



海柏

香港海關 • 二零一零年十一月號 第二十期

健康生活 豐盛人生

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



P.3

假如你只有三尺高、二十年的壽命，你會做些甚麼？



P.4

總部大樓小組成員為大家細談感受。



P.6

2010 攝影學會攝影比賽結果率先披露。



P.8

現代中醫學會為大家介紹現代中醫的誕生。



P.9

高級督察謝煥齊的馬拉松路歷程。

訪問及撰文：督察何倩婷

一步一彩虹——

青海湖環湖 108 公里籌款行

四川大地震、舟曲泥石流，還有大大小小的天災……這數年，中國的人民哭得特別多。災難中，人性的光輝閃耀得特別光亮。當救援隊伍、志願義工在災區鏖而不捨地救助災民時，大部份遙遠的港人亦傾囊相助，捐款到慈善組織支援於水深火熱的同胞。

災後重建往往是漫長的，假若你希望繼續支持他們重建家園，假若你很關心中國同胞的生活，或許你會對以下三位同事——督察陳熾華 (Max)、督察陳浩尉 (Howard) 及督察馮彥華 (Eva) 的旅程有更深的體會。

機緣巧合 一呼百應

旅程的開始始於一本旅遊雜誌。Max 於雜誌中發現一個為改善國內西北部乾旱山區缺水問題而舉辦的步行籌款活動，覺得十分有意義，而且還能當作旅遊放假輕鬆一下，於是夥同兩位同期 Howard 及 Eva 一同報名，開展他們的悠長而極富意義的環湖籌款之旅。

旅程由慈善團體“點滴是生命”(前稱“香港華光功德會”)舉辦，為期六天，途經青海湖、日月山、鳥島、金銀灘草原、互助縣(土族自治縣)及塔爾寺。所籌得之善款本為修建青海當地大型水窖及其他供水設備，但有鑑於當時青海剛不幸發生地震而且災情嚴重，因此善款便隨即改為捐作青海玉樹縣地震救援之用。

共六天的行程其實對都市人來說相當艱苦，其中四天每天平均要步行 25 至 36 公里，共 108 公里，其餘路段則以車代步。須知道青海湖位處海拔 3,500 米的高原，空氣稀薄，在那兒走路也會使人氣喘如牛，參加者更隨時會患上『高山症』呢！要完成全程絕不是一件容易的事。

既然是籌款之旅，出發前當然需要為此次旅程籌款。除了親友的支持外，他們還得到不少同事的捐助。「同期們的支持當然少不了，CI 及 ACI 更給予我們無限的鼓勵。」Eva 續說：「有一位沒有固定工作的朋友更二話不說的捐了一千元，大家的心意實在令我們很感動。」

世界雖大 總有同路人

「我們一團共六、七十人，來自不同的背景、不同的年齡界別，但大家都有同一個信念，就是希望可以幫助有困難的人。」Max 說道。是的，愛是無分界別，只要你有一顆愛人的心。但，同路人又豈止來自香港的他們？

「第一天我們便遇上了一位內地人，他駕駛著電單車從廣州出發，穿州過省為祖國的殘疾人士籌款，目標是走完十萬公里。」Howard 說道。畢竟很多人都在默默耕耘，不是為自己，而是為了發揚人性的光輝而點燃生命！



• 從廣州出發的陳姓同路人，為了幫助國內的殘疾人士，他一個人駕著電單車已經走遍全國十二省。



• 在紀念冊上留言支持。

高原地區 體能上的挑戰

旅程共 108 公里，每天都要步行 5 至 6 小時。辛苦嗎？「我平日都常做運動，可在這個海拔 3,500 米高的高原地區連走 50 米的路也會令我喘氣，我們只能小心奕奕地緩緩前進。」Howard 笑說。「因為睡覺時呼吸變慢，吸入的氧氣不足，睡醒後我們都會感到頭痛。但想到能夠參與這趟善舉，千里迢迢來到青海，小小痛苦並不算得什麼！」Max 補充道。

(下接第三頁)



(上接第一頁)

• 好累呀！不如先拉拉筋吧！



處於海拔 3500 米的地方，他們其中兩人分別都出現了高原反應。Max 的手指、面、頸全都腫脹了起來。「因為水腫，Max 的手指“肥嘟嘟”的，很可愛！」Eva 笑著說。「雖然 Max 吃了去水腫藥後已經好了不少，但他的腳掌還生了一個大水泡，其實還是蠻辛苦的。」



• 左：Howard 正常的手
右：Max 水腫了的手

談到辛苦，Eva 的經歷又怎能不提？「我的高原反應發生於第三天，當時我們正準備下車用膳。走了沒多步，我便

感到十分暈眩。隨之而來便是氣喘，眼前的影像黑白黑白的閃著，整個人像處身於水底之中，沒多久便完全失去知覺。」Max 接著說：「我和 Howard 回到車上時，Eva 已經被“擺橫”了。我們都很擔心！醫生全都圍著她，好像做手術一樣。幸好，她躺下並吸了純氧後便好起來。」

反思生命 給旅行賦上新意義

縱然“好叻”、“無咗好食”，他們都齊聲說旅程令他們獲益良多。這不僅拓闊他們的眼界，心靈上的富足亦是整個旅程的最大收穫。

「這樣的一個旅程很有意義，親身去和需要幫助的人溝通，親自送上遠方的關心，他們會倍感溫暖。望著他們，我發現自己所擁有的原來已經很多。」Max 滿足的說著。

「去旅行通常都是瀏覽美麗的風景，這次旅程擴闊了自己的眼界。平常忙碌的生活令我們失去反思的機會，這個旅程我從團友和採訪的人的身上發現生活其實可以很簡單。放下工作，全心去奉獻自己幫助別人，這就是“快樂”。」

Eva 眯著眼笑著說。

「這個旅程令我發現自己原來已經十分幸福。中國還有很多在偏遠地區居住的人需要幫助，他們沒有足夠的食物和清潔的食水，不少人甚至連基本居住的地方都沒有，可是，他們仍可以堅強、樂觀地面對生活，實在很值得我們學習。」Howard 續說。

「人永遠只是看見自己所缺乏的，看不見自己已經擁有



• 於藏族小學和小朋友玩遊戲

的。通過這個旅程我們都重新認識自己，渺少的我們其實已經擁有很多。我們感恩，因為我們屬於有能力去幫助別人的一群。旅行除了可以減壓外，其實還可以有更多的意義。」三人齊聲說著。「希望有機會可以再一次參與這麼有意義的旅程，更希望有多些人會發現這些旅程的可貴之處，並身體力行，一同幫助有需要的人。」

