



海柏

健康生活 豐盛人生

二〇〇五年十二月號 • (第五期)

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/>

親親孩子天

人物專訪

受訪人物：

署理高級貿易管制主任張志輝

張志輝，Cantor，現時在貿易調查科工作，主要負責調查有關虛假產地來源及進出口證件詐騙的案件，策劃行動，搜集證據，提出檢控。Cantor 說：「早前在自願退休計劃下已經有一些同事離去，人手減了，但工作量卻不斷的増加。」除了處理日常工作外，Cantor 的組別還要應付一些新的工種。排山倒海的工作，並沒有使Cantor 失去對工作的熱誠。

在工作之餘，Cantor 還抽時間處理工會的事項。除了是貿易管制主任協會的副主席外，他亦是華員會的副秘書長，事事親力親為，為同事反映意見。在繁重的工作中，他如何平衡家庭、工作與工會事務？Cantor 表示：「祕訣就是精簡工作程序、掌握時間、管理時間。我亦把這概念灌輸給我的兒子。」

Cantor 兒子今年 10 歲，就讀小學五年級，功課的壓力開始增加，不單小朋友感覺得到，做父母的亦身心體會到。「孩子大了，有獨立思想，亦開始有了情緒。在處理父子關係中，我會用自己的經驗與孩子一起分享正確的人生觀，誠信的重要性。」

最近一次的外展訓練課程給Cantor 一個重要的啟示：換一個角度，凡事都有解決的辦法。經驗分享是Cantor 與兒子相處之道，每天抽時間與太太及孩子交談，除了使家庭氣氛更融洽外，亦可以更了解孩子的世界。

訪問：高級督察 許劍



受訪人物：

高級關員余兆強

在邊境口岸工作的同事都應該感受到當早班的滋味——自己還未向家人說聲早安便要離去。雖然如此，阿強對工作的熱誠半點也沒有減退。談到工作，他發表了不少看法，好壞參半。他說道：「大部份同事對工作都很有拼勁，可惜有點學歷高的同事態度上出現問題，他們看不起學識淺的同事，我不明白，大家都是為部門做事，何必要分化大家呢？」他舉例，作為「亭主」的他時常擔心自己揀選的「心水」車輛會令驗貨場應付不來，但只要我們學懂站在別人的角色去想一想，不難從工作裡找到默契。他直言，現今流行病菌種類繁多而且致命，前線工作壓力不免增加，我們為運載家畜的貨車清關時潛在危險，最憂心將病毒散播至家人。

由於工作不定時，與家

人相聚的時間十分有限，育有三名女兒的阿強深知作為父親的責任。他憶述為二女選擇中學的情況。由於女兒田徑相當出色，獲得彩虹區某名校垂青，但當時她成績平平，為免影響她的自尊心和發展，他卻為女兒選擇了一所位於大埔的中學，結果女兒成長得很愉快和充實。阿強認為最重要以「朋友」的方式關懷子女，細心聆聽他們所思所想。說到要照顧年紀老邁的外母，他坦言：「的確有壓力，但我得到她的信任，我很樂意，我一定揀選大埔區居住，讓我陪伴她去覆診。」

在六年前，他不幸發現甲狀腺分泌失調，當時他還積極籌劃大埔宿舍修葺工程，實屬難得，是我們學習的榜樣。

訪問：督察 李振東



親親孩子天

受訪人物： 署理高級關員方仲賢



猛烈的陽光照射在疲累的身軀，討厭的蚊子不停在身旁徘徊。正在對目標進行監視的大賢，全神貫注地盯着遠方的動靜，對太陽的照射，蚊子的滋擾都不在乎。

「開飯啦！」不是在家中與可愛的女兒一起進餐，而是拉人、封舖。「那一桶桶滿佈油漬的証物，整個充滿汽油味的非法加油站，就是我的工作環境。現場處理完畢後，大隊

便回辦公室處理餘下的工作，回到家已是深夜零晨時份，整個身軀都充滿着汽油味。洗完澡後，急急的走到女兒身旁，看看那甜睡中的小公主。」

「在地盤、荒山野嶺工作，有開工，無收工，這更已是我們油隊的習慣」。大賢現在於柴油管制組工作，負起打擊非法售賣燃油的執法活動。雖然工作壓力大、工作環境差，但它給予大賢無限的滿足感。

雖然工作時間不定，但一星期總有一天放週末或週日，於這些放假的日子，大賢會多抽



時間與女兒相處。「四年前加入油隊工作，當時女兒剛剛出生，由於要處理的案件不斷增加，留在家中陪伴女兒的時間相對減少了，照顧女兒的職責就全交給太太，唯有在放假的日子多抽時間與女兒相處。」

