



勞聯報

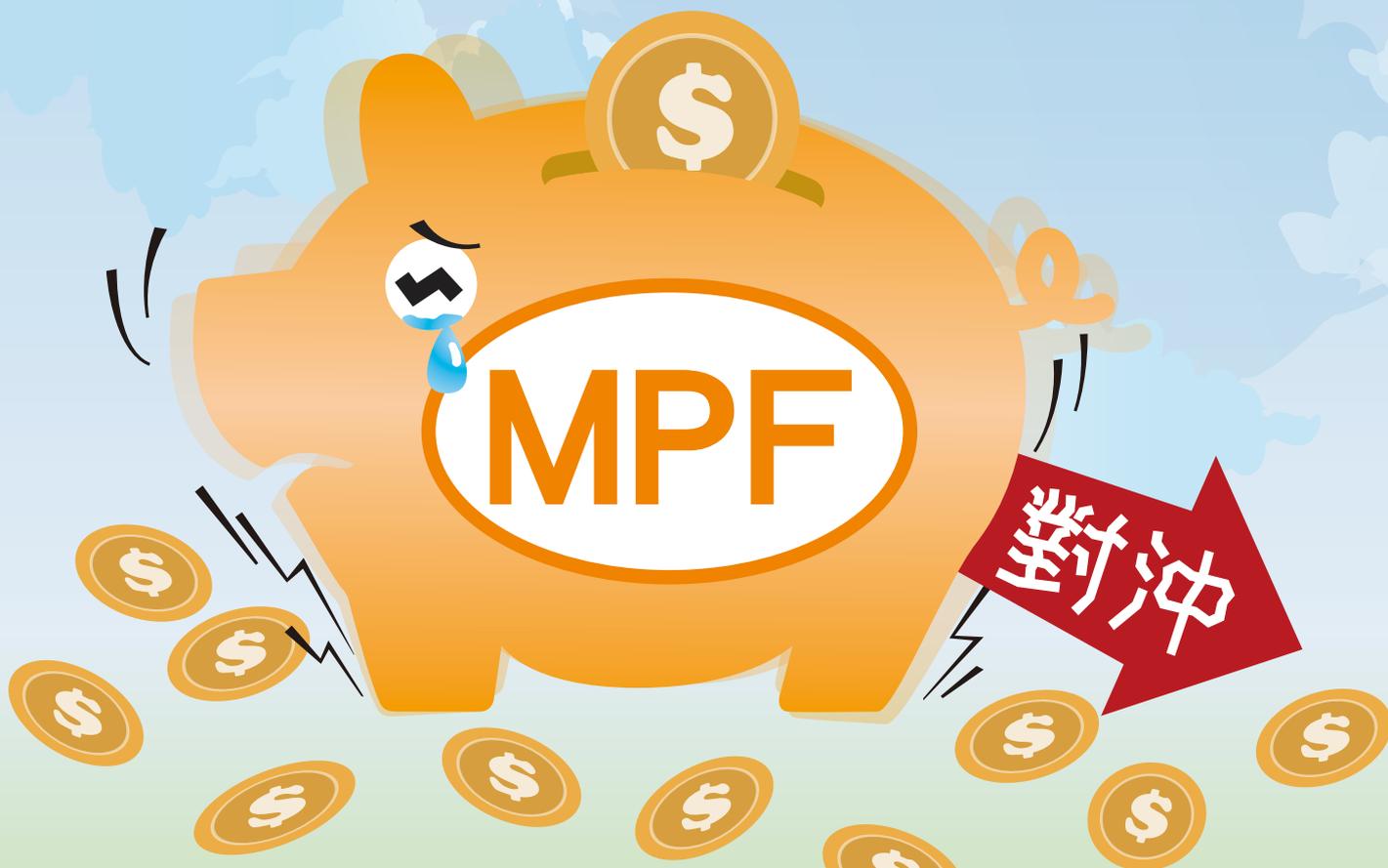
HKFLU

186期

2015年11月出版
雙月刊 免費刊物

社評 | 會訊 | 議事 | 權益 | 進修 | 福利 | 旅遊

取消強積金對沖



- 標準工時立法勢在必行
- 取消強積金對沖機制的參考方案

團結勞工階層 · 爭取合理權益 · 參與民主改革 · 促進社會繁榮

FLU BULLETIN 186

出版機構：港九勞工社團聯會 The Federation of Hong Kong & Kowloon Labour Unions

執行編輯：宣傳教育委員會 (編輯名單：郭秀梅、陳志康、陳昊淋、陳珠欣、莫秀珍、李志強)

勞法諮詢熱線：2779 3766



支持環保 敬請傳閱

☎: 2776 7232

📠: 2788 0600

🌐: www.hkflu.org.hk

✉: info@hkflu.org.hk

📘 港九勞工社團聯會



標準工時立法勢在必行

相信各人對「標準工時」這組詞語不陌生，社會各界近月來都有一定程度討論。

勞工界一直倡議要求政府立法制定標準工時，讓香港僱員能做到家庭生活工作平衡。香港長工時是不爭的事實，根據瑞士銀行公佈《2015價格及收入》的報告，在71個受調查城市中，香港每年工時是2606小時，為71個城市之冠，相對最低的巴黎多出了1002小時。「獅子山精神」是香港人的寫照，人人奮鬥拼搏，但今時今日，有人會擔心因不願意超時工作而失去工作，有人害怕拒絕超時工作而成為公司中的怪人。這種文化在今時今日來說十分普遍，相當可悲。

正正如此，標準工時立法更是必須！不少國家已於多年前落實，但香港仍停滯不前。企業認為標準工時立法會增加營運成本，甚至轉盈為虧。猶記得最低工資實施時，商界的反對聲音也是十分大，但隨著時間過去，已證明企業的擔憂是多餘的，中小型企業並沒有因為成本上升而相繼倒閉。重要的是，企業是會透過各種途徑減輕成本上升帶來的壓力。加上，不少國家亦展示了標準工時立法不是洪水猛獸，更會帶來正面的影響。以南韓為例，實施標準工時後人均國內生產總值反增不退。

在標準工時這個議題上，「最高工時」及「合約工時」亦有人提及。「最高工時」，顧名思義，僱員在指定範圍內的工時最高只能達到某個時數。「標準工時」不等於「最高工時」，這是兩個不同的概念。勞工界並不反對最高工時，但前提必須有標準工時的基礎，否則不能有效解決工時長的問題。「合約工時」則指僱主及僱員之間雙方協議的工時。現時有僱主團體希望以強制僱傭雙方必須訂立清晰的合約工時來代替標準工時立法，單單實行「合約工時」而不訂立標準工時，是勞工界不可接受的事，因為僱員根本沒有議價的能力，工時多少完全是僱主自行訂立，寫上70或80小時均可，就是沒有標準規範和管制，與標準工時的原意完全相違背，我們是絕對不可能支持這做法。

在標準工時委員會的討論上，資方的態度十分強硬，但勞方亦會為爭取標準工時立法堅持到底。我要「標準工時每周44小時，超時工作薪酬1.5倍」！

以下是部分東南亞國家的情況：



國家	最初實施年份	最新修訂年份	標準工時	逾時工作薪酬
日本	1947年	1988年	每日工時為8小時，每周工時為40小時。	不低於《內閣府令》所訂的每小時或每日正常工資的125%，以及不高於上述工資的150%。
馬來西亞	1955年	---	每日工時為8小時，每周工時為48小時。	正常薪酬的1.5倍。
南韓	1953年	1989年	每日工時為8小時，每周工時為40小時。	正常薪酬的1.5倍。
台灣	1984年	2000年	每日工時為8小時，每兩周工時為84小時。	就少於2小時的逾時工作而言，有關的薪酬最少應較正常時薪多三分之一。就2至4小時的逾時工作而言，有關的薪酬最少應較正常時薪多三分之二。就特別情況如意外或其他未能預計的事宜而言，僱員應獲支付正常時薪的雙倍薪酬。
新加坡	1968年	1990年	每日工時為8小時，每周工時為44小時。	正常薪酬的1.5倍。

合辦機構:



港九勞工社團聯會
The Federation of Hong Kong & Kowloon Labour Unions



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

工作有壓力 舒緩有辦法

職安嘉年華2015

日期：2015年12月20日(日)

時間：下午2時至下午5時

地點：楓樹街足球場

活動內容：

攤位遊戲 表演 禮品



越野康樂協會

越野優悠行 行程：(2015年11月至2016年1月)

【針山闖沙田】14/11/2015(星期六)

梨木樹巴士總站外圍(和宜合道)集合，9:00am起步，經城門水塘大壩上針山落沙田散隊。全程約三個小時。

【北潭榕樹落西貢】28/11/2015(星期六)

西貢巴士總站對開公廁(水池邊)9:00am集合，乘巴士到北潭涌起步，經鯉魚湖，榕北走廊出水浪窩落西貢散隊。全程約三個小時。

【東梅古道行】12/12/2015(星期六)

東涌鐵路站B出口集合，9:00am起步，經白芒三鄉，望渡坳出梅窩散隊。全程約三個小時。

【錦上四排探南坑】26/12/2015(星期六)

西鐵錦上路站C出口集合，9:00am起步，經四排石山出南坑排散隊。全程約三個小時。

【蝴蝶飛上水】9/1/2016(星期六)

粉嶺火車站下層近小巴站集合，9:00am起步，經蝴蝶山，大隴農場上水散隊。全程約三個半小時。

【水浪湧黃毛】23/1/2016(星期六)

西貢巴士總站對開公廁(水池邊)集合，9:00am起步，經水浪窩，黃毛應出西貢散隊。全程約三個半小時。

● 紅雨、黑雨、三號風球或以上，當日行程將取消。以上節目如天氣欠佳，改線與否由領隊決定。●

查詢：逢星期一至五 晚六至七
陳熾建：9205 3648 / May Chan：6143 5669

或電郵：canchanms@hotmail.com.hk 或

登入：www.facebook.com/yycrosscountryhk

上述資料僅供閣下參考之用，並非亦不該被視為提供參與活動。

其間之個人自由活動所引致之任何意外及損失，本隊概不負責。

行友需知：行山活動具危機性，參加者應小心安全，如有任何意外，責任自負，與本隊及服務行友無關。如有需要，請自購保險。



港九電子工業職工總會

智能手機與生活-課程

A堂：如何善用手機加強溝通(Whatsapp/微信)?

