

CUSA



香港中文大學職員協會 第36期《通訊》



- 參觀中大醫院
- 防止辦公室欺凌的新條款
- 2020職協會員會員大會
- 職協興趣班

Issue No. 36
三月 MARCH 2021

“ ”

香港中文大學職員協會 2020-2022年度 幹事成員

會長：劉麗芝博士（大學圖書館）
副會長：羅保祥先生（視聽製作組）
秘書：陳妙芳女士（翻譯系）
司庫：容嘉榮先生（社會責任及可持續發展處）
出版主任：梁嘉燕女士（資訊處）
福利主任：廖美蓮女士（物業管理處）
康體主任：黃智泳先生（新聞與傳播學院）
會籍推廣主任：陳小麗女士（物業管理處）
助理秘書：祁嘉穎女士（大學圖書館）
助理司庫：張寶珍女士（大學圖書館）
助理出版主任：李小紅女士（視聽服務組）
助理福利主任：丘妙雲女士（物業管理處）
助理康體主任：馮麗仙女士（大學圖書館）
助理會籍推廣主任：鄭文枝女士（資訊科技服務處）
幹事：湯自強醫生（大學保健處）
幹事：柳光霞女士（物業管理處）

香港中文大學職員協會

地址：新界沙田香港中文大學富爾敦樓308室

電話：3943 0806

傳真：2603 6363

網址：<http://www.cuhk.edu.hk/cusa>

電郵：staff-association@cuhk.edu.hk

辦公時間：星期一至五上午11時至下午6時（大學假期除外）

編輯小組

主編：梁嘉燕

成員：劉麗芝、李小紅、陳妙芳、容嘉榮、黃雪芬

免責聲明

香港中文大學職員協會對於本《通訊》刊載資料的準確性、可用性、完整性或效用，概不作出明確或暗示的保證、聲明或陳述；在法律許可的範圍內，對於提供或使用這些資料而可能直接或間接引致任何損失、損壞或誹謗，概不負任何法律承擔或責任（包括疏忽責任）。





2020職協周年大會



2020年是非一般的一年，充滿挑戰——我們奮力抗疫，貯備抗疫物資；我們在家工作，減少外出；我們不能外遊，便留港支持香港經濟。我們迎難而上，相信很快便會回復正常的生活。

職協過去一年也是非一般，除了成功舉辦聖誕聯歡會外，其他活動也無法如期舉行，儘管如是，職協周年大會也順利於2020年10月28日在本會會址舉行。參加的會員非常踴躍，今年為加強社交距離，特設同步直播，讓會員安心參與。就此多謝各會員支持，特別是退休會員專程回來職協的大家庭。當天看見很多親切熟識的面孔，舊雨新知欣然聚首，互相問好。今年職協幹事會多了五名新力軍，她們分別來自圖書館、資訊處、物業管理處。我們將一起努力為大家提供更新、更多元化的活動。期待你們加入我們的幹事會團隊。

——陳妙芳



劉麗芝博士

會務報告

首先歡迎這屆幹事會幾位分別來自資訊處、圖書館及物業管理處的新成員，他們的加入給幹事會注入新的活力，也使我們更有信心面對挑戰，嘗試創新。幹事是一份義務工作，在工餘時騰出時間推動會務，群策群力，希望為會員帶來更多輕鬆愉快的活動。此外，幹事會成員也會分別代表協會出任校方的一些諮詢委員會委員，就員工福利、校務、新措施等反映員工意見。我衷心感謝本屆幹事，也期望會員繼續支持協會，並主動介紹身邊的新舊同事加入本會，使我們更具代表性。

疫情已持續超過一年，市民的工作或生活都受到極大影響，大家都在努力適應，困難在所不免。無論校方或中大員工，大家均謀求在合理安全情況下回校上班或在家工作，致力維持運作及提供服務，支持中大師生及教學研究。由於校內工種甚多，疫情下的實際工作安排不能完全一致是可以理解，我對在疫情下仍然回校如常提供緊急及重要服務的同事深表敬意。但大學對各部門、各職級員工、特別是基層員工的上班指導原則必須一致。去年年底職協收到同事們表達憂慮後，便立刻與人力資源處聯絡，校方經瞭解後亦從善如流，分別與各部門主管跟進並解釋部門可因應情況為員工作出合適工作安排。

由2007年開始推行的績效評核和發展制度（PRDS）轉眼已踏入第十二年，這制度影響非教學員工的薪酬、晉升、長期聘用及福利等。理論上PRDS可讓表現出色、態度正面、積極發展的同事獲得認可及相應的增薪點，表現未如理想的員工也可從中瞭解自己的不足，經過與上司溝通尋求改善及發展。職協對PRDS持開放態度，我們向員工解釋制度的重點，也積極向校方反映一些因執行上的缺漏而出現的不公，期望完善機制。員工要求的是公平、公正的績效評核，工作上獲得賞識是最大的獎勵。然而，水能載舟亦能覆舟，不公的評核會導致反效果，或人才流失。今年我們接獲申訴個案表示所屬部門今年會下調同事的PRDS評分，士氣消沉。職協對此深表關注並在最近聯席會議中要求校方澄清此說由來；校方亦就此回應，表示疫情下的特別工作安排不應對員工績效評核有負面影響。就此，職協敦促校方向所有部門主管做出清楚說明，以免引起誤解。

