

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：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、行政實務及數碼營銷應用、粵語AI與智能客服等
- 大型語言模型 (LLM) 應用、電腦視覺技術應用
- 自動化機器學習 (AutoML) 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) 與擴增實境 (AR) 設計應用等
- 程式開發：Swift / Kotlin 應用程式開發、Python 與AI技術自動化編程、Python Flask 網站框架開發與API整合、AI進階遊戲設計與Godot 互動開發等

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
- 建造及裝修：建築信息模擬 (BIM)、組裝合成建築法 (MiC)
- 影藝文化：電視短劇編劇技巧 / 短片剪輯及設計 (人工智能應用)、實境模擬及虛擬場景動畫製作、數碼媒體設計
- 電動車及混合動力汽車維修
- 3D 打印技術
- 3D 虛擬服裝展示 / 製作
- 社交網絡及數碼營銷
- 飲食業科技應用與數碼化營運
- 樂齡科技



搜尋課程及報名



* 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。

1+20「愛心驛站」遍全港



關注新就業形態下工友權益和保障

近年隨著平台經濟的快速蓬勃發展，新就業形態已成為香港勞動市場不可或缺的組成部分。其中食物外送員，包括「騎手」與「步兵」，成為連結商家與市民的重要紐帶。然而，這群默默付出的勞動者背後所面對的職業安全、極端天氣挑戰以及基本休息設施匱乏的困境，一直牽動著工聯會與工會的關注。

局長親歷體驗 體會前線辛酸

工聯會長期關注新就業形態下的勞工權益保障。在疫情期間，工聯會理事長黃國親身體驗外送員工作，深入探索這個新興行業在逆境中奮發自強的真實面貌。為了更貼近行業真實聲音、精準服務外送員，工聯會屬會服務業總工會特意成立了「外送員分會」，建立起直接聯繫與保障外送員工友的橋樑。

這份對新就業形態群體的關懷，亦得到了特區政府的重視。2026年「五·一」國際勞動節期間，勞工及福利局局長孫玉菡受工聯會邀請體驗送外賣的過程，透過親身體會外送員在嚴苛時間限制、複雜路況及多變天氣下的奔波，深入感受前線工友在日常工作中所面對的困難與苦處。這種來自政府官員與工會的深度關注，為後續推動政策優化與社區支援服務奠定了堅實基礎。



勞工及福利局局長孫玉菡體驗送外賣。

益，曾多次出席勞資官三方的「數碼平台行業三方小組」會議及「完善平台工作者工傷補償機制交流會」，商討優化外送服務的對策。

工聯會理事長、立法會議員黃國，副理事長、立法會議員李廣宇以及自由工作者分會主席王師樂也多次與前線平台工作者會面，聽取

關注外送員權益

工聯會和服務業總工會著力爭取保障外送員的權益和職業安全。2025年，工聯會權委及工會代表要求政府要加強保障平台外送員權



酷熱天氣下，服務業總工會外送員分會探訪前線外賣員工。

工聯會推出「外送員愛心驛站」計劃，為外送工友提供最堅實的後盾。

他們反映行業的各方面問題和意見建議。

另外，面對香港近年連續出現酷熱天氣，外送員工會亦多次探訪前線外賣員工，向他們派發防暑物資，以提升外送員的安全與保障。



工聯會副理事長、權益委員會主任丘耀誠(中)聆聽阿元(左二)分享「愛心驛站」啟用前後的分別。



工聯權委、工會代表和立法會議員與外送平台公司會面商討優化外送服務。

「愛心驛站」成效 立竿見影

外送員休息設施配套不足亦是前線工友的一大痛點。例如：部分商場禁止外送員的電單車進入；餐廳拒絕讓暴雨中全身濕透的「步

兵」入內休息；公共充電設施也常因潮濕水氣而故障無法使用。工聯會特設「愛心驛站」讓外送員工友休息，外送員阿元感慨：「現在隨時可以到驛站擦乾身體、洗臉，安心等待手機晾乾後充電，真的方便許多。」

香港服務業總工會副主席陳錦華指出，外送員每日長時間在戶外工作，特別是夏天高溫酷熱，確實極度需要一個可以歇腳、飲水和充電的空間。他特別感謝工聯會與各工會、福利服務單位、地區服務處、以及資歷架構資源中心等社會各界的全力支持和熱心支援，急工友所急，讓「外送員愛心驛站」計劃得以順利啟動，充分彰顯了香港社會的大愛精神。

工聯會1+20「愛心驛站」全方位支援外送員

愛心加油站的站點詳細列表，請掃二維碼進入



工聯會於7月18日舉行「『工聯會外送員愛心驛站·全港起動』慶祝香港回歸29周年暨資歷架構資源中心宣傳推廣啟動禮」。

為了給前線外送員提供最及時、最貼心的支援，工聯會於7月18日假天后職業發展服務中心舉行「『工聯會外送員愛心驛站・全港起動』慶祝香港回歸29周年暨資歷架構資源中心宣傳推廣啟動禮」。活動凝聚了社會各界共襄盛舉，包括勞工及福利局署理局長何啟明，中央政府駐港聯絡辦社團聯絡部部長陳勇，教育局資歷架構秘書處總經理黎英偉，立法會議員林振昇，以及工聯會會長吳秋北，理事長黃國與香港服務業總工會副主席陳錦華等共同主禮。

現場匯聚了近百位工會代表、愛心休息站機構代表及前線外送工友，共同見證這項匯聚社會大愛的暖心工程全港起動，展現出跨界別攜手關懷戶外勞動者的堅定決心。

完善外送員工傷保障

外送平台自約2014年起在香港營運至今已十餘載，但長期以來行業均缺乏完善的法律保障。針對平台工作者「高風險、缺保障」的痛點，工會多年來鏗而不捨地向政府反映訴求，終於在2026年迎來歷史性突破：特區政府正式啟動平台工作者工傷補償機制立法程序，預計年底正式向立法會提交立法建議。

何啟明在啟動禮致辭時特別感謝工聯會撥出資源籌備外送員愛心驛站，並強調政府極為關注平台員工權益，目標是在2026年內落實「可落地」的立法方案，精準平衡工友的職安保障與外送平台的可持續營運。

