



Vol.196
2025年7-8月

文專薈



— 引領 —
社會新鮮人

— 打造 —
職場新生態



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



工聯會

新時代新工運
擁勞工 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	工作有感
P11	文專動向
P13	屬會快訊
P15	教總人語
P16	財策人語
P17	灣區資訊
P19	工聯新知
P21	見微知博

(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：冼偉麟、崔倩齊、梁健雄、梁愛勤、
郭秀梅、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

社會新鮮人 職場有故事

香港適逢畢業季，即將迎來大學畢業、DSE放榜，大量青年才俊紛紛踏入職場。工作佔據了人生大半時間，職場新人從面試到入職後與同事和上級的相處交流，總會遭遇種種溝通困境，包括應對「老SEAFOOD」(老油條)、「跨世代對話」、「向上管理」；這些無形屏障不僅影響工作效率，更可能影響人際關係、升職加薪，嚴重甚至導致身心健康欠佳。

故我們可以透過了解茶水間政治，從咖啡杯看辦公室潛規則，來應對這些職場的「老SEAFOOD」；又被上級指派超負荷任務時，我們應當如何有技巧的去回應；甚至面對「跨世代對話」時，如何應用現如今流行的IG語言向60後不同年齡層的主管簡報。

因此，今期《文專薈》將以「引領社會新鮮人 打造職場新生態」為主題，透過本會理幹事、會員及義工的自身實戰經驗，以「過來人」視角，為迷惘的職場航行繪製溝通星圖，共同拆解那些沒寫在員工手冊裡的潛規則，打造更有溫度的職場新生態。希望這次主題能夠啟發會友大眾，輕鬆面對職場溝通難題，讓香港未來更加美好。

2025 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：

2025年代報課程日期

	春季課程
代報日期	10月20日-10月31日
會員報名日期：	11月9日
公開報名日期：	11月10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

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，請致電：2384 2026 (尖沙咀)、2541 4898 (中環)



新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義



請掃描二維碼瀏覽更多詳情

工聯會屬會及贊助會會員專享優惠

噴射飛航港澳 (來回)
電子船票優惠*

特惠會員價
\$275 / 套



港澳來往 舒適準時!

發售日期：由即日起至2025年12月30日

船票有效期：即日起至2025年12月30日

不適用日子：2025年12月20至21日、12月25日至28日

條款及細則：

- 憑指定預訂船票連結於噴射飛航售票網頁換取香港(上環) — 澳門(外港/氹仔)航線普通位來回電子船票乙套，惟需視乎客位供應情況而定。
- 電子船票必須為登記乘客本人使用，入關登船時，碼頭職員有權要求乘客出示身份證明核實持票人身分。如不符合資格，乘客須另行購買船票方可登船。
- 此電子船票連結不可兌換現金或退票，亦不得轉售。如有遺失，恕不補發。
- 船票須受噴射飛航「乘客及行李運載之條款及條件」之約束。
- 如有任何爭議，噴射飛航保留一切最終決定權。

* 購票時請出示有效工聯卡及提供有效電郵地址用於接收電子船票

請使用工聯
APP或到指定
服務點購買



「工聯優惠」
Whatsapp 專線
5305 8286

www.ftu.org.hk



工聯會



hkftu1948

請下載工聯App:

香港工聯會



App Store



Google Play



Huawei AppGallery

製作日期：2025.7

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

職場如馬拉松 貴在沉



在後疫情時代，經濟復蘇的步伐緩慢，部分傳統行業更開始出現崗位飽和的情況，在此大環境下，職場新人普遍相對浮躁，面對工作場所出現的種種不公往往會沉不住氣，動輒拍桌大罵領導和同事，結果氣是出了，但人和盡失，輕則被邊緣化，重則被即時解僱。為協助初入職場的朋友更好地應對職場上的各種挑戰，筆者特別總結了三個實例，從而帶出培養「沉得住氣」的能力之重要性。

忌意氣用事，宜委婉勸導

在成為文專義工之前，筆者曾於另一志願團體服務，猶記得有次參與活動期間目睹一名三十歲左右的女職員突然當著所有義工的面以粗言穢語對一位年過六十的同級男職員破口大罵，作為偶爾才參加一次活動的局外人，筆者下意識地猜測那是一起年輕人欺負老人的職場霸凌事件。不過，隨著在該團體有更深度的參與，筆者後來得悉當日確實

是年長的職員工作上出現疏忽，不過，女職員不成熟的表現除了破壞同事之間的團結，更對機構的形象造成一定損害，最後更導致部分不明內情的義工退出活動。

由此可見，大凡目睹同事出錯，即使自己並非問題製造者，我們仍需保持冷靜，切忌意氣用事，公然問責只會令自己失去道德高地兼惹來對方的怨恨，首要任務反而是應盡快尋求解決辦法，待問題得到有效解決後再私下提醒有關同事，如此既能顧全同事的面子，又能令他感受到來自隊友的關心，長遠來說必定更有利於促進團隊合作。

在低調中自我提升

筆者認識一位會友，早年與最要好的大學同學一起入職同一家公司，隨後兩人的發展道路迥異，會友被分配到邊緣部門，而其同學卻被安排到核心部門並備受賞識，哪知看似順風順水的同學與會友聚會期間一味炫

得住氣



耀自己所取得的優厚待遇和成就，包括獲老闆選中參與名額有限的在職培訓，絲毫沒有考慮那位會友的感受，最後會友主動遠離該同學。

大家行走職場，要明白任何機會都是僧多粥少，因此，大凡有任何機會流向自己，我們都必須善加把握和心存感恩，假如剛好能夠從中掌握新技能或提升業務能力，千萬不要在別人面前炫耀，否則容易樹敵，尤其是當其他同事未必能夠獲得類似機會，一切的炫耀對於他們來說無疑是不識抬舉和傷口灑鹽。尚在職場上偶獲特殊機會的朋友希望與他人分享自身所掌握的新知識或技能，不妨考慮以流程圖或概念圖總結心得，這樣既能鞏固自身所學，亦能惠及其他同事，更有助自己在職場上廣結善緣，何樂而不為呢？

勤做紀錄，即時解僱變重新聘用

筆者有一好友曾多次被直屬上司公開指責兼誣陷，不過，為了維護上司的面子，好友一直保持忍讓，從不公然反駁，每次被上司甩鍋後仍會積極協助解決問題，但暗中製備包含上司全部犯錯證據的工作紀錄，以備不

時之需。某天老闆因長期聽信上司的不實指控而決定要將好友即時解僱，早料到會有這一天的好友臨危不亂，理直氣壯地拿出早已備妥的工作紀錄交給老闆，強調自己一直為公司盡心盡力，卻多次慘遭誣衊，然後回到座位收拾私人物品離開。出乎意料之外，過了一星期，老闆竟然主動致電好友，除了承認錯怪了她，更表示上司因她的舉報而被開除，這次是要邀請她回公司頂替上司的職位，結局可謂善惡有報，天理昭彰。

