



香港五金電子科技業總工會

會址：九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心5樓6室

電話：2780 7893

傳真：2780 0371

WhatsApp：9563 9258

網址：www.mtu.org.hk

電郵：fmtu@mtu.org.hk

辦公時間：星期一至星期五 上午10時至晚上8時

星期六 上午10時至晚上6時 星期日及公眾假期休息



工聯會
屬會
AFFILIATED UNION OF HKFTU

工會進修中心

九龍油麻地彌敦道499-501A號獨立大廈1/F

電話：2770 1286

傳真：2782 2460

2023 · 7



職業安全健康局推廣活動暨 慶祝國慶



日期：2023年10月1日 (星期日)

時間：上午11時30分

地點：油麻地彌敦道499-501A號獨立大廈1字樓

費用：免費，歡迎五金電子從業員、會員及家屬參與

內容

職業安全健康常識
問答及講座



職業安全健康局員工參與計劃 贊助

參加者可獲職業安全健康局贊助2024年福字掛曆乙個

報名及查詢：WhatsApp 專線：9563 9258或致電2780 7893



香港五金電子科技業總工會

慶祝工會成立75周年歌唱比賽 決賽餐會

日期：2023年10月15日 (星期日)

時間：中午12時正

地點：油麻地窩打老道23號城景國際2樓水晶殿

形式：自助午餐

收費：會員\$250 非會員\$400(原價)

(每位會員可會員價購票3張)

尚餘少量餐券
欲購從速!



查詢電話：2780 7893

五金電子WhatsApp專線：9563 9258



香港五金電子科技業總工會 主辦

職業安全健康局員工參與計劃 贊助

職安健常識問答推廣活動

會員資訊

- (1) 工友搬運重物時，如何提舉姿勢不正確，下列哪身體部份較容易受傷？
- a) 頸 b) 腰 c) 小腿
- (2) 下列哪一項是正確人力提舉的要點？
- a) 保持背部挺直 b) 重複扭腰
c) 彎腰提舉
- (3) 工友搬運重物時，應依從下列哪一項做法才正確？
- a) 採用搬運姿勢應盡量保持背部挺直
b) 盡量搬多一些，快點完成工作減少意外機會
c) 盡量將物件遠離身體
- (4) 《職業安全及健康條例》內，僱員須履行的責任是？
- a) 小心工作，顧己及人
b) 與僱主衷誠合作，遵守法則
c) 顧己及人並與僱主衷誠合作，遵守法則
- (5) 員工處理貨物，如發現卡板外露的釘子，較為安全的做法是下列哪一項？
- a) 穿上防護手套工作
b) 即時拔掉或錘平
c) 加上警告字樣，工作時加倍小心



請填上正確答案

(1) _____ (2) _____ (3) _____ 4) _____ (5) _____

會員編號 _____ 中文姓名 _____

註：交表方法：

- 填好問卷後請用手機拍下照片，並發給五金電子Whatsapp專線。
 - 傳真表格到工會：2780 0371。
 - 親身交表到工會。
- 遊戲截止日期為2023年10月1日。
參加者答對可獲職安局贊助2024年福字掛曆乙個

代報工聯會進修中心課程

工聯會進修中心2024年春季課程，將於2023年11月26日(星期日)會員優先報名；工會為減輕會員報讀時排隊輪候的不便，將繼續安排提前為會員代收報名表的服務。

2024年春季課程代報日期：

2023年10月24日至10月30日

代報時間：上午10時至晚上10時

如有任何查詢請致電：2770 1286

代報及郵寄報讀：九龍油麻地彌敦道499-501A號
獨立大廈1/F

每科課程需要單獨一張支票繳交(費用小數點後不計算)，支票抬頭寫「工聯會業餘進修中心」及2.2元回郵信封一個。

會員優惠

美心西餅券/東海堂餅券

	會員價	原價
每張	\$40	\$50

鴻福堂自家精選套票特價優惠

	會員價
自家湯品	\$395
自家涼茶套票(1套10張)	\$205
補氣滴雞精禮券(1張)	\$225
正品藥製龜苓膏套票(1套10張)	\$355(1套)/\$600(2套)
滴雞精禮券	\$205
自家喜慶禮卡(1張)	\$43
\$50禮券套票(1套11張)	\$350
\$50結婚禮卡(張)	\$35

