



Vol.202
2026年7-8月

文專薈

解讀壓力密碼
守護心靈健康



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

(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：游文豪
編 輯：冼偉麟、郭秀梅、崔倩齊、許詩禮、
梁健雄、梁愛勤、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

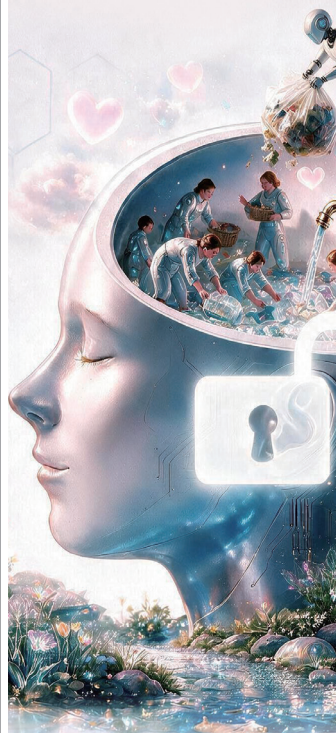
本會一向致力保障會員的個人資料及資料，並遵從「職工會條例」、「職工會登記局條例」及「會章」所訂處理會員資料。凡加入本會成為會員的過程中，我們會要求準會員填寫申請表，申請表上所提供的個人資料將用作處理加入本會或屬下工會之用。

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 Message

解讀壓力密碼 守護心靈健康

在現代高壓生活中，心理健康已成為不可忽視的生存課題。從無止境的經濟負擔、家庭照顧責任，到人際關係的糾結、健康與衰老的焦慮，乃至人生重大轉折如失業、離婚、喪親——壓力無聲無息地滲入每一天。適度的壓力能提升韌性與成長，但當壓力超過個人承受極限，便可能引發焦慮、抑鬱、慢性疲勞、免疫失調，甚至身體疾病。

然而，許多人對自身壓力程度缺乏警覺，往往等到情緒崩潰、關係破裂或身體亮紅燈才正視問題。不同壓力級別需要不同的應對方式——從輕微緊張、持續煩躁，到失眠、失去動力、社交退縮，每一個階段都有其訊號與自救方法。學會解讀壓力的「密碼」，才能在最合適的時機介入，避免惡化為身心危機或人生困境。

為此，今期《文專薈》將以「解讀壓力密碼 守護心靈健康」為主題，邀請來自不同生活背景的作者，分享如何辨識自身壓力級別、拆解常見的壓力源(如家庭期望、財務焦慮、角色衝突、健康憂慮、人生轉折等)，以及提供具體可操作的減壓技巧與心法。同時，我們亦期望探討如何在家庭與社群內建立健康的心理支援文化，鼓勵坦誠求助而非隱忍。

期望這次主題能夠引領會友大眾，正視人生中無處不在的心理壓力，學會與壓力共處，並在必要時勇敢尋求協助，讓生活不再是心靈的負擔，而是成長與連結的契機。

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

	夏季課程	秋季課程	春季課程
代報日期	6月8日至20日	9月14日至25日	2026年12月28日至2027年1月9日
會員報名日期	6月28日	10月4日	2027年1月17日
公開報名日期	6月29日	10月5日	2027年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

中秋節快樂

2026 年 9 月 25 日中秋節

本會辦公時間調整至上午 10:00 至下午 4:00

2026 年 9 月 26 日中秋節翌日為公眾假期

本會將暫停開放一天

尖沙咀會所

(九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓)

中環會所

(香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓)



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



精準識別壓力來源

從

源頭上減壓

作為在都市生活的成年人，我們每天均要面對來自四方八面的壓力與挑戰，精準識別壓力來源並對症下藥就顯得尤為重要。作為廣大打工族的一員，筆者將重點分析工作壓力的主要來源，並結合實例分享應對職場壓力的方法。

兩大工作壓力源頭 及傳統應對方法

僱員的工作壓力主要源於兩種情況，第一種情況是被要求在短時間內超負荷完成大量工作，第二種情況則是需要長期處理複雜的人際關係。

倘遇到第一種情況，我們首先要進一步考慮工作的具體內容。如純粹要完成大量與自己專長相關的重複性工作，鑒於當前經濟處於下行階段，在缺乏其他出路的情況下，著實不宜衝動辭職，相對理性的做法是向上司交代難以於指定期限內完成工作的實況，以爭取延期及 / 或上司加派同事協助，並階段性地（如每周一次）向上司匯報工作進度，讓對方階段性地掌握自己的情況，這樣亦有助上下級之間建立互信，大部分職場上的緊張氛圍與壓力正是源於下屬缺乏及時溝通匯

報的意識。

此外，一旦公司出現同事大規模離職的情況，選擇留下來的員工大概率會被「邀請」參與大量並非自己業務範圍的工作。如現實中遇到類似情況，大家亦無需感到焦慮，更為穩妥的做法是要開宗明義讓上司知悉自己並非有關領域的業務能手，但同時表達樂意耗費時間鑽研有關領域知識的意願，這樣既提供了一個爭取更多時間完成項目的正當理由，亦有助展示自己對公司的忠誠度和責任感。

不過，如大家面對的是第二種情況，那強行留下來則未必是最合適的方案。首先，大家可以分析一下工作壓力是否純粹源於與頂頭上司的工作模式或理念不一致，如純粹是上下級之間的不和諧兼問題出在上司一方，下屬可考慮先透過人事部探討申請內部調動的可能性，倘無法落實調職再進一步考慮換工作。不過，如不和諧的氛圍源於公司內部深層的管理問題，而自己亦被無辜捲入他人的紛爭，整天面對無所不用其極的打壓和不斷被暗中使壞，只要威脅到精神健康，就應當另謀出路。



「非傳統的應對方式」

如無法循傳統途徑有效應對職場壓力，大家不妨另闢新徑，筆者現與各位會友分享兩個非傳統的實例，有望對大家有所啟發。

實例（一）：把即時解僱變為充滿祝福的正常辭職

筆者認識一位會友，早年長期遭受頂頭上司的精神折磨與霸凌，後大老闆因聽信了頂頭上司的誣陷而向該會友發送「即時解僱信」，即在不支付任何代通知金的情況下迫使該會友當天離職。面對如此高壓的場景，該會友臨危不亂，氣定神閒地把早已準備好的辭職信兼長達數萬字的「工作報告」交給大老闆。事實上，由於頂頭上司長期對他充滿敵意，該會友早就預計隨時會被掃地出門，為了保障自身權益，該會友除了暗中詳細記錄自己曾參與的項目細節，每次遭到誣陷後更以時序表記下事發經過並把關鍵電郵截圖，最後匯集成能夠證明自己清白的書面紀錄。面對會友提供的鐵證，大老闆最終按「自動辭職」的機制處理該個案，並主動為他出具推薦信，結局總算圓滿。

