



香港中文大學職員協會

通訊 2010年2月號

恭賀

高錕教授榮獲 2009 年度諾貝爾物理學獎！

香港中文大學職員協會歡迎高錕校長大會合照 一九八七年十一月十九日



為改善員工福利權益，不要沉默！

職協幹事會過去半年就校董會重組及新校長任命已多次向會員匯報爭取的目標與進展。整體而言，校方處理這兩項重要事情算是循規蹈矩，還說不上開明進步。對於廣納職員意見、改善員工福利以及工作情況，還需要會員及職協幹事努力，積極向校方表達員工的心聲和要求。我們不能沉默！

向員工組織求助是權利！

同事向員工組織求助是合法權利。對於先前分別有個案因向員工組織求助而受到相關部門主管質疑，本會深為驚訝，已向校方表示不滿，促請校方致力保障員工的合法權利，並必須清楚傳達至各部門或單位主管。

教職員協會將一如以往，在充分維護保密原則及個人私隱下，協助那些向我們求助的同事。

本會宗旨包括：

1. 維護會員獲得公平及合理之薪酬、工作時間及其他受僱條件，與保障會員利益。
2. 協調會員與大學之間、會員與會員及會員與其他僱員之間之關係，以及平息紛爭。
3. 在互重和互利之基礎上與大學校方加強聯繫。
4. 代表會員與校方商討或諮詢有關公共利益事項。
5. 會員大會得推展各類合法之福利活動給予會員及其家人參與（包括物資、文化、社會、教育、康樂等）。
6. 為會員之聘約問題提供適切之法律意見及援助。
7. 進行其他合法活動以達致上述提出之各項宗旨。

中大教職員申訴機制

教職員的申訴是否獲得獨立公正處理是測試大學進步開明管治的其中一項指標。校方於七月整合了一份「大學僱員申訴程序」（https://perntc.per.cuhk.edu.hk/personnel/include/res/announcement/cir2009_7/Grievance.pdf）並已發放各部門主管。惟此階段的政策程序缺乏申訴機制必須具備的獨立性，就此情況，本會再去信校董會主席，要求校方全面加快設立有公信力的獨立申訴機制。

中大跟隨政府公務員實行同步減薪

由於中大跟隨政府公務員，實行同步減薪，致令若干職級同事由一月份起減薪5.38%；有鑑於中大是唯一一間跟隨政府一月開始減薪的院校，職協認為此舉不單影響士氣，更令人才流失。職協對此表示關注，而對中大教協會員影響更甚，因此職協聯同中大教協已向校方反映意見。

以下是本會繼續與校方商討事項：

- 將退休年齡由60 延至65
- 將以5年為限（即至2014年）的可延遲領取退休公積金措施改為長期政策
- 整理就PRDS 2008-09年度接獲的會員投訴或查詢，與校方跟進改善政策
- 校董會重組及重組後設專責委員會跟進申訴機制
- 新校長與教職員定期面談
- 334 對員工的影響及增添人手問題

恭賀高錕教授榮獲2009年諾貝爾物理學獎！

香港中文大學職員協會歡迎高錕校長大會合照 一九八七年十一月十九日



高教授，我們衷心祝福你！



劉遵義校長與徐立之校長以1:1賽果，握手言和，皆大歡喜。

六位副校長齊心參與比賽及打氣，創造歷史時刻！



校長劉遵義教授伉儷從隊長手上接過冠軍獎盃。



中大教職員足球會會長黃乃正副校長與港大足球會代表交換錦旗。



隊友控球在腳，信心十足！

第七屆兩大校長盃 - 兩校雙冠軍握手言和



第七屆兩大校長盃教職員足球賽已於2009年12月10日假中大夏鼎基足球場舉行，中大與港大隊實力不相伯仲，互有攻守，經過一輪惡鬥，最後以一比一握手言和，以雙冠軍戰局為今屆校長盃締造完美結局。

今屆的兩大校長盃是本校歷屆賽事中最人強馬壯的一年，因為除了校長劉遵義教授伉儷外，還有剛上任的常務副校長華雲生教授、楊綱凱教授、鄭振耀教授、程伯中教授、許敬文教授及黃乃正教授一眾副校長全部皆有參與比賽或到場打氣。作客的香港大學則有校長徐立之教授、副校長譚廣亨教授及校長資深顧問史秉士教授等。



香港中文大學職員協會

2008至2009年度會務報告

(轉載自2009年11月27日週年大會報告)

會長：郭慧良

本人當職協會長一年以來，得到各幹事的鼎力支持、通力合作和盡心努力，在各人繁忙的工作中，一同就關注大學的管治對員工福利、工作素質、服務條件、醫療津貼及退休安排等方面，向校方不斷提出有建設性的意見，務求提升各會員工作素質和福利，確保一個合理公平的工作環境。另本會為會員舉辦了不少有益身心的活動，讓會員有理想的工作之餘，亦能有放鬆心情的機會。現總括本年度會務及活動如下：

員工福利

對「大學校董會」的意見書

本會於09年5月，向校董會發表對「大學校董會重組專責委員會中期報告書」的意見書，其中重點包括：

- Court (諮詢委員會)
- 專家顧問委員會
- 校董會的行事準則
- 校董會的功能及組織
- 校內席位的選舉
- 問責及透明度
- 專責委員會的網站

詳細內容已刊登於本會網頁。另外，職協幾位幹事包括本人亦將於下星期一中午與新任校董主席鄭海泉博士會面，進一步表達職協對校董會的期望，更重要的是向他直接反映非教學及一般基層員工同事關心的問題。



