



創科產業人員協會

The Association of Innovative
Technologies Industries Employees

AIT夏季刊

2025 SUMMER BROCHURE

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 3973
傳真 : 2780 0371
Whatsapp : 5607 7218
網址 : www.aitm.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

聯絡我們 Contact Us

創科產業人員協會



1

加入協會的 WeChat 微信專線

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WeChat 微信專線發出。

1. 請在您的手機簡單掃描二維碼加入創科產業人員協會微信專線。
2. 並在WeChat微信版面發出「OK」手勢簡單回應, 以便收閱最新資訊。謝謝!

2

加入協會的 Whatsapp 專線

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 創科協 Whatsapp 專線。或 簡單掃描二維碼即時新增聯絡人。
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!

活動回顧 Highlights

健康講座



睡眠負債講座

潮病不需藥

創科課程



簡易開設網店課程

美食班



母親節什果撻

母親節香水班



家鄉鹹肉樓



參加活動齊齊賞 Gifts & Rewards

憑積分換購協會精美禮物

憑積分換協會禮物, 如有查詢請致電 2780 3973。

	禮品名稱	換領積分
1	充電寶-雙線迷你 (10000W)	300 積分
2	三合一數據線 長度: 1.2m	300 積分
3	20000W 安培超級快充大容量自帶線充電寶	300 積分 + \$20
4	Masclub 掛頸冰涼圈	300 積分 + \$20
5	創科環保帆布袋	50 積分
6	手提外出小拎包	180 積分
7	環保餐具套裝(創科協特別版)	20 積分 + \$30
8	磁吸帽夾	150 積分



心靈靜觀情緒減壓工作坊 by 顏瑩辰

Meditation & Mindfulness: Workshop for Depression

透過持續靜觀，能開啟五觀，開啟第六感，與自己連結。靜觀不僅讓我們與內在溝通，整理思緒與情緒，解除外界帶來的衝擊，還能進行自我嘉許與激勵，增強勇氣與堅毅力。面對未知的因數，我們能以更大的堅定信念實踐更宏大的願景，提升整體生活品質。

靜觀後的得著：
減少焦慮與壓力，提高情緒調節能力，改善專注力，改善睡眠質量。

報名熱線：
請致電 2780 3973 或 WhatsApp 5607 7218

逢星期六；兩堂為一單元
A班：2025年7月5、19日
B班：2025年8月2、16日
C班：2025年9月6、20日
時間：下午3:00-4:30
費用：會員\$200/兩堂，非會價\$360/兩堂，
試堂\$120/一堂
地點：九龍新蒲崗景福街104號新時代工貿商業
中心12樓（進修中心）



有街32號泰力工業中心5樓06室
273 或 WhatsApp 5607 7218

與味蕾連結 - 美食DIY

Cooking Classes by 李淑芬

芒果糯米糍

在炎炎的夏日裡，做一個令你的味蕾醒一醒的甜品美食吧。

教授及示範芒果糯米糍的製作方法及技巧；
*參加者可親手製作一份攜回家享用。

日期：2025年7月26日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
費用：\$100/位、非會員\$180/位



芝士檸檬夾心 冰皮月餅

香滑軟糯的外皮，清新檸檬
卡士達醬配上芝士豆蓉，這
樣配搭食後完全不覺膩。

教授及示範冰皮月餅的
製作方法及技巧，參加
者可製作一份攜回家享
用。

日期：2025年9月13日
(星期六)
時間：下午3:00-4:30
費用：\$110/位、
非會員\$190/位

日式梳乎厘班戟

在悠閒的星期天，親手製作一道美味甜品與家人共享歡樂時光。

教授及示範製作方法及技巧，並且講解做不同
口味的忌廉醬的方法。

*參加者可親手製作一份攜回家享用。

日期：2025年8月30日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
費用：\$100/位、非會員\$180/位



2 【賞您健康的】 工聯會工人醫療所健康檢查計劃低至63折

優惠期：
至2025年12月31日

優惠對象：
工聯會屬會及贊助會會員

*詳情可致電各醫所查詢及預約。

優惠內容：

健康檢查優惠計劃：

A.健康檢查：原價：\$1,450 / 優惠價：\$920

B.健康檢查：原價：\$1,280 / 優惠價：\$820

健康檢查計劃	原價	優惠價
A. 健康檢查	\$1,450	\$920
B. 健康檢查	\$1,280	\$820

3 【全年優惠】深圳愛康健 免費洗牙及牙科優惠升級

優惠期：由即日起

優惠對象：工聯會屬會、贊助會會員及工人俱樂部部員

商戶：深圳愛康健

優惠內容：

深圳愛康健齒科提供的工聯咭優惠現已新增至各個口岸的門診！工聯會屬會、贊助會會員及工人俱樂部部員，憑有效工聯咭或部員證即可預約包括鄰近羅湖口岸、福田口岸、蓮塘口岸及深圳灣口岸的指定愛康健醫院或門診。以後使用會員優惠不需擔心東奔西走，更方便快捷！