實例（二）：做義工減壓

參與義工活動正是筆者一直比較推崇的另類減壓方式。所謂「施比受更有福」，大多數參與義工服務的朋友都希望透過幫助別人獲得心靈上的滿足。與之同時，也有部分義工是因為現實中的不如意而投身志願服務，

以平衡負面情緒，甚至善用參與策劃義工活動的契機提升自身的溝通技巧和應對危機的能力，最後因自身綜合素質的提升而成功減壓兼改善在職場上的境遇。

筆者有一名遠親，早年從事過銷售、機場地勤、基層公務員、企業高管私人助理、市場推廣等不同類型的工作，由於性格內向，每份工作都因壓力過大而辭職，一度未能找到合適的發展路向。一次偶然的機會，該親戚進入一間非牟利機構擔任義工，由於為人真誠，加上過往多年擔任基層崗位的豐富經驗，他在協助資深義工和行政人員處理日常工作方面可謂得心應手。因此，他也逐步由普通義工成長為義工領袖。做義工除了令他重拾自信，在其他義工的鼓勵下，該親戚更善用工餘時間完成碩士課程。隨著學歷、時間管理的能力、情緒智商和為人處世的能力經過長期沉澱得到質的提升，他在四十出頭的時候終於成為某大型企業的人力資源經理，正職和社會參與兩不誤。

結語

行走職場，壓力在所難免，我們一定要時刻保持客觀理性，從多角度探討應對方案，不宜拘泥於以傳統的方式解決問題，應當加強與不同行業背景的人士交流，多參考不同朋友抗壓的經驗，然後結合實際找出最適合自己的方案。

愛自己勝過一切

黃文豪



都市人生活緊張，工作壓力也很大。每天拼命奔波，就算身體捱出病來，也會強忍繼續工作。可是，在香港實在有很多人忽略了精神上的健康，往往到爆發點，導致一發不可收拾的悲慘局面。

在香港，估計有近 46% 的市民出現輕度至重度的困擾、焦慮或兩者兼具的情緒病症狀¹。為甚麼會這麼嚴重呢？主要是近年香港人口經濟結構調整，適應轉型也充滿著壓力。而且物價高企，職場競爭也變得激烈，導致不少長期處於「手停口停」的焦慮之中。精神狀態長期繃緊，非常嚴重。

雖然現今科技發達，人與人之間好像沒有任何阻隔。每天在社交平台上，已經可以了解別人的最新情況。只是在互聯網上的交往，其實並不真實。當獨自一人看著螢幕上別人多姿多彩的生活時，反而會放大自己失敗與孤單，進一步加速內心與世隔絕的感覺。

面對林林總總的問題，我們一定努力地尋找方法，不能讓情緒去掌控我們。首先我們一定要明白，壓力並不是我們的敵人。雖然我們每天也會遇上不同的壓力，例如工作、生活、家庭……可是只要我們改變自己的心態，把這些壓力全部化成動力，那麼人生便會容易很多。

當遇上壓力，我們第一時間便是先要守護自己的健康。因為沒有健康的身體，我們甚麼也不能做。我們可以做些運動，例如拉筋或跑步，持續的活動可以有效打斷壓力荷爾蒙的增加。如果事情真的在短時

間解決不了，也可以暫時放下。預留一些時間，不帶任何目的，只把注意放在自己的呼吸上，便能有效讓身體放鬆。

事實上，香港社會追求完美和高效的生活。故此稍為做得不好，也會構成很大的壓力。故此守護身心的第一步，便是要接納自己的不完全和有限的能力。因為當我們已經盡力把事實做到最好，就算結果未如人意，我們也是問心無愧。多些懂得欣賞和讚美自己，人生會少了很多的煩惱。

很多時，我們面對人生種種的壓力，其實並不是每件事情也會是作出最好的決定。正所謂「一人計短，二人計長」，最聰明的方法便是尋求協助。找一個不作批判，願意聆聽的親朋好友，單純地說說自己的心聲。有時我們不需要對方給予解決的方案，只是僅僅被聽見和給予一些鼓勵，我們的壓力便會在不知不覺間減輕了很多。

生活上很多的壓力，很多時也是自己給予自己的。世界的價值感，往往便是代表了我們人生的必需品。我們拼命追求很多的物質，卻用了自己的時間和健康去換取，這樣又是否我們真的需要呢？

所以我們的人生步伐，一定要真正了解自己想要和需要甚麼。時常調整自己的心態，不能受到外來的環境影響。清楚自己的方向，便能擁有一個健康的人生。

¹Manulife 宏利：香港心聆聯同宏利調查研究港人精神健康狀況估計近半港人出現抑鬱及／或焦慮徵狀 [R]. 中國香港 .2025.09.29



「三色信號燈」：從壓力密碼到自我救贖

李靄琳

在現代高壓生活中，每個人都默默扮演著生活裏的超級英雄——默默面對工作死線、經濟負擔、照顧家庭，乃至對健康與未來的焦慮。以上所述宛如無聲的潮水滲入日常。縱使我們習慣了「我撐得住」，卻常在深夜聽見內心不堪重負的嘆息。

適度的壓力能激發人的潛能、創意和思維，但壓力過大，就會吞噬身心的健康。守護心靈健康，就從讀懂身體悄悄傳遞的「壓力密碼」開始。

讀懂身心的三色信號燈

俗語說：冰封三尺，非一日之寒；大部份人都不是一瞬間被壓力拖垮，而是被日積月累的壓力蠶食身心，但直至情緒崩潰或身體亮紅燈才正視問題，這並不理想。身體一般透過三種級別的信號，向我們發出預警：

●綠燈級別：習慣性聳肩、肩頸酸痛、呼吸淺短和口乾舌燥

除了長時間對著電腦熒幕工作，引至的肩頸酸痛外，壓力也會令人口乾舌燥和不斷想上廁所。筆者在學時，需要導修和準備 PPT，課堂前想不停飲水和上廁所。雖然這次導修表現雖然不錯，但令筆者意識到除了手震外，過大壓力會令人口乾舌燥。

