

工聯

雙月刊

FTU PRESS



工俱 50 周年 ANNIVERSARY
回顧 與 前瞻



中國夢就是人民的夢

“我們的人民熱愛生活，期盼有更好的教育、更穩定的工作、更滿意的收入、更可靠的社會保障、更高水平的醫療衛生服務、更舒適的居住條件、更優美的環境、期盼着孩子們能成長得更好、工作得更好、生活得更好。人民對美好生活的嚮往，就是我們的奮鬥目標。”

— 習近平

國內深化改革 香港滿有機遇

自新任國家主席習近平在去年初正式上場後，國內政治經濟局面出現巨大變化，一方面全面深化改革，同時大舉肅貪，這場復興中華民族的「中國夢」看似與香港無關，但實際上不論在經濟、政治及社會層面，香港也會受不同程度影響或受惠。在這「中國夢」下，「香港夢」應如何應對？

深化改革 經濟出現樽頸 尋求突破

去年底舉行的中共三中全會公佈《中共中央關於全面深化改革若干重大問題的決定》提出了60項全面深化改革的戰略部署，身兼全國人大代表的工聯會榮譽會長鄭耀棠、理工大學中國商業中心主任陳文鴻及貿易發展局研究部大中華區

首席經濟師黃醒彪皆形容，今次中央的深化改革的力度之大及影響之廣是近幾屆政府罕見。

改革力度近年罕見

陳文鴻特別指出，內地市場經濟過往不受制約，經濟發展同時帶來貧富差距、企業壟斷等社會矛盾，故今次全面深化改革，亦觸及到政治民生及生態等問題。

黃醒彪則表示，在過去十多年中國經濟每年皆以雙位數字增長，但近年有放緩跡象，發展到了樽頸位置，故中央希望透過深化改革作出突破並強調市場主導。綜合三中全會、中央城鎮化工作會議等公佈，他預計本港服務業、金融業等多個行業也可受惠。

中央為企業「拆牆鬆綁」

針對在內地創業門檻高、手續繁瑣等問題，中央準備多項措施「拆牆鬆綁」，包括取消公司註冊資本限制（最低註冊資本3萬元、一人有限公司要10萬元等），先



新國策下部分受惠香港行業及專業

政策建議	受惠範圍
市場准入制度的改革，將大大簡化手續	香港中小型投資者有利
人民幣逐步走向資本項目可兌換，將有利於內地企業更靈活地利用跨境借貸或對外投資	有助提升對香港作為國際金融中心和人民幣離岸中心的服務需求
擴大企業及個人對外投資	香港的國際金融中心、財富管理中心和高質服務平台
進一步開放服務業，包括金融、教育、醫療等；放開育幼養老、建築設計、電子商務等服務業外資准入限制	服務業、護老業、醫療人才等
提高城鎮建設水平，鼓勵社會資本參與城市公用設施投資運營	城市規劃、公共/社區服務和管理
放寬生育限制、增加居民財產性收入，擴大中等收入者比重，將刺激內需	有利香港品牌發展內銷及中高服務業

資料來源：貿易發展局

降低入場門檻；由以往「先證後照」（即辦理工商營業執照前，先到相關行業管理部門辦理許可證）改為「先照後證」，有利中小企業創業。

其次，內地有意增加中產階層比率、放寬生育限制，將刺激中高檔產品內需和相關服務；城鎮化提高用地效率和建設水平，將有利城市管理、公共服務，相關行業專業人才也可受惠。

餅越大越受惠

對於與香港競爭的問題，黃醒

彪坦言在內地持續發展下，香港對內地的重要性無疑減少，但他不擔心競爭問題，因為香港本身是市場經濟城市，故早已習慣競爭，最重要是有機會「入場玩」。

黃醒彪以本港人民幣離岸業務為例指出，近年台灣、新加坡及倫敦也加入競爭，香港所佔比例有80%，在2010年香港有關業務涉及310億元（人民幣）、2012年上升至2,190億元，即使加入了競爭，在去年首9個月的金額便達2,900億元，故只要當內地市場這塊餅越做越大，香港也受惠。❁

香港優勢： 具國際視野及完善基建網絡

上海近期積極發展自由貿易區，挑戰香港自由港地位，黃醒彪表示，香港強項是提供專業服務及商務平台，故關鍵是如何保持與內地及外國聯繫？交通及展覽場地等設施又是否足夠？

黃醒彪表示，香港航空網絡效率仍有優勢，現時不少廠商為緊貼潮流，往往會有貨到方落單，由於香港物流效率及時間上有保證，故這類「急單」反而多利用香港出口。其次，香港應研究如何與內地自貿區加強聯繫，強化香港作為地區配送中心角色，例如將倉儲放在內地，香港集中提供服務。現時，廣東省亦研究設立粵港澳合作為主的自貿區。

陳文鴻表示，香港優點是社會化、國際化，中西匯合，更應打造成「宜居大都會」以吸引外資，他分析說：「上海是暴發戶，太功利；廣州較開放，但始終受國內政策規範，而且內地網絡開放也不及香港。」這正是香港優勢所在。❁



▲ 貿發局研究部大中華區首席經濟師黃醒彪指出，香港多個行業及專業人士也可受惠是次國內的全面深化改革。

反貪倡廉 以治標為主，打大老虎

早 2012 在 11 月中，習近平當選中共總書記時，他已提出：「人民對美好生活的嚮往，就是我們的奮鬥目標」，為日後提出的「中國夢」寫下註腳；在同年 11 月 29 日，習近平參觀國家博物館「復興之路」展覽時，正式提出為「實現偉大復興就是中華民族近代以來最偉大夢想」的「中國夢」。中央同時提出富強三步曲，希望最後可以在整個 21 世紀一步步實現中華民族偉大復興。

為實現這個「中國夢」，中央在過去一年踏出了重要一步，不單提出要全面深化改革，更以「老虎、蒼蠅一齊打」的決心進行反貪腐。早在 2012 年底，中共中央新領導班子上場後，已進行一連串反貪腐工作，領軍的中紀委書記王岐山強調「要以治標為主，為治本贏得時間」；在去年底的三中全會上，中央進一步表明要實現「幹部清正、政府清廉、政治清明」。

「治標為本、打大老虎」的反貪策略，正是透過高調查處各地貪污官員，讓各級官員及社會感受到中央肅貪決心（薄熙來案便是矚目個案），粗略估計，在過去一年約有 18 萬名黨員和公職人員受黨紀政紀處分，超 2 萬名領導因重大安全責任事故被問責，30 多名涉嫌違紀違法的中管幹部被查處。

身兼全國人大代表的工聯會榮譽會長鄭耀棠形容，現時中央政府全力改變黨內浮誇之風，要樹立共產黨作為公務員的公僕品質。習主席近期種種親民動作正是要建立模範，要高級幹級與民眾一齊同甘共苦。陳文鴻則指出，今次中央反貪力度是近年罕

見，習近平要全力反貪腐，強調幹部清廉，正是要建立中央權威，令中央政策可以順利推行，否則會影響整個政府。

在去年三中全會所發佈的《決定》中，在有關「強化權力運行制約和監督體系」中，便很清楚表明要實現「幹部清正、政府清廉、政治清明」，當中提出多個具體措施建議包括：落實黨風廉政建設責任制、加強和改進對

主要領導幹部的制約和監督、健全改進作風常態化制度，反對官僚主義、享樂主義和奢靡之風等，可見中央由內至外去進行肅貪倡廉。



▲ 理工大學中國商業中心主任陳文鴻表示，今次中央反貪力度是近年罕見。

實現

「幹部清正、政府清廉、政治清明」

如何實現「幹部清正、政府清廉、政治清明」部分建議

1. 形成科學有效的權力制約和協調機制，規範各級黨政主要領導幹部職責許可制
2. 推行地方各級政府及其工作部門權力清單制度，依法公開權力流程
3. 加強反腐敗體制創新和制度保障
4. 落實黨風廉政建設責任制
5. 健全反腐倡廉法規制度體系
6. 健全改進作風常態化制度，反對官僚主義、享樂主義和奢靡之風等

「香港夢」如何進入「中國夢」？

香港不做好，就沒有機遇

國民教育 港人不識悉國內發展情況

國內正進行翻天覆地變化，部分政策更對香港人有所影響，但本港普遍對內地情況存有誤解甚至抗拒，甚至連「愛國愛港」也成為爭議問題。鄭耀棠認為，這與香港的國民教育不足有關，需要加強本港國民教育。

鄭耀棠自 1988 年已成為全國人大，雖然這是全國的立法機關，但一直在港沒有明顯地位，回歸後情況稍為改善，不過港人對全國人大的角色功能仍模糊。



▲ 身兼全國人大代表的工聯會榮譽會長鄭耀棠強調，國民教育非意識形態問題，是國民身份認同根本問題。

鄭耀棠一直爭取在港設立全國人大辦事處，他強調，並不是干預香港內政，但若設立辦事處，有助市民了解港區人大的角色及作用。現時部分市民只能透過傳媒或工聯會向他求助。

需要時間認識中國

這件事某程度反映出部分香港人

對國情不了解，有些人也質疑內地封閉，鄭耀棠希望市民可以多了解國內情況。他表示，外國行民主制度最少已有百幾年，現時中國政府只有 65 年，故要給予時間發展。他無奈說：「由於過去殖民地教育的關係，有些憤青不認自己是中國人是可悲，除非你改變基因，否則你始終也是中國人，大家需要時間去改變，去認識中國，始終（中國）封閉了很長時間。」