珍惜，所擁有的；分享，所擁有的。以生命去燃點生命，會帶給我們發自內心的喜悅。彩虹是希望的象徵，他們每走一步就像是畫了一道彩虹，把希望從天的一邊帶到遠方。



• 把心意連同物資送到小朋友的手中

資料室

青海湖地處青海高原的東北部，湖面積達 4456 平方公里，環湖周長 360 多公里，比著名的太湖大一倍還要多。湖面海拔為 3260 米，比兩個東嶽泰山還要高。由於這裏地勢高，氣候十分涼爽。即使是烈日炎炎的盛夏，日平均氣溫也只有 15℃ 左右，是理想的避暑消夏的勝地。

註：如若對他們的旅程感到興趣，可到以下網址觀看影片。
http://www.youtube.com/watch?v=lqTxymbk9s&feature=player_embedded



旅程隨影



• 左起：Howard, Max, Eva - 攝於青海湖前



• 縱是辛苦，也是值得



• 轉呀轉呀，一同起舞吧！- 攝於篝火晚會



• 一條路 一條心



• 美得像一幅畫 - 攝於青海湖

受訪者：馬安達 馬歷生
訪問及撰文：督察江燕妮

大不了的3呎高人生 珍惜活好每一天

「我是黏多糖貯積症六型的患者……醫生說大部分病友都活不過二十，但我沒有擔心過。我的夢想是，一覺醒來發現病魔走了，人長高了；但夢想有別於目標，實現夢想很多時都只是奢望，目標會比較易達到。我的目標是，考好會考，上大學、如普通人生活，自己照顧自己……我不過是普通人，頂多是矮了一點的普通人，請用看待普通人的方法來看待我。」
(節錄自《大不了的3呎高人生》)



• 三歲前，歷生健康活潑，跟其他孩童一樣無憂無慮。

孩子呱呱落地，父母都盼望幼兒隨着年月健康地成長。然而，患上遺傳病「黏多糖貯積症」(簡稱「黏多糖症」)的孩子，智力正常，個子可長不大，生命短促活不長，一般不過二十歲。孩子出生後便要倒數生命，該當如何面對？

馬歷生，三歲時證實患上黏多糖症六型。他智力正常，但身體缺乏能夠分解黏多糖的酵素，黏多糖日積月累貯積在細胞裡，令骨骼不能發育，身體器官受到破壞。歷生健康每況愈下，去年五月更要進行頸椎手術，須在喉嚨部位開造口加插抽痰管，不能再發出半點聲音，與人溝通或要父母從旁協助解釋，或用手寫下自己的意思。自去年七月，歷生每周都要到醫院接受酵素替代治療法診治，雖然每次治療要花上一整天，但為了身體健康，歷生唯有犧牲他最喜愛的上課時間。

三呎個子看世界

三呎高看到的世界是怎麼樣？對於我們而言，這是朦朧的兒時回憶，努力回想也許只能憶起瑣碎片段。剛踏入十八歲的歷生可一直挺著三呎高的細小身軀過活，他看見的世界又是怎麼樣？他笑說：「三呎高的景觀很特別，走在街上會發現街道尤其骯髒，坐在輪椅上又總是面向別人的屁股！還有，看見高度差不多的狗隻，更會條件反射的立刻轉身走。」全港約有四十人患上這種罕見頑疾，樂天的歷生也曾怪老天爺跟他開這個大玩笑，他說：「小時候，我曾經很討厭自己的身體，為甚麼其他小朋友都跟我不一樣？他們甚麼都可以做，我就甚麼都不行。」歷生只有三呎高，加上雙手手指僵硬，令他應付日常生活細節也感到吃力。因病之故，患者的外貌與常人不同，歷生也曾被路人投以奇異的目光。「都習慣了！即使被投以奇異的目光，也沒理由為了其他人，只顧自怨自憐，甚麼都不去做，躲起來不外出吧？」

縱然人生路上的步伐與別人不同，歷生卻從不感到孤單寂寞，而頑疾也未曾令他怨懟命運；相反，他時刻懷著愉快感恩的心情享受珍貴的每一天，在有限的生命中追求自己的夢想。去年中，歷生接受手術後在醫院躺了半年，直至十一月出院，在家中休息至十二月才能返回校園繼續中五課程。由於手術後身體較弱，這學年歷生每天才回校上半天課，學習進度大受影響，要應付會考課程也真箇不容易。「雖然我因病情影響學習，幸而家人透過報章先後邀得十一位哥哥姐姐擔任我的補習老師，義務到家裡來為我補習。我很是感恩！」說著，歷生堅定的眼神中綻放出感激的光彩。



• 做了頸椎手術後，要穿上特製保護衣四個月，更要利用扶架走路。



• 歷生最愛笑，臉上總掛著燦爛的笑容，彷彿要告訴我們「活著多好」！

滿途崎嶇不言棄

歷生在特殊學校完成小學課程，然後升讀屯門浸信會永隆中學，中一考獲全級第一名，中四考第八名，中五因要留院，上課日子算起來不足三個月。我們看書，手到拿來；歷生要看書，則要利用放大鏡；近兩年，歷生已看不清楚原來熟悉的世界，就連放大鏡也不管用，只好從學校借來投影機，把文字放大，在電腦螢幕上閱讀。他看書的時間不能太久，否則很容易會疲倦。一個簡單的動作也不輕鬆，更遑論壓力不少的末屆會考？求學路途如此崎嶇，他是如何熬過去的呢？歷生緩緩指出：「我堅持考會考，不單是學位的競逐，更是自我生命的探索。我要呈現自己的價值，不被三呎的身軀所限！」

基於生理障礙，考評局讓歷生考試「加時」兩倍，又在試場內以投影機把試題放大助他閱讀，並讓他以箱頭筆作答在大型草稿紙上，再由教學助理為他填上答案。遺憾的是，歷生的喉嚨早前開了造口加插抽痰管，令他發不出半點聲音，未能應付會考口試。他表示：「我期望可以繼續升學，直至最後的日子……」憑著不屈不撓的精神，歷生的努力終沒白費，在末屆會考中，他取得生物、數學B級，物理、化學C級共十八分會考成績，獲原校取錄升中六理科班哩！



• 歷生要閱讀也不容易，需要投影機把文字放大至字體[80]和加以反白方能閱讀。

樂觀積極對死亡

醫學界相信，黏多糖症病人一般活不過二十歲。歷生為了把他超濃縮的人生記錄下來，前陣子跟爸爸馬安達合著了《大不了的3呎高人生——罕有病少年的濃縮人生自白書》，與讀者分享其不一樣的人生。歷生雖然不能發聲，溝通只可用身體語言和手寫板來表達，但從他愛笑的表現，充分感受到他樂觀積極的性格，令人彷彿聽到他從心底裡吶喊出：「我要活好每一天！」歷生曾寫道：「要是生命早給定了限期，我們就得好好的去計劃，是用走的還是用跑的？其實二十跟八十的分別不大，因為生命不在乎長與短，只在乎有沒有認真地活過、走過，匆匆二十年的光景也可以活得很燦爛。」人生有多少個十年？平均也有七八個罷，至於歷生那「兩個十年」，卻是一樣的充實豐盛，因為他很用心、很努力的活過。

