



Vol.193
2025年1-2月

文專薈



新年 斷捨離 人生大掃除



香港文職及專業人員總會
Hong Kong Clerical and Professional
Employees General Union



地址：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓
電話：23842026 傳真：23853344

地址：香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓
電話：25414898 傳真：25414515

屬會：物業管理行政及文職人員協會
香港保險業總工會
香港康樂體育專業人員總會

香港銀行業僱員協會
香港生產力促進局職工會
香港專業培訓人員總會

議員工作人員協會
教育工作者人員總會
香港法律專業人員協會

香港證券及期貨專業總會
香港財務策劃人員總會
香港會計業總會

贊助會：香港證券及期貨從業員工會

P1	編者的話、代報及個人資料使用通知
P3	宣之言
P5	主題故事
P9	「斷捨離」有感
P12	文專動向
P15	屬會快訊
P17	認識中華文化
P18	教總人語
P19	財策人語
P20	工聯新知

(文章內容不代表本會立場)

會刊編輯工作組成員名單

主編：李敏慧

執行編輯：薛振邦

編輯：冼偉麟、崔倩齊、梁健雄、梁愛勤、
郭秀梅、鄧廉基、蕭詠芯

(按姓氏筆劃序)

出版：香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會

有關個人資料使用通知

本會一向致力保障會員的個人私隱及資料，並遵從「職工會條例」、「職工會登記局條例」及「會章」所訂處理會員資料。凡加入本會成為會員的過程中，我們會要求準會員填寫申請表，申請表上所提供的個人資料將用作處理加入本會或屬下工會之用。

此申請表是確立會員與工會間的法律關係，雙方互有權利與責任，會員可直接向有關工會了解會章內容。為此，會員必須同意提供完整身份證號碼以完成入會程序。如有需要，會員提供之完整姓名及出生日期會用作舉辦或宣傳有特定年齡組別或限制之會務活動或會員生日福利等用途。

準會員可自行決定是否提供申請表內任何一項資料，惟如準會員選擇不提供完整資料，工會將可能拒絕入會申請。

會員同意並授權工聯會各機構及其屬下工會使用閣下資料作為開展各項會務活動、政策倡議、福利服務、課程推介、文娛康樂、籌款及選舉等用途，並將妥為保存。根據2012年個人資料(私隱)(修訂)條例(香港法例第486章)，會員有權要求查閱及更正任何會員提供的資料，有關申請須以書面向本會提出。

會員如不欲本會使用您的個人資料作上述用途，請以郵寄(尖沙咀會所：九龍尖沙咀漆咸道南111-113號美華閣二樓)、電郵(info@cpegu.hk)或傳真(23853344)形式告知本會。



編者的話 Message

掌握「斷捨離」迎接新生活

「斷捨離」是源自沖道瑜伽創始人沖正弘所倡導的瑜伽理念，於1976年提出，通過其弟子山下英子的努力，從而普及到世界各地。其意旨即「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」，並於2010年成為日本年度流行語，其不僅是一種整理物品的技巧，更是一種生活哲學。

由此可見，如今「斷捨離」已是與我們的生活息息相關，其涵義甚至延伸至清理「沒意義的社交」及「吃喝玩樂的朋友」；正所謂「捨得，捨得」，沒有「捨」，又豈有「得」，比方說頻繁參與不必要的社交活動，令人感到疲憊不堪，故學會拒絕應酬「沒意義的社交」，反而能夠釋放心靈的負擔，讓生活充滿新生與色彩。

故今期《文專薈》將以「新年斷捨離 人生大掃除」為主題，通過各作者分享斷捨離的經驗、理解與心路歷程，希望藉此以提升會友大眾的生活品質與人際關係的質量；全新的一年，不妨進行一次家居、身體、心靈的大掃除，以釋放有形與無形的空間，來與文專總會一起迎接簡單而充實的新生活吧。

2025 年代報課程日期

工聯會進修中心每季開設的課程超過1,000個，工會為減省會員排隊報名的時間，特別提供代收報名表的服務。以下是為會員代報課程的日期：

2025年代報課程日期

	夏季課程	秋季課程	春季課程
代報日期	2月24日-3月8日	6月23日-7月5日	10月20日-10月31日
會員報名日期：	3月16日	7月13日	11月9日
公開報名日期：	3月17日	7月14日	11月10日

代報時間：星期一至星期五 10:00-19:00

星期六 10:00-17:00

代報地點：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓
(科學館對面)

香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈
一樓

代報手續：報讀者須帶備會員證、填妥報名表及支票(每科單獨開一張支票。支票背面須寫上報讀者姓名、課程編號及聯絡電話)，於上述指定日期及時間內到本會會所辦理。

如有查詢，請致電：2384 2026 (尖沙咀)、2541 4898 (中環)

文專
新年
祝您
快樂



2025年1月29日(星期三)
農曆新年為公眾假期，文專
總會尖沙咀(九龍尖沙咀漆
咸道南111-113號美華閣二
樓)及中環會所(香港中環
皇后大道中151-155號兆英
商業大廈一樓)將暫停對外
開放至2月4日(星期二)。

H A P P Y N E W Y E A R

送舊迎新： 從命理風水角度 淺談如何在蛇年趨吉避凶

李敏慧

香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會 主任

副會長



眨眼間，疫情過去已近兩年，隨著各類經濟活動的恢復，全港打工仔的收入中位數在去年亦穩步上升。不過，有人歡喜有人愁，在輸入外勞與人工智能技術日趨普及的大環境下，部分傳統行業亦受到衝擊，如街頭店舖於去年就一度陷入倒閉潮。蛇年將至，筆者特與各位朋友分享蛇年的流年運程及九宮飛星風水佈局小知識，希望有助大家掃除去年的不愉快，以一個全新的狀態去迎接新一年的挑戰。

值太歲、沖太歲和刑太歲

踏入蛇年，屬蛇的朋友將迎來「值太歲」（即流年生肖與自己生肖一樣），雖然部分命理師認為任何人在值太歲之年都不會太順利，但根據個人觀察所得，過去有不少朋友在值太歲之年反而更容易提高知名度和取得事業上的成就。因此，屬蛇的朋友只要按習俗拜太歲祈福、遵紀守法、凡事低調，相信必定能夠平穩過渡。

