



跨難關，顯互助，一切從心出發。  
Page 3



透過心意話送上你的鼓勵、支持和關懷，還有機會得到一份意想不到的禮品。  
Page 5



你對部門的認識多嗎？讓我們一起回顧香港海關百周年。  
Page 6



豐富獎品等你攞！請看香港海關百周年專頁。  
Page 7



體康會活動花絮。  
Page 9

# 愛·衝線

「同一個世界 同一個夢想」，2008年奧運會及傷殘人士奧運會（殘奧會）在一片歡呼聲及喝采聲中圓滿結束，但鳥巢、水立方內各運動員精湛的演出，金牌得主喜極而泣的情境，相信大家仍歷歷在目並深受感動，因為每個運動員背後都隱藏着一個又一個激發人心的感人故事，當中包括了這位令香港人引以為傲的冠軍得主——蘇樺偉。

100米和200米殘疾人世界紀錄保持者蘇樺偉，出生在香港一個普通家庭。縱然身體殘缺，但他從小已熱愛跑步，並咬緊牙關不斷克服無數的身體障礙，憑藉無比的鬥志和恆心，一步一步的踏上國際大賽的路途。在1996年亞特蘭大殘奧會，他和

隊友獲得接力賽金牌；在2000年悉尼殘奧會，蘇樺偉一舉贏得100米、200米、400米跑3枚金牌；在2004年雅典殘奧會，他又贏得200米跑金牌。2008年北京殘奧會上，他贏得200米金牌。能夠獲得如此驕人的成績，不難想像當中一定要付出超乎常人的努力，尤以殘疾運動員而言，過程中遇上的困難、問題、灰心及沮喪更是非筆墨所能形容。肌肉痙攣及弱聽的蘇樺偉是如何克服以上問題及身體上的殘缺，激勵自己的鬥志，以12.15秒的世界紀錄完成100米的賽事？以下讓我們為大家一一剖白。

## 永不言棄

堅持、不放棄是他的成功之道。目前，蘇樺偉是100米和200米殘疾人世界紀錄保持者，更連續當選香港十大傑出青年及香港傑出運動員。金牌背後，他走的路比健全人士更崎嶇不平，面對的挑戰比健全人士更艱巨。他曾在刻苦的訓練中閃過放棄的念頭，但很快又回復鬥志。偉仔憶述：「2007年全國運動會中腰部受了傷，每一個簡單動作都拉動着自己的神經末梢，很痛！」但他並沒有放棄比賽，憑著堅毅的意志，忍着痛楚完成賽事。所以面對人生旅途

上的種種困難和挑戰，他亦能逐一克服和跨過。

問到他如何看待比賽的得與失，偉仔笑說：「成功使他更積極，失敗雖然不開心，心情總有點兒失望，但會提醒自己不要放棄，很快就回復信心。壓力就是動力，緊張時刻往往能把自己推向高峰，發揮得更好。」

## 持之以恆

對短跑運動員來說，起步是非常重要的時刻，尤其是100米賽事。弱聽的蘇樺偉表示，由於自己聽不到發令槍響，因而起步會較遲，雖然教練會在前面拍掌示意，提高起跑反應速度，但總會造成些微的延緩。在國際賽事中，0.1秒的延緩絕對可以影響整個賽果。以12.15秒完成100米，對平常人來說已近乎不可能，更何況

他有弱聽障礙。要達到這樣的成績，決心及艱苦的訓練是少不了的。

奧運回港後，偉仔仍然每星期三天到馬鞍山運動場練習，奧運期間更是每星期五天不停的操練。練習過程有喜有悲，喜的是 he 可以和志同道合的隊友一同練習，互相扶持、互相鼓勵，悲的是那刻苦的訓練實在令他透不過氣。偉仔笑說：「教練對我們很嚴厲，但他會與我們一起跑，我跑多遠，他就跑多遠，跑完他再和其他隊員跑，不論我們跑多遠，教練便跑多遠。所以每次練習，他跑的距離一定比我們更多更遠，真是跑到上氣不接下氣。」縱然練習刻苦，但偉仔仍堅持跑下去，因為只有持之以恆的練習態度，才可改善及提升速度。

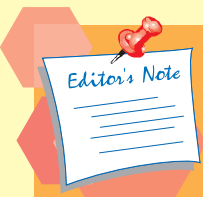
（轉下頁）



二〇〇八年十一月號・（第十四期）

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 3375 傳真：2815 3558

版權所有



## 桐言

試想想，工作佔了我們一天多少時間？有時我們跟同事見面的機會還比家人多。當我們察覺身旁的同事遇到問題而受到困擾時，您會如何處理？您會視若無睹？或伸出援手，協助同事共度難關？有時一句鼓勵的說話，已經給予他們無限的支持。若然同事的問題並不能容易解決，我們可以提醒

他們向專業的輔導團體求助，以尋求適當的指引和啟發。這樣，對於受問題困擾的同事來說，可能是最佳的藥方。在今期的內容，我們會以「建立同事關懷文化」為題，希望內文點滴能夠引起您的共鳴。

2008年奧運會及傷殘人士奧運會已在一片歡呼聲及喝采聲中圓滿結束，每一個運動員背後都隱藏着一個又一個激發人心的感人故事。對於在香港出生、在100米和200米項目保持殘疾人世界紀錄的蘇樺偉來說，他的成功是來自他永不言棄的決心和

堅持。縱然身體殘缺，他仍然能夠憑無比的毅力和堅毅的意志，去達到自己的夢想，他的成功故事對我們來說又是另一種啟發。

近日在網上閱讀一篇名為「誠信漂流記」的文章，內容雋永而又發人深省。究竟一個人或一間機構沒有「誠信」的結果會是怎樣，相信大家在近日新聞報道中已知道失去「它」的後果，「它」可以令一間機構一夜倒閉，也可令人失去工作，如果失去「誠信」的是一個公營部門，後果

的嚴重性可想而知。正因如此，部門近年來在推動誠信文化方面不遺餘力，希望培養同事正確的價值觀及協助他們了解不當行為的後果。

此外，香港海關將於明年邁向一百周年，為了紀念這個特別日子，部門將會舉辦一連串的慶祝活動，我們首先舉辦的是標誌設計比賽、標語創作比賽及攝影比賽，獎品豐富，大家記得踴躍參加。詳情可參閱今期海柏為部門百周年紀念所精心設計的跨頁特刊。



(接第一頁)

**默默支持 不離不棄**

當問及最想感謝的人時，偉仔毫不猶豫地表示家人、教練及劉德華。蘇媽媽對偉仔體貼的照顧，教練及老闆，劉德華先生，對他不離不棄的支持，深深

感動着他。偉仔表示，雖然他當日失落於100米賽事，但他老闆仍堅持站在終點等着他。劉德華先生不離不棄的支持，輕輕一句的鼓勵，使偉仔堅持完成餘下的賽事，最終獲得200米金牌，並以24.65秒的新世界紀錄成功衛冕冠軍。家人、教練及老闆的關心、愛護與支持，使他在最失落的時候仍能昂首闊步，繼續前進。

通往金牌之路絕對是艱辛及漫長的，除了刻苦的訓練及堅韌的意志外，更不能缺少的是背後莫大的支持。來自隊友的鼓勵，體現了互助互勉的強大力量，而來自家人、教練及老闆的支持更是努力向前的催化劑。不要看輕一句簡單問候、一個溫暖的握手和一個友

善的眼神，這些正好是你身邊朋友、家人及同事的精神支柱。

**Everyone is No.1**

訪問完畢後，腦海忽然閃出劉德華的一首歌“Everyone is No.1”，其中一段歌詞是這樣寫的：

Everyone is No.1

成功的秘訣在你肯不肯  
流最熱的汗 擁最真的心  
第一名屬於每個人  
不害怕路上有多冷  
直到還有一點餘溫 我也會努力狂奔

有人說運動比賽是殘酷的，不論你有多努力，金牌始終只得一枚，但無論是否得到了奧運會的獎牌，事實上他們已經得到了一塊人生寶貴的金牌。奧林匹克的精彩，不單是追逐金牌的夢想，背後一個個感人勵志的故事比那金色獎牌來得更精彩動人。



受訪人物：100米和200米殘疾人  
世界紀錄保持者 蘇樺偉  
訪問：高級督察 許劍

## 奧運馬術工作人員分享

我很榮幸能夠參與奧運及傷殘奧運馬術（簡稱奧馬）比賽的籌備工作，對香港人來說，這是一次可遇不可求，數十載難逢的盛事，可以親身經歷從無到有，從開幕到順利完成賽事，真令人感觸良多。

