

工聯

雙月刊

FTU PRESS



回歸

歷史認知

17年

身份認同

溝通共融

回歸17年

以理性態度面對矛盾
從認知歷史到身份認同

今年是香港回歸17周年，香港特區尤如一位17歲青年，在不斷摸索中成長。但不少人憂心的是近年社會出現嚴重分化，內部矛盾日深，部分港人仍缺乏對國家較深入認識和了解！在這城市躁動的氛圍下，卻仍有人能保持獨立理性分析，不但正視所面對的矛盾，更能逐步加深對中國人的身份認同及為香港社會服務的決心，而這種精神正是能否令香港今後平穩發展的關鍵因素。

回歸前後

17年前冒雨迎接解放軍

97回歸對退休公務員陳長義來說十分難忘，因為當年他是政府人員協會「慶祝香港回歸祖國活動工作組」副組長。在當年7月1日凌晨，他與數十名會員及參與者，冒着風雨到槍會山迎接進駐的駐港解放軍部

隊，大家全身濕透，但難掩興奮心情。

愛國愛港是天經地義

陳長義強調愛國愛港是天經地義，他憶述：「當時大家很興奮，回到工會後，更首次在工會進行掛國旗儀式。」

陳長義是在2006年退休，親身體驗過港英殖民地及特區政府兩朝政府的管治。當部分人批評回歸後自由

► 陳長義

認為回歸後，香港工會所享受的自由度更大



• 1997 •

• 2000 •

工聯會 17年回望



1997年11月20日，八佰伴百貨公司突然結業，工聯會和香港百貨僱員總會協助2,000多名爭取盡快獲得破產欠薪墊支基金賠償



2000年2月28日，工聯會屬會的會員人數已達300,844人，實現「三十萬會員跨世紀」的目標

民主倒退時，他卻以過來人身份指出，回歸前，港英政府的政治部管制更加嚴厲，政府內部對愛國工會組織有戒心，不鼓勵公務員參加工會活動，所以當時工會面對的困難壓力頗大。回歸後反而更自由，不少公務員工會紛紛湧現，但他強調，愛國工會並沒有因特區政府上場而受特別照顧。

回歸初期，不少人對特區政府有期望。但陳長義指出，特區政府上場最不幸是遇到金融風暴、SARS等問題，在管治上一起步便遇到困難，其後幸得中央政府出手幫助（如支持打擊國際金融大鱷、推出CEPA及放寬自由行等政策），協助香港渡過不少難關。✎



▲在1997年7月1日凌晨，政府人員協會代表及大批市民歡迎駐港解放軍

歷史認知

回歸令中國人重拾尊嚴

鄧經書只有19歲，但比不少激進青年冷靜平和，這位在回歸時只有兩歲大的青年，對於香港回歸表示感到開心，因為中國人可重拾尊嚴；但同時感到擔心，因為看到部分人想利用香港達到政治目的，令中港兩地分

化嚴重，甚至質疑「一國兩制」成效，他希望矛盾不要持續惡化。

◀ 鄧經書認為香港青年普遍缺乏歷史教育

從歷史中鑑古知今 認同中國人身份

鄧經書較同齡青年思想成熟及全面，全因自少受父親薰陶，引導他接觸中國歷史，這有助他在這複雜多變的環境中分析社會問題。「爸爸自少便在家中客廳掛了世界及中國兩幅地圖，食飯時常講歷史及時事」，他笑言與弟弟自少已給父親「洗歷史腦」，從中鑑古知今及感知歷史滄桑，而且透過認識歷史，作出理性選擇。

回歸以來，發生反國教、政制爭議事件，鄧經書歸咎政府一直沒有重視歷史教育，令本港青少年多不修讀歷史，對中國人身份認同淡薄，只盲目去追求所謂的普世價值；亦導致本港未能培育多些具國際視野及歷史素養的政治人才，影響施政管治。

獨立思考， 不盲從西方價值觀

鄧經書認為國民教育教材不可不提歷史，甚至要正、反理據也要學；他雖然有點欣賞「學民思潮」同學在國教事件中的參與熱情，但卻認為不應盲目去追隨西方普世價值，香港發展有獨特環境和歷史因素，須要循序漸進，對西方民主是否適合香港亦有保留。

鄧經書表示，朋輩之間甚少討論這些話題，因為多認為「政治不關他們的事」，但他認為政治是不可不理，因未來十年的生活、就業等均與政治、政策有關。即使不關心也要看看報紙，了解有甚麼大事發生，他曾想過大學畢業後當記者，對社會有更深入的接觸和探討。鄧經書身體力行，在去年18歲時已登記做選民，準備日後選出心儀的民意代表。✎

• 2002 •



2002年12月12日，工聯會在黃大仙成功創辦「騰龍墟」，活動共吸引了400萬人次入場參觀和購物

• 2003 •



2003年5月3日，工人醫療所撥款五十萬元，開展以中醫預防措施，對抗非典型肺炎

• 2007 •



2007年1月，為迎接工聯會成立60周年，感謝會員的長期支持，回饋屬會會員二十萬元人身意外保險、意外住院現金津貼保障



2007年4月29日，工聯會強烈要求政府立法制訂最低工資及標準工時



鄧焯謙

▲鄧焯謙曾在英國生活，感受到中國人受歧視，反而加強他的中國人身份認同

身份認同

鄧焯謙及何啟明是工聯會新一代，兩人在對中國人身份認同方面與鄧經書相若，這17年來透過認識歷史，再加上個人親身經歷，加強他們對香港和國家的歸屬感。這兩位80後其後更選擇了從政之路，幫助有需要的市民，實踐理想抱負，兩人現分別為元朗區議員及觀塘區議員。

▼何啟明形容香港有如17歲的青年，大家要給予時間他去改善及落實政策



何啟明

建設香港 服務基層

何啟明及鄧焯謙皆是在2011年成為區議員，兩人所服務的地區分別以低收入及新來港基層人士為主，普遍面對房屋及就業等問題，何啟明更說，不少低收入家庭面對貧窮問題，可幸政府在近年採取了一些扶貧措施，令有關問題稍為改善。他們對香港未來的發展仍是充滿信心。

鄧焯謙—難忘在英國受歧視

鄧焯謙是在港完成中二後赴英留學，後因不能適應天氣回港，其後到

暨南大學修讀國際政治。鄧焯謙坦言，是在英國的日子深深感受到中國人受歧視，他憶述：「由英國回港，與爸爸參加回歸巡遊活動，那一刻真正感受到自己是中國人。」其後到暨南大學讀書，更加深他對國情認識。

何啟明—讓更多人過上好生活

何啟明則在中學時原本讀理科，其後在預科改修歷史，在中文大學則修讀哲學。幾年前，他到歐洲旅行，親身體驗當地居民所享的福利及悠閒生活，反令他反思香港及中國何時才

能達到這般生活水平，遂加強他在港為居民謀福利的決心，希望令更多人過上幸福生活。

由畢業後做議員助理到現時身為區議員，何啟明深深了解到香港近年的貧窮及房屋等社會問題，但這位思考型的青年用一個有趣比喻形容香港回歸：「香港回歸就好似一個由零歲至17歲的青年人，成長過程中會樣樣想試，所做的事有對有錯，這是必經階段。」熟讀歷史的他深知歷史變化有序，故認為需要給予多些時間讓特區政府去處理及改善各種問題。

• 2008 •

• 2009 •

• 2010 •



2008年10月6日，開辦的首間社會企業一樂健生活館，為完成培訓的學員創造就業職位



2009年2月24日至26日，首辦特惠購物日與市民共抗金融海嘯



2009年11月7日，工聯會職業發展服務中心開幕，推動符合資歷架構的職業訓練課程及評核服務



2010年6月19日，政制向前走大聯盟在維園舉辦集會及遊行，讓市民以行動表達對2012年政改方案得到通過，實現2017年普選行政長官及隨後普選立法會目標的熱切期望

溝通共融

積極溝通 打破隔膜

中港矛盾、新來港人士被歧視是回歸以來不時成為社會熱點的話題。香港文匯報教育中心主任張曉慶是過來人，來自山東的她是在98年香港回歸後不久移居香港，起初她不習慣香港生活，也同樣受到歧視，但她以積極性格及「中國文化」這殺手鐮，反而消除大家隔膜，開創了一片新天地。

張曉慶在內地是傳媒工作者及節目主持，她為了照顧丈夫及女兒，毅然移居香港，但來港初期十分不習慣，

接送女兒返學是主要日常工作，但反而成為日後與其他父母消除隔膜的契機，因為其後她由教導小朋友普通話及中國文化，打開話匣子，之後更由課餘式教導，到自資成立教育中心，教授中國文化及舞蹈。

“多些了解包容，少點矛盾出現”