結語

所謂「人生不如意事十常八九」，一旦投身職場，總會遇到各種危機，因此，我們必須時刻謹記「認清形勢，保存實力，時機一到，主動出擊」，在形勢不利之際保持忍讓，同時不忘自我提升學習，一旦機會到來，自然能夠一飛衝天，決不能逞一時之快而傷人害己。在此亦衷心祝福每一位讀者工作愉快，並在人生這場馬拉松中取得最後勝利！

茶水間裡的會計學： 數字以外的職場生存方程式

崔倩齊

筆者從事會計行業，從小浸淫在數字與報表中，第一份工作便有幸進入全球四大會計師事務所，及後在跨國集團工作。這段從專業服務機構到企業實務的職涯歷程，讓我深刻體會到——職場生存不僅靠專業能力，更需掌握那些「沒寫在員工手冊裡」的溝通藝術。以下分享幾點跨越不同企業文化的實戰心得，盼能為職場新鮮人提供指引。

一、以禮為盾：微笑是最低成本的人際投資

「早晨」、「唔該」、「辛苦晒」——這些簡單問候看似微不足道，卻是打破職場冰冷氛圍的關鍵。在審計行業中，我們經常需要面對不同客戶，與各部門同事合作，第一印象往往決定後續合作的順暢度。保持禮貌不僅是基本職場禮儀，更能讓對方感受到尊重與誠意。即使面對資深但難搞的同事（俗稱「老Seafood」），以禮相待至少能避免無謂的衝突，為自己爭取更多空間。

二、以「請教」代質疑：把尖銳問題轉化為學習機會

在審計工作中，客戶難免對我們的查核心存戒備，擔心被找出疏漏。這時，與其直接質疑「為什麼這裡有問題？」，不如換個方式：「不好意思，我想請教一下這個部分的處理方式……」這種表達既緩和氣氛，也讓對方更願意配合。職場上許多衝突都源於說話方式，將「質問」轉化為「請教」，往往能事半功倍。

三、自主研究+及時求教：平衡獨立與協作的藝術

在事務所，我們被訓練要獨立思考；在企業，則更強調團隊協作。我發展出一套「15分鐘法則」：遇到問題先自行研究15分鐘，若仍無解就立即求助。這種做法既展現獨立性，又避免因拖延影響整體進度。關鍵在於求助時要帶著「已嘗試的解決方案」，而非空手提問。

四、優先級談判：用「事實」代替情緒化抱怨

當工作量超出負荷時，與其默默硬撐或私下抱怨，不如理性溝通。例如，列出目前手頭任務的緊急程度與所需時間，再與上司討論優先順序：「我正在處理X報告（今日截止）、Y分析（明早提交），新任務是否可調整時程？」讓上司清楚你的工作負荷，而非誤解你效率不足。



五、遠離是非圈：專注專業，避免無謂紛爭

職場上總有些熱衷八卦的圈子，他們像偵探般打探同事私事，甚至添油加醋。參與這類話題或許能短暫融入小團體，但長遠可能損害專業形象。我的原則是：不主動打聽、不隨意評論，遇到是非場合，微笑帶過或藉故離開。職場是工作的地方，保持適度距離，才能專注於真正重要的事。

結語：換位思考，打造良性職場生態

十多年的職場經歷讓我明白，無論對上對下，溝通的核心在於「理解對方需求」。新一代習慣即時通訊的簡潔表達，資深前輩可能更重視正式禮儀。與其強求對方適應自己，不如靈活調整溝通方式。香港職場節奏快、競爭激烈，但只要保持真誠與彈性，每位新鮮人都能找到屬於自己的生存之道，共同營造更有溫度的職場文化。

淺談本港畢業生的困境

吳鑽好

由校園過渡至職場，要適應全新的工作環境和職場文化，而適應期約需時 2 至 6 個月，青年步入職場猶如踏入人生另一階段，面對未知環境或多或少感到壓力。第一步在教育上提升年青人的通識。那是現代的年青人所面對的，是一個反智的年代，他們所能做到的是活在自己的中心世界之內。若然他們的父母願意而有能力，也未嘗不可。但現今經濟轉營，父母也可能要自身難保，所以他們真要認識這個世界和學會獨立自主。

年青人建立一個真正的獨立思考（而非人云亦云而隨波逐流）和學會真正的工作能力（而非權力鬥爭的手段）去面對未來的大環境，是有其迫切性。所以作為年青人走入社會的必經階段，方向上雖然可說正確的但是否「走對了路」又是另一回事。有團體調查發現，超過三成表示剛進入職場時感到相當壓力，包括規劃個人前途、處理職場上的人際關係及應付工作要求；目前的壓力來自財務、個人發展及前途和工作。部分人出現焦慮、不安、失眠及情緒進食等問題。

當剛進入職場時承受相當壓力，尤其是在「規劃個人前途」、「處理職場上的人際關係」及「應付工作要求」等。目前青年失業的問題仍較為嚴峻。其實青年失業率高是常態，除了中國內地，香港乃至全球，青年失業率這幾年都居高不下，成為世界各地區政府執政難題。其中「大灣區青年就業計劃」的支援措施，某程度上緩解本港青年向上流動難的問題，讓青年進入職場遇到精神困擾時，可以尋求職青年的幫助。

政府應主動促請學校就職前的規劃及職場的心理建設及輔導。可優化勞工處「展翅青見計劃」，規劃服務配合與學校宣傳，讓學生能夠提早了解並做好職場準備。也可豐富「展翅」的在職培訓，配合香港「八大中心」的發展，令學員能夠多了解行業需求，減低青年對工作期望與實際工作情況的落差感。

首先，「規劃個人前途」以本港為例，大部分年輕人從中三，或者大學畢業之後進入社會工作，他們就業的過程由學校過渡到社會，由學生身份向勞動者身份轉換，過程中，不少年輕人在校所學的專業和畢業後職位的認知有落差，加上不了解自己的性格和能力，以至欠缺就業目標，加劇年輕人的就業困難。從能力上來說，這部分年輕員工欠缺經驗，中小企業也不會花更多的人力、金錢成本去培養他們，影響年輕人工作的主因。

此外，香港社會的產業結構單一，年輕人可選擇的就業機會也不多，大部分年輕人只能選擇文職、服務性、藍領技術類行業的職位，年輕人變得「高不成、低不就」的心態，一些年輕人不太喜歡某行業，如建造、運輸業等行業長期缺乏人手。

其次，「處理職場上的人際關係」，沒有一間公司是完美的，有機會遇到不公平的對待，或者看見不合理的事發生。跟同事發生摩擦，實在無可厚非。但不要永無休止的訴苦抱怨，因為這樣只會轉化成憤怒，並且會「傳染」給他人，削弱士氣，是損人不利己的做法。與其把精神時間放在埋怨不滿上，不如全心全意做好自己的工作。倘若覺得事情嚴重直接交給管理層處理，共同找出解決的辦法。以真誠友善待人，才能得到別人的接納和支援，贏得真正友誼，沒有人喜歡跟虛偽的人相處和共事。同事有需要時應該盡量給予幫助。這不單適用於職場，亦是基本的做人態度。辦公室政治問題是存在的，我們如何合宜地處理這些複雜的人際關係。跟同事建立關係，便要爭取機會和他們相處，不要組織小圈子。必須定下基本做人處事理念，才會懂得如何招架辦公室政治。

