



Vol.199
2026年1-2月

文專薈



大腦軟體更新中 重建生命新狀態



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	文專動向
P11	屬會快訊
P13	教總人語
P15	財策人語
P17	灣區資訊
P19	工聯新知
P21	文專有愛

(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
Message

反思自我 重獲新生

隨之年齡不斷增長，經歷的事物也越來越多，是否曾感覺自己猶如一台年久失修的舊電腦，內建了許多「自動化程式」？遇到某些情境，總是不由自主地重複相似的反應：可能是焦慮、退縮、自我批判，或是陷入某種難以跳脫的關係循環。

這些，就是我們的「生命內在模式」——一套在成長過程中，為了適應環境而寫入的隱形作業系統。它曾經保護我們，但隨著人生階段轉換，舊系統可能已不堪負荷，甚至頻頻當機。

是時候為自己的內心來一次大版本的「軟體更新」了！

故今期《文專薈》將以「大腦軟體更新中 重建生命新狀態」為主題，通過不同作者，分享獨一無二的「系統升級」經驗與心法。這不是要格式化重灌，而是有意識地偵錯、安裝新插件，讓生命運行得更順暢、更強大。希望這次主題能夠啟發會友大眾，為自身生活及人生追求帶來深刻思考。

2026 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：

2026 年代報課程日期

	初夏季課程	夏季課程	秋季課程	秋季課程
代報日期	3月2日至14日	6月8日至20日	9月14日至25日	12月28日至1月9日
會員報名日期：	3月22日	6月28日	10月4日	1月17日
公開報名日期：	3月23日	6月29日	10月5日	1月18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)

文專祝您 農曆新年快樂

2026年2月16日（星期一）下午四時至23日（星期一）
農曆新年節為公眾假期，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



新的一年重啓人生： 如何在馬年 趨吉避凶

時光飛逝，新春將至，正所謂「一年之計在於春」，適逢今年是馬年，而馬本身亦有勇往直前、自強不息和積極進取的意象，相信每位打工仔都希望在馬年能夠有個好開始。因此，筆者藉此機會與大家分享馬年的流年運程及九宮飛星風水佈局小知識，以帮助大家忘卻蛇年的不如意，以一個全新姿態在新的一年重啓人生。

值太歲、沖太歲和刑太歲

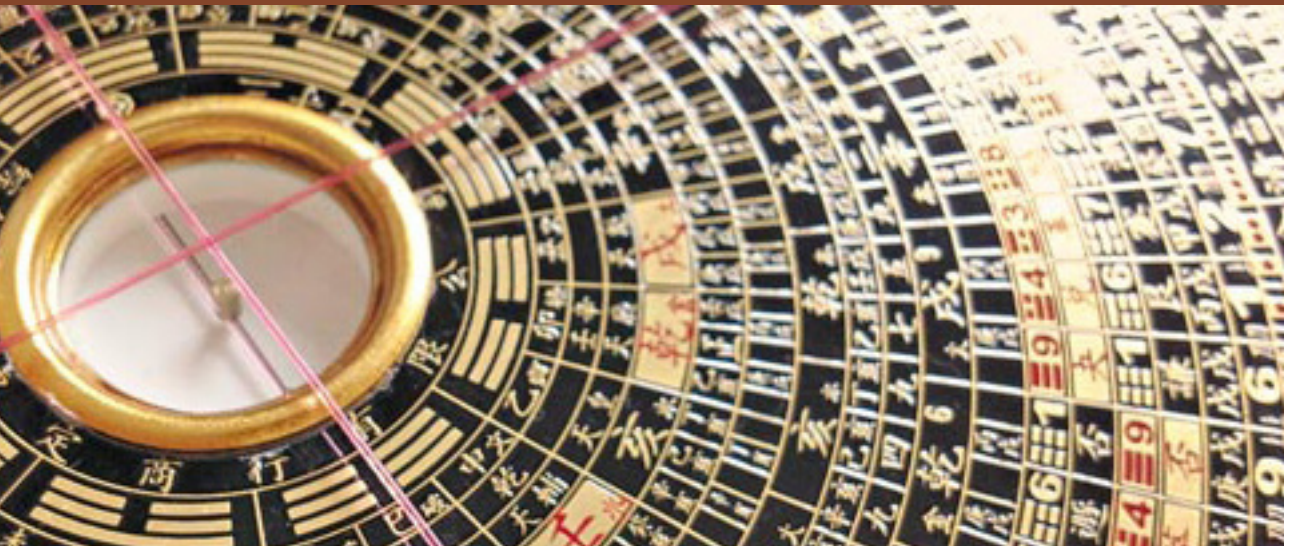
踏入馬年，屬馬的朋友將迎來「值太歲」（即流年生肖與自己生肖一樣），儘管有些命理師認為任何人在值太歲之年都不會太順利，但根據個人觀察，過去有不少朋友在值太歲之年反而更容易在不經意的情況下成為眾人注目的焦點，甚至因而成功打響知名度，最終取得事業上的突破。因此，屬馬的朋友只要按傳統習俗拜太歲祈福、奉公守法和保持平常心，相信必定能夠安然度過這一年。

實際上，「沖太歲」的朋友才最需要加強防範。馬年是屬鼠及八字帶「子」的朋友之「沖太歲」年份，其中又以下述人士需加倍注意：(1) 屬鼠及八字月支（即自己出生的流月）為「子」的中青年朋友需留意家中長輩的健康狀況和盡量避免與僱主或上司發生衝突，年屆五十或以上的朋友則應加強自身保健，倘出現心血管問題或眼疾，必須馬上求醫並積極配合治療；(2) 日支（即自己出生的流日）為「子」的單身人士有望開展新戀情，

但本身已有戀愛對象或已婚的朋友則或會面臨感情上的考驗，「子」日出生的朋友亦要加倍注意泌尿系統的保健；(3) 出生時辰為「子」時的朋友較易在職場上與下屬出現摩擦，倘有未成年子女，亦需加倍注意孩子的身心健康和學業壓力。

