



海柏

健康生活 豐盛人生

二〇〇五年五月號 • (第三期)

推廣健康生活及員工誠信工作小組出版

編輯部：香港中環統一碼頭道三十八號海港政府大樓二十五樓

電話：2852 3433

傳真：2542 1169

http://www.info.gov.hk/customs/

爭取平衡 活得富足

香港被認為是一個著重物質生活享受的資本主義社會，都市人在追求名利時候往往忽略了身邊的人和事，更甚的是因過度勞碌而賠上自己的健康。筆者藉著與廣為人熟悉、人稱「小龍女」的總關員龍惠賢的談話，意會到如果生活過得有意義又愜意，並遠離壓力，原來是要使各種生活元素並存於生命中，以達致生活中的平衡。

曾在福利組（現為職員關係及福利小組）工作的龍惠賢，在談話中娓娓道出她在福利組工作時的喜與樂。「小龍女」說：「那時工作真的快樂亦有難過的時候，當安排同事入住宿舍或籌備將紀念品送給快將退休的同事時，心裡也替他們雀躍及高興；但每當要探訪在醫院留醫的同事時，心裡卻憂慮他們的病情。」

儘管她很多時並不認識患病同事，「小龍女」仍然對工作充滿熱誠，除了關心同事的病情和慰問他們的需要外，她會代表部門提供相關的福利及協助。她道：「雖然我不認識大部份的同事，但仍然會投入工作，時刻提醒自已對方是部門的同事，要了解他們的病情及需要，把他們的素求向部門反映，例如休假後調配適當的職位，以加快他們的康復進度。」

除了他們主動提出的要求外，「小龍女」亦會設身處地，從他們的角度思考部門所能提供的協助，使部門在他們最徬徨無助，家人最擔憂不安的時候，作出最適當的安排，協助同事及其家人渡過難關。

當問到「小龍女」在探訪病榻的同事時，會否對工作感到無奈及無助時，她卻說：「每次的探訪都給我深深的感受，雖然同事的病情部門是無法改變的；但當完成探訪後，看到自已能活動自如，不用躺在病床上，便會感到自己很幸福，更時刻督促自已要對這份工作付出更多努力及

熱誠，使自已更有幹勁去幫助有需要或有困難的同事。」

除此以外，「小龍女」更會珍惜自己擁有的一切，例如健康的身體和眼前的人，除了在空中餘時藉著打羽毛球鍛鍊體魄外，她更不會浪費絲毫光陰，在有生之年往外走走，看看這個世界。

提到怎樣忘記生活的煩憂，她興奮地與筆者分享她的心得。「我有空的時候必定四處走走，尤其是一些偏遠及仍然保留著大自然美景的地方。旅遊除了能擴闊視野之外，當我見到當地的人生生活簡樸，容易滿足，面上永遠帶著笑容，憂傷好像從不會在他們的臉上留下痕跡時，心裡便感到異常平靜；當我看見了無邊際的沙漠及遼闊的草原時，就感受到大自然的力量的實在不是人類所能控制的，自已在此世上是何等的渺小，日常生活中的煩惱及不必要的執著在此時就會一掃而空，忘記得一乾二淨。」

最後，「小龍女」稱福利組的工作改變了她的人生觀，使她更努力工作，更懂得珍惜朋友、家人和健康，學會如何在生活中取得平衡，活得富足。

文：督察 李寶枝



怎樣活得更有意義？



勞醫生最近成立的「全民健康動力」，網址為：
www.peopleshealthactions.org 健康資訊相當豐富

上一期勞醫生和我們分享了他的人生觀和行醫從政的歷程。要活得精彩，當然先要活得有意義。今次我們再請教他，具體說明活得更有意義的竅門，得益的不只你自己，而且廣及家人甚至整個社群。

對活在貧窮國家的人而言，生活的意義可能只是一片麵包，因為他們連生存的機會都不能掌握。反觀香港這個生活尚算富足的社會，不少人對自己的生命、家庭和社會都欠缺一點積極，事事漠不關心。其實，家庭和社群正是個人生活的重要元素。究竟我們怎樣才能把生活潤飾一下呢？

簡單玩樂解憂愁

香港生活節奏急速，情緒偶有波幅不足為奇。勞醫生坦言，過去十多年來的工作使他透不過氣。他憶述：「我的住所位於半山區，有一天心情壞透了，並懷疑自己的才幹，徘徊街頭，總不想歸家。一陣子過後，心結好像鬆解了。後來，有朋友提意一起到西貢遠足去，重踏二十多年前踏過的山巒，在蔚藍的天空下，讓我回復青春似的。要衝破焦慮不安的情緒，先把眼前的難題拋諸腦後，作些簡單玩樂，如遠足、釣魚等，你會從中得到新的刺激，思想會擴闊起來，解困的能力也相應提升。人是有惰性的，給自己一個機會踏出第一步，當你感受到箇中樂趣，情緒變得高漲，腦部釋出分泌物，令人鬆弛自在。」

趕走工作壓力

我們因為工作，作息不定，廢寢忘食。市民對公務員的訴求群情沸騰，責任有增無減。下班回到家裡的大門前，這口氣怎能盡消？

勞醫生認同我們的困境，他認為社會上有些人只懂批評，

卻忽略以實質方法去解決問題。他相信如果紀律人員上下一心，上司體察下屬的難處，這鼓由上至下的力量，促進前線同事橫向互勉，而下屬亦需要培養出「求事成，不與客人鬥氣」的精神，那麼雙方便分擔了責任。另外，大家工餘時一起多做運動、參與義工服務，不但可以減壓，還增進彼此間的友誼和默契。

做飯的意義

若你擁有一個和諧美滿的家庭，你便是個「心靈」富翁。可惜，世上不是每對夫妻能夠把情感表達得恰到好處。結婚多年了，怎樣尋求突破呢？

勞醫生認為男女都可以作主動。食物不但給予我們溫飽，一碗熱湯、一碗糖水令一家人聚首一堂，一面吃、一面討論生活小節，正是凝聚力所在，其意義盡在不言中。男士們亦可花點心思，週末假日和家人一起踏單車、游泳和燒烤都是賞心悅目的事情。

教多啲？教少啲？

我在街上碰過不少「小霸王」，很多家長過分寵愛孩子，有些則管教過嚴，令小朋友變得反叛。到底如何取得平衡呢？勞醫生直截了當地說：「教少啲、學多啲」。他懷疑父母曾否探視過小朋友真正的興趣。三五歲的小孩要學彈琴、又要學跳舞，疲於奔命。家長應該按小朋友的性格，找些活動慢慢栽培，也要給予他們「玩」的機會，讓他們互相學習相處的機會。

