

# 人人齊增值 職場添動力

- ERB的服務對象為15歲或以上的香港合資格僱員\*。
- 約800多項「技能為本」的課程，涵蓋28個行業、科技應用及職場通用技能範疇，協助不同學歷及背景的學員增值技能，提升職場競爭力。

Upskilling

## 數碼新技能

課程涵蓋人工智能知識及應用、圖像及影片設計、創作營銷社交媒體內容、區塊鏈、雲端計算、數據分析、機械人流程自動化、虛擬實境、Swift應用程式、Python網站框架、大型語言模型(LLM)應用、流動裝置應用程式開發、創意數碼媒體設計等範疇

Upskilling

## 行業科技應用

課程涵蓋建築信息模擬(BIM)、組合成建築法(MiC)、屋宇裝備能源效益實務技能、建造三維電腦繪圖(SketchUp)、虛擬場景動畫製作、網上商業及電子商貿、虛擬資產、社交網絡營銷、3D打印技術、虛擬服裝製作及展示、信息安全、樂齡科技、環境、社會、管治(ESG)知識等範疇

搜尋課程  
了解更多



\* 申請人須符合個別課程的入讀資格，詳情請參閱申請須知。  
ERB就課程的相關安排保留最終決定權。

# 工聯

雙月刊

FTU PRESS

No.270 | 2026年1-2月

支援大埔宏福苑災民

P.04-05

災後負面情緒紓緩方法

P.16-17



## 再接再厲 力行實幹 更顯擔當

工聯會新一屆立法會議員  
將落實競選政綱

關注我們:



FACEBOOK



網址



WECHAT

工聯APP:



APP STORE



GOOGLE PLAY



APPGALLERY

# 再接再厲 力行實幹 更顯擔當

## 工聯會新一屆立法會議員將落實競選政綱

2025立法會換屆選舉圓滿完成，工聯會派出16位有能力、有擔當、有熱誠的優秀人才，參與立法會換屆選舉，最終獲得超過26萬選民的寶貴支持，共有7人成功當選，包括吳秋北、黃國、林偉江、鄧家彪、陳穎欣、李廣宇及梁子穎，他們在1月1日宣誓正式履職，將全面推動落實競選政綱，服務市民走在前。



7人成功當選新一屆立法會議員。

是次選舉充分體現了守正創新、良性競爭、優中選優的鮮明特色，彰顯了新選舉制度的先進性與優越性，展現了香港民主發展的全新面貌與嶄新形象。工聯會將繼續以「共建共榮 共享共贏」新工運理念，在各區拓展服務網絡，服務市民走在前，聆聽不同社會階層聲音，爭取更多市民的支持和信任，並肩負起維護國家安全、推動社會進步、保障勞工權益、改善市民生活的重任。另外，積極推動香港扎實推進「十五五」規劃時期香港經濟社會發展的各項舉措，鞏固提升香港的獨特競爭優勢，更好融入和服務國家發展大局。

### 獲26萬選民支持

工聯會「2025立法會換屆選舉成績報告會」上，會長吳秋北、理事長黃國與一眾當選者出席，向廣大

市民及會員致以最誠摯的謝意，感謝各界人士、同鄉社團以及義工在選舉期間的鼎力支持，讓工聯會能夠為推動香港實現良政善治、長治久安貢獻更大力量。

吳秋北表示，工聯會積極參與第八屆立法會換屆選舉，在九個地方選區合共取得260,303票，得票率22.2%，整體選票較上屆顯著增長，群眾基礎進一步穩固拓展。工聯會堅信，通過這次成功實踐，必將有力推動香港民主在「愛國者治港」原則下邁向更高水平、實現更大進步。期望與其他立法會議員同心同德、攜手並肩，為香港民主發展注入強勁新動力，全力推動經濟繁榮穩定，共創更美好的未來。

黃國指出，工聯會七位當選議員將不負眾望，繼續堅守「服務市民走在前」的初心，把選民的付託轉化為監督政府、推動惠民政策的實際行動。首要工作

重點是全力支持行政長官、全力支持特區政府為應對大埔宏福苑火災所展開的各項善後工作。另外，亦會繼續重點聚焦在改善民生、促進經濟、創造優質就業，以及完善社會保障制度上，會以更團結、更專業的姿態，在立法會內外為香港的繁榮穩定貢獻力量。

### 千人齊聚誓師大會

為了展現工聯會力爭立法會議席的堅定決心，2025年11月15日在創知中學禮堂舉辦誓師大會。地方選區候選人、選舉委員會界別候選人、功能界別（勞工界）候選人及義工等近千人參加，全員身穿紅色工聯會服裝，現場呈現一片「紅海」。同鄉社團和社會各界領袖站台，為工聯會候選人助威打氣，現場氣氛熱烈，氣勢如虹，支持者們揮舞旗幟、高聲吶喊；台上振臂高呼，台下一呼百應，場面振奮人心！



工聯會於2025年11月15日舉行立法會選舉誓師大會。

吳秋北在誓師大會上發出了總動員令。他表示，工聯會派出歷史上最強大的陣容，參與今次立法會換屆選舉，標誌著愛國愛港主力軍的擔當，工聯會這支愛國愛港的旗幟，必須高高飄揚，力爭勝利，更好為市民及工友服務，為香港由治及興貢獻力量！各地區團隊分別站台為自己的團隊打氣，簡述其競選政綱。隨後大家合唱《團結就是力量》，展現工聯會在選情激烈的選舉中團結一致，力爭議席。

### 工聯會當選名單

- 地方選區： 港島東：吳秋北  
九龍東：鄧家彪  
新界西南：陳穎欣
- 選舉委員會界別： 黃國  
梁子穎
- 功能界別（勞工界）： 林偉江  
李廣宇



第八屆立法會議員於2026年1月1日正式就任。

# 履行競選政綱 服務市民走在前

## 地方選區(港島東)當選人 吳秋北

吳秋北成功連任，感謝市民信任的一票，以及鄉團社團的鼎力支持，為他增添力量！他又感謝義工們和助選團為選戰日夜拼搏，共同應對所有困難和挑戰！



他說，會記得每一份囑託，不負眾望，在議會、社區繼續實踐「同啓治理新篇 共建幸福港島東」的承諾！未來將以「再接再厲，力行實幹」為方向，優先支援大埔火災善後與重建，在議會為市民發聲。作為愛國愛港力量，工聯會將肩負維護國安、保障勞工權益等使命，與議員協力推動香港民主、經濟與民生發展。

## 功能界別(勞工界)當選人 林偉江

林偉江作為新一屆勞工界立法會議員，感謝各工會代表與打工仔的信任與支持，這是繼勞顧會連任後，承蒙支持得以進入立法會。他說，身為議會新丁，必盡全力熟習議程、投入工作，積極聯絡各工會代表與勞工界，為打工仔發聲和爭取權益。

林偉江說，未來工作重點包括：支援特區政府救災及制度檢討；推進人力資源規劃，保障本地工人優先就業；加強職業安全健康；完善平台從業員保障。同時，積極推動香港對接國家「十五五」規劃，提升職業培訓與新質生產力，助力香港高品質發展。



## 選舉委員會界別當選人 黃國

黃國感謝選民對工聯會的認同與支持，讓他能成功連任第八屆立法會議員，承諾未來四年將以工作實績回報大家的支持！



黃國說，他來自工會，提升僱員權益保障當仁不讓。未來他將繼續發揮工聯會理事長、全國政協委員及立法會議員三重身份，持續促進特區政府著力提高治理水平，切實擔起當家人、治理香港第一責任人角色，同時努力團結社會各界，凝聚智慧、共識與力量，拚經濟、謀發展、惠民生，實實在在做成一些事，讓發展成果更多更公平惠及全體市民！