吳秋北表示，工聯會一直全力推動新型就業群體權益制度保障，



| 「愛心驛站」支持機構。

熱烈歡迎並全力支持政府推動立法，將持續跟進法例細節與落實進度，確保法案早日通過，讓外送員獲得應有的福利與尊重。

**天后愛心驛站：提供
22車泊位與增值服務**

除了法律層面的保障，實體休息設施的落實則直接改善了工友的



何啟明(中)感謝工聯會撥出資源籌備外送員愛心驛站。

日常體驗。20個「愛心休息站」分佈港九新界，有賴一眾工會、地區服務處及福利服務機構提供會所空間。而設於天后興發街38號工聯會職業發展服務中心的「愛心驛站」，特別規劃了約22個電單車及單車專用泊位，讓車手們可以安心泊車進內休息，徹底解決因擔心「抄牌」而無處歇息的後顧之憂。

此外，愛心驛站與教育局資歷架構(QF)合作，開放一樓及二樓的會議室與資源角。外送員不僅可以在舒適環境下補充水分、



工聯會在社區構建了「1個愛心驛站 + 20個愛心休息站」服務點。



愛心驛站和休息站提供飲用水、零食和充電的暖心補給空間。

為手機充電避暑避雨，更能獲取持續進修與專業認證的相關資訊，在工作之餘為自己的未來增值，實現「休息與自我提升」雙重效果。

讓溫暖持續延伸

「外送員愛心驛站」計劃現階段以食物外送員為主要服務對象。工聯會表示，未來服務將逐步延伸至貨物外送員、快遞員、園藝工人、清潔工及保安員等廣大戶外勞動群體。

展望未來，工聯會將繼續物色社會合作夥伴及尋求廣泛支持，包括深化與「潤愛同行」等友好機構的合作，探討更多愛心驛站的落地營運，合力為所有戶外工作者建設一個更有溫度、更有保障的健康工作環境，讓社區關懷每一位前線勞動者。 

工聯會發布2026年施政報告建議書 向行政長官提出96項建議

工聯會代表於7月3日與行政長官李家超會面，就新一份《施政報告》提交意見書，以「聚焦規劃 緊抓機遇 加速發展 普惠民生」為題，圍繞六大核心範疇，向行政長官提出16項重點建議，總共96項建議。提出16項重點建議如下：

1 做好人力資源規劃，一體推動產業教育人才政策

對接國家「十五五」規劃，從施政頂層引導大學調整學科設置，升級職業教育與技能培訓以適應產業轉型。本地人才優先，引入人才為輔，完善資歷架構及薪酬待遇，各人才計劃續簽設合理收入門檻，防止衝擊本地尤其是年輕人的就業，人才清單專業須先作本地招聘。

2 動態監察本地失業情況，針對高失業行業收緊輸入外勞

促請政府對失業率較高行業實施更嚴格審批機制及人手比例，制訂「較高失業率行業支援機制」，在失業率高於指定水平時暫停處理輸入外勞的新申請及延期申請。

3 加強重視建造業職業安全及工傷權益保障

為遏止嚴重工業意外，政府應設立零死亡目標。建議為「工作間猝死」設援助基金，幫助猝死僱員家屬渡過難關。

4 落實強積金優化建議 鞏固基層退休保障

促請政府盡快按機制檢討並上調供款入息上下限；強化「積金易」平台穩定性；兌現為低收入僱員及自僱人士代供5%強積金承諾；推出具備「通脹+1%」回報的計劃；將拖欠供款納入「破產欠薪保障基金」保障範圍。

5 積極應對AI機遇與挑戰，以培訓賦能僱員添競爭力

建議推動帶薪培訓與「π型人才」培育；建立

「AI就業影響申報機制」，並規定受資助企業撥出一定比例資金用於員工技能培訓。

6 推動中小學數字及STEAM教育

建議將小學STEAM教育確立為主要學科，聘用專職教師；在初高中階段引入數據科學與人工智能應用單元，落實「邊學邊做」。

7 推動「職學雙軌制」，加強青年就業配對

打破社會「職專教育是次選」觀念；完善職專課程並與大專院校銜接，提升技術專才待遇與晉升階梯。

8 釋放婦女勞動力，發展多元託兒服務，營造生育友好社會

落實16週全薪產假；按生育子女數量分級發放托育服務券；每區及屋邨設立合適託兒服務並延長時間至晚上八時三十分；擴大中學課後託管服務範圍。

9 完善新形態勞動者的權益保障

盡快立法完善平台工作者工傷補償機制；研

究立法確定平台與外送員的新型勞動關係；推動靈活就業和新就業形態健康發展。

10 推動粵港執業資格互認

增加執業認可清單種類並將範圍擴展至整個大灣區；建立灣區統一技術等級體系，方便技術工人憑原有證書直接評定。

11 醫療收費自動豁免年齡下調至65歲

持續優化減免資格審批效率及減免安排，包括把自動豁免年齡限制由75歲下調至65歲，按年調整入息限額水平，加快推出網上電子申請及審批。

12 慢病共治增「行業篩查計劃」，保僱員健康

在「慢病共治計劃」下增設「行業篩查計劃」，鼓勵建造業工友參與，並探討為高風險工種提供資助篩查及心血管疾病風險管理。

13 長者醫療券適用範圍擴至福建及海南，津貼香港居民購買內地醫保

將醫療券使用拓展至福建及海南，推行「一市

工聯會代表於7月3日提交新一份《施政報告》意見書。

多點」安排；並參考澳門模式津貼港人購買內地醫保。

14 設「大廈維修管理局」，全面杜絕大維修圖標操作

建議政府設「大廈維修管理局」，並主導樓宇維修招標、評標、估價及監督工作，選39條租置屋邨作試點；加快城市更新及舊區重建。

15 優化1823電子政務服務

參考北京「12345」熱線，運用大數據及人工智能優化1823服務，拓展至電郵和手機應用程式；建立「每月一題」專項治理機制。

16 完善遊艇碼頭岸上商業配套及粵港澳協作

發展泊位周邊商業及娛樂設施；打造一站式旅遊中心；深化大灣區機制對接，統一遊艇檢驗標準與證照互認。



更多詳情

約見勞福局

就優化工作暑熱警告機制提出具體建議

香港天氣在8月初錄得破紀錄高溫，惟「工作暑熱警告」一直維持最低黃色級別，未能讓廣大前線及戶外基層工友在酷熱環境下得到休息及適切保障。工聯會代表於8月19日約見勞福局，呈交《工聯會職安健協會改善暑熱工作意見書》，冀政府採納以加強保障工友職業健康安全。

勞工處於8月28日起優化「工作暑熱警告」系統，加入兩個觸發不同級別「工作暑熱警告」的新條件：

1. 當天文台發出的「極端酷熱天氣」特別提示生效期間，觸發更高級別警告的監測門檻將會降低，以及早啟動更高級別警告；
2. 若全港多處地區實測氣溫達攝氏35度或以上，除觸發警告的監測門檻降低外，警告級別亦會自動上調一級（即黃色警告轉為紅色，或紅色警告轉為黑色），以警示異常高溫下工作的熱壓力健康風險。



