



祖及何詳係
史醫醫治的關
談運動與健康
……Page 2



香港半馬拉松紀錄保持者
李嘉倫專訪……Page 4



賀年食品製作、新春健
康小貼士……Page 5



水運會及聖誕聯歡
花絮……Page 9

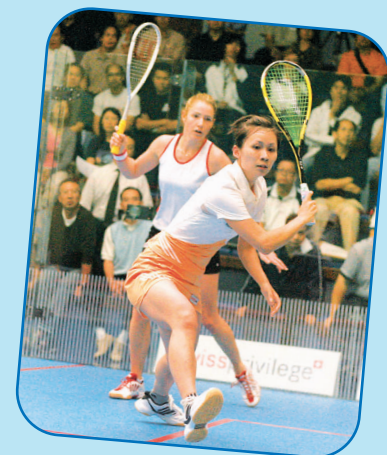
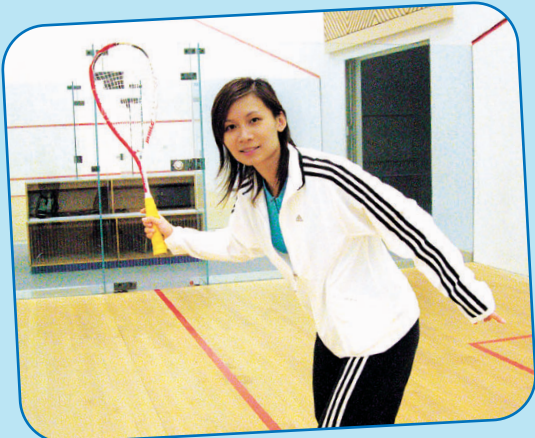


名公並，誠
門加賽獎，誠
部參比得有？
以義開且所有？
獎品是否歸自己所有？
信箱……Page 12

理想燦爛

豐盛了人生

汗水灌溉出理想



趙詠賢 (Rebecca Chu) 能夠贏得壁球壇「小旋風」的綽號，確是實至名歸。打從九歲起的一個偶然機會，她在自己唸書的黃鳴謙小學，初次與同窗參加了校內的壁球推廣訓練，這決定不單讓她培養出對壁球的濃烈興趣，還發掘了她個人在這方面的優秀潛質！

經過三年的集訓，年僅十二歲的趙詠賢，在其他同學失去堅持而紛紛離場時，她卻是逆流而上，成為了香港壁球隊的重要成員之一。打了二十年壁球，她對「海柏」娓娓道來：「打從第一次接觸壁球開始，我便沒有任何想過要放棄的念頭！全力以赴，做出好成績，也就成為了我的理想和人生目標。」

獲獎無數的她，覺得最難忘的經歷，除卻本屆的多哈亞運壁球賽事，便莫過於二零零二年在釜山舉行的亞運會；是次比賽當中，她以百折不撓的精神，過五關、斬六將，最後擊敗了世界

排名榜首的馬來西亞代表妮高 (Nicol David)，勇奪亞運會壁球賽的金牌！到目前為止，她是唯一的女將，能替香港摘下這項殊榮！更教人驕傲的，便是她於二零零三年，昂然晉身國際壁球界首二十排名之列，排名第十五名！

有競爭，才有進步

在不斷嘗試和參與的過程當中，趙詠賢鍛煉出無比的個人意志和團隊精神。她深深明白，可持續的優勢不是一朝一夕而成，乃是一種漫長的自我鬥爭，要勝過別人，便先要戰勝自己！努力不一定勝出，但是不努力，就注定會失敗。她在每次比賽後，都會不斷作出反省和檢討，以求糾正個人的弱點；她會翻看賽事錄影片，研究對手的擊球特點，嘗試找出對方的破綻，以釐定自己作賽的策略。對她而言，每場比賽都使她獲益良多，球技猛進！雖然冠軍只有一個，但唯有透過良性競爭，方能展現出體育精神的最高境界。

心理因素，對奪魁是十分重要的，縱然面對挫敗，要能重燃鬥志和保持冷靜，方能發揮得淋漓盡至。

永不言敗，方能險中求勝

身經百戰的她，憑着孜孜不倦的堅毅精神，每天均持之以恆，努力不懈地鍛煉體能和提升個人技術。再者，運動沒有對她的學業造成障礙，相反地，她把理想與學術相溶合，並透過康體發展局運動員精英培訓計劃，於二零零零年完成香港中文大學聯合體育運動科課程，順利取得學士學位，更在同一年正式成為職業壁球手，自始便無數次突破她個人創下的成績。今天的她，在國際

靜，更要有遇強越強的決心，方能締造反敗為勝的機會。隊員之間，亦應互相提點，給予無限量的支持和鼓勵，只有高昂的士氣，方能發揮團隊精神，同創佳績。正如在領先的情況下，也需有穩定的情緒，以保持優勢，並要明白驕兵必敗的道理。

趙詠賢的動力，除了來自個人的堅毅，還有賴她背後的一群支持者，就是她的家庭成員、朋友及一個完善的團隊組合，其中包括了營養師、教練、運動心理輔導專家和練習場地等等。身為運動員，當然要與嚴謹的訓練相配合，她絕對明白定時作息和均衡飲食，尤為重要。她認為要成就一名體壇健將，一半是憑天賦潛質，餘下便得靠個人的努力和後天的栽培了。

趙詠賢眼中的體育精神，就是不屈不撓，終生學習的生活模式，再結合勇於接受挑戰和永不言敗的心理狀態。有了這些素質，方能把運動員的體內潛能，發揮得淋漓盡至。



壁球小知識

壁球的起源

壁球的歷史，至今已超越一百年。壁球是在十九世紀，從英國的「拍球」(Rackets) 續漸變而成。原本「拍球」是由一群英國的囚犯在倫敦一所名為 Fleet 的監獄內，將一個硬而缺乏彈性、用布卷成的球打向四堵牆的小玩意；後來輾轉傳到英國一間喚作 Harrow 的學校，當時有一群正在等候入場玩「拍球」的男孩，為了消磨時間，便用「球拍」把一個又軟又小的球，於牆壁上來回擊打。由於球身較軟，當碰到牆上時，球會被撞擊力壓扁，故把這項新遊戲喚作「壁球」(Squash) 了。