從小到大都知道那「兩個十年」的限定，屈指一算，現在還剩下兩年。歷生，害怕嗎？他堅定地搖頭，說道：「總覺得還未到時候，而且我已經立好了『遺囑』，了無牽掛。我的電腦會贈給媽媽，錢會交給爸爸，相機則還未決定……」

而出書所得收入亦會全數送給父母以答謝他們養育之恩。」既然尚有時間和力氣，歷生盡量把握機會去做他仍可以做的事：勤奮學習、練習打鼓，跟家人旅遊和參與公益活動等。大不了的，又有何大不了的？十八載蹣跚的步履旁，伴隨著不同大小的腳印，沿途充滿愛和努力，印證此生無悔。歷生說：「因為患病，所以更珍惜所有！」



• 歷生跟爸爸合著了《大不了的3呎高人生》一書，把他不一樣的超濃縮生命記錄下來。

為人父母，眼見愛兒患上頑疾，心裡盡是難過無奈；然而，馬氏夫婦卻沒有怨天尤人，沒有灰心氣餒。「努力活好每一天，爭取相處每一秒，」馬爸爸說：「我們只可以積極面對，孩子患病不是他的錯，也不是我們的錯，只有學懂欣賞生活才可以走下去！」歷生性格樂天，大概是受爸爸感染。「有次，他因為這個病不開心，晦氣說要從家裡跳下去了結生命，我便跟他打趣說：『你跳也不要在此裡跳，影響樓價叫我們怎麼辦！』」馬爸爸笑言，一家人要不時互相「激勵」，以輕鬆積極態度面對兒子的頑疾。馬爸爸表示，他們從沒因歷生活不過「兩個十年」而灰心放棄，只不斷想法子讓兒子在有限的生命裡活出無限的快活時光。「無論餘下多少時間，我們都會與他好好計劃人生。如果他想繼續讀書，我們一定想辦法完成他的夢想！」

歷生在這十八個年頭中，比任何人都更積極樂觀，更努力好學，更珍惜生命，他的笑容可能比活了八十個年頭的還要多。他堅定地表示：「我的生活雖有限制，但我仍想在死前盡量做到最多。我要笑著活好每一天，以精彩的生活來實現『活著多好』！」



• 歷生一家充滿歡笑聲，大家更不時互相「激勵」，以輕鬆積極態度面對頑疾。

「我從不想死……不論為自己或是為著關心我的人，我也要努力的活著……不要以二十歲為終極的限期，這只不過是統計數字而已，若將所有目標定在二十歲前完成，那麼在該天唱完生日歌後仍然生存的話，會很空虛，所以不如大家就決定一切順其自然吧，活在當下。」(節錄自《大不了的3呎高人生》)

以人為本 的海關總部大樓

相信不少同事都知道，各科系將由今年十一月中開始，分批遷入新落成的海關總部大樓。對於此發展項目，作為海關一員，你又知道多少呢？新大樓的落成，標誌著部門發展的新里程。一幢海關專用大樓，將目前散佈在各區的辦公室及設施集中及統一起來，在善用資源、提升工作效率之餘，亦能提升部門形象，並為市民提供更優質的服務。

• 大樓籌劃小組骨幹成員。左起：高級督察孫慧儀，高級關員施瑞天，關員鄭德明，助理監督黎流柏，貿易管制主任張啟昌，高級督察盧偉倫



• 張 sir 正在紀錄用家的要求。



• 亞 Dee 正在檢視地台下的纜線鋪設進度。

■ 海關總部大樓簡介

由於種種歷史因素，部門的辦公地點一向散佈在港九新界。及至八十年代，海關業務隨著社會經濟急速發展而快速增長。當時已經有向政府申建總部大樓的構思。部門於一九九五年正式向政府提出興建總部大樓的完整計劃，惟當時未獲通過。但經過部門多年努力爭取，終於在二零零六年成功獲得立法會批准撥款超過十億元進行興建。建築工程隨即於二零零七年展開，並已於本年九月竣工，首批同事將於十一月中進駐總部大樓。

新建成的總部大樓座落北角渣華道與電照街交界，樓



• 黎 sir 與同事商議內部裝修事宜。

高 32 層，可容納約 1,850 名來自 23 個不同科系的海關人員。大樓的主要設施除辦公室外，還設有室內練靶場、多用途演講廳、顧客服務中心、展覽廊、圖書館、健身室、康樂室、職員餐廳及羈留中心等。

■ 大樓籌劃小組的成立

為了讓各同事知道更多關於總部大樓的資訊，《海柏》特意訪問了項目策劃及發展科大樓籌劃小組，為我們介紹籌建大樓的過程和分享當中的苦與樂。

大樓籌劃小組早期主要是籌辦向政府申建海關總部大樓的前期工作。撥款通過後，籌劃小組便專責與各政府工務部門如建築署和機電工程署，以及各工程承辦商進行緊密商討，一方面要落實各樓層之內部設計，以配合各系統的運作和各種傢具及器材的擺設；另一方面亦要兼顧各種主要系統如保安系統、電腦模擬射擊系統和視聽系統等的設計問題，又要處理辦公室傢具及各種器材的採購與安裝等等。在過程中更要與各科系保持緊密溝通，了解他們的實際需要，協助各科系順利遷進大樓。可想而知，大樓籌劃小組的工作壓力是何等巨大。

■ 同心協力 各司其職

對於能參與籌辦工程，大樓籌劃小組上下都表示過程艱鉅及充滿挑戰；但想到總部大樓是部門努力爭取多年的成果，有機會為各同事出一分力，大家都認為所付出的血汗十分值得。助理監督黎流柏在調任到大樓籌劃小組之前，曾參與搬遷香港國際機場的海關設施，與及籌劃馬州支線管制站。能夠參與這個「百年一遇」的大樓工程，黎 Sir 及他的同事都感到十分驕傲。在此項目中，黎 Sir 經常代表部門與其他政府部門及承辦商磋商，在各環節上黎 Sir 都擔當一個重要橋樑，協調不同科系的需要，並為部門爭取最大利益，務求各項設施都能切合用家的要求。

黎 Sir 表示各同事在籌辦過程中都竭盡所能，各司其職，從加入小組時是一名「門外漢」，變成現在半個

設計及工程「專家」，當中每人都付出很大努力。「其實很多同事調任至大樓籌劃小組之前，都沒有相關的工作經驗或專業知識，最重要的是當他們遇到難題時，都會主動搜集相關資料，提出討論，透過集思廣益和『以人為本』的宗旨，全心全意為各同事建造一個理想的工作環境，並貫徹項目策劃及發展科「提供最佳顧客服務」的理念。」黎 Sir 說道。

