



海柏

健康生活 豐盛人生

二〇〇五年九月號 • (第四期)

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/>

跨越逆境 再創明天



痛苦、無奈、挫敗、失去，把他壓得透不過氣來，癌病、嗜賭、負債、破產、離婚，把他一步一步地推向死亡的邊緣。絕望就等同放棄嗎？

服務政府34年的梁先生，擁有穩定的收入、幸福的家庭，由以為小賭可以怡情，直至生活被慢慢的蠶食，最後成為『病態賭徒』。梁先生籍着與我們分享自己的故事，喚醒仍在網綁、迷途的一群，讓自己的悔改，也成為了別人的祝福。

賭博的種子

他成長的年代，在家中附近的街上隨處可聽見「發財埋佬」的聲音，在童年的他便與賭博有了接觸。一種僥倖、不勞而獲的心態便不知不覺地進入了他的生命裡，賭博彷彿已是生活的一部份，賭博的興趣與日俱增，漸漸地嗜賭成癖，從未有間斷。

梁先生亦分享了孟子母親「三遷和斷機」的故事，假若當年有家人及早發現他的問題，可能故事會改寫。

驕傲是跌倒的開始

但另一方面，他擁有自強的性格，從十五歲開始當學徒，他沒有受過正統的教育，上進心驅使他努力學習，捱了十多年的夜校，好不容易才在理工畢業。既擁有賢妻，也有一女一子(好)，升級加薪，房屋津貼，從心所欲。他的成就令他感到自豪，自以為很能幹，生命是在掌握中。



癌病成為賭博的引爆器

在一九九六年，醫生告訴他患了腸癌二期。那一刻真的晴天霹靂，治療的痛苦，遠遠比不上心靈的痛苦。生命原是為了甚麼呢？癌症已粉碎了他的美夢。醫生對他說：「癌症的復發期是五年，過了這段時期，才可說康復過來」。當時的梁先生腦海裡想起很多問題：他一切的奮鬥可能會有一天盡失，他的妻兒將來的生活費、供屋，怎麼辦？其後金融風暴更令自置的物業由三百萬下跌到一百萬。

沉重憂慮，令他開始腦海裡閃過從前曾經贏大錢的過程。他再開始炒外匯、上麻雀館、賭馬，輸了立刻趕去澳門回本，情況不但沒有改善，反之更變本加厲，債主臨門已變成家常便飯，親朋戚友、同事都敬而遠之。

浮泥上掙扎，發力，可行嗎？

債臺高築，瀕臨絕路邊緣，在這時候，為了解決所有問題，心裡想著：『怎樣也是死路一條，倒不如博一鋪。』怎料最激烈一次，一夜間輸掉近百萬元，舊債未清又要面對這天文數字的新債。怎麼辦？在訪問期間，梁先生透露他自以為一百萬已經很多了，其實他的總負債可以累積到七百多萬才停下來。

梁先生希望讀者能明白，當你有問題時，不要將問題擴大，只要你鼓起勇氣去面對，不再逃避，回頭是岸。

生命的鑰匙

離婚、破產，一切的已成為事實，當有一天，尋死的念頭隨之而起。



無意中他看到家人留下來的一本書－【生命的鑰匙】，他仿然大悟，明白生存的意義，生命的重要。籍着信仰，他徹底的戒掉賭博，努力迎擊病魔，過程亦不是一帆風順，但憑著無比的信心與勇氣，真理的帶領，他再次站起，雖然仍要繼續不斷還債，但生活不再像從前一樣，生活有了目標，工作起勁，人活得更尊嚴，家人的關係得以復和，親朋戚友、同事都再給予信任，人生充滿盼望、平安、喜樂。

你有嗜賭習慣嗎？

賭博輸掉不只是金錢，是我們身邊的一切一切。在我們身邊每天還有很多人在死亡邊緣掙扎。他說：『不要只想我們失去的，試從另一角度想想我們還擁有的東西，只要尚存一天，生命仍是充滿希望。我們不可以控制命運，但我們可以改變習慣，習慣可以改變我們的前途』。

想改變生命嗎？

所有發生在我們身邊的勵志故事，主人翁都有着一個共通點，就是勇氣。憑著勇氣，跨越逆境，再創明天。

受訪人物簡介：梁先生為現職公務員，服務政府達三十四年。他希望以自己的經歷，幫助有需要人士，並回饋社會，梁先生現在也當上有關機構的義工，在工餘講授信仰戒賭課程，因他的經歷，已經引領很多人有了正確的人生方向。你們若有需要，他也很願意分享。