## 地方選區(九龍東)當選人 鄧家彪

鄧家彪以53,675高票連任，得票是地方選區第二高。他感謝義工團隊的辛勤助選，以及工聯會在九龍東30餘年的深耕服務，讓他有更多渠道接觸選民，包括工作報告、宣傳等，讓市民更掌握工聯會的工作，取得的選票是選民對工聯會的肯定。



未來他將繼續做好地區工作，積極為市民和會員服務。重點處理：要求房屋局、房委會介入安基苑居屋維修工程；要求東九龍過山線招標時公開非敏感檔案，與議員協作避免設計落差；接續工聯會議員工作，保障平台工作者及離島旅遊支援。

## 功能界別(勞工界)當選人 李廣宇

李廣宇首次參選立法會選舉順利當選，深感榮幸且責任重大，衷心感謝每位選民的信任，以及團隊與義工的無私付出。他說，一路走來，每一份支持都彌足珍貴，選民的支持是他前行的最大動力，特別感謝工聯會給予寶貴平台，讓其踐行服務社會的初心。



李廣宇說，未來定當全力以赴、恪盡職守，傾聽打工仔心聲、回應社會期盼，以實際行動推動勞資和諧，為工友爭取合理權益，共享香港發展成果！他再次向所有給予關注、支持與信任的朋友，致以最誠摯的謝意！

## 地方選區(新界西南)當選人 陳穎欣

陳穎欣感謝5萬多名新界西南選民的信任及鼓勵，讓她得以順利連任，繼續在議會為大家發聲，爭公義護權益，每一票支持都是推動她堅毅向前的力量，都是對團隊工作的肯定。



陳穎欣說，香港正邁向由治及興的新階段，社會各界對新一屆議員抱有殷切期望。她深信，在「愛國者治港」原則下、在祖國的堅實後盾支持下，將聯同一眾工聯會立法會議員盡職盡責、更顯擔當，堅決撐勞工，保障打工仔權益及本地優先就業，推動更多惠民措施落地見效，協助香港和國家在新的一年開創新篇。

## 選舉委員會界別當選人 梁子穎

梁子穎成功當選，感謝選委的信任和支持。他說，新一屆立法會任重道遠，將與各界同心協力，務實建言，監督施政，推動政策落地，為香港建設一個更具競爭力、更富關懷、更繁榮穩定的家園。



展望2026年，香港正站在發展的新起點，國家「十五五」規劃將為香港帶來龐大機遇，梁子穎將在議會繼續為本地勞工爭取合理權益，並全力推動三大重點工作，與社會各界攜手並進，包括：積極融入國家發展大局；第二，落實科技興港，提升人力資源；第三，聚焦民生改善，共享發展成果。

# 全城守護 支援大埔宏福苑受災居民

2025年11月26日，大埔宏福苑遭遇了嚴重的火災，事件造成多人不幸離世，人人悲痛。工聯會對逝者致以最深切的哀悼，並向遇難者家屬及所有受傷的市民表達誠摯的慰問。這場突如其來的災難不僅奪走了無數生命，也讓許多家庭陷入困境。在這艱難時刻，工聯會作為扎根香港的工會組織，開展了一系列災後支援工作，全力以赴，展現社會團結互助的力量。



工聯會為災民派發應急錢，以解燃眉之急。



工聯會會長吳秋北到宏福苑災場視察，實地了解工會支援受災居民情況。

火災發生後，工聯會第一時間派員前往事故現場支援，各個屬會也立即致電住在當區的會員，送上慰問及查詢是否需要提供即時協助。隨著火警不斷升級，情況嚴峻，工聯會深知在危難時刻，社會服務與人道支援遠重於一切，因此毅然決定暫停所有立法會換屆選舉的競選工作，將全部人手、資源與心力，毫無保留地投入到救災支援行動中。

## 捐款行動 支持受災居民

不少受災居民一夜之間失去了家庭和居所，茫然失措。為了幫助他們渡過難關，工聯會啟動了捐款行動，並率先通過救災慈善基金捐款50萬元。籌得款項由「香港工會聯合會救災慈善基金」與「樂群社會服務處」合作，為宏福苑受災居民送上2,000元應急錢，以解他們的燃眉之急。

工聯會亦即時成立了「大埔宏福苑火災特別支

援熱線」，這條專線由精神科醫生、註冊社工及訓練有素的義工接聽，提供心理輔導、情緒支援和必要的轉介服務。熱線開通之後，收到大量居民的求助，當中包括藥物短缺、居住安置和情緒等問題。

工聯會工人醫療所推出「醫藥支援計劃」，為受災居民提供免費診症服務。工聯會進修中心特別



工聯會理事長黃國向早前受災的大埔宏福苑居民送上水果和生活必需品。



工聯會支援熱線開通後，收到大量居民求助。

開放課室，面向大埔宏福苑受災家庭的學生及兒童，提供一個學習空間。位於大埔廣福道的工聯會地區服務處及太和邨的樂群社會服務處社區中心，全力配合特區政府，成為受災居民尋求幫助、獲取資訊、辦理手續的重要社區支點。工聯會團隊連續數天協助受影響的居民前往過渡性房屋了解情況，協助處理登記入住事宜，以及工會義工幫忙裝嵌傢俬傢俱，為受影響居民覓得適合居所，緩解他們最急切的安置問題。工聯會屬下多個工會亦陸續捐出善款，發揮互助精神，共同支援居民渡過難關。

澳門工會聯合總會致函香港工聯會，請代為向受災居民轉達慰問，並透過募捐籌集，將首批80萬元善款轉交香港工聯會作出支援大埔宏福苑受災居民；新加坡全國職工總會亦致函工聯會代轉達對大埔宏福苑火災受災居民的慰問；內地工會也發出慰問函及發起捐款行動，充份體現出同胞情深、同舟共濟的精神。

## 設立情緒支援熱線

火災發生後，中央政府、特區政府、社會各界、市民，以及內地同胞全面投入救災和支援的工作中，展現出眾志成城、「一方有難、八方支援」的精神。工聯會感謝中央政府對事件的關注與指示，



工會義工幫忙裝嵌過渡性房屋中的傢俬傢俱。

工聯會 工聯進修中心 香港工會聯合會工人醫療所

### 「醫藥支援計劃」

支援大埔宏福苑受災居民

免費診症

服務日期：11月28日至12月13日

工人醫療所大埔中-西醫診所  
免費為大埔宏福苑受災居民提供診症，有需要會轉介公立醫院  
希望受災的居民得到及時診治

診所地址：  
大埔廣福道70-78號寶豐大廈1樓  
(港鐵太和站B出口或港鐵大埔墟站A1出口)

西醫預約電話：2656 1988  
服務時間：09:00-19:00 (逢星期日及公眾假期休息)

中醫預約電話：2650 2363  
服務時間：08:30-20:00 (逢星期日及公眾假期休息)

2025-11-27

工聯會 工聯進修中心 香港工會聯合會

### 為大埔宏福苑受災家庭的學生

提供學習地方

工聯會進修中心特別開放課室，面向大埔宏福苑受災家庭的學生及兒童，提供溫馨的學習空間。

服務日期：由即日起至12月5日  
開放時間：每日9:00至21:00  
地址：大埔廣福道70-78號寶豐大廈1樓  
服務設施：中心提供免費熱水、文具紙張、以及翻乾小食等