以上代售服務可到五金電子工會屬下(油麻地KW)進修中心購買，查詢電話：2770 1286
(價格如有變動，以購買時為準)



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

入會、續會 免費可享 2023年 20萬元平安保險



每日住院津貼 350元
(僅限香港境內)

20萬 平安保險與私人保險無抵觸，可同時索償

每年最高住院津貼 63000元

24小時 全球意外保障

凡工聯會屬會及贊助會16歲至100歲的會員，於2023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**
- 意外傷亡：每人最高賠償額為港幣20萬元
 - 意外住院現金津貼：住院連續超過2天，第3天始獲此保障。
- 索償須於意外發生一個月內提出**
為免失去受保資格，請謹記於會費屆滿日前繳交會費。
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。

網上入會 正式推出

簡單 快捷 方便

製作日期：2022.12

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



電子版會刊 既方便又環保

各位會員：

為更方便又環保，本會現推出「電子版會刊」。會員可以把您已儲存在手機通訊錄的工會WhatsApp專線9563 9258，留言：「電子版會刊」WhatsApp到工會，工會便於會刊出版後即時發送到您的手機，以代替原來的「實體紙本會刊」。如有疑問，可隨時與工會聯絡。謝謝！

唔知道今年入會有咩優惠呢?

今年新入會同續會兩年都有優惠券送

詳情可睇下面介紹

五金電子工會會員介紹兩位會員新入會送鴻福堂\$50禮券一張

2023年4月開始新入會兩年續會兩年送\$50超市券一張

優惠期至2023年12月31日

海島之旅 鹹蛋黃DIY 漁民生活體驗之旅

- 出發日期：2023年8月13日(星期日)
集合時間：早上9時正
集合地點：太子港鐵站A出口(地面)
費用：會員\$200(可購3張) 非會員\$300(大小同價)
行程：集合地點→西貢獅子會自然教育中心→午餐品嚐風味海鮮餐→乘船往漁排參觀→製作鹹蛋黃及魚排釣魚→西貢碼頭解散



支持單位：
工聯會青年事務委員會

注意：報名時請提供姓名、性別、年齡、身份證號碼
電話查詢：2780 7893
WhatsApp專線：9563 9258

電影欣賞 超強颱風

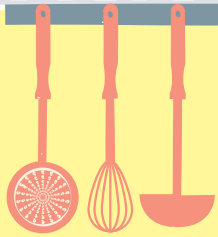
活動回顧 

會員與家屬於2023年5月21日在工聯會工人俱樂部免費觀看中國首部科學災難電影《超強颱風》



會員觀後感：體會到相信科學、人民生命至上的重要

美食班DIY



香噴噴、金黃色，令人垂涎三尺的豆腐Pizza製作完成了



會員投入學習製作美食



精緻、美麗的紅袍獅子球呈現眼前

AI智能科技講座



學員對導師講解的「AI智能科技」知識感到歎為觀止

工聯職安健協會冀持續優化《預防工作時中暑指引》指引

工聯會爭取的《預防工作時中暑指引》和工作暑熱警告於2023年5月15日起實施，指引提醒僱主及僱員採取適當措施，以預防在酷熱天氣下或高溫環境中工作而引致中暑。勞工處基於香港暑熱指數制定了三個級別的工作暑熱警告。

協會認為有關指引仍有可完善及修訂地方，包括指引的安排應更人性化，切合用家的實際需要；暑熱警告下的休息安排應避免過於複雜難明；及建議在指引實施兩個月後作中期檢討。

會員資訊 

工聯會 慶祝成立75周年

勞工處新公布指引
工作暑熱警告休息安排

2023年5月15日實施

工作暑熱警告	工作	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
新 Amber 32-34 暑熱指數32-34	工作	每小時工作45分鐘 休息15分鐘	每小時工作30分鐘 休息30分鐘	每小時工作15分鐘 休息45分鐘	暫停工作
新 Black 35-36 暑熱指數35-36	工作	每小時工作30分鐘 休息30分鐘	每小時工作15分鐘 休息45分鐘	暫停工作	暫停工作

