(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。

行 程: 大園→下城門水塘→針山→美松苑→大園

日 期: 2021年4月18日(認行山樂旗)

集合時間: 上午9:30

集合地點: 大圍鐵路站D出口

難 度: ★★★

行 程:細山→三支香北峰→青衣自然徑→賞青

→ 芳田美徑 → 海濱長廊 **日 期**: 2021年5月16日 (認行山樂旗)

集合時間: 上午9:30

集合地點:青衣鐵路站B出口,乘249M巴士到美景花園起步 難 / 度:★★半

行 程: 布力徑→灣仔峽→金夫人徑→香港仔水塘

日期: 2021年6月13日(認行山樂旗)

集合時間: 上午9:30

集合地點:中環交易廣場下面巴士站,乘6號巴士到黃泥涌水塘起步

難 度:★★半

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。

★級 制:由一粒至五粒、★越多表示難度較大

### 時令養生之 - 春季疏肝, 抗疫養生 專題講座 註冊中醫師: 張燕玲

一年四季,爲何中醫是五季養生? 芹菜爲何又叫「夫妻菜」? 蘋果可以減肥和對抗抑鬱? 蔬菜界裡最 強的抗菌蔬菜是誰?春天要吃「護生菜」?原來有個穴位叫「不老穴」!

我們邀請了中醫師向你娓娓道來養生之法,從中醫理論、營養學、茶飲、湯水、穴位等不同角度解析、令 你健康又美麗。

日期: 2021年4月17日(星期六)下午2:30-4:00 一学之計化於春 男上養起來!

費用: 會員\$100、非會員\$150 | 地點: 協會會所

### 網上有獎遊戲

協會網上遊戲推出以來,感謝會員朋友的支持! 請繼續留意協會Whatsapp專線5607 7218及Facebook page ,將會推出更多網上活動遊戲,會員只需like & share,答 中問題有機會獲獎。

最新元宵節網上遊戲—心中有數, 最快答中心 型擴香石數量,可獲贈小米手環及超市禮券100元,其餘答 中者名額10名獲禮物一份。



### 美食DIY 興趣互傳網 導師李淑芬及鄭靜音 分别教授材料配搭和技巧

導師: 李淑芬 地點: 協會會所 費用: 單堂 - 會員\$100、非會員\$150

(一) 餃子及餃子皮 | 2021年4月10日(星期六) 下午3:00 - 5:30 講解及示範製作餃子皮及包餃子的技巧、會員親手製作並可獲自家產品。

(二) 鹹肉糭 | 2021年5月15日(星期六)下午3:00-5:30 教授製作糭子的技巧方法,會員獲親手製作的一個鹹肉糭子。

(三) 迷你水晶糭 | 2021年6月5日(星期六) 下午3:00 - 5:00 教授製作迷你水晶糭子的技巧方法, 會員獲親手製作的迷你水晶糭子。

導師: 鄭靜音 地點:協會會所

骨膠原系列

| 2021年4月30日(星期五) 晚上7:30-9:00 | 費用: 單堂- 會員\$70、非會員\$100 **(二) 珊瑚草兩食** | 2021年6月26日(星期六) 下午2:30 - 5:00 | **費用**: 單堂 - 會員\$120、非會員\$180

懷舊系列

(一) 圓形琵琶豆腐 | 2021年5月28日(星期五) 晚上7:30-9:00 | 費用: 單堂- 會員\$70、非會員\$100 | 2021年5月29日(星期六) 下午2:30 - 4:00 | 費用: 單堂 - 會員\$70、非會員\$100

### 事題講座 掌故遊蹤 導質員訓練計劃導師/古物古蹟、歷史掌故課程導師

本會誠邀本地資深歷史掌故專家蘇萬與先生,開辦地域掌故、傳統民俗課程。 蘇先生講課以深入淺出見稱,趣聞秘史,娓娓道來,溫故知新,請和您的親友結伴暢遊民俗文化之旅吧!