查詢電話：2651 6556  
聯絡人：陳小姐

預約詳情：留意現場指示牌，請事先留意活動詳情，並留意現場指示牌

2025-11-28

同時堅定支持行政長官李家超成立由法官領導的獨立委員會全面審視火災的事故原因等，並就改善樓宇維修施工安全方面部署八大系統性改革，認為此舉展現特區政府對事件的高度重視、對市民生命安全的堅定承擔，以及打破利益藩籬、追究到底的決心，有助查明真相、堵塞漏洞，避免悲劇重演。

## 持續關注 展望未來

大火無情，傷痛需要時間撫平。工聯會將繼續密切跟進事件發展，陪伴受災居民走過這段艱難的路程。祈願逝者安息、生者堅強，我們堅信，在社會各界的愛心匯聚與鼎力支持下，憑藉香港人堅韌不拔的「獅子山精神」，宏福苑的居民定能克服困難，重建家園。

# 「十五五」規劃與香港發展機遇

## 冀香港融入國家發展大局 齊創高質量發展新篇章

為更好地學習及貫徹好二十屆四中全會精神，工聯會分別在2025年11月13日及11月25日舉行了兩場「十五五」規劃與香港發展機遇學習會，由工聯會港區全國人大代表和全國政協委員向常委、工會理事介紹「十五五」規劃的重點內容與意義，期望大家能更好地掌握國家未來發展方向和香港的機遇，助力推動香港更好融入和服務國家發展大局，不斷開創「一國兩制」事業高質量發展新篇章。



首場「十五五」規劃與香港發展機遇學習會。

在2025年11月13日的常委會議上，由港區全國人大代表、工聯會會長吳秋北，全國政協提案委員會副主任、工聯會理事長黃國以及全國政協委員、工聯會副會長兼秘書長馬光如分別向工聯會常委簡介國家剛完成的「十四五」規劃所取得的成就，以及介紹「十五五」規劃的重點內容與意義，勾勒出國家邁向高質量發展與香港積極融入國家發展大局的清晰路徑，期望香港能抓住這個發展機遇，融入國家發展大局。

### 黃國：「十四五」取得重大成就

黃國首先總結了「十四五」規劃所取得的重大成就，指出國家在經濟發展、科技創新、民生改



由工聯會港區全國人大代表和全國政協委員介紹「十五五」規劃。

善、綠色發展、區域協調等領域均取得顯著進步，實現全面建成小康社會的目標，為邁向第二個百年奮鬥目標奠定了堅實基礎。他說，國家「十四五」規劃的收官之年，也是「十五五」規劃的謀篇布局



工聯會多位負責人出席學習會。

之年，當前世界處於百年未有之大變局，「十五五」規劃為應對新挑戰、把握新機遇而進行了重要戰略部署，包括以高質量發展為主題，全面深化改革開放，加快構建新發展格局，以及推動科技自立自強為目標。

黃國表示，國家五年規劃的演進，見證了香港與內地日益緊密的聯繫。香港在國家發展藍圖中應找準優勢定位，主動對接「十五五」規劃中的港澳篇章，堅定不移貫徹「一國兩制」、「港人治港」，落實「愛國者治港」原則，提升港澳依法治理效能，促進港澳經濟社會發展。

### 吳秋北：「十五五」強調香港服務作用

吳秋北指出，香港在國家發展規劃中有所參與、在發展中乘勢而上，是香港融入國家發展大局的體現。「十五五」規劃強調了香港的服務作用，進一步提升香港的角色。香港擁有背靠祖國、聯通世界的獨特優勢，以及高度國際化、市場化的營商環境，是連接內地與全球市場的重要橋樑。

吳秋北說，《施政報告》提出要加快發展接壤深圳的北部都會區，為香港創造更多職位和提升生產力。香港透過與內地的產業合作，推動產業升級和轉型，並利用香港平台幫助內地企業「走出去」。他建議工會的發展應主動對接國家戰略，將香港所長與國家所需緊密結合，在貢獻國家的過程中實現自身更好的發展。

### 馬光如：聚焦「十五五」對工會工作啟示

馬光如分享聚焦「十五五」規劃為香港帶來的機遇及其對工會工作的啟示。她說，「十五五」規劃強調促進香港長期繁榮穩定，將為香港帶來了多重機遇，主要集中在鞏固和提升「超級聯繫人」角色、驅動創新科技與產業升級，以及深化區域協同發展等方面。她說，工會應抓住「十五五」機遇，為香港創造高質量就業環境及建設更美好家園發揮應有責任。

馬光如就工會發展提出多項建議：一，加強對國家發展戰略和政策的學習與宣傳，讓會員市民更好地認識國家發展帶來的機遇；二，積極協助職工提升技能和素質，適應經濟轉型和產業升級帶來的新要求，實現更高質量就業；三，結合實際所需，扎實開展工會工作，發揮工會優勢，凝聚社會力量，共建和諧社區；加強工會數智化建設，提供更多方便快捷、貼心用心的服務，推動解決市民急難愁盼問題。



## 新春轉工，「搵」中求勝：打工仔新年求職自保攻略

新年伊始，不少打工仔出完雙糧花紅，便會開始思考轉工。面對新開始，怎樣規劃得更穩，搵到合適心儀的工作。以下事項您必須注意：

### 1. 離職前：計清自己的法定權益

決定轉工時，首要事項便是計算清楚自己的法定權益，比如說：上一個年度的花紅、雙糧是否已經出足？未放取的年假有否折算成工資？根據《僱傭條例》，如僱員符合「連續性合約」的規定，且受僱滿整個年度而仍未放取有薪年假，則不論以任何理由終止僱傭合約，僱主須支付工資給僱員以代替未曾放取的年假。這些都會在「尾糧」的糧單清楚列出，建議打工仔妥善保存。

同時，打工仔也要仔細看清楚現有合約中關於離職通知期的部分，避免後續爭拗。建議在正式遞信前，應與僱主或HR溝通清楚這些權益問題，也可諮詢工會意見。

### 2. 搵工中：謹防求職陷阱，保護自己私隱

新春招聘市場工作機會多，但打工仔搵工也要看清楚，才能「搵」中求勝。除了關心薪酬福利，更應深入了解新公司背景及業務，秉持平實的態度及目標，警惕「高薪輕鬆」的招聘廣告，留意空缺的工資與所需的條件是否合乎現實及市場工資水平。另外，切記證件不要外借，包括身份證、護照及銀行

卡等，避免誤墮法網。

### 3. 入職時：簽約時留意細節，覓得心儀工作

獲得新工作後，打工仔應仔細審閱並理解新僱傭合約的每一個細節，包括：具體職位、試用期長短、薪酬組合、通知期、OT補水制度等。

特別要留意合約是否有任何懲罰性條款或限制性條款。這些條款可能會在離職時帶來額外的經濟損失，例如需要支付違約金，或限制未來一段時間內加入其他公司。

如有不明白的條款，應立即提出詢問，切勿隨便簽署。打工仔也要妥善保存好僱傭合約、糧單及任何工作記錄，這些都是保障您合法權益的重要文件。

工會是打工仔的堅實後盾，隨時提供關於僱傭權益的諮詢與支援。如有任何疑問，歡迎聯絡本中心職員查詢。勞工服務中心熱線電話為3652 5888，逢星期一至五，早上九時半至晚上七時，星期六則由上午九時半至下午一時，皆有職員接聽熱線。

