



海柏

健康生活 豐盛人生

二〇〇六年十月號 • (第八期)

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/>



1996年7月，李麗珊從美國阿特蘭大為香港帶來第一面奧運金牌。當年萬人空巷，大家都因這位「風之后」的成就感到光榮及驕傲。時間飛逝，轉眼已是十個年頭，在這十年內珊珊仍不斷出賽，其間獲獎無數。同時，她亦不斷自我增值，取得澳大利亞坎培拉大學的體育行政學位，2002年更獲香港中文大學頒授榮譽社會科學博士學位。光輝背後，不難想像當中必定承受無數的艱辛和壓力。到底這位「風之后」是怎樣面對壓力？怎樣踏上進修之路？她又是怎樣看待運動呢？

睇化

在電話訪問中，珊珊表示在多年的運動生涯中，她



學會了『睇化』，即『睇清壓力，化為動力。』珊珊表示在早期的練習中，她和隊友在幾乎沒有任何贊助下，咬實牙根渡過無數艱苦的訓練。珊珊憶述1994年參加廣島亞運會時表現並不理想，僅得銀牌，一回到岸邊，記者朋友劈頭第一句就質問：『點解今次成績咁差嘅？』那時的确面對很大的壓力、感到很沮喪。每個人都嚐過失敗，失敗時難免會失望，總想放棄。但多年的磨練告訴珊珊必須堅持，啟示她要看清壓力，面對失敗，學習把困難化為動力，這樣才能推動自己努力不懈，繼續向前。於是在『睇清壓力』的清況下，珊珊又再走出璀璨人生。

看清目標

珊珊表示自己並不善於讀書，會考成績不理想，由於出外比賽時經常接觸到不同的人 and 事，發覺自己的語言和其他知識都有所不足，必須要自我增值才會進步。她的格言是「看清目標，勇往直前，盡力以赴」。1993年她再次重拾書本，邊讀書、邊練習、邊比賽，縱使艱苦，從不放棄，終於在1999年取得大學學位。



決不猶疑

滑浪風帆是一種講求平衡性高及判斷快的運動，這位「風之后」說：『從前我是個事事隨便，做事永遠拿不定主意的人，但滑浪風帆運動的基本要求是不可猶疑，所有決定都必須快及準確，一秒鐘的猶疑，賽果便會改寫。』運動除了加強珊珊的自信，培養她堅毅不屈的個性外，更改變了她那猶疑不決的性格。

珊珊指出無論什麼運動都可達至身心健康，只要大家每天定時抽點時間做運動便可。步行可以作為上班一族做運動的開始，而夏天和冬天的運動亦有不同，大家可因應個人需要而選擇。

珊珊表示十分喜歡運動，運動徹底地改變了她整個人生，使她成長、使她看清自己、使她遇上丈夫、使她進步。

最後，珊珊以『盡力以赴』與各同事共勉之。

受訪人物：李麗珊
訪問：高級督察 許劍

何嘉麗：

亮劍忘我

永不言敗

她，英姿颯颯，堅定自信，是位鋒芒畢露的劍士。她，長髮披肩，溫婉秀麗，是位誨人不倦的教師。她是「劍美人」何嘉麗——本港史上首面亞運女子劍擊獎牌得主。

壓力=推動力

何嘉麗曾代表香港參加了十多項大型國際劍擊賽事，換來的不止獎項、掌聲與名氣，還有那種積極面對壓力的態度。她憑著堅毅不屈的意志，把鍛鍊和比賽中所碰到的困難一一克服。她眼神堅定的說：「我享受比賽帶來的壓力，沒有壓力就等於沒有推動力。」

說到底，不管她如何堅強，也會有情緒起落的時候。哪她會如何面對逆境

呢？她直言：「想著輸贏的確會影響表現，但我會憑著『平常心』看待比賽；把每一劍看成是新的開始，只要專心一致，就算比分暫時落後，亦會有機會反敗為勝！」

體院教練郭毅能的一席話更是教她終身難忘：「比賽一日未完，無論你落後多少，只要你不放棄，仍有翻身的機會！」是的，有誰可以教我們放棄呢？

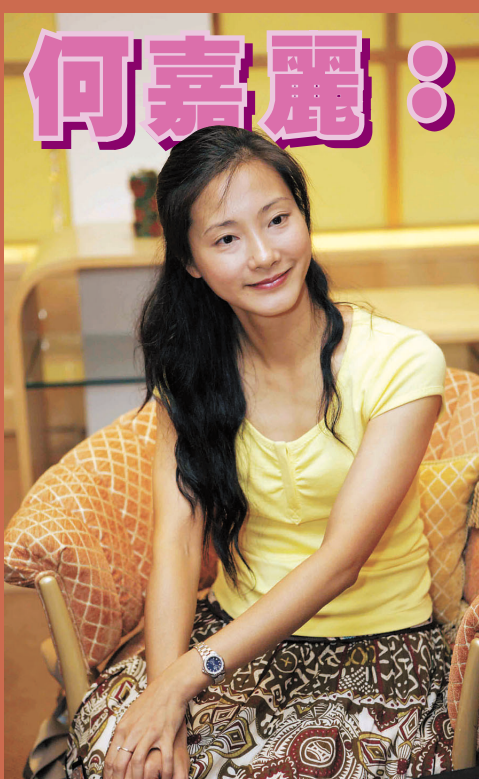
意志堅定乃成功之道

要成功，必先懂得處理失敗。她面對過無數次的失敗，以2002年釜山亞運會的經歷最教她難忘。亞運前十個月，她因膝部韌帶斷裂，需要在輪椅上接受了三至四個月艱苦的訓練才能勉強出戰。



何嘉麗仔細的道來：「我在個人賽不敵哈薩克選手，一心打算在團體賽再好好發揮。怎料，我在團體賽中又再度碰上同一名哈薩克選手，對方還以勝利者自居，不停以不屑的眼光盯著我。但我並無怯於她的『氣勢』，反而馬上調整心情，集中精神攻擊對方弱點，完全忘記之前敗陣，進入忘我境界。」最終，何嘉麗還以大比數擊敗對方，帶領球隊奪得女子重劍團體季軍！

何嘉麗興奮地表示：「比賽時，我一擊中目標便會亢奮地大喊，既可渲洩情緒，又可加強聲勢，一舉兩得！」





何嘉麗：

亮劍忘我 永不言敗

點·滴·花·絮

「掃把佬」配「劍美人」

在劍壇縱橫的何嘉麗，原來在公路上也是「英姿煥發」的。她所驅的原來是不少熱血男兒都趨之若鶩的「掃把佬」，好一個香車美人！據有幸成為香車座上客的許劍 Sir 透露，該輛「掃把佬」是屬於何嘉麗丈夫的。

「你跛了，我養你！」

體育事業不但充實了何嘉麗的人生，更成就了與丈夫林威強的美好姻緣！林威強是前香港跨欄代表，與何嘉麗同在體院受訓；此外，二人亦同時就讀

積極樂天

跟「劍美人」談天乃賞心樂事，她外貌溫婉可人，性格積極樂天，不絕的「咯咯」笑聲令我們深受感染，把面對「劍美人」的緊張心情都拋諸腦後！

何嘉麗熱切追求豐盛的人生，積極嘗試新事物。無論教師工作有多繁重，她仍樂意跑去接拍廣告、主持電台節目、為報刊執筆寫專欄。她坦言：「執筆及『開咪』的難度非常高，要做得好並不容易呢！但我會不斷的嘗試，不斷的學習，力求進步！」

樂天的何嘉麗，即使遇上不如意事，亦會「積極」的跟丈夫和友人「分



享」，她說：「我從不隱藏自己的問題，必定會主動找丈夫和朋友分擔、傾訴，他們簡單的一句說話往往就能解開我的心結。」

健康生活最重要

為人師表，何嘉麗的生活很有規律，每天都早睡早起。由於工作已經很繁重，回家後她很少收看電視節目或查閱郵件，反而抓緊時間休息。心情欠佳時，她更愛睡覺，倒頭大睡可令她忘卻一切煩憂。