訪問：署理高級督察許劍

如何應付壓力

你有否一覺醒來想到要開始新的一天就厭倦了？又是否在工作時感到很疲倦和煩悶？小心，這或許是「耗盡」的預兆。很多時我們會忽略壓力造成的問題，甚至在許多癥狀出現後仍不察覺這是因壓力所致。除了工作之外，壓力的來源可以是其他個人問題，無論是來自那一方的壓力，最重要是能夠意識到自己是是否可以適當地處理壓力。

壓力是生活的一部份，但問題是當壓力過大，或問題持續不能解決，我們也許會出現以下的癥狀：

身體方面：

- 經常感到疲倦、虛弱
- 頭痛
- 背痛
- 高血壓
- 腸胃問題
- 頭暈、呼吸短促或困難

心理方面：

- 煩躁
- 容易發怒
- 情緒低落
- 對周遭事物和他人冷漠
- 焦慮和擔憂
- 自我形象及自尊受損
- 易哭，逃避

行為方面：

- 飲食或睡眠失調
- 工作表現下降
- 吸煙、飲酒、濫用藥物
- 很難作出決定
- 不能集中或專注

減壓良方

- 分析壓力的來源，警惕壓力對身體、心理及行為帶來的影響。
- 嘗試了解自己的需要，想想是否對自己太苛求或外間的壓力已超過你所能應付的。
- 反問自己面對這些問題時是否值得如此不快。
- 看重及欣賞自己的成就，不要以他人的目標和標準衡量自己。不斷滿足或取悅他人，很容易失去自己。

遇到困難時，我們固然可努力改變外在的因素，解決問題。就算無法改變現實，也可嘗試改變自己的思想，使內心好過些。

活在此刻，不要停留在過去或將來。我們可以汲取以往的經驗，展望未來的發展，但最重要是把現在可以做的一切。

保留私人空間，每天安排時間讓自己放鬆。生活中的情趣是需要時間培養的。

學習一些調息身心的方法，例如肌肉鬆弛運動、冥想、瑜伽。

由於每人的成長背景、性格、資源及其他因素不同，各人處理壓力的能力亦有異，以上只是一些建議。萬一問題持續，影響身心健康，可考慮尋求專業輔導，找出問題的根源及解決辦法。

鳴謝：鄺羅淑兒女士
資料轉載至醫院管理局心靈綠洲
個人成長及危機處理中心

正向生活

健康生活、精彩人生。如何每天都可以活得健康，想必是各同事感興趣的問題。以下介紹 15 個方法，使大家每天都活得健康。

1. 每天睡至少七至九小時。
2. 早餐進食適量的蛋白質。
3. 若果你是個神經過敏的人，戒咖啡因（濃茶、咖啡、可樂、朱古力）。
4. 減少進食「非天然食物」的份量。
5. 每天食三種不同的水果及至少半斤蔬菜。
6. 壓力大時每天更要多飲白開水。
7. 晚餐進食適量的碳水化合物（飯、麵、粥、粉等）。
8. 工作每 90 分鐘左右，做 15 分鐘橫膈膜呼吸法。
9. 工作量力而為，盡力而為。
10. 每天做 40 分鐘運動。
11. 與人為善。
12. 與別人分享自己的感受。
13. 每週抽空 3 小時做一樣滿足自己興趣的活動。
14. 每天唸七好心法：「盡人事，聽天命，隨遇而安！」
15. 每天睡前做 15 分鐘橫膈膜呼吸法。