鄭耀棠強調，要做好香港的國民教育，工聯會正計劃加強會內服務及工作，向會員及市民推廣國民教育。他強調，國民教育非意識形態問題，是國民身份認同根本問題。

陳文鴻則直言，政府一直沒有做好國民教育，甚至取消涉及幾百年的歷史教育，剩下只是漫罵式及反智教育，這造成部分港人對國內情況出現誤解。近期「愛國愛港」引起爭論，他指出，在英國統治香港時，當年不愛英的人根不能有一官半職，故愛國愛港有甚麼問題？陳文鴻也協助籌備國民教育工作，首先主要教授香港歷史為主。

除了港人普遍不熟悉國情這問題外，陳文鴻亦批評特區政特官員思想落後，窒礙香港發展：「全面改革發展對香港有幫助，但同亦做成壓力，例如廣州的廢物處理及生態發展都較香港優勝，香港憑甚麼競爭？」「香港不能只靠炒賣，若香港不做好，就根本談不上有沒有機遇！」

陳指出，香港近年經濟發展緩慢，若非內地放寬自由行，香港經濟早出現衰退，在 2012 年，本港旅遊消費達 3,000 億元，粗略估計當中一半主要靠自由行。統計處數字顯示，自 2003 年實施自由行後，本港經濟便有明顯增長，在實施自由行前後的失業率有明顯變化，失業率由 03 年高峰 7.9% 開始逐年下滑。

不單經濟上內地發展優於香港，陳文鴻指出，隨着國內持續開放改革，對國內文化衝擊好強，文化創意方面也超越香港。





五一大遊行

日期：2014年5月1日
(星期四)

時間：早上10時

路線：灣仔修頓球場

↓
添馬政府總部

歡迎會員
及市民參與

反對
擴大輸入外勞

爭取設立
標準工時

取消
強積金對沖

完善
退休保障制度

漫步 職安路2014

「漫步職安路2014」是工聯職安健協會自2013年成立以來，首項全港性大型籌款活動。是次步行籌款主要目的是喚醒參加者對職業健康的重要性，透過親身參與，讓參加者明白多做運動的好處及欣賞沿途景色。

活動日期

2014年3月23日(星期日)

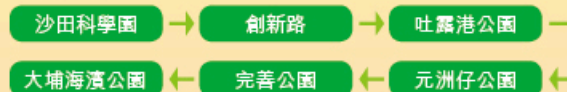
活動時間

上午10時正至下午1時正

集合地點及時間

沙田科學園露天劇場對出位置
(「1000米點」)
上午9時45分前

步行路線(全程需時1.5小時)



活動終點

大埔海濱公園
回歸紀念塔

查詢電話 3652 5700



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



金城旅行社有限公司 - 工俱旅遊
Goldstates Travel Ltd.
Workers' Club Travel Service



2713 5184



九龍土瓜灣馬頭涌道50號601室
<http://www.ftu-travel.com.hk>
Licence No.: 351117

德慶兩天

悅城龍母祖廟、端州小長城、包公樓三天團

◎乘直航船往返
◎遊悅城龍母廟

出發日期: 2014年5月10、31日
2014年6月21日

團號: ZQ102A
會員/部員 \$708

惠州兩天

五星級國惠酒店純玩團

※入住惠東五星級國惠酒店。
※品嚐《酒店自助晚餐、自助早餐》
(《雄哥10道菜》)

出發日期: 2014年05月10日(母親節)
2014年06月01、21日

團號: WOU02A
會員/部員 \$738

珠海長隆橫琴灣酒店
「優惠套票」千呼萬喚!!

每位 \$1203 起

專業代理: 東南亞、大陸、香港、澳門自遊行, 世界各地酒店、長、短線旅行團, 郵輪假期, 包團, 機票, 船票, 旅遊保險, 景點門票。

關注本港 技術人才斷層問題

工聯會職業訓練及促進就業委員會、工聯會會長林淑儀及相關行業工會代表，向勞工及福利局局長張建宗及人口政策督導員會提出 13 項建議，以改革香港職業訓練政策，



透過提升職業教育去鞏固及發展香港技術專才，建議包括改革香港人力資源政策政出多門的做法、制定職業訓練與文理商學術

技訓並重的雙軌學制、成立不同行業的人力發展專責小組、建議新增學徒津貼以吸引青年參加學徒訓練、以及由政府牽頭與業界合作，設計合適的技能訓練課程等。

<http://www.ftu.org.hk/zh-hant/initiative?id=53&nid=21>

抗議運輸當局 拖延設立附加費機制

汽車交通運輸業總工會在 1 月底發起的士罷駛兩小時行動，抗議運輸當局對工會提出設立的士增設附加費機制之要求採取推諉卸責的手法，敦促有關政府部門正視和落實有效措施來解決司機們的生計難題。

的士司機分會主任杜桑棠解釋，專用氣站從 2014 年 1 月開始加價 25% 後，司機每個月要增加約 1,500 元的開支，而收入亦減至約 7,500 元，令前線司機生計變得艱難。工會要求當局正視問題，並不排除採取更激烈行動。

汽車交通運輸業總工會 2519 0110



2100名活動工作員 可能失業



香港社工及福利人員工會早前分別公布問卷調查及到立法會請願，指政府早前公佈會於今年 3 月底撤銷青年活動工作員職系，仍然在職之約 2,100 名活動工作員，有機會失業，影響巨大。受影響的機構社工及活動工作員對於服務及工作前景都感到不安，嚴重打擊士氣。



工會指活動工作員對支援社會服務有重要角色，可減輕社工同工工作壓力及提升服務質素，故要求當局吸納現時仍在職約 2,100 名活動工作員，不應視之為臨時職位。

香港社工及福利人員工會 2829 8216

要求將過勞死亡 納入工傷賠償保障

在去年底，一名任職香港機場地勤服務有限公司工友在工作期間突然昏迷，送院救治無效身故。香港機場地勤服務職工會指類似的不幸事件，在近兩年來接二連三地發生，當中身故的工友均有長期經常加班的記錄。

工會呼籲機場當局和公司盡快採取補救措施，避免悲劇重演，建議包括盡快為標準工時立法、將工作期間死亡納入工傷賠償的保障範圍裡、切實改善機場工作環境和薪酬福利等，以保障勞工階層的基本生命和權益。



香港機場地勤服務職工會 2321 2312



任勞，原名任仕雄。八十多歲的任勞外表溫文，語調平靜，但他憶述的過去經歷，卻是多麼火紅。他是海員工會的老前輩，行船日子親身體會內地戰後解放情況；為表一生為工人服務決心，毅然改名叫「任勞」。投身工運數十載，任勞任怨，任勞堅定說：「我一生無悔！」

海員更重家國情

為工會「任勞」任怨

◀ 任勞在 18 歲已加入香港海員工會，甚至改名為「任勞」以表為工人服務的決心。

與任勞的訪問地點是在香港海員工會位於佐敦的會址，對於會內的一磚一瓦，他瞭然於胸，因為由 17 歲開始他已與工會及航海生涯結下不解緣。

約 1948 年，任勞畢業於漢華中學，之後曾到均益貨倉工作，其後轉職做海員，任勞當時走國內航線，到過天津、上海等沿海港口，他親眼目睹解放地區朝氣勃勃，鼓舞人心，個人感受甚深。其後因國民黨轟炸上海而回港，沒有再行船，但這大半年的行船時間，卻影響他一生。

從海員到工會幹事

任勞的姐夫熟悉海員工會人士，任勞亦因而經常上工會探望姐夫，當時工會的中文秘書駱先生便遊說任勞幫手，順理成章為工會義務幹事。任勞憶說：「當時是義務工作，沒有錢的，只有剪髮錢。」但這位老人家仍

感激的說：「當時跟着中文秘書周圍去，他教曉我很多事物，也教會我不少做人道理。」

任勞當時本有機會去做洋行買辦，一時間要在工會及買辦工作作出抉擇，最終他選擇了留在工會，因工會工作較有意義，海員工會亦見識廣闊。任勞為表「不為名、不為利、只為工人階級服務」的決心，他甚至將自己原名「任仕雄」改為「任勞」。

為國家、為工會獻盡棉力

在工會數十年，任勞自豪說差不多做過所有工作崗位，他較深刻是在韓戰期間，因美國封鎖中國，國內嚴重缺乏物資，海員工會便想盡辦法「破解封鎖」，

將物資運往國內，以助國家紓困，故當時任勞鼓勵會員多走國內航線，他表示：「當時不少『大』字頭的船隻都是走國內航線，故順便鼓勵會員將汽油及不少必需品運返國內，差不多甚麼都運送回國內，希望為國家建設盡一點力。」

▶ 任勞靜靜看着所帶來的舊文件資料，回憶以前難忘的日子。



▲ 這是任勞的海員工會證書。

俗語有云「行船跑馬三分險」，而工會則為會員提供不少支援，任勞由於得到工會及會員信任，故不少會員出海時都放心將薪金交任勞處理，任勞亦會仔細幫他們存入銀行，待他們回來時，連本金利息一併交回會員手上，沒有收取任何費用，他自豪說：「他們及工會好信任我，我當時管理的財政金額十分鉅大呢。」

任勞任怨 終身無悔

不單管財政，代辦回鄉證、辦年貨、獨自開船送貨、到木屋區探訪等，任勞細說他做過的工作及經歷。他坦言，現時航運發展與以往不同，大型船隻多採自動化，6名海員便可操作一艘大型貨櫃船；其次，做海員始終有風險，故本地人可以在陸上找到工作，也不願行

