

ERB提供超過800項「技能為本」的培訓課程，涵蓋28個行業、科技應用及職場通用技能範疇，協助15歲或以上的香港合資格僱員*增值技能，提升職場競爭力。



數碼新技能 多元課程選擇

- 人工智能：基礎知識及應用、創作營銷內容技巧、圖像及影片設計、自動化工具應用、生成式人工智能商業應用等
- 大型語言模型 (LLM) 應用、電腦視覺技術應用
- 區塊鏈技術及應用開發、雲端計算及應用
- 網絡 / 信息安全管理
- 數據分析：Power BI 概念及應用、Python數據分析等
- 數碼創作：Blender 3D建模應用 / 動畫製作 / 與AI創意媒體整合應用、虛擬實境 (VR) 應用程式開發、實境模擬製作等
- 程式開發及編寫：Swift / Kotlin 應用程式開發、Python 程式編寫等

行業科技應用 多元技能範疇

- 金融科技：人工智能輔助詐騙偵測、生成式人工智能財務分析
- 電動車及混合動力汽車維修
- 建築信息模擬 (BIM)
- 虛擬場景動畫製作
- 3D打印技術
- 3D虛擬服裝展示 / 製作
- 社交網絡及數碼營銷
- 數碼媒體設計、網絡視頻製作
- 樂齡科技



課程搜尋及報名



* 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。



工聯會「五·一」期間 連續三年邀請政府官員探訪及致敬前線工友

「五·一」國際勞動節是打工仔的重要節日。工聯會今年繼續舉行「五·一探訪工友大行動」，4月27日起一連五日合共邀請十一位特區政府官員深入前線工作場所，與各行各業工友直接對談，為工友送上節日的關懷與問候，藉此弘揚勞動精神，肯定勞動價值。

這是工聯會連續第三年在「五·一」勞動節期間邀請特區官員探訪前線工友。他們在工聯會負責人及工會代表等陪同下，分別到訪船廠、酒店、醬料廠、回收廠、屋邨、房署總部、食肆、地盤工地及鐵路維修廠等地方，向不同行業工友打氣及慰問，透過面對面交流，實地掌握工友的工作環境與實際需求，並給予積極回應。



5月1日 卓永興到船廠探訪 關心工友所需

政務司副司長卓永興到青衣友聯船廠探訪，與工友面對面交流，聆聽工友的心聲。卓永興感謝全港打工仔每天不辭勞苦，默默耕耘，為香港的社會經濟發展和繁榮穩定作出了重要的貢獻！

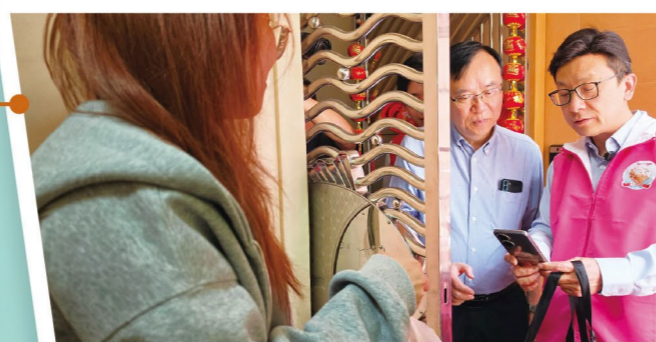


4月30日 麥美娟慰問屋邨清潔及保安員

民政及青年事務局局長麥美娟到藍田邨探訪清潔、保安和物業管理的工友。麥美娟感謝工友的辛勤付出，表示社區的安全、清潔及鄰里和諧，皆有賴前線工友的悉心付出；社區和社會的建設，更離不開基層工友的努力。

5月1日 孫玉菡親自體驗外送員辛苦工作

勞工及福利局局長孫玉菡到土瓜灣與外送員進行交流，又親自體驗外送員的工作。孫玉菡表示，政府會在年底立法保障外送員享有法定工傷保障，以及通過已有三方平台處理工友面對問題，用最實際的行動回應工友關注的事情。



5月1日 陳美寶關心鐵路員工辛勤付出

運輸及物流局局長陳美寶和立法會主席李慧琼到港鐵綜合輪對維修中心參觀探訪。陳美寶感謝工友的辛勤付出，為整體社會發展尤其是在交通運輸方面帶來很大的驅動能力。



4月27日 羅淑佩感謝酒店業工友對旅遊業貢獻

文化體育及旅遊局局長羅淑佩到啟德一家酒店探訪工友，送上關懷及鼓勵，並感謝酒店業工友對香港旅遊業的貢獻，讚揚他們在繁忙時段仍竭力提升服務，讓旅客賓至如歸。



4月27日 謝展寰感謝環保業員工付出

環境及生態局局長謝展寰到屯門環保園內一間回收廠參觀工友日常工作情況，讚揚工友為推動社會資源循環而默默付出的堅持和貢獻，向所有投入環保產業的工友致以衷心感謝。



4月30日 孫東到科學園為創科產業人員鼓勁

創新科技及工業局局長孫東到科學園一間製藥公司探訪，為科研產業的前線工友送上節日問候，又感謝他們辛勤工作，為香港的創科產業出一分力。



4月30日 何啟明為製造業員工打氣

勞工及福利局副局長何啟明分別到大埔的醬料廠和油塘的餅廠探訪及慰問工友。

5月1日

4月28日 戴尚誠探訪房屋署前線工友

房屋局副局長戴尚誠到何文田愛民邨和房屋署總部探訪在房屋署工作的前線工友。

4月28日 施俊輝參與「五·一師情」暖心行動

教育局副局長施俊輝參與「五·一師情」暖心行動，與教育界代表面對面交流。

4月30日 林智文探訪建造業工友

發展局副局長林智文親臨銅鑼灣工地，與工友們進行了親切互動。



更多詳情

「五·一」系列活動 特首：工聯會是廣大勞工的後盾

工聯會藉著「五·一」舉辦一系列活動，以多元形式弘揚勞動精神、勞動價值，關心打工仔福祉、維護勞工權益，打造就業友好香港，助力香港主動對接國家「十五五」規劃。4月28日，舉辦「五·一」國際勞動節酒會，應邀出席嘉賓有政府官員、中央政府駐港機構代表、勞工界、商界、政黨、友好團體、同鄉社團等社會各界人士近千人。