高級督察孫慧儀調任至大樓籌劃小組已有數年，主要負責大樓的閉路電視系統、淨化式飲用水系統，與及指揮控制中心、多用途演講廳、傳媒接待室等設施的設計。Madam 孫認為大樓集多種先進的設施於一身，功能多樣化，不但能大大提升工作效率，亦能迎合部門的實際運作需要。在落實各項設計時，Madam 孫都本著以心為本的態度：例如在採購大樓淨化式飲用水系統時，她考慮到同事們會於早上同一時間到茶水間「打水」，因此供應商必須能提供容量大、快速操作的高效能系統，以免除過往運送瓶裝水帶來的種種問題，又能滿足同事的實際需要。

高級督察盧偉倫則主要負責大樓的保安系統及扣留中心的設計，工作包括根據大樓不同保安區域設置智能卡系統、鍵盤式門鎖系統及影視對講系統等。此外，他要為大樓電腦系統鋪設纜線及門匙編配等與承建商不斷商討，交流意見。這些工作看似與海關核心業務沒有直接關係，但盧 Sir 事前必須蒐集大量資料，增進有關知識，才可以有效監督承辦商，以保障部門利益。

高級關員施瑞天（阿 Dee）及關員鄭德明（阿明）分別負責跟進地盤工作進度及確保各辦公室和各設施均依照建築署所批核的圖則建造。雖然他們只是暫時借調到大樓籌劃小組，協助監察工程，但短短半年的地盤生活已叫他們十分難忘：除須要尋找及紀錄在設計或安裝的錯漏外，另一項重要的工作就是為各式傢具，如辦公桌、座椅、檔案櫃、顯示屏等製作樣辦，模擬辦公室的實際擺設，供有關同事作實地視察，讓用家更了解未來工作環境的實況。而另一位借調到大樓籌劃小組的是貿易管制主任張啟

昌（Andy）。Andy 主要負責協調大樓各科系的室內指示牌的設計及傢俱的採購。加入籌劃小組之初，Andy 原以為只是負責貿易管制處搬遷到大樓的事務，但後來發現各籌劃小組的同事都不分你我，為同一目標而努力：興建一座設備完善的海關大樓，務求令各同事可在舒適的環境下工作，故 Andy 亦全情投入，決心為這工程做到最好。

■ 百年一遇 感受深刻

當被問及工作中的難忘事件時，出乎意料地，各受訪的小組人員都沉靜了片刻，與預期中滔滔不絕的情況大不相同。細問之下，才發現原來他們每一天都會面對層出不窮的難題和挑戰，他們必須共同協作，積極地去解決種種困難，一時間要他們說出最難忘的事，其實也不容易。

在日常工作中，大家都可能有使用閉路電視的經驗，但原來系統的設計，例如硬盤的配置、鏡頭種類、電線鋪設、畫面分割等，箇中學問絕不簡單。就如 Madam 孫所說，處理大樓的閉路電視系統工作，感覺就像轉了工一樣。每天與建築署、機電工程署及承辦商討論很多專門技術，除了要四處蒐集資料，與各科系聯絡外，最重要的是對自己不熟悉的东西尋根究底，多提問、多查詢，才可設計出完善的系統。

至於盧 Sir，他說最令他感到震撼的場面肯定是在他初次乘搭地盤臨時升降機（俗稱籠艙）時出現！當置身爬升至 30 樓的籠艙內時，四周又無圍板遮蔽，自己就脆弱得像一隻小倉鼠般。更要命的是籠艙的停頓並無任何緩衝距離，即是「說停便停」，那種驚險的滋味真是令盧 Sir 又愛又恨：愛——因為它是唯一的代步工具，沒有它，你得在酷熱天氣下徒步穿梭各樓層；恨——因種種原因須「急 call」籠艙時，剛巧清潔工人正在利用籠艙在各層收集垃圾，最後你還是乖乖的選擇原始工具——樓梯。此外，盧 Sir 目睹海關大樓由沙塵滾滾、又悶又黑的環境變成現在既舒適又有空調的辦公大樓……這一切一切均令盧 Sir 畢生難忘。

而阿明最難忘的可不是什麼特別經歷，而是當他自己所學到的新知識及經驗。在環保節能的大前提下，阿明其中一項工作就是預計大樓的電力使用量，從而找出一個最合乎經濟效益的電力使用計劃。加上穿梭地盤各樓層所需的體力、精神，均令阿明覺得此項工作可算得上是他在部門的『代表作』，令他獲得無限的滿足感。

■ 面對壓力 正面應對

嶄新的工種，全新的同事搭配，排山倒海地湧至的工作，前所未有的挑戰……究竟在此等情況下，同事們如何去處理壓力呢？盧 Sir 指出儘管工作繁重，他還是會選擇在合適的時段休假，令自己的腦袋得以休息一下。各同事每天要接收及處理的資訊實在太多，一時間會令人不知怎樣應付；然而，若能於適當的時候打一場波，出一身汗，思維亦會變得清晰，做起事來亦會更得心應手，壓力便能隨之消滅。

Madam 孫補充說：由於正正是一大班「新理班」的同事，大家的團隊精神及歸屬感都在同一時間培養出來，而同事間亦有共同目標，大家互相體諒，壓力亦可從中得以釋放。

黎 Sir 總結這次訪問：「小組在過去幾年一直努力為新大樓爭取最好的設施、資源及優化各項設計，儘管未必每一細節都能盡善盡美，但希望各同事能感受當中那份「以人為本」的精神，在享用大樓的設施時，亦加以好好愛護，一起欣賞及珍惜我們的家。」

■ 後記

由於訪問的日子正是小組最繁忙的時間，好容易才能成功齊集上述的小組成員受訪呢！非常感激黎 Sir 的安排和各小組成員抽空接受訪問，我們還有美味的蛋撻西餅招待，一起渡過了一個愉快的黃昏。最後，小組不忘提醒，雖然搬遷在即，心情份外興奮！不過，大

家在執拾或搬運物件時，緊記要注意職業安全，保持正確的姿勢，避免意外發生。各位可瀏覽職業安全健康局網頁以獲取更多資訊：
<http://www.oshc.org.hk/others/bookshelf/CL172C.pdf>



• Madam 孫正在視察大雨過後的工地。

2010 香港海關

攝影學會攝影比賽

大獎



關員黃偉良

香港海關攝影學會為提升同事對攝影的興趣，以「多拍照、多歡樂」為目的，於本年九月期間舉辦了一個攝影比賽。為讓參賽者能盡情發揮無限創意及攝影技巧，是次比賽並沒有預設任何特定主題。

同事們對比賽的反應非常踴躍，參賽作品亦涵蓋多樣化的題材。評審團根據各參賽者在作品中對拍攝主題的取材、表現手法和攝影語言的運用（其中包括構圖、光線、美感、拍攝難度等），在多番商議後，從 70 幅作品中甄選出五幅優勝作品，分別頒以大獎一名及優異獎四名，以茲鼓勵。得獎者除可獲得精美獎品外，其作品更會在香港海關攝影學會周年大會影展上展出。現在讓大家先睹為快，第一時間欣賞得獎的作品。

