



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 · 1



服務活動多元化 緊貼會員各所需

時光荏苒，2022年是比較難忘的一年。正當大家還在回味著2021年的聖誕節及元旦假期的歡樂活動時，突然降臨「新冠變種病毒第五波」的衝擊，當時染疫人數眾多、垂危病者不少，死亡人數屢創新高，本地確診個案每天高達5萬多宗，不但政府防疫措施越收越緊，醫護人手和設備更嚴重不足，抗疫物資非常短缺，大家都人心惶惶。

作為工會，我們不單只關心會員的工作狀況，更加關心會員的身體健康及生活的困境。於是工會組織理事和義工們聯絡會員，共打出4千多個電話，發出接近3千個短訊以了解會員生活、身體健康及工作狀況。由於當時藥物非常短缺，一盒「清瘟膠囊」由約30元炒至超過80元也供不應求。工會便迅速行動，通過不同渠道好不容易才買到千多盒「清瘟膠囊」，理事和義工們冒着受感染的風險，點對點為會員送上「清瘟膠囊」和抗疫物資以應付會員需要；並且，響應政府號召走進社區，在不同的地區協助包裝抗疫包。



恭賀新禧 新春假期

2023年1月21日星期六（年三十）至
2023年1月29日星期日（年初八）

2023年1月30日星期一（年初九）開工大吉

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

上獎品吸引力的填字遊戲等。

還有去年新辦的活動：流行曲及民歌訓練班、攝影比賽、繪畫比賽、價低者得估算遊戲、樂齡家居睇真D等。更有貼身話題的講座：自願醫保及意外保、如何分析及處理強積金、灣區置業任你揀、兔年12生肖運程等。也有特別適合年長會員的活動：長者手機班、長者手機之網上購物精明眼、耆樂社生日會、健康探索團，包括：「身歷耆境」體驗團、智醒家居睇真D、「肌」不可失、關節你話事、耆望睇清D、留住腦朋友和健康知多D等。與時並進，工會應用科技在YouTube上載10條短片，觀看次數有6,434次，其中一條介紹WhatsApp功能的短片更有2千多人觀看，成為今年最高瀏覽次數的短片。

由於疫情嚴重關係，工會每天都接聽到很多會員有關疫情的資訊及一旦檢測陽性如何處理等查詢，有見及此，工會去年的4月份季刊做了一次抗疫特別篇，內容有：列出申請一萬元臨時失業支援的相關注意事項、疫情下有關確診或隔離的勞工權益Q&A、家居檢疫人士篇、快速自我檢測呈陽性的行動篇、中醫免費特別門診診療服務資訊及工聯會工人醫療所免費支援熱線等，這些都是會員非常有用的資訊，事實上，當時所有市民都很需要這些資訊。

一如既往，在疫情下，我們仍然走到街上推廣工會會務和活動，及就行業就業情況和薪酬動向分別在街站、電話訪問、手機短信及網上做問卷調查。

即將迎來兔年，我們定會更加努力，為會員提供更多的行業資訊活動，同時也照顧會員的業餘生活，舉辦不同的業餘課程和活動，協助會員增強應付工作和生活壓力的能力，期望會員的生活可以更多姿多彩。

最後，祝各位會員新的一年身體健康！工作順利！



本會獲「香港製造業總工會」頒發
「最具工會動員力獎——銀獎」大合照

在恆常會務中，工會全年共使用通訊媒體達3萬多次，以通知會員工會的優惠和活動訊息，當中包括深受歡迎的遠足行山樂、認識香港歷史的掌故遊蹤、慶祝國慶73周年的塔門一天遊、慶祝香港回歸25周年一天遊及周年大抽獎、與現代流行科技有關的WhatsApp sticker製作班、航拍和手機拍攝課程、大眾喜歡的電影欣賞、包場蛇宴、美食班及加

