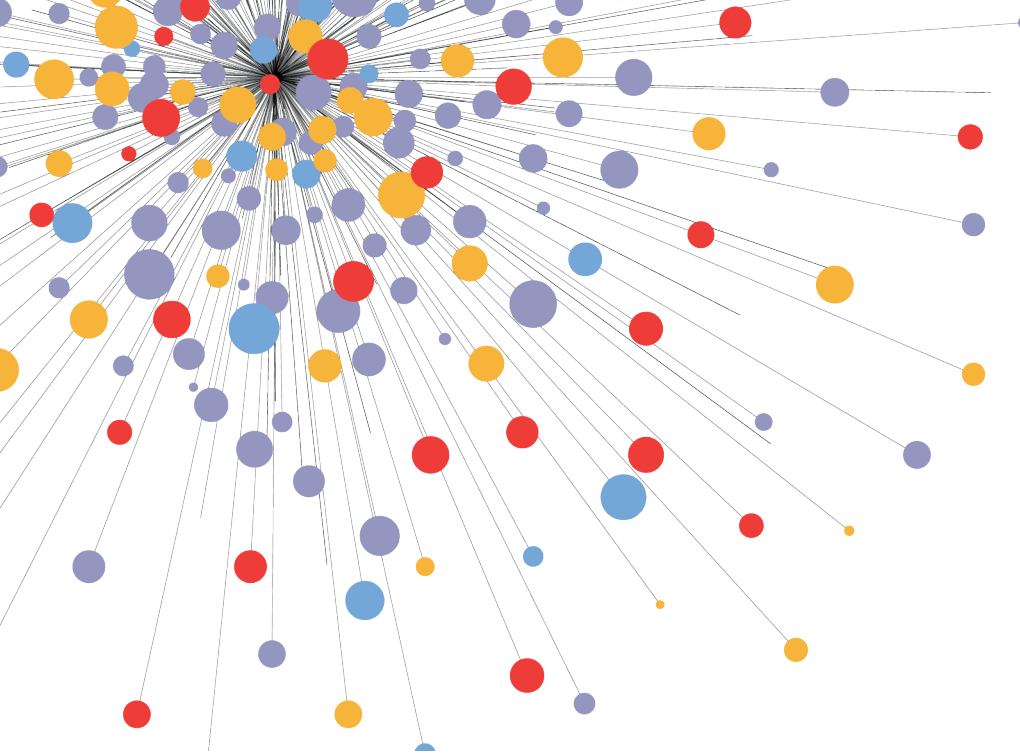
各國專家對「時間醫學」的研究發現，人體內的各個器官在不同的時間區段之活躍程度皆有所差異，比如說早晨醒來，人們的心肺功能較為虛弱，不宜於做激烈運動，心肌梗塞、心臟病與中風的患者多是病發於這段時間；心臟與肺部功能於下午才會恢復至最佳狀態，因而適宜心臟病患者開刀，手術過程中出現心肌受損等併發症之風險亦會降低，許多奧運選手也是在下午時段打破世界紀錄，從而獲得人生中非凡的成就。

所謂的「時間醫學」是西方人結合現代醫學與時間生物學所提出的一門研究時間和人體生理與病理變化關係的學科，然而，東方人早在兩千五百年前的《黃帝內經》、漢代張仲景的《傷寒論》，以及1986年閻明廣所著的《子午流注針經》

已對人體生理與病理提出晝夜節律、四季節律以及時間針灸學等論述，可見古人及近代專家早已將「時間醫學」發揮得淋漓盡致。那麼我們又需要如何有效

安排規律的生活作息呢？

據某位專業的醫師建議，早上時段起床喝一杯溫開水有助於排毒，而且能夠預防便秘。所謂「久臥傷氣」，故不可貪睡，醒來可以先靜臥兩至三分鐘再坐起來，急於起床容易誘發意外與疾病，這是因為人在剛



睡醒的瞬間，大腦仍處於朦朧狀態，加上血液黏稠和腦部缺氧缺血，故容易失去平衡而跌倒，因此，許多有關中風、心肌梗塞和猝死的病例皆是於清晨起床的一刹那發病。起床後亦需要多加接觸陽光，沐浴於陽光裡，方能提高白天血清素的濃度，以及調節夜晚褪黑激素的水平，進而改善睡眠質素，有益身心健康。

中午時段餐點以植物性食物為主的飲食法，可避免飯後犯睏的情況出現，正在減肥的朋友不妨考慮將午餐視為一天三餐中最豐富的大餐，而晚餐則可減量或不吃。下午時段是一天中第二個排毒的絕佳時機，而且此時也需要補充好一天所需的水分，以減低夜尿的困擾，此外，這段時間亦是心肺功能恢復至巔峰狀態，有助於專注學習、創作、工作，以及鍛煉身體。

