



追訪於調
查科工所
同事面
對的壓力
Page 2 & 3



從角精來
理度分
西析力
中壓處
度神及
精源理
理方
Page 4



健康就是財富-
勞永樂醫生與
大家分享正確
運動的好處
Page 6



衝呀！海關足球隊
Page 8



蘇偉文博士
教大家如何投資
有道
Page 10



「公職王」分身有術 正面思想助功成

陳智思：凡事向好的方面看，
問題總會迎刃而解！

記者：督察李振東 見習督察江燕妮

在眾多角色中，最令「公職王」費神的並非公司的業績，或公職的表現，而是家庭的「瑣事」。陳智思說：「家中的事，不能假手於人，須要親力親為，而且永遠看不到回報的前景，亦不會有人評定你的表現，是非常具挑戰性的。」

幸好，陳智思有位全職的賢內助主理家中的大小事務，他體諒地說：「其實，太太所承受的壓力比我更大。」所以，每當接到太太的訊息，陳智思都會即時回覆。他指出，與太太緊密地溝通，可避免她因得不到回覆而累積負面情緒。

陳智思最初當議員時，曾因在外辛勞了一整天，回到家裡變得沉靜而被太太投訴：「在外面就說那麼多，回到家裡就無話可說。」陳智思表示：「始終，夫妻間最重要的還是溝通、體諒與協調。我和太太都不會把問題拖得太久，會盡快尋求共識，把它解決掉！」所以，現在陳智思回家後是不會開電腦處理公事

「公職王」陳智思，既是亞洲金融集團總裁，又身兼立法會議員及行政會議成員等十多項公職，公務之繁重實在毋容置疑。但是，鏡頭前鏡頭後的陳智思，永遠都是容光煥發，彬彬有禮，笑容可掬的；無論他的日程是如何的緊湊，他仍是氣定神閒地應付。

家庭支持 溝通、體諒與協調

現在，陳智思仍要每天服用七種藥物，每兩個月到醫生處覆診，每六個月作一次身體檢查，每年更要到美國驗身。

「壞的事情經常都會發生，只在於你如何看它。人總有不如意的經歷，但無論如何，我們都要積極地面對。今天的痛苦，若干年後，你會發現那其實是件好事。」可不是麼，陳智思便是經歷了疾病的折磨，令他更要活得開心，更珍惜健康。不論他如何忙碌，都堅持每日做兩小時運動，閒時游泳、打網球和打沙灘排球，好好的鍛煉體魄。他還笑言：「患病給了我一個很好的藉口，助我推卻了不少應酬與酒精，也蠻不錯吧！」

「世事往往出乎人意，與大家所期望的截然不同。」陳智思原來修讀經濟系，因病之故，他捨「經」取「藝」，轉而修讀藝術系。他說：「我不想浪費臥病在牀的時間，所以轉修藝術，不用上課，也可修到學分畢業呢。」而且，藝術那富創意的精神，更有助陳智思在工作上尋求突破。

陳智思相信，期望管理是非常重要的，尤其千萬別對自己，或對下一代有過高的期望。他說：「每個人的際遇均不同，只要能把握機遇，盡了力便可以了。我的志願是要成為銀行家，而現在，我從事保險工作，這與期望有出入，但只要盡力去做好，亦會成功的！」

公職繁多，涉獵面廣，要做好每個角色並不容易。陳智思自言，唯一的秘訣是要全情投入，享受箇中樂趣。他不諱言，初次參選立法會功能界別——保險界時，只認識業內五十人左右，當中有三十人是來自自己的公司，他說：「當時用了三個月時間，到不同保險公司叩門爭取支持。我曾經努力過，即使選不上，亦不會有任何損失！」

期望管理 不計回報

正面思想 減壓良方

眾所周知，陳智思在十八歲時患上高安氏動脈炎（一種罕見的血管疾病），腦血管收窄了，做過腦血管搭橋手術、腎血管「通波仔」手術，全身共有五條人造血管，前後花了三年時間醫治。

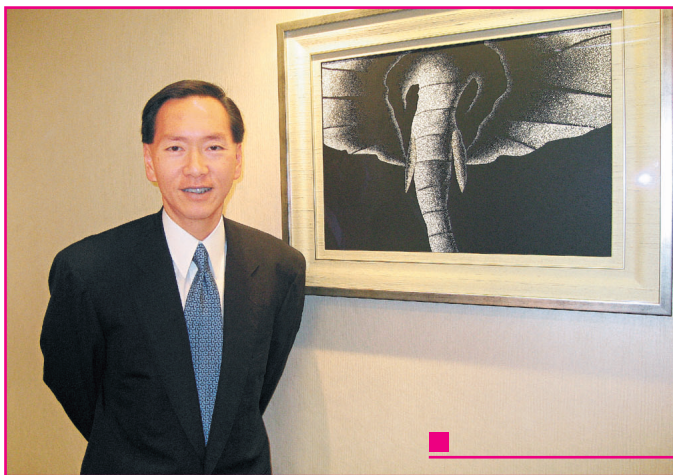
現在，陳智思仍要每天服用七種藥物，每兩個月到醫生處覆診，每六個月作一次身體檢查，每年更要到美國驗身。

「壞的事情經常都會發生，只在於你如何看它。人總有不如意的經歷，但無論如何，我們都要積極地面對。今天的痛苦，若干年後，你會發現那其實是件好事。」可不是麼，陳智思便是經歷了疾病的折磨，令他更要活得開心，更珍惜健康。不論他如何忙碌，都堅持每日做兩小時運動，閒時游泳、打網球和打沙灘排球，好好的鍛煉體魄。他還笑言：「患病給了我一個很好的藉口，助我推卻了不少應酬與酒精，也蠻不錯吧！」

的，只會全情投入丈夫和爸爸的角色。他亦與太太約法三章：「每星期盡量抽四天留在家裡用膳。」

陳智思議員 GBS, JP

學歷及專業資格：美國加州Pomona College文學士	
職業：	亞洲金融集團總裁 亞洲保險有限公司總裁 泰國盤谷銀行香港分行顧問
公職：	行政會議非官守議員 古物諮詢委員會委員 立法會議員 嶺南大學校董會副主席 保險業諮詢委員會委員 保險中介人質素保證計劃督導委員會委員 大珠三角商務委員會委員 西九龍文娛藝術區核心文化藝術設施諮詢委員會委員
社會服務：	香港社會服務聯會主席 港泰商會主席 樂施會毅行者籌委會主席 樂施會副主席 香港公益金董事 香港中華總商會會董 香港潮州商會會董
嗜好：	遠足、游泳、網球、沙灘排球、健身
(資料來源：政府網頁——行政會議成員)	



藝術系出身的陳智思，自創了一套「智思式點畫法」——在黑畫紙上以塗改液混合螢光劑來點畫。陳智思笑言：「當我問朋友對作品的意見，他們總是回答『幾特別！』究竟是特別好，還是特別不好呢？見仁見智吧！但得到這樣的回應，我已經很滿足了。」他自謙藝術天份不高，但那份「以塗改液混合螢光劑來點畫」的創意，也可真教人驚嘆。

Editor's Note

相言

壓力無處不在，也無可避免；它可以把您拖垮，但也可以令您的生活過得更有意義、更有效率。我們究竟應如何看待和處理壓力？正如著名心理學家羅伯爾曾說：「壓力如同一把刀，它可以為我們所用，也可以把我們割傷；那要看您握住的是刀刃還是刀柄。」如果我們學會放鬆，善待壓力，便能從緊張疲勞中解脫出來。

在今期的《海柏》，我們訪問了行政及立法會議員陳

智思先生，了解他如何身兼多項公職及工作仍可從容面對壓力，在忙碌的生活中仍可堅持自己對繪畫的興趣。另外，我們亦會一連三期走訪在不同崗位工作的同事，了解他們所面對的壓力，並從醫學和精神科等不同角度分析壓力的來源及處理方法等。今期的主題文章首先報導執行、調查工作的同事所面對的壓力成因及解決方法。

此外，全民健康動力主席勞永樂醫生亦闡釋投資健康遠比財富來得重要；中文大學工商管理學院副院長及財務系副教授蘇偉文先生會以「投資有道」為題，向同事介紹在人

生不同階段中應有的投資知識及態度，鼓勵同事學習財富管理之道，做個精明的投資者。談到投資，部門近年對推廣「誠信」文化的投資也不少。「誠信」是最重要的價值觀，只要團隊中各人能恪守誠信，遵守紀律，便可發揮最高的團隊精神和力量，今期編輯組會以故事形式加深同事對誠信的認識。

除以上內容外，康體會亦會向同事匯報各屬會的最新情況；勞永樂醫生會以「健康就是財富」為題，介紹步行的好處，希望同事能從中有所啟發。



版權及商標調查科的

甜

酸

苦

辣



關員彭佩儀



以最近新鮮滾熱辣、轟動全港，甚至國際矚目的「內地遊客在港購買黃金、手飾及鐘錶涉嫌被騙」的新聞為例，版權及商標調查科 (IPIB) 的角色，顯得特別重要。此案件可謂完全突顯調查科工作的職能和獨特之處。