事實上，「沖太歲」的朋友才更需加強防範。蛇年是屬豬及八字帶「亥」的朋友之「沖太歲」年份，當中又以下列人士需加倍注意：(1) 屬豬及八字月支（即自己出生的流月）為「亥」的青年及中年人均需留意直系長輩的健康情況和盡量避免與上司發生衝突，較年長的朋友則應加強自身保健，倘出現心臟和血液相關的健康問題，必須積極治療；(2) 日支（即自己出生的流日）為「亥」的單身人士有開展新戀情的機會，但本身已有戀愛對象或已婚的朋友則有機會面臨考驗，「亥」日出生的朋友亦要加倍注意泌尿

系統的保健；(3) 出生時辰為「亥」時的朋友則較易在職場上與後輩出現摩擦，倘有未成年子女，亦需加倍注意孩子的身心健康和發展。為協助蛇年「沖太歲」的朋友，現分享四項建議：(a) 在不遲於立春後的一個月內捐血或捐款給獲政府認可的慈善團體（金額需比沒有沖太歲的年份大，也可參加月捐計劃）；(b) 與人為善，以積極的心態接受生活上的任何突發變故（包括與同事出現矛盾、被動接受工作調動）；(c) 注意交通安全，出行應以乘坐港鐵或巴士為主，尤其是農曆四月及十月期間盡量減少自己駕車的次數；及 (d) 佩戴兔子吊墜或掛飾。

此外，屬虎和猴及八字帶「寅」和「申」的朋友在蛇年會「刑太歲」，故在職場上更易陷入是非或官非以及情緒低落。因此，大凡需要簽署重要文件，務必細心審閱內容，避免因個人疏忽而承擔法律責任或其他不良後果。

合太歲

有兩類朋友將在蛇年「合太歲」，分別是：(1) 屬猴或八字帶「申」；及 (2) 屬雞或八字帶「酉」的人士。他們在工作上會遇到一些新的合作機會，可結合實際把握機遇。值得注意的是，屬猴或八字帶「申」的朋友今年實際上是「刑合並存」，故運勢算是喜憂參半。

各位親愛的讀者，如不清楚自身八字，可使用提供免費八字排盤服務的網站查找八字，以確認自己是否「值太歲」、「沖太歲」、「刑太歲」或「合太歲」。大家亦可



循風水佈局增強個人運勢，操作方式如下：

風水中四凶星及減災方法










風水佈局中的四凶星分別是：(1) 主疾病傷痛的二黑煞；(2) 代表是非和官非的三碧星；(3) 主突發災難的五黃煞；及 (4) 代表破財的七赤星。大家可在自己睡床之中心點（或日常主要活動範圍的中心點，如個人辦公的座椅、客廳的中央）起指南針，於凶星對應的方位放置以下風水物品，以減低其破壞力：(1) 於二黑煞飛臨的中宮（即個人日常主要活動範圍的中心點）放置銅葫蘆（如中宮為睡床或座椅則可在床板或座椅的中心點貼上六個銅錢替代銅葫蘆）；(2) 於三碧星位處的西北方放置紅色物件（如紅色如意結）；(3) 在五黃煞所佔據的東北方放置銅葫蘆；及 (4) 於七赤星飛臨的正北方放置電動水柱、迷你噴泉或四枝瓶裝水（不得飲用）。

風水中五吉星及催旺方法

風水佈局中的五吉星包括：(1) 主人緣桃花的一白星；(2) 代表學業或事業的四綠星；(3) 主橫財和貴人的六白星；(4) 代表正職收入的八白星；和 (5) 主姻緣和感情的九紫星。大家可於適當方位（同樣於自身主要活動範圍的中心點起指南針）擺放以下風水物品，以提升五吉星的能量：(1) 於四綠星所在的正西方放置木製文昌塔（學生及文化工作者包括教師適用十三層的塔，其他行業宜用九層的塔）或四枝富貴竹；(2) 於六白星所在的正南方擺放金蟾（嘴巴對著個人主要活動範圍的中心點及室內）；(3) 在一白星飛臨的東南方放置銅葫蘆；

(4) 於八白星所在的西南方擺放一對黃玉貔貅；及 (5) 在九紫星所處的正東方懸掛紅色物件。為便於大家理解，特以「圖一」總結上述風水佈局建議。

圖一 2025 蛇年九宮飛星方位及對應風水擺設

<p>西北方 三碧</p> 	<p>正北方 七赤</p> 	<p>東北方 五黃</p> 
<p>正西方 四綠</p> 	<p>中宮 - 睡床/活動中心點 二黑</p> 	<p>正東方 九紫</p> 
<p>西南方 八白</p> 	<p>正南方 六白</p> 	<p>東南方 一白</p> 

最後，大家在擺放風水物品時亦需注意以下兩點：(1) 如睡覺時頭部朝向為凶星方位，可轉換頭部朝向至吉星方位；(2) 2025 年的農曆大年初一是陽曆 1 月 29 日，但其實要到陽曆 2 月 3 日（立春日）才真正踏入蛇年，故大家應耐心等待至 2 月 3 日才轉換風水佈局。在此謹祝各位蛇年大吉、工作愉快、萬事如意！

人生大掃除

超越



斷捨離

林冠良

香港地狹人稠，面對生活空間雜亂的問題，加上頻密的社交應酬令人感到疲憊不堪，這情況促使人們反思如何整理物品、優化空間，加上推崇簡約平靜生活，所以「斷、捨、離」在香港流行過來。然而在擁抱「斷、捨、離」之前有什麼要先了解？之後又會否產生文化矛盾？在中華文化中其實有不少思想和方法可以達至相同或更好效果，若能融會貫通，明白到「無用之用」是一種透徹、生活於物內而又超然於物外是一種自主，做到兼容透徹自主地有捨有得才是身心靈的得著，才可以作為生活的指引甚至是安身立命的哲理。



斷捨離的核心在於重新審視物品與自我之間的關係，選擇留下最符合自己當前需求的東西，而非盲目地追求物質的擁有。「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」除整理物品的技巧外，簡約生活風格更被推薦為一種處世哲學。然而在應用斷捨離之前，應該明白個人和同住的家人對物質和精神生活的需要和意向，以及了解個人的性格和對改變之後所引起的生活變化的適應。

中華哲理中有不少對物質生活和精神生活都有論述。儒家思想中的「克己復禮」、「君子憂道不憂貧」，強調自律與節制，著重追求道而不是物質，「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也。」意思是有志於道的人若太介意吃什麼穿什麼，也就沒有什麼好討論的了。管子的「君子使物，不為物使」和荀子的「君子役物，小人役于物」，都是指人不要被物質所役、所控，而是做物質的主人。當然儒家哲理不止這些片言斷語，作為中華文化的核心思想有更豐富的內容，比「斷捨離」更可作為安身立命的指引。