在教育中心，張曉慶接觸不少家長及不同年級學生，她覺得所謂文化衝突及歧視源於雙方了解不深，才導致香港青年對國家的認同出現問題。

雖然香港回歸17年，但張曉慶從所接觸的學生中發現，中小學均不

重視中國歷史課，對中國歷史變化缺乏深入認識；不少學生也甚少接觸中國文化，未能做到以古鑑今，故她的教育中心目標是彌補這方面的不足。

張曉慶指出近年多了父母明白認識中國及認識中國文化重要性，故紛紛送子女去學普通話及中國文化，這也是回歸以來的趨勢。她表示：「若大家多些互相了解及包容，便會少點矛盾出現。」

► 張曉慶說，只要大家走近一步，就可以減少誤解，達至融和



香港未死！

31點居住在香港的理由，你有察覺嗎？

香港回歸前後，不時會聽到香港已死的言論，但17年以來，你會發現香港不但未死，甚至朝氣勃勃！近期美國 Global Post 新聞網站列出31個居住在香港的理由，當中有些理由你是「估唔到」，原來我們這小島有這般大吸引力，部分理由包括：

- 香港交通網絡便捷，地鐵差不多每兩分鐘一班車
- 香港有山有海有高樓大廈，景色獨特
- 香港是中國最自由的地方，經常有示威遊行
- 即使凌晨三點出外逛街，也很安全
- 天星小輪連接港島同九龍，可以欣賞到一百年來仍十分優美的維港景色
- 香港周圍也可以飲到絲襪奶茶

- 「叮叮」電車有特色，價錢亦非常便宜
- 香港有一個有好多馬騮的馬騮山
- 行人天橋四通八達，貫穿商業中心
- 香港毗連便是深圳，進出國內極之方便
- 可以見到將近絕種的中華白海豚
- 隨處可以見到搭竹棚的建築藝術
- 在香港不需要長途跋涉去到偏遠地方行山，行山徑近在咫尺
- 除大嶼山、南丫島外，香港有各種特式的離島
- 假期想到鄰近台灣、泰國、菲律賓旅遊，方便及價錢便宜

上述理由有些令人會心微笑，但也讓我們知道，只要我們多留心身邊一切，便會發現香港可愛的優勢，其實香港未死，我們也一直身在福地之中。

• 2011 •

• 2012 •



2011年5月1日，成功爭取最低工資正式實施



2011年11月7日，成功於區議會選舉中奪得30個議席



2012年8月22日，內地中心慶祝成立8周年，並繼廣州、東莞、深圳三個中心外，增設惠州和中山中心，合共5個工聯諮詢服務中心，將服務內地港人的範圍延伸更遠更廣



2012年9月9日，工聯會首次打正旗號，參加2012年立法會選舉，成功取得6席

選心麵包
WATERBURY

協助聖保祿醫院洗衣房工友

爭取加班補償

聖保祿醫院洗衣房支援服務多名工友，難忍工時不斷延長以及長期無償加班而辭職，並要求醫院給予超時工作補償及停止剝削僱員。



協助員工的醫院診所護理業職工會理事長潘惠賢及工聯會立法會議員鄧家彪指出，員工合約中訂明每週工作 48 小時，但涉事工友多年來持續每星期至少有 3 天須要無償加班，而加班時間可高達 2 小時不等，但沒有任何超時工作補償。經多次談判，最終涉事工友獲得補償。工會要求政府早日訂立標準工時以保障勞工權益。

醫院診所護理業職工會 2770 3676

護衛工會要求放寬
保安 A、B 牌限制

香港護衛及物業管理從業員總會代表及立法會議員麥美娟早前約要保安局局長黎棟國，要求當放寬 A 牌（只可在單棟式大廈工作）保安人員的工作範圍，可擔任一些低風險的保安崗位（例如公園、運動場、學校等等）及調高 B 牌保安人員的年齡上限至 70 歲。

工會指出，近年持有保安人員許可證者年齡在 55 至 70 歲的數目不斷上升；工會處理會員求助中，不少是擔憂因 B 牌年齡上限而失去工作或因只持有 A 牌而無法找到工作。



香港護衛及物業管理從業員總會 2832 9181

海員工會

設航海模擬器 提升海員技術

香港海員工會與大連海事大學合作，度身訂做一套航海模擬器和六套桌面雷達訓練器，供會員提升海事技術。模擬器為駕駛人員提供十分逼真的訓練環境，從白天、夜晚到晨昏朦朧自動連續變化；也可以設置各種惡劣氣候下航行（如大風、大雨或落雪）；亦能夠模擬船隻各種故障、危險情況下的應急操作處理訓練等。

這模擬器亦特別拍攝香港水域的三維視景，包括有維多利亞港、各渡輪碼頭、離島等，為本地船員提供更符合實質的工作環境訓練，並能在整個模擬器訓練中控制、監視並重放、分析學員的訓練過程。海員工會主席李志偉表示，由於本地船員培訓不足，故有關設施可提升本地船員培訓水平。

香港海員工會 2332 0766



的士業：經濟寒暑表

司機生涯原是「搏」

終日路上奔馳 一眼關七搵食忙

搏

▲陳森潮享受的士司機自由工的生活，車上會放有相機，不時會停車影相休息。

的士行業有「經濟寒暑表」之稱，的士司機往往是最先感受社會經濟起跌的一群，金融風暴、SARS、自由行皆直接影響的士司機的收入；曾幾何時，的士行業也是不少待業人士的救生圈，轉職謀生養活一家。但隨着社會變化，的士司機收入減少、交通意外頻生，令這行業也出現青黃不接。

54歲的陳森潮原本從事零售業，但一場金融風暴令零售業飽受打擊，陳森潮亦在1998年左右，轉為的士司機，開始他的職業司機生涯，一做已十多年。近年自由行興旺，但森潮笑言：「做開自由工，唔想再幫人打工啦！」

SARS 期間生意最差

這10多年職業司機生涯，陳森潮親身感受到香港回歸以來的經濟起跌，SARS期間生意最差，因為「當時根本冇人敢開工，開工也唔夠交租，蝕梗！」當然，期間接連的金融風暴、金融海嘯也對整個經濟造成很大打擊。

陳森潮表示，直至在2003年放寬內地自由行開始，由於多了自由行旅客及其他旅客，的士行業的生意方好轉。現時他每天所接載的客人中有三分之一不是香港人，故影響頗大。

的士司機的成本主要來自車租及燃料費，一更車租400元，入油約需要150元至160元左右，故每更成本約500多元。陳森潮指出，雖然有自由行令行內環境好轉，但每天賺多少也要視乎個人手法，例如「新手唔夠快，700至800多元一天，扣除成本便『無肉食』；熟手可以有1,000元一天，差別頗大。」

現時本港約有2萬個的士司機，以前不少失業人士會轉行做的士司機，但陳森潮表示，現時情況已轉變，尤其有最低工資後，外面隨便一行的

薪酬都有機會高過的士司機。以保安員為例，12小時工作，在最低工資下差不多有近萬元一個月，故行內出現青黃不接問題。森潮由於做慣自由工，不願打工，故即使收入不算多，也繼續的士生涯。

遇到美景會停車拍照休息

在陳森潮的座駕內，會長期放有一套相機，他笑言做這行不想有太大壓力，十分享受的士行業的自由性，故每逢接載客人到一些風景優美地方，便會停下來影相，休息一會。

陳森潮表示，的士司機這份工實不易做。首先，每天路面交通環境常變，不易適應。其次，同行競爭激烈，往往要搶生意，若駕駛技術差，分鐘撞車，「不是人撞你，便是俾人撞。」陳森潮亦指出，當客人一上車，講去那裏，司機在一秒鐘內便要決定如何走，而且行錯路會被投訴胡亂繞路，這也是壓力之一。



▲陳森潮有十多年駕駛的士經驗，由香港路面情況複雜，的士意外多，故這行不易為。



的士司機每天會接載不同客人，近年多了不少自由行旅客。陳森潮表示，不少內地旅客喜歡問購買時裝、金器及電器等貨品資訊，若能提供有用資訊，他們會好開心，自己也有滿足感。

問陳森潮有沒有接過難忘的客人，他憶說，曾接載一個台灣客人到機場，由於陳森潮也熟悉台灣情況，加上剛巧車內剛播放台灣歌曲，故該

客人覺得很親切，雙方不停交流港台兩地情況，無所不談，最後該客人給了數千元作貼士。

陳森潮表示：「的士司機對客人態度好是有好處，日後若有這程車，客人是會專意找你接載他。」

不同國籍客人也有不同特性，內地人習慣「不給車費尾數零頭」；外國人則「多會俾多，幾毫子及幾蚊會俾齊

頭，有時甚至貼士數目比那程車費還要多」；而香港客則較「均真，不會俾少亦不會俾多」。



的士意外率高 裝攝錄機保障自己



▲由於的士行業意外多，故陳森潮在的士車頭裝有攝錄機，拍攝行車的情況，以保障自己。

在陳森潮所駕的的士內，車頭位裝有一部小型攝錄機，當的士一行駛時，便會自動錄影及錄音。這部機裝了約三年多，他表示由於近年的士意外率較高，甚至出現撞車黨，故有關攝錄裝置是保障司機的一大法寶。