成功爭取校董會議席

經過多年的努力，非常高興本會聯同中大教協成功為教職員爭取得校董會議席！重整後的校董會將有教務人員代表及一名非教務人員代表。代表將會由互選產生的校董。這是大學管治向新時代發展的重要里程碑，是教職員參與管治的開始。接下來，我們會積極跟進，確保議席由公平、公開、公正原則產生。

新校長遴選

十一月六日新校長候選人沈祖堯教授會見教職員並接受提問，沈教授在會上展現開明態度以及重視各級員工的貢獻。會後本會發表聲明相信可以以相互尊重的精神，在沈教授未來的校長任期與他表誠合作，為保障員工的合理權益以至中文大學的發展共同努力。與此同時，本會亦致函校董會表示對諮詢期過於短促，以致不能全面反映會員意見而深感遺憾。本會於09年11月就遴選校長發問卷向會員諮詢，共收回140份問卷。報告將於下期會訊刊登。

中大教職員申訴機制

早前，大學校長會以「大學自主」為理由反對成立跨院校獨立申訴機制，職協對此表示極度失望。我們的立場與中大教協、高教聯以及其他院校教職員組織一致，認為獨立申訴機制的成立可以促使各院校完善校內的投訴機制，亦可增加院校管治的透明度。職協認為有效的申訴機制與保障教職員權益攸關，將會繼續跟進，並向校董會反映同事的要求。

僱員評核 PRDS

本會自從PRDS開始以來不斷就績效評核向校方提出意見，另外亦希望同事能進一步掌握PRDS，從而獲得與職責及表現相符的評核。一年過去，職協從會員的查詢或求助的個案中，發現有部份同事可能仍然未察覺對自己的影響，尚未掌握如何保障自己的利益，有見及此，我們在八月號的職協通訊，即08-09年度PRDS前一再提醒大家一些權益，亦曾於8月25日舉行過專題諮詢會。

退休員工福利：圖書館服務及假日泊車

中大環境優美，圖書館藏書豐富，不少退休教職員都喜歡返回校園。校方現已安排乙類及丙類退休員工均可申請退休職員圖書証，費用五十元，為期三年。申請人可攜同由人事處發出之退休證明及一張近照，到大學圖書館流通處櫃檯辦理。另外一個好消息是所有服務中大超過10年的退休員工可申請‘S’泊車証，以享受星期六、日及公眾假期返到校園免費泊車。

職協會訊的改變

本會會訊由09年8月號開始，換上新的設計、更豐富的內容與會員溝通。

與會員溝通

今年7月15日舉行與會員直接溝通敘會，很高興得到會員的支持，藉此得悉了更多會員關注的問題，並妥善的向校方查詢或反映。

本會活動及會員福利

1. 定期舉辦展銷會：與各大商品公司合辦展銷會，以特惠價優待會員。
2. 定期集體購買健康產品
3. 08至09年度活動多項，包括：
 - 2009秋冬蛇宴（1月9日）
 - 春節黃金麵麵觀，行程包括香港麵食文化館、青松觀(如意齋宴)、黃金海岸、錦田鄉村俱樂部（2月15日）
 - 「中醫妙方、預防流感」講座，主講嘉賓：梁頌名教授（6月8日）
 - 「天然養生護膚方法」主講嘉賓李韓玲女士（6月16日）
 - 午間茶聚，以茶聚形式，讓會員輕鬆表達對職協和中大的意見（7月15日）
 - 績效評審討論會（8月25日）
 - 使用互聯網及網絡安全速成班（7月23、24日）
 - 7及8月暑期旅行，行程包括東亞運動會展覽館、尖沙咀小肥羊、挪亞方舟（7月26日、8月8日）
 - 「天然養生護膚方法」主講嘉賓李韓玲女士於威爾斯醫院臨床醫學大樓舉行（10月23日）
 - 主辦兩年一度的校長盃（11月15日）
 - 幹事例會（每月第一個星期二）
 - 展銷活動（每月第一個三至五[5月至8月除外]）
- 4 多類興趣班：太極班，排排舞班，健康舞班，古箏班等