工聯會理事長黃國致辭時表示，工聯會一直以維護國家安全、維護勞工權益、推動經濟發展、改善民生福祉為使命。工聯會透過舉辦招聘會、加強職業培訓及強化職安健保障，維護勞工權益，化解社會矛盾，促進和諧勞動關係，凝聚發展力量。工聯會連續兩屆舉辦「行業模範之星」評選，並連續三年開展「探訪工友大行動」，透過這一系列活動，肯定勞動者價值，弘揚勞動精神與傳承工匠精神，讓尊重勞動價值成為香港社會的主流風尚。

李家超：感謝打工仔的付出和汗水

香港特區政府行政長官李家超感謝每一位打工仔日復日的付出和汗水，既撐起自己的家庭，亦為香港社會和經濟發展打好基礎。特區政府十分重視勞工權益，會持續完善勞工保障，將立法完善外賣、送貨等數碼平台工作者的工傷補償機制，讓新就業形態下的從業員同樣獲得保障；將僱員再培訓局升格為「技能

提升局」，推動全民持續進修；以及繼續優化職安健法例和守則，多管齊下，持續提升職安健水平。

李家超亦肯定工聯會的工作。他指出，工聯會是廣大勞工的後盾，多年來一直為勞工發聲，為社會進步奮鬥。從促進勞資溝通、反映勞工訴求，到投入社會事務、支持和參與香港融入和服務國家發展大局，工聯會都不遺餘力。他期待工聯會繼續和政府緊密合作，繼續撐勞工、為基層，同心改善民生，締造和諧社會。

酒會主禮嘉賓有：行政長官李家超，中央政府駐港聯絡辦主任周霽，中央駐港國安公署副署長孫青野，外交部駐港特派員公署副特派員李永勝，解放軍駐港部隊保障部部長王成，聯同工聯會會長吳秋北、理事長黃國與來賓們一同慶祝「五·一」勞動節。



「五·一」酒會

向勞動者致敬 廣大勞工的後盾

七項勞工政策倡議

4月25日，工聯會舉行「五·一」政策倡議記者會，提出「保障本地就業 加強職業培訓 共享發展成果」七項主要勞工政策倡議內容，促請特區政府正視當前勞工保障的不足，共同推動政策完善，讓勞動者的權益得到保障。

工聯會「五·一」政策倡議內容：

1. 打造就業友好香港，主動對接國家「十五五」；
2. 打擊非法勞工，保障本地優先充分就業；
3. 加強職業教育培訓，助推新質生產力發展；
4. 盡快立法保障平台工作者工傷補償權益；
5. 完善強積金制度，調高上下限，落實代供安排；
6. 遏止工業意外，保障職業安全健康；
7. 檢討外判及外勞政策。



記者會上，吳秋北、黃國與一眾工會及工友代表，將七項勞工政策倡議板放入「五·一」倡議箱內，寓意傳遞工人團結、爭取權益的熱情與決心，同時呼籲社會關注勞動者的貢獻。

吳秋北宣讀工聯會2026年「五·一」國際勞動節宣言時指出，工聯會將秉持「共建共榮 共享共贏」新時代工運理念，在國家「十五五」規劃的開局之年，引領勞動者積極投身香港首個五年規劃建設，為國家發展貢獻力量。



平台外送員、飲食業與建造業工友及工會代表在會上也反映行業所面對的困境。

黃國表示，勞工階層目前仍面臨多重嚴峻挑戰：本地工人就業困難、職業教育得不到重視、平台工作者缺乏保障、職業安全隱患猶存等。工聯會將持續為打工仔的良好就業和安定生活不懈奮鬥。



「五·一」倡議記者會

行業模範之星評選2026頒獎典禮

由工聯會牽頭，集
合勞工界及商會團體共同籌辦，
政府支持的全港「行業模範之星評選
2026」頒獎禮於5月9日隆重舉行。
活動匯聚了來自勞工界、商會及
政府部門的代表，亦有來自不
同界別的參加者近500人，場面
熱鬧。



「行業模範之星評選2026」頒獎禮於5月9日舉行。



「行業模範之星」獲邀出席政府「五·一」勞動節酒會，上台與行政長官及特區政府官員合照，以示肯定。

行業模範之星評審委員會主席、工聯會會長吳秋北表示，在工聯會牽頭主辦及勞、資、政三方攜手合作下，2025年成功舉辦了全港首屆「行業模範之星評選活動」，標誌著香港首個制度化、全行業覆蓋的勞動模範表彰機制正式建立，為勞動價值的肯定從理念走向實踐開創了新篇章。2026年的評選進一步完善評選機制與流程，並擴大了活動影響力，參與者涵蓋更多創新科技、綠色環保、文化藝術、社會服務等新興領域，充分體現了香港多元經濟發展的活力與潛力。

「行業模範之星」獲邀出席政

府「五·一」勞動節酒會，上台與行政長官及特區政府官員合照，以示肯定。而首屆獲選的「行業模範之星」代表團亦應邀出席在北京舉行的慶祝「五·一」國際勞動節暨全國「五·一」勞動獎表彰大會及座談會，此行不僅是對香港評選活動的高度肯定和鼓勵，更深化了兩地勞動者的友誼與合作，讓香港的

勞動模範能夠在更廣闊的舞台上展現風采，同時為兩地勞動人才的長期交流搭建了穩固的橋樑。

勞工及福利局副局長何啟明祝賀所有得獎者，並向每一位為香港打拼的打工仔致敬。他表示，「行業模範之星評選」推動「行業典範全城共讚」，不僅選拔在專業技能、行業影響力及社會貢獻表現卓越的精英，更弘揚敬業奉獻、開拓創新的精神。他指出，人力資源是香港最寶貴的資產，廣大勞工以高效、靈活、勤奮見稱，為社會和經濟發展奠定堅實基礎。頒獎禮正是對當中的卓越優秀人員，予以隆重及崇高的肯定。他希望香港各行各業的代表，都能夠展現香港那份追

求精求精、不斷超越自我，並且持續進步的精神與態度。

何啟明說，表彰的不僅是肯定個人成就，更是希望從獲獎者的奮鬥故事，傳承職業使命感，激勵廣大勞工不斷自我提升，為香港的高質量發展注入新動能，並為社會帶來正能量。他呼籲社會各界繼續支持「行業模範之星」評選活動，攜手推動香港行業的進步。

「行業模範之星評選2026」經過

嚴謹的資格審查與多輪篩選，最終從教育、服務、運輸、金融、公務員等多個行業中優中選優，共評出383位獲獎者。他們展現了行業標杆

的卓越貢獻與社會擔當。頒獎典禮上，大會依次頒發了10名「行業模範之星」、40名「行業傑出之星」及333名「行業優秀之星」獎項。



模範之星得獎者。

模範之星得獎名單 (排名按中文筆劃序)