IPIB 的同事，為了保護香港購物天堂的美譽及維護法紀，都下定決心，誓要把案件查得水落石出！我們不眠不休、抽絲剝繭地徹底偵查犯罪行為的始末由來，要迅速破案，便需要與時間競賽了！正如我們指揮官趙育雄的箴言：「在 IPIB 工作，就如去闖木人巷般，每個成員必需具備一身好武功、刻苦和忍耐的條件。」海關是香港政府所委任，專責透過執行刑事法例保護知識產權的部門，因此我們要承擔的使命，十分重大！我們也需要與貿易管制處和各有關部門緊密協調，令涉及知識產權法以外的種種罪行，也能受到適當的法律制裁。

由於監視隊必須在不動聲色的情況下搜集情報，故隊員之間的默契和身分的保

某些案件還會耗費多個月的觀察！當隊員掌握了實質的線索，便會把準確無誤的消息傳遞給搜

查及跟進隊同事，以便採取突擊搜查及拘捕行動。在偵破有新聞價值案件的同時，我們更要籌備「記者招待會」的各項事宜。發布新聞不可或缺的，便是要對傳媒日新月異的報道手法，具有敏銳的觸覺！

搜查及跟進隊的主要職能是搜證、舉證、採取拘捕行動和跟進調查。此組別需背負準備檢控案件的重任，關員需具備高水平的專業知識，以便能在短時間內完成點算證物和證物價值評估的工序。關員除要替被捕人士錄取口供外，亦要替證人記錄供詞。同事間的團隊精神和行之有效的互信機制，對提高工作效率和將罪犯繩之於法，起着關鍵性的影響！因為每一個調查細節和工作程序，都有可能在司法審訊中，成為辯方攻擊的藉口。而我們最大的滿足和成就，便是能夠消滅罪惡和伸張社會公義！

為使被捕人士的權益受到保障及盡快把案件呈堂，超時工作乃兵家常事。不管你是喜是悲，也要為了這份工作的承諾和使命感，繼續努力下去！當你看到我們的甲級寫字樓，在許多的假期中，特別是聖誕、新年或半夜三更都燈火通明的時候，那正是 IPIB 的同僚在日以繼夜地工作！正如當搜查及跟進隊關員彭佩儀疲憊地說出剛工作了 15 點 5（即由正常下班時間的 1800hrs 需加班到另一個新的工作天，即早上 0930hrs，接着繼續工作下去）的時候，所有同僚也心照不宣地感受到有家歸不得的甜、酸、苦、辣矣！

文：督察 趙穎琦

密至為重要！隊員除了耐性，還需要有堅毅的恆心，同時亦講求對商標的專業認知和洞悉層出不窮的犯罪手法。每位同事更要具備一眼關七，過目不忘，認路準確，記性好和分析力強的本領，兼且時間觀念佳，勤奮是不在話下的了！而回報就是部門和市民對我們的鼓勵和肯定。監視隊資深署理高級關員岑子強便曾表示：「每天全情加全程投入，才可做好呢份工！」

在出「更」前，隊員要預先分析涉案的商標資料、公司和人物的背景記錄，並需按照《截取通訊及監察條例》的規定進行調查工作，以確保公眾利益獲得保障。隨後就是進行監察工作，而此階段往往歷時甚久，





Say Bye! 壓力

雖然在同一個辦公室上班，與 Kinny（劉秀琮）卻不太熟悉，她個性開朗、健談，給人的感覺是積極及樂觀。

一切從九五年開始

「九五年開始便在調查組工作，至今有十二年的歲月，回想當初到調查組工作時，自己都幾緊張。因為每天都不知道將會發生什麼事？是否又要

超時工作？被調查的人士是個怎樣的人？應該怎樣應對或採取什麼行動？」

當 Kinny 慢慢地掌握了如何處理不同情況的同時，她每天都在不同的壓力中度過，既要面對上法庭被辯方律師盤問的壓力，又有來自家人的壓力，總是不明白為何自己要那麼晚才下班。雖然如此，Kinny 的樂觀性格及不斷求新的態度使她很快便學會一些方法去舒緩自己的壓力。

常做運動，保持身心健康

「工作雖然繁重，但身心的健康亦非常重要。平日在我不用接 Case 的日子，我會到健身中心做運動又或者學瑜伽去減壓。另外在假日，我會約朋友一同去行山，呼吸大自然的新鮮空氣，欣賞大自然的景色，對自己身心平衡非常有幫助。加上運動可以鍛煉自己的耐性及鬥心，又使自己在失敗中成長，令自己在調查工作時不會因失敗而放棄。」

平衡家庭生活

除了運動外，Kinny 亦非常珍惜與家人相處的時間。她知道平時沒有很多時間陪伴家

人，有些事情自己要設法補救，所以在假日她會爭取時間與他們相處和溝通，如飲茶、看戲等，使他們明白自己不是只顧工作而忽略他們，自然埋怨都少了。

保持良好的溝通關係

至於工作方面，她認為另一個減壓方法是與上司及同事維持良好的溝通關係。她很多時都會與同事及上司研究不同的方法把 Case 做好，並且持開放態度聽取同事及上司的意見，到處理 Case 時，便可減少混亂，大家亦可同心合力完成任務。在面對被調查人士的言語頂撞時，Kinny 會先深呼吸安靜自己，聆聽及了解清楚對方的目的，然後才作出適當的回應。當感到壓力沉重而無法安靜時，Kinny 便會用在瑜伽時學會的腹式呼吸法去舒緩壓力。

活到老，學到老

除此之外，Kinny 亦會積極進修，增進自己的知識及提高思考能力。「所謂「活到老，學到老」，在這個資訊年代，我們要不斷吸收新的知識以配合時代的發展及工作上的需要。在課堂中，除了從教授身上取得新的知識外，同學之間的交流亦可啟發自己的思想，對工作有所裨益。」

從 Kinny 身上學到很多正面的態度去面對壓力，使筆者記起中學時代老師曾教導：「不要讓壓力去控制你，而是你去控制它。」

受訪人物：貿易管制主任 劉秀琮
訪問：助理貿易管制主任 孫志傑



強身健體 緊守崗位

最近認識了一位新同學，經互相自我介紹下，她得悉原來我是從事紀律部隊工作，對我日常的調查工作更感興趣。她曾經以為我的體能必然很好，才可應付這份富挑戰性的工作。我卻開玩笑說：「那當然啊！我也有很規律地定期運動……那便是每年一度的周年跑步了。嘻嘻！」

當然，每年只有一次的運動模式可能比較誇張，然而，既要應付日常工作，又要兼顧家庭生活，對某些調查科的人員來說，的確可能會忽略了自己的健康。

調查工作具有其獨特性及專業性，「要做好呢份工」，同事們可能要付出較多的時間及精神，方可領略箇中樂趣，並享受成功破案後所帶來的滿足感。而且，只要細心留意一下身邊調查科同事的生活習慣及工作環境，你會發現他們的確與別的海關人員有點不一樣……

工作模式及環境

調查工作最引人入勝的地方，便是可以把自己擅長的跟蹤、監視等技巧充分發揮。除了工作日以繼夜，有時更會在戶外的位置或車廂內作遠程監視，等待目標人物、車輛出現，需要長時間集中注意力，而且行動部署更可能會不斷地改變，以配合突如其來的新發展，一切往往都在預計之外。

直到執行拘捕行動後，可能會出現的挑戰及變數更多，如何控制現場環境，把搜集到的證據抽絲剝

繭，絞盡腦汁向疑犯索取進一步資料，妥善處理各項證物。及至後期的檢控工作，各調查人員都擔當着重要的角色。他們在每宗案件上的參與，都是部門成功打擊各種非法活動的重要一環。

更重要的是，調查科是最具凝聚力的地方，大家一起共事時都應該能夠感受到那份上下一心的團隊精神。因此，即使工作的時間再長、環境再惡劣，同事們都會在不知不覺中忘卻自己的疲倦及辛勞。

生活習慣

為配合行動需要，調查人員有時的確須要不定時工作，作息時間不穩定，睡眠質素自然較差。在飲食方面，每日三餐可能都在外用膳，不夠食物營養補充身體所需。

在完成案件處理回家後，就更想爭取時間與家人樂聚天倫，疏忽了自己的健康，缺乏重要的運動，新陳代謝減慢，對身體構成一定影響。

有人認為調查人員的魅力所在，便是他們在查案時那份刻苦堅毅的鬥志及一臉專注的表情。然而，細心看看，他們身體可能已經靜靜地發出警號，包括：

- 容易感到疲倦；
- 頭痛；
- 胃痛；
- 頸梗膊痛；
- 脂肪積聚；
- 皮膚太乾或油脂分泌太多；
- 皮膚過份曬黑；



- 有口氣、便秘；
- 傷口癒合較慢；
- 頭髮容易脫落或變灰白；
- 精神容易緊張；
- 脾氣容易暴躁

調查人員千萬不要輕視自己的小毛病，必須好好保養自己的身體，注意健康，因為只有強健的體魄，才能緊守崗位，好好履行海關職務，服務市民。

文：署理高級督察 文敬歡



呆望着漆黑的天花板，在床上已不知輾轉反側了多少回，仍是眼光光，愈想入睡，愈難入睡，更惱人的是明天要上特早班，真不知如何是好！你嘗過久久未能入睡的困擾嗎？

九龍醫院精神科副顧問醫生黃藹賢表示，根據一項睡眠調查發現，約有 15% 都市人經常有失眠情況。睡眠或休息不足不單會影響工作效率，嚴重的更可引發其他疾病，如高血壓等，所以不要小看失眠所帶來的影響。