工聯會歡迎最新安排，期望優化後系統能有效發揮警示作用，更好保障僱員在高溫天氣下的工作安全，降低中暑風險。但目前《預防工作時中暑指引》缺乏法律約束力，保障力度有限，建議政府因應不同工種及工作環境的特性，細化防暑機制，簡化休息指引，並研究以立法形式要求僱主在暑熱警告生效時必須採取防暑措施、提供帶薪休息安排。

促請政府暫緩香港郵政改以合約條款聘用新安排

香港郵政於8月中宣佈，9月起完成試用期的員工，改以公務員合約條款續聘兩年，而非長期聘用條款，此舉影響200多名員工。政府人員協會於8月21日，聯同工聯會立法會議員林偉江、鄧家彪、李廣宇及各郵務工會，與政府代表就郵政署公務員不獲長期聘用事宜進行會議並遞上意見書，促請暫緩合約聘用新安排。



在會上向當局提出三大核心訴求：

1. 暫緩新聘用安排：即時暫緩合約條款方案，按原定機制安排三年試用期滿且評核合格的員工轉為長期聘用（常額公務員）條款。
2. 檢討營運基金模式：將普通郵件派遞及櫃檯基本服務等公共服務從營運基金拆分，由政府每年開支預算撥款資助，實現公共服務與商業營運分離。
3. 優化管理與開源節流：透過排班優化全面落實「五天工作周」以節省行政與能源開支；同時積極拓展跨境電商物流及深化大灣區物流合作，開拓盈利增長點。

另外，涉事受影響工友代表在會上表達心聲和訴求。工會代表和立法會議員亦分別將8月20日晚上在分享會上收集到工友的意見、遇到的困難和心聲向政府官員反映，促請政府暫緩合約聘用新安排。

風雨安排早協商 權益安全有保障

3大原則：

- 1 及早制定工作安排
- 2 以僱員的安全為首要考慮
- 3 必須履行勞工法例的規定



網頁: www.labour.gov.hk

查詢熱線 2717 1771

此熱線由「1823」接聽

深究天氣及「極端情況」下工作守則



中文版



English version



不幸因工受傷，應該如何處理？



相信不論僱主和工友，都希望安全上班，平安回家。但萬一在工作時間發生了意外，如：上班被僱主的寵物咬傷、出差途中發意外，又是否納入工傷的範圍？相信不少工友及人事部對於工傷的判定有疑惑。其實工傷的定義重點在於因工。

根據《僱員補償條例》，若僱員在受僱工作期間因工遭遇意外或因工以致意外死亡，工傷的定義重心是工作場所與工作內容。在公司被狗咬傷，屬在工作場所內受傷，且寵物屬於僱主在工作場所內養的，屬於工作期間的意外。另如在八號風球或以上或黑雨，按僱主指示，上下班途中發意外，亦算工傷。當工作期間遇上意外，打工仔需注意以下事項：

1. 立即通知僱主或主管，最好有文字紀錄，如：微信、Whatsapp；
2. 盡快尋求合格醫生診治；
3. 妥善保留所有原始醫療文件與收據；
4. 僱主必須在得悉工傷意外後，於14天備向勞工處呈報。如意外導致死亡，則需在7天內呈報。假如僱主沒有呈報或雙方存在分歧，僱員可直接向勞工處呈報。

另外，部分僱主、保險公司會委任公證行接觸受傷工友。法例上，受傷工友並無規定必須配合公證行。若僱主委任第三方機構進行身體檢查時，在配合同時，建議保留副本。工友必須謹慎簽署任何文件，如有疑惑，請在簽署前聯絡工會或勞工服務中心。

除了一次性意外，長期並持續因工，漸進引發的職業病，如：職業性失聰，亦在《僱員補償條例》的保障範圍。如工友在緊接喪失工作能力前的訂明期間內，受僱從事有關職業病指定對應工作，並證明疾病由特定工作性質引致《僱員補償條例》附表列出的職業病，便在保障範圍內。

最後，以下是因工受傷或患職業病的權益：

享有權益	注意事項
工傷病假錢	收入 × 4/5 × 受傷天數
永久地完全失去工作能力賠償	收入 × 喪失工作能力百分比 (需經判傷)
醫療費用	工傷期間請保存好： ◆ 病假紙(醫生紙) ◆ 檢查報告 ◆ 藥單
公眾假期、年假	全薪
疏忽賠償	視乎法庭判決

最後再提醒各位工友，返工要小心注意安全，當工作期間不幸遇上意外，建議盡快呈報工傷，以免因事隔太久而導致證據消失，增加索償困難。如有任何查詢、疑惑，歡迎聯絡勞工服務中心。

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



深化 國情認識 提升 履職能力 赴京研修感觸深



吳秋北



黃國



鄧家彪



陳穎欣

林偉江



李廣宇



梁子穎

工聯會七名立法會議員吳秋北、黃國、林偉江、鄧家彪、陳穎欣、李廣宇及梁子穎，於7月19日至25日隨立法會赴北京開展國家事務研修考察，豐富的行程加深了議員對國家發展的認識，亦啟發議員們思考如何推動香港對接國家「十五五」規劃，繼續提升履職能力，實現良政善治。

研修班開班儀式後，議員們首先聽取關於如何提升立法會工作質素及水平的講座，以及有關學習貫徹總體國家安全觀、提升社會治理水平的專題講授。林偉江表示，立法會應與政府協作，就北部都會區、產業發展及民生政策提出建設性意見，同時推動職業培訓升級，協助基層工友適應產業轉型。

7月21日上午，議員聽取「習近平新時代中國特色社會主義思想」專題講授。下午，代表團到訪位於朝陽區的中國共產黨歷史展覽館。黃國表示，展出的紅旗牌閱兵轎車橫跨不同年代，從中可見國家製造業不斷迭代，由1958年製造首輛汽車到成為汽車製造和出口強國，反映我國自改革開放以來在經濟建設及科技進步方面取得的成果。