我在奧馬公司所屬的部門，主要負責物資補給、報關及物流支援的工作。由於各支參賽隊伍均會有軍醫隨

行，且會為運動員及戰馬準備大量藥物，因此我們的其中一項工作，就是為這些藥物辦理進出口許可証。

整個籌備過程是非常緊湊的，既要聯絡物流公司，又要配合警方的安全檢查工作。舉例來說，我們的其中一個辦公室設於沙田帝都酒店，那裡也是運動員下榻的「奧運村」，寫字樓是由酒店客房改建，大會規定我們只有兩天時間把電腦、傢俱及個人物品搬進酒店，千萬別小看這個過程，這些物品都要有大會批文才能進入酒店，而且要「一take過」，因為警方會在限期後封鎖酒店作保安檢查，若不幸有東西要「後補」，又是一大堆申請工作和文件往來，大家都希望可以萬無一失。

我也想分享在這次工作上的體會，奧馬公司的工作人員除了現職公務員外，還有很多來自私人機構、工商界的同事，他們在奧馬公司主要擔任中層管理人員和組別主管的職位，他們對工作的衝勁和熱誠實在給我留下深刻的印象，忙碌了一天回家後，若有突發事情，大

家在凌晨時份還會用電郵溝通及交代最新的工作安排。記得有一次，下班後我真的是太累了，由於下一天要在上午七時上班，因此我在十二時把電腦關掉才睡覺，怎料早上回到寫字樓時，連一個人也沒有，原來主管在凌晨十二時半以電郵通知大家，上班時間由七時改為九時！當了十多年公務員，習慣了穩定的工作模式，起初與這些同事共事，真的有點不習慣，也很震撼，但後來發覺這是一個難得的經驗，籌備奧馬期間自己也

開始適應這種工作模式，明白到原來人的適應能力是可以很強的，日後會以平常心去面對挑戰。

我有幸入場觀看最後一天的殘奧馬術賽事，看見比賽過程順利，安排妥當，真的很開心，證明自己和其他同事的努力並沒有白費，但最感動的時候反而是之後一日再次踏足體院，看見空空如也的比賽場地，當時心情真的很複雜，既有一點捨不得，也有



謝少輝（右一）



謝少輝（左）

一種如釋重負的感覺。另外天公造美，八月兩次高掛八號風球的日子都沒有馬術比賽舉行，真的很幸運，我們辛苦準備的颱風緊急預案都用不着。奧運雖已曲終人散，但我相信每一位奧運工作人員都會很回味這次盛事。

受訪人物：貿易管制主任 謝少輝  
訪問：助理貿易管制主任 孫志傑  
助理貿易管制主任 區而俊



# 在苦難中突顯 團隊精神

要建立團隊精神，發揚同事之間互相關懷、守望相助的美德，實在談何容易！陳蒼祐說他們最近透過為一位患病的同事籌集額外醫藥費，體現了團隊精神。事源於二零零七年，他得知一名同事不幸罹患危疾，為了應付治療期間及日後康復的開支，病者極需要一筆頗為龐大的額外應急款項，用作支付昂貴的療劑。患病的同事為家庭支柱，育有兩名就讀小學的孩子，要應付這樣沉重的支出，實在十分不容易，情況嚴峻而又教人傷感！

義不容辭，陳蒼祐和一群熱誠的貿易管制處人員，在短短兩星期內，為病者策劃了一個籌款活動，而成績令人十分鼓舞。超過半數的貿易管制處在職人員及退休的前輩，均踴躍捐輸。

陳蒼祐在回想整個籌募過程中，他認為首要的任務是遊說病者接受幫助，因為病人一旦拒絕受助，可能會影響他能否戰勝危疾及順利康復。陳

蒼祐於是首先用真誠打破與該同事的隔膜，成功說服他接受同事們的幫助，繼而着手研究「接受利益（行政長官許可）公告」和部門發出的品行及紀律守則中有關合法索取或接受利益的規範，然後依照規定，為該同事進行募捐活動，並向部門申請批准，以確保計劃能順利進行。

上述一班同事們，除了要應付日常繁忙的貿易調查工作，更抱着一顆關



陳蒼祐（左二）

訪問：督察趙穎琦

懷遭受病痛折磨同事的心，馬不停蹄地四出奔走，最後成功籌得超過十萬元的善款，透過團隊精神發揮了無窮力量！他們送贈別人的，既是實質的援助，又是精神上的強心針，場面感人，使旁觀者亦不禁眼泛淚光起來！更叫人振奮的是，該患病的同事現在已能堅強和勇敢地重回崗位，一方面執行法紀，另一面繼續與病魔作戰。

事後於檢討和分享中，同事體驗了團隊合作能增加彼此的溝通及互信。透過此計劃，受惠者、協助籌款的同僚和捐款人士都能體會互相關懷所帶來的裨益。經歷此事之後，同事的凝聚力及默契明顯增強，亦建立了團隊精神的好榜樣！

受訪人物：首席貿易管制主任 陳蒼祐

## 一切從心開始

近年你有否因擔心瘋牛症而戒吃牛，有否因為口蹄病而不吃豬，聞雞聯想到禽流感，吃素又怕有農藥？數月前有否擔心

食米供不應求而大量購入，在三聚氰胺的陰霾下，把所有奶類製品拒諸門外？

香港市民生活與外界息息相關，因經濟、金融、以至就業、日常必需品都受到外界影響。不論大事小事，只要一有事故出現，我們便要急謀應對策，為生活盤算。就正因為這種特別的相互關係，我們受壓的來源往往比能自給自足的國家大。再加上工作繁忙，生活步伐急速，工時長而且壓力又大，受壓的程度可能會到極嚴重時才會被察覺，而更糟的是一直也不為當事人發覺。

很高興訪問到香港心理衛生會臨床心理學家袁潘月輝女士，為我們分析一下壓力的評估指標及提供應對方法。

（潘：袁潘月輝女士 張：張惠雯督察）

張：其實，一般都市人也許會覺得以上所提及的『應變』舉動很正常，怎樣才知道我們是否真的『正常』，還是開始出現心理問題呢？

### 自我評估

潘：由於壓力會直接影響到我們的免疫系統，我們首先可以作自我檢討，看看自己近日會否因小事便大發雷霆，或者會因過慮而無故出現一些病徵如頭痛、胃痛、腹瀉、氣促及失眠等。除此之外，我們亦需要留意這種狀況維持了多久及程度有多高從而評估一下自己是否開始出現過度受壓的徵狀。

此外，我們亦可以多聆聽身邊親友的意見，如他們開始投訴自己近日常因小事發脾氣或對身邊事物突然失去興趣，甚至完全逃避社交活動，這亦都是作為評估個人心理健康的一個渠道。

### 『尊重私隱』、『建立默契』

就正因為心理病難以察覺，除了定時自我檢討外，我們亦應多加關心身邊的人，一旦發現有親友出現以上所提及的病徵，我們應該正視並施以援手。根據潘女士的建議，我們不應反應過敏，要以『尊重私隱』及『建立默契』為原則去提供協助，在任何行動前必須先得到當事人的同意，切忌『好心做壞事』，把其病情到處宣揚，或刻意討論，千萬不可妄自代為安排醫療診斷。除非當事人有自毀傾向，甚至做出自殘的行為，我們才應告知當事人我們將會安排合適人士介入，以免悲劇發生。

### 結語

及早面對及處理自己的心理病可減低因此而帶來肉體上不必要的痛楚，亦可阻止病情惡化。無論是自己或是身邊的人出現不尋常的情緒問題，都應該正視並尋求協助。現時，香港很多形形色色的機構都有提供情緒問題的評估及治療，其中香港心理衛生會網頁更有壓力測試以作自我的初步評估；此外，其熱線電話更有社工及心理醫生接聽，以提供即時的輔導及協助。同事們可瀏覽有關網頁或致電熱線查詢更多的詳情。

香港心理衛生會網頁：<http://www.mhahk.org.hk/>

香港心理衛生會熱線：2772 0047（辦公時間逢星期一至五，下午二時至十時，其他時間提供錄音留言服務，由專人於辦公時間內回覆）

受訪者：臨床心理學家 袁潘月輝女士

訪問：督察 張惠雯

## 精神健康推廣活動花絮



情緒病並非神秘的疾病。部門於九月五日下午，在海關高級官員會所舉辦了精神健康推廣活動，讓同事對情緒病有更多認識。活動分為兩節，上半部大會邀請了著名精神科醫生李永堅先生講述壓力與情緒病的關係，題目為「有壓力可解決——男女有別的情緒病」。李醫生生動及風趣的講解，使在場同事聽得津津有味。下半部大會聯同香港心理衛生會在會場內設置了多個推廣精神健康的攤位，包括好書介紹、抑鬱測試站及與專業輔導員面談等。當日共有一百四十多名同事出席，反應相當踴躍。



# 九型人格介紹

近年有很多不同助人自助的課程和書籍，大都鼓勵人去了解自己，繼而去了解別人。筆者曾有幸參加過一個關於「九型人格」的短期課程，在過程中認識自己及學習如何與不同性情的人相處，對我在工作上有很大的幫助。我想藉此機會簡略介紹「九型人格」給大家認識。

