



No.258

2024年1-2月

民呼我應有工聯 服務市民走在前
43名區議員為您服務



民呼我應有工聯 服務市民走 43名區議員為您服務

在落實愛國者治港的新制度下，首場區議會選舉順利完成。工聯會面對激烈競爭，全力以赴，迎難而上，打出一場漂亮選戰。今次工聯會在地方選區和地區委員會界別共取得27個議席，加上16名委任區議員，共有43名區議員。不論勝負輸贏，工聯會承諾會繼續盡心盡力服務市民，竭力建設美好社區。

工聯會會長吳秋北指出：「這是為完善地區治理，重塑區議會而進行的一場成功選舉，體現新選制能夠選賢任能，是香港特色民主實踐的良好示範。」他續稱：「在新選制下，工聯會全力以赴，打得慘烈，贏得漂亮、輸得悲壯！對力所能及的戰況表示滿意，對結構性薄弱環節失利表示遺憾，整體而言，對自身戰果可以接受，並為每一位候選人的表現感到驕傲，對打工仔僱員能在競爭激烈的情況下歸隊團結表示欣慰。」

在今次區議會選舉，工聯會在地方選區派出25人，有18人成功當選，21人出選地區委員會界別，當選9人，共取得27個議席，總得數票為208,326票。加上16位委任區議員，即工聯會今屆有43名區議員，約佔全港470名區議員9%。

發揮「工會+地區」參政議政特色

工聯會特別感謝全港市民的支持，感謝義工團隊的辛勞付出，感謝社團友好鼎力支持。工聯會理事長黃國表示：「工聯會每一位候選人都展現出高素質，有擔當，他們的優秀和努力是有目共睹的，新議員定必秉持工聯精神，將打工仔僱員的關切和聲音帶進議會。」

工聯會將繼續堅守服務初心，發揮工聯參政議政特色「工會+地區」的服務優勢，為市民爭取更好的社區環境、工作條件和生活品質；同時也會檢討不足，揚長補短，紮實做好地區工作。

工聯會承諾會一如既往務實有為，為全體市民的幸福生活而打拼，以「民呼我應有工聯 服務市民走在前」精神，繼續服務社群，以「共建共榮 共享共贏」新時代工運理念，團結各界，為和諧社會、美好香港，作出應有的貢獻！



在前

民呼我應有工聯

服

務

市

民

走

在

前



工聯會在2023區議會選舉共取得27個議席，加上委任區議員，共有43名區議員。

選舉結果記者會

工聯會於2023年12月12日舉行記者會，工聯會會長吳秋北，理事長黃國，副會長兼政務委員會主任謝愛紅，秘書長馬光如，立法會議員陸頌雄、郭偉強、梁子穎、鄧家彪和陳穎欣，以及27位2023區議會選舉當選人出席。

會上負責人分享了各區的選情，三位當選人姚國威、陳榮恩和周潔莹亦作為代表分享感受。姚國威是天水圍北的當選人，在選舉中取得15,340票，是工聯會候選人中得票數最高；陳榮恩是南區



東南當選人，在該區已服務多年，為工聯會在南區取得「零的突破」；周潔莹是葵涌東的當選人，是工聯會候選人中最年輕的一位。



姚國威



陳榮恩



周潔莹

服務市民走在前

簡銘東

基層家庭長大的簡銘東（阿東），自小就立志為社會服務。成為區議員16年來，阿東始終堅守在觀塘，無論順境或逆境，在社區、在議會都努力不懈，為社區做實事，為民生奮鬥。今屆區議會選舉在激烈的選情中，阿東再次成功連任。

成為區議員以來，阿東一直專注地區事務，他坦言區議會選舉在新選制下進行，選區重新組合成44個較大的選區，如何與更多持份者合作，了解當區居民所需並得到支持，成為了今屆區選的最大挑戰。「過去四屆擔任藍田區議員，我服務的對象並不限於區內居民，只要市民來到議員辦事處求助，我都會盡力協助。我經常跟團隊

講，競選過程不是純粹寫政綱、拉票，而是要拿出真心誠意為社區、為市民服務。這是我對自己工作的鞭策。」

也許就是這份服務市民的拼勁，令阿東在觀塘東南選區中，高票當選。他說，為工聯、社區做得更多，服務更多會員、工友，這是他對自己未來工作定下的責任和使命。



重奪失落的議席

何毅淦

以區議員身份服務杏花邨八年、曾以貨櫃作辦事處的何毅淦（阿淦），2019年在黑暴下舉行的區議會選舉中黯然落選，喪失議席。但並無影響他服務市民的初心，繼續以工聯會社區主任身份繼續服務杏花邨居民。

香港第七屆區議會選舉成功舉行，標誌著香港重塑區議會制度、完善地區治理體系邁出堅實的一步。重披戰衣出選的阿淦最終以1萬2千多票勝出，重奪失落的議席。「過去區議會被『港獨』份子騎劫，將其變為政治舞台。時間是最好的證明，廣大市民會清楚看清誰才是真正為大家服務，過去的4年時間裡我並沒有因為失去議席就感到失望和氣餒，

相反地更加落力做好民生地區工作。」

阿淦形容，選舉猶如紮營，從清理地面上異物，到架起帳篷、考慮進出口方向開始，講求方法和技巧，更講求紮實的基礎。過去4年，阿淦頻頻跑社區、與市民接觸，跟進每宗求助，切實為民服務。他說，未來會更好善用議會這個平台，與工聯會團隊一起協力積極跟進區內民生事務。



傳承服務市民精神

古偉冰

「請支持3號古偉冰，他是鄧家彪徒弟。」相信這句介紹，對沙田南的居民來說並不陌生。2019年，對香港人來說是無法忘記的黑暗時期，同時，亦是古偉冰（古仔）堅定了從政路的轉捩點。「2019年的區議會選舉，我參與了工聯會助選團的工作，那時我看到的香港讓人痛心，於是我很想能為香港做點事情。輾轉認識了彪哥（鄧家彪），之後擔任了沙田地服務處社區幹事，正式開始了服務地區的工作。」古仔回憶道。

生命猶如一顆靜待發芽的種子，等待遇上伯樂助你破土而出再茁壯成長。古仔說，彪哥是他的伯樂，更是位好師傅，當他遇到疑問或困難時總會及時提點

或從旁協助，令他在三年地區工作的道路上找到清晰方向。彪哥誨人不倦的精神正正體現了工聯會的薪火相傳。

「今屆區議會選舉，是芸芸愛國者的良性競爭，選民優先考慮的已經不再是黨派，而是挑選一位真正為市民服務

的區議員，能否勝出就要比拼地區工作。我很幸運遇到彪哥這師傅，在這次選舉中給予我很多意見和鼓勵。我希望日後透過傳承所學，更好地服務市民。」



年輕為地區帶來活力

周潔瑩

現年25歲的周潔瑩，是工聯會本屆區議會選舉最年輕的參選人，首度出戰葵涌東選區便取得佳績，接任現任民政及青年事務局局長麥美娟、立法會議員梁子穎的工聯薪火棒，以區議員的新身分繼續在葵涌服務街坊。