- 何仁清 創聚有限公司營運經理 (飲食業)
- 李光昇 香港執業安全師學會會長 (工程建築規劃及測量)
- 姚勁雄 香港房屋署創新科技總監/發展及建築 (政府公務員)
- 張永豪 銘基工程服務有限公司工程顧問 (機電工程業)
- 黃國基 富士達(香港)有限公司高級技術員 (機電工程業)
- 楊曉紅 醫院管理局-九西聯網瑪嘉烈醫院顧問護師(創傷)(醫療衛生及護理業)
- 潘佩瑤 養和醫院名譽顧問醫生 (醫療衛生及護理業)
- 鄭文標 安達人壽保險香港有限公司行政營業總監 (銀行金融及保險業)
- 鄭和榮 香港漁農科技教育有限公司董事 (農業、林業及漁業)
- 蕭偉恒 香港鐵路有限公司輕鐵車長 (交通運輸業)



更多詳情



評審委員會成員。

舉行學習全國「兩會」精神講座 線上線下逾千人參加



第十四屆全國人民代表大會第四次會議及中國人民政治協商會議第十四屆全國委員會第四次會議（兩會）在北京圓滿閉幕。工聯會3月23日舉行學習「兩會」精神分享會講座，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主講，向工會理事、地區幹事、工聯會區議員、職員及義工傳達「兩會」精神，分享「兩會」的重點內容與意義，線上線下逾千人參加。

吳秋北就《政府工作報告》、習近平總書記在「兩會」期間的重要講話及丁薛祥副總理在港區全國人大代表團審議中提出的五點意見作扼要闡述，回顧「十四五」時期取得的成果，並展望「十五五」時期的主要目標與工作部署。他表示，要以新時代工運全速對接「十五五」規劃，緊扣「國家所需、香港所長、工會所為」，以維護職工權益、促進社會和諧、推動灣區發展進步為己任，助力香港對接國家「十五五」規劃，推進中國式現代化強國建設，實現全體人民共同富裕。

黃國提及在「兩會」期間提出多個關注的重點，例如：跨境就業、跨境醫療、跨境安老等，指出這些都是香港市民切實關心的民生問題，也是推動粵港澳深度融合發展的重要切入點。他又特別提到「十五五」規劃中就人工智能（AI）發展作出了戰略部署，這對香港未來的經濟轉型，以及工會工作都將帶來深遠影響。他期望工會發揮橋樑紐帶作用，推動特區政府對接「十五五」藍圖，落實高質量發展，切實提升市民的獲得感、幸福感、安全感。

馬光如表示，今年全國「兩會」會議議程緊湊、議題重大、各項議程安排周密高效。港區政協委員熱議香港如何更好把握及對接國家五年規劃，展現謀發展的拼勁及對未來充滿期待和信心。她分享了這次參會的五點體會，包括：國家綜合國力持續增強、堅持以人民為中心、彰顯中國制度優勢、堅持全面依法治國、築牢國家安全屏障等。



更多詳情

主辦《職工會修訂條例》講座

維護國安

人人有責

今年是《香港國安法》公布實施六周年。《2025年職工會（修訂）條例》已於今年1月5日正式生效，進一步加強維護國家安全機制，完善工會監管制度，為工會健康發展奠定了堅實法治基礎。我們必須居安思危，堅決防範「港獨」、「三罷」等危害社會安全的行徑，切實築牢國家安全防線，讓工會回歸服務打工仔初心，與社會各界同心協力，共同守護香港的繁榮穩定。



工聯會3月25日於工人俱樂部舉辦「職工會修訂條例」講座，職工會登記局局長畢咏彤等政府代表出席並講解，與五十多位來自各工聯會屬會負責人和理事深入交流，加強業界對國家安全的意識及認知。

講座中，當局代表闡釋條例的主要修訂內容。新修訂條例與《香港國安法》和《維護國家安全條例》相輔相成，築牢國安屏障，保障工會免受危害國家安全行為的侵害；同時，條例切合本地工會現況，對合法合規的工會帶來正面作用，僱員參與工會的權利也受到保障。



更多詳情

工聯會 新時代新工運

愛國工運線上虛擬展覽館打卡

即抽\$10電子現金券!

參加方法

1



掃描QR Code進入畫面

2



界like截圖及在右下角評論區留言截圖

3



把2張截圖傳送WhatsApp至6391 6741及留下您的稱呼和聯絡電話

條款及細則：

1. 參加者必須完成所有步驟才有機會獲獎；
2. 若參加者多於50人，將以抽籤形式選取獲獎的幸運兒；
3. 得獎名單將於活動結束後1個星期內在工聯會各平台公布，得獎者將收到SMS推送通知；
4. 所有獎品不得兌換現金；
5. 得獎者請於通知領獎後盡快領取，並緊記留意電子現金券的有效期，逾期作廢不會補發；
6. 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

6月限定 快啲嚟參加喇

日期：2026年6月1日至2026年6月30日
獎品：\$10便利店電子現金券（名額50份）

深化工會協作機制 激發灣區人才動能 粵港澳大灣區工會第六次聯席會議



輪值主辦單位：香港工會聯合會

「粵港澳大灣區工會第六次聯席會議」3月22日在香港召開。

由香港工會聯合會輪值主辦的「粵港澳大灣區工會第六次聯席會議」3月22日在香港召開，會議主題「深化工會協作機制 激發灣區人才動能」，目的是深化工會協作機制，推動人才培養與技能提升，支持和推動港澳特區更好地融入和服務國家發展大局，使廣大職工人才為粵港澳大灣區高質量發展貢獻自身力量。會前，廣東省人大常委會副主任、省總工會主席黃寧生，香港中聯辦秘書長王松苗與出席會議的嘉賓交流並合照，會議還邀請到指導單位：中華全國總工會中國職工交流中心主任張廣，香港中聯辦社會工作部部長劉松林，澳門中聯辦社會發展部副部長趙河清，以及粵港澳三地工會近80名主要領導及代表出席。



會議期間共同簽署《粵港澳大灣區職工技能培訓合作備忘錄》。

香港工會聯合會會長吳秋北致歡迎辭時表示，今年是國家「十五五」規劃開局之年，自2020年粵港澳大灣區工會聯席會議機制建立以來，已成功舉辦五屆聯席會議，構建起「協作有機制、議事有平台、行動有合力」格局，聯席會議選入選2025年全國工會重點工作創新案例。過去五年，香港工會聯合會秉持「共建共榮 共享共贏」理念，聯同澳門工會聯合總會及內地工會與國家同心同向，共同譜寫了灣區工運事業協同發展的新篇章。