「九型人格」(Enneagram)應用範圍廣泛，包括個人成長、辦公室管理及處理人際關係的竅門，近年來更擴展至夫妻相處、教育子女及親子關係方面。

「九型人格」顧名思義是將人格分成九大類。根據九型人格，每個人都有一種基本人格。每一種人格之間是平等的，每一種基本人格在健康或病態發展的情況下，會走向不同型態。任何一種性格都有可能比其他人格種類優越或差劣，視乎大家怎樣發展。

1 完美型 第一型的人對現狀常感到不滿，而想努力改善，他們會透過改變周遭的人和事來達到目的。第一型的人嚴人嚴己，他們有原則，守秩序，不易妥協，理性，公正客觀，誠實，依循良心行事，道德觀念很強，也希望別人達到自己的標準。他們的字典裡只有黑和白、對與錯。他們認為一定要用正確的方法來做正確的事，所以有時會顯得死板，缺乏彈性。他們也很著重小節，有時會太著重小節而忽略了大綱。

2 幫助型 第二型的人會借助其他人來得到自己想要的權力。這類人有同情心，善解人意，樂於助人，渴望得到別人的愛或良好關係，甘願遷就他人，以人為本，要別人覺得需要自己，甚至有時會忽略自己。他們會給他人無條件的愛，讓人覺得溫暖，常給人鼓勵，對別人和善；有時會顯得過份熱情，在助人過程中對別人的行為有太多的干涉。由於希望自己能為人所愛而冒犯了他人。

3 成就型 第三型的人內裡渴望認同，卻在表面對抗，導致這類人努力追求地位和身份。他們透過不斷追求成就來得到別人的肯定。第三型的人有野心，外向，充滿自信，有競爭力，充滿幹勁。他們很愛出風頭，很會在不同場合顯露不同的形象。他們很重視成就，也很想別人重視他們的成就。但就算在別人眼中多麼成功，他們仍會覺得自己還未夠好。

4 浪漫型 第四型的人有心中的理想，而他們喜歡退縮到自己的幻想天地來實現他們的理想。這種抽離讓他們能不受現實的掣肘，有敏銳的直覺和創造力。他們追求浪漫，並能透過藝術（音樂、文字、美術等）來表達自己。他們的悟性也很高，常常有靈感。他們還常常覺得自己很特別，覺得別人不了解他們，常認為自己總缺少了些甚麼，所以不能融入任何地方。

5 思考型 第五型的人信奉知識就是力量。他們認為只要了解世界，就能控制世界，使自己得到安全。第五型的人求知慾強，所以通常有豐富的知識。他們擅長分析，常常能針對問題，提出聰慧、具原創性和發明性的解決之道。但他們有時會過分思慮，而



在想到解決問題之前先製造更多的問題。他們喜歡探討抽象的概念，著重精神生活，對物質需求不高。而且他們通常只會做一個冷眼的旁觀者，不喜歡行動。他們很重視私隱，所以會顯得從現實中隱遁或孤立。

6 忠誠型 第六型的人忠誠、負責，喜歡群體生活。他們很需要信任，在感到安全的群體中會很溫和、好玩，很會關心身邊的人。而在其他地方會顯得比較防衛、拘謹。因為他們對自己有很多疑慮，不喜歡受人注視，所以未必是出色的領導者。他們很需要一個可信任的群體或者一個明確的敵對目標來集中自己的注意力。他們小心謹慎，警覺性很高，很能察覺危機的出現，而面對危機時也很懂得處理。例如他們可以很敏銳地看出別人言行舉止背後的動機。

7 享樂型 第七型的人樂觀，愛玩，有創意，活力充沛，肯作新嘗試。他們很懂得享受，是個玩樂專家。由於他們常常想保留多種選擇，所以他們的計劃會常常改變。他們也喜歡為改變而改變，來保持新鮮感。正

因如此，他們不喜歡承諾，承諾了也未必可信。他們怕悶，怕停下來就要面對負面情緒，所以他們喜歡行動。習慣了眼前的，就覺得需要新事物、新環境來滿足自己追求新鮮的需求。當他們到了玩無可玩而要面對沉悶時，便會變得自我中心，要別人迎合自己反覆無常的需要。

8 領導型 第八型的人有自信，強悍，鬥志旺盛，有無比勇氣及領導才能，很會鼓舞他人，受人尊敬。他們喜歡控制環境，卻只追求私利。一般第八型人都比較不尊重他人的權利與需求。他們會為了自己而脅迫他人，喜歡與人對質，既衝動又好戰，所以容易樹立敵人。他們很有權威性和支配性，能為人奮戰，保衛他人。

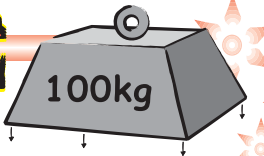
9 和平型 第九型的人平靜祥和，被動，漠然，感受力強。他們會為身邊每個人營造安寧祥和的氣氛，讓人覺得安心可靠。他們很害怕衝突，有時他們會不惜代價地維持和平，因而無法發展出獨立個體的功能。拒絕正視問題的存在，使他們脫離真實世界。他們也通常顯得優柔寡斷，因為他們怕表明立場後會被否定。第九型的人有耐性，好脾氣，不自誇，不自私，通常都是個大好人。但他們也會為了順應別人而過於調整自己，接受傳統角色與期望，被動，得過且過，為了緩和對立而粉飾問題，聽天由命，認為自己不能做什麼，怠慢疏忽。

我們了解九型人格，不是要為每一個人貼上標籤，拿自己的類型做藉口而劃地自限，或是「鐵口直斷」別人會有甚麼行為表現，因為每一類型的人都可以朝向健康或是不健康的方向，而產生不同的變化。總括而言，了解九型人格有三個主要目的：

1. 認識自己的性格特徵；
2. 開拓自己的內在資源；
3. 學懂與他人相處的竅門。

撰文：助理貿易管制主任 孫志傑

## 壓力小測試



請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

| 計分方法：                                     | 分數 |
|-------------------------------------------|----|
| 從未發生0分，間中發生1分，經常發生2分                      |    |
| 1. 覺得手上工作太多，無法應付。                         |    |
| 2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。 |    |
| 3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛着工作／學業。                   |    |
| 4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。                           |    |
| 5. 擔心別人對自己表現的評價。                          |    |
| 6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。                         |    |
| 7. 擔心自己的經濟狀況。                             |    |
| 8. 有頭痛／胃痛／背痛的毛病，難於治癒。                     |    |
| 9. 要借煙酒、葯物、零食等抑制負面的情緒。                    |    |
| 10. 要借助安眠藥去協助入睡。                          |    |
| 11. 與家人／朋友／同事的相處令你發脾氣。                    |    |
| 12. 與人傾談時，打斷對方的話題。                        |    |
| 13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。                |    |
| 14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。                     |    |
| 15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。                       |    |
| 16. 做事急躁、任性而事後感到內疚。                       |    |
| 17. 覺得自己不應該享樂。                            |    |
| 總分：                                       |    |

0-10分

精神壓力程度低，但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15分

精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16分或以上

精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

如你有壓力問題想與社工傾談，可於星期一至五，下午2：00pm-10：00pm，致電香港心理衛生會（電話：2772 0047）專業輔導員尋求協助。

## 抑鬱測試站

在過去兩星期內，你有否受到以下問題困擾：

| 請✓一個最適合您的答案                           | 完全沒有 | 幾天   | 一星期或以上 | 幾乎每天 |
|---------------------------------------|------|------|--------|------|
| 1. 做事缺乏興趣或樂趣                          |      |      |        |      |
| 2. 感到低落、沮喪，或絕望                        |      |      |        |      |
| 3. 難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠                    |      |      |        |      |
| 4. 感到疲倦或精力不足                          |      |      |        |      |
| 5. 食慾不振或過度飲食                          |      |      |        |      |
| 6. 覺得自己很差勁，覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望         |      |      |        |      |
| 7. 難以集中精神，例如閱報或看電視                    |      |      |        |      |
| 8. 連別人也察覺得到動作或說話緩慢，或更經常徘徊踱步、心緒不寧或坐立不安 |      |      |        |      |
| 9. 有最好死去或以某方法自殘的想法                    |      |      |        |      |
| 每欄✓號數目                                | X 0分 | X 1分 | X 2分   | X 3分 |
| 總分                                    |      |      |        |      |

版權所有 (c) 2005 Pifzer.. Inc

### 抑鬱程度對照表

| 總分      | 抑鬱程度    |
|---------|---------|
| 1 - 4   | 沒有／極少抑鬱 |
| 5 - 9   | 少許抑鬱    |
| 10 - 14 | 中等抑鬱    |
| 15 - 19 | 較大抑鬱    |
| 20 - 27 | 嚴重抑鬱    |

