



盡「心」盡「肺」愛你的家人

時間輕輕地在手指間溜走，在不經意間我們忽略了人間最珍貴的親情。在忙碌生活中，你願意抽一點兒時間來陪伴那些在乎我們，關心我們的家人嗎？有時候一些簡單的動作、一句簡單的說話也能表達出我們對家人的關心。

為了促進家庭溝通和鼓勵與家人傳達愛意，一群臨牀心理學家、牧師和社會工作者，利用人的心、肝、脾、肺、腎、眼、耳、口、鼻、皮等十個器官，聯想出「愛家人十式」口訣：

各位同事：

有時候我們覺得總是忙著，追著、趕著，擠上巴士，衝入地鐵，急用十五分鐘的午膳、趕批如潮水湧至的公文，覺得需要多點工作的時間，多點進修的時間，多點與家人共聚的時間，多點休息的時間。但多一點時間，就一定能令我們生活過得好一點嗎？“忙”是一個現象，還是一種心態？

忙，即“心”加“亡”，失掉對自己心靈的管照能力。忙亂、煩躁、抑鬱是現代人最大的問題。匆忙，不限於速度，而且可以擴及心境。

近年，同事和朋友們都較前醒覺自我保健的重要，這與我們經歷過沙士、禽流感等新疾病危機有直接的關係。

古希臘醫學之父西波克拉底(Hippocrates)道出健康的秘訣：“陽光、空氣、水和運動，是生命和健康的源泉。”諸葛孔明的見解更精闢：“夫治國猶如治身，治身和運動，是生命和健康的源泉。”諸葛孔明的見解更精闢：“養神乃保養精神，健康的精粹。諸葛亮把之道，務在養神，治國之道，務在舉賢。”養神乃保養精神，健康的精粹。諸葛亮把治身與治國相提，養神與舉賢並論，表示管理個人健康和管理一個機構同樣重要。

世界衛生組織亦明確指出，“健康乃是在軀體上、精神上 and 社會上的完美狀態，而不僅僅是沒有疾病和衰弱的狀態。”這是對健康更全面的認識，是積極的健康觀。事實上，健康不再局限於體質，還強調在情緒、精神和性格方面的良好狀態，以及擁有正常的生活方式、人際關係和社會生活。

健康這個動態概念，已成為進步的機構和活力之都的重要標誌。我鼓勵大家把追求健康視為個人、部門以至整個社會共同體現健康的過程。

我很高興見證香港海關在追求這完美狀態所踏出的重要一步。「海柏」創刊號的來臨，對宣揚健康的新知識，樹立健康的新理念，分享大家活出健康的新體驗，有極大幫助。我們有健康的身體，才有健全的精神，「健康」與「生活」互為因果，相輔相成。大家今天起就讓健康融入生活，豐富生命！

我祝賀「海柏」的誕生！

關長湯顯明

第一式—從心開始

愛惜家人從心起，由朝到晚笑咪咪；
春夏秋冬傳愛意，溫暖家庭滿生機。

第二式—肝膽相照

肝膽相照夠勇氣，有錯說聲對不起；
喜怒哀樂有節制，坦然無懼笑嘻嘻。

第三式—脾氣收斂

脾氣收斂人人讚，溫文爾雅無得彈；
人見人愛多朋友，柔和有禮好習慣。

第四式—肺容量大

肺容量大好處多，平心靜氣是一哥；
包容接納兼忍耐，彼此諒解笑呵呵。

第五式—腎（慎）密心思

腎密心思表愛意，關懷備至莫遲疑；
溫馨時刻添暖意，和諧歡趣常出現。

第六式—眼光銳利

眼光銳利人最醒，關懷家人心水清；
噓寒問暖時時做，眼明手快夠精靈。

第七式—耳聽八方

耳聽八方用心想，生活瑣事齊分享；
點頭微笑互支持，同心合意樂洋洋。

第八式—口甜舌滑

口甜舌滑吐芬芳，鼓勵讚賞如亮光；
謹言慎行最合宜，恍似金鑽銀網。

第九式—鼻（避）風頭

鼻避風頭兩邊走，心平氣和講要求；
止息怒氣離紛爭，闔府安舒去煩憂。

第十式—皮肉相連

皮肉相連心印心，開懷擁抱親一親；
同舟共濟光彩現，萬家歡騰樂欣欣。

要注意「十式」是一個整體，每一招都有效用，互有關連。所以，要一併運用，並須日日做，常常做，把它變成一種生活方式。
(資料由基督教家庭服務中心提供)

創刊號

親愛的讀者：

一直以來，部門不斷勉勵同事以積極進取的態度去面對工作、個人和家庭問題，從而過著健康簡約

的生活。為進一步提倡「健康生活」，部門於年初成立了推廣健康生活及員工誠信工作小組。經過半年時間的籌備和諮詢，這份以健康為主題的刊物終於面世。

“海柏”，寓意香港海關各位同事充滿活力、幹

勁十足。刊物將以季刊形式出版，每一期都會有個別的主題，而創刊號就以“健康家庭生活”為主旨。

我們希望透過文字和圖片與各位同事全方位分享及交流健康生活的體驗。

“海柏”編輯委員會



寄居在愛裏

在吳群達（阿達）家人心中，寄養服務不是一個純粹幫助他人的服務，而是一個「助己助人」的學習旅程。

阿達，現職高級關員，育有兩名正處求學階段的孩



子。自一九九八年加入寄養家庭的行列起，吳氏夫婦已曾為四位寄養兒童提供照顧，現在正同時照顧一位五歲的寄養男孩及一位三歲的寄養女孩。

阿達憶述當年由於家庭環境尚算充裕，加上長輩的寵愛，兩個兒子漸發展成不知世情、自我中心的模樣，在他們眼裡，一切似乎垂手可得。他和太太開始醒覺問題的所以，而剛巧他們從朋友中得悉社會福利署正招募寄養家庭，便與孩子商討提出申請，幫助有需要的孩子。阿達滿足地說：在六年的寄養服務經驗裡，我們一家不但嘗到幫助別人的滿足感，更在各方面獲益良多。記得我們曾照顧一個孤兒，當把他從孤兒院接回家後，才發現他從未上茶樓，更未嘗過雪糕的滋味，透過與寄養兒童的接觸及認識，兩個兒子親身體驗了幸福不是必然的道理。現在，他們更養成了與別人分享、幫助他人及學懂珍惜的美德，兒子的成長實在讓我和太太十分欣慰。