●黃燈級別：躺在床上時大腦停不下來、持續失眠、易怒煩躁

筆者曾被嚴重職場 PUA，有一天晚上，腦海中不斷浮現這位上級咆哮、大力推椅的樣子，工作因他要求不斷改變，但永無休止。所以筆者整晚也不能入睡，失眠持續了好幾天，沒心思吃飯。最終要向心理科和工會求助。

●紅燈級別：身心擺爛，沒有動力

早上不想起床，對熱愛的事物失去興趣、不回訊息、不想見人，只想抱頭大睡，也不想工作。因為上班和上刑場沒太大差別。身心皆被耗盡，大腦會啟動自我保護機制，讓人停下來。請不要猶豫，馬上求援，你的身心健康比工作重要多了。

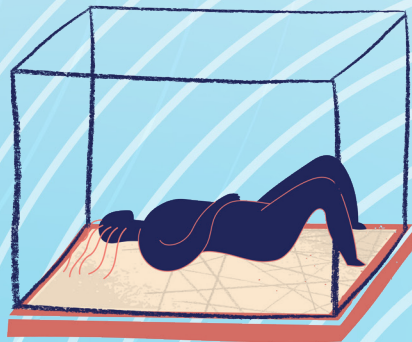
接受自己的限制，拒絕不合理要求

由於現時經濟社會環境下行，我們感到壓力是正常的，尤是上有父母，下有兒女。免不了把別人的重量也扛在肩上，盡量想滿足任何人的期望。但，愛是互相陪伴和支持，而不是毫無條件順從。聖經《以賽亞書 43:4》說「因你在我眼中看為寶貴，你又尊貴，我又愛你 ...」所以你，不需要完美，才能證明自己值得被愛。舊一輩的父母因環境所限，常說你為何只有這個薪金（筆者懟：你倆的薪金比我的家用更少，這你說甚麼？），為甚麼人家有豪宅？（筆者的說話挺尖酸，會這樣回覆：這你買天 X 天給我看好了，我保證不貪心。這樣喜歡 OO（親戚的孩子）你認他做孩子，我不想當你的子女）。

盡好本份，充份準備

焦慮擔心解決不了問題，認清現況，盡早制定預算，控制所能控制，尤其是金錢和時間，降低未知的風險。年輕時不受物質所惑，不斷學習和儲蓄，認真處理工作。當你擁有一筆可觀的積蓄時，即使遇到家人生病或短暫失業，生活也可以維持。另一方面，可和信賴的親友或機構商討解決方法。

現在請放下手提電話，深呼吸、聽聽喜歡的音樂，或去一個短途旅行，好好包容自己，接納自己的疲憊。





高壓都市的自救指南

吳鑽好

在香港這個繁忙、競爭激烈的都市環境中，壓力已成為現代人生活的常態。工作要求、經濟負擔、家庭責任以及社會期望，交織出一張密不透風的壓力網，讓人難以喘息。長期積累的壓力不僅削弱身體免疫力，還可能引發心血管疾病、焦慮、抑鬱等健康問題，嚴重影響生活品質。因此，學會正確解讀自身的壓力密碼，並採取有效的減壓策略，成為守護心靈健康的重要途徑。

身體反應是壓力的第一指標。當我們感受到威脅或需求時，身體會啟動「戰鬥或逃跑」反應，釋放腎上腺素和皮質醇，加快心跳、肌肉緊繃、感官敏銳。短期內，此反應有助於應付緊急情況，但若長期處於此狀態，便會出現頭痛、肌肉酸痛、睡眠障礙等身體症狀。情緒層面則體現為焦慮、易怒或情緒低落，認知層面表現為注意力不集中、記憶力下降。行為上，則可能出現飲食改變、社交退縮，甚至濫用酒精或藥物來緩解壓力。心理層面的調適，身體的療愈方式亦日益受到重視。像整骨、推拿、撥筋等古老技藝，透過釋放身體緊繃與疏通經絡，不僅可以緩解身體不適，更有助於平衡心理狀態。這些方法提醒我們：身體的每一個緊繃或放鬆訊號，都是心靈健康的密碼。尊重身體的訊息，並從中學習接受與釋放，能讓我們更堅韌、更安定。

此外，當代社會中「情緒價值」的概念逐漸普及。人們渴望被理解、被重視，這不僅是情感需要，更是深層的生命需求。真正的情緒價值，不在於哄人開心，而是在對方不開心時，願意陪伴與理解。能夠聆聽別人的痛苦，而非急於評論，或以「不要想太多」等話語來否定情緒，才是真正具有情緒價值的表現。科學研究證明，當人被理解與接納時，大腦中的威脅感降低，焦慮感隨之減輕，安全感提升。反之，連結不等於真正的理解，社群媒體雖提供資訊，卻難以取代深層次的情感連結。然而，現代社會的另一個矛盾是：在追求溫暖與理解的同時，人們卻容易在網路上展現

攻擊與批判。心理學分析指出，這種行為源於控制感、歸屬感與情緒宣洩的需求。人們在面對現實壓力時，透過攻擊他人來獲得暫時的掌控感、認同感和釋放情緒，但這樣的行為常反映出內心的焦慮與不安。真正成熟的人，懂得在沒有完整真相前，保持謙卑與尊重，避免落入審判的陷阱。

在這個充滿快速比較與焦慮的時代，每個人都在尋找一個安全的港灣。香港的生活壓力，讓許多人忽略了自身的警訊，直到身心出現明顯警示。識別壓力的密碼——如持續的疲憊、失眠、情緒波動或社交退縮——並採取積極的應對方式，能有效避免危機擴大。除了尋求專業協助，建立健康的生活習慣、適度運動、正念冥想，都是緩解壓力的實用策略。最重要的是，我們應該相信：照顧心理健康與身體健康同樣重要。當我們學會解讀身體的訊號，善待自己，才能在繁忙的都市生活中，找到屬於自己的平衡與安定。

在現代高壓生活中，心理健康已成為不可忽視的生存課題。從無止境的經濟負擔、家庭照顧責任，到人際關係的糾結、健康與衰老的焦慮，乃至人生重大轉折如失業、離婚、喪親——壓力無聲無息地滲入每一天。適度的壓力能提升韌性與成長，但當壓力超過個人承受極限，便可能引發焦慮、抑鬱、慢性疲勞、免疫失調，甚至身體疾病。然而，許多人對自身壓力程度缺乏警覺，往往等到情緒崩潰、關係破裂或身體亮紅燈才正視問題。不同壓力級別需要不同的應對方式——從輕微緊張、持續煩躁，到失眠、失去動力、社交退縮，每一個階段都有其訊號與自救方法。學會解讀壓力的「密碼」，才能在最合適的時機介入，避免惡化為身心危機或人生困境。