掌故遊蹤下午班

(一)人文啟德之九龍城區

日期: 2021年4月19日(星期一) (二)從香港的法定古蹟看廟宇文化 日期: 2021年5月10日(星期一) (三)香港的客家人

日期: 2021年6月21日(星期一) 時間: 晚上7:15 - 9:00

(一)4月主題:香港的園林 日期: 2021年4月15日(星期四) (二)5月主題:十八區之中區 日期: 2021年5月20日(星期四)

(三)6月主題:十八區之赤柱 日期: 2021年6月17日(星期四) 時間: 下午2:30-4:30

每堂費用:現場:會員50元、非會員60元

視像: 會員30元、非會員40元 講座地點: 創製協會會所 或 VOOV視像

註:疫情下現場名額有限,先到先得,其 餘就用VOOV視像上課。

如對使用VOOV視像有疑問,請致電協 會27803973查詢。

### **鈞織基礎班** 等 時 楊鳳屏

鈎織是傳統手工藝,只要你學會看圖,正確的鈎織技 巧, 再略加變化, 就能鈎出精緻漂亮的各類飾物及時 尚衣物。本課程教授看圖、數針、正確拿鈎針技巧等 基本知識, 並完成一件精緻杯墊。

折入會/續費 獻新猷

為發展及鞏固會員, 凡於推廣期內

, 會員新入會或續會費2年, 獲超市

禮券50元乙張。禮券數量有限,送

完即止。查詢請致電協會27803973莊

小姐或潘小姐。(禮券不設補領,必

須到協會領取。會員也可以付上回

郵信封,本會憑回郵信封寄回。)

推廣期至2021年6月30日

日期: 2021年4月14日(星期三)晚上7:00-8:30 及 4月24日(星期六)下午3:00-4:30

費用: 會員\$120、非會員\$200(包括工具及材料)

地點:協會會所





### SIGN UP

所有興趣班組活動在本會會所舉行(戶外活動除外) 本會地點:九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心5樓6室 報名熱線: 請致電 2780 3973 | Whatsapp 5607 7218

### 請加入協會的Whatsapp專線 5607 7218

為了會員更快捷地獲得工聯會及協會最新資訊(優惠,活動等),協會 透過Whatsapp 5607 7218專線發出。

1. 請在你的手機「聯絡人」加入5607 7218創製協Whatsapp專線。 2. 並在Whatsapp版面發出「OK」手勢簡單回應,以便收閱最新資訊。謝謝!

會址: 九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心 5樓 6 室

傳真: 2780 0371 Whatsapp: 5607 7218

網址: www.aim.org.hk email: info@aim.org.hk Facebook: https://www.facebook.com/AITMIE/

服務時間: 星期一 至 五 (10am-8pm) 星期六(10am-2pm) 星期日及公眾假期休息



創科研發 製造新機



### 登記做選民履行公民責任請於5月2日之前立即登記做選民

凡年滿18歲的香港永久性居民,可登記為選民。選民登記及更改登記資料的申請表格可於本會 、選舉事務處、各區民政事務處和公共屋邨辦事處索取,亦可於選民登記網站

(www.voterregistration.gov.hk) 下載。



工聯會人大代表吳秋北、政協常委林淑儀 和政協委員黃國介紹將於今年「兩會」上 的提案及建議。

### 上聯會2021「兩會」提案及建議 容許已接種港人北上免隔離 建議加速灣區深度融合發展

工聯會港區全國人大代表吳秋北和鄭耀棠、全國政協常委林淑儀和全國政協委員黃國將於今年「兩會」上,提出涵蓋疫情 防控、中華歷史文化傳承和教育、民生便利、醫療及安老等範疇的建議,包括容許已接種疫苗港人回內地免隔離14天;設立 便利港人辦理內地事務的「灣區生活一站通」等。希望能反映港人關心的議題,讓香港繼續發揮所長。