2023-05-15

《預防工作時中暑指引》





人工智能 — 影像篇

• Sanny Hui



回憶起在八九十年代，當電腦繪圖還不流行的日子，所有的工業繪圖都是用類似牛油紙的圖紙，再用繪圖針筆來繪畫的。針筆裡都是墨水，像鋼筆一樣，假如停留在一點的話，墨便會不斷漏出，而且會化開。要更改的時候，更要用砂膠慢慢將筆跡擦掉，極之費時失時。但當引入了電腦繪圖及打印後，使得繪圖簡化了很多。而業界最多用的繪圖工具叫AutoCAD。無論是建築平面圖、工件圖、室內設計圖或是電路圖都是利用它來完成。而直到今日這軟件仍然被業界廣泛使用中。

而在點陣圖（如相片編輯）及向量圖（如繪畫公司Logo）方面，不得不提一下老大哥Adobe公司了。這公司將以上兩種繪圖工具及製作動畫的工具整合一起，令用家可以將三種不同的元素互相交換。而且在相片編輯方面，他們也利用了AI去自動將用戶指明的物件從影像中完美抽出，不像從前要

人手一點一點地勾線出外形後再抽走，也成功將其他的商業對手一一打敗。

動畫及電影製作也是一樣。早期使用了電腦再用人手加上特別效果。但時至現在，只要將人的動作錄下來，再將動畫人物的形態及外貌輸入，便可以做到動畫人物模擬人的動作。幾年前推出的一鍵變美手機程式，相信諸位都已經用得滾瓜爛熟了。

隨著ChatGPT的發展，現在已經可以利用語言指示AI去創造虛擬人物的影片了。當然現時並未完全模擬到真人一樣，但當科技達到一定質素時，人們便會因為無法分辨真偽而出現恐慌。這也是AI開發者其中一樣擔心的要因。試想像有一天人民看到兩國的元首在視頻上互相指摘並宣戰，而這視頻竟然是有心人用AI偽做出來的，後果會怎樣？真的是很難想像。



有圖有真相？

• 沙漠熊



近年來，人工智能（AI）繪圖技術的迅速發展帶來了驚人的成果。現在的AI能夠生成高度逼真的圖像，以致我們很難區分真實和虛假。這就是意味著「有圖有真相」的信念已不再可靠，因為AI已經讓我們進入了「有圖無真相」的時代。在面對任何新聞和照片時，我們都應該抱有警惕和審慎的態度，主動尋求真相，避免不必要的恐慌和誤導。

讓我們看一些實際的例子來瞭解AI繪圖技術的影響。在社交媒體上，我們經常看到一些驚人的圖片，可能是自然災害現場、政治事件的瞬間捕捉，甚至是名人親自拍攝照片。然而，這些圖像的真實性可能存在很大的問題AI繪圖技術能夠輕易生成極具真實感的圖片，並在短時間內迅速傳播。這使得許多人很難判斷圖片的真偽，並容易受到誤導。

新聞業也面臨著AI繪圖帶來的挑戰。AI技術使得報導者可以輕易地修改、製造圖片，並將其呈現為「事實」。這樣的行為有可能影響公眾對新聞的信任，破壞社會的穩定。舉個例子，一張被偽造的政治領導人與恐怖分子握手的照片可以引發公眾的恐慌和混亂。在這樣的情況下，我們不能再單純地相信「有圖有真相」，而應該進一步檢查和驗證這

些圖片的真實性。

儘管AI繪圖技術帶來了許多挑戰，但也有很多公司和機構正在利用它來幫助人們更好地理解 and 探索世界。例如，博物館可以使用AI繪圖技術來創建數位化的文物展覽，讓人們更好地瞭解和欣賞文化遺產。此外，醫生和科學家可以使用這項技術來創建逼真的模型，以說明診斷疾病和理解科學現象。

總之，隨著AI繪圖技術的不斷發展，我們需要更加謹慎地對待新聞和照片，並採取一些措施來驗證其真實性。我們需要更好地瞭解這項技術的潛在影響，以便能夠更好地適應這個新的數字時代。



