



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

2024 · 4



出席人大政協會議 積極建言獻策 反映社情民意



人大代表、吳秋北會長代表工聯會提交14項人大建議。其中多項關繫民生經濟，包括建議：恢復並擴大「一簽多行」、簡化在內地使用港澳地區文書公證和轉遞程序，以及加快大灣區港澳居民證件使用便利化。吳秋北在與國家領導人的交流中，感受到中央對香港發展的關注和支持，相信更多惠港政策將陸續有來。

全國政協提案委員會副主任、黃國理事長除了建議推行中國香港特區身份證提案，國家開發銀行於香港定向發債，推動成立保證回報強積金計劃的提案外。亦提出有關「優化內地與香港的跨境匯款機制」，將港澳居民每人每年等值5萬美元額度，放寬為每人每三年等值15萬美元額度；放寬港澳居民個人人民幣銀行結算賬戶接收港澳同名匯款由現行的每人每天不超過人民幣8萬元提高至不超過12萬元。



全國政協委員、馬光如秘書長亦積極建言。於去年倡議在口岸區域建立港式綜合牙科醫院，特區政府尋求廣東省衛健委的意見和推薦，並於今年年初選定了七所提供牙科服務的醫療機構納入長者醫療券大灣區試點計劃。而建議廣東省政府在港設立民生事務一站通提案，馬光如於2023年11月亦獲邀出席了粵港兩地推出「跨境通辦」政務服務的合作成果發佈會。圖為馬光如與發佈會主持之一的創新科技及工業局孫東局長合照。

梁蕙娟榮獲「傑出義務工會工作者優異獎」

梁蕙娟於九十年代末加入工聯會秘書處工作，主責《工聯月刊》等會務及宣傳工作達10年；之後到香港製造業總工會任正、副秘書長近10年；隨後於時任黃國健、何啟明立法會議員辦事處擔任副主管。

蕙娟從上述工作中了解到不少成立多年、甚至逾百年的工聯屬會都是在資源匱乏下艱苦經營而走到今天。她眼見不少工會前輩不顧個人利益，無私奉獻，把工會視為第一個家，目的就是為爭取廣大打工仔的權益與福利而辛勤耕耘。蕙娟認為工會工作是非常實在而有意義，因此她近年全心全意投身到工會做義工。

蕙娟現主責本會會訊及凝聚會員等工作。她善用文字、處事細心、有責任感，主動陪同會員到工聯會勞工服務中心諮詢勞資問題；疫情間與工會一起送防疫包給會員外，更

私下把自己的防疫品送到染疫的工會同伴家門。蕙娟具親和力，有意識及耐心地凝聚不同類型的會員義工，鏗而不捨發動義工、朋友及家人參與工會工作。因此，梁蕙娟獲工聯會頒發2023年度「傑出義務工會工作者優異獎」是實至名歸。



梁蕙娟(右四)與工聯會榮譽會長、前本會副主席林淑儀(前左三)及工會理事和義工在頒獎禮上合照



深圳愛康健齒科優惠





立即預約

預約專線: **6912 2011**

預約服務時間: 09:30-18:30
星期一至五 (星期六及公眾假期休息)



✓ 深圳**28年**老字號連鎖牙科品牌

✓ 至今已服務超過**40萬**名香港人

✓ **國際級**先進設備及醫療技術

✓ 過關後最快步行**2分鐘**即可到達

工聯會屬會會員、贊助會會員、工人俱樂部部員專享

牙科服務	優惠內容	特別說明
專業洗牙套餐 (價值 ¥350)	免費 (每年一次) <small>每月有專業 專員提供預約</small>	專業洗牙流程包括: 1. 菌斑染色定位 (精準定位平時刷牙不到位的地方) 2. 瑞士超聲波潔牙 (清理牙結石) 3. 有鹽噴射 (清理外來的牙漬、咖啡漬和煙漬等) 4. 無痕拋光 (預防外來菌斑、色素等附著) 5. 牙周沖洗 (清理牙周)
美國樹脂補牙 (價值 ¥300/顆)	首顆 ¥150/顆 第二顆起85折	需完成洗牙服務後30天內使用此優惠
其他牙科服務	享用愛康健會員價	免¥500消費門檻,會員出示有效工聯會會員卡,即可享用愛康健會員價的牙科服務

優惠條款及細則

- 此會員優惠不可同場現金,不可與其他優惠同時使用
- 此會員優惠只限本人使用,不得轉讓
- 工聯會會員必須出示有效工聯會會員卡,才享以上優惠
- 此優惠服務須提前進行預約,而且可能會受到可預約的時間限制
- 如要更改或取消預約,請至少提前48小時內通知愛康健專員,顧客部以作時間調整安排
- 如有任何爭議,愛康健齒科集團將保留最後之決定權

深圳愛康健口腔醫院 (羅湖)