- 一)建議中央政府推動「粤港澳大灣區」為「共同家園」凝
- 二)建議設立「灣區生活一站通」便利港人辦理內地事務。

- 一) 放寬港人參與內地安老按揭貸款;
- 二)解決兩地政府出生、死亡、婚姻證明、無結婚紀錄證明書 (俗稱「寡佬證」) 的文書互認問題;
- 三) 完善港人在「粤港澳大灣區」醫療保障:
- 四)容許已接種疫苗港人回內地免隔離14天。

# 5月2日或之前 登記做選民 而象就豎記做選民啊!

# 為民生



### 工聯會支持全國人大 完善香港選舉制度 落實愛國者治港

3月5日十三屆全國人大四次會議,國務院總理李克強在政府工作報告中關於港澳方面,要繼續全面準確貫徹「一國兩 制」、「港人治港」、高度自治的方針,完善特別行政區同憲法和基本法實施相關的制度和機制,落實特別行政區維 護國家安全的法律制度和執行機制。堅決防範和遏制外部勢力干預港澳事務,支援港澳發展經濟、改善民生,保持香 港、澳門長期繁榮穩定。

全國人大常委會副委員長王晨就關於「完善香港特別行政區選舉制度的決定(草案)」的議案作說明。王晨指出、香港 現行的選舉制度機制存在明顯的漏洞和缺陷,為反中亂港勢力奪取香港特別行政區管治權提供了可乘之機。為此,必須 採取必要措施完善香港特別行政區選舉制度、消除制度機制方面存在的隱患和風險、確保以愛國者為主體的「港人治港」 ,確保在香港特別行政區依法施政和有效治理,確保香港「一國兩制」實踐始終沿著正確方向前進。

工聯會全力支持全國人大完善香港選舉制度,並在全港各區發起簽名行動,向市民宣傳及解說「愛國者治港」的原則,吗 籲市民簽名支持。市民踴躍簽名支持響應,表示香港社會不能再亂下去,「撥亂反正」是民心所向,期望香港社會在重回 正軌後首要改善好民生,讓市民大眾可以安居樂業。



本會義工參加「完善香港選舉制 度 | 的街站工作

工聯會強烈支持中央爲「愛國者治港」 1. 是中央政府改革完善香港政治體制

2. 是「一國兩制」方針的核心要義

是「港人治港」首要前提 3. 是中央全面管治權與香港高度自治權

有機結合基礎和保障

4. 符合香港現實情況

### L聯會支持中央 為「愛國者治港」建章立制

國務院港澳辦主任夏寶龍發表關於「愛國者治港」的重要講話,工 聯會理解支持中央改革完善香港政治體制、健全選舉制度。我們 認同「愛國者治港」原則是「一國兩制」方針的核心要義,是「港 人治港」的首要前提。是推進「一國兩制」事業的時代呼喚,是 中央全面管治權與特別行政區高度自治權有機結合的基礎和保障。 符合香港現實情況。

### 工聯會就強積金提出優化建議

強積金計劃今年實施20年,作為打工仔女退休保障重要支柱,特 區政府有責任檢討及提升其保本增值功能。工聯會強積金關注 組於2月26日與財經事務及庫務局局長許正宇會面,向局方提交 優化強積金建議書,提出多項具體建議及探討方向,包括倡議政 府另設「通脹+1%」保證回報強積金計劃,要求儘早落實取消強 積金對沖、推行積金全自由行, 以及研究提供經濟誘因或配對 供款,提升自僱人士參與率。