為協助馬年「沖太歲」的朋友，現分享四項建議：(a) 在不遲於立春後的一個月內捐血或捐款給獲政府認可的慈善團體（金額宜比沒有沖太歲的年份大，亦可考慮參加月捐計劃）；(b) 廣結善緣，以樂觀的心態應對生活上的任何變故（包括任何職場上的紛爭或不情願的工作調動）；(c) 注意交通安全，出行應盡量乘搭公共交通工具，尤其是農曆五月（即陽曆六月左右）及十一月（即陽曆十二月左右）期間盡量減少自己駕駛或乘坐私家車的次數；及 (d) 佩戴老虎（如八字喜木）、狗（如八字喜土）或猴子（如八字喜金）吊墜或掛飾。

此外，屬馬及八字帶「午」【尤其是日柱（即自己出生的流日）為午】的朋友在馬年將會「自刑」，具體表現為容易情緒低落和精神壓力大。因此，即使工作忙碌，這類朋友今年務必保持規律的生活習慣，爭取時間休息和進行適量運動，避免因精神上過度疲憊而情緒失控，進而影響人和兼破壞自身形象。



合太歲

有三類朋友將在馬年「合太歲」，分別是：(1) 屬羊或八字日柱為「未」；(2) 屬虎或八字日柱為「寅」；及 (3) 屬狗或八字日柱為「戌」的人士。他們在工作上會出現新的合作機遇，可結合現實情況把握一切發展機會。

各位親愛的朋友，如不清楚自身八字，可使用提供免費八字排盤服務的網站查找八字，以確認自己是否屬於「值太歲」、「沖太歲」、「刑太歲」或「合太歲」。此外，大家亦可循風水佈局提升自信兼運勢，操作方式總結如下：

風水中四凶星及減災之法

四凶星分別是：(1) 主疾病傷痛的二黑煞；(2) 代表是非和官非的三碧星；(3) 主突發之災的五黃煞；及 (4) 代表破財的七赤星。大家可在自己睡床之中心點（或日常主要活動範圍的中心點，如個人辦公的座椅、客廳的中央）起指南針，於凶星對應的方位放置下列風水物品，以減低其破壞性：(1) 於二黑煞飛臨的西北方放置銅葫蘆；(2) 於三碧星位處的正西方放置紅色物品（如紅色如意結）；(3) 在五黃煞所佔據的正南方擺放銅葫蘆；及 (4) 於七赤星飛臨的西南方放置電動水柱、迷你噴泉或四枝瓶裝水（不得飲用）。

風水中五吉星及催旺之法

五吉星包括：(1) 主人緣桃花的一白星；(2) 代表學業或事業的四綠星；(3) 主橫財和貴人的六白星；(4) 代表正職收入的八白星；和 (5) 主姻緣和喜慶的九紫星。大家可於適當方位（同樣於自身主要活動範圍的中心點起指南針）擺放下列風水物品，以提升五吉星的能量：(1) 於四綠星所在的東北方放置木製文昌塔（文化工作者如

教師宜用十三層的塔，其他行業則用九層的塔）或四枝富貴竹；(2) 於六白星所在的正北方擺放金蟾（嘴巴需對著個人主要活動範圍的中心點及室內）；(3) 在一白星飛臨的中宮（即個人日常主要活動範圍的中心點）放置銅葫蘆，如該處剛好為睡床或座椅，則可在有關平面貼上六個銅錢以替代銅葫蘆；(4) 於八白星所在的正東方擺放一對黃玉貔貅；及 (5) 在九紫星所處的東南方懸掛紅色物品。為方便大家參考，特以「下圖」總結上述風水佈局建議。



最後，大家在擺放風水物品時亦需注意以下事宜：(1) 如睡覺時頭部朝向為凶星方位，可轉換頭部朝向至吉星方位；(2) 2026 年的農曆大年初一是陽曆 2 月 17 日，但其實早在陽曆 2 月 4 日（立春日）已經踏入馬年，故建議大家提早於 2 月 4 日就要開始轉換風水佈局。在此衷心祝福各位馬到功成、工作愉快、身體健康、財源廣進！

從選擇到頓悟 大腦無限可能

蕭詠芯

在我們的人生中無時無刻都面對着大大小小的選擇，當好不容易下了決定後，下一秒知道結果後我們都會後悔地想著「早知就……」，事實上我們並不能預知未來，但我們可以透過細心觀察、理性分析和快速思考去預計可能的結果。人類的大腦是可以同時進行多元思考及複雜的運算，但這很取決於擁有大腦的人類所作的決定。簡而言之，就是我們有沒有用盡自己的大腦呢？

為什麼我們長大後不再似兒童時期般頑皮及天真？因為我們的大腦在不斷發展、進化成幫我們適應生存節奏的模式，所以在身體成長的同時，我們的心智及性格都會一齊改變，當成人在社會生活時，會面對很多人生的抉擇，經歷又會促使我們分析狀況作出改變，所以我們的大腦一生中都在不斷更新，無論是睡眠中還是發呆中，人生每一刻都在腦中不斷自我檢視。

坊間有很多不同的興趣項目，為什麼會愈來愈發展出不少的新興運動或興趣呢？因為某些人的大腦在不斷尋求新的轉變，所以多了很多未聽過的事情，俗話說「長江後浪推前浪」，腦的運作就像浪潮般，不

斷思考就會不斷湧出一個個的新想法，要想有新的體驗，我們必須進行嘗試，只有接觸過才會更新經歷，重新去思考和評估我們的人生去向。

例如靜觀，可能好多人認為只是睡覺，但其實是讓大腦重新思考的一門學問，人生是多變的，如何可以令自己過得舒適、知足一些？靠的除了是努力外，還需要腦力，這無論是富者或窮者都需要考量的問題，金錢未必可以代表一切，因為買不到腦力，但腦力可以改變你所擁有的，不一定是物質，但至少可以重新定位不一樣的看法，這就是在沙漠中，你會因為有半杯水而高興而還是只有半杯水的憂慮。

