

方力申

「游」出健康人生

「入水能游，出水能唱」，並且「唱而優則演」，這個人是誰？他就是我們今期【海柏】的健康之星——游泳及歌唱好手方力申。藉着今期推廣運動與健康的主题，部門邀請了這位又名「香港飛魚王子」的藝人暢談游泳的樂趣以及分享健康生活的態度。

訪問在下午進行，這時六月的艷陽與一身健康古銅膚色的Alex顯得格外合襯。臉上掛着燦爛笑容的Alex憶起超過廿載的泳史，眼角滲透了懷緬之情，並以興奮的心情娓娓道來這些佔他生命中重要一頁的往事。

習泳多年，樂在其中

「初次習泳時，我只不過兩歲，在爸爸的薰陶及教導下，年紀很小已懂得游背、蛙及自由泳三式。到九歲那年，更加入了南華會泳隊，接受正統訓練。」

原來Alex年紀小小已代表香港到外地參賽，十一歲便參加了國際游泳分齡賽，而在十五歲那年，他首次打破香港400米個人四式紀錄。從此，Alex便正式加入港隊，踏足國際賽事，包括代表香港出戰2002年釜山亞運會。

「99年在美國讀書時，我每天受訓五小時，上下午各一節，共游13公里，差點沒有一天不在泳池裏渡過，但就是因為十分喜歡游泳，一點辛苦的感覺也沒有，每天都樂在水中。」

笑迎困難，擁抱挑戰

Alex笑着說在受訓的日子裡，他每天都懷着興奮的心情去迎接挑戰。當知道明天的課程較今天的艱苦，他卻會感到莫名的興奮，熱切地期待明天的來臨。原來能衝破教練所設的挑戰及達到日漸提升的目標時，哪怕差距只是0.01秒，都會給Alex更大的滿足感。怪不得看見

他開懷的笑容，就能深刻地感受到Alex那擁抱挑戰、積極樂觀的處世之道。

「運動的樂趣不單在於運動本身，我更能在當中超越、提升自己的極限；在比賽中戰勝其他好手、享受勝利的喜悅；以及認識一班互相勉勵、扶持的隊友。游泳豐富了我的生活，箇中的好處及樂趣可真是很多很多呢！」

從未放棄每天運動的習慣

說到運動的益處，Alex表示運動有助睡眠及強身健體，減少病痛。每天習慣做適量的運動，就算是簡單的拉筋動作、10分鐘的緩步跑或做健身器械鍛鍊，都能強壯身心，減少傷風感冒這些小毛病。就是因為這些好處，Alex在面對繁忙的演藝生活時，對於每日運動這個堅持從沒有半點鬆懈。

「就算拍戲至通宵達旦，我回家休息也不會睡過中



午，好讓生理時鐘盡快調整，恢復體力，不讓疲憊在體內加劇，令自己疲倦不堪。」這可與我們紀律部隊不定時工作的生活相似，通宵工作後睡得多，反而使身心更疲倦，生理時鐘未能有效調校，導致當天生產力下降，做事更提不起勁。

以運動員拼勁，開創新一頁

專注游泳廿多年的Alex，現已踏足歌唱及演藝事業，開展生命中多姿多采的新一頁，但植根多年的積極奮進、不屈不撓的運動員精神，在他身上一直留存着。

「運動員為甚麼會受人敬重？因為他們所得到的成就就是以自己的血汗、努力，一步一步踏實地贏回來，不是以關係或運氣去獲取掌聲。」Alex更說運動員的目標是一個接着一個，一個比一個宏大，因此他在演藝界也不會只沉醉於眼前的收穫。面對工作壓力甚至失敗，他都可以沉着面對，努力裝備自己，爭取在下次比賽發揮水準，贏取觀眾的認同。

積極樂觀，貫徹運動員精神

訪問踏入尾聲了，經過個多小時的「疲勞轟炸」後，Alex依然是精神奕奕，全情投入積極回答每一條問題，而他的每個答案都好像散發着無盡的精力，凸顯他積極、樂觀的人生觀。

此刻，金色的斜陽透過香港海關高級官員會所的玻璃，照耀在Alex的身上，彷彿在襯托出其不平凡的經歷。

最後，筆者謹代表【海柏】所有人員感謝Alex在百忙中特地前來接受訪問，並祝福他繼續發揮其運動員精神，在歌唱及演藝事業開創新的高峯之餘，亦能貫徹積極、健康的人生。

撰文：督察李寶枝





恒

心

與

毅

力

相約了周達華（阿華）在林士街停車場大廈職員餐廳訪問，同事口中的阿華是很容易辨認的，因為他擁有與大隻佬阿洛舒華辛力加相若的身形。果然，同事的形容一點也不誇張，除了擁有健碩的身形，阿華面上還帶着充滿陽光及燦爛的笑容。雖然我倆素未謀面，但阿華那開朗、健談的性格，很快便打開了談話的內容。

一切從肥仔開始

「九一年離開學堂後，體形漸漸肥胖起來，而且每況愈下，體重試過超過一百九十磅的駭人指數，試問以一個身高五尺八吋的人來說，哪還不算『肥仔』的稱麼！」為了擺脫『肥仔』的稱號，阿華立下決心要減肥。明白到只有藉着運動才能真正有效地控制體重，阿華開始接觸健身。『有一段時間，健身運動很流行，在朋友的指導下，開始學習健身。起初對那『一舊二舊』的健身器材根本不知如何入手，經過一段時間，開始掌握了每種器材的特點，體重亦開始受到控制。』慢慢地他便愛上了健身運動。

恆心和毅力的鍛鍊

阿華認為單靠做運動並不能擁有健康的體魄，均衡的飲食亦非常重要。二〇〇四年阿華參加了香港健美總會舉辦的新秀賽，



健身小貼示：

雖然我們每天只有二十四小時，但要從密密麻麻的時間表裡擠出一點兒時間出來做運動，其實並不需要擁有甚麼的神奇魔法，只要你願意，只要你堅持，你便會找到運動的空間。

並榮獲第二名的殊榮。回想起參賽前的鍛鍊，阿華深深體會到恆心和毅力是成功關鍵的道理。『除了保持一定的運動量外，還要嚴格遵守飲食守則。無論在家中或外出吃飯，我都只能進食一些指定的食物。由於餐館的食物少不免有油份，我唯有自備一些食物，外出吃飯時，的確有點尷尬，對生活確是帶來了一些不便，但很感謝太太的支持和體諒，使我能全心全意完成這項對自己能力的挑戰。運動除了帶給我健康的體魄和健美的體形外，更重要的是在過程中它鍛鍊了我的恆心和毅力。』看過比賽時的相片，那優美結實的肌肉，不難想像當中必定是經過一番恆心和毅力的付出才有如此驕人的成績。