工作雖然重要，但家庭的支持是推動我們向前的力量，亦是我們的安樂窩。大賢表示：「太太的支持，女兒的笑聲，使我在忙碌的工作中，亦能找到依靠。」

訪問：高級督察 許劍



受訪人物： 關員馮國銘

「個仔好多嘢講、好活潑。有時放工回到家，很疲累，但小孩子仍會捉住你，講一大堆嘢，有時都唔知佢講乜。雖然很疲累，很想休息，但聽到那天真可愛的聲音，真係好開心、好滿足。」阿Sam簡單的幾句話，說出了需要輪班工作同事的那份矛盾。能與孩子分享生活的銷事，確是父母的一大樂事。

現時於落馬洲組貨運處理隊工作的阿Sam，主要工作是負責處

理過境貨車及貨物的查驗工作。頻繁的中港貿易，使落馬洲管制站每日的車輛及貨運流量，在這數年間急增長，大大加重了在落馬洲管制站工作同事的工作壓力。「兩早、兩晏、兩通宵」的輪班工作，在部門的編制中為最平常不過。雖說更份是頗為穩定，但與孩子相處的時間並不多。

孩子正在甜睡的時候，你已要離家上班；當大家正在興高彩烈地看晚間連續劇

時，你又要開始準備上班，這是輪班工作最普遍的情況。阿Sam兒子現年四歲，就讀幼稚園。這樣年齡的小男孩最是活潑，最需要父母陪同一起玩耍。當天真的孩子抱着你說：「爸

爸唔好返工，陪我玩呀。」那心情確是戚戚然，不是味兒。阿Sam憶述說最難忘的一次兒子生病的經歷：「那時已是零晨三點，燒還未退，怎樣辦？」心急如焚的阿Sam，抱着兒子，急忙地趕到急症室。一路上盼望兒子的燒可以快快退下，心情忐忑不安。終於熱度退了，不安的心情亦放下，但那時已是五時多，阿Sam又要匆忙地再踏上上班的路。

由於相處的時間並不多，一有時阿Sam就會與孩子玩耍和踏單車，從而加強親子關係和溝通。

訪問：高級督察 許劍



做一個輕鬆的父母

最近，你有沒有發覺自己已經常「日夜夜哦」，喪失理性地「當街鬧仔」，或者埋怨自己「教子失敗」呢？如果有的話，你可能正在受精神壓力的「折磨」。是時候學習「鬆一鬆」，否則你只會愈教愈勞累，最終淪為孩子眼中的不受歡迎人物。

探索父母壓力源頭

現今父母面對的壓力愈來愈大，原因包括：父母既要應付家務，又要承擔管教孩子的責任，壓力自然倍增。特別是在職父母常常覺得自己給孩子的時間不足，因而產生內疚感。一般父母在管教子女方面都較「短視」，過於著重即時效果，孩子若不「二叫就慫」，家長自然容易暴躁或沮喪，甚至出現錯敗感。

子女表現與自己的期望不相符，亦是父母的壓力來源，尤其現在香港的出生率偏低，父母所有的心血及期望都投放在孩子身上。舉例：父母為了激勵女兒讀書，就將每年會考分數的報章貼在牆上，結果弄巧反拙，令女兒害怕上學。

問題出現時，大多數父母都歸咎於孩子的表現，卻沒有反省自己，父母愈緊張，孩子的壓力就愈大，因而影響他們的表現，形成惡性循環。父母經常表現得憤怒、暴躁或沮喪，令子女誤以為這是處理情緒的方法，繼而變得容易發脾氣或逃避問題，親子關係亦受破壞。

學五多心法 輕鬆有辦法

- (1) 多接受：接受孩子的獨特性，不要將他們跟別人比較。
- (2) 多彈性：彈性處理自己的期望。
- (3) 多耐心：管教子女是「長久戰」，不要期望即時效果，亦不要看輕每一次的教導。
- (4) 多角度：從孩子的角度了解他們的行為及情緒，不要只顧埋怨。
- (5) 多欣賞：找出自己的成功之處，欣賞自己的努力。

運用高EQ 見招要拆招
除了改變思想模式，父母亦要提升

個人EQ（情緒智商），現在就教大家在不同情況下如何拆招：

情況：兒子不聽教，經常「講一句頂十句」，正想「兜兜巴星」他。

應對：發怒前，給自己十秒冷靜，深呼吸，飲杯水，不要即時回應。

情況：兒子講大話，哄、罵、打他都沒有改善，有感他是「天生大話狂」而沮喪。

應對：從孩子的角度想一想，他是否害怕再度受罰，才出此行為呢？是否自己先失信於孩子，他才講大話呢？

情況：大、小女兒常常爭執，嘗試調停，反被埋怨偏心。

應對：暫時離開現場，避免自己因處理不來而沮喪，待心情平伏後再處理。

情況：女兒三歲，還不懂得用廁所，又怕她撒尿，而頻頻作檢查，激氣、壓力又大。

應對：給自己有休息的機會，不妨放手讓他人處理，例如安排外婆教女兒上廁所。

只要想得通 親子好輕鬆

想受孩子歡迎，大家就要學習做一個輕鬆的父母。快樂之道，包括：進行減壓活動，如帶氣運動、泡浴及唱卡拉OK；亦要多安排家庭活動，像親子下廚或旅遊；此外，父母亦要懂得放開自己，主動與人傾訴，宣洩壓力及情緒；別忘每天預留時間給自己，做自己喜欢的事。