香港工會聯合會會長吳秋北致歡迎辭。

廣東省總工會常務副主席溫文星，澳門工會聯合總會會長林倫偉，香港工會聯合會理事長黃國共同簽署《粵港澳大灣區職工技能培訓合作備忘錄》，本著「資源共享、精準對接、人才互通、服務灣區」的原則，經友好協商，就合作目標、共建職工技能培訓實體平台、聯合開展技能競賽與技術交流、創新職工培訓與服務模式、組織保障與工作機制等五方面達成共識。

會議審議並通過《粵港澳大灣區工會第六次聯席會議決議》，號召粵港澳大灣區是推進中國式現代化建設的重要引擎。粵港澳三地工會要進一步強化思想引領，竭誠服務職工，深化協作聯動，共同打造大灣區人才發展高地，在助力粵港澳大灣區更高質量發展中展現工會擔當，奮力開創三地工會工作新局面。



更多詳情



勞工保障點樣分？ 你我都都要知

隨著社會發展，就業市場轉變，除了一般全職、兼職外，半職、散工、平台工作者及自僱人士亦愈來愈普遍。工作形式多樣，不少打工仔對自己的法律身份及可享有的保障並不清楚，一旦遇到欠薪、工傷、假期安排或解僱爭議，便容易陷入被動。

不少人以為，只要有工作、有收入，便理應享有《僱傭條例》下的全面保障，但實際上並非如此。勞工保障是否適用，首要界定是否屬於僱傭關係。若屬僱員，一般可享有工資保障、法定假日、休息日、有薪年假、疾病津貼及終止合約通知等；若屬自僱人士，則未必可直接享有相關保障。故認清自己的工作身分，是保障自身權益的第一步。

自僱人士，通常是以個人身份承接工作，自行安排工作方式、時間及工具，並自行承擔經營風險。不過，是否屬於自僱，不單只看合約，更重要是看實際工作情況，例如：有否受對方安排、工具由誰提供、是否只為同一機構工作、是否要自行承擔業務風險等。換言之，有些人在合約上雖被寫成「自僱」，實際上卻可能屬於僱員。

另一方面，兼職、散工尤其要留意《僱傭條例》下「連續性合約」的新規定。由2026年1月18日起，香港已實施新的「468」規定。即僱員如連續受僱於同一僱主4星期或以上，而每星期工作滿17小時；又或某一星期工時不足17小時，但連同之前3星期合計工作滿68小時，亦可被視為按連續性合約受

僱。新規定取代以往較嚴格的門檻，對工時浮動的僱員尤其重要，亦有助讓更多兼職及散工可納入較完整的法定保障範圍。

這項修訂的意義，在於讓更多工時較零散的打工仔有機會納入法定保障範圍。過去有些僱員因工時安排不穩定，未必符合舊有規定，因而難以享有有薪病假、年假及其他權益；新制實施後，有助回應現時勞動市場日趨彈性化的情況，也提醒工友不要因為自己是兼職或散工，便誤以為完全沒有保障。

在工傷保障方面，如屬僱員，僱主依法須為所有僱員投購僱員補償保險，不論是全職、兼職、長工還是臨時工；因此，釐清自己是否真正屬於僱員，對保障權益十分重要。無論是打工仔，還是懷疑自己被錯誤界定為自僱的人士，平日都應保存合約、糧單、出勤紀錄、工作指示及通訊紀錄，以便日後有需要時作為依據。如對自身身分或權益有疑問，歡迎聯絡本中心職員查詢。勞工服務中心熱線為 3652 5888，逢星期一至五，早上九點半至晚上七點，星期六則由上午九時半至下午一時。

打工仔要認清自己是僱員或是自僱人士，亦要了解「468」規定如何影響自身保障。只有當每一位打工仔都清楚自身權益，懂得依法維護，勞工方能得到應有保障。



查閱勞工法例知多少電子版本以獲得最新資訊

勞工熱線：3652 5888
Whatsapp：5282 4724

僱傭模式種類多 勞工權益知清楚



• 《僱傭條例》適用於**所有僱員***，包括全職、兼職、散工、替工或臨時工

* 法例指明的若干人士除外

• 所有受《僱傭條例》保障的僱員，都會享有條例的**基本保障**

• 僱員按連續性合約受僱可享有**更多權益**

詳情請瀏覽上載至勞工處網頁的「僱傭模式種類多 勞工權益知清楚」小冊子



勞工處
Labour Department

查詢熱線：2717 1771
(此熱線由「1823」接聽)

網頁：www.labour.gov.hk

把握「十五五」戰略機遇 工聯會議員全力助推北都建設

今年3月12日，全國人大通過《「十五五」規劃綱要》，當中提到「加快北部都會區建設」，這是北都首次被納入國家五年規劃框架。4月15日，港澳辦主任夏寶龍在「國家安全教育日」錄影講話中，提出香港要「搶抓百年變局下的戰略機遇，主動對接國家『十五五』規劃」，也再次提示我們加速北都發展的重要性。



立法會先後兩次組織議員實地考察北都。



香港邁向首份五年規劃的新時代，北部都會區無疑是其中的關鍵。為全面主動對接國家十五五規劃，立法會先後兩次組織議員實地考察北都。工聯會立法會議員全程積極參與考察，共同推動北都加速發展。

立法會兩度實地考察

3月26日下午，立法會議員一行46人，在多個部門官員陪同下，考察洪水橋／廈村新發展區，工聯會會長、立法會議員吳秋北，工聯會副理事長、立法會議員陳穎欣、李廣宇出席。該區定位為高端專業和物流樞紐，集「產業用地、大學城及跨境鐵路樞紐」三大功能於一身。未來五年將提供約250公

頃熟地，其中100公頃為產業用地。政府正推進北都發展專屬法例諮詢，洪水橋片區招標、產業園公司籌備等重點項目亦在有序進行。

4月9日上午，立法會應政府邀請再次考察北都，逾50位議員前往河套深港科技創新合作區香港園區，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，以及立法會議員梁子穎出席。河套是粵港澳大灣區唯一一個內地與香港以創科為主題的合作平台，地位獨特。園區目標之一是開闢制度創新試驗田，推動人員、物資、數據和資金「四流」跨境便捷流動。