感染他人

阿華堅持每天上班前抽空做運動。他對運動的熱誠，深深的感染了身邊的同事。在稅收及一般調查科工作時，他的堅持更帶動了其他同事做運動的文化，透過運動並藉此提昇團隊精神實是不簡單的一件事。當提到現時很多同事都以工作繁忙為理由而未能抽空做運動時，阿華有以下看法：「其實運動並沒有特定的地點及時間，健身室、球場，甚至家中亦可，只要堅持，運動慢慢就會成為你生活的一部份。」

受訪人物：關員周達華（情報科）
訪問：高級督察 許劍



阿華表示在做健身時，運動員如可集中注意力在某組肌肉上，這樣得出的效果會更理想。

另外，康樂及文化事務署（康文署）由本年五月起，舉辦一系列的免費「正確使用健身室設施簡介會」（簡介會）。透過參加簡介會，同事可以學到如何正確及安全地使用健身器材的方法，認識體適能和運動的概念，以及知道如何合適及有效地進行健體運動。同時，申請使用康文署轄下健身室的程序已簡化，只要參加康文署舉辦的簡介會並通過測試，或持有中國香港體適能總會認可的相關資歷證明，即可自行租用康文署健身室設施。有關登記使用健身室的程序，請參閱網址：
<http://www.lcsd.gov.hk/schemes/rutrb5/index.php>。



加油！加油！！FIGHTING!!!



與羽毛球一起成長

「也許小時候無甚麼別的玩意，放假便會拿著那魚絲拍和隔壁的小朋友到屋村樓下打羽毛球，有時姐姐又會帶我到球場和她朋友的子女打球，漸漸我便和這運動接觸多了。」

「升上中學，恰巧遇到幾位同是喜歡打球的同學，老師提議我們七人組成羽毛球隊參加學界比賽，就是從中二那年起，我便和羽毛球結下不解之緣！還記得那時我只懂「叮叮叮」，學校又不太注重體育，所以我們沒有教練，一直都是無師自通，練習時只有對打，沒有甚麼訓練。有時姐姐的朋友教我一點點，自己又多看別人的動作再模仿一點點，技術就是這樣日積月累。揣摩了一段日子，我慢慢掌握多了，漸漸開竅。」

「中三暑假那年，我考進了青年軍，自始接受正統的訓練，體能改善了，技術也進步了不少。直至中五，為了專注會考，便毅然退下來。到了讀預科，以至大學，一直都有繼續打球，然而，球技當然不及往年。現在，開心的時候會打球，不開心的時候更要打球，我就是這樣的和羽毛球連在一起！」

工作雖繁忙，亦會抽時間練習

「由於現在工作繁忙，又要輪班，練習時間的確很難遷就，經常都不能出席球會／國家隊的練習，所以收早及放假的時候，我都盡量會找朋友和我打打球，保持一定的球感。閒時會做做健身，練一些專項，或者跑跑

步，保持一定的肌力及心肺功能。」

羽毛球使她身心健康，積極面對一切

「自打羽毛球後，身體強壯得多了，不但體能有所改善，肌力和心肺功能得以提升，病痛少了，心情也變得開朗。」

「自信心亦增加了不少，是真的，在球場上的自己是最有自信的。另外，從打羽毛球裡，我學會冷靜、忍耐，那股毅力和鬥心也是從中鍛鍊出來的。這些素質教我勇於面對挑戰，教我更有動力完成日常每項任務。」

「其實在切磋球技之餘，我的社交圈子也得以擴闊。打球這麼多年，認識了很多不同階層人士，波友不乏醫生、律師、教師、警察，最近和海關同事打球，當中亦有不同組別的同事，大家交流波經外，也時有談及工作，令我的視野變得更寬廣。」

Amy 有個心願：「早有聽聞其他紀律部隊的球員球技精湛，所以自入學堂以來，一直期待能夠代表部門參加紀律盃，與他們切磋一番。同時，亦希望自己能

夠為國家隊出一分力，爭取更好的成績，為部門爭光。」我們拭目以待吧！

Amy 很愛一套韓劇女主角常掛口邊那句：「加油！加油！！FIGHTING!!!」，很愛那種打不死的精神，這口號是她的加油站。訪問接近尾聲，Amy 道出每個運動員的信念：「每個人都會有缺乏自信的時候，當你沒信心的時候，不妨鼓勵一下自己，要相信自己的能力，事情方會做得好。凡事要有信心，要堅持，這世界沒有輸定的球賽，未到最后二分都有勝利的機會。」比賽如是，人生如是。

運動磨練人的心志，使身心健康，每次做完運動就像吃了維他命，使人更有力量迎接每一天，好好活著，「你今日食咗未呀？」

受訪人物：關員陳小微
訪問：督察簡潔嫦





人物專訪

海關高爾夫球會
與你共享健康生活模式

海關高爾夫球會自創辦四年多以來，每年都會派員代表部門參與六回合的紀律部隊高爾夫球賽事，並且屢建奇功，勇奪殊榮，當然亦包括冠軍獎項在內。此外，該會還以每小時六十元的合理價錢，逢星期二、四在長沙灣，為會員們安排練習場地，並締造交流心得的機會，在場會有資深會員，提供免費指導，而當中包括持有美國Golf Teaching Federation (GTF) 認可教練資格的關員謝義平；他強調準繩比距離更為重要。本刊記者也曾記得教練授課時經常強調，便是「Drive for show, put for dough」意味奪魁，主要是靠短距離推杆技術，高球方能入洞，真所謂智理名言也。

謝義平的弟弟關員謝龍生，在與大家分享心得時說：我每逢走進綠柔柔的草場，便會感到神清氣爽，心曠神怡；而最大的滿足感，乃是憑著孜孜不倦、努力求進的精神，從而取得突破的成績。若以初學者的進度計算，如能在18個洞的場地，發桿低於一百，可被視之為首個突破。繼後之兩個突破指標，便是分別為低於九十和八十之桿數了。據經驗豐富的會員稱，擊球技巧和情緒控制兩大因素，是取得美滿成績之主要關鍵。

謝龍生於二零零六、二零零七年度，紀律部隊高爾夫球賽第一回合，贏獲全場個人淨桿冠軍及最遠發球獎。另一位傑出關員鄧永祥，更以七十八桿之突出表現，勇奪全場個人總桿組冠軍。該會已代表部門連續兩屆，被頒發隊際淨桿組冠軍 (Net Division) 及隊際總桿組冠軍 (Gross Division)。

由於高爾夫球賽事，有以淨桿數計算的比賽，故參賽健兒可以越級挑戰，從而吸取得實貴作賽經驗。淨桿的計算方法，是將球員的總桿數減去讓桿差點

專用名詞	代表
“Par”	指球手能打出這一個洞的標準桿。
“Bogey”	指前面是一個三桿洞，而球員卻打了四桿，比標準桿多出一桿。
“Birdie”	指打出低於標準桿一棒
“Eagle”	就是低於標準桿兩棒之超卓成績
落“Green”	形容落場之意
“Through the Green”	用於描述整個場地的面積和距離。承托釘子是一個
“Putting Green”	指果嶺入球的範圍
“Tee”	成託高爾夫球的小釘子，同時亦代表發球的位置。
“Fairway”	指“Tee”和“Green”之間的草地
“Caddie”	是球僮的稱呼
“Hole-in-one”	是每一個落“Green”健兒的夢想，解作一桿入洞之意！