陳森潮解釋，的士行業競爭大，加上近年出現的「八折的」、「電召的士apps」，對夜更的士影響最大，差不多所有長程線完全由他們壟斷，但也要付

出代價，因為不少「八折的」司機會將多部電話放在車頭，鬥快回覆接單，由於不時分心，故他們撞車比率較其他司機高，亦令保險公司增加保費，影響其他的士司機。

陳森潮無奈說，警察及法官往往對的士司機有成見，認為司機駕車「好狼」，意外率高，故一有意外就多會認為是的士司機錯，多會告的士司機，故更加要小心駕駛。

汽車總工會、勞工處、職安局 合辦 職業司機健康推廣活動 2014 啟動

職業司機面對著很高的職業風險。根據勞工處的職業傷亡個案數字，「運輸、倉庫、郵政及速遞服務」業僱員在2013年共有4556宗職業傷亡個案，當中死亡人數更多達35名，這高於「建造業」同年的整體傷亡個案。職業司機的職業健康安全問題極需關注。

由於職業司機需要長時間工作，經常會因工作過勞而引起筋骨勞損，更由於長期食無定時、少喝水和忍尿而影響內臟健康等問題；另外，受酷熱天氣影響，亦可能引致司機在工作期間中暑或誘發其他疾病。

有見及此，勞工處、職業安全健康局及汽車交通運輸業總工會在5月29日至31日，合辦「職業司機健康推廣活動2014——職業司機活出健康新方向」的活動，合辦機構代表和工作人員前往全港各區來主動接觸不同車種的職業司機，向他們派發毛巾、水樽、水果、職安健的宣傳單張等，以宣傳職業健康重要性。

在5月29日舉行啟動禮，大會邀請中國香港體適能總會之體適能教練帶領五十多名職業司機進行伸展運動。勞工處職業健康顧問醫生梁禮文醫生、職業安全健康局首席顧問黃黛

玲博士、衛生署助理署長馮宇琪醫生、汽車交通運輸業總工會主席彭港祥先生及多個的士和運輸業團體代表皆以主禮嘉賓的身份出席啟動禮。



婦委爭取落實 男士有薪侍產假

社委要求政府 增加社區托管



剛過去的母親節，工聯會婦女事務委員會（婦委）及社會事務委員會（社委）分別向政府要求增加社區托管服務和盡快落實男士有薪侍產假，以加強對婦女的支援及保障她們的權益。

婦委主任梁頌恩、服務業總工會副主席蕭慧嫻、香港 I.T. 人協會主席彭兆威、空運貨站職工會副

主席葉以勒等於 5 月 10 日出席立法會《2014 年僱傭（修訂）條例草案》委員會會議，發表對修條意見。婦委認為政府建議侍產假只有最多 3 天及五分之四的薪酬，實在非常不足。現時公務員享有 5 天全薪侍產假，與政府建議的修例內容有頗大落差，婦委感到十分遺憾。

婦委要求政府須在侍產假實施一年後，依照實際情況進行檢討，逐步提升侍產假的日數及薪酬與公務員一致（即 5 天全薪侍產假），以滿足需要照顧初生子女及產後伴侶的實際需要。

另外，社委亦訪問了 1,206 名婦女，結果顯示婦女幸福指數輕微上升，覺得幸福的婦女比例由去年的 85.3% 增至 86.1%，而平均幸福指數則由去年的 7.19 分上升至 7.37 分。

調查顯示，認為政府應增加兒童托管服務的受訪婦女達 18.6%，比去年大幅增加了 11.1%。社委主任麥美媚表示，現時香港女性勞動人口參與率只有 54.5%，屬於偏低。如果政府能增加兒童托管服務，消除本港女性投入職場的家庭障礙，即可釋放香港 52 萬的潛在婦女勞動力。



強烈反對港鐵

「服務差仲要加！」

港鐵公司在高盈利下仍宣佈加價 3.6%，工聯會社會事務委員會於 5 月 27 日在港鐵公司宣佈加價當日到金鐘地鐵站進行示威，反對港鐵加價並要求港鐵改善服務質素。

工聯會立法會議員兼社委委員鄧家彪認為港鐵去年勁賺 132 億，根本不應加價，而且五年的累積加幅高達 16%，令人咋舌。加上近期港鐵事故不斷，東鐵和馬鐵一年內已發生了六次服務延誤超過 30 分鐘的事故，還經常發生訊號故障。故港鐵絕不能只懂加價，卻忽視服務質素。



職訓就業委：

培訓未做好 休談輸入外勞

工聯會職業訓練及促進就業委員會（職訓就業委）主任唐廣堯在 6 月中與勞福局及教育局的聯席會議上，向常任秘書長譚國蘭及副秘書長李美嫦嚴正指出，政府休想在培訓工作未做好的前提下輕言輸入外勞。

根據 3 月底勞福會一份「26 個建造業工種的人力供求清單」，引起政府欲加快輸入外勞的疑慮。雖然勞福局事後澄清「清單」旨在加強培訓，絕非要輸入外勞。但職訓就業委卻發現，「清單」中有關機電工程的 6 個工種，建造業議會在 2009-2012 年間根本從未有提供任何培訓課程，直到 2013 年才僅僅提供不超過 100 個的培訓名額。

建造業議會提供的培訓名額

	2009	2010	2011	2012	2013
升降機技工					63
消防機械裝配工					10
空調製冷設備技工（送風系統）					18
空調製冷設備技工（水系統）					4

（資料來源：2014 年 5 月 7 日工聯會立法會議員郭偉強向立法會質詢第 2 題）

其次，香港機電工程專業人員協會主席黃錦輝及香港電梯業總工會理事長謝景華等多個工會代表，在會上亦紛紛就政府近期新推出的「職學創前路」先導計劃提出不少意見，敦促政府加快推動職業教育，以舒緩香港日漸嚴重的技術人才老化及斷層問題。

要求政府回購領匯商場 保障居民消費權益

領匯上月以私人招標方式出售 5 個公、居屋商場（包括藍田興田商場、香港仔華貴商場、葵涌葵興商場、筲箕灣東熹苑商場及深水埗寶熙苑商場），結果 4 項物業以 12.3 億元售出。工聯會社會事務委員會（社委）舉行多次示威抗議，擔心此為領匯出售「雞肋」資產的開始，並要求政府回購領匯商場。

立法會房屋事務委員會在 6 月初月討論領匯出售物業事宜，社委近 30 名

代表到立法會外請願，要求政府回購商場，保障居民和消費者的權益。社委主任麥美娟表示，領匯多年來不斷加租，變相逼遷小商戶，引入連鎖集團，令物價再一步被推高，減少消費選擇，居民的生活大受影響。是次領匯成功把 4 個商場轉售給其他投資者或財團，新業主勢必加租，或把商場作為短期炒賣的投資工具，置居民的利益不顧。

當年房委會出售資產予領匯時，領



匯亦曾承諾會確保居民的生活質素不變。但近年領匯透過加租和引入大集團等手段逼遷小商戶，令物價飛升，現在出售「雞肋」資產謀利，更是違背了當年的承諾。故政府應以居民生活為大前提，回購商場，保障居民權益。

認識工聯多元服務 會員大開眼界

工聯會及工人俱樂部旗有不少針對市民不同需要的服務，較早前跟隨九東的工會及地區人士一日遊，走訪粉嶺中醫教研中心、天水圍天晴中心的工聯會職業發展服務處及位於工人俱樂部屯門分部的暖心麵包等。

今次行程充實及大開眼界，有幸在粉嶺中醫教研中心，見識自動化煎藥機和恆溫中藥貯存室；大家亦深入暖心麵包的工場，聽師傅講解如何製作香噴噴的面包蛋糕，會員們紛紛被店內的包點吸引，大破慳囊，可見暖心麵包師父的功力深厚啊！



▲暖心麵包是社會企業，為當區失業人士及青年提供就業機會



▲職員正示範如何電腦化中醫配藥



▲恆溫中藥貯存室



▲自動化煎藥機



▲暖心麵包產品大受歡迎



▲職業發展服務處同事正講解所提供的服務

流動工作台資助計劃

簡介

建造業、物業管理、機電行業及清潔服務等各行各業的員工不時需要在高處工作，而員工從高處墮下引致死亡或傷殘的意外時有報道。導致意外發生的其中一項主要原因是由於工友經常不使用工作台或不正確使用工作台。為了提升中小企對高處作業危害的警覺性，及鼓勵業界使用合規格的流動工作台進行工作，勞工處及職業安全健康局推出「中小企流動工作台資助計劃」，資助中小型承建商購買合規格的安全流動工作台。



資助細則

1. 本計劃只針對供臨時使用而工作平台高度少於兩米的可移動及符合行業用途規準的工作台。
2. 每間中小企可獲得的最高資助金額為港幣4,000元，而每間中小企最多只可申請一次，若超過港幣4,000元的資助上限，須由企業自行補足差額。
3. 申請企業須要聯絡本計劃的指定供應商，並自行揀選資助計劃下獲認可的流動工作台型號。

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；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；或任何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，一律必須在香港境內。