道家思想對於「我」和「物」的關係及生活態度，更有精闢的見解。《道德經》有「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。」意思是名聲與身體、身體與錢財，那個更重要？獲得與喪失，那個更有害？過分沉溺必造成極大的耗費，過份儲存必招致重大的損失。做到「物物而不物于物，則胡可得而累邪」就是利用外物，而不被外物所役使，這樣又怎會受牽累呢，當然莊子所說的「逍遙」、「無待」，從容、不受束縛、不依賴，閒適自得的境界，不是每個

人都要去追求或能做到。

顯學之一的墨家，主張節儉實用，反對浪費，強調物品應該滿足基本需求，不應過分追求奢侈，物品的價值在於其實用性，而非裝飾性。墨家節儉的目標不單是為了節省，而是「備世之急」，即是要留下足夠應付危難的儲備。比較斷捨離更入世和層次更高，還有其「不侈於後世」之說，更是現代的可持續發展思維。

「斷捨離」源自佛教對於「貪瞋痴」應當捨離的說法，所以「斷捨離」從最表淺的「物質」層面，進一步到「生活」層面，再深入到心靈層面去做，篇幅所限這裡不再展開。

斷捨離可以從什麼地方入手？冰箱？衣櫃？鞋架？書桌？那裡都可以開始，但人生大掃除就要從心出發。然而中華傳統重視儲蓄，素有積穀防饑、未雨綢繆的價值觀，家庭傾向囤積物品以備不時之需，這與斷捨離的「只留當下需要的物品」相悖。然而要明白這種收藏的習慣源於價值觀基因和傳媒的渲染，不易改變。看身邊多少朋友在收集漫畫圖書、模型手辦、毛公仔、閃卡、明星偶像紀念品、去旅行買的擺設等等，大家都以此為嗜好甚至引以為榮。忍心地掉棄，引起的後悔、不悅的感覺長時間都揮之不去。

斷捨離作為一種整理術與生活哲學，對現代人改善生活質量、減輕心理壓力具有積極作用。然而，其理念在推廣時需要考慮文化背景的適應性。要人生大掃除，可先對中華文化和自己的價值觀了解，因為傳統智慧中總會找到適合自己的寶藏。

斷捨離——「捨」得快樂 活得自在

郭秀梅

你是否曾經覺得生活被雜物淹沒？衣櫃裡塞滿了「總有一天會穿」的衣服，但身型的減幅永遠趕不及增購的衣服？書架上擺著「有空再讀」的書？這些東西不僅佔據了空間，也讓我們的心靈變得混亂。這時候，你需要的就是一劑生活良藥——斷捨離。

甚麼是斷捨離？

斷捨離，源自日本作家山下英子提出的一種生活哲學，簡單來說就是「斷絕不需要的東西，捨棄多餘的物品，脫離對物質的執著」。

斷捨離的好處

1. 空間變大，心情變好

試想一下，當你把不需要的東西清理掉，家裡變得「窗明几淨」，是不是心情也會特別「清爽」？雜亂無章的空間容易讓人感到壓力如山大，而乾淨整潔的環境則能帶來舒適與平靜。斷捨離讓你擁有更多「活動空間」，不再被雜物困住，生活也變得「豁然開朗」。

2. 減少焦慮，提升專注

擁有太多東西會讓我們分心，甚至引發選擇困難症。斷捨離可以幫助我們「化繁為簡」，留下真正需要的物品，讓決策變得輕易，專注力也能大為提高。

3. 節省時間與金錢

當少了那些「無用之物」後，你會發現整理家務的時間變短了，斷捨離不僅讓你擁有「事半功倍」的效率，還能避免「入不敷出」的情況，真正做到精明消費，讓生活變得「井然有序」。

如何做好斷捨離？

1. 分門別類，逐步進行

不要一口氣想把家裡所有東西都清理乾淨，這樣只會讓你感到「心力交瘁」。可以從某個小範圍開始，比如衣櫃、書架或廚房。按照物品類型分門別類，逐步清理，還可以不時給自己小獎勵，才能事半功倍。

2. 問自己當下是否真正「需要」該物品

每當你面對一件物品時，可以問自己三個問題：

- 我現時真的需要它嗎？
- 它是否能帶給我幸福感？
- 如果現在扔掉，我會後悔嗎？

如果答案是否定的，那麼請你果斷捨棄！

3. 堅守「買一捨一」的定律

斷捨離是需要持之以恆的。堅守「買一捨一」的定律，每購買一件新物品，就必須捨棄一件舊物，避免雜物堆積。同時，定期檢視家中的物品，確保家居空間整潔。

4. 克服執念，放下情感包袱

試問智能手機內的過千、過萬張照片，你何曾細意回味過？很多時候，我們捨不得扔掉某些東西，是因為它承載了某段回憶。但回憶是留在心裡的，不需要靠物品來承載。學會放下執念，才能真正做到釋然自在。

5. 物盡其用，與他人分享

那些你眼中捨棄的東西為「草」，或許對別人來說是「寶」。請把不需要的物品捐贈出去，現時有「Carosell」、Facebook等二手平台，讓它們「物歸其用」，讓物品的生命「有用地」延續下去，這樣不僅可減少浪費，也能「助人為樂」。最近我送出了2025大福字月曆給街坊，對方收到時也大感高興！我也樂得「減」得自在！

斷捨離是幫助你從物質的束縛中解脫，過上更加簡單、自在的生活。斷捨離的過程中，我們會發現，很多東西其實只是情感的寄託，並沒有實際的價值。捨棄過去的執念，才能「輕裝上陣」，迎接更好的自己。幸福也不是來自擁有更多「物品」，而是來自擁有時的「滿足感」、「感恩心」。學會斷捨離，讓我們一起活得「輕鬆自在」，「捨」得快樂！

剪不斷的情感 港人與物件的情誼和回收困局

吳鑽好

香港是一個物質豐饒的城市，市民可以從各處購買到琳琅滿目的食物、服飾、鞋、日常用品等。這些外在的物質常常因其便宜的價格大量購買，卻不考慮物件的重要性與實際需求，僅僅是為了滿足內心的購物欲望。這些物資堆積如山，擠滿了狹窄的三百尺居所，這種狀況令人驚訝。

過期的食品常被遺忘丟棄，腐爛的物品也不會即時清理。同時，一些紀念品、生日禮物、絕版紀念品等則存在強烈的情感依附，成為難以割捨的內在情感。這種心理上的「捨不得」導致人們把紀念品安放十幾年以