“Handicap” (一般的差點) 是為男士三十六桿，女士四十桿，便是淨桿的成績了。

現今的高爾夫球，已非純有錢一族的玩意，而係適合各階層人士的運動。初學者的基本裝備，只需要一枝七號鐵桿 (簡稱七號杆) 和一對手套。有興趣者，可先考慮報讀一個初級課程，一般只花五百到八百元，還可以借桿；完成課程後，多嘗試到練習場揮桿，到培養出趣味來時，再考慮添置所需配備，例如球桿、球鞋、服裝、球袋和高爾夫球等等。

海關高爾夫球會現時的會員數目達130人。高球是講求技術多於體能，故適合不同年齡的人仕學習，它不單可發揮個人潛能，同時亦係團體合作的運動。正如一家人，若能一起參與其中，齊練習，同落場，當可促進夫婦和親子關係。假使同事們都對這項運動有興趣，絕對可以參與練習和參賽，透過共同分享、同心同德，當可體現更高層次的團隊精神。大家何不坐言起行，齊來加入高爾夫球會，即時同享箇中榮譽和樂趣呢！

縱非高球能手，但熟習高爾夫球的規例和專用名詞，也會為你增添一樣社交必殺技！

文：督察趙穎琦

香港少年領袖團

香港少年領袖團 (The Hong Kong Adventure Corps) 的前身是「皇家香港軍團 (義勇軍) 少年領袖團」。這是一支義務的紀律隊伍，於1995年成立，並沿用軍隊編制為12至18歲的青少年提供陸軍式的紀律及領袖訓練。領袖團由多個中隊及小隊組成，並由前義勇軍和紀律部隊人員執教，他們具有豐富的軍事及歷險訓練經驗。

高級關員鍾美玲 (81473) 就是其中一位導師。她利用有限的工餘時間一面要準備課堂，一面接受導師技能培訓，真是少一點毅力也辦不到。學員在她的培育下變得成熟，是推動她堅持執教的最大力量。

阿玲加入隊伍時只負責行政工作，其後發覺自己身為紀律人員應把專業的技能教導學員。於是，憑著無比的堅毅和決心，她一口氣學曉山藝、沿繩下降和攀石等項目，並考獲專業資格。她認為學習多種專業技能有助提升自信心和領導能力，更可將知識運用於日常工作中。

阿玲負責帶領「F」中隊，她坦言：「小伙子集訓初期連跟人家打招呼的基本禮貌亦欠奉。他們性格自我，抱著『事不關己、己不勞心』的態度處事。」學員經歷了艱苦訓練後，終於領略到團體合作相當重要，他們漸漸變得果斷，而且願意承擔過失。

阿玲本著有教無類的精神執教，她強調整個紀律培訓對小朋友的要求相當嚴格，如果一個團員犯錯，全隊都要接受處罰。目的是訓練他們的紀律性和歸屬感，鼓勵他們互相提點和幫助，從而建立團隊精神。

她憶述：「有一次我們分五個小隊於西貢東灣出發前往營地，我們摸

黑行山，學員們又驚恐、又肚餓，各人體力已完全透支。當然為了保障學員的安全，我們抵達黃石碼頭後便安排他們乘坐快艇到達營地，怎料快艇於半小時後起火；結果要十二點鐘才抵達目的地。為了讓學員們體驗真正的野外生活，該次活動不設紮營。由於天氣很熱，我整晚都未能入睡，幸好學員很快便進入夢鄉。雖然辛苦了一整天，但這個深刻的經歷令學員們更加堅強，也是耐力的考驗。」

最令阿玲深刻的是一個女學員的祖母帶同鮮花出席孫女的結業會操，她向阿玲說：「孫女參加訓練後變得積極，主動幫手替我打理家務。」

我們必須具備關懷、耐心和精力來培植幼苗，箇中的點滴與歡欣正是人生豐盛的回報。阿玲代表部門為下一代作出貢獻，這項深具意義的工作，大家坐言起行吧。

學員感受

我們不時聽見社會各界人士對學童的負面評價。「依家啲細路界父母寵壞晒，又唔識禮貌、又唔夠獨立。」你有否想過讓子女接受磨煉、經歷刻苦的生活，藉此建立積極的人生觀和紀律性呢？加入少年領袖團乃不錯的選擇。

余立新督察的兒子余浩維於兩年前受到父親的薰陶決定加入少年團。當時只有十三歲的他就要面對嚴格的訓練，起初想過放棄，但在爸爸的鼓勵下，他終於排除萬難，無論對個人成長或學業都有莫大裨益。

浩維平均每兩星期的週末就要入住西貢萬宜訓練營接受步操、營藝、野外遠足和體能訓練。問到有甚麼深刻的經歷，他毫不猶疑地說：「有一天清晨，當時氣溫只有十度，教官一聲令下要我們立即起床跑水壩。我們參加野外路營時，又通宵輪流守營，我真的有點兒害

怕。還記得有一次，教官要我們在一公尺高的岸邊跳進水裡。雖然我當時很慌張，但事成後我很有成就感，也肯定了自我。」

余sir時常鼓勵兒子說：「這就是經歷，這就是人生。你要憑毅力和意志把困難逐一克服，完成整個訓練課程。」余sir覺得兒子經過八個月的紀律訓練後，提高了個人要求，紀律性亦增強了。歷奇活動使他肯定了自我，亦學懂了與別人相處和溝通的技巧。由於該些訓練與我們紀律部隊的性質相近，他們討論槍械和制服等的話題漸多，增進了父子感情。

浩維概括了受訓的感受：「我很回味訓練的過程，能夠加入少年團是我的榮幸。軍人在我心目中的地位變得更為崇高，我會以他們的不屈不朽的精神作為榜樣。」

縱使訓練困難重重，浩維所付出的辛勞和毅力，已為人生譜下一首美妙的樂章，永無休止。

有興趣參加的同事，可瀏覽以下網頁：
www.hkac.org，或致電2792 6486查詢。

受訪人物：督察余立新 (機場科) 及兒子余浩維
高級關員鍾美玲 (毒品調查科)

訪問：督察李振東





運

動

與

我

談起運動，我從來是個門外漢。在整個求學階段，身手笨拙，弱不禁風的我在運動場上是個徹頭徹尾的失敗者。為免被人訕笑，我絕少參與那些會使我出盡洋相的運動項目。

自知與運動無緣，我自然把精力往別處投放。音樂、寫作、閱讀等等靜態的項目漸漸取代那些「流臭汗」、「累壞人」的康體活動，其中更以「飲和食德（得）」為我的強項。除了喜歡研究食譜、親下廚外，我更喜歡與一眾腰圍三十六吋以上的好友大吃三方；上山下鄉，四處尋找美食佳餚。在工作壓力大的時間更是如此，我會夥同親朋戚友同事吃遍全港九，將壓力化成無窮食慾，把煩惱融入山珍海錯，大口啖之，快哉快哉！