撰文 高級督察洪漢榮

嘉道理農場攝影活動

另外，本會於二零一零年八月二十九日在嘉道理農場暨植物園舉行戶外攝影活動，共有 24 名會員及家眷出席。嘉道理農場暨植物園座落於本港最高山脈大帽山的北坡和山麓。深邃的山谷清溪匯流，翠林環抱，還有不少菜園和梯田農園，園內還有種種保育及教育設施。活動當天朗氣清，會員在園內除了以山川景色和各種花鳥蟲魚作拍攝對象外，亦正好藉此機會親近大自然，與家人共聚天倫和與攝友互相交流。通過是次活動各會員都滿載而歸，拍攝了很多優秀的攝影作品。本會未來將舉辦更多不同的攝影活動，提倡健康生活模式，讓眾會員能藉著攝影享受生活樂趣。

優異獎



關員張蘇金



高級督察劉玉龍



關員陳穎基



關員黃偉良

嘉道理農場拆拓



現代。 中醫的誕生——

中醫在香港的地位日漸提升，不少中藥療效亦得到臨床驗證。為加深同事對香港中醫藥發展的認識，現代中醫學會接受《海柏》邀請，由今期開始連載實用文章和針對都市病的保健食材，供同事參考。今期先和大家介紹中醫現代化的歷程。

中醫藥的監管

中醫學源遠流長，是中國人數千年的智慧結晶，亦為許多香港市民提供一個治病及保健的途徑。一九九九年九月，立法會通過《中醫藥條例》，政府成立香港中醫藥管理委員會，制定規管中醫制度，《香港註冊中醫》正式產生。

如何成為註冊中醫？

根據《中醫藥條例》，任何人士在香港作中醫執業，必須持有香港中醫藥管理委員會中醫組認可的中醫執業訓練本科學位課程，或認可的同等學歷。同時，有關人士必須通過由中醫組舉辦的執業資格試，方可申請成為註冊中醫。該課程的基本要求包括：

- 不少於 5 年的全時間制中醫本科學位課程，其中包括不少於 30 周的畢業實習；及
- 完成以下 10 項必修科目：中醫基礎理論、中醫診斷學、中藥學、方劑學、中醫內科學、中醫外科學、中醫婦科學、中醫兒科學、中醫骨傷科學及中醫針灸學。

目前本港開辦上述課程的院校包括：香港浸會大學、香港中文大學及香港大學。以上各科目都設有理論課及臨床實習課，因香港未設有中醫院，大部分的實習，都只能於國內特定的三級甲等醫院進行。此外，

為使現代中醫能與時並進，約百分之三十的課程為西醫學科，讓中醫能認識現代醫學的新技術：如通過實驗室化驗報告、X 光、磁力共振等檢測結果，幫助學員作出更準確的診斷，有效應用中西醫綜合治療，提高療效。為了確保註冊中醫的水準，所有註冊中醫必須持續進修，不斷更新專業知識。

註冊中醫和表列中醫有何分別？

各位必須留意，在香港執業的註冊中醫須把「執業證明書」張貼於診所內明顯的地方。另外，只有註冊中醫方可合法處方有毒的烈性中藥及簽發具有法定效力的病假證明。

至於在二零零零年一月三日之前已在香港執業的中醫師，可於二零零零年十二月三十日前根據《中醫藥條例》及中醫組訂明的要求和準則，申請成為表列中醫。然而，表列中醫不可處方有毒的烈性中藥或簽發具有法定效力的病假證明。

各位可瀏覽下列香港中醫藥管理委員會網址，查詢香港註冊中醫名單：
http://www.cmchk.org.hk/cmp/chi/idx_rdoctor.htm

現代中醫學會
學術部蘇曼雲



我的馬拉松心願

撰文 高級督察謝煥齊

跑步，從來不是我所喜好，但為了保持強健的體魄以應付工作，我開始在工餘時跑步。久而久之，我亦逐漸培養了跑步的興趣。

在過去的十數年，我雖參加過不少次十公里和半馬拉松賽事，惜鑑於自己年紀不輕，不敢輕言嘗試「全馬」賽事。不過，在去年九月，我終於鼓起勇氣報名參加渣打馬拉松全馬比賽，挑戰自己。

二月二十八日比賽的早上，我懷著戰戰兢兢的心情，在潮濕和炎熱的天氣下，從尖沙咀起步點朝著昂船洲大橋的方向跑。由於天氣異常炎熱潮濕，我所花的力氣比預計的多。接著，經過南灣隧道、青馬大橋，到達汀九橋半程點的時候，我的體力已被濕熱

的天氣消耗了大部份。此刻，我對完成賽事失去了信心，心想：「不如算吧！」眼見大會巴士恰巧出現在大橋旁，我真有股衝動奔上去，結束這樣艱辛的過程。就在此時，我腦海突然回想起自去年秋天開始展開的有系統及刻苦的訓練。若果在此刻放棄，我實在太不甘心了！一想到這裡，我咬緊牙關，重拾心情，繼續向著長青隧道進發，經過三號幹線直奔西隧。賽事至此，我已跑了三十三公里，而身體的能量亦消耗得「八八九九」。

在西隧下斜路段，我心裡不禁盤算，究竟我還剩多少時間就會被大會截停及送上「魔鬼巴士」？不過，多想也無益，既然已經到了這個境地，我唯有對自己說不要放棄，無論如何也要捱到終點。於是，我運用意志力

跑上西隧出口俗稱的「長命斜」，直達干諾道天橋。捱過此段，我的心情霎時興奮起來，因為我清楚知道，只要平平穩穩地跑下去，我就可以趕及限時前抵達終點維多利亞公園。經過五個多小時，我終於跑到終點，並獲得一面完成賽事的獎牌。那一刻，我心情十分激動！我為自己能夠完成了一個從不敢奢望達至的心願而感到驕傲！

正如大部份有經驗的跑手所言，完成馬拉松賽事是一項成就，到達終點意味著跑手有無比的勇氣、強健的體魄和認真積極投入的訓練。從馬拉松賽事，我體驗到在人生不同的階段，總會遇到不同的挫折和挑戰，只要心存決不輕言放棄的馬拉松精神，運用自己的意志和耐力來克服嚴峻的挑戰，我相信人生一定會更多姿多彩，更能發光發熱。



夏日遊踪——離岸地質公園暢遊樂

香港除了是摩天大廈林立的繁華都市外，也擁有特殊岩石景觀和天然地貌。香港海關體育及康樂會於八月份為會員舉辦了一次南、北果洲及糧船灣遊，好讓大家能從近距離遊覽和考察這些險峻岩石的原始風貌及一睹它們氣勢磅礴的天然奇觀。