再者，「應付工作要求」，建議政府提供各行業宣傳推廣服務資源，讓僱主僱員重視和及早發現初入職場精神困擾，協助僱員適應工作。關心職場新人，設立試用期的青年，為初入職場青年提供友善措施，如彈性上班、出勤、與直屬上司定期午飯交流，提供精神減壓活動，協助青年適應職場，香港資訊科技業發展快速，數碼轉型推動企業對雲端運算、人工智能、專業人才的需求持續上升。同時，隨著網絡攻擊的頻率增加，市場對網絡安全專家的需求顯著增長。社會運作不停變化，當中有好，亦有不好。社會接受善用資訊科技，改變營商模式；不過，對於初入社會的學生造成直接影響，使之在學習上感到吃力，並且影響其待人處事技巧。

筆者從事公共關係工作多年，到近年大學畢業生，聘請不少本科生，在入職前會安排面試，令人感到意外的是，有畢業生未能展示他們在本科所學，以傳理生為例，有些連基本新聞洞察和社會上發生的事都未有太留意，在傾談之間，畢業生無力感重，感到前路迷惘，認為社會未有足夠協助，亦未夠經驗閱歷去好好把握機會，這是值得大家思考。

回顧職場上的風風雨雨

李靄琳

二十多年前，剛畢業，便遇上金融風暴及金融海嘯，求職不易，找了差不多半年，才能找到一份僅可糊口和償還學貸的文職工作。當中經歷無數次面試、考驗，遇到各種人——有的善良、有的可惡、有的會狐假虎威、有的說話不算數。遇到好的，我會借鑒；不好的，我會引以為戒。現今社會，學歷真的不算甚麼，大學生、博碩士滿街都是，所以要不斷學習進修，還要個人修為、態度和儀容舉止，都是職場的軟技巧。

筆者工作的地方，大多聘請有工作經驗的人士，故較少遇到新鮮人。之前有一份工作，性質和文職略有不同，但需要文職輔助；接受這份工作時，我也做了十年職場人，然，在這裏同僚都較我年長，所以我 youngest、資歷最淺的。由於是前線工作，要面對各種人士，需要鍛煉膽量、勇氣和迅速判斷能力。

最初一個月時，我不斷被前輩指責不夠果斷和狠。但我真的狠不下手，我偏向謹慎處理事件。連我上級也認為我受不了，不久便會離職。但我為了生計，沒有工作不成，何況工作得來不易，我也覺得可應付下去，毅然留下。雖然，我的業績不是最高的，但憑努力和謹慎，也屬不錯水平，而且，還解決了部分難題。更加上，我的電腦技術遠比前輩們強，上級也會讓我做統計文書之類。這位上級已退休，但我和他們仍會聯絡。

當然，我職場和進修也會遇到後輩，印象最深的是在 IVE 修讀多媒體證書時的同學，他講解遠比課堂的老師清楚，我也不斷向他請教。如不是遇到他，我這兩科必死透。當然，我也會幫助他，因他的語文和部分電腦技術不如我，他負責程式和解題，我負責統籌和收集資料並分析，最後大家完成作業。縱使沒有再聯繫，我由衷感謝他，祝福他一切順利。

現在，筆者所在的職場雖公務繁忙，但忙得快樂，因為兩位上級都很好，願意

溝通，把事情說得清楚，所以能較順利完成任務。回想幾年前，未能調職前，真的是地獄——不論上下都會 PUA 筆者，即使不是我的錯，都會加在我身上。簡單如轉寄郵件時，字體不知甚麼原因自動變紅，也可引起一場大風波。此時男上級就像發瘋似大叫，勒令我中午時要解釋原因。我已無計可施，只能請電腦部的同事解圍，事件才不了了之。這個男上級的嘴臉和幾個同事幸災樂禍的表情，我至今印象深刻，發誓絕不成為這種情緒炸彈和小人。除此，我較能拒絕情緒勒索和不合理的工作量——我負責的便做，不是我負責的，堅決拒絕。並要留下證據，不讓人有機可乘。

有時候，下屬的工作不理想，我只會說要改善之處和必做的事，盡量不干涉。工作完成便自由活動，有困難早日揚聲，不要讓事情每況愈下即可。於我來說，與其浪費時間斥責對方，不如花心思處理問題好了，或許這就是 ISTP 的個性吧。一年後，我將會調職至另一崗位，但願不需演奏《受難曲》吧。



面對校園的「權力遊戲」做個聰明教育者

許詩禮

以下乃以教育前線者真實的遭遇改編。

個案一：校長的困境

陳某是一所小學的校長，曾滿懷理想，希望為學校帶來正面的改變。然而，上任後的現實卻與他過去服務的學校完全不同，讓他深陷重重壓力。原來該校行政管理架構上安插了一名校外顧問和一名以牧者擔任的駐校校監。

某次校董會召開緊急會議，因學校的財政紊亂問題要求他做出解釋。在會議上，校董會數名成員毫不留情地指責他管理不善，語氣嚴厲，甚至當眾責罵。陳某心知肚明，財政問題的根本原因是多年前的積弊所致，但校董會卻將所有責任推到他身上，讓他感到既無奈又無助。

不久後，校董會發來一份通知，要求陳某簽署一份解雇學校資深教師的決定書。該教師在校服務多年，深受家長和同事的尊敬，但文件中卻將她描述為「績效不佳」，並列出了種種不合理條款。陳某明白，簽字意味著將一個無辜的人推向深淵，但如果他拒絕，校董會會以「不服從管理」為由對他進行懲處。最終，他只能在巨大壓力下妥協。

此外，校董會經常要求陳某在會議記錄和校務報告中「修飾事實」。例如，將財政危機描述為「靈活運用資金」，或誇大校董會的貢獻以維護形象。陳某深知這些要求既不道德也不誠實，但他不得不屈服於權威。

隨著時間推移，校內的教師和行政人員對陳某越來越失望，認為他成了校董會的「代言人」。陳某在壓力與孤立中掙扎，每天都在問自己：作為校長，他的選擇還有多少？這份職責是否還值得繼續承擔？

個案二：職位的權鬥

課程主任李某，深怕自己的職位被有能力的教師取代，因此在教員室內掀起一場無聲的權鬥。他經常在同事間搬弄是非，挑撥離間，甚至刻意向校長誇大其他教師的不足。李某還會藉機私下批評其他教師的教學方式，散播謠言，試圖削弱他們的信任度。這種行為讓教員室氣氛變得緊張，教師間的合作與信任也

逐漸瓦解。事實上，課程主任為何不專注於提升自身能力，反而選擇透過說三道四和挑撥離間來維護自己的職位？

個案三：教員的欺凌

資深教師黎某，因年歲漸長且外貌不如往昔，內心對比自己年輕漂亮的女教師充滿妒忌。她暗地裡聯合幾位與自己關係密切的同事，對這些新人進行打壓，譬如在會議中刻意挑剔她們的教學、行政文件甚至衣著裝束，或在校內散佈負面傳言。黎某的結黨行為讓被針對的教師無所適從，也讓整個教員室的氣氛變得更加緊張和不和諧。試問為什麼一位資深教師，會因為內心的妒忌而選擇結黨欺凌同事，而不是以經驗和智慧去引導和支持新人？