我們不能改變過去，但可以決定未來，腦的發展是未知的，可以是一刻就頓悟，也可以一輩子也想不通，唯一掌握的是想法是自己的，坊間有很多所謂的冥想、消除負能量、吸引好運的音樂，不妨多聽聽洗滌心靈之餘，也讓大腦更新一下，重建生命中的「身·心·靈」。



網上圖片

為內在軟體升級 迎接更成熟自己

吳鑽好

當我們逐步走過人生的不同階段，年齡的增加帶來的不僅是經歷的豐富，更是對自我認識的深刻體驗。隨著時間的推移，我們或許會發現，自己在面對某些情境時，常常會不由自主地展現出類似的反應，比如焦慮、退縮、嚴苛的自我批判，甚至陷入一個又一個難以擺脫的關係循環中。這些反應，或許已經成為我們內在的一套「默認程式」，在不經意間影響著我們的日常生活與情感狀態。

這些反應，正是我們所說的「生命內在模式」。它們像一套在成長過程中逐漸建立起來的隱形操作系統，為了幫助我們適應複雜多變的環境而誕生。回想起來，這些模式或許曾經在我們的生命旅途中扮演過重要的角色，幫助我們在困境中生存、讓我們能夠在家庭、學校或社會中找到一席之地。然而，當我們逐漸長大、經歷更多時，這些系統卻可能變得繁瑣且過時，甚至成為阻礙我們成長的障礙。

就像一台老舊的電腦系統，若長期未曾進行更新，可能會逐漸變得緩慢、頻繁當機，甚至無法支援新的軟體需求。同樣地，我們的內在模式在長時間的運作後，也可能出現「卡頓」或「錯誤」，讓我們陷入無法擺脫的負面循環。這時候，或許是時候為自己進行一次「內在軟體的升級」，讓那套過時的系統重新煥發新生，讓我們能以更健康、更成熟的面貌，面對人生的挑戰。

進行這樣的「更新」並不代表否定過去的自己，而是承認自己已經成長，希望內在的系統能更符合當前的需求。這個過程，或許需要我們先認識到那些根深蒂固的內在模式，理解它們曾經的作用與限制。接著，我們可以透過自我反思、心靈成長的練習，甚至尋求專業的幫助，逐步拆解那些限制我們的「程式碼」，替換成更適合當下的積極信念與健康反應。

這樣的「軟體更新」並非一蹴而就，而是一個持續的過程。每一次的覺察與轉變，都像是在為自己安裝一個更穩定、更有效率的新版本。當我們開始擁有更彈性、更寬容的心態，面對困難時也能更從容不迫；當我們學會用更溫柔的視角來看待自己，心中的負擔自然會減輕許多。

此外，這個過程也提醒我們，人生沒有一個「完美的版本」；每次的更新都帶來新的挑戰與學習。重要的是，我們願意持續關注內在的聲音，勇敢面對那些曾經的陰影，並用愛與智慧來重塑自己。就像手機或電腦一樣，偶爾需要重啟，才能讓系統重新整理，狀態變得更佳。

因此，給自己一個機會，為內在的系統來一次全面的「軟體升級」。拋開那些過時的反應模式，迎接更成熟、更有彈性的自己。人生的每一個階段，都值得我們用心呵護，讓內在的「程式碼」能夠隨著我們的成長而不斷進化。如此一來，我們才能在這個變幻莫測的世界裡，活得更加自在與真實。



「讓大腦不再當機」

許詩禮

如果大腦願意像教室內的廣播那樣，偶爾清晰地響起一句提醒，那麼在某個午後，我確實聽見了——微弱、卻無法忽視。

「叮——系統提示：生命內在模式版本過舊，建議更新。」

作為一名老師，我向來習慣接收訊息、傳遞觀念，卻很少停下腳步傾聽自己。於是我放下批改到一半的作業，笑著問：「你終於想和我說話了？」

大腦像一位疲憊的資深同事，帶著無奈的幽默回應：「我一直都在，只是你太忙了。忙著照顧學生、忙著顧全同事、忙著不讓任何人失望——自然就聽不到我的聲音。」

我挑挑眉：「那你現在想提醒我什麼？」

「你的系統快跑不動了。」大腦語氣簡潔而直接，「多年來你全心全意照顧學生，把能量用得太滿。那些舊硬體——害怕出錯、凡事自己扛、永遠把他人排在自己前面——曾保護你，但現在已成負擔。」

我沉默片刻，胸腔微微發酸。「我知道自己累了，可真的要放下……並不容易。」

大腦輕嘆：「非丟棄，乃退役。它們曾陪你走過最不穩定的時期，但 you 已不再需要靠過度努力來證明什麼。」

「那我該怎麼開始？」

「先從斷捨離。」大腦像在編寫一份課堂講義，「把早年為了在職場生存所寫入的舊指令清理掉：『老師不能犯錯』、『要照顧所有人』、『只要我努力，就不會出問題』。這些代碼早已不再適合現在的你。」

我苦笑：「聽起來很簡單，做起來很難。」

「理解永遠是第一步。」大腦語氣溫柔卻堅定，「昔日可靠，今需平衡，而非耗竭。」

我看著堆積的教材，忽然變得清晰。「那下一步呢？」

「重新開機。」大腦語氣變得明亮，「在心裡設定新的開機指令：

『我可以犯錯，我也是在學習的老師』、

『我值得被協助』、
『不是所有事都該由我承擔』、
『照顧自己，也是教育的一部分』。」

我輕聲重複這些語句，像在為自己——一名多年站在講台前的老師——安裝全新的生命軟體。

大腦微笑：「很好。接著，你要替人生載入新軟體：更溫柔的自我期待、更踏實的界線、更真實的休息，以及允許自己輕鬆的空間。」

我突然問：「更新完成後，我會成為更好的老師嗎？」

大腦回答得很柔和：「你會成為更完整的人。完整的人，自然能教出更自由的學生。」

夕陽斜照在書桌上，我感覺胸口久違地輕盈。原來，我們不需要否定舊的自己，只需為新的自己騰出位置。人生每個階段都是一個新版本——不必急，也不必慌。

「所以……我們現在開始更新嗎？」我問。

大腦按下那個閃爍的按鈕：「大腦軟體更新中——請稍候。新的生命狀態，即將上線。」

而就在這一刻，我忽然想到：三年前，我曾經默默按下過一次更新鍵——那是我第一次願意卸載過時的程式，第一次在呼吸間迎來更輕盈的版本。如今，我站在另一個新階段的門口，再次準備升級。