壁球的種類

壁球

俗稱雙黃點的壁球，是作比賽專用。有一定球技，可採用俗稱單黃點的壁球。跟雙黃點大小一樣，但在空中逗留時間多出 10%。初學者可以用全黑色及沒有顏色點或全藍色的球。這兩種球在體積上較大，而宜分別多出 20% 和 40% 空中逗留時間。

訪問／撰文：督察趙穎琦
受訪人物：香港首席壁球員 趙詠賢小姐

編者的話

柏言

新年伊始，萬象更新，新的一年又來臨了！在此謹代表推廣健康生活及員工誠信工作小組委員和本刊編輯委員祝願各位同事在豬年工作順利，萬事如意。新的一年有新的氣象，新的開始，而海柏亦由今期起以全新的面貌與各同事見面，

版面的設計以清新簡約為主，篇幅亦由過往的八版加多至十二版。我們希望在加多了的版面中能為各同事提供更多的健康生活及員工誠信訊息。

承着上期的運動專題，我們今次訪問了上屆亞運女子壁球金牌得主趙詠賢，了解她在運動專業上的奮鬥史。運動雖然可以強身健體，但過度及不當的運動方式將會對身體造成傷害；香港每年因不正當的運動方式而

造成的受傷個案也不少；為了讓同事了解不當的運動方式所帶來的傷害，我們走訪了兩位醫生，從中我們可以知道不當運動方式所帶來的後果，希望同事們在做運動時會多加留意，畢竟預防永遠都是勝於治療的。

除此之外，今期我們亦為各同事介紹賀年食品的製作及新春健康小貼士，希望有關資料能陪伴大家渡過一個既熱鬧又健康的農曆年。



身心健康乃護膚秘方

「他」與我們最貼近，每天一起呼吸，一起感受周遭；「他」永遠守護著我們的身體，但我們往往不懂怎樣愛護「他」——我們的皮膚。要知道護膚的正確觀念，得請教專家。

醫學會副會長史泰祖醫生畢業於香港大學醫學院，行醫接近三十年。史醫生本來是心臟科醫生，因興趣使然，他毅然轉投皮膚科。即使工作繁重，他仍熱心公益並堅持良好嗜好。在家人面前他更放下醫生的威嚴，持家有道。我們很高興史醫生應邀接受訪問，給我們一些護膚提示，並分享他對健康生活的的心得。

健康肌膚方程式：

適當運動 + 均衡飲食 - 沉重壓力 - 紫外光傷害 = 健康肌膚

保持適當運動

「肌膚」即「肌肉」+「皮膚」，肌肉如欠缺支撐，皮膚就變得鬆弛，所以常運動的人，皮膚較光滑，容光煥發。帶氧運動如跑步、騎單車、游泳，能刺激血液循環到皮膚，有助分泌生長激素，使皮膚的膠原組織營養充

足（膠原是一種蛋白質，幫助皮膚組織結實、平滑）。另一方，運動加速血液循環，帶走毛孔分泌的油脂，達到皮膚自行清潔的作用。

增強身體免疫系統

皮膚科醫生除了給病人藥物治療外，同時亦非常著重病人的心理健康。不少皮膚病如暗瘡、疥癬、脫髮、濕疹、神經性皮炎，是由於工作、生活等多方面壓力所致。每個人也要正視自己內心的抑鬱，在生活上調控情緒。從事文職人士，應多作戶外活動以解壓；而需要戶外出勤的人士，則應選擇一些較靜態的活動，如看讀、聽音樂，以舒緩生活緊張。

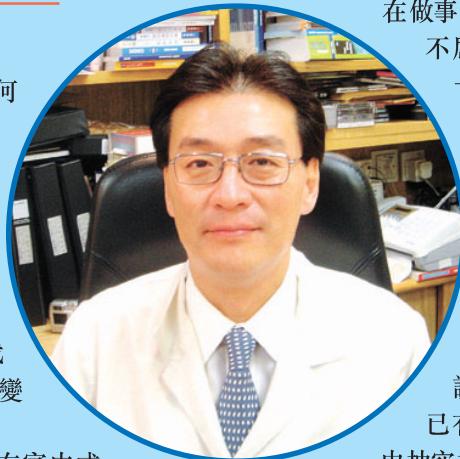
飲食要均衡

皮膚是一種有機體，需要營養讓它健康。不營養的食物如過多油、糖，一樣會讓皮膚出現問題。日常飲食應多蔬少肉，減少吸收動物脂肪，可多吃海產，攝取豐富的奧米加3，有助心臟健康；而烹調時宜用粟米油、芥花籽油或橄欖油。

運動嗜好助減壓

史醫生工作相當繁重，究竟他有何方法走出「壓力圈」呢？他斬釘截鐵說道：「運動、運動、運動。」史醫生不論工作多繁重都堅持每週打網球兩至三次，一方面享受打球的箇中樂趣，打球後跟朋友談天吃飯也教他十分珍惜。他和不少社會賢達一樣，十年來一直參加毅行者。「毅行者給予我保持強健體魄的原動力，做運動漸漸變成了我的習慣。」

培養嗜好也是減壓的良方。無論在家中或醫務所他都「與魚常在」。史醫生喜歡飼養孔雀魚，又種植紅掌，訪問期間他很雀躍地和我們分享了其養魚和動



植的心得。他更形容家中的貓是最高統帥。「太太和女兒一回家就會抱牠，地位比我還要高。」史醫生打趣說。

中國人的民族性較為儉樸含蓄，人們往往否認內心存有鬱結並向別人求助。我們要學懂找同事分擔壓力。史醫生坦言：「同事之間要互相關懷、互相支持，因為他們較容易明白你的處境並提出意見，避免你鑽牛角尖。」

好丈夫、好爸爸？

史醫生直言自己稱不上是好丈夫，因為作為醫生要不斷進修和考試，給予家中的時間不多。不過言談間，他卻流露慈父本色，分享了他教導子女的法門。

他語重心長地說：「小朋友長大得很快，時光瞬間飛逝，所以父母應盡量抽空陪伴他們成長。還有要和小朋友多溝通、多聆聽他們，切勿囉囉嗦嗦。千萬不要把工作壓力帶回家中，向家人大吐苦水之餘，也要顧及他們的感受。」