多年來，不少同事反映大學牙科輪候時間太長。職協在最近的聯席會議（JCC）獲悉校方正嘗試在校外物色牙科診所，商議以優惠收費為中大教職員及學生提供基本牙齒護理及其他牙科服務。此收費牙科服務計劃屬自願性，提供額外的便捷選擇及縮短輪候時間。這是好消息，有進一步細節，我們也會儘快向會員傳達。

本港疫情反覆，職協的福利小組成功看準時機舉辦了兩次展銷會，分別是去年10月和11月，展銷貨品種類豐富，有各類太陽眼鏡、戶外運動用品、家庭用品、煲湯材料、花膠海味、保健品、抗疫用品、保溫袋、小電器、竹纖產品、護膚產品、外科口罩、電訊服務等等，實用物品一應俱全。職協展銷會一直深受到忙碌的中大同事及教師歡迎，利用午飯時間就可以輕輕鬆鬆為自己或家人購齊家品以至過年海味，一舉兩得。安全為上，兩次的展銷均有防疫安排，氣氛愉快，不少同事大有收穫，連退休會員也興致勃勃的回來暢聚一番！

教師協會及職協的共同會址重新裝修後於2019年3月啟用，設備還需陸續在經費許可下添置。為方便日後舉辦各類免費小型講座及聚會，我們向財務處長申請，喜獲資助投影機及屏幕費用之50%，餘額由兩會分擔。另外，協會辦公室的多功能影印機已達退役之年，兩會獲全數資助購置新機，謹此致謝。

這年度的員工感謝日大學舉辦了感謝卡設計比賽也特為每位員工準備了一套精美實用餐具作為小禮物，這是很好的心意，職協也特意向人力資源處籌備這次活動的同事表示謝意。另，職協2021年的年曆已派發給所有會員，今年設計簡潔、色彩亮麗，希望大家喜歡，我也把日曆將貼在辦公室當眼處。

因疫情及幹事會換屆，這期通訊延遲了出版，抱歉未能及時向2020年暑假榮休的兩位資深幹事關美賢先生及吳作基先生致謝。關先生服務職協多年，熱心會務，是歷年通訊的主編，大學足球隊活躍成員，也是協會辦公室的IT好幫手，退休前是職協出版幹事。吳作基先生關心校政，歷任職協司庫，自2012年代表職協參與監察中大外判政策，多年來推動中文大學開明管治，不遺餘力。我謹代表中大職員協會向兩位致衷心謝意。





香港中文大學醫院
CUHK
Medical Centre



參觀香港中文大學醫院

位於大學站旁的香港中文大學醫院已於2021年一月啟用，是香港第13間私家醫院，也是本港首間非牟利私家教學醫院，由香港中文大學全資擁有。

感激中大醫院行政總裁馮康醫生的安排，職協幹事於2月18日參觀了中大醫院。全院佔地10萬平方米，共14層，有516張住院病床及90張日間病床、28間手術室、56間診室及16個專科醫療中心。

中大醫院本著平衡香港私營及公營醫療體系差異的社會責任，採取「明碼實價」的收費制度，為超過1000種手術及治療程序提供定價收費，為病人提供優質、可負擔及高透明度的醫療服務。

目前，中大醫院提供普通科、專科門診及日間治療服務，4月起會陸續展開其他服務，包括24小時急症服務。預計今年內將有約100張病床投入使用，7年內可逐步提供全院約600張病床。



全面專科服務



中大醫院設有16個專科醫療中心，照顧市民不同方面的健康需要：

- 輔助生育中心
- 心臟科中心
- 日間手術中心
- 長者治療中心
- 急症門診中心
- 內視鏡中心
- 眼科中心
- 血液透析中心
- 放射影像及介入中心
- 分娩中心
- 腫瘤科中心
- 放射治療中心
- 專科門診中心
- 運動醫學及康復中心
- 泌尿外科中心
- 保健中心