申請辦法

有興趣的企業，可於職安局網頁 (www.oshc.org.hk) 下載申請表格，填妥後連同所需文件，並註明申請「中小企流動工作台資助計劃」後郵寄或傳真至本局：

北角馬寶道28號華匯中心19樓

查詢：梅小姐 2116 5710 傳真：2739 9779 電郵：sme@oshc.org.hk



申請表格



職業安全健康局



中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓 電話：(852) 2739 9377 傳真：(852) 2739 9779

電郵：oshc@oshc.org.hk 網址：www.oshc.org.hk



要求政府回購領匯出售商場

議員：黃國健、麥美娟

領匯早前私人招標方式出售旗下五個公共屋邨商場，立法會議員黃國健及麥美娟即時作出回應，要求政府回購所涉的商場，以保障公屋居民的基本生活。是次領匯主動出售商場物業，正正是合適時機由政府回購上述商場。

黃國健表示，若領匯成功轉售公屋商場，擔心未來會推出更多同類商場轉售，令政府、立法會

及公眾更加難以監管，最壞的影響是商場租金更「無王管」。麥美娟已與立法會議員郭偉強聯合去信房屋事務委員會，要求在委員會討論相關事宜。



促局長關注獨居長者苦困訴求

議員：陳婉嫻

獨居長者經濟能力有限，更無經濟能力更換損壞電器。立法會議員陳婉嫻（左三）在6月初獲香港經貿商會會長李秀恆（左二）贊助，購買多款冷氣機、雪櫃、風扇及洗衣機等電器，贈予有需要的獨居長者。陳婉嫻表示，部分長者家中電器已使用逾20年，平日單靠微薄金錢維持日常生活，根本無力更新電器。



出席捐贈儀式的勞工及福利局局長張建宗（左一）與嫻姐，其後亦上門探訪獨居長者、教導長者使用電器及聽取獨居長者的訴求。

揭冒牌米屋邨內快閃兜售

議員：王國興

立法會議員王國興（左三）聯同東區區議員趙資強（左一）在月前接獲耀東邨居民投訴，指有「油米公司」每週以5.5噸貨車運載糧油日用品入屋邨向街坊兜售，其中售價\$320元之25公斤「金X牌」泰國頂級香米，疑被加入劣性物料冒牌出售。

居民發現煮熟後冒牌米之米質與正版白米不同，有部分白米更是無法完全煮熟。王國興其後與多位受影響街坊帶備問題白米，親往北角海關總部遞信及舉報。



協助埃及熱氣球事故死者家屬

議員：郭偉強

導致九名港人罹難的埃及樂蜀熱氣球事故，暫定於今年年底或明年年初正式召開死因研訊。一直協助家屬跟進事件的立法會議員郭偉強（左一）表示，現階段文件並不齊全，包括肇事熱氣球駕駛員及英籍生還者，都不會來港作供，故希望埃及政府能盡快在開審前完成及公佈刑事調查報告，讓公眾掌握更全面的圖像。

郭偉強將聯絡埃及駐港領事與向外交部駐港特派員求助，亦期望特首梁振英能設法幫家屬，促使死因庭有足夠資料作裁決，查明事件真相。



冰姐：「可以幫到人，心就安樂。」

低調助人 奉獻工會 永不言倦

▲一班工會後輩齊賀冰姐（前排，左三）獲得傑出義務工會工作者金獎殊榮。

「這些事做左就算囉」、「唔好講啦」，訪問冰姐（梁玉冰）時，聽得最多就是這幾句客套話。這位75歲的製衣工會老前輩服務工會數十年，出錢出力幫過不少工友，但她覺這些是份內事不用多提，亦低調到沒有出席領取工會頒發的傑出義務工會工作者的金獎獎項。冰姐謙虛的說：「有更多前輩比我做得更多，我自己做過的真是好少呢！」

曾志願回內地建設新中國

冰姐1939年內地出世，適逢戰爭年代，父母早年不在，從沒有入過正統學校，一直靠自學。五十年代來港，跟隨兄長生活，18歲開始做製衣女工，晚間在勞工子弟學校讀夜校；正值1958年國內「大躍進」，冰姐當時十分嚮往新中國發展，特意選修車床打磨技術課，希望有朝一日回內地建設國家。

生活艱苦，但日子過得愉快充實，冰姐表示：「當時製衣業好旺，一個月也放不到一天假，那時返夜學也不

容易，因為工廠組長經常黑口黑面，長期要我們加班，故可以返到學校好開心，但有時請唔到假，便要喊住返工，好激氣！」

在工會中受磨練成長

在勞校的日子，令冰姐認識到工會，其後更加入製衣工會，受當時主席張大姐（張惠媛）很大啟發，常教她「婦女能頂半邊天」，要獨立自強。冰姐還多次提到司徒金翠大姐、張大姐、嘉儀姐、方叔等多位工會前輩，說從他們身上學識如何用心愛國家、愛工會，工會的事有如自家的事，其後，她更有幾年當過工會副主席。

爭取權益由工廠開始。冰姐表示，當時只要工會表示那裏需要發展力量，便二話不說去那間廠做女工，團結廠部工友；工作時專心工作，休息時則周圍找工友「傾偈」，關心她們的工作生活，甚至去做家訪，甚受工友父母歡迎，「因為六、七十年代，不少童工未夠年紀也會借其他人身份證入廠工作，常令父母擔心，故認為

孩子跟工會大姐相處反而不易學壞。」

可以幫到人就心安樂

本着服務之心，冰姐一生無私地為工友付出——放工後不單探訪工友，亦會在假期幫工會搞活動；她收入不高，但當工友有困難時總會出錢出力幫助他們渡過難關，從無計較付出過多少，她覺得「可以幫到人，心就安樂。」

為了工會發展，冰姐做過多間製衣廠，她如數家珍地數出長江、依時、萬泰、旭日、德士活等當年著名製衣廠的名字。冰姐記得有年懷孕時，廠方在她產後，不讓她返回工廠工作，她認為是對女工極大的不公平，故堅持要向廠方爭取復工，冰姐表示：「當時有工友勸我不如去另一間廠做，但為爭取女工應有權益，堅持與廠方理論，最終肯讓我返去做。」

坦然面對人生得失

冰姐長期為工會、為工友服務，卻沒有察覺對自己一對子女關心不



足，造成日後女兒曾對她產生怨恨。
「以前會將精神全放在工會，即使假期也返工會幫手，根本沒有太多時間關心細路成長。」她續稱：「我以為有人照顧他們，不學壞已可以，真的沒有想過佢地感受，後來同女兒多左溝通，終於得到諒解，而家無事啦！」

問冰姐有沒有因此後悔，她表示：「都無後悔，當時人人都咁困難，自己也經歷過戰爭苦難，眼見好多革命前輩用血用生命換來國家民族利益，其實自己付出真的好少，只後悔自己文化學識不高，不能做更多事情。」



▲從冰姐（右一）與製衣服飾從業員協會主席梁翠芳（右二）身上，體現出何謂「薪火相傳」。

「電訪摩打手」

一晚可以電訪 200 多會員



冰姐 06 年退休後，還繼續在工會做義工，家訪及電訪會員絕對是她強項，更有「電訪摩打手」之稱，一晚可以打超過 200 個會員電話，她很多時在家中做電訪，透過電訪關心會員，將工會及社會的訊息帶給會員工友。

問冰姐有甚麼電訪技巧？冰姐表示每次打電話時，會好細心記低每個會員的情況，例如上次致電時話要照顧 BB 或母親不方便聽電話，冰姐下次再致電時便會以此打開話匣子，問 BB 情況如何呀？母親身體有好轉嗎？從而令對方感到有親切感，拉近大家距離。

冰姐坦言以往工會會員十分歡迎工會家訪或電訪，現時做電訪時，會有會員質疑為何有他電話；也有些講聲「多謝」便收線；有時更會遇到不禮貌對待。

「以前與會員關係密切，甚至連他們的家人也認識，現時太多新會員，需要『慢慢傾』」。遇到有些會員態度唔好，冰姐笑言：「有所謂，相信佢地終會明白我地是出於真心關懷。」

工聯會「鐵票」是怎樣煉成的？

六、七十年代在工會，冰姐經常去做家訪，她表示去大磡村木屋區（已清拆）做家訪最困難，因為當區木屋號數並非順序，她試過要找一間木屋，問了幾十人也沒有結果，最後剛巧問到一位正是幫那會員買賣居所的人，方找到正確位置。



▲香港製衣業在七、八十年代十分興旺，但也引發不少勞資糾紛，工會在那時期為過不少工友爭取應有權益。

冰姐當年一放工便去幫手做探訪，一有時間就去做，做完方食晚飯，因為家訪是可以讓會員反映意見及加強溝通。所以，當年工會與會員的關係，就像兄弟姐妹一家人。

外界經常形容工聯會有「鐵票」，冰姐認真的說：「鐵票就是這樣來！」因為透過家訪及平日廠部的密切接觸，令會員感受到工會的關心，對工會認識更多，從而「死心塌地」去支持工會，不少資深會員至今仍會有「工聯會是真心實意為工友」的感覺。