如此的生活模式，後果當然明顯不過，一層層一圈圈的脂肪團漸漸的在腰間成了雙手自然渴息的地方。寫字寫得累了，把手往「腰脂」一放，軟綿綿的護墊暖洋洋的，不一會就把人哄得昏昏入睡，再去為腰間脂肪資源增值。「腰脂」是我形象的夢魘，炎炎夏日、汗流如注，對自我形象頗為著緊的我，身上還要披上西裝，為的是要遮蓋那團不受控制的贅肉，欺騙人們和自己的視覺，短暫的提升自我形象。

這樣的一個「脂肪夢」，大概是在二〇〇〇年夢醒。那一年的除夕晚飯，在迎接新世紀二〇〇〇年的來臨時，我的弟弟宣佈他的體重已經到達二百磅了。他這個大學時代的籃球主將，在我面前一口吃著元確，一手搓著他的「腰脂」。那一年我的父親、伯父、叔父相繼患上心臟病，有些更病逝了，而我的祖父也是正值壯年爆血管病逝的。這樣觸目驚心的家族歷史終於敲響了警號，

帶我邁進了運動的一頁。

每年的週年體能測試，使我的體能勉強可以應付二點四公里的慢跑要求。順理成章，這就成為我運動的起步點。起初我利用午飯的時間去運動，以近乎「行公司」的速度慢跑。「萬事起頭難」，要在享受午餐的時間運動，談何容易。那時我視運動為負累，總是我藉口為自己開脫：星期一工作特多、心情不佳，星期五臨近週末、吃喝玩樂才是主調，星期三要與同事吃飯，共商關事（海關事也），剩下的星期二及星期四，又要視乎心情體力而定。一個月下來，運動的日子，沒有幾天。後來我索性把星期二、四定為運動日，才漸漸把運動納入常規。當毋須為不運動找藉口時，我漸漸體會到運動的好處：運動後精神特別充沛，沒有以往午飯後「飯氣攻心」、昏昏欲睡的感覺，整個下午都精神抖擻，思想集中，工作效率事半功倍。

領略到運動的好處，我就比較樂於繼續付出午飯時間。而我的耐力也漸漸增強，可以從十多二十分鐘的慢跑，增加至四十五分鐘，以至超過一小時。為了保持運動的動力，我更參與了一些長跑的比賽。而我的體重，也從最高峰的一百八十五磅，漸漸減輕到一百六十九磅。

起初我在午飯時間運動的習慣，因為健身室的人流漸多，而改在早上上班之前運動。要在清早六時二十五分在睡床和運動之間作選擇，對很多人來說，是匪夷所思的。但當運動成了生活習慣，就如每天早上要洗臉漱口吃早餐一樣，運動就不再是苦差，而是自然的生活節拍了。現時我每週運動五至六次，在上班的日子裡，我總會先到健身室運動四十五分鐘，才到辦公室內

班。

運動給予我的好處實在太多，其中最主要的是在有氧運動中獲得的完全鬆弛。身體雖然汗流浹背、氣喘如牛，但思想卻相反地寧靜空明，精神鬆弛而集中。那些本來糾纏不清的思緒、令人頭疼的問題，都會在運動（特別是長跑）後，理清了脈絡，找到了頭緒，有時更想到了答案。

身心的鬆弛還能引進心靈的寧靜，這種近乎宗教的內在體驗也許是比較獨特的。對我來說，不少煩惱和壓力都是源於自我對事物的執著與迷失，自己雖

然很想看得開一些，但是卻常常迷失得錯辨是非、顛倒優次。在運動後的鬆弛和平靜中，每每把我從混亂不堪的人事中喚醒，令我看清事情的優次，不再計較無關痛癢的成敗得失。

有些時候晚上睡得太晚了，早上很想開小差，不去運動了。但是每次勉強自己起床去，運動之後換來的精神煥發、心情愉快，總證明我的抉擇是對的。能夠愉快的工作，冷靜的面對問題，不化為煩，省卻緊張憂慮，比起多睡一會兒懶覺好多了。而且運動後睡眠質素提高了（不是睡前去運動），不需要睡得太久也能精神飽滿。

多運動身形自然結實，穿衣服可以比較隨意，不需要遮掩收藏那些橫七豎

八的贅肉。肌實的肌肉，比起一身的名牌服飾，顯得更自然、更健康、也更有自信

我覺得運動是投資在自己的健康上，為身體的健康資源增值。假若財富事業的變數太多，不一定能掌握的話，運動就是一門穩賺的投資。在恆常運動中得到的健康和鬆弛，自己是第一個受益人。大概是遺傳吧，我的肥「腰脂」雖然已經減褪不少，卻仍然不時隨著我的運動節拍起舞。這團碍眼的贅肉像在提醒我，一旦放棄了運動，它隨時可以再度膨脹，破壞我的健康，侵蝕我的生活；恆常運動所帶來的種種好處，也會隨之消失殆盡。

文：高級督察 黃寶濤

運動小常識

1. 甚麼運動最有益？

首要看個人的興趣，因為若對該項活動無興趣的話，實難以持久參與並養成運動的習慣。另外要視乎個人的能力及病歷，以揀選適合的運動。

2. 是否一定要穿運動服才可運動？做不同的運動是否要有不同的裝束？

運動時，不應只注重所穿的運動服，其實，在選擇鞋襪及裝備方面都應加以注意。運動衣服應以吸汗、舒適為主，在選擇運動鞋時，必須配合不同運動而作出適當選擇，運動鞋可分為跑步、網球、排球、籃球、足球鞋等，例如進行跑步時，必須穿上避震效力較大的跑步鞋，以減少腳部勞損。

保護裝備也應多加注意，例如騎單車應戴上合適的頭盔，在晚上跑步時應穿上反光衣服，打壁球、網球時也應戴上膠眼鏡或眼罩。在陽光猛烈時進行戶外活動，應戴上帽子。

3. 怎樣做熱身運動？有必要做嗎？做多少時間才足夠？

運動前必須做足熱身運動，包括一些伸展及拉筋動作，以幫助增加肌肉及關節的柔韌性，可減低在主項運動時身體受傷的機會，一般的熱身運動應循序由頭部開始直至足部，或由身體軀幹開始，直至四肢部份，每次約做十分鐘。

4. 我一向沒有運動的習慣，如何開始做運動才恰當？

首先要在日常生活中提高活動機會，例如多走路、多用樓梯、多動手做家務等。同時要減少看電視等靜態活動，並增加動態的消閒活動。要因應體能及興趣，培養運動恆心，切勿急進，應按情況慢慢提高運動量。