勞工熱線：3652 5888  
Whatsapp：5282 4724

查閱勞工法例知多少電子版本以獲得最新資訊



## 勞工處職業健康公開講座

2026年2月及3月

勞工處轄下的職業健康服務，每月均舉辦職業健康公開講座，以提高僱主及僱員對職業健康的認識。所有講座以廣東話進行，免費入場，請預先報名。出席整個講座，可獲發「出席證書」。

網上報名：[www.oshreg.gov.hk](http://www.oshreg.gov.hk)

報名查詢：2852 4040



講座	題目	日期	時間	地點
1.	預防上肢勞損	2/2/2026	3:30pm - 4:45pm	香港中央圖書館演講廳
2.	工作壓力	11/2/2026	3:30pm - 5:00pm	勞工處職業安全健康中心講座室
3.	辦公室僱員職業健康系列(1) 使用電腦的職業健康錦囊	20/2/2026	3:30pm - 5:00pm	香港科學館演講廳
4.	體力處理操作及預防背部勞損	24/2/2026	6:30pm - 8:00pm	香港中央圖書館演講廳
5.	化學品與職業健康	5/3/2026	3:30pm - 4:45pm	香港中央圖書館演講廳
6.	工作間的感染控制	10/3/2026	6:30pm - 7:45pm	香港中央圖書館演講廳
7.	辦公室僱員職業健康系列(1) 辦公室僱員：預防肌肉勞損	16/3/2026	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳
8.	工作間的急救常識	26/3/2026	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳

有關勞工處職業安全及健康訓練課程，請瀏覽以下網站：

[www.labour.gov.hk/tc/osh/content5.htm](http://www.labour.gov.hk/tc/osh/content5.htm)



[www.labour.gov.hk/tc/osh/content6.htm](http://www.labour.gov.hk/tc/osh/content6.htm)



勞工處  
職業安全及健康部



## 勞工處職業健康診所

預防、診斷和治療職業病、工傷和與工作有關的疾病，包括肌肉痛症，促進在職人士的職業健康。

- ◆ 透過電話預約，簡單、方便、快捷，並可選擇預約到診時間
- ◆ 無需醫生轉介
- ◆ 專業醫護人員用心聆聽，了解病人的工作和病情以提供適當的檢查、診斷及治療，並指導病人如何從工作方面控制病情

盡早診治勿遲疑 健康工作效率高

請致電診所預約就診

粉嶺

預約電話：3543 5701  
新界粉嶺璧峰路2號  
粉嶺健康中心7樓  
(港鐵粉嶺站A1或C出口)

星期一至五  
(上午九時至下午一時及  
下午二時至五時)  
每月第二及第四個  
非公眾假期的星期六  
(上午九時至下午一時)

收費：每次收費250元 每種藥物20元，以4星期為收費單位

觀塘

預約電話：2343 7133  
九龍觀塘協和街60號  
觀塘社區健康中心大樓地下  
(港鐵觀塘站A1出口)

星期一至五  
(上午九時至下午一時及  
下午二時至五時)  
每月第一及第三個  
非公眾假期的星期六  
(上午九時至下午一時)



## 香港工會聯合會工人醫療所

# 年度參茸優惠

所有零售藥材9折

精選參茸  
工聯咭 75折 優惠

高麗參、花旗參、抄參、吉林參A、石柱參(四兩裝)、鹿茸、鹿尾巴、川貝、鱈魚肉、北芪AA(四兩裝)、石斛、原包枸杞子、湯包

燕窩、福字阿膠

工聯咭8折

冬蟲夏草

工聯咭85折

花膠、禿參

工聯咭9折

註：不足\$10元，恕無折扣。

# 工聯咭 75折

歡迎到中醫部選購 優惠期由即日起至2026年12月31日

工聯醫療服務中心 (中環分所)	中環皇后大道中151-155號兆英商業大廈3樓 (上環港鐵站E2/中環港鐵站D2出口)	☎ 2543 2393
工聯醫療服務中心 (灣仔分所)	灣仔杜老誌道6號羣策大廈13樓 (港鐵灣仔站A1或會展站A3出口)	☎ 2890 7886
旺角分所	旺角彌敦道719號銀都商業大廈3樓 (旺角港鐵站A1出口)	☎ 2380 8377
觀塘分所	觀塘馬蹄徑3號麗裕大廈地下 (牛頭角港鐵站A出口)	☎ 2345 3496
荃灣分所	荃灣青山公路210號富華中心地下A2舖 (荃灣港鐵站B1出口)	☎ 2490 9844
筲箕灣分所	西灣河筲箕灣道238號福昇大廈地下 (西灣河港鐵站B出口)	☎ 2567 2350
屯門分所	屯門鄉事會路132號雅都商場地下63號 (輕鐵蔡意橋站或西鐵屯門站F2出口)	☎ 2459 4027
沙田分所	沙田大圍村南道65-69號永富樓地下 (大圍東鐵站A出口)	☎ 2608 2806
大埔分所	大埔廣福道70-78號寶康大廈1樓	☎ 2650 2363

# 機協工會榮獲「發展及鞏固會員團體金獎」

## 主席連偉明：增強行業話語權得工友支持



香港建造業機械操作及維修專業人員協會（機協）榮獲2024年工聯會「發展及鞏固會員表現傑出團體金獎」。今期《工聯雙月刊》專訪工會主席連偉明，探討工會如何在行業中為工友發聲、如何吸引新會員，如何推動行業發展。

機協工會成立於1994年，是由一班資深機械導師組成，主力是培訓工友成為機械操作及維修專業人員。疫情後，連偉明與理事會意識到，必須加強團結工友、擴大會員基礎，才能有效代表業界與政府溝通，為工友爭取權益。連偉明說，過去由於會員人數偏低，行業問題未能獲得政府足夠重視。為增強工會話語權，工會決定積極利用現有的培訓班作為平台，鼓勵工友加入工會，使會員人數從最初的三、四百人增長至超過一千人，實現翻倍增長。這些努力不僅提升了會員的參與度，還強化了工會的影響力。

### 協助工友爭取合理續牌安排

機協工會持續關注工友面臨的職業難題，尤其是在續牌方面。連偉明說，機械操作員需要獲取牌照才能工作，根據現行指引，起重機械操作人員考牌或續牌，須有一至三年相關操作的經驗，但許多從事散工的工友無法提供相關證明，這使他們難以續牌並繼續工作。過去曾經發生過發出虛假工作經驗證明事件，導致挖掘機培訓課程一度停課，對工友工作造成深遠影響，所以工會贊同特區政府對行業的整頓工作，並希望對續牌作出合理安排。

連偉明指出，對於擁有多種牌照的工友而言，情況更為複雜。由於散工工友在不同機種間轉換工作，各家公司不敢出具經驗證明，使工友在續牌時變得更加艱難。工會希望政府能對操作相似的機種在續牌過程中予以靈活處理，以幫助具多重技能的工友，有助於行業的發展及水準提升。