emoji 估 新年揮春

emoji 估揮春

-    
-    
-    
-    
-    

條款及細則：

- 參加日期：由2023年1月23日(年初二)至2023年1月29日(年初八)
- 參加方法：請在上述日期前在五金電子WhatsApp專線寫出圖中的揮春答案
- 遊戲獎品：\$50超市券，名額5位(如答中人數超過5位，會隨機抽出5位得獎者)
- 得獎名單於2023年2月9日在本會網址 <https://www.mtu.org.hk/> 及五金電子工會Facebook專頁揭曉
- 遊戲只限香港五金電子科技業總工會有效會員參加，每位會員祇可參加一次
- 獲獎會員有專人以WhatsApp聯絡及寄出獎品

慶祝工會75周年 有機農莊茶菓DIY一天遊



出發日期：2023年3月5日(星期日)
 集合時間：上午9時正
 集合地點：太子港鐵站A出口地面
 費用：會員\$180(可買3張) 非會員\$260(大小同價)
 行程：指定時間及地點集合→ 八鄉古廟→
 流浮山海鮮餐→沙頭角有機農莊→茶菓DIY→
 太子港鐵站解散



茶菓DIY



注意：入場需要戴口罩，必須符合當時適用「疫苗通行證」的要求，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

手機拍攝初階 (第五期)

導師：沈頌恒先生 (資深導師)

現今手機拍攝功能強大，效能媲美專業相機，今次課程有教授攝影基礎、手機拍照構圖、技巧，讓各初學者在方面掌握基本的知識，對手機拍攝產生樂趣，以發掘更多拍攝題材。

- 講解攝影基礎、ISO、光圈和快門
- 手機拍攝技巧、構圖
- 戶外拍照實習

日期：2023年2月16日及2月23日
 (逢星期四，共兩堂)

時間：晚上7:30-9:00

地點：本會會址

費用：會員100元 非會員160元

學員：25人 (名額有限，報名從速)



備註：另第三堂(戶外拍照實習)為自願參加的活動，費用全免，車費自備。自願參加活動者安全責任自負，本會不承擔相關責任和賠償。

手機拍攝 進階班

導師：沈頌恒先生 (資深導師)

內容：

拍攝時常犯的錯誤、手機簡單編輯、裁剪人像照片、腳架使用方法、花卉拍攝技巧、昆蟲拍攝技巧、趣味攝影、戶外拍照實習。

日期：2023年3月16日(星期四)

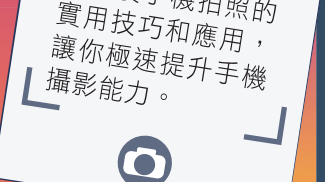
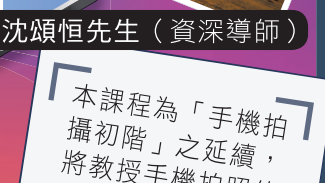
時間：晚上7:00-9:00

地點：本會會址

費用：會員100元 非會員160元

學員：25人 (名額有限，報名從速)