回顧及展望

本會將會繼續為會員就大學管理層的改變，而對員工的影響加強關注。更加會繼續與高教聯各屬會，以及中大教師協會同寅緊密合作，為員工爭取公平合理的福利。

多謝各位！

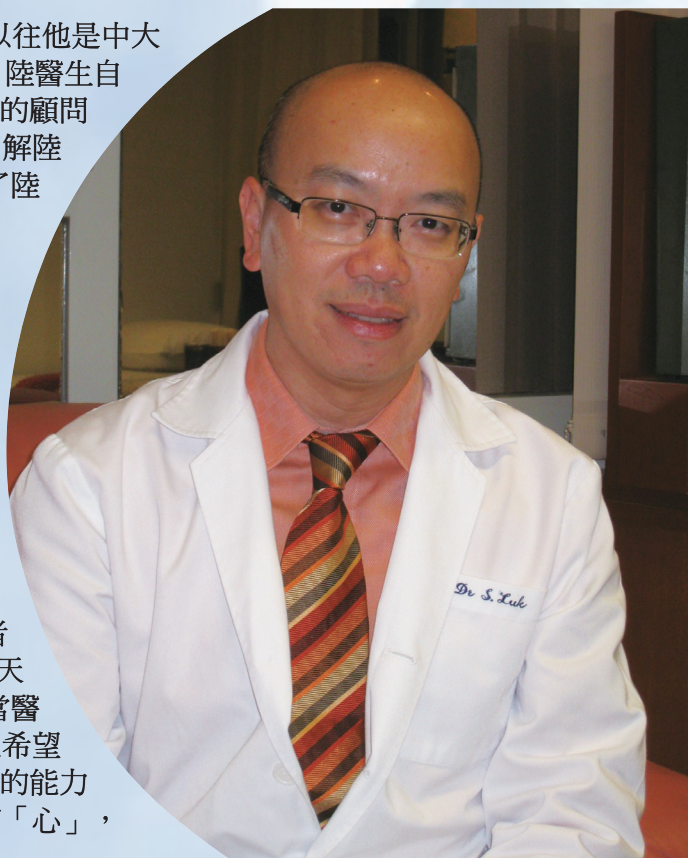
專訪大學保健處處長 —— 陸偉昌醫生

陳雪芬、梁振強

去年二月陸醫生重返母校，但身份已經不同了，以往他是中大醫學院首屆畢業生，如今他是大學保健處處長。陸醫生自1993年起擔任中大榮譽講師，曾任多間醫院急症部門的顧問醫生，並出任仁安醫院門診部主管。很多同事想多了解陸醫生及大學保健處服務，職協於是在09年11月邀請了陸醫生作了以下訪問。

一個秋涼下班後的黃昏，我們約了陸醫生做訪問。保健處醫療室的走廊只餘下微弱的燈光，陸醫生正與另一位醫生在他的診症室傾談公務，為免打擾他們，我們於門外等候了一會兒，讓他們處理好手上的事情便開始了我們的訪問。

我們以他於那打素醫院的一些點滴打開了話題。最令他感觸和對人生觀點產生改變的要算是2003年沙士抗疫，當時人性的表現盡顯無遺，令陸醫生了解到人生的無常及生命的脆弱，亦因此加強了他作為醫者的信念。當一個醫生真不容易，不容有失，因為每天面對的是生命與死亡。陸醫生分享他的經驗，認為當醫生的有80%是幫人，10%是治療，10%是起死回生。他希望能藉著人影響別人，就好像於海灘拾海星般，盡自己的能力去做。他個人很注重感動人心，認為做事最重要是有「心」，還要與潮流互相配合，與時並進。



曾於多所醫院及私人機構工作的他，當初決定轉到一個既親切熟悉，但又與之前服務對象不同的大學服務，內心確實有很大的掙扎，陸醫生對於能夠回到母校服務感到無限喜悅。不要以為大學保健處不及醫院那麼繁忙，其實保健處的服務對象有學生、教職員及其家屬，每年平均就有35,000人次到診。每天的工作流程包括登記、治療及處方藥物，單以每天取出病人健康紀錄的數量就有700人次呢！

陸醫生強調「防、控、治」是保健處的核心工作。當中防禦疾病是最重要的一環，現在正值流感高峰期，保健處會透過不同渠道將防疫資訊傳達給大學每一個角落。至於控制疾病傳播方面，校方投放了不少資源，例如每年為入學新生提供身體檢查。而治療疾病是保健處一般恆常的工作。保健處希望透過「防、控、治」三方面的核心工作提供較全面的服務給大學成員。

面對將來「三三四」新學制的轉變，預計大學在未來兩、三年後會增加約3,000名學生及數以百計的教職員。服務對象人口的增加必然對大學保健服務帶來壓力，所以陸醫生希望透過保健處的自我完善及向外爭取額外資源，以確保現有的服務不會受到影響。其中一個保健處現正研究的計劃就是提升保健處資料系統，希望來年可以全面電腦化，甚至可以跟其他醫院聯網。

作為管理數十人的專業團隊的主管，陸醫生對「管理」自有一番見解。他認為管理就是在資源不足的情況下去做決定，以達致最佳效果。所以陸醫生經常要在資源不足的情況下去解決問題，「問題很多時不能解決，而是要去面對」便成了他的座右銘。

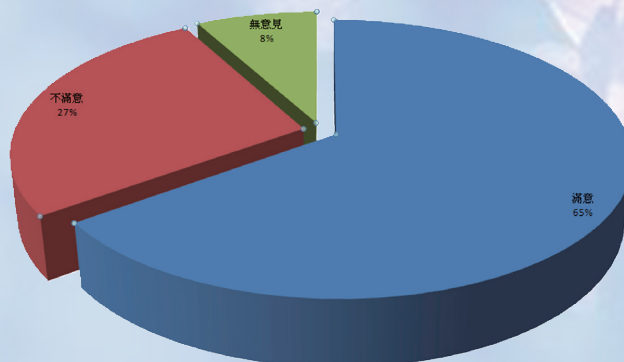
被問及怎樣可平衡工作與生活，陸醫生說要經常保持運動，並且盡量不要把公務帶回家。陸醫生平日的消閒活動主要是看書，除了看有關醫學知識的書外，他最愛看的是文學、歷史和宗教的書籍，他認為這些書不但對輔導病人的工作有幫助，還可以令個人心靜如水，抒解壓力。

在這短短不足一小時的交談中，我們可以用感性和親切來形容保健處處長陸醫生呢！

保健服務問卷調查結果

職協於今年四月向會員派發問卷，收集同事對中大保健服務的意見。結果反應良好，共收回約一百份問卷。是次調查發現，約三分二會員滿意中大提供的保健服務，三分一人表示不滿意或無意見。大部分同事認同保健處提供專業的醫療服務，而且醫護人員都有愛心、關懷病人；但亦有同事反映醫護人員不太友善及提出應該增加人手及資源以縮短輪候時間。職協已就以上問題向有關方面反映，希望大學可以增撥資源、提升服務。

你是否滿意中大保健服務？



職協週年會員大會暨聯歡晚宴

晚會2009年11月27日於沙田京都高級宴會廳舉行，邀請歌星曾航生先生獻唱，梁安琪小姐及其司儀團隊經驗豐富，為晚會營造愉快而熱鬧氣氛。



Two Birds

郭園

In 1997 the new VC boasted that he'll make CUHK the leading university in Asia during his reign. I went home and painted this picture.

