



香港中文大學 職員協會

6
月號
2010年

通訊

♥ 愛工作 ♥ 愛生活
♥ Love Work ♥ Love Life

講座

處理壓力與情緒的智慧

新春郊遊樂



郭慧良

- ## PRDS 績效評核

 **香港中文大學職員協會**
STAFF ASSOCIATION OF
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港 新界 沙田 TSIMSHAN N.T. HONG KONG

電話 TEL : 2635 6600
傳真 FAX : 2633 6363

大學聯席諮詢會(UCC)主席
鄭振耀副校長

鄭副校長啓事：

自從績效評核和發展制度(以下稱 PRDS)推行以來，本會便積極關注並跟進執行情況，務求評核過程公平公正，使非教務人員能獲得與工作表現相符的績效評核。過去幾年，本會經常透過聯席諮詢會(UCC)向校方反映會員就 PRDS 提出的申訴或建議。

2009-10 年度的評核即將開始，PRDS 亦踏入第四年，本會審慎整理過去的觀察，提出以下各點建議，並促請校方從善如流，加快改善 PRDS。

(一) 待 2009-10 年度評核過程完成後，聘請顧問公司進行一次全面檢討；
(二) 從 2009-10 年度開始，設立監察制度，如隨機抽查評核報告，確保審核員妥善按照校方指引公平公正地執行其審核屬下員工的責任；
(三) 在 2009-10 年度 PRDS 之部門通告必須付詳細指引及流程表，並確保審核員明瞭 PRDS 制度下被評核員工應有的權利；
(四) 每一年度 PRDS 應有清晰的開始及完成時間表；
(五) 所審核人員必須參與 PRDS 相關培訓。

四月二十七日本會與人事處就 PRDS 進行了一次詳細而有建設的面談，本會代表亦曾於會上提出以上各點。至於本會過去於 UCC 會議提出的 PRDS 改善建議，亦促請校方一例照進。

此致，順頌

時祺

香港中文大學職員協會會長


郭慧貞 謹啓

二零一零年五月十四日

副本致人事處處長劉郭麗梅女士

新里程 @CUHK

踏入七月中文大學便進入另一個新里程，沈祖堯教授將接任為中文大學第七任校長，校園裏彷彿飄逸着愉悅的期待；期待着轉變 - CHANGE!

沈教授去年會見學生及教職員的時候，展現出坦誠、開明及親和的一面，很值得高興。他的風采令不少同事留下良好印象，並對沈教授寄予厚望。還記得他公開地答應會定期與教職員會面，保持溝通，至今，我們仍深信沈校長會信守承諾。職協的會員包括非教學員工，有專業職級同事，文職同事及基層同事等等，我們目標一致，願意為中文大學的發展繼續努力，但我們同時要求校方關注員工薪酬福利，保障每位員工應該獲得的尊重與權利。在新任校長沈教授領導下，我們希望校方能一改過去的作風，增加政策透明度，與教職員多溝通，建立信任，尊重並珍惜每一位默默工作員工的貢獻。

港大去年頒授名譽院士給一位基層員工，人稱港大「U-Hall 三寶」之一的三嫂袁蘇妹女士，很有意思，怎麼中大不能？那是智慧的考驗。仁者無敵！

上一期職協《通訊》刊登的職協會員問卷調查報告中，對新校長的期望依選擇“極之重要”的百分比排列的頭三項是：(一) 認同大學各級員工的貢獻 (61%)，(二) 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 (54.4%)，(三) 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 (52.2%)。排首項的，相信沈教授和會員都能夠領會，接續的兩項是會員的期望，也是我們支持改變的基礎。(注：詳細報告也可於職協網頁閱覽。)

退休 @CUHK = 失望！

以前『中大人』這名稱很親切，但同事一旦退休了就變得與中大毫無關係，沒有情味，拿了25年或35年長期服務獎也幫不上，改變不了甚麼，沒有CULINK卡就甚麼都不是！哎，退休@CUHK是多麼無情無奈，校巴都唔敢搭。最近一年是放寬了假日泊車許可及使用圖書館等，但校方要認真真考慮設立『CULINK退休卡』，整合可提供給退休教職員的服務，展現『中大人』的兼容。

PRDS@CUHK

與校方及人事處為PRDS跟進快四年了，聽說大部分同事得到上佳Very Good或優異Excellent評分，可喜可賀！不過，2009-10年度PRDS進行之前，同事不妨再次翻閱2009年度8月號《通訊》之“不厭其煩一再談PRDS”，掌握自己的權利，不容放棄。職協會繼續為保障員工獲得公平公正的評分而努力。

334@CUHK

334係香港高等教育的大事，但政府不是百份百資助，院校各自綢繆應付。中大也不例外，但除了發覺全校都是地盤以外；一般同事對校方為334的準備可謂不甚了解。政府推行新政都有小冊子，領導層也出來解釋，中大校方給非教學部門或員工的支援至今還沒有甚麼消息！?

Caring@CUHK

早前於校內蒙民偉樓發生的不幸事件，同事深感惋惜。生命誠可貴，校方設有僱員支援計劃，可惜知悉此計劃的同事不多，我們建議校方加強宣傳。職協了解會員的工作或生活壓力，在五月舉辦了午間勵志講座，反應很好！同事工作繁忙，下班又可能要照顧家人或學習，我們會多辦中午敘會，給同事透透氣！大家不妨多留意職協活動，耍太極，旅行，書法，跳舞等等都可以幫助放鬆。就分享經驗吧，兩年前開始學耍太極之後，腰背痛沒有了，精神好了，還認識到一班朋友，有老師，有工友，齊齊練習，不錯不錯！

事實上，不少中大同事都會工餘一起輕鬆下，下一期《通訊》或許應該設一個Smiles@CUHK開心笑園地，歡迎同事分享工餘活動的照片，如部門同事一起行山，唱歌（粵曲），聚會等等。你們有興趣的話，可以與職協聯繫。

有朋自遠方來

歐錫文

University and College Union Scotland ("蘇格蘭大學聯盟" (本會譯)) 前主席 Prof. Terry Brotherstone 於本年一月廿七日到訪香港，短短三天兩夜的緊密行程，抽空到訪本會與本會執委交流，本會殊感榮幸。

在一個簡單的三文治小聚中，雙方對香港及蘇格蘭大專院校教職員團體的組織、運作及功能等，都有進一步了解。本會執委在解釋了香港法制對員工組織功能的限制後，大家同意繼續聯繫、交流資訊及心得，以好好的發揮工會的職能。