備註：3月19日為戶外拍照實習，車費自備。此活動參加者安全責任自負，本會不承擔相關責任和賠償。





工會會員與家屬
於2022年10月30日
在塔門歡慶國慶73周年

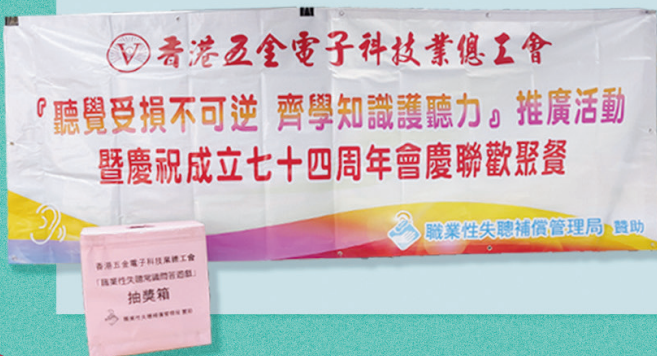


工會於萬聖節2022年10月31日
在街頭進行快閃會務
推廣活動



工會義工在2022年12月2日參加工聯會青年事務委員會及工
聯會康齡服務社合辦的「耆·織2022」活動

『聽覺受損不可逆 齊學知識護聽力』推廣活動



鳴謝



職業性失聰補償管理局 贊助

行而不輟 未來可期 從「二十大」到「再工業化」

· 佳



中國共產黨於2022年10月16日召開了舉世矚目的第二十次全國代表大會（簡稱「二十大」），令人關注的是習近平總書記在會上作的報告。

報告總結了自「十九大」以來五年的工作，黨中央統籌及帶領全國人民為中華民族偉大復興戰略全局和世界百年未有之大變局。制定「十四五」規劃和2035年遠景目標。報告內容共15個部份，提出了新時代征程中國共產黨的使命，總書記用了兩個多小時報告，內容涉及很廣。而我們當然最關注是有關港、澳的部份。

報告提出堅持和完善「一國兩制」，推進祖國統一。我們作為中國香港是國家的一部份，理所當然大力支持。

我在香港出生、長大，受的是港英時代的教育。從我成長的過程中，看到國家成立、落後及被西方封鎖，靠的是中國共產黨的正確領導，和全國人民艱苦奮鬥才有今天，在世界上有舉足輕重的地位。

為配合國家發展，發揮香港的優勢，特首李家超在任內首份施政報告，為香港未來發展謀劃出清晰和具前瞻性的藍圖。其中施政報告推出一系列新措施，著力推動本港「再工業化」進程，科研成果轉化「落地」及引進重點龍頭企業。

傳統工業曾對香港經濟貢獻良多，據香港工業總會2021年發佈的研究報告，本港生產性服務業仍佔本港生產總值超過4成，反映傳統工業乃本港一大發展動能。

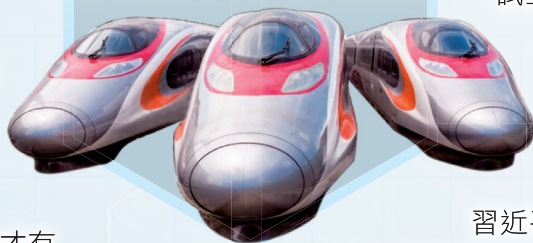
「再工業化」並非把現時在內地生產的工序及廠房遷回香港，而是著力推動傳統工業結合創新科技升級轉型，同時發展高增值產業和智能生產。施政報告大篇幅就「再工業化」提出多項務實和貼地的新政策，包括設立「工業專員」，負責統籌和督導「再工業化」的策略工作，研究在大埔「創新園」興建第二個先進製造業中心等。

同時，特區政府在大灣區內地城市設立研發中心，研究善用大灣區的比較優勢，有效協調內地工廠的測試生產等工序，以更好地協助加強科研成果「落地」和商品化，提升推出市場廣泛應用的比率，並助力香港融入國家發展大局。

習近平總書記在「二十大」報告中，強調要講好中國故事。香港施政報告亦表明要向世界說好香港故事，就如近期特首李家超率領商界代表團前往曼谷，與泰國商界打好關係，參加亞太經合組織（APEC）峰會，攜手說好中國故事，宏揚中華文化，為中國式現代化作出貢獻。

施政報告積極提出「搶人才」、「搶企業」，推動創科發展及促進香港融入國家大局等方案，以繼續發揮香港優勢，例如：語言、法律制度、普通法、國際視野、健全的銀行體制、融資渠道、貨幣流通、精簡的稅務制度及完善的知識產權保障制度等，可以輔助國家將科研產品走出去。

期待香港在國家的大力支持下，把香港成為國際金融及創科中心，推動經濟多元化發展，提升競爭力。正如習近平總書記訪港時寄語香港：「行而不輟，未來可期」，只要堅持不懈，香港的未來定必充滿希望。