「助人為快樂之本」是周爸爸給潔瑩的教導，也因為自小在愛國家庭中成長，潔瑩17歲開始參與社區工作。2019年黑暴期間，潔瑩在一個撐警集會上發言，獲得了很多網友的稱讚外，也遭到港獨份子的抹黑和起底。「無論你懷著多大的善意，仍會遭遇惡意，何不勇往直前，做自己覺得對的事情。後來，我成為了KOL，拍視頻講好香港故事，讓世界聽見真實

的中國聲音。之後，加入了立法會議員陳穎欣團隊，擔任助理，透過深入地區工作，了解居民所需。」被外界稱為「工聯新一代小花」的潔瑩並沒有因此恃才而驕，卻以謙卑的心感謝街坊給予她服務社區的機會。「只

要用心，街坊一定能感受到的。年輕，並不是我的短板，相反，能為我在地區帶來活力、新元素，將青年的聲音帶入議會，幫助青年上流發展。」



工聯會區議員名單：

區議會地方選區議員：

康灣
吳清清



觀塘西
李嘉恒



將軍澳南
黃遠康



柴灣
何毅淦



荃灣西北
葛兆源



沙田南
古偉冰



南區東南
陳榮恩



屯門東
馮沛賢



青衣
彭熠銘



南區西北
林詠欣



屯門西
徐帆



葵涌東
周潔瑩



黃大仙東
譚美普



天水圍北
姚國威



葵涌西
陳安妮



觀塘東南
簡銘東



紅花嶺
曾勁聰



離島
劉展鵬



地區委員會界別議員：

油尖旺區
孫智敏



觀塘區
黃啟燊



西貢區
鄭宇曦



黃大仙區
莫健榮



屯門區
陳文偉



沙田區
李貞儀



觀塘區
程海欣



元朗區
劉桂容



葵青區
李偉樂



委任議員：

東區
梁力



觀塘區
余邵倫



葵青區
歐志輝



灣仔區
林偉江



大埔區
陳勇華



葵青區
蘇栢燦



中西區
呂鴻賓



西貢區
黃宏滔



葵青區
劉美璐



油尖旺區
許德亮



沙田區
陳善明



元朗區
王曉山



九龍城區
黃文港



屯門區
陳有海



黃大仙區
丘耀誠



屯門區
馮鈺鋒





工運研討會 共商新時代工運

工聯會提出「新時代工運」至今已三年，新工運的任務已經由第一階段「抗暴制亂」，轉入第二階段「善治達興」。工聯會於2023年11月25日舉辦「新時代工運發展與香港由治及興」研討會，過百位來自不同行業的工會代表及工聯會立法會議員出席。政府、勞工團體、學者及商界等代表擔任研討會主講嘉賓，分享在各個領域上的真知灼見，讓參加者認清當前形勢，共同探討新時代工運發展的方向，在香港由治及興階段展開新篇章。



工聯會於2023年11月25日舉辦「新時代工運發展與香港由治及興」研討會。

明方向 找方法

工聯會會長吳秋北致辭時表示，工聯會提出「新時代工運」至今已三年，新工運的任務已經由第一階段「抗暴制亂」，轉入第二階段「善治達興」，今次舉辦研討會的目的，是要「明方向，找方法」，讓工運事業發展壯大，為社會發展貢獻更大的力量，並期望透過研討會共同探討：一）新時代工運如何更好發揮工會職能，凝聚工友僱員，為由治達興調動各行業工人投入大發展生產的積極性；二）新時代工運如何推動政府建立具備實際效力的勞資官「三方合作」機制；以及三）新時代工運如何在社會治理上發揮更大作用，包括把工運參政人才培養定為新工運的發展目標之一。



量發展探討》作主題演講，表示新時代香港工運面對不少新挑戰，但機遇大於挑戰，關鍵是要抓住發展新機遇，把握歷史主動。他提出，首先是要全力支持特區政府依法施政，監督壓實特區政府作為管治香港的當家人、第一責任人，切實排解民生憂難的主體責任。其次，工會應想市民所想，急市民所急，環繞聚焦打工仔最關心的議題，包括就業、房屋、大灣區等積極發聲，促進高質量的充分就業；再次，工會要關心好、服務好會員群眾，通過深入細緻紮紮實實的工作贏得大家的認同和支持。最後，就是要適應新時代政治、經濟、社會等深刻的變化，增強「治」的本領。



為新時代工運奮鬥

工聯會理事長黃國以《香港新時代愛國工運高質

研討會上，各位主講嘉賓在不同的專業範疇提

發展方向



出對新時代工運發展的意見及建議。勞工及福利局局長孫玉菡以《香港八大中心產業發展對

人力資源規劃的影響和對策》為題分

享，表示香港要有足夠勞動力支撐未來經濟發展；澳門工會聯合總會理事長李從正以澳門回歸後的工運發展經驗，提出工會透過培訓工作，協助打工



仔在經濟轉型時提升增值；港九勞工社團聯會秘書



長周小松分享對香港未來工運發展形勢的看法，提出特區行政主導政體正在強化，政府在新階段更要主動關顧勞工基層，有所作為。

此外，珠海學院一帶一路研究所所長陳文鴻分析香港政治、經濟、社會變化對工運發展帶來的挑戰。香港中華總商



會永遠榮

譽會長何世柱以《新形勢如何構建和諧的勞資關係，發展經濟，改善民生》為題，同意要讓各階層分享到發展成果。



不少參加者都認為，各位主講嘉賓的分享豐富了他們對新時代工運發展的了解，對日後工會工作帶來啟示，期望繼續發揮好工會天職，切實排解民生憂難，共同為新時代工運團結奮鬥。✿



| 過百位來自不同行業的工會代表出席研討會。

研討會專題演講：

題目(1)：香港新時代愛國工運高質量發展探討

主講：香港工會聯合會理事長 黃國

題目(2)：香港八大中心產業發展對人力資源規劃的影響和對策

主講：勞工及福利局局長 孫玉菡

題目(3)：回歸後的工運發展經驗

主講：澳門工會聯合總會理事長 李從正

題目(4)：香港未來工運發展形勢

主講：港九勞工社團聯會秘書長 周小松

題目(5)：香港政治、經濟、社會變化對工運發展帶來的挑戰

主講：珠海學院一帶一路研究所所長 陳文鴻

題目(6)：新形勢如何構建和諧的勞資關係，發展經濟，改善民生

主講：香港中華總商會永遠榮譽會長 何世柱



更多研討會詳情

獨居長者支援研究報告 緩解獨居長者困境

工聯會一直關注獨居長者支援問題，為全港逾18.8萬戶獨居長者謀福祉，解難題。2023年12月7日，工聯會立法會議員陸頌雄、鄧家彪、郭偉強及陳穎欣舉辦「獨居長者支援研究報告發佈」記者會，簡述研究主要內容。

2023年9月14日，工聯會舉行「獨居長者支援政策」圓桌會議，邀請一眾專家及獨居長者現身說法，共同探討獨居長者需求與現今面臨的問題。工聯會又在此基礎上，發表《工聯會聯合辦獨居長者支援研究報告》冀拋磚引玉，嘗試緩解獨居長者的困境，解決其醫療、數碼鴻溝及社會服務等日常生活難題，令長者老有所依，老有所養，有一個健康幸福的晚年。

