

天秤上的工作與家庭

我們生活在繁忙的都市，每天辛勤工作後，還剩餘多少時間與家人聚首，能夠真真正正坐下來談談生活點滴，傾心吐意呢？我們在兼顧工作與家庭之間，往往失諸平衡，與家人的關係愈見疏離。難道工作與家庭，是魚與熊掌，不可兼得？

犧牲私人時間

「我在海關工作三十餘年，先後有十年時間在毒品調查科工作，晝夜顛倒，工作不定時。在TU（技術支援組）幾年間，工作更繁重，不時要把工作帶回家完成。話雖如此，我並沒有顧此失彼，我會爭取休息時間陪伴家人，當中難免要放棄一些自我享樂的時間。幸然，我有個賢內助，多體諒，少抱怨，休戚與共。夫妻倆本著同一信念，家中事無大小，有商有量。凡事最重要就是有周詳的計劃，時間分配得宜。」他結著領帶，架起眼鏡，言談舉止彬彬有禮——他是「馮哥」，綽號「狂龍」。從他這個綽號，可知道馮哥對工作充滿熱誠，抱有拼搏精神。

言教不如身教

馮哥有一子兩女，皆學有所成，長子更是化學工程學碩士，正在美國普林斯頓大學修讀博士課程。馮哥管教子女有什麼不二之法？

「言教不如身教，為人父母要樹立好榜樣。孩子讀小

學時，他們在家做功課，我便在旁看書讀報。我或太太會替他們覆查功課，定下溫習時間表。漸漸地他們已學懂自己溫習，習慣成自然嘛。我鼓勵孩子獨立思考，讓他們自己去處理問題，我就從旁輔助。」馮哥博覽群書，喜歡詩詞歌賦，閒來愛作詩自娛。他的子女受到父親的薰陶，難怪他們自小便愛閱讀，曉得自發學習。家庭教育的確不可看輕啊！。

一起感受生活，加強家庭凝聚力

馮哥續說：「平日下班後，我甚少出外應酬，盡量留在家中與孩子玩耍，耐心聽聽他們當天在校內發生的瑣事，他們的一切我都在乎，希望多加了解。每年暑

子女長大成人，學有成就，馮哥與太太實在持家有道，教子有方。一家五口，生活美滿，樂也融融。

假，我和太太都帶孩子一起舉家外遊，全情與孩子一起生活，一起感受、分享周遭一切。這樣，既可增強彼此溝通，又可提升家庭凝聚力，讓彼此關係更趨和諧，家庭生活更美滿，可謂一舉兩得。」

做個時間的支配者

我們努力工作，無非是為了讓家人生活安穩、快樂。然而，若我們只顧埋首工作，忽略了對家人的關愛，豈不是與我們的信念背道而馳？與馮哥一席話，教我明白只要懂得計劃、悉心安排，我們便可以支配時間，善加利用。工作與家庭之間，得取其平衡點；魚與熊掌，也可以兩者兼得。今天開始就好好計劃一下，平衡自己心中那個天秤。

憑詩互勉

馮哥將於本年七月正式退休，在訪問結束前，他即席提筆寫了五代時馮道的一首詩，是他的座右銘，希望與各位同事共勉之：

《天道》
窮達皆由命，何勞發嘆聲。
但知行好事，莫去問前程。
冬去冰須泮，春來草自生。
勸君觀此理，天道甚分明。

訪問：督察簡潔嫦

受訪人物小檔案

總關員馮榮洪，服務海關近三十七年，現正於退休前休假。

退休計劃：

先與太太到美國探望兒子；回港後加入義工行列，回饋社會。



馮哥工作表現優符秀，多次獲得上級嘉許。工作與家庭皆得意。





勞永樂：活著，要活得精彩

人人都想
過著安逸的生

活，勞永樂醫生卻不甘平凡，由行醫從政至參與公益，跨越一個又一個高峰，為的不是功名成就，而是想藉著自己的力量，使社會更趨團結和諧。箇中的點滴更讓他領悟人生。

一件小事的啟發

醫生擁有崇高的社會地位，收入高、福利好，這正是勞醫生選擇醫科的原因。他笑言：「我入行前，沒有思索過當醫生是甚麼一回事，讀醫科的頭兩年，覺得解剖學很刺激，但每天要強記骨骼和神經線的名稱便不是味兒。」談到讀醫科三年級時，訪問的氣氛突然嚴肅起來——令他頓悟讀醫科的意義是一段感人的故事。

他憶述，最初接觸病人，感到戰戰兢兢，明知要與病人相處得好，需要用心關懷他們才能獲得信任，即使他費盡心思，始終未能辦到。直至有天，他跟隨一位教授診治病人，甫踏進病房便聽到一個女病人呻吟，她雙目緊閉，表情極為痛苦。凝望著那個身患癌症的少女，勞醫生覺得惋惜和無奈。但教授看到這病人便雙手握著她，挺起胸膛向她說：「早晨，今日點呀！」她睜開眼睛回答：「今日好好多，但仲有痛。」隨後，少女還展現真摯的笑容。數年後，勞醫生在病理學課堂中，要解剖的就是該名病人。對他而言，這是深刻的體會，病人在絕望中得到安慰，這種真實