基督教家庭服務中心
僱員服務計劃經理
吳慧琪小姐



親子運動 Mini-Rugby

有沒有想過原來成為孩子的運動教練也可以是一個充滿樂趣而有效的親子活動？隸屬於情報科的高級督察黎珏生就是參加了小型欖球又稱 Mini-Rugby 的教練活動，在香港仔海墘小型欖球會執教後，與他兩個兒子的關係更親密，在平凡的家庭生活裡增添樂趣。



▲「做教練或球證都要接受正式訓練。」



▲「比賽出汗又出力，食朱古力補充體力先。」



▲「打Mini-Rugby要帶牙膠，你今日帶咗未呀？」

▶「打Rugby，友誼第一，比賽第二。」



培養團隊精神，建立共同目標

Mini-Rugby 是一項講求團體精神、彼此合作的運動，黎sir認為小朋友如常常玩電腦遊戲或看電視，便會變得較自我封閉，難以培養合羣、與人和睦相處的性格，因此他藉參與 Mini-Rugby 這一團體運動，培養他兩個兒子的合作精神及鍛煉他們的進取心。除了以上的好處，黎sir更高興地道：「當我和團團一起玩 Mini-Rugby 後，我們之間的話題漸漸多了，除了每個星期天與他們一起練習，我會和他們一起討論戰術，研究比賽取勝的技巧，藉此建立共同目標，要『一齊努力，打場好波』。估不到一起做運動不但對健康有益，而且與他們的關係也密切了。」

增值自己，不斷進步

黎sir說這個持之以恆的親子活動也啟發了自己，他說：「看見小朋友進步時，也要激勵自己在教練工作裡，不斷增值，自己有進步，隊員才會不斷進步。」黎sir說因為 Rugby 在香港不是一項熱門運動，故此家長對它認識不深，所以如果想成為 Mini-Rugby 的教練，便需要參加培訓班才能成為合資格的教練，成為教練後，也要不時參加其他有關課程，例如球證課程，藉此認識球例，協助帶領隊員。



▲「咁嘅場面，係Mini-Rugby比賽經常出現。」



▲「Mini-Rugby講求速度敏捷，我跑得快唔快呢？」

練習比賽，節目豐富

藉着黎sir的帶領下，筆者有幸參加了香港小型欖球界十一月的盛事 Mini-Rugby Festival，在此與大家一同分享當日比賽的盛況及有趣的照片。

撰文：李寶枝督察



▲「我同Daddy有冇 Team spirit呢？」

▶「一陣間落場，要俾心機呀！」



▲「呢個教練睇得好入神。」

多親孩子每天 家庭和睦樂滿天

家庭是孩子成長過程中最重要的體系，但現代人工作忙碌，大多數父母都要出外工作，如父母是紀律部隊人員，工作時間的不穩定，與孩子相處的時間便少之又少。究竟怎樣可以在短短的相聚時間裡與孩子更親密？為了在忙碌的生活裡，都能促進彼此的關係，我們與中文大學醫學院社區及家庭醫學系李大拔教授暢談親子之道，讓我們認識積極主動的方法，去促進親子關係，提高相處時的質素，盡享天倫之樂。

- 多參與孩子心目中重要的日子，例如開學日、表演節目或運動比賽。父母能一同出席便更好，可即時給予支持 and 鼓勵。
- 多參與學校合作的活動，參與孩子在家庭以外成長的地方，更能掌握孩子在學校學習的情況，可以在家庭教育中作出

相應及積極的配合。

- 不應以檢出功課的錯處為由而檢查功課，但可藉回顧學校生活，或認識孩子現在學習的事物而一起研究功課，這不但能讓自己不斷學習，而且能促進溝通。
- 家事雜務可以請人代勞，但家儲決不能取代父母的位置，故此放回家後，應爭取時間與孩子談談一天的事，了解彼此的心情。子女也可以是父母的傾訴對象，與他們分享你的所見所聞甚或工作的不愉快，既可減輕你的壓力之餘，又讓他更明白你的工作情況。
- 孩子對事物的看法，父母不應急於表態或回應，多聆聽他訴說學校老師的說法，讓他知道每人也可以有不同的意見，老師也會有主觀的看法，但仍然要尊師重道。
- 根據教育局統籌局家長教育推行小組的建議，父母要細心感受孩子說話背後的意思和感覺，不要單靠耳朵去聽，而是要用心聆聽和體會，讓孩子感受到家長的開放，使他們放膽說出心底