寄予新同事的三「不」

面對學校的權鬥與內耗，新同事應保持冷靜與專業，避免捲入紛爭。專注教學工作，提升專業能力，以實力作為最堅實的「護盾」。建立良好的同事關係，對流言蜚語保持理性，以「不畏懼、不輕信、不參與」自保，並展現真誠與團隊精神。同時，劃清界限，避免陷入權鬥，對不合理要求採取冷靜且有禮的應對，必要時向主管求助。最重要的是保持心理健康，將精力專注於教育使命與學生成長，堅守教師職業操守與初心，才能在挑戰中穩步成長。



網上圖片

體認職業的「神聖性」 成為靈魂的棲居地

薛西斯

畢業季的洪流奔湧，無數青年學子匯入社會汪洋，當校門在身後緩緩閉合，迎面而來的「工作」命題，令這些職場新鮮人深陷迷茫，畢竟這是人生的新階段，這份迷茫，源自於對工作本質與意義的根本敲問。作為同樣初涉社會的年輕一代，筆者職場經驗也不過數餘年，也談不上有何豐富的工作經驗，更遑論有何深刻的見解。所以這也讓我時常反思：「工作於我而言，究竟意味著什麼？」。

「工作」的意義在消費慾望 肆意膨脹下迅速異化

現代經濟的齒輪飛速旋轉，以及科技洪流裹挾下，工業崗位被機器與AI大量吞噬，導致勞動力市場空前擁擠，各行各業之間競爭力激烈，人們就業困難。可見在這種過度追求經濟增長與高效工作的社會環境下，生存壓力如影隨形，催生出「社畜」的痛苦形象，「996」的殘酷法則與「過勞猝死」的悲劇警示，工作無疑是異化為一場無止境的「內卷」（Involution）苦役，令人們的「身心靈」被受侵蝕。

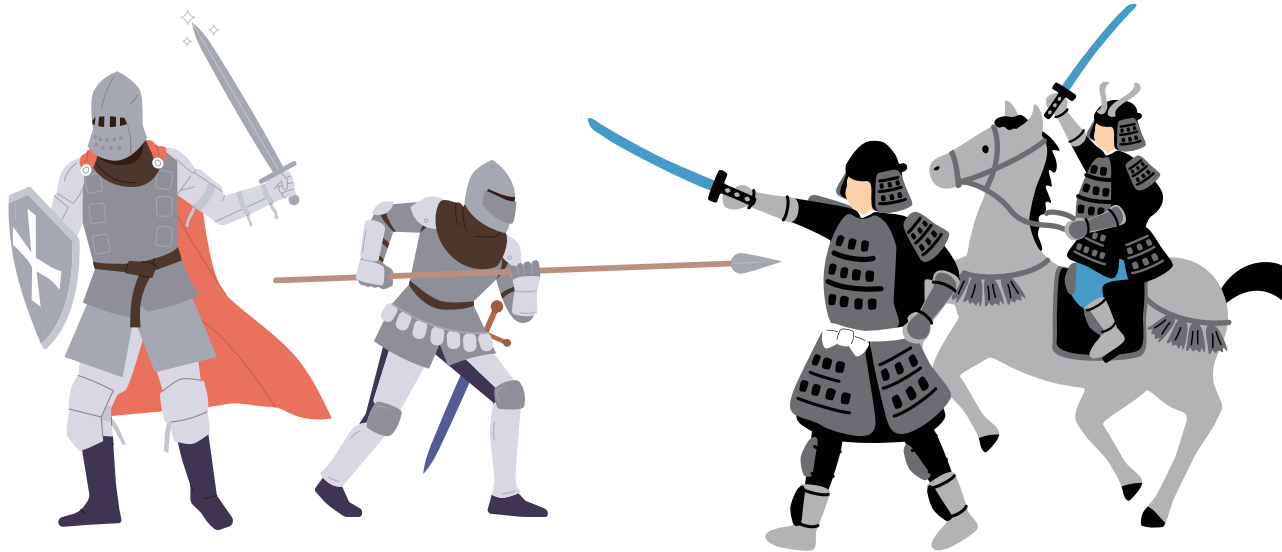
此外，隨著如今社會的生產力大幅度提升，以致

於消費主義的無形枷鎖無處不在，社會將人的尊嚴與地位粗暴錨定於消費能力，「顧客即是上帝」的信條大行其道。換言之，個人消費力越強即需要更多收入，當社會鼓吹人們消費，任由消費慾望肆意膨脹，賺取金錢亦就成為工作的唯一動力——一旦工作淪為純粹的謀財工具，那麼其本質便猶如無舵之舟，極易滑向道德深淵。

職業精神遭遇觸礁沉淪

當賺取金錢成為異化工作的唯一冰冷引擎，那麼職業倫理必將在暗礁處觸目驚心地崩解：

「醫者仁心」的潰敗：某些「白衣天使」為攫取暴利，



竟將手術刀化為斂財利器，濫開藥物、罔顧人命。懸壺濟世的神聖誓言，在世俗利益的濁流中碎成齏粉。

- 「真相守護者」的背叛：部分新聞記者唯利是圖，為博取流量和眼球，炮製虛假新聞、煽動社會恐慌。本應執筆為公器的崇高天職，淪為操弄輿情的卑劣工具，實在令人可悲。

諸如此類的職業道德案例比比皆是，這種職業精神的塌陷，在人與人信任的基石上鑿出裂痕，毒害著社會的和諧，從而誘發更劇烈的衝突旋渦。究其根源，恰是職業「神聖性」的徹底消解——當職業身份喪失內在尊嚴，靈魂便終將失去錨點。

揭開現實迷霧 重拾鄂蘭啟示

作為社會新鮮人更需要知道自己為何而工作，恍如獨步穿破迷霧，方可重拾工作的本真意義，出生於德意志國的政治哲學家漢娜·鄂蘭對人類活動劃出精妙的三分法，為我們的航行點亮了燈塔：

- 勞動（Labor）：這是維持生命的循環。如農夫耕耘所產出易逝的生存必需品（糧食），其活動是周而復始，只為滿足生物性的存在。
- 工作（Work）：這是意義世界的構建。工匠築屋、哲人著書、畫家揮毫，其創造物是一勞永逸的（建築、雕刻、書畫、文章、思想），擁有穿越時光的持久力，成為我們棲居「世界」的基石——這正是鄂蘭所指的「永恆」之物，生之前已存，死之後不朽，宛如希臘諸神之予古希臘人。
- 行動（Action）：這是故事的主動創造。在人際之網中，通過言行編織獨特生命敘事，塑造大眾眼中的故事人物與傳奇事蹟。

從上述可知，現代社會的普通人時常區分不清自己是在勞動維持生存還是在工作。然而，在漢娜·鄂蘭看來「工作」的偉大之處，在於其產物可臻永恆。其超越了個體生命的短暫，將我們的精神印記熔鑄於人類文明的持久豐碑之中。這種創造與承傳，賦予了職業的「神聖性」。