上，對物品難以割捨。他們看重的不僅是物品本身，更是對送禮品之人「睹物思人」的情懷。

每年大掃除時，清理這些紀念物品和廚具花費大量時間，這些廚具往往也是難以捨棄的物資。人的心理對物件的寄情，猶如對待寵物般建立了情感，內心存在依依不捨的情誼，使得這些物品佔據了居住的空間。

香港政府已推行廢物回收行動，鼓勵市民參與塑膠樽和廚餘回收，並以積分換取日常用品。每年，垃圾堆填區接收過萬噸的廢棄物，為城市處理了大量垃圾。然而，在「斷捨離」的情況下，市民仍然積累了無法消耗的物品。

新的一年裡，我們該如何為自己掃除內心的負擔，擺脫對物品的執意呢？不該再為自己找理由，該清除就清除，為居住環境騰出更多空間，讓自己住得更舒適。



圖片來源：網上圖片



電影《破·地獄》的斷捨離

林伯強

港產片《破·地獄》自2024年11月開畫以來，屢破香港多項票房紀錄，包括最快票房破億華語片，成為港澳地區最高票房華語片。截至2024年12月，這套電影除了票房大捷之外，還奪取了多個獎項，

包括第39屆華鼎獎華語最佳影女演員（衛詩雅）；第61屆亞太影展，最佳女主角（衛詩雅），最佳導演（陳茂賢），以及最佳美術指導（姚漢文）。

故事講述香港在疫情期間，婚禮策劃師道生（黃子華飾）因疫情影響被迫轉行為喪禮經紀人。他與資深喃嘸師傅文哥（許冠文飾）搭檔，引發多項衝突。隨着處理多場喪禮之後，道生逐漸領悟到殯葬的意義，也見證了文哥與女兒文玥（衛詩雅飾）之間的複雜親情。該片聚焦香港殯葬行業，反思傳統文化與現代人生活節奏的複雜關係，引發香港民眾共鳴。

筆者在看畢該劇後，領悟到電影與「斷捨離」有密切關係。「斷捨離」的意義是「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著。」

首先，電影講述死亡，而死亡是每個人都不能逃避的。正如美國政治家富林克林所說：「在這個世界上，只有死亡和交稅是止逃不掉的」。所以，人死後帶不走任何東西，死後跟所有事物都要作個斷。因此，道生在電影中說：「人生就好像一程車，重點不是上車的人可以陪你去哪個站，而是你們一起欣賞過哪些風景。」而文哥也說：「有機會來到這個世界已經賺了，何必介懷甚麼時候下車，不如好好欣賞沿途的風景。」既然死後帶不走身外事物，趁還活着的時候，便要好好享受人生，珍惜眼前的一切。

其次，人死了之後，活着的人往往捨不得，在心中耿耿於懷。但是，這對先人與仍在生的人都是毫無益



處。因此，道生在電影中說：「眼淚不是滴在先人身上，先人會捨不得離開的。」「不止死人要超渡，生人也需要破地獄，生人都有好多地獄。」「在世的人感受才是最重要。」所以，人死後需要辦一場體面的

喪禮，重點不是給先人燒衣紙，給死去的人在地府添置許多財寶，而是讓仍在世的人破除心理枷鎖，解開心底裡的結，跟先人作一個正式道別，然後重新過正常的生活。

再者，死者已離世，仍在世的人就要讓先人離開，不要勉強挽留。電影中，道生接到第二筆生意，客戶甄小姐堅持不讓已死去半年的兒子隨棺下葬，而要將之寄託於義莊，留待未來以科技復活。道生接了這單生意，但被文哥斥責，因死者未能安葬，害了往生者的來世福祉，使其未能投胎重新做人。所以，人們往往只在自己的角度去思考問題，沒有抱着同理心進行換位思考，以為自己的做法是愛對方的表現，但實際卻是「愛你變成害你」。因此，要離開的人便讓對方離開，不要苦苦挽留。不要挽留已離世的人，也不要挽留那些與你心意不一致，離異並離心的人。

最後，電影中道生與文哥終於放下成見促膝長談，並為一曲南音《客途秋恨》說得投契。歌詞節錄：「今日天隔一方與佢難見面，是以孤舟愁寂，對住晚景涼天。」之後文哥便因病離世，他與子女便天隔一方，永遠不能見面。但是，文哥的長生店仍然繼續有人，由道生打點一切；而文哥的喃嘸師傅工作便交由弟子處理，傳統殯葬習俗得以傳承。所以，先人的離去，不代表一切都完了，而是由後來者繼續，為離世的人繼續活下去並傳下去。在這個交接的過程中，必須做好「斷捨離」，這樣才能讓先人去世得安心，在世的人能活得安樂。

迎接新一年 Less is more

許詩禮

網上見到 100 個「斷捨離」的項目，其實我們生活上要「斷捨離」的事物又豈只 100 個呢？隨著新年的來臨，又是個人反思和重整的絕佳時機。面對新的開始，讓我們進行一場「斷捨離」的身心靈大掃除吧！這不僅是物質上的整理，更是對生活方式的深層檢視與提升。藉著清理不必要的物品，我們可以釋放壓力，提升生活品質，並重新聚焦於那些真正重要的事，讓生活變得更有意義。

在新年之際，我們可以檢視自己擁有的物品，問自己這些物品是否仍對生活有價值。許多人選擇賣掉不需要的物品，而我卻極少這樣做，因為時間對我來說比物品可能更珍貴。隨著社交媒體的興起，二手市場蓬勃發展，反映出人們對環保的重視和對物慾的重新思考。許多人在這些平台上賣掉衣物、家具和電子產品，不僅有助於環境保護，還能賺取額外收入。這種循環利用大有利理解物質與價值之間的關係。

「斷捨離」的過程不僅限於物品的清理，還包括對生活品味的提升。現代人往往捨棄耐用的產品，選擇即棄的生活方式以追求方便。然而，這樣的選擇不僅不環保，還在道德上造成了損害。一次性的產品會加重生活環境的負擔，使之承受不必要的壓力。

有見及此，我習慣思考生活中的每一個細節，選擇高品質和可持續的產品。例如，我現在更傾向於使用不鏽鋼水瓶和環保袋，取代一次性的塑膠瓶和袋子。這些耐用品不僅更具實用性，還能減少浪費，提升生活的質感。事實上環保與品味其實可以有實在的結合。