說到這裡，勞醫生興奮得雀躍起來，分享了他兒子的一件小事。「有一天和兒子郊遊，行到半路下起大雨來，兒子不敢再行，結果渾身濕透。我說：『快走，不然會染上肺炎。』兩父子急步到涼亭暫避。雨過天晴，他樂得唱起歌來，又上了寶貴的節常識課。」

「帶同兒子郊遊，他變得健談起來，看見草木林鳥、戰時遺跡，他會問：『這植物的名稱是甚麼？』、『為何日本人會侵佔香港？』等等的問題。」從勞醫生的體會，可見我們千萬

不要低估小朋友的學習本能。勞醫生很鼓勵兒子建立「好奇心」，又會一起討論時事，確立兒子的思考模式。

和睦社區齊創造

人類是群體的動物，一個共融和睦的社會對我們個人或下一代都極為重要。我們積極參與社區活動和義務工作就是回饋社會的最好辦法。除了前線的義工，例如照顧獨居老人、孤兒外，勞醫生認為，我們亦可參加一些健康組織，表達對社會問題的關注，通過討論，有助政府在制定政策時更貼近市民的需要。你的付出，整個社群都受惠。

後記

訪問期間，我們給幾個來電打斷了談話。我不好意思的竊聽了，全部都是邀請勞醫生出席健康活動或義務工作的。他的辦公室放置了數十個由社區服務團體致送的紀念品，那幅由小布塊和膠片組成的畫最令勞醫生感動，紅色的愛心扶植幼苗成長，那份精緻的心思正是參與義工的最大收穫。我們也可以獲得如此豐碩收穫，齊來把生活點滴變得充實吧。

勞醫生減壓小貼士

- 好好分配時間，先做妥最迫切的事情
- 訂立一段時間，把事情一件一件處理好
- 生活具紀律，不要藉煙酒消愁
- 積極參與社群活動，擴闊社交圈子
- 不要總想著短期內不可改變的現實，學習與其共融
- 多與朋友傾訴心事，建立安全網

受訪人物：勞永樂醫生
訪問：李振東見習督察



辦公室放置了幾十份由社區團體致送的紀念品

退而不休 終身學習

從繁重的工作退下來，你會選擇怎樣過生活？有人選擇弄孫為樂，有人選擇週遊列國，有人選擇靜靜地享受生活，有人卻迷失方向，頓然失去了生活的焦距。這次訪問的主角黎振江先生選擇了以終身學習來完成多年來的夢想。



黎Sir 滿足地展示完成的作品

服務海關三十年後，黎Sir於去年七月開始他豐盛的退休假期。退休前，黎Sir掌管海關聯絡科，每天的工作都非常繁重，加上事事親力親為，朝八晚八平常不過。認識中的黎Sir為人隨和，工作積極，態度認真，在忙碌工作之餘更不斷進修，自我增值，黎Sir更先後完成北京大學的法律課程，並獲頒發學士及碩士學位，驚人的魄力實在令人讚賞。

記者：過去每天都忙忙碌碌，現在退休了，會否不適應呢？

黎Sir：完全適應。過往為了工作，很少時間能學習一些自己極有興趣的事情，唯有把興趣暫且擱下，現在退休了，便可以重拾自己的興趣。其實在退休前一段時間我已開始為自己的退休生活作了一連串的安排，現在正是實踐自己夢想的時候。現在每天，甚至每週的時間都編排得密密麻麻，除了積極學習國畫外，我還參加了唱歌及跳舞班。生活不比從前輕鬆，但卻是夢寐以求的。

記者：人總有惰性，難得退休，不想停一停休息嗎？

黎Sir：學習國畫及書法是我一直的心願，由於畫一幅畫往往需要一段頗長的時間，所以在退休前是很難抽空辦到的，但現在有足夠的空間及時間讓我去完成心願，雖然每次都花上我半天時間，但我卻樂在其中。過去由於上班的日子很忙，縱然我與太太都很喜愛跳舞，亦難抽空，現在總算可以做到。跳舞不但使我能保持一定的運動量，能和太太一起參與，亦增進了倆口子不少生活情趣。這一切都是我休息的一種方法。

記者：工作了三十多年，有否一些工作上的心得可與我們分享？

黎Sir：其實並沒有甚麼特別的心得，工作時我會全情投入，一切以工作為先，雖然每天都非常忙碌，但我仍然很享受工作所帶給我的樂趣和滿足。現在嘛，我就完全的投入退休的生活。

記者：未來的日子還有甚麼計劃？

黎Sir：工作上的滿足，在部門裏我已得到了。未來我會在畫畫方面多加努力，希望可以有所成績，如果可以有屬於個人的畫展就心滿意足。

訪問過程中，深深體會到「退而不休、終身學習」的積極生活態度，退休並不是「退」下，而是延續我們燦爛人生的開始。在這裡祝福黎Sir能心願達成，身體健康。

訪問：署理高級督察 許劍



全情投入正是黎Sir的生活態度

點止遊戲咁簡單

淺談棋與桌上遊戲對健康生活的意義

一般人以為棋和桌上遊戲 (Chess and Board Games) 只是閒時的一種消遣，可有可無，沒有任何重要意義，殊不知棋和桌上遊戲原來對我們健康生活有莫大的裨益。

根據考証，棋藝的出現，與石器、銅器和鐵器在社會中的出現，同樣標誌着人類文明的突進。一個文化的文明水平，必須發展至成熟程度，才會發明棋。棋，不單是一種遊戲，隨着它的出現，表示此族羣的人有共同語言，並能制訂、理解和遵守抽象的規則，是不同文化由野蠻走向文明的基石。考古學的發現顯示，最早的棋分別出現於當時具有最先進文明的古埃及和我國的周代，正符合此理論。

現今為我們所熟悉的棋有中國象棋、圍棋、國際象棋、波子棋、門獸棋等不下十數款，當中如圍棋，源遠流長，可追溯至三千多年前。除此以外，自二十世紀冒起了像大富翁 (Monopoly)、Risk 等有關不同主題及可容納數人一起參與的桌上遊戲，這些桌上遊戲近年在歐美蓬勃發展，流行的多達數百款，出現了百花爭妍，多姿多采的局面。

棋和桌上遊戲的好處

或許有人會問，時代進步，科技突飛猛進，隨着娛樂選擇的不斷增加，棋和桌上遊戲會否失去存在的價值？最終被其他娛樂選擇所淘汰？研究結果顯示，情況恰恰是相反，即是社會愈進步，人便愈需要棋和桌上遊戲，原因如下：