滿足的感覺教曉他當醫生的威力有多大，從此他便愛上做醫生了。在日常生

活中，不要輕看一兩句關心別人的說話，它的力量往往比你想像的大得多。當你迷失方向時，留意生活細節，一件小事也足以啟發你一輩子。

不甘寂寞

他坦言，當醫生太權威了，經常處於一個「發號施令」的地位，逐漸變得自我中心，不免會與同僚或病人拉遠距離，那種寂寥感覺不斷充斥心頭。為免與群眾進一步疏離，在十年前的秋天，他重拾久違了的嗜好——行山。當年的聖誕節，他踏上西貢麥理浩徑，眼前的風景美麗如畫，山徑保存得優美完整。「能夠與多年沒有見面的西山重逢，正是分享行善的好日子。」

勞醫生喜悅地說。他坐在士多吃小食，一面吃，一面叫好。得知一項叫「毅行者」的慈善活動後，他便和朋友一試。經過多次訓練，第一次比賽花了三十七小時完成。問他箇中感受，他眉頭一鎖向我細訴當年艱辛的經歷。原來他當時因膝蓋肌肉過勞導致小腿不能接合，二十多小時寸步難行，但他始終堅持到底。到達終點的一刻，痛楚難掩其興奮心情，他立刻搖電話予朋友和募捐者報喜，其後一整個月，情緒依然高漲。自此以後，他一共參予了「毅行者」九次，還吸引了不少醫生陸續參與。

信自己能解困

「克服挑戰令人活得樂觀，參加『毅行者』前我懷疑自己的能力，但當你越過一個又一個山峰後，回首走過的千里路，你必定心感快樂，漸漸認同自己的能力。」這「毅行者」精神，可以應用在工作



生活上，日後遇到困難時，就利用這種感覺自我鞭策和鼓勵，問題自然迎刃而解。

狹縫中找曙光

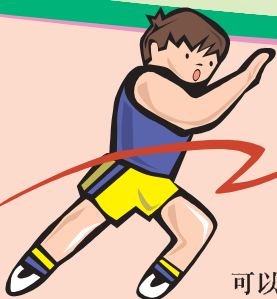
勞醫生直言禽流感和沙士是相當可悲的災難。目睹病人，甚至同僚相繼病倒，心中猶有餘悸。他認為港人能跨過這些難關，全靠彼此團結，方向一致，積極正面解決問題。而對社會各方壓力，他帶領醫學界同事商討對策，在情況急轉直下之際臨危不亂，堅持「殺雞」和「佩戴防護衣物」，他不理會業界如何反對，向政府提供務實可行的解決方法，終於帶領香港人從黑暗中找到光芒。

他認為我們應該不斷關懷、信任親友和同事，大家保持和諧的關係，便可建立一個「安全網」（即是一些傾訴對象）。當自己感到無助時，可以從中找到支援。我們亦要珍惜眼前人，不要等到最後一刻才想辦法補救過失。「我們一方面接受他人恩惠，作為紀律部隊的成員應該抽空參予公益活動，憑著自己的領導才能和毅力幫助社會各階層，溫暖人間。」勞醫生直言。

後記

勞醫生在百忙中抽空跟我分享他的人生觀和行醫的心路，實屬難得。南亞大海嘯印證了生命的無常，勞醫生不遺餘力，出席各個大型籌款活動，還親自到災區視察，這就是教導我們如何帶著尊嚴和勇氣來演繹生命。

受訪人物：勞永樂太平紳士
訪問：見習督察李振東



長跑啟示錄

「只要有一雙腿就可以跑，不受時空限制，亦不需要特別裝備，所以我喜歡跑步，而長跑可以鍛鍊耐力，增強個人力量——力量，就是每個人生活的平台，生命的泉源。」擁有健碩的身軀，健康的膚色，陽光的笑容，他是個長跑選手，他是我們的同事「阿鳴」。

無心插柳 與長跑結緣

「記得在1998年，幾個同期約我一起參加綠色力量主辦的「港島行」慈善行山比賽，當時我抱著湊熱鬧心態參加了。跑了數小時，雖跑畢全程，筋疲力竭，但實在樂在其中。這就是我第一次接觸長跑，並由此喜歡這項運動，開始練跑。」「及後，我參加了部門的陸運會三千米賽跑，得到第二名。這次得勝，可謂替我打了一支強心針，叫我決心踏上這條長跑路上。」

定下目標 一鼓作氣

不少人為工作忙、為孩子忙、為進修忙，認為再沒有空餘時間做運動，阿鳴卻有另一番見解：「時間是自己安排的，只要你有心想做，就一定可以做得好。我也要輪班工作、照顧孩子，但這沒有影響我