何嘉麗強調：「健康的生活，充足的休息十分重要，可以令人更有幹勁面對任何挑戰！」當然，運動既可讓人擁有強健的體魄，亦有助紓減生活的壓力，是健康生活中不可缺少的一部分呢！



姓名	相關運動	相關運動的個人成就
何嘉麗	劍擊	2002年 釜山亞運會女子重劍團體銅牌 2000年 台灣劍擊邀請賽冠軍 1999年 泰國劍擊公開賽冠軍 1999年 亞洲劍擊錦標賽亞軍 1997年 亞洲劍擊錦標賽亞軍 1994年 英聯邦劍擊錦標賽亞軍

資料來源：
康樂及文化事務署網頁<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/healthy2.php>

受訪人物：何嘉麗
訪問：督察 李振東
見習督察 江燕妮

風帆樂與思

一次偶然的遠足經歷

大家曾否因為一些生活點滴而對身邊事物產生興趣，而所引發的興趣日後更成為強壯『身』『心』的催化劑？十幾年前一次偶然的遠足經歷，從深水灣行至淺水灣海邊，看見人家乘著風帆，一不小心翻了艇，張 Sir 心裡就觸動了，嘗試學習風帆。

最初張 Sir 是玩滑浪風帆，一個夏天以後，便愛上了小型帆船。『其實，玩滑浪風帆跟玩小型帆船理論相同，兩者均講求體力、技巧和經驗，是一項鍛鍊身體、鬥智鬥力的水上運動。相對小型帆船來說，駕駛滑浪風帆的體力要求較高，而駕駛小型帆船則可透過運用技巧、智力和經驗省卻力氣。』張 Sir 娓娓道出箇中原因。

考牌

筆者聽聞駕駛風帆是要考牌的，便乘機問張 Sir。他指初學者必須先參加訓練課程。而康樂及文化事務署（下稱康文署）每月均提供不同風帆種類的訓練課程，為期兩天（港幣 70 元）至五天（港幣 175 元）不等。初學者在考試合格後便可獲取牌照租船和駕駛風帆。在康文署水上活動中心租船的價錢亦很經濟，每艘風帆每小時約港幣 30 元。

風帆樂

當說到玩風帆的樂趣，平日埋頭苦幹、心思慎密的

張 Sir 即時躍動起來，侃侃而談：『當你駕駛風帆時，如風勢配合，速度可以很快，很刺激。船身飛水，有如快艇。而參加風帆比賽的人，必須有鬥心，要與人鬥智鬥力。沒有勝出的決心，就必會輸。縱然想贏，但卻不能求勝心切，否則很容易偷步和技術犯錯。而且在風帆比賽中往往會遇上阻滯和挫折，若不能好好控制個人情緒，人便會變得心急和煩躁，容易放棄。』

張 Sir 指出：『所以要在比賽中勝出，除了憑體力和技巧外，更重要是視乎環境因素如風速和天氣，以及控制個人情緒。而玩風帆最吸引人的不是速度，不是勝利，而是能夠和大自然融合，能夠更加認識自己。』

玩風帆可分雙人或單人，而張 Sir 覺得兩者各有吸引之處：『兩個人一起揚帆出海，是團隊運動，重視互相信賴和合作。他們必須理解對方的性格、優點、缺點和極限，才能發揮到最好。』正因為互相瞭解和體諒，張 Sir 很喜歡跟太太一起玩風帆，他們更在年前一項雙人風帆比賽中取得第三名。原來駕駛雙人風帆除了鍛鍊體力和技巧外，也可學習人與人相處之道。

相反，玩單人風帆就需靠個人的發揮。張 Sir 說：『當風勢配合時，你可憑著本身的體力、技巧和經驗把風帆控制自如。在勝出比賽那刻，興奮之情難以言喻。』張 Sir 曾在二零零四年一項吐露港長程賽中贏得個人風帆比賽的第二名。

認識自己

『但當風勢太大或沒有風時，即使技術再高，人也發揮不到。那時候，你會發覺人的力量在大自然中很渺小。』張 Sir 若有所思地道出。『所以人必須認識自己，不應自傲。若然此刻未能發揮所長，倒不如靜下來休息一會。就像在沒有風的時候，我會讓風帆停下來，



欣賞四周景物，釋放壓力。當我們面對難題時，亦要懂得自我抽離困境，安靜下來才能找到解決方法。』說罷，張 Sir 臉上流露一個親切的笑容。

訪問以後，筆者十分嚮往揚帆出海，去親身體驗張 Sir 所說的「樂與思」。

受訪人物：高級監督 張國富
訪問：高級督察 葉慧嫻





既是高材生，又是出色運動員，可能麼？助理監督馮志豪的女兒，馮詠欣，以她的成績證明了這是絕對可能的！在拔萃女書院就讀及香港體育學院受訓的馮詠欣，成為了今年香港獎學金運動員中的會考女狀元，考獲 3A1B - 25 分的優異成績！



小飛魚 文武雙全

父母支持助建功

文武雙全 成績彪炳

馮家有女初長成，學業游泳俱創佳績。在芸芸精英運動員中，以馮詠欣（欣欣）的 3A1B 成績最為優異。助理監督馮志豪對女兒的成績甚表滿意：「她經常要練水、比賽，就連上課的時間亦不多，要自修、請教老師及同學，她考獲此成績我已十分滿意！」

在莘莘學子都忙於為會考備戰的季節裡，欣欣還要應付連串重大賽事，包括世界游泳錦標賽、東亞運動會、中國全運會及亞洲室內運動會等。她去年底在曼谷室內運動會更為港隊奪取了 4 金 2 銀獎牌，至十一月尾才暫停所有比賽及訓練，以五個月時間準備另一大賽——中學會考。

時間競賽 分秒必爭

身經百戰的馮詠欣回首過去一年，亦不禁歎道：「過去一年有多項重要賽事都是幾年一度難得遇上的，我不能不參加。同時，又要應付會考，日子實在是不容

易。我經常要溫習至凌晨十二時，翌日又要五時起床去練水。」

欣欣自小六加入港隊至今，平日早上五時半便要到灣仔泳池練水，放學後又要到沙田體育學院練水至傍晚。每每要到凌晨十二時，才能完成家課及溫習，進入夢鄉。由於平日只能睡四至五小時，欣欣只好利用周六及周日的時間休息，她表示：「周六的下午及周日我會睡好多，補回平時睡不夠的。我很少看電視、行街，因為時間對我來說十分重要，既要練水，又要溫習，我不能浪費一分一秒！」

十七歲的小妮子非常珍惜時間，馮志豪稱：「欣欣無論到哪裡集訓、比賽，都會把課本帶在身旁，隨時隨地溫習。」欣欣全賴平日準備充足，即使去年十一月才完成各項大賽全身投入會考，仍可奪得 25 分的佳績。

父母支持 並肩作戰

馮志豪對女兒的表現雖深感榮焉，但亦為她的辛勞感到心痛：「看到她辛苦地訓練，又要捱夜讀書，我與她媽媽都感到很心痛，不過，她十分享受，又有成績，我們都很開心。」馮志豪與太太全力支持女兒，除了照顧欣欣的起居飲食外，還會「管接管送」。欣欣五時起床去練水，父母便要比她更早起床準備一切，開車接送欣欣往訓練、上學，讓愛女可爭取時間休息，不用太操勞。

欣欣深明父母對自己的支持，她表示：「父母對我的支持是不可或缺的，是他們給我信心，讓我專心應戰。」父母心痛女兒辛勞，女兒亦心痛父母為自己奔波勞碌。欣欣說：「父母會在早上送我去練水，然後在車廂中待我練習完畢，再送我返學。當我看見他們在車廂中倒頭大睡，心裡覺得十分感激。」

其實，與欣欣並肩作戰的不只她的隊友，亦有她的

父母。馮太笑言：「觀看女兒比賽是我們的重要節目，無論在哪比賽，我與丈夫都會盡量隨行觀戰！」支持、愛惜之情，不言而喻。

專心一致 樂在其中

欣欣坦然自己十分享受游泳及讀書，箇中獲得不少樂趣。無論是游泳還是讀書，她都會要專心一致，從不旁鶩。她說：「游泳時我只會想着游泳，即使是比賽，亦只會想着向前游、向前游，別的不去想，我不會有比賽壓力，因為我根本不會去想它！」馮志豪深信，運動員的訓練對欣欣的學業甚有幫助，讓她變得更專心、更刻苦。