話，並學習接納不同的理念。當有想法不能溝通的時刻，父母要表現耐心，語氣不衝撞，這就是給成長孩子最好的身教。

- 品格培養是孩子成長過程中最重要的基石，擁有良好的品格，便能培養出終生學習、與人和睦相處的美德。因此，李教授建議忙碌的父母可著重培養良好的品格，不要把與子女相聚的時間側重於學業成績，形成厭倦學習的不良後果。
- 同建家人凝聚力，建立家庭觀念。鼓勵孩子參與家事及出席家庭節日活動，例如新年一起佈置家居、與祖父母一起飲茶吃飯。大家有商有量，孩子感到自己受重視，更積極為家庭作出貢獻。

撰文：李寶枝督察

錦田鄉村俱樂部
有豬又有羊。尖鼻咀蒙古包樂園
附近還有駝鳥軒。

龍母廟對出海邊。



郊遊樂無窮

香港沿岸風光明媚，海產資源豐富，趁著星期天與家人到坪洲郊遊、吃海鮮。雖然天氣陰晴不定，但無損我們享受家庭樂。

坐船抵達坪洲後，先在島上遠足，呼吸新鮮空氣；接著走到手指山、龍母廟遊逛。從手指山可遠眺迪士尼樂園及青馬大橋，風景怡人，頓時心境也豁達了。原來這裡更可觀看迪士尼樂園燃放煙花，可謂意外收穫。

走得累了，停下來吃午飯。所謂依山食山，靠水食水，來到坪洲當然食海鮮。我跟海鮮檔檔主認識多年，隨手揀

了藍花蟹、海蝦及海紅魚，才一百多元。我們拿去飯店煮，薑蔥蟹、蒜蓉開邊蒸蝦、豉油王煎封海紅魚，另加白切雞、米飯、河粉、汽水，才二百元，大快朵頤。

每逢假日我都會同丈夫帶兩個兒子到郊外遊玩，去離島、郊野公園、戶外活動中心等，既可讓孩子多接觸大自然，又可增加父母與孩子之間的溝通。

文：助理文書主任 羅若菁

▲從手指山遠眺迪士尼樂園。

大埔環保魚場
活海馬、狗頭鯊。

我選擇快樂，你呢？

今期《海柏》我們有幸邀請了劉遠章先生作訪問，劉先生乃註冊企業教練，醉心研究促進個人成長的方法，現職聖雅各福群會延續教育中心經理，教授多項人力資源培訓課程。其著作多達十部，備受企業培訓人員和社工推崇。這次訪問，他會和我們一起分享「如何處理工作壓力？」和追尋快樂的訣竅。

綜合海關人員所面對的工作和家庭壓力，劉先生歸納五個減壓的方法給大家參考：

（一）冷靜頭腦

我們每日都會面對突如其來的挑戰，那時全身的肌肉收緊，耗盡我們的精力。所以當我們兵荒馬亂之際，應立即找個寧靜的地方（MIND GOWN）（冷靜一下，控制呼吸的節奏，並用指尖輕按頭部，直至整個個人放鬆下來，情緒得而控制後，我們便可以重新部署，否則只會作出錯誤決定，浪費額外精神去收拾殘局。

（二）WORK TO LEARN 工作

適當的壓力是奮發的原動力，但次數過多，身體會出事。有時我們可能太過執著，看得事情太嚴重了。我們應該作心理調整，每個難題定必有辦法解決。你只要改變一下想法，選擇另一個角度看待問題，自然懂得如何處理。

（三）家人體諒支持

劉先生的太太在醫院當護士，需要輪班當值。雖然夫妻見面的時間不多，但他們每星期總有時間細訴心事，談笑風

生。相處的藝術不在於見面多少，而是大家擁有（quality time）作心靈交流。那樣伴侶便會體諒你的苦況，鼓勵你努力工作，成為精神的支柱。

（四）學會區分責任

我們執法時，往往會遇到市民投訴，甚至破口大罵，你要知道大部份市民只是對政府的程序或制度感到不滿，而不是針對你個人的人格和表現，日後碰到類似情況時，先要問一問自己是否有失當的地方，如果沒有，便無須把錯誤「入晒自己數」。