5. 我從事文職工作，有甚麼運動適合我？

上下班時：

- 提早幾個站下車，然後步行。
- 騎單車往車站或辦公地點。
- 將座駕停泊在與目的地有一段距離的地方，然後步行。

午膳時：

- 午膳後散步，盡量每天嘗試不同的路線。
- 出外跑步，令自己活力充沛。
- 做些簡單的運動。

組織一個小組，隨音樂節拍做運動。

6. 我的工作很忙，哪有時間做運動？

工作忙碌的人更加須要做運動，一天中如果有更多活動筋骨的時間，能夠減輕工作的疲累和肌肉疼痛。在一日漫長的工作時間中，撥出一些時間來做運動，改變一下工作的節奏，能令頭腦更加清醒。無論你的工作性質是整天枯坐在辦公桌前，還是要整天站在同一位置俯身操作機器，你也可以做運動、舒展筋骨。將日常工作轉化為運動，是最可行的方法，例如多上落樓梯、站着聽電話等。

資料由衛生署中央健康教育組提供



波係圓嘅!



後記

得知香港足球先生鄭兆聰將出任香港海關足球隊技術顧問，並將於未來日子指導我們的球技。你想一睹聰仔在球場上的凌厲腳法嗎？你想改善自己的球技嗎？請留意下期海柏，我們將追訪聰仔，為大家提供絕密秘技。

同事如有興趣加入香港海關足球隊，大伙兒一起感受運動的樂趣，請與高級督察蔡榮澤聯絡（電話：2852 3270）。

受訪人物：關員黃志偉(情報科)
訪 問：高級督察 許劍



比賽完畢。(阿 DO 中排左二)

借用伍晃榮先生的名句：「波係圓嘅。」下半場開始，每位隊員都在球場上多跑一步，互相鼓勵，拿出那絕不言敗及拼勁精神，結果追回4球，以4：4握手言和。

足球比賽給阿 DO 的啟示是甚麼？就是永不言敗的態度，生活如是，在工作上亦如是。阿 DO 表示只要不放棄，機會永遠在身邊。

團隊精神

自小已愛上踢足球的阿 DO，在綠茵場上還有另一個體會。

「足球比賽就如我們工作環境一樣，每一位隊員都負責一個特定的職務，在緊守自己崗位的同時，我們亦要留意其它隊員的工作，就如中場位置的球員必須清楚知道其他隊員的位置，從而才能有效地把球傳送。足球運動是群體的活動，它極需要隊員間的緊密合作、體諒和溝通，同樣在工作方面，只要我們多點關心，多點溝通，工作才會來得更暢順。」

簡單的道理，深刻的體會，當中你又能領略多少？

永不言敗

2004 年夏天，香港海關足球代表隊一行 20 多人，浩浩盪盪地前去泰國參加兩年一度的四角賽。參加隊伍包括主隊泰國海關、客隊有廣東海關、澳門海關及香港海關。當時的泰國天朗氣朗，綠草如茵，正是足球比賽的好地方。

廣東對香港。儘管大家都知道對方實力比我方強，但每位隊員仍盡每分力，你一腳、我一腳，在綠茵的球場上拼搏。上半場很快就過去，戰果是 4：0，對方大勝。雖說友誼第一，比賽第二，但隊員都顯得很沮喪，知道在大比數落後的情況下，剩下的 45 分鐘更難打，既要做好防守，也要搶攻，但他們更明白結果如何，就取決於隊員們的態度。



浩浩盪盪出法啦！（阿 DO 後排右四）

從報章標題上看到以「64場世界大戰」來形容世界盃的賽事，這不禁令筆者將足球與戰事連繫起來。據史學家估計足球的歷史已有2300多年，他們研究所得足球起源於中國，昔日名為「蹴鞠」。蹴鞠是當時訓練士兵，考察兵將體格的方式，它能幫助士兵提高團隊默契、鍛鍊鬥心、提升集中力，好讓兵將在戰場上更懂得應付變化莫測的形勢。

蹴鞠之所以大為盛行，曾被古時皇帝定為練兵之法，主因它變化多端恰如戰場的縮影。戰場上兩軍對壘，各自有其行軍兵法。當中將令的決策、兵將的士氣、戰場的形勢、個別兵將的特質等等都可令局勢轉變，將士要懂得觀其變，更與戰友配合得宜方可乘勢追擊、又或防守保軍靜待時機。每一步既會影響對陣的策略，對陣的反應又會作為自己下一步舉動的參考。

球場賽事亦言，現代球場內二十三人(二十二名球員和一名球証)，他們各有職能但需互相配合。他們既要看準對方弱點進攻但亦需要保持自己的防衛能力。你一來，我一往的交流，實在有太多的可能性了。正如一直被看高一線的捷克卻因真高拿和巴路士受傷令攻擊力削弱，相反加納便有機可乘。又有誰人能料球証在完場後才向澳洲隊致歉。我們更可回看98年世界盃賽事，巴西穩操勝券在手的賽事中，球員沒有發揮原有的水準，法國便以三分大比數取勝。凡種種例子都讓我們深明球場雖不比戰場風聲鶴唳，但戰情、賽情並無分別，它雖有客觀分析的一面，但兩軍仍不能鬆懈更無必勝的把握。它的無常性、突發性的變數比比皆是，那麼一個距離十萬

幾千里的觀戰者又豈可以一語定輸贏呢？

在賭波的世界裡，賭徒不是全不理解球賽中的變數，但他們自認有一套觀賽心得和秘方。他們自信，自持對各隊形勢瞭如指掌，他們心中只有「贏」沒有「輸」，甚至會對賽事評價為「無得輸」。但試問歷代將令誰何不熟讀孫子兵法、研究軍情，戰場又好，球場亦是，人為因素永遠是估不到，猜不透的事，這便是人心難測的道理吧！每場球賽只在曲終人散之時才知成王敗寇是怎樣的一回事。古時楚漢相爭又或赤壁之戰；現今法國對南韓又或澳洲對日本，無不是出

有賭波者言「不下賭注，睇波沒有刺激感」。這已是脫離足球比賽的原意。試問當你下注後，你最關心的是什麼？你眼睛看著電視螢幕的那一邊呢？你仍會懂得欣賞艾辛、洛賓、列基美、美斯的入球？你會為他們鼓掌嗎？或是你只期待賽事快快完結，希冀自己拿著波飛收取派彩呢？更常見的情況是你痛恨、愕然和失望之情有如日本隊在8分鐘內令你的賭注付諸流水，亦如旁証竟看不見法國的入球。