睡眠多少才足夠？

失眠是指不能入睡、過早或間歇性睡醒而引致睡眠不足的情況。黃醫生表示，一般情況下成年人需要 7-8 小時睡眠時間，但時間長短亦因人而異，有些人需要睡很長時間，但有些人卻只需幾小時便已足夠，最主要視乎睡眠者是否感覺精神飽滿。

失眠成因

黃醫生表示引致失眠的原因很多，基本上可歸納為以下種類：

- (一) 環境因素：房間的光線、溫度、床鋪的軟硬，甚至外界微小的聲音都會影響睡眠質素。
- (二) 健康因素：有痛症或正服用某些藥物，如甲狀腺藥物等人士，亦可能難以入睡。
- (三) 心理因素：壓力、焦慮及抑鬱都會引致失眠。
- (四) 其他因素：過飽或過飢、因輪班工作而影響睡眠模式等。

如何防止失眠？

治療失眠最重要是找出原因，對症下藥根治。但對輕度的失眠，黃醫生並不建議依靠藥物，她提供以下方法供同事採用：

「眼光光」之失眠



主題文章

宜	不宜
營造一個舒適的睡眠環境	太飽或太餓
放鬆心情	睡前做劇烈運動
聽聽柔和的音樂	日間睡覺過多
喝一杯暖鮮奶	睡前飲用刺激性或含咖啡因飲品，如酒或可樂等

安睡小貼示

黃醫生表示，如果在床上 30 分鐘仍無法入睡，不要勉強自己，起床走走，讓心情平復後，有睡意時才再次上床睡覺。黃醫生還即場示範一個簡單的睡前運動——放鬆心情，先從腳跟做起，集中精神，盡量把腳跟肌肉收緊，維持數秒，然後慢慢放鬆，收緊、放鬆、收緊、放鬆，如此類推，一直做到頭部。大家不妨試試，的確很有效。

做人「最緊要開心」

黃醫生表示，都市人作息不定，工作壓力加上種種原因，使人容易患上焦慮症。焦慮症患者終日會提心吊膽、過度緊張，顧慮的事情可以包括健康、工作、家人安危、昨日的錯誤或明天有可能發生的問題等。由於患



者無法放鬆，容易受驚嚇，所以在任何事情上皆無法專心、時常無法入睡，亦會出現頭暈、肌肉繃緊和心跳加速等生理徵狀。

黃醫生笑說：「做人最緊要開心，多點關心身邊的人和事，壓力自然得到適當的調節，人也輕鬆點！」

受訪人物：九龍醫院精神科副顧問醫生 黃藹賢
訪問：高級督察 許劍

健康不僅是沒有疾病的表現，而是一種個體在身體上、精神上、社會上的完全安好狀態。有學者提出：健康就是能對抗緊張，經得住壓抑和挫折，能積極安排自己的生活，使自己的智慧、情感融為一體，生活和精神充滿生機，且富有文明意義。

現代社會中一種影響身心健康的現代病，是人體健康的第三狀態，又稱亞健康狀態，疲勞綜合症。何謂亞健康狀態？現代許多人的感覺是：我們沒有疾病，但似乎又不健康，若有焦慮感、憂鬱感、罪惡感、厭倦感、無聊感、無助感、無用感、困倦感、疲勞感等，即為亞健康狀態的信號。據調查發現，現代社會，約 60% 的人處於亞健康狀態。引起此狀態的主因要是知識經濟時代對現代人的心理素質提出全方位挑戰所致，即主要是由於心理危機所引起的。醫學心理學研究發現：長期的精神緊張、反復的心理刺激、複雜而惡性情緒影響是導致心理疲勞，引發亞健康狀態的主要因素。

至於中醫學上：七情和調與否對於人的健康影響極



大，良好的精神、情志狀態與心理素質能夠促進健康，減少疾病的發生，既病者亦有利於疾病的康復。不良的精神、情志狀態與心理素質不僅能夠導致疾病的發生，而且使既病者不易康復。因此，調和七情、調控心理對於現代人的健康極為重要。究竟七情是什麼呢？七情是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。它是中醫學對人的精神、情志、心理變化的概括，是人的精神、情志、心理變化的客觀反映。

而七情與臟腑的關係為：心主喜、肝主怒、脾主思、肺主悲憂、腎主恐、心膽主驚（總由心主），所謂「心為五臟六腑之大主，而總統魂魄，兼駭意志」；「悲哀憂愁則心動，心動則五臟六腑皆搖」。若七情太過（持久、過於劇烈），超越了正常生理的適應限度，則能導致臟腑功能與氣血運行失調而影響身心健康，甚至導致疾病的發生，包括：心腦血管疾病——如冠心病心肌梗塞、心律失常、高血壓、腦溢血、失眠、焦慮症等；消化道疾病——如胃潰瘍、腸易激綜合征、慢性結腸炎、腸胃功能紊亂（腹脹）等；五官科疾病——如青光眼、咽異感症（梅核氣）、神經性耳鳴耳

聾、梅尼埃病等；生殖系統疾病——如卵巢功能紊亂（月經失調）、性功能障礙、陽萎早洩等；癌症——如食道癌、胃癌、肝癌等。

七情失調的調節，中醫稱為調神。主有解憂、少思、制怒、克悲、防驚、化恐、抑喜法。（一）解憂法：郊遊或旅遊、廣交朋友、洗浴。（二）少思法：適當做些體育鍛煉、聽音樂、看電影。（三）制怒法：時常提醒自己，遇事戒怒，保持冷靜。（四）克悲法：舒散心內的壓抑，可盡情的哭一場；受委屈時，不要獨自悶在心裏，應找朋友傾訴。（五）防恐化驚法：不要將恐懼疑慮埋在心裏，要盡量講出來；及盡量避免獨處，多與別人交談或演說，增強自信心，鍛煉自己抗驚恐的心理。（六）抑喜法：調節過度的喜情——笑病，醫療上可以採取以「恐」、「悲」勝情法。加強精神修養，正確認識自己，評價自己，在成績與榮譽面前不要自滿，要時常想到自己的短處與不足。永遠保持一份平靜、愉快的心態。

中醫歷來重視調養精神對於身心健康的影響。《黃帝內經》言：「精神內守，病安從來」。說明七情調和，精神愉快不僅有利於健康，而且是防病治病的良藥。請謹記保持樂觀開朗、積極向上、心境坦蕩，胸懷寬廣、精神愉快，情緒穩定，助人為樂，嚴以律己，寬以待人，自強不息，對於增進身心健康有著重要的作用。

香港浸會大學中醫藥學院臨床部
高級講師 王永欽醫師



沙羅洞

舉家行山樂悠遊之

路線：流水响水塘 九龍坑山 沙羅洞 鳳園
需時：約 3.5 小時
交通：於粉嶺東鐵站乘搭 52K 小巴至鶴藪



城市沙漠化的情況日漸嚴重，因此每逢假日部份都市人都會一家大小或三五知己暢遊郊野公園，呼吸大自然的氣息及欣賞大自然的生態美景。
沙羅洞，又名沙螺洞，位於新界東北部，是香港最具生態價值的地方。沙羅洞區內擁有多條河道、淺灘、沼澤及林地，區內更有多種稀有蜻蜓品種。

1 乘搭往鶴藪專線小巴於八仙嶺郊野公園路牌下車，沿右手邊石屎路前往流水响水塘。



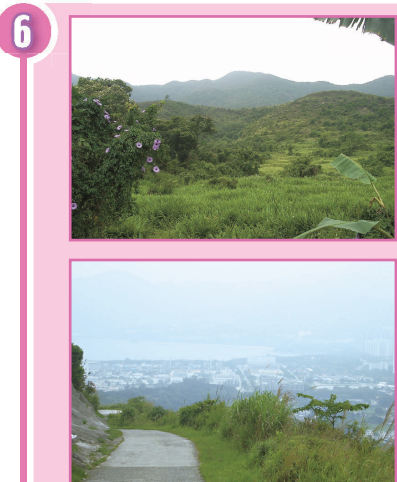
2 沿著石屎路前行，到達公廁轉左便是流水响水塘。流水响水塘本是環境優美、水平如鏡的好地方，但因並非雨季，以致水塘存水不足。



4 到達分歧路後，依九龍坑山路前行，攀過一輪「長命斜」後，便到達九龍坑山發射站。



3 續繼沿小路前往，兩傍綠樹林蔭，十分寧靜。經過龍山橋後沿山路前行。



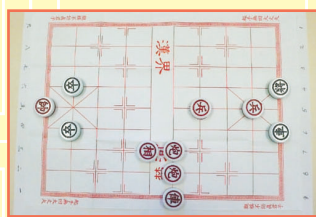
6 小作休息及欣賞沙羅洞的自然生態後，可乘車前往大埔飽肚一番。

5 往下走便是沙羅洞。



中國象棋殘局欣賞之二 「月下追韓信」(紅先和)