會面中，有本會執委有感於自本港大學薪酬機制與公務員脫鉤後，香港專上院校發生多宗勞資糾紛，僱主多以大學自主(university autonomy)為由，堅拒民意機關(立法會)或撥款機構(UGC)關注，而勞資糾紛屬民事問題，讓個人以有限財力與公營機構用公帑打官司，實在不公平，故向來客徵詢意見。Prof. Brotherstone 有所感嘆的說：大學自主與學術自由原本是一致的，但是今天大學自主卻變了學術自由的敵人。

Prof. Brotherstone 除了是學者及社運者外，也是文化大使，送給本會兩盤蘇格蘭傳統音樂光碟(現於本會會址展示)，深具意義。



左鄰右里

當本港人人都在談論並實踐“北望神州”(其實海峽彼岸比香港走得更前，不少官紳政要(包括反對派)的至親已在大陸進修)的時候，香港卻因為她的獨特情況而成為多方的參照對象。本年三月二十五日，兩位內地大學工會代表，中山大學徐翠丰副主席及浙江大學趙朝霞副主任蒞臨本會與本會執委交流。

我們向來客介紹香港大專院校職工會成立的法律基礎，包括社團條例、職工會條例及公司條例等，並比較各種成立方式的優點及限制，強調職工會的獨立性及義務性質。至於職工會與大學管方的關係，因香港大學員工薪津與公務員機制脫鉤以後，校內勞資糾紛大增，為了保障會員的合法權益，職工會透過多方渠道向校方爭取，而這些都是本會執委的無償工作。

當我們向訪客介紹我們過去數年所舉辦的大小活動，包括員工才藝繽紛騷、校長杯體育競技、講座、本地及內地旅行參訪團等等，部分更是全港大專工會獨有的，讓兩位來客大為欽羨。得知這些活動都是本會執委以自己工餘時間組織時，更表示香港的方式值得推介。

兩位來客向我們介紹內地的情況，與本港大相逕庭。工會員工乃全職受薪工作，協調勞資雙方，並得到校方全力支持(當然包括財政啦)舉辦各種員工康樂活動。這當下讓我們感到，香港方面真的有需要向世界各地，包括內地，參考參考(尤其是透過員工組織服務員工)。

短短的一個小時，南腔北調，並不能讓雙方都對內地及香港的情況有深刻的認識，但仍然讓我們對不同的政治體制及社會環境的工會組織有了新的看法，雙方同意保持交流，並組團拜訪。

澳洲全國大專院校總工會秘書長於前年訪問本會交流，年初蘇格蘭大學聯盟前主席參訪，現在內地兩位工會負責人前來交流，既有南方戰友(澳洲)、西方智者(蘇格蘭)，又有北方同行(內地)，如果有東方來客(臺灣日本)，就完全的體認了“四海之內皆兄弟”了。

聲明：由於對談並沒有錄音，有關資料皆來自筆者的筆記及記憶，因時間關係，未能向訪客核對資料。若對本文描述有不同見解，本會願意作出澄清。

保健處網上預約簡介

保健處已引進一項靈活方便的“網上約症服務”，供合資格之教職員，親屬，學生使用。閣下同時仍可利用電話或親臨本處預約醫生。

“網上預約簡介”

- 網址: www.uhs.cuhk.edu.hk **
- 網頁上附有清晰步驟簡介
- 可於七天前預約，每人每日只可預約一次
- “網上約症服務”只適用於普通門診服務。有關其他服務，請用電話或到本處預約。

** 請用互聯網瀏覽器 Internet Explorer 5.x

保健處致力提供優質服務。倘若閣下要求的診症時間或醫生已被預約，對閣下造成不便之處，本處謹此致歉。

門診服務時間	
星期一至星期四	上午 8:45 至 下午 1:00 下午 2:00 至 下午 5:30
星期五	上午 8:45 至 下午 1:00 下午 2:00 至 下午 5:45

以下服務不能透過網上系統處理，必須透過電話預約：

小手術

冷凍治療

癍痕疙瘩注射

心理輔導

婦科檢查

身體檢查

- 教職員入職前身體檢查
- 防輻射身體檢查
- 簽署學生交流計劃健康證明書
- 簽署教師健康證明
- 簽署護士學生入職前健康證明
- 為高危一族作身體檢查
- 其他檢查，如潛水執照/駕駛執照健康證明

醫護查詢 26096422

預約電話 26096439

請於辦公時間半小時前於本處辦妥登記手續。

CUTA 和 CUSA 的代表一直都在 University Health Service Committee 中了解保健處的運作及提供意見，在 2010 年 2 月 26 日的會議中，討論了以下幾點可能對所有會員相關的事情：

1. 同事享有的醫療福利可在人事處內的個人網頁中找到，網址為 <https://perntc.per.cuhk.edu.hk/ssp/logon.asp>。進入網址後，同事需用在中大的職員號碼和個人密碼登入自己的帳戶，便可查閱關於自己的資料。由於一些同事可能不習慣使用網頁，我們已要求校方研究以另外方便同事的方式發放相關資訊。
2. 為了確保合資格享有住院福利的同事不會因手續問題而在住院後得不到大學的承認，我們詳細詢問了校方的相關政策和執行政程。基本上而言，校方一定承認經大學保健處和醫院管理局急症室轉介入院的個案，所以，如果在保健處休息時，同事最好能經醫院管理局急症室轉介入院。與大學合作的保險公司很多時不會認可其他轉介入院的渠道。
3. 現時保健處有六名醫生具專科資格，因此需轉介給校外其他專科醫生的個案減少了。保健處主任承諾仍會以醫療需要，而不是成本考慮為轉介的標準。
4. 保健處的詳細統計可在其年報中找到，而年報已上載到其網頁 <http://www.cuhk.edu.hk/uhs>。

University Health Service Committee 約每三個月開會一次，如果你有任何關於保健處服務的意見、或相關的醫療福利問題，請隨時通知 CUTA 和 CUSA，我們會向校方質詢和反映。

♥ 愛工作 ♥ 愛生活 ♥

大學裏工作緊張繁忙，不少職員都感到很大壓力。職協幹事會一直關注會員的精神與身體健康，努力推廣工作與生活間的平衡。這一期《職協通訊》，我們以“愛工作愛生活”為主題，希望可以與同事們分享一些生活的小智慧。五月二十七日，勵志演講人黎泉輝先生作了一場題為“處理壓力與情緒的智慧”午間講座，李先生輕鬆而生動的演講，參與的同事很有領會並非常感謝李先生在百忙中遠道而來為同事作免費講座。當天未能參加的同事不要錯過由陳雪芬幹事寫的報告。“平衡工作與生活之養生小智慧”由廖共新醫師提供，廖醫師慷慨應允本會在《職協通訊》轉載其中醫養生文章，本會深表謝意。還有的是梁振強幹事執筆的“三分養，七分治”和會長郭慧梁先生的“物理治療真健康”。你也有些工作與生活的心得想分享嗎？我們歡迎你投稿《職協通訊》。