總之，解讀壓力不僅是認識身體與情緒的語言，更是自我療愈與成長的過程。在香港這個充滿挑戰的城市中，學會善用身體療法、建立深層連結、理解情緒價值，並正視壓力的蛛絲馬跡，我們才能守護心靈的健康，活出更堅韌、更溫暖的自己。





壓力不是敵人

許詩禮

每到七月，無論是中小學放榜，還是升班、升中與選校結果公布，總會牽動無數學生與家長的心。成績揭曉的一刻，彷彿整個家庭都隨着分數起伏：高分的鬆一口氣，未如理想的卻可能徹夜難眠、反覆自責。這段時間，許多家庭都籠罩在緊張與焦慮之中。對高分數的追逐，往往比想像中更沉重。於是，不少人把壓力視為「敵人」，認為它只會令人喘不過氣。然而，壓力本身未必是壞事，關鍵在於我們如何理解與面對。

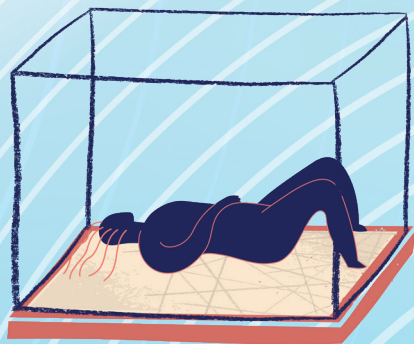
壓力令人難受，往往不是因為事情本身，而是我們把結果看得過重，把自己逼得太緊。對學生而言，放榜不只是數字的比較，更像是多年努力的一次總結；對家長來說，成績亦常被誤解為孩子前途的唯一指標。當社會不斷強調「贏在起跑線」、「分數代表一切」，學生自然容易焦慮，家長也容易把期待變成無形的重擔。久而久之，成績表成為情緒的放大鏡，把原本屬於成長歷程的一部分，變成一場令人窒息的競賽。

其實，壓力也可以是一種提醒。它提醒我們是否對自己要求過高，是否把孩子的價值完全等同於分數，是否在追趕成績的同時忽略了健康、關係與快樂的重要。成績固然重要，但從來不應成為衡量一個人全部價值的標準。每個孩子都有自己的節奏、特質與潛能。教育的意義，不只在於名次，更在於幫助他們找到方向、建立自信，學會面對人生不同階段的挑戰。

守護心靈健康，往往要從細微處開始。放榜之後，家長不妨先放下批評，多一點聆聽；學生也可以先接納情緒，再逐步調整目標。與其急於比較，不如一起回顧過程：這段時間學到了甚麼？哪裏做得好？哪裏仍可改進？當我們把焦點由「結果」轉向「成長」，壓力便不再只是重擔，而成為反思與前行的動力。適度休息、與信任的人傾訴、保持規律作息，都是讓心靈重新站穩的好方法。

在這樣的時刻，學校與家庭的角色尤為重要。老師若能多鼓勵、少標籤，學生便更容易從失落中走出來；家長若能多理解、少比較，孩子便更有力量重新出發。放榜的意義，不應只是區分誰「成功」、誰「失敗」，而是讓學生與家長明白：人生道路多元，成績只是其中一站，而非終點。真正重要的，是在壓力中仍能保持尊嚴，在焦慮中仍能守住希望。

壓力不是敵人。真正需要我們對抗的，是把分數視為全部的心態。七月放榜過後，無論結果如何，願每個家庭都記得：分數會過去，成長會留下；名次會改變，價值不會消失。當我們懂得接納壓力、理解壓力、轉化壓力，它便不再是令人窒息的重量，而會成為推動我們更穩、更勇敢前行的力量。





解讀金錢壓力的密碼

財商教育學院

金錢壓力，是現代都市人最普遍卻最難以啟齒的心理負擔之一。帳單、租金、卡數、供款——這些數字悄悄滲入每一天，在夜深人靜時化成焦慮，在清晨醒來時成為第一個念頭。然而，許多人對自身的壓力程度缺乏警覺，往往等到情緒崩潰、關係破裂，才赫然發現自己早已不堪重負。

學會解讀自己的壓力訊號

金錢壓力的訊號，往往由輕到重逐步呈現。初期可能只是輕微緊張、對消費敏感，或容易與家人爭執金錢問題；中期則出現持續煩躁、夜間失眠、逃避查看銀行結單；若情況持續惡化，甚至會出現社交退縮、喪失動力，乃至抑鬱症狀。當你察覺到這些訊號，正是介入自救的最佳時機，切勿等到身心亮起紅燈才正視問題。

根源不只是數字的問題

在財商教育學院的理念中，金錢壓力的根源，往往不單是財務上的困境，更是價值觀的迷失。當一個人從小未能建立正確的金錢觀，便容易陷入「財富等

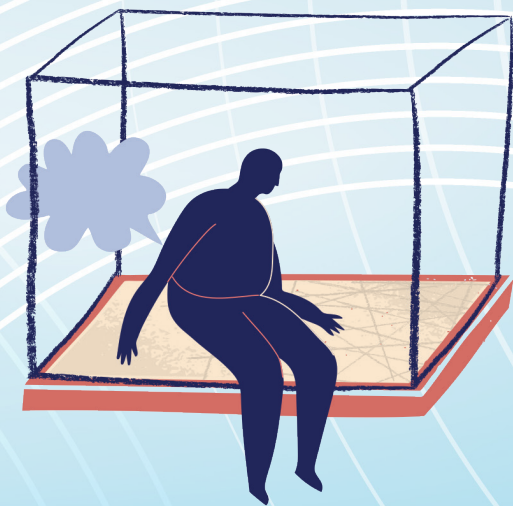
於個人價值」的錯誤思維——收入低，便覺得自己差人一等；負了債，便覺得自己一無是處。這種自我否定，才是真正傷害心靈健康的根本原因。

三個可操作的減壓心法

面對金錢壓力，我們建議從以下方向著手：

- 誠實面對，不逃避：正視自己的收支狀況，記錄每一筆收入與支出，是走出壓力的第一步。逃避只會讓焦慮在黑暗中持續發酵。
- 重塑金錢心態：以感恩的心審視自己擁有的資源，以負責任的態度逐步制定改善計劃。今日的困境是人生的功課，而非對自身價值的審判。
- 勇敢開口求助：無論是尋求理財輔導、向信任的人傾訴，還是參與財商教育課程，打破孤立感是保護心靈健康的重要一環。社群的支援，往往比獨自承擔更有力量。