(一) 建立家庭、人際和諧關係

繁忙的都市生活，儘管物質充裕，卻充滿疏離感。根據調查，每天父母子女間溝通的平均時間竟然往往少於十五分鐘，由此引發出來的家庭問題自然不少。要解決這些問題，必須從最根本的溝通着手，近年歐美盛行桌上遊戲的其中一個原因，就是桌上遊戲能提供機會，讓一家人在輕鬆的氣氛下分享數小時。桌上遊戲既是娛樂外，還能拉近父母與子女間的距離，也為雙方製造共同話題。

現今電子遊戲機及『線／網上遊戲』在青少年中大行其道，由於這些遊戲著重官能刺激的效果，不少青少年沉溺其中，不能自拔，除了妨礙健康，荒廢學業外，還由於長時間『打機』，以致與其他他人隔絕 (loss of human touch)，影響健康家庭、人際關係的建立。

在現今的大趨勢下，禁止青少年玩電子遊戲機和『線／網上遊戲』是不可行的。家長可以做的，便是藉着與子女一起下棋和桌上遊戲，及鼓勵他們與朋友下棋和桌上遊戲等，從而引導他們有健康的遊戲生活和人際關係。

(二) 發展健全的心智

教育心理學已確認遊戲是最佳的教育媒介，透過棋和桌上遊戲，可以幫助我們改進以下範疇：

(1) 思考能力

任何棋及桌上遊戲皆操練參予者的分析力、決策力、邏輯思維和創意，從不斷的切磋和學習中，提升參予者的整體思考能力。我國古籍《藝經》記載棋手的九個等級，由高至低：『一曰入神，二曰坐照，三曰小智，四曰通幽，五曰用智，六曰小巧，七曰鬥力，八曰若愚，九曰守拙。』篇幅所限，這些古文描述不在此詳細說明，但總括而言，棋及桌上遊戲可以提升思考能力，達至『料事如神，早佔先機，出奇制勝』的效果。儘管將從棋及桌上遊戲中所得的領會，應用到生活的其他層面，需要經過反省及深化的過程，但在當今講求競爭力及不斷進步的環境中，棋及桌上遊戲上的操練，已不只適合青少年，還對成年人有莫大幫助。

(2) 承擔力和責任感

『不可悔棋，舉手不回』，是任何棋或桌上遊戲的第一守則。任何人皆應對自己的決定負責，並要承擔自己決定所帶來的任何後果，這份責任感既是一個人成熟的表現，也是商業社會合約精神的核心，是今天青少年在成長過程中最需要培育的。

(3) 奮鬥心 (抗拒商數)

隨著情緒商數 (Emotional Quotient, 簡稱EQ) 受人重視，近年還興起對抗逆商數 (Adversity Quotient, 簡稱AQ) 的關注。根據臨床心理學家的發現，一個人的心智健康與他的抗拒商數有莫大的關係。不少人的心靈脆弱，受不起挫折，遇到少許失意，便自尋短見，這種病態表現，就是缺乏有關抗拒逆的鍛煉。棋及桌上遊戲中的磨練，正好加強我們的奮鬥心／抗拒商數。『強中自有強中手』，『一子錯，滿盤皆落索』，棋盤上，從來沒有必勝的把握，強者的定律就是永不放棄，並能從昔日

失敗中汲取經驗，再接再勵。因此真正在棋及桌上遊戲中有過鑽研和閱歷的人，大多數是勝不驕、敗不餒、好學不倦且不怕失敗的人。

(三) 維持年輕的心境

根據心理學的研究，一個人的心理境況年輕與否，並不是完全由這人的實際生理年齡所決定；有趣的是心理年輕與否，竟能倒過來影響人的生理狀態。因此，若要保持年輕有活力的生活，首要的是從保持心境年輕開始。什麼是年輕心境的敵人？答案就是『重覆單調的生活』和『缺乏挑戰／目標』等，相反地，『變化與新意』和『適量的挑戰』便是使心境年輕的要素。諺語有云：『世事如棋局局新』，也許就是這個因素，使不少老年人，閒來每天就在公園下棋來打發時間。但從更積極的層面上看，棋或桌上遊戲是在職人仕面對沉重的工作壓力及重覆單調的生活下，放鬆自己，和保持心境年輕的不可多得的娛樂。

對學習下棋和桌上遊戲的建議

談過棋和桌上遊戲的好處後，若有興趣學習下棋或桌上遊戲，或一家人一起下棋或桌上遊戲，可以參考以下建議：

(一) 下棋或桌上遊戲，和做其他運動一樣，需要恆心、紀律和慢慢培養興趣。建議每週定時抽出兩至三小時，與朋友或整家一起下棋或桌上遊戲；

「中國象棋」之起源至今未有定論，一般視為源於春秋戰國時代，主要根據「楚辭」招魂篇中有「篴蔽象棋」的詞句。另外，其中有案可稽的修改有唐代宰相牛僧儒 (公元779-847年) 的加添兩砲。至於悉如今制的最早年代棋譜當推「南宋」時代的「適情雅趣」古譜。再者，不得不提的有「百變象棋譜」。該譜是一部完整的象棋殘局譜，成書的確切年代，目前尚未查證，但「按式重刊」的版本是明嘉靖元年 (公元1522年)。全書共七十局。還有，清同治丙寅年 (公元1866年) 刊印的木刻本「新增神妙變化象棋譜」，共有殘局五十五局。推廣富有中國文色彩的「中國象棋」，現借「新增神妙變化象棋譜」其中的兩局殘局，希望可以提高諸君對「中國象棋」的興趣。

兩局殘局如下：

(甲) 馬謖反間計 (「新增神妙變化象棋譜」第六局)
此局之妙處在於紅棋如何絕處逢生，反敗為勝。更值一提是單馬單兵雙相如何把對方車馬分別圍困，以至獲勝。



(乙) 虎穴擒子 (「新增神妙變化象棋譜」第七局)
此局之妙處在於紅棋如何行險着，以至獲勝。所謂「不入虎穴，焉得虎子」，此局不失為一個很好的例子。



棋藝及桌上遊戲興趣小組總聯絡員

文：高級督察郭競翔

結語

點止遊戲咁簡單！希望本文能幫助大家瞭解棋和桌上遊戲不單是娛樂外，對思考能力、責任感、奮鬥心及保持年輕心境亦有很多的益處。棋和桌上遊戲隨了適合青少年，還對健康的家庭生活及個人的不斷進步貢獻良多。

