30 中大職協 CUSA

職協互勵三十載，會員相扶創未來

香港中文大學職員協會

第19期

通訊

2010年12月《通訊》第19期



沈校長表揚本校非教學員工

職協周年晚宴

夏日大旅行

黑暗中對話



沈校長公開表揚本校各級非教學員工

歐錫文

913，這是一串在中文大學歷史有特別意義的數字。



沈校長尚未上任，本會就徵得沈校長同意，多與各級非教學員工見面，既可交流意見亦可對大家多點鼓勵。

本會於2010年9月13日下班後，於澤祥街教學大樓大堂舉辦“與校長有約”活動。當天有過百名不同職級同事出席，沈校長與鄭副校長準時出席，並與本會執委於活動開始前會面交流。

沈校長於致辭時表示，每天上班，看見大學的一草一木，感嘆校園之美時也體會工作人員的辛勞。他本人畢業初期，也曾經短暫當過非教學科研人員，深明非教學員工的重要與貢獻，呼籲大家為自己鼓掌。

隨後各位同事分別與沈校長合照，並享用本會安排的小吃(部分由同事自家製作)。沈校長除保持可掬笑容與個別同事合照外，於離開前並與所有留下來的同事大合照。大家記得到職協會址看看自己的照片。

就校長鼓勵大家的致辭，筆者想作出補充。

2003年底大學校方提出方案以應對來年的政府撥款削減。當時筆者想到，為為什麼每天日曬雨淋辛勤不息的同事，所受的打擊比在冷氣辦公室的同事大那麼多呢？我們要減重，絕不會把最大的器官如肝肺等切掉一些吧？真令人不解。難道當時的大學校方認為某些員工都是物非所值的？今天，謝謝沈校長為大家平反。



數年前，台北政治大學商學院院長於訪問哈佛商學院後，於台灣「經濟日報」撰文，提到哈佛方面的意見，指出非教學員工實乃該校成功的要素。另外，筆者前些時候隨高教聯執委會見本港各大專院校校董會主席，一位同時亦為美國一超級名校校董的人士告訴我們，該校的資深校董告知，非教學員工與大學的成就，息息相關。沈校長公開表揚各級非教學員工，表明中文大學往傑出院校的方向，踏上正確之路。

2010年9月13日，真是重要的一天。你說對不對？(仿一位前校長的口吻)



會長報告（2009至2010年度）

會長：郭慧良

過往的一年是本會繁忙的一年，幸得到各幹事的通力合作和努力，本會在員工福利及安全、工作素質及發展、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，並取得了良好的成績。現總括本年度會務及活動如下：

員工福利

與大學校董會主席鄭海泉博士會面

本會聯同教師協會及員工總會代表於2009年11月30日與新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，本會將多封收集得來的員方信函轉交鄭主席，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、大學管理層與職員缺乏溝通以致校政未能有效實施，以及財政赤字等等。會議期間本會代表除了跟進上述多項關注事項外，也建議校董會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所採用的“公眾生活七項原則”：無私、誠信、客觀、負責任、開明、誠實及領導。

除此，本會得到鄭主席承諾往後將定期與員方代表會面，繼續聽取員方的意見。本會特此感謝鄭主席對員方意見的重視和其開明態度。

向立法會表達對校董會重組的意見

2010年4月本會透過立法會，表達了對校董會重組的意見(參閱2009年5月的本會意見書)，內容包括: (1) 爭取教職員在校董會佔一席位、(2) 提出校董會多數席位由書院人士擔任的有關問題、(3)申訴機制欠透明度和(4)對審計委員會的意見。

成功爭取與公務員加薪幅度看齊

一直以來本會積極關注員方薪酬福利，就高級職員減薪一事，曾與公務員工會聯署致函立法會，亦於本年二月底聯同中大教師協會聯署去信校方反映。經多次會議，成功爭取校方承諾，日後將與公務員加薪幅度看齊，直至2012年再行檢討。

與新任校長溝通

2009年11月本會發問卷給各會員，收集會員對候任校長及遴選程序的支持度。結果已於2010年2月份會訊公佈。除此，本會幹事於沈校長上任後的初次會面(2010年6月29日)中，一再重申本會會員對他的期望，亦爭取沈校長承諾日後將加強與員方溝通及尊重員方意見。其後，沈校長迅速兌現承諾，舉辦了「與中大學生及員工看世界盃」、「與中大職協會員茶聚」及「沈校長與您慶中秋」等活動。.

PRDS績效評核

PRDS 快要踏入第四年，很高興得悉大部分同事陸續明瞭PRDS對於個人在中大工作發展的重要性。幾年來，本會特別關注PRDS以下兩方面：

（一）提高會員對PRDS的認識，懂得維護自己應有的權利及爭取合乎表現的評分；

（二）積極向校方反映制度不足之處，提出改善方案，使PRDS能公平公正地進行。並已獲校方承諾，會定時檢討PRDS的實用性和準確性。

2009-2010年的PRDS已有改進。本會將繼續密切關注，並積極跟進長期聘用條款 (Continuous Appointment) 的執行情況。

回顧及展望

來年是本會30周年，除舉辦大型慶祝活動外，將繼續關注大學管理層的人事變動情況，及其對員方福利的影響，更會繼續與高教聯各屬會及中大教師協會同寅緊密合作，為員方爭取公平合理的福利及工作條件，務求提升各會員工作素質。

另外，繼續舉辦有益身心的活動，讓會員於工餘有舒展及放鬆身心的機會。

除此，本會於早前的大學聯席諮訊委員會(JOINT CONSULTATIVE COMMITTEE <JCC>)內, 曾向校方提出以下議案:

增設調解知識及技巧培訓

加強員工在調解知識及技巧方面的培訓，以減低工作上可能會發生的衝突。

關注員方心理健康

協助校方推廣心理健康的教育及認知，加強員工對壓力處理的能力。

增設申訴程序中譯本

建議校方為”申訴程序”出版中譯本，並印發小冊子給丙類服務員工。

檢討續放七天年假規定

放寬要求員工每年必須連續放假七天的要求，對有特別情況的員工作酌情處理。有關建議已獲人事處答允跟進。

關注校內道路安全問題

已獲交通組答允跟進，除將樹立更多警告路牌，亦將加強校內道路安全的教育推廣。

本會會訊

本會會訊由2010年開始，每年出版期數增至三次。

本會活動及會員福利

1. 定期舉辦展銷會，(註：由2010年9月份開始展銷日期改為逢星期二至四舉行。)
2. 定期集體購買健康產品
3. 09至10年度多項活動，包括：

3.1	2010年3月14日(星期日)	新春之旅，行程包括: 紅磚屋、元朗大樹下天后古廟、午餐於元朗大樹下天后古廟享用盆菜、壽桃麵廠、妙法寺。
3.3	2010年5月24-26日 (星期一至三)	專業攝影日
3.4	2010年5月27日 (星期四)	美滿人生講座系列:「處理壓力與情緒的智慧」 主講嘉賓黎泉輝先生
3.2	2010年8月22日(星期日)	夏日之旅，行程包括: 獅子會自然教育中心、風箏公園、西貢海鮮餐、嶺南之風公園。
3.5	2010年8月26日(星期四)	黑暗中對話體驗館
3.6	2010年9月13日	本會會員「與校長有約」茶聚。
3.7	每月第二個星期二	幹事例會
3.8	每月第一個星期二至四(5月至8 月除外)	展銷會

4. 多項興趣班：太極班、排排舞班、健康舞班、古箏班及國畫班等

周年晚宴

周年晚宴已於11月12日於沙田京都高級宴會廳順利舉行。觀乎以往，曾邀請曾航生先生、威利、鄧瑞霞小姐、黎愛蓮(Irene Ryder)小姐等歌星，而今年亦不違多讓，請來電視藝員劉錫賢先生和曾參加無線電視超級巨星的13歲小妹妹趙展彤作為表演嘉賓，大會司儀為著名電台節目主持梁安琪小姐。趙展彤小妹妹唱出多首英文歌曲，曲藝非凡，贏得全場熱烈掌聲。隨後由劉錫賢先生獻唱多首電視金曲，期間同仁們爭相上前獻花及合照留念。除了唱歌表演，本會舉辦的排排舞班學員更為我們表演排排舞，愉快的音樂伴隨輕快的舞步，全場皆目不轉睛細心欣賞。