重燃生命匠魂 尋回神聖救贖

從鄂蘭對於「工作」的見解，筆者發現這與東方的「匠人精神」及西方的「騎士精神」遙相呼應：

- 中世紀的歐洲騎士，將榮譽視若生命，以嚴苛的「騎士精神」為行動準則；
- 幕府時代的日本武士，恪守「武士道」，於生死抉擇間捍衛職業尊嚴；
- 古代的匠人巨匠，則將對技藝的虔誠凝結為「匠人精神」，這是一種追求卓越的職業態度，且令人敬仰的永恆朝聖。

當職業身份成為內在榮耀的源泉，當精益求精的追求化作生命儀式，「工作」得以掙脫異化的鎖鏈，重獲其神聖光輝。使得「工作」不再僅是糊口之勞，更成為自我實現的神殿與世界構築的偉業。醫生手中的柳葉刀，便承載著對生命至上的敬畏；記者筆下的真相，則是對公眾信任的莊重承諾。

對於初踏征程的年輕一代而言，筆者認為理解並珍視這份「神聖性」，恰是抵禦社會荼毒的精神信仰。在重尋工作本質的漫漫長路上，願我們皆能如匠人一般雕琢職業信仰，讓工作成為靈魂的棲居地，而非精神的放逐之荒野——因為生命真正的救贖，始於對職業「神聖性」的重新體認，忠於自己的職業，熱愛自己的職業，才算是翻開人生「工作」的新篇章。

「區議員成長心路 專題講座 從聲嘶街站至坊眾認同」



▲資深工會工作者歐陽長富先生（右）介紹是次活動背景和黃遠康區議員

文專總會「區議員成長心路——從聲嘶街站至坊眾認同」專題講座已順利於2025年5月24日在中環會所舉行，是次講座由本會特邀到將軍澳南黃遠康區議員，引領會友深入分享區議會的工作流程，吸引有志於從政的會員了解區議會的架構。

黃遠康區議員深耕將軍澳多年，分享了自己由社區幹事一步步踏上區議員的心路歷程，用心服務市民街坊，為新時代、新工運作出貢獻，並且總結過去經驗，展望未來的目標；而當天亦有交流環節，以輕鬆的方式，共同深入淺出地探討服務社會心得，整個活動氣氛十分融洽。

本會宣傳及教育委員會李敏慧主任及鄧廉基委員一起頒發感謝狀予黃遠康區議員，以表謝意。同時，感謝大家的參與及支持！期待下次見。

►本會宣教委李敏慧主任（左）及鄧廉基委員（右）一起頒發感謝狀予黃遠康區議員



▲當天的交流環節，黃遠康區議員以輕鬆的方式與會友深入淺出地探討服務社會心得



「馳騁未來・銘記歷史」

探索一天遊



▲文專總會與團友們於香港抗戰及海防博物館前大合照



▲活動結束後大家於展覽廳內大合照

6月14日文專總會成功舉辦了「馳騁未來・銘記歷史」探索一天遊活動，帶領會員及義工們開展一場融合科技與歷史的精彩流程！

活動伊始，文專總會理事林啟權先生及陳明柱先生致歡迎辭，感謝參與者對本次活動的支持，並介紹今天的活動行程，與參與者一起探討綠色能源的發展趨勢，並分享抗戰勝利80周年的歷史意義。期間，文專總會秘書長胡耀鋒先生亦介紹本會未來的活動計劃，誠邀大家的持續關注及參與。



▲陳明柱先生擔任導賞員引領會友大眾認識香港的歷史

活動首站來到亞洲國際博覽館，參觀「2025 國際汽車及供應鏈博覽會」。展覽匯聚國內外眾多汽車品牌，讓參與者近距離體驗汽車

科技的最新發展。現場展示的多項創新科技令人目不暇接，大家紛紛駐足觀賞、拍照留念。現場亦安排了數字人民幣消費體驗，通過電子化技術領取紅包，在 Pacific Coffee 享受香濃咖啡，親身體驗數字支付的便捷與樂趣。

中午時分，大家在機場富豪酒店享用豐盛的自助午餐。菜式豐富多樣，席間參與者熱烈交流上午參觀心得，氣氛溫馨熱絡。

下午轉往香港抗戰及海防博物館。在導賞員陳明柱先生的專業帶領和生動講解下，大家彷彿穿越時光隧道，透過珍貴的文物展品和歷史照片，重溫香港那段不平凡的歲月。每個展區都訴說著獨特的故事，參與者專注聆聽解說，拿起手機記錄觸動心靈的展品細節。這種沉浸式的歷史體驗，讓大家對香港的歷史有了更深刻的認識。

是次活動完美結合了科技創新與歷史傳承，為參加者帶來充實而難忘的一天。文專總會將持續舉辦多元化的活動，期待下次再與大家共創美好回憶！



▲左上：文專總會理事陳明柱先生；
右上：文專總會理事林啟權先生；
左下：文專總會秘書長胡耀鋒先生

► 財策工會理事長霍志鵬先生（左一）與出席講者及文專系統理事義工進行合照



「灣區新機會 香港再出發」講座

香港財務策劃人員總工會（財策工會）於6月25日順利舉辦了「灣區新機會 香港再出發」講座，由香港專業培訓人員總會和物業管理行政及文職人員協會協辦，活動開始由財策工會理事長霍志鵬先生，介紹工會會務資訊及活動背景，然後與出席講者及文專系統理事義工進行合照。

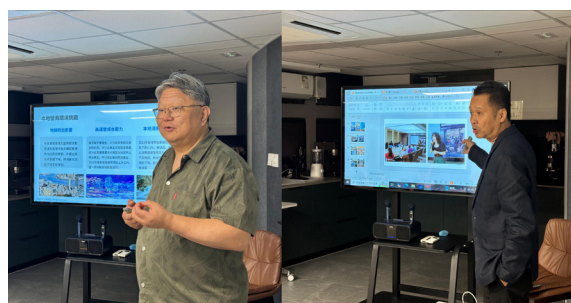
文專總會會長兼財策工會副秘書長林冠良先生，引領會員深入認識本港經濟轉型的浪潮，並且分享自身對於大灣區與香港形式的見解，使會友掌握市場情況與創業機遇與風險，進而令大家以獅子山精神開拓灣區萬億市場。

財策工會司庫梁健雄先生則介紹了財策以往所舉行的大灣區創業講座與活動，實地探索灣區城市，諸如廣州、中山等，如何分辨和選擇風險與機遇，共同攜手在9+2城市群書寫各自的經濟新傳奇。

是次講座得到會員熱烈反饋，財策工會亦藉此機會宣傳工會未來的活動資訊，使會友能夠融入國家發展大局中，對於國情、港情和會情有更進一步的認識及了解。



▲ 財策工會理事長霍志鵬先生



▲ 文專總會會長兼財策工會副秘書長林冠良先生（左）、財策工會司庫梁健雄先生（右）

► 是次講座得到會員熱烈反饋，更有會員在活動結束後與講者互相交流，了解未來的工會活動資訊



►銀行工會主席黃雲勇先生（右）向陳生頒發感謝狀，以示謝意



【活動花絮】 國情分享會

6月21日（星期六）下午，香港銀行業僱員協會（銀行工會）於中環會所順利舉辦「探尋中華民族崛起之路：從站起來的尊嚴奠基、富起來的財富積累到強起來的實力彰顯」國情分享會。