The firebird (Chinese University emblem) can not fly very high because it gets tangled by a lot of rules and petty side issues which stifle academic advancement and growth ; furthermore it gets weighted down by budget problems, as depicted by the HK dollar pulling it down .

The other bird, the non-academic staff, is shut in a cage; its beak bound by a ribbon and guarded by a dumb dog .The gate of the cage is also closed by a dollar sign.



This bird is not going anywhere either!

雙鳥

一九九七年新任校長曾自豪地說，他會在任內使香港中文大學成為亞洲主要大學。聽罷，我回家畫了這幅畫。

火鳥（中大校徽）不能飛得很高，她被那些大大小小的規矩和瑣碎的小問題纏繞，窒礙了學術發展和進步。她還被經費問題拖累，如畫中的她被港元拉下來。

另外一隻由大笨狗看守着的鳥是非教務人員，被關在籠子裡，鳥嘴被絲帶拴緊。鎖着籠的亦是一個錢（\$）字。

這隻鳥也去不了那裡！

聲明

本年二月底，本港部份傳媒報導，有中大員工組織就中大校董會立法會代表一職，致函立法會議員呼籲票予投某一特定議員。

香港中文大學職員協會沒有發出或聯署有關信函，特此聲明。



職協蛇宴

—— 零零九年十二月四日，天氣清涼，正是適——合來個蛇宴進補的時候，職協當日於大圍工聯會舉辦了一次蛇宴聚餐，因為地方所限，只能招待共七席會員，至今不少會員向隅，本會為此深表歉意。來年定當有更妥善安排，以滿足會員要求。

當日蛇宴除有富傳統又美味的菜式，以大快朵頤外，職協還由幹事梁振強先生主持抽獎節目，為蛇宴添上意外的驚喜。

與大學校董會主席鄭海泉博士會面

職員協會聯同教師協會及員工總會代表於11月30日與新一任大學校董會主席鄭海泉博士會面，表達教職員對大學校政和未來發展的關注和意見。

會面前，職員協會將反映職員多項關注的信函送交鄭主席，內容包括現行僱員申訴機制有欠獨立性、績效評核和發展指引(PRDS)和合約轉長約制度的問題、選聘新校長、大學管理層與職員的缺乏溝通以致校政未能有效實施，以及財政赤字等等。席間本會代表除了跟進上述多項關注外，也表達了校董會應在短期內制定行事規則及指引，以加強其領導及管治，例如參考多間著名大學採用的 Seven Principles of Public Life (Selflessness, Integrity, Objectivity, Accountability, Openness, Honesty and Leadership) 。

本會並邀請鄭主席往後定期與職員代表會面，繼續聽取員方的意見。鄭主席欣然答應，本會特此感謝鄭主席對職員意見的重視和開明態度。

「天然養生護膚方法」講座 - 沙田威爾斯醫院

陳雪芬

上一期職協通訊介紹了6月16日於中大校園內由李樺玲女士主講的「天然養生護膚方法」講座，為了讓沙田威爾斯醫院的同事有機會參與，職協於10月23日在沙田威爾斯醫院也舉辦了同樣的講座，當天出席的會員有三十多人，與會人事踴躍發問。由於內容有部份與上次相同，故現只作簡單介紹。

1. 上期提及天然海鹽的好處，現在略作補充。洗頭後可用海鹽(不可以用餐桌鹽)來按頭，可以消毒去頭瘡；用海鹽來洗臉可以去黑頭；卸粧後用化粧棉吸濕海鹽水來洗臉可以收細毛孔。聽完上次的講座，筆者嘗試用李小組介紹的日本海鹽加兩滴椿花油來洗臉，效果果然不錯，不過使用時有少許刺熱感，用水洗掉後刺熱就消失了。海鹽價廉物美，又何必花金錢買一些化學品塗於臉上呢？
2. 兩滴椿花油加砂糖按摩臉部兩分鐘，可以去除死皮。
3. 繁複的天然染髮方法：印度海靈草 + 檸檬 + 蛋 + 普洱茶 / 咖啡粉(想染黑色可用普洱茶，如果想染咖啡色就用咖啡粉)混和，再用保鮮紙包裹頭髮焗4小時，整個過程要花上一整天時間。現在就不用這麼麻煩了，用已完全混合了以上東西的海靈草包裝就可以了，若不想染得太黑，可以把黑色和啡色混合來染，焗廿分鐘後讓它自然乾透，之後使用護髮素，自然就有一把光澤亮麗的秀髮。有會員介紹，加少許蛋白加於海靈草粉內混和來染髮，可以更持久地留於髮絲上。
4. 洗頭後用2湯匙米醋加水浸頭可以令頭髮柔軟有光澤，邊浸邊按頭5分鐘，不要用毛巾吸乾水份，只須用風筒吹乾，這樣便不會有氣味留於髮絲上。此外，還要每天用木梳以頭髮生長的逆方向來梳頭，使頭髮更健康。
5. 有一個民間智慧介紹給大家：每天用鹽加椿花油順時針方向打圈80次(即肚臍右方向上推，肚臍左方向下推，連續動作成打圈狀)，可以減肚臍，又可助排便。因為大腸位於左方，小腸位於右方。逆時針方向打圈則可以止肚瀉(即肚臍左方向上推，肚臍右方向下推，連續動作成打圈狀)。
6. 若大家經常要說話，就介紹一款焗雙果茶給大家：材料有：幾粒無花果(有止瀉作用)、1/8個羅漢果(有輕瀉作用)、杞子廿粒(明目)、龍眼乾5-6粒(含大量元素及礦物質)。功效：明目、潤肺、滋潤喉嚨
7. 去旅行的簡單護膚裝備，只需要帶海鹽和椿花就足夠了，海鹽用來潔膚，椿花油則用作卸粧、潤膚，又可以為秀當焗油。