風雨安排早溝通
返工放工更輕鬆

Make prior work arrangements
Ensure peace of mind in times of typhoons and rainstorms

「颱風及暴雨警告下的工作守則」
"Code of Practice in times of Typhoons and Rainstorms"

索取方法
How to Obtain

勞工處資訊服務科各分區辦事處
Office of Labour Relations Services, Labour Department

<http://www.labour.gov.hk>

2717 1771
查詢電話：(852) 查詢 查詢 the hotline is Available by (852) 2717 1771

 勞工處
Labour Department



海港旅遊有限公司
HOI KONG TRAVEL LIMITED

牌照號碼
350065

廣州黃埔青少年軍校 青少年 5 天軍訓體驗營

- ★ 體驗並提高團隊合作精神，提升學生溝通技巧
- ★ 學習了解國防知識，增加愛國熱情
- ★ 體驗軍隊生活，養成良好生活習慣

出發日期：2014 年 8 月 6 日（星期三）

交通：乘香港直通巴士

團費：會員 **\$1,650** / 非會員 **\$1,690**

備註：已包括領隊服務費



江門、新會、鶴山 夏日戲水純玩 2 天團

- ★ 暢玩酒店大型山泉水沙灘泳場及酒店山泉水泳池
- ★ 品嚐：原條山泉水鴨嘴魚宴、酒店自助晚餐、水鄉三級斧宴
- ★ 住宿：國家 AAAA 級旅遊區度假酒店—新會龍泉度假酒店

出發日期：2014 年 8 月 16 日（星期六）

交通：深圳福田口岸集散 乘內地旅遊車

團費：會員 **\$750** / 非會員 **\$790**

備註：已包括領隊、導遊服務費



珠海長隆橫琴酒店精選套票

- ★ 優惠套票低至 **\$1,790** 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！★★★★★

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



緯翔創建有限公司
Wellfly Creation Limited

3G 通話 零售價
平板電腦手機 **\$1530**

htc

Desire 310 (雙卡)

零售價 **\$1498**

會員價 **\$1430**

機換機 **\$1250**

(黑、白、紅、紫)

2014年7月15日前憑任何
智能手提電話可以特惠價錢
\$1250 元換購 htc Desire 310
一部。(數量有限，換完即止)

BIRDY

型號：5100

會員價 **\$1430**

▲ 8.0吋高清全視角 IPS顯示屏



HUAWEI

華為 G730(雙卡)

零售價 **\$1680**

會員價 **\$1600**

- 5.5 吋 qHD 觸控式屏幕 (白、黑)



蘋果 iPhone 5S/16G/金色

會員訂購價 **\$5420**

一貼兩號 原價 **\$120** 特價 **\$100**

Sony T2 Ultra 4G

會員價 **\$3090**

原價 **\$120** 特價 **\$100**

MHL/HDMI 智能手機

接駁高清電視連接線 **\$180**



3 米線

智能手機操作

免費講座

7月21日 · 7月28日

8月11日 · 8月25日

名額有限，先報先得
(會員優先報名)



PISEN 品勝

5000mAh

帶液晶顯示後備充電電池

原價 **\$198**

特價 **\$99**

查詢及報名地點：

◆ 荃灣：紡織染工會 ◆

電話：2416 7561

荃灣大屋街18號金豐閣商場1樓

◆ 觀塘：紡織俱樂部 ◆

電話：2341 6586

牛頭角道馬路徑3號裕格大廈1樓A

九龍觀塘觀塘道396號毅力工業中心11字樓 8室

電話：2790 7307 傳真：2790 7306

www.wellflycreation.com



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



工聯會屬會 會員特價優惠

\$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

綠元堂
台灣製造

歡迎查詢及訂購熱線：2736 6138

www.5veggies.com

2014 夏季課程

開課了!

6月15日(日) 會員優先報名

6月16日(一) 公開報名

工聯會職業訓練中心夏季課程將於2014年8月上旬開課，課程內容請參閱課程小冊子或瀏覽 www.hkfstustsc.org。

展翅青見「度身訂造」

青年培訓就業計劃 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，中心將再次與多間公司合作，舉辦多場招聘會，詳情如下：

「見習飛機維修員」培訓計劃

公司：香港飛機工程有限公司(HAECO)
招聘職位：見習飛機維修員
名額：20名
工作地區：赤鱗角/將軍澳
工作時間：每星期工作6天(輪休)，每天基本工作8小時(輪班)
工作內容：按照認可之維修工作指示進行飛機維修工作
基本工資：每月收入\$9,000起
津貼及福利：完成6星期課堂訓練後，薪金連津貼每月可達\$10,000；完成一年訓練後表現良好者有機會加薪，薪金連津貼每月可達\$12,000；超時工作津貼、夜班津貼、夜班膳食津貼、制服清洗津貼、農曆新年年賞、特別花紅、員工巴士服務、醫療福利、牙科保健、旅遊優惠機票

招聘會詳情：

日期：2014年7月22日(二)或2014年8月19日(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

* 於以上招聘會面試成功的學員，將會入讀為期14天的免費職前培訓課程

公司：中國飛機服務有限公司(CASL)
招聘職位：見習飛機維修員
名額：20名
工作地區：香港國際機場
工作時間：每星期工作5天(輪休)，每天基本工作8小時(輪班)
工作內容：按照認可之維修工作指示進行飛機維修工作
基本工資：每月收入\$8,000起
津貼及福利：膳食津貼、交通津貼、勤工獎及制服清洗津貼(合共約2,000元)、加班補償、週年酌情獎金、年終雙糧、優惠機票、醫療、牙科及保險福利

招聘會詳情：

日期：2014年8月26日(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

* 於以上招聘會面試成功的學員，將會入讀為期14天的免費職前培訓課程

「見習廚師」培訓計劃

公司：國泰航空飲食服務(香港)有限公司
招聘職位：見習廚師
名額：15名
工作地區：香港國際機場航膳東路11號
工作時間：每星期5天，每天工作9小時(包1小時用膳)(輪班及輪休)
工作內容：廚房工作，負責準備食材、製作冷盤/前菜、烹調食物(學習熬湯、煮沸、烤製、煎、油炸、烘烤、燉等烹飪技巧)、處理廚務及擺餐或擺盤工作
基本工資：每月\$8,600
津貼及福利：勤工獎、約滿酬金、有薪年假一年12日、超時工作津貼、夜班工作津貼、免費膳食、員工康樂活動

招聘會詳情：

日期：2014年7月29日(星期二)
時間：下午2時到達會場登記
地點：九龍彌敦道469-471號新光商業大廈6字樓

* 於以上招聘會面試成功的學員，將會入讀為期15天的免費職前培訓課程

公司：大快活快餐有限公司
招聘職位：見習廚師
名額：20名
工作地區：港九新界
工作時間：每星期6天，每天工作9小時(輪班及輪休)
工作內容：廚務食品製作及烹調
基本工資：每月\$9,000-\$10,000
入職要求：中三程度或以上
津貼及福利：免費膳食、有薪膳食時間、過海津貼、東涌及機場津貼(每日\$40)、有薪年假、醫療津貼、優厚獎金制度、在職培訓、良好晉升機會、康樂活動

招聘會詳情：

日期：2014年年8月5日(二)
時間：下午2時到達會場登記
地點：待定

* 於以上招聘會面試成功的學員，均會入讀免費職前培訓課程

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

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

開辦多元培訓課程

工聯會職業再訓練中心(中心)為各行業提供培訓課程,以協助轉職、失業或待業人士接受培訓後,便可盡快投身工作。部分課程詳情如下:

課程編號	課程名稱	上課地點	上課日期
飲食課程			
FU134DS	初級西式烹調師(國家職業資格)基礎證書課程(*獨家開辦)	佐敦 FUJR	21/07/2014 (24 天全日及 17 天半日)
FU100DS	初級中式麵點師(國家職業資格)基礎證書課程(*獨家開辦)	天后 FUTH	21/07/2014 (24 天全日及 17 天半日)
FU101DS	初級中式烹調師(國家職業資格)基礎證書課程(*獨家開辦)	土瓜灣 FUTK	14/08/2014 (24 天全日及 17 天半日)
FU093DS	咖啡調製員基礎證書課程	天后 FUTH	04/08/2014 (15 天全日及 10 天半日)
FU093DS	咖啡調製員基礎證書課程	天水圍 FUNW	04/08/2014 (15 天全日及 10 天半日)
健康護理課程			
FU169DS	初級保健按摩師(國家職業資格)基礎證書課程(*獨家開辦)	荃灣 FUTU	12/07/2014 (24 天全日及 17 天半日)
FU116DS	醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書	佐敦 FUJR	01/08/2014 (19 天全日及 13 天半日)
FU116DS	醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書	新蒲崗 FUSP	25/08/2014 (19 天全日及 13 天半日)
保安及物業管理課程			
FU125DS	物業設施管理基礎證書	油蔴地 FUCW	21/07/2014 (13 天全日及 10 天半日)
FU027DR	標準保安及物業管理基礎證書	荃灣 FUTU	28/07/2014 (12 天全日及 8 天半日)
FU027DR	標準保安及物業管理基礎證書	西灣河 FUSH	11/08/2014 (12 天全日及 8 天半日)
FU027DR	標準保安及物業管理基礎證書	油蔴地 FUCW	25/08/2014 (12 天全日及 8 天半日)
環境服務課程			
FU175DS	環境潔淨督導基礎證書	油蔴地 FUCW	21/07/2014 (14 天全日及 9 天半日)
FU106DR	花店實務及花藝設計助理基礎證書	油蔴地 FUCW	04/08/2014 (15 天全日及 10 天半日)
商業課程			
FU140DS	地產代理(地產代理資格考試)基礎證書	油蔴地 FUNA	12/07/2014 (10 天全日及 12 天半日)
FU044DR	船務及出入口實務基礎證書	油蔴地 FUNA	21/07/2014 (13 天全日及 9 天半日)
FU158DS	婚禮及宴會籌劃基礎證書	油蔴地 FUSB	28/07/2014 (17 天全日及 11 天半日)