在多年寄養的經驗，當然有苦有樂。一些寄養兒童的親生父母在寄養的初期，出於其內疚或妒嫉心理作祟，有時會向寄養父母作出一些無理的要求和挑戰，但

只要大家能保持愛護孩子的心，透過彼此建立信任和社工的支援，一切不快樂的事情很快便會迎刃而解。其實，俗語有曰：「祇犢情深」，只要可造就寄養兒童能健康地成長，幫助他們與親生家庭在他日愉快地一家團聚，一切的辛苦也是值得的。阿達認為感情是恆久和長存的，一位他曾照顧的寄養兒童雖已在多年前被領養至海外居住，但每當他回港時，總不忘來到阿達家探望、問好，這份滿足感便是作為寄養父母的最佳回報罷。

在海關這大家庭裡，穩定的收入和秩序井然的輪班工作制度，正好為我們的太太作出支援，大家同心合力照顧家庭及寄養兒童。常言道：「施比受更有福」，能挺身而出助己助人是幸福的，讓更多有需要的小朋友能繼續享受家庭生活，重拾家庭溫暖。

有興趣成為寄養家庭的同事，可致電2852 4596與社會福利署中央寄養服務課聯絡。

（資料由社會福利署中央寄養服務課提供）



人物專訪

風雨同路

舞出人生

常言道：「一心不能二用。」

尹德雄高級督察卻推翻這格言。他既是調兵遣將的執法者，也是豪邁激情的舞蹈家。他勇奪公開舞蹈比賽冠軍，參與過國際賽事，更經常到內地巡迴演出。能夠分享他的成就和喜悅的，不止我們，最重要還是他的舞伴——尹太。「學習社交舞給予我很大的滿足感，不論家庭、工作、以至待人接物上都獲益良多。」

訪問開始前，我向他坦白表明自己是社交舞的門外漢，他隨即便向我仔細介紹社交舞的歷史、種類和特色。不久，我腦海便浮現著各種漫妙的舞姿，他彷彿正在舞台上授徒，這就是神采吧。

與社交舞結緣

尹sir不是自少就習舞。1985年，他和太太為了興趣便參加了訓練班。「當時我們很年輕、個性活潑好動，便選擇動作奔放的社交舞來學。」萬事起頭難，想起學習初期的苦頭，實在百般滋味在心頭。他們是怎樣克服下來的呢？為了掌握拍子，他們在家一面聽舞曲、一面練習基本步。尹sir續說：「基本步彷彿如馬步，根基打得不好，音樂和身體便不協調，怎能做出美態來？」他諧同妻子一星期上課三至五次，細心觀察導師的一舉一動和同學的錯處。日子有功，

他們便萌生參加比賽的念頭。

從矛盾到共識

社交舞要求男性帶領舞伴做出引人入勝的動作，透過眼神的交流，和身體的融合，帶動著對方舞動，透過給予舞伴無限信心，準備下一組動作。「日子久了，我們的默契亦開始建立，我便漸漸對太太提高要求。有一次要她作360度轉身，她向我反映360度已是極點了。我們各持己見，兩三天陷入冷戰，大家不歡不聚。」人就是那麼奇怪，越是清楚對方的性格就越容易產生磨擦，繼而嘗試挑戰對方的底線。幸好冷戰過後，雙方通過溝通，又試著學習互相遷就，便更進一步加深了大家之間的默契。這段磨合期雖然艱辛，卻換來寶貴的相處之道。

名利兼收

尹sir學習社交舞不夠一年便和太太參加多項公開比賽。「只要身在舞台，定必全神貫注，務求一舉一投足都爭到分數。」憑著這份堅毅精神，兩夫婦一口氣奪得2006年度香港業餘標準舞比賽三項冠軍。該獎項是他們邁向國際的里程碑。問及獲獎後的感受，他笑說：「當然相當興奮，這股興奮的心情很快便化成動力，我們比以前更用心練習，鑽研『花步』，尋求突破。」尹sir果然深明「不進則退」的道理。他們為了擴闊視野，不惜遠赴台灣「習舞」。

1988年，這對「最佳拍檔」在台灣本土社交舞大賽再度奪標。「在異鄉拿到殊榮，感覺特別深刻難忘，也令我們的努力得以肯定。」尹sir夫婦沒有因此滿足，反而力圖邁向另一高峰——投身國際賽事。為了準備如此大型的比賽，無論步法、化妝、衣著、舞姿和眼神都花盡心思。尹sir充滿溫馨的口吻說：「我穿著的舞衣上的珠片由太太親自設計並鑲嵌。太太的舞衣則從英國訂造，雖然動輒萬元，但只要吸引到觀眾就物有所值了。」經過一年