「四層架構」出發 支援獨居長者

工聯會建議，綜合而言，從個人、鄰里、社區、長者中心，「四層架構」出發支援獨居長者：

個人：通過安老統一評估，判斷該獨居長者的身體情況是否為體弱個案（高風險）。政府相關部門可資助完善他們的居住環境設施，如增加扶手設備及樂齡科技，上門檢查平安鐘等。

鄰里：透過關愛隊宣傳，帶動鄰里之間主動關愛獨居長者，例如鄰里主動留意其門口的警報燈是否有發生變化，如果發現獨居長者長時間沒有出



工聯會立法會議員團隊於2023年12月7日發表獨居長者支援研究報告。

門，立即敲門看望。

社區：關愛隊可與屋邨保安加強合作，共同支援獨居長者，同時關愛隊可以完善獨居長者資料庫，由民政及青年事務局與社會福利署協調，給予關愛隊探訪長者戶籍名單，關愛隊作為一線人員透過家訪確認該長者是否獨居，並上報房署以完善獨居長者資料庫。

長者中心：長者中心可登記獨居長者的求助個案，再聯繫社署支援。但香港目前140萬5千名65歲以上的長者中，只有25萬人入會，入會率僅為17%，故陸頌雄建議實行一個自動入會機制，讓獨居長者自動成為會員長者，以增加服務的覆蓋面。

工聯會服務市民走在前，這次研究報告發布期望引起社會對獨居長者的關注及支援，為長者點亮一片明天。



更多研究詳情

工傷無保障 欠薪無補償 倡訂立外送員標準合約

在新就業形態下，越來越多人從事平台外送員工作，惟平台公司視「步兵」及車手為自僱人士，不單欠缺基本勞工保障，甚至遇到意外也得不到工傷補償。工聯會權益委員會（下稱：「工聯權委」）於2023年11月28日舉行記者會，促請政府填補漏洞，建議為外送員制訂標準合約，其合約內容須包括工傷保障、報酬相關細節等。同時，建議成立由政府主導的「勞資官」三方協商平台，就外送員權益保障的相關事宜進行溝通。



工聯權委於2023年11月28日舉行記者會促請政府填補漏洞，保障外送員權益。

據立法會研究報告顯示，香港目前至少有11.4萬名透過數碼平台接單的外送員，即俗稱「步兵」及車手。由於平台公司視他們為自僱人士，這意味建基於僱傭關係的法定權益，如《僱傭條例》、《僱員補償條例》等，均不適用平台外送員。近年爆發多宗外送員的糾紛個案，包括食物外賣平台罷工事件、ZEEK平台拖欠過百名員工薪金等。

更甚的是，外送員若遇到意外，難以獲得工傷補償。曾有工友派送外賣時遇上意外造成手部骨折，但平台公司不承認工傷責任，需自行到法院申索。以上都是平台公司欠缺監管，平台工作者欠缺保障所致，新就業形態的勞資矛盾須儘快解決。

工聯權委較早前開展研究，參考中國內地、新加坡及英國處理平台外送者權益保障的經驗，

建議融合中國內地及新加坡的方法，訂立集體勞動合同或標準合約，並透過「勞資官」三方協商機制，保障平台外送員的權益福利。

為加強平台外送員保障，解決新就業形態的權益問題，工聯權委建議：

1. 制訂外送員標準合約，透過合約制約平台公司，無論外送員與平台公司的僱傭關係為何，都可享受合約上列明的權益；
2. 外送員標準合約必須提供工傷保障，其補額須與《僱員補償條例》看齊；
3. 建立「勞資官」三方協商平台，為行業釐訂標準，加強協作與溝通。
4. 若平台公司無力支付欠薪，破產欠薪保障基金應作最終承包。⚙️



更多記者會詳情



攜手共進 服務港人 福建代表處成立5周年

2023年12月19日，由工聯會康齡服務社（中國香港）福建代表處（下稱福建代表處）主辦、香港特別行政區政府駐福建聯絡處合辦，福建省總工會的支持下，成功在福州舉辦「慶祝香港回歸26周年暨香港工聯會成立75周年及福建代表處成立5周年慶典」。工聯會副會長李子健，工聯會康齡服務社主席潘佩璆，工聯會助理秘書長兼內地中心總主任陳秀欽，福建代表處法人吳燕君等出席了本次活動，與現場的港人共同慶祝。

應邀出席本次慶典的嘉賓有福建省總工會黨組成員、副主席方月興，香港特別行政區政府駐福建聯絡處主任鄭震生，福建省臺港澳辦事處會議成員劉良輝，福建省統戰部副部長李文慎以及福建相關單位的嘉賓代表等，合共200人參與本次慶典活動，大家藉著此次機會歡聚一堂，其樂融融。

潘佩璆致辭時介紹，工聯會福建代表處成立五年來，一直發揮作為香港與內地溝通橋樑的角色，貫徹工聯會「愛國、團結、權益、福利、參與」的方針，秉承「團結愛國、維護權益、互助互愛、促進發展」的宗旨服務在閩港人。五年來共接獲來電來訪求助超過14,800人次，協助處理個案逾10,900宗，舉辦活動272場。2021年成立的福建代表處義工隊，現已有近百名義工。潘佩璆感謝省內各單位，並表示福建代表



處今日取得的成績離不開各單位的相互支持與合作。

方月興在致辭中表示，工聯會福建代表處是推動香港與福建交流的重要力量，並且肯定了過去雙方合作交流的果，希望雙方未來繼續保持密切的交流和合作關係。

鄭震生致辭時表示，工聯會成立75周年和代表處成立5周年是一個重要的里程碑，也是走向繁榮未來的開始。雙方未來會攜手合作，一同服務在閩港人。

出席本次活動的港人也祝福福建代表處越辦越好。篤行五載，攜手共進，福建代表處在新的階段裡會開展更加多元的活動，同時也會深入社區，維繫更多在福建的港人，以更專業的服務回應港人的實質需要。⚙️





「停薪留職」無限期？



疫後很多企業或機構都會藉機重整架構，因而令原來的工作、職位變少，出現員工被「停薪留職」的情況，長久而言無期的等待對打工仔女是煎熬，那麼如何是好？工聯會勞工服務中心為你解惑：

何為「停薪留職」？

在《僱傭條例》內，並沒有「停薪留職」一詞，但是對「停工」有定義，如僱傭合約訂明僱員的報酬須視乎他獲僱主提供其所受僱的該種工作而定，即是僱員可以對上一個月或半年的總正常工作日數與現時的比較，如達一半或三分之一，即代表僱員被「停工」了。

被「停工」了，如何應對？

在《僱傭條例》11條規定，僱主在若干情況下的暫停僱用，停工期在任何情況下不得超過：

- (a) 在任何連續4個星期的期間內正常工作日總數的一半；或
- (b) 在任何連續26個星期的期間內正常工作日總數的三分之一。

如僱主超過上述的規定，員工可根據普通法，若僱主作出此單方面削減僱員薪金等違反僱傭合約的行為，以致僱員有理由相信自己已不可能繼續為僱主工作，僱主的違約行為便可能構成「推定解僱」，僱員可當作自己已被解僱及根據第10A條向僱主索償如代通知金等補償。當然，「推定解僱」是否成立，亦需要依賴法官考量及文件證供而定。