今期本人選擇「月下追韓信」這殘局，除了希望大家分享這殘局箇中樂趣外，亦想藉此祝願大家在工作及家庭兩方面都能做到「以和為貴」，不亦樂乎？
韓信，一位輔佐漢高祖劉邦一統河山的傳奇人物。幼時曾受胯下之辱，但亦曾受一飯之恩。及後從軍，正值楚、漢相爭之時，雖棄楚歸漢，但初期不受重用，遂萌去意，幸有蕭何月下追韓信……。追不及？中國歷史可能要改寫了。話說回來，依圖一所示，您覺得棋盤上哪一隻棋子有韓信的影子呢？或者您暫且摸不着頭腦。請您不用焦急，先把這殘局破解，再作推敲吧。



圖一

回到正題，如圖一所示，驟看紅方兵員方面比較優勝，又佔先機，但左右受敵，形勢上實在非常嚴峻。紅方要逼使黑方握手言和，談何容易？總括而言，這殘局佈局精妙，過程緊湊。我覺得可圈可點的有以下三項：

- 初段，紅方炮如雨下，前仆後繼，實質製造紅車直搗黃龍的機會。這部署大有「圖窮匕現」的氣勢。
- 承上，黑方不甘示弱，以車擋車。好一招「解殺還殺」，妙！妙！妙！
- 後段，紅方雖然已把黑車除掉，但轉瞬間，黑方又兵臨城下。看來紅方命懸一線，欲救無從。但紅方永不言敗，一口氣用車、兵照將六次，終能絕處逢生，把紅炮置中保帥，達致和局。如斯緊湊的戰況，把象棋變化多端、出人意表的一面，表露無遺。

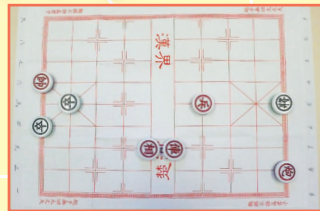
有關這殘局各棋子的走位情況，本人試述如下：

- 首先，紅炮（三路）先沉底照將，黑方避免對方「重炮」，故攔之。繼而紅炮（二路）依葫蘆沉底照將，黑方避免紅車照將得手，遂以車擋車，「解殺還殺」。紅方為解對方左面攻勢，唯有進兵（前）照將。黑將無法迴避

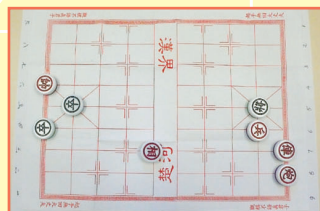
下，唯有殲之。至此，得以喘息的紅方，當然可以施施然把黑車吃掉。但黑方絕不氣餒，先把黑卒（4路）移往中路逼宮，另一卒（6路）沉底，形成另一個對紅方構成威脅的局面（圖二）。局勢發展到這裏，紅方唯一解救辦法，就是要設法調動紅炮鎮守中路，遙距地阻截黑方底卒進一步逼宮。

• 但紅炮如何能夠佔據中路，看守着黑方底卒來犯呢？首先，紅車沉底照將（一照），然後再讓紅方進兵照將（二照）。黑將為了保卒，自然往左移，迴避紅兵。紅兵橫移一步，繼續追趕黑將（三照）。黑將置中，再次迴避紅兵。但紅兵再進一步照將（四照）（圖三）。黑將無法迴避下，遂殲之。此時，紅車後退一步照將（五照），黑將自然地後退一步，阻撓紅炮進佔中路。這時，紅方把紅車橫放在黑將前面（六照），形成一個好像「將軍抽卒」的假局。黑將無計可施下，唯有把紅車吃掉。至此，紅炮得以佔據及看守中路（和局）（圖四）。

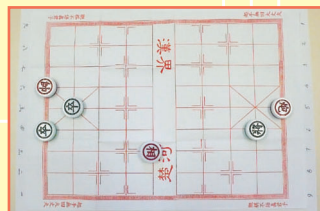
最後，請問大家，這殘局中，您覺得哪一隻棋子有韓信的影子呢？我的選擇是……



圖二



圖三



圖四

6路卒

（因為紅方千辛萬苦才讓紅炮趕及看守中路，不讓6路卒再越雷池半步。當然，我這個選擇是見仁見智的，各位別太認真哩。最重要是大家謹記「以和為貴」。）

一扇窗子和兩個男人

基督教家庭服務中心 僱員服務計劃

在醫院內的一個病房，住了兩個病情嚴重的男人。其中一個叫阿富，他於每天下午，有一小時坐在病床上，以方便他排出肺部的液物，他的床靠近病房裏唯一的一扇窗子。另一位叫阿望，由於他下半身癱瘓，須全日臥床。他已在床上渡過了六個月，阿望感到前路總是一片灰暗，沒有希望，也不感盼望。

他們每天都交談數小時，話題包括家庭、妻子、住屋、工作、當兵經歷及旅遊等。而每日下午，阿富都會告訴阿望他所看見的窗外景色。阿望之日常寄托，開始投放在每天下午的一小時分享，令他擴闊眼光、感受著活躍的生活及色彩的窗外世界。

窗外面對公園和恬靜的小湖，天鵝及鴨子們在水中玩耍，小孩暢玩搖控模型

船，情侶手牽手漫步。阿富仔細形容如斯美景給阿望聽。而阿望則閉起雙眼想像窗外如畫的景致。

一個和暖的下午，阿富看見樂隊巡遊經過，雖然阿望聽不到鼓聲，阿富卻能繪形繪聲地與他分享當時的熱鬧情況。

一天早上，日間當值護士帶備熱水替他們沖涼時，發現阿富安祥地在睡眠中死去。護士連忙召喚院方其他同工把阿富帶離病房。一位好朋友離他而去；一扇帶給他們心靈慰藉和幸福想像的窗子也突然關上，阿望感到哀痛、失落和絕望……

數天後，阿望心情較為平復，他詢問可否調往昔日阿富靠近窗口的床位。護士十分高興這個安排，隨即為他安頓妥當。

緩緩地、痛苦地，阿望努力用手撐着身軀，嘗試觀看窗外的美麗世界。卻看見

窗子原來只是面對着一堵白色的牆，阿望感到很驚訝，問護士為何阿富能向他講述窗外的風光。

護士回應說：「阿富是盲的，連牆也看不到。」

分擔憂傷可以減少一半痛楚，但分享喜樂卻可倍增幸福。所以阿富是富裕的。如果您也想過著富足的生活，只需活在當下，為你擁有的一切東西，包括物質和非物質的而感恩。今天是一禮物，所以英文稱為「Present」。

「一念天堂，一念地獄」。不論個人狀況如何，快樂和幸福都是心中的一些感覺，並不侷限於物質的處境。健康愉快的心境是一扇窗子，打開還是關上，全繫於你的手裏。



健康就是財富

你關心你的財富嗎？真正的富裕又有何定義？為了搜尋答案，本報訪問了全民健康動力主席勞永樂醫生。勞醫生指出，隨着香港人口老化及人均壽命日益延長，普及健康，才是我們每一個人都應該注意的當前急務。要有強健的體魄，適當的運動和均衡的飲食，尤為重要，至於能否成功，便要看你有多少堅毅和恆心了。

健康與財富不同之處是，金錢可短期內帶來豐厚的收穫；但健康則需要憑着長年累月的不斷耕耘，方能有成，實在一點也不可以『苟且』。每一個家庭成員，均應身先士卒，為家人營造正面的影響，為增添家庭的凝聚力，作出好榜樣。

預防遠勝於治療，首先要懂得如何選擇適合個人的運動，為將來做好長遠的計劃；比如透過多方面嘗試和參考不同渠道的資訊，以加強對運動的認識。人擁有了健康，自然有諸於內，形諸於外，例如精神、筋骨、皮膚、體態以至線條美，都會令人有脫胎換骨、身心常青的感覺。

都市疫病一掃光

多項醫學研究都顯示，適量運動對降低罹患慢性疾病的機會，實在居功至偉。此類病症包括心臟病、老人癡呆、高血壓、膽固醇過高、動脈硬化、糖尿病、乳癌、直腸癌、潰瘍、肥胖症、關節炎、骨質疏鬆等等。甚麼是肥胖症？當體重指數 (Body Mass Index - BMI) 介乎25至29.9為之過重(overweight)，而超過30便視作患有肥胖症(obesity)。



香港的人均壽命，男士為79歲，而女士則為84歲。過了60歲，肌肉組織每十年便會流失3%到6%。如能定期做運動，除可舒緩壓力，更可延遲身體攝氧能力和肌肉力量的退

化現象！數據發現，導致香港人死亡的最大元兇為惡性腫瘤、心臟病、肺炎和腦血管病。

透過運動，身體會出汗和肌肉會被擠壓，儲存的能量便會被消耗，從而刺激體內的修復與生長功能，令肌肉強壯；在這個過程中，控制發炎和衰退的蛋白質，是一些可調節絕多數身體組織的細胞激素，而這些蛋白質，是會隨着與強度成正比的各種有氧運動，被釋放出來。