時間的準備，他們在96年底代表香港出戰國際標準舞競技大會。在外籍評判的嚴格評審下，夫妻倆躋身前六名，表現達致國際水平。



舞出人生

社交舞不僅為他們帶來掌聲和榮耀，亦教曉尹sir一些人生哲理，讓他受用一生。跳舞促進夫妻間的默契和交流，兩口子心靈相通，擁有共同理想。「以後我會視乎對方的能力才定出要求，並將其清楚說明。偶有衝突時也得易地而處，退一步思量。當對方感受到你體諒自己，不難達成共識，矛盾盡消。」尹sir勾劃出跳社交舞的優點。

通過多次比賽和表演，他們的自信心明顯增強，同時也學懂了社交禮儀，待人接物更趨成熟。談着談着，尹sir突然嚴肅起來，反問自己怎樣才活得有意義？他認為心理和思想健康是生命的真諦。「你應該珍惜現有的生活，把握過往所付出過的努力，不斷提升到別的境界。」他續說：「我們必須跟著時代的巨輪運轉，不可故步自封。」這套哲理就是尹sir從社交舞中磨煉得來的精髓。

他的思想比我想像中還要「禪」。原來尹sir相當著重涵養。「一個人成功不在於發牌和名聲，最重要是擁有高尚的人格修養，並把其融入日常生活中。猜不到參與如此普遍的運動，他竟有這樣深刻、

獨到的體會，真是上了人生寶貴的一課。

我可以嗎？

訪問接近尾聲時，尹sir看破我對社交舞的躍躍欲試，於是便毫無保留的跟我分享跳舞心得。他細閱手上的照片，像在回味昔日光輝的舞影，謙厚地說：「其實任何人都能取到10分，若要提升層次，在台上你需要把自己當成superstar（巨星），堅持到底，將自己表演到最好，發揮到最好。」

尹sir更憶述當年苦澀的學習歷程。在課堂凝神貫注的消化導師的步法，然後反覆鍛鍊，掌握了基本步後，需要不斷實踐和改良，水準便隨即提升。「依你這方法，何時見到成績？」他笑言：「無人知道你何時頓悟，只要不斷練習，不其然便靈光一閃，恍然大悟。」沒錯，接觸任何新事物都要花額外的心血和毅力，當你找到竅門時，你就駕馭一切。

後記

尹sir的辦公室擺設不多，物件都放得井井有條。我坐著的位置可以遠眺維港景色。訪問初時我有點緊張，不時張望窗外思索問題。一會兒後我們倆越談越投契，他多年來的所見所感都成為筆下的題材。尹sir亦讓我一睹他們在舞台上的倩影。那一本本相簿保存得完美無瑕，每張照片旁邊都寫上比賽的名稱和日期，全部是尹太的心血。難度每個成功男士的背後都有一位賢妻打點一切？光線投射到照片上，正好印證著這個成功故事的光芒，恒久不息。

受訪者：尹德雄高級督察
(稅收及一般調查科)
訪問：李振東見習督察
(應課稅品科)



茶藝

老幼皆宜的活動

商廈聳立的城市裡，步伐急速的香港人仍然保存中國農村的傳統文化，茶藝。喝茶是一種習慣，一門藝術，那股清香甘醇的味道，正是中國人千百年的精髓所在。讓我們從歷史、藝術和價值角度，探究一下「飲茶」的樂趣。

茶的歷史

茶，古稱「荼」，相傳由神農氏發現。現時雲南和四川一帶所栽種的茶樹已有2000多年的歷史。由唐代有茶聖之稱的陸羽所編纂的《茶經》是中國首部記載茶道的書籍。他窮了畢生精力，遊歷名山大川；花了8年時間，將茶的人生產歷史、栽培技術以至茶葉功效，匯集成書。他更採合了中國儒家的「天人合一」和道家的「中和」思想，揭開中國茶道輝煌之頁。早在二千年前，香港已經有人種植紅茶和綠茶，與其他茶鄉一樣，「種茶」成為經濟命脈之一。

茶的藝術

茶可以「靜心」、「解憂」。只有心無雜念，才能泡出一杯完美的茶。靜靜聆聽茶湯的水滴聲，加上把茶葉運用得揮灑自如、身心合一，不自覺達到與大自然融為一體的境界。喝茶的時候，伴著柔和的音樂，人們內心得到共鳴，便可投入寫意的天空。茶，成為了思想的催化劑。

設計別出心裁的茶壺，反映不同朝代的創作風格。即使形狀大小有異，茶壺和水融合，經得起溫度考驗，正彰顯中國人沉實穩重的性格。壺面襯托寫景抒情的詩詞和雕刻，就是一件可塑性甚高的藝術品。

茶的價值

古今中外，不少醫學研究都證明茶葉裡的化學成份，具有多種藥用療效。以普洱為例，長期飲用可收消滯、防癌等之效。要預防中風或血管等疾病，凍頂烏龍就最好不過。還有林林種種的茶葉，有些可以解暑，甚至壓抑糖尿病，



香港茶具文物館

位於金鐘的茶具文物館，前身為英軍總司令官邸。這是香港開埠以來，首座具規模的政府大樓，個半世紀依然矗立不倒。直至2004年，當局把大宅改建為一所專門展出茶具文物及推廣茶藝文化的場館。2005年，文物館旁增建了羅桂祥茶藝館，展出宋、元、明三代的茶具。想親手泡茶的朋友，館內的專門店不會令你失望。茶館環境清幽，其裝潢洋溢中國古代色彩。你可以親自挑選數十種優質茶葉品嚐，在場的茶藝師樂意與你交流泡茶的竅門。此外，茶館也具備多種傳統美食，例如番泥餅和桂花糖等。一面品茗，一面細賞柔和樂曲，讓你感受一下茶鄉的淡樸生活。

見習督察 李振東

1. 起點

烏蛟騰村，下車後沿小路前行。在不遠處有公共洗手間，衛生環境尚可，沿途再沒有洗手間設置，行山人士應注意。



2. 九担租

沿小路前行，在左手面可見一排整齊美觀的村屋，但已人去樓空。



3.