凡符合報讀資格,除學費全免外,成功完成課程人士更可獲培訓津貼。
有興趣報讀人士可前往各業餘進修中心或致電 2715 6671 與朱小姐或梁小姐查詢。

物業管理及保安業 「新技能提升計劃」課程

近年保安及物業管理行業人力需求上升,工聯會職業再訓練中心(中心)將於多個上課點開辦「保安培訓課程認可計劃—質素保證系統基礎證書(兼讀制)」課程。課程已被納入保安及護衛業訓練委員會「符合質素保證系統計劃」內,待業或每月收入少於 9,000 元的人士,費用全免,詳情如下:

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點
KH90920A	保安培訓課程認可計劃— 質素保證系統基礎證書(兼讀制)	5/8/2014 至 7/8/2014	上午 9:30 至 下午 4:30	油蔴地
NN90920		19/8/2014 至 21/8/2014		荃灣
KH90920B		2/9/2014 至 4/9/2014		油蔴地
HD90920		16/9/2014 至 18/9/2014		筲箕灣
KH90920C		7/10/2014 至 9/10/2014		油蔴地
NZ90920		21/10/2014 至 23/10/2014		元朗

可包班上課,時間安排將另行商議。有興趣人士可到各業餘進修中心報名,或致電 2715 6671 張先生或王先生查詢。

現代都市症候群

痛

通則不 則不通 打工仔女肩頸膊痛嚴重

CAUTION!



「手機指」、「板腦頸」漸多

手機、平板電腦大行其道，行街乘車皆見到不少「低頭族」，而「手機指」或「板腦頸」等新痛症亦應運而生。物理治療師、醫生也經常呼籲市民要適當地用電腦或多做預防運動。



樂健生活館總幹事譚雪嫻接受訪問時表示：「不少人士的情況是感到身體不舒服，但又未至於嚴重到需要看醫生，故往往會利用按摩推拿服務，以紓緩身體痛楚不適。」不少打工族也有便秘問題，不敢出聲也不想求醫，故也會按摩推拿以求改善問題。

樂健生活館是工聯屬下服務機構之一。主要提供推拿按摩保健服務及經絡理療，譚雪嫻稱一般人都

近年不少僱員需要長期使用電腦工作或經常看手機成為「低頭族」；又或因工作關係，需要長期站企或搬重物等，造成他們不同程度的肩頸膊痛。工聯會屬下社企樂健生活館（下稱：樂健）提供按摩保健推拿，每月千計的使用服務人士中便有超過80%有不同程度的肩頸膊痛，問題甚普遍，透過專業推拿按摩令血氣運行，可紓緩痛症及都市病。



▲不少都市人患有不同程度痛症或都市病，可透過推拿按摩紓緩痛症問題

會有肩頸病、腳病、睡眠及腸胃差等問題，透過簡單調理方式，患者可以回復精神及健康。

超過 80% 客人有肩頸膊痛

譚雪嫻指出接受服務者中，超過80%是有肩頸膊痛問題，可見問題非常普遍。一般是長期工作勞損比較多，長期被冷氣吹過正着也會出現問題。

譚雪嫻解釋，在中醫角度，頸位置是「風門」，比較易「入風」，低頭工作便容易露出頸位，長期被冷氣吹着是會容易引起頭痛及肩膊痛等，她指出：「一受凍，血凝固造成血液循環不好，便會痛。」

人體本身是一個循環，只要有一

點不通，其他位置也有問題，環環相扣，例如睡不好也是氣血不通引起，導致睡眠質素轉差，亦自然影響消化系統，精神不好也影響食慾。

「逢藥三分毒」 藥少用為佳

譚雪嫻指出，不少人是先出現肩頸痛，然後是腰痛，最後蔓延至腳痛，這差不多是常見的變化。即使在寫字樓工作也是一樣，坐得久了腰骨也會痛，一起身便會腳痛。

不是人人喜歡「食藥睇醫生」，僱員也不想「經常睇醫生俾老細知」，譚雪嫻表示「逢藥三分毒」，藥物對人不是最好療效，而經絡理療及配合按摩，是可以調理身體回復正常狀況，不用服食藥物。

陀機師姐、教師、空姐也勞損

到樂健的人士多以文職為主，其次是從事飲食及零售業人士。飲食從業員經常要搬重物令整個人上半身都會出現問題；零售業從業員則因為要長期站立，是導致身體勞損主因之一。

但較特別的還有學警，譚雪嫻笑言這不算冷門了，因為警察經常要巡邏，故腳部勞損最嚴重，女警則以腰痛為主，可能與她們要帶腰帶攜槍有關，他們往往在大遊行後光顧，可見近年警察工作頗辛苦。

推拿按摩可舒緩痛症

空中服務員的工作要搬行李、送餐，也頗辛苦，故一放假回來便要做按摩；教師也是常客，他們不是身體勞損，而是整個人有精神壓力，譚雪嫻指出，推拿按摩正正可以舒緩壓力，有助老師減輕精神壓力。✿

樂健生活館

· 為學員提供出路 締造雙贏

樂健生活館現時共有四間分店，分別位於荃灣、土瓜灣、馬鞍山及屯門，每月服務人次達2,200人，故成立6年接近10萬人次接受服務，譚雪嫻表示，樂健生活館是以社企形式運作，為按摩課程學員提供出路，締造雙贏結果。

另一方面，由於工聯會每年也推出不少推拿按摩課程，培訓不少學員，故學員去向如何？工作平台如何？是大家關注的問題，尤其有一個穩定就業平台對學員很重要，故工聯會在這理念下，創立樂健生活館，一試便6年，為學員提供工作機會，他們會在每期課程中經導師挑選一兩位優秀學員，現時已為60位同事提供就業機會。

荃灣舊分店較早前與租約期滿，現剛搬去南豐中心新店，同樣與業餘進修中心共用新店，故設有舞室及樂隊房，希望可以造成協同效應，會員及市民在進修之餘，也可享保健服務。✿



▲樂健生活館荃灣新店剛開幕，設施一應俱全。



▲譚雪嫻指出當初成立樂健生活館的理念，是透過社會企業概念，為市民提供保健服務，因為工聯旗下已有醫療及教育機構，唯獨保健未有新發展，故嘗試從這方面保障會員健康。

樂健生活館分店資料：

荃灣店	馬鞍山店
地址：荃灣青山公路 264-298 號南豐中心 17 樓 1716B-1719 電話：2407 0232	地址：馬鞍山恆安恆安商場 4 樓 407 室 電話：2631 7868
土瓜灣店	屯門店
地址：土瓜灣馬頭涌道 50 號工人俱樂部 2 樓 電話：2764 9369	地址：屯門石排頭路 5 號地下 E2 舖 電話：2440 2267



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

04 JUN 2014 ISSUE

中山兩天
5星級古鎮國賓(逸豪)大酒店
DIY月餅團
深圳關口集散
出發日期：
8月23、30日
9月06、08日
全包房!!
\$768
ZME02A 成人每位

番禺長隆景區
套票系列
玩水必去!!
船票+住宿+早餐+門票
\$754
每位

珠海長隆
橫琴酒店套票
夏日首選!!
船票+住宿+早餐+門票
\$1243
每位



代訂世界
各地優惠
機票及
自由行套票

專業代理：東南亞、中國、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。

無聲殺手 預防勝於治療

病人：醫生，我本來好好的，突然間，左手左腳便不能動了。

醫生：（我看得出這位看來很健碩的男子很害怕，才五十出頭，誰也不想坐輪椅過日子吧！）你的電腦掃描顯示右腦有血管閉塞，是中風的跡象，你說已經好幾天都感到手腳無力，現在才看醫生？

病人：我以為自己會好，怎知道過了幾天還是這樣？

醫生：（檢查過後，發覺他只是輕微無力，行動應該沒有大問題。）你的血糖、血壓及膽固醇都超標，俗稱「三高」，是中風的高危一族，再中風的機會也很高，你平日的飲食習慣是怎樣的？