船，現時較多是中國及菲律賓人士做海員。

問任勞如何評價自己過去的工作，他自豪及堅定說：「我一生用行動實踐了自己名字為工友服務，忠於自己立場，看見工會及國家發展也很滿足。」他續說：「繼續行落去，上天要你幾時收工就收工，但真係一生無悔！」

80多歲仍熱心服務工會

在與任勞做訪問前，建議他帶一些舊資料文件供拍攝參考用。結果，任勞很認真地帶來一大袋珍藏文件證書，包括中學成績表、海員證、工作證等，任勞如數家珍地，解釋每樣珍藏物件的背後故事。80多歲的他無論記憶力或思路，絕不比年輕人遜色，對往事及一些

事物看法，也異常清晰及堅定。

訪問完結時，以為任勞會回家休息或去飲茶，殊不知他說：「要留在工會開會，因為要籌備活動」。他續說：「有些老會員自己一個生活，我稍後會陪他上來工會，等他們可以多些上來工會消磨時間，不會太悶。」完全不覺他其實也是80多歲的老人家。



▲ 這些皆是任勞收藏的各樣文件證書及工作證，部分記錄了他仍叫「任仕雄」的日子。



海港旅遊有限公司

HOI KONG TRAVEL LIMITED

牌照號碼
350065

星光閃閃承恆金曲夜
惠賜、南澳復活節開心 Show 純玩2天團

- ★第一晚晚宴邀請「黑妹」李麗霞及重量級唱家班獻唱經典金曲
- ★享受美食：南澳漁家海鮮宴、惠記特色客家宴
- ★遊覽大鵬半島「國家地質公園」、龍岩古寺觀仰10米高觀音像
- ★入住五星級「惠東華美達廣場酒店」

出發日期：2014年4月19日(星期六)
交通：深圳福田口岸集散 乘內地旅遊車
團費：會員 \$739 / 非會員 \$799



復活節台北精選酒店

- ★各類台北特價酒店，每間每晚\$770起，包早餐
- ★酒店位置鄰近西門町市中心 / 台北車站 / 南京東路
- ★4月18日至4月21日期間已預留大量房間
- ★房價均已包括服務費及稅金



珠海長隆橫琴酒店精選套票

- ★優惠套票低至\$1,869起
- ★住宿：中國最大海洋生態主題酒店「珠海長隆橫琴酒店」
- ★遊樂：長隆海洋王國、長隆國際大馬戲
- ★交通：珠海九洲港來回船票、九洲港往來酒店巴士接送



★★★★★ 旅遊線路 · 明碼實價 · 歡迎查詢 · 報名從速！★★★★★

九龍油麻地彌敦道469號新光商業大廈1101室 Tel: 2770 3803



緯翔創建有限公司
Wellfly Creation Limited

50元折扣優惠券
2014年4月15日前
憑本券到紡織染工會服務台購買
BIRDY 5100 或 華為G610
型號手機可獲減免50元
(數量有限，售完即止)

HUAWEI
華為 G610 (雙卡)

零售價
\$1680

會員價
\$1550

顏色：白, 黑

- 四核處理器
- 內置1GB RAM + 4GB
- 5.0吋qHD觸控式屏幕
- 500萬像素自動對焦相機
- 電池容量：2,150mAh
- 通話時間：高達180分
- 備用時間：
高達150小時(雙卡)
300小時(單卡)



BIRDY
3G平板電腦手機
型號：5100
零售價 \$1698

會員價: \$1580



MHL/HDMI 智能手機 2米線
接駁高清電視連接線 \$180



本公司專營 HTC、三星、SONY、華為、iPhone 及 BIRDY、聯想、LG 等品牌智能手機、平板電腦；高級智能手機皮套及真皮皮套。原裝行貨，特價發售。

九龍觀塘觀塘道396號毅力工業中心11字樓 8室
電話：27907307 傳真：27907306
www.wellflycreation.com

智能手機操作免費講座

3月24日 · 4月14日
4月28日 · 5月5日
(名額有限，先報先得)

查詢及報名地點：
 ✦ 荃灣：紡織染工會 ✦
 電話：2416 7561
 荃灣大屋街18號金豐商場1樓
 ✦ 觀塘：紡織俱樂部 ✦
 電話：2341 6586
 牛頭角道馬路徑3號禧裕大廈1樓A

2014 · 3-4月 07 工聯

美容院及纖體中心近年如雨後春筍般出現，為一眾愛美人士提供各樣美容服務外，亦培養了一班專業的美容從業員。業界人士指初入行做美容助理，累積經驗後有機會晉升至美容顧問，自行創業的也大有人在，處處機會一展身手。行內競爭大，美容師也有生存之道，怕的只是政府不合理一刀切監管。

女為悅己者容 美容師為靚抹妝容



美容業的黃金時期

曾美玲在 80 年代入行，從事美容業數十年，見證本港美容業發展，當時美容院數目不太多，多在髮廊內設美容部門，只有 1 至 2 個座位，美容師提供修甲、面部護膚等簡單美容服務。現時她所開設的美容中心亦設於髮廊內，麻雀雖小，但也有多套

美容儀器提供不同美容服務，牆上也放有 20 多張證書，她直言：「美容手藝易學難精，要不斷磨練。」

曾美玲 10 多歲時與不少朋友一樣貪靚並自學美容化妝，之後更入讀美容學校修讀美容課程，畢業後在髮廊美容部工作。她坦言：「當時流行收入拆帳制，拆帳比例頗高，基本是八二比，員工佔八成或九成，收入不錯呢。」

美容業見證香港黃金年代變遷，曾美玲表示，80-90 年代最「好景」，當時經濟暢旺，不少工廠女工經常加班掙到錢，經常到美容院護膚美容，她憶述說：

「在過年前，美容師不能放假，日日更要加班，試過在年三十晚，加班到凌晨兩、三點，因為不少工友剛放工，紛紛趕着美容電髮過年。」

連鎖美纖中心湧現

隨着近年不少大型連鎖美容纖體中心出現，中小型美容院備受影響及需要轉型應戰，不少轉為樓上舖或與髮廊合作，多以服務熟客為主。中小型美容院也面對租金壓力，故部分美容院會分拆美容床出租，有時租或日租計。

香港美容健體專業人員總會主席許慧鳳表示，現時行內美容從業員約有 5 萬人，初入行主要擔當美容師助理，新入職起薪點約有 7,000 至 8,000 元，隨着經驗累積，數年後





▲ 曾美玲的美容中心規模雖小，但也設置了不少基本美容儀器。

美容業主要職務僱員人數

職稱	2010年	2012年
高級美容師及美容師	10,543	10,957(+3.9)
高級髮型師及髮型師	8,950	9,825(+9.8)
美容顧問(櫃位)及頭髮護理顧問	6,843	6,719(-1.8)
髮型助理	4,844	4,697(-3.0)
營業代表	1,563	1,528(-2.2)
按摩及身體護理師	1,186	1,370(+15.5)
小結(主要職務僱員)	33,929	35,096(+3.4)
總僱員人數(包括直接僱員、兼職及自由身人士)	47,591	50,411(+5.9)

資料來源：立法會文件資料

美容師晉升階梯

美容助理

初級美容師

高級美容師

美容顧問

◀ 曾美玲從業美容業數十年，由美容助理到開設美容中心，見證這行的發展。

是有機會擔當美容顧問等專業職位或自行創業。

以手藝迎戰大集團挑戰

許慧鳳及曾美玲均指出，在大美容集團崛起下，中小型美容院也要變陣迎戰：「美容業界技術及產品日新月異，中小型美容院根本追唔切，故會集中提供貼心服務，以手藝留人。」她形容這是「追求儀器」與「手藝」的較量。

許慧鳳強調，不少熟客其實享受美容可以減壓的過程，由顧客所喜歡的產品，到按摩力度，中小型舖的美容師多會一清二楚，提供貼心服務。相反，大集團美容師流轉快，難以貼身去跟進顧客需要。這正是中小型美容院的生存之道。⚙️

美容師不等同醫學美容

美容服務看似簡單，但許慧鳳及曾美玲皆表示，由於美容師需要長期用腕力為客人提供按摩及美容服務，故不少美容師皆患有職業病，她們倆便分別患有虎口筋膜炎及坐骨神經痛等病痛。工會較早前特別開辦職業安全訓練課程，教導從業員自保之道。

身體痛楚可以忍受，但政府期計劃一刀切監管美容業，扼殺中小型美容院的生存空間卻不能啞忍。較早前工會聯同業界百多個團體及公司組成「團結美容業界關注組」舉行遊行示威，反對一刀切監管。



▲ 美容服務看似簡單，但美玲如不少同行一樣，由於手腕長期要用力工作，也出現勞損。

憂政府一刀切扼殺生計

許慧鳳解釋，若政府一刀切監管，中小型美容院便要停用所有美容儀器，她強調，不少美容師操作簡單美容儀器富有經驗，這亦不是甚麼醫學美容，故一刀切監管，只會令有能力聘請醫生的大集團得益。

許慧鳳指出，政府對加強規管所帶出許多問題仍未有解決方法，例如「仍供款買美容機的店舖、已購買服務顧問客等賠償問題，仍未有解決方法」，故希望政府能認真聽取業界意見解決問題。⚙️