我輕聲問道：

「三年前的我已經更新了自己——那麼，你呢？」



網上圖片

昨日之石，今日之路： 在變遷時代中重塑經驗的價值

李靄琳

隨著成長，閱歷越多，加上社會發展日新月異，昔日奉為圭臬的道理，已成為過去，甚至成為絆腳石。要摒棄過去的經驗是不可行，但可以藉以往的經驗，因時制宜，應用於實際環境，令日常生活較為順遂。

人不能因過去成功的經驗無法適用，就認為是錯誤的；像機械或零件，執行更新或替換零件，便能解決問題。事實上，不少古代的文物或經驗，至今仍令人歎為觀止，如：西漢初辛追夫人的素紗單衣和曾侯乙的編鐘，即使有不少研究，但仍難以拆解其製造過程的奧妙處。既然不能全然摒除昔日的經驗，就應找出合理的方案和應變的措施，來應付日常生活的挑戰。

以往常說：「天下無不是的父母」、「你要努力讀書，買房，因有土斯有財」和「政府工必然是鐵飯碗，一定舒服」；但現今社會，早已推翻上述論點。

先說「天下無不是的父母」：人總有犯錯的時候，

不是當了父母後，就自動提升為上帝級層次，完全不犯錯（編：筆者也想說：人類有慾望，所以總會犯錯，如世界大戰等，所以需要理性克制自我）。不是叫你不孝叛逆，而是叫你運用認知和批判能力，分辨哪些事應做，或不應做，而不是有事便說「阿爸/阿媽話」。拜託，成年人就有成年人的樣子吧。

第二，「你要努力讀書，買房，因有土斯有財」根本是笑話——作為社畜多年，可以告訴你：除非閣下家中父母輩早已富得「漏油」，否則你再努力，最多是維持生活，不張嘴或伸手問父母要錢，已算不錯。因為資源只集中在少部分人手中，一般人根本難以從他們手上得到更多。當然，筆者不是叫你躺平啃老，是叫你踏實做人，否則你會更快地被社會淘汰。無父母幹都不是最慘，最離譜的是學校只會教：你要努力，做好份工，然後買房子、供養父母和結婚生子。但卻沒有教育人怎樣投資和處理強積金，還說鼓勵生育，何其荒謬！還有現在樓市下行，要賤賣物業的人多的是，有土斯有財，有樓便是上流這種想法（不是說房子不重要，而是反對炒賣托市），根本站不住腳。昔日，父母師長嗤之以鼻的創意產業、手機遊戲、AI等，全是現今最靠譜的財路。西九小故宮埃及展這些盲盒和貓娃娃，更早的拉布布，賣得多紅火，甚至炒賣上千元，就知道，舊的想法已不合時宜，要像美國前總統奧巴馬上台時說：「Change」。

最後是「政府工必然是鐵飯碗，一定舒服」：現今不少職位因AI而消失，更何況，不少政府工都是艱苦的，年尾大吉利是，不過仍要說，如：殮房主管和交通督導員。你能容忍腐屍的味道，蛆蟲？（真的很難頂）；閣下能容忍每天承受他人的負面情緒，呼吸著汽車廢氣工作？如果不能，就請收回這句。

聖經中的尼哥底母問耶穌：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」（約翰福音 3:4），筆者不是討論神學或聖經，而是說要重生，要不斷學習、實踐和反省，不能墨守成規，人云亦云。拜託少看沒有營養的電視節目和參加無意義的社交活動，保持清醒看事物——錯了（不是叫你犯法），真的沒啥大不了（所以筆者不認同有些家長或上級總抓著孩子或下屬不知多年前的錯處，不斷翻舊賬），怎樣補救和改善才是重點。





▲抽獎環節：工聯會立法會議員梁子穎議員（左三）及文專總會繆天慧副會長（左四）



▲抽獎環節：工聯會李貞儀區議員（左一）及新界東統籌辦陳秀欽主任（右一）

「2026 文專系統 同心同行團圓宴」

為感謝各位義工過去一年的無私付出，文專總會於1月14日舉辦「2026文專系統同心同行團圓宴」。

是次「團圓宴」近200名義工參與，義工們與文專系統各工會負責人、工聯會立法會議員和區議員交流共聚，回顧過去一年本會精彩點滴，迎接本會35周年新里程。

本會會長林冠良先生、本會監事長郭偉強先生以及工聯會副會長兼秘書長馬光如女士於昨晚致辭時，向長期服務的義工表達誠摯感謝。文專系統每一分成長與溫暖，皆源自各位義工持久的投入與貢獻。

是次團圓宴不僅是感恩相聚的時刻，更是共展新程的起點。我們誠盼與各位義工同行並進，以行動凝聚更多熱心，為工會與社區注入溫暖與動力。

2026年，本會將舉辦一系列周年慶祝活動，包括35周年Logo設計比賽、義工嘉許禮及文專生日會等等，期待與各位義工會友繼續攜手，傳承工運精神，拓展服務力量，齊創35周年更豐盛篇章。



▲抽獎環節：文專總會李敏慧副會長（左四）及工聯會馬光如秘書長（右四）



▲文專總會林冠良會長致辭



▲文專總會胡耀鋒秘書長致辭



「當火警突然來襲，我們的大廈做好準備了嗎？」 專題講座順利舉行

香港文職及專業人員總會於2026年1月24日在尖沙咀會所成功舉辦「當火警突然來襲，我們的大廈做好準備了嗎？」專題講座。活動旨在加深會友大眾對樓宇管理及消防安全的理解，提升社區防災意識。