即使曾經因為游泳成績停滯不前而感到沮喪，欣欣亦會很快收拾心情，她樂天地道：「我會想着明天總會更加好，想些美好的事情，便不會再沮喪。」

小妮子 遠目光

欣欣剛考完會考便旋即投入十二月多哈亞運會的備戰，她希望能在亞運爭取接力賽的獎牌。她表示：「二零零八年北京奧運會是我下一個目標，雖然屆時碰上高級程度會考，但我希望能像今年般，同時兼顧學業及游泳。」

哪從運動員火線退下來後，又有甚麼打算呢？年紀輕輕的欣欣原來早已計劃好，她堅定地表示：「我希望能成為執業會計師！」

記者：見習督察江燕妮



後記：若然人生是一場乒乓球比賽，我們要盡力打好每一球，這球打得不好不要緊，只管趕快收拾心情打好下一球。當笛聲一響，比賽完畢，我們也許不再在乎最終得失成敗；反之，我們會百般回味當中每一球，精彩的，失敗的，都銘記於心。且讓我們全心全意打好這場球！

受訪人物：關員李寶華
訪問：督察簡潔嫻



「經歷了一場又一場比賽，我覺得最重要是當中的過程。當你盡過力，能發揮七八成，或打出自己估不到能打到的球時，那種戰勝自我，破繭而出的感覺很棒，就算比賽最終落敗，也不會失望。同樣地，面對任何事情，只要盡了力，無論結果如何，都已無愧於心。」

有甚麼心得可與同事分享？

「參加部隊科際比賽可以認識到更多志同道合的同事，除了交流心得外，亦會互相了解彼此的工作，加深友誼。此外，多點運動，身體自然更強壯，練習乒乓球更可使反應更敏捷。」

參與這項運動有甚麼得著？

「其實，我以前較為被動、內向，但開始接觸乒乓球後，漸漸變得開朗，懂得主動與別人溝通。每次打完波後，手臂都會覺得特別酸痛，但這種感覺卻叫我特別開心，因為這證明我是全力以赴的。」

全力以赴
無愧於心

有云相由心生，觀其貌可知其人。若我告訴你，「她蓄短髮，性格爽朗，健康的膚色襯托著陽光般的笑容，充滿生命力」，你會猜想她是個運動健兒嗎？猜中了！她是乒乓球健將——阿P。

「小時侯跟婆婆住在沙田禾輦村屋，舅父鋸了一塊木板充當乒乓球桌。我每天也跟表哥表弟打乒乓球，就這樣喜歡了這項運動。中學時有參加學界比賽，入海關後，亦有參加科際比賽。」



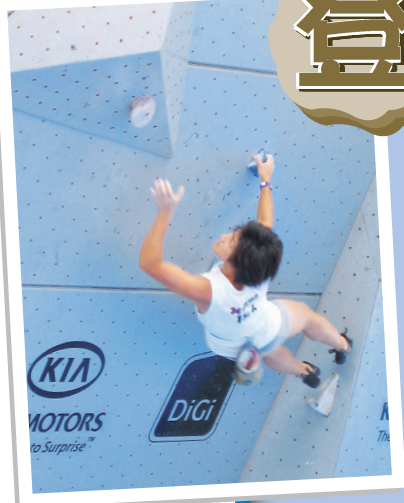
攀登

初次接觸王若柯(阿柯)，很難相信眼前「細細粒」的女孩子，竟然是香港攀登運動代表隊隊員，還參加了多個國際賽事，為香港隊增添了不少獎牌。

美麗的誤會

多數人認為攀登運動員必定是「大隻、手瓜起踭」，又或認為攀登運動是極為危險，攀登者需要懸掛在峭壁上，單靠雙手爬行，就像「雪嶺雄峰」的史太龍般。阿柯表示這都是一個美麗的誤會。

運動攀登並不等於爬山，它像其他體操一樣，要求身體平衡、姿態優美及頭腦冷靜。現代的運動攀登大多在室內的人工石牆進行，運動攀登比賽分速度、難度及技術矮牆三種類型，速度賽要求參賽者以最快時間完成路線，除了講求體力外，爆發力也是重要因素；難度賽則是體力、耐力及智力的考驗，參賽者會於同一或不同路線上比賽，攀得最高位置者為勝，而賽前各選手均有6分鐘作觀察，預先思考攀爬路線；技術矮牆比賽中，參賽者可在指定時間內不限次數地嘗試完成多條路線，以最少嘗試次數完成路線者取勝。



難忘的獅子山

阿柯表示每次出外比賽都十分難忘，接觸不同的人物和事情，都使她眼界大開，還認識了不同地區的朋友。哪最難忘的是那一次呢？思索了一會兒，阿柯說：「最難忘的要算是攀登獅子山，那並非一場比賽，只是和幾位朋友一起玩玩而已，不知怎的，在朋友的鼓勵下，竟大膽的攀上獅子山的「臉上」。很興奮，但亦十分害怕。」

談夢想

阿柯有個她認為是瘋狂的夢想：「我很希望可以參加X Games。那是一個集合了世界各地頂尖攀登運動員的比賽，比賽路線並非一般常見的難度，它是經過精心計設，極為艱難的路線。那是一場鬥智、鬥力、鬥膽色的瘋狂比賽。」

阿柯說：「運動使我有個明確的目標，我會為每一場比賽定下完成的時間。運動鍛鍊了我的意志，使我不會輕易放棄。」

小妮子的夢想並不瘋狂，正如她說：「只要有夢想，凡事可成真」

受訪人物：關員 王若柯
訪問：高級督察 許劍



我的毅行10年

「樂施毅行者」(簡稱「毅行者」)目前是樂施會的周年籌款活動，而最特別之處是在48小時內完成從西貢北潭涌至屯門掃管笏100公里的麥理浩徑。該活動原是前駐港英軍噶咯兵來福槍團的體能訓練，他們需在24小時內完成。從1981年起更成為一項籌款活動，後來更由駐港英軍噶咯訊號兵團及樂施會合辦；在駐港英軍撤離香港後，全面由樂施會主辦此慈善活動。

「毅行者」以4人一隊為參加單位，在48小時內完成上述旅程。今年已是我連續第11年參與這項活動。然而要完成100公里，事實上並非易事。何況更要4人一同完成，便難上加難。不過，如果大家有共同的目標，加上有適當的練習，大多參加者都能克服種種困難一起越過終點線。

我是如何開始參與「毅行者」？

1995年那一屆，即將撤離的駐港英軍，那時仍派出大量人力物力支援「毅行者」的進行。當時，我只是替參加的友人沿途拍照，及拍下英軍支援的情況，好讓日後留下寶貴的歷史回憶。

翌年在朋友的邀請下，我參加了第一次「毅行者」。在毫無經驗的情況下，完成旅程，是唯一的目標。

有甚麼可使我連續參加了10年，還是繼續

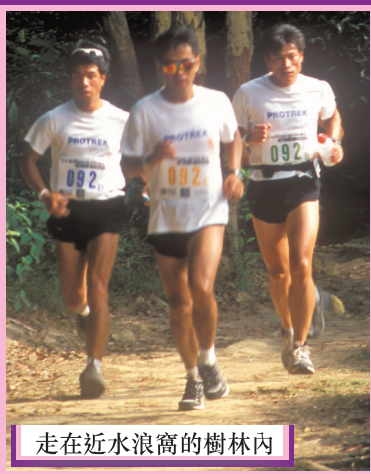
參加呢？

從1996年起，我一直持續參與這活動，最吸引的地方是要完成那100公里的路程，以挑戰自己的能力。當完成了第一次之後，下屆便希望將完成的時間縮短。事實上，每年的完成時間一年比一年快，終於在1999年打破了24小時大關。不過，還是不滿足，所以便繼續參加，希望本屆的完成時間能比上屆快，直至現在也是如此。其次，這活動已成為自己每年的生活目標，藉著練習的運動量，保持良好的體能狀態。

