

積金易收費 4月起降至0.29%

減費幅度達21.6% 劉麥嘉軒：較過去行政費減半

財政司司長已批准「積金易」平台徵收的費用，從下月1日起由目前0.37%下調至0.29%，減費幅度為21.6%，直接惠及所有強積金計劃成員。積金局及積金易公司主席劉麥嘉軒歡迎下調收費決定，指自「積金易」投入運作處理強積金計劃的行政工作後，基於其標準化、精簡化和自動化的設計，以及積金易公司非牟利營運原則，強積金的行政費已由過去的平均0.58%調低至下月起的0.29%，較受託人過去收取的相關行政費減少一半。

劉麥嘉軒指出，「積金易」至今推出22個月，數碼使用情況比預期理想。隨著強積金資產規模增長及規模效益顯著，不僅符合推行「積金易」的初衷，更超越原先預計的減費水平，令原先估計運作10年可節省300億至400億元行政開支，加快及增加至不足10年內可節省500億元。

她續說，積金易公司未來會加大力度推動數碼使用率和繼續嚴格控制開支，致力創造更大的減費空間回饋計劃成員。她呼籲所有「積金易」用戶以電子方式處理強積金，共同推動數碼化及提升規模效益；未註冊「積金易」的計劃成員亦應盡快註冊，親身體驗電子化管理強積金。

工聯權委倡進一步推動減費

工聯會權益委員會表示，此次下調收費幅度為21.6%，直接惠及所有強積金計劃成員，切實為打工仔減輕行政成本的負擔，亦體現特區政府在完善退休保障制度、減輕僱員負擔方面的積極作為。工聯權委強調，強積金是打工仔退休保障的重要支柱，歡迎劉麥嘉軒指會加大力度推動數碼使用率及繼續嚴格控制開支，致力創造更大的減費空間回饋計劃成員。工聯權委期望積金局未來繼續審視強積金制度的各項收費，進一步推動減費空間，確保減費成果真正惠及僱員。

工聯權委並期望特區政府盡快落實為低收入僱員及自僱人士代供強積金的承諾，盡快按機制調整強積金供款上下限、將強積金欠供納入破欠基金保障範圍、推出穩健回報且收費低廉的強積金計劃，以及放寬強積金法定以外累積供款用於置業等，持續優化強積金制度，提升僱員的退休保障。



「積金易」平台費用下調令打工仔受惠。

資料圖片

機管局前經理受賄330萬囚4年

廉政公署「暴雪」行動偵破香港國際機場三跑道系統項目分判合約貪污案，起訴多人涉嫌行賄受賄罪名。其中一名香港機場管理局前首席高級經理早前承認收賄約330萬元及清洗犯罪得益約570萬元，區域法院法官葉佐文昨考慮各項求情因素後，判處被告李永輝入獄4年。廉署已向法庭申請充公其犯罪得益，稍後排期處理。

51歲被告李永輝，早前承認兩項串謀使公職人員接受利益罪名，以及6項洗黑錢罪名。李永輝於2017年1月至2022年8月案發期間負責管理三跑道項目多份工程合約，包括主要填海及第三條跑道建造工程，亦有權向承建商推薦分判商。卡樂

工程有限公司是三跑道項目主要填海工程分判商，負責供應填海物料及提供運輸服務。

承認清洗約570萬犯罪得益

案情透露，李永輝從卡樂東主吳啟安接受賄款共約250萬元，協助卡樂取得總值逾1.1億元的分判工程合約。他亦從另一間填海及建築用砂供應商收受賄款80萬元，以協助取得總值逾1.4億元的填海用砂物料供應採購訂單。李永輝又承認清洗犯罪得益共約570萬元，當中涉及上述賄款。同案另外三名被告即吳啟安、卡樂時任項目經理廖偉倫及機管局時任總經理殷國強，早前被控多項賄賂等罪名。