一對登山鞋

• 番薯



一對合適的登山鞋，是登山者不可或缺的，因為它的功能與我們的安全息息相關。

但怎樣選擇一對好的登山鞋呢？有人說：鞋底柔軟的、防水的、快乾的。有人說：可以避震的、防滑的、耐穿的、時尚的……。每一個人都有不同的需求、喜好，但世界上有一對完美的登山鞋嗎？

當我們走進登山專門店時，發覺登山鞋款式琳琅滿目、五彩繽紛，真是令人眼花瞭亂，我們試著試著，每一個品牌都有其優點，但沒有一個品牌是完美無瑕的，可能這類鞋的優點，也是其缺點，例如：耐穿的鞋子，款式並不新穎；鞋底軟的，走路久了，腳掌便會疼痛。想著想著，每種款式都好，都想買下來，但是我們知道，這是不可能的，我們祇可選擇其中一款或兩款。

登山鞋是否派用場呢？當我們徜徉在青山綠水的懷抱裏，便知曉了，有一類型登山鞋，適合夏天，

進行溪澗活動，另一類型是適合四季攀爬的——上高山、下斜坡。馳騁在好山、好水之間，日子久了，我們便知道，每一類型的登山鞋，各有其功能，誰也代替不了誰，適合自己的，便是最好。

一對合適的登山鞋，令我們在山野裏悠閒自在，怡然自得，不過，是否一定安全呢？我告訴你，不是，我們的裝備、攀爬技巧、體能、安全意識、適應環境的能力、團隊精神，同樣重要。

其實，登山前，我們要有足夠的睡眠。同時食物、食水、防水、防曬工具、合適的衣物，這些都是登山者事前的裝備。而且，更重要的，要有團隊精神，聽從領隊的勸喻，不要擅自離隊，當然，我們更不要自行登山呀！

登山的目的，是為了培養我們身、心、靈的健康，所以安全才是最重要的！



隱形的小偷——青光眼

• 廚師



直至現時，青光眼是世界排名第二的失明起因。由於初期沒有明顯症狀，它像一個隱形的小偷，奪走你的視力並不察覺。

日前，我參加了「五金電子耆樂社」舉辦健康探索團「耆望睇清D」，為長者進行視力狀況測試及評估結果。當我得知兩眼的眼壓偏高時，中心建議我諮詢眼科醫生知道眼壓是眼球的壓力。當眼球前房的房水排泄不良時，就會造成眼壓升高，高眼壓是導致青光眼的的原因之一。

因此我約眼科醫生檢查經電腦掃描及專業測試所得結果：我兩眼的眼壓分別是26、27毫米汞柱，正常眼壓介於10—20毫米汞柱，證實我眼壓

偏高，醫生表示幸及時發現，只屬「踩界」，現開降壓眼藥水給我，讓眼睛內防水機能維持水平，並要讓眼睛多休息，一個月後覆診再看效果。

往常我感覺眼睛酸澀，以為是眼睛疲勞，從未想過要測量眼壓，根本不知問題嚴重。醫生說若果漠視不理，衍生出青光眼就後悔莫及。今次我避免延誤及時得到治理，我衷心感謝「五金電子耆樂社」一貫關心社員健康，經常舉辦各類健康探索活動，原來好實用，希望今後繼續舉辦更多健康活動，使更多社員提升自我管理健康能力，人人身體健康。