講座邀得兩位資深專家擔任講者：現任業主立案法團委員兼工會工作者歐陽長富先生，以及退休房屋署屋宇裝備工程人員鄧廉基先生。歐陽長富詳細闡述了業主立案法團的職能與運作，以及如何有效監督物業管理公司，並積極回應現場參加者的提問。鄧廉基則深入地講解大廈維修與保養工程的關鍵知識，與在場工會會員互動交流，現場氣氛熱烈。

活動期間，本會資深工會工作者陳錦榮先生及梁苑華女士一同向兩位講者頒發感謝狀，以表謝意。本會衷心感謝所有參與者的支持，讓講座圓滿舉行。

農曆新年將至，文專總會謹祝各位新年快樂、萬事如意、闔家團圓！期待下次再會。



香港專業培訓人員總會—— 我的「小紅書」相簿 講座



本次「小紅書」攝影講座已於1月31日在尖沙咀會所圓滿舉行。活動邀請到小紅書《攝影筆記》創作者、自由攝影師梁奕山先生擔任講者，為在場會友帶來了一場實用而生動的分享。

梁奕山先生透過鏡頭下的生活影像，展現攝影所記錄的日常趣味，並詳細介紹小紅書平台的各項功能，引領會友在欣賞作品的同時，輕鬆掌握使用方法。

活動開始前，專培會長蕭子琦女士亦向參與者介紹了工會的會務發展、近期活動及工會架構，加深大家對工會的認識。並且，蕭會長向梁奕山先生頒發感謝狀，以表達對其出席的誠摯謝意。

專培在此衷心感謝各位會友的積極參與及支持。我們期待在未來的活動中再次與大家相聚！



第五屆香港大中小學 中英文硬筆書法比賽頒獎禮圓滿結束

由教育工作人員總會與香港硬筆書法家協會合辦、香港文職及專業人員總會協辦，並獲教育局支持的「第五屆香港大中小學中英文硬筆書法比賽」頒獎禮，已於1月18日假將軍澳優才（楊殷有娣）書院圓滿舉行。恭賀所有得獎的同學及老師！

為弘揚古今中外先賢智慧，鼓勵書寫整潔優雅硬筆書法，本屆比賽的中英文書寫內容延續往届精神，蘊含豐富的文化精髓。大會邀得逾10位來自教育界及書法界的專業代表擔任評審，從近400所學校提交的4500多份師生參賽作品中，經過多輪嚴謹有序的評審機制，最終選出各級別的優秀獲獎者。

頒獎禮現場嘉賓雲集，氣氛熱烈。教育工作人員總會梁國成副會長、勉勵同學們借硬筆書法培養家國情懷、提升文化素養。教育局課程發展處中文語文教育組高級課程發展主任周健博士讚歎獲獎作品水準出眾，並鼓勵大家保持練字習慣，形成個人書寫風格。

香港硬筆書法家協會雷超榮主席強調「貴在堅持」，指出書法練習能培養踏實專注的品格。香港工會聯合會馬光如副會長兼秘書長表示，工聯會將繼續攜手各界，共同弘揚中華優秀傳統價值。

大會今年同樣製作了獲獎作品展架，在頒獎典禮上展出，供各位來賓及得獎者觀摩。出席者在會場細賞獲獎作品時表示讚歎，獲獎者在家長與嘉賓的祝賀中洋溢喜悅之情。大會提供精美禮品及書法家評審親作揮春，供各位作紀念之用。

書寫不只傳意，更承載文化。寫好中英文，既是能力，也是修養。讓我們一起傳承筆墨之美，寫出精彩篇章！

比賽承蒙蔡麗雙博士、馮堯均國學基金會慷慨贊助，並獲優才（楊殷有娣）書院提供場地支持，以及香港前立法局主席黃宏發先生及教育學院畢業同學會會長吳曆恒先生提供書寫文章支持，特此鳴謝。

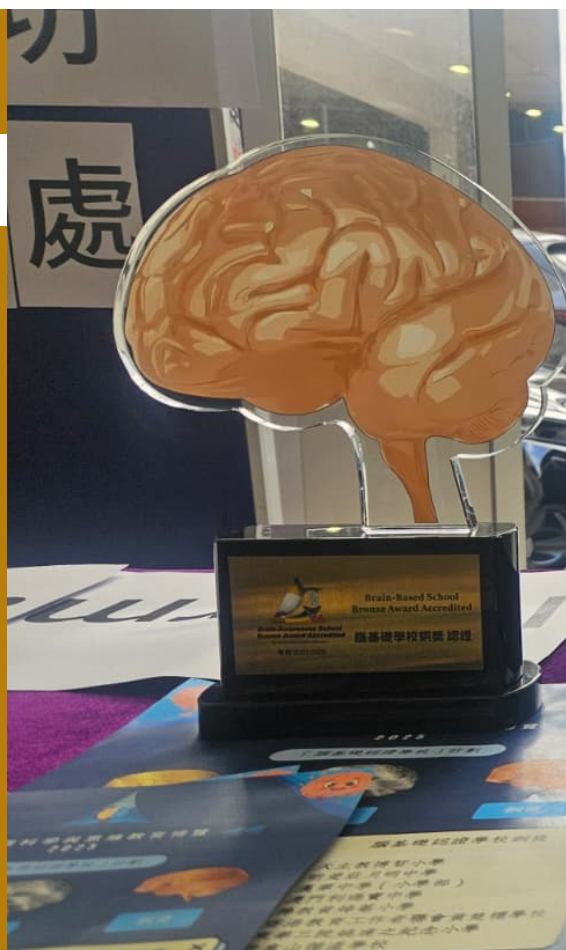


第五屆國際

「腦科學與思維教育」博覽

領航 學前教育

教育工作人員總工會 溫志倫幹事



筆者有幸獲中西區的學校代表邀請，出席第五屆國際「腦科學與思維教育」博覽。此次博覽的主題為「讓世界看見『腦科學與教育』的無限可能」，匯聚教育界專家、學者、前線教師及政策制定者，共同探討如何將腦科學研究成果融入教學實踐，打造更符合學生認知發展的學習環境。活動內容包括「腦基礎教學」示範課、專家講座及「腦基礎學校」認證經驗分享，旨在推動教育變革，提升學生的學習動力與心理健康。近年來，腦科學領域研究迅速發展，為教育領域帶來革命性影響。「腦基礎教學」（Brain-Based Learning）強調根據學生的認知發展特徵調整教學策略，以降低學習壓力、提升學習興趣，同時減少學習過程中的負面情緒。