分享會邀請了資深工會工作者陳錦榮先生擔任主講，活動開始之前，本會主席黃雲勇先生向陳生頒發感謝狀，以表達誠摯謝意。隨後，陳生分享了中國共產黨成立經歷，包括北伐、抗戰、內戰、新中國成立、經濟重振、改革開放等，細說了中華民族偉大復興的歷程。最後，分享會以習近平主席的一句話作為結語：



◀資深工會工作者陳錦榮先生分享中國共產黨成立經歷

中華民族偉大的復興已經是不可逆轉的。

會後，各參加者均表示此次講座加深了他們對現時國家的認識，促進了對歷史的深入了解，期望日後舉辦更多類似的國情分享活動，進一步提升對國家的認知與理解。

►國情分享會順利舉行，現場氛圍熱烈，促進會友大眾對歷史的了解。



薪火相傳 用心教學

教育工作人員總工會幹事溫志倫

由準老師正式入職成為一位老師，可以說是困難重重。新老師即使在學時已完成了教學實習，但當畢業後重新踏入作為職場的校園，卻將面臨許多未知的挑戰。身份的轉變賦予了新老師全新的職責，他們從過去懵懵懂懂的學生變為獨當一面的老師，需要同時達到同事，學生及家長等不同持份者的期望。

相信每間學校都安排了具經驗的同工協助新入職老師熟悉學校的文化，以順利度過適應期。這些資深同工會扮演著「過來人」的角色，不僅傳授知識，也為新教師鋪設通往未來的教育道路。

深度思索 活學活用

校內的文件包含了許多資訊，初入職的教師不僅要熟讀相關文件，以了解學校整年度的活動計劃，還需善於發現隱含的線索，啟發自己的靈感，如：學校周年計劃。閱讀文件是順利開啟工作的第一步，更重要的是多思考如何更有效地籌辦相關的活動。例如，教師可以進一步思考若要舉辦一個活動，究竟涉及了什麼資源和人物呢？

他們可以通過參考過去的活動報告，或同事的分享，來加強自己對活動的應對能力。教育必須靈活多變，只要按部就班地完成工作，就能獲得認可可是錯誤的想法。在學校中，專業的學科知識固然重要，但正向的工作態度更值得欣賞。若新老師能主動學習、樂於接受挑戰，對工作熱情充滿熱氣，往往能脫穎而出。

角色轉變 責任更重

在心態上，新老師必須知道自己不再是實習生，要獨立承擔起更多的責任。實習是職前師訓的重要一環，目的是讓見習教師有機會實踐所學。由於實習期相對較短，見習教師負責的主要是教學工作。因此，

或許新教師在教案設計上已經駕輕就熟，對行政工作卻一概不知。

入職啟導為新任教師提供了在學校環境執行各項日常教學與非教學工作所需的支援。職前實習與入職啟導應該相輔相成，不應互相排斥，有關的經驗同樣可為教師的教學專業奠定堅實的基礎。學校的管理層亦要思考如何建立良好的關懷互助的氛圍，同時形成教師之間積極分享專業經驗的文化。成功的校本入職啟導計劃，能讓新教師在可信和舒適的環境中，積極努力地準備自己的教學。

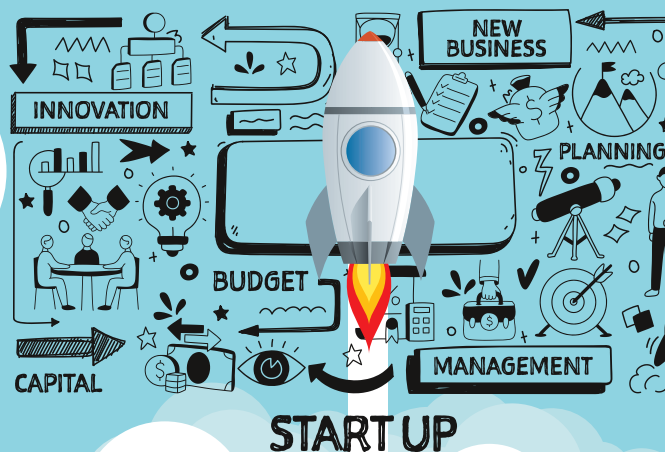
新舊教師共融 傳遞校園溫馨

管理層應透過傳播學校正向的價值觀與文化，感染並帶動新老師成長，鼓勵同儕密切聯繫、互相協作，進行專業反思，按校情需要設計出校本入職啟導制度，為新入職教師提供計劃周詳和有效的培訓及支援。

同時，以要令新老師感受到校園裡的溫暖，例如安排合適的啟導教師多為關照新老師，協助他們完成學校的日常職務，使新任教師可以達到學校對教師專業能力的基本要求。不論是舉辦正規及非正規分享會及培訓活動，也鼓勵新任教師投入學習相關項目，如：課堂管理、與家長和學生的溝通、學習差異及教學策略等。在行政安排的細節上，例如在時間表上的配合及教員室座位上的安排等，亦應以促進初職教師了解學校為核心。

「灣區新機會 香港再出發」 講座後感

香港財務策劃人員 總工會會員舒適嗎



曾經，我擁有一份輕鬆穩定的行政工作。然而隨著香港經濟轉型與北上消費模式的深化，我不得不面對一個現實：中年失業的浪潮，正向我席捲而來。距離法定退休尚有十年之期，這份曾經安身立命的安穩，卻在結構性的經濟變遷中變得岌岌可危。

身為公司管理階層的一員，我深知在現今的就業市場，要尋找一份同等職位與薪酬相約的工作何其艱難。這份認知沉甸甸地壓在心頭，「無奈」二字尚不足以描述此刻內心深處的陰沉。遙望退休僅剩十載光陰，未曾料想困境來得如此猝不及防，過去雖目睹友人跌入失業大軍，但他人際遇終隔一層，當風暴真正席捲自身時，才真切體會到這份沉重的現實如何令人窒息，身為管理者我同樣清楚公司正掙扎於不可逆轉的經濟寒流中，生死一線，這種境遇實近年香港絕非個例，我甚至祈願，自己是香港最後一個被迫吞嚥這杯苦酒的人，讓此後更多勞工同志可免於此痛。

遠非想像中的遙不可及

幸而，我素來並非坐以待斃之人，六月下旬工會舉辦的「灣區新機會 香港再出發」講座，為我推開了另一扇窗，講座即時點醒了我北上創業的門檻，遠非想像中的遙不可及，原來不同產業啟動資金的差異非常顯著，主講者重點分析的茶飲店與新能源充電樁專案尤其引發我的興趣，行業前景各異在此不贅述（各位若有意，可向該會詳詢），對我而言，最大收穫在