醫生的形象專業，但同時也會面對無數困境。由於要應付醫科考試，他不時要花很長時間進修，受壓力煎熬之餘，又犧牲和家人相聚的時間。即使如何艱難，他勉勵我們不要墨守成規，思維要隨著時代變遷而改變。他更坦言：「你所付出的時間和功夫不會白費，即使一下子未有成效，將來總有一天會為你帶來回報。」

訪問結束前，他訴說自己的人生觀：「生命是一場註定失敗的仗，因為人總要面對死亡。關鍵在於你在做事期間能否發揮到人的尊嚴。憑著堅毅不屈的精神做事，就能把握人性光輝的一面。」看來簡單的哲理，但要做到如此境界，說易行難。讓我們銘記在心，每天向此目標走近一點吧。

後記

史醫生起初只預留了三十分鐘作訪問，但健談的他坦誠地與我們分享了生活的點滴，不經不覺就談了個多小時。我們離開時，診所內已有二十多名病人候診，史醫生在萬忙中抽空接受我們訪問實屬難得。

受訪人物：史泰祖醫生
訪問及撰文：督察 簡潔嫦、李振東

人們愈來愈重視脊骨健康，市面上護脊產品五花八門，不少寢具都以脊骨健康作招徠。何佐治說：「選擇適當的床褥及枕頭對睡眠質素、脊骨健康都有幫助。再加上正確的睡姿，便可安寢無休。俯睡並不可取，會使背部肌肉、軟骨及神經繃緊，而側睡與仰睡則較理想。」他續稱，保護脊骨是要由生活細節開始，正確的姿勢是絕對不容忽視。

何佐治表示，除了運動可致創傷外，須要長時間維持同一姿勢的文書工作亦可令脊骨受傷，造成頸椎弧度改變，引致頭痛和手腳麻痺等症狀。他說：「有些病人長時間維持同一姿

護「脊」之道 始於生活細節

所以，運動前必須先進行足夠的伸展活動以防肌肉、筋骨受傷。何佐治表示，以膏布包裹關節能有效防止因直接受到撞擊而骨折或脫臼，尤其是有習慣性扭傷或傷患未完全康復時，可以膏布包裹患處以防再次受傷。

有不少腰脊受傷求診個案都由運動創傷所致。他指出，運動固然可以強身健體，但不當的姿勢、運動前缺乏足夠熱身和休息，都很容易造成運動創傷，引致肌肉及骨骼受損。他說：「輕微的有擦傷、拉傷肌肉或韌帶，而涉及頸椎的嚴重創傷則可造成永久或短暫機能及神經受損。」

脊骨神經科專家何佐治先生（左三）



健康身體「脊」不可少

運動可致創傷

政府統計處早前公布的調查顯示，全港有逾四萬名十五歲或以上市民在過去一年曾接受脊骨醫診治，而求診的病因，主要是腰部疼痛，其次為「背脊」和頸部不適。

勢，一個突然的大動作，也可引致筋肌，甚或脊骨受傷。」他建議，若要長時間埋首工作，必須間中「停一停、鬆一鬆」，舒展一下筋骨，以免肌肉疲勞或引致更嚴重的損傷。

在我們身邊，不難發現「寒背」

的成年人、青少年，甚或小朋友，這實與不良的姿勢有莫大的關係。小時候，或有家長從旁敦促：「把腰背挺直！」；在學堂，步操教官更嚴加訓令：「腰要直，挺起胸膛！」；至於脊骨何佐治，便提供了以下日常護脊良方：

- 1 腰背須保持挺直；
- 2 避免長時間保持或重複同一姿勢；
- 3 選擇高度適中（坐著時能雙腳貼地）及支撐背部的椅子；
- 4 電腦顯示屏頂部須與眼睛成水平線；以及
- 5 勤做伸展筋骨運動。

受訪人物：脊骨何佐治先生
訪問、撰文：見習督察 江燕妮



想一日之內游水、跑步、踩單車？報名參加三項鐵人可以一次過滿足以上3個願望。但係如果貪心D仲想玩埋游繩、越野單車、划艇、穿梭石澗、飛索、跳崖，又有沒有可能呢？有，報名參加越野挑戰賽啦！

越野挑戰賽（Adventure Challenge）是種刺激的野外活動，它是一個需要體能、合作及技巧的競技。它不像三項鐵人般有固定的比賽項目，但大多數也會有越野跑、越野單車、游水、游繩、划艇、穿梭石澗、飛索、跳崖。某些主辦單位更有特別的項目，如在 AXN Challenge 中加插了蒙眼駕駛 land rover 的驚險環節……

越野挑戰賽進行方式

越野挑戰賽大多數會以計分站（check point）形式進行，而主要比賽場地都位於郊區，每次比賽也會設定不同的路線。賽事全長約 60 至 80 公里，限定於 10 小時內完成，至於冠軍隊伍大概 5 小時就能完成比賽。由於賽事涉及一些有潛在危險性的項目，因此主辦單位會限定每次參賽的人數以確保有足夠的人手保障參賽選手的安全。參賽選手必須以隊際方式參賽，人數由 2 至 4 人不等，由大會設定。

參賽準備

有些裝備是必須的，否則主辦單位不會讓你比賽。你需要有一條坐式安全帶（Seat Harness），一個下降器（figure-8 decender），兩條扁帶（sling），三個攀登扣（carabiner），頭盔，越野單車及個人食水裝備。個人準備方面，先要學懂某些項目的技巧，包括游繩下降，攀登扣的使用，騎越野單車及爬獨木舟。

另外就是找個體能相約的隊友及一起做賽前訓練，以加強心理及身理的能力。

強化心肺功能及肌肉力量以能負荷長程的跑步、游水、踩單車。肌肉的協調及適應性亦不容忽視，因各項目所用的肌肉群組及動作均不同，提高整體協調及適應性可減低出現抽筋或拉傷的情況。