香港中文大學醫院
CUHK Medical Centre

地址：香港新界沙田澤祥街9號

電話：(852) 3946 6888

電郵：general@cuhkmc.hk

網址：<https://www.cuhkmc.hk>



防止辦公室欺凌 的新條款

提倡雅禮文明工作間：中大僱員手冊乙部（十八）關於績效管理、操守及紀律的2020修訂進一步防止辦公室欺凌

職員協會是中大員工與大學的橋樑，幹事會恆常就員工福利、服務條件與大學溝通，並會就個別會員在工作上遇上的困難或申訴接觸人力資源處瞭解及跟進。過去這些年職協一直鏗而不捨就辦公室欺凌事件向校方表達深切關注及搜集海外知名大學的相關政策。前任校長沈祖堯教授及現任校長段崇智教授均支持本會的關注，他們一致表達對辦公室欺凌“零容忍”並承諾跟進。隨之，人力資源處亦就此重要議題進行了探討。2020年年中校方正式回應了本會多年的訴求，提出倡議雅禮文明工作間的大方向及實質建議，並向職員及教師兩協會諮詢。本會歡迎中大校方的開明與努力，相關的修訂與細節已獲通過加入中大僱員手冊。這是可喜的一步，職協會員以至每位中大同事可於人力資源處網頁查閱。作為中大僱員，在保障自身不受無理欺凌的同時，期待大家為推動正向雅禮文明的工作間出一分力！



以下是2020修訂的一些要點節錄。

五項要點有助每位僱員實踐雅禮文明工作間及處理不當行為：

- (1) 注意：僱員應時刻對別人予以尊重，明白個人的行為（語言或非語言，網上或面對面）會對他人造成影響。若在會議或社交場合中故意漠視他人或使用過分激烈的言辭都可能會被視之為不合作，甚或譏謗、侮辱或威嚇。主管人員應注意自己的表現，避免採用威迫或威嚇的手法監督和管理下屬。
- (2) 包容：團隊中的成員各有不同的個性、處於不同的人生階段或正面對不同的挑戰。雖然這些事情通常與工作無直接關係，卻會影響僱員在工作間的行為表現。不當的行為多源於文化差異、價值觀和信念不同、主觀想法或溝通誤會。僱員有時或許對一些具建設性的意見出現過分的防禦反應，或對工作上一些細微的改動有激烈的反應。因此，透過加強團隊間的溝通和了解（從而促進彼此的信任），有助發放體恤和支持這些正能量。
- (3) 警惕：行為不當的指控須有詳盡的資料來支持。對於偶爾無心之失，選擇「忘記」和「原諒」當然是寬宏大量的表現，但對於重覆多次的事件便不應縱容。涉事或目睹事件經過的僱員可記錄事件的具體資料（日期、時間、地點、目睹者、不當行為的性質），留待日後作反映及溝通之用。
- (4) 敢言：作出不當行為的人或許不為意自己的行為對他人構成影響，當事人應給予堅定但不具挑釁性的回應，叫停作出滋擾行為的人。若當事人認為直接作出回應有困難，可請他人幫忙或要求離開現場，避免事件再次發生。
- (5) 求助：如不當行為重覆發生，涉事的僱員應向主管匯報，而主管應適時處理問題。如有需要，僱員及主管可尋求專業意見（如「僱員支援計劃」）。大學亦訂立了《大學僱員申訴程序》（乙部十五）處理工作衝突及解決糾紛。

何謂行為不當？

- 干擾其他僱員工作表現的行為
- 無禮、欠缺尊重及破壞工作關係的行為
- 欺凌行為，如言語具攻擊或威嚇性（即含侮辱性、譏諷性或令人感到冒犯的言辭）、中傷及造謠

透過特別工作安排/調動處理行為問題

- 當上司發現僱員持續出現非常態的行為，應主動關心和了解有關僱員的情況。若有需要為僱員作出特別的調動（如調整工作量），上司應向有關僱員說明，須向受影響的同事適時交代有關安排的原因。坦誠的溝通有助建立互信和尊重，促進彼此了解。
- 大學透過「僱員支援計劃」為管理人員及僱員提供專業的諮詢或個人支援服務。主管若發現僱員遇到問題/困難需尋求專業意見或協助，應向他們介紹「僱員支援計劃」（<https://www.hro.cuhk.edu.hk/zh-tw/staff-area/positive-workplace-and-staff-development-pwsd/employee-assistance-programme-eap>）。主管亦可向該計劃的專業人員尋求管理諮詢服務。

會員若有需要進一步瞭解僱員手冊乙部（十八）修訂的內容，歡迎與職協聯絡或直接向人力資源處查詢。

——劉麗芝博士

「疫」境中不一樣的體驗

放長假也不能周遊列國去探索一番，難免有丁點兒失落吧？大家有否想過，其實香港也不乏隱世美景。疫情關係未能於假期相約三五知己去吃喝玩樂是有點可惜，但換個角度想想，可以趁機把握獨處的時光於大自然景色下自我放空一下，也是一個不錯的體驗。只要用心感受，再平凡的景色也是美。