完場前講者更帶來很多產品送給會員作為抽獎之用，大家都滿載而歸。
上述乃講者之個人意見，並不代表本會之立場。

中大校長盃 - 新亞奪全場總冠軍



11月15日在大學體育中心舉行了兩年一度的校長盃，當日沒有猛烈的太陽，只有涼涼的秋風，非常適合戶外運動比賽；由早上至下午幾乎沒有下雨，只是於下午4時才下了微微細雨，可算是天公造美。在銀樂隊飄揚的樂聲中打開了序幕，由各書院校長、書院校董、職協會長及嘉賓剪綵，打鑼打鼓，精采的醒獅表演，全場觀眾聚精會神地欣賞，由中大校董會主席鄭海泉博士先為醒獅點睛，再由鄭振耀副校長為醒獅簪花掛紅，之後就浩浩蕩蕩地開始了，由崇基、新亞、聯合、逸夫、晨興、善衡



等書院以及中央隊組成的一里步行。



走到另一邊廂的攤位角落，同事們一家大小扶老攜幼到來嘉年華會，共聚天倫樂也融融，洋溢一片歡樂熱鬧的氣氛。由各書院、運動及科學學系、中大職員協會、中大儲蓄互助社等組成的攤位，各式各式。崇基書院售賣紀念品如領帶、T-恤、絲巾等，儲蓄互助社的自助互助夾金珠攤位就安排了最多工作人員，還有校園保健大使、適體能測試、飛標、射小型籃球、售賣小吃等攤位。小吃攤位的美食充滿著地道香港特色，有棉花糖、豆腐花、豆漿、燒賣、砵仔糕、魚蛋、鹵水蛋…等，大朋友小朋友都吃得津津有味，同時又可以邊吃邊欣賞小丑扭出不同形狀的氣球。中大職協的水晶果凍蠟和幸運風車攤位最受小朋友歡迎，他們歡天喜地地把製成品帶回家。小朋友參加完攤位遊戲後又可以到運動場上的吹氣彈床舒展筋骨，或跟一隻白一隻啡的兩頭小馬拍照。

醒獅隊完成了開幕禮後，又走到





各攤位前表演。最令人觸目的是一位年紀輕輕的小男孩，他的舞棍表演的確出神入化，另一少年則表演武術，兩位經驗豐富的隊員在舞刀弄劍，由少至老都有精湛出色的表演，展現著中國優秀的傳統文化。本會開辦太極班的學員也有到場一顯身手，讓學員能夠把中國傳統的健身方法傳揚開去。



是次校長盃有乒乓球、羽毛球、網球、籃球和足球等比賽，經過一輪緊張刺激的比賽後，最終由新亞書院的健兒奪得取得全場總冠軍。最後由劉校長頒發獎座予各參賽隊伍後，為今屆校長盃劃上句號。

最後由劉校長頒發獎座予各參賽隊伍後，為今屆校長盃劃上句號。



太極拳

柔靜太極拳研藝社太極拳班導師 盧明遠

很多人都會覺得奇怪，為甚麼學習太極拳的，大多是年長的人。甚至有人說，練習太極拳的人大多數是「老弱殘兵」，這未免有低貶太極拳之意。楊家太極宗師楊守中（振銘）八歲時就隨父楊澄甫習拳，十四歲始悟拳理，成為父親的助教，到了十九歲便開始教授太極拳。所以學習太極拳的，並非都是老弱之輩。

上世紀七十年代，香港當年的康樂體育事務署大力推廣太極拳為全民運動，太極拳班就像雨後春筍一樣，在公園、運動場、社區中心和體育館開辦，參加者眾。由於太極拳動作柔和緩慢，毋須過份的體力消耗，十分適合長者練習；而且舉辦時間多在大清早或黃昏，只有退休人士和家庭主婦才有空參加，這就給人一個錯覺，以為只有「老弱殘兵」才會習太極拳。

話又得說回來，太極拳這種運動，的而且確是十分適合長者學習的。根據明報2008年7月28日其中一段報道稱：中文大學體育運動科學系許世全教授曾以簡化楊式太極拳33式，進行了為期12周的太極能否化心肺功能的研究（見《明報》2008年7月28日D2版），（本社派出九位太極拳導師協助），結果顯示，習太極拳男士的心肺功能，較練習急步行的平均增強15%，反而能量的消耗卻減少。本社創社社長謝秉中說：「太極拳文化是循環不息的一個「修」與「養」的過程。練太極拳不志在練就一身健碩的肌肉，而是保存自身的氣力來活化生機。」（見《明報》2009年5月13日D5版）由此可見，太極拳是十分適合長者們的運動。

「太極拳」是以太極陰陽轉換而得名。太極陰陽是對立的，但卻和諧互補以達致平衡。經常練習太極拳，有助紓緩工作或心理壓力，減低因緊張而形成的高血壓；適當的練習，可以保持骨關節的靈活性；練習太極拳亦可調整體內不隨意肌的活動，使心臟和胃功能增強。

有些人覺得學習太極拳是毫無難度，只要手舞足蹈，動作放慢，一副悠然自得的樣子便成了；但有些較有認識的人則覺得太極拳是一項易學難精的學問，就一個「鬆」字，也能跟你上十年八載。