北都建設

新田科技城(概念圖像) www.nm.gov.hk

工聯會議員建言： 實踐藍圖 人才支撐 交通配套

鄧家彪指出，港深創科園現時已有79間企業進駐，其中四成為生命科技、四成為人工智能，並涵蓋新能源等產業。企業約一半來自內地，三成來自本港，其餘來自海外，結構均衡。他認為「河套」制度創新在於一河兩園，達致港深「四流暢通」，立法會的角色是調研好政策、審議好法例，把藍圖實踐。

李廣宇認為，議員透過立法、撥款、政策辯論

及實地考察，擔當「推動者」與「監察者」角色，支持北都成為連結內地與國際的「世界級創科樞紐」。他特別關注規劃中的「大學城」用地，如何與周邊產業園區有效銜接，推動產學研協作，做到以產業帶動人才、以人才支撐發展。

陳穎欣關注北都交通網絡規劃。她期望北環綫等線路盡快落實動工，並與工聯會成功爭取的中鐵綫互相配合，貫通荃灣、葵涌一帶，完善新界西南交通網絡，為地區經濟帶來更多發展新機遇。她強調，會盡職盡責助力特區政府編制首份五年規劃，加快北都發展。

工聯會持續爭取

工聯會一直高度重視北都發展，將持續爭取以下方向：

- 一、預留充足物流用地，推動現有棕地作業及從業員升級轉型；
- 二、加快興建公路及鐵路，確保居民及產業入駐時即可享有完善交通接駁；
- 三、研究設立「單一服務窗口」，協助內地及海外企業落戶北都；
- 四、鼓勵北都企業促進本地就業，如制訂計劃培養本地人才，並引導落戶北都的大專院校在課程設置上與新產業相適應；
- 五、推出「青年置業儲蓄計劃」，在北都預留資助房屋用地供參加計劃的青年認購，以鼓勵青年紮根北都、關心北都產業發展；及
- 六、提供政策優惠，幫助北都就業人口就近居住，促進職住平衡。

香港正站在融入國家發展大局的重要節點，國家「十五五」規劃明確支持加快北都建設，為香港提供了前所未有的戰略機遇。工聯會將繼續在立法會發揮積極作用，督促政府加快建設進度，讓北都成為市民安居樂業的新家園。



工聯會九龍區服務團隊： 以行動回應市民所需

今期《工聯雙月刊》「區區有工聯」，邀請了九龍區議員丘耀誠（黃大仙區）、譚美普（黃大仙區）、莫健榮（黃大仙區）、孫智敏（旺角）、許德亮（旺角）、黃文港（九龍城），分享他們在社區前線的工作點滴與實地觀察。從協助街坊解決日常難題，到關注地區設施與環境改善，他們以實際行動體現「區區有工聯，服務市民走在前」的精神。這些分享不僅展現了工聯地區服務的扎實與細緻，也反映了九龍各區不同社群的需要與變化，充分體現出工聯人「用心服務、落地有聲」的承擔與熱誠。

丘耀誠 (黃大仙區議員)

守護家園 免受水浸之苦

黃大仙區多處長期受水浸困擾，丘耀誠上任之初即走訪各區，深入了解困擾街坊多年的水浸問題的嚴重程度：「每逢雨季，彩虹道、龍翔道等主幹道經常積水。每次聽到街坊訴說幾十年來每逢大雨就提心吊膽，有長者要繞遠路才能回家，有孩童返學時會濕透鞋襪。這不僅是出入不便，更關乎大家的安全。」丘耀誠將「全面整治區內水浸黑點」列為最優先處理的工作，與團隊實地視察、收集街坊意見後，歸納出三大主因：排水渠老化、雜物淤塞及路面設計不當。



推動改善過程中，丘耀誠坦言曾感到壓力：「最初要協調渠務署、路政署等多個部門，進度比預期慢，有時我也會心急，怕雨季又來了，問題還未解決。」但他沒有放棄，一方面要求渠務署加快清理及更換老化渠道，定期巡查並疏浚集水溝；另一方面建議路政署改善路面斜度及排水設計。針對黃大仙祠對出的「百步梯」，他更倡議加建擋水閘，防止雨水直衝下方的黃大仙中心。每逢暴雨來臨前，他都會促請相關部門重點清理水浸黑點。

丘耀誠說，當見到部分黑點的積水情況有明顯改善，那種「終於幫到大家」的感覺，是他任區議員以來最開心的時刻。



譚美普 (黃大仙區議員)

用「一輩子老街坊」的心力推東九龍過山線



「我在彩雲成長，大家看著我由細到大，現在是我看著大家由壯年到銀髮。」服務黃大仙超過18年、第三屆擔任區議員的譚美普，形容自己與街坊是「一輩子的老街坊」，這份超越議員與選民的信任，支撐她長期跟進區內最棘手的交通擠塞問題。

面對東九龍半山居民出行難，譚美普自2012年開始，聯同工聯會團隊推動落實東九龍過山線方案。她說，因沿線地質堅硬、山坡斜度大，初期屢被認為技術不可行。經團隊多次與政

府部門磋商，聯合工程業界及工會專家優化方案，項目由可行性研究到現已刊憲並即將招標，終回應基層居民的出行需要。此外，譚美普與九龍東及黃大仙團隊聯合協作，成功推動彩雲邨無障礙升降機、啟德全科醫院等跨區項目。譚美普強調，工聯會完善的地區網絡與扎實組織經驗是她突破困難的關鍵。下一步爭取東九龍過山線由彩虹站延伸至瓊富、慈雲山、竹園等半山區；同時利用彩虹邨重建機會「偷位」擴闊彩虹交匯處，改善交通樽頸位。



莫健榮 (黃大仙區議員)

全力優化重建方案 爭取居民原邨調遷

服務彩虹區21年、擔任了四屆區議員的莫健榮，最熟悉當區居民的需要。他指目前最優先推動的民生議題，是優化彩虹邨重建方案及未來規劃安排。

莫健榮說，彩虹邨第一期重建戶中，不少長者希望原邨調遷。為此，他積極與房屋署反映年長居民的意見，並透過區議會持續跟進，終於成功協調全長者戶可原邨調遷，下一步將致力爭取獨居長者也納入安排。他強調，居民參與是成敗關鍵，因此定期召開居民大會，並鼓勵街坊出席房署舉辦的工作坊，讓基層聲音直達決策層。莫健榮以「聆聽市民心聲，回應市民所需」概括他與居民的關係，並期望與街坊攜手建設以民為本的社區，讓每一項改變都真正貼近民情、回應民需。