### 強化培訓質素和提升業界專業形象

工會非常重視業內培訓質量和合規性，早前機協與其他團體合辦一場關於吊重的論壇，讓從事吊

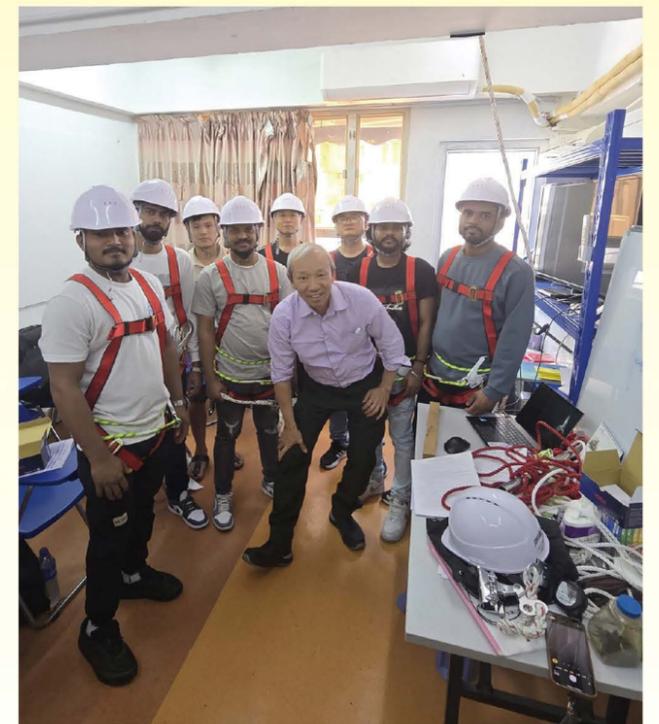


重工序的操作人員提升法律知識和了解行業動態，現場座無虛席，另外，亦與不同團體合作舉辦多場講座，吸引了不少專業人士參與，工程師們圍繞起重行業的實踐經驗展開討論。議題不僅實用，還能對他們的工作帶來實質性收穫。

工會正探索與大學合作開設相關課程，旨在持續培育新一代專業人才。連偉明希望，透過這些努力為會員創造更多的價值和機會，同時吸引更多新血加入建造業，特別是學生和年輕專業人士，進一步促進行業的發展和提升業界的專業形象。

### 增進會員聯繫與社會參與

工會不僅幫助會員解決問題，還舉辦各類活動，例如大灣區的內地交流活動旨在增進會員間的聯繫，促進交流和友誼。此外，也積極參與由香港建造業總工會主辦的各類義工服務。連偉明說，工會重視社會責任，致力結合行業特長，在大型建設項目中提供技術指導與安全培訓，促進社會對行業的認識，同時增強會員歸屬感與工會凝聚力。



連偉明表示，今次獲得工聯會頒發獎項是對工會工作的肯定，未來將繼續透過培訓、政策參與及會員活動，鞏固工會角色，推動更多有意義的義工服務，為工友創造更多價值，推動行業持續進步。 

# 中國的行政區域

新中國成立以來，國家行政區域根據建設需要先後作過多次調整，現時大致可分為四大類，分別是省級、地級、縣級和鄉級。省級行政區是最高層級的地方行政區域，共有34個，包括23個省、5個自治區、4個直轄市以及2個特別行政區。以及333個地級行政區，2843個縣級行政區和3.8萬餘個鄉級行政區。

國家設立行政區域的目的在於有效實施行政管理，促進區域經濟社會發展，維護國家統一和民族團結，並根據不同地區的特點實施有針對性的政策，推動全國協調發展。

中國的省級行政區當中，其中4個是由中央政府直接管轄的直轄市，是人口比較集中，在政治、經濟、文化等方面具有特別重要地位的大城市，分別是北京市、上海市、天津市和重慶市。

## 行政區域體系概覽

北京市於1949年10月1日新中國成立時確立為首都及直轄市，也是內地陸路和航空交通的總樞紐和最重要的國內國際交往中心。上海市於1949年5月解放後，於同年設立為直轄市，是經濟、金融、貿易、航運和科技創新中心。天津市於1967年確立為直轄市，是重要的港口城市，在京津冀協同發展戰略中擔任重要角色。重慶市於1997年設立為直轄市，是西部的金融、工商業和航運物流中心。

五個自治區主要是少數民族的聚居地，分別是內蒙古自治區、廣西壯族自治區、寧夏回族自治區、新疆維吾爾自治區和西藏自治區。



## 特別行政區：「一國兩制」的成功實踐

中國的兩個特別行政區分別是1997年設立的香港特別行政區和1999年設立的澳門特別行政區，與省、自治區、直轄市同屬直轄於中央人民政府的地方行政區域。這兩個特別行政區在「一國兩制」原則下享有高度自治權，實行與中國內地不同的政治和經濟制度。

作為特別行政區，香港依據國家憲法與《香港特別行政區基本法》，實行「一國兩制」、「港人治港」、高度自治的方針。回歸以來，香港原有的資本主義制度和生活方式保持不變，法律賦予的權利和自由得到充分保障。中央政府一直全力支持香港繁榮穩定，使其持續發揮國際金融、航運、貿易中心的獨特優勢，並積極融入國家發展大局，參與「一帶一路」建設和粵港澳大灣區規劃。香港的成功實踐，充分證明了「一國兩制」這一中國特色社會主義偉大創舉的強大生命力！

# 《2025年職工會（修訂）條例》



《2025年職工會（修訂）條例》（《修訂條例》）於2026年1月5日起實施。《修訂條例》的目的是加強維護國家安全及完善職工會的規管制度，從而促進健全職工會管理。《修訂條例》同時顧及香港居民組織和參與職工會的自由和權利，對合法合規職工會的運作不會構成負面影響。有關《修訂條例》的資訊，可經以下網址或右方二維碼瀏覽：

[https://www.labour.gov.hk/tc/labour/content3\\_4.htm](https://www.labour.gov.hk/tc/labour/content3_4.htm)

如有查詢，請與職工會登記局聯絡。

地址：九龍旺角道1號旺角道壹號商業中心11樓

電話：3575 8500

電郵：rtu@labour.gov.hk



# 美甲師職業規劃路？

## 工作時間自由、入行門檻低 從打工到創業易

「女為悅己者容、愛美是人的天性」，近年來，香港美甲行業發展迅速，不少年輕人希望透過一技之長入行，甚至開設個人工作室。工聯會進修中心美甲課程導師陳樂彤擁有近二十年的美甲工作經驗，她表示，美甲行業入行門檻不高、工作時間彈性，是吸引新人加入的主要原因，她建議有志長期發展者應考取專業認證，提升競爭力。



美甲行業一直以來都受不少人青睞，「因為門檻不算很高，而且時間上比較自由，可以用打工的形式、自由工作形式，甚至自己開工作室，選擇比較多。」陳樂彤指出，即使經濟環境有變化，美甲服務仍有穩定需求，「客人會一直做美甲，所以一路只會越來越多客人，入行的人數也不斷提升。」

### 學習途徑多元 基礎課程約20小時可掌握

對於有意入行者，現時學習途徑多元，不一定要修讀完整美容全科課程。「如果目標清晰，可以選擇坊間不同的美甲課程專門學習。」陳樂彤建議初學者可以通過報讀ERB或工聯會等基礎課程，先去接觸一下美甲的技能，看看是否適合自己。她提到，基礎課程一般約二十小時即可掌握基本款式，但技術純熟仍需持續練習。

對於行業是否需具備藝術天份，陳樂彤認為不同美甲師的強項各有不同，「有些人畫畫特別強，

有些人甲型做得比較好。」她強調即使沒有美術基礎，也可以透過系統學習和步驟練習掌握技巧，「一步步跟著，其實最終都可以掌握到。」

### 創業成本可低至數萬元 專業認證助建立信譽

不少美甲師累積經驗後選擇創業。陳樂彤表示，美甲行業的創業成本相當靈活，「幾萬元就可以開業，基本配置只需一張桌、兩張椅及儲物空間，工作室月租約四至六千元，工具產品約兩三萬元已經足夠開業」。



