

商業服務從業員工會
香港洋務工會
香港進出口貿易從業員協會

新手勇闖AI世界 第二期

想知道現在最紅的「AI」是什麼嗎？不用怕學不會！我們準備了最溫馨、最簡單的AI新手班，帶您像勇者一樣輕鬆開闢，學會用AI聊天、找資料，讓生活更有趣！

日期：2026年10月21日 星期三
時間：晚上19:00-20:30
地點：九龍尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓
費用：會員\$80元、非會員\$150元
學員：30（名額有限 報名從速）
電話：2511 8213 / 2367 3201

香港洋務工會
太極氣功十八式
八法五步太極拳綜合班

課程資訊
全期共10課 | 每課1小時30分
上課時間：逢星期一下午2:30-4:00
名額限制：6-10人小班教學

收費
會員：\$750
非會員：\$900

課程內容
適合初學太極人士參加，先由氣功十八式入門，進而學習太極拳基本動作，為日後學習太極拳、扇、劍、刀等，打下扎實良好基礎。

導師：鄧玉玲師傅
師承李珍師傅傳授廿二年，專習氣功、太極拳、劍、扇、刀等武術；考獲香港太極總會健身師資認證，經驗豐富。

報名查詢：2511 8213/2367 3201

如需更新會員個人資料，可致電2367-3201

香港洋務工會
香港進出口貿易從業員協會
商業服務從業員工會

雲南撫仙湖、元陽、建水 雲南秘境七天團

【撫仙湖】 琉璃萬頃的高原明珠
【建水古城】 千年歷史與文藝情懷
【元陽梯田】 大地的絕美雕刻

日期：2027年3月7日(星期日) - 3月13日(星期六)
團費：會員HK\$8800/人；非會員：HK\$9400/人
*團費以40人一手計，如人數不足，團費將有所調整（報名後，兩星期內到工會繳費）

行程：
Day 1: 啟程雲南
香港集合 → 深圳機場 → 昆明 → 撫仙湖 → 絕美山水
【海濱湖地公園】
Day 2: 自然遺產
（建水化石地世界自然遺產博物館）探採 → 建水 → 漫遊
【紫陶一條街】
Day 3: 古城深度遊
體驗【建水小火車】→ 探訪【團山民居】、參觀【朱家花園】、
【朝陽樓】
Day 4: 元陽萬畝梯田
元陽 → 哈尼村文化【大魚塘民族村】、【壩達景區壩達景區】
觀絕美日落
Day 5: 世界文化遺產
【多依樹景區】觀日出 → 探訪【阿者科民族村】→ 彌勒
Day 6: 彝族生態文化
藝術小鎮【東風鎮】→ 彝族文化【可邑小鎮】→ 昆明
Day 7: 雲南博物·圓滿歸家
【雲南省博物館】→ 深圳機場 → 跨境直巴返港

參考航班
去程：ZH9455 11:10-13:40
回程：ZH9456 14:45-17:00

商業服務從業員工會 主辦
香港洋務工會 協辦
香港進出口貿易從業員協會

中醫講座

告別職業勞損！肩頸緊痛？手麻背痛？
專家教你如何自救與加固！

3大精華
① 姿勢校正 | 低頭族/工程族必學！找出痛點，減輕負擔
② 穴位鬆解 告別疼痛
③ 日常加固 | 簡單3招運動，強化肌群、預防疼痛復發

主講導師：黃皓賢先生
• 香港註冊中醫師
• 深造於「香港英文中醫推拿學院」
• 掌握一指禪指法 | 精準正骨復位

日期：2026年9月23日（星期三）
時間：19:00 - 20:15
收費：會員\$30、非會員\$100
地址：尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓
報名熱線：2511-8213/2367-3201

香港洋務工會
香港進出口貿易從業員協會
商業服務從業員工會

雲南麗江、瀘沽湖、香格里拉 滇西秘境六天團

【麗江】 白沙古城納西文脈 古城遺風人間煙火
【瀘沽湖】 摩梭人家兒女間特穆風情
【香格里拉】 虎跳峽金沙江奔湧奇景 聖地萬里聖潔風光

報名及查詢
尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓
2511 8213 / 2367 3201