◻ 深圳市羅湖區火車站大廈C區1-8樓

「工聯優惠」
Whatsapp 專線
5305 8286

付款方式

◻ 港幣現金 ◻ 內地電子支付 VISA

請下載工聯會App ◻ 存儲上圖



輕鬆說好普通話

導師: 張晶女士, 流利普通話, 對教學熱誠, 曾在北京修讀大學, 具備良好溝通能力, 考獲國家語委證書。

教學內容貼近生活會話, 民俗風情, 幫助學員培養學習普通話的興趣, 輕鬆開口說普通話。

日期: 2024年5月14、
21、28日及
6月4日(逢星期二)

地點: 本會會址

費用: 會員 \$80
非會員 \$120
(共四堂)



代報工聯會進修中心課程

工聯會進修中心2024年秋季課程, 將於2024年7月14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年秋季課程代報日期:

2024年6月24日至6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「業餘進修中心」及附上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 (1套10張)	\$338
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)	\$358(1套)
滴雞精禮券	\$205
自家喜慶禮卡 (1張)	\$46
\$50禮券套票 (1套11張)	\$390
\$50結婚禮卡(張)	\$30

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)

大灣區之旅

探索未來

暢遊比亞迪雲巴純玩2天

順德舌尖美食【新派順德菜】

【漁家海鮮宴】【鵬城客家菜】

珠海歷史文化中心

【唐家灣會同古村】



乘坐雲巴體驗

火車頭植物園

網紅左步村

車尾箱市集

出發日期：2024月6月9-10日（星期日至一）

集合地點：太子港鐵站A出口地面

集合時間：早上7時30分

費用：純玩全包價成人\$820，小童\$720（9歲以下不佔床）（每位會員最多購票2張）

注意：報名時請提供姓名、性別、出生日期、身份證號碼、回鄉證號碼、聯絡電話

報名查詢：2780 7893 或 WhatsApp工會專線：9563 9258



名額有限 先到先得

日數	精彩行程	早	午	晚	住宿酒店
第1天	香港旅遊車往香園圍辦理過關手續後→轉乘坐國內旅遊車往→坪山→參觀【比亞迪雲巴OCC控制中心、雲巴車場】（感受科技帶來生活上的改變）→乘坐【雲巴體驗】（沿雲巴線外觀比亞迪全球總部及六角大樓）→午餐（鵬城客家菜）→順德→穿越民國時期《復古文藝風》【火車頭植物園】→晚餐捐贈捐轉順德名廚主理（容桂豪宅名廚新派順德菜）讚👍→入住酒店→夜自由活動，酒店位於大型商場綜合體內，周邊熱鬧。	✗	✓	✓	中山知名品牌 大信新都匯大信酒店（或同級）或中山5星級皇冠假日酒店（或同級）
第2天	酒店自助早餐→珠海→珠海歷史文化中心【唐家灣會同古村】→午餐（漁家海鮮風味宴）→中山南郎→打卡網紅【左步村】探訪網紅書屋、孫中山祖先祠堂、阮玲玉家鄉→送深圳關口→轉乘香港直通巴士返回集合點散團。愉快行程結束。	✓	✓	✗	

「新春找不同」WhatsApp 有獎活動獲獎者

於2月1日至2月17日推出的「新春找不同」有獎活動（找圖中8處不同WhatsApp給工會專線），現於2月29日由工會副主席張志輝抽出參與的10位幸運兒，他們將獲得\$20麥當勞券乙張，得獎者由專人通知。工會藉此呼籲所有會員加入工會WhatsApp專線9563 9258，以便您隨時掌握最新的活動消息和資訊。再次恭喜以下十位幸運兒。

得獎名單：

林志X 035098

麥玉X 053622

阮桂X 025951

王彩X 049798

黃鳳X 048985

鄭淑X 042121

梁遠X 043177

趙惠X 035164

謝燕X 027970

陳彩X 042580



慶祝工會成立75周年會慶聯歡花絮



各理事同大家祝酒，祝願新一年大家身體健康.....