各參加者需符合當時適用「疫苗通行證」的要求

興趣互傳網之滋味班

導師：李淑芬女士

五香雞卷-民間傳統美食

教授及示範美食的製作技巧方法，製成品供會員品嚐。

日期：2023年2月11日
(星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

費用：會員80元
非會員110元



養顏薑汁紅棗千層糕

教授及示範千層糕製作方法外，參加者每人可製作一份成品攜回家享用。

日期：2023年3月11日
(星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

費用：會員100元
非會員150元



鮑汁焗鳳爪

教授及示範焗鳳爪的製作技巧方法以及做鮑汁的秘訣。

日期：2023年4月22日
(星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

費用：會員80元
非會員110元



芒果慕絲蛋糕

導師教授製作慕絲蛋糕的技巧方法，學員可親自製作一個4吋半的蛋糕禮盒帶回家品嚐。

日期：2023年3月14日(星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

費用：會員150元 非會員230元



導師：盧綺敏

流行曲及民歌訓練班

日期：2023年4月22日(逢星期六，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)

導師：周國榮先生

耆樂社2023第一季度活動

♥ 耆樂歡聚慶新春暨1-6月生日會 ♥

日期：2023年3月3日(星期五)

時間：中午12時正

地點：新蒲崗越秀廣場四樓「長盈酒樓」

費用：80元

內容：生日會開始前，由義工分享一些簡單的肌肉增強運動，讓長者在家中可以自行練習，提升肌肉力量，減少跌倒和骨折的風險。

(凡在1月至6月生日之社員獲生日禮物乙份)



♥ 健康探索團 ♥

♥ 2023年2月24日(星期五)「健康知多D」(30人) ♥

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。

♥ 2023年3月24日(星期五)「關節你話事」(30人) ♥

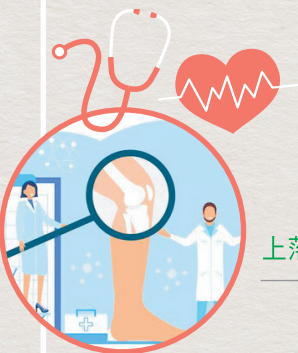
上落樓梯時，雙膝關節無聲抗議？「關節你話事」會向大家分析，關節健康是否可以由自己話事。

上述兩項活動地點：房協長者安居資源中心

集合時間：上午9時20分(活動大約12時左右結束)

集合地點：油麻地鐵路站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：參加者必須符合當時適用「疫苗通行證」的要求，並提供姓名、性別、年齡及身份証號碼。



2023年1月8日

行程：
黃泥涌水塘 → 紫蘿蘭山
→ 紫崗橋 → 紫蘿蘭山徑
→ 黃泥涌水塘

集合時間：
上午9:30
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
中環交易廣場下巴士總站

難度：★★★★

2023年2月12日

行程：
96R巴士到鯽魚湖起步 →
大枕蓋賞吊鍾 → 鹿湖郊
遊徑 → 北潭路

集合時間：
上午9:30
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
鑽石山鐵路站C1出口集合

難度：★★★★

2023年3月12日

行程：
北港古道 → 茅坪坳 →
走麥徑4段 → 打瀉油坳
→ 花心坑落廣源邨

集合時間：
上午9:30
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
鑽石山鐵路站C1出口集合

難度：★★★★

2023年4月2日

行程：
粉嶺 → 鐵路旁小徑 →
流水響水塘 → 布吉仔
→ 聯和墟

集合時間：
上午9:30
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
粉嶺鐵路站C出口

難度：★★★★

注意事項

「行山樂」是本會轉載行山愛好者的信息，毋須報名，參加者自行依時到集合地點會合即可，準時出發，逾時不候。

活動時間：於指定星期日上午9:30舉行，步行約4小時。

★級制：由一粒至五粒，★越多表示難度較大

備註：是次活動為自願參加的活動，參加者安全責任自負，本會不承擔相關責任和賠償，建議參加者需自行購買保險。費用全免、車費自備、自備全日糧水、穿平底鞋、行山手杖、手套及防雨用具。