雖然香港現時無法例規定美甲師必須持牌執業，但陳樂彤強烈建議從業者考取專業認證，「如果打算長遠發展，透過考試獲取一些認可資歷的證書會更加理想。」她解釋，證書除了讓客人更有信心，也有助將來轉型教學或擔任評核工作，「現在大部分人都會考相關證書，如果別人有而你沒有，競爭力就會低一點。」



### 面臨行業挑戰 仍有改善空間

儘管前景樂觀，香港美甲師仍面臨一系列前所未有的新挑戰，包括身體勞損、衛生風險等。「我們長期坐著低頭工作，手、背、頸椎容易有勞損。」美甲師要懂得判斷客人是否適合接受服務，避免交叉感染，並須清晰溝通收費，避免糾紛。

疫情後，行業需求激增，「搶人才」推高薪酬。為提升競爭力，提供美睫、紋眉等「一站式變美」服務已成趨勢。其次，消費模式也在劇變，港人北上消費及內地電商帶來價格壓力，不少年輕內地訪港旅客也為風格獨特的美甲工作室帶來新機遇。

現時，香港美甲行業在規管方面仍有改善空

間。「在外國，美甲師必須考取牌照和買保險才可以從業，香港暫時沒有這類規定。」她指出，行業水平因而存在參差，也有自學者未受正規訓練便提供服務，可能忽略衛生與風險管理。

### 展望未來建立專業認證制度 提升行業整體水平

陳樂彤鼓勵新人入行時可先從學徒做起，逐步累積經驗與客源。對於行業未來，她期望可進一步推動專業認證與規管，提升整體行業水平與專業形象。隨著社會對美甲服務的需求持續增長，香港美甲行業預計將繼續吸引新人加入。如何在彈性發展與專業規範之間取得平衡，將是行業未來發展的重要課題。🔧



# 李子健醫生：香港人的情緒修復

在資訊流通迅速的年代，災難新聞24小時不斷滾動播放，許多市民在關心事件的同時，也有可能不自覺地為自己造成負面情緒。工聯會工人醫療所董事會成員、精神科醫生李子健接受《工聯雙月刊》專訪，深入剖析現代人常見的情緒困擾，並提供實用的應對方法。

執業超過三十多年的李子健醫生表示，很多人以為災難只是地震、颱風這類的自然事件，事實上社會變遷、疫情衝擊、生活壓力的疊加，同樣構成了一種持續性的「心理災害」。他指出，災後情緒反應不一定是立即出現，有時災難發生數月甚至數年後，人們才會意識到自己從未真正「走出來」，這種延遲反應尤其常見。

## 情緒的連鎖反應

當災難發生時，公眾的情緒往往會經歷一系列變化：起初是擔心災情發展、關心受影響人數，接著可能出現感同身受的代入感。隨著持續關注，以及新聞滾動播放，情緒可能從驚恐、無助，逐漸發展為焦慮和哀傷。

當市民過度關注災難報道可能產生負面影響，有些人會通宵關注事件進展，幾乎把所有時間都放在直播上，有機會引發急性壓力反應（acute stress reaction），表現為緊張、焦慮、害怕等情緒。

更令人擔憂的是，如果這些急性情緒未能得到

適當處理，可能發展為創傷後壓力症候群（PTSD）。李子健醫生解釋：「創傷後壓力症候群的症狀包括經常害怕、緊張、做噩夢，對事件長時間無法釋懷，甚至小小的刺激都可能引發強烈的情緒反應。」

## 危機的警號與協助

李子健醫生指出，人的情緒表達方式主要可以分為兩大類，第一類是立即宣洩型：能夠哭泣、表達情緒的人，相對容易將負面情緒釋放出來，較少讓情緒在內心發酵惡化；第二類是壓抑隱藏型：他們表面上若無其事，甚至表現得過度樂觀，但實際上可能壓抑著悲痛，這種壓抑可能在未來某個時刻突然爆發，或轉化為其他問題，如酗酒、賭博等行為，因此這類人更加需要關注。



情緒健康就像身體健康一樣，需要定期關注和維護。及早識別問題、適時尋求協助，是維持心理健康的重要原則，更應該培養對情緒健康的關注，建立互相支持的社區文化：「無論是災難受害者還是日常受情緒困擾的市民，最重要的是讓他們感受到自己不是獨自面對困難。社會上有許多資源和願意提供幫助的人，關鍵是鼓勵有需要的人勇敢求助。」

何時需要尋求專業協助呢？李子健醫生說，如果情緒困擾持續影響日常生活，例如：長期失眠、完全失去動力、無法正常工作或學習，整天都被負面想法困擾等，就應該考慮尋求協助。香港社會有許多支援資源，包括熱線電話、社工服務等。他建議受情緒困擾的市民可以先從這些管道開始，如果情況仍未改善，再考慮臨床心理學家、精神科醫生等更專業的協助。⚙️



## 情緒疏導的實用方法建議

- 1. 恢復日常生活節奏：**盡量維持日常活動，讓大腦不必長時間專注於壓力事件。上班、上學、處理日常事務等，這些看似平常的活動其實有助分散注意力，打破受負面思想的困擾。
- 2. 情緒表達與抒發：**找人傾訴心事、聽音樂，或者透過寫作、藝術等方式表達情緒，甚至透過具體行動如捐款、悼念等方式轉化情緒能量。
- 3. 陪伴的力量：**若朋友或家人出現情緒低落的情況，最有效的幫助往往不是長篇大論的勸說，而是單純的陪伴。即使只是靜靜坐在一旁，或者一個溫暖的擁抱、輕拍肩膀，都能帶來安慰。重要的是創造安全的環境，讓對方感到被理解和支持。
- 4. 實際支援的重要：**對於受災家庭來說，他們可能面臨許多實際困難，例如：住屋、經濟、子女就學等問題。提供具體幫助，往往能有效減輕他們的壓力，這對情緒恢復至關重要。

# 擁抱灣區機遇 香港青年逐夢新征程

## ——專訪大灣區青年就業計劃參與者

特區政府自2021年推出的「大灣區青年就業計劃」，已成為助力香港青年融入國家發展大局的關鍵橋樑。隨著2025年一系列優化措施的落地，「大灣區青年就業計劃」正以更開放的姿態、更有力的支持，為青年人提供更為廣闊的平台。



李嘉怡



王巍樺

### 跨出舒適圈 從香港到灣區的職業轉變

畢業於清華大學法學系、並擁有北京大學管理學碩士學位的李嘉怡，是「大灣區青年就業計劃」的參與者之一。她坦言，當初透過廣泛投遞簡歷了解到該計劃，最終選擇加入騰訊金融業務公共事務部，擔任公共事務助理。「這份工作在薪資、行業前景等方面，都是我當時手中條件最好的選擇。」李嘉怡表示，計劃提供的保底薪資高於內地平均水平，是吸引她的重要因素之一。

另一位受訪者王巍樺，本科主修土木工程，通過社交媒體及朋友介紹得知「大灣區青年就業計劃」，目前在中國建築擔任助理結構工程師。「我可以在深圳工作，領取香港水平的薪酬，同時離家近，生活壓力小。」王巍樺認為，計劃為像他這樣在內地完成學業的香港學生，提供了進入內地企業的「跳板」，也為未來調回香港工作鋪平道路。

談及工作內容，李嘉怡主要負責對接中國人民銀行相關部門，聚焦境內支付業務。「這是我首次接觸公共事務崗位，完全是一次全新的嘗試。」她表示，雖然此前在內地生活多年，適應過程相對順利，但工作中仍接觸到許多以往未曾想像的業務領域，極大地拓寬了她的專業視野。