清楚自己的體能界線，由於某些計分站之間沒有指定的路線，參賽者可按照自己的能力選擇走捷徑，但必定有相當的難度，認真要量力而為。

與隊友訂下比賽目標，由於比賽期間隊友經常要合力完成特定的項目，為避免出現經常催促隊友的情況，最好是大家事先協議，究竟是想完成比賽並取得獎牌，還是只想體驗比賽。

經驗分享

我曾經參加過好幾個主辦機構舉辦的越野挑戰賽，其中我會向大家推介動感亞洲（Action Asia）越野挑戰賽。動感亞洲每年會於 5 個不同地點（台灣、泰國、星加坡、香港、澳門）舉辦共 5 次越野挑戰賽，香港站比賽會在 12 月舉行。那次比賽在星期日早上 7 時在大嶼山銀礦灣沙灘開始，先在沙灘狂奔約 500 米，然後直奔大海游接近 1000 米，一熱一冷，上岸後雙腿已經有抽筋跡象，可是比賽還不到十分之一，唯有暫時放慢節奏。其後一輪爬山單車，獨木舟，在山頭跑上跑落，又過了 4、5 個小時。

其中有 2 個項目我尤其喜歡：在水壩往下跳到水塘，那高度約有 4 層樓高，有如玩跳樓機；另一項是游繩下降，在約 90 米高的懸崖

越野挑戰賽



邊高速下滑，由於經常訓練，所以不需 1 分鐘已到了谷底，再跳上單車往下一檢查站進發。

比賽最後在貝澳附近一個沙灘完結，我與隊友用了大概 7 小時完成比賽。大會在終點安排了各種美食、啤酒及飲品招呼各參賽者，不必驚訝，這些費用已包括在那 500 元的比賽報名費內！

撰文：見習督察 劉焯威

3項鐵人

當提起三項鐵人運動時，大家便會聯想起「辛苦」二字，其實只要經過鍛練，參與這項運動是沒有困難的。

回想起我於 2002 年初次參加由香港三項鐵人總會所舉辦的三項鐵人入門訓練班，發覺這項運動可以於一次比賽中比試三種不同運動——游泳、單車及跑步，因而令我對此項運動產生興趣。

為了可以完成每年十月於香港舉行的奧運距離三項鐵人比賽（即是首先游 1500 米，然後踏 40 公里單車，最後跑步 10 公里），我便和朋友一起參加三項鐵人會（毅騰會）以提升自己的能力，並接受有系統的集訓。在訓練中，我認識了來自不同界別的朋友，同時亦發覺三項鐵人運動並不是成年人的專利，其實小朋友也可以參與訓練，經過適當的訓練，好讓他們嘗試吃些苦頭，對他們在學校或將來在社會工作起了正面的作用。

三項鐵人運動除了可鍛練強健的體格外，也使我磨練出鬥志及永不放棄的精神。在比賽途中，你可能會感到疲倦、腹腔隱隱



作痛或抽筋，但為了完成賽事，你會克服這些困難直至完成賽事為止。這種心理素質對於我在日常工作中有莫大的裨益，若在工作上遇到不如意或挫折的時候，我不會輕易選擇放棄或逃避問題，反而會盡力尋求解決方法直至成功，再者，這份經過鍛練而得出來的鬥志也使我每天能養足精神去面對新的挑戰。

如任何同事對此項運動有興趣，可與我聯絡或致電 9221 2706 予毅騰會的林教練，希望日後在比賽場能夠與大家互相切磋。

撰文：助理貿易管制主任
趙國富



主題文章



向着目標跑

踏進長跑家李嘉綸先生成立的「跑步舍」，立刻給那些大大小小的獎牌所吸引，原來這只是冰山一角。

李嘉綸先生是1993年香港田徑最佳運動員，曾是香港半馬拉松紀錄保持者。由1986年開始，李先生代表香港參加多項國際賽事，對跑步運動有豐富經驗及專業認識。李嘉綸表示每次長跑的目標不是挑戰別人而是向自己挑戰，在自己的能力範圍內將比賽的完成時間縮短，一次一次的戰勝自己的極限。只要有目標，每次比賽都充滿了挑戰，而每次成功挑戰自己，都帶來很大的滿足感，促使自己繼續向前。

近年，愈來愈多人喜愛跑步運動，各項賽事的參加人數都十分踴躍，大大小小的賽事已成為大類兒的集體運動。李嘉綸表示跑步需要一套有系統的練習，還需選擇合適的衣履鞋襪，他更提醒大家若練習方法不正確，不但效果不明顯，亦容易造成創傷。

其實跑步是個最便宜及方便的運動，亦不受年齡、時間、地點所限制，只要穿上一雙跑步鞋，走到街上便可以跑起來。跑步亦為李嘉綸帶來了美滿的婚姻，在1993年「亞洲越野錦標賽」中認識了妻子，1995年共偕連理，夫妻彼此有着共同的興趣，在日常生活中互相鼓勵、扶持，向着共同的目标進發。

受訪人物：
長跑家 李嘉綸先生
訪問／撰文：
高級督察 許劍

李嘉綸格言

立志：定下目標，全力以赴，志不立天下無可成之事。
有恆：持之以恆，十年如一日，有恆斷無不成之事。
專注：專注一事，集中力量，心有二用，則不能成。
熟練：每日重複鍛鍊，熟能生巧，熟則能強。



「萬步人生」

生活方式是指個人和社會的行為模式，它是先天和習慣的傾向，與經濟、文化等因素互相作用而成的。不良的生活方式對健康可造成較大的危害，世衛（WHO）估計，現時發達國家和地方中，超過半數心血管病和多於1/3的各種腫瘤病的出現，都和個人不良的生活行為方式有關。

它們主要是：飲食失衡、吸煙、酗酒、睡眠不足和缺乏運動等。

特別是肢體活動不足，因由可循人類的勞動生產方式是經歷不同時代的體力方式、半體力方式和智力型方式，從低機械化時代之體力和腦力比9:1，轉到中等機械化時代的6:4，及現代全電腦化的1:9；所以現時都市人最佳工作狀態均以坐式而渡過8—12小時的案頭工作。因此而造成現時人類才會易予發生的痔瘡、靜脈曲張和腸炎等與運動不足相關的疾病。

美國甘乃迪閣太空中中心曾於七十年代中作出研究，將一批男女以臥式生活渡過7天，發覺該批人士經過7天的臥床式生活後，其肌肉細胞萎縮5%，但首先萎縮是肌肉神經及肌肉的微絲血管。