▲ 香港美容健體專業人員總會主席許慧鳳(左)擔心政府一刀切監管美容業，會扼殺不少中小型美容院生計。

中小型企业

電腦工作間腳踏資助計劃

簡介

為了協助中小型企业改善員工操作顯示屏幕設備時的職安健情況，職業安全健康局推出「中小型企业電腦工作間腳踏資助計劃」，資助中小型企业購買電腦工作間腳踏。腳踏可為顯示屏幕設備的使用者提供額外的足部承托，可減低雙腿、背部及頸部的拉力和疲勞，並改善腿部的血液循環。

資助細則

- 1) 每間企業可獲得的最高資助金額為港幣900元。
- 2) 若購買的腳踏超過資助上限，企業須自行補足差額。
- 3) 本計劃資助的腳踏必須符合下列產品規格要求：
 - 結構堅固；
 - 能穩定於地面上，使用時不會因過度用力而移位；
 - 有防滑功能以防止雙腳在使用時下滑；
 - 能提供足夠空間令雙腳可舒適地平放在腳踏；
 - 可調校高度及傾斜度；但有需要時，使用者可固定其高度及傾斜度。



申請資格

申請企業必須符合以下條件：

- 已根據《商業登記條例》(香港法例第310章)在香港完成辦理商業登記，並持有有效商業登記證；及
- 符合香港政府對中小企的定義，即任何從事製造業而在本港僱用少於100人的企業；或從事非製造業而在本港僱用少於50人的企業；及
- 必須是以香港作為業務經營基地，而其經營活動，一律必須只在香港境內。

資助計劃名額有限，每間企業最多可獲資助一次，所有申請將以先到先得的方式處理。申請企業可聯絡此計劃的指定產品供應商，並自行揀選計劃下認可的「電腦工作間腳踏」。有關計劃詳情，請參閱職業安全健康局網頁www.oshc.org.hk。

如有查詢，歡迎聯絡職業安全健康局：

電話：2116 5029 梁小姐 電郵：sme@oshc.org.hk





▲ 會長林淑儀主持祝酒儀式



新春聯歡暨發展及鞏固會頒獎禮

會員達標 39萬 馬年更大挑戰

工聯會在 2 月 16 日舉行「駿馬奔騰迎新春聯歡會暨發展及鞏固會員頒獎禮」，應邀出席的**中聯辦副主任林武**在致詞時讚揚工聯會的努力，亦對工聯會的基層服務工作予以肯定。一眾嘉賓其後與**會長林淑儀**和工聯負責人上台祝酒，祝願出席的逾千工會工作者及義工新年快樂。

擴大輸入外勞及要求取消強積金對沖等問題，需要大家堅守崗位應付。

為嘉許表現出色義工及工會工作者，今年共頒發 10 名「傑出義務工會工作者金獎」、「十大傑出青年工作者獎」，以及 73 個「傑出義務工會工作者獎」和 6 個「優秀青年工作者獎」。傑出義務工會

工作者金獎得獎者之一的**李錦成**參與工會工作已 45 年，對今次得獎非常開心，他是傢俬及紅木工藝職工會創會會員，其後轉職亦創立了護衛工會，他亦聯合一些中小型工會成立十二兄弟工會，互相支援。

大會同時頒發「發展及鞏固會員表現傑出團體獎」，分別由香港機場地勤服務職工會、政府建築署人員協會及金屬銲接從業員協會奪得冠亞季三個獎項。⚙️

2013 年傑出義務工會工作者金獎

工會 / 機構	得獎名單
汽車交通運輸業總工會	鄭錦良
香港航空業總工會	張文翠
香港公共醫療員工協會	梁麗珍
香港房屋署人員總會	王國強
牛奶飲品食品業職工會	張志雄
傢俬及紅木工藝職工會	李錦成
酒店及餐飲從業員協會	周麗萍
製衣服飾從業員協會	梁玉冰
香港坭水建築業職工會	王新德
工聯會黃大仙地區服務處	岑玉娟

2013 年十大傑出青年獎

工會 / 機構	得獎名單
汽車交通運輸業總工會	吳靜兒
香港建造業總工會	陳駿威
服務業工會聯合會	黃女巧
香港進出口貿易從業員協會	何進傑
香港海員工會	阮建林
香港民用航空事業職工總會	楊竣皓
工人俱樂部香港青年博藝坊	鄭海琪
工聯會深水埗地區服務處	鄧傑文
工聯會九龍城地區服務處	林瑞峰
工聯會港島東地區服務處	陳耀輝



▲ 「傑出義務工會工作者金獎」得獎者

理事長吳秋北致詞時感謝各工會及義工在過去一年努力，工聯會會員人數在 2013 年已達到預期的 39 萬人，希望今年可以提早突破 40 萬人的目標。吳秋北預期今年會有不少挑戰，包括政制發展、反對

工人俱樂部 50周年 ANNIVERSARY

見證工運滄桑

提起「土瓜灣工聯會」相信在香港應無人不識，屹立于馬頭涌道 50 號的工聯會工人俱樂部大樓，早已成為土瓜灣區的地標。工人俱樂部（工俱）總部原來已渡過五十年寒暑，見證香港由火紅年代至經濟轉型、由為工人提供文康活動到開辦各類業餘進修課程及就業支援，工俱在這五十年來不停為打工仔女提供適切服務及支援，受惠人數不可計量。

工人俱樂部主任謝愛紅接受訪問時簡介工俱所提供服務，包羅萬有，包括設有業餘進修中心、職業再訓練中心、就業輔導中心、二十多個康樂專組和文藝專組、工俱旅遊部、保健中心、樂健生活館及暖心麵包等，工俱當年成立的目的，就是為工人服務，提供各類文康活動及支援工會工作。



▲ 工人俱樂部主任謝愛紅笑言，工俱服務多元化，正正希望所有工人「俱快樂」。

籌款興建 熱火朝天

在 1958 年，工聯會十一屆會員代表大會議決籌建工人大會堂（後改名工人俱樂部），其後各業工人用義演、義印、義車、義賣等方式籌款，加上社會各界的支持，共籌得二百七十萬元作為興建大樓之用。

但由於當時政府不予撥地，工聯會唯有在 1961 年於土瓜灣購地興建，但圖則又遲遲不獲審批，直至批文下來時，建築成本飆升，被迫從近 11,000 呎面積當中賣掉近 4,000 呎。幾經艱難，工人俱樂部終於 1964 年 8 月 28 日建成開幕。

在 60 及 70 年代，內地政局出現反覆變化，香港也經歷火紅年代，當時工俱也曾受一定的影響。在工俱工作近 30 年的工人俱樂部副主任梁啟力表示，在 1979 年工聯會重整工作路向，工俱也轉型改革，舉辦歌唱比賽，創立業餘進修中心等。

工俱當時舉辦歌唱比賽，便吸引不少青年人參加，梁啟力笑言：「著名歌手張明敏正是在第一屆歌唱比賽奪得冠軍。」其後，工俱甚至經營飯堂及酒樓，亦有開展內地旅遊，梁憶述：「當時除中旅社外，也只有工聯會可以辦內地旅遊團。」



▲ 在工俱工作近 30 年工人俱樂部副主任梁啟力表示，為迎合社會發展，工俱服務也不斷轉型。

自 80 年代開始，工俱因應僱員的需要及社會變化，開辦各

土瓜灣馬頭涌道 50 號

類服務。梁啟力指出：「針對僱員提升職業技能及個人發展的需要，工俱設立業餘進修中心，這是工俱發展的重要一步。」由第一期只有不足 50 個班課程，到現時每期開辦數以千計課程，便可見其吸引力，亦吸引大批文職及專業僱員報讀進修課程。

90 年代、2000 年後，工俱更在港九新界各區開設 8 個分部，結合工會資源建立全港超過 50 個地點的服務平台，並設立支援僱員就業的社企，如樂健生活館及暖心麵包店。

工俱的發展正體現香港社會變化，由提供工餘的文康活動到多元化的業餘進修課程及就業支援，正正滿足不同年代僱員需要，亦體現工俱在這五十年是如何與社會同步，與基層同行。❀

工俱五十周年部分慶祝活動

項目	日期	備註
工俱導賞團	全年	透過講座及一天遊的形式，讓工聯會會員及義工加深認識工俱轄下多元服務
中國電影播放系列	全年	在工會、社區及學校播放中國電影，帶出正能量，了解國情
舞動 2014	6 月 22 日	舞蹈綜合匯演，當中體現舞蹈、話劇及魔術的多元結合
會慶酒會	8 月 28 日	藉慶祝酒會，加強聯繫及宣傳
芳華 50 - 一起走過的日子	10 月	邀請歷任負責人及同事等，共聚一堂，相互分享及鼓勵
文藝聯展	11 月	各類文化藝術作品展覽



暖心麵包店



樂健生活館



業餘進修中心

服務全港僱員 配合工會會務

工人俱樂部（工俱）走過五十年不易，如何承先啟後也是考驗，工俱主任謝愛紅表示以前工俱主要服務對象是工會會員，要憑證方可進入工俱，但現時工俱面向的是全港打工仔，故服務更要多元化及貼近社會發展。

由於社會環境變化快，謝愛紅指出，工俱旗下業餘進修中心每期都會推出不同新課程，迎合僱員的需要。另外，工俱屬下有 21 個文化藝術及康樂體育班組，亦為不同年齡層會員及市民提供各式興趣平台，去年便有 16,273 人次參加相關活動。