資料提供：香港中文大學心理學系臨床心理學家梁耀堅教授

壓力探熱針

在過去一年，你曾受這些問題困擾嗎？

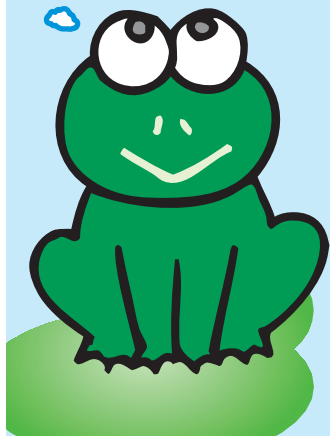
	從未	很少	間中	經常
1. 手上工作太多，總是應付不來	0	1	2	3
2. 我不喜歡上班	0	1	2	3
3. 為未能每事盡善盡美而感到遺憾	0	1	2	3
4. 輸了比賽或遊戲，會感到憤怒和不安	0	1	2	3
5. 上司／家人並不欣賞自己的工作	0	1	2	3
6. 我緊張別人對自己及工作表現的看法	0	1	2	3
7. 憂慮自己的經濟狀況	0	1	2	3
8. 感到頭痛／頸痛／胃痛／胃痛	0	1	2	3
9. 借助煙酒／吃零食來抑制不安的情緒	0	1	2	3
10. 我很難入睡／睡不安穩	0	1	2	3
11. 我發脾氣／不能控制情緒	0	1	2	3
12. 我感到孤單寂寞	0	1	2	3
13. 我擔心失去目前的一切	0	1	2	3
14. 我對自己的決定感到內疚／後悔	0	1	2	3
15. 我覺得不快樂	0	1	2	3
16. 我很難找到可以傾訴的對象	0	1	2	3
17. 我不能集中精神	0	1	2	3
18. 我覺得自己不是很有用	0	1	2	3

得分解釋

45或以上	你承受的壓力正在嚴重傷害你自己的健康。你感到沮喪和抑鬱，受困於不能解開的心結和問題，需要盡快尋求專業輔導或心理治療師的協助。
30-44	你經歷頗大的壓力，並正在損害健康，你缺乏自信及有人際關係的問題，需要專業的輔導。
15-29	你生活中的壓力頗適中。偶而會有一段時間壓力太多，可學習做肌肉鬆弛的練習。
0-14	你能夠控制自己的壓力反應，是相當放鬆的人。並有能力去享受壓力。



青蛙的故事



故事由炎熱的一天開始，青蛙原本過著自由自在的生活，一天正當牠行得又熱又累的時候，無意間讓牠發現了一個美麗的水池。青蛙毫不猶疑便跳入池中，初時沿池邊游泳，感覺非常清涼，牠並不知道自己跳進的竟是一個裝滿熱水的溫泉。青蛙亦樂在其中，不禁自嘆自己的好運及聰明，心想從此便可以在這裏過舒適的生活。

時間一天一天地流逝，不知不覺間池水慢慢升溫，但青蛙只沉醉地暢泳，每當牠游向池中心發覺水變熱時，便游回池邊水溫較低的地方，在冷水與熱水之間，青蛙逐漸失去原本敏銳的觸覺。日復日，青蛙越來越沉醉，牠根本不知道泉眼的水溫正不斷上升，當牠開始發覺池水越來越熱時，並沒有把握機會離開，只一心希望及相信池水終有一天會

回復清涼，不幸地在浮沉數載後，青蛙終於一命嗚呼……

故事的主角「青蛙」是否似曾相識，相信每個喜歡賭博的朋友，最初也經歷過贏錢的階段，亦因此為賭博著迷，漸漸把它視為「知己良朋」。在步入輸錢階段，從不放棄，屢敗屢戰，在贏與輸之間徘徊，經濟尚未出問題前，根本沒有想過警號已亮起，正如青蛙沉醉在冷熱水之間，漸漸失去危機意識。其實賭徒和青蛙也一樣，他們原來都擁有敏銳的觸覺，只是因為他們沉溺在水中太久了，漸漸失去理智。青蛙不願相信曾帶給牠快樂

的池水會奪去牠的生命，而賭徒朋友們不願相信繼續沉迷賭博的嚴重後果。

其實青蛙和賭徒朋友們也有權去改寫自己的命運，問題是他們有沒有勇氣，在還有力氣時離開那個為你帶來短暫快樂的地方，認清賭博的真面目，明白繼續沉迷只會浪費時間，令自己及家人沉溺在痛苦的生活裏。

你希望做繼續留低將會被滾水煮熟的青蛙，還是選擇跳出去，另覓海闊天空，朋友們「賭海無邊，回頭是岸」！

（資料由明愛展晴中心提供）



香港海關

二十四小時輔導及諮詢熱線

為海關員工及其直系家庭成員而設

海關 總有風浪 伴您勇闖

請透過二十四小時熱線，聯絡我們的專業輔導員。如有需要，亦可安排面談或轉介臨床心理服務。

2191 2197



服務提供

基督教家庭服務中心 僱員服務計劃
九龍觀塘翠屏道3號10樓(觀塘地鐵站D出口)