盧師父（後排中）率領太極班學員在中大校長盃中表演

本社創社社長謝秉中曾說過：要學好太極拳，首要是能找到一位「明」師。也就是說，師傅是不是「著名」並不重要，而這位師傅必須是能清楚地、透徹地、有效地把拳式和拳理教授給學習者。教要教得通，學要學到位，認真付出才能修成正果。由於資訊的發展，坊間充斥著很多教授太極拳的DVD，有些人以為購買回家依法學習便可，何需由別人指導。其實學習太極拳和學書法繪畫一樣，都需要老師口傳心授和自己親身的體驗、感受，才能領略個中三昧。既然已經用了時間在練習太極拳上，為什麼不認真地學好它，玩得那麼隨便，不就是在浪費自己的寶貴光陰嗎？

余雖不才，卻有幸受業於謝秉中師父，師父教法嚴謹，因材施教，深入淺出，在學練循序漸進，在「練」、「修」、「養」的階段上為我樹立一個明確的目標，使我不走「歧路」，終生受用。

自二千年始，我應邀在中文大學校園內教拳，年前亦代表柔靜太極拳藝社與職員協會合辦太極拳班，報名人數踴躍，詢眾要求分上、下午兩班，是我首回於清晨授拳，同學們都準時出現。上課時都精神抖擻，用心學練，努力將式子要求做好。下課時都帶著笑面回家，使我感覺推廣太極拳的目的已達。

去年底的中大校長盃，應邀於大學體育館前表演太極拳，有十多位學員參與，能在人前演練，同學都表現雀躍。都有賴於中文大學職員協會、會長、執委全人宣傳及推廣，使太極拳班順利舉辦。謝謝！

Good Giving

Memie Kwok
My family escaped to HK from China when I was 3 with just the shirts on our backs. HK then had practically no welfare system to speak of, the only handouts were the occasional packages of rice or noodle from some local church groups. Poor as we were my father would never let us queue for the free food, he told us in no uncertain terms that the only food we deserve to have is the food earned by the sweat of our brows - we're not a charity case. This doctrine had stuck with me since.

As we grew we're taught to share what we have with those without, which beg the questions who then are the charity cases, and how should we give?

In Aug 2006 I joined The Mighty Rovers in collaboration with World Vision to build a schoolhouse for the Olkara Primary School in the Kaijado District in Kenya.

The day we went to the school I was accosted and pulled about by a league of local women all clamouring in Marsa: give me, give me!. They wanted my hat, my sunglasses, my watch, my bracelet, my coat.....if these ladies had their way I could be stripped naked on the spot, and that would be beyond funny!

The people in all the impoverished places I'd been to seem to think they have a right to anything the more prosperous has as a matter of course. The first English words the local children learn are: "Give me money!"

What have we done to these people to make them think this way?

On the last day some of the Rovers handed out candies, small toys etc to the children, a lot of the kids (and some adults) jostled and fought to get in the front of the line, then cheated by going back in the queue right after getting their share, pretending they're there for the first time.

What have we done to these people to make them behave this way?

People who give always talk about how good giving makes them feel: they enjoy the smugness of playing the great benefactor; how they appear to themselves and others seem to be the whole of their consideration. Maybe it's time people consider also the effect giving has on the ones who receive

So what is good giving?

A good gift should always hurt a little, we should give what we like and what we love, and not just what we can spare. We should give what we value and what we ourselves would like to receive.

It is my contention that giving casually and indiscriminately does harm on 2 scores. Firstly it makes beggars of those who receive and generates greed, secondly it diminishes the soul of the giver, for it gives them a false sense of superiority; lest we forget Pride is one of the Original Sins.

Giving to the community is generally good as it almost always involves sharing, so one is done away with the ugly scene of neighbours and friends bickering over pittance, and the gift (like the schoolhouse) generally just provides the ground work for development which requires input from the community for continuation. Donation should be allotted based also on the motivation of the community for self-help and not solely on the wretchedness score!

The best gift to an individual in my mind would be the gift of opportunities - the opportunity to grow and expand and utilize all of one's God given potentials.

The best giver treats the recipient as one's true equal, so the gift should aim at the building up of self-esteem, foster pride and preserve dignity. True good giving should be participatory, it should acknowledge and honour the efforts of those who receive. Just as Johnathan the local guide and thousands of others who benefited from this gift, we worked hard, made scholarship and achieved some success of our lives - we're not charity cases. Grateful but proud, we're anyone's true equal.

Giving is such a huge responsibility, maybe all of us should bestow more thoughts to it.

施與受

郭園撰文、歐錫文中譯

我三歲時隨家人逃來港，一家人身無長物。當時的香港根本沒有甚麼社會福利，至多是本地教會偶然派米、麵或麵粉。我們雖然貧窮，可是父親卻不准我們排隊領取救濟糧。他以堅定的口吻對我們說：只有用我們的汗水賺回來的食物，才值得享用。我們不是受施捨的家庭！此一訓言自此深印我心。

我們自小就被教導應事事與他人分享。但是分享與施捨有甚麼分別？我們又應該怎樣施與呢？

2006年8月，我參加野外長征與世界宣明會合辦的非洲肯雅卡耶亞多地區(Kaijado District, Kenya)的校舍建造計劃。我們到達該校(Olkara Primary School)時，便被一大群當地婦女包圍拉扯，挨近著我呼叫：給我、給我。她們要我的太陽鏡、手錶、手鐲、外衣...甚麼都要，情況非常混亂。

我曾經探訪其他貧窮地區，感到當地人一般認為，從環境較好的人拿取物資是理所當然的。當地小孩所學的第一句英語就是：“Give me money!”