勞工熱線：3652 5888

Whatsapp：5282 4724

查閱勞工法例知多少電子版本
以獲得最新資訊

勞工處職業健康公開講座

2024年2月及3月

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

網上報名：www.oshsreg.gov.hk

報名查詢：2852 4040



講座	題目	日期	時間	地點
1.	工作壓力	7/2/2024	6:30pm - 8:00pm	香港中央圖書館演講廳
2.	工作與心腦血管疾病	16/2/2024	3:30pm - 4:45pm	香港太空館演講廳
3.	辦公室僱員職業健康系列 (I) 使用電腦的職業健康錦囊	22/2/2024	3:30pm - 5:00pm	香港中央圖書館演講廳
4.	體力處理操作及預防背部勞損	26/2/2024	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳
5.	化學品與職業健康	1/3/2024	3:30pm - 4:45pm	勞工處職業安全健康中心講座室
6.	工作間的感染控制	5/3/2024	6:30pm - 7:45pm	香港中央圖書館演講廳
7.	辦公室僱員職業健康系列 (II) 辦公室僱員：預防筋肌勞損	18/3/2024	3:30pm - 5:00pm	香港太空館演講廳
8.	工作間的急救常識	20/3/2024	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

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。

- ◆ 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，了解你的工作和病情，並指導你如何從工作方面預防及控制病情
- ◆ 提供診斷及藥物治療，並在有需要時作出轉介，包括物理治療、職業治療等



盡早診治勿遲疑 健康工作效率高

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
下午二時至五時
星期六：上午九時至下午一時

收費：新症收費 \$135，覆診收費 \$80
藥物每種收費 \$15



《粵港澳大灣區發展規劃綱要》頒 工聯會助力大灣區融合

粵港澳大灣區是中共中央總書記習近平親自謀劃、親自部署、親自推動的重大國家戰略。2019年2月18日，中共中央、國務院印發了《粵港澳大灣區發展規劃綱要》（下稱：《規劃綱要》），公布對粵港澳大灣區的戰略定位、發展目標、空間布局等作出全面規劃。2024年，迎來了《規劃綱要》頒布實施五周年，粵港澳三地在這期間協力融通，以「灣區」之名頻繁舉辦高水平經濟活動，擘畫的藍圖正在一步步變成實景。



全國政協提案委員會副主任、工聯會理事長黃國接受《工聯雙月刊》專訪時表示，工聯會在推動香港與灣區內地城市融合及發展不遺餘力，透過與內地工會的緊密聯繫，發揮工聯會內地諮詢服務中心的網絡，積極為在內地生活的港人，或有意到內地發展、就業、生活、升學、退休的港人提供多方位的協助，包括2022年初，成立非牟利團體「香港工聯會大灣區社會服務社」（下稱：灣區社），發揮「提前介入」的作用，結合工聯會在大灣區現有五個諮詢服務中心，為準備到大灣區生活的港人提供多元和優質的嚮導式服務。

工聯會還設立「大灣區關注組」就灣區的發展融合多次向中央政府建言；工聯會人大、政協也發揮反映和溝通橋樑作用，先後提出數十項便民措施及社情民意反映，例如有關職業資格互認、回鄉證使用、社會保障等方面，不少建議已獲得中央政府採

納並實施，進一步改善了港人在內地的應有待遇，有利於港人投身灣區發展。

抓緊機遇加速融合

黃國指出，香港受疫情影響，在落實《規劃綱要》的進程上較其他內地城市為慢。香港要如何追趕及加快步伐，是未來推進灣區互聯互通的其中一個重點。「落實《規劃綱要》已不僅是經濟方面的融合，社會民生方面也需要全方位配合，但關注這方面議題的香港團體不多，工聯會正正能發揮內地網絡的優勢，進一步向特區政府反映港人在內地所需，加快推出支援服務。」

建設粵港澳大灣區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。工聯會未來將繼續以社會民生議題為關注和跟進的重點，為推動構建粵港澳大灣區高質量發展，實現中華民族偉大復興貢獻工會力量。黃國說，「我們成功推動了跨境醫療合作，提高醫療福利可攜性，一定程度上能減輕香港醫療服務的壓力，讓香港患者有多個選擇。此外，兩地政府啟動便利市民的跨境服務上，工聯會也做了大量推動工作，希望能在推動粵港政務服務規則銜接與機制對接的不斷優化下，提供更貼心的人民關懷服務，簡化繁瑣的行政手續，讓港人無須親身到內地也可辦理政務服務，實現灣區居民『生活通』，不斷提高大灣區市民的獲得感、幸福感。」

布實施五周年 發展不遺餘力



工聯會推動灣區融合項目

推動職業技能等級認定

積極開展和推動國家職業資格考核（國職考），協助工友考取內地職業資格認證，助港人北上開拓事業。

工聯會職業再訓練中心於2022年成功入選為「職業技能等級認定社會培訓評價組織名單」的五家港澳機構組織之一，作為第三方評核機構，可自行在香港處理培訓內容、試題，派出監考員及發出評核證書，目前開展美容師、美髮師、中式烹調師及中式麵點師等職業的職業技能等級認定工作。

成功爭取港人粵辦回鄉證

2020年9月初，工聯會成功爭取港人可在內地補辦和換取回鄉證，減少舟車勞頓及金錢開支，大大促進港人在大灣區生活、工作或養老的便利。

獲委聘「大灣區青年就業計劃」提供支援

為鼓勵和推動青年到大灣區就業，灣區社於2023年6月獲委聘為「大灣區青年就業計劃」提供支援服務，讓更多年輕人透過計劃了解更多國情，亦是為培養香港未來人才提供了平台。

獲委託在港代辦社保服務

大灣區「社保通」與工聯會合作在香港落地，2023年5月2日起，工聯會獲廣東省人社廳委託，在全港七個地區服務處正式開展代辦社保的服務，這也是全港首個服務單位在港提供此項服務。

授權代辦珠海通公交長者卡

珠海公交集團、珠海通公司授權工聯會作為香港特區協助辦理珠海通公交長者卡辦卡的單位/機構，2023年9月開始為香港年滿60周歲的工聯會屬會長者會員/工人俱樂部部員/康齡服務社會會員代辦珠海公交長者卡。

灣區社是香港註冊慈善團體，致力協助香港人在大灣區內地城市生活及發展，並設有電話熱線：2701 2808，為有意到灣區九市的港人提供免費諮詢及個案跟進服務，歡迎您致電查詢！

關於國旗—— 五星紅旗 迎風飄揚

在1949年10月1日，中華人民共和國的開國大典上，第一面五星紅旗首次在北京天安門廣場上冉冉升起。中華人民共和國中央人民政府成立了！中國的國旗面世了！

五星紅旗的誕生

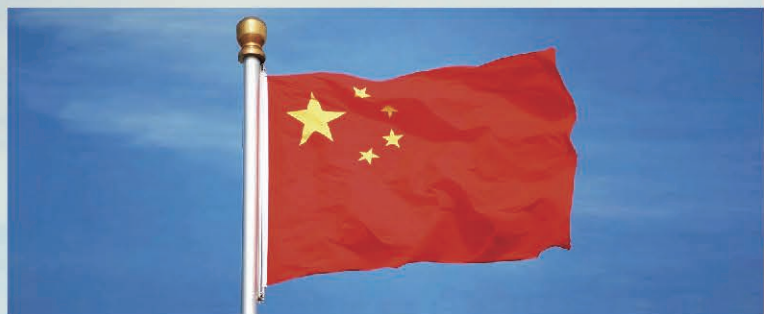
五星紅旗的設計者是一名普通的上海工人，名為曾聯松。當時，新政協籌備會成立國旗、國徽圖案初選委員會，並在《人民日報》等報紙上發表徵求啟事。初選委員會總共收到3012幅圖案，並選出38幅印發全體代表討論。最終，經過多次篩選和討論，在1949年9月27日，全國政協第一屆全體會議代表通過了以五星紅旗為國旗的議案。