服務時間

星期一至五上午九時至下午五時三十分，星期六上午九時至下午十二時三十分。在非辦公時間或線路繁忙時，熱線會經傳呼台通知輔導員作盡快回覆。

明愛展晴中心簡介：

明愛展晴中心是由民政事務局平和基金所資助，目的是輔導問題／病態賭徒和他們的家人。中心由註冊社工、戒賭輔導員和行政及活動幹事所組成，提供一站式及多元化之輔導模式戒賭服務。想知道更多資料，請瀏覽 www.gamblercaritas.org.hk 或致電戒賭熱線：1834 633

抱緊關懷

以下為一些提供不同務服種類的機構查詢及聯絡電話：

情緒困擾	
香港撤瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
香港心理衛生會 www.mhahk.org.hk	2772 0047
醫管局精神科熱線	2466 7350
思覺失調查詢/轉介服務 www.ha.org.hk/easy/fr_content.html	2928 3283
男士健康計劃 www.hkmenshealth.com	2833 0111

婚姻	
香港明愛「婚外情問題熱線」	2537 7247
社署「家庭求助熱線」	2343 2255 按「7」字
香港單親協會「單親熱線」	2778 4849
基督教家庭服務中心 「男士輔導熱線」	2787 1355
和諧之家 www.harmonyhousehk.org	2522 0434

子女	
防止虐待兒童會 www.aca.org.hk	2755 1122
香港青年協會「關心一線」 www.hkfyg.org.hk/new/	2777 8899
學友社學生專線 www.hyc.org.hk/news/index.php	2503 3399

債務輔導	
基督教家庭服務中心陽光生活	2701 5592
債務人家庭支授計劃	2793 3573
明愛向晴軒「衝出債網」計劃	18288
東華三院「健康理財」 家庭輔導計劃	2548 0010



部門研討會暨 家庭同樂日花藝

由「體育及康樂會」與「推廣健康生活及員工誠信工作小組」合辦的部門研討會暨家庭同樂日已於5月28日順利舉行。當日天公造美，陽光普照。上午的研討會以「健康生活」為主題，除了臨床心理學家及經濟專家與大家探討「健康生活」及「精明理財」的心得外，大會更邀請了著名影星狄龍出席研討會，分享他對人生獨特的體會及見解。下午在訓練學校外球場舉行的家庭同樂日，更把當日的歡欣、快樂氣氛推至高峯。同樂日於傍晚六時完滿結束，各參加同事及家人都盡興以歸。