離開九担租後，再沿小路前行，可見有分叉路口，左路可經吊燈籠山腳前往三桠村，右路可經上、下苗田前往三桠村。

4. 吊燈籠

有經驗及體力較好的人士可考慮攀上吊燈籠。峰頂可俯瞰荔枝窩、印洲塘及沙頭角海。



遊悠樂山行家舉

秋高氣爽，最好一家大小去行山。

路線：烏蛟騰 荔枝窩 烏蛟騰

需時：約3.5小時

交通：有免費私家車位，亦可乘搭專線小巴20C（由大埔火車站開出）前往。

行·山·小·貼·示

- * 出發前小心計劃行程及熟悉旅程路線。
- * 選擇有明確路標的山徑而行。
- * 切勿自行亂闖或另闢繞路，以免迷路或發生意外。
- * 切勿單獨進行遠足，以免缺乏照應。較理想是四人或以上結隊同行。
- * 夏日炎炎，應帶備足夠食水。

(以上資料由郊野公園遠足安全指引提供)



9. 路線特色

- * 平坦易行
- * 在假日經常有警察及民安隊巡邏，非常安全
- * 景色美麗，有峰巒起伏，有秀麗海景

8.

回程可經三桠村，三桠涌，再沿上、下苗田返回烏蛟騰。



7. 荔枝窩

沿路經過長滿樹籐的小樹林及奇特的空心樹，實在蔚為奇觀。荔枝窩村村民大都已遷出，順道參觀協天宮及鶴山寺，亦可在大樹下茶檯休息。

5.

沿途風景秀麗，尤其印洲塘及沙頭角海的海天一色情景，更能使人身心舒暢。

6. 三桠村

有士多供應飲品食物。印洲塘邊的涼亭亦是小休的好地方。休息後，可沿左路繼續前往荔枝窩（有路牌指示）。





紓壓攻略

健康小貼士



長期抗壓

戒備機制

忠

變

奸

無壓力，人類社會難以進步。試想想，可曾聽到有運動員能在全無壓力的鍛鍊下打破世界紀錄？幾乎所有的世界紀錄，都是人在承受重大壓力下所創造出來的。皆因適當壓力可為身心製造強大動力，讓人抖擻精神，大步向前。但壓力變成「長期性，不受控，及不可以逃避」時，人的工作表現會慢慢退步，身心亦因長期受壓而產生各種病變。

人面臨危急關頭時，大腦自主神經系統的交感神經便會立即啟動身體的「緊急應變系統」，使腎上腺髓質 (adrenal medulla) 排出腎上腺素 (adrenaline) 及去甲腎上腺素 (noradrenaline)，這兩種「緊急應變」的壓力荷爾蒙使心跳及呼吸加速，血壓上升，肌肉收縮力增強，肌肉疲勞延緩，代謝率升高，使身體進入全面戒備狀態。身體這種強勁轉變，正解釋了人往往在壓力下可以有超水平的表現。

危急情況一般不會持續很久，過後，人的身心很快便回復平衡狀態。但，當壓力變成長期、不受控、不可逃避的話（想像你是派駐伊拉克的美軍，不知何時何地會受到自殺式偷襲），大腦便會啟動體內的「長期抗爭機制」，內分泌系統使腎上腺皮層 (adrenal cortex) 排出多種糖皮質激素 (glucocorticoids)。這些「長期抗爭」的壓力荷爾蒙幫助分解身體的脂肪和蛋白，確保身體長時期都有足夠的應急能量（血糖）。

因此，長期受壓者體內的血糖、血脂及血壓都長期高企，久而久之便容易出現心臟血管問題及糖尿病等病變。而糖皮質激素抑制人體的高質蛋白合成，但人體很多重要元素（如細胞、免疫系統中的抗體等）皆是蛋白質，若人體高質蛋白的合成長期受抑制，病變亦隨之產生。

近年大量科研結果指出，很多長期性病患如心臟及血管病變、糖尿病、免疫功能下降、性功能障礙、睡眠障礙、抑鬱及焦慮症等，皆與長期受壓有關；長期過高的糖皮質激素更會削弱人腦的認知及情緒調節功能，更嚴重影響兒童的身心發展。

這個新專欄會介紹有關壓力與健康的最新科學知識及抗壓技巧，希望帮助大家既得壓力之利，又不受其害。

文：香港中文大學心理學系臨床及健康心理學中心

如果你經常在起床後仍會感到疲倦，即使晚上睡得很好，早上也沒精打彩，那麼您可能患上了長期疲倦症 (chronic fatigue)。它的主要特徵包括極度疲倦和多種類似感冒的症狀，而這種疲倦亦無法透過休息或睡眠得到改善。長期疲倦症的起因可能與壓力有關，因為壓力可使你疲倦，更會降低免疫力，使身體容易被感染。長期壓力亦會影響心情，使你難以入睡。要有效地對抗疲倦，你需要注意飲食均衡，保持血糖水平穩定，因為血糖過低會引致身體虛弱、焦慮和頭痛。而所謂飲食均衡，是指進食低脂肪和高澱粉質食物。此外，由於身體的新陳代謝機能，在養份不停得到補充的情況下