工人俱樂部網址：<http://www.hkftuwc.org>

謝愛紅亦指出，工俱其中一個重要功能是配合工會會務工作，協助僱員參加工會及繳費，並在場地及資源上配合，例如工俱設有可以坐數百人的大禮堂，便會不時提供給工會使用。

今年是工俱成立五十周年，全年會有不少活動及各式文藝及體育比賽舉行，謝愛紅表示，其中「工俱導賞團」是新嘗試，透過一日遊帶會員及義工參觀工俱在各區不同服務，包括社企樂健生活館及暖心麵包店。她笑言：「能夠共渡 50 周年，是一種緣份，希望大家多些了解工俱，工俱也會一如既往，繼續做好各項僱員服務工作。」❀



就業輔導中心



職業再訓練中心



文藝班組

民生焦點有回應 勞工權益欠交代



工聯會立法會議員
聯合辦事處網站

<http://www.ftulegco.org.hk/>

議員：陳婉嫻、黃國健、王國興、麥美娟、鄧家彪及郭偉強

特首在1月公布任內第二份施政報告，工聯會認為是「民生焦點有回應·勞工權益欠交代」，施政報告在扶貧措施上提出的建議是必須肯定的，然而對勞工權益隻字不提，實在令人非常失望、甚至遺憾，工聯會部分建議如下：

- 1 促請政府從速取消強積金對沖機制，因逐步取消強積金對沖。
- 2 未觸及本港面對人口老化，尤其是未提及退休保障的具體措施，政府必須加快實行全民退休保障。
- 3 現時已成立標時委員會，卻要三年才向政府提交結論。工聯會敦促政府在標時委員會，必須擔當起「推動立法」的角色。
- 4 施政報告承諾10年內增建47萬間公屋及居屋的目標，每年興建2萬間公屋及8千間居屋。但工聯會認為本港應最少興建3.3萬間公營房屋，即包括2.8萬間公屋及5千間居屋，才能有效縮短公屋輪候時間。



- 5 應參考德國、澳洲地國家學術與職業培訓雙軌並行的學制，職業培訓得到家長和社會的認同。
- 6 施政報告雖然提出擴展「鄰里支援兒童照顧計劃」，以及延長課餘托管時間，但其他支援婦女就業的措施欠奉。
- 7 工聯會多年來爭取福利可攜，今次施政報告終承諾研究內地定居長者可領「長者生活津貼」，亦會向深圳安老院舍買位，希望措施盡快落實，讓長者早日受惠。

三月底開勞工大會 要求取消強積金對沖

議員：王國興、麥美娟、鄧家彪及郭偉強

要求政府取消強積金對沖，是勞工界今年重點關注議題之一，自強積金計劃成立至去年6月，已有207億用作「對沖」，嚴重響響僱員退休生活，但施政報告，對有關問題卻隻字不提。

立法會多名議員及工聯會理事長吳秋北與工會代表，隨即分別約見積金局、財經事務及庫務局和勞工處，要求盡快取消強積金對沖。立法會勞工界議員將聯同勞顧會勞方代表，於3月24日舉行勞工界大會，幾百名工會代表連同打工仔一同申訴強積金對沖機制的禍害。



要求當局直接回應長者訴求

議員：陳婉嫻



工聯會在1月尾再次舉行一連三日舉行長者團年宴，邀請了一千多名來自全港獨居長者共晉團年飯，除為他們慶祝馬年來臨外，亦助他們走出孤單，融入社會。

工聯會榮譽會長陳婉嫻表示，施政報告中長者牙科資助及增加一倍醫療資助，都令長者受惠，但在掌聲背後，出席會的長者亦同時提出不少問題，尚待解決，例如不滿長者生活津貼對70歲以下長者要資產審查、居家安老支援極度不足等，故希望政府處理基層問題及訴求時，應用簡單直接辦法回應。

抗通脹 助基層

工聯特惠購物週



為扶助市民抗擊通脹，香港工會聯合會及樂群社會服務處連續第四年推出特惠購物活動，特邀數十個著名品牌及商號，於2014年4月於柴灣及沙田區舉辦「特惠購物週2014」。參展商號將會以市場低價，向市民出售各種糧油罐頭食品、電器家品等生活必須品。歡迎惠顧。

日期及地點(早上9時30分至晚上7時30分)

4/4-9/4 **23/4-28/4**

柴灣公園1號足球場 沙田排頭街遊樂場
(沙田宜家傢俖對面[沙田鐵路站旁])

查詢電話：3652 5700 (香港工會聯合會)

 **香港工會聯合會**
THE HONG KONG FEDERATION OF TRADE UNIONS

合辦

 **樂群社會服務處**
Lok Kwan Social Service

紀念五四青年節

城市定向 飛躍10週年

2014

比賽日期：2014年5月4日(星期日)
時間：早上8時正
比賽地點：大埔、沙田及馬鞍山

參賽隊伍可選擇上網報名：
www.my54city.org 或
親臨工聯會業餘進修中心報名

報名日期：2014年3月12至4月12日
報名費：會員及學生組\$160
非會員\$240

組別	獎項
公開組(男子)	各組亞、季軍可獲盾
公開組(女子)	冠軍:港幣1,200元、獎盃及獎牌
學生組(男子)	亞軍:港幣700元、獎牌
學生組(女子)	季軍:港幣400元、獎牌
親子組	
工聯組(男女子混合)	

自150隊報名可獲大會紀念品 詳情請到 www.my54city.org 或 致電 3652 5735 查詢

香港工會聯合會婦女事務委員會 主辦

平等機會委員會 贊助
EQUAL OPPORTUNITIES COMMISSION

職場·勿擾 工作坊

Workshop:
No Sexual Harassment in the Workplace

工作坊(參與其中一節)

日期：3月29日(星期六)
時間：下午2:00-5:00
地點：九龍佐敦道37G號 新一大廈3樓A4室

日期：4月27日(星期日)
時間：下午2:00-5:00
地點：香港灣仔坊克瑞 368-374號 百玲大廈2樓

日期：6月14日(星期六)
時間：下午2:00-5:00
地點：九龍彌敦道 193號3樓B.D座

日期：6月28日(星期六)
時間：下午2:00-5:00
地點：九龍彌敦道 193號3樓B.D座

參加者將獲精美紀念品乙份 名額有限 先到先得

對象：公眾人士
費用全免

報名辦法：網上報名
<http://goq.qlj.dimee>

1. 簡介本港的平等機會條例
2. 針對《性別歧視條例》，就性騷擾的定義、性騷擾的證據、《條例》的保障範圍等作出講解
3. 分享如何提升自我保護意識，防止職場性騷擾發生

3652 5933 mkwong@ftu.org.hk FTUWAC

2014 夏季的課程 開課了!

2014年3月9日(日)會員優先報名
3月10日(一)公開報名

工聯會業餘進修中心夏季課程將於2014年4月下旬開課，今期部份的新課程如下：

工科

- 時款手袋設計畫藝基礎課程
- 無線電話資格證書
(只在香港水域適用)
- 獨立屋(別墅、村屋)建築研習班
- Pearson BTEC 第三級
電機工程文憑

商科管理

- 法務會計文憑班
- 製衣業跟單文員實務課程
- 計量學入門
- 紡織品檢測實務證書課程
- 東盟十國
(跨國洽購貨源及國界邊境)
- 歐盟(貨源採買出口及
進佔當地市場攻略)探秘課程
- 時裝精品店經營入門
- 歐洲品牌行銷策略管理文憑課程
- 公務員綜合招聘考試備試課程 -
中文運用
- 公務員綜合招聘考試備試課程 -
中國刑法實務小百科
- 證券市場選股及股價
趨勢方法研修班
- 巴菲特港股價值板塊追蹤班
- 趨勢交易法與投資心理
- 樓宇市場 -
一手樓及地鐵置業秘笈

藝術·社會·哲學

- 新派水墨江南山水畫班
- 香道心靈體驗之旅
- 手印(Mudra)
能量提升與心靈治療工作坊
- 懷才不遇自救法
- 機警訓練課程
- 機警偵探技巧訓練證書課程
- 中國國情—十八屆三中全會《決定》

康樂·醫療

- 拉丁探戈健康舞
- 木蘭拳(三路單扇)競賽套路
- 新界百年之元朗市
- 婦女空中瑜伽班
- 淋巴排毒健身操之盤骨枕健脊法
- 中醫內科疾病基礎班
- 舞蹈治療
- 酵素美容產品DIY製作班(三)

興趣

- “領、袖、裙擺”車縫特別班
- 結婚公仔中式禮服DIY
- 時尚口金包工藝製作深造
- 韓式時尚美甲DIY
- 時尚日式刺繡初階
- 彩繪藝術初班

音樂·舞蹈·戲劇

- 手機微電影製作速成班
- 影視配音對白本寫作研習班

中外語文

- 微電影互動英語研習坊
- 俄語會話延續班
- 烏克蘭語初階
- 廣東話初班
- 潮州話中班
- 語言學(英語)研習坊
- 英文書寫溝通技巧課程

烹飪

- 台式麵包製作精選實習班
- 西餐烹飪實習印度精選特別班(二)
- 西班牙黑毛豬、分子魚子醬特別班
- 芝士認識入門課程
- 台式珍珠特飲實習課程(二)
- 台式蔥油餅實習班
- 台式滷菜盒子實習班
- 台式手造牛軋糖實習班
- 香草雪糕及冰糕製作實習班

電腦

- Evernote 雲端記事本
- Android 手機遠端遙控技巧

飽餅行業「新技能提升計劃」課程



工聯會職業再訓練中心（中心）將於4月起開辦多項飽餅業新技能提升計劃的培訓課程，上課地點新增天水圍及大埔，方便不同住區人士報讀，只要為飲食或餐飲業從業員，均可報名參加，詳情如下：