練跑的決心，事在人為嘛！每星期練兩三次，如有賽事，會在賽事前四個月開始加緊練習，每周約跑40公里，逐步加強力量，保持個人靈活性，增強耐力。」

「鳴」謝啟「示」

「可能是心理因素影響，每次比賽開跑前總想「上廁所」，但如廁後往往要排在人群後，比頭排運動員遲十多分鐘才起步。於是有一次跟幾個同期如廁後就起步，比大會開跑時間早了幾分鐘，最終我以第十名衝線。雖然成績不錯，但內心總忐忑有愧，遺憾之餘，決心來年以實力比賽。經過一年努力，終能躋身十甲，成績比往年還要好。憑實力得來的成果更值得珍惜、感覺更棒！那次偷步，竟然給我這



阿鳴（右一）與隊友參加了去年的「挑戰12小時慈善越野馬拉松」，並肩作戰。

麼一個正面的啟示。」

成功非僥倖 得勝無捷徑

相信不少同事也有興趣知道怎樣能夠輕輕鬆鬆完成2.4公里週年跑步，於是藉此機會向阿鳴請教。他介紹了一個循序漸進的練跑方法，悉心解釋，但當我追問有沒有折衷方法時，他想了很久，還是說：「沒有吧！要跑步合格就得鍛鍊，力量是累積得來的。長跑是一項講求體力、耐力、意志力的運動，要成功只有一個方程式：鍛鍊+磨練+苦練。」曾聽說，每項運動也有它一種氣質，喜歡它們的人也有同樣的個性，或許長跑選手的特性就是這份堅持與執著。

生活的維他命 俯拾皆是？

「長跑之路沒有捷徑，但它卻是一條康莊大道。我努力練跑不單是為了希望在長跑運動上得到好成績，更重要是它帶給我強健的體魄，健康的家庭和社交生活——它給予我的是生活的維他命，寶貴的生命力。叫我將堅定的意志、頑強的耐力、不屈不撓的精神應用到待人處事上。」

心願待嘗

「長跑並不是一項孤獨的運動，同樣可以與戰友並肩作戰，抵勵士氣，發揮團隊精神。我希望能部門裡湊集一班志同道合的同事，組成一支援長跑隊伍，參加明

年隊際比賽。更希望這種團結奮鬥的精神能在同事間萌芽、茁壯成長。」

生活的平台，生命的泉源

其實，運動帶給我們的益處不單是形於外在的，它更強化我們的精神力量，使人脫胎換骨。只要每天或隔天做些帶氧運動，使它成為你生活中不可或缺的一部份，再配合均衡飲食，充足休息，健康生活可以是垂手可得的。坐言起行，為自己，也為家人著想，從今天開始，踏出健康生活第一步，你的生命可能因這些小改變而獲得大改善。

長跑小心得

- 1 比賽前一星期要多攝取碳水化合物，如吃多白飯、麵包食品。
- 2 比賽當日開跑前要間斷喝兩公升水，補充身體流失的水份。
- 3 爭取較前起跑位置。
- 4 賽前瞭解清楚沿途支援站位置及補給物，不要過度負重，虛耗體力。

訪問：督察簡潔嫦

受訪人物小檔案

賴偉鳴（關員9108），現駐守邊境及口岸科特別職務小組。
聯絡電話：2668 7803
曾參予越野馬拉松／公路賽事：
苗圃行動「挑戰12小時」
綠色力量「港島行」
Care Action「樂善行」
渣打馬拉松
Nike十公里長跑



幸福

你知道嗎?



最近在書中看見以下一則故事：

有一隻可愛的小狗，總愛不停地轉圈。大狗看見便問：「小狗，為甚麼你總是在不停地轉圈啊？」小狗回答說：「別人告訴我，幸福就在尾巴上，只要咬到自己的尾巴，就可以得到幸福。」於是，大狗告訴小狗：「只要你努力向前走，尾巴就會跟着你，幸福也自然地跟隨你了。」

其實，我們都不斷地在生活中找尋幸福。曾以為幸福必須經過一系列的痛苦、辛酸，但原來幸福本來就沒有絕對的定義，平常一些小事也能振撼你的心靈，它觸及不到，卻每每是那麼的強烈。