「處理壓力與情緒的智慧」

現今香港社會人民生活緊張，團隊的工作壓力以至情緒是需要有智慧及適當地去處理，職員協會就這個問題特別邀請了勵志演講人黎泉輝先生於2010年5月27日下午1時至2時在大學潤昌堂作一講座-「處理壓力與情緒的智慧」。

黎先生以互動的形式，舉凡生活例子，深入淺出，使我們更容易掌握重點。以下乃當日的講座內容

給同事思考的問題

1. 甚麼是不能改變的事情？
如生老病死、外在的環境因素、已經過去的事情
2. 甚麼是能夠改變的事情？
環境不可以改變，但個人的心境和行為是可以改變
3. 甚麼是智慧？
做事要有勇有謀，有些事情是要堅持，但有些事情是要放手，放手並不代表放棄

日密艙 (Day tight Compartment)

奧斯勒醫生 (Sir William Osler) (現代臨床醫學之父) 一次乘船遇著船艙漏水，船員不知所措，奧斯勒醫生就給船員解釋：哪一個部份漏水就去修理哪一個部份，並且要逐格去修理。這個例子是要比喻不要把過往的不快或將來的憂慮滲於今天的生活中，每天的生活都要獨立地去過。

賈伯斯理壓力與情緒的智慧

串連人生點滴

人生就像下飛行棋一樣，過了一關之後，到下一步才知道怎樣下棋

愛與失去 (Follow Your Heart 你最愛是甚麼？)

蘋果電腦的始創人賈伯斯 (Steve Jobs) 於創立其公司9年後卻被趕離他一手創辦的公司，他最愛的始終還是電腦，所以當蘋果電腦公司趕走他後，他便創立了電腦動畫公司，該公司更成為了眾所周知的3D電腦動畫公司。他成功的原因就是做他最愛的事情。

關於死亡

每一天要獨立去過生活，好似每一天都是過最後一天

對自己的期許

求知若渴、虛心若愚 (stay hungry stay foolish)

4A方程式 — Accept、Action、Adapt、Adjust

1. Accept接受—實事求是、面對現實

樂於接受事實，是克服任何不幸結果的第一步。-----威廉·占姆士博士

例子：曾是消防員及輪椅劍擊世界冠軍張偉良，於一次救災工作時身受重傷而要切除左腿，他並未因這次意外而受到打擊，相反積極接受現實、面對困難。

2. Adapt適應—物競天擇、適者生存

以竹樹作比喻，我們要向竹樹學習它的正直、有節氣和容易適應環境

3. Action行動—成功之道、貴乎力行

3.1 以食自助餐的智慧作舉例，即是任你想要食的食物，有些人會先選吃平時難於家中烹調的食物，有些人先選吃貴價食物，又有些人每樣都試少少，這就是選擇有優先次序，你想把所有食物都吃過，但其實是無可能把所有食物都吃過，所以“想”跟“做”是兩回事。

3.2 一個機構的全個團隊有合力的支援和互相包容，力量會更大。

4. Adjust調節：隨機應變、轉危為機

以飛機作比喻，原來有百分之90的飛行是偏離航道，原因是天氣或氣流的影響和飛鳥的干擾，只要沒有偏離航道便可以

活在當下 (1) Live in the Moment

過去的事情就讓它過去吧 (Left by gone be by gone)，明天的事情等來了再說吧，正所謂船到橋頭自然直，最重要是做好今天的事情，努力現在，若沒有全情投入工作就等於是兼職。

活在當下 (2)

要活在當下，要學會做三件事：

1. 學會關門

把通往昨天的後門和通往明天的前門都關緊了，人一下子就輕鬆了。

2. 細數祝福

有些人對自己做到對的事一件也沒記住，對做錯的事時刻銘記，徒增煩惱。

3. 學放手

先捨後得，捨了才會得，放手並非放棄。放手是積極的做法，而放棄則是消極的做法。塞翁得馬，焉知非禍；塞翁失馬，焉知非福。No Rain No Rainbow.

活在當下 (3)

三樂法： 1. 助人為樂

2. 知足常樂

3. 自得其樂

三不法： 1. 不要拿別人的錯誤懲罰自己

2. 不要拿自己的錯誤懲罰別人

3. 不要拿自己的錯誤懲罰自己

只有自己令自己不開心，不會有人令你不開心。

結語

事到難時需放膽 (去做)，局將全勝要留神 (做事要有勇有謀)。





平衡工作 與 生活之養生小智慧

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，容易處於一個不健康的狀態，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紹給有需要的讀者。

四篇文稿中，主要談及養生是通過調養精神來安定心神；氣定神閒方能由樂觀、積極的心態去適應外界環境的不斷變化。而良好的精神心理素質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。



廖共新醫師

1. 中醫養生淺談

簡單來說，養生可等同我們現代所講的保健，要是深究起來，它實際上包含了豐富的中國文化思想內涵。

養生一詞，最早見於先秦《莊子》內篇，古時又稱之為「道生」、「攝生」、「養性」等。根據中醫的概念，養生是指人在出生、成長、成熟、衰老到死亡的整個生命過程中，通過各種方法來保養身體、預防疾病，使到青春常駐、長壽健康的一種保健活動。

養生之需貫穿人的一生，故越早開始越好。就像儲蓄一樣，從小養成習慣，到年紀大或需要之時就可擁有一筆本錢備用。不要「臨急抱佛腳」，生了大病才開始注意保健。健康無價，事後縱使賠上大量金錢和付出多倍努力，未必如願回復病前的狀況。例如，中風病人除有引致死亡的可能外，大部分都有各種後遺症。「上工治未病」，中醫的養生學就是預防疾病的醫學。只要我們平時注意養生保健，很多疾病都是可以預防的。

自從一千多年前名著《黃帝內經》在奠定中醫理論基礎的同時，還確立了養生的思想，養生文化自此融入了人們的日常生活中，反映在作、思、衣、食、住、行、坐、臥等方面。

中醫的養生思想

主要可分為四點：

- 一、清靜養生。保持精神上的清靜安定、樂觀愉快，令心境安靜平和，神氣得以內守，可以防病。
- 二、遵從外界陰陽的變化。「春夏養陽，秋冬養陰」意即要順應外界自然環境變化來保養身體，並要避開外邪侵襲。
- 三、起居有常、飲食有節。起居要順應四時；飲食也要均衡、有節。
- 四、健身鍛鍊。用傳統健身術如太極拳、氣功等鍛鍊身體。