### **查詢電話: 2715 6671** ● WhatsApp 查詢: 6210 106

**②** 工聯會職業再訓練中心

- 需於2021年6月30日前申請報讀

開工不足或放取無薪假期

入會、續會

免費可享2C21年

20萬元平安保險

中國太平保險(香港)有限公司 China Taiping Insurance (MK) Company Limited

查詢熱線: 3716 1616

儲分方法

· 必須貸香港合資格偏員,及在2019年6月1日或之後失業

[特別·愛增值] 計劃3

### 特別•愛增值」計劃3

# 抗疫+健康資訊知多の

### 工聯會「搵工話咁易」平台 多方面助工友疫市搵工

疫情下,本港失業率持續高企,工聯會急工友所急。最新推出「搵工話咁易」一站式服務平台 ,滾動式推出來自各個行業的職位空缺,幫助不同需求的工友求職。

工聯會啟動「搵工話咁易」平台,主要透過網站、WhatsApp電話等方式幫助工友疫市下覓得職 位。 有求職、轉職需求的工友, 即日起可以透過網站

(http://www.ftu.org.hk/zh-hant/news/activities\_detail/?news\_id=4276) , 瀏覽最新職位空缺, 並 透過網上表格完成初步登記;亦可透過最新推出WhatsApp電話(64249400),詳列自己求職意向, 其後工聯會將進行職位配對, 並有專人回覆, 務求更貼身服務工友。





### 8萬聯署要求從速救失業

新冠肺炎疫情重挫本港經濟,失業率創17年新高,支援失業人士的吶喊響遍全城。

工聯會於2月上旬發起「救失業度時艱」線上線下聯署簽名行動,要求特區政府急打工仔 女所急,設立150億元緊急失業援助基金,為失業/停工工友提供每月9,000元、為期6個月 的現金津貼; 創造更多臨時性職位; 增加再培訓名額, 提高再培訓津貼, 由現時5,800增加 至9,000元; 放寬失業綜接申請門檻, 允許個人名義申請等。

短短數天收集到約8萬個簽名,要求從速救失業。並於2月21日到政府總部,向特區政府遞 交工聯會「救失業度時艱」行動收集到的約8萬個民間簽名,促請《財政預算案》必須有支 援失業具體目標、時間表與路線圖,接納社會普遍共識推出緊急失業援助金,並撥出專項 預算,精準急救失業。

## 20萬兀半安保險

### L聯APP會員積分計劃 工聯APP會員積分計劃 3月8日正式登場 正式登場 員成功下載及登入工聯App即可參與,毋需另外登記。 立即掃描二維碼下載工聯APP 積分換禮物 仲唔快啲打卡 3月8日工聯APP會員積分計劃起正式開通

查看積分

兌換禮品

! 會員成功下載及登入工聯APP即可參加

不需另外登記。多種儲分方法,查看積 分更簡單, 只要登入工聯APP, 點擊「每 日打卡|,在「積分中心|查看積分和可 供換領禮品! 真係換領禮品話咁易! 詳情 請留意海報內容。

記得喇! 今天起, 積分日日儲! 著數日

### 工聯專科醫療中心(旺角)投入服務

工聯會工人醫療所開辦首問「工聯專科醫療中心(旺角)」已經於1月 25日正式投入服務,提供包括外科、泌尿科、耳鼻喉科、血液及血液腫 瘤科、神經外科、骨科、臨床腫瘤科、心臟科、整型外科、呼吸系統 科等專科服務。工聯專科醫療中心務求以舒適環境、先進設備及專業醫 護團隊、提供快捷、優質的專科服務、滿足社會更高層次的醫療需求、為 會員、市民提供大眾化收費的醫療服務。



工聯專科醫療中心(旺角)設於彌敦道719號銀都商業大廈11樓,位置優越,交通便利。現推出會員優惠,凡工聯屬會及贊助會會員 診金8折,家屬咭/長者咭診金9折,藥費、化驗費等另計。新張期間更推出會員特別優惠,會員憑有效工聯咭及電子現金券,於有 效期限內到診,可作港幣50元 現金使用。歡迎市民致電 2396 3656 預約及查詢。

工聯會會長吳秋北表示:工聯專科醫療中心在工人醫療所70周年的基礎上再創新猷,進一步提升醫所服務,走向更專業化。中心以 廣惠普羅大眾為宗旨,致力填補公營和私營醫療之間的空缺,體現了工聯會服務與時俱進的精神。