棋藝及桌上遊戲興趣小組每月都有聚會，詳情在體育及康樂會會訊中公佈，有興趣的同事，皆歡迎參加聚會及向小組組員查詢任何有關棋和桌上遊戲的資料和意見。



化爭拗為祥和

前線海關人員每天都要為大量旅客執行清關工作，在把關執法時，由於角色和看法的差異，與旅客發生磨擦和爭拗時有發生，如何有效處理及平息衝突情況相信是每位同事所關注的問題。以下文章，筆者特意走訪香港大學學生輔導處代理處長梁國香博士，希望從專家口中聽取多些專業意見，以供各級同事一些實用的技巧和作為參考。

梁博士是資深的臨床心理學家，近期更協助警隊設計一系列的在受壓及情緒激動情況下的溝通技巧課程。今次承蒙梁博士於百忙中抽空會面，並提供一些專業心得給部門同事參考，我們實在獲益良多。

磨擦和爭拗很多時都是源自雙方不同的主觀動機，背後涉及角色衝突、各執己見、人身威脅、現場環境、文化差異及個人偏見等多種原因。當面對磨擦和爭拗時，同事會感到極大壓力，有不好受的感覺，若處理不宜，會產生不適當的反應，令情況惡化，矛盾加劇，變為更大的衝突。

因此面對磨擦，首先我們要平心靜氣，盡量避免妄下判斷和產生錯誤想法。這時大家應明白對方並不是針對我們，他們只是針對各位正在代表的東西——法律。現實生活中，沒有人會喜歡被查驗、徵稅及搜身，他們會感到恐懼不安，所以大家一定要圓滑地和冷靜地處理眼前的磨擦和爭拗事件。

當磨擦或衝突發生後，現場主管介入調解時，須先自我介紹及使衝突雙方都明白和同意交由他來處理事件。這時最好能找一處較清靜及舒適的環境來進行調解。他更需要雙方明瞭和接納四項規條，包括同意一起解決問題、不能繼續互相辱罵、需要講真話及不能阻擾對方說話。

而在整個傾談過程中，應盡量多使用開放式問題及用「我」的字眼陳述。永遠不要打斷對方的說話，須耐心聆聽和透過總結、澄清和解釋的方法來尋找出雙方可接受的行為或解決方案。過程中不要批評和指責，應集中於解決問題並謹記要保持客觀，多用謙虛語為引言，例如「唔好意思，你剛提及的意見……」是一種極有效的對話技巧。至於涉及衝突的同事更要保持冷靜和克制，不要對挑釁性的說話作出反應，如有需要，可盡量以慢慢的深呼吸調節自己的情緒。

化爭拗為祥和，將危機扭轉為雙贏的局面並不容易。處理磨擦及調解衝突是藝術，也是一門學問，以上的簡短論述只能為大家提供一些大原則作為參考。筆者亦藉此機會再次向梁博士致謝，她的寶貴意見實在使海關各同事受用無窮。

文：海關投訴調查課監督梁崇智

開心假期長洲遊

長洲——相信很多同事都曾經遊覽過。除了非常出名的張保仔洞、香港人人引以為榮的風帆標誌、及大家提起都心慌慌的東堤小築外，你對長洲的認識又有多少呢？

長洲，位於香港島之西南海域，面積約3平方公里，島的南北兩邊闊而大，中部則窄且長，形狀似啞鈴。雖然人口只有約3至4萬人，卻為本港各離島之冠。每到假期及節日，整個長洲都充滿着旅遊散心的遊客。長洲環境優美，公共設施齊備，吃喝玩樂更是一應俱全。到長洲遊玩，大家不妨留意那可愛的小型消防車及救護車。由於街道較為狹窄的原因，所以除了一些小型車輛於指定的時段及路段行走外，街道上很難找到其它交通工具。

美食篇

長洲海鮮街：

由於長洲是一個四面環海的島嶼，海類產品供應相當豐富。沿著碼頭一帶有不少海鮮食館，沿路亦有不同售賣海鮮的攤檔。大伙兒可以安坐店外的餐桌，一邊欣賞怡人的海景，一邊品嚐美味的海鮮餐。但在星期天及公眾假期，店前往往往會擠滿人，如想舒舒服服坐下來，享受一下海鮮餐，最好先與食店訂位，然後才去其它景點遊玩！

粉麵：

步出碼頭右面不遠位置，你會看見一個專吃粉麵的食店大招牌。原來食店已有四十多年歷史，店內經常擠滿品嚐美食的食客。這兒的魚蛋新鮮打製，爽口彈牙，鮮甜美味，你絕對不能錯過這兒的魚蛋和墨魚丸雙併米粉！

魚蛋：

離開長洲前，可以擠一點時間前往一個位於碼頭左面，東灣路與新興街交界的小小攤檔品嚐美味彈牙的新鮮即食蒸魚蛋，這裡的小食遠近馳名，試過後定能令人滿足萬分，並為長洲之行添上完美的句號。

遊玩篇

張保仔洞：

在西灣的張保仔洞，據說是海盜張保仔劫富濟貧後用作收藏寶藏及躲避官兵追捕之用，當然現在的金銀財寶早已沒有了。前往張保仔洞有兩個方法：一是從石路沿海步行，跟從指示牌指示便能到達；二是在碼頭右手邊乘坐街渡往西灣，再步行約五分鐘便可。注意：洞的入口和出口都比較窄，如果你身型比較大，入內參觀就要有心理準備呀！

踏單車：

在市政街市附近有幾間租單車的店舖，如想踏單車遊長洲，可選擇在這裏租借單車。疲累時，可停在海傍邊欣賞平靜的大海。長洲最美麗的時刻是日落時份，金黃色的大蛋黃，配上一對對在海傍散步的情侶，一幅幅美麗動人的圖片便展現在眼前。但要留意，長洲的街道很狹窄，因此踏單車的速度不能太快，以免對途人構成危險。另外，某些地方亦被列為單車禁區，遊人必須加倍留意。

其實，不要看輕這小小的島嶼，只要有時間，長洲還有很多景點，你可沿著碼頭向右走，依著旅遊路牌的指示，參觀天后宮、關公忠義亭、穿過五行石、欣賞五官齊全的人頭石及又名海狗石的花瓶石等著名景點。

如果想在長洲多留一天，可考累入住設於華威酒店的部門渡假屋。



交通

- (一) 尖沙咀碼頭往返長洲（航班只在星期六、星期日及公眾假期提供服務）
費用：
高速船：成人\$31小童（十二歲以下）\$15.5
- (二) 中環碼頭乘坐渡輪往長洲：
費用：
普通渡輪（星期一至六）：成人\$10.5小童（十二歲以下）及長者\$5.3
（星期日及公眾假期）：成人\$15.7小童（十二歲以下）及長者\$7.9
高速船（星期一至六）：成人\$21.0小童（十二歲以下）及長者\$10.5
（星期日及公眾假期）：成人\$31.0小童（十二歲以下）及長者\$15.5