大抽獎遊戲，大家滿載而歸



沙頭角禁區 圍村文化盆菜宴一天遊



3月16日100位參加者在沙頭角禁區合照，並在瞭望台遠眺中英街，一睹中英街的風采



大家品嚐了圍村風味的盆菜



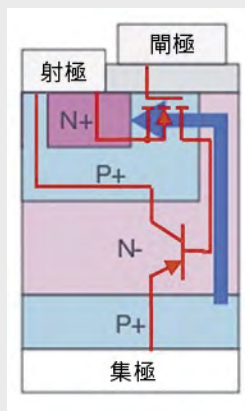
IGBT 唔Ga唔得 • 馬鳴

鎔Ga不是稀有金屬，是提煉金屬鋁的副產品。熔點是29.76°C，在人手中會融化成液體，無毒，是新一代的半導體原料。

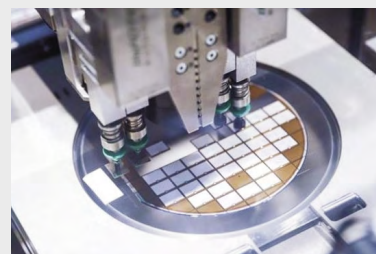
IGBT (Insulated Gate Bipolar Transistor) 絕緣柵雙極晶體管，它可以用很小的電壓操縱很大的電流，是控制高鐵或電動車發動機不可或缺的電子零部件，簡單來說IGBT是一個電子開關。作為一個開關可以負荷的電流Current愈大愈好，耐受電壓Voltage愈高愈好，當然自身體積愈細愈好。

除了電流、電壓、體積外，還有一個很重要的技術指標開關速度Switching Speed。因為由關Open到開Close過程，元件內部等效電阻Resistance有一個漸變的中間狀態，即非零亦非無限大，電流經過這電阻會產生 $P=I^2R$ 熱量。不解決內熱和散熱會燒毀元件本身，甚至引起火災。現在開關速度要小至微秒uS，或奈秒nS級才能保證不產生破壞性高熱。

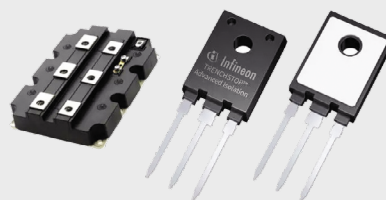
鎔Ga半導體材料如氮化鎔GaN砷化鎔GaAs等的出現，一舉改進了電子開關器件，前文提到的4個參數，令電器化列車、電動車



IGBT 切面圖



IGBT 芯片



IGBT 封裝



殲10戰機的相控陣雷達



人的體溫可以融化鎔

等需要大電流控制的工具得以發展。以前電子開關用矽材料的SCR(Silicon Controlled Rectifier)，現在IGBT真係唔Ga唔得。

鎔半導體有大功率和高速的優點，在國防工業上大放異彩。中國在鎔應用技術十分成熟，如用在戰機預警機上的相控陣雷達、艦艇上的電磁彈射、電磁炮等，都達到世界領先水平。





讓自己生活得優哉悠哉

• 瑪利安



人生的腳步常常走得太匆忙，尤其身在香港這個繁忙大都會，不論男女老幼都爭取分秒，年紀小小的要贏在起跑線；畢業後面對的職場要博表現爭上位；勞碌一世要為買寸金尺土天價樓！

跑呀跑，追呀追……也要量力而為的，天生我才必有用，未必每個人都要獨領風騷，相反平凡的生活中也能找到樂趣和開心每一天，才會是真正享受人生！總之怎樣忙碌都要學會偶然停下來笑看風雲，坐下來靜賞花開，沉下來沉靜如海，定不來靜觀自在！

正值退休後的你和我，大家已到了不能再生氣的年齡，餘生很珍貴，千萬別浪費每一刻，就算晚一點，健康生活也急要現在做起！年齡不需記住，因為這只是一個數字，童心未泯是積極養生之

道；開懷大笑是心靈良方妙藥，天天飲用足夠優質水源和適量運動，百病也不侵！此外少和讓你生氣的人在一起；少和講是非的人在一起；少和斤斤計較的人在一起；少和不懂感恩的人在一起；少和敷衍你的人在一起；少和謊話連篇的人在一起！假若與誰在一起高興開心就和誰在一起，不管親人還是朋友，自己生悶氣便是慢性自殺！誰讓你翳心就躲遠點，閉上眼睛思索和忠於自己心意，寧可在家喝粥，也不去看人臉色吃滿漢全席，總之你很好我也不差！哈哈！

只要讓自己生活得優哉悠哉便是！



一口香甜的啫喱糖

• 蕃薯



美，從來都是我們恆久的悅樂。

當我還是幼兒教師時，我喜歡由美食開始，引導幼兒欣賞美的東西。看！一碟一碟色彩繽紛、精緻的啫喱糖呈現眼前時，不但讓我們心情愉悅，而且也令小孩子們垂涎欲滴，恨不得立即走過去嚐一口！

現在，我們就來製作這款簡單的美食吧！

材料：啫喱粉四包，分別有紅、黃、紫、綠四色，魚膠粉適量，黃沙糖適量，滾水，凍滾水，四個湯碗，一隻匙羹。

方法：我們把一包啫喱粉及一匙羹魚膠粉、適量黃沙糖放入200毫升的滾水中，然後用匙羹攪拌，直至粉末完全溶解，再倒入200毫升凍滾水，攪勻後，待啫喱完全放涼後，便放入雪櫃內，直至啫喱完全凝固。