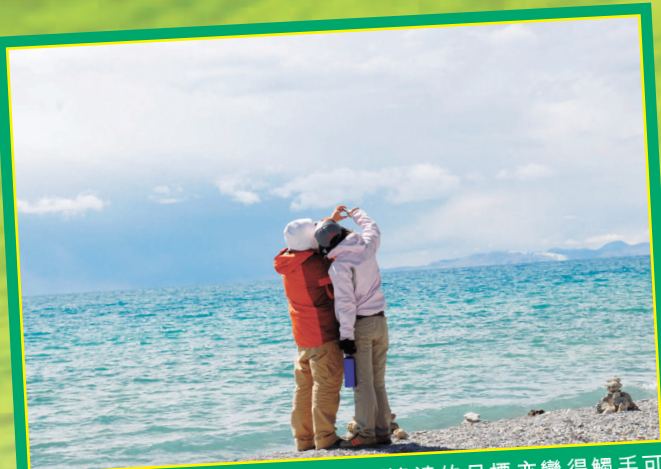
抑鬱症是一種常見的情緒病，最明顯抑鬱的徵狀是：

- 情緒低落
- 很多時都會覺得容易疲倦
- 自我形象低
- 精神不能集中
- 睡眠問題

不論男女老幼、不同背景或性格的人都有機會患上抑鬱症。如您覺得很難擺脫抑鬱的狀態，可嘗試以下的方法：

- 學習積極及正面思考
- 以客觀態度處理問題
- 着重自身的價值多於自己的成就
- 主動表達自己的需要，尋找別人幫助
- 豐富自己的社交生活
- 保持輕鬆心情及均衡生活（如：適當的運動、充足的睡眠，及娛閒生活。）

如有需要，不要介意諮詢您的家庭醫生或致電香港心理衛生會心理健康諮詢熱線 (27720047) 或基督教家庭服務中心 (21912197)，盡早處理可提高治癒的機會。



支持你身邊的人，共同努力，再遙遠的目標亦變得觸手可及；再遼闊的汪洋都可以大步跨過。

(照片提供：香港海關攝影學會)



當走到十字街頭的時候，何須氣餒？何不放開懷抱，享受我們的每一刻？可能，你的支持就在背後呢！  
(照片提供：香港海關攝影學會)



(照片提供：香港海關攝影學會)



## 《海柏》心意喆 以心相交

在日常生活中，面對做人、處世和工作上的種種挑戰，我們都可能有感到孤立無助、徬徨繁擾的一刻。這時候，親人、朋友和同事的鼓勵、問候和支持便更形重要。一句簡單的問候，一通隨意的電話，一則幽默的短訊，或者一封充滿哲理的電郵，對接收者來說可能已是受用無窮、暖在心頭了。小小的心意，往往成為大大的支持，我們其實並不應該吝嗇給別人的幫助。可惜，基於種種原因，很多時我們都不願意將一些心底說話宣之於口。

現在，透過《海柏》心意咭，你可以將一些鼓勵、支持、問候和關懷帶給你的同僚，願他能夠得着因你而來的暖意。我們期望這小小的心意咭能夠成為你將關懷別人的心意轉化成實際行動的第一步。

你可以在心意咭上寫下給同僚的問候、關懷、鼓勵和祝福等說話，表達出對他的關懷。只要把心意咭填妥，剪下並寄回《海柏》編輯委員會，我們便會於下一期《海柏》將心意咭刊出。為鼓勵你們的參與，遞咭者將可獲得紀念品一份，感謝你對同僚的關懷。

### 參加心意咭行動詳情

1. 心意咭只限以個別人員名義寫給部門人員。對象可以是個別人員、一隊人員或全體人員等等。
2. 遞咭人須填寫真實姓名、職級／編號和聯絡電話。聯絡電話將不會刊登。
3. 將已填妥的心意咭剪下，於2009年12月31日前郵寄或交到以下地址：
- 上環統一碼頭道38號  
海港政府大樓25樓  
海關部隊行政科  
《海柏》編輯委員會收
- 信封面請註明  
『心意咭行動』
4. 紀念品的派發  
詳情將於稍後透  
過電郵及於下一期  
《海柏》公布。
5. 《海柏》編輯委員會保留  
刊登心意咭和派發紀念品的  
最後決定權。
- 
- 《海柏》心意咭
- 給 \_\_\_\_\_
- 我的心意： \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 姓名： \_\_\_\_\_
- 職級／編號： \_\_\_\_\_
- 日期： \_\_\_\_\_

2. 遞咭人須填寫真實姓名、職級／編號和聯絡電話。聯絡電話將不會刊登。

3. 將已填妥的心意咭剪下，於2009年12月31日前郵寄或交到以下地址：

上環統一碼頭道38號

海港政府大樓25樓

海關部隊行政科

《海柏》編輯委

員會收

信封面請註明

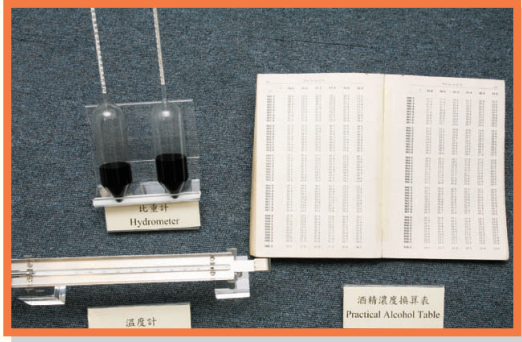
- 『心意咁行動』  
4. 紀念品的派發  
詳情將於稍後透  
過電郵及於下一期  
《海柏》公布。

- 5.《海柏》編輯委員會保留刊登心意咭和派發紀念品的最後決定權。

西漢戴聖編訂的《禮記·曲禮上》有云：「入境而問禁，入國而問俗，入門而問諱。」世界各地不同民族擁有其獨特禮儀，當中一些共通之處就是透過握手、親吻或擁抱等方式表達友好、愛與關懷。在人際交往中，若不通曉其中道理，小則貽笑大方，失禮於人，大則激怒他人，弄巧反拙。以下列舉一些國家的傳統禮俗、習尚，讓我們更了解外國人士的行為模式、忌諱，懂得尊重、遵守別人的禮儀。

|     |                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 德國  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●德國人在待人接物時表現出獨特風格，往往令人印象深刻。他們紀律嚴明，法制觀念極強；講究信譽，重視時間觀念；自尊心強，非常尊重傳統；待人熱情，十分注重感情。</li> <li>●與德國人握手時，要坦然注視對方；他們認為握手的時間長一些，晃動的次數多一些，握手時所用的力量大一些，是有誠意有禮貌的表現。</li> </ul> |
| 美國  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●美國人在待人接物方面比較隨和友善，容易接近；熱情開朗，不拘小節；城府不深，喜歡幽默；自尊心強，好勝心重。</li> <li>●美國人與客人見面時，一般都以握手為禮。他們習慣手要握得緊，眼要正視對方，微躬身，這才算是禮貌的舉止。</li> </ul>                                    |
| 法國  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●法國人擁有極強的民族自尊心和民族自豪感，他們認為法國在各方面都是最棒的。與法國人交談時，如能說幾句法語，對方一定更友善相待。</li> <li>●法國人同時亦擁有騎士風度，尊重婦女。在人際交往中，法國人所採取的禮節主要有握手禮、擁抱禮和吻面禮。</li> </ul>                           |
| 俄羅斯 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●俄羅斯人素來以熱情、勇敢、耿直見稱。</li> <li>●在交際場合中，俄羅斯人慣於和初次會面的人行握手禮。但對於熟悉的人，尤其是在久別重逢時，他們則大多與對方熱情擁抱。</li> </ul>                                                                |
| 澳洲  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●澳洲人見面習慣握手，但女性之間一般會親臉。</li> </ul>                                                                                                                                |
| 墨西哥 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●墨西哥人遇見熟悉朋友時會擁抱或親吻。在上流社會中，男士往往會輕吻女士雙手，以示風度。</li> </ul>                                                                                                           |
| 巴西  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●巴西人較直言，活潑好動，幽默風趣，愛開玩笑。</li> <li>●巴西人在社交場合中常以擁抱或親吻作為見面禮節，只有在較嚴肅、正式的活動中，才以握手為禮。</li> </ul>                                                                        |
| 埃及  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●埃及人禁忌用左手握手；行親吻禮時，會因對象不同而有所分別——吻面禮：一般用於親友之間，尤其是女性之間；吻手禮：向尊長或恩人表示謝意。</li> </ul>                                                                                   |

無論是甚麼國籍和身份，只需一句簡單的問候或一個友善的微笑，足以把人與人之間的距離拉近。



**應課稅品之轉變**

相信作為專業的海關人員，要大家列出現今應課稅品並不困難。沒錯，它們就是酒類、煙草、甲醇和碳氫油類。不過，你又知道現今女士恩物——化妝品，又或者我們常喝的不含酒精飲品，如汽水、果汁等，都曾經被列入為應課稅品？後來，因應旅遊業和化妝品業的訴求，以及考慮到簡化稅制的實際需要，政府逐步取消徵收化妝品稅和不含酒精飲品稅。到了二零零八年，政府更將酒精濃度不超過20%的飲用酒類列為零稅率。凡此種種，都見證古今應課稅品之轉變。