紓壓 攻略

食物與壓力的關係

壓力與食物看似毫無關係，其實它們的關係卻千絲萬縷。簡單來說，長期壓力影響身體脂肪及蛋白質的消耗及生產，不適當的食物更會加重身體的壓力負荷，因此需要長期抵受壓力的你，對食物的選擇更加要小心。

抗壓宜吃

1. 脂肪：這個提議或許令你大吃一驚。為了keep fit瘦身或為了身體健康，我們不斷聽到一些專家或新聞報導告誡，要吃低脂、高碳水化合物食物。但低脂不是萬靈丹，因為我們腦部主管情緒的邊緣系統要靠脂肪才能正常運作。當然有些脂肪對身體比較好，例如最常在魚類中存在的Omega-3 脂肪酸 (Fatty Acids) 及在菜油及堅果中存在的n-6 不飽和脂肪酸。

2. 蛋白質：上文我們提到人體受到壓力時會抑制高質蛋白的合成；而人體內很多重要元素（如細胞，免疫系統中的抗體，大腦內的各種賀蒙及神經傳遞介質）都是蛋白質，在抵受壓力時，我們的身體卻會不斷消耗蛋白質。長期如此，我們身心很多病變亦隨之產生。因此我們飲食上應配合脂肪與碳水化合物的攝取量，吸收充足的蛋白質。蛋白質含量豐富的食物包括魚類、瘦肉、堅果、乳酪、豆類等。

3. 多種碳水化合物 (Complex Carbohydrates)：葡萄糖對於我們的身體及腦部運作，就像汽油對於汽車一樣，沒有葡萄糖，我們的生命就沒有燃料，不能持續。然而

我們身體需要的是持久而等量的葡萄糖供應，最合宜的就是多種碳水化合物如薯仔、蔬果、全麥餅干、糙米和面包等。這些食物都是循序的轉化成葡萄糖，避免了體內的葡萄糖量大起大落，徒增壓力！

4. 天然氨基酸 (Amino Acids)：氨基酸是蛋白質的天然合成物，其中一種左旋色胺酸 (L-tryptophan)，天然存在於牛奶、肉類及蛋中，對改善睡眠、減低攻擊性、改善情緒等相當有效。

5. 維生素 B 群及維生素 C：長期受壓，身體會大量消耗維生素 B 群及維生素 C 的儲備。然而我們的神經系統要妥當運作，就需要維生素 B 群，缺乏B1, B2, B6 及 B12 會引至焦慮、煩躁、不安、怠倦以致情緒起復。維生素 C 則會加強我們的免疫系統及加速感染後的復原，更重要的是維生素 C 及B5 對腎上腺的運作十分重要，因此在受壓時期更加要保持維生素B群及維生素C 的吸取量。

6. 鈣：有安靜神經系統的效用。若缺乏鈣質，我們的神經細胞會過份活躍，可能引至焦慮的身體感受。鈣質可在奶類食品、蛋及有葉蔬菜中吸收到。

抗壓忌吃

1. 咖啡因與尼古丁：兩者均會刺激我們的身體及神經，排出腎上腺素，令到心臟負荷加重，更會減低腦部的血流量，亦即是減低腦部的活動量，不單加重我們身體壓力的負擔，更會令到我們容易焦慮，睡眠更差。因此我們最好能戒掉含尼古丁的煙草及含咖啡因的食品如

全面抗壓「七好大法」 之食得其法

咖啡、茶、可樂飲品、朱古力及可可等。

2. 鹽：鹽份會令我們體內的鉀流失，引至血壓升高，加劇心臟及血管的負荷；缺少了鉀，我們的神經系統運作也會受到擾亂，結果就是增加我們身體的壓力負荷。因此要少吃鹽製食物或高鹽的小食。一般來說，維持每天的鹽攝取量在一克（約一茶匙）便足夠了。

3. 防腐劑物質：現在市場上出售的經處理食物內大約有 5000 種添加劑用於其中。這些添加劑都是近年才出現的食品，我們身體的進化還未能追得上處理，多吃對身體造成額外負荷，加重壓力反應。

4. 精製糖及精製碳水化合物：精製糖及精製碳水化合物很快會轉化成糖份，令我們身體過快地吸收過量的糖份，長期食用會引至體內糖份的新陳代謝長期紊亂，導致血糖上升，產生糖尿病。吊詭地，有更多人會產生血糖偏低的狀態，引至有焦慮、戰抖、頭暈、心悸、煩躁的反應！同時因為低血糖之下會釋放更多腎上腺素及皮質醇，只會令我們更焦慮，受壓更重！精製糖食物包括糖果、雪糕、甜品、汽水、蜜糖、糖漿等。精製碳水化合物則包括精製穀類製品、薯片、白面包等。

最後，就算知道宜忌的食物，也要身體有能力吸收養份。因此，請吃慢點，每口嚼它 15 至 20 次，進食時勿喝太多水，否則消化不良，多多營養吃進去也吸收不到呢！

文：香港中文大學心理學系臨床及健康心理學中心

「逆」能覆舟， 「逆」能載舟

驢子掉進井

網絡上流傳著以下的故事：

有一天，農夫的一頭驢子不小心掉進一口枯井裡。

由於驢子很重，農夫也缺乏適當工具，始終沒辦法救出驢子。兩天過去了，驢子還在井裡痛苦地哀嚎著。

最後，農夫決定放棄。他想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來，不過無論如何，這口井還是得填起來，以免日後發生同類事件。於是農夫便請來左鄰右舍幫忙，一起將井中的驢子埋了，以免除牠的痛苦。

農夫的鄰居們，各人手執一把鏟子，開始將泥土劃進枯井中。當這頭驢子瞭解到自己的處境時，開始哭得很淒慘。

但出人意料的是，一會兒之後這頭驢子就安靜下來了。

農夫驚奇地探頭往井底一看，出現在眼前的景象令他大吃一驚：當劃進井裡的泥土落在驢子的背部時，驢子把泥土抖落在一旁，然後站到劃進的泥土堆上面！就這樣，驢子將大家劃倒在牠身上的泥土全數抖落在井底，然後一步一步地再站上去。