B堂：如何把手機靚相另存到電腦? so easy啦!

C堂：如何善用手機Apps (e.g.: 安裝防毒、預約覆診、交通)

日期：2015年12月13日(星期日)

地點：九龍觀塘牛頭角道343-345號興達大廈3樓E-F座

費用：會員每堂\$30 非會員每堂\$50

時間：A)10:00-11:15、B)11:30-12:45、C)13:00-14:15

備註：參加者須帶備【智能手機】、擁有Google 帳戶

設備：本中心設有投影設備，方便大家一齊學

3D打印技術介紹及應用講座

簡介：從3D打印的基本概念出發，介紹3D打印技術的成型原理及主流成型技術分析，並通過3D打印技術在各主要領域的使用案例，分享3D打印技術的廣泛應用。

日期：2016年1月8日(星期五)

時間：晚上7:30 (約2小時)

地點：九龍旺角上海街448號富達商業大廈1字樓

費用：會員\$30 非會員\$60



報名查詢：2781 0983 或 2342 0731



香港會計人員總會 主辦



勞聯服務行業委員會 協辦

辦公室職安健，你我都要知 香港身心舒泰職安一天遊



行程簡介：指定地點集合→屏山文物徑→

鄧氏文化館→午餐品嚐【流浮山魚翅撈飯餐】→大埔林村
許願樹→船灣岐山三宮廟(大埔桐梓山近觀白玉觀音像)→
返回集合地點解散(註：行程以當日安排為準!)

出發日期：2016年1月17日(星期日)

集合時間：早上九時正(請準時，逾時不候)

集合地點：太子運動場道太子地鐵站A出口(中國銀行對面)

團費：成人\$110(大小同價)(會員優先，名額有限，額滿即止)

報名致電：2781 0983(姚先生/張小姐)

售票地點：九龍旺角上海街446-448號富達商業大廈1字樓

祝各位旅程愉快！行程以當天安排為準

職業安全健康局員工參與計劃 贊助



香港航空發動機維修服務員工協會

鳴謝啟事

由香港航空發動機維修服務員工協會主辦，職業安全健康局贊助的「筋肌勞損易發生·職安意識最要緊」活動，於2015年10月至11月期間舉行。

本會會員均來自香港航空發動機維修服務有限公司，多數從事機械維修、機械護理等工作，例如燒焊、車床、機械、噴油處理，他們工作時間長，加上單一的工作內容及環境，令肌肉及筋骨勞損、疲勞。因此，本會動員會員及公司員工積極參與，希望藉此活動向大家傳遞預防筋肌勞損訊息，減少體力操作對肌肉及筋骨造成的傷害。

工會在此感謝各位會員的踴躍參與。而未能參與活動的會員、機場員工、行業工友，如希望能了解活動內容以及相關職業安全、健康知識，歡迎隨時致電工會查詢，或可親臨工會辦事處索取職業安全健康宣傳單張。



活動由職業安全健康局員工參與計劃 贊助

心靈·職安健—預防成癮的另一角度

「我地呢班打工仔，一生一世為錢幣做奴隸」，歌詞多年來膾炙人口，時至今日，仍然娓娓道出打工仔的辛酸。都市人營營役役，往往為求三餐溫飽而忽略心靈富足。

根據工聯會職業安全健康委員會於2013年的調查顯示，約870名受訪的在職人士當中，超過七成表示感到工作壓力大。而職安局於2001年的同類形調查中顯示，工作壓力大者，同時較經常感到精神緊張，抑鬱以及在過去一年內身體不健康。工作壓力影響身心健康可見一斑。

香港人生活節奏快，處理壓力一樣想快，所以傾向選擇快餐式急救方法，期望獲得即時效果。誤選不良的減壓方法，如：賭博，或可為心靈帶來迴光返照，但這些方法一般非怡情悅性，而刺激只能帶來忘憂之效，無助舒緩壓力之餘，亦提升成癮的危機。結果迴光不成，反跌入漫長幽暗。

在連鎖餐廳從事樓面工的亞和(化名)，性格樂觀外向，朝七晚五工作的她，工時長難免有壓力，樂觀的她明白需要減壓，便「善用」工餘時間到麻雀館竹戰。可惜小賭怡情往往都是大賭亂性的開端，她慢慢沉迷甚至因賭曠工，又因輸錢債臺高築，結果減壓變成加壓，並禍及家人代還數十萬賭債。誤選處理壓力的方法，後果可大可小。但快餐式減壓方法並不一定不良，筆者推介以下能隨時隨地都做到的壓力急救法。

正念減壓，活在當下

我們的煩惱，或是執念，或是擔憂。美國的喬·卡巴金博士(John Kabat-Zinn)於1979年創立正念減壓法，簡單地將注意力帶回當下，就有舒緩壓力之效。有趣的是其中一種重拾專注的方法，竟是我們默默進行，又不以為然的一「呼吸」。台灣正念工坊執行長陳德中提出「S.T.O.P」正念減壓的口訣：

S (Stop 暫停)：短暫放下手頭上的事務。

T (Take a break 小息)：進行約三分鐘的深呼吸。

O (Observe 內觀)：觀察呼吸時身體最明顯的位置，可能是鼻孔、胸膛或腹部。將注意力集中這些最明顯的部位。

P (Proceed 實行)：透過專注呼吸，去感受生命其實就在此時此刻的自己。我們改變不了過去，也控制不到將來。完成後慢慢回到現實，重抬手頭上的事務，每一刻都活在當下，將生存變成生活。

預防勝於治療，好好關注自己的心靈健康，避免負能量積累引發成癮問題。誠邀嘗試上述的口訣心法，或參與專為勞工而設的心靈活動，處理不同壓力來源，如工作、親職或婚姻關係等。「心靈·職安健」提供一系列免費的心靈小組及講座，詳情可致電2703 9022 與輔導員查詢。

文章由錫安社會服務處勵勵軒輔導中心提供

國際工會簡訊



ITF消息

英國國家中心討論罷工權是否作保留

國家中心於9月中旬在布萊頓召開第147次會議。TUC秘書長Frances O'Grady於其開場致辭中稱罷工權為「保衛員工免受老闆忽視或剝削的最後一道防線」。隨著英國議會進一步支持工會法案，若法案獲得通過，工會幾乎將不可能再進行工業行動。英國ITF屬會強烈譴責該法案並支持TUC反對踐踏基本人權。

在今年較早前的一次全球性工會活動中，日內瓦國際勞工組織重申了罷工的權利。

ITF秘書長Steve Cotton說：「即使三月份慶祝勝利的時候我們仍呼籲保持警惕，因為國家層面上對罷工權的抨擊仍在進行，就如我們所見正在英國所發生的事情」。

「罷工的權利對工人來說是重要的，當他們被僱主逼到別無選擇時，罷工權利是對抗僱主的有力武器。我們要共同一致採取行動捍衛權利。英國發生的事情正突出了罷工權的作用」。

英國工黨新領袖Jeremy Corbyn向TUC會議代表提出呼籲全球工會會員團結一致爭取維護社會公義。

<http://www.itfglobal.org/en/news-events/news/2015/september/right-to-strike-on-uk-national-centre-agenda-as-attacks-intensify/>

PSI消息

印度Anganwadi的工人成功爭取加薪

政府資助的Anganwadi中心為孕婦、哺乳的母親和學前兒童提供醫護服務。德里Anganwadi的工人和助手已經8至9個月沒有收到工資。他們的訴求還包括發放身份證和實施保險制度。工人們於7月7日開始罷工，於7月20日開始三天的絕食接力，緊接著於7月23日開始無限期絕食抗議。越來越多女性加入抗爭運動，導致好幾間Anganwadi中心關閉，對政府產生巨大壓力。

工人們還成立了一間新工會——the Delhi State Anganwadi Workers and Helpers Union。政府最終同意他們的要求，還清拖欠工資並提高Anganwadi工人和助手的薪金。參與抗爭運動的女性於7月29日組織了慶祝遊行，約3000名工人參與其中。

<http://www.world-psi.org/en/anganwadi-workers-india-gain-victory-wages-struggle>

Industrial11消息

烏克蘭：法律改革危及工人和工會的權利

2015年7月，烏克蘭議會在第一次聽證會上批准了第2983號法律草案——「法律實體，個體經營者及社會團體的國家登記」。

政府當局通過法律草案提出一個嚴格的工會及其協會的登記手續，以此取代目前的工會成立通告制度。這明顯違反了國際勞工組織第87號公約第2條——結社自由和保護組織權。該公約明確規定工人有權創立工會，只需服從有關組織的條例，無需事先授權可自行選擇加入組織。

如果該法律草案通過了，將會修改「工會權利和活動保障」的法律，削弱工會的自主權，剝奪他們免受外來干擾的保護，包括來自政府當局的干擾。Industrial11 Global Union與其烏克蘭屬會對可能導致工會活動受國家控制表示非常關注。