大學主要部門亦應邀出席，包括副校長鄭振耀教授、崇基學院院長梁元生教授、秘書長梁少光先生、財務長陳鎮榮先生、人事處處長劉郭麗梅女士、學生事務處處長梁汝照先生等。而沈祖堯校長當日因出席亞運開幕禮而未能親身參與，希望來年校長能夠出席與校內各同仁一起歡度這盛大晚宴。

除此，一如以往，獎品豐富，多達70多份。頭獎為二千元現金，二獎為一千二佰元禮券，三獎則為八佰元禮券。



今年有四位新幹事加入幹事會大家庭，分別為盛雪燕小姐、蔡陳曼萍女士、陳小麗女士和鄧月雲女士，她們更一早到場打點呢！

周年晚宴於一片歡笑聲、音樂聲中順利完結，我們來年再見！









新幹事會名單

本會2010年度周年大會已於10月假富爾敦樓103室舉行，主席及秘書分別匯報會務及財政狀況，隨即進行幹事會選舉，由於今屆幹事會職位與候選名額相同。選舉監察梁振強先生即場宣佈是次選舉為等額選舉，各候選人全部自動當選。會後，幹事會隨即進行職位互選，結果如下：



香港中文大學職員協會 2010 - 2012 年度幹事職位名單

職位	姓名
會　　長：	郭慧良先生(賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心)
副 會 長 ：	郭　園醫生(大學保健處)
秘　　書：	蔡陳曼萍女士 (聯合院務室)
司　　庫：	吳作基先生(資訊科技服務處)
出版主任：	關美賢先生 (學生事務處)
福利主任：	陳蔡玉妍女士(大學保健處)
康樂主任：	湯自強醫生(大學保健處)
會籍推廣：	謝昌發先生(物業管理處)
助理秘書：	歐錫文先生(大學圖書館系統)

職位	姓名
助理司庫：	李小紅女士 (視聽服務處)
助理出版主任：	盛雪燕女士 (工商管理學院院務處)
助理福利主任：	陳雪芬女士 (教育學院)
助理康樂主任：	陳淑英女士(物業管理處)
助理會籍推廣：	陳小麗女士 (物業管理處)
幹事：	戴志清先生 (物業管理處)
幹事：	鄧月雲女士 (中醫學院)
會務幹事：	黃雪芬女士
	丘妙雲女士

新幹事隨想



“轉瞬間本人參加中大職協已多年，有感歷任幹事們均盡心盡力，竭誠地為同事們服務，銘感至深。現有幸成為其中一員，自當秉承傳統，忠於職協的宗旨，盡力為同事們謀福祉。”

蔡陳曼萍 (Terry)



我是中大人

我對中大有一份很深的情意結，既為校友、職員，亦是在職學生。機緣巧合下，畢業不久便回到中大這個大家庭工作。期間得到很多前輩友好的指點、教導，累積了不少寶貴的工作及人生經驗，亦認識了不少好友。今次有幸加入職協幹事會成為一份子，讓我有更多機會回饋孕育我的母校。在往後的日子裡，將盡心盡力為各位同事及中大人服務，盡一點綿力，請各位前輩不吝賜教，多多提點。

盛雪燕 (April)

「黑暗中對話」參加者經歷分享

我在「黑暗中對話」的經歷，與想像中的很不同。一直以為只是蒙著眼睛參與互相帶領的活動，所以當爸爸媽媽問我會否一起參加，我便答應了，反正暑假在家裡也是閒著。

原來那地方真的一片漆黑，是一個我完全不熟識的世界。儘管有些時候我會感到迷失，感到害怕，但總括而言，這是一個充滿歷奇的旅程。當我們聽了簡單的指示並進入那房間後，一切都變得出人意外。有些時候我以為會掉進一個大黑洞裡，因為所聽到的聲音令人緊張，尤其是模擬香港街道的嘈雜聲音。後來我知道只要跟隨嚮導員的帶領，向左或向右、緊握扶手或繼續前行，那大部份的旅程，便不再害怕了。

在這旅程中我學懂的重要一課是「信任」。甚麼是「信任」？信任就是當你無所保留地去信靠別人，甚至連生命也願意交託在他們的手中。我知道世界上不是所有人都可以信賴的。有些人會向你說謊，欺騙你，讓你掉入圈套。你或許會問，為什麼我願意信任一個陌生的嚮導？因為在旅程開初，他沒有欺騙我，更保我平安，所以我決定相信他。

我一直都倚靠父母，沒有信靠其他人的經驗。但我知道有一天我會唸大學，到時我會學到甚麼是真正的信任。

整體來說，我在「黑暗中對話」的經歷是非常奇妙的！

(中文版由父親陳永輝先生翻譯)

Agnes Chan 陳心迎, 11歲



My experience in Dialogue in the Dark was unexpected and amazing. Before the trip I thought we would just have blindfolds and guide each other. I did not reject my parents' suggestion to join since it was summer that there was nothing special to do at home.

It was a pitch black unknown place, where I felt lost and had no idea about where I was. Although it was scary at some parts of the trip, it was really a very adventurous experience. We received brief instruction and were led to a room, where was out of my expectation. At several moments, I thought I was going to fall into a big black hole as it was very nerve wracking, especially hearing the simulated noise of the Hong Kong streets. I realized that in most of the parts I was not scared because I followed strictly our guide's instructions by walking left or right, holding the rail or walking straight.

One important lesson I learned from this trip is trust. What is trust? Trust is when you rely on someone without reservation, even entrusting your life to him. I learned that not all people are always so trustworthy in the world. They may trick you, lie to you and make you fall into a trap. You might ask why I trusted the guide who was a stranger. It was because he did not lie to me and kept me safe at the beginning of the trip, so I decided to trust him.

I have no such experience yet throughout my life as I have been greatly relying on my parents. But I know that someday when I go to college, I will learn what real trust is.

To conclude, my experience in Dialogue in the Dark was amazing!



職協2010夏日之旅

Keep Our Countryside Clean

歐錫文

旅行團午餐更改餐館及菜式，算不算貨不對辦？那就要看誠意、信任、與體諒。

職協2010年度夏日旅行已於8月22日舉行。當天天氣放晴，正合郊遊，可是同事於旅遊巴上聽到的，就是更改行程。原定四川風味午宴，因飯館廚房渦爐壞掉，故午餐改為到西貢吃海鮮，而上下午的行程也因而對調。據導遊梁小姐說，原定下午到訪的大坳門郊野公園，假日附近交通非常擁擠，改為上午參訪，則可避過塞車及炎熱天氣，更為妥善。同事們的反應是體諒，而這正是對中大職協同仁籌辦活動的誠意投下信任的一票，美好的一天就這樣開始。

大坳門郊野公園又稱風箏公園，景觀開揚，可遠眺香港東部多個島嶼如南北果州等，而政府也安裝了觀景望遠鏡及有關圖示，對辨識各個島嶼及山嶺，大有幫助。該處常年風勢強勁，故經常可見本港市民放風箏。又見不少市民於公園內漫步或溜狗，怡然自得。部分同事對於本港居民老遠來西貢，只是為了散散步，大惑不解。只因我們於中大工作，對自然景色習以為常，而大部分本港市民卻整天困在石屎森林，難得呼吸新鮮空氣，有空閒就到郊野親親大自然。因本港高中學制改革，大學大幅度增收學生，需大量興建各項設施，對校園環境影響不少。近年大學行政比前稍為開放，經常就校園建設進行諮詢，愛護校園的同事應多多關注並建言，保衛這個讓人豔羨的校園。

因行程變更的關係，午餐較早開始。據導遊小姐介紹，一般旅行團午餐分三班，十一點半、十二點半和一點半。第一班雖然較早，可是避免了前一班的延誤而有較充分的進餐時間，更可以從容不迫地進行幸運抽獎。

餐後大家於西貢市區閒逛，買些土特產，然後才回旅遊巴。途中經過巴士站附近一個小公園，水池中裝了數只放大了的報紙船，頗有特色。不過，細心看看這些超大報紙，都是有關該區抗日游擊隊的報道。遊慶心情都給破壞了。

前幾個星期在本港某大報的周末文化版，讀到一位年輕人的阿富汗遊記，對於當地居民引以為傲的抵抗殖民者侵略的態度，頗多揶揄，以香港的發展受惠於殖民主義而回歸後多方面都大不如前，直言阿富汗人從未沐浴於殖民主義的恩典，愚昧無知。唉！香港是世界殖民主義史的特例，箇中港人的鬥爭、英國工黨上場及中國因素，在在起著令殖民地政府調整政策的壓力。把特例當通則，對本港歷史誤讀，對世界歷史無知，帶著偏見去周遊列國，不會開放眼界視野，但卻以為自己已經大大開拓國際觀。不知是可悲還是可惡。若該作者看到西貢巴士總站旁水池中的報紙報道，可能以為抗日游擊隊是在誓死保衛殖民地政權呢！