在過去六年，亞偉正經歷著這樣的日子。他形容整個賭波的過程非但沒有給他刺激的感覺，反之他活在「痛」和

熱線1834633尋求輔導服務。

在戒賭初期，亞偉回想賭波最瘋狂的日子，他不知每場球賽是如何取分、又是怎樣失分的，球員的表現和領隊的決策根本不重要，他著緊電視螢幕的左上角，釘緊自己下注的球隊有否勝出，他是否可以收取派彩。來來回回、重重覆覆的動作，下賭、籌錢、說謊等令亞偉陷入崩潰的狀態。他每天過著「一睡三醒」的日子，他每90分鐘被迫醒來收聽賽果。若他在首場賽事輸錢，他立即要想辦法以更高賠率的賽事企圖贏回失去的。那段日子令他無心工作，食不知味，臥不入眠，情緒大受困擾。

經過一年的輔導，亞偉依然要為債務忙個不停，但他已不再是陷在沙堆裡的汽車，他已重新為「刺激」定下新的意義。作為球迷或觀賽者，足球賽事精彩、刺激之處是每場賽事沒有預演、綵排，球員臨場的發揮、隊員間的默契、領隊的決策、更要包括球証的執法。每一個環節、在球來球往產生不同的化學和物理元素，令「每局都充滿傳奇」，只要以觀賞的角度參與，必定可樂在其中，為每場「踢出漂亮」的球隊高呼。

世界盃盛事本來已為全球愛好足球者帶來精彩的娛樂，更成為公司上下茶餘飯後的話題。它是讓不同國籍、種族、背景的人以足球會友，以足球作為溝通媒介。但這絕非要足球淪為賭博的工具。朋友們，足球的樂趣早已在眼前，一起投入欣賞精彩的賽事吧！「睇波不賭波，不賭樂越多」

明愛展晴中心輔導員
梁鄧穎詩

世界盃的真正意義

人意表，那有事前所謂「必贏」的把握呢？數據歸數據，踢出一腳，迎擋射門的始終是22個在球場汗流浹背的足球員。

人為影響的變數又何止於球場內的球員和球証呢？它亦發生在賭徒身上。賭徒以為自己客觀分析賽前形勢後便可捷捷取勝。但賭徒們回想自己下賭注的一刻時，他們最看重的只是賠率。曾有一名賭徒坦言，他看過不同報章的賽前分析，更曾抄筆記作為分析之用。他直言沉迷在賭波、賭馬後已沒有什麼理性分析，他只想藉高賠率的隊伍贏多一點以填補舊債，那時什麼賽績比對、軍情分析、隊員質素已全拋諸腦後了。所謂有眼光、富洞察力之說在沉迷一刻只是空談吧！

「累」的生活中。他20多歲開始賭波，他以為賭波既可贏錢又可增加觀賽的刺激感。他憑藉對足隊的認識認為有贏錢的心得。結果多年來他都要為賭注、賭債的事忙個不停。他要留意賠率、貼士、又要節衣縮食籌賭本、更要絞盡腦汁編謊話。他的誠信隨著一張又一張的波飛而付諸流水，他的債務卻一重又一重地累積起來。當他欠債愈多，他賭波的次數更趨頻密，他已沒有理會賽隊的表現，只求在高賠率取回失去的錢或填補債務的利息。他形容這段時間有如汽車陷入沙堆中，他拚命在賭博中尋找出路，可是他重重覆覆的鑽下去，他愈賭愈輸，就算僥倖贏錢亦會再賭下去，直至他欠下30多萬債務和失去一份理想的職業，他在不得進退之時，才致電戒賭



— 花 — 世 界



近年來，插花的人愈來愈多，每星期到旺角花墟購買花材或訂購花束的人多不勝數。歸根究底，主要是因為都市生活緊張，人們長期受到工作的壓力，導致日常生活與自然生態脫序，因而興起追求心靈真善的意念。

插花所用的花材，是有無窮的生命力。透過

插花者的思想創作和感情投放，給剪下來的枝、花、葉重新賦予新生命，並將其獨有的特質和形態呈現出來。其實，插花本身很易使人沉浸在美好、遼闊的境界，為人帶來喜樂、希望和積極的人生觀，這無疑是我們怡情養性、陶冶情操的好辦法。猶記得小時候我便很喜歡林林總總、色彩斑斕的花兒。每天上學途中，總會情不自禁地望望路邊的野花，有時還會拾起幾片凋謝的黃葉或花朵，放在書包或書本裏，那種欣喜歡愉的心情實非筆墨所能形容。

大學畢業後，我找到第一份工作並且薄有收入，那時候，我便開始真正接觸插花的藝術，追隨本地及外國資深的老師學習花藝設計，而且分別對歐美式插花和日本草月流花藝研習了頗長的日子。自此以後，我深深感受到自己愛花的天性，並深刻經歷到那種因花而喜，為花而樂的奇妙體驗。而且透過插花，我學會了熱愛生命，積極面對工作和困難，凡事盼望和隨緣。我知道我心中的花朵是盛放的，正因為我的心花開了，我便可以依隨自己的心意插出愜意的作品，從而反映出自己的心靈和對事物的觀感。儘管插花過程中有著許多鮮為人知的辛

勞，但當中的快樂和滿足卻是難以言喻的。其實，每個人心中也有一片花田，只要心花開了，便能包容各種尺度，心胸開闊了，所有的事情也可以迎刃而解、應付裕如了。我很高興能為今期「海柏」撰稿，與各位同事分享一些插花的經驗和樂趣，期望每位同事也能心花朵朵開，喜悅源源來。以下幾款近期的作品，還望各位多多賜教。

文：內務行政科內務秘書 朱蔡鳴鳳



半 月 灣

炎炎夏日，最好當然是三五知己或一家大小在水清沙幼的沙灘上碧波暢泳。除了港島的石澳，西貢的清水灣外，香港其實還有多處熱門泳勝地，今次就向大家介紹位於西貢區的半月灣。

前往半月灣的方法非常簡易，你只需乘車前往西貢市中心，然後在西貢墟碼頭乘坐街渡便可直達，來回船費約 \$20，船程約 15-20 分鐘。

半月灣原名廈門灣，位於西貢市對岸的橋咀洲南部。橋咀洲乃近年西貢區最受歡迎的弄潮勝地。位於橋咀洲南部的廈門灣，水清沙幼，環境優美，每逢假日都吸引大批弄潮兒到訪，令海灘熱鬧非常。若想避開人潮，可以選擇西部的橋咀泳灘，而泳灘碼頭旁有一個名為橋頭的小島，當潮退時，即出現一條連島沙堤，連接橋咀洲及橋頭，遊人可趁此

機會，沿着沙堤，到橋頭小島探索一番。這兩個泳灘，都設有防鯊網，在夏日均有救生員當值。

暢泳完畢，還可順道在西貢市內走走，市內開設不少西式餐廳、酒館和食店。碼頭一帶更有許多著名的海鮮酒家，沿岸亦有流動水上小販賣賣不同種類的新鮮，每逢假日必有大批專程前往品嚐海鮮的旅客。