Industrial11致信予烏克蘭議長Volodymyr Groysman，呼籲議會撤回法律草案，因為該草案違背了國際勞工公約，違背了工人和工會的基本權利，例如結社自由。相反，議會應努力保證新修訂的法律草案，是可以尊重工會的權利及遵守國際法律。

<http://www.industrial11-union.org/ukraine-law-reform-threatens-workers-and-trade-union-rights>

參與ITF的勞聯成員會(排名不分先後)：

香港倉庫運輸物流員工協會、九廣鐵路職工會、香港國際貨櫃碼頭集團職工總會

參與PSI的勞聯成員會：

政府機電監工技工職員協會

參與Industrial11的友好工會團體：

金屬業工會委員會(CMIU)

勞工處

同事間互相支援 締造家庭友善工作間

企業內每一位成員上下一心，互相配合及支援，是成功締造家庭友善工作間的關鍵。

阿囡終於大學畢業，不過下星期五要開工，去唔到佢嘅畢業禮... 😞

不如我同阿頭傾下，同你調更，等你去到畢業禮囉！

好呀！唔該晒！👍



勞資個案點滴： 認識自行離職的後果

權益議事庭



工友從事貿易行業文職工作已有10多年，幾個月前因公司業績欠理想，各部門都進行緊縮政策，公司把大部份的福利津貼取消。各員工都知道公司業務滑下坡，願意與公司共度困難，願意減少收取福利津貼以示支持公司。最近，部門主管口頭告訴屬下員工，公司以營運壓力負擔重為理由，要求員工為公司設想，各部門須在兩個月內自行減少人手，進行自願離職計劃，若員工自願遞交離職信將獲得公司嘉許信，可提早安排假期，有年終雙糧計算，但沒有列明有遣散費或長期服務金。在以上的個案中，公司是否構成變相解僱員工？而僱主應否向

員工給予遣散費或長期服務金？如僱主不給予遣散費或長期服務金，員工又可否追討相關金額呢？

就上述情況而言，員工首先要了解，如果自行簽署離職證明，會產生什麼後果！倘若簽署自行離職信，有機會令僱員損失《僱傭條例》給予的保障及賦予員工的福利條件(如：代通知金、遣散費或長期服務金等……)。故此員工必須就工作年資及其應得之計算向僱主闡明。而僱主應就《僱傭條例》的條件給予員工。各位可參考下述兩則《僱傭條例》內容：

領取長期服務金的資格：

受僱期，根據連續性合約受僱不少於5年

- (1). 僱員遭解僱，但並非基於以下原因：
 - 因犯嚴重過失而遭即時解僱
 - 因裁員而遭解僱
- (2). 有固定期限的僱傭合約，在合約期滿後不獲續約
- (3). 僱員在職期間死亡
- (4). 僱員因健康理由而辭職
- (5). 65歲或以上的僱員因年老而辭職

領取遣散費的資格：

受僱期，根據連續性合約受僱不少於24個月，以及遭僱主以裁員為理由解決。

- 僱員若基於以下原因被解僱，即視作因裁員而被解僱：
- 僱主結束或準備結束營業而解僱僱員；
 - 僱主停止或準備停止經營僱員受僱的工作場所而解僱僱員；或
 - 僱主對僱員所擔任的工作，或對僱員在其受僱地點所擔任的工作需求量縮減或預期會縮減而解僱僱員。



權益有獎問答遊戲



- (1) 55歲退休是否可以直​​接領取強積金呢？
A. 僱員申請可以 B. 僱主申請可以 C. 僱主和僱員同意便可 D. 不可以
- (2) 按現行法例，有關入息少於港幣多少人士，僱員可免供強積金？
A. 6,800元 B. 7,000元 C. 7,100元 D. 8,400元
- (3) 懷孕僱員因產前檢查或流產而缺勤一天，如有醫生發出證明書，當天應是什麼性質的假期？
A. 產假 B. 有薪病假 C. 無薪病假 D. 恩恤假

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄至九龍深水埗大埔道18號中國聯行銀行大廈12樓或傳真回 2777 9259 勞聯權益委員會，信封面請註明「勞聯權益委員會問答遊戲」。

截止日期：2015年12月15日。

中文姓名：_____

(必須與香港身份證姓名相同)

香港身份證號碼：_____

只須填寫首四個號碼，例如：A123XXX(X)

地址：_____

聯絡電話：_____

參加細則

1. 歡迎年滿 15 歲或以上的香港居民參加，每人只限參加一次。
2. 得獎者的姓名必須與香港身份證上的姓名相同，否則將被取消得獎資格。
3. 參加者有機會贏得價值 \$50 超市禮券。
4. 得獎結果以勞聯權益委員會的決定為準。
5. 勞聯權益委員會保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
6. 倘有任何爭議，一切以勞聯權益委員會的決定為最終決定。
7. 歡迎複印參加表格。



潘兆平議員辦事處 立法會(勞工界)



地址：旺角砵蘭街450-454號·炳富商業大廈9樓C室
電話：2787 9166
傳真：2787 2061
電郵：poonsiuping@hkflu.org.hk

更多相關消息，請到以下網址：
<http://poonsiuping.hkflu.org.hk>



保障僱員權益刻不容緩

環球經濟放緩，內地經濟發展轉型，對香港經濟的影響已開始浮現。在今年上半年，香港進出口貿易及批發就業人數減少了百分之一點五，服務零售業的就業人數也有所下調。旅遊業是香港經濟發展的支柱，但一直依靠內地旅客的旅遊業內生態已發生了根本的轉變。東京、首爾、台北和曼谷已取代了香港，成為內地遊客旅遊熱門城市，加上港元隨美元升值，進一步打擊內地遊客來港消費。有金融分析機構已表示，香港的全民就業已去到尾聲，明年失業率將會升至4.5%。

面對經濟逆轉，失業率上升，在立法會十月十四日結束暑假復會的首個會議，我已就香港經濟下行對僱員的影響質詢政府。這包括了特區政府在今年五月推出「補充勞工計劃」的「優化」措施，容許輸入的技術工人為同一承建商在多於一項公營工程項目工作，這是輸入勞工的無掩雞籠，名為「優化」，實質極易濫用，影響本地工人的就業和待遇。這措施其實並未在勞顧會取得共識，特首梁振英只在五月發表的施政匯報裡公佈經已推行，我要求政府交待相關的進展並取消相關計劃。

受香港經濟放緩影響首當其衝的是旅遊業和與旅遊相關的酒店、零售。今年年初，已有接待內地團的旅行社倒閉。由於接待內地團的導遊經常要墊支一些接待旅行團的使費，如餐飲或遊樂場入場券等，旅行社倒閉除了是拖欠員工薪酬，亦拖欠導遊帶團的墊支費用。現時「破產欠薪保障基金」只是有限地保障僱員遭拖欠的薪酬，但不包括僱員墊支費，導遊難以追回相關欠款。鑑於旅遊業可能出現重大調整，我在質詢裡要求政府採取措施，不能讓僱員貼錢打工，公司倒閉僱員必須能追回墊支款項，保障僱員權益。

最近有報章報導，政府有意取消強積金對沖機制。多年來，對沖機制一直蠶食僱員的退休保障，在經濟不景時對沖的弊病更加明顯，社會亦早有輿論認為，對沖機制必須取消，以達致保障退休的原意。我期望政府儘快取消強積金對沖，保障僱員權益。



2015年8月27日，潘兆平議員(圖左3)接受DBC數碼電台節目《早晨八達通》訪問，爭取落實標準工時。



2015年9月4日，潘兆平議員(圖左3)為「二零一五年公務員優質服務獎勵計劃」擔任評審和主禮嘉賓，鼓勵公務員秉持「以客為本」的精神服務市民。



有存款＝有保障？

了解存款保障 真正存得安心

每天辛勞工作，都是想多賺一分一毫，讓這筆血汗錢積少成多，用作將來成家立業的資金、孩子的學費、家庭的緊急儲備……讓自己、讓家人的生活多一份保障。

保障你的生活，是存款；而保障你的存款，有《存款保障計劃》。這個計劃以法律保障全港市民的銀行存款，讓你存得安心。萬一有銀行倒閉，你的銀行存款也可以獲得補償，最高港幣50萬元。

但保障詳情，你又知道幾多？

以下問答讓你對《存款保障計劃》了解更多，存得安心又放心！



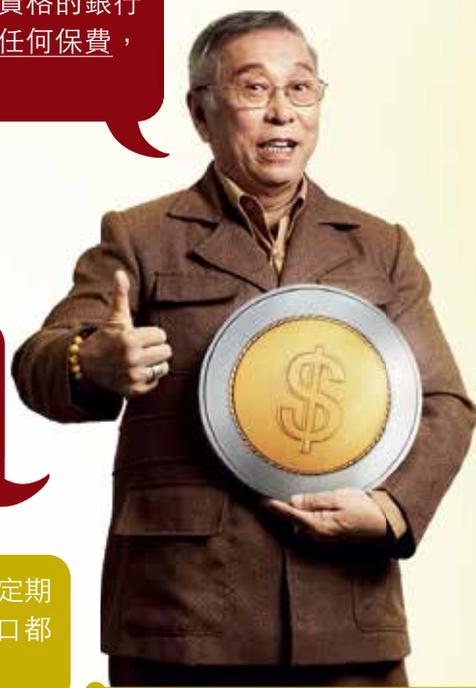
這筆積蓄是我辛苦儲下的，我想買個保障，要如何申請存款保障計劃？保費是多少？

根據《存款保障計劃條例》，只要是合資格的銀行存款，存款人毋須申請，亦毋須支付任何保費，存款自動受法律保障！



我將幫人補習的收入，一半用作儲蓄，一半用作股票投資，那《存款保障計劃》會否同時保障我存放於銀行的存款和投資？

一般儲蓄存款、抵押存款及年期五年或以下的定期存款，無論是港幣、人民幣或外幣都受到保障。但結構性存款、股票、債券、基金、窩輪、保險單等存款以外的金融產品則不受保障。