港英殖民地政府是成功的。把香港的教育弄到如斯田地，培養出一大群中英俱劣、目光如豆的“人才”，還讓人以為一切壞事都是因回歸而來。更厲害的是，回歸前不斷揀選提拔華裔“精英”，留給特區備用，現已佔據各重要的法定組織。香港的教育是無望的。一位前中大校長於鄭經翰的節目中被問到，為什麼把孩子送往外地就學，不支持自己主持的教育改革。回應道：有能力者應出外，既可開拓視界又可把本港學位留給他人，兩全其美。故此，筆者呼籲大學同仁爭取子女教育津貼，讓孩子放洋，東洋、西洋、南洋、北洋，總之是洋。

回到旅遊巴上，導遊小姐向大家徵詢對剛才餐館的食物水平及服務的意見，提出三項指標。事前充分提點，事後不忘獲取意見，以作改善服務的根據。這才是服務業應有的態度。

職協活動不多不少都帶有一點教育性。部分同事於午餐後留在西貢閒逛，而我們則到附近的獅子會自然教育中心參觀。該中心設有多個展館展區，有昆蟲館、貝殼館、礦石角、苗圃等等，適合親子共遊，增進家人溝通。導遊小姐特別推介園內由聽障人士營運的冰室，嘆番杯紅豆冰。我們當然遵從專家推介啦。

行程安排鬆緊有致，大家喝罷紅豆冰，八卦一輪之後，帶著輕鬆的心情，出發往嶺南之風公園參觀。該公園位於美孚新邨旁，分為多個景區，亭臺樓閣，古色古香，花圃魚池，碧波微揚，讓人心曠神怡。導遊梁小姐帶領我們到每一景點參觀，描述建築及裝潢的特色及其理念， 讓我們上了一節分量十足的中國文化堂。

於公園逗留了大約一個小時，當了一個小時的富貴人家，是時候回程了。大家途經美孚新邨時，看到比現在通行的小型住宅睡房還要大的露台，都紛紛讚賞老房子的使用率。對照近年議論紛紛的發水樓問題，真令人覺得今不如昔。可是，大家可能沒有留意，亞洲電視就1997年中開賣的一個馬鞍山樓盤而對發水問題作出深度報道。該報道引致政府關注，匆匆推出諮詢文件，建議立法規管樓宇尺數描述，可是卻不了了之。發水樓問題，如同立法會功能組別議席一樣，回歸前種下，現在由我們拆解吧。

一天節目豐富的本地遊，參訪的都是熱門景點，很多同事（包括筆者本人）都曾經到過一個或多個景點。重要的不是風景或飲食，重要的是能夠與家人及同事輕輕鬆鬆共渡一天。對嗎？

就筆者來說，最大發現的就是專業精神（包括專業知識和待人接物）尚未在香港絕跡。這都充分體現在當天的導遊梁小姐身上。



郭園醫生油畫作品精選系列三： The Lotus Pond

考你眼力：請從以下兩幅圖中找出八個不同的地方
（答案在第15頁）





The Lotus Pond

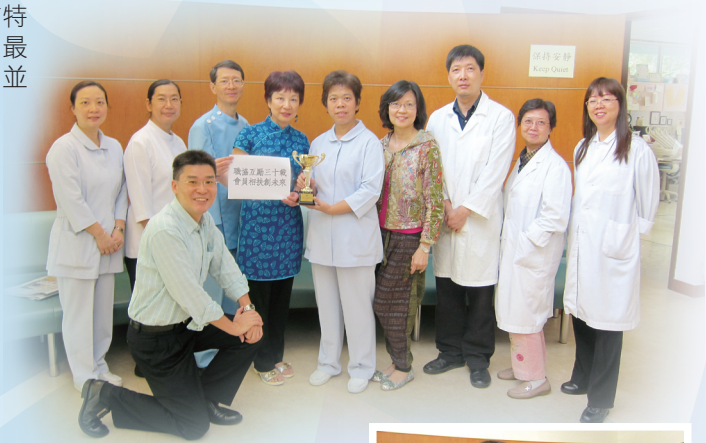
This was painted in the early 1990's before the make over of the Pond.The new pond is modeled after a lake in Beijing , and is now called Lake Excellentiam (Latin for In Search of Excellence)

But to me, it'd always be the Lotus Pond

香港中文大學職員協會
慶祝三十周年紀念口號標語設計比賽

為慶祝香港中文大學職員協會三十周年紀念，早前特舉辦了「口號標語設計比賽」，參加者非常踴躍，最後從眾多參賽作品中，選出了三個優秀作品如下，並於本年周年晚宴中頒發獎狀予優勝者：







冠　軍 — 區麗賢女士（保健處）

得獎口號：「**職協互勵三十載，會員相扶創未來。**」

優異獎 — 黃月華女士（醫學院院務處）

得獎口號：「**中大職協，群力創建，三十顯現，無愧奉獻。**」

優異獎 — 馮碧嬋女士（大學圖書館）

得獎口號：「**職任中大展才華，協力得人眾志心。**」

「職微不自卑　位高不凌人」

英文原稿：郭圍醫生　劉麗芝中譯

What constitutes a happy working environment?

When I was working in the hospital we were terribly over-worked, the hours were long and the stream of patients unending . Yet we were happy, even today when I meet up with ex-colleaques and talk about old times we all agree those were memorable years. The reason we could maintain such high spirits inspite of the horrendous heavy workload was because we had great team work, we helped and covered for each other, the "bosses" were never bossy and we could see they worked just as hard as the rest of us . More importantly they were fair in their dealings with the subordinates.We appreciated each other and felt appreciated by the management , nobody's unimportant to the team , nobody's opinion's slighted or ignored , even the lowly interns' !

Since starting work in CUHK I quickly joined CUSA , and through the grievance cases brought to us by our members , I was shocked to realize there is another management culture at work here. While by no means all colleaques in management grade in CU are preposterous bullies, the problem is preposterous bullies are definitely allowed to flourish in the CU management culture. The story of our clerical friend who was made to wash glasses is not finished yet ; the caes was brought to the Personnel Dept and as expected all we got back was a cursory note stating: " all CU staff must do whatever the supervisor tells them to ", nothing was said on the reasonableness of the request, nor did they answer our question on whether they mentioned in the job advertisement that clerks in CU are expected to do amah's work, nor what their concept of specific training requirement for specific job is. In effect the Personnel Dept hid behind a bureacratic smoke screen and stonewalled us . Our clerical friend was given a lower rating based on unreasonable assessment elements in PRD just as she was threatened with and the irony is she told me if in the beginning the supervisor had been more civil when asking her to do the glasses instead of pulling rank with threatening words, she might have agreed to help out as a return favour. Time and time again I hear the same complaint , heavy-handedness and rudeness appear to be entrenched in the CU culture, from the top down . Except of course only the top brass can get away with brutish behaviour with no impunity .

I've tried again and again for many years in the JCC to get the University to install a reverse appraisal mechanism whereby a subordinate might rate their superiors but the Administration has put up huge resistance to the proposal , the reason is blatantly clear . I'd be extremely interested in hearing the views of all our readers, you'd be most welcome to send in your opinion, including personal experiences of unreasonable job allocations , unfair or discourteous treatment , which we could publish in our subsequent newsletters . The newsletter is afterall a platform for information exchange in all things pertaining to the wellbeing of our members .

If the new VC is really serious in reinventing a culture in CU that is based on mutual respect and cherishing of intrinsic human value of all stakeholders in CU as he said he did , he knows where to start .