2. 養生尤重養神

中醫在養生方面，對精神和身體兩方面均十分注重，提倡「形神合一」，尤其重視調養精神，包括情緒的調節，認為是養生之本，防病治病的良藥。《黃帝內經》提到：「精神內守，病安從來」，說明養生主要是養神，如果不懂養神的重要性，單靠吸收營養、藥物滋補及其他生活上的保養，是難於達到青春不老、健康長壽。

精神養生法

精神養生法包括了以下四個內容：

- 一、清靜養神。人的精神是由心神所主宰，

故此通過養心，能讓精神情緒處於寧靜的狀態，使真氣內存不外泄，心神安定不生病。另外，亦可通過控制貪慾來保持心境平靜。少讓眼耳接收外界不良刺激以益心神、排除雜念、專心一致做事仔細能使思想變得清靜。

- 二、怡養情志。保持心情舒暢。經常保持良好情緒、樂觀對待生活，是人生不可缺少的修養。養成此習慣更可使人心情舒暢、精神愉快、真氣和順、血脈通暢，必可益壽延年。
- 三、順應外界環境的變化。人生不如意事十常八九，要以積極態度面對現實，讓個人的思想適應外界環境的新情況。即使處於逆境中，也要學習如何控制情緒。
- 四、適當發泄和轉移情緒。人有喜、怒、憂、思、悲、恐、驚的各種不同情緒，中醫稱為「七情」。要應怒則怒，應喜則喜，適當發泄，「喜怒不形於色」不利養生。但情緒刺激過份激烈或太久，又可引致疾病的發生，故有需要透過運動，寄情琴棋書畫，或其他各種活動來進行情緒轉移。

最後，我們日常可以通過修習靜養氣功來養神。即使每天抽時間閉目靜坐一下，也有幫助。

3. 心情對養生甚重要

中醫特別重視精神方面的養生保健。「病由心生」，人的精神心理狀態對生理健康影響最大，故是否經常保持樂觀、開朗的心境，對養生的成效十分關鍵。上篇曾提及在中醫的精神養生法中有清靜養神和怡養情志方法。通過這樣的養神方法，讓人氣定神閒，擁有積極、穩定和樂觀的情緒。另外，只有抱著樂觀的生活態度，保持心情開朗，坦然面對人生各種的困境，不易受情緒困擾而發病，身心才能保持健康。

心情開朗對身心好處多

經常處於心情開朗的狀態，能使身體氣機暢順不鬱滯。氣行可推動血行，氣血通暢可營養全身，使五臟六腑功能正常，氣血生成充足，全身陰陽平衡而不生病。生理上的健康反過來又可促使精神平靜放鬆，形成良性的互動。情緒樂觀，心情開朗的人不易患精神病、重病和慢性病。縱使生病也會較輕、易治理。

心情憂鬱百病生

中醫認為「人身之病，多生於鬱」。事實上，很多疾病皆由於氣機鬱滯不通而致血瘀或致痰凝所造成。例如女性乳腺增生、子宮肌

瘤、人體很多的痛症，甚至現今對人類生命威脅最大的癌病，均亦如此。名副其實是「鬱到病」！

臨床常見的失眠及現代的各種身心病，包括病發率甚高的抑鬱症，很多是由於心情憂鬱、不舒暢而起。經常有病人來看慢性失眠，大多因為感情失意、工作壓力、經濟問題、親人突然離世等。據我觀察，都是屬於情緒較憂鬱、內向的一群，在遇到逆境之時，精神受損令肝氣鬱結，以致五臟六腑的陰陽、氣血失調而發病。

總言之，情緒不好百病生。而一個樂觀、心情開朗的人，是不會因傷神而傷身的！

4. 心情開朗三妙法

心情開朗對身心的健康既然如斯重要，以下提供一種妙法，只要堅持去做，養成習慣，相信大家可以經常活在健康愉快的心境中。

一、養成笑的習慣

據說，大笑十分鐘，等同全身放鬆四十七分鐘，即使微笑一下已可牽動面部十一塊肌肉。笑能令人心情開朗，消除緊張情緒，刺激腦部釋放內啡肽物質，產生愉快感覺。即使不是真的發自內心而只靠主動牽引面部肌肉產生的笑容，只要養成習慣，也會使人心情變得開朗愉快。我曾建議一些經常長吁嘆的病人，每天早上起床後對著鏡子練習一下如何展露笑容，聽從去做的人不需多久已可收效，不再滿腹牢騷，心情開朗不少。

二、養成「凡事看好」的習慣

由日本一家醫院院長所寫的醫學保健書中，用腦生理學的最新理論證明，「凡事向好的一面看」（所謂利導思維）對心理有好處。書中指出，一個經常處於鬱悶心境的人，體內會分泌去甲腎上腺素這種激素，使血壓升高，心跳加快，久之可因高血壓及心、腎的病變，或細胞加促老化等原因損害健康。相反，如果能經常樂觀開朗，腦部會釋出啡肽，最終加強人體免疫功能，起到祛病延年的功效。

人生總會面對各種的困難，關鍵是在於你怎樣去面對。客觀現實雖然不變，只要改變思想習慣，情緒的好壞絕對可以由我們自己去選擇。

三、養成靜養的習慣

養生最高境界：心靜。要重視靜養心神。傳統養生靜功強調排除雜念，集中精神，意守丹田，以便「入靜」。能使心境平和開朗，樂觀豁達，經絡暢通，氣血調和，臟腑陰陽平衡，身心康泰。即使閉目靜坐，也有好處。當然，專心從事個人的興趣，也屬靜養。

三分治，七分養

梁振強

CU教職員都享有基本的醫療服務，並根據其服務條款可享有不同的住院及專科醫療福利。與此同時，很多同事都有另外購買保險的習慣，包括人壽及醫療保險。前者大多有儲蓄成份，後者則是買份安心，萬一有病便可申請由保險公司支付住院及醫療費用，但平時無病無痛便只有每年交保費。值得注意的是近年香港政府大力提倡全民醫療保險，早前更向公眾發表諮詢文件，其中包括建議設立強制醫療保險，類似強積金(MPF)的模式要所有有收入人士每月供款。雖然未有最後定案，但如香港依歐美的醫療保險制度來作為香港醫療改革藍本，則香港未來的醫療成本將會十分沉重。

購買保險固然重要，但更重要的是「預防勝於治療」。這種講法，在幾千年的中醫理論就早被確認為最有效的治病、防病途徑。中醫理論一直強調：「三分治，七分養」，意思是醫療的方法要用七分力量去養身、健體，用藥治病只能有三分收效。

所以，最好的醫療是要養好身體，不致發病，更重要的是平時多點留意自己的身體健康狀況，及早糾正。與其有病去看醫生入院治療，不如保養好身體，健康過生活！

減肥

身邊不少朋友常說著要減肥，但又抽不出時間做運動。聽說有人買了Wii Fit這款遊戲在家中玩，7星期共減了5 kg! 其實做任何運動均要持之以恆才能收效。如果覺得在家中玩遊戲機太單調，可以選擇跟朋友一起上瑜珈堂，運動之餘還可以修煉身心。如果怕自己沒有恆心，可以考慮參加中大公共衛生學院營養研究中心的減肥計劃，會有營養師依個人體質及需要制定飲食餐單及目標，有興趣的同事可致電31789211查詢。

一天24小時您有多少時間是「坐著」的身為「坐家」您不可不知

郭慧良

『物理治療真健康』

-Physiotherapist

物理治療知多少？

- 主分四大科
 1. 骨科物理治療師
 2. 神經物理治療師
 3. 小兒物理治療師
 4. 心肺物理治療師

以下內容屬骨科物理治療師之人體工程學範疇

有人和您說過～

坐姿不良不是您的錯，是椅子的錯!?