很快，這隻驢子便上升到井口，然後在眾人驚訝的表情中快步地跑開了！

踏著困難成長

就如驢子的情況，在生命的旅程中，有時候難免會掉入「枯井」的逆境。在生活中所遭遇的種種困難挫折，就是加諸在我們身上的泥沙，從四面八方傾倒在我們身上，埋至沒頂。

要從「枯井」脫困的秘訣，就是不要放棄，只要鏗而不捨地把它們抖落掉，然後站到上面去，原本埋葬我們的泥沙，也可以成為助我們逃離困境的踏腳石！

本來看似要活埋驢子的泥沙，由於驢子處理厄境的態度不同，最後卻能幫牠改變命運。「逆」能覆舟，「逆」能載舟，一切都決定於我們自己。

文：基督教家庭服務中心



善待自己

【君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。】
人生轉瞬即逝，在這匆匆的歲月裏，大家可有好好的善待自己？繁重的工作、生活的壓力，以及無數瑣碎的事項，的確把我們壓得透不過氣來。你否想過停一停，放慢急速的腳步，好好享受一下，呼吸一口新鮮的空氣，給自己一點空間好好整理自己的生活？

最近看了一本書，名為『Enjoy 善待自己』。這本書是翻譯自『101 Simple Ways To Be Good To Yourself』，作者介紹了101個善待自己的簡單方法，當中包括「相信自己」、「睡個好覺」、「別太在意犯了錯」、「就讓電話響著」、「撥點時間留給自己」、「抉擇操之於己」等。

在閱讀這本書時，大家可隨意翻開任何一頁，欣賞作者對享受生活及善待自己的方法。雖然並不是每個方法都適合大家，有些方法更是老生常談，但作者利用了生動的文字，透過點點滴滴生活的分享，把我們遺忘了的道理再一次娓娓道來。正如其中一篇所談及的「退一步海闊天空」，相信大家都覺得是一個很顯淺的道理，但能真正明白當中精髓，並在生活中實踐出來的又有幾人？作者提醒我們別把煩惱不斷的放在心頭，應暫且放下，讓自己有足夠的空間去思考，凡事不要執著，退一步海闊天空，你會發現更多意想不到的觀點和角度，整個世界也會變得明開闊。

本書還邀請了50位社會名流一起分享善待自己的方法，其中Beta Company總裁余大慶博士有以下的心得可以跟大家分享：『家事、公事、天下事，事事操心，卻把自己遺忘在角落，請善待自己，把時間留給自己。』



健康家常食譜

要食得健康，先由選擇食物材料、烹調方法、配料和調味料的配搭和用量上著手。

衛生署最新編製了一本集合營養師專業知識的「健康家常食譜」，食譜編錄了葷菜、素菜、湯水、糕餅、和甜品等不同類別的食譜，讓讀者參考一般菜式和食物在款式變化上之實質例子。書中的各款食譜，不但取材方便，並且製作簡易，能達到以最少的時間烹製健康菜式和小食。如果大家想食得健康，不妨參考這本食譜。



蛋糕餡料：

- 450克 忌廉芝士
- 90克 糖粉
- 3 隻 雞蛋
- 60克 淡忌廉
- 12克 鷹栗粉
- 12克 秣酒(可用拔蘭地取代)
- 9 克 檸檬汁
- 9 茶匙 酸忌廉

餅底材料：

- 120 克 克力架餅乾或任何餅乾
- 60 克 牛油
- 42 克 糖粉
- 48 克 水

裝飾：

- 糖霜 25克
- 蛋白 1隻
- 酸忌廉 4茶匙
- 士多啤梨 2顆



秣酒提子

芝士蛋糕

撰寫、攝影、設計：陳偉忠 Lotus



餅底製作過程：

1. 首先把120克的克力架餅乾或任何餅乾弄碎。
2. 然後加入60 克牛油，42 克糖粉，48克水加入餅乾弄碎內混和好。
3. 把混合的餅乾弄碎加入在蛋糕模的底部壓平。

蛋糕製作過程：

1. 首先把忌廉芝士在室溫中擺放一個半小時。
2. 然後用打蛋器把忌廉芝士打至軟身。
3. 再加入90克糖粉打五分鐘。
4. 加入3隻全蛋打混、檸檬茸及煮好的秣酒葡萄乾。
5. 其後加入剩餘的材料攪混，最後倒入鋪好餅乾底的蛋糕盆內。
6. 焗爐火力調至最猛，把爐預熱20分鐘，然後把溫度調至190度。
7. 蛋糕焗熟的時間約80分鐘，出爐後，把蛋糕涼透。

蛋糕面裝飾：

1. 把1隻蛋白，加入糖霜25克及酸忌廉4茶匙攪混。
2. 然後倒在已涼透的蛋糕面，放入焗爐中焗5-7分鐘，待蛋糕涼透後放入雪櫃內冷藏一晚便可成為美味可口的秣酒提子芝士蛋糕。

圖片製作示範：



1

忌廉芝士打至軟身



2

加入全蛋攪混



3

加入檸檬茸



4

把浸透後的葡萄乾連酒用慢火煮乾



5

放入200度的焗爐焗1小時

智叻秘訣

方間一般的蛋糕面裝飾，只加入酸忌廉及糖霜，所以味道較差，但是加入了蛋白味道就也美味可口。



貝澳的星空

「天階夜色涼如水，臥看牽牛織女星」。詩人杜牧雋永的詠題，相信大家都不會陌生。但這種意境，對我們都市人來說，卻是那麼的遙不可及。古人說月明星稀，但在繁華的香港，又何時不星稀呢！要看璀璨的星空，最好的地點當然是遠離城市的郊外。好像是大嶼山的……貝澳。

入住部隊貝澳度假屋的同事可在日間活動之後，晚上一起圍爐燒烤時，仰觀天際，與身邊人數數星星，細味寧靜中的星語。其實，小孩子也愛看星，與他們看星的同時，也任由他們發揮天馬行空的想像力，或向他們訴說星的故事和教他們認識不同的星座，使他們多接觸大自然，學會適時地從物質世界裏暫且反璞歸真。