原有服務點：深圳愛康健口腔醫院；愛康健李川口腔診所。

新增服務點：愛康健恒美口腔門診；希瑪愛康健醫院；愛康健裕亨口腔診所；愛康健恒潔口腔門診。

快通知身邊人成為屬會、贊助會員或工人俱樂部部員，一齊預約睇牙吧！！

*註：新入會會員須等到工會正式確認會員資格，才可使用本優惠。

預約方法：

預約查詢熱線：6912 2011

WhatsApp預約：<https://bit.ly/工聯會員洗牙>

CKJ愛康健齒科官方網站：<https://ckjkh.com/>



4 【全港獨家】一站式辦理補換領 內地駕駛證及港車北上

優惠期：即日起至2025年12月31日

優惠對象：工聯會屬會及贊助會會員

商戶：香港工聯會跨境通聯服務中心

優惠內容：

香港工聯會跨境通聯服務中心「全港獨家」代辦補換領證內地駕駛證服務及港車北上申請。申請人全程在港辦理，無需北上內地，快捷省時。

服務包括：

- 70歲以下續領內地駕駛證（到期前90天或到期一年內均可續領）
- A1、A2、B1、B2、C1、C2、E、F駕照型號均可在本中心辦理續證（A1、A2、B1、B2、E有條件限制，詳情可向中心職員查詢）
- 持內地身份證及香港居民身份證的非永居人士續領內地駕照
- 年滿70歲的年度體檢
- 代辦申請港車北上手續

服務收費：

1) 續領內地駕照

香港工聯咭優惠價：\$1018*（原價\$1438）

*費用已包\$50拍照費

2) 港車北上代辦

代辦費：\$1400**

*費用包括向政府遞交電腦抽籤申請及中籤後網上遞交申請，供兩地政府審核手續、代辦保險等服務。

聯絡方法：

查詢電話：3188 2500

WhatsApp：9054 2311

中心地址：灣仔杜老誌道6號群策大廈1503室



第十五屆理事會成員 2025 - 2028

Members of
the 15th Council



創科產業人員協會
The Association of Innovative
Technologies Industries Employees

主席：陳文慧
副主席：李懷普、謝慧兒、林瑩瑩、李芳
會務主任：李煒敏
副會務主任：劉曉琳
司庫主任：楊鳳屏
副司庫主任：盧樂嘉
理事：梁子結、鄒紹忠、張錦靈、陳穎恒
候補理事：莊雪芳、朱機略、顏貝宇

工聯優惠 Discount Prices



新時代 新工運
擁護工 為基層 享公義

1 <<工聯同行·站起來>>

骨科手術資助計劃：

工聯專科醫療中心自2021年1月投入服務以來，求診人數與日俱增。當中不少中老年患者有關節退化及其他骨科問題，部分更需要手術治療，惟現時政府醫院的全關節置換手術輪候需三至七年，令患者長時間承受不便與痛楚。香港工會聯合會工人醫療所欣獲私人善長慷慨捐助，與及屬下「工聯專科醫療中心」醫生團隊的支持，現正展開《工聯同行·站起來·骨科手術資助計劃》。

資助對象及內容：

- 年滿60歲或以上的香港永久性居民
- 正輪候政府醫院全關節置換手術，膝關節置換手術優先。
- 手術於私家醫院進行，資助金額最高為港幣5萬元，其餘費用由申請人自付。
- 申請人須已加入香港政府「醫健通」計劃

申請程序：

- 申請人須經本機構骨科專科醫生評估是否適合進行手術
- 申請人向「工聯專科醫療中心」遞交申請表
- 申請日期：全年皆接受申請(額滿即止)

查詢：工聯專科醫療中心 - 電話：2396 3656
九龍旺角彌敦道719號銀都商業大廈11樓





風景畫工作坊 by Andrew Tang Landscape Painting Workshops

大家在忙碌的生活中很少接觸大自然。風景畫工作坊可以讓大家在畫畫的過程融入到風景當中，以不同題材畫出大自然的千變萬化，為生活帶來不同色彩。

風景畫有四個主要元素：天地樹水。風景畫工作坊會環繞這四個主題，每星期轉換。課堂中教授技巧，色彩、筆法，以至心法都有所教。學員在技巧上有所進步的同時享受畫風景的樂趣。

每月四節，逢星期六
時間：下午2:30-4:00
畫室地址：北角英皇道383號20樓03室
費用：會員\$730/四節，非會員\$1030/四節
人數：10人

A班：2025年7月5、12、19及26日
B班：2025年8月2、9、16及23日
C班：2025年9月6、13、20及27日
*以上課程適合零基礎人士參加。

酒精墨水畫班 Alcohol Ink Painting Workshops



親子酒精墨水畫 – 親子班/ 成人班 by Judy

酒精墨水畫是一門新興藝術，一種輕鬆有趣的藝術體驗，利用酒精與墨水的流動特性，不需任何畫畫技巧也能創作出色彩繽紛、獨一無二的作品。

好處：

- ✓ 適合5-80歲的大眾
- ✓ 促進親子互動與合作
- ✓ 激發創造力與藝術表達
- ✓ 放鬆身心，享受療癒過程

適合家長與孩子一起創作，增加互動和合作的樂趣，共同創造美好的回憶。

日期：2025年8月12日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
費用：親子\$190 (1位成人 + 1位小朋友)，
會員\$120 (大小同價)，
非會員\$200 (大小同價)