物質以外，人際關係也能做到「斷捨離」。隨著經歷，我逐漸意識到，某些人際關係已不再能帶給我正能量，反而讓我感到疲憊。因此，我選擇專注於與志同道合的朋友建立聯繫。最近，我和幾位老友組成了一個小組，定期聚會，分享我們生活中的體驗和見解。這樣的互動不僅能建立正面能量，還讓我們能夠騰出時間一起做善事，服務社會。我們最近參加了一個社區志願者活動，為無家可歸者提供食物和衣物，讓他們也能感受到生活的溫暖。記得有人問過我怎可

以有這麼多的時間做事，其實時間是一個很好玩的東西，它對我們都公平，我們每人每天 24 小時，可是有人感覺度日如年，有人慨嘆時光飛逝，你呢？

作為一名教育工作者，在教學中也得實踐「斷捨離」。我喜歡透過檢視自己的教學資源，定期將過時或不再適用的教材和教具清理掉，那麼我可以專注於更有效的教學方法。另外，我提倡課程簡化，減少不必要的重複操練，並鼓勵跨學科的課程結合，這樣不僅能提升學生的學習興趣，還能提高學習效能。「斷捨離」於教學上不一定要完全依賴電子化教學，基本的遊戲教學方式也可達到同樣甚至最佳的學習成效。廣告有言：Less is more，我頗認同。

行政上，學校在會議中減省低效能的議程或內容，甚或非必要的會議，並確保每次會議都能充分利用時間，聚焦於重要的議題。會議外，同時採用電子化文件存檔的方式，使資料管理變得更加互動便捷。

這樣的互動可讓我們感受到生活的意義，可為我們騰出更多空間去與家人相處或學習更有意義的事情。因此我能與家人一起參加舞蹈課程，這不僅增進了我們的感情，還讓我們共同享受健體的樂趣。

專注於那些讓我感到充實的關係，使我的社交生活變得更加豐富而有意義。這種選擇不僅提升了我的生活質量，還讓我能在忙碌的生活中找到平衡，珍惜與家人的時光。

新年「斷捨離」，既是一場物質的清理，也是心靈的洗滌。在這個充滿希望的時刻，我們不僅要立下新的願望，說出「我要什麼」，我建議可加入一個新的想法：「新一年，我不再要什麼」。例如，我不再追求不必要的物品，像是一時衝動購買的衣服或電子產品；也減少不必要的社交活動，讓自己可以更專注於真正需要的事物，我們能夠更輕鬆地迎接未來的挑戰。讓我們勇敢地「斷捨離」，重塑自我，活出生命的精彩。簡單的生活可以使人變得樂觀，猶如陽光溫暖著身邊的人一樣，有利自己同時亦成為別人的祝福。

淺談斷捨離之道

蕭詠芯

不知不覺又過了一個年頭，年初訂下的目標，實踐了多少？我希望做到的事情，到年尾回顧一看，好像還未能做到呢！於是，又成為了我下一年的目標，人是會不斷想進步的生物，所以才會有動力去驅動人類前進及發展，在人生匆匆的數十年間，我們用了一生學習無窮無盡的知識，年復一年的累積，是無法用金錢去衡量的經歷，在不斷流動的時間中，人生要重複地更新已有的認知，為的是要趕上生命的流動，直到最後一刻，驀然回首，才發現曾經執著的一切，不過是過眼雲煙。

我們人生中最捨不得的一字記之曰：情。愛情、友情等，千絲萬縷的記憶中，最離不開的就是用情至深的人和事，在走過的人生路中遇見的種種，可以是睹物思人，這是把對人的感情投放在物品中，記憶會隨時間被遺忘，但物品卻可以是超越時間的存在，所以人生積累太多的物品，不過是回憶過去的替代品，

並不是事實的全部，只是見證過發生的一刻，既然如此，才会有去舊迎新的說法，希望跨越過去的界線，展望新的未來，這才是每年大掃除的真正目的。

那怎樣才可以做到真正的斷捨離呢？首先，要拋開所有的偏見，以功能性分析物品的能耐，如定情信物的戒指，如感情開花結果，當然是留下，如無疾而終，剛不如捨去重新開始。真正的捨不得是讓你重新選擇，你仍會選擇一樣的結果，那就是真正價值所在，如果有不一樣的決定，那就是價值所在。

在過去一年，捨棄的除了物品，還要放下執著，對難以達到的目標，是否考慮調整一番？所謂由淺入深，理想歸「你想」，現實還是要兼顧的，在人生中，要重視的人和事很多，何不一一慢慢回憶，過客或是大事，以旁觀者身份再看，也許會發現，不過是輕煙一縷，隨時間而消逝，自然可以淡淡然笑看人生。



文專系統理事團年交流活動

文專總會已於 2025 年 1 月 15 日於尖沙咀舉行系統理事團年交流活動，文專總會理事團隊藉此特別機會與本會屬下各工會負責人和代表、工聯會立法會議員、區議員以及專職工會工作者共聚，以增進工會各人的情感和建立深厚的關係。



活動期間，文專總會會長林冠良先生致辭表示感謝文專系統各理幹事、義工及友好對推動工會會務作出的不懈努力和無私奉獻。他強調，本年度文專系統需達成工會會務發展目標，期望各位理幹事以及專職工會工作者團結一心，繼續強化工會力量建設，共同攻堅在新時代新工運下的各種新挑戰。

席間，工聯會會長、文專總會監事長吳秋北立法會議員亦衷心感謝文專系統各工會理幹事。他表示，過去一年裡，工會耕耘收穫，守正創新，廣大會員、業界人士和市民的支持和肯定是我們最寶貴的財富，亦是最大的鼓勵和動力！2025 年是充滿機遇，催人奮進的一年，抗戰勝利 80 周年、省港大罷工勝利 100 周年，東江水供港 60 周年，工聯會將與屬下各工會圍繞這些主題策劃豐富多彩的慶祝活動，致敬愛國工運在每一個歷史節點上的貢獻，弘揚愛國主義精神。此外，工聯會亦即將

隆重推出「行業模範之星評選」，希望以此平台推動行業發展，重視勞工權益、勞動價值、弘揚勞動精神，構建和諧共融香港。

最後，文專總會監事長郭偉強立法會議員亦感謝一眾義工及專職工會工作者對工會工作的大力支持，令文專系統於 2024 年各項工作取得非凡成績。他期望未來文專系統各工會繼續做好行業維權工作，共同維護好業界從業人員的勞工權益，推動行業發展。祈望來年會務蒸蒸日上，各位繼續支持工會工作。