### 職場新體驗 在挑戰中收穫成長

在訪談中，兩位青年不約而同地提到工聯會灣區社針對計劃參與者推出九大支援服務，包括：資訊講座、緊急支援、小組活動、情緒支援、支援熱線、免費法律諮詢、成立計劃協會、團體活動及企業研學交流。新一期服務更聯合工聯會在灣區的五個中心及兩個工作站，構建起覆蓋廣泛的灣區支援網絡。

王巍樺分享了他在項目中的日常：力學計算、繪圖對圖、物料送審、編製報告乃至為領導準備PPT。「沒想到入職後還要負責製作簡報，但慢慢也習慣了。」

### 生活與融合 感受灣區城市的多元魅力

生活適應方面，兩位青年均提到深圳的便利與舒適。深圳生活節奏相對香港更慢，娛樂選擇更多，生活成本更低，整體宜居程度更高。

李嘉怡笑指她還在適應深圳街頭頻繁穿梭的電動車，又說通過參與工聯會灣區社組織的興趣小組活動，如觀賞話劇、參加手工班等，不僅深入體驗內地流行文化，也結識了許多同為計劃參與者的朋友，建立起新的社交網絡。

### 灣區青年的全方位支援後盾

對於未來規劃，李嘉怡認為內地企業發展迅速、進取心強，她會考慮長期在灣區發展。王巍樺則因工作調動已返回香港，但他坦言：「深圳的宜居程度遠高於香港，未來很可能會再回到大灣區發展。」

把握機會，勇闖大灣區。兩位青年的故事，正是無數香港青年融入大灣區發展的縮影。「大灣區青年就業計劃」不僅是政策推動，更是一場助力青年成長、促進兩地融合的實踐。工聯會灣區社作為重要的支援平台，將持續為參與者提供暖心、貼心、實用的服務，助力他們在灣區這片熱土上，書寫屬於自己的精彩篇章。



李嘉怡通過參與工聯會灣區社組織的興趣小組活動，結識了許多同為計劃參與者的朋友。

融入了當地生活，感受到「家一般的支持」。王巍樺亦指出，灣區社不僅協助解決住宿問題，還提供房屋補貼，減輕了初到異地的經濟壓力，同時通過各類聯誼活動，幫助他拓展了職業與社交圈子。



王巍樺表示，通過各類聯誼活動幫助拓展職業與社交圈子。

### 灣區機遇與青年未來

對於未來規劃，李嘉怡認為內地企業發展迅速、進取心強，她會考慮長期在灣區發展。王巍樺則因工作調動已返回香港，但他坦言：「深圳的宜居程度遠高於香港，未來很可能會再回到大灣區發展。」

對於未來規劃，李嘉怡認為內地企業發展迅速、進取心強，她會考慮長期在灣區發展。王巍樺則因工作調動已返回香港，但他坦言：「深圳的宜居程度遠高於香港，未來很可能會再回到大灣區發展。」

把握機會，勇闖大灣區。兩位青年的故事，正是無數香港青年融入大灣區發展的縮影。「大灣區青年就業計劃」不僅是政策推動，更是一場助力青年成長、促進兩地融合的實踐。工聯會灣區社作為重要的支援平台，將持續為參與者提供暖心、貼心、實用的服務，助力他們在灣區這片熱土上，書寫屬於自己的精彩篇章。

# 持續進修基金課程

## 特別推介

轉行、轉工前裝備自己又驚學費貴？  
依家有得揀又有埋資助！

物業管理及  
督導證書  
(資歷架構第3級)



雞尾酒調製  
技巧訓練證書  
(資歷架構第2級)



# 45<sup>th</sup> 進修中心課程3000+品種

## 快來報名

入會可享  
85折  
(特殊課程除外)



工業建築



商業管理



藝術哲學



康體護理



潮流手藝



音樂戲劇



中外語文



中西烹飪



電腦科技



親子幼青



樂齡長者

☎ 2712 9165



掃碼立即完成報名



入讀基本資格:

\*年齡在15歲或以上香港合資格僱員  
(詳情請參閱申請須知)  
#申請人須符合個別課程的入讀資格，  
包括個別課程的相關行業或職位的  
發牌條件或法例要求

入讀注意事項:

\*課程資料如有改動，一概以  
「僱員再培訓局ERB」最新公佈為準。  
\*本中心有權決定是否開辦課程，  
上課日期、時間及地點，  
均以本中心最新公佈為準。

以下為2026年開班課程。  
我們尚有大量各行業，  
全日制/兼讀制課程，  
詳情可瀏覽ERB課程專頁QR Code



# 僱員再培訓局課程



就業掛鈎課程(全日制):

\*申請人必須是失業/待業/失學人士，並具有就業意欲。  
\*出席率達8成的合資格學員，可獲發培訓津貼及就業跟進服務。

以下是全日制26年1-2月開班課程

- 物理治療助理基礎證書  
FU201DS | 1月20日 | 尖沙咀
- 保健按摩基礎證書  
FU064DR | 1月20日 | 油麻地
- 陪月員基礎證書  
FU054DR | 1月22日 | 油麻地
- 電氣佈線工(中級工藝測試)基礎證書  
FU157DS | 1月22日 | 旺角
- 醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書  
FU116DS | 1月28日 | 元朗
- 保健按摩基礎證書  
FU064DR | 1月29日 | 荃灣
- 標準保安及物業管理基礎證書  
FU027DR | 1月29日 | 天后
- 地產代理(地產代理資格考試)基礎證書  
FU243DS | 1月29日 | 土瓜灣
- 中醫診所助理基礎證書  
FU203DS | 2月5日 | 油麻地
- 髮型助理基礎證書  
FU087DS | 2月25日 | 天后
- 樂為耆師:長者導師基礎證書  
FU233DS | 2月25日 | 油麻地
- 高級保安及物業管理基礎證書  
FU179DS | 2月26日 | 觀塘
- 中醫診所助理基礎證書  
FU203DS | 2月26日 | 荃灣
- 金融證券投資證書  
FU151DS | 2月26日 | 土瓜灣
- 職業治療助理基礎證書  
FU205DS | 2月27日 | 佐敦

非就業掛鈎課程(兼讀制):

兼讀制學費資助(適用於2025年4月1日或之後開課)

失業/失學/待業  
每月收入  
\$14,000或以下  
者  
學費全免

月入為  
\$14,001至  
\$22,000者  
可申請學費資助，  
繳交  
高額資助

月入為  
\$22,001或  
以上者，  
繳交  
一般資助學費

以下是兼讀制25年11月-26年1月 開班的課程

- 導遊試前訓練課程證書(兼讀制)  
FU681HS (KY60805) | 3月10日 | 油麻地
- 領隊試前訓練課程證書(兼讀制)  
FU680HS (KY60804) | 3月2日 | 油麻地
- 生態旅遊導賞(自然導賞理論)證書(兼讀制)  
FU571HS (KY60807) | 2月2日 | 油麻地
- 職業治療助理實踐技巧I(日常生活活動訓練)  
基礎證書(兼讀制)  
FU574HS (LV60865) | 3月2日 | 尖沙咀
- 地區深度遊知識及導賞技巧基礎證書(兼讀制)  
FU602HS (KY60811) | 2月9日 | 油麻地
- 國家語委普通話水平測試備試證書(兼讀制)  
FU049EG (LB60362) | 5月5日 | 油麻地
- 醫護支援人員護理技巧I基礎證書(兼讀制)  
FU664HS (LV60833) | 1月27日 | 尖沙咀
- 醫護支援人員護理技巧II基礎證書(兼讀制)  
FU665HS (LV50834) | 3月10日 | 尖沙咀
- 美容護理I基礎證書(兼讀制)  
FU439HS (KK60769) | 3月5日 | 土瓜灣
- 日妝技巧基礎證書(兼讀制)  
FU633HS (HT60766) | 3月3日 | 天后