心靈健康，從來不是等到財務自由才開始。學習以愛待己，以智慧理財，才能在壓力中找到前行的方向。你，值得擁有一個有尊嚴、有盼望的人生。



從頭再來

吳溫迪

收到《文專薈》的徵稿，題為「解讀壓力密碼 守護心靈健康」。就此題目，一直在腦際徘徊，很想提筆參與寫寫這個「壓力密碼」如何在無聲無色，不知不覺間地在折騰著。

在思考迴想過程中，有一首歌曲，叮的一響在耳畔響起來，正好配合今次主題。先在此分享這首好歌歌詞，看看大家是否也引起共鳴……歌曲名字《從頭再來》，1998。主唱：劉歡，作詞：陳濤，作曲：王曉鋒。

「昨天所有的榮譽，已變成遙遠的回憶，辛辛苦苦已度過半生，今夜重又走進風雨。

我不能隨波浮沉，為了我摯愛的親人；再苦再難也要堅強，只為那些期待眼神。

心若在，夢就在；天地之間還有真愛；看成敗，人生豪邁，只不過是從頭再來。」

歌詞中：昨天的榮譽——可會是代表曾經的光輝、學業、工作成績、事業成就、社會名譽地位、財富、美滿婚姻、家庭、子女、健康等等……等等……。然而這些「榮譽」卻又是真的如潮水般有進退，海浪般有高低，所有的光華在慢慢褪色。而背後也正在形成了無形的壓

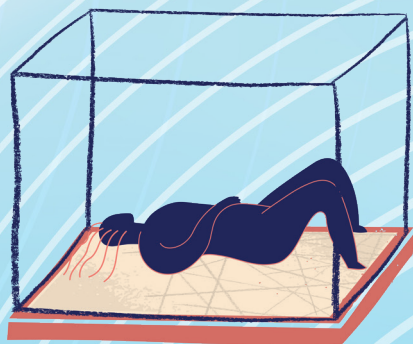
力，影響著身心體力，身體機能發出警號：失眠、焦慮、免疫功能失調而出現種種毛病，循環不斷，極度困擾。

此時就要發覺這些警號，身心的呼喚，不妨去聽聽《從頭再來》這首歌。歌詞言簡意賅，會使人在困苦中得到共鳴抒發，反映出人生起落，比比皆是，只要拿得起，放得下，從容坦然，放下的所謂尊嚴地位，鼓勵你重新振作。一切從新開始。

俗語有云：「馬死落地行」、「船到橋頭自然直」。遇到挫折困難，要拿起勇氣，勇敢面對，想起愛你的人和事，熬得過難關，生活從平淡中活出精彩，不難會再在另一個領域，再創新高。

要記著：難得的人生知識、學問、閱歷，寶貴的經驗，是自己努力學習和用時間得來累積的。不要為遇到的障礙、困難而將這些寶物消退。就在此時，沉寂冷靜地儲備能量，轉變生活方式和習慣，就如歌名一樣：《從頭再來》帶著微笑，挺起胸膛，邁步前行，迎接新的開始。

要記著：還有很多愛我們的親人、朋友、機構，新環境，支持著我們「從頭再來」。



識變・應變・求變

文專系統工會交流會圓滿舉行 凝聚專業力量開創新局



隨着香港步入「由治及興」新階段，科技浪潮與經濟轉型正深刻影響文職及專業行各業。為應對新形勢，文專總會於7月8日（三）在尖沙咀會所召開「文專系統工會交流會」。

當晚，多位來自不同範疇的專業代表齊聚一堂，就行業痛點、長遠發展及熱門社會議題展開深入探討。會議聚焦工會角色的優化、青年人才的培育，以及如何透過「解難題攻堅行動」精準聚焦行業就業與權益問題，確保「抓落實問效」杜絕形式主義。

核心結論：文專系統三大發展策略

面對新時代挑戰，文專系統已凝聚共識，將全面推進以下轉型：

【識變】洞察行業趨勢：積極應對 AI 科技衝擊，緊貼文職與專業行最新走向，抓緊「十五五」規劃機遇，精準對接會員的職涯規劃需求。

【應變】升級服務維度：推動服務轉向「事前培訓」，擴展保障網絡至新業態僱員，全力協助會員把握融入及服務大灣區的黃金機遇。

【求變】創新工作模式：深化分層調研以精準掌握訴求，優化「橋樑紐帶」與「維權代表」雙重角色，創新義工發展模式，並堅持「抓落實問效」確保成果落地。

策劃未來 與您同行

文專總會及屬下各工會正將是次交流會的成果轉化為詳細方案報告。我們將以實際行動持續深耕服務，與廣大會友同行，與香港及國家發展同步向前。





首次《文專薈》 作者見面會圓滿落幕！

7月18日，文專總會雙週刊《文專薈》一眾供稿人齊集中環，參與了首次舉辦的「作者見面會」！當日氣氛溫馨熱鬧，來自不同界別的供稿者首次聚首一堂，由下午2時至4時，大家一邊享用輕食，一邊暢談寫作心得、分享創作背後的故事，笑聲與掌聲此起彼落。

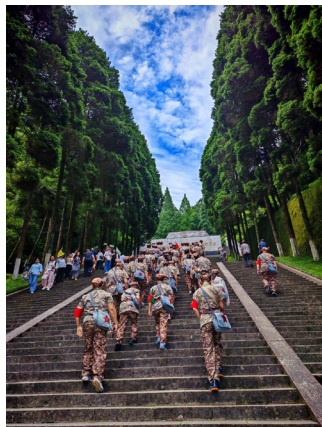
活動中，由文專總會副會長李敏慧女士擔任主持，文專總會助理秘書長勞振烽先生擔任頒獎嘉賓，為各位作者頒發了感謝獎狀，感謝大家一直以來以文字為讀者帶來啟發與共鳴。不少作者更即場交流對未來專題的構思，彼此啟發，充分展現了筆耕不輟的熱情與專業精神。

一眾作者於現實中首次面對面交流，創作心得與寫作經驗的分享坦誠而熱烈，彼此間的欣賞與支持，更充分體現了以文會友的精神。感謝所有出席的供稿

者，讓是次聚會順利圓滿；同時亦多謝未能到場的作者們多年來對《文專薈》的支持。本會日後將繼續舉辦同類活動，進一步促進作者之間的聯繫與交流。



「井岡山」 學習考察團花絮



2026年7月3日至6日，教育工作人員總工會順利舉辦井岡山紅色學習考察團。本次活動由教總主辦，香港教育裝備行業協會、財商教育慈善基金會、認可教育規劃師協會、香港抗戰歷史研究會、啟彥教育聯合協辦，並獲馬力國民教育基金鼎力支持，一眾師生參與是次研學活動。