肚子餓壞的時候，有一碗熱騰騰的拉麵放在你眼前，是幸福。

累得半死的時候，撲上軟軟的床，也是幸福。

哭得要命的時候，旁邊溫柔的遞來一張紙巾，更是幸福。

有人愛、有人寵，是幸福，為你所愛的人付出，也是幸福。

幸福是一種感覺、一種滿足，幸福與否，只在乎你的心怎樣看待。只要我們多點關心、體諒、包容和珍惜身邊的一切人和事，幸福就垂手可得了。

其實，幸福早就放在你面前。

舉家行山樂悠遊

路線：鹿頸 雞谷樹下村 鳳坑村 鹿頸
需時：約2小時
交通：有免費私家車位，亦可乘搭專線小巴56K（由粉嶺火車站開出）前往。



1. 小巴沿沙頭角公路經鹿頸路前往，沿途景色秀麗，兩旁樹影，使人心情開朗。

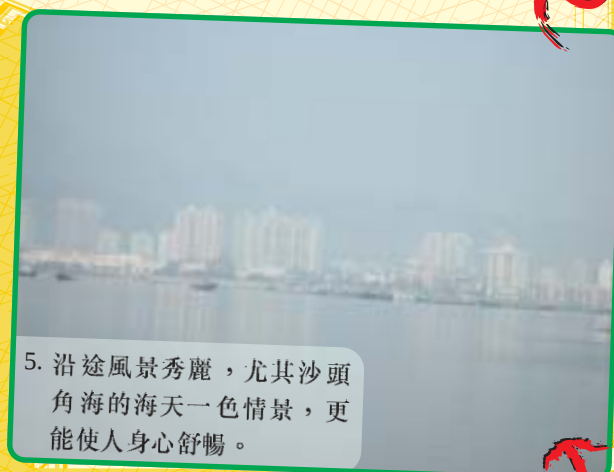
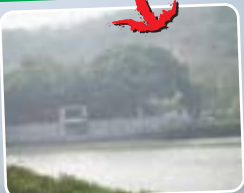


6. 再經石級梯上山，山上有另一風光。



7. 過小山後到達歷史悠久的鳳坑村。村口有士多供應飲品食物。休息後，可沿海岸線繼續前行，你會感受到寧靜而優美的湖光山色。

2. 小巴路經天后廟。沿途可見白鷺在水面飛翔覓食。天氣好的時候，還可看見整個島上都是白鷺。



5. 沿途風景秀麗，尤其沙頭角海的海天一色情景，更能使人身心舒暢。



8. 回程可沿路返回鹿頸。



3. 鹿頸小巴總站下車。沿新娘潭路向前行，左手邊見往雞谷樹下村路牌進入。



4. 沿發記士多左手邊小路前行。



9. 路線特色：

- * 非常易行，絕對適合一家大小假日遊玩
- * 景色美麗
- * 假日常有旅行團前往
- * 回程可前往蓬瀛仙館參觀／吃齋（位於粉嶺火車站對面）



手工藝親子坊

撰寫、攝影、設計：陳偉忠 Lotus



在平日的假期中，不知道去什麼地方的時候，可不作出一個親子的手工藝黏土創作呢？大家只需要從坊間的文具店或者手工店，便可以買到一些便宜的紙黏土，作出親子之間的交流，同時可以從創作之中不單止能夠啟發到小朋友的創作思維，並且可以促進親子間的良好關係。

製作過程：

1. 首先把黏土搓成一個圓球，然後沾少許水把圓球修平滑，再利用牙籤在中央的位置插上小孔，而在小孔對下的位置同樣插上一個小孔作為咀部，最後利用少許黏土搓成小圓球作鼻子，利用小許水作為黏合劑。
2. 把黏土攤成薄片，利用工具棒劃出2個圓形，把其中一個圓形用交剪剪成頭髮，在中央的位置沾上少許水並且與頭部接合，用手指把頭髮的形狀向上捲曲，跟接把另一片圓形用水修邊壓薄，同樣與頭髮接洽。
3. 把黏土搓成圓錐形，然後用牙籤把身體與頭並洽。
4. 黏土揉成幼條作為手臂，利用水把手臂黏合在頸部及身體底部用水鋪平。
5. 黏土攤成薄片，利用工具棒劃出1個正方形作為前袋，然後用少許用黏合，再利用工具棒在前袋的左右及底部插上小孔，以加強其穩固性。
6. 利用黏土揉成幼條及小圓形，做成海芋花。
7. 黏土公仔及海芋花放在空置的地方風乾1星期左右，便可以塗上顏色及光油，便告完成。



黏土公仔



黏土搓成圓形



用牙籤插上口部及鼻子



在黏土片上劃出一大一小圓形



用水修平滑黏土邊沿



用交剪剪出頭髮



分別安上頭髮及帽子



黏土搓成圓錐體



加上手臂



利用工具棒插上小孔



用牙籤把頭及身體連合



黏土切成正方形



把黏土搓成小花

紓壓攻略

任何事情使我們在生理上或心理上處於緊張狀態，便構成壓力。當這種狀態持久不退，無法控制，又不可以逃避的話，便會對我們身心健康造成破壞。究竟有甚麼因素會使人身長期處於緊張狀態？

不健康的生活習慣

現在都市人最常掛在口邊的字就是「忙」，忙得沒時間每天運動，忙得沒時間給自己每天十五分鐘的安靜時間，忙得沒時間讓自己吃得健康一點，忙得沒時間睡它十個八個小時一晚，卻有時間每天看三、四小時電視，上網跟素未謀面的人QQ，二至三小時，吃它十袋八袋超鹽超糖零食，還有濫用以為可以「提神醒腦」的煙、酒、咖啡、濃茶。這些這些不健康的生活習慣不只造成長期壓力，更會使人的大腦神經變得脆弱過敏，容易焦慮，失控，大大地削弱我們的抗壓能力。