切記出外要時刻戴好口罩，與人保持社交距離。保障自己，愛護他人。

祁嘉穎

新幹事感言

WORDS FROM NEW
CUSA'S COMMITTEE
MEMBERS

疫情感悟

時光飛逝轉眼到了二〇二〇的年末，然而新冠肺炎疫情仍然困擾著大家的生活，威脅到我們的生命與健康。這一年人們都在恐懼與焦慮中渡過，而我也感觸良多，往後餘生更加珍惜生命、珍惜健康！

非常感謝抗疫前線的醫務工作者，想像得到他們所面對的壓力與辛苦，在此由衷的表示感謝！疫情沒能夠有效的得到控制，對大家的生活有非常大的影響，大批人失業、商戶倒閉沒辦法做生意，還有受疫情感染而失去生命的人，這些都讓我們非常的痛心！而我身為一名中大人時刻感恩！希望力所能及幫忙做的事情，最近加入了職員協會成為幹事，希望能幫到大家！我深信困難總會過去，我們最終都會戰勝疫情回到往日的開心時光！

大家加油！

柳光霞



2020年，很多人說是被偷走的一年，沒做過什麼；對我來說，卻發生了很多。

年頭出走摩洛哥，難得伙伴們願意和我冒險，大膽的包了車，跟一個素未謀面的摩洛哥司機在各城市遊走了10天，這是旅行團不可能有的經歷。騎駱駝進入撒哈拉沙漠，夜宿沙漠營地，在沙丘上欣賞壯麗銀河，突然感覺到人類的渺小。感恩我選擇了去這個神秘的國度，這絕對是一趟心靈沉澱之旅。

回來後，疫情爆發，摩洛哥封鎖國際航機出入，世界各地亦然。就在這個疫情陰霾下，我卻決定跳出多年的舒適圈，尋找新的工作。友人好言相勸，工作順利穩定，為什麼偏要在這個風雨飄搖的時候轉變？我想，人只活一次，既不想原地踏步，何不隨心而行。

幸運地，得到中大的錄用，就這樣，在2020年，我又展開了另一個新的旅程。

在中大，每天都是新鮮事，感恩遇上很好的主管及同事，讓我很快適應周遭的環境。雖然，我還是分不清各大樓的名稱，但我確實享受在這個鳥語花香的校園內遊走。

一年後的今天，縱疫情依舊，失業率亦創新高，盼我們不要亂了步履，經營好自己的日子，隨遇而安，隨心而行。

梁嘉燕



我在圖書館工作了7年，工作讓我感覺愉快，很榮幸能成為中大一份子，加入職協成為會員也有6年，2020年10月被推薦加入職協成為幹事，希望可以跟前輩學習，為會員服務。新的一年，希望疫情快快過去，大家身體健康，工作愉快。

馮麗仙



保險要搵「老字號」

教安心成立25年，合作機構遍佈全港，包括教協、醫管局、工聯會及華員會等。



電子投保快夾妥

即使喺疫情下都可以足不出戶瞬間處理保險事務。



網上投保



APP投保



電郵



Whatsapp



傳真



專人服務解疑難

我哋有充足嘅團隊直接接聽電話，無需等待冗長嘅電話錄音。

保險推介

旅遊保險

*放大鏡

「紫」甲鉗

- 意外保障高達 HK\$1,000,000
- 醫療保障高達 HK\$800,000
- 保費半價
- 5日保費HK\$67起，全年HK\$508起

送



私家車保險

專人貼心格價，為您揀選至「筍」保費計劃

- 全保送7項保障，包括擋風玻璃
- 1年牌新車主或20年舊車(60%NCB)：三保超低保費
- 齊資料即出保單



家居三保

住宅樓宇火險

- 符合銀行按揭要求
- 保費率：0.042% (即HK\$100萬保額，保費HK\$420)

家居財物全險

- 保費HK\$350起 **超值**
- 個人責任保障高達HK\$10,000,000
- 業主、租客及出租業主適用

家居裝修責任保險

- 符合管理處條款要求



家傭綜合保險

- 貼心保障：自選「5星級保障」六折
- 理賠簡易快，賠償金額直接轉帳投保人戶口



千倍人壽儲蓄保

邊儲錢，邊保障，10年後攞番筆錢，就想做咩都易辦事啦！

月繳HK\$1,000，10年後可取回最多

HK\$126,000

即係 **送** 10年HK\$200萬人壽及意外死亡保障



再 **送** 暖藍精緻遮*



定期純人壽

歡迎問價比較

- 哩間保險公司專注定期純人壽，保費比同類低約40%
- 供樓業主、新婚夫婦、初為父母及供養父母必備

暖藍精緻遮*

送



聯絡我們：☎ 2802 3138



5119 7280



service@unionfaith.com.hk



FROM HEART, FOR YOU

全方位個人保險系列

24
投保

網上即時投保：

www.unionfaith.com.hk



App即時投保：



Play Store / App Store 輸入「教安心」

旅遊保險



- 家居財物全險
- 住宅樓宇火險
- 教育工作者專業責任保險
- 癌症醫療費用保險
- 工作假期計劃旅遊保險

家傭綜合保險

家居裝修責任保險

個人意外保險

專人解答

私家車保險



- 醫療全保
- 自願醫保
- 住院現金計劃
- 中國醫療卡
- 海外留學保險
- 千倍人壽儲蓄保
- 定期純人壽
- 定期純危疾
- 兒童純危疾
- 癌症應急保障
- 乳癌復發險