（五）升級小貼士

在政府部門工作，同事要獲得晉升往往需要三至五年的時間，其間的工作表現必須得到卓越水平，壓力相當巨大。首先你要知道升級的遊戲規則，如果選擇參加的話便要作出心理準備，區分哪些事情可以控制，哪些不能。在控制得到的範疇中盡量突出自己的長處，做到最好。最後，你還要學懂編配事情的先後來處理。

怎樣獲得快樂？

培養興趣：發展一項完全與工作或專業沒有關係的興趣，透過積極參與得到滿足感和堅毅的精神，增加自信心。劉先生說了一個有趣的故事。據聞希特拉在二次大戰期間為了減壓，他習慣於晚上開快車，聯軍得悉此事便出兵炸毀柏林內的所有直路，使他無機可乘，再開快車，最後希特拉連番失誤，世界途過一劫，可見嗜好有多重要。

不要把煩惱帶回家中：日本人有個習慣，男士一回到家便把鞋安置向門外，目的是提醒自己不要把外面碰到的不快事情帶回家中使親人受罪。

擴大社交圈子：因為輪班的關係，影響正常的社交生活。我們大可以和同事們一起



不要煩惱帶回家中：日本人有個習慣，男士一回到家便把鞋安置向門外，目的是提醒自己不要把外面碰到的不快事情帶回家中使親人受罪。

後記

訪問開始前，劉先生向我訴苦，他過去三日為一個講座所製作的簡報程式意外地被刪除，他得連夜趕工再啟。但他立刻安慰自己說：「在重做的過程中，我可以重溫演講的內容，是一次難得的學習機會。」由此可見他選擇了不同的角度觀看問題，實在以身作則。

《我選擇快樂：快樂心理學》是劉遠章先生與陶兆輝博士的最新作品，內容融會了心理、哲學和輔導學的精髓，以簡單生動的故事導出大意義，書中的所有插圖由劉先生親自繪畫，相當精美。劉先生一向善於繪畫油畫，年多前，他在美國接受培訓時抽出三個小時的空閒時間鑽研水彩畫，其著作出版後，第一版便翻印至第五版，配上多幅具啟發性的插圖，難怪賣個滿堂紅。

受訪人物：劉遠章先生
訪問：督察李振東





MERRY CHRISTMAS



祝各同事

聖誕快樂 新年進步

繪圖：Carrie



聖誕小常識



「叮噠叮，叮噠叮，鐘歌與歌聲，叮噠叮，叮噠叮，兒童齊歡笑聲。
叮噠叮，叮噠叮，歌聲與鐘聲，叮噠叮，叮噠叮，歡欣快樂情。
聯歡多友情，齊歌聲有勁，共把佳節渡，祝福聲聲。
人間多友誼，人間多快樂，活潑兒童多天真，開心笑盈盈！」

每年踏進十二月，我們便聽到商場的擴音器傳來這輕快而充滿節日氣氛的歌聲；放眼盡是五光十色的聖誕裝飾，包裝繽紛奪目的聖誕禮物，到處瀰漫著一片溫馨、浪漫，這是普世歡騰的日子……Christmas is around the corner!

聖誕老人源自一個真人故事，主人翁叫 St.Nicholas (荷蘭語即「Sinterklaas」，所以聖誕老人又叫「Santa Claus」)。他是公元前四世紀 Myra (即現時土耳其) 天主教領袖，為人內斂害羞，很希望派點錢給貧窮飢餓的人，但又不想他們知道。有一天，他悄悄地爬到一個屋頂，把一袋錢幣擲進屋內，錢袋沿著煙囪墮進小女孩掛在火爐旁正在烘乾的襪子內。小女孩把這個故事一傳十，十傳百。流傳至今，世界各地小朋友也會在聖誕日前夕，把聖誕襪掛在床前，滿心歡喜期待著聖誕老人給他們的禮物。

各位同事把這個聖誕小故事告訴小孩之餘，亦可向他們灌輸「助人為快樂之本」及「樂善好施」等做人的正確態度。

文：督察 簡潔端



材料：

250 克 忌廉芝士
90 克 糖粉
500 克 淡忌廉
20 克 魚膠粉
3 包 即溶咖啡
120 克 鮮奶

餅底材料：

120 克 克力架餅乾/
任何餅乾
60 克 牛油
20 克 百利甜酒

裝飾：

糖霜 少許
可可粉 二茶匙
士多啤梨 二顆
三角朱古力 十數片
莫卡咖啡棒 二條



莫卡咖啡芝士蛋糕

Mocha Cheese Cake

攝影、設計及撰寫：陳偉忠



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後加入60 克牛油，20 克百利甜酒加入餅乾弄碎內攪和好。