Q: 這樣舒服嗎？

Ans: 不錯阿，肌肉都不用出力，超放鬆!

但您都不知道如此會傷頸椎、胸椎、腰椎!傷您的健康!



椅子學

椅子的好壞會影響坐姿，所以選擇坐椅時需要挑剔! 坐姿不良不是您的錯，是椅子的錯!?

座椅對坐姿及腰椎的影響

1. 椅座的高度
2. 椅座的深淺
3. 椅背的高度、角度及弧度
4. 手的支撐

正確的坐姿是



膝關節比髖關節略高或等高
腰椎的弧度就會正常



椅座的高度太高!

雙腳不能平放地面
膝關節會比髖關節低
容易感到腰酸，骨盆前傾腰椎後仰



椅座的高度太矮!

腰椎壓力大
身體需向前傾
背部及大腿後方，肌肉會緊繃不舒服

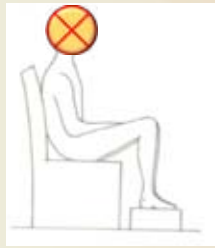


椅子過高時，避免腰酸的方式

1. 翹腳



2. 腳踩物



- 但是骨盆會傾斜，若墊太高，就像坐矮椅子

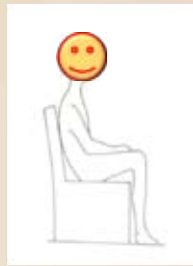
椅背的支撐

- 沒腰靠容易腰酸，腰靠也要放對位置



椅子的深度

適合



過短

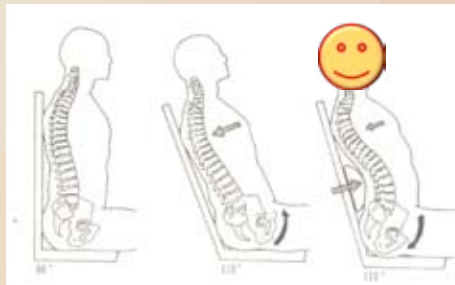


過長



椅背的支撐

椅背有支撐墊可以維持正常弧度及減輕壓力



椅背的角度

椅背成 90 度時，椎間盤壓力較高

椅背成 120 度時，椎間盤壓力較低



椅背的高度

椅背如果高到頭頸部，疲倦時就可以讓頭部靠著休息

椅背如果太低，上背部就得不到支撐

手架

兩臂放在手架上時
可以減輕腰椎的壓力
要長時間看報紙的人
~手要找地方放喔

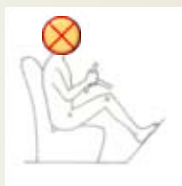


椅子學 - 應用篇

開車的姿勢



正確



座椅太前

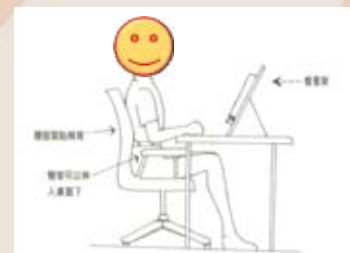


座椅太後

看書的姿勢



看書的姿勢



Talking To Myself

In 20 years of association with CUSA, I've come across many cases of staff grievances that had approached us for help. The cases range from perceived unfair treatment, wrongful accusation of misdeeds, trumped-up charges for dismissal, unfair workload distribution, excessive overtime, unreasonable demands from Superior, biased performance review to blatant office bullying and verbal abuse.

I stop being amazed by how these things can still happen in a workplace of today's Hong Kong, when I realize more often than not the perpetrators actually can get away with impunity!

The impression that in any dispute between the management and staff the Administration and management would pull rank to protect its own is precisely what led to the deep distrust between the University Administration and the mere masses.

It is not inconceivable many more cases never came to light because of fear of reprisal which makes their life unbearable, or losing their job. Many attribute the seemingly black-box management style of CU to be responsible for this plethora of unhappiness, which I cannot argue, particularly as one peruses the eventual outcome of many of these cases.

The fact that not a single one of the masses, not even someone who has worked in CU for 20 years, has an inkling of what goes on behind the closed door of Administration is one reason why CUSA has fought relentlessly and tirelessly for a seat in the University Council all these years.

To pick a random case, a contract was not renewed because the staff, inspite of good performance reviews, was accused by the then director to have done "bad things". His second crime which he was reprimanded for was coming to the union for advice, which incidentally is the basic right of every worker in HK under the HK Labour Law.

The fact that there was a mass exodus and rapid staff change-over in the department at the time, which would have alerted mere mortals like you and me that there might be something amiss in the management, was ignored by the University Administration and the staff was given the boot.

Wanting to clear his name the staff saw the new director who was effusive with sympathetic noises and promised him "compensation" for having been treated shabbily, but which of course came up empty.

Eleven months after the staff left he finally obtained a copy of his confidential personal file from the Personnel Office, but there was no entry pertaining to exactly what his misdeed was. A single word "Misbehaviour" was deemed enough to ruin a man's career.

This is not to say there're no loafers on the CU staff, but I would not have stayed in any association that champions slackness, so it's lucky for me that by and large staff who are lazy, sneaky and devious know well enough to seek help elsewhere.

COULD YOU BE MADE TO WASH THE TOILET? This question is not as rhetorical as you might think: already in CUHK clerks are made to wash dirty glasses and technicians to take out the garbage.

The logistics put forth by the Administration to support such practices is that any request the director makes on the staff in the course of running a department must unquestionably be legitimate, any query from the staff would therefore automatically be viewed as insubordination, not to mention inevitably invite a very real threat of a bad PRDS.

This Administrative doctrine makes the qualification and training requirement of staff employed to do a specific job a joke, and it'd be interesting to find out what an Audit Department would say about the improper use of human resources.

As the budget cut in the coming few years and 334 coincide with the exorbitant extra- expenditure incurred by the addition of 5 new colleges by the soon to be ex-VC to our incumbent 4, such wandon allocation of duties in order to cut cost is highly likely to escalate in many more departments.