不知明天被裁掉的會否是自己。上司如走馬燈般來來去去，更難做的是忽然多了三、四個不同部門的老闆都成了你的上司，各人風格要求南轅北轍，就是會十八般武藝也不易應付。況且晉升機會渺茫，再加上背上一個負債資產，學歷又不高，想走！又談何容易呢？幸運的你或許不會如此「坎坷」，但以上隨手拿來的一個原因足以把你帶入長期壓力抗爭中！

不健康的人際關係

即使你工作如何忙碌，你也總要有回家的時候。試想想，同一屋簷下，若家庭成員關係差，輕者面黑黑，重者唇槍舌劍，大打出手或對你冷冰冰的視若無睹；而我們因種種原因而無法逃離，又無力扭轉乾坤，這種長期壓力真是叫人透不過氣呢！另一方面，不要以為獨自一人便可解決問題！長期孤獨，缺乏友儕親朋的支持又會是另一種長期壓力。這類人患上心臟病、受感染以致死亡率都較同齡而有友儕親朋支持的人高呢！

不健康的思想模式

有些人你看他的外在環境委實不錯，但卻還是愁眉深鎖。他們的長期壓力極可能源於他們的思想模式。這些人的思想瀰漫着無力感（Powerlessness），他們覺得很多事情包括身體、就業、人際關係以至那裏居住都是他們無法控制。命運如此，個人無能為力，只能坐以待斃！這種感覺真的很難受，長此下去，更會導致焦慮及抑鬱情緒！

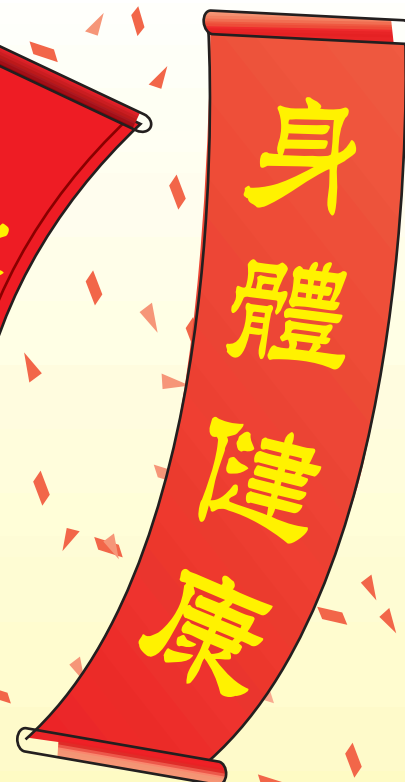
看到這裏你會否感到「胆顫心驚」呢？沒錯，現代人或多或少會遇到這四大挑戰，如不好好處理便會使我們成為壓力的奴隸。但可喜的是，我們對長期壓力並非束手無策，下一期開始，我們便會為大家介紹一個全面抗壓秘笈「七好大法」，好讓大家裝備自己去面對這些挑戰！

文：香港中文大學心理學系
臨床及健康心理學中心

長期壓力從何來？



海柏編輯部全寅謹祝各位同事在乙酉年





毅力的考驗

二〇〇四年度「樂施毅行者」已於去年十一月上旬完滿舉行，我非常高興能夠成為當中的一份子。相信不少海關同事也曾參與過這項一年一度的盛事，而對我來說，這就是我人生的第一次。原來要連續走完一百公里的山徑，絕非易事，體力的透支和精神的疲憊，實不足為外人道。以往亦有經常做運動的我，也初嘗筋疲力竭的滋味。

回想起參加的時候，每一次停下來休息都要很大的動力才能再次站起來，繼續向前行，尤其是晚上時分，雙眼已幾乎無力撐開，但遠遠不及雙腳的疲

累，真是舉步艱難。當行至第二個晚上時，大腦已無力思想，只知道要繼續向前行，一定要到達終點。在衝線的一刻，那份喜悅蓋過了早前所有的辛苦，那份成功亦是非筆墨所能形容。

在這次活動中，我深深體會團隊精神的重要性，「四人八腿一條心」，四人一組於四十八小時內橫越一百公里的山路實非易事，過程中四人要互相支持、互相鼓勵，彼此要抱同一信念，雖然有時也會意見分歧，有時會意志薄弱，不禁會問：「為什麼不在家中好好安睡，通宵達旦仍在山頭趕路呢？」但我明白，我並不是孤單一人，只要齊心一定可以排除萬難，完成任務。

在旅程中，除了我們四人外，還有我們的支援隊，專誠為我們送上美味的晚飯及午餐，為我們提供補給用品，為我們打氣。雖然晚上氣溫寒冷，但那份支持使我們感受到無限的暖意。

這是一項極富挑戰的活動，令我真正感受到甚麼是艱辛，要完成一項艱巨的任務，「毅力」絕對是一個不可缺少的原素。有了毅力，才會堅持到最後一刻，才不會半途而廢。故此，我認為要擁有一個美滿的人生，最正確的態度