文專總會在此預祝大家

農曆新年快樂！身體健康！





「拯救聖誕老人」活動花絮

文專青年會員熱情高漲，聖誕老人成功「獲救」

本會青年事務委員會（文專青委）於2024年12月19日晚成功舉辦了「拯救聖誕老人」青年及親子互動活動。是次活動反響熱烈，吸引了一眾青年會員和小朋友參與。同時，活動後不少會員積極報名成為文專義工，為本會增添新的活力和支持。

活動期間，本會副會長兼青委主任林栢豪先生連同本會青委委員王曉山區議員到場支持，並向參加者介紹了文專近期的青年工作內容與成果，還鼓勵青年朋友們更多關注本會活動，共同參與社會建設。

是次「拯救聖誕老人」充滿節日氛圍，從活潑有趣的破冰環節開始，到融合港情、工會情的聖誕趣味問答，青年人在輕鬆互動中了解知識，增進彼此的了解。隨後通過一系列考驗反應力與記憶力的互動遊戲，以及層層闖關挑戰，最終成功破解密碼，「獲救」了聖誕老人。在完成遊戲任務後，各青年人在打卡區留下珍貴的合影，為活動畫下圓滿句號。





為了感謝大家的熱情參與，本會特別準備了 Labubu 盲盒，讓青年獲獎者愛不釋手，活動結束時，所有參與者手捧禮品一起合影留念，滿載而歸。是次活動不僅讓大家在歡樂的氣氛中感受聖誕節的溫馨，也進一步加深了會員對文專青年及親子活動的認識與支持。期待未來有更多青年朋友加入我們，一起為工會創造更多精彩！



教育工作者總工會（教總）於 2024 年 12 月 25 日至 29 日成功舉辦「井崗山」學習考察團。是次考察團，教總誠邀香港教育裝備行業協會協辦，並且得到馬力國民教育基金的贊助。



「井崗山」 學習考察團

井崗山是著名的「革命搖籃」和「革命聖地」，學習考察團吸引了不少大中小學的學生及老師參與其中，透過井崗山及周邊地區豐富獨特的人文資源，使團員了解當地的發展歷史和文化精神，增進團員的民族自豪感和愛國情懷。





教總會長余綺華女士隨團出行並全程帶領一班學生和老師前往江西井崗山走訪中國紅色文化根據地（風展紅旗、勝利的號角）、中國紅色文化歷史重地（井崗山革命烈士陵園、井崗山革命博物館、茨坪毛澤東舊居、茅坪象山庵、茅坪八角樓、會師廣場會師紀念館等）、中國傳統歷史文化景點（龍江書院、吉安白鷺洲書院等），在當地進行「軍事訓練營」、「行軍體驗」、「紅色體驗團隊活動」等體驗項目。團員透過學習課程的開展，從實踐中考量團隊的基本管理素養，把井崗山精神及團隊合作的精神帶回學校、帶回工會、帶回香港。



活動結束後，學生和老師就所見所聞撰寫交流感受及心得，使交流更能鞏固各人所學。未來教總將帶來更多相關的活動，希望大家能夠再次踴躍參與，下次見。

一起讓中華傳統文化 重新登上現代舞台

李靄琳

「文化」廣義來說，是指一個民族的文字、語言、建築、飲食、工具、技能、技術、知識、習俗、藝術和生活習慣等。而中國作為四大文明古國之一，曾在世界舞台叱咤一時。但由於各種歷史問題，人們越發輕視文化傳承和創新，以致於中國在清末時至近代淪為任人魚肉的對象。隨著無數的反思和改革，中國傳統文化重上舞台。

習主席在北京文化傳承發展座談會中說：「對歷史最好的繼承就是創造新的歷史，對人類文明最大的禮敬就是創造人類文明新形態。」近年，祖國大力保護文化遺產，包括修復和保存古跡、文物和文獻，有利中華文化傳承和創新。

對於大部分人來說，沒有修復和保存古跡和文物的專業知識，只能做的是愛護及欣賞古跡和文物，並透過學習參照來認識傳統文化優秀之處。有見及此，祖國和本港政府加強兩地的文化的交流。由民間的交流團，以至於博物館之間互借文物展覽都是明例：香港藝術館的「尋香記」的重點展品，明代獅蓋香爐和漢代鳳踏龜座博山爐就是上海博物館的外借展品。

另，今年康文署曾展出兩個精彩的舞劇《只此青綠》（下稱《只》）和《五星出東方》（下稱《五》）。不論是演員、衣飾及節目的內容都是一絕。先說《只》，《只》以名畫《千里江山圖》為主軸，由展卷人引導下走入了畫者王希孟的內心，伴其歷經了嘔心瀝血繪製《千里江山圖》的寶貴時光，讓現代人和國寶文物互相聯繫一起。

此畫畫者王氏在史書記載僅為寥寥數筆，而且畫作也不是人人皆懂，但透過舞劇明白了當時作畫的艱難和花費甚鉅，要用絲絹為紙、還有選硯、筆和顏料。筆者曾習書畫，但都要看此劇才能明白在古代要完成一幅畫作，要花這麼多時間和人力物力，加上匠心獨運和在



上者的賞析才能傳世。

《五》構想源於新疆和田地區尼雅遺址出土、繡有「五星出東方利中國」字樣的漢代織錦護臂。舞劇講述漢朝

戍邊將領奉，在精絕古城

與北人首領之子建特、精絕首領之女春君之交往，從劍拔弩張到並肩攜手，最後結下深厚情誼的動人故事。看到男主角為國捐軀，女主角悲痛欲絕的一幕，心中雖然難過，但也明白「忠」和「勇」氣節，高於一切。雖身死，但浩氣長存，不禁肅然起敬。任何生命都是可貴的，但軍人保家衛國，遠離家園，身陷險境，仍不退縮，正是對國家的忠誠、保護所愛的表現，令人扼腕嘆息。

2024年7月份，筆者隨文專總會到東莞交流，是次旅程最為難忘的是參觀東莞市非物質文化遺產（非違）展覽館。這個展覽館雖然不大，但展品實屬驚喜，除了巨型龍舟和千角燈外，最喜歡是七姐誕和嫁娶的傢俱。香港甚少有七夕的活動，更遑論七夕貢案；現今都市人生活多姿多采，不太重視這些傳統儀式，也不喜沉重的傢俱，故貢案和舊式傢俱的傳承面臨青黃不接、後繼乏人的危機。