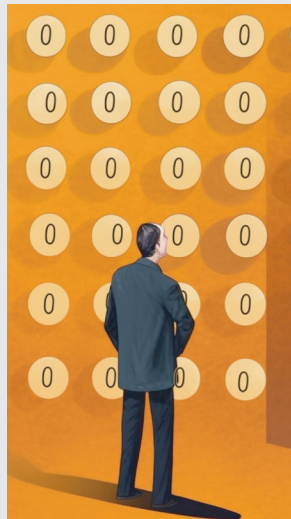
 千千歲 萬萬歲 • 馬鳴

文人多大話，千千歲究竟有幾長命，而萬萬歲又有幾長命呢？大家數數目的時候用「個、十、百、千、萬」來說明數量，但在「萬」之後又怎樣說呢？我們會說「十萬、百萬、千萬、萬萬」，但之後的量詞是什麼？聰明的人會說：「億」、「兆」、「京」。是的，這是中國人的計量詞，在「萬」之後不會「萬萬萬萬萬」……的說個不停。我們以「萬」為級別一級級的加上去。「萬」是10,000有4個零，下一個數量級是「億」=「萬萬」=100,000,000有8個零。

這個「億」字是我在小學看抗日漫畫「財叔」時認識的，財叔經常掛在口邊：「你『蘿蔔頭』殺了我一個，我們還有四萬萬五千萬。因為當時中國人口是4億5千萬左右。隨著社會發展的需要，數字愈來愈大，「億」已經不夠用了。現在中美博弈時常引用到「兆」來形容GDP國民生產總值，「兆」=「萬萬萬」=「萬億」共有12個零。「兆」，國際上通用量詞Trillion，簡寫是T。

中西文化不同，計量方法亦不同，西方每個數量級別是3個零，基礎數量級是Kilo「千」。常見的Km公里=1,000公尺，Kg公斤=1,000克，打工仔出糧都講幾多K，10K就是1萬。之後每一級

都是加3個零。K之後加3個零是Million，或Mega，簡寫是M，1M即是百萬1,000,000，總共6個零。習慣每隔3個數位加一個逗號方便閱讀。百萬之後再加3個零是9個零，Billion或Giga，簡寫是G，音譯「吉」，俗稱「激」，轉為中文是十億。現在買手機有幾「激」記憶體就是這個G。但要注意這G和5G的G不同，5G是指華為品牌在國際領先的第5代Generation手機通訊技術。



「激」之後加3個零是Trillion或Tera，簡寫是T，總共12個零，即中文的「兆」是1萬億。除了形容GDP外，現在最常用T這量詞的應是硬碟Hard Disk的容量了。回想我的第1只硬碟是250M，而現在已有30T硬碟上市，相差2個數量級即1百萬倍。世界變得真快，相信日常生活離見到「京」，即16個零的日子不遠了。



 夏日甜品——新穎的大菜糕 • 蕃薯

六十至七十年代，一般市民生活艱苦，物資匱乏，小孩子是沒有零食吃的。為此，媽媽便常常花盡心思，為我們製作一些可口的甜品，給我們品嚐，而大菜糕便是其中一種。現在，夏日炎炎，饞嘴的我，便想起了這一款消暑甜品。