孫智敏 (油尖旺區議員)

聚焦舊樓管理 以同理心築起溝通橋樑



社區從來都不單只是一個居所，更是一個讓居民能安心參與、互助成長，並引以為傲的「家」。孫智敏參與社區服務超過20年，在油尖旺服務亦邁入第10個年頭。由地區主任轉變為區議員，她認為最大的成長在於對「良好溝通」的掌握。

油尖旺區舊樓林立，管理與維修問題是街坊最切身的痛。孫智敏擔任區議員以來將「舊樓管理維修」列為首要推動的民生議題。她說，滲水看似小事，卻嚴重影響居住品質，易生鄰

里摩擦。當時她逐一上門視察，主動聯絡食環署滲水辦、屋宇署及民政事務處，搭建居民、法團與管理公司之間的溝通橋樑，成功將「互相埋怨」轉向「協商維修」。孫智敏認為，區議員應發揮「條塊結合」優勢，不僅在地區層面解決燃眉之急，更要將實務經驗提升至政策層面，建議修訂《建築物管理條例》，從根源改善業主的參與度。



許德亮 (油尖旺區議員)

一碗粥、一條路、一個決定



服務社區二十二載，油尖旺區議員許德亮最珍惜的，不是任何獎項或讚譽，而是街坊那份真摯的「關懷」與「愛」。「每次擺街站，街坊總會送來飲料、湯水。最難忘是有次我開會期間暈倒入院，出院後街坊專程送來熱辣辣的『好味粥』。」許德亮回憶時滿懷感激。然而，全心投入社區工作，也讓他遺憾未能趕及見父親最後一面。

談到二十多年議員工作中最難忘的事，許德亮毫不猶豫地說，是成功爭取開通彌敦道/山東街口行人過路處。他表示，為解決區內長者訴求，於2006年在區議會提呈文件要求增設相關設施。經過九年持續積極反映和跟進，終獲運輸署及警方同意開通過路處和增設紅綠燈。其後再歷時四年多的協調、溝通與施工，2019年5月2日，行人過路處終於正式「開通」！大批長者與他握手致謝，表示路口開通後，行動不便的他們每天都能輕鬆橫跨彌敦道去飲茶、到銀行、往街市，生活方便了許多。



黃文港 (九龍城區議員)

用心服務 推動重建與衛生改善



土瓜灣是香港典型的傳統舊區，區內樓齡達60年或以上的樓宇林立。自2020年起服務該區的黃文港，接獲舊樓居民的求助個案多不勝數。

社區內重建呼聲此起彼落，黃文港認為，除了積極為居民爭取重建外，切實改善現時的居住質素同樣關鍵。他協助大廈成立業主立案法團，推動小業主參與大廈管理；為居民籌集資源、優化居住環境，這些都是黃文港服務團隊的核心工作。2022年，市區重建

局宣布重建土瓜灣「五街」，至2025年正式向業主提出收購價。對於一直協助居民爭取重建的黃文港而言，這是莫大的鼓舞，但他強調絕不能因此鬆懈，必須以堅定的意志繼續為舊區服務。

區內衛生亦是黃文港重點關注的議題，從爭取在「十三街」部分位置增設大型垃圾回收箱，到協調北帝街私家後巷旁各幢大廈，成功促成加裝閘門以防止亂丟垃圾，他都深信「肯做、肯搏，就一定做到」。黃文港說，他將堅守信念，繼續為社區拼搏到底！



粵港澳大灣區

粵港澳大灣區由香港特別行政區、澳門特別行政區、廣州、深圳、珠海、佛山、惠州、東莞、中山、江門及肇慶市，串珠成鏈的「9+2」11城握指成拳，依珠江、傍南海，總面積約5.6萬平方公里，覆蓋7千多萬人口。這是習近平總書記親自謀劃、親自部署、親自推動的重大國家戰略，是新時代推動形成全面開放新格局的新舉措，也是推動「一國兩制」事業發展的新實踐。



粵港澳大灣區充分發揮三地綜合優勢，促成區內的深度融合，推動區域經濟協同發展，建設成宜居、宜業、宜遊的國際一流灣區。2017年7月1日，香港回歸祖國20周年的大日子，在國家主席習近平見證下，國家發展和改革委員會與粵港澳三地政府，在香港共同簽署《深化粵港澳合作推進大灣區建設框架協議》，為大灣區建設訂下合作目標和原則，亦確立合作的重點領域。2019年2月18日，《粵港澳大灣區發展規劃綱要》公開發布，標誌著大灣區建設全面啟動。

在粵港澳大灣區建設中，各核心城市依託自身優勢，分別承擔不同戰略角色，共同推動區域高品質發展。香港將發揮「超級聯繫人」的獨特作用，助力國際化與創科發展，連接大灣區與世界；澳門則聚焦「一中心、一平台、一基地」的策略定位，建設為「中國與葡語國家商貿合作服務平台」，促進經濟適度多元化發展；廣州以先進製造業為核心，著力構建聯通港澳的交通樞紐，與港澳共同引領粵港澳大灣區高品質發展；深圳則依託強大的科創製造實力聯動大灣區發展，並與香港深化研發及金融合作。

隨著粵港澳大灣區互聯互通的加快推進，廣深港高鐵、港珠澳大橋、深中通道以及密集的城際鐵路網絡，大幅縮短了香港與灣區內地城市之間的往來時間。「港車北上」、「澳車北上」、「粵車南下」及「一地兩檢」等便利舉措相繼實施，推動大灣區「一小時生活圈」逐步成形，進一步加速了大灣區內的人流、物流、數據流、資金流等高效流動。

隨著粵港澳大灣區互聯互通的加快推進，廣深港高鐵、港珠澳大橋、深中通道以及密集的城際鐵路網絡，大幅縮短了香港與灣區內地城市之間的往來時間。「港車北上」、「澳車北上」、「粵車南下」及「一地兩檢」等便利舉措相繼實施，推動大灣區「一小時生活圈」逐步成形，進一步加速了大灣區內的人流、物流、數據流、資金流等高效流動。

粵港澳大灣區



天灸療法



適應症：過敏性鼻炎、哮喘、肩頸痛、腰痛、慢性腹瀉、虛勞、腹痛、胃痛、痛經等虛寒性病證

天灸療法是中國傳統醫學的一種獨特治療方法，屬於非火熱灸法，以「冬病夏治」理論為依據，針對冬天容易發作的疾病如哮喘，於每年陽氣最旺盛的「三伏天」採用刺激性藥貼敷於特定穴位表面，以激發經絡、調整氣血，從而防治疾病，以減低冬天的發病率。