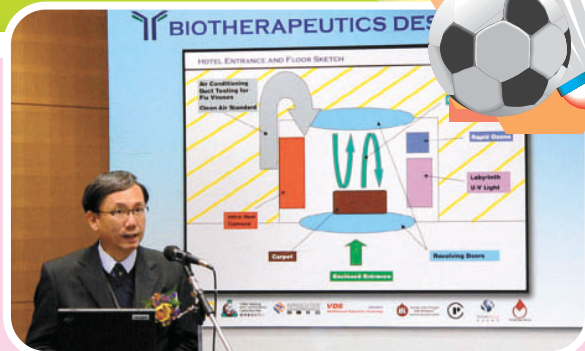
何解上山容易，落山難？

據勞醫生謂，傾斜度和速度，對身體不同的肌肉組織，有着個別需求。一般人習慣走平路，日子有功，身體適應了同一動作而形成肌肉記憶。但落山的動作，是需要運用平日疏於活動的肌肉，不期然會令人感到吃力。假如想身體得到均衡的發展，應選取一系列能鍛煉不同主要肌肉組織的運動，例如步行、跑步、騎單車和游泳等。每周做『負重』運動兩次，持之而恆，超過一年便能有效提升骨質的密度。

他亦為我們解答了帶氧和缺氧運動的特性。帶氧運動(aerobic exercise)是指運動時，氧氣的吸收和消耗均等，而身體利用氧氣，使物質交替至產生能量。此類運動對強化心血管系統(cardiovascular system)，極為有效。每次進行帶氧運動，應最少十五至二十分鐘，運動強度維持於最高心率(maximum heart rate)的六至九成，頻度為每星期三次。至於一些氧氣透支的運動模式，稱之為缺氧運動(anaerobic exercise)，一般不超過兩分鐘的運動，便屬於缺氧運動，而能量是來自磷酸原(phosphagen)和乳酸(lactic acid)。兩者的取捨，全視乎個人當時的需要而定。

保健藍圖齊齊創

在選擇運動項目時，要『揀』一些適合自己體能的項目，方可達致預期效果；過輕則搔不着癢處，過勞則容易引致創傷。做運動需要循序漸進，以增加持久力。對於剛開始運動的人來說，最好是保持心跳在最高心率的60%，而隨着身體的適應能力和狀況，才逐漸增加強度至90%。最高心率的計算方法，是把220減你的年齡。



以一個45歲剛開始健體計劃的人為例，進行運動時，目標心率的方程式如下：

$$220 - 45(\text{年齡}) = 175 (\text{最高心率})$$

$$175 \times 60\% = 105 (\text{進行運動時的目標心率})$$

擬訂健體計劃前，要先諮詢家庭醫生的意見，更要密切留意身體對運動的適應力。勞醫生勸籲運動人士要多飲清水，因為水比較其他飲料，更能快速被人體吸收。

本報藉此介紹一項老少咸宜的活動給大家參考，便是『步行』了！健康『走』和健身『跑』(緩步跑)，是一種簡易的健身方法，步行和跑步是人類生存的基本活動，也是強身健體的良方妙藥。每天走路8000步，是對保健的基本要求，等同30-45分鐘的康體活動，可消耗約150至200的卡路里。如能每天走路10000步以上，健康狀態便多數屬於優良了。『海柏』較早前送出的數步機(pedometer)，可用作量度步數的簡單方法。步行速度，是因應個人身體狀況而定。中等或中等偏低的運動量，等同最高心率的60%或每分鐘步行100至130步。評核指標見於附表一。

附表一：十分鐘步行體力評核表

體力等級	步行距離
優秀	超過1200米
良好	1000至1199米
中等	800至999米
偏弱	600至799米
弱	少於600米

來吧！快為精彩的人生作出投資，踏出更美更好的健康生活模式。

受訪人物：全民健康動力主席勞永樂醫生

訪問撰文：督察趙穎琦

海關排球隊最新動向

海柏記者知悉海關排球隊於4月14日舉行排球同樂日，於是專程前往練習場館採訪。甫出電梯，就聽到震撼的「呼」、「呼」聲響，細看之下，原來排球隊員正進行扣球練習。

我立刻把握機會，找到海關排球隊領隊高級督察陳啟興作一個簡短的訪問。

記者：「請問陳Sir可否講講海關排球隊成立的經過？」

陳Sir：「在2004年一個偶然的機會，我重新接觸到闊別多年的排球運動，覺得這項既有益身心，又可鍛煉團隊合作精神的體育活動，值得在部門推廣，於是在部門內聯絡到一班同樣對排球運動有濃厚興趣的同事，開始組織一支排球隊，在工餘時間進行練習及比賽。其後得到部門體康會的支持，海關排球隊正式在2005年5月成立。」

記者：「海關排球隊有什麼活動可供同事參加？」

陳Sir：「排球隊會安排定期練習及舉辦一些排球推廣活動如排球同樂日。此外，排球隊亦會參與本地公開賽事及與其他政府部門切磋。」

記者：「海關排球隊有什麼展望？」

陳Sir：「我期望今年海關排球隊會有頗大的發展。首先，隨着近年不斷有新同事入職，球隊可以挑選更多優秀球員加入，以提升球隊整體水平。此外，球隊亦發掘到多名球技了得的新隊員，現正積極籌備成立一支海關女子排球隊。最後，在資源許可的情況下，球隊希望可以在明年舉辦首屆科際排球賽，進一步在部門內推廣排球運動。」

記者：「如果同事有興趣參加排球隊活動，怎樣與排球隊聯絡？」

陳Sir：「海關排球隊為了加強球隊與各同事之間的聯繫，特別委任兩位球員成為球隊的聯絡員，主力負責聯絡及球隊的雜務工作。他們分別為關員曹玉和(95141)(電話：9206 0141)及關員盧慧詩(0594)(電話：6377 9405)。他們兩位既是球隊中主力成員，又積極為球隊服務，我實在要向他們致敬。」

訪問後，各球員又再活力充沛地回到排球場上認真地練習。我在此祝願海關排球隊在來年有更大發展。



海關排球隊領隊高級督察陳啟興(中)及球隊聯絡員關員曹玉和(95141)(左)及關員盧慧詩(0594)(右)



攝於2007年4月舉行的排球同樂日



二〇〇六至〇七年度 香港海關科際乒乓球比賽

二〇〇六至〇七年度香港海關科際乒乓球比賽已於三月份成功舉辦。來自各科系共七隊的球員都悉力以赴，爭取佳績。球員的出色表現和觀眾的熱烈支持把決賽的氣氛推至高峯。經過一場龍爭虎鬥，最後賽果如下：

隊際冠軍	稅收及一般調查隊	女子組單打冠軍	關員徐麗珍
亞軍	訓練及發展隊	亞軍	關員黃潔玲
季軍	邊境及口岸隊	季軍	高級督察葉麗芳
	機場隊		助理貿易管制主任祝活



大會更邀請了海關體育及康樂會主席譚偉倫先生及其他高級長官為頒獎嘉賓。各同事除贏得獎杯外，更增進彼此間的友誼。

謹此祝賀各得獎球員，並鼓勵未能得獎球員繼續努力，為來年爭取更好成績，共同建立健康的生活。

二〇〇六至〇七年度
科際乒乓球比賽籌委會

海關網球隊的使命，是透過舉辦比賽、訓練和同樂日，提升有志者的網球水平及推廣網球運動；並挑選精英球員代表部門參加本地及海外組織的友誼賽，強化部門形象及促進各組織的交流及聯繫，實在意義重大。比賽的勝負，很多時是取決於如何發揮團隊精神。組員之間的默契和互助支

誠蒙湯關長身體力行的支持，關長益科際網球比賽於2006年12月19日順利完成，男、女單及科際得獎健兒於當日正式誕生。於本年2月23日舉行的頒獎典禮當日，我們還邀請了友好球會的猛將，於維多利亞公園中央網球場，進行了一場龍爭虎鬥的精彩決賽。是次友誼賽，成功拉近駐守於不同崗位參賽者的距離，讓各同事透過健康的運動，建立彼此間的友誼，實屬難能可貴。

網球會誠邀你入伍

網球活動樂趣多 齊來參與共偕和

持，可於球類運動中發揮淋漓盡致。在工作方面，越來越多的管理學思維，都是從群體運動中的特質演繹而成，使我們獲益良多。

海關網球隊招募日

海關網球隊成立的目的，是為了使一班熱愛網球之人士，有機會聚首一堂，不但能切磋球技，而且能強身健體。為此，海關網球隊已於2007年4月10日及12日於銅鑼灣紀律部隊人員體育及康樂會舉行網球隊招募日，成功招募了一些高手。

如有任何查詢，請電郵

cedtemis@yahoo.com.hk 或致電0810 0171與Chiman聯絡，我們熱切期待你的支持和參與！

會員福利

(1) 可參加由海關網球隊舉辦的訓練班；



- (2) 可參加海關網球隊的定期集訓；
- (3) 有機會代表部門參加對外比賽；
- (4) 有機會參與海關網球隊組織球賽的工作；及
- (5) 定期收到海關網球隊最新的資訊。



海關中國象棋隊 勇奪友誼邀請賽 冠軍金獎

中國象棋比賽2007，已於1月13日在中環林士街多層停車場大廈9字樓海關高級官員會所圓滿結束。今次比賽共有11名同事報名參加比賽，經過四小時的淘汰賽後，督察利少偉、高級督察吳增輝及高級關員詹汗城(83137)則同獲季軍。