2. 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，然後用打蛋器把忌廉芝士打至軟身。

2. 再加入90克糖粉打五分鐘。

3. 把鮮奶放入微波爐加熱，然後加入2 包裝即溶咖啡攪勻。

4. 20 克魚膠粉用冷水開澱，再加入少量熱水攪勻，然後再用滾水坐浴。

5. 淡忌廉用打蛋器打至企身待用。

6. 將即溶咖啡鮮奶溶液加入芝士餡料內，其後輕輕拌入魚膠液攪勻。

7. 最後加入打起的淡忌廉於芝士餡料內攪和。

8. 最後倒入鋪好餅乾底的蛋糕盆內，放入雪櫃內冷藏一晚至凝固，利用刀刮在蛋糕面刮上十字條紋，而蛋糕的四圍貼上三角形的朱古力，並且在蛋糕面灑上可可粉及糖霜，並上士多啤梨，莫卡咖啡朱古力棒，便可成為美味可口的莫卡咖啡芝士蛋糕。



1. 加入牛油把餅乾碎混合好



2. 把混合好之餅碎鋪平在餅盆內



3. 加入咖啡粉之材料內



4. 將蛋糕面刮平



5. 灑上朱古力粉



6. 灑上糖霜



7. 把朱古力片鋪在蛋糕邊作裝飾



8. 最後加上朱古力棒、朱古力粉及士多啤梨



活力、衝勁、健康人生 陸運會花絮★



公務員職安健日

「職安健，靠實踐，海關上下齊共勉。」

11月12日，14個政府部門齊集香港公園室內運動場，參加了由公務員事務局主辦的公務員職安健日。我們一行三十多位同事由助理關長（行政及稅務）歐陽可樂

及部隊行政科高級參事譚偉倫帶領下到達會場。

大會主題：「推廣職安健 管職齊實

踐」，當日各參加人士透過競技遊戲及職業安全問答比賽，發放了上下一心注意職業安全及健康的信息。



舉家行山樂悠遊



出發啦



塔門全景



落船，記得去洗手間



警署



呂字壘石



話咁快到山頂啦



地點：塔門

交通：假日——鑽石山巴士總站乘搭 96R 到黃石碼頭，然後乘渡輪往塔門

平日——鑽石山巴士總站乘搭 92 號或沙田乘搭 299 到西貢轉乘 94 號到黃石碼頭，然後乘渡輪往塔門

渡輪——每一小時對開一班（搭半於黃石開，搭正十二塔門開出。）

全程時間：一小時（不計交通時間）

塔門是一個環境優美的漁村小島，四面環海，島上有三大景觀：龍頸筋、塔門洞、呂字壘石。除了行山及欣賞海浪外，此處也是放風箏、釣魚、露營及觀星的好地方。島上有海鮮酒家、麵店及士多。

落船後，沿左手邊小路，經過食店再向前行，沿天后廟左邊小路走，便到達塔門警崗，依小路向前走便到山頂觀海亭。由碼頭至山頂，需時都只不過係十幾分鐘，你就可以見到一望無際既大海，再加埋一片綠油油既大草地。

註：全島只有一個公眾洗手間，就在碼頭側。

路線特色：

- * 島上景點指示牌非常清晰
- * 往呂字壘石路段非常易行，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



粵曲

如果說粵曲是香港傳統文化藝術的重要一部份，相信不會有人反對。它滙合了中國民間音樂的地域性、生活性、藝術性及戲劇性，每首都包含一個家傳戶曉的故事。但對我這一個五音不全的人來說，粵曲簡直就是高深莫測的藝術。

現在資訊科技工作的高級貿易管制主任余啟泉笑說：「粵曲並不是這麼難學的，只要你喜歡唱歌就可以啦。」余Sir學習粵曲已有10年的時間，並曾在不同場合公開演出。原來余Sir加入唱粵曲行列是有一段「故」的。「當年由於工作壓力大，工餘時想找點興趣活動，輕鬆吓。自己對唱歌頗有興趣，所以參加了歌唱班，學習的是時代流行曲。班中我年紀最大，在外形上與其他青年伙子顯得有點格格不入。亦正因為這原因，在一次的比賽中，我被導師婉拒了參賽資格，害得只能做聽眾，真是氣死人。結果，一次偶然的機

會下，我參加了粵曲班。這感覺真好，因為這次我是班中最年輕的一個學員啊！」

在練習時，全心全意地投入歌唱，工作及生活上的煩惱都可以一一放下，整個人也輕鬆了。粵曲不但成為余Sir減壓良方，還增進了與太太之間的感情。原來余太太亦是個粵曲迷，有了共同興趣及話題，家庭生活更顯得幸福、快樂。