如何準備？

首要是量力而為，與體能相近，性格相近的朋友，組成隊伍，訂立隊伍的目標，如完成時間及籌款數目等。因為完成時間會影響日後的練習方式及強度、裝備和支援。接著是定下訓練計劃。而練習目的則包括：

1. 強化心肺功能及肌肉，以能負荷長程的步行或慢跑；
2. 要熟知各路段的特徵；
3. 對各種飲食的反應；
4. 了解自己及隊員間的身心狀況和隊



走在近水浪窩的樹林內



2002年在水浪窩

員間的強弱之處；

毫無疑問，

要做到上述所及，不單要多下功夫，還要犧牲自己的時間，甚至要改變和調節自己生活習慣，如有足夠的睡眠、有計劃的緩跑練習、均衡飲食、不可煙酒。同時，多參考有關體能及運動原則的資料，尋求適當的方法，避免運動創傷，以達至事半功倍之效。

令我印象最深的？

2002年10月我的兒子出生。初時，我伴隨剛生產後的太太放假，以為可藉此假期多點時間練習，怎知卻要經常留在太太身邊，照顧她及剛出生的兒子。直至「毅行者」當日，連續3星期沒有跑步，沒有任可練習。因此，我在途上心裏感到極大壓力，我覺得我對不起其他隊員，因為缺乏練習而拖慢了速度；同時，我又感到對不起我的妻兒，我覺得我棄下他們，只顧自己。一路上，我亦因此而靜靜落淚。最後，以16小時27分的時間完成，得「毅行者」組速度獎季軍。可是，隊員們包括我自己在內，並

沒有因此而高興。因為，比前一屆同樣是奪得季軍，也是當時我隊最快的時間慢了5分鐘。但開心的是太太帶同兒子在終點等候我們完成，那也是兒子唯一一次到訪終點，那時已是凌晨2時過後。

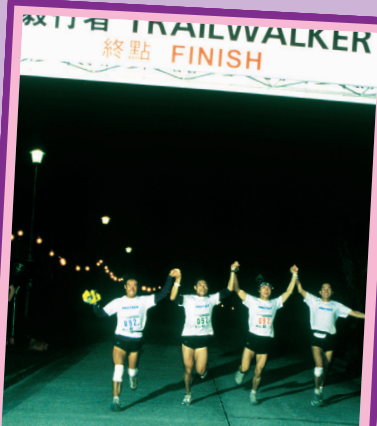
參加「毅行者」領略到甚麼？

多年來參加「毅行者」的回憶有得、有失、有苦、有樂、有成功，有失敗，卻從來沒有想過在途中放棄。前面提到，每一屆「毅行者」都希望

打破上一屆自己的完成時間。當然，能達成目標是一件值得快樂的事，但失敗也是常事。我曾經對花了大量時間練習，最後結果反而是離開所訂目標甚遠而沮喪，甚至怪責隊員。但成敗得失的經驗多了，經過多次失敗的磨練，閱歷日深，漸漸也接受失敗，體會到只要盡了努力，反省未能達到目標的因素，來屆重整旗鼓，再接再厲。從而令我改變了對成敗得失的看法。

總結

由於4人同行，途中的變數很多，不同的隊員，其體能及心理狀態各異，隊員間會在不同時間及路段，相繼出現低落的情況。因此，我們便要藉多練習而得知彼此間的情況，建立默契從而互相包容和鼓勵，這樣要達到隊伍訂下的目標，困難便會大大減少。同時，家人及朋友的支持，也是一股強大的鼓舞力量。



2001年以16小時22分越過終點



《海柏》自二零零四年十月創刊以來，不少同事透過閱讀《海柏》，吸納了各種令生活更健康、更豐盛的方法。最近，健身室的使用量不斷增加，相信亦是《海柏》的推動和鼓勵所致。

海關的工作多姿多彩，富挑戰性。我們恆常致力強力執法及利貿便商，並在二者間掌握均衡。各同事不分日夜輪班當值，工作極為緊張繁重，因此我們除了要有強健的體魄外，更需要健康的生活。

《海柏》過去七期的主題或可比彩虹七色，構成一個和諧的主調，就是健康生活。《海柏》指出，簡單的生活往往便是美好的生活。我們不必追求富裕的物質，只要身體健康，家庭幸福，生活充實愉快，便是豐盛的人生。

作為充實生活的一部份，我亦鼓勵各同事在工餘時間多看閒書，增長知識，怡養性情，同時勿忘注意飲食均衡，多些前往健身室健身，以保持強健的體魄。這陣子，我自己比較喜歡看關繫國家近百年發展的書籍，而時代剪影、人物風骨，也感到興趣盎然。有機會我樂意與各同事分享閱讀經驗。

關長湯顯明



身為海關「倡導誠信督導委員會」的主席，能夠見證「海柏」從播種、萌芽、成長、不斷壯大、以至開花結果，我實在感到十分欣喜。推本溯源，「海柏」乃「倡導誠信督導委員會」在二〇〇四年進行改組，並成立轄下三個工作小組後，開始孕育和籌辦的。在「推廣健康生活及員工誠信工作小組」努力耕耘及灌溉下，「海柏」於同年十月順利創刊。

兩年來，「海柏」透過持續不斷的專題探討及分享，積極支持部門推廣健康生活，鼓勵同事們建立溫馨和諧的家庭及誘發大家實踐豐盛人生，成績有目共睹。「海柏」的編排是經過精心設計，內容非常豐富。從「人物專訪」所標榜的積極樂觀人生；「生活小品」所描繪的簡樸、悠閑卻饒富意義的生活片段；「資訊速遞」所分享的寶貴知識；「誠信信箱」所揭示的廉潔守正理念和專業承擔精神；以及「員工投稿」所流露的真情點滴，均一一標誌着「海柏」的成功與優異素質。

倡導誠信文化和推廣健康生活，是一項途長而路遠的工作，必須持之以恆。喜見「海柏」已奠定了穩固的基礎，為未來征途作好準備。我期望它能將柏樹那堅強長青、樸實無華和不亢不卑的優良特質，植根於我們的生命中，從而開枝散葉、發揚光大，為大家帶來健康豐盛的人生和為部門建立一支誠信專業的海關隊伍，繼續作出貢獻。

適逢「海柏」兩周年創刊致慶，我謹代表「倡導誠信督導委員會」全體委員，衷心恭賀各編輯人員的卓越成就，並祝願「海柏」能夠百尺竿頭，再創高峰。

副關長黃秀培



回顧與前瞻



回顧與前瞻

回顧

「海柏」是部門為推廣健康生活所創辦的季刊，藉此宣揚健康新知識，樹立健康新概念，及分享各同事活出健康的新體驗。

自二零零四年十月推出第一期以「健康家庭生活」為主題，至今已屆兩年，共刊出八期。每期均配合不同主題，透過訪問不同界別的專業人士，從多方面搜集資料，並以輕鬆手法傳遞健康的訊息，鼓勵同事積極參與有益身心的活動，讓健康融入生活，豐富生命。

「海柏」內容充實，題材切合所需，一直獲得同事支持；「海柏」的出版，正好標誌著部門為積極推廣健康生活予各同事的決心。

前瞻

健康生活是我們在身體上、心靈上和社會上的完美狀態。故此，未來「海柏」將繼續以推廣和分享這完美狀態為目標，並由身體健康出發至心理健康，以此作為未來「海柏」一系列的主題。

未來一年，「海柏」將會為大家介紹提升心理健康的知識，分享同事們在心理健康方面的體驗，以及推廣促進身心健康的有益活動；但更重要的是有賴大家的積極參與，使「海柏」這刊物添上更多生命的元素和色彩。