貼藥日期

初伏：2026年7月15日(三)
中伏：2026年7月25日(六)
加強：2026年8月4日(二)
末伏：2026年8月14日(五)

以上日期每日貼藥一次 **北區中醫診所不設加強伏

以下情況不適宜進行天灸：

兩歲以下幼兒或孕婦；中醫辨證屬熱證如發燒、咽喉腫痛等病徵者；哮喘急性發作期、肺結核、嚴重心肺功能不足、糖尿病病人；皮膚易過敏、有增生性疤痕或貼敷位置有皮膚創傷或潰瘍的病人。

6月1日起接受預約
詳情請致電查詢

**北區中醫診所6月15日起接受預約

名額有限，先到先得

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	彌敦道719號銀都商業大廈3樓(旺角港鐵站A1出口)	☎ 2380 8377
筲箕灣分所	筲箕灣道234-238號福昇大廈地下(西灣河港鐵站B出口)	☎ 2567 2350
荃灣分所	青山公路210號富華中心地下A2舖(荃灣港鐵站B1出口)	☎ 2490 9844
沙田分所	沙田大圍村南道65-69號永富樓地下(大圍港鐵站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

工聯會工人醫療所 - 香港浸會大學 中醫診所暨教研中心(北區)
粉嶺壁峰路2號粉嶺健康中心7樓

☎ 2670 2130

讀懂「十五五」，把握大勢新機遇！

國情港情系列： 十五五規劃 專題講座

就國家「十五五」規劃重要議題，進一步推動工會及友好團體深度認識，握在自身崗位如何積極配合發展大局，為服務國家出力，作為工會，我們有什麼作為，才可深度配合國家發展大局，有見及此，進修中心承邀國家專家分享課程，導師會以廣東話授課，互動更直接、學習更到位。

歡迎團體包班

實體授課，課程以廣東話授課

費用：\$4200(包括導師費及住宿費)

詳情可與戴小姐 (Annie) 聯絡



WHATSAPP 查詢

6623 6206



電話 查詢

2715 6671

工聯會職業再訓練中心榮獲 ERB (2025-26) 五大年度獎項



工聯會職業再訓練中心於 ERB 2025-26 年度榮獲五大獎項，包括「課程發展獎」及「就業服務獎」，肯定中心在課程創新及就業支援方面的成果；同時兩位導師分別獲頒「傑出導師獎」及「優異導師獎」，另有學員奪得「後60職場再出發培訓獎」，展現培訓與就業並重的成效。



傑出導師獎：容潤誠導師

榮獲「傑出導師獎」的容潤誠，擁有逾 30 年物業管理經驗，從事教學超過 10 年。他強調教學關鍵在於協助學員轉變心態，常以朋友角度溝通，幫助轉行人士建立信心，並善用業界人脈推薦學員就業，實踐「培訓與就業掛鉤」。他亦指出人工智能及智能監控等科技正重塑行業，掌握相關技能將成未來優勢。

優異導師獎：張美玲老師

獲「優異導師獎」的張美玲，教授「家務助理基礎證書」逾 8 年。她除傳授技能外，更重視培養敬業與同理心，鼓勵學員將勞務專業化。面對不同背景學員，她靈活教學並進修心理輔導提升溝通能力，同時推動學員使用「家務通」投入職場，並組織社區服務，實踐回饋社會。

最佳學員獎（後60職場再出發培訓獎）：施歷奇先生

學員施歷奇獲「後 60 職場再出發培訓獎」。他由電視製作轉投物業管理，透過課程掌握專業知識與技能，成功開展第二事業，證明年長人士同樣具備競爭力，並計劃持續進修。

是次獲獎既是對中心工作的肯定，亦反映學員的信任與支持。中心將持續推動技能培訓與終身學習，協助學員把握科技帶來的機遇，培育更多人才。





法定最低工資
Statutory Minimum Wage

法定最低工資 Statutory Minimum Wage

最低工資年年檢 加強保障增權益

Annual review of minimum wage enhances your rights and protection

每小時

\$43.1

PER HOUR

2026年5月1日起實施 Effective from 1 May 2026

法定最低工資同樣適用於殘疾僱員。

殘疾僱員有權選擇進行評估，收取按評估的生產能力釐定的工資。

The Statutory Minimum Wage applies to employees with disabilities as well. Employees with disabilities can opt for an assessment and be paid according to the productivity assessed.

查詢
Enquiries



勞工處網頁 Labour Department's Homepage

www.labour.gov.hk

24小時查詢熱線 24-hour Enquiry Hotline

2717 1771 (由「1823」接聽)
(handled by "1823")



工傷要呈報 盡責老闆做得到

Be a responsible employer and report work accidents

《僱員補償條例》規定，僱主在工傷意外發生或僱員患上該條例指明的職業病後，不論該意外或職業病是否引起任何支付補償的法律責任，僱主必須向勞工處呈報。工傷意外或職業病個案須於14天內呈報，死亡個案須於7天內呈報。

The Employees' Compensation Ordinance provides that an employer must notify the Labour Department of any accident or prescribed occupational disease, irrespective of whether the accident or the occupational disease gives rise to any liability to pay compensation. Work injury or occupational disease cases should be reported in 14 days' time while the fatal cases in 7 days' time.

僱主如沒有合理辯解而逾期或未有向勞工處處長呈報僱員工傷事件，或作出或提供虛假或具誤導性的陳述或資料，可被檢控，一經定罪，最高可被判罰款五萬元。

Any employer who, without reasonable excuse, delays or fails to give notice of an accident or makes or furnishes any false or misleading statement or information to the Commissioner for Labour is liable to prosecution and, upon conviction, to a maximum fine of \$50,000.