本屆博覽特別安排幼稚園、小學及中學的「腦基礎教學」示範課，讓參與者親身體驗如何將神經科學理論轉化為課堂實踐。例如：幼稚園階段：透過遊戲化學習（Game-Based Learning）激活幼兒大腦的愉悅中樞，增強記憶與創造力；小學階段：運用「多感官教學法」（Multi-Sensory Approach），結合視覺、聽覺與觸覺輸入，提升學習效率；中學階段：引入「元認知訓練」（Metacognition Training），幫助學生掌握自主學習策略，培養批判性思維。

博覽另一焦點是「腦基礎學校」認證計劃的成果分享。該計劃由國際腦科學與教育聯盟（IBEA）推動，旨在表彰成功將腦科學融入課程設計的學校。腦科學研究揭示了幼兒大腦發展的關鍵規律，為學前教育提



供了科學依據。0-6 歲是大腦突觸形成的高峰期，神經可塑性極強，教育方式直接影響兒童的認知、情緒和社會能力發展。基於腦科學的學前教育則強調以符合神經發育規律的方式，激發幼兒潛能。幼兒大腦依賴包括視覺、聽覺、觸覺等多感官輸入，以建立神經網路。例如，通過音樂節奏培養語言韻律感，或使用觸覺教具，如沙盤寫字，能有效增強精細動作能力，比單一講授更有效。

是次博覽所傳遞的教育理念，正與《論教育》的核心主張一脈相承，皆是為了構建人人皆學、處處能學、時時可學的學習型社會。面對全球格局瞬息萬變的挑戰，以腦科學為支撐的教學模式，將助力我們培養出更具適應力與創造力的高素質人才。筆者在參觀

後，圍繞著如何確保學生從幼兒階段起就能在符合大腦發展規律的環境中成長，進一步推動香港教育的整體優化的問題進行深刻的反思。腦科學為學前教育提供了實證基礎，使教育者能更精準地設計課程，而非依賴經驗主義。未來，融合神經科學的幼稚教育將培養出更具創造力、情緒韌性和學習動力的新一代。第五屆「腦科學與思維教育」博覽不僅是一場學術盛會，更是香港教育轉型的里程碑。隨着腦科學研究成果的不斷累積，教育工作者將能更精準地因材施教，讓每個學生都能在科學的指引下，發揮最大潛能。

安居雙盾： 火險與家居保

香港財務策劃人員總工會 查佶布朗

一、風險意識：從人身保障到財產安全

人們通常擔心疾病帶來龐大醫療開支，因而購買醫療保險，將未知風險轉嫁給保險公司，守護畢生積蓄，然而，除了人身健康，作為業主或租客，每日居住的空間同樣面臨不可預測的風險，屋宇結構保險（火險）與家居保險正是為此而生，兩者猶如雙層防護網，共同守護您的安居之所。

二、火險：保障建築「硬殼」的基石

火險專注於建築本身結構，涵蓋單位內六幅牆壁、天花、地板及原裝門窗等鋼筋混凝土主體，雖然結構

損毀概率低，但一旦發生（如大型火災或爆炸），重建費用可能高達數百萬港元，需注意的是，火險僅針對特定意外（如火災、颱風、水浸）導致的結構損毀，而自然老化、管道破裂或電力問題等不在保障範圍內，此外，火險通常為業主專屬，銀行批核按揭時亦會要求購買，以保障抵押品價值。

三、家居保險：守護財產與責任的「軟甲」

家居保險則保障室內財物與法律責任，包括自費購置的傢俬、電器、裝修及衣物等，其核心價值在於第三者責任保障、例如家中水管爆裂或出門忘關水掣，導致家中財物受損、鄰居單位淹水或導致大廈電梯故





障，相關維修賠償及法律費用均可由保險承擔，此保險不限業主或租客，均能按需要購買，尤其適合需防範日常疏忽風險的家庭。

四、雙險協同：構建全面防護網

火險與家居保險並非互斥，而是相輔相成，火險護衛建築的「硬殼」，家居保險填補內在「軟餡」，例如火災中，火險賠償牆體重建或維修費用，家居保險則覆蓋家具損毀，水浸事故時家居保險能處理財物損失與鄰居索償，而結構問題則由火險保單作介入，業主宜兩者兼備，租客則可優先配置家居保險。

五、未雨綢繆，安枕無憂

家的安全感，源於對未知風險的充分準備，火險與家居保險如同雙翼，既分擔巨額損失的經濟壓力，更化解法律責任的後顧之憂，無論是守護畢生積蓄的業主，還是重視生活品質的租客，皆可透過這兩道防線，讓家真正成為風雨中的避風港。

(本文僅供參考，具體保障範圍以保單條款為準)



【工聯會河套新服務點正式啟用 攜手深港職工共啟新程】



2026年1月28日，河套深港職工服務中心正式揭幕。與此同時，深圳工聯諮詢服務中心（下稱深圳中心）位於河套合作區的新服務點也同步啟用，標誌着深圳中心在福田河套片區服務布局的實質性落地，開啟「雙點聯動、深港同行」的全新服務階段。香港工聯會副會長、大灣區社會服務社總幹事曾志文、深圳工聯諮詢服務中心副主任馮永昌出席本次啟用儀式。

深圳中心新服務點位於河套深港職工服務中心內，將直接對接河套深港科技創新合作區內的企業與職工，為該區域工作生活的港人提供零距離、一站式服務支持。曾志文在致辭中指出，深圳中心河套新服務點的啟用，是深港工會協作走向深入、服務走向基層的重要體現。她希望中心能充分發揮區域優勢，成為聯接兩地、服務職工