便是要具備堅毅的意志。

我們要活得健康，運動絕對是不可缺少的。選擇一個適合自己的運動，持之以恆，懂得分配作息時間，就是這樣簡單，健康生活已盡在你掌握之中。

在工作之餘，

我亦深信一個對社會負責任的公民，除了要保持個人身心健康，以達到貢獻社會的目標外，還需顧及社會上弱勢階層的需要，從而令社會得以和諧地發展。參與一些富挑戰性的慈善活動，確實是一個不錯的選擇，而且又可以一舉兩得。同事如想進一步了解「樂施毅行者」這項活動的詳細資料，可登入以下網站「www.oxfamtrailwalker.org.hk」，看看是否有興趣參加今年的「樂施毅行者」。

文：督察盧紹柱



開心假期貝澳遊

我想大嶼山這個島嶼每一個香港人都會認識，而貝澳這地方相信大部份海關的同事都一定聽過。因為屬於部門提供給同事們租住的其中一間渡假屋，正正就在這個地方。以下我想和大家分享一吓我在這渡假屋的親身感受。

第一次租住這間渡假屋的時候，適逢是中秋節。我們一家大小乘船到達梅窩碼頭，便向巴士總站方向走。在巴士站打聽吓，原來有幾架巴士會途經貝澳，車程不消十五分鐘，巴士車長亦提醒我們應在哪個站下車。下車後不難找到管理員娟姐的住處，聽她說：「今晚沙灘會有中秋節的節目，有興趣今晚去睇吓喇」。領取屋匙後便往渡假屋方向進發，沿途的環境相當和諧及寧靜。



到喇到喇！經過前院踏進屋內，給我的感覺很舒適和整潔。環顧屋內四週的設備非常齊全，我們即時測試所有電器及爐具，待一切就緒後，我們便依照渡假屋通告內的路線圖往海灘方向走一走。經過巴士總站再前行，左手邊便時芝麻灣道，穿過球場會看到一條小徑，我們便嘗試沿着小徑行，看看有沒有發現。我們一面欣賞風景一面探索，終於眼前出現的正是全港唯一一個完整的淡水濕地及珍貴的紅樹林。幾頭大水牛在濕地上嬉戲。那邊廂有不停在水面跳躍的彈塗魚，也有不同品種的鳥類在紅樹林內棲息，而在泥濘上可以看見一個個的小洞，細心一看原來是顏色鮮艷的招潮蟹。當孩子們雀躍地走近時，它們齊齊迅速地鑽回洞內；當我們悄悄地行近時，它們又從洞內探頭張望，張牙舞爪、虛張聲勢。孩子們也被它們趣怪的舉指深深吸引住。

看看手錶，是時候回去準備今晚燒烤的食物。我們圍著爐邊，一面燒烤，一面談天說地，不經不覺已接近夜深了。看見家家戶戶提著燈籠，慶高采烈地朝著海灘方向出發，聽他們說：「已經開始放啦！」開始放？？？開始放什麼呢？我們立即攜帶放置在屋內的手提

電筒跟著前往。

忽然間，發覺遠處的天空飄浮著許多白色的物體。當走近沙灘時，看見許多人圍成一個大圈，圈內站著幾名大漢，有的手執著一個個白色的東西，另一個手執著火把，當它們緩緩地升起時，原來那些白色的東西是寫上各村民心願的孔明燈。每當成功升上天空時，大家都不其然興奮起來，看著它們一個個的隨風飄向海面的天空，彷彿是向天上的星星挑戰，但它們的耐力怎能與天上的星星相比呢？

飄過半響，有些孔明燈隨隨落在水面上，給海水吞噬了；有些飄到遠處的天邊，消失得無影無踪。這一刻的心情，非筆墨可以形容。到了最後的一個亦成功升上天空後，晚會亦結束了！他們看似意猶未盡，繼續在海灘入口處的海景活動中心慶祝，而我們也返回渡假屋休息了。

第二天的早上天氣晴朗，在附近的士多吃過早餐後，便急不及待往沙灘去，沙灘上人不多，可能昨晚玩得太夜還未起床罷，少了一份熱鬧，但多了一



片寧靜。在沙灘上我們發現有很多不同種類的貝殼，其中一種樣子尖長及有螺旋紋，是我從未見過的。我們有的在拾貝殼，有的在砌沙堆，當然一定不會浪費這裏甲級的水質，在這裏暢泳。就這樣享受了一個陽光與海灘的早上。轉眼間，又是時候要回渡假屋執執細軟了。

正午十二點，已經見娟姐拖著一袋床舖上來收屋，待她檢查一切妥當後，便將屋門匙交還給她。當我們離開時，孩子們還是一步幾回頭，百般捨不得，不停地嚷著要多留一會。我只好對他們解釋，是因為有很多小朋友想到這裡遊玩，所以需要抽籤形式輪流給其他人租住的，待下一次看看我們可否再多留一日吧！