至於晚上時段，大家絕對不可太晚才吃晚餐和暴飲暴食，否則將導致三酸甘油酯與膽固醇過高，不僅會造成肥胖問題，亦會增加罹患動脈粥狀硬化、心血管疾病和腦中風的機會；入睡前應避免接觸 3C 藍光與強光，以致於心腦思慮過度，從而影響睡眠質量，故此，在睡前一段時間需要暫別一切電子產品。

現今社會的朋友面對職場與學業的壓力，難以將工作與休息的時間區隔，使得身體機能一直處於

工作的狀態中，嚴重損害人們的身心健康，加上長期處身於繁華的都市裡，夜生活之糜爛，即使是安坐家中也始終無法靜下心來，工作的電郵通知、朋友的邀約短訊、網劇、網遊與網購等娛樂的誘惑，均會使都市人因日夜顛倒而睡眠紊亂，以致於現代人的各種器官和功能衰退。因此，「時間醫學」不僅讓人理解時間與病理變化間的關係，從而提前預防疾病的發生，亦進一步警惕世人在科技進步的同時，也需要增強自身對於誘惑的抵抗力與克制力，如此一來，便可重拾幸福而快樂的生活，活出充滿愛與希望的未來，未來的命運自然能夠牢牢地掌握在自己手中。



自我表達與人際關係（一）

心理輔導專業人士 陳婉卿

「言語的藝術與張力」

人與人之間相處，可以用語言和非語言的方式進行交流。語言是極其重要的，可能各自對語言的理解與概念有所差異，從而造成許多不必要的誤會。例如你向他人道歉，對方就自以為是的認為錯在你身上，然而對於你而言，不過是懷揣著寬容的心，以謙讓對方，令雙方的談話可以更為輕鬆而愉悅。

筆者在教授口才班之時，特意向學員們強調：

1. 未學講，先學聽

許多時候，人們還沒聽懂你的意思，便不假思索地回答道：「我知道了，我明白。」，而事實上，他並未嘗試弄清你的意思，只是先入為主地向你表達自己的想法與觀點，這樣的溝通模式是單向的，只會衍生越來越多的誤解。

2. 凡說話前，先經後腦

中國有一句俗話，十分重要，「說話傷人，言語傷心」，你覺得自己與對方關係極為親密，就直接了當的當面批評，而對方卻感到心情不悅。比方你對一位朋友說道：「你說話也太過直率了，好討人厭，自己得罪人還不自知，我想告訴你很久了。」，對方一聽，受到好朋友這麼無情的批評，內心一定極為難堪，倘若他對於此不作任何的回應，那麼心中必然會留下一條刺，從而中傷了雙方的感情，而你卻不知道。

有關改善聆聽和說話的方法，希望大家多加練習和嘗試，以提升自身的溝通能力。以下筆者將提供一些專業的溝通技巧予各位讀者學習。

1. 演繹 / 澄清別人的說話內容 (paraphrasing skills)

Yuki: 「我很喜歡去不同主題的展覽會，可以接觸到社會上最新的事物及資訊，更重要的是消遣解悶，三五知己，逛逛街，真令人愉快啊！」

Cherrie: 「你喜歡參觀展覽會，以了解新事物嗎？那就算沒有朋友也可以自己一個人去是吧？」

Brain: 「我也跟你一樣喜歡和知己朋友一起活動，有人陪伴又可以學習新事物，太棒了！」

你喜歡 Cherrie 或是 Brian 的答案呢？應該是 Brian 吧。錯誤的演繹令朋友誤以為你在輕蔑他，著實令她難堪。正確的演繹，他會覺得你理解他，具有正面而積極的鼓勵性。做到上述的演繹技巧，巧妙地弄清他人的意思，思考並給予適當的理解和關心，以專注及留心對方的情緒和行為語言的表達，多加觀察與學習，你的溝通與社交能力必定會更上一層樓。

2. 光環作用 (halo effect)

光環效應是屬於心理學範疇，意旨人們對他人的認知以初步印象為準則，從這個印象推論出認知對象的其他特質。也就是，人們對人的認知和判斷往往只從局部出發，以延伸開來而得出整體印象，即是我們所謂以偏概全的觀念，比如第一印象感覺良好，會認為對方是善良的人，第一印象糟糕透頂，就覺得對方是壞人。所以我們去見工面試，都會注重外表光鮮而整齊，以博取見面者的好感。