The fact that the incoming VC, who has repeatedly enthused in all the meetings he held with the stake- holders in CU and all the press interviews, that his first priority consideration when he comes on board is with the students, followed by the teaching staff, has not exactly calmed the jitteries of the non-teaching staff.

While it is laudible that after years of negotiation with CUSA and CUTA in the JCC, CU has now set up a Grievance Procedures for University Employee, but it's early days yet and we're still waiting to see how things will pent out.

As representative of the non-teaching staff, CUSA is willing to give the new VC the benefit of the doubt, and with bated breath we look forward to a bright new era of communication and co-operation between the Administration and our staff.

Hopefully then it'd no longer feel like I'm just talking to myself.

自言自語

參與職員協會事務二十年來，我接觸過不少同事向協會求助的申訴個案。這些個案涉及多方面，包括當事人認為遭受到不公平待遇、被錯誤指控行為不當、遭捏造解僱理由、工作量分配不公平、加班時間過長、上級無理要求、帶有偏見的工作表現評核、甚至辦公室欺凌和辱罵等等。

日子久了，我發現很多時“作惡的”竟可以安然無恙！故此，我已不再驚訝為何有些事情仍然可以繼續發生在今日香港的工作場所。

每逢有員工與行政及管理有爭議的時候，行政及管理一方總是給人同級互保的印象。這印象正是加深大學行政和一般員工之間互不信任的原因。

故此，我們不難想像有些當事人因恐怕被秋後算賬，或擔心令到工作更難承受，甚或因害怕失掉工作而啞忍下去；不敢提出申訴。甚多人認為眾多的不安是因中大那看似黑箱管理模式而引起，我很難反駁，尤其當我們跟進並獲悉這些個案最後的結果。

我敢說沒有一人，甚至乎那些已在中大工作二十多年的同事，能弄出半點端倪本校的行政部門如何閉門行事。這正正是多年來職員協會努力不懈地爭取增設校董會非教職員議席的原因。

就隨意舉一個案例，曾有一位同事他的工作表現評核理想，卻不獲所屬部門續約，主管提出的理由是這同事做了些“壞事”。及後，因向工會尋求意見令他冒上第二項罪名。這怎不令人憤怒：這所謂“罪名”歸根究底就是香港勞工法例賦予每一個工人的基本權利。

這部門當時有大規模員工流失和出現急速的人事更替，一般人對此現象的反應當然是警覺是否有管理不當，但校方竟視而不見，任這員工被解僱。

一心想為自己還個清白，這位員工求見新任主管，新任主管深表同情並承諾會“補償”他所受到的委屈和遭遇，可惜到頭來也不過是一番空話。

離職十一個月後，該員工終於從人事處獲得一份其個人保密文件，文件中完全沒有提及其所犯何罪。簡單一句話“行為不當”就足以摧毀一個人的事業。

這並不是說中大完全沒有刻意偷懶的員工，但我絕不會為那些包容疏懶行為的員工組織工作，我算是很幸運，大體上，那些懶散、說謊的和不誠實的懂得向別處求助。

你會被指派去洗廁所嗎？不要以為這是假設性問題：中文大學已有文職人員被主管指派負責清洗部門內客人用後的玻璃杯，也有技術人員被指派負責棄掉辦公室垃圾。

行政部門容許這些做法的立論是主管以部門運作需要為理由對屬下提出的要求是無可置疑及合理的，任何來自員工的質疑也自動被視為不服從上級，且不說可能會為這員工帶來一個差劣 PRDS 的威脅。

這項行政理念令到聘請職員時列出的工作資格和培訓要求變成一個笑話。更令人感興趣的是審計署對此不當使用人力資源的情況會有何表示。

行將離任的校長為現時四所書院再增添五所而引致的額外開支，加上未來幾年裁減預算，334 學制等，會使務求縮減開支而亂派職務的情況陸續在更多部門出現，並愈趨嚴重。

候任校長在與中大持份者會面或接受傳媒訪問時曾多次強調當他上任後的優先考慮是學生，其次是教學人員，這說法實在不能平息非教學人員的疑慮。

值得褒獎的是大學新設立的大學僱員申訴程序，這是職協和教協與校方聯合協調委員會經過多年談判的成果，但這申訴機制剛開始不久，我們且看會是如何運作及擴展。

儘管有待了解，職員協會，作為非教職人員代表、此刻願意給新校長信任，我們屏氣凝息期待著一個行政和我們的會員溝通和合作的光明新時代。

但願我將不再感覺我只是在自言自語。

Memie Kwok

Chinese lady with flowers in her hair

What brightened my days the most when I first started working in CUHK after working in Kwun Tong, an industrial part of HK, were the flowers on the campus.

I wanted to paint them but decided it's too boring just to paint flowers, so I put in a Chinese lady with the flowers.

All the flowers can be found on the CU campus.

The CU campus has changed greatly, especially these past few years, and not all for the better. It'd a real shame if this beautiful place of study and work is lost through insane development in the name of progress.



劉麗芝譯

髮上戴花的中國女士

轉職中文大學初期，令我每天開心愉快的是校園裏的花。之前，我在觀塘工作，是個工業區。

我實在想畫這些花，因恐怕乏味便加上了中國女士來伴着花。

畫裏的花全都可以在中大校園找到。

中大校園變化很大，特別是過去這幾年，只不過並非所有轉變都是好的。試想想，以發展進步為名瘋狂擴建，破壞原來美麗的學習和工作環境，實在令人憤慨惋惜。

電子書

梁振強

香港人普遍都有每日看新聞雜誌的習慣。現今科技發達，我們除了可以看紙本書外，也可以透過電腦顯示屏看網上電子書及雜誌。在街上，我們亦可透過手機、手提電腦、iPad 甚至一些專用的電子書閱讀器看電子書或漫畫。這些閱讀器有的甚至裝備有發聲功能，可把書中文字朗讀出來變成發聲書。

其實我們可以把自已喜歡的書本自製成電子書，最簡單的方法是將有關書的內容轉成文字檔或 PDF 檔，然後把檔案複製到電腦或手機內，這樣便完成了最基本的電子書。又如果不想自己動手，還有更簡單的方法是透過網上下載電子書檔案。在網絡上最早出現的電子書網站是 Project Gutenberg，它擁有超過三萬冊電子書，但以英文書為主。我們中大圖書館及香港公共圖書館都有提供電子書給用戶下載閱覽，但請謹記要遵守使用條款及尊重版權持有人，不可大量下載及列印電子書內容，以免觸犯有關法例。