嘩！水清沙幼，人頭湧湧。



流動水上小販



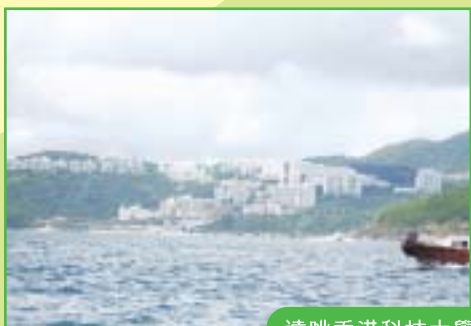
於西貢市內遊覽



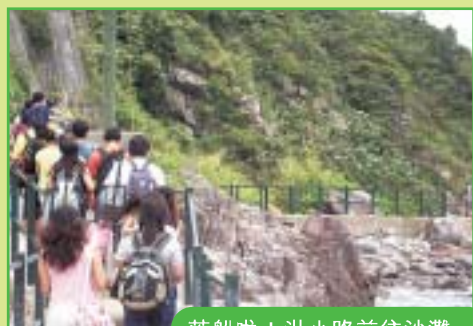
小巴及巴士總站就在碼頭側



乘坐街渡前往半月灣



遠眺香港科技大學



落船啦！沿小路前往沙灘。



運動攀登

有否想自己都可以成為「蜘蛛俠」嗎？其實你都可以！「運動攀登」正可令你安全地實現這個願望。很多人有所不知，這不只是一項運動，亦是對兒童非常好的教育活動。

「運動攀登」是在一幅在不同高度加了螺栓 (bolt) 的人工牆或天然牆上進行的攀爬運動。攀爬者只要著上安全帶 (Harness) 及繫上一條合規格的繩，在一位防護者 (Belayer) 的保護下，即可以攀爬。防護者同樣著上安全帶，扣上一個已穿上繫著攀爬者繩子的防護器 (Belay Device)，防護器的摩擦力可令防護者輕易把繩拉緊，從而保護攀爬者。攀爬者每爬到一定高度就要在螺栓上扣上快扣 (Quickdraw)，然後把繩穿過快扣。就算攀爬者不慎跌下，最高的快扣會吊著繩子，防護者亦同時拉緊繩子，這樣攀爬者只會吊在半空，不會掉下來！

攀爬者與保護者之間的溝通及互信是極之重要，程序及裝備使用亦不能有任何差錯。所以現在有很多學校都透過此運動去訓練學生的謹慎態度及人際溝通。

香港有兩個認可機構舉辦訓練課程，分別為香港攀登運動總會及香港攀山總會。大家只要完成一級及二級課程即可自行租場攀爬。歡迎你及你的小朋友加入「蜘蛛俠」行列，石牆上見！

文：督察司徒志輝



十三名海關義工隊隊員於一月份參加了由基督教靈實協會舉辦的「飛躍藍天」青少年護航計劃。這個為期六個月的護航計劃旨在透過與中、小學生的接觸，幫助他們建立自信心及融入社會。參加護航計劃的義工除了定期與學生接觸外，更需要接受培訓。培訓內容包括「認識青少年心理及發展需要」、「關係建立及護航技巧訓練」及「解難技巧與獨立思考訓練」等，並分別由大學講師、臨床心理學家及資深青少年工作者主講。

經過半年的相處，義工隊隊員不單掌握了與青少年相處的技巧，更重要的是他們的付出改變了這班學生的生命，令他們更積極面對成長。

以下是部份隊員的心聲：

「心」——實在感動！



轉眼間為期半年之「飛躍藍天」青少年護航計劃又完結了！很高興我選擇了參加是次活動，在短短半年間，從互不相識，到大家有講有笑；看似很平凡但原來絕不簡單。與一班青少年相處，要他們放開心扉真情相對，原來並不容易！由初次見面不多說話，到後來滔滔不絕，總覺時間不夠！眼見他們對每次聚會的期待，以及熱烈的參與，「心」——實在感動！尤記得於端午節參加了一項和長者一起包糉子的活動，大家真誠投入的參與，真的令我很感動！雖然這次護航計劃經已完結，但將會成為我的一段美好回憶。Ven（情報科）

轉眼間為期半年之「飛躍藍天」青少年護航計劃又完結了！很高興我選擇了參加是次活動，在短短半年間，從互不相識，到大家有講有笑；看似很平凡但原來絕不簡單。與一班青少年相處，要他們放開心扉真情相對，原來並不容易！由初次見面不多說話，到後來滔滔不絕，總覺時間不夠！眼見他們對每次聚會的期待，以及熱烈的參與，「心」——實在感動！尤記得於端午節參加了一項和長者一起包糉子的活動，大家真誠投入的參與，真的令我很感動！雖然這次護航計劃經已完結，但將會成為我的一段美好回憶。Ven（情報科）

「飛躍藍天」青少年護航計劃

與青少年的溝通方法——做一個聆聽者

培訓日營的導師提醒了我，與青少年相處，不要一開始便反對他們的不正確行為或思想。打開與青少年的溝通方法，最好是做一個聆聽者，先讓他們說出自己的感覺，與他們建立互信關係，然後才把他們帶

回正確的方向。

同學由最初的害羞及沉默，到現在的主動發問及積極投入各項活動，同學們的自信心明顯地不斷提升。更高興的是他們不單願意公開發表表達自己，而且更學懂聆聽及接納別人的意見，令我更確信所有義工的付出是值得的。Winter（邊境及口岸科）

「路政署二十週年 步行同樂日」

於2006年5月21日，海關義工隊參加了由路政署義工隊舉辦的「路政署二十週年 步行同樂日」。是次活動的目的是帶領及協助五間特殊學校的學生參加戶外活動及與學生一起參加攤位遊戲。活動地點是連接深港西部通道的后海灣幹線。雖然當天天氣不穩定，而且間中下著大雨，但也無阻我們一班義工朋友的熱情，與五間特殊學校的學生共渡了一個愉快的早上。

愉快的下雨天

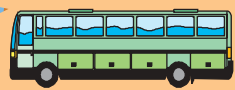
常知道這個活動是在未啟用的西部通道舉辦時，我真的很期待親身參予這個既難得又有意義的活動。終於到了！但可惜天公不做美，活動當天竟下起大雨來。但當我看到來自不同部門的義工陸續到達時，我就知道雨水跟本不能退減義工們的熱誠。



活動當天共有接近二百多名義工及學生參加，而我的服務對象是一名需要坐輪椅及說話有困難的男孩子。開始和他溝通時真的很不容易，但慢慢發現原來只要我將問題轉變成「是」與「否」，他便能透過舉起手指回答我的問題。原來一隻手指是代表「是」，而兩隻手指則代表「否」，通過這個問答方式我們開始互相交流。

活動中途突然下著大雨，義工們慌忙打開雨傘及趕緊帶領各學生前往臨時帳篷下避雨。由於雨下得太突然，我也來不及穿上雨衣便要推著小男孩往帳篷去。到達帳篷後，他主動拖著我的手，並用手勢及身體語言示意多謝我及表示他擔心我會被雨水弄濕，那時我真的深深被感動！