7月22日上午，議員聽取有關國家「十五五」規劃及香港五年規劃的專題講授。吳秋北認為，香港不應只着眼於規劃中的港澳部分，而應全面、系

統、深入地理解整個「十五五」規劃，找準自身在國家發展大局中的定位。他指出，立法會議員應深入社區和業界解說規劃內容，凝聚社會共識。

代表團下午到訪北京市12345市民熱線服務中心。中心運用大數據及人工智能整合分析市民訴求，使訴求解決率達97%，服務模式亦由處理投訴轉向「主動治理」及「未訴先辦」。李廣宇認為，12345平台可打破部門之間的資訊壁壘，避免政出多門，強化效率。陳穎欣建議，香港應進一步優化1823服務，強化其在地區治理中的橋樑作用，將問題解決在萌芽階段，並且參考「每月一題」，主動聚焦解決民生痛點。

7月23日上午，議員聽取「不斷完善以憲法為核心的中國特色社會主義法律體系」專題講授。鄧家彪認為，國家立法既具大陸法系的嚴謹，也吸納了社會主義法系的公平正義精神，更傳承了中華優秀

傳統法律文化的智慧。香港可善用普通法體系及國際化的司法信譽，更好地服務國家發展大局。

代表團下午分成四組進行實地考察，分別到訪小米汽車超級工廠、機器人大世界，北京他山科技有限公司，朝陽區南磨房鄉人大代表之家和立法聯絡站，以及隆福寺歷史文化街區。梁子穎表示，南磨房鄉透過社區聯絡處廣泛聽取居民意見，實踐「全過程人民民主」。特區政府在制訂和落實政策時亦應多走幾步，廣泛聽取市民意見，提升市民滿意度。

7月24日上午，研修班在國家行政學院舉行結業式。下午，議員在人民大會堂香港廳與中央港澳工作辦公室主任、國務院港澳事務辦公室主任夏寶龍座談。夏主任肯定立法會的工作，並鼓勵議員加強學習、加強團結，持續認真履職。夏主任殷切囑咐，在新形勢下，立法會要更好地發揮作用，支持行政長官和特區政府依法有效施政，提升特區治理效能，為香港發展

注入新動能，並為市民解決急難愁盼問題。

此次國情研修考察之旅是香港立法會議員首次集體赴京學習，具有歷史意義，也展現出愛國者治港下，新一屆立法會蔚然新風。工聯會7位立法會議員一致表示獲益良多，將把研修所得落實到工會和議會工作中，讓廣大工友僱員融入發展大局，共享發展成果，推動香港更好地融入和服務國家發展大局，落實好香港首個五年規劃，為「十五五」貢獻新工運力量！



新界東服務團隊：用初心編織社區守護網

今期《工聯雙月刊》「區區有工聯」，邀請了新界東的區議員陳善明(沙田)、古偉冰(沙田)、李貞儀(沙田)、陳勇華(大埔)、黃宏滔(西貢)、黃遠康(西貢)、鄭宇曦(西貢)，分享他們在社區前線的工作點滴與實地觀察。

陳善明 (沙田區議員)

心繫新田圍「民生無小事」

沙田區議員陳善明秉持「民生無小事」的理念，深信做好地區服務既要用心聆聽，更要持之以恆。新田圍邨依山而建，居民日常購物與出行向來不便。去年農曆新年，邨內超市突傳結業危機，長者正面臨需徒步落山採購的困境。陳善明迅速響應訴求，聯同工聯會區議員古偉冰發起全邨聯署集結民意，並積極與業主及超市集團斡旋，最終成功讓超市留低。以此為契機，她更加強與業主合作，於商場設點宣傳工聯會及關愛隊服務，鞏固社區支援網絡。



超市事件亦凸顯新田圍邨的交通痛點。工聯會自2016年起持續爭取於沙田頭路興建升降機，經多年努力，路政署於2023年底落實興建單向上坡電梯。完善交通不僅能提升生活便利度，更能鼓勵長者自主走入社區、方便後輩回邨探訪。陳善明履職後，隨即聯同立法會議員梁子穎以及古偉冰緊密跟進，並積極爭取將系統優化為雙向電梯，全力為街坊爭取最大福祉。



古偉冰 (沙田區議員)

守護街坊步步平安

古偉冰自擔任沙田區議員以來，將水泉澳邨及周邊交通安全視為工作重點。其中，水泉坳街近作壘坑村入口處因斜度大、彎位多且車速極快，加上有封閉山路的圍欄出現缺口，不少街坊與行山客冒險穿過缺口沿狹窄壘位落山，造成險象環生的「人車爭路」過路隱患。古偉冰說，由於該問題橫跨地政署、路政署、運輸署及警務處等多個政府部門，初期因權責膠著導致改善進度受阻。為打破行政樽頸，他透過工聯會地區網絡，聯同立法會議員團隊向決策局反映，成功促成多部門跨界別到現場實地視察，推動迅速處理。與此同時，古偉冰團隊發起居民聯署，並組織義工宣導「寧行十步遠，不涉一步險」的安全意識，贏得居民信任。在多方合作下，相關部門極速修復並加固圍欄，同時增設顯眼警告牌，徹底化解過路危機。



身為「街坊的同行者與守護者」，古偉冰深刻體會民生無小事。他表示未來將持續監察區內交通黑點，全力推動無障礙與安全出行環境，讓每位街坊都能平平安安回家。



陳勇華 (大埔區議員)

用關愛溫暖人心

服務社區26年的陳勇華，堅持「用專業服務社區、用關愛了解人群」的信念深耕大埔。2023年擔任區議員後，優先推動基層獨居長者關懷服務。他說，大埔區人口高齡化問題日趨嚴峻，許多長者獨自居住，乏人關顧。他通過定期探訪、派發愛心飯盒和福袋，為長者送上溫暖。2025年4月，他主辦「美愛同行」關愛長者探訪行動，逾200位長者受惠。



除了關懷長者，陳勇華對基層權益的保障同樣不遺餘力。他善用工聯會的法律支援與組織網絡，穿針引線與政府部門積極協調，最終順利為60多名職工討回辛苦工作的應得報酬。對他而言，付出從不求回報，但居民的真摯回應總能為他帶來滿滿感動，不管是家鄉特產、錦旗，還是字裡行間流露感謝的信函，都是鼓舞他一路前行的動力。「我將帶著這份初心，繼續推動大埔成為老有所依、勞有所得的溫暖共融家園。」陳勇華說。



李貞儀 (沙田區議員)