勞工處
Labour Department




勞工處職業健康公開講座

2026年6月及7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

報名查詢：2852 4040



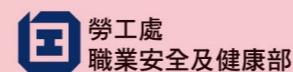
講座	題目	日期	時間	地點
1.	酷熱環境下工作預防中暑及熱壓力風險評估	3/6/2026	3:30pm - 5:00pm	香港科學館演講廳
2.	密閉空間工作人員的職安健	12/6/2026	3:30pm - 5:00pm	勞工處職業安全及健康訓練中心
3.	酷熱環境下工作預防中暑及熱壓力風險評估	15/7/2026	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳
4.	辦公室僱員職業健康系列 (I) 使用電腦的職業健康錦囊	23/7/2026	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳

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



www.labour.gov.hk/tc/osh/content6.htm



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)

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)

服務時間

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)

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)

收費：每次收費250元 每種藥物20元，以4星期為收費單位

2026年

3月

製造總會：聯同政商界代表考察深圳聯合飛機，推動深港低空經濟合作新篇章

職訓就業委：促請僱員再培訓局續推「愛增值」計劃，加強就業支援服務

5

康齡社：土瓜灣中心主辦「珍惜公屋資源暨暖暖温情耀啟晴」嘉年華

7

工聯社委：設立大廈管理改革工作組，推動優化樓宇管理制度

11

汽車總會：冀借鑑內地網約車經驗，推動特區政府讓香港的士行業健康發展

13

工聯青委：與青動聯合主辦「點滴是生活 銘記東江情」社區展覽暨嘉年華圓滿結束

16

建造總會：發布就業調查，倡助行業轉型升級對接國家「十五五」規劃

22

洋務工會：舉辦工會成立105周年會慶暨義工頒獎典禮

25

銲接工會：就「技能培訓及智慧建造技術政策建議」會晤梁子穎，提倡技能培訓改革，推動智慧建造技術

29

小輪工會：約見運輸署代表跟進中環公眾碼頭泊位使用問題

30

30



工聯會：發布《香港勞動關係年報2025》，從勞工視角剖析勞動關係，倡議建構公平可持續就業環境

2026年

4月

工聯權委：工會代表與外送平台公司會面商討優化外送服務

1

惠州中心：新址正式啟用，為粵東地區港人提供堅實服務保障

2

工聯會：舉辦2026首場社區招聘會，提供便捷就業平台

11



工聯會常務理事會邀請勞工及福利局局長孫玉菡出席，就打工仔關心議題進行深入交流

16

工聯婦委：到訪民航工會共商女職工權益

20

政協工會：與公務員薪常會會晤，就優化公務員福利待遇提出多項建議

21

海港工會：與勞工處官員會晤，就職業培訓政策交換意見

22

23

職安協：「世界工作安全健康日」發表聲明，促優化職安環境，強化工友保障

28

屯門地區：就新墟街市維修工程會見食環署及建築署，反映商販困難

29

民航工會：約見醫療專家及機管局代表了解麻疹疫情及防止社區擴散

29



工聯職安健協會有限公司
The Hong Kong Federation of Trade Unions
Occupational Safety and Health Association Company Limited

勞損不纏身 壓力不煩心

職安健推廣活動

工聯職安健協會與勞工處及職業安全健康局合辦「勞損不纏身 壓力不煩心」職安健推廣活動，透過不同類型的講座及宣傳街站等，向本港各行業的工友推廣預防上下肢勞損的資訊，以減低受傷與患病的風險。

預防上肢勞損

預防下肢勞損

預防上肢勞損篇 常見與工作有關的上肢肌骨疾病

- 肩腱炎
- 腕管綜合症
- 腕屈肌腱炎 (高爾突球肘)
- 腕伸肌腱炎 (網球肘)
- 拇指腱鞘炎

預防下肢勞損篇 常見的下肢疾病

- 足底筋膜炎
- 下肢靜脈曲張
- 膝骨關節炎

定時伸展上肢踢走勞損

頸部

1. 頭部慢慢移向左，感覺輕微拉扯
2. 再慢慢移向右，感覺輕微拉扯
3. 頭部再慢慢向下，感覺輕微拉扯
4. 重複以上伸展3次

肩膊

1. 雙手放肩上，肩膊慢慢向前轉10次，再慢慢向後轉10次
2. 重複以上伸展3次

上背及手臂

1. 坐於椅上，身體挺直，雙手互扣，掌心向上，雙手向上伸，直至上背及手臂感到輕微拉扯
2. 重複以上動作3次

定時伸展下肢踢走勞損

坐穩 (雙腳能平放地上)。左腳向前伸直，保持水平狀況。足踝關節前後屈伸五次；換右腳做同樣動作。

身體向前傾，左腳屈曲。伸展右腳，腳跟不要離地，維持十秒。換腳再做同樣動作，並重複五次。

雙手扶着穩固物件，提起雙腳跟站立，維持五秒，然後回復自然站立姿勢；重複以上動作二十次。

資料查詢：工聯職安健協會 ☎ 3652 5935/3652 5938

資料查詢：工聯職安健協會 ☎ 3652 5935/3652 5938

夏日熱辣辣

清涼神器

陪你爽佳開工



防中暑用品資助計劃
bit.ly/cool26

冷氣背心



新增
背部開口！
方便扣安全帶

真冷氣
(半導體空調)
瞬間降溫

涼爽價
低至 \$199
零售價 \$900

早鳥優惠*：
送2套降溫浸手套裝！

用水喉水
浸手散熱
降溫，幫助
恢復體力！



* 只限首100間購買10件
或以上背心的中小企

數量有限
售完即止

截止申請日期：2026年6月30日



圖片只供參考

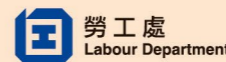
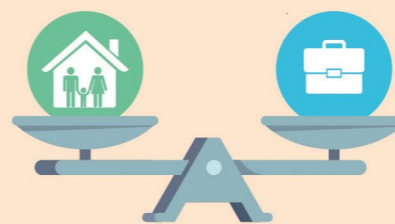
締造家庭友善工作間



實施家庭友善措施能讓
僱員平衡工作和家庭責任，
同時為僱主建立積極投入的
工作團隊，有助提升企業競爭
力。



- 靈活的工作安排
- 配合員工家庭需要的特別假期
- 提供生活上的支援



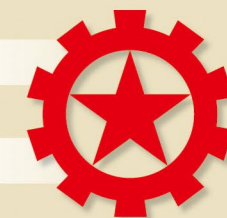
出版機構：香港工會聯合會

地址：土瓜灣馬坑涌道12號

電話：3652 5700

網址：www.ftu.org.hk

電郵：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7月至2028年5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）：_____

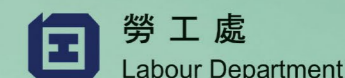
電郵地址：_____

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：_____

主辦機構 Organiser



立即參加 Let's Join



截止報名日期 Enrolment Deadline
2026年5月31日 | 31 May 2026

www.gec.labour.gov.hk

好僱主約章

GOOD EMPLOYER CHARTER 2026

支持機構 Supporting Organisations (按名稱中文筆劃序 In order of number of strokes of Chinese characters)