幸而，兩地政府漸重視保護非遺，2024年9月份還舉辦了「國慶維港開心跑」，筆者亦買來幾套漢服，並且參與其中，一流的體驗感宛如品嘗香濃的一杯茶，使人回味無窮。

以五常法來 整理校園環境

教育工作人員總工會 溫志倫幹事



清潔整理 由細著手

學前教育工作者，肩負著教導學生從小開始建立良好的生活習慣，並且提升他們的自理能力的責任。每逢新年前夕的主題教學活動，就是讓孩子實踐和學習清潔環境的好時機。學校運用「五常法」方式來深入淺出地教導學生不同的「清潔」方法。首先，學生必須學習如何正確使用相關的清潔工具，例如掃把、拖把、抹布。學生通過觀察教師的示範及親身使用清潔工具，逐步嘗試清潔自己周圍的環境。學校亦提供適當的空間和時間，讓學生在愉快和自然的環境下進行大掃除的活動。一年之計在於春，良好的清潔習慣，從活動開始。讓學生明白時刻都要保持課室環境清潔衛生是活動的根本目標之一。

視覺提示 協助存放

孩子們學會清潔的方法後，學習如何存放物品亦十分重要。學校在幼兒開學初，已經為他們的個人物品貼上他們的個人相片以便識別。剛入學的學生，因年齡較小，所以未必能夠認到自己的姓名。因此，學校在環境空間設計上，會為幼兒提供大量的視覺提示。課室內的標誌能讓學生明白不同的物品與環境之間的關係，從基本的配對關係中，孩子們便能自行存放相關的物品。這就是「五常法」中「存放」的意思，即有條理地放置必要的物件。要令學生快速掌握存放的內涵，十分考驗老師對課室環境設計的安排。及早規劃，用心設計，方便孩子存放及使用是清潔活動的教學方向和重點。

及時整理 成長有序

「整理」亦是清潔活動的重點之一，目標在於讓學生學習和明白如何分辨出校內不必要的物件，並將之妥善處理以釋出存放空間。在平日的教學活動過程中，有些教材具損耗性或一次性，所以教師一般都會即時棄掉。但值得注意的是，一些恆常存放在課室內的教具或玩具，則需要安排定期檢查，以確保能正常地使用。即時處理有損耗的教具既能保障學生安全，亦可釋放教學空間，所以校方會安排老師每月一次進行檢查和整理。同時，學校亦按學生的年齡增長和能力提升，教導學生相關的概念，讓孩子們主動發現，並且學習處理不必要的物件。

讓行為變成習慣

作為學校管理層，最重要是定立相關的「標準」，讓校內不同的持分者，能夠有效地執行「整理」、「存放」及「清潔」的步驟。在過程中，校方應該提供適當的意見和協助，例如：存放物品的高度擺放物品的位置。目的是方便學生取用和有利教師存放課室內的物品。學校是一個大家庭，不同持分者都來自五湖四海，最後已建立良好的「修養」為目標，讓全體人員都養成保持良好校園整理的習慣。相信持之以恆，就能輕鬆愉快地進行大掃除活動，迎接美好的新年。

誰動搖了我 未來退休儲備

香港財務策劃人員總工會會員 舒適嗎

早前關於一則美國下任總統特朗普在 Truth Socia 帖文，警告金磚國家若試圖動搖美元國際貨幣的主導地位，並威脅金磚國家承諾不會支持其他貨幣取代美元地位，否則將要面臨 100% 的懲罰性關稅，及後並休想出口貨品到世界第一大經濟體美國。

退休儲備不立危牆下

特朗普的叫囂說到底更加確定了美元霸權正受到動搖，美元霸權根基不穩或許才是美國精英既得利益者不安的根源，近半世紀以來無需工作只需在紙張上印些圖案、就能在全球換取別人辛勞製成的產品成果及服務，能擁有這項特權就必須同時擁有壓到性的軍事實力、科技實力、經濟實力、文化實力等等均要屬世界第一，美國確實擁有上述的實力存在。惟筆者只是小市民一名並非什麼財經節目上的評論員，個人偏向關心自己辛勞工作後積累下來的血汗錢多於環球政經大事，因港元早年有幸地選擇了與美元掛鉤、只怕往後不幸地仍會與美元掛鉤下去若美元真的被動搖或失勢，有什麼風吹草動自己一生積蓄又將會變成如何呢！畢竟十年廿年後自己將踏入退休之時，才來一個滑鐵盧這個風險怕是自己承受不了呀，所謂小妹亦不立危牆下、此刻一向不善於理財及關注國際財經的我，亦被迫為自己的私利而早點打點打點！

十年河東十年河西

如果歷史是一場循環的接力賽，二戰後美元取代英鎊成為世界貨幣的霸主，那麼美元亦可以似英鎊被更迭的一刻、對嗎？究竟特朗普為何要這麼高調咄咄逼人呢！印度央行於上年尾 12 月 6 日表示金磚國家尚未決定創建共同貨幣以減少使用美元，印度的表態不難理實屬不想開罪美國，背後與中國更有着多重磨擦，雖然大家同屬金磚主要成員國更亦是欠的地緣競爭對手，印度有著自身的考慮當然不希望中國在金磚集團內日漸獨大，原來在更早前於去年 8 月金磚集團在南非召開的峰會上，確實傳出峰會曾詳細討論「去美元」及「創建新的貨幣體系」議題，上述並得到俄羅斯總統普京確認，只是峰會最終因印度獨家反對而未有最後共同宣言發布，或許新的貨幣可能遙遙無期，但新的支付系統就正在加速構建，特別中國正大力推動與別國使用雙方貨幣直接交易，其實已經繞過美元導致美元某程度開始失勢，例如中俄已大部份使用人民幣作貿易結算，2023 年 11 月沙地阿拉伯央行與中國達成協議、願意使用人民幣結算部份石油，而亞聯酋央行更早於 2022 年底開始使用人民幣進行石油與天然氣貿易，其實去美元化已經開始更似乎有越演越烈之勢，原因在金磚主要 5 大始創國中，除印度自身考量未有贊成之外，已被美國制裁禁止使用 SWIFT 交易系統的俄羅斯，與及曾被美國背



後策劃被迫入獄的巴西現任總統盧拉，均對成立金磚貨幣及新支付系統走得最前最大力支持，中國雖然態度溫和但就行動上最為積極，不斷與多國簽定兩國本幣結算貿易，這樣美國看在眼裏當然不是味兒，這就簡單交代特朗普為何對金磚國家大力叫囂。