凝聚互助力量

從事社區工作逾15年的沙田區議員兼註冊社工李貞儀，每日背著裝滿個案文件的書包，穿梭於社區每個角落、區議會及政府部門，用專業與行動回應居民期望。

針對區內獨居及雙老長者的需要，她積極推動跨界別合作與創新服務，靈活運用資源以優化長者家居安全。除了爭取善用樂齡科技與平安鐘，更夥拍恆安關愛隊義工開展「義維修、共建安樂窩」活動，為長者安裝浴室扶手，降低跌倒風險。此外，她於區議會提出書面質詢，促請政府跨部門完善獨居長者資料庫，並結合關愛隊力量鼓勵長者參與社區活動，擴大社交圈子，提升身心健康。李貞儀體會到，社區工作不僅是修橋補路等工程，更包含情緒輔導與心靈支援，這正是社區網絡的核心價值。每一個成功的個案、每一張街坊的笑臉，都是她前行的最大動力。「未來，將繼續秉持『全情投入服務』的初心，與團隊腳踏實地深耕細作，為沙田居民及工聯會會友締造更幸福的生活！」



黃宏滔

(西貢區議員)

25年經驗為基 攻堅民生短板

「地區工作，歸根究柢就是『人』的工作。」西貢區議員黃宏滔強調，每一位街坊反映的每一件小事，對他而言都是大事。過去將軍澳隧道幾乎天天塞車，直至將藍隧道通車後，整體交通壓力才顯著舒緩，連帶單車徑與跨灣大橋亦成為居民放鬆的好去處。他指出，這些轉變正源自社區持續不懈的努力與爭取。

如今，他將累積逾二十年的社區經驗服務西貢區，面對區內環境衛生或便民設施短板，只要是街坊的實際需要，再難的課題，他與工聯會服務團隊都會主動承擔、設法解決。



隨著將軍澳第137區規劃發展為大型新社區，預計提供約5萬個住宅單位、容納約13.5萬新增人口，首批居民最快於2031年入伙。這既是社區升級的機遇，亦考驗著交通與配套的承載力。黃宏滔表示，團隊將緊密跟進規劃佈局與交通配套，確保發展成果切實惠及居民；同時亦會持續爭取優化公共設施、提升日常鐵路營運質素，攜手打造更宜居便利的美好社區。



鄭宇曦

(西貢區議員)

攜手共建潔淨社區

社區是聯繫服務街坊的「最後一公里」，社區治理的好壞直接關係居民的切身幸福。西貢區議員鄭宇曦一直堅持「民有所呼，我有所應」的理念，深信只要是街坊關注的事，就是工聯會最著緊的事。

鄭宇曦表示，坑口一帶野鴿滋生問題困擾居民多年，港鐵站外常有大量野鴿聚集，附近渠口與綠化帶亦見鼠蹤，嚴重影響環境衛生。接獲街坊求助後，他聯同工聯會服務團隊多次協調食環署、漁護署、康文署、民政處、運輸署及港鐵代表，進行跨部門現場視察，實地商討對策。



鄭宇曦強調治理需多管齊下、注重源頭管理。他深入區內向街坊宣傳新修訂的《野生動物保護條例》，提醒切勿餵飼野鴿；港鐵亦配合在渠口加裝鐵絲網、圍封座椅底部空隙並重組花園植被，大幅減少老鼠藏匿空間。經過持續跟進與多方協作，坑口站外野鴿數量顯著減少，鼠患隱患大為降低，環境衛生得到明顯改善。看到社區重煥潔淨、居民重拾安心，鄭宇曦深感所有努力與堅持都是值得的。



黃遠康

(西貢區議員)

深耕社區 踐行初心



從小立志優化公共政策、改善基層與夾心階層生活的西貢區議員黃遠康，始終不忘初心。任區議員近三年來，他在區議會大會及委員會累計提出逾40次動議與質詢，佔全區總數三成以上。每逢會議，他總是率先發言，無論是將軍澳交通規劃、醫院服務質量等大局，抑或加設防滑帶、優化垃圾桶等細節，均據理力爭，會議記錄滿載他為街坊排憂解難的軌跡。

從小立志優化公共政策、改善基層與夾心階層生活的西貢區議員黃遠康，始終不忘初心。任區議員近三年來，他在區議會大會及委員會累計提出逾40次動議與質詢，佔全區總數三成以上。每逢會議，他總是率先發言，無論是將軍澳交通規劃、醫院服務質量等大局，抑或加設防滑帶、優化垃圾桶等細節，均據理力爭，會議記錄滿載他為街坊排憂解難的軌跡。

這份執著亦延續至街頭。無論烈日風雨，清晨能見他在街頭向趕上班的街坊遞上工作匯報，黃昏則見他手持麥克風或問卷傾聽民意。面對獨居長者，他常帶上物資上門親切關懷；面對工傷工友，他悉心陪伴向勞工處尋求合理賠償；對新搬入的居民，他熱心分享在地指南；對青少年，他更是耐心的傾聽者與輔導員。黃遠康用持之以恆的行動，踐行著服務社區的初心。



中國南北分界線

中國幅員遼闊，氣候類型覆蓋範圍大，可以分成多個不同地理區域，例如南方和北方。有些人會以長江為界分南北，有些人會以黃河為界分南北，其實真正的地理分界線是「秦嶺—淮河線」(秦淮線)。

北方包括：
北京、天津、河北、山西、
陝西、河南、山東、黑龍江、
吉林、遼寧、內蒙古、甘肅

由於秦嶺山的阻隔，南方的暖濕氣流上不去，北方的冷空氣下不來，造就了秦淮線兩側鮮明的氣候分野。

以南地區屬亞熱帶或熱帶季風氣候，冬季短暫溫潤，幾乎不見冰霜，夏季則漫長悶熱，四季溫差較小；夏季降水豐沛，暴雨頻繁，華南沿海更時常遭受颱風侵襲。以北地區則為溫帶季風氣候，四季分明，冬季漫長寒冷，河流冰封，夏季炎熱短促，年溫差顯著；雨季短暫且集中，冬季降水稀少，伴隨著沙塵天氣與春季乾旱。

氣候差異亦影響飲食習慣。南方適合種植水稻、茶葉、甘蔗等農作物，主食以米飯、米粉等為主。北方適合種植小麥、木薯等耐旱的農作物，故主食為饅頭、包子、餃子、麵條、烙餅等。南方口味偏甜，注重祛濕、生津；北方口味偏鹹重口，注重酸辣驅寒。

在經濟格局上，南方水熱條件優越、港口密集、市場活躍，長三角、珠三角、成渝雙城經濟圈等成為全球製造業與創新高地，對外開放高、民營與數字經濟發達。北方煤炭、石油、天然氣、稀土資源豐富，是國家能源基地、重化工業支柱與重要的糧食產地，近年清潔能源轉型與冰雪經濟帶來新動能。