教總會長余綺華女士全程帶隊，帶領師生走訪井岡山多處紅色文化重地與歷史地標，包括井岡山革命烈士陵園、革命博物館、茨坪毛澤東舊居、茅坪八角樓、會師廣場等根據地，同時參訪龍江書院等傳統文化景點，兼顧中華傳統文化薰陶。活動亦設有軍事訓練、模擬行軍等體驗項目。團員於實踐體驗中，深刻體悟艱苦奮鬥、團結奮進的井岡山精神，磨練團隊協作素養，並將所學所悟內化於心。

研學結束後，參與師生積極撰寫心得感悟，鞏固研學成果。未來教總將持續推出各類研學交流活動，深耕國民教育，歡迎各界人士踴躍參與。

參與老師心聲分享

聖公會聖西門呂明才中學黃老師表示是次井岡山學習考察團意義重大，讓學生們擁有不一樣的學習體驗。經過這4天的歷程，學生們深切領悟「井岡山精神」，英勇烈士的犧牲，國民堅韌的素質，成就現今祖國的繁榮昌盛。

陳白沙中學張老師表示本次活動不僅是一次難忘的經歷，更是一次深刻的教育。它為我們提供了一個平台，

讓孩子們在清香的紅米飯和南瓜湯中體會那個年代的質樸，讓生活在和平年代的孩子們可以重溫那段軍民團結、同甘共苦的歷史，在百步階梯的跋涉中，體會「紅軍戰士依靠群眾獲得勝利」的堅定步伐。

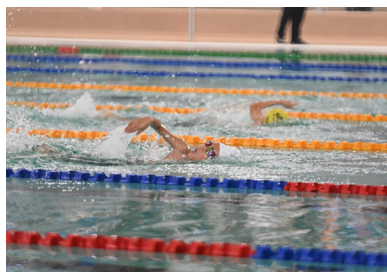
「一次井岡行，一世井岡情。」此次井岡行之行，我們將接過歷史的接力棒，將井岡山精神內化於心，外化於行，將這份信仰的力量化成前行路上的永不熄滅的火炬，照亮我們每一個孩子的求學之路，未來之路，夢想之路！

優才中學鄭老師表示本會帶領他們見識未立國時早輩們的艱辛歲月。他們更加珍惜現在來之不易的和平和改革開放帶來的成果以及令他們感受到國安的重要性。三位教官盡心盡力協助同學完成目標。他們三人都十分有親和力，循循善誘地教導學生令學生在紀律嚴明，有他們耐心及鼓勵下，同學們都能成長及進步。

圓玄三中陳老師表示活動中有著不少中共建國的艱辛，現有安穩的家國，是流著千千沒名沒姓同胞的血和淚，希望同學能有所領會，產生共鳴，從而更愛國家和民族，再創更好的明天。



第二屆嶺南盃慶回歸 少年游泳分齡邀請賽順利完成



7月25日，由中國香港冬泳總會及香港康樂體育專業人員總會合辦，城東體育會協辦，第二屆嶺南盃慶回歸少年游泳分齡邀請賽順利完成！

比賽現場人氣鼎沸、座無虛席。來自不同地區與學校的 500 多名 7 至 11 歲小選手精神抖擻地集結於賽場，臉上洋溢著既興奮又緊張的期待神情。場邊更迎來了超過 1,000 名家長、教練及熱情觀眾，組成龐大的親友應援團。

是次賽事涵蓋 70 多項精彩水上項目，無論是講求爆發力的自由式、姿勢優美的背泳、考驗協調的蛙泳，還是緊張刺激的混合接力，小選手們在水中的表現令人驚嘆！

是次比賽有幸邀請到多位頒獎嘉賓，包括香港文職及專業人員總會秘書長胡耀鋒先生、葵青區體育會執行委員兼總教練羅周昌先生、第二屆嶺南盃慶回歸少年游泳分齡邀請賽賽務總監林少棠先生，同時本會會長李粵閩博士與副會長雲大德先生，亦共同為一眾參賽的小選手打氣加油、頒發獎項。嘉賓們鼓勵一眾小選手要保持對游泳的熱情，將池畔上的堅毅與不服輸的精神帶到日常學習與生活中，未來繼續在體育舞台上發光發亮，為港爭光。

隨著最後一場壓軸接力的水花落下，這場充滿汗水與歡笑的游泳盛會圓滿落幕。每一個奮力前行的身影、每一面閃耀的獎牌、每一聲真摯的喝采，都將化作孩子們游泳之路上最閃亮、最寶貴的成長印記！





童心愉快 簡單是福

教育工作人員總工會 溫志倫幹事

在現代高壓生活中，從無止境的經濟負擔、家庭照顧責任，到人際關係的糾結、健康與衰老的焦慮，乃至人生重大轉折如失業、離婚、喪親等因素，壓力已經無聲無息地滲入每一天。它像一團陰霾，悄然籠罩心靈，讓人喘不過氣。面對這樣的現實，我們不僅要正視人生中無處不在的心理壓力，更要學會與它共處，並在必要時勇敢尋求專業協助。讓生活不再是心靈的負擔，而是成長與連結的契機。其中，一個簡單卻有效的途徑，便是通過與兒童相處，找回那份純真的童心。簡單就是美，孩子們總能輕易開心，我們何不向他們學習？

簡單而直接的孩子

筆者從事學前教育多年，發現與兒童相處成為一

劑溫柔的解藥。孩子們的世界簡單而直接，他們不為明日憂愁，也不為昨日悔恨。他們的笑聲、好奇心和無條件的愛，能瞬間拉回我們沉淪在焦慮中的思緒。假如一個疲憊的上班族，下班後陪孩子堆積木或追逐嬉戲。那一刻，腦中的工作和會議紀錄彷彿消失，取而代之的是純粹的當下喜悅。這不是逃避現實，而是重新充電，讓心靈獲得喘息。為什麼與孩子相處能有效減壓？當陪孩子玩遊戲時，你會忘記手機通知，專注於當下互動，這正是減輕壓力的天然機制。鼓勵成人多享受與孩子共處的時間，從而緩解焦慮。