於明晰了港人內地創業的法律路徑：「外商獨資企業」、「合夥企業」及「有限責任公司」是常見選擇。

會後，我進一步向主講者請教細節，核心聚焦於企業開立的註冊資本問題。根據主講者詳解，依據2014年內地《公司法》修訂，絕大部分行業已豁免註冊資本的「實繳到帳」及「強制驗資」要求，所謂「到帳」即指註冊資本須全額或分段存入企業資本金專戶，而「驗資」即指由內地會計師事務所核驗資金到位情況，隨後作出驗資報告，此文件為工商註冊及外匯登記的必備要件。然而，市場亦有風聲，除金融、教育等現行嚴管業外，內地監理階層有意將服務業納入註冊資本監理範圍，雖具體監管邊界尚不明朗（服務業範疇過廣），但政策方向清晰可見，國家正逐步收緊企業註冊資本的規範。

量力而行勿為門面虛填

主講者更提醒港人創業者兩大關鍵點，1. 法律責任的隱形邊界，雖然在初始申報資本可暫免實繳，一旦企業涉及訴訟或破產，政府有權追溯股東責任，要求註冊資本即時實繳到位，因此填寫註冊資本時務必量力而行，切勿為門面虛填無力承擔的金額。2. 要務實起步，日後才靈活增資，若以單店營運為始，約20-40萬元人民幣的初始註冊資本通常足夠，若日後拓展分店或擴大規模，自有專業財務人員協助增資擴股，此事當下不必為此過度焦慮。



新皇崗口岸預計明年投入使用 採用「合作查驗」模式過關更快捷！

皇崗口岸重建工程預計本年底基本完成，料明年投入使用，並實施「一地兩檢」。保安局局長鄧炳強在立法會會議上表示，位於深圳市的新皇崗口岸將成為深港之間最重要的 24 小時客運陸路口岸，提供純旅檢服務。

關於日後香港市民使用新皇崗口岸時，是否只需使用一張證件就可以過關，即「北上回鄉證、南下身份證」。鄧炳強回應，在「合作查驗、一次放行」的模式下，市民由香港前往內地只需使用回鄉證，由內地返港只需使用身份證，有關模式是參照澳門與內地的做法，若市民希望使用這項通關服務，需自行向內地部門預先登記，同意內地可獲取相關資料，日後蓮塘 / 香園圍口岸亦希望採用這模式，特區政府正與內

地當局相討。

鄧炳強說，實施「一地兩檢」可便利旅客在同一個地點辦理兩地出入境手續，大幅提升通關效率，在嶄新的「合作查驗、一次放行」通關模式之下，旅客只需要排一次隊、檢查一次證件、核實一次身份，便可完成兩地的出入境手續，通關時間會由原本約 30 分鐘大幅縮短至約 5 分鐘。

特區政府將在新口岸大樓內設立「港方口岸區」，內地及港方口岸區總共會設置 134 條合作查驗自動通道和 68 個人工櫃台。鄧炳強預計今年第四季可開始讓港方人員進入新皇崗口岸工地，進行相關工程和安裝通關設施。

來源：橙新聞

港珠澳大橋迎「粵車南下」 珠海口岸多措減堵

香港工聯會大灣區服務社

為迎接「粵車南下」「港車北上」車輛通關需求，港珠澳大橋珠海口岸入境小客車通關效率項目，目前進入集中施工階段。香港文匯報記者於7月6日從珠海市商務局了解到，該項目計劃於今年國慶節前完工啟用。

優化「小客車蓄車區」 改造車道擴容

「小客車蓄車區」是設置在出入境口岸外圍的專用停車緩衝區，主要用於臨時停放排隊等候通關查驗的小型客車。據了解，作為提升大橋珠海口岸通行效率的重要舉措，「小客車蓄車區」將進一步優化，包括改造綠化帶面積約2,785平方米為車道，可增加蓄車數量約150輛。同時，改造大巴車道綠化帶為入境車道，延伸落客平台，將現有部分綠化帶改造為落客平台。

建「口岸迎客室」設休息區購物點

在入境客流服務方面，該項目將優化調整「隨車乘客上客區」，將現有團體大巴停車場改造成「隨車旅客上客區」，改造大巴停車位為小車停車位，改造後的小車停車位數量約200個。此外，還新建「口岸迎客室」。在出入境高峰期，迎客室可引導隨車旅客進入大廳分流查驗，避免旅客滯留車內或露天排隊。迎客室內還進一步按需求擬設置休息區、購物點及信息服務點，旅客可在等候時獲取通關指引、免稅購物或臨時休憩；譬如，可望通過AI智能問答平台提供實時政策諮詢，提升服務精準度。

運用AI研判車輛風險助通關快速放行

該項目將優化入境客車「海關風險閘通道」，改造後的「海關風險閘通道」從9條增加到15條，通行能力從1,000輛/小時提升至1,800輛/小時，通行效率提升80%。海關可通過大數據分析、AI風險研判等措施，對低風險車輛快速放行，高風險目標精準布控。業內人士表示，優化風險閘通道不僅直接提升車輛通行效率，更通過「智能技術+流程再造+制度創

新」的組合拳，強化口岸服務能力，促進跨境經濟要素流動。

持續優化分流方案「擴容增道提速」

珠海市商務局有關負責人表示，項目土建配套工程已提前動工，目前已完成優化出境貨車通關流線和「口岸迎客室」樹木遷移工作，以及拓寬車道的相關工作。預計今年9月初完成各項建設任務和設備調試工作，保證國慶節順利投入使用。

港珠澳大橋邊檢站有關負責人亦透露，為迎接大橋珠海口岸「北上南下」流量高峰，該站持續優化分流疏導方案，通過與港澳出入境管理部門建立溝通聯繫機制，提前互報出入境客流信息，提前加開、開足、開滿查驗通道；引進「快捷通道」備案前置採集設備、移動查驗終端、臨時人工查驗台等新型裝備，並協同地方政府開展「貨兼客」通道改造，為口岸通關持續「擴容、增道、提速」。

來源：香港文匯網

香港工聯會大灣區社會服務社
HKFTU Greater Bay Area Social Service

港珠澳大橋迎「粵車南下」 珠海口岸多措減堵



連繫灣區·創造無限

(852) 2701 2808 (香港) / (8620) 8551 8174 (廣州) www.ftugba.org.hk



【百年工運 薪火相傳】

文專總會積極動員參與工聯會 「省港大罷工 100 周年紀念大會」 弘揚愛國主義精神

為紀念省港大罷工 100 周年這一重大歷史事件，傳承工人階級的愛國精神，工聯會於 6 月 21 日隆重舉辦紀念大會，邀請特區政府官員、內地及澳門工會代表、香港社會各界人士及勞工團體等 500 多位嘉賓，共同回顧當年工人階級高舉愛國旗幟、團結反帝抗爭的壯闊場景，以及全國各界愛國力量同心支援工人運動的動人場面，並特別發行「省港大罷工 100 周年紀念郵票」。