緝私隊成立之初，主要從事保障酒類稅收工作。其後，政府開始徵收煙草稅，三十年代，並將之擴展至碳氫油類。直至現在，酒類、香煙、碳氫油類都一直列為應課稅品。五十年代，政府注視到非法釀酒問題日益嚴重，尤其是有不法之徒將免稅工業用甲醇造酒牟利，危害飲用者的性命安全。政府於是開始徵收甲醇稅。到了一九七二年，政府考慮到當時社會環境，認為市民使用甲醇非

法造酒的問題已受到控制，因此取消甲醇稅。到了一九七五年，一名祖籍潮州的男人，因使用甲醇非法釀酒以致他人死亡，而被加控殺人罪。政府再次將甲醇列入應課稅品，至今仍然。

由應課稅品的轉變，到執行有關稅收的工作，部門的革新都是一直跟隨社會的轉變而發展。從以前的「紅衣」、「綠衣」和「黑衣」，到現在的「電子應課稅品許可證」，這一切都見證部門除確保應課稅品進出口商依法守規外，更致力提高為市民服務的質素。

於封閉式保稅倉制度下，海關人員會駐守在貯存酒類及煙草的保稅倉內，監督應課稅貨品的搬移、貯存及處理。二零零三年實施開放式保稅倉、封閉式保稅倉制度下的「稅鎖」、「稅鎖封條」和海關人員的「駐倉」皆成為歷史。從封閉式保稅倉發展成開放式保稅倉，見證部門對監控應課稅品的一大邁進。



## 緝私守關 百年建樹

2009年對香港海關饒具意義，我們將一起見證建關一百周年這個歷史時刻。歷史不只是日子的記錄，而是那些扣人心弦的人物和事情給世人記住，涓涓不息的傳頌下去。香港海關的百周年故事，有賴前輩先驅累積的智慧、經驗和識見經過歲月的洗禮而結集成書。在揭開下一篇章前，是時候回顧海關百年來的建樹，並前瞻未來發展。

《海柏》將一連四期特設百周年專頁，以部門的稅收與行政、邊境及港口執法、貿易管制和便裝調查為軸心作今昔對比，藉此回顧同事在緝私守關工作中所取得的成果。儘管科技日新月異，照片的功能和口述歷史的感染力也不能替代。有見及此，我們會精心挑選大量照片，亦會邀請個別同事來

細說歷史，增添趣味，相信這些劃時代的標記都會引起你的共鳴。

為迎接百周年，部門在來年將舉行一連串慶祝活動，歡迎各同事踴躍參與。當中的標誌設計、標語創作及攝影比賽獎品豐富之餘，更可一展創意，把你的心血結晶公諸同好。

部門踏入新紀元，首項盛事就是海關總部大樓的落成。還有一年多的時間，超過1,700名同事就可以在同一屋簷下工作。屆時，無論行動策劃、人手調配或行政效率都得以提高。在此，我們祝願來年各項慶祝活動圓滿舉行，並期望同事們齊心協力，為海關歷史寫下更璀璨的篇章。

海柏編輯委員會

## 部門徽號的演變



一九七七年，工商署改組，緝私隊改稱為香港海關。部門徽號參照原來設計，把「PREVENTIVE SERVICE」字樣換上「CUSTOMS」與「EXCISE」字樣。香港海關於一九八二年八月一日正式成為獨立部門。

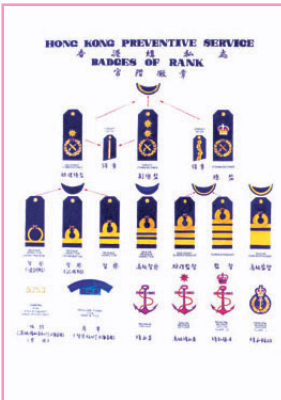
含有代表海軍元素的部門徽號及官階徽章沿用已久，隨著時代發展，交通網絡愈趨發達，香港海關緝私工作擴至海陸空三路，部門遂於一九八八年四月一

日全面改用新的徽號及官階徽章，取消中央的「船錨」圖案以消弭海軍元素。

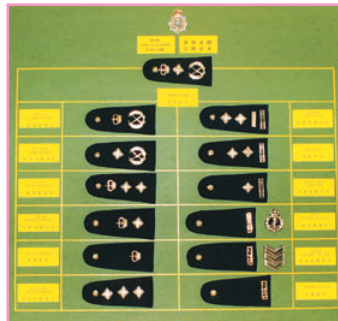
一九九七年，隨著香港主權回歸，部門徽號又一次作出歷史性的改變。回歸當日起，皇冠換上紫荊花；在紫荊花下，中國劍與鎖匙交叉，分別象徵香港海關雷厲執法及盡忠守衛香港邊境、保障應課稅品稅收的使命。而外圍的桂冠則代表榮譽與權力，象徵著部隊對執行「護法守關」使命的決心。

### 官階徽章

緝私隊年代  
Photo - Rank Insignia 1



一九九七年前  
Photo - Rank Insignia 2



一九九七年後  
Photo - Rank Insignia 3



鑑古可知今，香港海關百載的歷煉是部隊繼續茁壯成長的養分。隨著時代巨輪的運轉，部門徽號、官階徽章和部隊制服亦「與時並進」地在蛻變，它們不但代表著部門的形象，更蘊含著香港海關的使命和歷史意義。讓我們所有身穿制服、佩帶徽章的同事，在部門徽號的見證下，繼續恪守海關人員「護法守關、專業承擔」的承諾，向新紀元邁進！

## 百年一遇——讓您展現才華的好機會

在2008年，中國人創造歷史，共同見證百年一遇在北京舉辦的奧林匹克運動會！更以100枚獎牌的輝煌成績，肯定了中國國家隊員的努力，實現了他們的夢想！

在2009年，香港海關將邁進一百周年，作為香港海關的一分子，您亦可有一個百年一遇的難得機會，在這個特別的日子，為我們將可共同擁有的重要時刻，增添更精彩的內容。您的無限創意將可以在一系列一百周年紀念活動中各款刊物、橫額、海報及宣傳品上盡情發揮。

部門舉辦的標誌設計比賽、標語創作比賽及攝影比賽已經開始接受報名。您還不著手您的設計？所有海關人員，包括部隊、貿易管制處和

一般及共通職系人員均可參加，得獎者可獲得由關長簽發的獎狀和豐富獎品。

| 項目     | 截止日期        |
|--------|-------------|
| ● 標誌設計 | 2008年11月30日 |
| ● 標語創作 | 2008年11月30日 |
| ● 攝影比賽 | 2009年3月31日  |

參賽者須將填妥的報名表格及參賽作品以信封密封，於截止日期前一併交回／郵寄至以下地址：

香港上環統一碼頭路38號  
海港政府大樓25樓  
香港海關部隊行政科  
《海柏》編輯委員會收



信封面須註明『海關一百周年標誌設計比賽』、『海關一百周年標語創作比賽』或『海關一百周年攝影比賽』

立即行動，拿起你的畫筆及相機，齊來參與這輝煌的盛事。如有任何查詢，請與高級督察胡仁傑聯絡（電話：2852 3375）或參閱部隊行政科EFS內的資料。

## 你們知道嗎？

「工記」的由來

「工記」這稱呼是香港海關的化名。原因何在？

香港海關的前身為「緝私隊」。「緝私隊」早於1960年成立，隸屬出入口管理處，負責保障稅收的工作。「緝私隊」於1960年，出入口管理處與物料供應、貿易及工業署合組成為工商署。「工記」這稱呼就是這樣來的。

「利工街」的由來

「利工街」這街名是香港海關（當時為工商署轄下的「緝私隊」）於1963年命名的。當年「緝私隊」人員快將遷入九龍紅磡區的宿舍（即剛拆卸的「九龍紅磡利工街宿舍」），各單位包括市政局、工商署和紅磡街坊委員會均費煞思量，搜盡腦汁為宿舍附近的一條街道命名。當時曾提出的建議包括有「稅務街」和「工商街」。但經各方慎重考慮，最後以「利工街」這象徵「利便工商」的吉祥意思命名。



## 用「心眼」看自然

「藝術源於創意，相機能收萬里風雲，以心眼看通大千世界，用心感受，啟悟萬物榮枯在轉，變幻無常，以一顆平常心，把世上最美一刻盡攝鏡下。」這是著名攝影師周聰玲，對攝影藝術的獨特見解。