推廣健康生活及員工誠信工作小組及「海柏」編委會在此衷心感謝大家一直的支持，並希望同事們能繼續參與其中，一起為「海柏」開創新一頁。

推廣健康生活及員工誠信工作小組主席 譚偉倫

《海柏》的命名，寓意香港海關同事充滿活力、幹勁十足。於此之外，我想還有多一重意義：

「海」，據《辭源》，乃百川會聚之處。

「柏」，據《說文解字》，木名，木質堅硬，不畏霜雪，經冬不彫。

「海」，寓意香港海關是一個會聚了不同人才，但同心服務市民的大家庭。

「柏」，寓意海關人員承擔著部門不斷提升服務及執法效能的使命，縱然面對艱巨的工作，身、心依然不倒，並時刻能夠保持良好狀態。

《海柏》自創刊以來，一直搜羅各類型「健康生活」的題材，涉獵範圍廣泛，能夠照顧到同事們身、心整全的需要，為同事們在沉重的工作壓力中，提供健康生活指引，的確有助海關人員建立健康積極的生活態度。

在兩週年的日子，祝願《海柏》更創佳績！

海關助理關長（情報及調查） 譚耀強

出版《海柏》是部門積極推廣健康生活和員工誠信的重要一環。它提供了一個溝通的平台，讓同事們互相交流一些閒情雅趣、運動常識、健康資訊、郊遊勝境，以及與紀律操守有關的個案和規則。透過這些經驗分享，同事們既增廣見聞，也鞏固了對健康生活和誠信操守的認同感。

《海柏》的文章都輕鬆有趣，有很高的可讀性。在閒庭信步間，它又帶出了重要的信息：海關是一個以人為本的部門，我們希望同事們在各自的崗位上克盡己任、持廉守正，也希望他們在下班後有美滿豐盛的生活。而這兩者間其實是相輔相成的，員工是海關的最大資產，要有效地達成海關的各項使命，我們依靠一班體魄健康、精神煥發和品格正直的員工。藉此機會，我想和大家分享一句至理名言：健康的人往往不察覺自己的健康，只有生病的人才深切體會健康的可貴。我希望大家多作鍛煉，為健康生活而努力。

《海柏》的內容豐富，版面醒目，可以看得出其編採人員付出不少的心血。在它創刊兩周年之際，我謹祝《海柏》百尺竿頭，更進一步！

海關助理關長（稅務及行動支援） 歐陽可樂

《海柏》內容豐富精彩，版面美觀，一向以優秀的作品推廣健康生活、誠信及和睦融洽的價值觀念，成功地把愛及和諧的資訊在部門內傳播開去。藉著《海柏》創刊兩週年的日子，我衷心祝願《海柏》同寅百尺竿頭，更進一步！

海關助理關長（行政及發展） 梁觀華

「海柏是一份從「心」出發的部門刊物，我們感受到職員關係課和編輯組的同事對員工的關顧和支援，不單熱心，更是盡心和細心！」

基督教家庭服務中心 孫立民先生

《海柏》乃一份成功的部門刊物，為員工的健康費盡心思之餘，更緊密地維繫了員工與管理層的關係。我最欣賞報刊換領的手辦公仔，設計生動有趣，又能代表部門的專業形象。《海柏》的內容亦加強了我們前線人員對彼此的信任，且提醒我們避免作出違紀行為，有溫故之新之效。我認為《海柏》今後可讓各工會的執委就某些議題發表意見，有助進一步拉近員工和管理層之間的距離。

香港海關關員工會 主席 陳明

《海柏》是一份令人鼓舞的部門刊物，對推廣健康生活和員工誠信的目標相當正面，方向明確。編輯委員會絞盡腦汁，無論版面設計或內容都能反映受訪者的多才多藝，貫輸良好的健康訊息。同事雖然工作繁重，但我鼓勵大家投稿，這就是投入部門的一種表現。要活得多姿多采，你必須擁有潔淨的心靈和健康的生活，同事之間做到互信、互助，生命會變得有意義之餘，亦有助提升部門的凝聚力。《海柏》日後可訪問一些行將退休的同事，讓他們憶述當年與同僚出生入死的經歷，使內容更臻完美。

香港海關高級官員協會 主席 何偉民

工餘必讀之物，健康你我身心

海關助理關長（邊境及港口） 周廣

《海柏》提供一個既新鮮又新穎的溝通平台，讓同事分享如何抱緊健康生活的心得，讓我們多角度地了解他們的工餘生活。《海柏》亦加強了員工誠信的概念，在推動部門健康、廉潔的文化上，扮演著舉足輕重的角色。《海柏》的版面設計，可增添彩色生動的圖片，增加報刊的吸引力。我藉此呼籲各位同事，積極向《海柏》表達自己對健康生活的體會和認知，讓大家同知同好。祝願《海柏》屢創佳績，happy birthday!

香港海關官員協會 主席 梁永賢

《海柏》出版良久，刊物已成為管理層和前線人員一個溝通橋樑，有效地推廣部門健康生活的政策和活動，讓各科系的同事一目了然。我認為《海柏》可加插多些相片和有趣的內容，更可以推薦勵志的歌曲和減壓的方法，使前線同事受惠。編輯委員會亦可以考慮把季刊轉為雙月刊，並進一步鼓勵同事投稿。

本年2月25日舉辦的「工作與生活平衡」的推廣日相當成功，活動的主講嘉賓專業，加上攤位提供了很多實用的保健意見。如果同類活動一年可舉辦兩至三次，效果更佳。

香港政府華員會 - 海關關員級分會 主席 關志樂

《海柏》報導的主題，為生活緊張或工作繁重的同事貫輸正面的健康訊息。透過訪問同事，讀者可得知受訪者進修增值的奮鬥故事。同時，他們又樂意分享個人處理家庭事務的心得和經驗，有助同事紓緩情緒壓力。我鼓勵各同事積極投稿或接受訪問，發表關於健康生活的寶貴意見，使部門可以以輕鬆的手法推廣健康生活的文化。我藉著《海柏》出版兩週年之際，祝願貴報精益求精。

香港海關人員總會 主席 陳志光

「資訊科技發達彷彿令文字變得落伍，但我仍深信文字帶給讀者遼闊思想空間的魅力，遠勝科技。《海柏》是一群海關同僚親手親筆炮製的報刊，纏述海關內外不同崗位的趣聞軼事，猶如一封溫馨的家書。在此祝賀《海柏》出刊兩周年，一紙風行。」

勞永樂醫生

《海柏》，自你出現後，我們更瞭解生命的意義。

你引領我們共同探索生活的藝術、邁向健康生活模式。

願你能繼續茁壯成長，帶給我們更多清泉樂土。

祝 兩歲生日快樂！

香港關貿易管制主任協會主席 鍾佩貞



運動 飲食 對對碰！

無論你是精英運動員或者只是一般運動愛好者，對於飲食營養同樣都不能掉以輕心。進食份量的多寡並不是一個良好的飲食指標，食物的質素亦同樣重要。以適當的飲食來配合運動才能發揮出運動的最佳效果。

食物是人體活動的能量來源，故我們所吃的食物的質和量應符合運動項目的需求。

根據香港體育學院運動營養主任鍾素珊小姐的建議，一般運動都會令汗液流失，特別在炎熱的天氣下，我們更要不斷提醒自已飲用足夠的水份來避免脫水，甚至中暑。做運動時，可喝一些運動飲品，它所含的糖、電解質和水份，能迅速被身體吸收，有助維持體內電解質與水份的平衡，避免過份脫水而導致抽筋或頭暈等症狀。如在運動期間必須補充能量，她建議我們吃一些低脂、低糖的能量棒，可迅速補充體力之餘又不易致肥。

鍾小姐又建議如果在早上做一些不是太劇烈的運動，如步行、緩步跑或晨運等，運動前未必需要吃早餐，這樣可以幫助身體更有效燃燒體內的脂肪。當然，運動後要進食含大量碳水化合物、食物如麵包、米粉以補充血糖。

鍾小姐強調，運動前作適量及適當的飲食，補充體力之餘，精神狀態也能相應提高，使運動時發揮最高的效率。因此，她建議如一小時後便運動，可喝一杯運動飲品及吃

一個水果，使身體能快此補充體力；若兩小時後才運動，更可多吃一些，例如一份三文治加一杯果汁；若三個小時後才運動，便應吃一份正式的午餐。

她解釋，由於紀律部隊人員的工作及飲食並不定期，要降低食無定時的害處，她建議我們多吃低脂但含有豐富營養的食物，例如燕麥條、果飽、疏打餅等，在小休的時候可喝豆漿、豆奶或麥片沖劑來補充體力。