行程：
Day1 啟程麗江·納西古城導遊
香港集合 → 深圳機場 → 麗江納西文化遺產地【白沙古城】
Day2 摩梭人家走婚母系文化
麗江 → 瀘沽湖、【東河】、【走婚橋】、【東河火燒】、【摩梭風情】
Day3 最後的女兒國
瀘沽湖 → 瀘沽湖、【環湖遊】、【摩梭博物館】→ 返回麗江
Day4 虎跳峽徒步·心靈淨土香格里拉
【虎跳峽】 金沙江奔湧奇景 → 香格里拉【獨克宗】 藏傳寺院、夜遊月光城【獨克宗古城】
Day5 三江並流世界自然遺產
遊覽三江並流【發達達國家公園】→ 返回麗江 → 古城夜遊【麗江古城·四方街】
Day6 圓滿返港
麗江 → 深圳機場 → 跨境直巴返港

參考航班
去程：CZ8581 08:10-11:10
回程：CZ8582 11:55-14:25

商業服務從業員工會
香港洋務工會
香港進出口貿易從業員協會

手機拍攝進階 第四期

本課程為「手機拍攝初階」之延續，將教授手機拍照的實用技巧和應用，讓你極速提升手機攝影能力。

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

課堂：2026年11月6日(星期五) 晚上19:00-20:30
地點：九龍尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓
實習：2026年11月8日(星期日) 中午2:45-4:15(地點待定)
費用：會員\$100元、非會員\$160元
學員：30人(名額有限 報名從速)
電話：2511 8213 / 2367 3201

備註：11月8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

香港洋務工會 主辦
職業安全健康局員工參與計劃 贊助

職安健康講座之「工作與健康生活方式」暨慶祝中華人民共和國成立77周年聯歡午宴

日期：2026年10月25日(星期日)
時間：中午12時入席
包括：職安健講座、就職典禮、抽獎助慶
地點：九龍尖沙咀彌敦道100號THE ONE 13樓全層【煌府】
席券：每位\$290
(歡迎會員家屬出席聚餐)

精珍海當清醉紅金翠鴻	織菌皇紅香燒瑞列絲運	壽枝一品沙鮮海扒黃珍乳	桃伊品巴鮑皇雙鳳全	麵炒燒大魚燴蔬尾片體	飯雞龍燕尾蝦仁
------------	------------	-------------	-----------	------------	---------

*敬送：啤酒或氣水共12罐

香港進出口貿易從業員協會 主辦
香港洋務工會 協辦
商業服務從業員工會

慈山寺 雲泉仙館齋宴

活動日期：2026年10月31日(星期六)
集合時間：上午9點(逾時不候)
集合地點：太子運動場道
(港鐵太子站A出口)
費用：會員\$160 非會員\$250 大小同價
報名熱線：2511-8213/2367-3201
地址：尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓

溫馨提示：
1.參學時請穿著莊重的服裝(例如有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲等)。慈山寺保留權利拒絕穿著不莊重服裝之人士入寺。
2.如有任何爭議，本會將保留一切最終決定權
3.報名後需於兩星期內親臨工會繳費，否則視作放棄。

名額有限 額滿即止

香港洋務工會
商業服務從業員工會

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2樓
電話：2511 8213, 2367 3201 傳真：2507 2671
WhatsApp: 6998 6535 電郵：hkucwse@gmail.com

洋務工會 Facebook
商服工會 Facebook
工會網頁

工聯會 屬會
AFFILIATED UNION OF HKFTU

新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義

港澳工會交流

香港洋務工會、香港進出口貿易從業員協會及商業服務從業員工會一眾代表，在香港洋務工會主席丘耀誠的帶領下，於5月20日組成外訪交流學習團赴澳門交流。期間獲得澳門工會聯合總會及澳門商業僱員總會的熱情款待，雙方就會務發展、維權工作、會員維繫等多方面作出深入的研討，為兩地共同面對的勞工議題建議獻策、相互學習。

座談會上，香港洋務工會與澳門商業僱員總會代表分別介紹了各自工會的歷史經歷與近年取得的豐碩成果。探討如何維護工人權益及提升勞動者保障時並推動會員發展，例如就香港與澳門共同面臨輸入外勞所帶來的社會矛盾及應對策略，進行實踐性的分享，並尋找政策優化的平衡點。適逢香港洋務工會成立105周年，是次交流不僅深化了港澳勞工業界工會的互動，更進一步增進了港澳兩地工會之間的情誼與未來合作的可能性。



為香港五年規劃建言獻策

特區政府正全速制定首份《香港五年規劃》，以主動對接國家「十五五」規劃。此規劃由行政長官李家超親自領導編制，旨在勾勒2026年至2030年的發展願景、目標與重點舉措，預計今年年底正式公布。「香港五年規劃編制小組」正進行研究，預計於第四季展開公眾諮詢，並於年底公布正式文本。