我的銀行戶口又點止得一個！有儲蓄戶口、外幣定期戶口，亦有與太太的聯名戶口，是否所有銀行戶口都受保障？

不論你持有多少個銀行戶口，於同一間銀行內不同戶口的存款會合併計算。只要是合資格存款，每位存款人於每家銀行的存款，最高可獲50萬港元的保障。



想知更多即Scan



1831 831



www.dps.org.hk



香港存款保障委員會
HONG KONG DEPOSIT
PROTECTION BOARD

再談抓得住的歷史機遇

— 承宗

內地講「一帶一路」通常都連上「戰略」一詞。一般情況下，「戰略」容易與戰爭、軍事、暴力等事情拉上關係。但觀其內容，實參照歷史上的海陸絲綢之路而推動沿線國家相互發展經濟的廣泛地帶。當然，這個偉大構思，立意宏大，穿越古今未來，橫跨亞、澳、非、歐四大洲，在可見的未來，必將促使中國與沿線各國各地區的經濟發展和社會建設更加緊密的融合，成為有關國家地區發展的命運共同體，尤對亞洲地區的建設發展和中國的復興都有著長遠而重大的意義。倘能如願，定為人類的發展進步帶來難以想像的貢獻，故稱為「戰略」實不為過。

香港在地理位置上的優勢，可以輻射海上絲路沿線國家，而且與這地區的國家已經建立了緊密的商貿和人文聯繫，特別是東盟成員國，已有很多港商在這些國家進行各項投資。以緬甸為例，資料顯示，直至今年二月港資已佔該國外商直接投資13.16%，達71.2億美元。香港與東盟各國的華僑更為緊密，有多個與當地華僑聯繫的民間團體，很多東盟國家的大家族成員也在香港定居和工作。香港可在中國與東盟之間發揮重要的橋樑作用。

香港的金融及其現代服務業早與國際接軌，水平專業，信譽可靠，既可作為「一帶一路」投資及融資的平台，亦可參與相關建設和管理，還可協助內地企業走出去提供各種服務。「一帶一路」沿線地區的發展，也給香港的航運、物流提供大量機會。在促進貿易的過程中，不但傳統中小企業可參與其中而受惠，跨境的電子商務也將日益蓬勃，科技化、智能化、高增值亦將應運而生。至為重要的是，香港可以藉此改變、提升相對單一的經濟發展模式，改善每況愈下的競爭力。這些巨大的經濟活動越穩定，越廣泛、越持久，必然為香港經濟帶來長遠而豐厚的收益。

可惜直至目前，特區政府仍在「噴口水」階段，坐擁巨額儲備，拿不出什麼具體措施辦法作為配合推動，坊間多有評論。面對激烈的國際競爭，期望特區政府抓住這千載難逢的機遇，排除干擾，真正落實「發展經濟，改善民生」的施政承諾。

快樂，你有得揀！—「正向心理學」講座後感

— 郭秀梅

出席完「正向心理學」講座，也想借此談談正向思維。最令我深刻的是講者介紹的「快樂方程式」，方程式由三種元素組成：天生情緒基調、環境與個人際遇及人所能控制的範圍。三種元素比例各有不同，佔最重要的45%是人所能控制的範圍；其次是天生情緒基調佔40%；環境與個人際遇則只佔8-15%。簡單來說，正向心理學認為沒有天生註定不快樂的人，快樂是人可以控制的。

講者強調人是可以改變，只在乎你有沒有決心去改變。對於講者說法，我有少許保留，人的性格過了30歲已大抵定型了。無可否認的是，人可以有所轉變，但人似乎不經歷過一些大的沖擊或遇到啟蒙老師是難以改變的。而且，大多時候，人們都當局者迷。往往是許多年後，你成熟了，想通了，才懂得嘲笑當天的自己是多麼的愚蠢，多麼的執迷，多麼的輕舉妄動！想起張艾嘉「愛的代價」歌詞：「走吧 走吧 人總要學著自己長大 走吧 走吧 人生難免經歷苦痛掙扎 走吧 走吧 為自己的心找一個家 也曾傷心流淚 也曾黯然心碎 這是愛的代價。」以前一位朋友有句話描述得頗到位：『趴過街』至會學乖！

不少朋友的口頭禪「好麻煩呀！」、「唉！做乜咁鬼多嘢做架！」，往往是一種心理暗示，你說好麻煩的時候下意識告訴自己認為此事真的很麻煩。我們可以換個角度去看，工作項目多是因為能者多勞，麻煩問題來了等於上天給你挑戰去跨越。講者列舉了一個生活化的例子，我們對著家人的時候，要多說讚美的說話，丈夫可以對太太煮的小菜稱讚：「肉片煮得幾好食呀！」事實

上雖然菜心炒得過熟了，但整個晚餐中總有值得欣賞的地方，我們可以選擇事物美好的一面來讚美。當然，說道理很容易，實行起來往往耗費氣力和決心。如果你認為人生可以更快樂，如果你想餘生更快樂，要如何做，你懂的。

除了欣賞事物美好的一面，平日多作讚美以外，學習放下也是另一通往快樂之門的鑰匙。人往往有很多過往的包袱，遭受挫折了，然後受傷了，內心留下了烙印，心魔縈繞不散，下一步就是保護自己，裹足不前。誠然，對於放下，佛學早已經常提及，五代後梁時期之僧人布袋和尚的一首佛詩：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天。六根清淨方為道，退步原來是向前。」饒有深意。此詩是為了度化那些在田間插秧的農人而作。農人日復日默默耕耘，表面看來枯燥刻板，其實農人只要放下無謂的多思多慮，全心專注手上的工作，退步插秧是為了明天的收成。低頭是謙卑的表現，插秧必須低頭，低頭卻可以見到水田倒映朗朗青天，無論任何環境，都應該有望見青天的希冀。

上文看似老生常談，重點還是那一句：快樂，你有得揀！

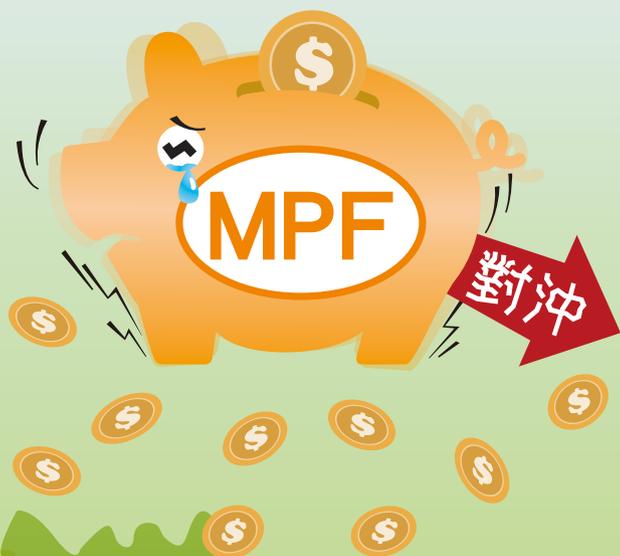
開放的天空

取消強積金對沖機制的

參考方案

現任特首梁振英先生於2012年參選特首時，競選政綱中強調以「行之正道，穩中求變」治港，在人口及人力資源—僱員權益中承諾「逐步降低強積金戶口內僱主累積供款權益用作抵銷僱員長期服務金及遣散費的比例」，推動香港社會及經濟長遠平穩發展。

近日社會各界再次就「取消強積金對沖機制」（以下簡稱為取消對沖）為目標展開討論，勞工及福利局局長張建宗回應指政府未有既定方案，歡迎大家提出意見。勞聯強烈要求政府在來年的施政報告中能就取消對沖提出方案。由於廣大勞工階層是維持本港國際競爭力的中流砥柱，對香港社會發展作出了極大貢獻，而強積金原意是保障工人退休後的生活，若與遣散費和長期服務金對沖則完全與強積金原意相違背。有工友反映，某些工種薪金低，即使已為同一僱主工作高於五年，經強積金對沖後，實收的長期服務金金額所剩無幾，甚至被全數抵銷，一無所得。為此，勞聯支持取消對沖，以下是部份供討論的可行方案。



供討論的部份參考方案

1. 以生效日為界，新舊供款即時停止對沖方案

以生效日劃界，無論新舊供款即時起取消對沖。

有利之處：僱員的累算權益日後可停止被對沖，保障了僱員的權益。

弊端及風險：政府無參與角色，而僱主的抗拒聲音會很大，可能在法例生效日期前引發大量遣散、解僱或重簽新約浪潮。

2. 以生效日為界，舊供款仍可對沖方案

以生效日劃界，以後的新供款取消對沖，而舊有的僱主部份累算權益以後無論何時仍可被對沖。

有利之處：將僱員的累算權益以生效日起劃界，新的僱主供款停止被對沖。由於舊有的僱主部份累算權益以後無論何時仍然可被對沖，僱主容易接受，不會觸發遣散、解僱或重新簽約浪潮。