2. 如何對抗疲倦

每天作適量的運動，不但有助燃燒身體的脂肪、鍛鍊肌肉、改善身型，你可知道運動更可使你心情舒暢，提升快樂的情緒？原來運動會令腦下垂體分泌一種類似嗎啡的神經傳導物，稱為腦內啡 (endorphine)，這種物質是一種抗壓荷爾蒙，它不但可以舒緩緊張情緒、產生快感和滿足感，更有效對抗抑鬱。也就是說，多做運動不但使你身材更美，更能助你舒緩壓力來面對每天繁重的工作，怪不得連醫藥界也致力研究利用腦內啡去減輕病人的痛楚。

1. 運動使你更快樂

運作得最好，所以要少食多餐，並忘記每天應吃早餐。又要避免進食精神刺激性的食物，例如含有咖啡因的飲品，如茶、咖啡、朱古力和可樂等，過量的咖啡因會令您變得急躁，不能安靜下來及難以入睡。並可嘗試腳部按摩或香薰治療，它們亦能使你精神得到放鬆，晚上更易入睡，幫助抵抗疲倦。

3. 甜美的睡眠

你是否經常失眠呢？要擁有甜美的睡眠，不妨參考以下方法：

- 切記不要在睡覺前做運動，因為會令你睡得不安。
- 白天裡抽空休息一會，小睡十五至二十分鐘更令你感到精神一振。
- 在放工前，把工作上或其他問題一一解決，如解決不到，要暫時放下憂慮，待明天解決。
- 盡量避免在晚上吃得過飽，因為會令您覺得肚子脹起和感到不舒服。
- 睡前不應吸煙，因為香煙會刺激腦部，令你難以入睡。
- 睡前可以聽一些柔和的音樂來舒緩壓力。相反地，玩電腦遊戲或看動作電影會刺激大腦，引至肌肉緊張。
- 睡前可找一些趣事令自己開懷大笑及輕鬆一下。

4. 微笑對你有好處

大家每天是否即使沒有遇到不快樂的事情，也不會展露面上的微笑，其實微笑除了表達快樂或友善，大家可會知道我們微笑時一共運用了面上三塊肌肉，大笑時更動用更多的肌肉。微笑與大笑都能刺激腦部製造腦內啡，腦內啡除了能控制痛楚，並能讓我們產生愉快、平和和幸福的感覺。微笑更可省卻不必要的對話，給予別人一種友善的感覺，微笑更無需花費你太多的氣力，甚至一分錢，因此從此以後就在你的臉上掛上微笑吧。

愛心蛋糕滿溫情



有沒有想過在家中與家人一起自製一個美味可口的天使果茶乳酪芝士蛋糕？在製作的過程中，享受溫馨的家庭生活，你會發現快樂原來常伴在我們身邊。

如對蛋糕製作有任何查詢，歡迎致電 8207 4339 與陳偉忠先生聯絡或電郵至 lotuschan119@yahoo.com.hk

天使果茶乳酪芝士蛋糕

撰寫、攝影、設計：陳偉忠

Angel Fruit Tea Yogurt Cheese Cake

蛋糕製作過程：

- 首先把忌廉芝士在室溫中擺放一個半小時。
- 然後用打蛋器把忌廉芝士打至軟身。
- 再加入120克糖粉打五分鐘。
- 放入3茶匙純乳酪，混合好以上材料。
- 利用攪拌器把士多啤梨攪成汁，然後加入混合好的材料中。
- 果茶用熱水焗好，涼透後加入以上的材料中，最後加入打至企身的淡忌廉及開溶的魚膠粉水便告完成。
- 把混合好的材料倒入糕盆，放入雪櫃內雪約一小時。
- 把藍草莓批餡與魚膠粉混合好，然後加入雪好的蛋糕面上，約雪半小時便告完成。
- 蛋糕退出糕模，然後用刀在蛋糕的邊沿劃上直紋，並且把碎果仁貼上底部邊沿。
- 最後加上士多啤梨及藍草莓，掃上魚膠粉，放入雪櫃內雪片刻便告完成。

圖解製作過程：



蛋糕材料：

250克
120克
500克
3包
1盒
2茶匙
3茶匙
15克

忌廉芝士
糖粉
淡忌廉
果味茶草莓及紅莓
士多啤梨
士多啤梨果醬
純乳酪
魚膠粉



烹調攻略

如果要令到蛋糕有一種清新的口味必須加上，同味的果茶以加強其味道，並且要加入純乳酪以減輕芝士的濃烈味道。

裝飾：
1罐
5克

藍草莓批餡
魚膠粉



審慎理財

健康生活

一直以來，部門不斷勉勵同事透過自我增值來建立積極進取的人生觀。利用這個個人生活觀去面對工作、個人和家庭問題，我們便可過著健康簡約的生活。

為此，部門於年初成立了推廣健康生活及員工誠信工作小組，以多元化的方式，積極推廣「健康生活」的重要。在八月，小組率先推出一張名為「審慎理財之『錢』途危機」的教育光碟。短片以戲劇形式具體地表達「審慎理財」的竅門。故事內容發人深省，講述一名剛獲晉升的高級督察獲得六合彩頭獎。名利兼收本是「雙喜臨門」，但後來因胡亂揮霍及投資失誤，他反而陷入財務危機，難以自拔。戲劇完結後，還有兩位學者提供理財的專業意見。教育光碟將會在各科系的在職訓練時段內播出。

與此同時，我們亦製作了「審慎理財、活得精彩」小冊子派發給各位同事。此小冊子的內容十分豐富，除了詳述理財之道的要訣外，還臚列解決財政危機的策略和方法，並提出健康生活的五大錦囊，極具參考價值。希望各位同事能善用此小冊子的錦囊妙計，做到審慎理財，活得精彩。