迷你麵粉花製作

你亦可把平凡的辦公室
變為充滿生氣的花園



材料工具：麵粉黏土、粗幼棒、鐵線、葉模、白膠漿、油畫顏料
小貼士：剩下的麵粉黏土，用保鮮紙包好，放進密封盒內，可包存多時，留待下次再用。

製作過程：

花蕾

1. 取出已上色的麵粉黏土輕按於掌心成小水點
2. 用粗棒小心地把黏土展開
3. 取出鐵線把展開的黏土捲上，成花蕾



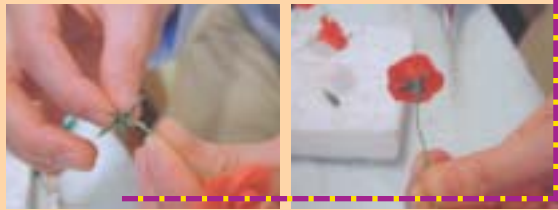
花

4. 按步驟（1）取黏土輕按於掌心，成花瓣
5. 塗上白膠漿，輕按於花蕾底部，成花朵



花莖

6. 用力把已塗上白膠漿的鐵線，搓入綠色的麵粉黏土內，成花莖



葉

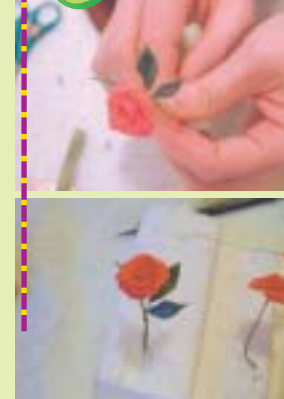
7. 用力把塗上綠色的麵粉黏土按於葉模上，成葉



8. 塗上白膠漿，把花莖貼上，成一組枝葉



9. 最後插入一組枝葉於花蕾底部便大功告成



鳴謝應課稅品科記錄及統計小組同事提供資料及圖片



香港五大區最佳賞月地點



中秋之夜，明月高懸，或闔家團聚，或三五知己，賞月、品茗、吃月餅祝福團圓。華夏神州賞月絕佳之地有百餘處，情由境生，不同場景觸發人不同的情感。雖是千里嬋娟，一輪明月，卻可以品出萬般滋味！若然沒有假期到杭州西湖三潭印月欣賞空中月、水中月、塔中月，香港也不乏賞月好地方。以下是由香港大學民意研究計劃所進行一項名為「香港五大區最佳賞月地點」的調查結果，大家不妨參考一下：



地區	最佳賞月地點	次選
港島區	山頂	維園、淺水灣
新界東	大尾篤水壩	西貢碼頭、香港中文大學
新界西	黃金海岸	離島、蝴蝶灣
九龍東	飛鵝山	獅子山（南）及摩士公園
九龍西	尖東海旁	九龍公園、香港文化中心

齊來歡渡中秋節 健康小貼士

佳節期間市民多會吃一些應節食品，例如月餅、水果等，但在享用美食之餘，亦要注意飲食健康。衛生署助理署長（個人衛生事務）程卓端醫生表示，最好每天以四份之一個月餅為限。患有慢性疾病的人，特別是膽固醇過高、血壓高、糖尿病患者，宜盡量避免進食月餅，或先向醫生請教進食的份量。

據資料顯示，一個普通裝一百八十五克重雙黃蓮蓉月餅，便含有約八百四十卡路里（約三碗半飯的熱量），七十二克糖（等於十八茶匙沙糖），四十五克脂肪（約十茶匙油）。而兩隻鹹蛋黃所含的膽固醇達一千二百三十八毫克，超出成人每日正常攝取量的四倍。

雖然水果較月餅健康，但過量進食亦會使身體吸收過多糖份，多餘的糖份會轉化為脂肪積聚於體內，容易令體重上升；肥胖人士及糖尿病患者應控制進食量。熱量較高的水果包括香蕉、芒果等，宜適量進食。

想獲取更多有關中秋節健康小貼士的訊息，市民可致電衛生署二十四小時健康教育熱線 2833 0111，或瀏覽衛生署網頁 <http://www.chcu.gov.hk/>。

八月中秋發思古之幽情

農曆八月十五日是中國傳統的中秋節，也是僅次於春節的第二大傳統節日。八月十五恰巧在秋季的中段，故謂之「中秋節」。中國古代曆法把八月稱之「仲秋」，所以中秋節又叫「仲秋節」。中秋之夜，月色皎潔，古人把月圓象徵團圓，所以八月十五又稱為「團圓節」。

古往今來，人們常以「月圓、月

缺」來比喻悲歡離合，客居他鄉的游子，更是以月亮來寄托思鄉深情。唐代詩人李白的「舉頭望明月，低頭思故鄉」，杜甫的「露從今夜白，月是故鄉明」，宋代王安石的「春風又綠江南岸，明月何時照我還」等詩句，都是千古絕唱。趁著這個充滿「團圓」、「溫馨」感覺的節日，齊來邊吃月餅邊誦詩詞，發思古之幽情。

【水調歌頭】蘇軾

明月幾時有，把酒問青天。
不知天上宮闕，今夕是何年。
我欲乘風歸去，惟恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。
起舞弄清影，何似在人間。
轉朱閣，低綺戶，照無眠。
不應有恨，何事長向別時圓。
人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。
但願人長久，千里共嬋娟。

燈謎



- 目字加兩點，不作貝字猜。（猜一字）
- 草木之中有個人。（猜一字）
- 只是近黃昏。（猜一字）
- 人不在其位。（猜一字）
- 一個大，一個小，一個跑，一個跳。（猜一字）
- 一口吃掉牛尾巴。（猜一字）
- 落花人獨立，微雨燕雙飛。猜一字
- 四山縱橫，兩日稠繆，富由他起腳，累是他領頭。（猜一字）
- 十面埋伏。（猜三國演義人名一）
- 一見傾人城，再見傾人國。（猜外國影片名一）
- 五個兄弟，生在一起，有骨有肉，長短不齊。（猜器官名一）