弊端：政府無參與角色，而僱員的舊有僱主部份累算權益日後仍可被對沖，對年資長的工友尤為不公。

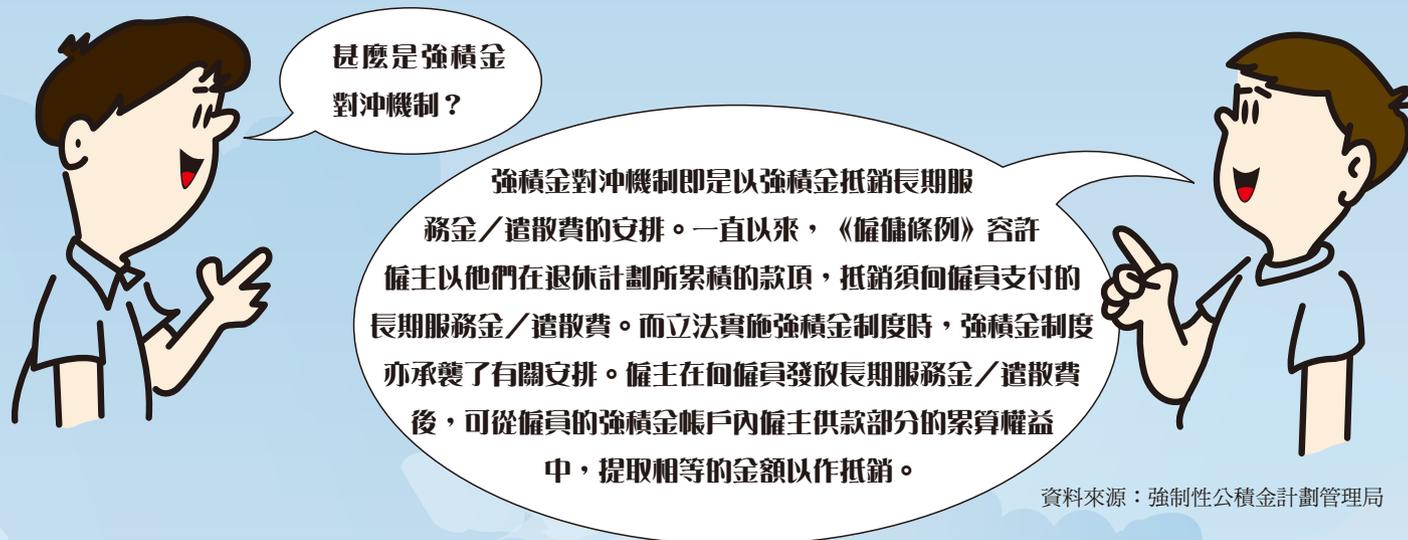
3. 逐步取消方案

目前社會上有意見擔心取消強積金對沖機制會對中小企造成壓力，勞聯建議為取消對沖議定生效期，生效期後的「新供款」則不列入對沖範圍，同時為「舊供款」設立不多於五至十年的緩衝期，按百分比每年逐步降低強積金與長期服務金或遣散費對沖的比率，減少對沖的部份能獲政府退稅（對無需繳稅的中小企可免去商業登記費或其他費用），實際地減輕中小企面對取消對沖所帶來的壓力，最終達致全面取消對沖。

有利之處：逐步、平穩地取消對沖，而政府投入資源，可減少對僱主的影響，以減低僱主的抗拒。僱員方面，新的僱主供款停止被對沖，而舊的僱主部份累算權益則可逐年減低被沖掉。

風險：或者會引發僱主在第一、二年遣散或解僱員工，又或重簽新約，以求儘快減低成本。

強積金對沖機制小知識



強積金對沖機制意向調查

為了解工友們對取消強積金對沖的意向，我們作了一個小型調查，訪問百多位不同行業的工友（包括運輸、零售、商業服務、機電和飲食等），年齡介乎19至65歲，當中三成人士曾被對沖過強積金（圖1），另有63%人士贊成取消強積金對沖機制，足足是不贊成者（17%）的三倍有多（圖2），反映取消強積金機制是大勢所趨，當局事在必行。

圖1：你有沒有被對沖過強積金？

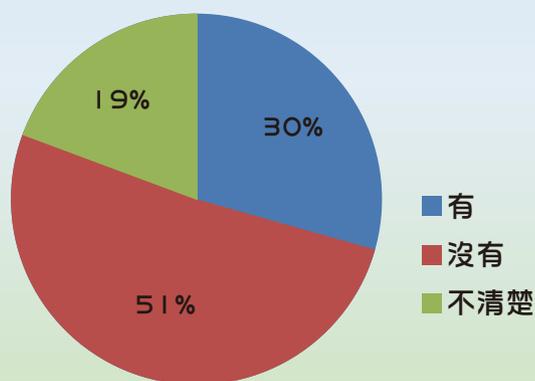
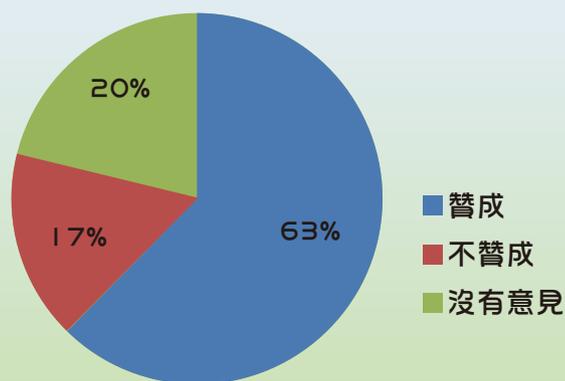


圖2：你贊成取消強積金對沖機制嗎？





推行「0-1-1」節約方案宜審慎 部門應確保服務質素

香港上年的經濟增長較預期遜色，加上過去幾年開支出現增長，為避免出現結構性財政赤字，財政司司長早前提出「0-1-1」的節約方案，要求各政策局及部門於2016/17年及2017/18年的兩個財政年度，每年度須減省1%開支。各部門要將該筆被削減的開支交回中央再作分配，務求令公帑能夠更有效地運用，將節省所得的資源投放在更切合需要的新項目上面。

香港預計未來四年的經營盈餘合計達2,000億元，顯示政府財政穩健。然而，政府此時推行「0-1-1」節約方案計劃以控制開支，即表示未來一段時間可供部門申請的「新資金」十分有限，以往部門可向上級申請資源，這種「由下而上」的機制會改為「由上而下」分配資源。

事實上，政府過去因面對經濟低迷而推行過資源增值計劃及節約措施，當時此項措施對所有部門均有影響，各部門有不同的開源節流方法，例如職位空缺後不補充人手、聘用非公務員合約員工，或將部分服務外判，從而達到削減開支的目標。所以本會有理由相信是次部門為節約資源，最直接是在人手及服務外判方面入手。

眾所周知，政府近年出現人手不足，青黃不接現象。與此同時，眾多民生問題及社會挑戰不斷湧現，龐大的工作量已經令同事構成沉重的壓力，部分部門可能早已達至不勝負荷。若然部門為了節約資源，有可能出現在不能增加人手之下，更要削減人手的情況。例如部門不與非公務員合約僱員續約，空缺出來的職位工作由其他同事分擔；又或者同事退休後的空缺，部門可能拖長時間聘用人手填補以減少開支。在以上例子的情況下，雖然可以替部門省下不少錢，但只會令同事的工作量不斷增加，此舉亦會進一步將處於懸崖邊緣的同事推向更嚴峻的境地，令服務質素大幅下降，勢必增加市民對政府的不滿。

再者，把工序外判是政府視為可以提高成本效益的其一做法，因為這樣可節省更多的營運費用。先不論外判商是否專業，本會亦不贊成把服務外判，原因是在「價低者得」的原則下，確保公共服務質素是天方夜譚。政府對外判服務欠缺監管，雖然其聲稱正檢討有關外判商的表現，但試問當發生涉及人命傷亡的事故時，這對於受影響人士及其家屬又有何作用？總而言之，本會反對部門為了削減開支，而把大量工作或服務外判，各部門應以服務質素為依歸。

政府要高瞻遠矚、未雨綢繆以確保公帑用得其所，才能有備無患減少財政赤字。本會同時希望政府要善用資源。作為在政府工作的一份子，亦有責任留意所屬的部門開源節流情況，如有不合理的削減資源情況，歡迎向本會反映意見，本會會以最大的努力從各個途徑向政府反映相關的情況。

現時公務員事務局局長已換人，本會冀望新局長能夠與公務員、工會團體彼此之間相互尊重、相互信任及相互溝通，局方聆聽員方意見，並能積極考慮員方提出的意見，這才能降低市民、公務員、工會與政府之間產生的矛盾及不信任，提升政府運作及管治。

香港特區政府公務僱員總工會

名譽會長(排名不分先後)：

立法會潘兆平議員, BBS, MH、李鳳英太平紳士, SBS, JP

主席：江明中先生(9329 6632)

副主席：林玉鳳女士(9010 4472)、鄭耀榮先生(9142 2627)

電話：2784 5300 網址：<http://hksargegu.org.hk/>

如有任何或反映關於公務員之意見，歡迎聯絡本會。

本會以往的相關意見書已上載至網頁，歡迎瀏覽。

本會之轄下屬會：

政府機電監工技工職員協會

政府司機職工總會

政府高級文書主任協會

政府貴賓車司機工會

政府特別攝影師協會

香港特區政府文書職系人員協會

香港特區政府一般職系人員協會

食物環境衛生署執法人員工會

駕駛政府車輛人員協會

香港特區政府文書助理會

香港政府康樂場地主管人員總工會

香港特區政府康樂事務人員總工會

香港特區政府康樂助理職系人員總工會

香港特區政府康樂及文化事務署文書及康樂助理職系人員總工會

0-1-1
方案?