推廣健康生活及
員工誠信工作小組

審慎理財 健康生活



一直以來，部門不斷勉勵同事透過自我增值來建立積極進取的人生觀。利用這個個人生活觀去面對工作、個人和家庭問題，我們便可過著健康簡約的生活。

為此，部門於年初成立了推廣健康生活及員工誠信工作小組，以多元化的方式，積極推廣「健康生活」的重要。在八月，小組率先推出一張名為「審慎理財之『錢』途危機」的教育光碟。短片以戲劇形式具體地表達「審慎理財」的竅門。故事內容發人深省，講述一名剛獲晉升的高級督察獲得六合彩頭獎。名利兼收本是「雙喜臨門」，但後來因胡亂揮霍及投資失誤，他反而陷入財務危機，難以自拔。戲劇完結後，還有兩位學者提供理財的專業意見。教育光碟將會在各科系的在職訓練時段內播出。

與此同時，我們亦製作了「審慎理財、活得精彩」小冊子派發給各位同事。此小冊子的內容十分豐富，除了詳述理財之道的要訣外，還臚列解決財政危機的策略和方法，並提出健康生活的五大錦囊，極具參考價值。希望各位同事能善用此小冊子的錦囊妙計，做到審慎理財，活得精彩。

推廣健康生活及員工誠信工作小組

風雨共扶持—— 風雨遮

失敗不是問題
改變才是重要

職工姓名: SI CKAB 科系/組別: APC/ACEA/EDU

The difficulties of life
are meant to make us
BETTER;
Not Bitter!

職工姓名: SI LEE HAN MING 科系/組別: OD-0/1P10

崎嶇道路不易走
雪中送炭實難求
關懷互勉共牽手
更好明天在前頭

職工姓名: 凌達成 TCO 科系/組別: CVU/TIVB

黑夜過後黎明至，
毛服困難難忘。

職工姓名: TCO YU LAM 科系/組別: GTS/STZDI/STZ3

一刻困難勿灰心
勇敢面對困難關
錢財只是身外物
生活開心最簡單

職工姓名: 69371 KMYUA 科系/組別: TB/IVD/VU

解開心鎖
放開胸懷
互相扶持
積極面對

職工姓名: SCOP/HO KN HO 科系/組別: OIT/ITMG

忘記背後風風雨雨
珍惜現在每時每刻
作息有時享受生
存 存心 存力 無憾 始末

職工姓名: 梁麗華/譚琳 科系/組別: 護士科

理財之道貴乎從
量入而出為首要
分配得宜心舒
諸博害人要切記

職工姓名: ABCO 7472 科系/組別: CPC/KOL/CPT'S

無懼，不代表勇氣。
勇於面對逆境才是真勇氣。

職工姓名: CO/CHUN KA TAY 科系/組別: APC/ACEA/EDU

君騎駿馬我騎烏騾
以我比君誠不如
回頭倘多推車漢
比上不足下有余

職工姓名: CO FOK YUN SUM 科系/組別: TB/ICD/OUU/1P15



親親大自然

為工作、為家庭、為學業、為朋友.....我們每天都提着急促的步伐不停地向前行。有否想想停下來，休息片刻，享受與家人一起的樂趣，感受大自然的寧靜。

在偶然的機會下，我和家人參加了有機農場的種植計劃，一起體現學習種植的樂趣。在導師的指導下，我們拿起泥耙及工具，女兒小小的手亦學着大人般拿着工具，在田裏把玩著泥土。翻土後，我們小心翼翼地播種子播在那原是荒田的泥土上，盼望着收成的一天。

耕種確是個艱辛的工作。每個星期天早上，在烈日當空下，我們提着泥耙在田機上，除雜草、澆水、檢查植物的生長速度，弄得汗流浹背，酷熱難擋。雖然每次都做重複的動作，但每次看到自己一手培植的植物成長時，

都有莫大的驚喜發現，這是無價的。

孩子們透過實習，領悟到農夫工作的辛苦，自然科學的奧妙。所謂粒粒皆辛苦，在過程中，大家都更明白食物的可貴。然而，辛苦背後亦充滿了歡樂的笑聲，當中最興奮的莫過於收成時，孩子從植物中把瓜果摘下來時歡欣的情景。在青綠的田原上，小孩子快樂地奔跑，高興地歡呼，農友們熱烈地討論，互相親切地慰問，一幅幅樂敘天倫的溫馨畫面活現眼前。這一刻的陽光分外燦爛，大自然更加可愛。

平日，我們每天為口奔馳，工作佔據了大部份時間。但在努力工作的同时，我們亦應用心為家人耕作，建立一個幸

福溫馨的家庭，這才是生活的動力。

有興趣參與有機種植的同事，可參閱網頁
<http://www.producegreen.org.hk>

署理高級督察 許劍
部隊行政科

法國隨筆

法國，一個世界知名的國家，每年都吸引數以萬計的旅客到訪。為甚麼那麼多人蜂擁而至？因為那裏有著舉世知名的建築物，有深厚的文化沉澱，更有著令人嚮往的浪漫氣氛。

對我來說，浪跡天涯就好像我生活的一部份，正所謂天涯若比鄰。每年，如果可以的話，我會利用一個長的假期到外國旅行。旅行可帶給我新的思維、新的啟發，又能令我放鬆心情，每次旅程我都有著無窮的得著。在旅途中，可反省一下自己在一年之內的得失，又或者已經達到的目標，亦可為下一個目標計劃一番。旅行令我的人生更加精彩、豐盛、奪目。