孝子賢孫拜祭先人以表敬意。

資料圖片

3安置所龕位 8月起改每月編配

經檢視目前公眾骨灰龕位供求情況，食環署昨宣布8月1日起推出全新每月編配安排。除原本每月只編配屯門曾咀靈灰安置所的龕位外，將加入沙田石門靈灰安置所、粉嶺和合石第六期靈灰安置所及柴灣哥連臣角新廈靈灰安置所的龕位作每月編配。新安排是為了讓市民無須等待一年才提出申請，未來每月可合共提供不少於1,600個可續期骨灰龕位，即全年1.9萬個龕位，相對過去兩年每年約1.8萬宗龕位編配，料足應付市民需求。

食環署發言人昨表示，由於近年大力推廣綠色殯葬，加上放寬現有龕位安放骨灰數量限制，新龕位需求放緩，預計到2031年都有穩定的龕位供應，但當局仍會繼續物色場地興建新龕場；亦會密切留意每月龕位申請情況，因應實際需要適時檢討及調整。

新編配安排下，每名申請者每月抽籤時都會成功獲編配一個龕位。如某靈灰安置所申請數目超出可供編配名額，以致申請人未能獲配所選定的骨灰安置所，食環

署會自動為該申請人提供曾咀靈灰安置所的龕位；申請人可決定是否接受曾咀靈灰安置所，若放棄自動編配，亦可在下輪每月龕位抽籤重新申請。

下月進行最後一次周年編配

另一方面，署方將於下月進行最後一次周年編配，屆時將推出哥連臣角新廈、和合石第六期及石門靈灰安置所各4,000個標準龕位及50個大型龕位，合共12,150個可續期龕位，並計劃於7月下旬進行公開攪珠及電腦隨機抽籤，定出所有符合資格的申請人編配骨灰龕位的先後次序，及中籤人獲編配的特定骨灰龕位。



哥連臣角靈灰安置所亦改為每月編配。

資料圖片

克服考試前焦慮

金石恒言



劉仲恒

放射科專科醫生
香港全球專業青年
倡議行動創始召集人

從某種程度上看，遇到某些事情感到緊張實屬正常。有人看醫生或牙醫會緊張，面對考試或面試感到緊張就更為平常。對於眾多莘莘學子而言，香港中學文憑考試(DSE)是考進本港八所公立大學的主要途徑，這場公開試的成績在決定未來人生規劃路徑上扮演着一定角色。今年DSE於4月初開考，相信有些考生已陷入考前焦慮。

如上所述，考試前有點緊張屬正常，往往還有助集中注意力和保持頭腦清醒。然而若情況嚴重至出現考前焦慮，則另當別論。這種焦慮會引發擔憂和自我懷疑，從而影響考生正常發揮和考試成績，過程亦相當痛苦。不過，我們必須知道，考前焦慮其實是可以克服的。

首先，步伐不要被打亂。考生應建立一套固定的考前準備流程，找到適合自己的準備方法，遵循以往準備

考試的相同步驟。把DSE看得太過特別，無助於減輕壓力。

其次，學校是考生可以依賴之所。學校老師都是公開試的過來人，他們和校方都能提供學習技巧或其他資源，幫助考生改善學習方法和考試技巧。此外，熟悉考試有助穩定心情，考生不妨與老師詳談，確保了解考試的內容、程度、規則等。若有考前焦慮，更應讓老師知道，他很可能會提出建議，助你克服焦慮。

另一個戰勝考前焦慮的方法，是學會掌握放鬆技巧，這有助考生在考試前和考試過程中保持冷靜自信。筆者建議的放鬆技巧包括深呼吸、來回收緊和放鬆肌肉、閉目想像積極景象等。另外，考生亦應勞逸結合，在備試過程中加入運動。定期進行有氧運動，肯定有助釋放壓力。

若感到問題嚴重，考生應告訴家長和老師，必要時諮詢專業心理諮詢師，他們的方法可以幫助考生處理焦慮的情緒、想法和行為。