果洲群島乃由東、南、北果洲以及多個小島和崖石排組而成，它和糧船灣同是香港地質公園的一部分，而地質公園成立的概念，正正是為推廣保育地貌和岩石形成的理念而設。

八月八日早上，我們一百七十人在尖沙嘴碼頭登船，第一站為沙塘口山，那裡除了排列滿滿的六角形火山岩柱外，還有被南中國海



的風浪長期衝擊形成的懸崖峭壁和「海蝕拱」，其景觀真別具特色！接著我們轉乘小艇近距離觀賞「海蝕拱」，而這些拱貫穿了整個島，在退潮時間，小艇能夠穿梭其中。

沙塘口山在約一億五千萬年前即晚侏羅世紀時期，產生過猛烈的火山爆發，沸騰的岩漿沿着斷層或地殼薄弱帶衝出地面，當熔岩冷卻時形成的六角岩柱群。

中午時份，領隊帶我們到糧船灣洲吃海鮮餐，在那裡展示的火山岩海岸地貌，實在非常宏偉壯觀，屬罕見的多角火山岩柱。



由於當天水流比較急，大船到了果洲群島後，乘客也只好遠觀島嶼。據漁民稱，果洲群島原稱為果盤洲，因為從高空俯瞰，小島星羅棋布，有如天仙撒果落凡塵，形成趣怪的『果盤』而得名。



回程前最後一站是東龍島，我們在島上品嘗士多特製的冰凍炭燒涼茶，又參觀了富歷史價值的炮台和石刻。經過這日的行程後，令人親身體驗到大自然的神奇和奧妙，相信大家日後會更投入保護天然文化遺產的公民責任了！

香港海關草地滾球會

當香港海關草地滾球會在 2010 年 8 月獲香港草地滾球總會接納成為屬會時，意味著香港海關在香港草地滾球界進佔了份兒；這亦意味著會員需肩負多一份使命，當穿上球會球衣訓練和比賽時，不只代表個人，亦是代表了部門，所以必須全力以赴，做到最好。

在 2010 年 11 月香港海關草地滾球會將參加男子三人隊際聯賽第八組賽事。會員經過多個月的訓練和友賽，正是鬥志高昂。另一方面，多名會員從英國購置了全新的草地滾球和相關裝備，準備在 11 月份的隊際聯賽大展拳腳。進身成為聯賽隊伍吸引了更多海關同事參與草地滾球活動。現時，本會已有在職會員 42 名；退休會員 2 名，



正努力向前邁進

以全新的球會而言，發展算是理想；但我們並不輕易滿足，希望能夠為部門作出更大貢獻，不只是贏取獎牌，更想為同事帶來多一項有益身心的活動，使同事的工作壓力可以得到舒緩。

有興趣參與草地滾球活動的同事，歡迎向本會主席高級督察謝煥齊 (herbert_wc_tse@customs.gov.hk) 或副主席高級督察彭炳耀 (py_pang@customs.gov.hk) 報名加入香港海關草地滾球會。

CEO 八段錦

武術，源遠流長，自古便有強身健體之用。為了推廣武術精神及健康生活，香港海關武術學會很榮幸邀得陸地博士於八月開班教授 CEO 八段錦。

八段錦即八段動作，古人認為這八段動作美如畫錦，故名八段錦。八段錦是中國民間流傳較廣，最有代表性的一套健身操，距今已有逾八百年的歷史。CEO 八段錦則以少林八段錦為本，後經陸地博士於 2006 年加以改良而成為今天的 CEO 八段錦。

是次舉辦的 CEO 八段錦健身課程報名反應熱烈，感謝各同事的踴躍支持；除此以外，更特別感謝本會顧問陸地博士的免費指導，相信各參與的同事都獲益良多。武術學會將繼續舉辦不同的武術課程，以鼓勵各同事積極參與工餘活動，並藉此推廣武術這項有益身心的活動。



器械健體訓練課程

為配合總部大樓健身室的啟用，部隊行政科聯同訓練及發展科聯合主辦器械健體訓練課程。學員於完成該課程並經考核合格，才獲准使用總部大樓健身室的健體器械，以保障各使用者的安全。