中國象棋友誼邀請賽亦於2007年2月3日在海關高級官員會所舉行。本部門派出四名代表，分別是督察利少偉、高級關員詹汗城(83137)、關員袁偉祥(9540)和關員梁文輝(89113)，與入境事務處職員同樂會的四名代表，進行單循環的隊際比賽。經過16局激烈的比賽，本部門代表以9勝1和的成績，奪得比賽的冠軍金獎，而入境事務處職員同樂會的代表隊則以6勝1和



中國象棋友誼邀請賽 雙方隊員對賽中

的成績獲亞軍銀獎。體育及康樂會副會長監督何偉民先生賽後頒獎給兩隊同事。棋藝及桌上遊戲小組正籌備在2008年邀請更多其他紀律部隊參加此項中國象棋友誼邀請賽。



中國象棋比賽2007 參加者及工作人員

(由左至右：袁偉祥 張赫金 梁文輝 吳增輝 黃樹佳 郭競翔 李明華 詹汗城 利少偉 尹華森 張孝平)

海關羽毛球比賽2006-07

本年度的海關羽毛球比賽已於2007年2月7日及14日圓滿結束。

是次球賽吸引了超過八十名同事參與，當中更有不少長官參加，而首次夥拍的組合，助理監督陳漢文及高級訓練主任黃天惠更勇奪新秀先進雙人組亞軍。經過兩日的激烈賽事後，各同事始能分出高下，現將各組別勝出之同事名單詳列於下表。



	冠軍	亞軍	季軍
新秀女子單人	馮靜寶	何寶儀	李寶華
新秀男子單人	周浩賢	胡國開	陳元忠
新秀男子雙人	陳元忠 / 易永勁	羅俊峰 / 祝達恆	關永雄 / 林志明
新秀先進單人	馮志源	梁志成	謝天生
新秀先進雙人	林志明 / 黃立存	陳漢文 / 黃天惠	鐘國明 / 黃銘滔
新秀混合雙打	鍾國明 / 黎美霞	黃銘滔 / 陳詠思	鄭立中 / 謝慶梅
公開男子單人	李國英	葉鋒	黃劍文
公開雙人	唐雯龍 / 葉鋒	李立勝 / 黃劍文	楊志偉 / 陳小微



衝呀! 海關足球隊

部門關長杯科際足球決賽暨頒獎儀式已於二零零七年三月六日在紀體會舉行，結果由情報及調查處奪得冠軍，亞軍及季軍分別是機場科和邊境及口岸科。而今屆的紀律杯賽事亦於四月展開，海關足球隊會聯同其餘五支紀律部隊代表隊爭奪一年一度的紀律杯。

我與足球不解之緣

眾所周知，足球是一項很受歡迎的運動。而我與很多海關同事一樣，是足球發燒友。

踢足球既可強身健體，又能鍛煉反應，而隊際運動，更講求合作，是以本人自小已喜歡踢足球。現在我於情報科工作，工作種類繁多，又富挑戰性，在不定時或輪班的工作環境下，更需要有強健的體魄及頑強的鬥志才能應付日常繁重的工作。工餘時間，我會抽空踢足球，鍛煉體能和保持狀態，更難得的是與隊友聚首、交流工作的心得。

驀然回首，我加入海關足球隊已整整十年了，現以海關足球隊隊長的身分與大家分享一下我的足球歷程和對足球運動的體會。

還記得在一九九六年，我在大欖訓練學校受訓的六個月期間，差不多每星期都會入紙申請踢波，當時我的班主任也曾對我說：「你玩還玩，唔好攞到考試唔合格！」

其實，當時與其他學員一起踢波，純粹為了「鬆一鬆」、「出身汗」罷了。但原來足球已不經不覺間，為我們開始了健康生活。

踢踢波、談談政

從一九九七年開始，我有幸代表香港海關參與多屆的紀律杯、夏令杯及由粵、港、澳、泰輪流主辦的海關足球賽。誰勝誰負，我也許已忘記得一乾二淨，但從參與足球運動及參觀各地海關設施過程中，認識到的各地海關長官及同僚，當中的經歷及趣事，我卻銘記於心、終生難忘。

猶記得九七年三月在泰國曼谷舉行的第五屆海關足球賽中，我與泰國隊隊長進行握手儀式時被問到“‘This year is 1997, will Hong Kong team come again after

returning to China?’想不到在足球場上會被問到這樣政治性的問題，我即時笑着回答：“Sure we will, didn’t you hear one country-two systems before?” 當晚我們在晚宴上，還繼續討論有關香港主權回歸、特別行政區等熱門政治話題。

勝負其次、友誼至上

二零零四年在泰國芭堤雅舉行的第十屆海關足球賽事，香港海關足球隊雖然未能摘冠，但是在各場賽事當中我們都能表現出最佳的體育精神，也是整個賽事中犯規與領警告牌最少的隊伍，難怪在歡送晚宴中，各隊伍爭相和香港海關隊合照及上台高歌，一些隊友更被要求交換球衣作紀念，當時酒店的侍應們還誤以為我們是冠軍隊呢！這令我感受到在比賽中贏得友誼比得到冠軍更加可貴。

上述的經歷令我明白到，足球運動除了能夠強身健體外，還可以成為跟其他地方的海關同僚互相切磋球技、促進感情、交流工作心得，甚至講東講西、談天說地的一個廣闊平台。

群策群力、愈戰愈強

優秀的足球隊不但要求個人技術、體質，更講求團隊精神、心理素質及戰略部署。無可否認，香港海關隊員在技術和體質方面跟其他地方隊伍相比尚有距離，可算是先天的不足。但隨着近年來足球隊的不斷改進，如加強訓練模式，針對對手而部署的戰術講解及提高心理素質訓練等，足球隊員大部分後天不足的條件已有明顯改善。以上屆海關足球賽事和剛開始的紀律杯賽事為例，我隊在對廣東隊的賽事中，由開始時落後三球到最終把對手迫和，並“爆冷地”擊敗了上屆冠軍警察隊，證明了我隊的實力也可挑戰其他參賽隊伍。

場內場外、表現如一

在球場內，海關足球隊員前仆後繼、鏖而不捨，

與泰國隊隊長進行握手儀式



2003年於中山與廣東隊賽和三比三在更衣室的全家福



攝於2000年由澳門主辦的海關足球賽

有紀律地發揮賽前部署；在球場外，各球員亦有和睦相處，分享工作經驗及處事態度的機會。作為隊長，我一直希望各隊友在工作上的態度和行為與在球場上的一樣，講求紀律、自信、注重個人操守，發揮團隊精神。去年足球隊注入了新血，我樂意與他們分享足球的知識和樂趣、工作經驗、甚至交流待人處世之道。

上和和睦、好事重重

我很高興見到海關足球隊內上至領隊下至球員的關係都非常融洽，踏入二零零七年，球隊的好消息接踵而來。首先，年初有隊員獲擢升為高級關員；隨後，分別有兩名隊員在工餘時間自我進修，得到學士學位及足球教練文憑。

光陰似箭，日月如梭，轉眼間代表海關足球隊已有十個年頭了。縱使我在球場上不再像昔日般活力充沛，但我會負起隊長的責任，享受每場比賽。畢竟，我與其他隊員都曾把自己奉獻給海關足球隊，彼此對足球的熱誠和對球隊的歸屬感，是不會消失的。

海關足球隊隊長馮衛正



冠軍爭奪戰於五月廿五日在紀律部隊人員體育及康樂會足球場舉行，由海關足球隊及消防足球隊爭奪冠軍。在海關關長湯顯明、副關長黃秀培、各助理關長、足球分會的長官及來自各科的長官與同事親臨現場打氣下，海關足球隊士氣高昂，充分發揮團體精神。

70分鐘賽事，海關足球隊發揮賽前部署，僅於臨完場兩分鐘被消防隊把握一個入球機會，最後海關足球隊以一球飲恨，屈居亞軍。然而，海關足球隊表現已贏得全場嘉賓和觀眾的熱烈掌聲。就連消防處處長郭品強在頒獎時也指出，海關足球隊表現出色，已屬於下屆紀律盃的熱門奪標隊伍。

紀「2007年度」 律盃足球比賽

「2007年度紀律盃足球比賽」海關足球隊取得驕人的成績。先在分組賽事擊敗警察隊及廉政公署隊，繼而在準決賽中與懲教署隊在法定時間打成平手，憑互射十二碼淘汰對手，昂然進入決賽。



海關春季郊遊樂

2007



香港海關體育及康樂會於2007年3月25日舉辦了馬屎洲親親大自然農莊「鄉村盆菜」一天遊。今次同事反應十分踴躍，參加人數達150人之多。眾團友上午在九龍塘地鐵站集合，然後分乘三部旅遊車前往太埔三門仔，到達後一齊步行前往馬屎洲特別地區，欣賞沿途優美的風景。他們

在島上亦觀賞到香港最古老的岩石，其後在馬屎洲乘小艇折返三門仔碼頭。團友隨即在太埔享用豐富的鄉村盆菜午餐，期間亦進行了抽獎，可謂滿載而歸。團友飽餐後隨車再前往親親大自然農莊自由活動。團友大約在下午4時返回九龍塘，整個行程到此圓滿結束。