歡迎會員推薦親友投保

注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。*禮品詳情請參閱本公司網址。

f 教安心



聯誠

JAN 2021

九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場第一期7樓702-4室 傳真: 2824 2781 電郵: service@unionfaith.com.hk

職協興趣班

課程名稱	學費 (會員) (非會員)		地點	日期	時間	堂數
Easy Dance 16+ 伸展班	\$850	\$900	富爾敦樓307室	逢星期一	6:00pm – 7:15pm	共十堂
吳家太極研習班 (與中大教協合辦)	\$600	\$650	富爾敦樓307室	逢星期二	6:00pm – 8:00pm	共三個月
瑜珈班	\$800	\$850	富爾敦樓307室	逢星期三	6:00pm – 7:30pm	共十堂
舞蹈健康舞班	\$850	\$900	富爾敦樓307室	逢星期四	6:00pm – 7:15pm	共十堂
普拉提班 (與中大教協合辦)	\$620	\$670	富爾敦樓307室	逢星期五	6:00pm – 7:00pm	共八堂
國畫班	\$550	\$600	富爾敦樓310室	逢星期一	6:00pm – 7:30pm	共八堂
詠春班	\$1000	\$1050	富爾敦樓310室	逢星期二	6:30pm – 8:30pm	共八堂
空手道班	\$700	\$750	富爾敦樓310室	逢星期四	6:30pm – 8:00pm	共十堂
古箏高班	\$1500	\$1550	富爾敦樓310室	逢星期五	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
古箏初班	\$900	\$950	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)	\$950	\$1000	大學本部	逢星期三	6:00pm – 7:00pm	共十堂
午間瑜珈班	\$250	\$300	富爾敦樓307室	逢星期三	1:00pm – 1:50pm	共十堂
午間瑜珈班	\$250	\$300	富爾敦樓307室	逢星期四	1:00pm – 1:50pm	共十堂
午間瑜珈班	\$250	\$300	富爾敦樓307室	逢星期五	1:00pm – 1:50pm	共十堂

報名及聯絡

香港中文大學職員協會

電話：3943 0806 (黃小姐)

電郵：staff-association@cuhk.edu.hk

地址：香港中文大學富爾敦樓308室

徵求午間興趣班導師

有見於會員對午間興趣班反應踴躍，我們擬開辦多類型的活動，如有同事願意分享興趣心得，請與本會黃小姐聯絡。



成為中大職協會員

職協一貫以來都會透過大學聯席委員會定期與大學保持溝通，藉此將職員的關注事項，向大學有關部門反映。為更廣泛收集會員關注問題，各會員可將事項透過電郵、信件或傳真向職協提出。職協樂意做好作為橋樑的角色，把會員意見向校方反映。

如想加入成為中大職協會員，請填寫此網上表格：<https://cusa.cuhk.edu.hk/registration>



會員福利

職協定期展銷會

於每月第一個星期二至四在本會會址舉行，七月及八月則暫停。

身體檢查優惠

韋予力醫生醫務所為本會會員提供既優惠又體貼的身體檢查計劃。

入油優惠

- 中石化(香港)有限公司，會員可申請中石化VIP咭，提供每公升\$1.80折扣優惠。
- 埃克森美孚香港有限公司「ESSO」入油折扣咭，提供每公升\$2.00折扣優惠。
- 明興商行香港有限公司（加德士石油產品代理）「Caltex」入油折扣咭，提供每公升\$3.00折扣惠優。
- Shell 油咭優惠，由Kingsway Concept Limited提供每公升\$2.60折扣優惠。