我們到底做了甚麼，讓他們有這樣的想法呢？

在活動最後一天，一些團友派發糖果和玩具與當地的小朋友。孩子們(及一些成年人)互相推碰，爭排頭位，然後又再排隊領取禮物，裝作是剛來的樣子。

我們到底做了甚麼，讓他們有這樣的行為呢？

那些經常施予的人常常掛在口邊的是：施予令他們感覺良好。他們享受作為偉大慈善家的感覺，他們只關心別人及自己對自己的看法。看來，是時候讓我們思考這般的施予對受與者的影響。

那麼，甚麼才是恰當的施予呢？

一件好的禮物對施予與受與者應有相同意義。我們應該送出自己喜愛的、珍惜的，不是剩餘的。我們應該送出那些我們自己也喜歡收到的東西。

我認為隨便的、不假思索的贈與，從兩方面造成傷害。首先，接受者的地位被貶低及降格至乞丐邊緣；再者也易讓他們生貪念。另一方面，施與者在享受虛假的優越感時，他們的品格也靜悄悄地受到磨損。不要忘記，虛榮也是原罪。

捐贈予社區是比較可取的，因眾人可享用，免卻了個人爭奪少利的惡象。社區捐贈一般只提供基礎設施(例如校舍)，爾後發展及經營將由該社區各方人士共同參與。故此，我們應根據各社區的自救意願程度來分配捐贈，而不是單單看該地有多窮。

贈與個人最好的禮物是機遇——發展及利用個人天賦的機遇。施予者應平等看待受與者，協助他們建立自信、自尊與尊嚴。真正良好的施與是有參與性的，我們應認可受惠者的努力。如當地導師Jonathan及數以千計的受助人一樣，我們努力工作、贏取獎學金，為我們生命取得出路。但請記住，我們不是受施捨的人。感恩但自傲，我們平等於任何人。

當我們施與時，是要負上重大責任的，確應多點思考。

香港中文大學職員協會 就本校未來校長的問卷調查

本校大學校長遴選委員會於去年底宣佈，推薦聘任沈祖堯教授為下任校長。校長遴選委員會於遴選過程初期舉辦數次諮詢會，向員工、學生及校友解釋遴選程序及收納各方對未來大學校長的期望。本會除了提出書面意見外，多名執委也有出席諮詢會，提出意見。

當大學校方公佈推薦人選時，本會深感遴選過程尚欠公開透明，對受薦人選有所不公。本會就此向全部會員進行問卷調查，會員除了踴躍回覆外，也有另行提出寶貴意見。筆者謹代表執委會向各會員致意。

現謹把是次問卷調查結果向大家報告（選項分佈列於括號）：

A) 你贊同沈祖堯教授成 香港中文大學下一任校長嗎？

(5)	極之贊同	(22.1%)
(4)	非常贊同	(25.0%)
(3)	贊同	(30.9%)
(2)	沒意見	(18.4%)
(1)	反對	(3.7%)
平均值: 3.434		

對新校長的期望

B) 在面對政府官員及撥款機構時，能立場堅定，保衛大學的利益與發展

(5)	極之重要。	(54.4%)
(4)	非常重要。	(28.7%)
(3)	很重要	(10.3%)
(2)	重要	(6.6%)
(1)	不重要	(0%)
平均值: 4.309		

C) 在政策制定及執行過程中，認真考量各方面反對的意見

(5)	極之重要	(41.2%)
(4)	非常重要	(33.8%)
(3)	很重要	(19.1%)
(2)	重要	(5.9%)
(1)	不重要	(0%)
平均值: 4.103		

D) 對任何影響員工權益及大學發展的政策及行政措施，均充分諮詢並把理據公開發佈

(5)	極之重要	(52.2%)
(4)	非常重要	(28.7%)
(3)	很重要	(16.2%)
(2)	重要	(2.9%)
(1)	不重要	(0%)
平均值: 4.301		

E) 認同大學各級員工的貢獻

(5)	極之重要	(61.0%)
(4)	非常重要	(25.0%)
(3)	很重要	(11.0%)
(2)	重要	(2.9%)
(1)	不重要	(0%)
平均值: 4.441		

F) 贊同成立行政事務申訴機制

(5)	極之重要	(39.7%)
(4)	非常重要	(29.4%)
(3)	很重要	(19.1%)
(2)	重要	(9.6%)
(1)	不重要	(2.2%)
平均值: 3.949		

G) 培養校內勇於提出意見及批評的氛圍

(5)	極之重要	(28.1%)
(4)	非常重要	(34.1%)
(3)	很重要	(21.5%)
(2)	重要	(12.6%)
(1)	不重要	(3.7%)
平均值: 3.704		

H) 建立一致及公平的教職員評核制度

(5)	極之重要	(51.5%)
(4)	非常重要	(28.4%)
(3)	很重要	(12.7%)
(2)	重要	(6%)
(1)	不重要	(1.5%)
平均值: 4.224		

I) 堅定保衛學術自由

(5)	極之重要	(51.1%)
(4)	非常重要	(28.1%)
(3)	很重要	(14.1%)
(2)	重要	(6.7%)
(1)	不重要	(0%)
平均值: 4.237		

對校長遴選過程的意見

J) 你認為新校長遴選委員會過程公開透明嗎？

(5)	毫不透明	(18.9%)
(4)	有待改善	(47.7%)
(3)	尚算公開	(22%)
(2)	過程公開合理	(10.6%)
(1)	值得表揚	(0.8%)
平均值: 3.735		

K) 你認為本次新校長的遴選過程會加強新校長的認受性嗎？

(5)	不。欽點的	(4.8%)
(4)	不。小圈子決策	(36.0%)
(3)	無所謂	(10.4%)
(2)	對。有期待	(41.6%)
(1)	對。將會全力支持	(7.2%)