課程編號	課程名稱	開課日期	上課中心
LA80430	西餅的認識與製作（雜餅類） 基礎證書（兼讀制）	22/04/2014	佐敦
LA80418	麵包的基本認識與製作（咸包及酥包類） 基礎證書（兼讀制）	25/04/2014	佐敦
NV80420	粵式禮餅的認識及製作 基礎證書（兼讀制）	28/04/2014	大埔
NW80429	西餅的認識與製作（蛋糕類） 基礎證書（兼讀制）	22/04/2014	天水圍
NW80424	西餅的認識與製作（撻及批類） 基礎證書（兼讀制）	24/04/2014	天水圍

合資格人士報讀課程更可獲僱員再培訓局的學費全數豁免或部份資助，有興趣人士可隨時到各業餘進修中心報名，或致電 2715 6671 趙小姐 / 王先生查詢。

展翅青見計劃 見習飛機 維修員招聘會

工聯會職業再訓練中心（中心）積極推動勞工處「展翅青見」計劃的「度身訂造培訓計劃」，讓學員完成培訓課程後可直接入職。中心將再次與香港飛機工程有限公司合作，招聘20名見習飛機維修員，對象為18至24歲及已完成中學教育程度或同等學歷的青年人。



招聘會詳情

日期：2014年5月20日（星期二）

時間：下午1時到達會場登記

地點：土瓜灣馬頭涌道50號工聯會工人俱樂部9字樓

註：學員請帶備文件：近照一張、身份證正及副本、履歷表、學歷證明及工作證明（如有）正及副本、文具
於以上招聘會面試成功的學員，均會入讀為期14天的免費職前培訓課程

請致電 2715 6671（Ada 陳小姐）或 2568 9044 查詢及登記。

自2006年開始，本中心多次協助招聘至今，已有400多位展翅青見學員加入此工作職位，現在留職也有七成，並且有學員已成功考取Cat T資格。有志衝上雲霄的青年人宜把握機會。

以上「見習飛機維修員計劃」便是一個成功的例子，提供了一份有培訓及晉升機會的優質工作給年青人，結果大受歡迎。而本中心亦正與香港海員工會及多間船公司合作，將計劃推出「青年船長培訓計劃」，有明確晉升階梯，即使學歷不高的青年人亦有機會得到專業培訓，考獲有關牌照及專業資格後，能成為船長。

▼ 香港人工作壓力大，臨床心理輔導學家指若不妥善處理，有機會惡化成情緒病。

常失眠
情緒差

工作生活失衡

打工仔壓力大 須學習平衡生活

你近期有沒有感覺情緒差、經常失眠或食慾失衡呢？若有，你的身心健康有可能已受工作壓力影響，若不妥善處理，甚至會惡化為情緒病！為防壓力「爆煲」，有專家「教路」，大家應學習如何平衡個人、家庭及生活，平時亦可抽時間做一些有興趣事務，學習如何減壓！

壓力人人有，但臨床心理輔導學家李粵閩接受訪問時表示，每個人的抗逆能力不同，基本上大家對工作壓力也漸麻木了，但若發現情緒較波動、食慾不平衡時，這已有工作壓力的徵兆，情況持續則會開始失眠，個人身心健康也受影響。

長期失眠 入睡也成壓力

李粵閩解釋：「若一個人有工作壓力，便會處於緊張狀態，若身體未鬆弛便睡覺，根本難以入睡。起初是輕微失眠，易『醒瞓』，之後有便開始失眠。」他續稱：「當你迫自己睡覺時，就連睡覺也成為壓力時，便會變成長期失眠。」

工作壓力亦會導至內分泌失衡，出現面色較差、有暗瘡、口氣、皮膚敏感、更會有脫髮現象等問題，消化系統也受影響，胃部、小腸及大腸亦會出現毛病，由此可見工作壓力對身心健康都造成很大影響。

李粵閩處理的個案中約有兩成是涉及工作壓力，求助者多為30至40歲，尤其以40歲較易出問題，因為「他們年資長、工作量又大，但多已難轉工，經濟壓力大。」

在這情況下，工作量增加，自然做錯機會亦大增，表現轉差，甚至懷疑自己價值，擔心被解僱，結果是會「迫自己做多些，更加想表現自己」，造成惡性循環，亦令整個自我價值重心轉移到只有工作上。事主長期受壓又得不到宣洩，久而久之會有機會患上抑鬱症。

慢用早餐 重拾生活感覺

如何減壓便是重要課題。李粵閩建議可找朋友傾訴或放假，他特別建議：「可以每星期找一天放下所有工作，完全『hea』喺度，做一些平時不會做，不用向任何人交待的事，只享受過程。最簡單如用兩小時食慢慢食早餐，慢慢食，不上網看電視，這可以開始慢慢重新掌握自己感覺及明白壓力來源。」

李粵閩強調，在認知過程要有健康思維，要明白壓力只是生活歷程其中一個挑戰，不要將得失看得太重，找出人生意義。最重要是「重新檢視自己生活，要甚麼朋友？要甚麼關係？想要甚麼生活及工作？」他指出個人、家庭及生活三者要平衡，不可忽略其中一部分，身體思想及心靈如可以保持健康及需要是最重要，故人必要時要作出犧牲取捨。

工作壓力的主要原因（首五位）

*N=867

項目	百分比	（人數）
常常被要求做本份以外的事情	79.8%	（692人）
因錯誤而影響日後的職業保障	79.6%	（690人）
必須長時間的工作	79.5%	（689人）
影響個人發展機會	77.8%	（675人）
工作任務和上級的要求有衝突	77.6%	（673人）

在過去三個月內出現了身體、行為及情緒變化（首五位）

項目	百分比	（人數）
心境時好時壞	54.6%	（473人）
肌肉緊張或疼痛	52%	（451人）
失眠	51.2%	（444人）
比平常多吃、多喝酒或多吸煙	44.6%	（387人）
肌肉顫抖	44.5%	（386人）

七成人感到很大工作壓力

工聯會職業安全健康委員會（職安委）較早前公佈一項「香港在職人士工作壓力調查（2013）」問卷調查，成功訪問了867名香港在職人士，超過七成人感受到很大工作壓力，主要原因是：「常常被要求做本份以外的事情」（79.8%）、「因錯誤而影響日後的職業保障」（79.6%）及「必須長時間的工作」（79.5%）等。

調查反映員工要以「有限」時間應付「無限」工作，令在職人士有沉重工作壓力，對員工身心上都有負面影響。職安委要求特區政府正視工時過長的問題，並盡快立法制訂標準工時，以及規定超時工作須有不少於1.5倍的超時「補水」；同時，希望各大企業履行「社會責任」，重視員工為「公司的最大資產」。



▲臨床心理輔導學家李粵閩（左）表示，個人、家庭及工作三方面也要平衡，這方是一個健康工作生活。

- 工聯屬會會員 | 持工聯咭專享 -

24小時網上投保

即時投保 即時付款 即出保單

網址: www.assocare.com.hk

全新 旅遊保險

- 乘坐「熱氣球」高風險活動保障
 - 「自駕遊租車自負額」
 - 「缺席預訂節目損失」
 - 選附加「人身意外升級保障」
- 2 每張保單保費為HK\$100或以上即送:

保費: 半價



送 *3M Nexcare 防水透氣膠布 10片裝

家居財物全險

- 「個人責任」: HK\$10,000,000
 - 「家居財物」: HK\$1,500,000
- 送 24合1工具箱*
- 保費: HK\$350起



投保「全面版」或「豪華版」適用

其他網上投保: 住宅樓宇火險・家備綜合保險・家居裝修責任保險・個人意外保障

FROM HEART, FOR YOU 會安心

非網上投保

電話即時報價 即出臨時保單

私家車保險

超低保費

- 特選車款享特別折扣
- 全保: 多項額外保障, 包括NCB保障、擋風玻璃保障等

三保 有NCB 無墊底

▼只限符合特定條件的投保人

網上報價 定期純人壽 (Term Life)

- 固定保費, 固定年期, 配合預算
- 保費低, 比終身壽險保費划算得多
- 保費不變長達30年, 保障可至95歲
- 純人壽保障, 不涉及任何投資儲蓄成份, 簡單直接

其他保險:

- 百歲危疾保障
- 醫療保險
- 儲蓄人壽
- 中國意外急救醫療卡
- 住院現金保障
- 中港跨境車主責任保險...等。

2802 3138



聯誠

九龍旺角登打士街56號栢裕商業中心21樓2103-7室 電話: 2802 3138 傳真: 2824 2781 電郵: service@unionfaith.com.hk

★所有禮品, 數量有限, 送完即止。禮品將會定期更換, 請留意以上網址。



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

屬下各西醫分所已參與衛生署
Our Clinics have Enrolled



兒童疫苗資助計劃(補種13價疫苗)

Childhood Vaccination Subsidy Scheme (13-valent Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV13) booster)

肺炎球菌感染泛指所有由肺炎鏈球菌所引起的疾病。此細菌共有超過90種不同的血清類型。肺炎球菌可透過飛沫，及接觸呼吸道分泌物傳播；直接接觸患者亦是另一個傳播途徑。潛伏期約1至3天。肺炎球菌可引致多種不同的疾病，包括：腦膜炎、肺炎、及中耳炎。

13價肺炎球菌結合疫苗為結合疫苗，包含13種肺炎球菌血清型抗原。此種疫苗可覆蓋的血清類型有13種，包括：1, 3, 4, 5, 6A, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19A, 19F, 23F。

政府推出兒童疫苗資助計劃(補種13價疫苗)，為年齡介乎2歲至5歲以下而從未接種13價肺炎球菌結合疫苗(13價疫苗)的香港居民提供資助。

年齡介乎兩歲至五歲以下
(2008年11月26日或以後出生)*

Between the age of 2 years to under 5 years old
(i.e. born on or after 26 November 2008)*



在接種日或之前，
從未接種該疫苗*

Never received PCV13*

13.12.2013 - 30.06.2014

香港居民*
Hong Kong resident*

合資格人士需付 \$0 (免費)
Eligible need to Pay \$0 (Free)

*符合政府資助資格以衛生署公佈為準

The eligibility criteria is subject to the announcement of Department of Health

詳情
請致電查詢
Enquiry:

旺角 彌敦道719號銀都商業大廈1樓
1/F, Silver Commercial Building, 719 Nathan Road, MONG KOK, Kowloon.