藉著粵曲，余Sir開闊了視野，擴展了他的生活空間。與此同時，余Sir亦積極地參與義工活動，好讓自己的快樂可以為他人帶來快樂。余Sir憶述說：「粵曲最能打開老人家的世界，所以每次探訪老人院時，我們都可以和老人家打成一片。」去年，余Sir聯同周潔冰女士及其他粵曲愛好人士籌辦了『愛心灑春蕾2004粵曲演唱會』慈善籌款活動，幫助內地失學女童重返校園。『獻出一顆心、啟迪她一生』是這次演唱會的

口號，亦正是余Sir的生活態度及目標，希望能以自己的一份愛心，回饋社會。

最後，余Sir問：「你知道“撞板”這一俚語的由來嗎？」原來其出處是源自粵曲符號-叮板。在粵曲中這符號用以表示節奏及拍子，但若抓不緊拍子，就會走音，亦就是所謂的“撞板”啦。

有興趣學習粵曲的同事可致電余Sir切磋切磋。

受訪人物：高級貿易管制主任余啟泉
訪問：高級督察許劍



海關長跑隊

秋高氣爽，是最適合長跑的季節！而一年一度的長跑盛事-渣打馬拉松，將於二零零六年二月十二日舉行，你是否躍躍欲試，但又遲遲未交報名表，心情忐忑呢？

相信不少資深跑手也曾有過類似的心路歷程，支持他們長年累月跑下去的力量，相信就是一班志同道合的跑友了。有了同伴互相支持和分享經驗，再加上有系統的訓練和比賽戰略，必定能令你事半功倍，越跑越興奮。

現在機會來了！海關已正式成立了長跑隊，並將於二零零六年成為香港業餘田徑總會的屬會。加入海關長跑隊，你除了可找到一班志同道合的跑友外，更可享受有香港業餘田徑總會為會員提供的種種優惠，包括可成為田總註冊運動員、比賽報名費折扣、預留比賽名額及享用其練習場地等等。

還要考慮？立即加入海關長跑隊，為你的人生長跑，踏出重要的一步吧！

（如欲報名或索取進一步的資料，請致電與我們聯絡。林妙珠：2852 3023；賴偉明：2731 4786）

個賽程，整個工作看似平淡乏味。

文：高級關員李昭明

「匡智競步上雲霄2005」已於本年10月29日在灣仔中環廣場完滿結束，眼看健兒們為了慈善籌款由地下跑上七十五層樓梯到達廣場頂層，期間他們除了有體力，還要有堅毅不屈的精神。我作為大會工作的義工，雖然只是在比賽前作佈置場地工作及在廣場60樓梯間監察整個賽程，整個工作看似平淡乏味。

然而當第一個女健兒經過我身旁，她竟向我說：「多謝你們，你們真犀利，每一層樓都有工作人員看着我，給與我有安全感及鼓勵。」其實，參與比賽不只有健兒們，更有我們的一班義工，大家有同一個理念，就是「善與人同」。

善用餘暇
無分人我

參與義舉
世界大同

歡迎投稿

為了使這份刊物內容更豐富，更多同事參與其中，我們歡迎各位同事踴躍投稿，與大家分享你的工作心得、生活點滴，以至待人接物、處世之道。請以文字記錄下來，並連同有關相片，寄往部隊行政科高級督察許劍收或電郵至 rudy_k_hui@customs.gov.hk 同事亦可直接聯絡高級督察許劍，安排編輯委員會記者為你代筆。

值的重要。我參加十一月七日的義工服務，但參加服務之前，首先我要通過小組面試。在面試時，每人先要介紹自己，接着用普通話講述義工經驗，然後用英文解答處境問題。我覺得這種經驗是非常難得，亦令我知道自我增值的重要。

文：助理文書主任徐少霞

二零零五年十一月七日對我來說是一個特別日子，因為這天是我第一次當義工。十一月七日至九日一連三天的「第十屆國際志工協會亞太區義工會」在香港舉行，有五百名義工參加：其中二百五十名來自海外，二百五十名來自本地。這次會議的目的是提高公眾對義務工作精神及促進國際聯繫與義務工作的交流。而「香港傑出義工獎」的頒獎禮亦於十一月八日晚上隆重舉行。

在會議當日，我要比上班時間還要早到達會場，作好準備。我是負責接待本地嘉賓及替他們登記。忙碌過後，我很榮幸有機會參加開幕禮。在典禮上，其中一位主禮嘉賓——香港立法會主席——范徐麗泰議員的一番話令我深有深切的體會。她說：「我們的義工全心奉獻、竭誠服務、盡力參與，為我們身處的世界增添不少絢麗色彩。」義務工作者不計報酬，付出自己的時間去幫助別人。世界這麼美麗就是因為有人與人之間有愛的存在，而義務工作就存在著愛心和關心。