無形壓力莫輕視 管理壓力有辦法

「你有壓力，我有壓力」，相信大家對這句說話不陌生，每一個人都面對過壓力，可能是來自工作、家庭、感情或學業等。有人認為適當的壓力是推動力，但一旦壓力超越自己可以承受的範圍，可能逼使自己在健康、精神或人際關係出現問題，甚至走上絕路。

究竟你有沒有面對壓力過大的問題呢？如你有以下的特徵，請

- 經常感到疲倦
- 情緒低落、感到煩惱、容易發怒
- 容易感到焦慮
- 進食較以往過多/過少
- 出現失眠及發惡夢
- 對別人的說話過份敏感
- 容易與人產生摩擦及衝動

如你符合以上的特徵愈多，便是一個警號，代表壓力可能已經對你身體狀況產生影響了！壓力一出現，是會影響心理和想法，再而影響生活和工作，當生活和工作受到影響而產生負面情緒時，繼而又會影響心理，結果產生一個惡性循環。因此，不要輕視壓力，只要我們懂得管理壓力，其實壓力並不是一件可怕的事情。

壓力管理方法(5R)：減少壓力源(Reduce)、釋放壓力(Release)、多角度思維(Rethink)、重整時間和個人價值優次(Reorganise)、給自己輕鬆時間(Relax)。

減少壓力源(Reduce)：我們需要尋找壓力的來源，嘗試處理一些不必要的壓力，例如沉重工作可能令到自己經常處於緊張狀態，不妨做好時間管理，讓時間分配得更好。同時，當感到自己開始應付不來時，可以學習說不，從而令自己不要有太多壓力。

釋放壓力(Release)：我們可以找出一些方法來釋放壓力，包括找人傾訴、做適量運動、做一些可以令自己快樂的事。每人釋放壓力的方法均不同，雖然方法過後，壓力仍有機會存在，但我們不要讓壓力控制自己，不要讓它支配自己，做好情緒管理。

多角度思維(Rethink)：我們往往覺得煩惱，好多時因為只用其中一個角度去思考，或被固有的思維限制了自己，甚至是胡思亂想。不妨學習凡事多角度思考，找出自己錯誤認知，即使遇上挫敗，亦要學會放低。凡事都有兩面，失敗固然難過，但過程必有得著，只是我們有時把失敗放得過大，才忽略了當中的成長。

重整時間和個人價值優次(Reorganise)：這個方法可以讓自己知道對時間及價值觀的分配及次序，讓自己重新重整時間和排序個人價值，如工作、家庭、朋友、健康等，在生活上均衡發展。

給自己輕鬆時間(Relax)：相信每個人最舒服的時候就是輕鬆時，所以好多人喜歡外出旅遊，放鬆自己。當身體承受壓力時，呼吸不自覺地變得急速，肌肉不自主地拉緊，我們可以透過深呼吸放鬆。下次感到好大壓迫感時，不妨深呼吸，或做一些鬆弛運動，讓肌肉放鬆下來。

壓力雖然是無形，但這種無形的後果可以十分嚴重，大家不要輕視。當發覺自己或身邊親人朋友出現壓力過大的問題，可從以上5種壓力管理方法來面對壓力，有需要時可求醫。

部份資料來源、特別鳴謝：香港心理衛生會

勞聯早前與職安局合辦「舒壓 怡情 心理健康推廣活動」，邀請來自香港心理衛生會的嘉賓，講解工作壓力管理，圖為活動情形。



進修加油站 – 投身醫療護理服務，發展專業

勞聯僱員進修中心現時開辦多個醫療及護理行業的就業掛鈎課程，由業內資深導師任教。學員在課程內可學習各種醫療知識，並實習多項護理技巧，掌握該入行所需基礎技能，將來更可於醫院、安老院舍等相關機構就業。此外，本中心同時舉辦多個兼讀制課程，涵蓋各個專門範疇知識，使醫療護理業在職人士得以持續進修，提升職業水準。

現時社會對醫療及護理服務需求殷切，本中心所提供的各個再培訓課程，可望為畢業學員造就更理想的發展機會。

全日制就業掛鈎課程

- 保健員證書
- 醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書
- 護理員基礎證書
- 陪診員基礎證書

新技能提升計劃 (基礎證書(兼讀制), 半日或晚間制)

- 長者照顧
- 護理員實務技能(扶抱及轉移技巧)
- 物理治療護理技巧
- 病人安全及急救知識
- 醫療護理常用英語 I / II

就業掛鈎課程

美容系列

課程名稱	上課中心	開課日期	上課中心	開課日期
初級美容師基礎證書 (17天全日及11天半日)	PE	11月23日		
化妝助理基礎證書 (10天全日及8天半日)	PE	11月16日	TM	12月15日
美甲師基礎證書 (11天全日及8天半日)	PE	11月19日	HM	12月28日

健康護理系列

護理員基礎證書 (14天全日及10天半日)	PE	11月18日		
保健員證書 (29天全日及20天半日)	PE	11月23日		
陪診員基礎證書 (11天全日及7天半日)	HM	12月7日		
醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書 (19天全日及13天半日)	PE	11月11日		

家居服務系列

嬰幼兒照顧員基礎證書 (14天全日及10天半日)	PE	11月23日	TM	12月16日
家務助理基礎證書 (12天全日及8天半日)	PE	11月30日	KF	12月16日
陪月員基礎證書 (14天全日及10天半日)	PE	11月20日	HM	12月14日
專業摩登大姆員基礎證書 (13天全日及8天半日)	PE	11月17日	HM	12月7日

物業管理系列

標準保安及物業管理基礎證書 (12天全日及8天半日)	PE	11月23日	KF	12月17日
物業維修基礎證書 (27天全日及17天半日)	KF	12月28日		

其他行業系列

保健按摩基礎證書 (21天全日及14天半日)	PE	11月12日		
婚禮及宴會籌劃基礎證書 (17天全日及11天半日)	PE	11月9日	HM	12月14日
花店實務及花藝設計助理基礎證書 (15天全日及10天半日)	PE	11月30日		
零售店務員基礎證書 (12天全日及9天半日)	PE	11月13日		

新技能提升計劃 ^

課程名稱	上課中心	開課日期
就業啟航基礎證書(廣東話選修)(兼讀制) 共56小時	PE	12月14日
花藝設計及應用 I 基礎證書(兼讀制) 共25小時	KF	11月12日
	HM	11月23日
	SF	12月3日
花藝設計及應用 II 基礎證書(兼讀制) 共24小時	SF	11月19日
婚禮花飾與宴會佈置 II 證書(兼讀制) 共24小時	HM	11月21日
	SF	11月24日
	KF	12月14日
保安培訓課程認可計劃 - QAS(兼讀制) 共18小時	PE	11月24日
	KF	12月16日
玉石與翡翠知識 I 基礎證書(兼讀制) 共20小時	PE	11月16日
寶石理論及知識基礎證書(兼讀制) 共25小時	PE	11月12日

通用技能培訓課程 ^

課程名稱	上課中心	開課日期
常用英語 I 基礎證書(兼讀制) 共30小時	HM	11月11日
	PE	12月8日
常用英語 II 基礎證書(兼讀制) 共60小時	PE	11月23日
職業英語(聽力及會話) I 基礎證書(兼讀制) 共60小時	PE	11月10日
職業普通話 II 基礎證書(兼讀制) 共60小時	PE	11月19日
	KF	12月7日
文書處理 I 基礎證書(兼讀制) 共30小時	PE	11月16日
	TM	12月15日
倉頡輸入法基礎證書(兼讀制) 共30小時	PE	11月17日
電腦操作系統基礎證書(兼讀制) 共30小時	PE	12月11日
電腦硬件裝嵌基礎證書(兼讀制) 共30小時	PE	11月25日

所有課程均全年接受報名

推介課程

就業掛鈎課程

課程名稱	上課中心	開課日期
包餅製作員基礎證書 (22天全日及14天半日)	YC	11月16日
點心製作員基礎證書 (20天全日及14天半日)	YC	11月23日
茶餐廳廚吧助理基礎證書 (17天全日及11天半日)	YC	12月14日

新技能提升課程

西餅的認識與製作(蛋糕類)基礎證書(兼讀制) (30小時)	HM	11月21日
保健及食療營養的應用基礎證書(兼讀制) (18小時)	HM	12月10日
家務助理家常廚藝基礎證書(兼讀制) (45小時)	PE	12月14日

群生飲食技術人員協會 舉辦

潮州菜的認識與製作基礎證書(兼讀制) (36小時)	PE	11月19日
燒味部認識與製作基礎證書(兼讀制) (21小時)	PE	12月8日

- (PE) 電話：2787 9967
地址：九龍太子彌敦道771-775號 栢宜中心5樓
- (KF) 電話：2638 0896
地址：大埔廣福道152-172號大埔商業中心4樓A&B座
- (YC) 電話：2714 3123
地址：九龍土瓜灣英才徑4號 英才賽馬會教育中心
- (TM) 電話：2441 1110
地址：屯門屯喜街2號栢麗廣場 1806室
- (HM) 電話：2793 9887
地址：九龍觀塘巧明街111-113號 富利廣場706室
- (SF) 電話：2610 2633
地址：葵芳盛芳街7號 葵芳商業中心19樓1室

#免學費、有津貼、就業跟進 * 開課日期以培訓中心最新公布為準，恕不另行通知。

業餘進修課程

報名方法：

1. 各辦事處登記報名及繳交學費，只收現金。
2. 致電各辦事處登記，並往中國銀行入數：031-351-001-0-8723，將入數紙傳真至開課之辦事處。
3. 開課時須出示收據/入數紙作實。