後記：大嶼山還有很多景點，如貝澳、長沙、水口、石壁、分流及大澳等。若果可在渡假屋多住幾天的話，可能有更多的新發現呢！

文：文書助理鄧雅姿



員工投稿

擁有與富有

杜汶澤一次改變人生的經歷

南亞發生驚天海嘯，死傷超過百萬，令原本已貧窮的國家變得滿目瘡痍。影星杜汶澤遠赴斯里蘭卡災區探訪及拍攝，返港時雖然天氣寒冷，但他只穿著衛衣、短褲及拖鞋。「我見當地的災民沒有鞋著，所以我連自己的鞋也捐出，著住拖鞋返港。」

杜說：「當地衛生情況差，初時我有戴口罩，但見到其他人沒有戴，小朋友滿身傷痕，被烏蠅「騷」，我不好意思再戴。我覺得此行好有意義，令人生觀改變了。我試過只是給水婆婆，對方已十分感動，我之後返酒店飲水，竟然覺得特別好飲呢！」

杜汶澤目睹斯里蘭卡災民數天沒有吃飯，也有些小朋友雖然傷口發炎潰爛，沒有藥物治理，但他們仍露出天真的笑容，盡量忘記傷痛。他在派發物資給他們時，覺得好有意義。杜說有感今次災難善後是長期作戰，他會從平日生活細節中盡量慳儉，將錢捐出來。「回到家見到掛畫及大堆名牌波鞋，反思多年來自己努力賺錢只為買靚衫，覺得自己與廢人無異。」杜慨嘆地說。

原本擁有很多的杜汶澤，經歷過這次事件後，才變得真正富有！

黃美廉的沒有與富有

有一位牧師的女兒，她天生就是一位腦性麻痺患者，全身佈滿不正常的高張力，且無法言語。但她卻靠著無比毅力與信仰的扶持，在美國拿到了藝術博士，並到處現身說法，幫助他人。

有一次，她應邀到一個場合演「寫」（不能講話的她必需以筆代口），會後發問時，一個學生當眾低聲的問：「妳從小就長成這個樣子，請問你怎麼看

你自己？妳都沒有怨恨嗎？」這個無心但尖銳的問題讓在場人士無不捏一把冷汗，深怕會深深刺傷了她的心。

只見她回過頭，用粉筆在黑板上吃力地寫下了「我怎麼看自己？」這幾個大字。

她笑著再回頭看了看大家後，又轉過身去繼續寫著：

- 一、我好可愛！
- 二、我的腿很長很美！
- 三、爸爸媽媽這麼愛我！
- 四、上帝這麼愛我！
- 五、我會畫畫！我會寫稿！
- 六、我有隻可愛的貓！
- 七、還有……

忽然，教室內一片鴉雀無聲，沒有人敢講話。她又回過頭來靜靜地看著大家，再回過頭去，在黑板上寫下了她的結論：「我只看我所有的，不看我所沒有的。」眾人安靜了幾秒後，一下子，全場響起了如雷的掌聲與無數感動的淚水。

那天，許多人因著她的樂觀而得到激勵。這個樂觀的腦性麻痺患者是誰？她，就是美國南加州大學藝術博士，在台灣開過多次畫展的黃美廉女士。

「我只看我所有的，不看我所沒有的。我喜歡這樣的人生觀，很健康也很愜意。似乎貧窮，卻是富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。」

可不是嗎？幸福，不在於你擁有多少，乃在於你用怎樣的態度去看待、使用自己所擁有的一切。若能熱愛生命，關愛他人；即使你看似一無所有，也能比那些坐擁千萬家財但整天愁眉苦臉的人們更快樂、更富有。

文：孫立民
基督教家庭服務中心僱員服務計劃

可否停一停？

「吸煙危害健康」——政府經常透過不同方法，宣傳吸煙所帶來的禍害。就算你從不抽煙，但只要工作間內有人吸煙，你便被迫吸入二手煙。事實上，二手煙已被列為『一級致癌物質』，長期吸入會大幅增加患上肺癌和心臟病的機會。

在愛惜你家人的同時，有否想過停一停，為你及你家人帶來清新的空氣？

以下介紹一套戒煙武功——戒煙七步曲

第一式：✎ 下定決心

- * 訂下一個戒煙日期；
- * 爭取家人和朋友的支持及幫助；
- * 棄掉所有煙仔、煙灰缸及打火機；
- * 盡量遠離煙仔及有人吸煙的地方；
- * 向醫護人員查詢戒煙課程，或與衛生署聯絡2961 8883。



第二式：✎ 戰勝煙魔

- * 堅定意志；
- * 多作深呼吸運動；
- * 多喝開水；
- * 煙癮發作時盡量拖延時間，
- * 例如咀嚼無糖或尼古丁香口膠；
- * 轉移注意力，例如打電話給朋友。

第三式：✎ 均衡飲食

- * 少吃油膩食物，多吃蔬果。

第四式：✎ 重整生活

- * 丟掉抽煙壞習慣，重新培養新興趣，例如：做運動。

第五式：✎ 堅定不移

- * 不斷反省戒煙的原因及提醒自己已是無煙清新一族。

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

第六式：✎ 樂觀人生

- * 記住吸煙只會加添煩惱，要抱極態度面對人生，方能克服一切困難。

第七式：✎ 持之以恆

- * 堅持過無煙生活；
 - * 萬一遇上朋友吸煙，更應勸他們戒煙。
- 想多了解戒煙的資料，可致電衛生署戒煙熱線 2961 8883，或瀏覽控煙辦公室網址：
<http://www.tobaccocontrol.gov.hk>