定期團購產品

- 綠養坊(團購月份為3月、6月、9月、12月)
- 御藥堂(團購月份為2月、5月、8月、11月)
- 鴻福堂，卡道斯、麗仁行等產品優惠。

「牛奶公司」、「嘉頓」購物優惠咭

會員可出示會員証到職協辦事處領取。

「真善美醫護有限公司」9折優惠

會員憑會員証到「真善美醫護有限公司」各分店購物可享有9折優惠。



以上優惠詳情請瀏覽本會網頁 <https://cusa.cuhk.edu.hk>
或與本會職員查詢。

會員優惠貨品

銷售產品		會員價	非會員價	銷售產品		會員價	非會員價
衛生及健康用品				SEBAMED 產品			
矽膠鞋墊—全墊(細、中、大碼)	每對	\$150	\$180	潔膚浴露補充裝(1000ml)	每包	\$142	\$178
矽膠鞋墊—半墊(細、中、大碼)	每對	\$80	\$96	F+S滋潤浴露(1000ml)	每支	\$194	\$242
復康活力操光碟	每張	\$30	\$36	溫和洗髮露(1000ml)	每支	\$160	\$200
切藥丸器	每個	\$40	\$48	油性洗髮露(1000ml)	每支	\$163	\$204
OMRON HEM-8712手臂式血壓計	每個	\$480	\$576	修護洗髮露(400ml)	每支	\$83	\$104
拇趾外翻減壓帶(左/右腳)	每件	\$90	\$108	活髮洗髮露(400ml)	每支	\$99	\$124
紫活絡產品				修護護髮素(200ml)	每支	\$72	\$90
特強紫活絡 (90g)	每瓶	\$260	\$312	清爽潤膚露(200ml)	每支	\$64	\$80
紫活絡 (45g)	每瓶	\$130	\$156	清爽潤膚露(400ml)	每支	\$122	\$155
紫活絡 (100g)	每瓶	\$250	\$300	水份面霜(75ml)	每瓶	\$108	\$132
護膚品				水份面霜(50ml)	每支	\$80	\$96
佳善護手膏(50ml)	每支	\$27	\$32	F+S深層潤膚露(200ml)	每支	\$85	\$106
佳善護手膏(250ml)	每支	\$99	\$119	F+S深層潤膚晚霜(75ml)	每瓶	\$158	\$198
佳善護手膏套裝	每支	\$108	\$130	淨膚潔面泡(150ml)	每支	\$82	\$103
佳善維他命E唇膏(4.5g)	每支	\$21	\$25	嬰兒泡泡浴露(1000ml)	每支	\$176	\$220
盈綽雅潔膚液(250ml)	每支	\$54	\$65	嬰兒潔膚浴露(400ml)	每支	\$115	\$144
瑞士麥麩面霜(45ml)	每盒	\$57	\$77	兒童洗髮露(250ml)	每支	\$70	\$84
瑞士麥麩潔面膏(100ml)	每支	\$51	\$61	兒童洗髮露(500ml)	每支	\$110	\$138
瑞士麥麩潔面乳(150ml)	每支	\$72	\$84	潔膚浴油 (500ml)	每支	\$163	\$204
瑞士麥麩沐浴露(620ml)	每支	\$87	\$104	冰/熱墊 (可煲, 可叮)			
瑞士麥麩沐蘆薈潔膚露(620ml)	每支	\$71	\$85	R&R (細碼 28 x 11cm)	每個	\$75	\$90
瑞士麥麩潔髮露(300ml)	每支	\$60	\$72	R&R (大碼 32.5 x 18cm)	每個	\$100	\$120
瑞士麥麩護髮素(300ml)	每支	\$65	\$78	R&R (頸碼 42 x 36.5cm)	每個	\$120	\$144
飲品/麵食				保健產品			
「喫茶軒」中國茶包(2.5kgx20小包)	每盒	\$35	\$42	Cosamine PLUS葡萄糖胺(450mg x 100's)	每盒	\$140	\$168
怡保白咖啡少糖(35g x 15小包)	每包	\$36	\$43	餅咭			
怡保白咖啡無糖(35g x 15小包)	每包	\$36	\$43	美心餅咭(面值\$50)(1-4張)	每張	\$42	\$50
榛果/炭燒味白咖啡(40g x 15小包)	每包	\$40	\$48	美心餅咭(面值\$50)(5張以上)	每張	\$40	\$48
榴槤白咖啡(35kgx10小包)	每盒	\$45	\$54	無添加產品			
肉骨茶麵(90g x 4小包)	每包	\$23	\$28	麗仁行椿花油 (細)	每支	\$92	\$110
其它				麗仁行椿花油 (大)	每支	\$159	\$190
清潔用手套(大碼)	每對	\$12	\$14	麗仁行染髮粉	每包	\$88	\$105

歡迎親臨職協會址(富爾敦樓308室)選購

查詢電話：3943 0806

註：以上貨品價格如有更改，恕不另行通知



慢煮燒豬腩串

Babi是印尼文豬的意思。記得小時候，爸爸為我們做了很好味的烤豬串，因為爸爸是印尼華僑，所以他醃製的方法也是家鄉的風味。爸爸已經不在，但那童年味道還是記憶猶新。不過為了迎合現代家庭的設備，不用燒炭爐，改為用慢煮的方法，然後烤焗。配料方面，我加入菠蘿酒，甜甜的果香，把豬肉的味道提升到另一個層次，而酒中的酵素，也令肉質自然鬆化。