甚麼組成愉快的工作環境？

過往當我在醫院工作時，儘管我們的工作非常勞累，病人絡繹不絕，但那時候我們總覺心情愉快。時至今日，與這些舊同事見面，我們都一致同意當年那些日子很值得回味。我們能維持高昂的情緒，因為我們有很好的團隊精神，即使工作壓力沉重，我們會互助互補，“老細們”從不擺款，他們也一如其他同事般努力工作。更重要的是他們公平對待下屬。 我們互相欣賞，也感受到管理層對我們的器重，團隊中沒有一位是不重要的，也沒有誰的意見會被冷待或輕視；包括來自初級實習醫生的建議。

轉職中文大學後我瞬即加入職員協會，處理過一些會員申訴個案後，令我震驚不已的是知悉這裏有另類的管理文化。當然不是所有中大的管理職級人員都是無理的惡霸，但問題是中大的管理文化絕對容許這些惡霸活躍蔓延。我們被指派洗杯子的文職朋友的故事還未完； 她的個案已被提上人事處，一如估計我們收到的回應是粗略的一句：“所有中大同事須執行上司指派的工作”，隻字不提上司要求是否合理，也未能解答我們的提問：在文職人員的招聘廣告中可有提及文職人員在中大工作有可能要做清潔工作，以及人事處如何理解他們的概念；即每種職位的職訓要求應與該職位相符。我們這位文職朋友，她曾被威脅會影響績效評分，在這次僱員績效評估中，她就正正在沒有合理評估因素情況下，獲較低評分。諷刺之處是她告訴我，假如當初這位主管會較為有禮貌地要求她清洗水杯，而不是擺款威嚇，她會樂意協助，相互尊重。我不時聽到類似的投訴，高壓手段和粗暴作風，從上而下，似乎深深根植中大文化。當然那些高級主管不會因其野蠻行為而受到懲罰。

多年來，我不斷在聯合諮詢會議（JCC）要求校方設立一個反向評核機制，讓下屬有機會給主管評分，但校方大為反對，箇中原因清晰可見。 我很想聆聽讀者的意見，並歡迎閣下把自己的一些觀點、看法寄給我們，包括個人經歷到的一些不合理工作安排，或不公平以至無禮的對待，我們可在日後的《職協通訊》刊登。畢竟，《職協通訊》是會員互相交流與我們福祉攸關的資訊平台。

假如新任校長誠如其所言，確實想為中大重新建立一個相互尊重及珍惜各持份者固有人文價值的中大文化，他會知道從何處著手。

celeste®
喜萊思



Wearing In-side Out

奧地利保暖時尚內衣系列
Austria Lenzing Modal Body Warmer

Modal®

Soft and Silky
Luxurious Design
Optimum and Easy Care

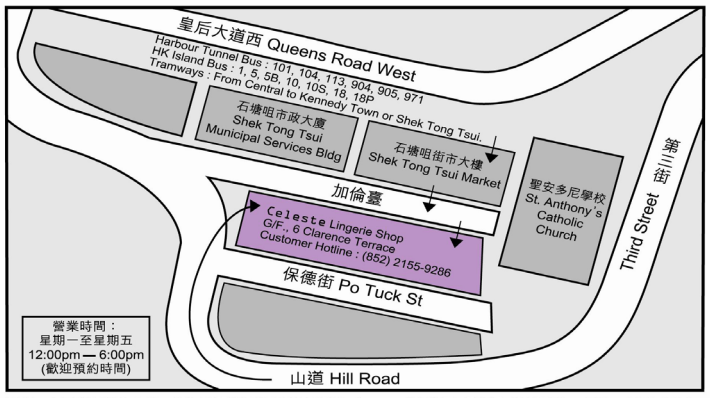
*源自澳地利櫟木 **樹葉纖維**，**配合超幼棉**，利用高科技編織而成
* 手感柔軟，順滑，真絲一般光澤，富彈性；
* 極好的透氣，吸汗，穿在身上效果舒適美觀，款式時尚！



Colour/顏色
Black/ 黑
Creme White/ 米白
Skin/ 膚
Royal Purple/ 紫
Red/ 紅

Style /款式
圓領
樽領
方圓領

Size/尺碼
70－75cm (上圍) M / L (中至大)
80－85cm (上圍) L / XL (大至加大)



顧客可由石礎咀街市大樓，經行人電梯直達加倫臺6號Celeste「喜萊思」歐洲內衣專門店 TEL：2155-9286

凡訂購「喜萊思」澳地利保暖時尚內衣系列4件或以上免費提供送貨服務。
短袖原價$105，特價$85。長袖原價$120，特價$99。樽領長袖原價$135，特價$110
* 付款：只收現金C.O.D。本公司將有專人聯絡閣下，安排送貨日期，送貨地點只限閣下的工作地點。

Colour/顏色	圓領		樽領		方圓領	
	M/L	L/XL	M/L	L/XL	M/L	L/XL
Black 黑色						
Creme White 米白色						
Pink 粉紅色						
Royal Purple 紫色						
Red 紅色						
Skin 膚色						

購買傳真熱線：2155-9287
客戶姓名 / 電話：_____
送貨地點：_____

《職協通訊》徵稿：

《職協通訊》現設立「會員專欄」，目的是讓職協會員透過此篇幅盡訴心中情。

如果你心有不快、對校內問題或校政政策有意見而又缺乏申訴渠道，「會員專欄」便歡迎你投稿發表意見；又或你欲分享任何你認為值得分享的文章、相片、愛的宣言等，也歡迎你投稿。

來稿可以郵寄或電郵送到職協會所或郵箱「職協通訊」編輯部收，並請附上真實姓名、部門及聯絡方法。若不願發表真實姓名，請將稿件直接寄往本會，信封面請註明「機密」。

本會有權決定是否刊登稿件，個人資料絕對保密。

註：個人資料只作核實身份之用，本會絕對妥善保密。如不附署真實姓名及聯絡資料，個案或投稿未必受理。

招登廣告

廣告將以彩色印刷，商戶請提交A4 Size電腦檔案稿件，檔案格式包括(word, jpg, pdf)，傳至staff-association@cuhk.edu.hk

請提供電子稿件。本會保留刊登、廣告格式、字體大小及擺放位置之一切決定權。

查詢請聯絡本會黃小姐(2603 6600)。

收費	篇幅	尺寸
HK$150	1/4版	10.5 CM x 15 CM
HK$300	1/2版	21CM x 15 CM
HK$600	全版	21CM x 30 CM

PROBrand®

Q10保濕面霜 30ml　會員價 7 折$168

功效：能抵抗紫外光線對肌膚的傷害，並且在真皮細胞抑制膠原蛋白的分解酵素，加快新陳代謝，再加骨膠原及透明質酸成份，達至保濕、美白、緊緻及修補肌膚作用。



加送
Q10美肌精華 3ml $41



Q10有助細胞抗氧化及消滅自由基的傷害，修復受損的膠原纖維有顯著效果，Q10可減少皺紋，抵抗紫外線對肌膚傷害。

訂購請電：6826 9630 (馮小姐) 或 請到中文大學職員協會購買

宏系有限公司　　優惠期至2011年2月28日止

禍兮福兮：跌了一跤，體會人間有情

讀者投稿

八月底意外受傷，被送往就近急症室，初時只覺痛楚難耐，心想輕輕一跌，沒大礙吧！經過一輪檢查，當值醫生說右手手腕脫臼及骨折，要馬上住院。入院後，知悉要排期做手術，才開始感到擔心，憂慮若治療有所延誤會影響手部日後活動能力。朋友勸我自行到私家醫院做手術，但考慮到醫藥費及沒有相熟的私家骨科醫生，意外後第2天我便決定就有關情況諮詢保健處醫生。保健處醫生研究公立醫院的醫生報告後，便將我轉介至中大的骨科學系。可能是情況嚴重，也可能是好運吧，兩天後便在威爾斯醫院骨科進行了手術。手術很成功，醫生替我的手腕加上金屬片及螺絲釘，兩天後便出院。

我平時做家務或辦公常講求效率，故此也相當滿意只用了一個星期便“解決了問題”，殊不知康復治療是很漫長而重要的過程。

此刻快要康復，回想過去，原來自己一直對中大醫療福利一知半解，幸得有心的同事朋友提點。禍兮福兮，跌了一跤，更加體會人間有情，也認識多一點香港的醫療制度及中大的醫療福利。

依我的經驗，意外受傷後難免感到徬徨。經公共醫療系統醫治後，情況許可下，應儘快與保健處取得聯絡，以得到合適協助，包括：

（1）聽取多方專業意見(second opinion)

（2）如有需要可以轉介至專科診治

（3）了解醫療費用的索償情況， 如附加醫療保險保障哪些醫療項目

（4）手術後的復康護理及費用安排，如物理治療等

（5）其他你所關心的醫療服務。

家居危機(藥物中毒)