心靈： 酒精墨水藝術療癒時光 – 成人班 by 酒精畫導師：Judy 靜觀導師：顏菡辰

酒精墨水畫是一門新興藝術，一種輕鬆有趣的藝術體驗，利用酒精與墨水的流動特性，享受自由創作的樂趣。

透過色彩與隨機紋理，釋放壓力並專注當下。不需任何畫畫技巧也能創作出色彩繽紛、獨一無二的作品。

日期：2025年9月19日(星期五)
時間：晚上7:00-8:45
費用：會員\$150/位，非會員\$280/位

報名熱線：請致電 2780 3973 或 WhatsApp 5607 7218
地點：九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心5樓06室

協會代報「業餘進修中心」課程

2025秋季課程將於2025年7月13日(星期日)優先接受會員報名，協會續提供代報服務。有需要的會員請填妥報名表及帶備會員證及支票(一科一票，支票背面寫上報讀者姓名、課程編號、聯絡電話)，合格會員一般課程學費可享85折優惠(指定課程除外)。會員可於下列日期的辦公時間到協會辦理。(代報不接受郵寄)

代報日期：2025年6月23日(星期一)至6月30日(星期一)
星期一至五：上午10時-下午8時
星期六：上午10時-下午2時
協會地址：九龍新蒲崗大有街32號泰力工業中心5樓06室
查詢：2780 3973
業餘進修中心課程簡介：<http://www.hkftustsc.org/info/index2.html>



講座課程 Seminar & Course by JOE 黃楚城

睡眠負債講座 睡眠負債，點還好？

2025年7月10 (四)

我們的目標是幫助你透過科學方法與認知，避免睡眠障礙和失眠的產生，達到充足的休息和更高的生活品質。



講座內容包括：

- 解開睡眠真相！
- 拆解4大失眠主腦！
- 識別睡眠黃金週期！

日期：[REDACTED]
時間：晚上7:30-9:00
費用：\$40/位，\$60/2位，\$100/4位
人數：只限30-35人



黃楚城 JOE

睡眠治療導師、教練及自媒體創作者
• TVB流行都市睡眠腦波專訪
• 嶺南大學精英運動員教練引導計劃
• 香港美容業總會CPD會員增值講座
• ITSU按摩椅集團內部培訓講師

2 【睡眠負債怎樣還】課程

課程簡介：

我們將了解睡眠負債的真相與影響，並介紹有效的技術來提升你的睡眠質量。通過堂課中你將了解失眠及睡眠障礙的定義、個人的睡眠模式以及修復和重建的方法。我們的目標是幫助你透過科學方法和技巧，達到充足的休息和更高的生活品質。

日期：2025年7月24及31日(星期四)
時間：晚上7:30-9:00
費用：會員\$300/2課 共3小時
人數：20人

目標學員群：

- 想要改善睡眠質量的個人
- 面臨失眠和睡眠障礙困擾的人士
- 通過了解科學方法提升全身健康和品質的學員

從課程得到的結果：

- 改善睡眠質量：學習如何計算和調整個人最佳睡眠時間，提高睡眠效率。
- 了解個人睡眠模式：通過睡眠時型和睡眠週期的分析，掌握個人化的睡眠改善策略。
- 應用修復技術：掌握五感修復室、大腦休息法、呼吸方法和靜心方法，全面提升身心健康。



3 【睡眠負債-優質睡眠秘笈】課程

課程簡介：

在這課程中，我們將深入學習，你將辨識個人的睡眠模式、性格情緒與環境的影響以及修復和重建的方法。我們的目標是幫助你從掌握生活節奏，達到充足的休息和更高的生活品質。

1. 你的電池如何使用：深度探討睡眠週期生活節奏，了解荷爾蒙與性格個性對睡眠的影響，並重整學員的最佳時間。
2. 個性與環境：找出自己與他人的性格情緒，並學習五感修復室的應用。
3. 修復與重建：進行全面的修復和重建，辨識情緒斷捨離、學員分享交流的環節。

日期：2025年8月14及28日(星期四)
時間：晚上7:30-9:00

目標學員群：

- 想要改善睡眠質量的個人
- 面臨失眠和睡眠障礙困擾的人士
- 通過了解科學方法提升全身健康和品質的學員

從課程得到的結果：

- 掌握自己的生活節奏：學習如何計算和調整個人最佳睡眠時間，提高睡眠效率。
- 了解個人睡眠模式：通過睡眠時型和睡眠週期的分析，掌握個人化的睡眠改善策略。
- 與負面情緒斷捨離：學會如何透過荷爾蒙調節和認自己的個性來改善睡眠質量，提升情緒穩定性。

費用：會員\$300/2課 共3小時 人數：20人



協會地點：九龍新蒲崗大有街3
報名熱線：請致電 2780 3973