除了上述一些免費的網站外，其他大部份在坊間上找到的電子書均使用不同的檔案格式，而且大多不能互通，目的是保障出版者的利益免得他們的電子作品被人任意在其他平台上轉載，損害自己的收入。此外，全部商業的電子書內容供應商都會在他們出版的電子書內加入電子版權管制(digital rights management)，目的也是防止有人把電子書下載後發放給其他人。這種電子版權管制一般會限制電子書使用的期限，過期後便不能再打開電子書檔案；此外，它亦會限制電子書檔案的存放位置，如果檔案被複製或轉移到其他位置，檔案便不能再打開。更甚者，有的電子版權管制會限制容許你看電子書的頁數，或阻止你列印、複製電子書的內容。

除了透過電腦顯示屏看電子書外，現在亦流行用專用的閱讀器看電子書，最有名的有 Kindle 及 Sony 的 eReader。它們都用了先進的電子墨水(e-ink)顯示文字及圖像，雖然只能顯示不同層次的灰度，但仍能清楚顯示文字及圖像，而且更適合長時間閱讀而不易令人眼睛疲勞。可惜它們的售價昂貴，大多賣港幣二仟圓以上，並非一般人所能負擔。

總的來說，電子書已越來越普及，而它的功能亦使人越來越像閱讀紙本書。例如現在大部份電子書系統已可加插書籤、加入標示及個人筆記，而且還可以翻頁，可說是跟紙本書沒有兩樣，此外每本電子書的售價比紙本書還要便宜呢。

您知道嗎？

中大圖書館藏有超過一佰萬冊電子書。
資料來源：中大圖書館手冊
(<http://www.lib.cuhk.edu.hk/information/handbook09c.pdf>)

新春郊遊樂

陳雪芬

2010年3月14日乃職協庚寅年新春郊遊的大日子，早幾天還是天氣寒冷，到了出發那天卻回暖，只是早上還帶點霧氣，太陽伯伯於中午便開始探出頭來，暖洋洋的一天最適宜與知己好友郊遊，真舒服！

接近10時便到了紅磚屋跳蚤市場，大部份的檔主還未擺檔營業，到11時才陸陸續續開始營業，做我們第一單生意就是擺放於入口的賣菜婆婆，一半的蔬菜都給我們買光了！我們中午到了大樹下吃盆菜，團友們最有興趣的還是買菜，紅菜頭、蕃茄、客家茶果都是他們的心頭好。邊抽獎邊吃盆菜，份量剛剛好，沒有餘下太多食物，餘下的都被團友打包帶回家，一點兒也沒有浪費。剛好碰上今天是屯門妙法寺新大樓的開光典禮，除了可以第一時間參觀新大樓外，還有環保袋和齋菜飯盒派發，真是意外的收穫！寺內滿佈鮮花盆栽，盆盆都是經過精心設計，而且品種奇特，賞後令人鬱氣盡消。回家後碰巧看到一個電視節目「草本茗家」介紹3月至5月的春天，氣壓低沈，容易令人抑鬱和脾氣暴躁，最適宜賞花，暗想我們來得正合時。最後一站是到某大品牌麵廠購物，人人都盡情購物，抱著大袋細袋的手信上車，滿載而歸！



飲食篇

夏枯草馬蹄煲豬橫脷湯（四人份量）

材料：夏枯草 8錢
馬蹄 15只去皮
豬橫脷 2條（細），切去肥膏
蜜棗 3個
甘荀 一小個
瘦肉 少許

做法：所有材料用水沖淨，用十二碗水煲兩小時便可；隔去夏枯草後加鹽，豬橫脷馬蹄和甘荀盛起點熟油豉油，可作饊飯

此湯水有明目清熱潤肺，合一家大小飲用。

營養蔬菜魚湯

上班一族的媽媽，下班回到家裏要照顧家人孩子的飲食營養，實在是很頭痛。當我的孩子小的時候，我常煲一款懶人魚湯，湯和菜都是它，不用再做其他菜，一湯幾味，營養豐富：

材料：大魚尾 / 鮫魚尾 / 大魚頭（魚尾會便宜些）

粟米	一條（或可改用粟米仔一包）
紅蘿蔔	一個
薯仔	三個
洋葱	一個
包心菜	半個
實豆腐	一磚
紅棗（去核）	10粒
冬菇/鮮菇	5粒
蔥花	少許
薑片	三片

預備一壺大滾水

實豆腐煎香備用

先把魚去鱗去鰓洗淨，用鹽醃15-30分鐘，燒紅鑊煮滾油，爆香薑片蔥花，魚落鑊煎香，之後收中火，煎約5分鐘至魚身呈微黃有煎香味，調至猛火，倒大滾水。放入餘下之配料，加熱水，大火滾30分鐘。

秘訣：

- (1) 最好用中國鐵鑊及中國瓦煲
- (2) 若想魚湯呈現奶白色，必須於魚煎香後立刻把火調至高火，並同時間倒大滾水，魚湯便會立刻呈現奶白色，特別香氣四溢。
- (3) 若鑊不夠大，可於倒大滾水後，再大火滾5分鐘後，把鑊內的湯和料轉移到其他大煲，再放下餘下材料，加熱水，繼續大火滾25分鐘。



水果奶昔

夏日炎炎，孩子們都喜愛吃凍甜品，雪糕、汽水當然是他/她們的至愛，但是內裏的糖份及其他化學成份多的是，多吃無益；不如自家製作一款簡單易做的天然新鮮水果奶昔：

材料：香蕉一隻

鮮奶一盒或一樽（250 ml）

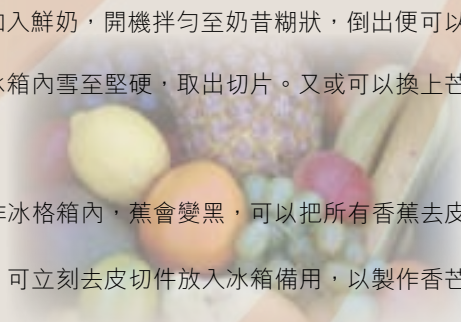
先把香蕉去皮，香蕉肉放進冰箱內雪至堅硬，取出切片放入攪拌機內，加入鮮奶，開機拌勻至奶昔糊狀，倒出便可以吃了。

可以同樣的方法換上另外一種水果，例如木瓜，先把木瓜去皮切條放進冰箱內雪至堅硬，取出切片。又或可以換上芒果都可以。

注意：不用加糖

秘訣：

- (1) 若香蕉價錢便宜時，想購入多些，但又怕香蕉易變壞，香蕉放於非冰格箱內，蕉會變黑，可以把所有香蕉去皮後，用保鮮盒盛載，放入冰箱備用，以製作香蕉奶昔。
- (2) 若芒果當造時，當街市接近收市時，買入一大堆便宜的熟透芒果，可立刻去皮切件放入冰箱備用，以製作香芒奶昔，同時，這些熟透芒果，做出來的效果特別香甜。



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	5:40pm — 6:55pm	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	5:40pm — 6:55pm	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

事先宣揚(請留意通告)

項目	日期
綠養坊產品	2010年6月

另類著數優惠

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

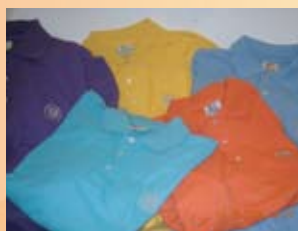
(三) 本會有代購「添寧成人失禁產品系列」，查詢請聯絡本會。

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

職協紀念品出售：

職協精選紀念品出售(超輕 & 防UV)雨傘 會員\$28 非會員\$32

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



骨膠原活水保濕面霜 50ml 原價\$156

玫瑰精華、天然保濕因子(NMP)，藻膠原蛋白等等...