透過上述小貼士，希望有助各位同僚養成良好的飲食習慣。這樣不但能確保健康，充份發揮運動帶來的好處，在日常工作中，更能提升工作效率。

文：督察 李寶枝



▶ 可迅速補充體力，但含低脂低糖的能量棒。

動的生活

健康是人類生命存在的正常狀態，它是一個動態概念、是經濟發展、社會和諧進步及促使社會資源合理分配的保證。而世界衛生組織（WHO）指出健康的定義為：「健康不僅是沒有疾病和虛弱，而是在身體上、精神上 and 社會的適應能力等方面都處於完好狀態。」

在健康的天秤上，一邊是預防，一邊是保健。無論預防或保健均需要從健康生活開始。

近十多年來，本港的糖尿病（特別是Ⅱ型，由1990年4.5%上升至2003年11%）、高血壓和心臟病患者亦大幅上升，這也顯示出港人生活方式及行為習慣與健康偏離。事實上生活方式是受一定的社會因素影響，因經濟發達導致港人過度於物質生活，而偏離正常健康生活方式，如不良的飲食習慣、吸煙、酗酒、缺少適量運動和休息不足等。我們要達到預防疾病效果就須加強健康教育，改變市民的健康意識（有病就去睇醫生，沒有什麼大不了）的想法，從消極被動的健康轉往積極主動的健康。而積極的健康就有良好的生活模式，良好的生活模式就離不開適量的體育運動（動的生活），定時定量的體育生活能促進血液循環，加速新陳代謝，提昇免疫功能，加強對病毒病菌的抵抗力，又可對文明病或稱都市病起防治作用，同時亦可豐富社群生活和調節心理等作用。

若每人都能注重健康的生活亦即是對家人和社會肩負起一定的責任，這也是我們應有的生活原則及態度。讓我們從今天起追求動的生活，而達致積極主動的健康生活模式。

中國香港體適能總會義務總監 江峰先生

踏出健康路

「日日運動身體好，男女老幼做得到」。每天運動半小時，對健康有莫大裨益。

運動一般可分為帶氧（Aerobic）和非帶氧（Anaerobic）兩大類。只有帶氧運動才能有效促進心肺功能和控制體重。步行屬於帶氧運動，在日常生活可隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。適量及姿勢正確的步行運動稱為「優質健行」（QualiWalk），可說是最安全和有效的帶氧運動，讓我們可享受健康的人生。

好處：

1. 裝備簡單，只需穿着一雙能夠保護足部的鞋便可，而且步行活動安全，無需任何技巧
2. 無論身在何處，均可進行
3. 可約同親友一同步行，以維繫家庭、朋友之間的感情
4. 有助鞏固骨骼、預防骨質疏鬆症，並使肌肉及關節強健
5. 有助減低高血壓及血脂（膽固醇）水平，減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會，對糖尿病患者尤為奏效
6. 可促進血液循環，增強心肺功能
7. 燃燒卡路里，有助保持健康體重
8. 對舒緩壓力特別有效，使頭腦靈活、增強記憶

資料由衛生署及康樂文化事務署提供



立體鋼琴蛋糕



朱古力蛋糕材料：

蛋	150 克	糖	70 克
哈咕粉	5 克	麵粉	65 克
菜油	6 克		

朱古力蛋糕製作過程：

1. 首先把蛋及糖打至企身
2. 分 2-3 次加入已篩過麵粉及哈咕粉，與企身之蛋漿之中
3. 最後加入菜油拌勻，以上下 190 度火力焗 10 分鐘便告完成

朱古力忌廉材料：

朱古力	55 克
淡忌廉	135 克

朱古力忌廉製作過程：

1. 將朱古力及 15 克淡忌廉隔水溶化
2. 淡忌廉打至企身，然後加入 1 之材料中備用

鋼琴蛋糕製作方法：

1. 把朱古力蛋糕切成 2 片鋼琴之形狀，然後唧上朱古力漿於底層蛋糕上，再鋪上另一層蛋糕，用刀劃出鍵盤紋。
2. 利用白色糖糕，切成長條做成琴鍵，用刀劃出鍵盤紋。
3. 將朱古力糖糕切成幼條，黏貼在琴鍵之上。
4. 琴鍵黏貼在蛋糕上，然後溶解朱古力，鋪平在牛油紙上待乾透後，劃出鋼琴圍邊及琴蓋待用。
5. 最後把朱古力圍邊鋪好在蛋糕之邊沿，而朱古力鋼琴面則放在蛋糕上，另一方利用朱古力棒將琴蓋支撐着，同時在蛋糕內上生果便告完成。

圖片製作過程



▲ 朱古力蛋糕粉漿混合好。



▲ 好蛋糕待涼透。



▲ 朱古力與淡忌廉混合好。



▲ 朱古力漿唧在切好之蛋糕面上。



▲ 鋪上另一層蛋糕，再唧上朱古力漿。



▲ 用刀鋪平朱古力漿。



▲ 用糖糕切成琴鍵之形狀。



▲ 圍上朱古力圍邊作琴之邊沿。



▲ 最後加入生果，便告完成。

梧桐寨瀑布

梧桐寨石澗是香港九大石澗之一，亦是眾多石澗中較有名氣的一條，也是比較易行的一條。它擁有全港最高的瀑布（長瀑），約 100 公尺，及一眾瀑布群，包括井底瀑、中瀑、長瀑、還有散髮瀑。由於路面較為濕滑，所以前行時要特別小心。

要參觀上述瀑布，可乘車於近嘉道理農場站下車，以梧桐寨村為起點，向萬德苑方向前進，不久便會到達萬德苑。萬德苑是道教的寺廟，依山而建，環境十分恬靜怡人。寺旁首先出現的是井底瀑，由此往井底瀑要經過一條小路下山，路的兩邊有鐵鏈作扶手，只要小心奕奕，很快便會到達。井底瀑有兩條瀑布，由於叢林茂盛，只有少量陽光可以直接照進來。

由井底瀑再往上走，第二條瀑布（中瀑）便會出現。瀑布風景非常優美，河水清澈見底，此處有很多大石頭，可以在此休息和進餐，然後再繼續沿山路往上走。由於路面開始抖斜和難行，部分的山徑亦略為崎嶇，所以這是較艱辛的一段路。幾經辛苦終於到達了終點（主瀑），一條又長又宏偉的瀑布呈現眼前。大家可以在此稍作休息、進餐及照相，然後沿路回林村公路。到達公路後，可選擇乘車前往大埔或元朗再大吃一頓。



地點：大埔林錦公路，梧桐寨村。

需時：來回約 4-5 小時

交通：(1) 大埔乘 64K 巴士於嘉道理農場站下車

(2) 大埔太和火車站 25K 專線小巴，於林錦公路梧桐寨下車或

(3) 乘的士到梧桐寨村

難度：全程有上下坡，部分山徑略為崎嶇，此路線須同途往返。



海關游泳隊屢創佳績

海關游泳隊，經過多個月來的積極訓練，在二零零六年期間，曾參與五個部門及區際游泳接力邀請賽。其中包括消防處、懲教署、入境事務處之週年水運會以及離島區及東區水運會。在各個比賽中，各隊員都能發揮高度的個人意志以及海關

優良傳統的團隊精神，最終贏取到1銀1銅及3個殿軍的好成績。今年得到這般好的成績，除了証明各隊員平時訓練有素之外，更表現出隊員之間的合拍精神。

海關游泳隊能夠贏取以上好成績，除了有賴各隊員付出的努力之外，還得到部門及香港海關體育及康樂會的大力支持。希望在明年的各項賽事當中，游泳隊能夠繼續爭取好成績，替本部門爭光。

海關游泳隊領隊高級督察陳志華



隊員合照—左起杜新力、周振傑、陳志華、俞智偉、黎承恩、林啟康



部門保齡球隊歡迎你

不單是一個分數，更是一個努力練習的成果。對於部門保齡球隊而言，每次隊友取得十瓶全倒的一刻，都標誌著更深層的意義，因為球隊的彪炳戰績，就是由一個個的十瓶全倒譜寫出來的。