事實上，現代醫學均認為，生命在於運動，健康在於鍛鍊。適當的體育運動可以促進新陳代謝，增強體質，防治疾病，延遲衰老，也可以豐富生活，增加樂趣，調節心理和情緒。運動對健康的作用是多方面的，它能改善神經系統、心血管系統、呼吸系統、消化系統、內分泌系統和免疫系統功能，也可增強肌肉、關節和骨骼功能，同時能調節和消除疲勞。

只要我們在日常工作中加入適量和多加利用肢體活動元素便可得到以上益處。例如以腿代步，每天均貫徹「萬步人生」目標。

撰文：中國香港體適能總會副主席 江峰先生

「長跑訓練講座」



海關馬拉松及長跑小組首次舉辦的「長跑訓練講座」已於一月五日晚上順利舉行，這次活動反應空前踴躍，當晚出席的同事更達五十多位之多，氣氛非常熱鬧。

講者李嘉綸先生除了與同事們分享他的跑步心得外，更仔細詳述飲食與跑步的關係，與在場同事作出了深入的交流，大家都聽得津津有味，如痴如醉。此外，李先生更就熱身、耐力訓練及冷卻調整的動作即席作出示範，令在座同事們對有關的課題有更深入的了解。在發問的環節上，同事們更充分表現出海關的積極性，問題此起彼落，各類有關跑步的奇難雜症紛紛出籠，但無論問題有多刁鑽，都被經驗豐富的講者一一化解，換來陣陣的讚嘆與笑聲。

本會日後將安排更多同類型的講座或活動，希望各同事能抽空參加。

海關馬拉松及長跑小組





特式蘿白糕

攝影、設計、撰寫：陳偉忠

時光飛逝，新的一年又來臨，在這個新年頭日子裏，不知道大家又沒有興趣親手炮製一些特式賀年食品，與家人及友人一起味嘗。



恭賀新禧

圖片製作過程：



1. 蘿白刨成絲



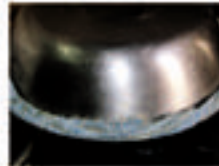
2. 蘿白絲炒熟



3. 加入臘腸及乾蝦米



4. 加入粘米粉及粟粉混合好



5. 鑊蓋邊圍上毛巾

烹調小秘笈：

如果想製作出來蘿白糕較為軟身，可以相對減少粟粉份量。

材料：

白蘿白 3斤、粘米粉 400克、粟粉 半盒、臘腸 2條、乾蝦米 50克、雞粉 2-3茶匙、塩 1-2茶匙、白芝麻 少許、蔥花 少許。

製作過程：

1. 白蘿白用刨刨成絲狀待用。
2. 把刨好蘿白絲放入鑊中炒熟，但記緊不能炒得過熱，否則會過軟身及出過多水份。
3. 將臘腸及乾蝦米加入，炒軟身蘿白絲內，加入調味料攪勻。
4. 然後加入粘米粉及粟粉，與蘿白絲完全混合好。
5. 把搓好蘿白糕粉漿，倒入糕盆內鋪平。
6. 在鑊中加入熱水，放入蒸架及已經製作好蘿白糕粉漿，用猛火蒸1時30分鐘，便告完成。但緊記在鑊蓋邊圍上毛巾以防水份過份揮發。
7. 同時每隔20分鐘加入熱水，以確保水份過乾。當整個個程完成後，在蘿白糕面灑上白芝麻及蔥花，便告完成。

蘿白糕特式菜餚

XO醬炒蘿白糕

製作方法：

1. 蘿白糕切成小丁方塊待用。
2. 把乾蔥頭、蒜頭切成碎粒待用。
3. 在平底鑊中加入少許油，加入碎粒乾蔥頭、蒜頭爆香，入切成小丁方塊蘿白糕炒片刻，最後加入適量XO醬炒片刻，便可完成XO醬炒蘿白糕。

脆皮蘿白糕

製作方法：

1. 蘿白糕切成薄片，包上春卷皮，然後用蛋漿封口。
2. 利用180度滾油，把包好春卷皮蘿白糕放入滾油中，炸至金黃色便告完成。
3. 食用時可配上自己喜好醬料，味道會更加美味。

新春健康小貼士

農曆新年快到了，每逢新年前，家家戶戶都要忙著辦年貨，除了要買賀年禮品送給親友外，又要預備家中招呼親友的菜式和新春食品。但過年應節食品種類繁多，有精明的選擇不但能增添口福，更利健康。我們不妨身體力行預備各樣健康的賀年食品，就是送上最佳的新春賀禮。

健康送禮推介

選購賀歲禮品時，最好以茶葉、鮮果、穀類食品如蕎麥麵、高纖食物如冬菇及乾果，代替高糖高脂肪的一般賀年禮盒如朱古力、糖果等。

多吃一點菜

團年飯或賀年菜式應增加蔬菜及菇類食物的比例，繁種的蔬菜都能增加纖維攝取量，進食大量蔬菜後更能增加飽肚的感覺，有助減少過量進食的機會。

全盒糖果選擇多

含豐富纖維、維他命C及天然果糖的杏脯乾、西梅乾和提子乾可取代傳統全盒內的糖連子、糖冬瓜或糖椰絲，後者營養價值不高，更可能含人造色素，危害健康。獨立小包裝的果仁、未經油炸的葵花籽仁可取代傳統的瓜子，它們不但含豐富的維他命E及蛋白質，而且含較高的不飽和脂肪，好味之餘又有營養。

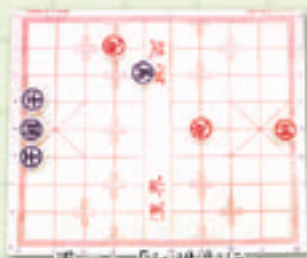
自製健康糕點

年糕、蘿蔔糕、馬蹄糕、芋頭糕是必備的過年食品，如能家中自製，材料便可自行調節。自製蘿蔔糕、芋頭糕，可用臘腸，多用乾瑤柱、冬菇做配料。自製甜糕如馬蹄糕、椰汁糕，可減少用糖。如沒有時間自製糕點，可從烹調時著手，多用微波爐翻熱或鑊蒸熱，或可用易潔鑊以少油煎香。