周聰玲自幼愛上攝影，於一九六八年正式開始學習這門藝術。在她的攝影歷程中，周聰玲所選的對象包括人物、風景、花卉、動物和昆蟲等，但相對來說，她對蜻蜓卻情有獨鍾。她娓娓地說：「蜻蜓最妙姿態，便是翹起尾巴的一刻！由於蜻蜓的反應異常敏銳且動作極其迅速，要把牠翹尾的姿態拍下來，已具相當難度；如要追求美感，那要當時的光源及蜻蜓的動態等，各方面都配合得恰到好處才成！」聽她道來，拍攝過程的難度及挑戰性可想而知。她印象最深刻的是一種叫『斑次蜜』的蜻蜓，老是看得見卻拍不到，但她鍥而不捨，日復日、年復年地不斷嘗試，花了十五年時間，最終拍出滿意的成果！周聰玲對攝影的熱忱和堅毅不屈的精神，由此可見一斑。

席間請教周聰玲怎樣才能成為攝影師，她語重心長地說：「萬丈高樓從地起，要成為攝影師，可不能一步登天，亦沒有速成班！必須從基本功開始，先熟

習相機的性能、光圈、快門及構圖等技巧，不斷實習和逐步掌握；學習攝影還需要無窮耐力、毅力、韌力、勤力和努力。」惟掌握了基本功，並不代表就能拍得效果佳的照片。她補充：「要捕捉大自然的美態，須配合天氣、環境和光源等因素。一年四季，晨昏午晚各有不同，而天時、地利、人和等條件配合亦非常重要，所以拍攝者除需具備以上『五力』外，還需要念力、定力、氣力和心力。」周聰玲的蜻蜓攝影集，可謂充分集合和體現以上「九力」的心血結晶。

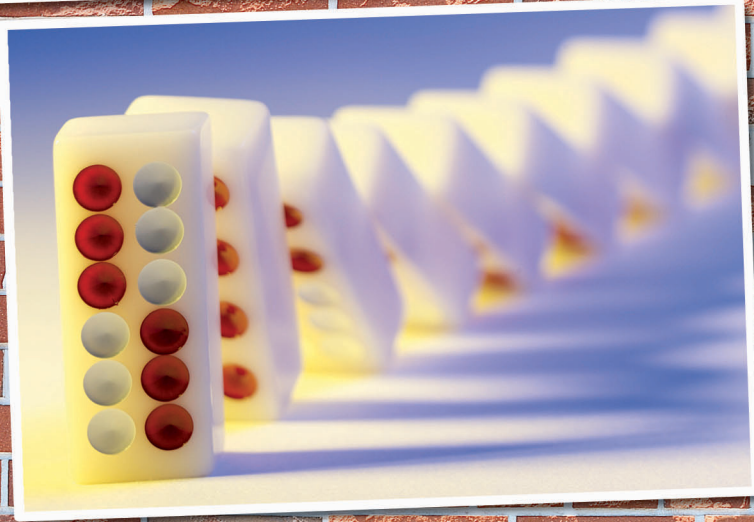
雖然周聰玲偏愛蜻蜓，但拍攝過程卻非一帆風順。拍攝蜻蜓初期，收獲並不理想，處處碰壁，後來她把心一橫，決定放下相機，毅然跑到圖書館搜集有關蜻蜓的資料！而在研究蜻蜓的同時，亦啟發了周聰玲對研究自然生態的興趣，及後更多次應邀為各大院校作自然教育導師，分享心得。

現代人不斷追求富裕生活，只着重物質享受，漠視心靈生活的重要，不知不覺間陷入渾噩及迷失的世界。大自然是人們的心底清泉，「清風明月本無價，



近水遠山皆有情」，用「心眼」看自然，可啟發人對周遭事物的個人感觀，讓人有所領悟，明白美好事物轉瞬即逝的道理，令人更懂得珍惜大自然和為未來締造更理想的生態環境。

受訪人物：周聰玲  
訪 問：督察 趙穎琦



# 海關攝影學會

香港海關攝影學會於9月5日假海關官員會所舉辦創會攝影作品展覽。是次展覽一共展出超過40幅會員作品，題材廣泛，包括風景、人像、實物創作等。除了紀念創會誌慶外，本會亦同時希望藉是次展覽提高各同事對攝影藝術的興趣。這裏輯錄了展覽當日的一些作品。



# 2007/08年度 紀律盃足球賽

由懲教署主辦的2007/08年度紀律盃足球賽於4月至7月舉行，賽事採取單循環賽制。海關足球隊取得這項賽事的季軍，冠軍及亞軍隊伍分別為消防處及入境事務處。賽後，懲教署署長郭亮明先生向各優勝隊伍頒發獎盃和獎牌。

謹盼部門足球隊能繼續發揮團隊精神，在未來的賽事中再創佳績。

## 紀 律 部 隊 盃 頒 獎 典 禮



## 保齡球聯賽

由政府部門保齡球賽事委員會舉辦的第九屆政府部門三人隊際保齡球聯賽2007-2008已圓滿結束。海關保齡球隊在2006-2007冠軍聯賽中奪得隊際冠軍後，在今屆賽事中已升級至超級聯賽組。本屆賽事共有廿四個政府部門的球隊參加，憑着團隊精神及隊員的出色表現，保齡球隊打破以往賽事紀錄，在升級後的第一年便奪得超級聯賽組的隊際亞軍，張滿華更以159分奪得個人一局最高分獎，以3603分奪得個人最佳5局的亞軍，實在難能可貴。

第十屆政府部門三人隊際保齡球聯賽2008-2009經已展開，今屆保齡球隊除了原有的同事繼續參加超級聯賽組之外，更由六名新加入保齡球隊的同事組成另一隊，參加冠軍聯賽組比賽。此次比賽對新入隊的同事來說，可汲取寶貴的比賽經驗和鍛鍊，希望日後的比賽能取得更好成績。

保齡球隊每星期六上午十一時至下午二時在荃灣迪高保齡球場練習，歡迎有興趣的同事參加。

## 維港國慶煙花遊

香港海關體育及康樂會在2008年10月1日舉辦「東龍島，鯉魚門海鮮晚餐及維港國慶煙花」一天團。

當日我們一行200人一早便於尖沙咀鐘樓集合，乘專船前往東龍島，大約一小時便到達目的地。我們在島上大約停留2小時，遊覽了島上的炮台和石刻、海景及島上的地理特徵等，其後便乘船前往鯉魚門享用海鮮宴，餐後乘船前往維多利亞港，途中更進行了幸運大抽獎。到了晚上9時，煙花匯演正式開始，歷時20分鐘，大家都很享受現場的氣氛，盡興而回。



## 海關武術學會



香港海關武術學會在今年9月5日，於海關高級官員會所內舉行了盛大的成立暨就職儀式。當晚在關長見證下，由本會會長助理關長譚耀強先生，帶領一眾執行委員宣誓，並接受關長授旗。更榮幸能邀請到前副關長黃秀培先生、武林名宿劉家良師父及其高足香港武術聯會副會長沈國林師父為觀禮嘉賓。

在關長頒發委任狀後，便由本會正副主席、執行委員及教練表演武術。眾人精湛的武技及高難度的動作，使人目不暇給。最後，儀式在一片掌聲中圓滿結束。



# 防癌之道

幾十年前的香港，死亡率最高的是傳染病、肺結核、營養不良等。隨着醫學科技日益進步，環境衛生不斷改善，這些疾病已經一一受到控制。時至今日，引致死亡的主要殺手是癌症、心臟病及腦血管病，而癌症更是多年來雄踞香港第一號殺手的疾病。

癌症雖然可怕，我們卻不用因此而對它產生恐懼及畏縮，反之，我們更加要提高對癌症的警覺性，積極預防，及早察覺，盡快接受適當的治療，以保障我們的健康。

大部分癌症的成因至今還是未為人知，但研究顯示癌症的形成與我們日常的生活習慣息息相關。因此，基本上癌症是可以預防的。實行健康生活模式，積極地把自己的健康操縱在自己手裏，這樣才是預防癌症最有效的方法，亦是每個人都做得到的。

## 飲食方面

進食大量動物脂肪，但過少的纖維，可能導致乳癌及腸癌；常吃醃製或煙燻的食物，可能導致胃癌；鼻咽癌就與幼年時開始嘗食咸魚有關。蔬果及穀類含大量纖維素；新鮮蔬菜及素菜類食物含有胡蘿蔔素、維他命C、E和硒等，這些營養素有抗氧化功能，可防止細胞因氧化而產生異變。因此，應該多吃穀類及新鮮蔬果；既可令食營養均衡，又可防癌。

## 生活方面

大家都知道「吸煙危害健康」，長期吸煙可能導致肺癌、口腔癌、食道癌、喉癌及膀胱癌。酗酒則可引致肝癌。此外，作息和進食要定時，工作要有計劃，按部就班，就可以避免不必要的憂慮和壓力。處事應抱着樂觀的態度，遇有困難，應與家人、朋友傾訴，不宜以煙、酒麻醉自己。要記着生活缺乏規律可以影響個人身體健康，因而減低對疾病的抵抗力。因此，我們要好好安排自己的生活。