五星紅旗的寓意

國旗是一個國家的象徵和標誌，它代表著該國的身份、主權和價值觀。每個國家的國旗都有自己獨特的意義和象徵。

五星紅旗是中華人民共和國的國旗。旗上，一顆大五角星代表的是中國共產黨，四顆小五角星則分別代表工人階級、農民階級、小資產階級以及民族資產階級。四顆小星環拱在大星右邊，每顆小星都各有一角正對大星中心，寓意在中國共產黨領導下的革命人民大團結，也象徵著中國各族人民緊密地團結在黨的周圍。

紅色，是體現生命和力量的色彩；黃色，是黃皮膚的民族、黃河和黃土地的象徵。紅黃兩色的五星紅旗，象徵著中國共產黨領導中華民族浴血奮戰取得革命勝利，帶領中國人民站起來，屹立於世界東方的偉大征程。



必須尊重和愛護國旗

根據《國旗法》，每一個公民和組織都應該尊重和愛護國旗。不得不當使用國旗；不得展示或使用破損、污損、褪色或不合規格的國旗；不得倒掛、倒插國旗；不得以任何有損國旗尊嚴的方式展示或使用國旗；不得隨意丟棄國旗。

舉行升旗儀式時，在升旗過程中，在場人員應當面向國旗肅立；向旗幟行注目禮或以適當的方式向旗幟敬禮（視乎情況所需而定）；及並無損害旗幟尊嚴的行為。⚠

工聯與國旗

1949年10月1日當天，工聯會在駱克道會所外掛上五星紅旗，慶賀新中國的誕生。以後每逢國慶和重大活動如會員代表大會等，工聯會也都會掛上國旗。



工聯會於1949年國慶節舉行慶祝大會，掛起五星紅旗。

中小型企業

密閉空間安全工作 資助計劃2.0



申請資格

僱員須經常進入密閉空間工作之中小企

三大重點

資助

安全設備

- 氣體測試設備
- 動態感應器(俗稱「懶人鐘」)

免費

密閉空間作業訓練課程

1. **合資格人士**安全訓練課程(CN)/
重新甄審資格課程(CN(R))
2. **核准工人**安全訓練課程(CNW)/
重新甄審資格課程(CNW(R))
3. **場地管理人員(密閉空間工作)**
安全訓練課程(CNVMP)
4. **核准工人**進階課程(ECNW)

另設培訓
津貼

免費

一站式風險評估

查詢：  9726 1870 (只限文字回覆)

 sme@oshc.org.hk



立即行動



網上申請
bit.ly/3JTOqns



推廣計劃專頁
bit.ly/3aqQXXc



職安局



OSHC HK



歲晚大掃除 家務達人

中國傳統習俗在農曆新年前要「年廿八，洗邋邋」，加上垃圾徵費將於今年4月1日實施，近期不少家庭要進行大掃除。歲晚大掃除有哪些需要注意的地方呢？家務達人張美玲同大家分享一下清潔家居頑固污漬的秘訣！



張美玲於2002年藉僱員再培訓局家務助理課程入行，現時在工聯會進修中心和僱員再培訓局擔任家務助理導師。

抽油煙機最難清潔

服務業總工會幹事、工聯會進修中心家務助理導師張美玲表示，大掃除較日常家居清潔更繁複，需要重點清潔廚房和廁所的頑固污漬。

難度最高的莫過於抽油煙機，張美玲表示，清潔傳統的易拆式抽油煙機時，先在下面鋪上報紙，開機確認是否操作正常，然後關機準備清潔。不用拆除扇葉罩，直接向扇葉噴清潔液，隨後開啟抽油煙機，扇葉轉動時已溶解的油漬會隨之滴出，之後噴上清水待污水流出，最後關機拆出配件清洗。若油漬太頑固，可用風筒熱風吹5至10分鐘讓油漬快速溶解。



煙囪式抽油煙機



易拆式抽油煙機

清潔煙囪式抽油煙機時，用梳打粉以1:1或2:1的份量溝水，抹在抽油煙機隔油網上等待油漬分解，或用大煲煮熱水關火加入梳打粉，將隔油網放入煲內後用細火加熱將油污煮出來。而機身的邊框位置可用牙刷來刷洗。

煮食爐牆壁的不銹鋼鐵板，可用玻璃水噴到乾抹布上，由上而下用打圈方法清洗，就會恢復原貌，不會殘留油漬。

小Tips：油膩的廚房抹布可用俗稱「爆炸鹽」的過炭酸鈉10g混合100ml的60℃熱水來清潔。過炭酸鈉是環保天然的漂白劑，有殺菌的作用，效果較梳打粉更佳。

保鮮紙除浴室霉菌

廁所浴室長期潮濕，很容易滋生黴菌，清潔浴室的時候首先要戴上手套，開啟窗戶和抽氣扇才開始工作。洗手盆和浴缸膠邊可預先用浸泡過漂白水的廚房紙敷在黴菌表面，再鋪上保鮮紙減低漂白水揮發，切記不能同時混合其他清潔劑使用，否則產

分享清潔秘笈

生的氣體會造成身體不適。浴缸的肥皂污漬可先噴浴室清潔劑預先浸泡。

浴室玻璃鏡和浴室企缸玻璃趟門上的頑固水垢，可用廚房紙浸泡白醋或檸檬汁後貼上玻璃表面，再鋪上保鮮紙，靜置1、2個小時後沖洗。

抹窗最緊要安全

張美玲強調抹窗最緊要安全，抹窗前先檢查可否完全開啓，窗鉸有沒有生鏽，若無法打開千萬不要強行推開，可在窗鉸噴防銹潤滑劑，如果仍然無法打開就最好找專業人士來修理。檢查完成後先抹窗框再抹玻璃，盡量利用抹窗工具協助。張美玲說：「抹窗最緊要腳踏實地，或用專業的工具。若玻璃窗太大，連伸縮棒等工具都夠不到的位置，就抹到多少算多少，千萬不要用窗框借力，會有連人帶窗跌下樓的危險。」

裝備工具不可缺

大掃除需要哪些裝備和工具呢？最基本的包括口罩、手套、牙刷、單面刀片、螺絲批、鋼刷、去油清潔劑、潔廁劑、潔廁刷、玻璃水、漂白水、海棉百潔布、毛巾、抹窗伸縮棒、水桶、地拖、安全梯或穩固木椅。張美玲還自己發明了一個小工具，一頭圈在手腕，一頭扣住清潔工具，防止抹窗時清潔工具掉下樓。