- 小小諸葛亮，獨坐軍中帳，擺成八卦陣，專捉飛來將。（猜動物名一）
- 會走沒有腿，會吃沒有嘴，過河沒有水，死了沒有鬼。（猜物品名一）
- 左一片，右一片，摸得見，看不著。（猜器官名一）
- 黃金布，包銀條，身體彎彎兩頭翹。（猜水果名一）
- 希奇真希奇，鼻子當馬騎。（猜物品名一）
- 長腳秀才，嘴兒厲害，白天飛去，夜晚又來。（猜動物名一）
- 年紀並不大，鬍子一大把，不論遇到誰，總愛喊媽媽。（猜動物名一）
- 氣球。（猜成語一句）
- 外表白如雪，肚裡一團黑，從來不偷竊，硬說他是賊。（猜動物名一）

1. 晝
2. 茶
3. 晝
4. 立
5. 驢
6. 告
7. 側
8. 田
9. 關羽
10. 鳳凰佳人
11. 手
12. 蜘蛛
13. 象棋
14. 耳朵
15. 香蕉
16. 眼鏡
17. 蚊子
18. 羊
19. 不翼而飛
20. 烏賊

都市中的綠洲 藝穗會



汗水不停地從肩膀流下，在三十多度炎熱的氣溫下，穿梭於中環繁忙的街道，在雲咸街的盡頭就是藝穗會的會址。

步入大堂的第一個感覺是——寧靜，與那繁華的中環，熱鬧的蘭桂坊，就像是兩個世界。Jackie 親切的笑容帶領我走過了一個歷史文化的隧道。

藝穗會原址建於 1890 年，原是一所冰庫，樓高三層，在還沒有發明雪櫃時，冷藏及作飲用的冰塊，從碼頭

頭落貨後便儲藏在這冰庫中。會址大部份地板及牆身仍保留着當年的舊瓷磚。欣賞了畫廊，穿過弘形通道，便來到黑盒劇場。劇場的四周用上黑布遮蔽着，卸下黑布後，還可看見赤褐色牆身及闊大懷舊的扇葉玻璃窗。穿過劇院的活門，沿着古舊的梯階往地牢走，就是表演者的化妝間。參觀過古色古香的地方後，一直往上走，便是曾多次獲最佳餐廳獎的現代式餐廳，推開餐廳的側門，是被高高商廈林所包圍着的天台花園，安坐其中享受美食，優閒地享受都市的寧靜，使人有立於都市沙漠中綠洲的感覺。

生活本身就是一項藝術，怎樣健康發展，就得看我們怎樣生活。

鳴謝：謝俊興先生
(Benny Chia, Director of Fringe Club)

盧樂然小姐
(Jackie Lo, Programme Manager of Fringe Club)

藝穗會會址：中環下亞厘里道二號
電話查詢：2521 7251
電郵地址：www.hkfringeclub.com

訪問：署理高級督察許劍



如何使藝術與健康生活融合？『陰陽協調，作息有時。』藝穗會的 Director, Benny Chia, 從中醫的角度道出了健康生活的秘訣。Benny 指出身體五臟六腑都各自備有既定的休息時間，40 歲是人體機能的一個重要轉捩點，天賦的體魄在 40 歲後開始衰退。想保持健康體魄，必須多加留意日常飲食，配合適量的運動與休息。

獨樂樂，不如眾樂樂。Benny 不但把對中醫的認識融入生活中，並推廣至身邊的同事，一起分享健康的生活。正如藝術欣賞一樣，藝穗會一直積極地把它推廣至社會各階層人士。



▲牛牛家庭。

路線特色

- 非常易行，絕對適合一家大小假日遊玩
- 景色美麗
- 回程可前往西貢市遊玩



▲乘街渡前往黃石碼頭。

- (1) 乘搭往黃石碼頭巴士於北潭凹下車（車站位於公路最高點，左手邊為麥理浩徑第三段起點，右手邊為一所公廁及涼亭。大部份遊客都會在此站下車。）
 - (2) 下車後沿右手邊石屎路前行。
 - (3) 沿路可欣賞到一片美麗的海景，沿土瓜坪的分叉路右手邊，繼續往下走，便會來到赤徑。
 - (4) 赤徑三面環山，因此海面風浪很少，水平如鏡。
 - (5) 沿著海邊小徑而行，陣陣清涼的海風吹至，令人心曠神怡。
 - (6) 村內有十多補充食糧。
 - (7) 到處可見牛牛家庭。
- 回程可沿路返回北潭凹或乘街渡前往黃石碼頭乘搭巴士。