我曾在凱旋門看日出日落，在香榭麗舍大道的咖啡座淺嚐我最愛的Cappuccino，就好像一切煩惱都給拋諸腦後。日落後的巴黎更加迷人，從那時起，我就深深愛上法國。

有一回，在巴黎的火車站隨意地買了火車票，也不知道目的地是La Havre是

一個甚麼的地方就出發了。出了火車站，任意登上一輛巴士，也不知巴士的總站是那裏的，沿途看見一個長長的沙灘，兩旁佈滿的白色小屋，我被小白屋吸引著，就下了車。

小屋原來是賣海鮮的餐廳，我除意地選了一間坐下來，享受一頓簡單的法國餐。一碗青口、一碟大蝦沙律、一杯餐酒，跟當地人聊聊天，談談旅途的見聞，當地生活的小節，感覺很輕鬆，很自然。

對著長長的沙灘，一排排的小白屋，看著充滿陽光氣息的男男女女，彷彿時間已停頓下來。悠閒、自然、無拘無束，是多麼的珍貴呵！

營營役役、斤斤計較，爭名逐利，值得嗎？一刻的悠閒，看似遙不可及，只要你踏出第一步，善用假期，定可忘卻煩憂。

I make the most of all that come and the least of all that go.

關員文少貞





員工相片



得未呀，快啲啦！



我搓：包、剪、揀！

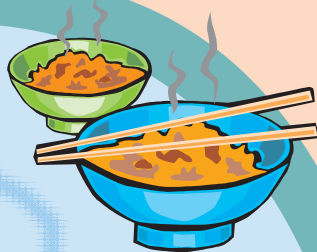


不如一齊玩啦！

歡迎投稿

為了使這份刊物內容更加豐富，我們歡迎各同事投稿。請將你們工作或生活上的樂事及片段，以文字記錄下來，並連同有關相片，寄往部隊行政科署理高級督察許劍收或電郵至 rudy_k_hui@customs.gov.hk

買不到的牛肉麵



最近，我從電郵信箱收到這個故事：

那是一個春寒料峭的黃昏，店裏來了一對特別的客人——父子倆。說他們特別，是因為那父親瞎了眼。兒子小心翼翼地攙扶著老父。那男孩看上去才十八九歲，衣著樸素得有點寒酸，該是個莘莘學子。

男孩來到我面前。「兩碗牛肉麵」他大聲地說著。

我正要落單時，他忽然又朝我搖搖頭。我詫異地看著他，他尷尬地笑了一笑，然後指一指牆上貼著的價目表，告訴我，要一碗牛肉麵，另一碗只要蔥油麵。

我怔了一怔，接著恍然大悟，蔥油麵的價錢平上一半。

原來他大聲叫兩碗牛肉麵是給他父親聽的，實際上是囊中緊絀，又不願讓父親知道。

廚房很快就端來了兩碗熱氣騰騰的麵。

男孩把那碗牛肉麵移到他父親面前，細心地招呼：「爸，麵來了，慢慢吃，小心燙著。」他自己

則接過那碗清湯麵。

老人家並不急著吃，只是緩緩地用筷子在碗裏探來探去。

好不容易夾住了一塊牛肉就忙不迭地把那片肉放進兒子碗裏去。

「吃，你多吃點兒，快高考了。」老人說。

讓我意外的是，那個做兒子的並不阻止父親的行為，而是默不作聲地接受了父親夾來的牛肉片，然後悄悄地吧牛肉片再夾回父親碗中。

周而復始，那父親碗中的牛肉片似乎永遠也夾不完。「這間飯店真不錯，麵條裏有這麼多牛肉片。」老頭兒感歎著。我有點汗顏，那只是幾片屈指可數、薄如蟬翼的肉。

「爸，您快吃吧，我的碗裏都裝不下了。」

「好，好，你快吃，這牛肉麵其實挺實惠的。」父子倆的行為和對話都感動了我們。這時廚房的小張端來一盤剛剛削好的牛肉片，老闆娘示意他把盤子放在那對父子的桌上。

男孩抬起頭環視了一下，它這桌並無其他顧客，忙輕聲提醒：「放錯了吧？我們沒要牛肉。」老闆娘微笑著走了過去：「沒錯，今天我們開業年慶，這盤牛肉是免費的。」

男孩笑笑，不再提問。他又夾了幾片牛肉放入父親的碗中，然後，把剩下的裝入了一個塑料袋中。

我們就這樣靜靜地看著父子們把麵條吃光，然後目送他們遠去。

當小張收拾碗碟時，忽然叫喊起來。原來那男孩的碗下，還壓著幾張紙幣，合共二十塊錢，正好是價目表上一盤牛肉片的價錢。

剎那間，老闆娘、小張和我，誰都說不出話來。

看完了這個故事，我直接體會到要贏得別人的尊敬、要擁有世界上最重要和最珍貴的東西——愛、親情、原則、正直……等，其實，都與金錢拉不上太大關係。你又有什麼感覺呢？

（文章由基督教家庭服務中心提供）

『簡樸生活小貼士』 徵文比賽

我們現正舉辦『簡樸生活小貼士』徵文比賽，藉以推廣簡樸及健康的生活。各同事可以把你們的意見，以不超過50字的短文或標語，寄交給『海柏』編輯委員會收（部隊行政科署理高級督察許劍收或電郵至 rudy_k_hui@customs.gov.hk）。

我們將會在下期的『海柏』內刊登所有得獎作品，而得獎同事亦可獲得一份精美禮品。

請各同事踴躍參加，與大家一起分享你們的心得。



誠信信箱



大家好，我叫誠仔，是“誠信信箱”的主持人，專門為大家解答有關《品行及紀律守則》及員工誠信的問題。歡迎大家寫信給我，來信可寄往《海柏》的編輯部。由於篇幅有限，每期我只能回覆一些大家都有興趣的題目。