課程名稱	開課日期	上課時間	堂數	費用	上課地點
保 健	催乳師(初班)	05/12/2015 10:00-17:00 (全日6小時)	1堂	\$590(會員)/\$650(非會員)	PE
	常用中藥材辨識	05/12/2015 19:30-21:30	4堂	\$450(會員)/\$540(非會員)	HM
	中醫藥養生保健常識	12/12/2015 14:30-16:30	4堂	\$450(會員)/\$540(非會員)	PE
	常見軟組織病症理療	30/11/2015 19:30-21:30	3堂	\$480(會員)/\$550(非會員)	PE
飲 食	坐月食療製作(初階)	24/11/2015 19:30-22:00	4堂	\$560(會員)/\$660(非會員)	YC
	惹味醬汁製作班	07/12/2015 19:30-21:30	4堂	\$660(會員)/\$560(非會員)	YC
	街頭小食創業計劃	02/12/2015 19:30-21:30	5堂	\$620(會員)/\$730(非會員)	YC
休 閒 / 其 他	急救證書課程	18/11/2015 19:00-22:00	10堂	\$500(會員)/\$530(非會員)	KF
	瑜珈治療	14/11/2015 14:30-15:30	4堂	\$280(會員)/\$330(非會員)	HM
	英語國際音標	19/12/2015 19:15-21:15	6堂	\$510(會員)/\$600(非會員)	PE

★ 開課日期及時間以進修中心最新公布為準，恕不另行通知，各中心有更多精選課程尚未列出，歡迎查詢。

課程種類未能詳盡，請登上網址：www.hkflu.edu.hk 瀏覽。

熱門課程推介

專業寶石分類實習課程 (編號：EPE-15C16060)

課程資料：

開課日期：2015年12月5日(逢星期六)

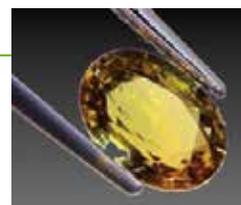
時 間：晚上7:00 - 9:00 (共4堂)

上課中心：太子

費 用：\$850 (會員)、\$930 (非會員)

課程內容：

本課程以實習為主，各種寶石儀器使用方法，提供充足寶石分類實習。



塔羅牌初階 (編號：EPE-15C73200)

課程資料：

開課日期：2015年12月12日(星期六)

時 間：下午 3:00 - 8:00 (共1堂)

上課中心：太子

費 用：\$200 (會員)、\$250 (非會員)

(詳情請向本中心查詢)

課程內容：

塔羅牌牌義，基本牌陣



成員會名單

- 港九電器工程電業器材職工會
- 中西飲食業職工會
- 香港倉庫運輸物流員工協會
- 港九電子工業職工總會
- 洗髮業職工會
- 香港洋酒食品超級市場職員協會
- 戲院遊樂場職工會
- 啤酒汽水飲品業職工會
- 港九金飾珠寶業職工會
- 港九金屬電鍍磨光業職工會
- 烤臘及飲食專業人員協會
- 醫院診所護士協會
- 教育局官津補私學校職工會
- 群生飲食技術人員協會
- 飲食業管理專業人員協會
- 香港國際貨櫃碼頭集團職工總會
- 香港空調製冷業職工總會
- 職業訓練局非教職人員工會
- 九廣鐵路職工會
- 香港電機電子專業人員協會
- 消防保安工程從業員協會
- 霓虹招牌及燈箱廣告從業員協會
- 香港樓宇管理僱員工會
- 政府司機職工總會
- 機場空運員工協會
- 香港文職人員總會
- 政府貴賓車司機工會
- 客家菜館職工會
- 健康服務從業員協會
- 香港醫院職工協會
- 快餐及食店員工總會
- 香港電訊專業人員協會
- 香港非緊急救護服務員工協會
- 香港會計人員總會
- 電子通訊技術人員協會
- 電腦資訊科技人員協會
- 商品推廣及零售業僱員總會
- 香港玩具專業協會
- 家庭服務從業員協會
- 香港服務業僱員協會
- 香港環境服務職工會
- 政府高級文書主任協會
- 香港製造業行政、管理及工程技術人員總會
- 政府機電監工技職人員協會
- 香港機電業管理及專業人員協會
- 香港機電工程助理人員工會
- 香港機電業工會聯合會
- 香港安全督導員協會
- 香港叉式剎車專業人員協會
- 香港建造及裝修工程從業員協會
- 地下電纜及喉管探測人員協會
- 非專利公共巴士從業員協會
- 香港大學職工會
- 香港特區政府文書職系人員協會
- 香港美容保健業僱員總會
- 香港照明專業人員協會
- 香港特區政府一般職系人員協會
- 香港園藝花藝從業員總會
- 香港汽車維修業僱員總會
- 政府特別攝影師協會
- 香港鐵路總會
- 物業維修技術人員協會
- 香港旅遊服務業員工總會
- 香港飲食業職工會聯合會
- 香港特區政府公務僱員總工會
- 香港醫務衛生華員總會
- 香港航空發動機維修服務員工協會
- 香港學術及職業技能導師協會
- 香港賽馬會職工總會
- 職業訓練局初級職員工會
- 食物環境衛生署執法人員工會
- 香港中旅汽車服務車長工會
- 香港碼頭及港口業工會
- 駕駛政府車輛人員協會
- 香港醫療輔助隊隊員協會
- 香港導遊總工會
- 香港體育學院職員工會
- 國家推拿技能考評員香港總會
- 香港政府康樂場地主管人員總會
- 香港特區政府康樂事務人員總會
- 香港特區政府康樂助理職系人員總會
- 香港特區政府康樂及文化事務署文書及康樂助理職系人員總會
- 香港特區政府文書助理會
- 特區政府中基層僱員總會
- 環保業職工會
- 香港建築行業工會
- 香港行政人員協會
- 香港保健員協會
- 保險及理財策劃人員協會

替助會員名單

- 越野康樂協會
- 白冠聯誼社
- 海聯社
- 港九飲食業群生互助研究社
- 民天的士司機車主聯誼會
- 電業承辦商協會
- 新界西區電業工程協會
- 香港家長協會
- 香港建造工程師學會
- 政府司機安全會
- 魄力羽毛球會
- 新界市政司機福利會
- 水務技術同學會
- 香港川蜀婦女會
- 源武門國粹研習社
- 空運員工遊樂會

勞工權益及法例諮詢

電話：2779 3766

網上：<http://www.hkflu.org.hk/labrights/forum2>



勞聯各辦事處

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

總辦事處	九龍深水埗長沙灣道1-5號長勝大廈5字樓D-E座	電話：2776 7232	傳真：2788 0600	電郵：flucsb@hkflu.org.hk
深水埗	九龍深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F	電話：2776 7242	傳真：2784 0044	電郵：flutpd@hkflu.org.hk
深水埗	九龍深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F	電話：2784 5300	傳真：2784 0212	電郵：fluucb@hkflu.org.hk
深水埗	九龍深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈12/F	電話：2779 3766	傳真：2777 9259	電郵：fluucb@hkflu.org.hk
旺角	九龍旺角上海街446-448號富達商業大廈1字樓	電話：2781 0983	傳真：2771 8390	電郵：flucb@hkflu.org.hk

勞聯各進修中心

<http://www.hkflu.edu.hk>

太子	九龍彌敦道771-775號栢宜中心5字樓	電話：2787 9967	傳真：2787 5707	電郵：flupe@hkflu.edu.hk
觀塘	九龍觀塘巧明街111-113號富利廣場7樓706室	電話：2793 9887	傳真：2793 9351	電郵：flukt@hkflu.edu.hk
屯門	新界屯門屯喜路2號栢麗廣場1806室	電話：2441 1110	傳真：2457 5791	電郵：flutmc@hkflu.org.hk
大埔	新界大埔廣福道152-172號大埔商業中心4樓A&B座	電話：2638 0896	傳真：2638 0190	電郵：flutpo@hkflu.edu.hk
土瓜灣	九龍土瓜灣天光道17號	電話：2714 3123	傳真：2714 9099	電郵：info@yctc.org.hk
葵芳	新界葵芳盛芳街7號葵芳商業中心1901室	電話：2610 2633	傳真：2610 2155	電郵：flukwr@hkflu.edu.hk



免費轉介樂活助理

全能助理 出手
生活輕鬆 無憂

九龍樂活中心 旺角砵蘭街400號鴻禧商業大廈7樓 電話：2397 7070
新界樂活中心 新界屯門屯喜路2號栢麗廣場1806室 電話：2618 9113

服務範疇：



樂活·家居

- 清潔、植物護理
- 洗滌、寵物照顧
- 煮食、外傭替換



樂活·護理

- 陪打
- 陪診
- 長者護理
- 嬰幼兒照顧
- 離院病人照顧
- 駐院病人照顧



樂活·健康

- 頭肩頸按摩
- 足底按摩
- 全身按摩

開放的天空 徵稿

本報出版日的除了提供工會資訊、康樂活動及時事評論外，亦希望各會員能夠通過本報讓各會員交流生活上的各種心得。特此，編輯組誠邀各會員投稿，題材不限，任何媒介均可（如：文章、相片、畫作）。稿件一經採用，會員將獲得面值\$50會員服務部現金券。