誠信信箱



新年快樂！農曆新年將近，相信大家都正在為辦年貨忙得不可開交。中國人在農曆新年一般都習慣互送利是或禮物，所以我誠仔今期特別選了兩條相關的題目和大家分享。

Q1：公務員可否在農曆新年期間收受利是？如果有公事往來的人派利是給您的子女又如何？

A1：利是為金錢饋贈，因此屬於利益的一種。根據《防止賄賂條例》第4條，公務員不得接受任何利是，作為濫用職權的報酬。即使這些利是不附帶任何條件，仍屬於《接受利益(行政長官許可)公告》所指的「受限制利益」。因此，同事應該遵守該公告的規定，亦即親屬給予的利是金額並無限制，私交好友的利是不得超過2,000元，而其他人士給予的利是，則每人不得超過1,000元。給利是的人必須與有關人員並無公事往來，亦不得是其下屬，親屬則例外。

如果向某員的子女派利是，只是掩飾賄賂行為，則無論是直接派給該員或是透過與他有關係的第三者派給該員，並無分別。然而，如果向其子女派利是並非另有目的，則《防止賄賂條例》第4及第3條均不會適用。有關人員應該可以從利是的金額，判斷是否只是過年過節時的一點心意。如有懷疑，應請教上司。

Q2：有時有些商品的宣傳廣告會列出，公務員購買商品可享有折扣優惠。那麼，公務員是否需要申請特別許可，才可接受這些優惠？

A2：只要非公務員也可以按照同等條件享有該等折扣優惠，而且給予利益者與受惠的人員並無公事往來，《接受利益(行政長官許可)公告》第4條已給予一般許可接受這些優惠。如有疑問，可致電28523020向行政主任(人事)3查詢。

誠仔

誠信信箱解答大家有關《品行及紀律守則》以及員工誠信的提問。來信可寄往《海柏》的編輯部。信箱裏的答案，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。

《海柏》編輯部

編輯：李章榮

編輯委員：楊華倫、陳啓興、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：rudy_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零五年三月三十一日

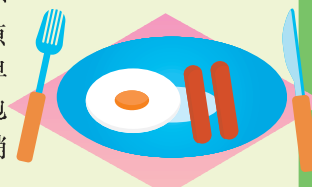
健康小貼士



早餐不得不吃



有人減肥不吃早餐，事實所得效果相反，會更肥胖，因相隔晚餐時間太長，下次進食時會吃得更多。不吃早餐，令自己空肚，會很快生膽石，因為沒有食物在肚內，膽會排出一些分泌，久而久之，會變成石，博士話一至兩個月就會成石，所以未減肥就已經生到成身石，不過不是鑽石。而且不吃早餐，會減低新陳代謝，減肥的原理是加強新陳代謝，才可燃燒脂肪，所以無法減到磅。早餐是每天最重要，亦應是最豐富的。可吃粉、飯或麵包等，無須怕會熱量高，因為人體經過一天活動，自然會消耗掉，反而下及晚餐要小心。



能放能收

上班一族常常會因工作關係疏忽了飲水，又或者為了避免「借尿」小休的猜疑而寧願不喝水；在此特別奉勸各位朋友切勿以「常去廁所」為理由而避免喝水。長此下去，膀胱和腎都會受損害，容易引起腰酸背痛。

只要慢慢養成飲水習慣，膀胱接收慣了，上廁所的頻率自然也漸漸減少。但每天喝八杯水，上廁所七至八次亦屬正常，是新陳代謝必須的更替。



切記飲水之道，並不在乎滿足喉乾頸渴，口乾時才喝一口水根本毫不濟事。

水之於身體，就好像氧氣般重要。

給身體喝水，是延年益壽的不二法門；
給身體喝水，是亮麗皮膚的基本原則。
為了健康，為了美，水，又那有不喝的道理呢？

有獎問答

問 題	答 案
1. 在天秤上的工作與家庭一文中，受訪人仕是誰？	
2. 在勞永樂醫生專訪中，勞醫生曾參加過哪一項活動？	
3. 在舉家行山樂悠遊一文中，蓬瀛仙館位於哪一區？	
4. 在紓壓攻略一文中，究竟有甚麼因素會使人身心長期處於緊張狀態？	
5. 在誠信信箱一文中，公務員可否在農曆新年期間收受利是，是受哪條條例所規定？	

參加者資料

姓名/職級：_____

科系/組別：_____

聯絡電話：_____

電子郵址：_____

參加者請於二零零五年三月三十一日前將答案連同個人資料及「員工壓力來源及健康生活調查」的印花寄往部隊行政科。我們預備精美獎品，送給答對問題的讀者。