☎ 2396 5886

觀塘 馬路徑3號麗裕大廈地下
Shop B, G/F, Lai Yue Building, 3 Horse Shoe Lane, KWUN TONG, Kowloon.

☎ 2342 2312

荃灣 青山公路210號富華中心地下A2舖
Unit A2, G/F, Fou Wah Centre, 210 Castle Peak Road, TSUEN WAN, New Territories.

☎ 2492 2434

屯門 鄉事會路132號雅都商場地下63號
Shop 63, G/F, Eldo Court, 132 Heung Sze Wui Road, TUEN MUN, New Territories.

☎ 2457 0022

銅鑼灣 利園山道5-13號二樓

☎ 2577 4194

大埔 廣福道70-78號寶康大廈1樓

☎ 2656 1988

1/F, 5-13, Lee Garden Road, CAUSEWAY BAY, Hong Kong.

工聯會工人醫療所 - 香港浸會大學

粉嶺中醫教研中心



耳穴磁貼療法

操作簡單·方便安全

中醫認為耳為宗脈所聚，全身各臟腑皆聯繫於耳。應用耳穴磁貼，通過每日按壓而刺激穴位，能促進機體氣血運行，調整臟腑功能，以達到防病治病目的。

適應症

小兒近視、失眠、減肥、
戒煙、便秘、頸肩腰痛等症

費用 \$120 每次
(診金連磁貼)

其他診症(普通科/針灸/推拿)加磁貼

另加 \$50

*整個療程由註冊中醫師操作
*皮膚過敏者可能出現痕癢或脫屑等情況



查詢及預約電話：2670 2130

地址：粉嶺璧峰路2號 粉嶺健康中心7樓

香港工會聯合會工人醫療所
HONG KONG FEDERATION OF TRADE UNIONS WORKERS' MEDICAL CLINICS

預防HPV(子宮頸癌) / 生蛇 疫苗優惠計劃

對抗HPV 男女都得

唯一「覆蓋更全面」的4合1預防疫苗可對抗HPV
種類及尚能減輕HPV OOC/OO 型引致的：

男士

- 子宮頸癌
- 外陰癌及癌前病變
- 生殖器疣(瘡)

婦女或以上

男女均可預防

- 子宮頸癌及癌前病變
- 外陰癌及癌前病變
- 生殖器疣(瘡)

*非-HPV4：預防更全面的4合1預防疫苗(GARDASIL HPV4)
*非-HPV4：預防更全面的4合1預防疫苗(GARDASIL HPV4)

4合1HPV預防疫苗

原價 \$3,300

非會員價(3針)\$3,000

會員優惠價(3針)\$2,700

小學生及中學生優惠價 \$2,000(3針)

優惠期至
2014年
3月31日

*優惠只適用於注射加第4針4合1子宮頸癌預防疫苗

**接種疫苗前請先接受安打氏牙科檢查是預防子宮頸癌的更佳保障。

[對抗生蛇危機]

95%成人面對生蛇風險*
年過五十，出過水痘，
應即向醫生查詢疫苗詳情。



預防生蛇疫苗

非會員價(1針)\$1,400

會員價(1針)\$1,300

優惠期至
2014年
3月31日

- 「生蛇」的醫學名稱為「帶狀疱疹」
- 患者皮膚會出現疼痛的帶狀紅疹和水疱
- 只要曾患水痘，病毒即會潛伏體內
- 免疫力隨年齡下降，生蛇風險相應增加
- 生蛇過後，有機會出現後遺神經痛，影響生活

*根據多個國家的流行病學研究數據

旺角診所	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
觀塘診所	觀塘利園山道5-13號二樓(觀塘港鐵站B出口)	☎ 2677 4194
荃灣診所	荃灣青山公路210號富華中心地下A2舖(荃灣港鐵站B出口)	☎ 2492 2434
屯門診所	屯門鄉事會路132號雅都商場地下63號(屯門港鐵站A出口)	☎ 2457 0022
大埔診所	大埔廣福道70-78號寶康大廈1樓	☎ 2656 1988

1月

工聯會政制發展諮詢會順利舉行

飲食工會、權委：
僱主別再製造「招聘煙幕」，搏請外勞慳返筆

汽車總會：氣價暴漲，要求政府實施燃氣的補貼措施

工聯會：要求行政長官梁振英在施政報告兌現競選承諾



職安委：「防勞損 護筋骨」職業安全推廣

飲食工會、權委：
促改善飲食僱員待遇，打破有工冇人做假象

工聯會強烈要求 CY 取消對沖，競選承諾要做到
內地服務：中山中心助骨折長者回港醫治
汽車總會：抗議運輸當局拖延設立附加費機制

- 2
- 3
- 8
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 18
- 20
- 22
- 23
- 26
- 27
- 31

機場地勤工會、民航工會：機場工友過勞死亡，要求納入工傷賠償保障

醫療總會：要求提高待遇及增聘病房人手

香港社工及福利人員工會：要求完善支援職系

工聯會回應施政報告：取消強積金對沖及增設低收入補貼；婦委要求防止女性僱員因懷孕而受到剝削及歧視

建總：要求取消強積金對沖機制

內地服務：五港人古鎮婚宴交通意外，中山中心協助回港

工聯龍「馬」精神團年宴，關懷全港獨居長者

汽車總會：全港專營巴士員工要求資方今年加薪 8%

就業職訓委：
公佈《文武狀元、同樣重要》職業教育問卷調查

工聯年宵攤位開幕，為工聯職安健協會義賣籌款

工聯新生代向 CY 拜年，希望特首重視勞工權益與民生問題

2月

權委、勞服中心抗議強積金漏洞多

工聯會向標準工時委員會諮詢會反映標準工時必須立法

工聯會舉行新春聯歡暨發展及鞏固會員頒獎禮



工聯「兩會」建言獻策

- 6
- 14
- 16
- 19
- 21
- 24
- 25
- 26
- 27

就業職訓委：
向勞福局長張建宗提出十三項職業教育政策建議

就業職訓委：遞交人口政策諮詢文件意見書

工聯婦委：「鼓勵生育政策」調查，落實鼓勵生育政策



社委：要求財爺善用盈餘退稅紓困

請進入瀏覽更多內容
www.ftu.org.hk



職安委、建總：起重吊運意外頻生，官商雙方監督須認真

未能刊登在
《2014 聯咭優惠索引》的 **優 惠 商 號**

● 曹希聖律師事務所 電話 2503 3967

● 香港北角電氣道 168 號柏宜大廈 602-603 室
※ 憑咭辦理破產、離婚、結婚等均有特價優惠

● 置豐玉器首飾 電話 2492 0029

● 新界荃灣大河道 3 號地下 (陸金記瓜子大王隔鄰)
※ 憑咭購買任何珠寶首飾均享 85 折, 特價珠寶 9 折

● 滙港旅運有限公司 電話 2619 0662

● 九龍太子硯蘭街 388-390 號康威大廈 17 樓 A 室
※ 憑咭購買中港直通巴士線往港江車票可獲 9 折 (加價日子除外)
註: 車票使用者必須為持咭人, 每證只限一張。

● 朱君令醫生醫務所 (耳鼻喉科) 電話 2399 0338

● 九龍彌敦道 688 號旺角中心一期 703C 室

● 連楚強醫生醫務所 (全科) 電話 2305 0788

● 新界將軍澳慧安園商場地下 A11-A12 室

● 梁濟康脊醫醫務所 電話 2391 7371

● 九龍佐敦彌敦道 335 號高怡醫務中心 14 樓 B 室

● 吳康物理治療中心 電話 3529 1390

● 九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 3 樓 304 室

● 保康物理治療中心 電話 2385 2119

● 九龍彌敦道 301-309 號嘉賓大廈 1010A 室

● 歐子謙跌打醫館 電話 2697 7821

● 新界沙田禾輦邨智和樓 3 號 B 地下
※ 憑咭 9 折, 請於結帳時出示「工聯咭」

● 奧迪聽力及言語中心

● 佐敦道 23-29 號新寶廣場 1203-04 室 電話 3188 9269

● 尖沙咀北京道 53-63 號
國都大廈 5 樓 501 室 電話 2115 9269

● 荃灣青山道 264-298 號
南豐中心 7 樓 705 室 電話 3188 9517

● 中環皇后大道中 48 號
萬年大廈 5 樓 505 室 電話 3579 5878

● 銅鑼灣軒尼詩道 555 號
東角中心 1208 室 電話 2295 6388

※ 憑咭聽力測驗 7 折; 購買助聽器 9 折

古兜溫泉綜合度假區
GUDOU HOT SPRING RESORT

古兜三寶齋
全新溫泉谷
情侶單車
財神纜車
古兜水療會
古兜燒烤吧美食

江門首家溫泉旅遊綜合體

溫泉別墅酒店

持工聯咭報名
每位優惠 30 元

2天1晚古兜溫泉別墅酒店
直航船“別墅心境”自由行套票 **HK\$590元/位起**
(必須二人成行)