Peter: 「我幫你拿，一個女孩子提這麼重的東西，很辛苦吧。」

Mary: 「第一次見面的時候，你就主動幫忙拿那麼重的東西，你真是個為人著想的好人。」

誰人不喜歡被關懷、被照顧，尤其是當你提着沉重的東西時，有人主動向你伸出援手，

內心便會被這一善舉所觸動，並對此人產生好感，當然你亦可能懷疑其幫忙的動機與目的不簡單。但是，起碼你的第一印象並不會抗拒之，好的開始便成功了一半，所以善意的關愛，體現出個人的人品與修養，亦必然會為自身帶來良好的第一印象。

3. 身體語言的觀察 (body language)

說話技巧固然重要，此外，人的身體語言亦是隱藏著不少的奧秘是難以欺騙他人的，比方說一個人翹著手，此人的感覺便是不太友善，甚至有點偏執。與人交談時，對方的眼睛四處張望而逃避你的視線，那麼此人或許是不夠自信，亦可能是要隱瞞虧心事，這是極其正常的現象。心理學家指出一個人在表達自己時，語言僅只佔三成，而行為語言卻佔七成，因此，不妨給自己一個微笑，不僅會令人覺得和藹可親，自己的心情亦會開朗起來；與親朋好友見面時，一個擁抱，讓人溫暖無比，疫情下互相碰拳，積極地面對挑戰與困難。

人其實很簡單，當你的人際關係處理不當時，那就會是一個天大的煩惱，從今天開始，說話正向一點，笑容燦爛一點，令自己與身邊的人都快樂一點，這便是人生的智慧所在。

兩地全面通關後

內地工會赴港交流及參觀立法會了解運作



來港參加粵港澳大灣區工會第三次聯席會議的工會代表，廣東省人大常委會黨組成員、省總工會主席呂業升，中國職工交流中心秘書長王舟波等一行40餘人，今日上午到立法會與香港工聯會立法會議員會面，了解議會運作情況。

香港工聯會會長、立法會議員吳秋北，香港工聯會理事長、立法會議員黃國，聯同工聯會立法會議員陸頌雄和鄧家彪陪同工會代表參觀立法會。鄧家彪講解了立法會歷史、架構、職能和日常運作等情況，陸頌雄介紹了工聯會近年來在議會為打工仔爭取的多項勞工權益。

這次是疫情後全面通關，內地工會首次來港交流。吳秋北說，在止暴制亂、完善選舉制度後，立法會運作變得風清氣正，愛國者進入了立法會後，過去一年審議政府法案和撥款程序等非常暢順，效率大為提高。他表示，香港多項大型舉措需要更好配合內地發展，融入國家發展大局，推動粵港澳大灣區高質量發展方面，香港也應該貢獻力量，而且要加速追回過去三年浪費的時間。

鄧家彪說，這次參觀讓內地的工作夥伴都明白香港已經「由治及興」邁向新階段，讓大家看到立法會讓人覺得安心、有發展的面貌，加深大家對香港「一國兩制」這一獨特優勢的認識，希望在粵港澳大灣區未來的工作能善用這種優勢。

陸頌雄認為，這次交流可以增進內地工會對香港工會和香港立法會的了解，促進感情交流，有利於日

後深化合作，推動粵港澳大灣區融合，以及工聯會在內地的服務。

出席參觀活動代表還有：澳門中聯辦副秘書長兼

社工部部長黃華蓋，廣東省港澳辦二級巡視員夏方明，廣東省總工會常務副主席陳偉東，廣東省總工會

副主席杜玲，廣州市總工會主席唐航浩，深圳市總工會主席彭海斌，珠海市總工會主席黃銳，澳門工會聯合總會副會長兼秘書長梁偉峰，佛山市總工會主席徐東濤，惠州市總工會主席鄭則豐，東莞市總工會主席羅軍文，中山市總工會主席王超剛，江門市總工會主席陳霞，肇慶市總工會主席張思輝等嘉賓。





新時代新工運
得勞工 為基層 爭公義

75th
周年
ANNIVERSARY



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 5700

www.ftu.org.hk

入會、續會 免費可享

2023 年

20萬元平安保險



每日住院津貼

350元

(僅限香港境內)



每年最高住院
津貼

6300元

20萬
平安保險與
私人保險無
抵觸，可同
時索償



24小時

全球意外保障



凡工聯會屬會及贊助會16歲至100歲的會員，於2023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



中国太平
CHINA TAIPING

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：2022.12

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

2023年優惠

文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

米芝蓮推介街頭小食
椰小盅燉湯專門店

餐飲

蔘茸優惠

購物

Soda Mall

購物

盞記
燕窩蟲草專門店

購物

暖心麵包

餐飲

帝景酒店
寫意・享樂住宿
計劃

住宿

Fitness
健身月費
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