小貼士：

這個燒豬腩串可以預先用慢煮方法做好幾袋，將部份放入冰格，食前先解凍，再用焗爐翻熱，如想香口些，可以用火槍在表面燒一燒。

材料：

600g 豬腩肉
5粒 紅蔥頭（切碎）
8g 原粒香菜子（磨碎）
3g 原粒白胡椒粒（磨碎）
15g (1 tbsp) 頭抽
4g (3/4 tsp) 鹽
8g (1/2 tbsp) 油
15g (1 tbsp) 菠蘿酒或其他果酒



步驟：

1. 把豬腩肉最底部的肉切去，用以上材料醃肉最少5小時。

2. 把肉分配幾包（一包一餐），放入慢煮袋抽真空封口。用**62°C** 慢煮16至18小時。水箱用保鮮紙包覆蓋，減低水份蒸發。



3. 把袋打開後，不留肉汁，稍為放涼後切成小件，然後串起。焗190至200度，大概10至15分鐘，直至兩邊金黃色。如果想更加香口，可用火槍在表面燒一燒。

你也可以選擇把豬腩肉連袋一同浸凍水大概15至20分鐘。溫度降後，直接保存於冰格。食之前解凍和焗熱就可以了。

—— 蔡麗施 (會員投稿)

網址：<https://mybowlisfull.com/dishes/sous-vide-bbq-pork-babi-belly-satay>

會員投稿

歡迎會員投稿，字數不限，請將稿件電郵至staff-association@cuhk.edu.hk。

- 本會保留稿件刊登及修改權。
- 來稿請寫上作者名字及部門名稱，而你可選擇不將以上資料刊登。
- 成功刊登後，本會將送上超市禮券壹佰元，以作鼓勵。

刊登廣告

歡迎商戶於本通訊刊登廣告，收費如下：

收費	所佔版面	實際尺寸
HK\$250	1/4版	10.5cm X 15cm
HK\$500	1/2版	21cm X 15cm
HK\$1,000	全版	21cm X 30cm

- 商戶需提交A4 Size電腦檔案稿件，檔案格式包括：JPG / PDF / WORD。
- 本會保留廣告格式、擺放位置及廣告之刊登權。

電話查詢：3943 0806 (黃小姐)

電郵查詢：staff-association@cuhk.edu.hk

BowtieVision

革新傳統護理眼睛模式 鼓勵預防性治療

Bowtie「眼保健」護眼計劃將眼睛護理放在首位，不僅提倡主動定期眼鏡檢查，及早發現長期疾病的早期病徵，鼓勵預防性治療。



全面眼科視光檢查*

全面眼科視光檢查**詳情包括：

- 1 眼睛及身體健康病歷
- 2 屈光檢查
- 3 量度眼內壓
- 4 雙眼視覺功能檢查
- 5 色覺普查
- 6 眼睛前部及視網膜檢查 (包括淚水、角膜、晶狀體、黃斑區及視覺神經健康)
- 7 提供諮詢及專業建議

如何使用Bowtie「眼保健」護眼計劃？



- 1 致電OPTICAL 88 專業護眼中心預約全面視光檢查。請表明你是BowtieVision的成員。
- 2 OPTICAL 88 將會以你的服務編碼來驗證你的身份及確認檢查日期。
- 3 到達已預約的專業護眼中心後，請出示你的服務編碼或QR碼以作驗證身份及登記使用。



保泰「眼保健」護眼計劃

此計劃並不是保險產品

服務項目	全面眼科視光檢查 (價值港幣\$ 538)	詳細報告 (價值港幣\$100)	鏡片津貼## 單光鏡片 或 漸進鏡片	鏡架津貼#	隱形眼鏡津貼# (不可與鏡片，鏡架津貼同時使用)	隱形眼鏡配適檢查
計劃一 保泰「眼保健」 護眼計劃 會員費用：HK\$ 420 (零售價：HK\$ 638)	✓	✓	✗ 不適用 (可享8折優惠配單光 或漸進鏡片)	✗ 不適用 (可享8折優惠配鏡架)	✗ 不適用 (可享9折優惠價購買 隱形眼鏡產品)	✗ 不適用
計劃二 保泰「眼保健」 護眼計劃 升級版 會員費用：HK\$ 1,890 (零售價：HK\$ 2,938)	✓	✓	✓ 單光鏡片津貼最高為 港幣\$640 (超額費用可享8折) 或 漸進鏡片津貼最高為 港幣\$1200 (超額費用可享8折)	✓ 鏡架津貼最高為 港幣\$1100 (超額費用可享8折)	✓ 隱形眼鏡港幣\$900 (超額費用可享9折)	✓ 隱形眼鏡配適檢查價值港幣 \$1100 (如沒有購買隱形眼鏡產品， 需付港幣\$150)



* 透過BowtieVision，您可於中環 2598 8798，沙田 2605 1120 或 鯉魚涌 2569 3389 的眼鏡88專業護眼中進行全面眼科視光檢查。