撲熱息痛(Paracetamol)是一種具止痛退燒功效的常見藥物，由於不用醫生處方，故可輕易在藥房或便利店購買。很多家庭都會購備在家「看門口」，特別是家中有小孩同住者更為普遍。然而，一旦疏忽使用，輕則引起不良反應，重則可有性命之虞。希望以下個案可喚起大家的注意，以減不愉快事件發生。

一名六歲男童因身體不適就診，醫生診斷為上呼吸道感染而處方一些藥物，當中包括退燒止痛藥(內含撲熱息痛成分)，並叮囑多加休息和補充水份，預計幾天後便能痊癒。

由於愛子心切，希望孩子及早康復，男童母親道聽途說下，誤以為同時使用肛塞與口服劑便能夠收到更快及更佳效果，於是私自將某次醫治剩下的退熱肛塞及自購的治傷風藥水(兩者均含撲熱息痛成分)，與醫生處方的藥物同時給男童使用。幾天後，男童症狀非但未見好轉，反之出現暈眩、噁心、嘔吐等不適。經醫生診斷，發現男童體內的「撲熱息痛」血液濃度超出正常一倍水平，而且藥物有效期已過。幸好今次及時送院急救，否則後果不堪設想。

雖然肛塞及口服藥看來風馬牛不相及，但不同的服用方法有可能使體內藥物積存份量高於正常水平，最終因使用過量而引發嚴重後果。經此一事，各位家長切勿自行隨意將藥物份量增減，也不應該積存舊藥，必須照依醫生指示服用。成藥確實可以為家庭帶來方便，但使用前切記細閱標籤及說明書上有關指示，例如：適用範圍、用法用量、服藥禁忌、失效日期等重要資料。遇有疑問，應請教合資格的醫生或藥劑師。

衞生署消息：中成藥註冊及生效日期

中成藥必須註冊的制度是中藥規管的其中一項重要措施，其他的相關措施包括規管中成藥製造商、設立產品回收機制、實施入口管制、進行市面監控，以及其他相關法例以加強對中成藥的監管。

生效日期公告定於2010 年10 月13 日提交立法會。

詳情請瀏覽: http://www.dh.gov.hk/tc_chi/press/2010/101008-2.html

廖共新醫師文章續篇



簡 序

作為一個中醫師，我在臨床治療病人的過程中深切感受到香港人普遍承受着工作學習以至生活上的各種壓力，容易處於一個亞健康的狀態，遂有志把有着幾千年的中醫預防醫學特色的養生文化推介給有需要的讀者。

四篇文稿中，主要談及養生是通過調養精神來安定心神；氣定神閒方能有樂觀、積極的心態去適應外界環境的不斷變化。而良好的精神心理質素更能令人體的五臟六腑功能協調、氣血運行暢順，身體自然健康無病。

文中對培養開朗、樂觀的心態方面有一些具體建議，讀者如能遵從，相信身心健康自在並不難達到。

飲食養生法（一）

有二千多年歷史的飲食養生方法，有預防疾病、防止衰老和延年益壽之效，在我們日常的養生防病中尤其重要。日常的飲食養生法可分為四個，今期先介紹兩個供大家參考。

1. 調和五味

五味是指辛、甘、酸、苦、鹹五種味道，中醫用來代表各種不同的飲食。五味對應五臟：辛味對肺、甘味對脾、酸味對肝、苦味對心、鹹味對腎。所以日常飲食要有適當的配搭，不要偏食，否則會傷害到對應的臟腑。

另外，不同體質的人，進食的食物也有不同，體質較熱者應食偏涼食物，而體質較寒者應食偏熱食物。中醫有種說法：「就算一家人，體質不同所飲的湯水也不同。」同時，飲食要清淡，中醫歷來提倡少吃煎炸、肥膩食物，可預防疾病。在現今普遍營養過剩的年代，粗茶淡飯最適合。

2. 定時定量、饑飽適度

飲食要注意定時和有規律。最好一日三餐，每餐之間相隔五至六小時。若能養成經常按時進食的良好習慣，消化功能健旺，對身體的健康大有好處。

為了適應人的生理狀況，三餐的食量也應不同。白天陽氣盛，新陳代謝旺盛，需要的營養多，可增加進食；晚上陽衰陰盛，接近入睡時間，需要營養少，可減少進食。故自古以來有「早飯宜好，午飯宜飽，晚飯宜少」之說。各養生家都強調：「食勿過飽」、「忍三分饑，吃七分飽」。飲食過量會損傷脾胃，長期飽食更會誘發很多慢性病。

作息定時有利身心

我們日常的起居作息最好養成有規律的習慣，主要在衣食住行、工作休息方面要定時，每日定時睡眠、起床、進食、工作、學習、鍛煉身體、排泄等。因為有規律的生活方式能讓大腦有節奏地調節好身體，加強對外界環境的適應性、提高身體抵抗力，減少發病。

古代養生早就提出，有規律的生活作息可保養神氣，使人精力充沛、生命力旺盛；相反雜亂無章的生活只會加促老化和衰老過程。是故在日常生活中，除要特別留意飲食習慣外，還要重視養成定時工作、休息的好習慣，緊記良好的作息對保持身心健康很重要。

作息時間要定時

「日出而作，日入而息」很有道理，意思是一般人在白天陽氣盛時工作或活動；在夜間陽氣衰時入睡。中醫又有順應天時的說法：春夏「夜睡早起」、秋季「早睡早起」、冬季「早睡晚起」。實際是要按照日照時間的變化，微調一下生活的安排。現代有人主張四季均宜早睡早起。兩者同樣注重生活規律，分別不大。即使有人需要晚上工作白天睡覺，也無不可。關鍵是：定時而行，養成習慣。

兼顧動靜活動

靜態的休息主要指睡眠。定時、充足的睡眠能令人消除疲勞、恢復體力、提升免疫力、頭腦靈活、情緒較穩、精神爽利和提升工作效率。睡眠對生理和心理健康的好處很多，難怪我經常聽到病人說：「寧可不吃，也要睡好」。睡覺外，休息還包括從事自己愛好的興趣和活動。例如定時聽音樂、看電影、聊天、下棋、散步、練氣功等，各適其適。總之，定時且適當的睡眠和活動能令人消除疲勞，使生命充滿樂趣，增進身心的健康。

飲食養生法

為大家介紹兩個飲食養生法，各讀者不妨參考食用，用來預防疾病。

細嚼慢嚥

進食要從容和緩，細嚼慢嚥，避免急食暴食。古人早已提出：「不論粥飯點心，皆宜嚼得極細咽下。」

好處是食物易被充分消化吸收，又能讓情緒穩定。若食物還未嚼爛就吞到胃裏，必然加重胃腸負擔，容易引致消化不良、胃炎、胃潰瘍等疾病。

古代特別重視唾液的養生價值，稱之為「金津玉液」，有吞津養生法。現代科學證實唾液中含幫助消化的澱粉酶、殺菌用的溶菌酶、促使神經細胞的生長因子及皮膚表皮的生長因子。細嚼慢嚥的好處是產生更多唾液，「口水多過茶」對人體很有好處，因為唾液有助中和胃酸，促進潰瘍癒合和有養生壯體的功效。

近年日本醫學界通過實驗發現，細嚼慢嚥有助抗老防癌。唾液含有可延緩衰老的激素，而且只要細嚼食物三十秒，所產生的唾液便能令其中的致癌物質毒性失效百分之八十至百分之一百。

飲食應四時

中醫歷來主張，要順應春夏秋冬不同季節的天氣變化而調節飲食，對人體健康大有益處。春季陽氣初生，宜食用辛辣食品以助陽氣，如：蔘、棗、豉、花生等。應少食生津黏膩食物，免傷脾胃。夏季天氣炎熱，一般可進食西瓜、冬瓜、黃瓜、綠豆湯、酸梅湯等清熱解暑的蔬果、飲料。夏季飲食宜清淡，不宜煎炸、肥膩之品。秋季乾燥易傷津液，飲食以滋陰潤肺為主。可適當食用芝麻、糯米、粘米、蜜糖、枇杷、菠蘿、乳類等養陰潤燥、益胃生津的食物。冬季陽氣收藏，最宜食用保陰儲陽、熱量較高的食物。冬至後對於身體虛弱人士是最佳進補時機，可多食用牛、羊、雞肉等進補食物。

我在這裡

梁振強

在我身邊經常有一些沒有方向感的人，很多時他們都不清楚自己在哪裡；當你教他辨別方向時更會令你感到無所適從。在這個時候，真希望有一個GPS可以清楚顯示身處位置及指示要前往的方向。