當義工的感覺

誠信信箱



同事們在工餘時間或會參與有薪或無薪的外間工作。以下的兩條問題也許能帮大家了解其中的規定。

問1：擔任私人公司的董事是否需要根據《公務員事務規例》有關外間工作的規定徵得批准？

答1：根據《公務員事務規例》第551(1)條，“公務員必須獲得所屬部門首長批准，才可：

- (a) 以個人名義擔任外間工作，賺取任何酬勞；或
- (b) 接受任何在正常工作時間以外擔任的受薪職位。”如果董事一職是受薪職位或擔任這個職位會獲得酬勞，必須徵得部門核准人員的批准。

另外，如果因商業投資而成為公司董事，則必須遵守內部常規通告第19/2001號內有關申報投資的規定。該通告列明擔任某些職位的人員，必須在獲委任時及其後每兩年申報投資。

問2：公務員可否接受免費或優惠的機票，作為他為空運公司攜帶文件的回報？

答2：這是外間工作酬金，不屬於《接受利益公告》所指的受限制利益。該機票只要是公務員私下提供服務的報酬，即可以接受，但有關人員應遵守《公務員事務規例》第550至553條有關從事外間工作的指引。有關規定亦載於《品行及紀律守則》第3.38至3.48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，只供同事參考。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：李漢文

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：rud_y_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零六年二月二十八日

紀律常識知多少



(圖一)

大家好！我係「Discipline」，相信大家記得我在部門於年中推出的「品行與紀律」小冊子（見圖一）中跟大家見過面。透過小冊子中「我的承諾」這環節，除了讓我知道大家承諾繼續支持部門推廣誠信的工作外，更得知您們對品行及紀律方面的資訊亦甚感興趣。有見及此，我會定期在這裡跟大家作專題介紹，從而加深各同事在品行及紀律方面的認識，進一步鞏固海關人員的誠信基礎。而今期的題目是「就刑事訴訟程序作出申報」。

「就刑事訴訟程序作出申報」

根據內部常規通告第33/99號《就刑事訴訟程序作出申報》，任何人員若被刑事起訴，須使用夾附的表格，並經由有關的科系主管向所屬職系管理人員報告。

申報人員	職系管理人員
海關部隊人員	部隊行政科參事
貿易管制主任	一般調查及政務制度科
職系人員	首席貿易管制主任
一般及共通職系人員	內務秘書

道路交通罪行

而據部門紀錄顯示，道路交通罪行是員工最常犯的刑事罪行。由二零零四年一月一日至現在，共錄得超過五十宗涉及海關人員干犯道路交通罪行而被定罪個案，當中比較常見的罪行是：

- 第一位：不小心駕駛
- 第二位：超速駕駛
- 第三位：醉酒駕駛
- 第四位：駕駛時使用手提電話

就輕微道路交通罪行的個案，當任何人獲送達傳票，須在刑事法庭應訊，刑事訴訟程序便告開始。所以，同事們獲送達傳票後，不論你打算親身出庭應訊或以書面認罪，必須依據內部常規通告第33/99號的規定向部門作出申報。

部門會如何處理？

☆根據《公務人員（管理）命令》第11條或《香港海關（紀律）規則》第18條的規定（視乎何者適用），當局可向被刑事定罪的員工採取紀律行動。除有關人員獲法庭判刑外，當局可對該等人員處以懲罰而無須另行聆訊。而就每宗個案作出紀律處分時，會衡量所犯刑事罪的輕重、案件情況、有關人員的服務紀錄及同類控罪的慣常懲罰等。

☆根據公務員事務局通函第7/2005號《干犯刑事罪行的紀律處分》，如果干犯的罪行性

質輕微（例如與該員職務毫無關連的輕微交通違例事項），當局在適當情況下可採取不屬於正式懲處的糾正措施（即發出口頭或書面警告）或其他行政措施（即提供輔導）。

個案分享

個案1：一名部隊人員被裁定“醉酒駕駛”罪名成立，其後被部門施加一項譴責的懲罰。

個案2：一名部隊人員被裁定“不小心駕駛”罪名成立（該名人員已有三次執行職務時違反同類罪行的紀錄），而該名人員更被揭發沒有就一宗於四年前發生的刑事訴訟程序向部門作出申報。就以上事項，部門向該名人員發出一項書面警告。

結語：普世歡騰的聖誕節快將降臨，大家是否殷切期待與三五知己舉杯暢飲，熱烈狂歡一番呢？各位醒目的同事，請謹記安全駕駛的重要性，做個奉公守法的道路使用者，正所謂「路上零意外，香港人人愛」。

Mr. Discipline

*各位已交回「品行與紀律」小冊子內「承諾咭」的同事請注意，我們很快會與各辦公室主管聯絡，安排您們領取精美的電話座（見圖二及圖三）乙個。



(圖二)



(圖三)