現正接受報名，  
快D來報名啦！

圖片僅供參考 3/1/2026

2025年

11月

酒店工會：與香港房務從業員協會支持的「井然有序－房務清潔技巧培訓計劃」圓滿舉行

1

新界東團隊：組織義工參加廣州兩天團，深入認識省港大罷工歷史與大灣區創新科技

3



製衣服飾工會：頤康之友社義賣2025「敬老護老愛心券」

4

護衛工會：一名男子在中環商業大廈要求上樓見人，遭保安員拒絕後，肆意在大堂淋紅油，並襲擊制止他的保安員，導致該保安員受傷入院。工會強烈譴責該男子的暴力行為，並祝願受傷工友早日康復

4

園林工會：獲邀參與粵港澳大灣區花藝技能大賽，榮獲「匠心造型獎」

5

工聯職安協：一名女工在元朗山貝路被村屋場牆壓中不治，職安協呼籲僱主制訂合適安全的工作方案減低意外發生

5

海員工會：為紀念抗戰勝利80周年和省港大罷工100周年，香港海員工會、物流從業員工會和船務從業員工會的義工在2025年11月7至9日舉辦「2025千人匯灣區」清遠英德交流團

9

保險工會：與積金局合辦「積金易示範會」

11

服務總會：推出失業工人登記服務，協助服務各個行業工種的工友進行失業登記

12

扎鐵工會：舉辦充電式鋼筋紮鐵機技術交流活動

12

國泰航空服務工會：約見貨運公司管理層，跟進分判商涉及法定假薪酬、年假薪酬及強積金供款的勞資糾紛

13



廣州中心：順德項目支援服務啟動，香港工聯會內地中心服務擴展至順德區

13

文專總會：舉辦「行行出狀元」青年就業講座

14

房務工會：粵港澳大灣區第五屆職業技能大賽圓滿舉行，工會派出三名精英房務員代表香港出戰客房服務項目，工聯會副會長程岸麗代表出席客房服務比賽啟動禮

17

康齡社：土瓜灣中心舉辦AI程式應用探索工作坊，帶領長者們親身體驗，讓人工智能成為日常生活中的幫手

19

建造總會：關注安達臣道地盤棚架工人高處墮下死亡事件

3

2025年

12月

空運貨站工會：選出新一屆理事會負責人

2

港勤工會：與公司管理層會面，就薪酬調整和改善福利待遇等事宜進行第三輪談判

4

護衛工會：一名保安工友意外被撞受傷昏迷，工會約見工友家屬了解情況，提供幫助並交予「工聯職安健經濟援助金」

5



工聯會：獲邀到海南省參訪交流，感受海南自貿港建設的蓬勃生機與廣闊前景，促進瓊港兩地工會的合作與發展

9

建造總會：十多位工友在屯門怡樂花園門外聚集，表示遭大判拖欠薪金，工會隨即派出權益團隊到場了解情況

4

九巴分會：工程部發聲明指出，九巴公司在過去一年面臨多個部門的人手不足問題，包括車身、電器及機械等部門均受到影響，工會對資方以人手不足為藉口引入外勞表示強烈反對

5

洋務工會：2025年度工會工作總結會議於12月16日順利舉行。會上報告指出，工會在工作中面臨多項困難和挑戰，包括經濟和營運問題以及缺乏青年人才等

12

工聯社委：到英國駐港總領事館抗議，強烈譴責英國妄議黎智英案，干預香港司法獨立

16

工聯青委：為推動青年銘記歷史，及適逢東江供水工程60周年，工聯青委走進校園進行名為「飲水思源，珍惜用水」系列講座，與近千名中學生一同飲水思源

17

電梯工會：關注金鐘電梯工程工業意外，對工友離世深表哀悼，促徹查成因和保障工人權益

19

製造總會：舉行冬季養生講座，學習「拍八虛」養生法，逾百名會員及街坊踴躍參與

22

九龍東團隊：鄧家彪與中企中國法律服務和光大集團（光大環境）向九東數百戶基層家庭和長者戶送上過冬至迎新年的關心和祝福

23

工聯會：工聯會團隊與醫管局會面，反映市民的憂慮和申請豁免所遇難題，並提出多方面建議，要求所有領取長生津長者獲自動豁免醫療費及其他一系列優化措施

24

公共聯會：屬下四間企業工會中電、港燈、煤氣及電訊盈科公布公共事業僱員2026年加薪調查結果，有近60%員工在2025年只得到平均3%的加薪，當中去年未獲加薪的更佔20%

24

通架工會：第十屆理事會順利產生

24

工聯會：要求積金局確保「積金易」穩妥運作，切實保障僱員退休權益

28

飲食工會：與職業安全健康局在觀塘舉行簡單而隆重的「飲食業職安健福袋派發大行動」啟動禮

30

30



服務總會：毅弘服務社與工聯會康齡服務社合辦「義務剪髮顯愛心」為銀髮族送暖

31

# 職安健訓練課程

## OSH Training Programmes



### 新一季職安健訓練課程

現已接受報名

歡迎掃描二維碼或  
到職安局網頁  
[www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)  
了解更多



 職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

查詢電話：2311 3322 / 3106 2000

僱主不給予僱員  
法定假日，可被檢控，  
一經定罪，最高可處  
罰款5萬元



舉報  
熱線 **2815 2200**

所有舉報資料 均會保密處理

出版機構：香港工會聯合會  
地 址：土瓜灣馬坑涌道 12 號  
電 話：3652 5700  
網 址：[www.ftu.org.hk](http://www.ftu.org.hk)  
電 郵：[info@ftu.org.hk](mailto:info@ftu.org.hk)



#### 訂閱《工聯雙月刊》及時收到工會資訊

請填妥以下表格連同劃線支票（支票抬頭：香港工會聯合會）  
寄：九龍土瓜灣馬坑涌道12號3字樓《工聯雙月刊》編輯部收  
2026年3月至2028年1月（共12期）郵費：60元

#### 《工聯雙月刊》索閱表

姓名（中文）：\_\_\_\_\_ 先生 / 女士  
地址（中文）：\_\_\_\_\_  
職業：\_\_\_\_\_  
電話（日間）：\_\_\_\_\_（手提）：\_\_\_\_\_  
電郵地址：\_\_\_\_\_  
你是  工會會員  部員 所屬工會：\_\_\_\_\_  
此欄由本刊職員填寫：  
註冊日期：\_\_\_\_\_ 訂戶號碼：\_\_\_\_\_

 勞工處  
Labour Department

### 發還產假薪酬計劃

已接受申請

Reimbursement of Maternity Leave Pay Scheme

Accepting Applications Now



- ✓ 僱主可申領發還根據《僱傭條例》已支付的第11至第14個星期的法定產假薪酬。  
Employers may apply for reimbursement of the 11<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> weeks' statutory maternity leave pay paid under the Employment Ordinance.
- ✓ 上限為每名僱員80,000元。  
The cap is \$80,000 per employee.



「發還易」網站  
"Reimbursement Easy Portal"  
[www.rmlps.gov.hk](http://www.rmlps.gov.hk)

2636 6353 [enquiry@rmlps.hk](mailto:enquiry@rmlps.hk)