赤徑是西貢著名旅遊景點，每到假日便濟滿一家大小的旅客。赤徑以寧靜的環境見稱，除優美的海灣及樸實的村落外，大遍的草地更是理想的集體活動地點，一家大小更可坐在綠油油的青草上一面野餐，一面欣賞寧靜的海灣。而愛好遠足之同事，亦可經咸田灣前往大浪灣，享受行山樂。

- 路線：北潭凹 赤徑 黃石碼頭
需時：約 1.5 小時
交通：乘搭巴士於北潭凹下車
- ① 有免費私家車位設於北潭涌郊野公園，再轉乘往黃石碼頭巴士前往（假日車位常滿）
 - ② 乘搭 94（由西貢市開出）或 96R（由鑽石山 MTR 開出——只在假日行駛）前往

舉家行山樂悠遊之 赤徑

▲遠眺青年旅舍。

▶ 沿石屎路往赤徑欣賞美麗海景。





情迷維也納 戀之多瑙河



維也納，一個令人沒法忘懷的地方。

大約在三年前，我踏足在維也納的土地上，天氣已漸涼，但景色非常秀麗。

我走到一個公園，如果你有看過《紐約深秋》這套電影，你就明白眼前的是……一片片紅葉紛飛的浪漫情懷。人們享受着遊閒的一刻。

從德國流經維也納，最後流向黑海。這裏景色如畫，是理想退休勝地。

在維也納的多瑙河沿岸，有另一個綠樹林蔭的公園。微風吹過樹梢，像海濤的低徊，使人心曠神怡。多瑙河是歐陸最美麗的河流之一，深受維也納人鍾愛。

無論你走到那裏，美妙的歌劇聲都徘徊在你身邊，使人忘記所有煩憂。

那裏的人很友善，時常帶着燦爛的笑容。可能就是這樣的關係，我也愛笑。笑是每個

人必需的，最好當然是每分鐘都笑，若不能每小時都笑，至少每天笑一笑，沒有歡笑的生活就不算是生活。

我想我對人生是樂觀的，至少到今天我都是這樣；雖然不知將來面對逆境時會如何。若然沒有快樂生活，就不是生活，快樂是來自正面的思維和樂觀的人生態度。

文：關員文少貞



文：李子康督察

如有興趣加入航空青年團或查詢，可致電 2257 8039 或 8101 7968 與葉偉強聯絡。

今年八月初，適逢英國的 Air Training Corps 在本港首次舉辦步操導師訓練班，我們二人藉此機會從來自英國空軍的教官學習，讓我們加深對步操的了解。

其實，每個海關人員除了懂得緝毒、反走私及維護知識產權外，每位同事都會因為海關工作而累積一定經驗及領導才能。透過在航空青年團中服務，可以肯定到紀律部隊人員在工餘時間對社會的貢獻與重要性，亦可以作為一個健康活動。我從這項義務工作找到一份滿足感。

香港航空青年團 (Hong Kong Air Cadet Corps) 於一九七一年成立。透過紀律模式訓練本地年青人，並貫輸航空知識給團員，培育本地人投身航空事業。

自二〇〇三年開始，航空青年團舉行紀律部隊義工計劃，直接任命紀律部隊人員擔任團中多個崗位。我就是透過這個機會加入 Air Cadet，並派駐當時的「儀仗小隊」，負責訓練及安排整個團隊的儀仗及步操表演。期間，我與同樣熱愛「操兵」而且早在一九七六已加入香港航空青年團的葉偉強總關員攜手合作，進行團內步操訓練，並且成立及管理「儀仗中隊」。過去兩年間，我曾帶領儀仗中隊在多個場合服務或表演，其中包括國慶升旗儀式、人類飛行百週年紀念日、中國太空人訪港活動……。最深刻可算是去年三月的「國際航空青年交流計劃步行籌款活動」，我與葉偉強帶著兩個青年「沙展」組成旗隊 (Colour Party)，模仿軍隊長途步操 (Long March)，於太平山頂一帶步操足六公里，沿途引領團隊司令及各參加者，為他們開路。