設立這個信箱的主要目的，是為同事提供一個討論的園地，讓各同事容易明白《品行及紀律守則》內的概念以及有關員工誠信的問題。信箱的答案，只是給同事參考。至於實際的規定，一切當以《品行及紀律守則》、公務員事務局或部門發出的通告為準。

今期首先討論甚麼是“利益衝突”以及有關上司接受下屬禮物的規定。

Q1：甚麼是利益衝突？

A1：一般來說，員工不應利用公職（或應避免令人有理由懷疑他利用公職），使自己、家人或親友得益。利益衝突是指公務員的「私人利益」與政府的利益出現衝突的情況，或該員藉著其公職或行使其權力而令“私人利益”受惠。“私人利益”包括員工本身、家人或親屬、朋友、所屬會社、與員工有頻密社交往來的人士或是員工欠下恩惠而必須作出回報的人士的財政利益或其他利益。

Q2：在避免利益衝突方面，現時有什麼規則和指引？

A2：部門致力使員工遵守嚴格的操守標準。有關避免利益衝突的規則及指引，大家可參閱內部常規通告第10/2004號。該通告就員工在不同範疇內如何避免利益衝突，提供指引。這些範疇包括私人投資、接受利益或款待、擔任外間工作、使用以公職身分取得的敏感資料、無力償債、公務員可以貸款的認可來源等。此外，《品行及紀律守則》第3部亦有列明相關的指引。

員工亦應避免處於對有公務往來的人士欠下人情的境況。如果遇到實際或潛在的利益衝突（其公職與私人利益有利益衝突），應立即向管方申報，否則可能會受到紀律處分，在某些情況下，更可能會遭受刑事檢控。

可能引起利益衝突的例子包括：

- 利用部門電腦系統擅取資料，作未經授權的用途。
- 因公職而管有特殊資料，並據此進行投資或協助他人投資。
- 接受屬於其執法責任範圍內的機構提供的免費或特價服務或產品。
- 負責邊界管制職務而在一家運載客貨進出香港邊界的運輸公司作出投資。
- 在與任職部門有公務往來的公司兼職。

更多的例子可在《品行及紀律守則》第3部及內部常規通告第10/2004號的附件中找到。

Q3：為何接受下屬的禮物需要取得特別許可？

A3：主要原因是避免上司與下屬產生可能有利益衝突的關係，以及防止下屬受到剝削。

不論何時，上司均應確保他與下屬接觸時，不會欠下任何人情，以致有利益衝突。但是，有關的規定亦顧及到一些傳統的禮物送贈或交換情況。在此情況下，上司如接受下屬饋贈，包括結婚賀禮，必須向部門申請批准。同樣限制亦適用於向下屬索取或接受下屬借貸。有關規定可參閱內部常規通告第26/2003號。此外，《品行及紀律守則》附件B亦有列明相關的指引。

「誠仔」

《海柏》編輯部

編輯：李章榮、王文超

編輯委員：吳世用、林英豪、許劍、簡潔嫦、李寶枝、李振東

電話號碼：2852 3367

傳真號碼：2542 1169

地址：香港香港中環統一碼頭道38號海港政府大樓25樓部隊行政科

電郵地址：rudu_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零四年十二月三十一日

活動推介



基督教家庭服務中心與部門將合辦一系列講座及活動，供各同事於公餘時間與家人一起參加，詳情請參閱印載於附頁上的推介項目及參加表格。

推介項目包括：

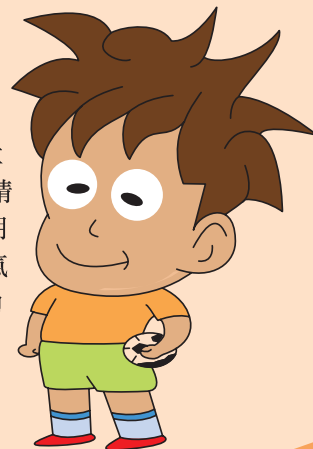
「至Fit家長系列」講座

■多元智能——孩子日漸長大，身為家長的你應如何陪伴他們一起成長？多元智能將與你分享一些培養孩子邁向成功的方法。

■高材生——望子成龍？為甚麼孩子每天只顧上網、看電視、發呆？高材生系列將介紹一些如何提高孩子學習動機和興趣的方法。

■父母新世代——家有孩子初長成，青少年在青春期內心智與情緒不斷的改變。要好好與他們一起成長，關愛我們至愛的孩子，父母必須有一套完備攻略方法及技巧。父母新世代會與你分享一些關愛你家人的方法。

■爸爸媽媽消消氣——每天除了要應付繁重的工作外，身為爸爸／媽媽的你還要承擔起家人的起居飲食、孩子默書考試的重擔。好好處理你的情緒，可使你及你身邊的家人、朋友更和洽相處。爸爸媽媽消消氣系列將教授一些家長如何處理的方法。



有獎問答



問題	答案
1. 在盡心盡肺愛你的家人一文中，請列出4種愛家人招式。	
2. 在茶藝-老幼皆宜的活動一文中，中國首部記載茶道的書籍是甚麼？	
3. 在茶藝-老幼皆宜的活動一文中，茶具文物館前身是甚麼？	
4. 在健康小貼士一文中，微笑時我們共運用了面上多少塊肌肉？	
5. 在法國隨筆一文中，作者曾到過法國哪個城市？	

參加者資料

姓名 / 職級：_____

科系 / 組別：_____

聯絡電話：_____

電子郵件：_____

參加者請於二零零四年十一月三十日前將答案連同個人資料以電郵（rudu_k_hui@customs.gov.hk）或傳真方式（2542 1169）傳送至部隊行政科。我們預備了精美獎品，送給答對問題的讀者。