南方包括：
廣東、廣西、福建、浙江、
江西、上海、湖南、湖北、
貴州、江蘇、安徽、四川、
重慶、雲南、海南、香港、
澳門、台灣

中國邁入全面建設社會主義現代化新征程，高質量發展與共同富裕的實現，亟需南北深度協同。打破地域壁壘、推動優勢互補已成為核心路徑，「南方研發創新+北方製造能力」的模式正構建起從研發到產業化的完整閉環，形成「研發在南方、製造在北方」、「資源在北方、市場在南方」的協同格局。隨之而來的，是南北經濟聯繫日益緊密、產業配套持續深化、人員往來更加頻繁，一個優勢互補、融合共生的高質量發展新格局正加速形成。



觀看影片

盛夏灣區，遇見成長！

灣區社助250名港青赴內地交流、實習及創業

2026年夏日即將進入尾聲，今年六月至八月，香港工聯會大灣區社會服務社（下稱灣區社）組織了近250位香港市民到內地進行交流、實習及創業體驗。其中，灣區社分別主辦為期28天的「灣區啟航-創業基地實習計劃」、為期42天的「灣區啟航-廣州金融實習計劃」及為期14天的「創業導航-惠州行」，均獲得了香港青年的一致好評。

「灣區啟航-創業基地實習計劃」參加者

華僑大學漢語言文學系
鄭婉晴 Hild

四周時光倏忽而逝，盛夏的實習旅程就此落幕。曾經只從紙面窺見創新創業，如今站在孵化一線，親眼見證初創企業蓬勃的生機，也看見創業路上的重重關山。紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。過往沉澱的傾聽、觀察與表達，在實踐當中得到淬煉。那些奔走的汗水、落筆的思考、夥伴間的相逢，皆化作行囊之中珍貴的力量，往後我亦將懷揣這份體悟，繼續步履不停，奔赴更遠的前路。

暨南大學
徐可莉

每天走過靈感湖，看鴨子游過，我都不禁想：原來實習是可以這麼快樂的。忙時認真搬磚，閒時拼豆笑鬧，團建時放肆瘋玩——這正是我理想中「成長該有的樣子」。再次感謝工聯會灣區社的實習計劃，粵港澳大灣區創新創業孵化基地提供的實習崗位，讓我在18歲的夏天，遇見了一群有趣的人，做了一些有意義的事，存了一手機捨不得刪的照片。下一站，繼續衝。

「創業導航-惠州行」參加者

自由工作者
廖志成 Alex

在14天的創業基地體驗裡，我可以全方位感受到惠州的人文、生活文化、產業配套和創業商機，很期待下次可以回到這裡。祖國很大，機會很多，未來可期，所以，希望與各位香港青年一起繼續加油。



「創業導航-惠州行」參加者及工作人員合影



香港工聯會
大灣區社會服務社



工聯會GBA服務



香港工聯會
大灣區社會服務社



大灣區
周圍Look



You Tube
灣區無限
GBA | Infinity



小紅書
GBA Youth



Instagram
GBA.Infinity



小程序
工聯會GBA服務



视频号
工聯會GBA服務



视频号
工聯會GBA服務

更詳盡的參加者體驗，歡迎掃描左方二維碼，關注灣區社。

香港工聯會大灣區社會服務社致力為有志到內地灣區城市就學、就業、生活的港人提供支援服務。如有查詢，歡迎致電灣區社：
+852-27012808（香港）或
+8620-85518174（廣州）

用運動心理學破解職場困局：「逆境EQ」

香港職場節奏急促，不少打工仔長期運動不足，主要原因是「疲倦」及「缺乏時間」。但其實運動與職場表現息息相關。只要靈活運用運動心理學技巧，便能轉化為應對職場挑戰的強大助力。今期《工聯雙月刊》邀請到醫療器械及醫藥用品製造業人員協會副主席、香港拳王吳秉泰，分享運動心理學如何助你在職場逆境中突圍而出。



規律運動能為生活建立穩固的框架，對身兼多重角色的吳秉泰而言，這種規律感尤為關鍵。

吳秉泰從19歲起開始接觸拳擊，由香港代表隊成員一路走到職業拳手。他表示，規律運動能為生活建立穩固的框架。當個人養成固定訓練的習慣，便會更自覺地管理睡眠、飲食與作息，從而在情緒波動或突發事件面前掌握主導權。對同時兼顧拳擊、教學及工會事務等多重角色的吳秉泰而言，這種由規律帶來的掌控感，正是他應付繁重工作的關鍵。



吳秉泰從19歲起開始接觸拳擊，由香港代表隊成員一路走到職業拳手。

規律而適量的運動 有助提升打工仔的四大面向

規律且適量的運動，能全面提升打工仔的專注力、決策力、情緒管理及心理復原力。吳秉泰解釋，運動時需要時刻留意呼吸、動作、節奏，本身就是極佳的專注力訓練，長期練習有助減少精神渙散，將注意力拉回當下。其次，運動能鍛鍊即時策略調整的能力，以拳擊為例，選手須在極短時間內完成觀察、判斷與行動，正如在職場面對突發狀況時，要冷靜觀察環境並作出合適的選擇。同時，運動是極佳的壓力抒解途徑，運動後的成就感亦能增強自我效能感。運動中的失誤、疲勞與瓶頸，都是面對挫折的練習，久而久之，人們更懂得將失敗視為客觀的回饋，而非對自我價值的否定。

打造「逆境EQ」 重拾內在驅動力

適量運動更能協助打工仔建立「逆境EQ」，破解職場瓶頸與壓力。吳秉泰指出，可透過運動能夠練習與困難共處，逐步建立抗壓力與自主感。當工

作陷入困局，運動能暫時離開反覆思考的狀態，過後再回看問題，思路往往更清晰。此外，運動能帶來即時且可掌控的小成就，例如每天步行20分鐘或完成一組訓練，這些微小的成功有助重建自信，尋回內在驅動力。

善用「可控目標」與「自我對話」

如何將運動心理學技巧應用於職場生活？吳秉泰建議，應著重訂立「可控目標」，而非「我要成功」等易受外在因素影響的目標。打工仔應將焦點放在自己能控制的範圍內，例如「先處理最重要的工作」或「專注工作半小時」，執行起來更具實效。

同時，「自我對話」亦是不可或缺的一環。應善用具方向性的語句自我激勵，例如「我未必能控制結果，但可以控制自己的準備過程」，相比盲目的「我會成功」，這類建設性的自我對話更能引導建立正向思維。