器械健體訓練課程已於本年九月份展開，每班學員約 20 人。訓練主要教授學員有關器械健體運動的基礎理論，並指導學員使用健體器械的正確方法。課程內容包括：

- 健身室的安全使用守則
- 重量訓練及心肺耐力訓練的不同方法

- 肌肉適應不同的訓練原則及方法
- 伸展運動
- 有氧器械的正確使用方法
- 重量訓練器械的正確使用方法
- 槓/啞鈴的正確使用方法

經過一小時半的講解，學員只須通過筆試考核及格，便可獲得使用總部大樓健身室健體器械的資格。若同事已獲得使用康樂文化事務署轄下健身室的使用資格，則可獲豁免。

大家如欲報名參加器械健體訓練課程，可致電 2542 2916 與體育及康樂小組潘先生聯絡。



Get Fit 第六課 胸肌訓練法

撰文 督察劉焯威

練出兩塊強勁的胸肌，可能是大部份男士的夢想。大家必定知道掌上壓是其中一種訓練胸肌的方法，今次我為大家準備多 4 款訓練動作，既可增強胸部肌肉，又可收緊線條。



(*因各人體質有差異，各位必須量力而為) 這裡建議你用較輕或本身的重量作訓練，以達至較佳效果。

各位必須注意：於動作期間，用力時應該呼氣，反之放鬆時應該吸氣。用力時切勿閉氣。

1 Seated Chest Press



開始姿勢：

如圖坐穩，腰貼著椅背，雙腿踏穩。緊握手柄，手肘升高至微微低於水平位置。

動作：

用力收緊胸部肌肉令手肘推向前，宜至手臂伸直後維持 1 秒，再慢慢還原至開始姿勢便完成動作。整個動作其間前臂保持與開始姿勢時同一水平位置。

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



3 Inclined Press

器械設定：

如圖所示將座椅及安全設定調高



開始姿勢：

身體如圖平躺在長椅上，雙腳分開踏穩地上，腰貼著長椅。雙手握緊橫槓放於胸前，雙手手肘垂直向地下並與身體約成 60 度角。

動作：

雙手手肘並與身體保持同一角度，用力把手伸直後維持 1 秒，再慢慢把橫槓放下至開始姿勢便完成動作。
*盡量控制速度，不要太快

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



2 Bench Press

器械安全設定：

防止橫槓直接壓到身體



開始姿勢：

身體如圖平躺在長椅上，雙腳分開踏穩地上，腰貼著長椅。雙手握緊橫槓放於胸前，雙手手肘垂直向地下並與身體約成 60 度角。



動作：

雙手手肘並與身體保持同一角度，用力把手伸直後維持 1 秒，再慢慢把橫槓放下至開始姿勢便完成動作。
*盡量控制速度，不要太快

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



4 Pec Deck Flyes

開始姿勢：

如圖坐穩，腰貼著椅背，雙腿踏穩，緊握手柄。手肘要微微低於肩膀位置。

動作：

以肩膀作旋轉支點，緊握手柄並將它們擠壓在一起。時維持 1 秒，再慢慢把前腿放下至開始姿勢便完成動作。

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



男士若要練出強壯的胸肌，可將重量稍為調高，重複每款動作增至 4 組。女士們若要稍為收緊線條，可將重量調輕及重複次數增加到 20 次為一組。

胸部肌肉是我們身體其中一組大肌肉，因此訓練後必須拉筋以作舒緩，否則肌肉太緊會令肩膀被拉前，出現『寒背』現象。

秋意漸濃，聖誕佳節亦即將來臨，又是一年一度與各方好友聚首及歡暢的日子。在這歡騰的日子，又怎可缺乏美食？雖然現在的到會安排十分方便，但若時間許

可，又想為好友帶來健康的美食，不妨略花時間，自製一些美點，為冬日加添多一份暖意。

吞拿魚甘荀米餅



備註：

1. 如各位買不到米餅，可用普通的梳打餅或任何淡味的餅乾代替
2. 油浸吞拿魚雖然口感較滑，但脂肪含量亦相對較高，故不建議使用
3. 若買到日式木魚粉，不妨放一些在完成品上，賣相更精緻

備註：

1. 用鯪魚肉代替半肥瘦豬肉，令餃子的脂肪含量減少
2. 若進食對象為小朋友，可把雲吞皮一分為二，包一口迷你餃子

韭菜魚蓉餃

撰文 督察彭慧芝



材料：

上海雲吞皮 20 塊
韭菜 2 兩
鯪魚肉 半斤

調味料：

胡椒粉 四分一茶匙
麻油 半茶匙
生粉 半茶匙

營養分析：(20 隻餃子)

碳水化合物 61.7 克
蛋白質 70.4 克
脂肪 38.5 克
纖維 3.7 克
卡路里 876.2Kcal

做法：

1. 鯪魚肉加入胡椒粉及麻油調味
2. 韭菜洗淨，切碎，加入已調味的鯪魚肉
3. 把生粉加入材料，攪勻至起膠
4. 把適量餡料放在雲吞皮上，對摺，以少許水相黏
5. 加油於平底鑊，以中火煎餃子
6. 煎至兩邊金黃色後加入少許水，上蓋，利用水蒸氣焗餃子
7. 約一分鐘熄火，完成
8. 進食時可蘸以浙醋，帶出餃子的鮮味

如何與九型人相處（二）

（上接第十六期）

忠誠型

第六號忠誠型的人很傳統，害怕權威，做事很勤力和盡責，又會小心翼翼，凡事謹慎。不輕易相信別人，多疑慮，喜歡群體生活，不喜歡受人注視，安於現狀，不喜轉換新環境。

與忠誠型的人相處要點：

- 你要對忠誠型坦誠，令他 / 她信任你沒有事情隱瞞他 / 她
- 要對他 / 她給予無限肯定，包括其個人價值的肯定
- 對他 / 她要有耐性，特別忠誠型的人落在猶疑不決或多疑憂慮裡
- 他 / 她可以有很多意見，但不太會實踐，因他 / 她花太多時間做好安全設施，應鼓勵他 / 她採取行動去代替思想
- 多安排些輕鬆活動讓他 / 她參與，增強其身體及感受功能
- 若要幫助忠誠型的人，幽默是很好的工具，可以鼓勵他 / 她開懷大笑
- 當工作出現錯誤或遭人投訴時，他 / 她會傾向覺得自己是受害者，要負大部份責任的不是他 / 她
- 另一個有助忠誠型的上司作決定的方法，是儘量搜集他 / 她信任的人所持的意見或以往實行過而又相安無事的做法，給他 / 她作參考，他 / 她會決定得安心。

領導型

第八號領導型的人為人自信、獨立、有主見、果斷、進取、目標明確，是天生的領袖。有很强的拼搏及冒險精神，富正義感，不懼公開表示憤怒及面對衝突。不拘小節，待親友下屬，從不計較和吝嗇。

與領導型的人相處要點：

- 你要欣賞他 / 她的勇氣和正直
- 不要期望他 / 她會主動了解你的需要，但你可以向他 / 她直接了當地說出你的需要，他 / 她會很欣賞你直接溝通方法
- 不要和他 / 她硬拼，若你想他聽 / 她命於你，最好用期盼及保持冷靜的方式去表述，給他 / 她足夠的面子，他 / 她是最喜歡的
- 他 / 她不喜歡懦弱的人，若他 / 她一念怒而你便退縮，會令他 / 她鄙視你，應以對事不對人的態度去說服他 / 她
- 讓他 / 她有足夠安全感去表達自己的軟弱，這也是一個剛強的表現
- 他 / 她很怕被騙，對他 / 她要光明磊落，不要隱藏自己的內心的意見，以免引起他 / 她更大的懷疑
- 討論工作時，多尊重他 / 她的意見及重視他 / 她有能力的地方
 - 在工作上給領導型的上司訓示時，不必把他 / 她刻薄的話放在心上，要留意他 / 她所訓示的重點，避免重犯。

總括來說，大家對九型人格有基本認識後，相信亦會開始發掘自己到底是那一類型？但切勿隨意將別人定型，因為任何一個型號也可以同時擁有額外其他型號的特性，加上人會隨著環境、情緒及思想模式而改變，要判斷別人屬於那一型號並不容易。就算對某一型的典型描述，卻不見全然符合某一個人，原因是人們為了順應成長環

境、社會文化，他們在安定或壓力的情況下，有可能出現一些差異。必須強調的是：每一個人的成長環境都是獨一無二，所以同類型人之間可能有許多共同點，但卻也各自擁有一些屬於自己最特殊的特質。發掘自己屬於那一型的過程旨在提升自己的觀察能力，了解和接納自己缺點，加以善用，達至自我成長。

享樂型

第七號享樂型的人通常比較樂觀、精力充沛，覺得每天都是新的開始。享受思考樂趣，特別多鬼主意，腦裡面充滿可能性、關連性、形象和意念。喜愛尋求刺激，不能停頓下來，逃避限制，時間表總是編得密密麻麻，怕失了機會。

與享樂型的人相處要點：

- 他 / 她有很多新建議及意見，有時會令你招架不來而吃不消
- 善用他 / 她的樂天開朗性格，能令工作間的緊張氣氛得以舒緩
- 他 / 她很怕被操控，不要替他 / 她決定太多事物，給他 / 她多點空間，包容他 / 她好動多主意的性格
- 他 / 她受軟而不受硬，和他 / 她要邊玩邊講道理，加上先欣賞後正面建議乃是最好方法和他 / 她相處
- 要多表達自己的需要和心聲，因他 / 她會慣常忘記了你的需要
- 鼓勵他 / 她表達自己心中的不快，對他 / 她來說並不容易
- 他 / 她手上的工作，要給予明確的指示及完成限期，以免他 / 她按自己的優先次序行事。