詳詢: 2377 1830

江門市新會古兜溫泉綜合度假區香港代辦處: 珠江旅遊(港澳部)
佐敦上海街1-5號地舖
官方網站: www.gudouhotspring.com
聯絡電話: 2377 1830
營業時間: 星期一至五 9:30am-5:30pm; 星期六 9:30am-12:30pm
電郵: infojithk@biznetvigator.com

無線網全覆蓋

會員特享

2014年繼續免費送您

新保障更體貼會員

凡工聯會屬會及贊助會16歲至100歲或以下的會員，於2014年繳費有效期內，可獲20萬元平安保險保障。



- 意外傷亡：每人最高賠償額為港幣20萬元
- 意外住院現金津貼：住院連續超過2天，第3天始獲此保障

更體貼您

24小時
全球意外
保險保障

每日住院
津貼增至
300元

每年最高住
院津貼增至
5,400元

與私人保險
無抵觸，可
同時索償

參加工會及續繳會費者可以到以下地點：

- 工聯會屬會及贊助會
- 工聯會地區服務處
- 業餘進修中心(外展課程上課點除外)
- 工人俱樂部
- 工聯會工人醫療所
- 工聯優惠中心

詳情請向所屬工會或工聯會查詢：3652 5733

www.ftu.org.hk

中銀集團保險熱線 3187 5100

中銀集團保險特別為會員推出保險優惠，以65折自費購買旅遊保及家備保。
會員服務專線：2867 0814

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



定時收到工會資訊 訂閱《工聯雙月刊》

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。

2014年5月至2015年11月(共10期)郵費：\$30元

訂閱《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 部會 所屬工會：_____

此欄由本刊職員填寫：

註冊日期：_____ 訂戶號碼：_____



每日一杯

舒緩工作精神壓力
平衡體質酸鹼度

【立石和青菜湯】成份為

白蘿蔔、白蘿蔔葉、紅蘿蔔、香菇、牛蒡

五種成份全部天然
絕無農藥或塑化劑



每盒\$450

綠元素
立石和
青菜湯

工聯會屬會 會員特價優惠

原價 \$420

現凡惠顧2盒 養生玻璃壺一套
免費贈品

(本贈品送完即止)



2盒起

電話訂購
送貨服務

綠元素
台灣製造

歡迎查詢及訂購熱線：2736 6138

www.5veggies.com

換季商品勁優惠

圖片只供參考。優惠貨品有限，售完即止。
價格如有變動，恕不另行通告，以店內為準。本公司保留是次推廣活動之一切決定權。

榮華禮餅券

四個裝禮餅券 六個裝禮餅券
售價：\$78 售價：\$108
會員價：**\$62** 會員價：**\$85**

美心超值西餅咭

購買10張起 售價：\$60
會員價：**\$40**

代售 海洋公園入場券

成人門票 售價：\$320
會員價：**\$262**
小童門票 售價：\$160
會員價：**\$132**

代售 迪士尼入場券

成人門票 售價：\$450
會員價：**\$405**
小童門票 售價：\$320
會員價：**\$290**

專業服務

搬屋服務
電話：**93782626**
代訂花籃服務
電話：**27613782**



紅

辛

果

傢

俚

獨享

憑工聯咭

8

折優惠



R 801-16B 柚木床房 R 633 床頭櫃



3M
550ml抽濕器
20-2301-2051
標準價：**\$73.8**

特價：**\$56.9**



44L有轆膠箱
20-1914-104
標準價：**\$73**/件

特價：**\$108**/2個



蟲蟻淨
80-2317-1
標準價：**\$28**/盒

特價：**\$100**/4盒



台灣室飄香 防蟲餅
20-1301-349
特價：**\$25**/包 **\$69**/3包

\$120/6包

EXPLORER

四轆軟箱
20-2005-299-300
19"
售價：**\$328**
特價：**\$248**
24"
售價：**\$428**
特價：**\$298**



三層收納架
20-2372-150
銀色/綠色
售價：**\$199**

特價：**\$149**



摺疊式曬衣架
20-2372-239
售價：**\$269**

特價：**\$199**

優惠期至：10/4-2014



SIZE: 26cm 30cm
加熱70度後變色，指示可放食品，安全可靠。



變色陶瓷易潔鑊
20-1913-8030-8032
售價：**\$239~\$339**

特價：**8**折

盤點

大清貨

低至 3折



土瓜灣店
荷寶灣店
青山道店

土瓜灣馬頭圍道418號樂居地下8號舖
香港荷寶灣道734-738號地下
青山道100號青島海鮮地下D舖

電話：(852)2761 3378
電話：(852)2657 9138
電話：(852)2361 3456

元州街店
西環店
荃灣店

深水埗元洲街18號青寶樓地下4-6舖
德輔道西351號光前大廈一樓
荃灣|龍匯88號位和廣場一樓

電話：(852)2729 8566
電話：(852)2803 0989
電話：(852)3749 9596



HOTDOT
facebook.com/hotdot.hk
www.hotdot.com.hk

護脊背囊 半價優惠

清貨價

3折



Bavaria

防水5000，透氣5000
三合一設計，Fleece內層
可獨立分拆穿著
帽子可拆卸
腋下透氣設計，
增加活動靈活性



男女裝 三合一防水褸

女裝標準價：
~~\$1,299~~
清貨價：
\$499

男裝標準價：
~~\$1,499~~
清貨價：
\$599

四轆360度行李隕

三種規格，多種顏色。

19" 標準價：~~\$1,280~~
26" 標準價：~~\$1,680~~
30" 標準價：~~\$1,980~~

清貨價 3折



Lafuma

90%雙面羽絨 Jacket

50-1239-5721-5721

可接合三合一系統，
Goose填充料，
560 Fill Power時尚設計，
帽可拆卸。

標準價：~~\$1,799~~



清貨價 \$799

MILLET

- 外層Jacket採用：
2 Layer Gortex防水膜。
- 內層80/20羽絨Jacket，
內膽香料採用：
PERTEX防潑水面料。
- 可獨立分拆穿著。



男女裝三合一 Gore-tex 防水Jacket

男裝標準價
~~\$3,799~~
女裝標準價
~~\$3,699~~

清貨價：\$1,999

new balance



最新款跑鞋

M-980 男裝
W-980 女裝
標準價 ~~\$750~~

清貨價：\$525

MODERN DENKI 摩登電器 (工程師中心)

數量有限·售完即止

抽濕機系列

MITSUBISHI ELECTRIC

MJE82CFH 抽濕機



每日抽濕量：
14公升(30°C, 80%)
8.2公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：3.8公升
觸摸抽濕，智能乾衣
獨立空氣淨化功能

會員價
\$3300

MITSUBISHI ELECTRIC

MJE85EFH 抽濕機



每日抽濕量：
14.5公升(30°C, 80%)
8.5公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：3公升
MOVE EYE
3D立體送風

會員價
\$3500

MITSUBISHI ELECTRIC

MJE152AFH 抽濕機



每日抽濕量：
25公升(30°C, 80%)
15.2公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：4.7公升
智能/夜間乾衣，浴室防霉
1-9小時自動開/關

會員價
\$4480

Whirlpool

SS213 抽濕機



每日抽濕量：
20公升(30°C, 80%)
12.1公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：4.5公升
可清洗前置納米銀濾網
3合1活性碳除臭過濾網

會員價
\$1980

Whirlpool

SS219 抽濕機



每日抽濕量：
24公升(30°C, 80%)
14.1公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：5.5公升
可清洗前置納米銀濾網
2合1活性碳除臭過濾網

會員價
\$2800

W 威士打

WDE181 抽濕機



每日抽濕量：
18公升(30°C, 80%)
9.5公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：6公升
空氣淨化，乾衣功能
自動除霜功能

會員價
\$2350

W 威士打

WDE221 抽濕機



每日抽濕量：
22公升(30°C, 80%)
13公升(26.7°C, 60%)
水箱容量：6.5公升
自動除霜功能

會員價
\$2800



門市地址
香港

荷寶灣店
香港荷寶灣道
234-238號福昇大廈2樓
T : 2568 7273

西環店
香港德輔道西351號
光前大廈地下2樓
T : 2761 3918

堅尼地城店
香港堅尼地城卑路乍街
16-18號再環大廈地下D號舖
T : 2555 1311

門市地址
九龍

土瓜灣店
九龍土瓜灣
馬頭涌道50號2樓
T : 2711 1768

荃灣店
九龍荃灣川龍街88號
協和廣場1樓130-148號舖
T : 3749 9592

深水埗店
九龍深水埗元洲街
188&C號鴻濱樓1樓
T : 2782 4003



培訓給力 成就事業



首選ERB課程

歡迎15歲以上、
具副學位或以下程度的
待業及在職人士報讀*

* ERB亦提供培訓課程予青年人、新來港人士、少數族裔人士、殘疾及工傷康復人士



僱員再培訓局

ERB熱線：182 182

www.erb.org

人才 · 發展 · 匯聚