要歡度新年，除了要享受食物帶來的美味，更要吃得健康，這樣才能與親友共享歡樂的時光。

撰文：督察 李寶枝

中國象棋殘局欣賞之一 ——「三軍劫寨」



圖一：「紅棋先行」

今次本人藉著《海柏》這個角落，希望跟各同事分享中國象棋殘局的樂趣，並藉此提高大家對中國象棋的興趣。

首先，我想跟大家做一個測試。如圖一所示，如果你能夠五步之內，把負隅頑抗的黑方打敗，那麼你的棋藝也算不錯了。關於答案，請往下尋找。



圖二：「紅棋先行」

回到正題，如圖二所示，究竟「三軍」如何「劫寨」呢？其實要訣有二。一）前領部隊先堵塞象眼，令七路和三路軍先後安全地渡江；二）三軍繼而進佔黑方有利位置，如圖三所示。當部署完成，紅方借帥便可直搗黃龍，遇士殺士，得勝而回了。謹記三軍不要貿然輕進，否則「三軍劫寨」變成「三顧草廬」（如圖四），唯望門輕嘆，和氣收場了。

棋如人生，若同事間互信互助，群策群力，相信保稅和把關的工作會做得更好，同事間的相處會更融合。

撰文：高級督察 吳增輝



圖三



圖四

（測試答案：先重炮，對方馬攔，前炮堵塞士位，讓對方士攔，帥橫移一步，靜候對方將軍出宮而勝（對照殺）。



海柏同仁賀春釐

蔣志光題



2007
丁亥年



一車之計在於春

January 一月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
	1 元旦	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 小寒
7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五
14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 十一月	20 大寒
21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八
28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			

February 二月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
			1 十四	2 十五	3 十六	
4 立春	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 除夕
18 正月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一			

March 三月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
				1 十二	2 十三	3 十四
4 元宵	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一
11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八
18 廿九	19 三月	20 初二	21 春分	22 初四	23 初五	24 初六
25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三

April 四月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 清明	6 受難	7 二十
8 復活	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三月	19 初二	20 觀雨	21 初五
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
29 十三	30 十四					

May 五月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
		1 勞動	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 立夏	7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六
13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 四月	18 初二	19 初三
20 初四	21 小滿	22 初六	23 初七	24 佛誕	25 初九	26 初十
27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五		

June 六月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
					1 十六	2 十七
3 十八	4 十九	5 二十	6 芒種	7 廿一	8 廿二	9 廿四
10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 五月	16 初二
17 初三	18 初四	19 端午	20 初六	21 初七	22 夏至	23 初九
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六

July 七月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
1 十七	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 小暑
8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 六月
15 初二	16 初三	17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八
22 初九	23 大暑	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五
29 十六	30 十七	31 十八				

August 八月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
			1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二
5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 立秋	9 廿七	10 廿八	11 廿九
12 三十	13 七月	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 處暑	24 十一	25 十二
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	

September 九月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
						1 二十
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 白露
9 廿八	10 廿九	11 八月	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五
16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二
23 秋分	24 十四	25 中秋	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九
30 二十						

October 十月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
	1 國慶	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六
7 廿七	8 廿八	9 寒露	10 三十	11 九月	12 初二	13 初三
14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 重陽	20 初十
21 十一	22 十二	23 十三	24 霜降	25 十五	26 十六	27 十七
28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一			

November 十一月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
				1 廿二	2 廿三	3 廿四
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 立冬	9 三十	10 十月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	

December 十二月

S日	M一	T二	W三	T四	F五	S六
						1 廿二
2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 大雪	8 廿九
9 三十	10 十一月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 冬至
23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十八	28 十九	29 二十
30 廿一	31 廿二					





香港海關水運會 2006

兩年一度的海關水運會已在2006年12月29日假九龍公園游泳池舉行，共有243人報名參賽。除了個人、分齡及家庭等比賽項目外，本屆水運會還增設了兩項邀請賽及兩項示範表演項目。新增邀請賽項目包括「關長邀請賽」

和「職工接力邀請賽」；而示範表演方面，則由香港業餘游泳總會的代表為我們表演「跳水」及「韻律泳」。同時，在比賽進行期間，香港浸會大學舞蹈學會則為我們進行多場精彩的舞蹈表演。



二〇〇六年十二月二十六日聖誕節翌日，三百六十二位同事及家人在海關高級官員會所歡渡了一個愉快的Boxing Day。當日氣氛熱鬧，是次活動包括有充氣彈床、兒童趣味攤位遊戲、手工藝製作，還有幸運大抽獎、魔術表演、聖誕老人即場扭出有趣的汽球送給小朋友及卡通人物（老虎及兔）和紙板公仔供小朋友拍照留念。香港海關體育及康樂會主席高級監督譚偉倫先生親自主持幸運大抽獎，中獎的幸運兒都獲得了豐富的獎品。最後，藉此機會多謝海關義工隊協助今次的活動。



香港海關體育及康樂會主席高級監督譚偉倫先生親自主持幸運大抽獎，中獎的幸運兒都獲得了豐富的獎品。最後，藉此機會多謝海關義工隊協助今次的活動。

香港海關聖誕兒童聯歡2006



香港海關義工隊

活動預告

(一) 生命熱線賣旗籌款

日期：2007年2月17日（星期六）
時間：上午七時至下午十二時三十分
地點：新界區舉行
舉辦機構：生命熱線

(二) 「山頭霸王越野馬拉松 2007」

日期：2007年3月17日至18日（星期六及星期日）
時間：首日約5am - 翌日6pm（不須過夜，海關義工隊自行安排義工的全程或部份出勤時段）
舉辦機構：國際雷利計劃（國際雷利計劃是一個國際慈善團體，旨在提高年青人的自信心，訓練其領導能力及團結精神，幫助他們成長，發展潛能。透過參與各項活動，年青人得以獲取新技能，並加強對本港及世界各地環境保護及社區發展的關注。）

義工隊主要負責管理越野馬拉松檢查站（checkpoint），記錄參賽隊伍到達的時間及檢查各隊裝備。有興趣參與同事請致電 2707 7835 與貿易管制主任毛慧敏（Rose）查詢。