病人：哎！醫生，我在貨櫃碼頭工作，工作時間很長，一日三餐都在餐廳吃飯，大家男人一起吹水、抽煙飲酒，亦在所難免！

醫生：以後不要這樣了，我現在安排你見物理治療師、營養師，以後都要日日做運動和戒口，我現在給你血壓、糖尿及血脂的指標，覆診前要抽血看指數。

（當那男子覆診時，再看到他，的確清減了，人也精神多了。）

醫生：有沒有吃藥？

病人：敢不吃嗎？

醫生：我看你的各項指數都有好轉，但仍未完全成功，仍需加倍努力！

病人：我已正常上班了，可以給我到診紙嗎？

醫生：好呀！加油哦！（我心想總算又救多一個，無聲殺手真可怕！那些早期的病患，究竟誰人會救呢？）

莊麗 醫生

（老人專科及內科註冊西醫）

香港工會聯合會工人醫療所
（荃灣西醫分所）



2014 美國成人高血壓管理指南（JNC8）

年齡	心血管風險
60 以上（一般人群）	小於 150/90mmHg
60 以下（一般人群）	小於 140/90mmHg

藥物治療：以四種藥物為始 Thiazides, CCB, ACEI or ARB

糖尿病測試

		空腹血糖值 (mmol/L)	血糖值 (mmol/L)
糖尿病		大過或等於 7.0	大過或等於 11.1 [偶然或餐後 2 小時]
前期 糖尿病	葡萄糖耐量異常 (IGT)	小於 7.0	大過或等於 7.8 - 11.0 [口服葡萄糖耐量 測試 OGTT]
	空腹血糖異常 (IFG)	5.6 - 6.9	---
正常		小於 5.6	---

控糖目標

血糖控制指標	理想	普通	欠佳
空腹血糖值 (mmol/L)	4.0 - 6.0	小於 8.0	大於 10.0
餐後 2 小時血糖值 (mmol/L)	小於 8.0	小於 10.0	大於 12.0
糖化血紅素 (%)	小於 6.5	小於 7.5	大於 8

天灸療法

適應症：過敏性鼻炎、哮喘

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。

初伏：2014 年 7 月 18 日（五）

中伏：2014 年 7 月 28 日（一）

末伏：2014 年 8 月 17 日（日）

（粉嶺中醫教研中心 可提供加強灸）

*整個療程由註冊中醫師進行，分三天貼藥

三伏天
每日貼藥一次

註：哮喘急性發作期、發燒、咽喉發炎、肺結核、兩歲以下幼兒、孕婦、嚴重心肺功能不足、糖尿病患者、皮膚易過敏、對中西外用藥過敏者均不適用。



現已接受預約
詳情請致電查詢
名額有限，先到先得

工聯會工人醫療所 香港浸會大學 粉嶺中醫教研中心	粉嶺璧峰路 2 號粉嶺健康中心 7 樓	2670 2130
工聯會醫療服務中心	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
荃灣分所	荃灣道 234-238 號福昇大廈地下 (西灣河港鐵站 B 出口)	2567 2350
沙田分所	青山公路 210 號富華中心地下 A2 舖 (荃灣港鐵站 B1 出口)	2490 9844
大埔分所	大埔村南道 65-69 號永富樓地下 (大埔東鐵站 A 出口)	2608 2806
	廣福道 70-78 號廣康大廈 1 樓	2650 2363



請進入瀏覽更多內容

www.ftu.org.hk

工聯
日誌

5月

1

建造業總工會與勞工處處長唐智強交流

8

醫護工會、立法會議員鄧家彪：
聖保祿醫院洗衣房工友長期無償加班

9

工聯婦委：母親節唔要打8折 婦女政策要全面

10

工聯社委：婦女幸福指數輕微上升
要求增加社區兒童托管

11

工聯社委：要求政府回購領匯商場
保障居民生活消費權益

14



內地服務：精神病竊內地羅敏 22 年
惠州中心助回港治療

16

17

工聯職訓就業委：發表題為《靜悄悄的 1 億 3,000 萬》
的評論文章

27

工聯社委：強烈反對港鐵「服務差 仲要加」

30

醫護工會、立法會議員鄧家彪：
聖保祿醫院洗衣房工友 經三次談判後終獲補償



工聯會舉行「兌現承諾 踐行公義」
五·一國際勞動節大遊行

會長林耀儀發表文章，指出應有商有量地
逐步降低對沖比率，甚至取消對沖機制

護衛總會、立法會議員麥美娟：
要求政府放寬保安許可證 A、B 牌申請及續牌限制



製造業總工會：要求統一公眾與勞工假期

6月

3



護衛總會：抗議暴力衝擊立法會導致保安人員受傷

4

9



港鐵總會、港鐵工會、鐵管工會、鐵道工會：
要求回復年資增薪點等 6 項薪酬調整訴求

10

14



工聯社委：反對公屋加租 要求免租一個月
檢討租金調整機制

工聯社委：「你有壓力咗！」調查
41.7% 覺得自己唔係好爸爸

海員工會：航海模擬器開幕禮



工聯社委：約見水務署
建議為公屋戶免費安裝水龍頭節流器

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

中国石化
SINOPEC

工聯會屬會及
贊助會會員
專享

中石化VIP卡

(私家車及柴油貨車)申請優惠

憑中石化VIP卡於中石化各油站享以下入油服務，
可獲超值折扣入油優惠*

私家車優惠種類包括：

汽油、超級汽油

柴油貨車優惠種類包括：

輕型貨車 (Van仔、麵包車)、
5.5 噸柴油貨車*、
10 噸以上柴油貨車

如何申請

可到工聯會網站www.ftu.org.hk上
下載相關表格，並連同相關文件
寄回以下地址

九龍土瓜灣馬坑道12號，
信封註明「申請中石化油卡」。

查詢可瀏覽網站 (www.ftu.org.hk) 或
致電3652 5700



* 詳情可參閱工聯會網站
服務不足12個月的會員，一律由12個月起計

優惠於
2014年6月9日
正式生效



未能刊登在《2014 工聯咭優惠索引》的 優惠商號

香港舞蹈團

電話：3103 1806

網址：www.hkdance.com

* 購買香港舞蹈團 2014-2015 舞季節目正價門票可獲 9 折優惠
(有效期至 2015.3.31)。

* 優惠只適用於城市電腦售票處購買正價門票，購票時需出示有效「工聯咭」或「工聯之友咭」。

無限儲存

電話：2757 1662

網址：www.storageinfinity.com

地址：九龍觀塘道 340 號祥順工業大廈 3 字樓全層

* 儲存倉面積由 96 至 1,280 立方呎供選擇，設有 24 小時門禁系統、保安錄影、抽風系統及定期消毒防蟲，鄰近牛頭角港鐵站。

* 憑咭折扣優惠由 95 折至 85 折(視乎合約長短)。

匯駿辦公室傢俱有限公司

電話：2790 9238

傳真：2790 5938

地址：荃灣灰窖角街 12-16 號地下

* 專營家居、辦公室、學校傢俱訂造；自設大型廠房，免費設計師繪圖及上門度尺。

* 憑咭購物可享 95 折(特價品除外)。

工聯屬會會員 ■ 持工聯咭專享

家傭憑醫療卡 ■ 睇醫生唔駛錢*

NEW 2014年6月起
網絡門診醫療保障



- 適用於遍佈香港各區之「卓健醫療」診所
- 憑卡免付門診費用*
- 免索償手續
- 包括普通科、專科、物理治療、中醫門診、跌打及針灸

* 一般門診無需自負額，其他類別自負額請參閱保單內保障項目 2 的內容



其他特點

1. 自選附加「癌症及心臟病」治療保障
附加保費：低至HK\$150起
2. 「僱主責任」高達HK\$100,000,000
3. 九項貼心保障
包括：個人意外、牙科、送返原居地及家傭忠誠保障等
4. 豁免10天等候期 (Waiting Period)
5. 30天不滿意退款保證

一年保費：由 HK\$340 至 HK\$540

FROM HEART, FOR YOU ■ 個人保險系列



24小時網上即時投保：www.assocare.com.hk

- 旅遊保險
- 住宅樓宇火險
- 家居財物全險
- 家居裝修責任
- 家傭保險
- 個人意外保障

■ 非網上投保

- 私家車保險
- 中國醫療卡
- 百萬急疾保障
- 住院現金保障
- 定期純人壽
- 儲蓄人壽保障

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

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。

20萬元
平安保險

- 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僱保。
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



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
2014年9月至2015年11月(共8期)郵費：24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：_____



古兜溫泉綜合度假區
GUDOU HOT SPRING RESORT

古兜浪漫沙灘 音樂嘉年華



這一秒你只需要“玩”個夠! feel得到的清涼~feel得到的浪漫~



更多優惠
立即一閱



自駕潮女

江門市新會古兜溫泉綜合度假區香港代辦處(港漫館)位於上海街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