大雨過後，我推著小男孩到海邊並遠眺披上一層輕紗的深西大橋，我感到有種說不出的喜樂及寧靜。華仔（邊境及口岸科）



「巴士阿叔」事件

都市人緊張繁忙的工作，迫得令人透不過氣來，當完成一天的工作，可靜下來的時間，分秒必爭，歸家路上的一程，可說是難得的鬆弛時刻，閉目養神，希望能速速補充體力，這時刻，縱然是小小的聲音，也可能令人覺得吵耳。就如最近發生的『巴士阿叔』事件，正正反映出都市人的問題，言語上衝突，引發成國際網上話題，為香港帶來負面形象，多麼令人感慨呢！

假如我們細心分析今次事件，不無解決方法，聖經箴言 15 章 1~2 節教導我們：『回答柔和，使人怒氣消退。

言語暴戾，觸動怒氣。智慧人的口舌，善發知識；愚昧人的口，吐出愚昧。』

『巴士阿叔』事件希望能帶給我們一個訊息，就是『言語暴戾，觸動怒氣。』

聖經教導我們『使人和睦的人有福了！』你知道火上加油是多麼危險啊！但願我們能彼此和睦，互相關懷和體諒，成為一個使人和睦的人。

朋友，你也想擁有一個彼此和睦，互相關懷體諒且更豐盛的人生嗎？

歡迎參加我們的聚會——香港海關基督徒但以理團契

為了使海柏內容更豐富，更多同事能參與其中，我們歡迎各位踴躍投稿，與大家分享您的學習體會、工作心得；以至待人接物、處世之道等。同事投稿請以文字筆錄，並連同有關相片，寄往部隊行政科高級督察許劍收或發電郵至 judy_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為筆錄。所有文章只代表筆者個人意見，並不代表本部門立場。同事應確保所投文章為自行創作及未經刊登，並且不涉及任何抄襲、改寫或侵犯他人版權的成份。海柏編輯委員會保留刊登與否的最終決定權。

歡迎投稿



誠信信箱

- 問1 員工不時獲邀就涉及其專業知識的事宜發言或撰稿。他可否接受這些邀請？
- 答1 員工須獲部門核准人員批准，才可從事任何受薪外間工作。如擬在正常工作時間內從事任何類別的外間工作，須先獲部門核准人員的批准。如果在正常工作時間外參加外間活動，但不收取任何報酬，而該項活動又不會對本身的公務造成任何實際或潛在的利益衝突，可毋須向部門核准人員申請批准。在符合外間工作規定下，公務員可就一般或純技術事宜，以個人名義發表文章或講話。
- 問2 為一些傳銷公司（例如銷售健康食品的公司）擔任代理，是否需要按照有關外間工作的規則徵得批准？
- 答2 凡參與銷售活動並且獲得酬勞（例如佣金、花紅），都要按照《公務員事務規例》第551條徵得部門核准人員的批准。有關規定亦載於《品行及紀律守則》第3.38至3.43段。

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。

問答遊戲

問題

答案

1. 今期海柏，我們訪問了哪位藝人？
2. 在運動小常識一文中，有甚麼運動適合上下班時做的？（試舉一個例子）
3. 在紀律常識知多少一文中，起薪點在總薪級表第34點或以下的一般及共通職系人員如遭人循破產程序起訴必須把事件通知哪位指定人員？
4. 在誠信信箱一文中，凡參與銷售活動並且獲得酬勞（例如佣金、花紅）的員工，需要按照哪條條例徵得部門核准人員的批准？

參加者請將答案連同個人資料填寫於健康活動推廣月參加表格內。

《海柏》編輯部

編輯：李漢文

編輯委員：葉慧嫻、許劍、簡潔嫦、趙穎琦、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：rudu_k_hui@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零零六年九月三十日



紀律常識知多少

最近，報章

形式的賭博。



事定罪案件，當中涉及一名紀律部隊人員因沉淪賭海廿年而演變成病態賭徒，為了償還猶如無底深潭的賭債，不惜以死要脅任職銀行的妻子盜取客戶戶口，以還債，三年半間共盜款逾兩元，但終被銀行發覺。更現下罪惡和失去建立信譽。

局。大家都害不只在金錢心靈、情緒以及傷害實非用金錢。

一直以來，部門鼓勵員工審慎理財，避免陷入債務纏身的困境。與此同時，員工須確保個人財務問題（如有者）不會影響其工作效率和損害其作為公務員的誠信。以下是一些相關的規定：

*《品行及紀律守則》第3.44段：員工不應經常及過度沉迷於任何形式的賭博。

*《公務員事務規例》第455條：如員工因債務問題而致工作效率減低或作出失當行為（如經常擅自缺勤），該員工或會受到行政處分（如不獲延遲增薪或因公眾利益而被勒令退休）或紀律處分。

《公務員事務規例》第457及458條：如遭人循破產程序起訴，則可遭受紀律處分。或宣佈破產，即使未遭人循破產程序起訴，則可遭受紀律處分。

《公務員事務規例》第459條：員工如遭人循破產程序起訴，則可遭受紀律處分。或宣佈破產，即使未遭人循破產程序起訴，則可遭受紀律處分。

Mr. Discipline

（表一）

有債務問題的人員	指定人員
監督職系人員	助理關長(行政及稅務)
首席貿易管制主任及總貿易管制主任職級人員	貿易管制處處長
起薪點在總薪級表第34點或以上的一般及共通職系人員	海關政務秘書
督察職系及關員職系人員	職員關係課參事
高級貿易管制主任、貿易管制主任及助理貿易管制主任職級人員	職員關係課參事
起薪點在總薪級表第34點或以下的一般及共通職系人員	職員關係課參事



香港海關基督徒但以理團契
CUSTOMS AND EXCISE DANIEL CHRISTIAN FELLOWSHIP

同心關顧、同證主恩

2006年9月至12月週會表

日期	週會	負責人	主席
09月07日	認識宣教	包默克宣教士	林偉德
09月21日	詩歌分享	許德威	
10月05日	講道：同心關顧、同證主恩	林傳道	梁錦濤
10月19日	團契的操練	許毅遜	
11月02日	見證分享	林偉德	
11月16日	減壓系列：(生活誘惑)	鄧祺殷警司	黃穎強
12月07日	影音分享	翁結亮	
12月21日	生日週(7至12月)	梁志文	

*請注意全新聚會地點及時間

聚會地點：九龍旺角彌敦道574-576號和富商業大廈20樓（即翁結亮弟兄教會多加堂）
（油麻地地鐵站A2出口往彌敦道方向）

電話：8202 0468（聯絡許德威弟兄）

時間：每月第一週及第三週的星期四晚上六時三十分

電郵：customs_daniel_fellowship@yahoo.com.hk

網頁：http://hk.geocities.com/customs_daniel_fellowship