的有效紐帶，助力港人更好地融入大灣區發展。以新服務點啟用為契機，同期舉辦的河套深港職工新春嘉年華亦吸引眾多深港職工參與。現場設有寫春聯、非遺手作、遊園互動等環節，不少港人職工在活動中感受到濃濃的年味與「家」的溫暖。一位參與活動的港人職工表示：「目前常住福田，現在工聯會在河套設點，以後諮詢辦事更方便！」

隨着河套新服務點的正式運作，深圳中心已形成「羅湖+河套」雙點聯動的服務網絡，空間布局更完整，服務範圍更廣泛。深圳中心將繼續秉持服務初心，聆聽內地港人心聲，拓展服務內容，為內地港人安居樂業、融入發展提供有力支撐。如有興趣加入，或是想了解更多資訊，可撥打深圳中心熱線電話：86755-82220098。

港澳自助過關年齡門檻降低至 7 歲 優化非永久居民登記安排

香港居民使用澳門特別行政區自助過關系統的服務 1 月 19 日開始優化。7 至 10 歲、持有有效香港永久性居民身份證的香港居民，可在登記後使用澳門特區自助過關系統服務。

入境事務處公布，1 月 19 日開始與澳門治安警察局、身份證明局及保安部隊事務局調整互用自助出入境檢查服務的適用年齡，並放寬兩地使用自助登記服務機登記此服務的規定。



香港永久性居民身份證

- 新措施下，7 至 11 歲、持有有效香港永久性居民身份證的香港居民，也可在登記後使用澳門的自助過關服務。
- 同時，7 至 10 歲、持有有效澳門永久性居民身份證的澳門居民，可在登記後使用香港的 e- 道自助辦理出入境手續。

持有簽證身份書的香港非永居

- 此外，18 歲或以上、持有有效的香港居民身份證及有效期多於 90 天的香港特別行政區簽證身份書的香港非永久性居民。在新措施下，此類人士可選擇使用設於香港指定管制站或各人事登記辦事處的自助登記服務機辦理登記。
- 同時，18 歲或以上、持有有效澳門非永久性居民身份證及澳門居民往來香港特區旅遊證的澳門非永久性居民，也可於澳門特區的指定地點使用自助辦證機登記 e- 道服務。

來源：香港政府新聞網





工聯會立法會議員團隊與政府會面就宏福苑大火善後及長遠安置方案提出建議

工聯會會長、立法會議員吳秋北，工聯會理事長、立法會議員黃國，工聯會副理事長、立法會議員林偉江、鄧家彪、陳穎欣、李廣宇，聯同工聯會副理事長、香港建造業總工會理事長周思傑，樂群社會服務處總幹事黃萬成，大埔區議員陳勇華，沙田區議員陳善明、李貞儀，北區區議員曾勁聰，於1月12日下午約見財政司副司長黃緯倫、政務司副司長卓永興等多名官員，就宏福苑大火善後及長遠安置方案提出多項建議，強調應以多元方案、尊重意願、早日安置、善用資源、統一公佈、確保公平為大原則；具體方案包括：原區覓地建屋方案、「樓換樓」方案、長者住戶公屋方案、未補地價單位加年限「白居二」資格方案、及現金回購方案。團隊亦建議：適度延長業主租金補助發放期；實際回購價按樓價平均升幅調整；增加資助出售房屋供應；推進住宅樓宇管理及維修改革等。

多元安置方案讓業主「有得揀」

受災業主當中有不少長者住戶，亦有一部份為中青年家庭；有一些單位可能業主已逝世；亦有單位仍在按揭或未補地價；因此，單一方案並不可能適合所有業主，也不可能解決所有情況。建議應提供多元方案讓業主可以選擇。

公平合理運用公共資源

現時社會討論的多個方案無可避免地需要動用公

共資源，以至公帑去完成所有業主的長遠安置安排。建議政府應凝聚社會共識，在同情業主不幸嚴重受災的基礎上，給予合理的體恤安排，「特事特辦」。同時，也要小心避免安排過度擠佔其他社會福利使用者的資源，以及對正常市場帶來過大的衝擊。

方案以時間較短、確定性強、原區安置者為佳

完成長遠安置的時間越久，不確定因素越大。宏福苑有不少長者業主，如果最終安置方案要等待較長年期才完成，將產生更多的不確定性和複雜因素，例如業主過身，業權繼承後安置資格等問題。現時宏福苑仍未解封，火災調查、結構勘察、加固、必要設備安裝等工作仍在進行中，全部完成可能需要2至3年；後續的刑事及民事司法程序可能需時多年；原大廈何時可以開始拆除仍是未知之數。因此在長遠保障業主利益、降低政策不確定性的前提下，不建議原址重建方案。

多元方案 尊重意願 早日安置 善用資源 統一公佈 確保公平

團隊綜合早前收到的宏福苑受災者意見，結合客觀情況，建議安置方案應基於以下原則：

1. 提供多元選擇方案，有利分流受災業主，減輕單一方案壓力；
2. 尊重原區安置意願；



3. 促成業主在較短年內完成安置，避免延宕；
4. 合理利用現有資助出售房屋計劃，提升安置確定性；及
5. 統一公佈多元方案，確保選擇公平性。

具體方案：

1. 「原區居屋優先選」方案：例如利用頌雅路西熟地，因其落成時間（預計 2029 年）較原址重建（樂觀預計 2035 年）快約 5 年；但方案不是簡單「一比一」重置，選擇此方案的業主可以優先選指定原區居屋單位，餘下單位按一般機制分配予其他申請者；
2. 「樓換樓」方案：容許業主按指定比例交換未來數年即將出售的居屋或「綠置居」單位；但同時要就每一項目設定名額，保障其他申請者的選擇機會；此外，亦要研究如何幫助有按揭的業主做轉移安排；
3. 回購未補地價單位加有限年期的「白居二」資格方案：雖然政府資助置業機會原則是「一生一次」，但未補地價居屋單位加上火災影響使其估值較低，所以提供「白居二」資格，讓該類業主有機會以低於市場價格購買二手居屋，而設有限年期是平衡政策的整體公平性；
4. 現金回購方案：政府以一筆過款項收購業權，業主收款後自行安排；最大的好處是可以以最短時間完成安置；及
5. 長者住戶公屋方案：持有「災民證」的純長者住戶可以申請入住公屋（不限大埔區），政府回購其業權之收入不計入資產審查內，但選擇此方案的業主，其回購價有一定折扣，以示公平。