部門保齡球隊發展至今已踏入第四年頭，最初由一班部門的保齡球愛好者結集成隊，通過刻苦練習，參加各大比賽，直至近年在賽事中綻放光芒，奪得獎項，在整個過程中，部門的體育及康樂會都大力支持，使每一位隊友都能夠在比賽時出席，發揮球技為球隊和部門爭光。



十一時至下午一時，在荃灣迪高保齡球場舉辦保齡球聚會，歡迎所有同事參加，切磋球技，增進友誼。有興趣的同事，請致電聯絡部門保齡球隊領隊總關員李佳民先生(電話：9863 7768)，以便安排球道。

部門保齡球隊

騎單車，踏出彩虹路

「我喺由深水埗單車往返大尾篤一次，有點累，所以唔出嚟打波啦。」十年前，當我還在讀大專時，我一位朋友這樣對我說，由於好奇，我便問他路線怎麼走，他輕鬆的說：「咪經大埔道囉！」就這樣，在一九九六年六月，當時我花了接近八千元買了我的第一部爬山單車；自始之後，我就憑著自己的體力和踏著那部單車遊遍許多不同的地方！現在我已擁有兩部爬山單車，一部專攻登山，另一部則用作玩路。登山地方有：大帽山河背及甲龍，大欖涌水塘，大嶼山芝麻灣半島等。玩路的選擇較多元化，可以西貢一圈遊，又可上飛鵝山頂，或者往萬宜水庫，甚至夜遊將軍澳，大埔及元朗等地亦無不可。但因為我住在旺角，所以最重要是有足夠回程體力；當然，縱然體力不繼，也有辦法！比如搭船，貨船通常都會給予方便，而客船則要問准船公司職員才成；又或者拆下頭軀坐火車，但要付二十元行李費的；亦可傳召小型客貨車；如乘搭小巴，也要拆下頭軀放在小巴車頭，勿忘先問明收費，通常以一個乘客的價錢計算；最理想當然

是自己駕私家車了。

踏單車可以認識許多志同道合的朋友，基本上你去到那裡，都會識到那裡，因有共同話題和志趣相投。但絕大部份是男性，因爬山單車是高體力消耗的運動，當在山頭一面見到女仕的時候，她們多數屬於半個superwoman(女超人)來的呢！其實隨身設備是十分重要的，要預備充足的水，頭盔，太陽鏡，手套，背囊，單車的頭白燈，尾紅燈，後備呔及單車維修工具等。切記玩爬山單車，要注意安全及守規則，馬路要靠左，行人路不要上，高速公路及隧道不要入，在山路及郊遊徑要讓路給行山人士等。

爬山單車有多種不同的類型，價錢及重量分別可以好大，大部份車架用料是aluminium(鋁金屬)，特性夠輕和硬，而價錢亦適中。高檔次的有titanium(鈦金屬)，特性乃超輕有彈性，但價錢較昂貴。而近幾年流行用carbon(碳)材料，特性都屬夠輕，款好樣靚，但絕對貴。零件方面，價錢及質數很參差；是否值得多付數千元來減去些微重量，就真是見人見智。其實單車本身已有很多種類，買那一輛，便要看你對那類單車運動有興趣了。

文：關員 彭國雲 (98330)



Type of bike / 單車種類

(A) 越野車/ Mountain Bike

基本上可再細分為以下類型：—

Cross Country;

Downhill; 及

Free Ride

(B) 公路型單車/ Road Bike

(C) Trail Bike/ 攀岩單車

(D) BMX/ 花式用單車

(E) 場地單車

- XC車(即cross country)，通常擅於玩郊外越野，屬主攻上山多於落山，前後避震行程屬三種越野車中最短，但其一般山路及公路(如馬路，石屎路)表現則是三種越野車之中最強。

- 價錢約由四千至二萬元，重量約由23磅至26磅，是三種車中最輕的了；有前後避震(統稱軟架Dual Suspension)，但很多車友喜歡採用無後避震的車架(統稱硬架)，因為硬架：(1)不會因後避震而卸去你的腳力(2)輕些，即可踏遠些和舒服些(3)反應都快些。

- 越野車最適用於70%有上有落的越野路，30%瀝青路的地理環境。

- DH(即Downhill/下坡車)，是專為落山而設的越野單車類別。一般而言，DH車的前避震行程是三種車中最長(約170mm)及最強(亦都最粗)，但亦是眾類別中最重的，只要有少少上山，包你搬到成身汗。其實硬架類型單車作DH車也屢見不鮮(較高手囉)；百分之九十都用油壓碟剎車器，但香港除大帽山河背水塘及甲龍外，此款車都可謂無用武之地，因為DH單車於99%落山及落懸崖時，功能更為顯著。

- 價錢約由二萬至四萬元，重量約由35磅至43磅，同時尾避震亦都最長(可去到10吋行程)。

- FR(即Free ride)用途，就是介乎於XC及DH中間的車種。

- 價錢約由一萬至二萬五千元，重量約由29磅至35磅，前後都有避震。

- FR在50%~70%上山，30%~50%落山的路徑最能發揮功效。

- 是純為有最高公路速度而設的單車車種(即黃金寶那類)。其特性一般都被設計得很輕及十分流線型，目的就是要於高速下有破風效果。但是走純平路來說，Road Bike是完全沒有越野性能可言的。

- 價錢約由三千至數萬元不等。

- 是用來在岩與岩之間跳躍或玩障礙賽，約四千至七千元。

- 當然是用來玩花式啦！重心低，一千六佰元起。

- 場地比賽項目(在鑊形場地舉行)可分為兩類：第一類是速度賽，第二類則是耐力賽。

- 單車的結構上有別於一般單車，單車上沒有配備制動裝置、傳動系統亦沒有飛輪及變速器，後輪只有一個固定的齒輪。



海關義工隊

香港海關義工隊於5月20、21、27及28日參加了由樂施會舉行的『樂施米義賣大行動』，是次活動的主要目的是協助內地貧農防治疾病及改善健康。『樂施米義賣大行動』自一九九六年至今已舉辦至第十屆，是次活動我們主要提供物流支援工作，以協助樂施會運送有關物資到香港不同的地方進行義賣。活動後香港海關義工隊更獲頒發義工證書。

另外，於6月24日，香港海關義工隊參加了由基督教靈實協會的賣旗活動，是次活動目標是為機構轄下社區及家庭服務籌款，使更多有需要人士獲益。海關義工隊於上半年參加的「飛躍藍天」活動，便是其中一個由基督教靈實協會舉辦的社區活動。

加入義工隊

香港海關義工隊將會繼續積極參予義工服務，以幫助社會上有需要的人士。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。



飛躍藍天



2006年8月27日 天晴 / 炎熱

今天是「飛躍藍天」青少年護航計劃的最後一次活動。

這次活動最特別的地方是主客互換：以往十次聚會都是我們義工隊絞盡腦汁為一班初中生預備活動，今天的活動他們才是真正的籌劃人，我們一班義工反成了參與者。享受他們為我們和50位小學生所預備的活動，見證他們這個多月來所付出的心血。

今天的行程分兩部份：上午參觀青馬大橋，下午再到海關訓練學校參觀及玩遊戲。跟一班小朋友一起大叫大笑，跑東跑西，整個人的心情都愉快起來，感覺都年輕了一點。

不知不覺間與一班初中小朋友已經認識了半年。記得有兩個中二的小男生起初都不太願意跟我們交談，小組討論後叫他們作報告總是有點害羞及諸多推搪。但看見他們今天站在學堂體育館的中央發號司令，帶領着50名小學生玩遊戲，總算有板有眼，令參與的小學生們玩到停不下來，就知到他們有多成功，也證明他們已成長了並能超越自己。

還有三位唸中三的小妮子，她們負責介紹青馬大橋的特別之處，幸好她們有路政署的義工提供一些非常專業的資料，她們便如小專家般向參觀者詳細講解青馬大橋，沒有半點怯場！當參觀青馬橋中的密封管道及監控室時，她們還不住地拍照，並笑說能夠親自走進橋內管道的機會十分難得呢！