退休後真想那裏跌倒就那裏躺平

前文說過自己只是婦孺一名，自己所擔心的當是自己手執辛苦作退休之用的儲蓄，若全部是港元即與美元掛鉤只要港府緊釘聯繫匯率，港元與美元接近無異，若美元在國際交易平台日漸萎縮交投減少，那麼可能港元之幣值也會跟隨着有所影響，但亦首先說明英磅當日失去世界貨幣霸主地位之後，英磅仍然存在只是幣值較失勢前有所貶值而已，亦並非變成廢紙一張，比個簡單數據就是美磅在霸主地位時 1 英磅兌換 5 美元，現在一英磅兌換 1.26 美元，當中必然經過時間等等的風雨洗刷，但作為婦孺的我當然不希望辛苦儲蓄有任何風險甚

至有貶值的危機，因人到 65 才跌倒自己已不能跳脫地說一句豪情壯語「在那裏跌倒就在那裏起身」，實際將會是人到退休後那裏跌倒就只能那裏「躺平」，實事求事到時已不再有什麼豪氣了。

未雨綢繆為退休買個保險

也許金磚集團已有另組貨幣系統交易念頭，並有能力更已經觸動了美國的神經，貨幣霸王之戰經已展開揭幕，居安思危下把港元資產作分散部署未為不可，估計雖然過程是漫長但每事去到某個臨界點，事情發展路徑的進度就再不如過往般發展，個人考慮港元以外採取部份持有金磚大國即中國資產作部份對衝沖，一來對祖國復興抱有信心之餘，近年北上親身看到祖國的繁榮人民多已生活富裕，雖然未必全部資產壓注，惟作若干部份應該也可算風險分散，為去美元化作未雨綢繆。



工聯職安健協會舉辦 「漫步職安路 2025」步行籌款活動



工聯職安健協會（協會）成立於 2013 年，自 2014 開始多次舉行「漫步職安路」步行籌款活動，目的是支援協會的經濟援助計劃，向工傷工友和家屬提供適切的援助，幫助他們早日走出困境，同時向大眾推廣職安健信息及重要性。協會今年再次舉辦「漫步職安路 2025」活動，於 1 月 5 日與場內超過 1300 位參加者，一起由中環碼頭摩天輪漫步至香港回歸祖國紀念碑，向大眾宣傳職安健，並期望用所得善款，協助更多的工傷家庭。

工聯職安健協會主席林淑儀在致辭中感謝場內眾多的參加者，並多謝署理勞工及福利局局長何啟明，中聯辦社會工作部副部長周建，香港工會聯合會理事長黃國，職業安全健康局副主席林楚賢教授，港九勞工社團聯會主席林振昇，冠名贊助機構中原慈善基金主席黃偉雄，銅贊助機構香港中華煤氣有限公司集團安全及物業管理總監張栢堅，一同出席啟動禮，共同促成今次活動的成功進行。

林淑儀表示，雖然政府於 2023 年修訂了《職業安全及職業健康法例（雜項修訂）條例》，加強了對工友在職安上的保障，但修例只是一個開始，我們未來仍需各界攜手齊心協力提升公眾對職安的關注，共同建設更健康的香港。

黃國表示，2024 年致命工業意外頻繁發生，「月內五宗、三日內發生兩宗、一日兩宗」的新聞報道時有所聞，揭示出香港職安政策上仍有不足，存在很大的改

善空間，必須要勞、資、官三方以及社會各界通力合作，期望協會繼續充當橋樑，促進工會與政府在職安健政策上溝通並提出建議，致力遏止嚴重的工業意外發生。

黃偉雄說，職業安全意識非常重要，不僅僱主要提供足夠訓練及設施給工友，工友亦要工作中時刻提醒自己重視職安細節，亦寄語香港的職安健發展能一直穩步向前，並表揚場內所有參加者都是熱心推動香港職安健發展的有心人。

最後，林淑儀感謝今年的「漫步職安路 2025」活動的贊助商，包括中原慈善基金、惠爾基金有限公司、香港中華煤氣有限公司、機場管理局、香港鐵路有限公司、金門建築有限公司、俊和發展集團有限公司、香港建造業分包商聯會，以及其他的贊助者。同時，協會衷心感謝在場眾多嘉賓及參加者的支持，表示每一位參加本次活動的朋友的一分一毫，都將會直接幫助到遭受工業意外的工友。





入會、續會

免費可享2025年

20萬元平安保險

歡迎網上入會
membership.ftu.org.hk



享有20萬元平安保險保障!

凡工聯會屬會及贊助會16歲至75歲的會員*，於2025年交費有效期內，免費獲20萬元平安保險保障，繼續為會員及家屬提供及時支援。

保障範圍

■意外身亡；永久傷殘；3級嚴重燒傷
每人最高賠償額為港幣20萬元

為免錯過申索期，

索償須於意外發生3星期內提出

為免失去受保資格，請謹記於會費屆滿日前續交會費。
賠償細則及解釋以中國太平保險(香港)有限公司保單條款為準。



20萬元平安保險與私人保險
無抵觸，可同時索償

24小時
全球意外保障

*會員享有保障時，須合乎工會會章和法例規定



中國太平保險(香港)有限公司
China Taiping Insurance (HK) Company Limited
查詢熱線：3716 1616



更多優惠資訊請下載工聯APP
詳情請向所屬工會或工聯會查詢
3652 5700
www.ftu.org.hk

製作日期：2024.12

加 WhatsApp 專線

66214243 

由即日起，文專總會會員發送會員證編號至文專總會 WhatsApp 專線「66214243」，即可於每星期收到以下資訊。

透過 WhatsApp 發放的訊息內容

· 會員最新福利 · 工會權益資訊 · 文專總會活動

備註：WhatsApp 訊息不會以群組方式發送

2025年優惠

文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

服務

借傘服務

購物

文專系統 X
潼洛茶軒
茶禮專享會員獨家優惠

購物

文專系統 X
壽桃牌 新年大優惠

餐飲

【新春優惠】丹尼廚房—
2025 新春盆菜優惠

服務

【港車北上】一站式辦理
港車北上及
補換領內地駕駛證

旅遊及
住宿

香港麗悅酒店
額外 88 折住宿優惠

其他

希瑪醫療配眼鏡及
微笑激光矯視獨家禮遇

餐飲

Kitchen Savvy 廚意及
Taste Well 全年 9 折

* 優惠日期請瀏覽相關的優惠詳情

** 聲明：以上資料及優惠由商戶免費提供予文專總會，會員請自行考慮是否接受優惠或與提供優惠者聯繫。

更多優惠及詳情（條款）請瀏覽 www.cpegu.hk