吳秉泰提供多項運動心理學小技巧，幫助打工仔面對職場難關，舒緩壓力。



拳擊選手須在極短時間內完成觀察、判斷與行動，正如在職場面對突發狀況時，要冷靜觀察環境並作出合適的選擇。

將運動融入日常 「五分鐘起步」破除拖延機會

面對香港高壓的職場環境，打工仔往往缺乏充裕的時間與心力進行運動。吳秉泰建議，可以先從「短時間、簡單、易重複」切入，將運動融入日常。例如利用午飯後或下班途中快步行走15分鐘，讓注意力暫時離開工作，回到自身；亦可進行深蹲、靠牆掌上壓等簡單徒手訓練。

如果想認真進行訓練，吳秉泰分享「五分鐘起步」心理技巧，告訴自己只需運動五分鐘，五分鐘後感到疲累便可停止。「不要等有動力才開始，很多時候是先做一個微小行動，動力才會慢慢出現。」他提醒大家應了解自己的健康狀況，如有疑問，應諮詢醫護或合資格專業人士。

善用「404呼吸法」 迅速調適身心壓力

最後，吳秉泰介紹了運動心理學中常見的放鬆策略「404呼吸法」。先讓身體處於舒適放鬆的姿勢，用「鼻吸氣4秒、鼻呼氣4秒」的節奏。拉長呼氣過程能有效向身體傳遞放鬆訊號，迅速調節生理狀態、並舒緩緊繃的神經與肌肉。這項原本用於協助運動員舒緩的技巧，同樣適合繁忙的打工仔用於即時減壓。

探尋工運緣起 傳承愛國精神

「香港工會百年發展」項目·系列講座 啟動禮及首場講座順利舉行

「香港工會百年發展」項目·系列講座啟動禮及首場講座7月14日晚在香港工會聯合會工人俱樂部隆重舉行。項目由香港青年動力協會主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2026年2月正式啟動，迄今已運作近半年。此次啟動禮旨在介紹項目的階段性成果，包括介紹「香港工會百年發展」項目「數字資料庫」的功能等。

首場講座邀請到資深工運前輩、前立法會議員王國興主講，帶領現場及線上近1,000名工會理事及工作人員、青年骨幹，福利及服務單位職員，議員及社幹回顧波瀾壯闊的「香港工運緣起及特徵」。本場活動亦匯聚多位政界及勞工界重量級嘉賓出席。

啟動禮的主禮有：香港工會聯合會會長、行政會議成員及立法會議員、港區全國人大代表暨「香港工



「香港工會百年發展」項目·系列講座啟動禮及首場講座在工聯會工人俱樂部隆重舉行。

會百年發展」項目總監吳秋北，勞工及福利局副局長何啟明，香港職工會登記局局長畢咏彤，香港青年動力協會會長郭偉強，以及工聯會副秘書長、工聯學院院長陳善明。

作為「香港工會百年發展」項目系列講座的第一場，王國興以「香港工運緣起及特徵」為講題進行了精彩分享。他生動地梳理了香港早期愛國工運的歷史脈絡，指出「五四運動」愛國、進步、民主、科學思想的傳播喚醒了香港工人群眾，由此香港工人逐步組織愛國工會，並在先進思想與進步組織的引領下，於上世紀二十年代先後發起震驚中外的「香港海員大罷工」和「省港大罷工」，取得偉大勝利。

王國興強調，無論是在國內革命戰爭還是抗日戰爭時期，香港工運前輩憑藉堅毅的鬥志與信念，作出了艱苦卓絕的貢獻。他總結道，愛國工會在百年工運的洪流中，始終不忘初心，這正是愛國工會能持續得到工人群眾及社會各階層認同與支持的根本原因。

「香港工會百年發展」項目系列講座啟動禮及首場講座在一片熱烈的交流聲中結束。未來，「香港工會百年發展」項目將繼續推出更多專題講座，讓香港百年工運的薪火在新時代生生不息。



啟動禮主禮嘉賓。



首場講座由資深工運前輩、前立法會議員王國興主講。



香港工會聯合會工人醫療所
Hong Kong Federation of Trade Unions Workers' Medical Clinics

www.ftuclinics.org.hk

季節性流感疫苗（3價注射式）

各西醫診所參與 2026-2027 年度衛生署

疫苗接種資助計劃

★ 計劃開展日期
2026年9月17日

2026/27 疫苗資助計劃
Vaccination Subsidy Scheme

孕婦、50歲以上人士、18至49歲長期病患或合資的智障或傷殘人士、接種當日年齡介乎6個月至未滿18歲；或年滿18歲但仍就讀於香港中學的學生

本診所收費
（已扣除政府資助）

（非符合政府資助人士收費 \$200）

*符合政府資助資格以衛生署公佈為準

\$0 (免費)
Free

世衛疫苗可預防疾病科學委員會 建議2026/27年度
使用以雞胚生產的三價疫苗包括以下成分

類甲型/密蘇里州/11/2025 (H1N1)pdm09病毒

類甲型/達爾文/1454/2025 (H3N2) 病毒

類乙型/東京/EIS13-175/2025 (B/Victoria譜系) 病毒



**本機構採用Abbott 雅培（荷蘭進口）或經政府採購之三價注射式流感疫苗，實際接種品牌將視乎診所庫存安排。



今年流感疫苗為何從四價改為三價？

世界衛生組織（WHO）發現，自2020年3月以來，全球已連續多年未檢測到 B/Yamagata系病毒。該病毒株幾乎消失，因此 WHO 建議北半球今年改用三價疫苗，集中防護目前仍活躍的病毒株。

預約及查詢 Appointment & Enquiry

旺角分所	旺角彌敦道719號銀都商業大廈1樓（旺角港鐵站A1出口）	☎ 2396 5886
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）	☎ 2577 4194
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）	☎ 2492 2434
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）	☎ 2342 2312
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）	☎ 2457 0022
大埔分所	大埔廣福道70-78號寶康大廈1樓	☎ 2656 1988

本機構亦提供季節性流感疫苗資助計劃（外展）服務

派出醫護外展團隊為合資格人士於非診所場地（如長者中心、社區會堂等）提供外展疫苗接種

歡迎有意主辦單位或社團與負責職員聯繫 ~ 電話：2393 2303

就業掛鈎課程

全日制課程推薦



再培訓局課程專頁
<https://www.ftuorc.org.hk>

旅遊顧問證書

- 課程編號：FU234DS；課程時數：162小時
- 上課時間：2026年9月21日；逢週一至五09：00~18：00
- 上課地點：油麻地彌敦道499-501A號獨立大廈1字樓（FUNA）
- 入讀資格：中六學歷程度；或中五學歷程度及具兩年或以上工作經驗；及具有電腦基本操作知識；及具就業意欲；及對旅遊顧問工作有興趣；及須通過面試