2026 業餘進修中心

工會優先代報春季課程『業餘進修中心』課程詳情請留意工會網站、工聯APP

千人匯灣區肇慶交流團

洋務工會、進出口貿易從業員協會、商業服務從業員工會協力舉辦交流團，帶領 40 位義工朋友走進肇慶，於 6 月 13 日及 14 日開展了一趟融匯歷史文化與現代科技的深度旅程。團友參觀閱江樓，細品嶺南人文底蘊，追溯千年文脈；登臨鼎湖山風景區，飽覽秀麗山水風光，感受大自然生態之美；走訪小鵬汽車，近距離認識飛行汽車及機械人創新成果，見證內地新能源與前沿科技的蓬勃發展，親身感受祖國日新月異的發展成就。這次交流活動，既是慶祝香港回歸祖國 29 周年的盛事，亦是一場回望歷史、展望未來的同行之旅。



五一探訪工友大行動分享會

五一國際勞動節來臨之際，洋務工會、香港進出口貿易從業員協會、商業服務從業員工會共同舉辦了慰問工友及行業分享會，還邀請了工聯會立法會議員李廣宇、工聯會副秘書長 楊榮輝作為活動的特別分享嘉賓。活動中，工友們分享工作經驗、交流心得，共同探討工作思路，並分享成長收穫，大家在分享中互學互鑒。本次慰問活動，既是工會對全體工友辛勞付出的認可與嘉許，更是溫情與歸屬感的傳遞，讓每一位奮鬥的勞動者都能感受到溫暖與關懷。



「慶回歸 29 周年 全民健康遍社區」街站活動

為慶祝香港回歸祖國 29 周年，工聯會於 6 月 27 日在全港各區盛大設立 87 個街站。香港洋務工會當日亦全力動員參與其中，全力推廣工聯會的服務，並重點推廣「全民健康遍社區」，將健康訊息傳遞至每個角落，倡導預防疾病，攜手共建健康香港。活動當天，街站氣氛熾熱，香港洋務工會主席丘耀誠帶領義工們全情投入，在街站前積極向途經的市民和工友派發宣傳單張及小禮品，推廣共建健康社區的理念。



「愛心匯聚 · 耆義無窮 2026 年義工嘉許禮」

由工聯會康齡服務社舉辦的「愛心匯聚 · 耆義無窮 2026 年義工嘉許禮」，已於 6 月 2 日舉行嘉許禮，以感謝義工們無私的付出，香港洋務工會轄下之耆暉同樂社榮獲得團體義工服務金獎，耆暉同樂社多名義工亦在個人義工服務項目獲獎：



團體義工服務金獎：耆暉同樂社
個人義工服務：
金獎：劉光玲、陳慧萍、陳玉兒、
張月媚、鍾梅梅、謝素芳
銀獎：謝錦華、鄭惠英
銅獎：尹月桂、鄧淑華
優異獎：陳國英



其他活動圖片



耆暉生日會



五·一酒會



五·一 記者會



電影欣賞會



手機拍攝班戶外實習



商業服務從業員工會

爆汗舞蹈班

配合流行音樂節奏而跳出簡單充滿活力的舞步
燃燒脂肪、強化心肺
零基礎、適合任何人士

日期：逢星期一
時間：19:00 – 20:30
費用：12節 HK\$600(會員) / HK\$780(非會員)

導師：林木麗
英國皇家舞蹈教師協會(ISTD)、
香港排舞運動總會資格認證
精通國際排舞、爵士舞、健身操、
中西民族舞....

查詢及報名：2511 8213 / 2367 3201
地址：尖沙咀加連威老道18號僑業大廈2字樓

集體舞班

集體舞是群體舞蹈，不需舞伴。通過集體一齊跳出各種不同類型舞蹈，除可以作為自娛外，更可作為運動，增強身心健康，改善手腳協調，增強記憶力。通過音樂節奏伴隨舞姿，而燃燒脂肪，達到修身，健美效果。本課程凡有興趣者均可參加。內容包括：教授中國民族舞、拉丁舞、爵士舞、肚皮舞、健身操等舞蹈。

導師：柳秋菊小姐
時間：(全期 10 節)
逢星期二 晚上 6:45 – 8:15
逢星期五 上午 10:30 – 12:00
費用：會員 400 元 / 非會員 500 元
逢星期四 晚上 6:00 – 7:30
晚上 7:30 – 9:00
費用：會員 400 元 / 非會員 500 元