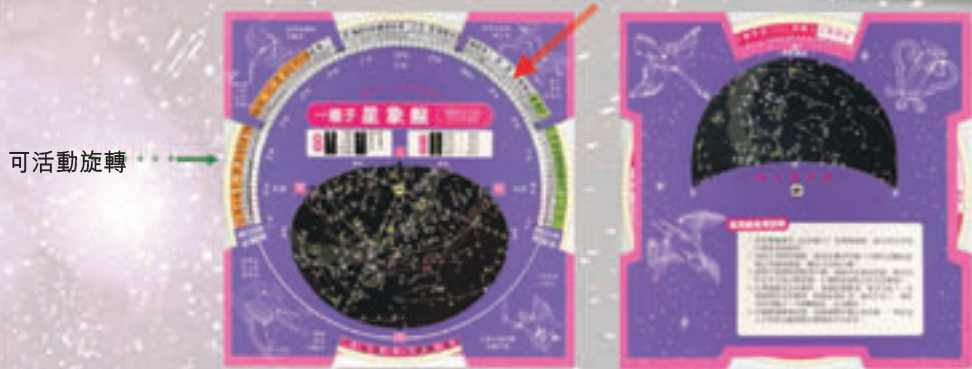
此外，度假屋附近的貝澳海灘也是個極佳的觀星地點。它面向著香港南面的天空，在萬里無雲的日子當然是觀星的好時機，就算是偶爾雲霞朵朵，若隱若現之間亦無減雅興。加上山映濤聲，清風素月，則更令人神往。

現在，我們已經為大家準備了一些簡單的觀星用具如旋轉星圖和紅光電筒等。以後大家入住部隊貝澳度假屋時，可依照那裏的使用手冊開始去夜觀星象，說不定一位偉大的天文學家會從此誕生。

文：職員關係課

怎樣使用星象盤

星象盤基本上是簡易的星圖，採用活動旋轉式設計，使用上十分簡單，只要將日期刻度對準時間刻度，盤上的橢圓形視窗上呈現當時的星圖，便可按圖索驥認識天上的星星。



圖(1)

圖(2)

步驟(假設你在1月12日晚上9時在貝澳海灘向海觀星)：

- (一) 轉動套內星圖，讓日子如(元月12日)及時間(9時)的刻度對準(如圖1)。
- 如果身處的地方光線不足，可用紅光電筒照明；
- (二) 由於貝澳海灘向海的方向正是本港南面的星空，一個更簡單的方法便是將星圖反轉(如圖2)，並依照半圓形視窗上呈現的星圖去認識天上的星星。

簡介

香港海關義工隊於二零零二年六月成立。成立的主要目的是希望透過義工服務：

- * 積極推動義工文化，使社會上有更多需要幫助的人士受惠；
- * 鼓勵部門員工多參與義務工作，發揮互相關懷及扶持的精神；
- * 提升部門的親切形象；
- * 提高員工士氣，加強團隊精神及凝聚力；和
- * 加強個人對社會的歸屬感，擴闊視野，肯定個人的自我價值。

活動

過去，香港海關義工隊曾參與以下的義工服務：

香港海關義工隊 (CEDVT)

(CEDVT)

由於參加人數有限，有興趣同事請從速報名。

常見問題

問：身為海關的一份子，我需要輪班/隨時候命工作，我不能夠全心投入義工服務。

答：我們絕對明白輪班/隨時候命工作的時間安排問題，所以你未必能夠每次參與其中。同事可選擇性地參加個別服務，或可參予事前的支援工作。

問：我沒有時間參加義工服務，但我可提供/捐出物資作禮物用途。

答：非常感謝你的支持。你可先登記成為義工隊隊員及註明你可提供/捐出的物資。當遇到合適的服務對象時，我們必定和你聯絡。

展望

來年，香港海關義工隊將會繼續提供義工服務，及聯同其他政府部門的義工隊舉辦不同形式的義工活動，幫助社會上有需要的人士。

最新消息——「愛心青馬行動」

香港海關義工隊將於五月二十二日聯同其他六個政府部門的義工隊(包括路政署、社會福利署、消防處、水務署、屋宇署、土地註冊處及差餉物業估價署)舉辦義工協作計劃(Crossover Volunteer Programme)的第一項活動——「愛心青馬行動」。是次活動的服務對象是雅麗珊郡主紅十字會學校及瑪嘉烈戴麟趾紅十字會學校的學生，他們主要是多種身體弱能兼有智障的學生。透過這次活動，除了希望能夠讓他們親身觀賞青馬大橋的獨特建築之外，更希望他們能夠多參予戶外活動，擴闊視野。

加入義工隊

我們歡迎你加入香港海關義工隊。請將你的資料(一)姓名/所屬科系(二)電郵地址(三)聯絡電話傳送到以下電郵地址

alice_ml_ho@customs.gov.hk 或 rose_wm_mao@customs.gov.hk

你將會收到有關香港海關義工隊的最新消息及義工服務詳情。

如有查詢，請致電9026 8386 或 9056 0127。





員工投稿

挑戰馬拉松

可能你會覺得參加馬拉松是年青人的玩意，可能你會覺得自己根本沒有時間練習或足夠體力去完成，所以參加馬拉松是件遙不可及的事。但眼見那些比自己年紀更大或白髮蒼蒼的長者也能夠完成賽事，為什麼自己不可以參加呢？於是下定決心，以完成42公里馬拉松賽事為目標，報名接受這巨大的挑戰。

意志令我一直堅持跑到葵涌海關大樓，但眼見大家都露出疲累的樣子，自己也萌生放棄的意念。終於意志克服了體能，幾個月來辛苦的鍛鍊都只為了今天，此刻放棄，豈不是相當可惜！

要連續4個多小時不斷地跑是相當辛苦和艱鉅的。深深明白空有一腔熱誠並不足夠，體力及意志的鍛鍊只是基本要求，更重要的是賽前的準備、評估和周詳計劃。比賽前已為自己定下分段目標，以激發自己的動力。很高興前面的30公里都在自己的掌握和控制之中，餘下的就靠臨場發揮了。

終於離開西區海底隧道，大腿肌肉發出最後通牒：「停！停！可以嗎？！」事到如今唯有邊行邊跑。經過林士街停車場、海港政府大樓，穿過隧道，離開駐港解放軍總部，終點就在前面。

終於完成了，衝過終點那一刻的興奮心情，真是非筆墨所能形容。雖然身體上很疲累，但興奮的心情已蓋過了一切。

同事們，無論你認為平日的工作是辛苦或是刻板，是享受或是滿足，我建議大家在工餘的時候都應找個自己喜愛的活動，然後定下目標把它完成，當中的樂趣必定令你回味無窮。好好享受生活，使生活過得更精彩。

文：署理高級督察 許劍



始不久便下起雨來，跑到一半時已全身濕透，真的又累、又渴、又凍、又餓，但青馬大橋的壯麗風光再次喚醒我要堅持下去。直至汀九橋時，飢寒交迫的感覺實在難奈，於是打開了隨身的「PowerBar」，張開口狠狠的把它吞進肚裏，繼續向前跑！