和平型

第九號和平型的人性情謙和、有禮、親切、情緒穩定、忍耐、與人相處和諧。表面上好像很懶惰，事實上和平型的人一心只想舒服過活，保持中立，避開衝突。傾向透過同意別人而希望取得被接納。

與和平型的人相處要點：

- 他 / 她不喜歡別人施壓力，若有人勉強他做事，他 / 她表面不反對，卻採取消極態度抗議，不作任何行動
- 不用給予他 / 她太多意見，可在舒適的地方悠閒地與他 / 她談論各項工作安排
- 協助他 / 她作決定，若能與他 / 她一起篩選剔除他 / 她自己不適合的東西，他 / 她會明快地作決定
- 若要請他 / 她辦事，必順清楚說明完成限期
 - 不時提醒他 / 她，因他 / 她需要鼓勵和推動，這可令他 / 她工作效率提升
 - 鼓勵他 / 她多些表達自己的需要，並盡量滿足他 / 她。

撰文：助理貿易管制主任孫志傑

《品行及紀律守則》第五版一

我們在執法部門工作，很多時會接觸或處理一些較為敏感的資料，例如有關情報及調查手法、疑犯及證人的個人資料、檢控政策、執法策略等。除此以外，一些和部門日常運作息息相關的資料，如個別科系的人手調配、輪值更表、貨運／艙單資料、核實酒類價格的方法、退回稅款的行政準則等，都是屬於部門的專用資料，負責管理或可取得這些資料的同事都應採取足夠的安全措施，防止資料被濫用或誤用。

有見及此，同事在處理有關部門運作的查詢時，便需保持中立持

平的態度，不論是對親友或一般人士，都不應提供一些能令他們在與部門公事往來中佔有優勢的意見或資料，同時亦須避免因透露專用資料而出現可能涉及利益衝突情況的情況：例如負責調查工作的人員向一位在部門執法範圍內的公司工作的朋友，洩露有關的行動策略及手法；又或者負責發牌工作的人員為了協助家人申領牌照而洩露部門審批牌照的機密資料等。

在新版的《品行及紀律守則》就特別加入新段落（3.28 段）提醒同事嚴守「需要知道」的原則，

即負責同事在回應任何索取資料的要求時，不應透露超出所需範圍的資料；同樣，任何已獲授權索取資料的同事，亦不應索取超出履行其職務所需範圍的資料。

凡利用在執行職務過程中所得到的資料來換取金錢報酬或個人利益，或在執行正常職務外洩露專用資料，均可構成刑事罪行或違紀行為。同事亦應小心處理個人資料，並且應緊記，未經許可而洩露部門電腦內或文件記錄中的個人資料，會觸犯《個人資料（私隱）條例》（第 486 章）。同事切勿以身試法。



『海柏誠信徵文比賽』一得獎作品

撰文 關員林英傑

某夜飯後，我坐於沙發優閒地打開《海柏》來看時，突然間，一隻嬌嫩的小手不知從何處伸出，小手指著兩個大字，「爸爸，這是甚麼字？」六歲的兒子好奇地問。「哦，這叫『誠信』。」我淡然答之。

「爸爸，誠信是甚麼？」

給他意想不到的一問，我愣住了，還有點汗顏。「誠信……誠信就是講過算數，應承了別人便要做得好。好吧！去玩吧！」我支吾以對，希望藉此打發他。可是他卻若有所思，更開口說：「爸爸，你沒誠信啊！昨天你應承買模型給我，但沒做到！」

幸好，我的「沒誠信」只限於此。假如，在社會裡，做人做事失了誠信，

小則人際關係欠佳，大則干犯法律。孔子曾說過：「信則人任焉」，意思是當你做一個守信用的人，別人便樂意將責任托付予你。故此，事業的發展也與誠信有著息息相關之處。

誠信是要從小教導和培養的，我要做一個有誠信的爸爸，不然，兒子會以為誠信沒甚麼重要性呢！

「爸爸，你在想甚麼？」兒子搖著我的手，一臉狐疑看著發了呆的我叫嚷著。

「沒甚麼。我在想明天買甚麼模型給你吧！」我輕聲地說。

「爸爸，你真有誠信啊！」兒子興奮地跳起來喊道。

撰文 高級關員黃志華

「印傭非禮少主判囚兩歲童見心理學家揭發」、「機場保安偷女遊客錢判監」、「九倉經理盜款累妻姊同下獄」……這些新聞標題，只要在互聯網用「誠信」兩字搜查，一則又一則看似不可能發生的新聞就會顯示出來。如果你是那位兩歲童的父母，內心必定在淌血，被信任的傭工出賣，令自己的小寶貝受到傷害，那種心痛感定是筆墨不能形容。誠信的重要性，不言而喻。沒有誠信這種普世價值，剩下的，就只有爾虞我詐，互不信任；人與

人之間，就更只有冷漠和猜疑。你希望我們生活的只是一個冰冷的世界嗎？而近幾年不論部門或社會都大力推廣誠信的重要性，相信大家對何謂誠信均有所理解。只要大家問問良知，希望自己得到怎樣的對待，你自然就會懂得如何對待別人。將心比己，不想以上的新聞發生在你和我身上，任何人時刻都要以誠待人，保持誠信，為家人、朋友和同事建立一個溫情的社會，達至一個人人互相信賴，互相協調，互相幫助的理想境界！

誠信

有獎謎語 — 童三軍

謎題：
曹操專橫鬼神驚，
劉備招親赴江寧，
莫我借得東風勁，
天下難有三分定！

猜一名歷史人物。答案以童三軍提供的謎底為準。

參與競猜的同事可將答案連同中文姓名、職級、編號、所屬組別／科系、電郵地址和聯絡電話，發送一則以「海柏有獎謎語」為題的電郵至 parry_yk_wu@customs.gov.hk，或傳真至 2815 3558 海柏編輯部收。每期將會抽出答中謎底的幸運兒五名。因應獎品的供應情況，每期得獎人士的數目可能有所不同。截止日期為二零一零年十二月三十一日。

上期謎底是狄娜，得獎者名單如下：
助理貿易管制主任 湯文輝
助理文書主任 羅若菁
二級秘書 譚少明
車長 張以光
關員 袁偉洪 (0986)

《海柏》編輯部

總編輯：冼應生

編輯委員：區而俊、張惠雯、趙詠琦、何倩婷、許劍、洪漢榮、江燕妮、鄭耀興、李振東、李寶枝、劉焯威、彭慧芝、孫志傑、曾凱婷、黃惜忻、黃大釗、胡仁傑

地址：香港中環統一碼頭路 38 號海港政府大樓 25 樓部隊行政科

電話號碼：2852 3375 傳真號碼：2815 3558 電郵地址：parry_yk_wu@customs.gov.hk

下期截稿日期：二零一一年一月三十一日



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，寄往部隊行政高級督察胡仁傑收或電郵至 parry_yk_wu@customs.gov.hk。同事亦可直接聯絡我們安排記者為你代為筆錄。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。