法國

功效：

多層水療複合系統、能防禦肌膚表層水份流失，減輕"外油內乾"的煩惱，將所需的水份鎖在肌膚內。

優惠價\$140

Q10面膜 原價\$15



日本



Q10可減少皺紋,抵抗紫外線對肌膚傷害,加快新陳代謝。疲倦肌膚更加適合。

用法:潔面後,敷約20至30分後用清水洗淨

查詢請電：6826 9630 (馮月玲) 或在中大職員協會購買
優惠期至 2010 年 8 月止 宏系有限公司

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，檔程類包括 (word, jpg, pdf)。

傳 至 staff-association@cuhk.edu.hk

請提供電子稿件。本會保留刊登權。廣告格式、字體大小及擺放位置由本會全權決定。

查詢請聯絡本會黃小姐

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

教資會發出大學人事糾紛申訴指引

據今年5月19日本港多份報紙報道，大學教育資助委員會推出無約束力的員工申訴範例 (Best Practice)，望能解決近年來本港大專學界勞資糾紛大量出現的問題。自從教資會採納宋達能報告 (2002) 的部分建議，經立法會通過，讓大學員工薪津與公務員體制脫鉤，但沒有協調各院校制定通用薪酬準則或申訴機制，引致近年發生多起大規模的抗爭活動。

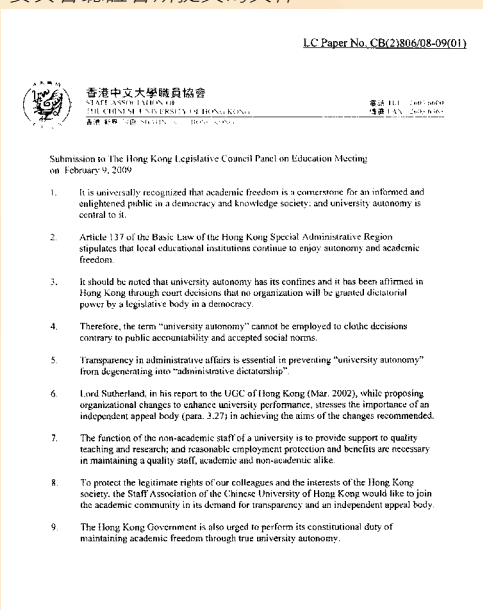
查宋達能報告在提出有關建議時，已指出申訴機制的重要，並提出建議 (該報告第3章27節)。惜當局一直視而不見，讓人感到有關當局並不重視高教界的健康發展。本會與香港高等院校教職員聯會及其他友會多年透過發表文章、出席論壇及聽證會等場合，建議成立聯校申訴機制。

感謝香港立法會教育事務委員會多年來的關注，舉行多次聽證會，讓各大專職工會代表陳述並提交文件，終令教資會有所回應。

值得注意的是，教資會制定有關員工申訴範例時，並沒有徵詢各職工會，而教資會提交有關範例文件予立法會教育事務委員會委員所附的函件，也只是要求教育事務委員會委員參閱有關文件而非詢問意見，更何況廣大的利益攸關者 (stakeholders) 呢？

謝謝立法會教育事務委員會，更要支持立法會。

附：本會就2009年2月9日立法會教育事務委員會聽證會所提交的文件



《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。

會員分享

方樹泉樓對開停車場泊車位不敷供應

讀者投稿

為彌補因封閉崇基柏苑對開停車場而減少車位供應，早前校方擴建及重新編排方樹泉樓對開停車場，將該處的停車位數目增加供應了。可惜，該處車位仍然供不應求，每逢下班時段或週末前夕，經常都有車輛停泊在旁邊等位，甚至曾有車主因爭泊車位而發生口角。

據聞保安組已積極尋求解決方法，包括向申請泊車月票的車主提醒車位不敷情況、另覓或擴展停車位等措施，盼望有關部門能及早解決問題，以舒緩車位供應不足之情況。



我的驕傲，曾與同事成功攀登西貢蛇尖！

投稿：圖書館系統劉麗芝



吸塵， 何須自己動手？

搵 V-BOT 自動吸塵機械人幫手喇！

全功能型號
RV-14



原價：\$4,280
市面特價：\$3,480

2010
最新型號
MMR-01



原價：\$2,280
市面特價：\$1,880

慳電慳位



高效智能



全面清掃

V-BOT®

- 國際專利技術 • 特大塵盒容量
- 鋁箔沿牆功能 • 一年原廠保用

登入
www.v-bot.com.hk
觀看示範短片



V-BOT® 自動吸塵機械人 香港中文大學職員協會直銷優惠 (優惠期: 1/6-31/7/2010)

產品	直銷價	數量	小計
RV-14 自動吸塵機械人 (全功能型號)	\$2,800		
RV-14 濾網 (每包 4 個)	\$50		
MMR-01 自動吸塵機械人 (纖巧型號)	\$1,500		
MMR-01 濾網 (每包 4 個)	\$50		
夾副 (每包 1 對)	\$50		
適用於 RV-14 及 MMR-01			
合計：			

訂貨人姓名：_____

送貨地址：_____

收貨人姓名：_____

收貨人電話：_____

繳付貨款方法：

- > 匯豐銀行戶口：178-849816-838 Meridian Marketing (HK) Limited
- > 顧客請保留入賬收據，並於遞交訂購表格時一併附上。若未能提供收據，恕不受理
- > 遞交訂購表格方法：

電話：marketing@v-bot.com.hk 傳真：2422-3813

訂單處理程序：

- > 我們收到閣下的訂購表及入數紀錄後，將以電郵或電話與閣下確認
- > 貨品將於收受貨款後之 10 個工作天內派送
- > 如有查詢，請於辦公時間內致電 V-BOT 服務熱線：8203-8268 或電郵至 enquiry@v-bot.com.hk