值得記下來的還有參觀海關博物館。我們海關義工很多還是第一次參觀裝修後的博物館，相比學堂舊時的面貌真是煥然一新！小朋友們更是投入，擁着兩位學堂教官問東問西，似乎對海關工作真的很感興趣，說不定十年後他們會是我們海關的新同事呢！

海關樂隊

親愛的海關同事，大家好！我是海關樂隊的成員，大家有聽聞過海關樂隊嗎？我屬文書職系，很好高興可以成為海關樂隊的一份子；在此希望跟大家分享我在海關樂隊的生活點滴。

樂隊於1997年招募會員，無需音樂基礎，所以當時抱著貪玩的心態參加了。記得當初對所有樂器都一竅不通，在選擇樂器時，只考慮外表美觀輕巧，但經過面試後，樂隊負責人建議我吹長笛。起初學習感到非常困難，它音域很廣，要求手、口協調，還要兼顧邊奏邊步操，這對我這個初學者來說，實在是談何容易！幸好，得到隊友的支持和鼓勵，我漸漸地對長笛和步操產生了濃厚的興趣，不斷練習，慢慢掌握了當中的技巧。還記得首次能奏畢整個曲譜，內心那份喜悅和成就感，實非筆墨能形容。

一般練習、表演都是在戶外進行，所謂好天曬落雨淋，但很享受當中那個過程，大家Band友一條心合力演奏，得到讚賞和掌聲，實在令人異常興奮！這些生活片段為我的人生增添斑斕色彩，而樂隊已成為我生活中不可或缺的一部份。同時，我也非常珍惜隊友之間的友誼，他們雖然來自部隊不同職級，但都很和藹可親，而且特別照顧我們文職同事，大家相處恰似一家人，這使我非常感動。在此向各位Band友說聲「謝謝」！

你也心癢癢想加入樂隊一齊夾Band嗎？其實樂隊包括十多種樂器，大家若有興趣，可以學習多種樂器，跟你的小孩合奏，也不失為一個很好的親子活動。不用猶豫，現在就行動吧！我們歡迎你加入海關樂隊這個大家庭。（同事可致電9209 5918與樂隊幹事聯絡，查詢有關詳情。）

CA H 鄭紅



愛的印記

我曾聽過這樣的一件事，有一個剛考到車牌的青年人，因考到車牌所以馬上買了一輛新車。一天，正當青年人駕著其新車，風馳電掣於公路上，途中，有一個小孩子拿起一粒小石，擲向其新車，青年人馬上停車查看，正在盛怒之際，小孩子驚慌地說：「對不起『先生』，我站在路邊揮手已揮了許久，但路過的車子卻沒有一輛願意停下來，在情急下，我才在地上拾起一粒小石，擲向你的車子，目的是希望有人能幫助我。因我推著我坐輪椅的哥哥路過這裡時，輪椅翻側了，我無法把輪椅扶正，故惟有用這方法向你求助。」青年人聽了以後，馬上跟隨小孩子走去，把小孩子坐輪椅的哥哥扶起。但小孩子憂心忡忡，青年人反過來安

慰小孩子道：「你不用擔心，我不會要你賠償我的損失，我送你倆回家吧！車身上的這個印記我會把它保留下來！」

愛能突顯人類高尚的情操

聖經哥林多前書 13 章 4~8 節這樣告訴我們：『愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛不嫉妒、愛是不自誇、不張狂、不作害羞的事、不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡、不喜歡不義，只喜歡真理、凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐、愛是永不止息。』

『你要認識神就得平安，福氣也必臨到你。』約伯記 22 章 21 節—香港海關基督徒但以理團契歡迎你。

歡迎投稿

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。同行政科高級督察許劍收或發電郵至 rudyl_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。



誠信信箱



同事們問中或獲邀以公職身分出席活動，如果在抽獎環節中得到獎品，員工應作如何處理？以下的兩條問題也許能幫大家瞭解其中的規定。

問1 如果以公職身分出席活動時抽中獎項，應該怎樣做？

答1 如果抽獎是該項活動的其中一個環節，而有關人員毋須支付分毫就可以參加抽獎，他應考慮放棄參加抽獎或把獎品交回大會再行抽出幸運兒。如果這樣做會引起尷尬或令他表現無禮，應把獎品帶回部門，根據內部常規通告第26/2003號所載規定，處置有關獎品。

問2 以公職身分出席活動時應邀購買抽獎券，並且中獎，是否需要申請許可才能保留獎品？

答2 以公職身分出席活動時自掏腰包購買的抽獎券，以及因該獎券或幸運抽獎而贏得的獎品，都不是禮物，因此毋須為保留這些獎品而申請特別許可。不過，員工應該抱持審慎態度，避免參加可疑而且可能有損誠信的抽獎（例如獎券所費甚小，但是獎品惹人懷疑或甚為名貴，而且人人有分，永不落空）。

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：葉慧嫻、許劍、簡潔嫦、趙穎琦、李寶枝、李振東、江燕妮

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：二零零六年十二月三十一日



紀律常識知多少

在《海柏》第六期中，我跟大家提

及有關部份海關便裝人員因行動需要，或會獲發個人配備槍械與彈藥。而部門亦制訂了一些佩帶和保管槍械的安全指引，提醒各同事必須極為謹慎處理有關裝備。現在，不如就由我向大家深入探討這個題目。

險些兒的「失槍案」

較早前，一名休班紀律部隊人員光顧娛樂場所後，懷疑樂極忘形，忘記從暫存的地方取回個人配槍，幸得清潔工人在執拾地方時發現及報警處理，否則後果不堪設想。另外還有一名執法人員，如後把配槍遺留於廁格內而差點兒遺失。

就以上的個案，反映了該兩名人員的嚴重疏忽和大意，錯誤評估保管槍彈地方的安全性和沒有謹慎處理有關裝備，妄顧遺失槍械後對社會治安和公眾安全所帶來的嚴重威脅。

醒目提「是」

根據《香港海關永久訓令》第三十章的指引，部份海關便裝人員（隸屬海關毒品調查科、情報科、版權及商標調查科、稅收及一般調查科和特遣隊）因行動的實際需要，才獲准二十四小時佩槍。

便裝人員佩槍執勤時，須將手槍用海關派發的槍袋裝好，緊套在繫於腰間的皮帶上，以確保貼身保管。除以下情況外，獲發槍械的人員在執勤時必須時刻佩槍，否則必須將佩槍與彈藥暫時存放在指定的海關槍械庫或槍房：

- (一) 在羈留中心或監獄會見囚犯；
- (二) 出庭作證；
- (三) 接受訓練或擔任教學職務（除非執行該項職務時確需佩槍）；
- (四) 前往醫院或診所接受治療（除非事出突然而未能交還佩槍）；

- (五) 參加不能確保隨身槍械與彈藥安全的活動；或
 - (六) 不論任何原因離開香港。
- 在家時則要妥善保管佩槍，把槍械與彈藥鎖在安全地方，最好是收藏在保險箱內，並小心保管鎖匙，以策萬全。外出時，不得將槍械與彈藥留在家中。若下班後發現攜槍不便，例如要到娛樂場所消遣或需飲用酒精類飲料，並認為在此環境下未能確保槍械與彈藥的安全，有關人員便應把配槍交回部門指定的地方暫存。

Mr. Discipline



【齊做運動身體好 你我開始第一步】小冊子派發

大家常掛在口邊：健康是無價寶。除了留意飲食習慣外，我們亦需保持一個恒常的運動。如果你沒有一個特定的運動模式，不如多行樓梯。行樓梯是將運動融入日常生活的其中一種方法，由衛生署印製的小冊子，向大家講解行樓梯的好處及須注意事項。



男士一向給人「強者」的感覺。不過，數據顯示，男性健康並未如理想。香港男性的平均壽命較女性短約6年，而在差不多所有年齡組別當中，男性的死亡率也比女性高。衛生署印製的「男士健康計劃」單張可給你更多的資訊。我們更會隨刊派發由衛生署印製的「子宮頸普查計劃」小冊子，讓大家認識更多有關這婦女第八號癌症殺手。