香港海關義工隊

香港海關義工隊自2002年成立至今，隊員已經由二十多名增加至超過百多名，而所提供的服務更不斷擴展。踏入第五個年頭，海關義工隊將會繼續積極參與義工服務，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。

二零零七年一月至四月活動表

月份	活動名稱	主辦機構
一月份	「觀塘有工做」地區就業培訓計劃 老有所得得晚晴	基督教家庭服務中心 地政總署義工隊
二月份	新年「暖笠笠」祝願行動 生命熱線賣旗籌款	成長希望基金會 生命熱線
三月份	喜迎元宵樂頌恩 山頭霸王越野馬拉松 2007 維園香港花卉展覽	香港海關義工隊 國際雷利計劃 頌恩護理院
四月份	「活力行 2007」慈善步行 河上鄉風水林植樹日	香港防癌會 長春社

二零零七年五月活動預告

活動名稱	主辦機構
長者濕地公園遊	明愛嘉誠護理安老院
Kids Power 親子智能部落	香港保護兒童會

「生命熱線」賣旗活動

香港海關義工隊於農曆年三十(二零零七年二月十七日)上午參加了由生命熱線舉辦的賣旗活動。生命熱線是本港一間預防自殺的非政府資助志願機構，多年來全賴善長及社會熱心人士的慷慨捐款，維持經費。是次活動主要是籌募經費，擴展更多元化的服務，為預防自殺出力。



「二零零七年香港花卉展覽」

海關義工隊隊員除了到頌恩護理院探訪長者外，更在三月十九日協助護理院，帶同長者到香港維多利亞公園欣賞「二零零七年香港花卉展覽」。置身於令人目不暇接的花海當中，隊員和長者一同度過了一個歡愉的下午。

「山頭霸王」越野馬拉松 2007

除了為長者服務外，超過二十名香港海關義工隊的隊員於三月十七日及十八日參加了由國際雷利計劃主辦的「山頭霸王」越野馬拉松 2007。大會在出發前更頒發感謝狀予香港海關義工隊，感謝各位隊員的支持。



「河上鄉風水林植樹日」

於清明節期間(四月八日)，海關義工隊參加了由長春社舉辦的「河上鄉風水林植樹日」活動。這次活動的目的是把河上鄉山後因山火分為兩邊的樹林重新連結起來，整合成面積更大、更完整的樹林，並於清明節期間在村內推廣防止山火訊息。



義工感想

在元宵佳節，大多數人都會與自己的情人度過。但是，你有沒有想到，一些曾經為社會繁榮作出貢獻的老人家，也很需要我們關心呢？在元宵前夕(2007年3月3日星期六)，

香港海關義工隊聯同水務署和路政署的義工，為藍田頌恩護理院的一群長者安排了一個名為「喜迎元宵樂頌恩」的活動，提早慶祝元宵佳節。



當天，我們安排了很多不同類型的表演，包括陶笛吹奏，琵琶粵曲表演以及問答遊戲等，長者們都表現得非常投入。此外，我們更準備了一些小禮物送給他們，祝願他們佳節快樂。在接近活動尾聲時，長者們更表現得依依不捨，希望我們有機會再次探訪他們。

在今次的活動中，我們感覺到，一些簡單的嘘寒問暖、握手，已經讓長者們感到溫暖，看到他們臉上的微笑，更讓我們體會到，他們最需要的，不是物質上的幫助，而是別人的關心。儘管他們並不認識我們，但是我們點點的問候也會令他們暖在心頭。

希望各同事在工餘時也能多參加義工服務，為有需要的人奉上點點愛心吧！

見習督察 張瑞敏 方美霞 歐陽嘉倫

老吾老以及人之老

一元復始，萬象更新。元宵佳節在中國的傳統裡除了迎接新一年的開始外，亦代表著團圓的意思。元宵節我們通常只會與家人吃湯圓(取其團圓的意思)，或參加傳統的猜燈謎活動，但今年我們於元宵參加了一個更具意義的活動——一項名為「喜迎元宵樂頌恩」的義工服務。

是次活動由海關義工隊籌辦，並邀請了水務署、路政署、貿易署的義工參與，探訪位於藍田德田村的頌恩護理院。該院是首間私營護理機構，專為需長期護理的長者而設。該院院友多是行動不便，或患有長期病患的長者，他們長時間住在院內，缺乏參與外間活動的機會。藉著是次活動，海關義工隊除了希望為長者送上一個溫暖的元宵節外，亦希望盡力為他們提供一個機會，投入社會生活。

我們沒有帶備元宵節的湯圓，但帶了充滿祝福的「福餅」。活動當中令人印象最深刻的是，當義工們表演粵曲與懷舊歌曲時，在座多位長者本來空洞、疲倦的眼睛頃刻間變得炯炯有神。隨著表演者的聲線高低起伏，各位長者彷彿重回過去粵曲和懷舊歌曲盛行的年代——那是他們的黃金時代。曲式的轉變，旋律的跌宕，彷彿訴說著人生不同的故事和感慨。這一切不禁令人感到，他日年華老去，令人最回味和難以忘懷的，莫過於那個屬於自己的黃金時代。身為後輩，我們可以或唯一可以為他們做的，或許就是與他們一起緬懷和分享這個屬於他們的年代。

見習督察 陳君諾 胡文芳

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。



丙戌年
七月

信 誠

投資有道



每個人都希望口袋裏多點錢，讓自己及家人的生活無論現在或將來也富足無憂。要達到這個目的，我們必須學懂管理自己的財富，使努力賺回來的錢，能保本增值。就這個課題，我們很高興邀請到中文大學工商管理學院副院長及財務系蘇偉文副教授接受訪問，與各位同事分享個人理財心得。

對「審慎理財」的誤解

蘇教授劈頭便強調：「所謂「審慎」，並不是要時刻盤算分毫，過着刻苦、徹頭徹尾不享樂的生活；一切支出只要用得其所，有計劃、有節制便可。」

「至於「理財」，很多人說「理財」就是要懂得儲蓄及投資，所以有人把錢儲起來，或投資外幣買賣、股票、基金等，就算是為自己理財；那麼，對於一些捉襟見肘，收入扣除支出後已所餘無幾的人來說，就用不着理財了嗎？非也，除了儲蓄及投資外，「理財」還包括其他財務上的安排，如稅務、醫療費用、遺產安排及退休計劃等。」

理財之道

怎樣才稱得上理想的理財計劃？蘇教授認為理財計劃因人而異，不能一概而論。他補充：「有一個簡單理財概念可與大家分享一下：當你為自己定下一個理財方案時，必須清楚自己理財的目的及風險回報的取態。當你定下目標，如置業或計劃送子女出國升學，下一步是參考不同風險的投資工具，繼而為自己度身訂造合適的理財方案。踏進人生不同階段，目標會有所變化，承受風險的能力亦不同，所以每個人都需要不時檢討理財目標，並評估承受風險的能力。」

儲蓄多少才足夠？

蘇教授坦言：「坊間不少理財顧問的建議都傾向保守，使客戶過份儲蓄；我認為一般人儲備三個月收入或六個月開支以應不時之需已足夠，過份囤積儲蓄反而不合理地降低現時的生活素質，未收儲蓄之利，先吃緊絀生活之苦，非理智所為。」

退休計劃

相信不少人也認為剛開始工作是拼搏年頭，與計劃退休之事相去甚遠。但蘇教授卻道出另一番見解：「每個人都應及早開始退休計劃，最好由投身社會工作一刻開始，以享複息回報之效。長期定額儲蓄，金額不需龐大，但要持之以恆，讓本金與利息不斷滾存，到退休之年，便可造就一筆可觀財富。」

陷入財政困難，應怎樣解決？

「財政上一旦遇上困難，首先不要害怕自己有財政困難，一定要找人商量，一人計短，二人計長。不要鑽牛角尖，否則會做一些更不理智的行為，如利用僅餘金錢到賭場搏一搏，試圖翻身，但這樣做只會使你更加泥足深陷。其實，可以考慮市面上一些金融機構提供的財務重整方案，即是以「長命債，長命還」形式清還債項，只要信心堅定，世上沒有解不開的結。」

「此外，切忌利用信用卡借貸償債，雖然表面上只要付出一個最低還款額，便可以延遲還款，但銀行一般對信用卡貸款收取甚高的年息，這樣只會令負債情況雪上加霜。」

最高回報的投資：投資在自己身上

「每個人都需要培養生活樂趣，於我而言，閱讀、進修給我無比樂趣，同時又可以豐富我的知識寶庫。還有甚麼比得上投資在自己的學識上？豐盛的生活絕不是與財富成正比。」這番話正好印證「書中自有黃金屋」這句話。

為人處事之道

訪問臨近尾聲，蘇教授與我們分享他為人處事之道，就是「永不放棄，做到最好，盡責任，守紀律」。前兩句不難理解，但「盡責任，守紀律」又怎麼解呢？他這樣說：「責任感很重要，做人如是，理財也如是。不少人連招股書也沒翻過便一窩蜂湧去認購新股，對上市公司一竅不通，這樣盲目投資就是不負責任所為。」