美食班

導師：鄭靜音

由導師教授及示範以下食品的製作方法。

(一) 饅頭丸子

既可成肉丸也可成素丸

日期：2023年2月17日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

費用：會員80元

非會員110元



(二) 糯米太卷

不一般的太卷

日期：2023年3月17日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

費用：會員80元

非會員110元



(三) 紅袍獅子球

用簡單材料成主菜

日期：2023年4月15日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

費用：會員80元

非會員110元



代報工聯會進修中心課程

工聯會進修中心2023年夏季課程，將於2023年4月16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。

2023年夏季代報日期：3月18日至3月24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

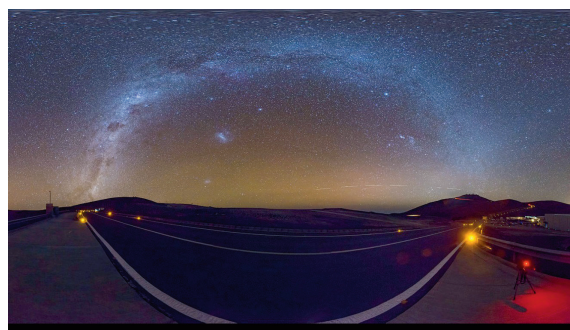
鴻福堂自家精選套票特價優惠

	會員價
自家湯套票	HK\$395/套
自家涼茶套票	HK\$205/套
\$50禮券套票	HK\$390/套
藥製龜苓膏套票	HK\$358/套
有機滴雞精卡	HK\$205/套
\$50禮卡(傳統版)	HK\$36/套
自家喜慶禮卡	HK\$46/套

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)



元宇宙是這樣鍊成的

· 馬鳴

近年元宇宙在資訊科技界、金融界乃至學界都搞得沸沸揚揚。IT 巨頭 Facebook 母公司將自己名字改為 META，元宇宙相關證券上市，虛擬貨幣市場已運作，大學開辦元宇宙課程，還有一些教會已在元宇宙興建教堂。人類似乎真的能超越現在生存的宇宙去到另一個宇宙生活了。

簡單一點來說，元宇宙是資訊科技的產物，但她似乎要超越產物或者技術的有形概念。元宇宙英文（拉丁語）Metaverse 是 Meta 和 Universe 的合體。用上 Meta 做前綴，可見其雄心壯志，同樣用 Meta 前綴的 Metaphysics 是哲學中的形而上學。形而上者謂之道，形而下者謂之器，元宇宙告訴大家：我不是一種技術，我不是一種產物，而是一個統領宇宙的概念。

宇宙又是什麼？宇指空間，宙指時間，宇宙是時間和空間的所有。說到時空大家應有印象了，卡通片、科幻片常有的橋段：祇要改變時間和空間就可進入另一世界。在電影裡最常見進入另一世界的方法是穿過一度門、一扇窗或一個洞，當然睡個好夢也可幫你穿越時空。人類恆古以來都有不滿足現實生活的傾向，古今中外不知有多少文學作品要沖破現實世界的限制，什麼超時空、冥界、仙界、

小人國、世外桃源等，大家都耳熟能詳。所以元宇宙概念一推出即有龐大的市場支持。

元宇宙概念就是整合 21 世紀突飛猛進的科學技術，幫助我們沖破時空限制去建造一個近乎完美的虛擬世界。其中包括：區塊鏈 (BT)、雲計算 (CC)、數字孿生 (DT)、虛擬現實 (VR)、增強現實 (AR)、人工智能 (AI)、混合現實 (MR)、高速網絡 (5G)、大數據運算等等。元宇宙的世界近乎網絡遊戲，但她憑藉強大的科技和數學力量將所有人類生活的元素和社交活動都放在虛擬世界中。在元宇宙中你可以建立自己的身份性格和偏好，可交朋友，到學校上課，投資股票，買地建屋，唱 K 找到知音，有病見到醫生，拜佛可到寺廟，祈禱走進教堂……。



工會往昔

70 年代五金工會在啟德遊樂場（新蒲崗）包場舉辦新春團遊會。