GPS中文名稱是「全球定位系統」原只為軍方所用，但在1983年因前蘇聯擊落闖入其領空的大韓航空客機後，美國開始開放軍方的GPS作為民用，用以提高民用客機飛行定位的準繩度。2000年，美國更取消軍方對民用GPS訊號的干擾，及至2004年美國更新法案，進一步確保全球所有人可以繼續免費使用GPS訊號。

GPS近年逐漸流行起來真的要多謝免費的Google Map，因為GPS定位後要靠地圖才能顯示其位置。過往手提的GPS一般售價過一、二千港元，而且地圖要分別購買對使用者造成不便。現在很多手機都配備GPS並內置Google Map，只要啟動手機便能顯示位置。其他的用家也可透過PDA或手提電腦上網確定位置，十分方便。

現今GPS被廣泛應用在生活上，例如有汽車導航、野外定向、車隊管理等。有關汽車導航方面我相信不用多介紹已經有很多人知道甚至正在使用了。只需輸入目的地名稱或地址，GPS便能引領你前往該地。在日本GPS更可輸入電話號碼便能顯示正確的目的地，而系統不單顯示立體地圖，更能知道前面道路的車流而自動調整行駛路線，十分先進。如果大家喜歡遠足、踏單車或其它戶外活動，一部手提的GPS或有GPS裝置的手機更是不可或缺，不單可以指示方向，更可顯示速度及計算運動燃燒的卡路里，為運動員提供有用的數據。

總括而言，很多時候GPS都可以發揮作用，幫助您找尋位置。但請緊記不要過份依賴機器，因為GPS的距離會有若干的誤差，而且如果天空有厚雲或所在位置有高樓大廈亦會影響其接收訊號。然而只要有基本的地理認識和方向感再配合正確使用GPS，它仍然是一個十分便利的系統。

您知道嗎？

GPS不是衛星定位系統的唯一，除了美國的GPS外，還有俄羅斯的「格洛納斯系統」（GLONASS），歐盟的「伽利略定位系統」（Galileo Positioning System）及屬於剛起步的中國「北斗衛星導航系統」（BeiDou/COMPASS Navigation Satellite System）。

資料來源：維基網頁（http://zh.wikipedia.org/zh-tw/E5%8C%97%E6%96%97%E5%8D%AB%E6%98%9F%E5%AF%BC%E8%88%AA%E7%B3%BB%E7%BB%9F）

打機有益

梁振強

我相信很多同事看到這個標題一定會摸不著頭腦，「打機」（即玩電子遊戲機）又怎能說有益呢？且先讓我解釋。首先，我要說打機，真的是指時下年青人喜歡玩的電子遊戲機，包括手提式（例如PSP、NDS）、家庭式（例如Wii、Xbox360、PS3）、智能手機（例如iPhone）及各種在電腦上運行的遊戲（包括網上遊戲）。大家一定在街上、車上或很多地方見到不少時下年青人在打機，他們獨個兒又或三五成群圍在一起玩得相當投入。但有多少人，包括他們的父母了解甚至知道他們在玩什麼？

遊戲有很多不同的種類，部份其實是相當益智的遊戲。有的可以訓練腦筋（如腦白金、數獨等），有的可以培養興趣學習一門技能（如瑜伽、音樂、跳舞、Cooking Mama、釣魚），有的可以運動鍛練身體（如Wii Fit、高爾夫球等），有的可以學外語（如字典及翻譯機功能）、歷史地理、文學、藝術等學科知識 …… 更重要的是它們的內容非常有趣，包括各種多媒體資訊、配以聲音及動畫，甚至有些更備有智能互動及體感反應，令玩家在玩遊戲的過程中更感有趣。在美國及日本，已經有學校將NDS遊戲機納入課堂作為學習工具，香港可以嗎？

其次，要注意玩遊戲的態度，要節制，千萬不要沉迷。打機可以令人放鬆心情，忘掉一日工作的煩惱，但亦可令人更加緊張。其實只要用得其所，適量的遊戲可以幫助記憶及學習。事實上我們亦不應將遊戲與學習分開，最理想是能夠通過進行遊戲來學習。之前教育局提倡「愉快學習」目的也是希望學生可以在自由、愉快的環境中進行學習，其實家長也可以協助營造有關學習環境，使學習成為一樣更有趣味的事情。

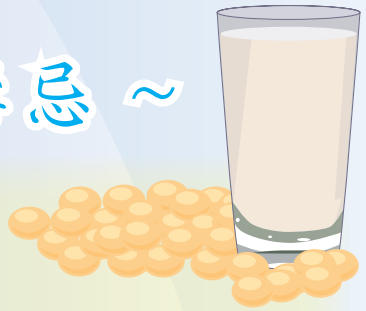
總括來說，打機的好壞，要視乎玩家選擇了甚麼樣的遊戲，而某程度上亦會受家長及同輩的影響。身為家長不妨選擇一些合適的遊戲跟子女一起玩，不但可以使子女有機會學習，更可以培養親子的感情。

您知道嗎？

全球最暢銷的電子遊戲是Mario，過去廿多年來共賣出超過2億片。

資料來源：維基網頁（http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_best-selling_video_game_franchises）

豆漿的九大好處與七種禁忌～



經常喝豆漿的婦女，體內的女性荷爾蒙雌性素（estrogen）與黃體素（progesterone）都明顯地降低。我們已知，雌性素的濃度過高，與乳癌很有關係，乳癌的發展與女性荷爾蒙息息相關。

研究中讓婦女每天喝下約 1000c.c.的豆漿，連續達五個月，結果喝豆漿的婦女體內的雌性素濃度，比不喝豆漿者低了30-40%。黃豆中已知有一種天然的女性荷爾蒙稱之為異黃酮（soflavone），它與人體的荷爾蒙很相像。有趣的是，它具有雙重的功效，不但能夠占據乳癌的荷爾蒙受體（hormone receptor），讓人體的荷爾蒙無法刺激乳癌細胞，另一方面也能夠像人體自然的女性荷爾蒙，一樣地防止骨質疏鬆症，這種功效和一種抗藥物 Tamoxifen 極相似。

東方婦女通常會食用比西方婦女更多的黃豆，但是隨著飲食習慣西化，年輕一輩的東方女性，發生乳癌的機會越來越高，或許這也和黃豆攝取量越來越少有關。

因為男女性都會得乳癌，所以大家還是多喝中國牛奶吧 --- 豆漿。豆漿是一種老幼皆宜、價廉質優的液態營養品。清晨，喝一碗豆漿，配上饅頭，這種傳統的吃法既方便又營養。

學者認為，喝豆漿有如下好處：

1、強身健體

每百克豆漿含蛋白質 4.5克 、脂肪 1.8克 、碳水化合物 1.5克 、磷 4.5克 、鐵 2.5克 、鈣 2.5克 以及維生素、核黃素等，對增強體質大有好處。

2、防止糖尿病

豆漿含有大量纖維素，能有效的阻止糖的過量吸收，減少糖分， 因而能防止糖尿病，是糖尿病患者日常必不可少的好食品。

3、防治高血壓

豆漿中所含的豆固醇和鉀、鎂，是有力的抗鹽鈉物質。鈉是高血壓發生和復發的主要根源之一，如果體內能適當控制鈉的數量，既能防治高血壓，又能治療高血壓。

4、防治冠心病

豆漿中所含的豆固醇和鉀、鎂、鈣，能加強心機血管的興奮，改善心機營養，降低膽固醇，促進血流, 防止血管痙攣。如果能堅持每天喝一碗豆漿，冠心病的復發率可降低50%。

5、防止腦中風

豆漿中所含的鎂、鈣元素，能明顯地降低腦血脂，改善腦血流，從而有效的防止腦梗塞、腦出血的發生。豆漿中所含的卵磷脂，還能減少腦細胞死亡，提高腦功能。

6、防治癌症

豆漿中的蛋白質和硒、鉬等，都有很強的抑癌和治癌能力，特別對胃癌、腸癌、乳腺癌有特效。據調查，不喝豆漿的人發生癌症的概率，要比常喝豆漿的人提高50%。

7、防止支氣管炎

豆漿所含的麥氨酸，有防止支氣管炎平滑肌痙攣的作用，從而減少和減輕支氣管炎的發作。

8、防止衰老

豆漿中所含的硒、維生素E、C，有很大的抗氧化功能，能使人體的細胞 “返老還童” ，特別對腦細胞作用最大。

9、其他

防止老年癡呆、愛滋病、便秘、肥胖等。

豆漿儘管很有營養價值，但也有不少禁忌，如下文：

喝豆漿的禁忌：

1、忌喝未煮熟的豆漿

很多人喜歡買生豆漿回家自己加熱，加熱時看到泡沫上湧，就誤以為已經煮沸，其實這是豆漿的有機物質受熱膨脹，形成氣泡造成的上冒現象，並非沸騰，還沒有煮熟的。

未煮熟的豆漿對人體是有害的。因為豆漿中含有兩種有毒物質，會導致蛋白質代謝障礙，並對胃腸道產生刺激，引起中毒症狀。預防豆漿中毒的辦法，就是將豆漿在 100℃的高溫下煮沸，才可安心飲用。如果飲用豆漿後出現頭痛、呼吸受阻等症狀，應立即就醫，絕不能延誤時機，以防危及生命。