找回童心

讓成人「找回童心」不是幼稚，而是回歸本真。成人世界充滿複雜的算計與期待，孩子卻以最簡單的



方式表達快樂。一個氣球、一本繪本，或是公園裡的盪鞦韆，就能讓他們笑逐顏開。這提醒我們，幸福本來就是不必昂貴或複雜。如何在日常中找回童心？從小事開始。週末帶孩子去到公園野餐，不要急著拍照發朋友圈，而是真正蹲下來，和他們一起觀察螞蟻搬家、聽鳥鳴。孩子會問「為什麼天空是藍的？」，這份好奇心會感染你，讓你暫時放下壓力的枷鎖。或者，在家裡一起畫畫，不求畫得像，只求過程的歡樂。孩子不會批評你的線條歪斜，他們只在意你是否參與其中。這份無條件的接納，正是成人最缺少的療癒。

快樂的秘密

學習孩子「易於開心」的本領，更能轉化壓力。孩子遇到挫折，如玩具壞了，會哭一會兒，然後很快

轉移注意力，找新玩具玩。這是天然的情緒調節能力。成人卻常在失敗中自我否定，陷入惡性循環。通過觀察孩子，我們可以練習如何重新框架，例如：把失業視為轉型機會，把家庭衝突當成溝通契機。過去接觸過心理諮商師，會常鼓勵客戶「內在小孩療法」，即想像自己小時候的樣子，給予關愛。這與真實陪伴兒童異曲同工，都能軟化內心的硬殼。讓童心回到大家的心中，使童趣貫注入生活中。

從壓力根源 到情緒管理

香港財務策劃人員總工會 梁健雄司庫

港股踏入7月份，18C特專科技股次新股解禁期觸發資金輪動，大市急速大幅波動，今期不如講吓新股熱潮下，解禁所形成嘅「壓力」，並了解自己內心嘅壓力密碼，以及守護心靈嘅方法。

牛頭 App，定催命 App？

如果你係一個有揸香港股票的人，以下幾個畫面應該唔陌生，夜晚十一點仲碌緊手機睇住美股期指，心跳隨住 Nvidia（輝達）股價上上落落，彷彿自己係 ICU 醫生 monitoring（監測）緊病人生命體徵，問題係你連護士牌都冇，只係一個自封嘅「夜間股王」，朝早起身第一件事係 check 恒指夜期同南向北水情況，連廁所都未去就打開個牛頭交易 App，個畫面仲光過廁所嘅燈，中午 lunch time（午膳時間）同同事講起「唉，尋日個浸又冇走，今日跌多幾格」，同事安慰你「長線投資嘛」，你心諗「長線？我揸成三日囉喎，再長啲就變僵屍股啦」，收市之後望住個 portfolio（投資組合），明明昨日賺緊嘅今日又變成蝕，明明諗住短炒嘅又要焗住長揸，然後你同自己講：「聽日一定唔會再睇㗎喇。」結果聽日晨咁早又開咗個牛頭 App，仲要同自己解釋：「我只係睇吓有冇意外驚喜，唔係睇市。」

你有錯，係上天嘅錯

呢啲唔係你個人問題，而係上天嘅出錯，因為人類大腦面對市場波動時會有本能反應，我哋叫呢啲做「投資者壓力」，係一種冇藥醫、但可以管理嘅都市病，病徵包括手指不由自主咁重新整理報價頁面、半夜醒來第一件事係摸手機唔係摸老婆、仲將「止蝕」呢兩個字由字典入面刪除。

厭惡損失與自我偏誤

行為金融學入面有兩個經典概念，解釋咗點解我哋總係高買低賣，第一個叫「厭惡損失」心理學研究發現，蝕 100 蚊嘅痛苦，大約等同於賺 200 幾蚊嘅快樂（呢個比例學術上約 2.25 倍，係 Kahneman 在 2002 年攞諾貝爾經濟學獎嘅主力作品），呢個不對稱令我哋見到股價升就唔捨得放，心諗「聽日、後日應該仲會繼續升㗎嘛」，結果往往只係「贏得粒糖」，但當見到股價跌個陣，又會同自己講「聽日應該會升返上嚟嘅」，結果隨時變成「輸咗成間廠」，簡單講好似你買一件衫貴咗 100 蚊會肉赤三日，仲要同朋友投訴「係間舖頭呃我」，但輸股票 1000 蚊反而會同自己講「咪當交學費囉」，然後靜雞雞再入多注溝貨，呢個邏輯連你自己都解釋唔到，但你會照做。

第二個叫「自我偏誤」當你揸住某隻股票，你會不自覺咁搵利好嘅資訊去 confirm（確認）自己嘅決定，更會自動忽略晒所有利淡嘅信號，你睇住智譜（02513）由今年年初 116.2 蚊招股價開始上升，6 個月內一路升到 2,980 蚊（你有睇錯，6 個月升咗 25 倍，即招股價每周升一倍，並且連升 6 個月），再跌回到 7 月 20 日 890 蚊，心諗「大行目標價嚟 2,400 蚊喎，而家仲唔係低吸嘅機會？」呢啲數字背後，唔單止係該間公司嘅故事，仲係無數散戶嘅情緒 + 壓力 + 心靈等眾多寫照，當然你忘記咗 7 月份解禁盤仲未散、中期報告仲未出、盈利更加未見，但你只係想找個理由話俾自己聽：「我有錯，係個市錯。」就好似你女朋友同你講「我有嬲」，但你心知肚明佢嬲到爆炸一樣，你選擇自欺欺人。



享受邊際痛苦

呢兩個誤點，喺 7 月呢個「解禁期 + 中期報告」嘅空窗期特別容易發作，當你見南向北水資金在股市接飛刀，你又學人去接，你見大行唱好，你又信到十足十，結果呢？南向資金接得住一日，接唔住一個星期，佢哋係專業嘅，即係好有錢，但你係業餘嘅，佢哋輸得起，你幾乎會輸到崩街，呢個就係殘酷嘅現實壓力來的根源，正如你唔會同 NBA 球員鬥波一樣，因為你自知自己冇人咁咁好波，但你內心又會忍唔住要同大戶一齊玩接飛刀呢！

守護心靈健康嘅方法

講完理論，不如講返點樣真正守護自己喺股市入面嘅「心靈健康」，首先，你要同股票保持適當距離，唔好同佢同居，更加唔好同佢結婚，你有冇試過放假去旅行，但個心仲掛住個市？酒店 WiFi 一連通就即刻 check 價，連老婆問你「今晚食咩」你都聽唔到，呢種關係正確嚟講叫做「孽緣」，試下收市之後就收工，唔好再睇夜期，唔好再睇美股，你唔會因為 miss 咗一晚睇市就有得發達，但你可能會因為晚晚睇市而早啲死咁。