「近來，我用\$40買了一副模型，與兒子一同花了四小時砌畢，即平均每小時才花費\$10，但這都帶給我們無比快樂。我亦常常帶兒子到圖書館，一同閱讀故事書，爭取親子時間，不用分文，生活來得簡單充實。沒有人能賺盡天下財富，能共聚天倫得到心靈上的富足，這份幸福來得更有意義、更豐碩。」

小結

其實，理財之道最重要一環就是抱着正確的理財與風險管理的觀念，要量力而為，以全家人的未來做考量，不逞匹夫之勇，摒除賭博和投機的心態，不要讓自己及家人陷入財務危機。

於訪問期間，蘇教授簡略分析了好幾種投資工具的風險，如定期存款、貨幣市場基金、股票基金、債券等；但話說回來，他認為投資在自己身上是最值得的，他把時間「投資」在追求知識和與家人歡聚，得到的快樂非金錢回報可以媲美。

有否想過家人好比藍籌股，歡笑就是利息，源源不絕向你日日派息，兼且永留心，不斷滾存，可謂保本增值。你又投資了多少在這另類股份上呢？

受訪人物：中文大學蘇偉文副教授
訪問及撰文：署理高級督察簡潔嫦





慎防利益衝突



黃先生該怎樣回應太太的要求和處理小舅交來的報價單呢？

政府人員在行使權力，或參與決策過程中，可能會涉及利益衝突。採購物料或服務是一個常見的例子，這一類潛伏著舞弊危機的工作，是不少政府人員的日常職務。

故事的主人翁黃先生要為部門購買影印機，而他的小舅也遞交了報價單。在這情況下，黃先生應設法避免引起實際或被視為有利益衝突的情況。他應立即向部門申報與小舅的關係，並向上級請示。部門方面則應考慮繼續讓黃先生處理有關採購事宜是否恰當。

要維持公務員隊伍廉潔守正，政府人員必須避免利益衝突的情況。他們在執行採購職務時，應以政府的利益為先。

利益衝突也有程度之分：

實際的利益衝突情況

這是指有關人員在公事上的行為或所作決定受到其「私人利益」的影響。

例子：政府人員身為標書評審委員會委員，偏袒跟他有私交的投標者。

實際的利益衝突往往涉及濫權濫職，如當中涉及利益收受，則可能是貪污罪行。

被視為有利益衝突的情況

這是指市民認為有關人員在公事上的行為或所作決定受到其「私人利益」的影響。除非該人員採取行動避免引起猜疑，否則會受到市民非議。

例子：政府人員身為標書評審委員會委員，沒有申報其中一名投標者為其家庭成員、親屬或摯友。

儘管被視為有利益衝突的情況未必涉及濫權濫職，但卻與實際的利益衝突一樣，影響市民對公務員隊伍持廉守正的信心。

為免在採購過程中出現利益衝突，政府人員應留意下列各點：

前線人員

提高警覺，避免墮入實際或被視為有利益衝突的陷阱。

- 在履行職務時緊記以政府的利益為先。
- 恪守財經事務及庫務局發出的《物料供應及採購規例》。
- 遵守有關的公務員事務局通告和部門內部指引。
- 預計公眾人士的看法。
- 如有疑問，向上級請示。

採取措施，避免利益衝突。

- 有關把合約批予由親屬或摯友開設的公司的決定，避免參與其中。
- 有關把合約批予本身在辭職／退休後會加入的公司的決定，避免參與其中。
- 避免與所屬部門有公務往來的承辦商成為合作伙伴。
- 若獲委派的職務可能會引致利益衝突，向上級申報。

管理人員

回答下列問題：

- 部門可有提供適當的培訓，讓員工明瞭採購程序？
- 部門可有訂立清晰的指示／指引，以補充《物料供應及採購規例》？
- 可有定期給員工傳閱有關利益衝突的通告及指引？
- 可有提醒員工申報可能引致利益衝突的情況？
- 可有定期與員工討論利益衝突的問題，以提高他們的警覺性？
- 部門可有制訂妥善的制度和程序，處理涉及利益衝突的個案？
- 可有詳盡記錄所有利益衝突的申報和所採取的行動？
- 部門可有定期檢討和更新有關利益衝突的指引，尤其是內部制衡機制是否足夠，又部門有否確保這些指引和機制切合其需要？

（資料由廉政公署提供）

請相信

「長賭必輸？我都知道啦！」「十賭九騙？我夠知咯！」「再賭就好大錢？我實知啦！」這段說話，聽過無數次，但結果都是一樣，會繼續去賭、繼續去輸。

究竟問題在邊呢？知道了賭博的真相，又要去賭，為何會這樣矛盾？

答案在於：賭徒知道了一切，但不信自己會是一份子。「長賭必輸？我都知道啦！我唔長賭就得啦，我控制得到既！」「十賭九騙？我夠知咯！我咁醒，騙我唔到既！」「再賭就好大錢？我實知啦！我都係搏太知道後唔離婚呢！」所以，要戒賭成功，就要相信。

請相信 你已經不能控制你的賭博行為

請相信 戒賭是一世的過程

請相信 你繼續賭錢，你一定會後悔

請相信 你熟悉的贏錢方法，都是騙人的

請相信 你是一個自私的人

請相信 你的債項，不能用賭博去解決

請相信 戒賭不是你想象中那樣辛苦

請相信 你現在停止賭博，有人會取笑你

請相信 你今日贏的金錢，將來一定會輸掉

請相信 戒賭不是只靠個人力量，群體力量同樣重要

請相信 親情總比賭博重要

請相信 戒賭是你現在生活的大前題

請相信 小賭又會令你捲入賭博漩渦

請相信 賭博以外，還有很多娛樂是非常吸引，及有益身心的

請相信 家人想你戒賭，多過想你贏錢、還錢

請相信 賭博的輸錢機會多過贏錢

請相信 當你贏錢時，你是不能收手的

請相信 賭徒們，若你繼續賭錢，你會失去的，不只是金錢，還有家庭、工作、朋友、甚至生命。

你輸得起嗎？

（資料由明愛展晴中心提供）

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.gamblercarras.org.hk 或致電戒賭熱線：

1834 633



誠信信箱

問1 《品行及紀律守則》是否適用於非公務員合約僱員？

答1 《品行及紀律守則》第5.8段指出，部門員工(包括非公務員合約人員)本身有責任了解及遵守《品行及紀律守則》。所以，《品行及紀律守則》同時適用於非公務員合約僱員。

問2 代表所屬員工協會徵收會費或某類費用，是否需要徵得批准？

答2 根據《公務員事務規例》第531(3)(c)條，代表真正的職工會向會員或準會員徵收公費、會費或其他費用，只要是獲得有關職工會的委員會或管理層適當授權，即毋須事先徵得公務員事務局局長批准。

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。

健康與工作效能問卷調查

為了解同事的健康狀況，部門委託了香港浸會大學許士芬體康研究中心進行一項名為改善香港海關職員健康與工作效能的問卷調查。調查結果有助部門制定及推行更合適的計劃，改善同事的健康，並建立一個健康工作間，以提升工作效能。各同事只需要填妥附上的問卷，交回調查機構便可得到一份精美Q版公仔。請同事踴躍參加。

《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

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：二零零七年七月三十一日



部門最近宣佈了署理行政長官已批准頒授香港海關長期服務獎章及加敘勳扣予三百三十三名海關部隊各職級的人員
《常規通令》二零零七年

轉眼間，香港回歸祖國將近十年，連串的慶祝活動進行得如火如荼。說到慶典，您們是否知道政府在回歸後推行了一套香港特別行政區勳銜及獎章頒授制度，以表彰社會各界人士為香港作出的貢獻，或其在所屬範疇出類拔萃的成就。而所頒發的勳章及獎狀共分三大類：一般勳章及獎狀、英勇勳章及紀律部隊／廉政公署獎章。

在紀律部隊／廉政公署獎章的類別下，香港海關長期服務獎章及加敘勳扣便是為海關人員而設的，其餘兩項是香港海關卓越獎章(CDSM)及香港海關榮譽獎章(CMSM)。其他紀律部隊如香港警察、香港輔助警察、消防署、懲教署、入境署、政府飛行服務隊、醫療輔助隊、民安隊及廉政公署，亦設有長期服務獎章及加敘勳扣授予合資格的人員。

備註：連續服務滿十八、二十五、三十及三十三年的人員，即有資格獲頒長期服務獎，並依次獲授予第一加敘勳扣、第二加敘勳扣及第三加敘勳扣。

Mr. Discipline

香港海關

長期服務獎章及加敘勳扣

六十五號)。究竟怎樣才能獲頒授此獎項？原來現役海關人員達規定的服務年資(備註)及工作表現令人滿意，品德行為堪作模範便符合有關的資格。故此，大家想獲行政長官頒授長期服務的殊榮，除了長時間努力地為部門效力外，記謹要奉公守法、秉持誠信和嚴守紀律。

根據《香港海關永久訓令》第十一章《嘉獎與獎章》的規定，部隊行政科高級參事會每年兩次(六月和十二月)編列人選名單，經由助理關長(行政及發展)及副關長提交關長批簽。名單經關長批簽後，會交予保安局局長提交行政長官批准。



原係係工作時間內出外辦事任何有薪外間工作每小時中請批准。