香港航空青年團 義工服務



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

加油站

由下期開始，我們將加入『加油站』一欄，希望透過同事間的互勉，鼓勵大家一起積極面對困難，攜手共創明天。我們誠邀各同事提供一些勵志的句語，與大家一起共勉之。



誠信信箱



Q1：我留意到《品行及紀律守則》附錄 B 及附錄 C 中，公務員在毋須申請特別許可的情況下，索取或接受「私交友好」或「其他人士」所給予的利益，在價值或限制上有所不同。究竟「私交友好」的定義是甚麼？

A1：《接受利益（行政長官許可）公告》並沒有為「私交友好」下定義。有關人員須負責證明某人是其私交友好。相關的因素包括兩人在什麼情況下結識、相識日子的長短，以及是否有密切聯絡。如有疑問，可向行政主任（人事）3 查詢。

Q2：正在放取退休前假期的公務員，是否需要徵得批准，才可以擔任其他政府部門的非公務員合約職位？

A2：就上述情況而言，有關人員仍須徵得批准。正在放取退休前假期的人員仍然具有公務員的身分，因此仍然受適用於公務員的規例所規範。如果公務員希望擔任任何受薪職位，必須按照《公務員事務規例》第 559(4) 條，視乎情況，徵得有關核准人員的批准。此外，規例第 557 條訂明，外間工作包括為政府其他部門所做的工作。另外，除了按第一標準薪級表支薪的員工，所有公務員在離職前休假結束後退休的兩年內，受僱工作或從事任何商業活動，必須事先取得部門/職系首長的批准。相關的規定，同事可參閱《品行及紀律守則》第 3.38 段至第 3.43 段。

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。信箱提供的答案，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：楊華倫

編輯委員：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：rudy_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零五年十一月三十日

活動推介



中秋是極富傳統色彩的節日，康樂及文化事務署每年均於各區舉辦綵燈會，與市民共度佳節。晚會內容豐富，除了大型綵燈展覽、民族歌舞、傳統舞台技藝表演，還有燈謎競猜、掌相及遊戲攤位，深受市民歡迎。為增添氣氛，大會特別安排古裝藝人於場內穿梭，市民隨時與嫦娥仙子遇上。今年，康文署將舉辦下列中秋節活動，免費入場：

活動	日期／時間	地點	綵燈展覽
乙酉年九龍區迎月綵燈會	9月17日 晚上7:30至10:30	高山道公園及高山劇場	9月18及19日 晚上7:00至11:00
乙酉年新界東迎月綵燈會	9月17日 晚上7:30至10:30	大埔海濱公園	9月18及19日 晚上7:00至11:00
乙酉年港島區中秋綵燈會	9月18日 晚上8:00至11:00	維多利亞公園	9月17及19日 晚上7:00至11:00 9月18日延長至凌晨零時
乙酉年新界西追月綵燈會	9月19日 晚上7:30至10:30	青衣公園	9月17及18日 晚上7:00至11:00

此外，為推廣藝術教育及保存傳統手工藝，康文署與教育統籌局合辦綵燈設計比賽，學生和市民不單可以發揮創意，作品更有機會展出，讓市民欣賞。同時，康文署會舉行綵燈展覽，讓綵燈照亮全城，並讓市民及遊客感受節日氣氛，欣賞傳統手藝。今年的綵燈展覽如下：

展覽	日期／時間	地點
乙酉年中秋大型綵燈展覽 (朗月明燈映芳華)	9月9日至10月16日	九龍公園
二零零五中秋綵燈設計展覽	9月16日至10月1日	香港中央圖書館地下展覽館

有關詳情，可瀏覽康樂及文化事務署網頁：www.lcsd.gov.hk

行樓梯

身體好

衛生署與康樂及文化事務署聯合推行的「普及健體運動」的其中一個運動，就是行樓梯。不要看輕小小的運動，能持之以恆，對健康所帶來的益處多不勝數。

- 增強體魄，強化心臟及血管。
- 改善心肺功能，促進血液循環。
- 減低患上冠心病、高血壓、糖尿病及結腸癌的危險。
- 增強身體抵抗力，從而減少患病次數，提升工作效率。
- 強健骨骼，減低患上骨質疏鬆症的危險。
- 強化肌肉。
- 燃燒脂肪，從而控制體重。

行樓梯這種運動幾乎可以隨時隨地進行，容易做到。從今天起大家就一起行樓梯啦！想知多啲資料，瀏覽衛生署網頁
<http://www.chen.gov.hk>
資料由衛生署
中央健康教育組提供

