

工聯屬會及贊助會會員，憑「工聯咭」可享受工聯會提供的福利：

- 工聯會工人醫療所：6間西醫診所及附設牙科中心、10間中醫診所、3間X光化驗所及1間聽力測驗中心，中醫診症、體格檢查、聽覺測驗，會員8折（粉嶺中醫教研中心9折），家屬憑咭9折（隨《工聯咭優惠索引》附送家屬診症咭），西醫、牙科優惠；購買葦茸藥材9折。
- 業餘進修中心：共40多個上課點遍佈全港。約每三個月一期舉辦課程或活動數百項，會員優先報讀、學費9折（個別課程除外），會員子女憑父/母工聯咭報讀幼兒、兒童或少年課程可享9折。
- 工聯優惠中心：共4間，會員可享折扣優惠。
- 在全港數百間工聯咭特約商號享有購物或服務優惠（特約商號名單列於《工聯咭優惠索引》，隨「工聯咭」發給會員，更多優惠商號可瀏覽工聯網頁）。
- 工俱旅遊（土瓜灣）：提供旅遊服務。
- 工人俱樂部：經常舉辦文娛康樂活動，包括合唱團、舞蹈團、民族管弦樂團、粵劇團、流行曲班組、話劇組等，體育方面有足、籃、乒、羽毛球、旅行、潛水、釣魚等。
- 工聯保健中心：備有各類健身器材，並有教練在場指導。
- 中銀工聯 VISA 卡：工聯屬會、贊助會會員成功申請，可永久免年費。
- 2007-2009年特別福利—20萬元意外保險計劃：
凡工聯會屬會及贊助會16歲或以上至90歲以下之交費有效期內的會員均獲保障。
- 會員專享 聯康住院保障計劃（每年保費\$600元）：
特為工聯會屬會及贊助會會員度身訂造的醫療保險計劃。凡65歲以下之交費有效期內的會員，可根據會員及家屬的需要，選擇這項保障計劃。
- 工聯會地區服務處及聯絡處（18個）：組織青年、婦女、長者及文康小組、旅遊等活動，關注地區民生。
- 中聯就業輔導中心：提供擇業及職位配對服務，為有需要之僱員提供職業輔導、工作介紹、見工輔導等。
- 工聯職業再訓練中心：組織各行業職業訓練計劃，提供培訓課程，協助僱員考取中國國家職業資格。
- 工聯內地諮詢服務中心（廣州、深圳、東莞）：為在內地工作及生活的香港居民，就有關工作、生活、經商投資、法律等方面的問題提供諮詢服務。
- 工聯會勞工服務中心：提供勞工法例諮詢、講座及協助處理勞資糾紛。

工聯屬會及贊助會**理事**，可獲發有「STAFF」字樣的「工聯咭」可享更多優惠：

- 報讀業餘進修中心的課程五折優惠；
- 到工人醫療所中醫診症及檢驗可獲七折優惠。