張美玲發明的小工具。



垃圾徵費前「斷捨離」

提到即將實施的垃圾徵費，張美玲建議將閑置物品「斷捨離」，轉贈給有需要的人，讓物品有重生的機會，而損毀的物品可分類送去回收。她擔心三無大廈的住戶會將大件垃圾放置上大廈天台，很容易引致火災。建議政府做好垃圾分類的宣傳工作，讓市民清楚知道哪些物品可以回收。

家務助理幫到你

歲晚也是很多打工仔最繁忙的時候，未必有時間自己打掃，僱員再培訓局「樂活一站」今年也提供大掃除等新年服務。政府宣布實施垃圾徵費後，今年多了僱主要求將家居垃圾分類棄置或回收。家務助理的建議薪酬亦有所上升，例如大掃除的建議時薪調高到155至165元，實際收費視乎日期、工作地區以及僱主與家務助理之間的議價，愈近新年就愈貴。

張美玲建議400呎或以下的家居，應同時聘用兩名家務助理，並工作四小時。目前「樂活一站」累積登記助理人數近三萬人，預料整體人手足夠。有需要人士可儘早聯絡家務助理上門，避免臨近新年人手緊張。⚙️



*出席率達八成，可獲發培訓津貼。

快來報讀課程

課程名稱	編號	節數	上課地點
中醫診所助理基礎證書	FU203DS	54	油麻地/荃灣
保健按摩基礎證書	FU064DR	56	油麻地/荃灣
物流文員基礎證書	FU109DS	47	油麻地
標準保安及物業管理基礎證書	FU027DR	32	筲箕灣/油麻地/荃灣
高級保安及物業管理基礎證書	FU179DS	39	筲箕灣/油麻地/荃灣
物業服務證書	FU204DS	37	筲箕灣/荃灣
人壽保險中介人（保險中介人資格考試）基礎證書	FU164DS	26	尖沙咀
地產代理（地產代理資格考試）基礎證書	FU140DS	50	油麻地/荃灣
地產營業員（地產營業員資格考試）基礎證書	FU163DS	48	油麻地/荃灣
金融證券投資證書	FU151DS	68	尖沙咀/油麻地/土瓜灣
初級財務策劃員基礎證書	FU159DS	48	尖沙咀
初級美容師基礎證書	FU086DS	45	土瓜灣/天后
美甲師基礎證書	FU123DS	30	元朗/觀塘
化妝助理基礎證書	FU124DS	28	天后/土瓜灣/元朗
髮型助理基礎證書	FU087DS	40	土瓜灣/天后
裝修水喉工（中級工藝測試）基礎證書	FU167DS	48	旺角
裝修防水助理基礎證書	FU127DS	33	旺角
裝修髹漆及裝飾工（中級工藝測試）基礎證書	FU165DS	44	旺角
家務助理基礎證書	FU024DR	32	筲箕灣/土瓜灣
陪月員基礎證書	FU054DR	38	筲箕灣/油麻地/荃灣/天水圍
醫護支援人員（臨床病人服務）基礎證書	FU116DS	51	佐敦/新蒲崗/元朗
護理員基礎證書	FU180DS	38	佐敦/尖沙咀/新蒲崗/元朗
物理治療助理基礎證書	FU201DS	36	佐敦/新蒲崗/元朗
辦公室助理基礎證書	FU043DR	31	油麻地/荃灣/筲箕灣
婚禮及宴會籌劃基礎證書	FU158DS	45	油麻地
創業營商基礎證書	FU139DS	34	油麻地
健身指導員（體適能基礎證書公開考試）基礎證書	FU085DS	38	筲箕灣/土瓜灣
船務及出入口實務基礎證書	FU044DR	35	油麻地/荃灣
採購助理基礎證書	FU083DS	34	油麻地
初級網頁設計人員基礎證書	FU084DR	45	銅鑼灣
資訊科技助理人員基礎證書	FU113DS	49	銅鑼灣
咖啡調製員基礎證書	FU093DS	40	天后/天水圍
茶餐廳廚吧助理基礎證書	FU105DS	45	天后/土瓜灣/尖沙咀
點心製作員基礎證書	FU149DS	54	土瓜灣
包餅製作員基礎證書	FU189DS	58	天后/土瓜灣/尖沙咀
電氣佈線工（中級工藝測試）基礎證書	FU157DS	67	土瓜灣
防治蟲鼠處理員基礎證書	FU077DR	27	土瓜灣/油麻地

基本入讀資格：年齡在15歲或以上，以及學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員。



查詢：2715 6671

Whatsapp：5605 8103

展翅青見計劃、「展翅青見超新星」

工聯會職業再訓練中心自2000年開始一直參與勞工處「展翅青見計劃」，為15-24歲的青年提供個案管理就業輔導及支援服務、培訓課程及工作轉介等一站式求職平台，多年共服務超過5千名年輕人。

勞工處由2007年起便舉辦「展翅青見超新星」，為表揚學員參與計劃後所付出的努力及取得的進步。勞工處每年都會從眾多被提名的學員中進行遴選，揀選10位「展翅青見超新星」及10位「良好表現學員」。本中心歷年共有22位學員獲得「超新星」獎項。本年度工聯會職業再訓練中心有1位學員獲得「展翅青見超新星」及2位學員獲得「良好表現學員」獎項。這些勵志的青年人故事，體現了在本中心、僱主及學員自身的努力下，學員找到了自己的事業發展方向和目標，在不同行業及崗位上亦可發熱發亮。



展翅青見 YETP 工聯會職業再訓練中心
「展翅青見計劃」
2023
新一年 新開始 規劃未來
費用全免 全年招生
+ 為15至24歲、學歷在聯修級或以下的离校青年人
+ 提供全面的求職平台
+ 配合一站式多元化的服務和支援計劃
勇於跨行業、僱主和服務機構的通力合作，幫助青年人開拓自我，發揮潛能，實現他們的職業理想和社會貢獻。
查詢電話：2715 6671 陳小姐 / 2568 9044 陳小姐/趙小姐
WhatsApp: 5605 8103

學員故事：

「展翅青見超新星」李國俊Justin (現職：建築公司學徒(管工))

Justin在修畢副學士課程後曾從事文職工作，但發覺刻板工作並不合適自己。後來，他經「展翅青見計劃」招聘日成功入職建築公司，擔任學徒(管工)。因Justin並沒有相關工作經驗，所以要在管工帶領下學習不同知識。起初工友認為他年紀輕輕，沒有馬上聽從他的意見，但他依然鍥而不捨、以理服人。比起沉悶的文職工作，Justin更喜歡目前的前線管理工作，並有一份使命感，認為除了讓工程如期完成，更重要的是讓工友得以安全工作，平安回家。Justin在這段時間的改變甚大，亦找到自己在工作崗位和人生道路上的目標和定位。

「良好表現學員」章卓賢(現職：檢測公司助理技術員)、李星輝(現職：學校電子教學支援員)