建議適度延長業主租金補助發放期

近期社會討論的長遠安置方案難以在兩年內完成；

政府提供的為期兩年的業主租金補助無疑可以為業主緩減部份租金壓力；業主亦可享有 5 萬元的搬遷津貼，幫助他們在中期住所安頓；建議業主租金補助應適度延長發放期。

實際回購價按樓價平均升幅調整

由於正式回購日期與現時採用的災前估值時間點有距離，建議以災前估值為「保底線」，把估值日至正式回購截數日期間全港樓價的平均升幅調整實際回購價。

增加資助出售房屋供應，滿足社會其他申請者需要

建議政府持續積極覓地，增加資助出售房屋供應，在原來的規劃總量上，加上宏福苑業主單位需求，重新評估供應。

盡快讓社區復常，做好居民心理輔導

廣福邨巴士總站自火災後停用至今，影響居民和長者出行。建議運輸署及相關部門積極協調，儘快完成安全檢查並重開該站，或設立臨時巴士接駁點，便利市民出行。此外，亦要做好居民心理輔導，持續推動「一戶一社工」計劃，特別針對罹難者家屬及出現創傷後壓力症（PTSD）的災民。

做好事故調查，有序推進住宅樓宇管理改革

團隊期望委員會可以從政府提出的八大方向深入檢視樓宇維修安全制度，包括施工安全、利益關聯、物料監管、責任承擔、招標程序、消防系統監督、法律責任及懲處機制。支持政府嚴肅追究相關責任。期望政府在獨立委員會完成調查後，按委員會建議，積極落實相關改革。

有擔當！有愛的義工齊聚文專 感謝大家對工會的付出

文專總會衷心感謝每一位義工的無私奉獻與熱忱付出！正是你們的堅持與愛心，匯聚成推動工會服務前行的溫暖力量。無論在台前還是幕後，你們都以實際行動詮釋了擔當與關懷，讓每一次活動、每一項服務都充滿意義。

在眾多優秀的義工中，有許多夥伴更是以身作則，在各自的崗位上展現出非凡的毅力、領導力和同理心。以下幾位義工代表，正是這份精神的生動體現：

1. 陳先生積極參與各項工會活動並帶動身邊義工加入，義不容辭地承擔各項工會工作，以自身行動樹立榜樣。
2. 黃女士為支持工會工作，即使身在內地仍堅持參與探訪會員。在過程中，面對挑戰與困難時始終保持情緒穩定、認真完成任務，展現出高度的責任感與抗壓能力。

3. 盧先生在內地工作為主，為支援工會的早間工作，特地提早過關，於清晨準時抵達，體現了對工會承諾的尊重。
4. 周先生是為經驗豐富的資深義工，在各項活動中，他也耐心指導新義工，傳授義工服務的技巧及經驗，並持續關心團隊成員，是出色的領隊與導師。
5. 趙女士多次擔任培訓活動的義工，為新人奠定基礎；此外亦經常參與各項服務，在活動現場提供實時指導與關懷，確保活動順利進行。

這些夥伴的故事，只是文專義工團隊的縮影。每一位義工的付出，無論大小，都彌足珍貴。你們以堅毅、奉獻、領導力與關懷之心，共同撐起了工會的義務工作，真正體現了「團結協作、服務為本」的精神。再次向所有義工致以最誠摯的感謝！期待未來繼續攜手，為工會、為社會注入更多正能量與！



文專總會 · 滙賢牙科中心 《牙齒保健計劃 2026》

【會員福利】會員牙科保健計劃 2026

文專總會聯同滙賢牙科中心，為會員推出《牙科保健計劃 2026》！憑有效會員證到文專會所付 50 元行政費購買保健卡，只需 500 元診金，即可使用以下一系列服務：

洗牙 + 口腔檢查 1 次

補牙 / 脫牙 2 隻 (不包括智慧齒)

口腔 X 光片 2 張 (細片)

口腔衛生指導

植牙及矯齒免費諮詢

其他治療可享八折福利 (矯齒除外)



服務有效期：2026 年 12 月 31 日

保健卡購買地點：

九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓 (查詢電話：23842026)

牙科診所地址

彌敦道 333 號加盛商業中心 1 樓及 2 樓

牙科診所查詢及預約

2332 9334 (電話) / 9440 7337 (WhatsApp)

* 使用牙科服務時需向診所出示保健卡及收據，請妥善保管

* 會員使用牙科服務前，請先向診所預約



新時代新工運
撐勞工 為基層 爭公義



歡迎網上入會
ftu.org.hk/joinUnion

入會、續會

免費可享2026年

20萬元平安保險

凡工聯會屬會及贊助會16歲至75歲的會員，於2026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

意外死亡

永久傷殘

嚴重燒傷
(三級程度)

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。

每人最高賠償額為港幣20萬

與私人保險無抵觸，可同時索償

24小時

全球通用意外保障



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：2025.11

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

2026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

醫療 健康

文專總會 • 滙賢牙科中心
《牙齒保健計劃 2026》

旅遊及 住宿

噴射飛航
港澳（來回）
電子船票

購物

文專系統 x
壽桃牌
新年大優惠 2026

餐飲

【賀年禮品優惠】
文專總會 x 香格里拉
集團 2026 年度

購物

【春節團購優惠】
工聯會 x 五豐行
「星耀鄰里· 暖心同行」春節團購優惠

購物

【全年優惠】香港手信
曲奇餅網店獨家 7 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