2、忌在豆漿 裏打雞蛋

很多人喜歡在豆漿中打雞蛋，認為這樣更有營養，但這種方法是不科學的，這是因為，雞蛋中的黏液性蛋白， 易和豆漿中的胰蛋白胨結合，產生一種不能被人體吸收的物質，大大降低了人體對營養的吸收。

3、忌加紅糖

豆漿中加紅糖喝起來味甜香，但紅糖裏的有機酸和豆漿中的蛋白質結合後，可產生變性沉淀物，大大破壞了營養成分。

4、忌裝保溫瓶

豆漿中有能除掉保溫瓶內水垢的物質，在溫度適宜的條件下，以豆漿作為養料，瓶內細菌會大量繁殖，經過3-4個小時就能使豆漿變質。

5、忌喝超量

一次喝過多豆漿容易引起蛋白質消化不良，出現腹脹、腹瀉等不適症狀。

6、忌空腹飲豆漿

豆漿裏的蛋白質大都在人體內轉 化為熱量而被消耗掉，不能充分起到補益作用。飲豆漿的同時吃些面包、糕點、饅頭等澱粉質食品，可使豆漿中蛋白質等在澱粉的作用下，與胃液較充分地發生胸解，使營養物質被充分吸收。

7、忌與藥物同飲

有些藥物會破壞豆漿裏的營養成分，如四環素、 紅霉素等抗生素藥物。

不宜喝豆漿的人：

1、急性胃炎和慢性淺表性胃炎患者，不宜食用豆製品，以免刺激胃酸分泌過多加重病情，或者引起胃腸脹氣。

2、豆類中含有一定量低聚糖，可以引起嗝氣、腸鳴、腹脹等症狀，所以有胃潰瘍的朋友最好少吃。胃炎、腎功能衰竭的病人，需要低蛋白飲食，而豆類及其製品富含蛋白質，其代謝產物會增加腎臟負擔，宜禁食。

3、豆類中的草酸鹽，會與腎中的鈣結合，易形成結石，會加重腎結石的症狀，所以腎結石患者也不宜飲用。

4、痛風是由嘌呤代謝障礙所導致的疾病。黃豆中富含嘌呤，且嘌呤是親水物質，因此，豆磨成漿後，嘌呤含量比其他豆製品多出幾倍，痛風病人不宜飲用。

職協舉辦的工餘活動

課程名稱	學費		地點	日期	時間	堂數
	會員	非會員				
健康舞(A)班 (修身舞+伸展班)	$450	$500	富爾敦樓309室	逢星期一	5:50pm — 7:05pm	共八堂
太極班	$600	$650	富爾敦樓309室	逢星期二	6:00pm — 7:00pm	共三個月
排排舞班	$450	$500	富爾敦樓309室	逢星期三	6:15pm- 7:30pm	共八堂
健康舞(B)班(舞蹈健康舞班)	$450	$500	富爾敦樓309室	逢星期四	5:50pm — 7:05pm	共八堂
古箏初班	$800	$850	富爾敦樓310室	逢星期三	6:00pm- 7:00pm	共十堂
古箏中班	$1200	$1250	富爾敦樓310室	逢星期五	6:00pm- 7:00pm	共十堂
柔靜太極班(深造班) (與中大教協合辦)	$850	$900	大學本部	逢星期三	6:00pm-7:00pm	共十堂
柔靜太極班(初班) (與中大教協合辦)	$650	$700	大學本部	逢星期四	6:00pm-7:00pm	共十堂
國畫班	$500	$550	富爾敦樓310室	逢星期一	6:00pm- 7:30pm	共八堂

會員優惠

(一) 身體檢查優惠:-韋予力醫生醫務所，為會員提供既優惠又體貼的身體檢查計劃。

(二) 入油優惠:-
(1) 中石化(香港)有限公司，會員申請中石化優惠記賬咭。
(2) 埃克森美孚香港有限公司(ESSO) 油站給會員Esso入油折扣咭。
(3) Caltex入油優惠。

(三) 本會有代購「添寧成人失禁產品系列」，查詢請聯絡本會黃小姐(2603-6600)。

(四) 憑會員証在指定日期，到沙田麗豪酒店享用自助餐有優惠。

(五) MIRABELL 由9月1 日起至2011年8月31日憑會員証瞞物享九折優惠。

(六) 憑會員証到捷成旅遊有限公司購買旅遊套票及遊輪旅遊有優惠。

(七) 深圳「皇室假期」美食、水療會優惠，會員憑會員証到職協會所，即可領取價值$98 體驗券兩張。有關詳細資料請到職協會所查詢。

(八) 憑會員証到富豪九龍酒店Mezzo Grill 美式餐廳用膳，指定美食有六折優惠。

(九) 會員憑職協會員証由即日起至2010年12月31日到香港天際萬豪酒店用餐有五折優惠。

以上詳情請登入職協網址: http://www.cuhk.edu.hk/cusa

聲明：
本刊物只為職協會員、讀者提供開放平台發表文章、廣告等資料，此等內容及論點與本會立場無關。本會概不就供稿者承擔任何違規、侵權、疏忽、誹謗等法律責任。

香港中文大學 職員協會

找不同答案



職協紀念品出售:



職協 Polo T- Shirt 有五種顏色(黃、紫、橙、淺藍、天藍色) 尺碼由XS-XXL 供選擇，每件$45



職協精選紀念品出售(超輕 & 防UV)
雨傘 會員$28 非會員$32

職協會所增添醫療用品供選購		會員	非會員
急救箱(50人使用之急救用品份量)適合大學各部門使用。	每個	$250.00	$300.00
紅外線體溫探測器	每部	$780.00	$936.00
胎兒心跳偵測機	每部	$1,200.00	$1,440.00
口罩(50個)	每盒	$40.00	$48.00
酒精紙巾(100包獨立包裝)	每盒	$75.00	$90.00

DeParee 蒂巴蕾

與眾不同的《柔暖+護膚》

80D柔棉護膚 全彈性厚襪

超細纖維彈性絲織造，綿密細緻，滑順手感，柔軟舒適，超強伸展力與回復力，柔韌耐穿且透氣乾爽。

$28/對 換購優惠

呵護價 HK$43/對

MP8250
顏色：中膚/黑
尺碼：S-L(Free)



中膚色限量發售

專享優惠

凡購買 DeParee 絲襪系列、AdamSport 運動襪系列或 Liderma 能量保健護套系列任何一對/包，加HK$28即可以換購MP8250 (80D) 超細纖維全彈性厚襪乙對。

數量有限，換完即止。



新品推介

竹炭300D高壓護理系列

竹炭紗護理效能，保護及支撐手肘，膝蓋肌腱，減緩酸、痛、刺、麻、無力感，紗紗素材亦能抑菌，除臭，保持排汗，透氣性佳。



呵護價 HK$46/對
HE305
300D高壓手肘護套
顏色：炭灰色
尺碼：M / L



呵護價 HK$55/對
HO304
300D高壓護膝(運動用)
顏色：炭灰色
尺碼：S-L(Free)

專案呵護 DeParee 壓力護理腕道及足部護套系列



呵護價 HK$20/對
HW0301
300D高壓平口護腕
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)



呵護價 HK$23/對
HW0302
300D高壓拇趾開口護腕
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)



呵護價 HK$32/對
HW0304
300D高壓拇趾(矽膠)加強護腕
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)



呵護價 HK$25/對
HF0401
300D高壓拇趾外反護套
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)



呵護價 HK$35/對
HF0404
300D高壓拇趾外(矽膠)反小趾內反護套
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)