可是，時而世易，食物款式推陳出新，甜品也不例外，這款大菜糕，我改良後，再嘗試一下。

材料：大菜半包、冰糖適量、雞蛋一隻、加拿蘋果一個、凍水1,000公升、檸檬汁少許。

首先把大菜沖洗乾淨，冰糖沖洗一下。

開啟爐火，把1,000公升凍水燒滾，放下冰糖，靜待冰糖溶解。

冰糖溶解後，放下大菜，用筷子攪拌，直至大菜完全在滾水中完全溶解，冰糖水再次滾起。

把一隻加拿蘋果切粒，放下；

把一隻雞蛋放在碗中，攪至均勻；把雞蛋放入煲內，熄了爐火，用筷子把雞蛋攪拌；

把檸檬汁放下。把製作完成的大菜糕，放入器皿內，待涼後，約三十分鐘，大菜糕凝固，放入雪櫃內。

兩小時後，取出爽甜大菜糕，用小刀切成一塊塊。

甜甜的、爽爽的、精緻、美麗的大菜糕，呈現眼前。

大家請過來吧！嚐一嚐美味可口的爽甜大菜糕，一定令你讚不絕口，添完再添！

這款爽甜的大菜糕，家長不妨請孩子協助製作，又可作為假期的親子活動呢！





流行曲及民歌訓練班

導師：周國榮先生

日期：2023年10月14日(星期六)共10堂

時間：上午11時至下午12時30分

內容：認識簡譜、呼吸運氣、發聲技巧及歌曲練習

費用：會員\$350
(只限五金電子工會會員參加)



美食班DIY

導師：鄭靜音

(一) 酥皮海皇羹

日期：2023年8月5日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

費用：會員80元 非會員110元

(二) 酸齋

日期：2023年9月2日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

費用：會員80元 非會員110元

行山樂暫停一季



減壓自我催眠工作坊

在這個工作坊，你會學會了解什麼是催眠及運用自我催眠技巧，以達致放鬆減壓作用，舒緩失眠狀況

壓力？
情緒困擾？
失眠？



日期：2023年7月29日 星期六

時間：下午2:30至下午4:30

地點：九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心5樓6室

人數：15人

費用：會員\$80 非會員\$180

導師：

朱安妮女士 (國際認證NGH催眠治療師)

張家輝先生 (IHA註冊催眠治療師、CIC認可輔引師)

頌钵瑜伽體驗班

導師：Jobi

日期：A班 2023年7月29日(星期六)

B班 2023年8月26日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：LH進修中心瑜伽室

(地址：新蒲崗景福街104號新時代工貿商業中心12樓02室)

每堂費用：會員 60元 非會員 150元

體驗內容：學員在導師帶領下學習簡單的放鬆動作，以達至調整情緒、放鬆身心、釋放壓力的作用

【興趣互傳網】導師：李淑芬女士

以下食品製作班均在本會會所上課。學員請自備食物盒，以攜帶一份製成品回家享用。

宮廷千層桂花糕

- 秋天的第一款甜品，Q彈軟糯，桂花飄香。

日期：2023年9月16日
(星期六)

時間：3:00pm - 4:30pm

費用：會員80元
非會員110元



燒味汁

- 這味汁可用於各類滷水式燒烤菜式，作為添加味道之用，也是碟頭飯的最佳配汁，故又稱為「飯汁」。

日期：2023年10月14日
(星期六)

時間：3:00pm - 4:30pm

費用：會員100元
非會員150元



懷舊豆沙水晶餅

- 晶瑩通透，Q彈清甜可口。

日期：2023年11月11日
(星期六)

時間：3:00pm - 4:30pm

費用：會員100元
非會員150元



賀年五香芋頭糕

- 過年唔少得

日期：2023年12月16日
(星期六)

時間：3:00pm - 4:30pm

費用：會員100元
非會員150元



播沙湯丸

- 上海名小食，元宵佳節及日常最啱吃。

日期：2024年1月13日 (星期六)

時間：3:00pm - 4:30pm

費用：會員100元
非會員150元



耆樂社2023年第三季度活動

健康探索團

2023年9月22日(星期五)「健康知多D」

體內年齡原來可以比實際年齡小？看不見的內臟脂肪會對健康帶來甚麼影響？「健康知多D」會為大家講解長者常見慢性疾病。

活動地點：房協長者安居資源中心

集合時間：上午9時30分(活動大約12時左右結束)

集合地點：油麻地地鐵站C出口路面(文明里出口)
認「五金電子耆樂社」三角旗報到。

注意事項：參加者必須年滿60歲，提供姓名、性別、出生年份及聯絡電話。

耆樂歡聚迎中秋賀國慶暨7至12月生日會

日期：2023年9月15日(星期五)

時間：中午12時

地點：新蒲崗越秀廣場4樓長盈海鮮酒家

費用：80元正

內容：介紹中國最近的偉大成就、問答遊戲及抽獎等

凡於7月至12月生日之耆樂社社員可獲生日禮物一份