護理員基礎證書

- 課程編號：FU239DS；課程時數：92小時
- 上課時間：2026年9月29日；逢週一至五09：00~18：00
- 上課地點：元朗俊賢坊28號安基大廈1樓(FULP)
- 入讀資格：小六學歷程度的人士；及操廣東話及懂書寫中文；及須有意投身為護理相關行業；及須通過面試；

裝修髹漆及裝飾工（中級工藝測試）基礎證書

- 課程編號：FU165DS；課程時數：152小時
- 上課時間：2026年9月28日；逢週一至五09：00~18：00
- 上課地點：旺角塘尾道60-62號福康工業大廈7/F（FUFH）
- 入讀資格：18歲或以上；及小六學歷程度；及對裝修髹漆工作有興趣；及具就業意欲；及須通過面試

職業治療助理基礎證書

- 課程編號：FU205DS；課程時數：108小時
- 上課時間：2026年9月28日；逢週一至五09：00~18：00
- 上課地點：尖沙咀柯士甸道118號業廣商業大廈3樓（FULW）
- 入讀資格：中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗；及具就業意欲；對職業治療護理工作有興趣；及須通過面試；

初級中式烹調師（廣東省職業技能登記認定）基礎證書

- 課程編號：FU256DS；課程時數：176小時
- 上課時間：2026年9月21日；逢週一至五09：00~18：00
- 上課地點：土瓜灣馬頭涌道50號工人俱樂部(FUTK)
- 入讀資格：中三學歷；或小六學歷及兩年或以上工作經驗；具就業意欲，對中式烹調有興趣，須通過面試。

獨家

再培訓津貼*

- 入讀就業掛鈎課程而出席率達八成的合資格學員，可獲發放培訓津貼。
- 合資格學員一年內最多可申領一次再培訓津貼。

*詳情請向培訓機構查詢

基本入讀資格

- 15歲或以上
- 就業掛鈎課程申請人必須為失業/待業的香港合資格僱員（詳情請參閱申請須知）
- 申請人須符合個別課程的入讀資格，詳情請向培訓機構查詢。

查詢

電話：2715 6671
Whatsapp：5605 8103

20/08/2026編製

短期課程 · 等緊你！

大量短期及單日課程



開課日期 9月至11月

即刻報名



網上報名
方便快捷

2026年



工聯會：義工參觀訪港軍艦，深入了解新時代國防和軍隊建設發展

職業再訓練就業輔導中心：與荃灣地區聯合主辦就業博覽圓滿舉行

港島東地區：與政府商討港島供水系統改善事宜

港澳工會青年新疆研討營活動圓滿結束

新界東地區：約見港鐵公司，建言優化鐵路設施與應變機制

服務總會：聯同屬會走進社區，全方位「預防中暑」愛心關懷行動

海員工會：主辦2026年香港「國際海員日」系列活動圓滿落幕



工人醫療所：舉行聯歡晚宴慶祝76周年，堅持展現專業服務精神，用心用情服務社群

工聯會：到英國駐港領館抗議，強烈譴責英國妄議支聯會案，停止詆毀抹黑香港法治精神

港島西地區：舉行記者會介紹工聯會港島西團隊研究的《南港島線(西段)規劃建議書》主要內容

7月

工聯社委：主辦「改革大廈維修 鞏固誠信管理」交流研討會圓滿舉行

3

工聯會：舉行《全民健康遍社區：蚊來無恙 防蚊行動》啟動日，組織義工製作2萬個驅蚊中藥香包派發給市民

11

16

20

27



工聯會：啟動「睛彩人生」白內障義診計劃，攜手深圳希華愛康健醫院為長者義工驗眼篩查

8月

電梯工會：探訪受傷電梯工友，協助申請經濟援助金

4

九龍東地區：促放寬「廣東計劃」「福建計劃」離境限制

10

工聯會：與香港快遞業人員協會會面，商討快遞業底層僱員工作欠缺保障問題

13

政協工會：約見政府代表，促請暫緩郵政署公務員合約聘用新安排

14

14

16

18

21



深圳中心：深圳前海「港人港企服務中心」揭牌儀式暨前海服務點正式投入服務，助港人港企深耕大灣區

25

28

取消強積金「對沖」安排 資助計劃

僱員總權益差額 補貼申請

Subsidy Scheme for Abolition of MPF
Offsetting Arrangement -

Application for Subsidy for Shortfall in
Aggregate Benefits of Employees

我合資格
申請嗎？
Am I eligible for
application?

1. 參考「初步評估申請資格清單」
Refer to the "Preliminary Self-assessment Checklist"
2. 使用「計得掂」初步評估差額
Use the "EasyCal" for preliminary assessment

想了解更多，請瀏覽「沖」易網站
To learn more, please visit the TransitionEase Portal





護心計劃

現正接受各行業簽署護心約章！



護心同行四大支援

機構同護心
Heart Caring Company

機構同護心
Heart Caring Company

獲發標誌，認證為
關心員工的好僱主！

\$150
\$1500

超低價購得
健康評估套裝

體脂磅、血壓計、軟尺



實用心腦血管健康
貼士定期放送



免費借出
健康評估儀器套裝



簽署護心約章，即可參加計劃
成為關愛員工的好僱主！

參加護心計劃



<https://bit.ly/heartcaringapply>

護心計劃網站



<https://bit.ly/heartcaringinfo>

查詢 | heartcaring@oshc.org.hk | 9738 4174 (只限文字回覆)

僱主拖欠工資，
可被檢控，
一經定罪，最高可處
罰款35萬元
及監禁3年



舉報
熱線 2815 2200

所有舉報資料 均會保密處理



勞工處職業健康公開講座

2026年10月及11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.oshsreg.gov.hk

報名查詢：2852 4040



講座	題目	日期	時間	地點
1.	預防下肢勞損及站立工作指引	2/10/2026	3:30pm - 5:00pm	香港中央圖書館演講廳
2.	密閉空間工作人員的職安健	6/10/2026	3:30pm - 5:00pm	香港科學館演講廳
3.	工作間的急救常識	5/11/2026	3:30pm - 5:00pm	香港科學館演講廳
4.	辦公室僱員職業健康系列(II) 辦公室僱員 - 預防肌肉骨骼疾病	19/11/2026	3:30pm - 5:00pm	香港中央圖書館演講廳

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
職業安全及健康部



Safety and Health at work
工作安全健康

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9月至2028年7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