最艱辛的路段要算是離開青嶼隧道的時間，路程大約跑了20多公里。平時坐車總不發覺這段路是那樣的長，那樣的斜，此時雙腳不禁又再開始發軟。雖然



「長今」生命感悟

「韓」風襲港，電視劇「大長今」大熱，全港每一個市民都熱烈地談論劇中的人物劇情。雖然自己不是標準的韓劇迷，但卻被其精彩的故事內容和絲絲入扣的演技所深深吸引，每晚總會準時回家收看。由於不能一氣呵成總不夠暢快，於是第十五集後終於按捺不住好奇心，在坊間買了本「大長今劇情全集」以先睹為快。

很奇怪，在未知劇情前，每一集都顯得峰迴路轉，驚心動魄，更會不自覺地投入角色，替長今的遭遇感到氣憤和擔憂，亦會為她能化險為夷，在苦難的生命中覓得真愛而感到欣喜和安慰。但當完全知道劇情的發展後，在看劇時卻少了一份投入感，每一個情節和高潮在預知的情況下彷彿都不再特別，亦失去了原有的新鮮感，看劇的興致當然銳減。

人生的精彩之處在於其變幻和無常，一切的成敗得失都是剎那而短暫的，只要能下

定決心，任何一個時間和環境都可以重新開始。但這種無法預知的感覺往往又會產生強烈的不安，令人感到迷茫、困惑、孤單和恐懼。所以人們千方百計求神問卜，篤信風水，希望可以預知未來，趨吉避凶。但人生的得失成敗又豈能盡如人意，若果真的能預知未來，我們又會否失去面對的勇氣？又會否好像預知劇情般覺得一切都變得淡然無味？

每個人都有自己需要面對的人生路。面對變幻無常的人生，有人選擇怨天尤人，鬱鬱而終，有人選擇積極豁達地面對。你的選擇又是什麼？

「人生滿希望 前路由我創」，一句已熟諳的廣句語，已精闢地道出人生的道理。坦然接受人生的起伏，積極面對，才能掌握人生成功的鎖匙！

文：督察 江舜文

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



誠信信箱

Q1：近日時常在電台、電視或報紙上接觸到「公職人員行為失當」這個名詞。究竟怎樣的情況才算是「公職人員行為失當」？當局在何種情況下，會根據普通法，向行為失當的公職人員提出刑事檢控？

A1：「公職人員行為失當」在普通法下可構成罪行，令刑事法在規管行賄行為以外，亦伸延至不涉及收受他人利益的舞弊行為。
終審法院在二零零二年七月的一項判決中指出，構成「公職人員行為失當」罪行的元素包括：

- (a) 身為公職人員；
- (b) 在執行公職的過程中或與其公職有關的情況下；
- (c) 故意及蓄意地；
- (d) 作出須負刑責的嚴重失當行為。

Q2：可否對這些構成元素詳加說明？

A2：現把(b)、(c)和(d)這三個構成元素進一步闡述如下。

(b)「在執行公職的過程中或與其公職有關的情況下」
訂定有關罪行並非為了懲處公職人員在私人生活中的作為，而是因為他作為公職人員所做或沒有做的事而觸犯該罪行。

(c)「故意及蓄意地」
「蓄意」指自願作出等同失當行為的舉止，但「故意」兼有「明知或注意到有關後果」的額外含義。

(d)「作出須負刑責的嚴重失當行為」
有關人員可能因他的「不作為」（即疏忽或不履行其公職規定的某些職責）或「作為」（即濫用其職銜或職位所授予的權力），觸犯須負刑責的失當行為。
法庭會根據該項公職及擔任公職者的職責範圍、有關公職及任職者的服務宗旨的重要性，以及偏離職責的性質的程度來決定有關的失當行為是否嚴重。有關詳情，同事可參閱最近派發的《公務員良好行為指南》。

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、許劍、簡潔嫦、李寶枝、李振東

電話號碼：2852 3433

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：rud_y_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零五年七月三十一日

健康小貼士



運動後忌立即洗熱水澡

運動後換下汗衣洗個熱水澡，已經成為不是愛好運動的人士的習慣。但其實運動後立即洗熱水澡，會使流向肌肉和皮膚的血液大量增加，使剩餘的血液不足以供應身體其他的器官所需，尤其是如心臟和腦部因血液流量不足，很容易會導致心臟病突發和腦缺氧。高血壓、體重過重或吸煙過量等有潛在心臟病危機者，更應避免。

(資料由 HealthNo1.com 提供)

「飯後一支煙，快活過神仙」？

吸煙危害健康，已是不容否定的事實，但飯後吸煙，其禍害更大。據醫學家研究指出，飯後吸一支煙，中毒量大於平均吸十支煙的總和。因為人在吃飯後，腸胃的蠕動加強，血液流動更快，人體吸收香煙所產生的煙霧的能力在這時進入了「最佳狀態」，因此香煙中含有的有毒物質較平時更容易進入人體，加重了對人體健康的損害程度。

(資料由 HealthNo1.com 提供)

「鬼剃頭」的煩惱

「鬼剃頭」是俗稱，醫學上的名稱是斑禿，若所有頭髮脫落，稱為全禿。全禿和斑禿的成因仍然未能確定，但西方醫學所提供的解釋包括有神經性過敏、細菌感染、內分泌失調、免疫系統失調等。西醫的治療方法包括替病人在脫髮的地方注射類固醇，以刺激毛髮生長。中醫的臨床經驗則指出有「鬼剃頭」的病人，較多是肝腎虧虛，而在病發前曾長期睡眠不足、工作過勞或精神緊張，以致消耗過度，腎氣突然嚴重虧損，因而導致部份頭髮脫落。中醫的治療方法是養血養陰、壯腎及行氣活血，藉以改善體質，提高造血功能，令頭髮再度生長，過度擔憂反而會影響內分泌，減慢復元速度。

(資料由 healthyliving.com 提供)

有獎問答

問題	答案
1. 在爭取平衡活得富足一文中，受訪人仕是誰？	
2. 在勞永樂醫生專訪中，請列出兩項勞醫生的減壓小貼士？	
3. 在淺談棋與桌上遊戲對健康生活的重要一文中，棋和桌上遊戲有甚麼好處？（試舉兩項）	
4. 在化爭拗為祥和一文中，筆者指出在面對磨擦時我們首先應如何處理？	
5. 在誠信信箱一文中，構成「公職人員行為失當」罪行的元素包括那幾項？	

參加者資料

姓名 / 職級：_____（請用英文正楷填寫）

科系 / 組別：_____

聯絡電話：_____

電子郵址：_____

參加者請於二零零五年八月三十一日前將答案連同個人資料寄往部隊行政科。我們預備精美獎品，送給答對問題的讀者。