## 留意身體的變化

以下的徵狀可能是人體對癌病發出警報信號的表現：

- 大小便習慣改變或大小便帶血；
- 某些身體部位（如皮膚、舌、口腔、唇等）出現經久不癒的潰瘍；
- 身體器官（如胃部、腸、陰道）異常出血；
- 鼻分泌或痰中帶血、經久不癒的咳嗽或聲音嘶啞；
- 身體某部位（如乳房、頸、腹等）出現腫塊；
- 食慾不振，消化不良或吞嚥困難；
- 聽覺失靈而同時感到耳鳴；
- 瘰癧出現明顯的變化及；
- 體重無故下降等。

以上提出的病徵，不一定表示患上癌症，但也可能是一個危險信號。如有疑問，切勿浪費寶貴的時間，或作多餘的憂慮，應立即請教醫生。請謹記，對付癌症的正確態度應是「及早診斷，積極治療」。

資料來源：衛生署中央健康教育組



# 正面思考抗抑鬱

## 甚麼是正面思想？

正面思想有兩類，第一類是指樂天的及側重積極面的思維方式及取向。第二類是指多角度的、理性的、及平衡正反面的思維方式及取向。

## 正面思想的作用

正面思想可減少壓力、抗衡抑鬱、逆境自強、提升自信心及表現，亦有助建立健康而愉快的人生。

## 調節思想的技巧

要培養正面思想，首先要認識自己的思想模式，進而加以適當的調節。

## (1) 辨識自己的負面思想模式

可透過感覺自己的情緒波動去捕捉自己的負面思想模式，這些負面的思想模式包括：

- 以偏蓋全
  - \* 例如：由上司對一份工作不滿意推論上司對他所有工作都不滿意
- 過份誇大
  - \* 遇上困難時，將負面的情況或結果過份誇大
- 強加責任
  - \* 將絕大部份問題都歸咎是自己的責任
- 捨長取短
  - \* 思想集中負面經驗，忽略正面的影響或成果
- 非黑即白
  - \* 以一個極端的立場看每件事情，例如不是「好」就是「壞」；不是「成功」就是「失敗」
- 自我責備
  - \* 無論發生甚麼事，都歸咎是自己的問題

## (2) 減少非理性思想的方法

反省自己的思維模式，學習建立一套較客觀、實際和合乎事實的思想與信念的方法，包括：

- 驗證想法：驗證自己的想法是否與現實相符
- 其他想法：嘗試學習從不同的角度思考問題
- 薄餅啟示：假設面對的問題是一個大薄餅，當中分開八等份；可嘗試問：自己有多少份的責任？其餘的份數又是誰的責任？
- 取長捨短：回憶自己一些正面的經驗作參照，加以總結及應用

正面的思想需要正面及積極的行動與經驗去配合才可以發展及成長。發展正面生活經驗的方法包括：

- 多些去體驗生活中美好的事物，如欣賞動聽的歌曲及美麗的風景
- 多作反省、發掘及欣賞自己的優點及長處，改善自己不足之處
- 注意時間管理，不作拖延，平日作息有序
- 開放自己，關心他人，在自己能力之內幫助有需要的人
- 透過閱讀及與人交往去了解不同的生活經驗，擴闊視野及思考領域
- 透過累積及總結成功經驗，去培養個人的自信心

培養正面思考有助於對抗逆境及抗衡抑鬱。

資料來源：香港心理衛生會

# 生命的容量

有一個年輕人叫阿明，常常會被人們的三言兩語激怒，甚至忍不住大發雷霆，有一次，他又被氣得不得了，便跑去找一位長輩智叔訴苦。

智叔很有趣，他沒多說，只倒給阿明一杯水，之後又倒一杓鹽巴下去，並要阿明嚐一口，他一喝，不禁叫了起來：「哎呀！好鹹啊！」

智叔沒有多說話，只是笑笑的帶阿明來到湖畔，同樣的倒了一杓鹽巴到湖中，再從中撈起一小杯水，要阿明再嚐一口，並問他說：「這次會覺得鹹嗎？」阿明回答：「不會啊。」

智叔接著說：「湖的胸襟大，所以雖被倒入同樣的鹽分，但很快就被稀釋了！阿明仔！胸襟大一點，那些小事情就不會影響到你的生活。人，要做湖泊，不要做

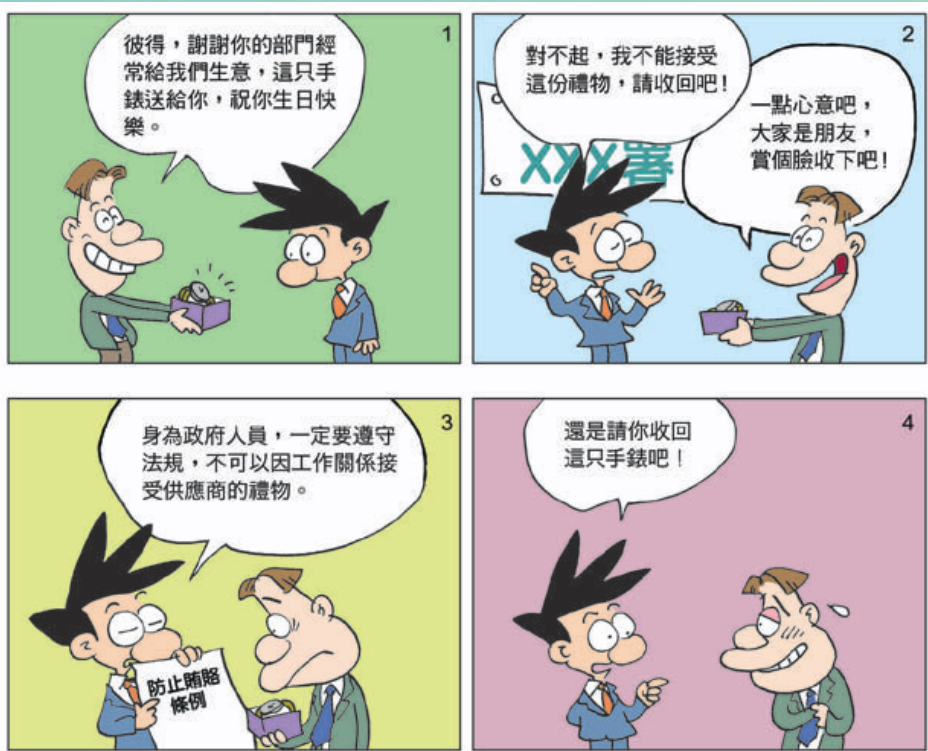
杯子。」阿明頓時恍然大悟。

## 後記

如果你的胸襟只有「杯子」般的容量，那麼這些事情、說話絕對足以影響你心靈、情緒的品質。但如果你胸襟如「湖泊」般大，那麼這些事情、說話很快就會被你稀釋，根本影響不了你。

生活中的一些小事，或別人的一句話，能對你產生多大的殺傷力，取決於你的胸襟、格局、氣度有多大！拓寬自己生命的容量，學習別為小事抓狂，會讓您的人緣、氣質，乃至做事效率，都有所加分。人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。

基督教家庭服務中心



你對《防止賄賂條例》認識有多深？（答案在本頁底）

- 政府人員可否在節日期間收受供應商送贈的禮品？
  - 不可以，政府人員必須拒絕接受供應商送贈的禮品，以免被誤會在執行職務時有所偏私，或干犯貪污罪行。
  - 可以，因其他同事一直都有收受禮物。
- 政府部門的外勤人員在執行職務時，獲市民打賞五十元以示慰勞，他可否接受？
  - 可以，因為打賞只是一份心意，並無行賄意圖。
  - 不可以，因為打賞屬《防止賄賂條例》中所指「利益」的一種，凡接受利益，即屬違法。
- 政府人員如在代表所屬部門出席供應商的新春團拜時，在抽獎活動中獲取名貴獎品，他可否將之留為己用？
  - 不可以，政府人員在代表所屬部門出席公職活動時得到的任何獎品，不屬他所有。他應該根據有關《公務員事務規例》和公務員事務局通告的規定作出申報，由部門首長決定如何處置該份獎品。
  - 可以，因為這純粹是該名人員的運氣。



## 遵守法規 拒絕受禮

### 廉政公署

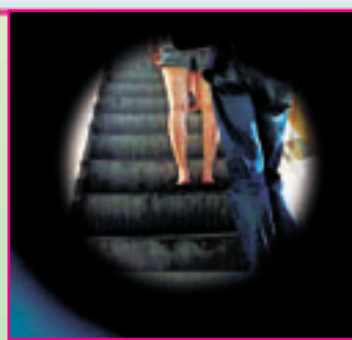
政府人員遇到別人饋贈禮物時，必須嚴格遵守相關的法規，包括《防止賄賂條例》、《公務員事務規例》，以及部門因應員工的工作性質制定的行為及紀律守則或部門通告。