夏季新貨登場 大優惠

會員至優惠

圖片只供參考。優惠貨品有限，售完即止。
價格如有變動，恕不另行通知，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: \$76 售價: \$106
會員價: **\$62** 會員價: **\$85**

美心超值西餅店

購買10張起 售價: \$50/張
會員價: **\$40/張**

東海堂禮餅券

購買10張起 售價: \$50/張
會員價: **\$40/張**

代售 海洋公園入場券

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

代售 迪士尼入場券

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



玻璃水樽+4杯套裝
20-2843-3035
標準價: \$75

會員 **8折**

優質橡筋
耐用舒適



U-care

優質棉
五條裝男士內褲
20-1607-1007
標準價: \$149

會員 **9折**

多種顏色任擇



60cmX120CM

全棉
大浴巾
20-2876-0029

特價 **\$45** /2條

Forsyth

冷氣被+床笠+
枕袋套裝

20-2933-1129, 1130
標準價: \$248~
\$288

特價

\$198 /起



轉椅 H027
30-1245-106
標準價: \$529

特價 **\$399**



3呎
4呎
4.5呎
齊備

涼快透氣
光滑細膩

各款
竹涼蓆

20-2933-0635-0637

會員 **8折**



20-2933-0544

20-2933-0546

各款
清涼竹枕

會員 **8折**

"日本牌子"



三格調味架

20-2001-466
標準價: \$299
特價: \$199

會員再

95折



易組合
萬用架系列

易組合萬用
優惠期內

9折

優惠期限
2014-7-1 至 2014-8-31

澳洲 惠美堂



沐浴露/洗髮露/
潤髮露

20-2053
另有椰子粉、果醬香檳、
潤膚油等貨品選擇。

標準價: \$58-\$78

會員 **8折**

有轆3桶
收納櫃

30-2372-108
標準價: \$249

會員

\$199



EXPLORER

彩色行李箱

20-2005-305-307
20"~28"
標準價: \$369-\$529

會員

**\$288~
\$399**

(多種顏色任擇)



工聯優惠中心
http://www.hkftu.com.hk

土瓜灣分店 地址: 土瓜灣馬頭涌道50號二樓
西貢灣分店 地址: 西貢灣道234-238號福昇大廈二至三樓
堅尼地城店 地址: 西環卑路乍街18號再輝大廈地下

電話: 2713 2136 西環分店 地址: 香港德輔道西351號光前大廈一樓 電話: 2761 3331
電話: 2569 9622 荃灣分店 地址: 荃灣川龍街88號協和廣場一樓 電話: 3749 9595
電話: 2555 0366 鰂魚 馮先生: 9378 2626 花籃訂購: 2761 3782

2014 暑假戶外全接觸

圖片只供參考，優惠產品有限，售完即止。
價格以店內為準，如有變動，恕不另行通知。
本公司保留更改推廣活動之一切決定權。



土瓜灣店
荷寶灣店
青山道店
灣仔店

電話：(852)2761 3378
電話：(852)2657 9138
電話：(852)2361 3456
電話：(852)2390 4238

元州街店
西環店
荃灣店

深水埗元州街18號酒樓樓下B-C舖
佛蘭道351號光前大廈一樓
荃灣川龍街88號協和廣場一樓

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



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



35L護脊背囊

防潑水面料，
內層附有電腦保護格，
標準價：\$598

3 折發售



數碼產品防水袋

全線一律 **7** 折



防UV太陽帽

全線一律 **8** 折



多種款式行山杖

全線一律 **8** 折



夏日男女新款
太陽眼鏡

全線特價 **5** 折起



泳鏡

全線特價 **8** 折



防曬手袖

標準價：\$60
特價 **\$48**



四輪360度行李喺

附海關鎖
22" 標準價 \$1,380
26" 標準價 \$1,780
30" 標準價 \$2,080
全線特價 **3** 折



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

香港堅尼地城利華街10
16-18號利華大廈地下C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188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號酒樓樓1樓
T: 2782 4003

GERMAN 德國

PRO8
食物處理器

非一般超高速摩打
斬新全自動一按式快速功能鍵
獨家首創自然養生「蔬果雞」
可隨意調整時間及速度
耐用高碳鋼6刀片攪拌刀



玻璃水瓶
(DI5112)

建議售價 \$3990
推廣價
\$2980

Panasonic
SDPM105
麵包機

一按即焗
全自動攪拌、揉麵糰、
發酵及烘培
酵母及配料自動投放功能
三段烤色控制



丹麥麵包粉
(參考圖片)

建議售價 \$2980
推廣價
\$2080

GBC135C
黑晶陶瓷
御品鍋

8公升, 1000W
煲湯、煲粥、煲糖水、
蒸、燉、炊、煲涼茶
完成後自動保溫
乾水自動斷電
可預校烹調時間
(0.1 - 9.9小時)

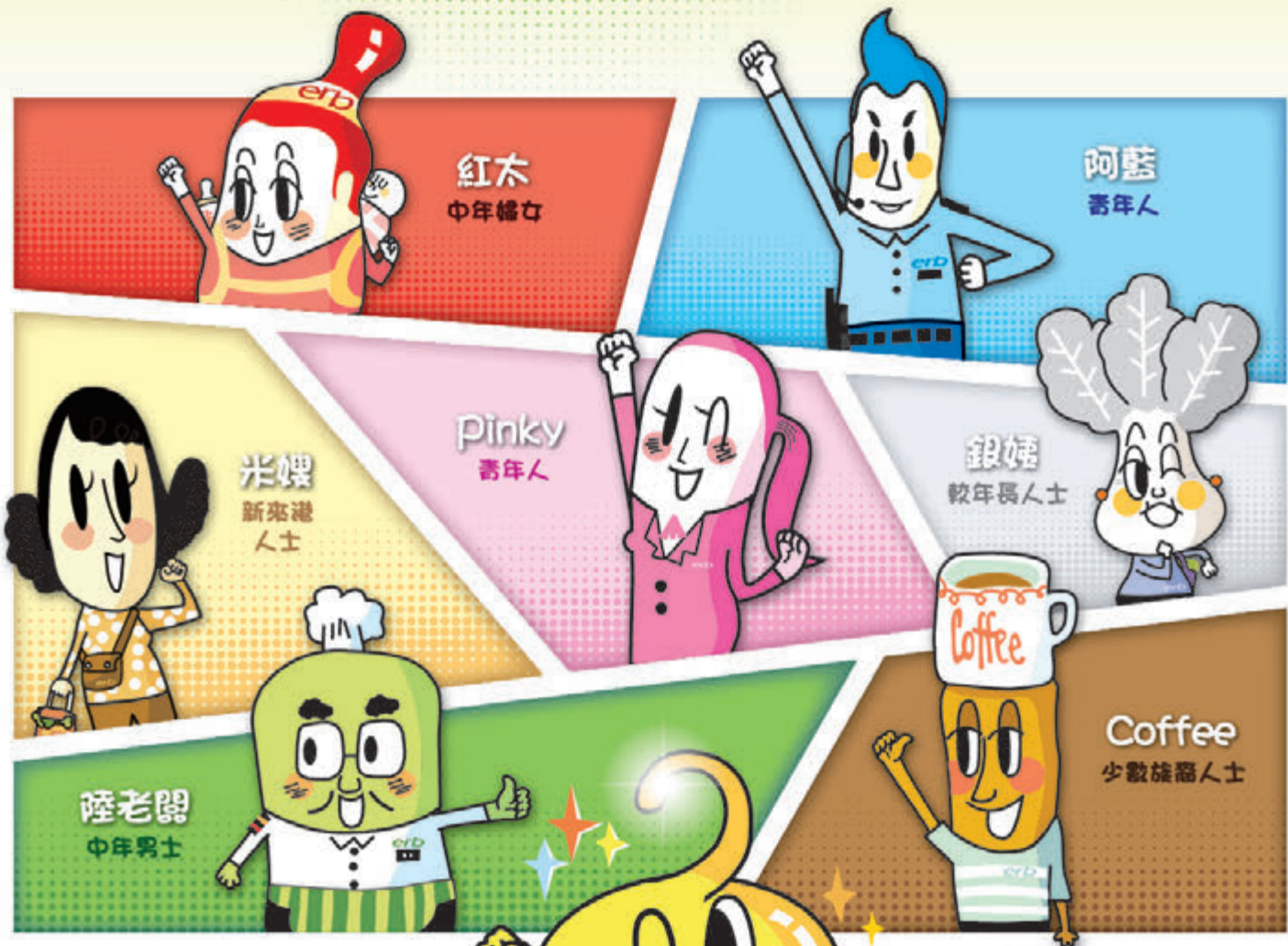


建議售價 \$1190
推廣價
\$1080

禮品數量有限，送完即止

結力結力 ERB幫你增值!

金仔一班朋友背景不同，都透過ERB課程
找到事業新方向，活出色彩人生！



想睇吓金仔一班朋友嘅增值故事，
即上www.erb.org/promotion！

ERB服務15歲或以上、具副學位或以下程度的待業及在職人士。

ERB熱線：182 182 www.erb.org

 **erb**
僱員再培訓局