文專總會一眾理幹事共同參與是次啟動禮。透過珍貴歷史影像，與會者共同回顧當年工人階級團結抗爭的壯舉，見證中國工人運動的重要里程碑。此紀念活動不僅彰顯工人階級的團結力量與奮鬥精神，更為當代工運發展提供歷史借鑑。同時，本會青年事務委員會委員陳秀娟女士更獲大會委任為「愛國歷史傳承者」宣傳大使，致力推動新世代傳承團結精神，傳承工人階級團結奮鬥的優良傳統，凝聚社會力量，共同推進民族復興偉業。

►在隆重的授證儀式上，李建寰、梁毓偉，在吳秋北和黃國的陪同下，共同為宣傳大使代表頒發「愛國歷史傳承者」委任狀



▲本會青年事務委員會委員陳秀娟女士更獲大會委任為「愛國歷史傳承者」宣傳大使



▲工聯會會長吳秋北（右三）、全國人大常委、愛國主義教育工作小組組長李慧琼（左三）、勞工及福利局局長孫玉菡（右二）、中國海員建設工會主席李慶忠（右一）及廣東省總工會副主席杜玲（左一），連同工聯會理事長黃國共同主持啟動儀式，為「省港大罷工 100 周年」紀念大會正式拉開帷幕



▲文專總會一眾理幹事共同參與是次啟動禮



▲工聯會於 6 月 21 日成功舉辦「省港大罷工 100 周年紀念大會」

紡織染、文職及專業人員、洋務、海員等行業工會 與會員歡度香港回歸祖國 28 周年

為慶祝香港回歸祖國 28 周年，工聯會屬下工會舉辦多個活動與會員共樂，分享香港回歸祖國的喜悅。港九紡織染業職工總會組織 150 名會員，到東莞塘廈鎮參觀東深供水工程紀念園追根溯源，以及前往深圳「三趟快車博物館」，了解「三趟快車」如何保障了香港同胞生活所需，促進了兩地經濟發展。香港洋務工會組織

80 人到內蒙古加深認識內地的民族文化。香港文職及專業人員總會則進行會務推廣和會員電話聯絡，向街坊、會友傳遞工會情懷與關愛精神。香港海員工會舉辦慶回歸暨香港海員工會成立 104 年聯歡晚宴，與嘉賓、會員共同慶祝香港回歸，現場洋溢著濃厚的愛國情懷。



為慶祝香港回歸祖國28周年，香港文職及專業人員總會於將軍澳及西貢等設立11個外展會務推廣點，以及在尖沙咀會所進行電話慰問會員，向街坊、會友傳遞工會情懷與關愛精神。



香港海員工會舉辦慶回歸暨香港海員工會成立104年聯歡晚宴，與嘉賓、會員共同慶祝香港回歸，現場洋溢著濃厚的愛國情懷。



香港洋務工會舉辦了多個活動與會員一起慶祝香港回歸祖國28周年，包括參觀2025國際汽車及供應鏈博覽會、海防博物館，舉行慶回歸暨工會成立104周年聯歡午餐，以及到內地加深認識民族文化。



港九紡織染業職工總會組織150名會員，藉著香港回歸祖國28周年，到東莞塘廈鎮參觀東深供水工程紀念園追根溯源，以及前往深圳「三趟快車博物館」，了解「三趟快車」如何保障了香港同胞生活所需，促進了兩地經濟發展。



自信心 哪裏來？

心理輔導專業人士陳婉卿

一、自信心的根源

自信心是對自己能力的一種控制，要透過多方面的練習，持久性加強這方面的技術及知識。例如要練習公開演講，必須有一個清晰的話題，豐富的內容，達成的方法。由於是演講，面對着人群，一個好的演講稿是基礎工序，更重要的是臨場表現，能掌握觀眾情緒及清楚表達自己的思維。能平衡兩者的穩定性，就需要強而有力的內在信心。

二、內在自信

不單止是一種能力，更重要的是心態，相信自己能成就，克服恐懼失敗的決心。內在自信是對自己一種積極及正能量的看法，透過後天訓練，學習認識和掌握技能，在進行一件事有一種成就感。

三、外在的衝擊

很多人否定你的能力，環境條件不配合，你的信心可以涼了一半。如何能超越這種負面思維的難度及提升內在的潛力。

- 肯定自己的優點，例如你的演講聲線好及呼吸節奏穩定，只要你相信自己的特優，臨場表現就會穩定。

- 提升內在能耐 (Endurance)

不斷自我鼓勵，我會做到最好的，這種熱忱和積極思維的層次提高，成就更快，這就是培養成功智能 (success intelligent) 的紮實基礎。

- 練習，再練習；改進，再改進

始終天資聰敏的人為數甚少，大部份人是透過後天的練習，不斷改進技巧和知識，達至穩定的水平。

- 本位的專業，要達到一個高水平，就是到 8 分或 9 分的要求。輔助性的技巧，例如演講，有清晰的主題，系統的內容，豐富的例子，來一個有立場性的總結都十分重要。輔助的技巧：AI 的資訊，PowerPoint 點題的內容，統計學的知識，帶領聽眾進入一些啟發性遊戲的參與，都令到演講畫龍



點睛，異常精彩。

- 競爭對手的威脅

社會是充滿競爭性，要爭贏人，必須要爭贏自己，那就是內在自信最好的發揮時刻，先把自己份內的事做好，擴闊人脈或資源，令你的計劃有創造性和成為代表性，贏面就很大了。

- 失敗的體驗

人生不能保證，每次皆勝利，失敗的經驗必須好好檢討。這裏說是醒覺和意識到失敗原因在哪裏？有自信不代表你有自我監察及反省的能力，這是個人的一種修為過程，醒覺自己的短處，再發揮自己的強項，改善技術，重新出發，贏面更大。

自信是生活經驗的總結，你的歷練越多，內在的自信就更強大，我們不能控制別人，但基本的自我控制和改進，較為容易掌握，內在的自信及外在的訓練就是構成你自信心最大的來源，愚人和智者就是對信心了解的緯度不同，自信心可以是一種內在修為和力量，外在的支援或障礙，總是要靠自己的修心和反覆練習。

金句：

“做事要多次、多層次”



入會、續會

免費可享 2025年

20萬元平安保險

歡迎網上入會

membership.ftu.org.hk



享有20萬元平安保險保障！

凡工聯會屬會及贊助會**16歲至75歲**的會員*，於2025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

■意外身亡；永久傷殘；3級嚴重燒傷
每人最高賠償額為港幣20萬元

為免錯過申索期，

索償須於意外發生3星期內提出

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。



20萬元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

*會員享有保障時，須合乎工會會章和法例規定



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

查詢熱線：3716 1616



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

製作日期：2024.12

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

2025年優惠

文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

服務

借傘服務

購物

文專總會永久會員
購物優惠

餐飲

【食肆優惠】
「青葉海鮮酒家」
全日全單 9 折

購物

優品 360 及
Foodville
指定品牌貨品 95 折

服務

【港車北上】一站式辦理
港車北上及
補換領內地駕駛證

旅遊及 住宿

香港麗悅酒店
額外 88 折住宿優惠

其他

希瑪醫療配眼鏡及
微笑激光矯視獨家禮遇

餐飲

Kitchen Savvy 廚意及
Taste Well 全年 9 折

* 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