其他不同顏色的啫喱粉也是這樣製作。如此類推，用圓形的器皿製作生日蛋糕，也是如此。我們把凝固

後，不同顏色的啫喱從雪櫃取出，再用小刀把啫喱切成正方形。然後，把不同顏色的啫喱糖，撈勻，再分成一小碟一小碟給孩子品嚐。

這款美食，每逢在孩子的生日會、復活節及聖誕節慶祝會都會出現，孩子看見這款美食時，眼眸閃亮，笑不攏嘴，顯得十分開心。吃著吃著，滋味得很，他們更會把啫喱糖添完再添呢！

當我們心情黯淡時，不妨出外走一趟，從採購食材至製作至品嚐，當我們吃著晶瑩剔透、五彩繽紛，帶著香甜的、軟綿綿的啫喱糖時，內心是載滿歡樂的。同時，在製作過程中，我們不但得到美的熏陶、技能的提升，而且發現在我們周遭，有趣、美麗的事物，也多著呢。而美麗的事物，從來值得我們追尋、探究，也值得我們眷戀。

更重要的是，從「美」的事物裏，我們的身心靈得到療癒。





耆樂社2024年活動預告

一、健康探索團

1. 2024年4月12日(星期五)

「耆望睇清D」(30人)：

為何出現「眼矇矇」的情況？「耆望睇清D」會介紹如何預防和應對長者常見眼疾。

2. 2024年6月14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。

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，請提供姓名、性別、出生年份及聯絡電話。

二、耆樂社生日會(1月至6月)

日期：2024年4月26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

凡於1月至6月生日之耆樂社社員可獲生日禮物一份

三、旅行預告

太平山頂、海防博物館、自助餐一天遊

日期：2024年5月24日(星期五)

集合地點：太子地鐵站A出口地面

集合時間：上午9時15分

費用：社員/會員：每張290元(限購2張)

行程：上午遊覽太平山頂→灣景國際酒店自助午餐→參觀海防博物館，約下午4時30分返回出發地點

流行曲及民歌訓練班



導師：周國榮先生

日期：2024年7月(暫定) 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\$370 (只限五金電子工會會員)

低空瑜珈體驗班

導師：Jobi(或同級資深導師)

日期：A班 2024年4月14日(星期日)

B班 2024年4月27日(星期六)

C班 2024年5月11日(星期六)

D班 2024年5月19日(星期日)

E班 2024年6月8日(星期六)

F班 2024年6月22日(星期六)

時間：下午3:45-4:45

地點：LH進修中心瑜珈室(地址：新蒲崗景福街104號新時代工貿商業中心12樓03-04室)

每堂費用：會員80元 非會員150元

體驗內容：低空瑜珈和空中瑜珈的原理一樣，都是利用掛布與地心引力來達成伸展與瑜珈體位的活動，只是掛布高度較低，難度較低、注重伸展與放鬆，練習起來也相對有安全感，適合一般大眾，就算沒有空中瑜珈底子也能夠參加。

頌鉢瑜珈體驗班

導師：Jobi(或同級資深導師)

日期：A班 2024年4月14日(星期日)

B班 2024年4月27日(星期六)

C班 2024年5月11日(星期六)

D班 2024年5月19日(星期日)

E班 2024年6月8日(星期六)

F班 2024年6月22日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：LH進修中心瑜珈室(地址：新蒲崗景福街104號新時代工貿商業中心12樓03-04室)

每堂費用：會員80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。

行山樂路線

認「行山樂」旗

2024年4月14日

集合時間：
上午9時30分
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
西灣河民娛中心門外

行程：
興東邨→康柏郊遊徑
→金督馳馬徑→寶馬山
難度：★★★★

2024年5月19日

集合時間：
上午9時30分
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
長沙灣鐵路站C2出口

行程：
蘇屋邨→鷹巢山郊遊徑→
畢架山→回歸亭→龍亨邨
難度：★★★★

2024年6月16日

集合時間：
上午9時30分
(準時出發·逾時不候)

集合地點：
美孚鐵路站C1出口

行程：
美孚→長坑村→金山→石
籬邨→梨木樹
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。
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DIY 導師：鄭靜音女士



無骨醉雞

● 快靚正 家庭適合
日期：2024年5月4日(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員80元 非會員110元

酥炸鮮奶糕

● 傳統甜品
日期：2024年6月1日(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員80元 非會員110元



中東飯團

● 非一般的飯糰
日期：2024年7月6日(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員80元 非會員110元



【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，以便攜帶一份製成品回家享用。

懷舊芝麻卷

● 香港也稱菲林卷，因為酷似以前照相的菲林
日期：2024年4月20日
(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員80元
非會員100元



客家茶粿

日期：2024年5月25日
(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員100元
非會員150元



夏日芒果糯米卷

日期：2024年6月29日
(星期六)
時間：3:00pm - 4:30pm
費用：會員100元
非會員150元