投稿注意事項：

1. 投稿稿件請電郵至：publish@hkflu.org.hk (文字檔案格式為MS Word，圖片檔案格式為.jpg)。
2. 投稿稿件請連同筆名，另恕不接受原稿紙。
3. 投稿者請註明中文姓名、通訊地址、聯絡電話及電郵。
4. 投稿稿件一經刊登，版權屬「港九勞工社團聯合會」所擁有。
5. 投稿者須註明稿件是否已有其他媒體發表、刊載。未曾發表或刊載，編輯組將優先採用。
6. 投稿字數以900字為上限，可附1-2張圖片。
7. 本報的部份或全部文章，將轉載於本會網頁中。
8. 編輯組有權依據刊載版面需要就稿件內容進行編輯及修改。稿件不得涉及任何誹謗或人身攻擊等內容。
9. 獲選稿件刊載發表之媒體、時間及期限，編輯組有最後決定權。

職安健訓練課程新推介

職安局致力為各界人士及企業，提供不同種類的職安健訓練課程。本局一向因應社會當時的需求，設計合適的課程來配合。以下為2015年10-12月新增的職安健訓練課程：

身心健康 工作卓越工作坊

香港生活及工作節奏急促，壓力似乎無可避免。

工作壓力對員工和企業造成重要影響，對於個人健康而言，醫學研究指出，壓力是導致多種身體疾病，包括癌症的重要因素，也是各種精神心理疾患，例如焦慮症、抑鬱症的主因。工作壓力也是導致婚姻和親子關係問題的普遍原因。於企業而言，工作壓力削弱生產力，增加醫療開支，也是勞資關係問題的重要潛在因素。

職業安全健康局與全人教育基金合作，舉辦「身心健康 工作卓越工作坊」。這是一個科學與實踐並重的工作坊。科學基礎包括精神科醫學、大腦神經科學和心理學。實踐方面，本工作坊提供戰勝壓力，促進身心健康，增強工作動力，締造幸福家庭的方法。

工作坊目的：

- 從員工角度：協助員工發揮心理力量，掌握抗壓方法及獲得美好人生的三個無價寶，就是「身心健康」、「幸福家庭」、「成功事業」。
- 從職場角度：締造和諧職場，強化員工歸屬感，增加生產力及減少因員工缺勤和身心疾患造成的直接和間接的損失。



北角職安健訓練中心 North Point OSH Training Centre
中國香港北角馬寶道28號華匯中心18樓
18/F, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, H.K. SAR, China
電話 Tel: (852) 2311 3322 傳真 Fax: (852) 2151 7411
電郵 Email: trg@oshc.org.hk

職安局職安健學院 OSHC OSH Academy
中國香港新界青衣涌美路62號
62 Chung Mei Road, Tsing Yi, New Territories, H.K. SAR, China
電話 Tel: (852) 3106 2000 傳真 Fax: (852) 3106 0022
電郵 Email: trg@oshc.org.hk



香港飲食業職工會聯合會 主辦

職業性失聰補償管理局 贊助

由本會主辦，職業性失聰補償管理局贊助之「廚房高噪音，保護聽覺最要緊」會慶聯歡晚會活動，已於2015年9月29日順利舉行。當日超過一百多名會員、家屬出席，活動中透過有關保護聽覺常識問答遊戲，向參加者宣傳及推廣職業性失聰知識。在此特別鳴謝職業性失聰補償管理局贊助是次活動，使活動得以順利進行。



Dr. Kong 健康制服鞋及鞋墊 (優惠期10/2015-9/2016)

指定專門店地址如下：

- 九龍旺角彌敦道683-685號美美大廈14樓
- 香港銅鑼灣皇室大廈皇室堡2樓211號舖
- 九龍灣德福廣場二期4樓403號舖
- 新界東涌東薈城10樓1011號舖
- 新界葵芳新都會廣場四樓402號舖

優惠條款：制服鞋只限會員自用，並需出示有效勞聯咭。

Mr. Print 特價發售HP 打印機及碳粉特價

指定專門店地址如下：

- HP LaserJet Pro P1102 原價 \$988 會員價 \$638
- HP LaserJet Pro MFP M127fn 原價 \$1488 會員價 \$1099

查詢詳情請致電：8100 1726林先生 www.mrprint.com.hk

更改地址通知：

國際醫療痛症中心 (植思傑脊骨神經科醫生)

醫務所地址：香港中環德輔道中街6-8號立輝大廈
1/F,02室。(中環站C出口)

預約電話：2185 7853 / 90921892 (whatsapp)

以上優惠詳情歡迎致電2779-3766查詢 或

登入勞聯福利網索取申請表格http://welfare.hkflu.org.hk

查詢更多會員優惠，請到會員福利網址
http://welfare.hkflu.org.hk



東興旅行社 牌照號碼：350121

TUNG HING TRAVEL CO. LTD.

查詢熱線：2730 7872 / 2778 8339

傳真：2730 1465

地址：九龍深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓A室

網址：www.tunghingtravel.com.hk

E-mail：info@tunghingtravel.com.hk

用心聽，用心做，用心為您
打造開心又稱心的旅程！

精選行程推介：



No.	旅遊路線	天數	出發日期	團費	集合時間
1.	【清遠】六祖故里· 龍山翔順溫泉度假區· 純玩2天 暢遊：新興涼果專營店·六祖慧能故居·藏佛坑·國恩寺 品嘗：【鮑參翅肚宴】【溫泉風味宴】【新興馳名一品鳳宴】	2天	2015年12月05日 (星期六-星期日) 行程編號：TH151205B	\$599 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00
2.	【江門· 鶴山】碧桂園酒店· 【古勞水鄉】· 純玩2天 暢遊：【華人華僑博物館·古勞水鄉·九江雙蒸博物館】 品嘗：【金獎脆肉皖宴】【酒店豪華自助餐】【水鄉風味宴】	2天	2015年12月12日 (星期六-星期日) 行程編號：TH151212B	\$569 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00
3.	【潮汕】潮飲潮食· 五星酒店· 聖誕節· 美食純玩3天 暢遊：【龍泉岩古寺·開元寺·牌坊街·潮州古城牆·紅宮紅場】 品嘗：【全程食足11餐，回程晚餐，小吃，主食，宵夜】	3天	2015年12月25日 (星期五至星期日) 行程編號：TH151225B	\$1069 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00
4.	【河源】河源五星· 龍源溫泉度假區· 純玩2天 暢遊：【洪湖公園·惠州西湖風景區·惠州梅菜街·勁家莊】 品嘗：【招牌BB鴨宴】【溫泉養生宴】【客家豆腐宴】	2天	2015年12月26日 (星期六-星期日) 行程編號：TH151226B	\$669 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00
5.	【茂名】【雲水古溫泉度假村】【國際沙雕展】純玩3天 暢遊：【魔崖石刻走廊·靈源古寺·國際沙雕展·赤坎古鎮】 品嘗：【金香黃鱔飯】【溫泉特色宴】【地道海鮮風味宴】 【足料雞鮑蟹宴】【金香黃鱔飯+馬岡鵝宴】	3天	2016年1月1日 (星期五至星期日) 行程編號：TH160101B	\$1029 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00
6.	【雲浮】金水臺溫泉度假村· 純玩2天團 暢遊：【華人華僑博物館】【陳皮展覽館】【玉湖公園】 品嘗：【荔枝柴燒鵝宴】【溫泉特色宴】【汽鍋魚與狗仔鵝宴】	2天	2016年1月9日 (星期六-星期日) 行程編號：TH160109B	\$669 (勞聯會員減\$20)	福田口岸 10號門 上午8：00

註：本公司特別為每位團友贈送十萬元旅遊平安保險及五千元意外醫療保險。
上列各款旅行路線，已備有行程表，歡迎來電索閱或查詢及自組團。
更多精彩行程及詳細資料，請參閱東興網站www.tunghingtravel.com.hk



查詢：2730 7872 / 2778 8339 (亞杰) : 6722 6329

IVE Engineering 工程

Your Partner in Professional Development



小型工程專業進修課程

裝修設計 (1103)

了解裝修設計的基本概念與主要設計原素、室內空間的運用、顏色的配襯及運用等

招牌設計 (1107)

了解當代招牌設計導論、視覺設計原理、色彩原理及基本文字設計

小型工程相關保險 (1007)

了解建築工程相關保險及第三者責任、僱員補償保險、人身意外醫療保險

適任技術人員T1(小型工程)訓練課程 (1106)

屋宇署認可課程，專為有5年以上地盤監督工作經驗，但未具備〈監工計劃書的技術備忘錄〉認可學歷的技術人員修讀

小型工程繪圖 (1202)

從工程繪圖基本技巧至利用電腦繪製結構圖則，使學員能掌握小型工程繪圖技能及入則要求

分間樓宇單位(劏房)及相關工程 (1206)

了解怎樣合法地進行分間樓宇，認識相關的建築物條例及小型工程監管制度

【強制驗窗計劃】工作坊 (1273)

認識強制驗窗計劃及相關的法例要求，內容包括驗窗要求和維修窗戶知識

小型工程合約管理 (1211)

深入理解工程合約的常用條款及相關保障

【小型工程地盤監督計劃書】工作坊 (1269)

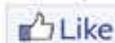
簡介監工計劃書及相關的知識

Enquiries 查詢

T: (852) 2435 9423

E: EDiT@vtc.edu.hk

W: <https://EDiT.vtc.edu.hk>



IVE Engineering Discipline
In-service Training



Member of  VTC Group

給力給力 ERB課程幫你增值

金仔



阿藍
青年人



米嫂
新來港人士



銀姨
較年長人士



Coffee
少數族裔人士



Pinky
青年人



陸老闆
中年男士



紅太
中年婦女

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


僱員再培訓局