** 全面眼科視光檢查過程中或會試用放瞳藥水。用藥期間會令瞳孔放大，令視力短暫下降及畏光。你應根據專業眼科視光師的臨床建議和遵從有關條件及細則。

隱形眼鏡津貼，不可與鏡片，鏡架津貼同時使用。超額費用可再享8折驗配眼鏡或9折驗配隱形眼鏡產品。

計劃已包含指定鏡片，折射率為 1.56。指定鏡片以外的自費升級，視作超額費用。



輸入啟用碼
CUHKVISION
啟動護眼計劃



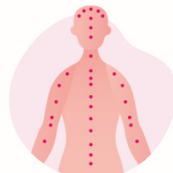
 bowtiego



香港中文大學職員協會專享醫療福利

價值
\$648

全年無限次低至半價睇醫生[^]



普通科門診

\$200

會員價 \$100+

跌打

\$350

\$175+

中醫、針灸

\$300

\$145+

洗牙

\$600

\$195+



輸入啟用碼

CUHK2021

啟動會籍 月費低至 **\$0**

叫埋屋企人同朋友一齊申請!



立即啟用 BowtieGo

bowtiego.com/zh/offers/cuhk



[^]實際所需支付金額視乎醫生與實際需要



香港中文大學職員協會

Staff Association of The Chinese University of Hong Kong
新界沙田香港中文大學富爾敦樓三樓308室
Website: <http://www.cuhk.edu.hk/cusa>
Email: staff-association@cuhk.edu.hk
Tel: 3943 0806 Fax: 2603 6363



香港中文大學教師協會

Teachers' Association of The Chinese University of Hong Kong
新界沙田香港中文大學富爾敦樓三樓306室
Website: <http://www.cuhk.edu.hk/ta>
Email: cuta@cuhk.edu.hk
Tel: 3943 8997 Fax: 2603 6363



JANUARY

一月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 臘月	14 臘月	15 臘月	16 臘月
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八

FEBRUARY

二月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七
8 廿八	9 廿九	10 三十	11 雨水	12 雨水	13 雨水	14 雨水
15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一
22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八

MARCH

三月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七
8 廿八	9 廿九	10 三十	11 初一	12 初二	13 初三	14 初四
15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一
22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八

APRIL

四月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 清明節	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四
25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一

MAY

五月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七
9 廿八	10 廿九	11 三十	12 初一	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八

JUNE

六月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 三十	11 初一	12 初二
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二	32 廿三	33 廿四

JULY

七月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 初一
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

AUGUST

八月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 廿九
8 初一	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一

SEPTEMBER

九月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 廿九	6 三十	7 初一	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	31 廿五	32 廿六

OCTOBER

十月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 三十	7 初一	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四

NOVEMBER

十一月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7 立冬	8 初一	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六
14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三
21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十
28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四	32 廿五	33 廿六	34 廿七

DECEMBER

十二月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 初二	6 初三	7 初四	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 二十	24 廿一	25 廿二
26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	32 廿九

校內常用電話號碼

大學總機	3943 6000
內線查詢接線服務	3943 7000
傳訊及公共關係處	3943 8899
保安處	3943 7999
交通處	3943 7335
人力資源處	3943 6439
保健服務中心 (預約)	3943 6412
保健服務中心 (牙科)	3943 4024
中醫診所 (預約)	3943 6866
物業管理處 (熱線)	3943 7305
大學圖書館	3943 8801
資訊科技服務處	3943 7958
大學安全事務處	3943 6985
崇基體育部 (嶺南)	3943 6097
大學體育部 (夏鼎基)	3943 6764
大學游泳池	3943 7878
大學收發室	

中大教師協會應屆幹事會成員 (2020年度)

會長:	龔立人教授 (文)
副會長:	神學院
秘書:	葉國強女士 (理)
司庫:	生命科學學院
幹事:	陳加才先生 (社)
幹事:	社聯工作部
幹事:	周立基博士 (商)
幹事:	淡濱科學與企業經濟學系
幹事:	伍世昌 (社)
幹事:	地理及資訊管理學系

中大職員協會應屆幹事會成員

會長:	劉國芝博士 (大學圖書館)
副會長:	羅保祥先生 (組建製作組)
秘書:	陳妙芳女士 (翻譯系)
司庫:	容嘉樂先生 (社會責任及可持續發展處)
幹事:	梁嘉燕女士 (資訊處)
幹事:	廖美蘭女士 (物業管理處)
幹事:	黃智泳先生 (新聞與傳播學院)
幹事:	陳小龍女士 (物業管理處)
幹事:	祝麗蘭女士 (大學圖書館)
幹事:	張寶珍女士 (大學圖書館)
幹事:	李小姐女士 (組建製作組)
幹事:	丘妙雲女士 (物業管理處)
幹事:	馮麗仙女士 (大學圖書館)
幹事:	鄭文欣女士 (資訊科技服務處)
幹事:	潘自強先生 (大學保健處)
幹事:	楊光輝女士 (物業管理處)