其次，培養一個「唔睇得手機」嘅嗜好，好似在游水、行山、打波、煮飯，任何需要你用手嘅活動時候，就要控制唔睇得手機，你試吓去游水，喺水裏面你點睇報價？除非你戴住 Apple Watch 仲要防水，但咁樣做嘅人通常會畀救生員鬧，或者畀人以為你係特務，一個禮拜抽三日，每次兩小時完全脫離手機，你會發現原來個世界唔止有恒指，仲有夕陽、海風、空氣同埋身邊嘅人，佢哋嘅樣貌你可能已經唔係好記得。

第三，將「輸錢」重新定義為「交學費」，每一次蝕錢你都當係交學費上咗一堂，課題包括「唔好聽冧巴追貨」、「唔好見跌就溝貨」、「唔好信晒大行報告」，出面報一個有啲料嘅投資課程都要幾千蚊，你輸一次就學到一個教訓，其實好划算，只要你之後唔好再犯同一個錯，如果犯第二次，你就要留班、犯第三次，建議你直接退學，以後只做定期就算，起碼唔使晚晚失眠。

第四，搵個「情緒垃圾桶」唔係叫你搵朋友哭股喪，而係搵一個實體嘅嘢，例如一個壓力波、一個沙包、或者一張紙，每次當你覺得好攰、好驚、好後悔、好有壓力而心靈又蕩漾嘅時候，試吓用力揸個壓力波，或者對住沙包打幾拳，又或者喺紙上面寫滿「XXXX」，發洩完之後，你會發現個情緒好似俾人沖咗落馬桶一樣……. 舒服晒，記住唔好對住屋企人發脾氣，佢哋無辜㗎，亦唔好對住隻雌性貓科類動物發脾氣，因為佢會唔睬你。

笑一笑，心靈更美妙

最後，記得笑吓自己，睇返自己嘅投資記錄，有冇試過「高追低賣」、「止蝕完就爆升」、「揸咗幾年一沽之後就爆升」？如果有，恭喜你，你係一個正常嘅散戶，笑吓自己嘅愚蠢然後繼續向前，幽默感係最好嘅抗抑鬱、解壓力藥，當你可以將自己嘅失敗當成笑話講俾人聽，嗰一刻你已經贏咗，心靈更會放鬆咗，成個世界都因你而美好咗！



【重溫百年工運征程 汲取先賢奮鬥力量】

「香港工運百年發展」系列講座於7月14日晚圓滿舉行。是次活動很榮幸邀請到前立法會議員王國興先生（BBS, MH）親臨主講，以「香港工運緣起及特徵」為題，引領與會者深入探討本港工人運動的歷史足跡。





◀文專總會會員及同事分別到講座現場及通過線上學習

銘記歷史 薪火相傳

講座伊始，王國興先生從「五四運動」啟發的進步思想談起，細緻梳理二十世紀初香港工運的萌芽歷程。從抗日戰爭時期的民族危難，到戰後初期的艱苦卓絕，香港工人始終秉持愛國愛港信念，凝聚強大力量，寫下壯麗的奮鬥篇章。

深析史料 砥礪前行

會中聚焦 1922 年海員大罷工等關鍵歷史節點，剖析工人從爭取權益到反抗殖民壓迫的堅韌歷程。面對昔日打壓，香港工人群體展現出大無畏的團結精神，至今仍深深啟迪著各工會理事、青年骨幹及前線同仁。

是次活動兼具歷史深度與現實啟發，不僅是一堂寶貴的歷史課，更是一次凝聚力量的過程，提醒眾人思考如何在當下傳承這份精神，繼續為社會的公平與進步共同努力。感謝現場及文專會所線上分會場全體同仁的積極參與，讓我們攜手傳承優良傳統，在未來的工作崗位上貢獻力量。



▲工聯會吳秋北會長致歡迎辭



▲王國興先生向眾人講述工運歷史

深化兩地市場合作 10 項新措公布 進一步促進互聯互通

中國證券監督管理委員會（下稱中證監）和證券及期貨事務監察委員會（下稱證監會）8月3日公布一系列進一步深化兩地市場務實合作和協同發展的新措施，鞏固提升香港國際金融中心的地位。香港特別行政區政府熱烈歡迎有關措施。

行政長官李家超表示，8月3日公布的一系列措施有助支持香港和內地企業的發展和跨境融資，通過深化指數、期貨及交易所買賣基金等多方面合作，進一步促進香港與內地市場的互聯互通。香港在「一國兩制」下享有背靠祖國、聯通世界的獨特優勢，作為國家金融體系的重要橋樑，香港會繼續發揮「引進來、走出去」的角色，更好融入和服務國家發展大局。香港主動對接國家「十五五」規劃，正全速制定第一份五年規劃，積極推動人民幣國際化和跨境資金流動，推動市場高質量發展。他衷心感謝中央人民政府和相關部委對香港一直以來的堅實支持，特區政府會繼續提升香港金融市場的競爭

力，進一步鞏固提升香港國際金融中心地位，服務國家金融高水平對外開放，為國家金融市場的長遠發展作出貢獻。

財政司司長陳茂波表示，十項新措施涵蓋跨境上市、交易所買賣基金、指數合作、人民幣計價期貨產品及簡化申請內地從業資格、加強金融監管合作等多個範疇，有利於海內外投資者通過香港把握國家經濟穩步高質量發展、建設現代化產業體系所帶來的龐大投資機遇，同時也將鞏固提升香港連接內地市場與全球資本的樞紐功能。相關措施也將進一步推動兩地資本市場在更開放、更堅穩和更高效率的基礎上協同發展。特區政府衷心感謝中央人民政府和相關部委以及內地監管機構對香港的鼎力支持，並會與內地相關機構緊密合作，全速推進落實有關措施。

來源：點新聞



連繫灣區・創造無限

(852) 2701 2808 (香港) / (8620) 8551 8174 (廣州)

www.ftugba.org.hk





新時代新工運

撐勞工 為基層 爭公義

入會、續會

免費可享2026年

20萬元平安保險

歡迎網上入會
ftu.org.hk/joinUnion



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：

餐飲

文專系統 x 榮小館
(火鍋·小菜·私房菜)

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》



餐飲

文專總會 X Keeta
免費領取價值 210 元
的專屬優惠券

購物

文專總會
會員專屬茶禮
潼洛茶葉限時優惠

購物

文專系統 x 日本 SAISEICO 再生子
會員獨家優惠碼

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