章卓賢參加本機構的展翅青見「度身訂造」培訓計劃招聘會並修畢職前培訓課程後，加入了一間檢測公司成為助理技術員，向專業檢測員目標發展。

李星輝透過展翅青見「電子教學支援計劃」，成為一間學校的電子教學支援員，因表現理想，在職培訓期後獲僱主繼續聘用。

工聯會家務助理幫你「年尾大掃除」

年尾大掃除是中國人一直以來的傳統，但現時香港的打工仔女工時長，特別對於雙職家庭來說，年尾做一次大掃除，尤其要清理廚房日久積垢的油漬，又談何容易呢？

為了方便有需要的家庭進行大掃除，歡迎直接打電話到工聯會的家務助理轉介中心「樂活一站」，中心會介紹適合的家務助理，並進行一次性大掃除工作。

今年的大掃除時段由即日起至2024年2月9日，

培訓局已公布了參考價，由於大掃除的工作強度較大，所以收費較一般的家居清潔為高，九龍區的價錢由每小時135元起。而愈接近年尾，價錢就愈高，比如年廿八及廿九，每小時約155元起。所以需要大掃除的會員及會友，宜早些安排大掃除。

另外，本中心亦會協助僱主購買短期勞保，每次30元(每位家務助理計)，詳情請聯絡工聯會樂活一站，電話27105810。





你有壓力！ 「壓力山大」須正視

香港人，你有壓力嗎？近年香港學童和照顧者自殺數字有上升趨勢，之前不少調查亦都顯示，香港人身心健康狀況在亞太地區排名墊底。壓力，是其中一個影響港人身心健康的主要問題。

身體的警號

精神科專科醫生、工聯會康齡服務社主席潘佩璆醫生指出：「香港人的壓力狀況算是嚴重，臨床發現不少病人實際的精神困擾或精神疾病都是由生活上的壓力引致的，包括工作壓力、人際關係等。」

醫管局網站資料顯示，當我們長期受壓時，身體便會出現一些徵狀。有可能經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉也會繃得十分緊。心跳和呼吸會變得急促，有時甚至感到呼吸有困難。身體的抵抗力會變差，容易患上感冒等小病，腸胃也會經常不適。可能會出現失眠或睡眠過多的問題，並且



潘佩璆醫生接受本刊訪問。

經常感到倦怠。有可能失去食慾或食慾大增。可能會感到焦慮不安，容易為小事發脾氣。有時情緒也可能變得低落、易哭。專注力和記憶力可能會減退，影響工作表現。亦可能會比以前多喝酒和含咖啡因的飲料、增加吸煙，甚至濫用藥物。

「一般人都會經歷情緒反應，時間維持較短，這是正常的；但若情緒問題持續，便需要留意。如果去到一定程度，就會影響日常工作，甚至可能產生精神病，以及其他身體疾病如高血壓等。哮喘、皮膚病如濕疹等都會受情緒影響而加劇。」

壓力從何來？

潘佩璆醫生指出，壓力的成因可分為外因和內



我有壓力！ 及早求助莫遲疑

因。內因方面，就是指對抗逆境的能力。抗逆能力有天生亦有後天的鍛鍊。不少研究發現，焦慮和抑鬱等情緒疾病都有相當的遺傳因素，部分人可能天生比較脆弱，容易緊張、擔心；也有部分人天生樂天。因此後天的訓練也重要，在學生成長時，應重視訓練他們抗逆的能力，讓他們在安全環境下接觸引致壓力來源，學會如何應付壓力。父母對孩子不可以過份呵護，讓他們只活在溫室中，反而要讓他們多接觸世界的風雨和陽光，才可更健康地成長。

在外因方面，人生每個階段均有需要面對的壓力。小朋友要面對學業和家長的壓力。家長為孩子學習緊張的同時，也要鼓勵小朋友，要讓他們有其他出路的選擇，要讓他們學會應付失敗。「成功是盡量爭取，但只要盡力了就接受，寧願下一次做得更好，不要逼得太緊。」

而成年人的壓力大部分是來自工作，例如辦公室政治、人與人之間的磨擦等。對年輕人來說，拍拖、與異性的關係，或與朋友之間的相處，被排擠、被欺凌等，都是壓力來源。長者的壓力多來自健康問題、與下一代的關係、要照顧身邊人等。

如何舒緩壓力？

壓力過大會影響身心健康，如何才能舒緩壓力？「始終要面對引致壓力的因素，要解決問題。」潘佩璆醫生指出，有些人會逃避引致壓力的因素，這對於精神健康是不利的，因為一直不去面對，問題依然存在，心理亦會持續受問題影響。雖然不一定可以百分百完全解決，但會知道

自己已經盡力，將問題的影響減到最低。

要解決問題，可以嘗試將一個大問題分拆為幾個小部分，逐一擊破。又或者跟從解決問題的程序去做：一、先想清楚問題是什麼？二、想想這個問題有什麼可行方案去解決？三、從中挑選一個可行的方案；四、去執行這個方案；五、過一段時間之後，再檢討一下成效。



「與朋友或身邊的人傾訴也是一個有效方法。」潘佩璆醫生笑言。與人傾訴時，有可能會發現別人也遇到過類似情況，其他人可能可以提供解決問題的建議，就算無法即時解決問題，但與人傾訴後，自己也會覺得好過一點。

另外，多做運動、培養嗜好、做一些鬆弛運動、靜觀練習等都對舒緩壓力有所幫助。⚙️



香港工會聯合會工人醫療所

Hong Kong Federation of Trade Unions Workers' Medical Clinics

屬下各西醫診所已參與衛生署 Our Clinics have Enrolled

大腸癌篩查計劃

Colorectal Cancer Screening Programme

2024年1月1日起



大腸癌篩查計劃

Colorectal Cancer Screening Programme

香港居民
Hong Kong residents

50至75歲
Aged 50 to 75

1

已登記加入 健康紀錄
互通系統 (eHRSS)

2

於 1948 年至 1974 年出生

3

持有效 香港身份證 或
有效 豁免登記證明書

符合政府資助資格以衛生署公佈為準
* The eligibility criteria are subject to
the announcement of Department of Health

如有下列情況，請告知醫生
(不適合篩查)

- ✓ 曾患大腸癌
- ✓ 大腸長期發炎的病歷，例如：
潰瘍性結腸炎
- ✓ 證實患有遺傳性的腸病，或有
直系親屬患有此病
- ✓ 兩位或以上直系親屬患有大腸癌
- ✓ 大腸息肉的病歷
- ✓ 大腸癌症狀，例如大便帶血或
大量黏液。
- ✓ 經醫生確認不適宜進行大腸鏡檢查
- ✓ 過去曾接受以下檢查
 - ✓ 大腸鏡檢查 (10年內)
 - ✓ 乙狀結腸鏡檢查 (5年內)
 - ✓ 大便隱血測試 (2年內)



扣除政府資助後，本所收費 \$ 0 (免費)
After deduction of the government subsidy, service fee: FREE

參加者需進行大便隱血測試，結果呈陰性者繼續留意有否大腸癌狀，每兩年接受一次大便隱血測試。
結果呈陽性者，本機構醫生會通知安排第二次診症，亦可安排轉介本機構腸胃科專科醫生進行大腸鏡檢查。

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
專科中心	旺角彌敦道719號銀都商業大廈11樓 (旺角港鐵站A1出口)	☎ 2396 3656
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河田出口)	☎ 2457 0022
大埔分所	大埔廣福道70-78號寶康大廈1樓	☎ 2656 1988



李學楠醫生
(耳鼻喉專科)