呵護價 HK$35/對
HF0405
140D跟骨防痛(矽膠)健康襪套
顏色:中膚/黑色
尺碼:S-L(Free)

專業織迷 Deparee 壓力護理絲襪及優質特惠裝絲襪系列



呵護價 HK$26/對
SP-9810
50D 低壓絲襪
顏色：中膚/深膚/黑
尺碼：S-L(Free)



呵護價 HK$88/對
HP-1400
140D 中壓護理絲襪
顏色：中膚/黑
尺碼：S/M/L/XL



呵護價 HK$128/對
HP-2400
240D 高壓護理絲襪
顏色：中膚
尺碼：S/M/L/XL



呵護價 HK$68/對
HK-300
300D 高壓護理中統絲襪(飛機襪)
顏色：中膚/黑
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$35/對
MK-950
20D 波浪按摩中統襪
顏色：中膚/黑
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$38/對
HK-144
140D 中壓小腿護套
顏色：中膚/黑
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$45/6對
FP-2000MN
透明彈性絲襪
6對優惠包
顏色：中膚/深膚/黑
尺碼：S-L (Free)

DeParee 蒂巴蕾

<全方位>健康挺麗<元氣>內衣系列

蒂巴蕾健康挺麗，燃燒系元氣內衣系列 實現優美身體曲線的夢想。

TASTEX 由拜耳日本公司研發，添加唐辛子精華，具保暖、燃燒熱能及保濕潤膚功能。

3D設計：部分構造採3D立體編織設計，加強個別部位的強度，凹凸特殊編織，按摩你最在意的背部、側腹、手臂、小腹、臀部、大腿、小腿，使這些部位緊縮，達至燃燒果效。

唐辛子精華耐洗30次以上依然有效，棉質素材，透氣性佳，採用吸汗的絨毛編織，使用具伸縮性及柔軟的材質，穿著時輕鬆自在。



呵護價 HK$138/件
BW5007
調整型保暖內衣
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)



呵護價 HK$118/件
BW5011
調整型細肩束腰保暖背心
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)



呵護價 HK$148/件
BW5019
調整型托胸型保暖內衣
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)



呵護價 HK$58/件
BW5008
調整型束腰
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)



呵護價 HK$78/件
BW5804
調整型束腰三角褲
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)



呵護價 HK$118/件
BP5802
調整型束腰托臀五分褲
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：M-L (Free)

波浪按摩輕盈系列



呵護價 HK$30/雙
HB116
燃脂蝴蝶袖保暖內衣
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$36/雙
HT015
燃脂塑大腿套
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$35/雙
MK950
燃脂中統襪
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$48/件
BP5800
燃脂束腹褲
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：S-L (Free)



呵護價 HK$58/件
BP5810XXL
特大XXL燃脂束腹
顏色：#27中膚、黑#B
尺碼：S-L (Free)

FOOT WEAR adamSport by De Paree

專業設計 亞當斯防護運動襪系列

現在起，不再左右不分了！

亞當斯專業多功能防護棉襪，左右有別！





MS-3801
亞當斯多功能運動襪
防護價 HK$29/對
MS3801(左右)
多功能運動襪
顏色：白/黑/深灰
尺碼：25-27cm
(男仕適用)

防護價 HK$27/對
MS3800
氣墊避震運動襪
顏色：白/黑
尺碼：22-24cm/ 25-27cm
(男女適用)



防護價 HK$17/對
MS3809SE
氣墊避震船襪
顏色：白/黑/灰
尺碼：25-27cm
(男仕適用)



防護價 HK$15/對
DP7801SE
氣墊避震船襪
顏色：白/彩卡其/紅灰/黑
尺碼：22-24cm
(女仕適用)



防護價 HK$29/包 (2對裝)
SCS-4015
學生氣墊避震運動襪
顏色：白
尺碼：17-19cm/19-21cm
(適合小學一至六年級)



防護價 HK$15/對
MS3803SE
男仕精品棉襪
顏色：黑
尺碼：25-27cm
(男仕適用)

新登現 女仕也有分左右！



防護價 HK$15/對
DP7854
超薄感(左右)運動船襪
顏色：白/灰/黑
尺碼：22-24cm
(女仕適用)

是時候改變你的購〈襪〉習慣啦！

竹炭保健

竹炭元素 奈米竹炭健康棉襪 SOCKS

◎天然嚴選竹炭紗◎

採自成熟竹料，經高溫碳化及奈米級研磨，配合生化科技抽紗製成，結構緻密，孔隙多而富含礦物質。對NH3氣體的消臭率可達53%，對金黃色葡萄球菌具顯著抑菌效果，遠紅外線放射率達97%至92%，保溫纖熱可提高攝氏11度以上，具恒溫機能。

釋放遠紅外線及負離子 幫助血液循環，消除疲勞

除臭抑菌 有助於解決惱人的異味困擾，預防細菌感染

調節環境濕度 讓腳身內外雙層舒適透氣，改善問題困擾

礦物質含量豐富 吸收土壤中的礦物質，經碳化後含微量元素及活化成分

恒溫機能 保持足部適當溫度

洗濯不影響機能 竹炭均勻分佈纖維結構中，耐水性佳，洗濯不影響機能



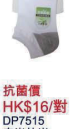
抗菌價 HK$31/對
MS3825
奈米竹炭刺繡3/4健康棉襪
顏色：白/黑
尺碼：25-27cm
(男仕適用)



抗菌價 HK$29/對
MS3826
奈米竹炭1/2氣墊避震棉襪
顏色：白/米/黑
尺碼：25-27cm
(男仕適用)



抗菌價 HK$18/對
MS3852
奈米竹炭氣墊避震船襪
顏色：白/黑
尺碼：25-27cm
(男仕適用)



抗菌價 HK$16/對
DP7515
奈米竹炭船襪
顏色：白/米/灰/黑
尺碼：22-24cm
(女仕適用)

抗菌價 HK$18/對
DP7615
奈米竹炭鏤花時款短襪
顏色：白/灰/淺藍/淺藍
尺碼：22-24cm
(女仕適用)

購物滿HK$100,即享免費送貨,查詢電話及索取訂購表: 2363 5522(攀高國際)

DeParee 蒂巴蕾

給您 足部<全方位>健康對策

足部支撐系列

呵護價 HK$85/對
HS-0223
足跟支撐吸震軟墊
尺碼：S / M / L

HS-0234 足步吸震全軟墊

功能：

- 足部吸震軟墊，能減少站立、走路或跑步時產生的衝擊及摩擦力，分擔身體重量，為足部提供足夠的保護，舒緩因支撐不足或不正確的步行姿勢所引起的腳部疼痛等問題。
- 採用醫療級矽膠為物料，能緊妥貼服於鞋中，無需黏貼。富有彈性，而藍色部位更加強柔軟度，能吸收及緩和運動及步行時，腳掌與地面接觸所產生的震動和壓力，減輕對足部及膝關節造成的傷害。
- 薄型設計，提升穿著舒適感。
- 特別適合腳部容易疲勞或長時間腳部施力者，如醫護人員、教師、運動員、銷售人員，孕婦、及服務業人士使用。(男女適用)

呵護價：HK$138/對
尺碼：S (21-23cm) / M (23.5-26cm)
醫療級矽膠 (100% Medical Grade Silicone)

足部支撐系列

呵護價 HK$85/對
HS-0223
足跟支撐吸震軟墊
尺碼：S / M / L

呵護價 HK$42/對
HS-0222
移動式按摩吸震軟墊
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$30/對
HS-0233
直向足弓支撐墊
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$30/對
HS-0232
涼鞋止滑墊
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$35/對
HS-0231
夾腳護趾墊
尺碼：S - L (Free)

足部護理系列

呵護價 HK$42/對
HS-0225
跟骨防痛薄型吸震軟墊
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$35/對
HS-0227
跟骨防痛貼
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$35/對
HS-0226
防腳跟磨眼貼
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$42/對
HS-0224
拇指外反趾間分隔墊
尺碼：S / M / L

呵護價 HK$30/對
HS-0229
防腳跟龜裂保護墊
尺碼：S - L (Free)

呵護價 HK$30/對
HS-0230
腳踝護跟貼
尺碼：S - L (Free)

產品未能盡錄，如有查詢或索取訂貨表格 請電 ： 2363 5522 （攀高國際有限公司）

如有查詢或索取訂貨表格 請電：2363 5522 （攀高國際有限公司）

《通訊》編輯小組：關美賢、盛雪燕、郭園、黃雪芬 執行編輯：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