- 《防止賄賂條例》第4條規定，任何政府人員均不得索取或接受利益，作為濫用職權的誘因、報酬或原因；而提供利益也屬違法。
- 《防止賄賂條例》第3條規定，政府人員若未得行政長官一般或特別許可，即使與公職無關，也不得索取或接受任何利益。制定這條條文，不是為了干涉政府人員的私生活，而是幫助他們遠離「糖衣陷阱或被收買的圈套」。要知道政府人員無意中接受了他人的利益，便會欠下對方的人情，他日便難以拒絕不正當的請求，更甚者會墮入貪污圈套。
- 《2007年接受利益（行政長官許可）公告》列明政府人員可以在甚麼情況下，獲一般許可接受「受限制利益」，包括禮物（現金和實物）、折扣、貸款和旅費。任何人員如欲在一般許可以外的情況下索取或接受受限制利益，必須向部門首長徵求特別許可。
- 公務員事務局通告3/2007和4/2007號在政府人員收受利益方面有詳細指引。
- 政府人員在執行職務時，如遇供應商送贈禮物，便應盡快向部門首長或上司報告，並採取適當行動。

政府人員應細閱上述相關法例和指引的內容，並時刻保持廉潔的操守。我們以為市民提供最佳服務為己任，市民認同我們的服務，或者向我們說一聲「多謝」，已勝過任何獎賞。



## 勇擒偷窺客 見習關員獲表揚



部門於七月接獲警務處一封謝函，表揚見習關員黃有為（編號06194）於2008年7月4日協助逮捕一名觸犯「遊蕩而導致他人合理地擔心本身的安全或利益」罪行的人士時所作出的卓越表現。就此事，筆者特意採訪黃有為（亞Ken），讓他親述這次事件。

「那天我剛從通宵更下班，途經尖沙咀港鐵站時，聽到一名女途人在呼叫，同時又聽到一名男子在叫喊。初時以為是少男少女在嬉戲，但再仔細看看周圍，發現穿插於緩緩上班的途人當中，有一名男子正從扶手電梯急速直衝下來。剛才聽到的應該不是嬉戲，似是剛有事故發生。」

身手靈敏的亞Ken，就在那個男子剛巧與他擦身而過之際，以雙手抓住那男子的背囊，並成功擒住他，那名男子隨即奮力反抗並說：「我有影佢呀，唔關我事！」

聽到他這樣說，亞Ken更覺事有蹊蹺，便用盡力氣制服他，不讓他逃脫。說到這時，亞Ken感謝學堂所教導的自衛術及操練，讓他有信心以有效的武力去制服那名男子。他續說，約十多秒後，事主到達。就在那時，那名男子再嘗試擺脫他，幸好得另一途人的協助，他們以兩人之力與那名男子「糾纏」一番後，最終成功制服他，等待警方到場調查。

我指出當時他剛下班回家，卻遇上這種事情，並非人人都會守望相助施以援手，亞Ken卻說：「遇到這種事情，我不能視而不見，尤其是作為一名執法人員，更應盡能力提供協助；但亦不能只顧幫人而不理會自身的安全，正如進行一些執法行動，應先衡量周遭環境是否安全，自己的能力是否足以應付，再施以行動或援手，這才最有效。」

亞Ken還未曾於調查職位工作，這次卻有機會與疑犯正面交鋒，他有感而發地說道：「原來犯人掙扎的時候，會不顧一切地反抗，其力量可以甚為驚人。想不到我要用這麼多力氣才能成功逮捕他，教我深深體會到前線人員在拘捕疑犯時的危險程度，以及所需要付出的體力是相當大。」

事後，亞Ken雖然擦傷了手腳，但看到事主因他的幫助而能夠指證疑犯的不當行為，他為此感到自豪，並替事主感到欣喜。亞Ken這見義勇為的表現，不但為部門在市民心中建立正面的形象，更體現了助人為本的道理。

訪問：督察 李寶枝

（答案：1A；2B；3A）



# 誠信信箱



## 接受利益

**問：**《接受利益公告》規定公務員在某些情況下接受一些禮物或某些利益，例如下屬致送的結婚禮物，需要申請批准，而這些情況在日常生活也會發生，這是否太嚴厲和苛刻？

**答：**《接受利益公告》是為了執行《防止賄賂條例》第3條而頒布，目的是作出平衡，一方面要保持公務員隊伍高度誠信，另一方面亦提供一個架構，讓公務員可享有一般市民的權利，在私人生活的層面上索取和接受利益時不至於受到過分限制。

根據第3條的條文，凡未經許可而接受利益，即構成刑事罪行。控方毋須證明有貪污動機。第3條背後的精神是要避免公務員因初時貪取一些小恩小惠而誤墮「糖衣陷阱」。這背後的精神和原則必須得以維護，以確保政府保持廉潔和有效率。

為減低第3條對公務員作為普通市民的私人生活造成的影響，以及避免無心的違規行為，當局制定了《接受利益公告》。該公告讓公務員可根據一般許可接受四項受限制類別(即禮物、折扣、貸款及旅費)以外的利益。至於受限制的利益，在某些情況下，公務員亦可以接受，例如私交友好贈送的結婚禮物、一些同時提供給非公務員人士的商業折扣等。

在其他情況下，公務員須取得特別許可，方可接受受限制的利益。《接受利益公告》亦載列公務員應向哪些授權當局徵求特別許可。

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》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。

## 紀律常識知多少

海關的工作範圍及所執行的法例相當廣泛，每天前線同事都要應付繁重的工作，很多時候同事有機會接觸一些機密資料，例如執法行動的消息。在處理有關資料時，我們必須加倍小心，因為洩露執法行動的消息不單可構成刑事罪行或違紀行為，對有關執法行動亦造成嚴重影響。

執法行動定義相當廣泛，包括調查科系的日常執法行動及突擊檢查廠房等。除了執法行動外，內部指引亦屬於機密資料。試想想，有時無意的脫口，使某些資料不經意地外洩，輾轉落入某些人士手中。若然不法分子得知我們執法行動的一些資料或某些內部指引，身

為前線執法人員的你，在行動上會否受到影響？執法時會否受到不必要的阻擾？你的人身安全會否受到威脅？身為專業的執法人員，我們應時刻保持警覺，小心處理以避免機密的資料外洩。

### 案例

• 一名海關人員向一名成衣廠商提供海關人員值勤的消息，以協助該名廠商運送未報關的紡織品往內地，結果被廉政公署拘控，被判入獄6個月。  
• 一名海關人員向一間售賣盜版光碟商店的經營者，預先透露海關掃蕩行動的消息，結果被廉政公署拘控。

## 語文‘Fun’蹤

上一次與大家分享過一些英文口語之後，大家有否加以利用來勸籲朋友別再“stand you up”(爽約)呢？其實，我們生活中的很多事物，都經常被借用成為日常的用語，例如動物就是被借用得甚為普遍的類別。

“It rains cats and dogs”就利用貓和狗來形容滂沱大雨；“someone’s cat’s paw”就用貓爪來形容為某些人的「爪牙或傀儡」。

除以上例子之外，其實還有其他不少與動物有關的用語。以下是我為大家預備的串連遊戲，不如大家試試把以下三個與動物有關的英文用詞配對，並推測它們的意思吧！

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. scape | a. cow  |
| 2. cash  | b. rat  |
| 3. rug   | c. goat |

答案為：1c, 2a, 3b

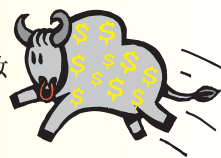


Scapegoat意指代罪羔羊。

例：“Peter is the scapegoat in this incident.”(彼得是這事件中的代罪羔羊。)

Cash cow可解作搖錢樹或生財工具。

例：“Cosmetics are the cash cow of this company.”(化妝品是這公司的主要財源。)



Rug rat意指小孩，帶有少許貶意。

例：“David has a couple of rug rats at home.”(大衛家中有幾隻小鬼。)



大家以後不妨多留意其他與生活有關的例子，或許會在當中發現與各種事物相關的有趣用語呢。

## 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胡仁傑收或發電郵至 [parry\\_yk\\_wu@customs.gov.hk](mailto:parry_yk_wu@customs.gov.hk)。同事亦可直接聯絡高級督察胡仁傑，安排編輯委員會記者為您代為筆錄。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。

## 《海柏》編輯部

編輯：李漢文

編輯委員：區而俊、張惠雯、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、曾凱婷、胡仁傑

電話號碼：2852 3375

傳真號碼：2815 3558

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：[parry\\_yk\\_wu@customs.gov.hk](mailto:parry_yk_wu@customs.gov.hk)

下期截稿日期：二零零八年十二月三十一日