甲狀腺無疤微創手術 無疤兼痊癒速度快 外觀健康兩者兼得

甲狀腺在哪裡？甲狀腺結節和甲狀腺癌，患者以女性居多

甲狀腺位於頸部前端及咽喉下方，呈蝴蝶狀，具有分泌荷爾蒙、調節新陳代謝的功能。而甲狀腺腫脹大部分屬良性的甲狀腺結節，亦有小部分個案由甲狀腺癌引致。患者又以年輕女性居多，男女比例為1：5。根據香港癌症資料統計中心顯示：甲狀腺癌是2020年香港十大常見癌症之一，情況不容忽視。

甲狀腺結節是一種常見的病症，成因不明

甲狀腺結節早期是沒有特別的症狀，往往是在例行健康檢查或因為其他病況檢查發現。甲狀腺結節比較大的時候自己或家人朋友才發現。部分患者會有壓迫症狀，包括呼吸困難、吞嚥時的異物感以及易噎到。至於檢查方式，有甲狀腺功能測定、甲狀腺掃描、超音波、穿刺檢查等方式。

甲狀腺結節治療，需要進行甲狀腺手術

別以為為良性結節對健康影響不大，如果結節體積增長，有可能影響外觀，患者可感到喉嚨有異物或壓住氣管，甚至突然無法呼吸。所以無論良性結節或惡性腫瘤，患者均有機會需要進行甲狀腺手術。

1. 傳統甲狀腺手術

患者進行全身麻醉後，醫生直接由頸前方開一個約一隻手指長度的傷口，對甲狀腺腫瘤進行切除。雖然手術能安全有效地治療甲狀腺腫瘤問題，但卻會留下明顯疤痕，影響外觀。

2. 新式微創甲狀腺手術

而隨著醫療的進步，手術方式與技術不斷進

化純熟，風險相對降低後，「兼顧美觀」就成了另一個選擇手術方法的評估項目。新式的微創手術：「經口腔甲狀腺手術」和「射頻消融手術」便可大大滿足患者渴望「無疤痕」的追求。



「經口腔甲狀腺手術」

主要針對大部分良性結節，及細小的惡性腫瘤。手術以全身麻醉方式進行，醫生先從患者下唇口腔底部位置切開三個細小切口，然後藉由高清內視鏡輔助，經口腔進入皮下，再到達甲狀腺位置，利用超聲波刀分割並取出有問題的甲狀腺。由於此手術是在口腔內進行，故傷口藏在下唇黏膜內，其痊癒速度會較皮膚傷口快。只要保持乾淨即可，幾乎無需特別護理，從外觀上完全不留疤痕，也不影響日常進食和說話。

「射頻消融手術」

亦是另一種新式治療方式，毋須切開頸部進行手術，能夠保留甲狀腺正常組織同時又保存了甲狀腺的功能，常用於良性結節。醫生會用特別設計的射頻針放在甲狀腺結節中，藉由高頻震動的原理，使周邊組織分子會相互摩擦產生熱能，再透過熱能令局部組織產生凝固性壞死，進而讓甲狀腺結節縮小。甲狀腺結節經過射頻消融之後，細胞逐漸被人體吸收，體積漸漸縮小，有效緩解原本的局部壓迫症狀及改善美觀。

上述三種處理甲狀腺結節的手術，各有特點，患者宜跟醫生多加討論，才可了解哪種手術方式最適合自己的需要。



2023年
11月

灣區社：舉辦「辦公室的職業安全與健康」講座

港勤工會：向公司爭取改善薪酬福利待遇獲回覆



海員工會：邀請中國第一艘自行開發設計專用航海教學實習輪船「育鯤」號訪港



香港工會聯合會、北京市總工會和澳門工會聯合總會合辦2023京港澳青年職工廚藝技能交流大賽



工聯會關注本地大學生權益
倡職專教育與市場需求配對



工聯會到美國駐港澳總領事館抗議 強烈譴責美眾議院通過《經貿辦認證法案》攻擊抹黑香港

2023年
12月

教總工會：「第三屆香港中小學中英文硬筆書法比賽」評審圓滿結束

海員工會：成功爭取提高「航海訓練獎勵計劃」獎勵金額

工聯會協辦12月9日全民太極日2023



工聯會建議立法會成立
「工務工程效益成本管理研究小組委員會」



職訓就業委：就「全面檢討再培訓」
向僱員再培訓局提出八項建議

船務工會：與多個工會合辦航海運物流免躍2023「龍門陣」
第二回合「香港航運那些年」講座



工聯會為甘肅地震災民同胞捐款30萬元 發動全城募捐



職安協：「工業意外無止境 返工有如搵命搏」記者會

工聯雙月刊 增設多媒體體驗

掃一掃 QR Code
就能即時
觀看活動的盛況！



工聯會 創時代新工運

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樓《工聯雙月刊》編輯部收
2024年3月至2026年1月（共12期）郵費：60元

《工聯雙月刊》索閱表

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

系列 1
保障特點

尊貴。旅遊保險

19項
全面保障

醫療保障高達
HK\$1,000,000

個人意外
保障高達
HK\$1,500,000

全面個人意外
保障包括：
手指、腳趾等
細小身體部位

COVID-19 升級保障
《免費加強版》

出發前後確診都有得保！

- 保障增加至7項
- 海外醫療費用大幅提升至
HK\$500,000
- 自動延長保障
長達14日

保障
手提電話
和
電子設備

5折再9折
優惠期至2024年6月30日

SINCE 1995
會安心
保險系列



旅遊系列



每張保單滿\$90

即送《輕鬆出遊》
可懸掛旅行收納袋*

全球保障
半價優惠

系列 2
保障特點

旅遊保險

COVID-19 升級保障
免費 NEW

- 取消旅程費用
- 縮短旅程費用
- 海外醫療保障高達
HK\$300,000

單次計劃
保費只需 **HK\$50** 起

一年期計劃 送 **《電子版》**
「任中顧」中國醫療站(電子版)

18項保障，包括：
醫療費用 人身意外
行李物品 損失 縮短及
取消旅程

24小時
全球緊急
醫療支援



JAN FEB 2024

查詢 2802 3138

遞交投保、續保
及其他文件 5118 2945

www.assocare.com.hk



輸入「會安心」

f 會安心

安安心談生活



聯誠

注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。★禮品詳情請參閱本公司網址，禮品數量有限，送完即止。

●會員可以推薦親友投保● 九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第一期7樓702-4室 傳真：2824 2781 電郵：service@unionfaith.com.hk

一起增值 ERB

- 提供約700項課程，涵蓋28個行業及通用技能範疇
- 就業掛鈎課程學費全免，設有培訓津貼及就業跟進服務[△]
- 技能提升課程及通用技能課程設有學費豁免或資助[#]

ERB 為15歲或以上、副學位或以下教育程度的人士提供多元化培訓課程，協助學員提升技能，構建進修楷梯。



立即搜尋ERB課程



[△] 出席率達八成的合資格學員，可獲發放培訓津貼及就業跟進服務。

[#] 合資格人士可按其入息水平申請學費豁免或資助。

ERB熱線 182 182
“My ERB” FB

- www.erb.org
- “蔣知識 Captain K” IG

 **erb**
僱員再培訓局