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。



鍛鍊身心 健康人生 香港海關網球會

為了推廣健康生活及增加同事們對網球運動的認識及興趣，香港海關體育及康樂會屬下的網球小組在過去一年，組織、策劃及推行了多項免費網球活動，當中包括七期的"Come & Play"網球班，受惠人數多達百人，並使初學者能夠掌握基本的網球技巧（如：發球、正手、反手擊球等……），從而享受箇中樂趣。參加者亦可以透過訓練班認識志同道合的朋友，交流心得和切磋球技。網球班的長遠目標是希望同事能夠培養定期運動的習慣及鍛鍊強健的體魄。小組將於二零零七年，繼續安排各類型的網球訓練及比賽活動，務使同事能夠獲得更多參予的機會，積極邁向身心健康的大道。

此外，球會已於二零零六年十二月份舉辦了部門關長盃科際網球比賽（賽果：請參考附表一）承蒙各方頂力支持，參加人數比往年增加近倍。大會並安排充足的練習場地給予球員作免費練習，及於複賽和決賽中，提供國際認可的專業裁判。是次比賽充份表現出隊員之間的默契、熱誠的投入及發揮體育精神。

頒獎禮及友誼邀請賽，將於二零零七年二月二十三日在維多利亞公園網球主場舉行，屆時小組將邀請友好球會與香港海關網球隊進行友誼比賽，實行以球會友！敬請密切留意香港海關體育及康樂會的會訊。

附表一

比賽項目	姓名 / 職級
科際雙打 冠軍 亞軍 季軍	港口及海域科 邊境及口岸科 版權及商標調查科
男雙 冠軍 亞軍 季軍	程志雄、吳利明 畢蒼鯉、黃劍文 楊寶光、譚建成
男單 冠軍 亞軍 季軍	吳利明 畢蒼鯉 譚建成
男新秀 冠軍 亞軍 優勝	陳君瑋 羅寶平 林寶光、韓力
女新秀 冠軍 亞軍 優勝	趙穎琦 余慧敏 蘇淑霞、陳寶明



團契二十五年
紀念晚會

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
2007年1月至3月週會表

日期	週會	負責人	主席
1月4日	見證操練	許毅遜	
1月18日	查經分享	林智聰傳道	林偉德
2月1日	專題講座：走出學堂	鄧祺殷警司	翁結亮
2月15日	數算主恩		梁志文
3月1日	詩歌分享		許德威
3月15日	選舉週		職員會

*請注意新聚會地點及時間

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

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 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。



活動報告

海事處彩艇比賽 2006（海關龍舟隊奪得政府部門邀請賽亞軍）

工商機構運動會 2006（海關馬拉松及長跑小組奪得男子個人先進組第 3 名，女子隊第 2 名，男子隊第 3 名）

紀律部隊羽毛球賽 2006（海關羽毛球隊奪得第三名）

警務處紀律部隊高爾夫球賽（海關高爾夫球隊奪全年隊際淨桿總冠軍，隊員鄧永祥奪得全場個人總桿冠軍。）

香港義勇軍射擊運動協會邀請賽（鄭祖淦在手槍組比賽中奪得季軍；而葉偉強、余偉堅奪得優異獎）



不怕道遠憑專業



「一年之計在於春」，這是大家訂下一年目標的好時機。「香港書畫藝術協會會長」及「北京奧林匹克書畫院榮譽院長」蔣志光先生憑著自己一步一腳印的努力，在中國書法界中闢出名堂。因緣際會，蔣先生認識了一群海關同事，更成為大家的書法老師。蔣老師的奮鬥史，或者會為大家在訂立人生大計的時候帶來一些啟示。另一方面，我們感到榮幸的是，蔣老師為海柏的「誠信」專欄「點睛」，並提字祝願海關各同事新年進步、身體健康。

就是：「求學要有恒心」。蔣老師於一九八三年移民香港後的兩年內，共參觀了多達二百個書畫藝術的作品展。他深深地回味著說：「由於那時上班的地方在香港大會堂附近，所以每個工作天的午飯時間，便到大會堂的展覽廳揣摩各書畫藝術大師的作品，不斷汲取和鑽研當中的學問。」他笑著說：「縱然有人請食飯，亦推辭不去。」在這樣一天一天的浸淫下，便無形中養成勤學的習慣。

進步源於困難與機會

從不懂尋找知音人到多次籌辦大型的書畫展，蔣老師都是毫不鬆懈地踏走自己的成功路。「還記得，移民到香港的時候人生路不熟，對廣東話又一竅不通。記得有一次因言語上的誤會，竟然把欣賞自己書法作品的知音人拒諸門外。」他更娓娓道出：「任何人都從跌跌撞撞中學習走路的，所以每個問題都是學習的機會。有學習才有進步，所以遇到困難也千萬不要氣餒。」

是次參展者中有年逾古稀之長者，也有八歲的小學生。既有資深的書法專業人士，也有剛接觸宣紙的「初哥」。此時，從展出作品水平不一的安排上，筆者不難明白蔣老師曾述說的人生體會。因為有比較，才有進步，所謂「知己知彼，百戰不殆」；而只有敢「獻醜」，才能獲真知。

書法、蔣老師、海關

別人說，一個人的成功全因為幸運之神的眷顧，令他有天生的才華和一個又一個的黃金機會。現實中，蔣老師雖然年輕時就已經師從名家，但在書法上他仍要積極面對困難和克服重重的障礙。另一方面，不得不承認的是蔣老師的成就與他待人處世和個人高尚情操有著莫大的關係。

「曾經有段時間在西貢市中心經營廣告公司，而每年農曆新年前便會義務為社區市民寫賀歲揮春。那時，認識了居住萬年街宿舍的一位海關人員。他好學不倦，於機場通宵值班回家休息完畢，便走到我處學書法。即使他搬到九龍，卻仍然不斷鞭策自己，一有時間便拿他的功課給我批閱。」蔣老師口

古語有云說：「學貴有恒」。這話怎麼說呢？如果要將它翻譯成白話，

「一步一腳印」

跟一般著名書畫家故事不同，蔣老師並非於幼年「邂逅」書法。他回憶著說：「我認識書法始於十九歲於福建省藝術學校戲劇及舞台燈光系畢業那年，機緣巧合下我認識了師傅。在他的循循善誘下，我便愛上了書法，而且對書法的興趣越來越濃，甚至想以此作為職業。」於是，蔣老師開始發奮地學習，為他的書畫藝術事業埋下穩固的基礎。