平均值: 2.896

L) 你認為新校長應否於任內啟動改善校長遴選機制？

(5)	不。他不應該參與。有利益衝突	(6.9%)
(4)	不。他還有一大批重要問題要面對	(13.1%)
(3)	無所謂	(17.7%)
(2)	應該。對大學長遠發展極為重要	(53.1%)
(1)	應該。制度建設乃行政首長的分內事	(9.2%)

平均值: 2.554

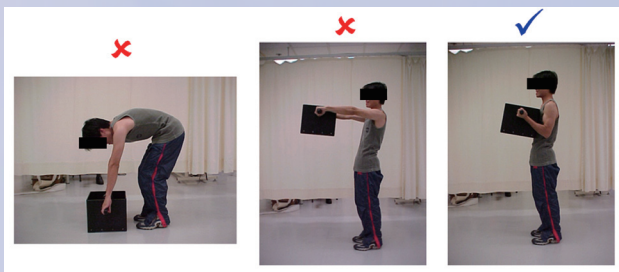
預告：中大職協與中大教協聯合舉辦之太極初班，將於三月份招生，詳情請留意通告。

人體力學與提舉小貼士

郭慧良

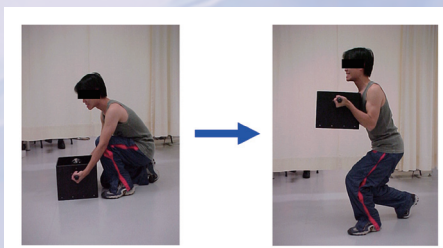
不同的身體位置持重或發力，會對腰椎產生不同的壓力：

1. 物件的重量愈大，對腰椎產生的壓力愈大
2. 物件重心離身體的距離愈遠，對腰椎產生的壓力愈大
3. 身體前傾角度愈大，所持重量對腰椎產生的壓力愈大



人力提舉要點

1. 先評估搬運環境安全、物件的重量及數量、搬運路線及已有人力
2. 盡量使用搬運輔助工具協助進行
3. 決定要否增加人力支援
4. 搬運時要面向物件，保持腰背挺直並蹲下
5. 將物件重心盡量靠近自己身體，雙手持控物件
6. 使用腿部肌肉用力，保持腰背挺直，把物件提起
7. 保持身體穩定，定速把物件搬運到所需地點
8. 提舉物件時，避免任何扭腰動作
9. 如需要轉變方向，應利用雙腳以「碎步方式」轉移



專業品牌美容

Hyaluronic Acid Extract
鎖水透明質酸原液

30ml \$196

推廣期送

藍莓受膠原美眼精華液

3ml (價值\$45)

優惠期至 4 月



透明質酸是一種醣類複合物能調節肌膚水份含量。

配方中添加南極保濕液，具有良好的保濕特性，減淡皺紋深度，讓肌膚變得更加柔滑緊緻。

訂購請電：6836 9630 (馮月玲) 免費送貨
或在中大職員協會購買

宏系有限公司

SAB

Swiss Ageless Beauty



青春 如鑽石恆久
留住青春 一瞬間 閃耀美肌光華



CENTRAL DISCOVERY BAY
HONG KONG INTERNATIONAL AIRPORT DFS



From TOP:
Reborn Essence x 3ml
Eye Essence x 2ml
Men Essence x 3ml
Young Essence x 3ml
30 bottles x 3ml

Original price: HK\$4,500
Exclusive offer: HK\$2,880



Order Details 訂購資料 (Free Delivery 免費送貨) Enquiry: 2541 6322

Item 項目	Qty 數量	Special offers 優惠價	Line Total 金額
SAB Reborn essence	30 bottles x 3ml	HK\$4,500	
SAB Eye essence	30 bottles x 2ml	HK\$2,880	
SAB Men essence	30 bottles x 3ml		
SAB Young essence	30 bottles x 3ml		
SAB Reborn essence	10 bottles x 3ml	HK\$1,780	
SAB Eye essence	10 bottles x 2ml	HK\$1,380	
SAB Men essence	10 bottles x 3ml		
SAB Young essence	10 bottles x 3ml		
Please fax the order form to 3747 3772		Grand total 總金額:	

Ordering method 訂購方式:

1. Email the order details to sales@sab-swiss.com
以電郵方式將訂購及送貨資料電郵至 sales@sab-swiss.com
2. Fax the order form to 3747 3772
傳真訂購表格至 37473772
3. Call 2541 6322
致電 2541 6322 訂購。

Payment method 付款方式:

- Cash upon delivery
於送貨時以現金付款
- Credit Card upon delivery
於送貨時以信用卡付款

Delivery Information 送貨資料

Name of purchaser 訂購者姓名:	
Name of organization 機構名稱:	
Daytime contact number 日間聯絡電話:	
Name of recipient 收件者姓名:	
Contact number of recipient 收件者電話:	
Delivery address 送貨地址:	
Preferred delivery date 期望送貨日期:	
Note to recipient (if any) 訊息予收件者:	

If there are multiple recipients, please contact our staff at 2541 6322.

Terms and conditions:

- Such offer is not applicable to any retail locations of SAB Series.
- In case conflict(s) arise(s), Swiss A-Bio Asia Pacific Limited reserves all rights to make the final decision.

《通訊》編輯小組:

關美賢、李小紅、劉麗芝、歐錫文、陳雪芬、黃雪芬
排版設計: Thomas Kwan

香港中文大學職員協會 地址: 新界沙田香港中文大學 富爾敦樓三樓314室 開放時間: 星期一至五 11:00a. m. - 6:00p. m.
電話: 2603-6600 傳真: 2603-6363 網址: http://www.cuhk.edu.hk/cusa 電郵: staff-association@cuhk.edu.hk