蔣老師相關書畫個人成就

- 1995 「中外書畫精品展」金獎
- 1996 「第二屆海峽兩岸王子杯書法大賽」榮譽金獎
- 1997 「中國書畫書聖杯」書法大獎
- 1998 「香港大學全港青少年書畫大賽」評審委員
- 2005 「世界華人傑出藝術家」「德藝雙馨藝術家」

受訪人物：書法家蔣志光先生
訪問：署理高級督察蔣依莉

「後記」

這是一次別開生面的採訪。從我們到書法展作現場訪問，到了解蔣老師授教海關同事書法的點滴，並分享有份參與展出的海關同事的喜悅，體會到學習是終身的，而學問更是無止境的。要活得更精彩和更有價值，無論在知識和個人品行上，我們記緊要打好根基，做好本份，並抓緊時間，把握生命中每次珍貴的機遇啊！

訪問尾聲時，蔣老師不忘表示海關同事雖然工作繁重，但依然鏗而不捨地把時間爭取學習和參與運動，他深信這是部門在推動健康生活和員工誠信工作上的努力成果。蔣老師並以「不怕道遠憑專業」與各同事共勉之。



揮筆歸平靜 讚譽見寬容

高級督察陳子達跟隨蔣志光老師習書法只有數月，已獲蔣老師高度評價，他的一帖「觀書有感·宋朱熹詩」更被蔣老師挑選參展。

蔣老師對陳子達勤習書法深表讚歎：「子達悟性不俗，習書法只有短短數月，但他的表現已相當好，假以時日，他的書法造詣必有所成。他在忙碌工作之餘仍堅持學習，勤力用功才是進步的不二法門。」

誠然，陳子達亦十分享受隨蔣老師習書法，而且興趣愈來愈濃厚。無論平日生活多忙碌，透過習書法，讓他擁有恬靜的空間。他說：「練習書法時，我只會專注字體，心無雜念，整個人

會非常集中、平靜。書法可洗滌心靈，助我去煩燥。」從一粒沙裡看世界，老師讚譽中見包容。陳子達謙稱自己書法只屬一般，但偶有佳作，蔣老師便毫不吝嗇，大加讚譽。蔣老師的一聲讚美，對陳子達而言乃極大的鼓勵，他說：「我十分感激老師的讚美。這其實反映了老師待人寬容，只要我們略有進步，他便會加以稱讚和鼓勵，讓我們更有信心、動力去求進步哩！」世事往往難盡如人意，若能效蔣老師授徒之道：做得不好的要提點，做得好的則慷慨讚美，一切都會變得更理想呢！

受訪人物：高級督察 陳子達
訪問 / 撰文：見習督察 江燕妮



誠信信箱

問1 以部門名義參加公開比賽並且得獎，獎品是否歸自己所有？還是要按照《接受利益(行政長官許可)公告》取得特別許可，才可接受獎品？

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 公務員以私人身分參加公開比賽並且得獎，屬於公告已經給予一般許可的範圍(因為獎品是勝出比賽的獎勵，屬於不受限制即可接受的利益)。不過，如果是代表部門參賽，則作別論，是否接受和如何處理獎品應該由部門管理層決定。

問2 部門現在有一支由員工組成的義工隊。義工隊是否需要徵得批准才可以在部門內展開籌款活動，例如向同事募捐義工活動經費？

答2 如果募集的款項是捐作慈善用途(例如購買玩具捐贈予孤兒院的兒童)，毋須為此徵求批准(見《公務員事務規例》第531(3)(b)條)。如果募捐是為了其他目的，則根據內部常規通告第26/2003 號第9段或《品行及紀律守則》第3.8段，以義工隊名義籌款的人員須視乎情況需要，應向關長或內務秘書(視何者屬適當而定)申請特別許可，情況一如為本身索取或接受利益一樣。

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：蔣依莉、趙穎琦、許劍、簡潔嫦、江燕妮、鄭耀慶、李振東、李寶枝、文敬歡、孫志傑、葉慧輝

電話號碼：2852 3418

電話號碼：2850 4901

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：二零零七年三月三十日

誠信與紀律

刑事定罪可被紀律處分

根據《公務人員(管理)命令》

《命令》第11條，行政長官(或獲授權人員)可向被裁定犯了刑事罪行的公務員採取紀律行動。他們在考慮法院就該項控罪進行的法律程序後，可對該等人員處以懲罰而無須另行聆訊。而有關涉及海關部屬人員(即高級督察或以下)的刑事定罪案件，部門則會依據《香港海關(紀律)規則》(《規則》)第18條，向有關人員施加適當的懲罰。

香港以外地方的刑事定罪個案

當中，同事們要特別留意的是，除在香港被刑事定罪的個案外，公務員亦須向部門申報在香港以外地方被定罪的個案，因為他們可能因這些定罪而被當局予以紀律處分。

在《公務員敘用委員會年報二零零五》中提及一名公務員在放取假期期間，在香港以外地方被外國法庭裁定多項刑事罪名成立。根據律政司的意見，《命令》第11條適用於該個案，因為該員所涉及的多項犯罪在香港同屬違法，而該等定罪亦有記錄可循。當局其後就該員在外國被刑事定罪，根據第11條處以嚴厲譴責的懲罰。

沒有就涉及的刑事法律程序作出報告

根據香港海關《內部臨時通告第40/2005號》，若因犯案人員本人沒有及時上報刑事法律程序(備註)，以致部門無法根據《命令》第11條或《規則》第18條採取行動，該員或會被施以較嚴重的紀律指控，即「沒有就刑事法律程序作出報告，導致無法執行《命令》第11條或《規則》第18條的紀律行動」從而對該員展開正式的紀律程序。

然而，每宗個案中導致沒有及時上報刑事法律程序的原因均有所不同，因此，部門在決定適當的跟進行動時，會按每宗個案的情況作出考慮。

Mr. Discipline

備註：香港海關《內部常規通告第33/1999號》指出，各人員須向部門申報被刑事起訴的事件(無論該等訴訟程序會否導致有關人員被裁定犯了刑事罪行)。此外，同事們亦可於《海柏》第五期參考相關的資料。

