



海關

香港海關 • 二零一一年五月號 第二十一期

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：香港渣華道二二二號海關總部大樓三十一樓

電話：3759 2250

傳真：2815 3558

版權所有



P.2 督察許細文及關員袁偉祥談健康近況



P.4 高級督察蔡自然細說學習柔道點滴



P.5 苗圃助學長征 2010 黔南行出發



P.6 李嘉的武術人生



P.8 水運會多面睇



P.9 追星曾意銘及蔡曉慧



- 捐贈器官圖案由一個英文字 LOVE 及四個指模拼合而成，蝴蝶的翅膀由四個指模組成，代表個人登記死後捐贈器官，以愛心及行動幫助別人。

踏入新一年，Simon sir（許細文）已重新投入海關工作，祥仔（袁偉祥）亦已出院在家休養中。這次捐肝救同袍事件彰顯最牢固的手足之情及真正的英勇行為，同時在社會亦產生正面效應。Simon sir 休養期間仍積極參與捐贈器官宣傳活動，延續大愛精神。



- 二零一一年四月八日助理關長（行政及人力資源發展）郭雁萍女士，部隊行政科高級參事何生利先生和福利小組同事採訪祥仔



- Simon sir 接受中央電視台訪問



- 在工展會協助衛生署推廣器官捐贈



- Simon sir 接受公務員事務局訪問



- Simon sir 出席潘宗光教授「佛與人生系列」講座



- 在潘宗光教授辦公室接受溫暖人間佛教周刊訪問



◉海關關長袁銘輝先生（前排第二橫行右四）◉海關副關長歐陽可樂先生（第二橫行右三）◉海關助理關長（情報及調查）譚耀強先生（第二橫行右二）及 Simon sir 出席中央器官捐贈登記名冊成立兩周年慶典

近年器官 / 組織捐贈宗數及輪候人數								
器官 / 組織	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	輪候人數 *
肝臟								
遺體捐贈	20	24	23	26	26	43	42	91
活體捐贈	56	38	48	41	42	41	53	
腎臟								
遺體捐贈	44	50	53	58	65	87	74	1,621
活體捐贈	6	8	13	8	12	8	7	
其他								
心臟	7	8	7	5	6	10	13	8
雙肺	0	2	1	1	1	2	2	12
眼角膜 (片)	230	214	244	198	211	203	250	500
皮膚	30	13	8	13	19	17	23	不穩定

* 至 2010 年 12 月 31 日

資料來源：醫院管理局

放下自己，以智慧與慈悲來修心——署理高級督察許細文專訪

承蒙海關福利組的全力協助及悉心安排，海柏記者於二零一一年二月十七日家訪了捐肝事件中的兩位主角——署理高級督察許細文和關員袁偉祥。

李 = 督察李琳慧 許 = 署處高級督察許細文

李：Simon sir，同事都非常關心你的身體狀況，現在你的康復進度如何？

許：我非常感謝各長官及同事的關心，手術後的傷口已經癒合了，驗血報告顯示肝臟功能運作正常，我現在還需要定時覆診，整體上身體狀況良好，請大家放心！

李：我知道 Simon sir 除了協助衛生署擔任器官捐贈大使及出席相關宣傳活動外，你還獲邀請出席一些講座，可否跟大家分享一下？

許：我獲邀請出席的是潘宗光教授（前理工大學校長）所主講的佛與人生講座，講座於二零一一年二月在理工大學演講廳舉行，我很榮幸能參與。過程中，令我受寵若驚的是在我講述捐肝的決定後，全場人士立即站立為我鼓掌，當時我真的不知所措，非常感謝大家對我的厚愛。此外，我亦參與了無線電視台兒童節目〈放學 ICU〉的錄影，和小朋友分享捐肝的心路歷程。（小記：Simon sir 還說在電視城有幸地遇見譚玉瑛姐姐！）

李：追訪這次捐肝救同胞事件，我深深感受到很多人對你的關懷與愛護，你有何感想？

許：我衷心感謝關長、各長官、同事及市民的關懷與祝福。慈悲有福，我體會到人不應只為自己活著，多慈悲心，多關懷身邊人與事，社會自然會更和諧美好。最後，我祝願大家身體健康、心無罣礙、活在當下。

Simon sir 已於二零一一年二月二十八日重新投入海關工作，並調往部隊隊行政科。在此，我謹代表海柏全人歡迎 Simon sir 回歸，並祝願 Simon Sir 身體健康、工作愉快！



• 給 Simon sir 的慰問卡

訪問及撰文：督察李琳慧



高級關員陳志遠（志遠）

「當初我是透過互聯網得知有同事急需肝臟移植，當我到達醫院後才知道那人正是我認識的祥仔。其實數年前我已經留意及支持器官捐贈，這個意願我也有灌輸給我的家人，所以當我決定要捐肝時，家人都支持我。雖然今次我並沒有真正幫助到祥仔，但是我這份信念是堅定不移的。為了有更健康的身體去幫助別人，我決定今年的第一目標就是『戒煙』！」



重生、感恩——關員袁偉祥專訪

相信很多同事亦很關心祥仔受肝後的身體狀況與康復進度，海柏記者於同日亦家訪了祥仔。採訪當天，祥仔看來精神不俗，侃侃而談自己的近況。

曾 = 督察曾凱婷 袁 = 關員袁偉祥

曾：祥仔，你現在的身體狀況如何？

袁：我的身體正在慢慢康復中，手術的傷口還未完全癒合，社康護士每天都要來幫我清洗傷口，以防止傷口感染。由於我的大腿肌肉及神經線受到損傷，所以我每星期都要到屯門醫院接受兩次物理治療。此外，我每隔三星期便要到瑪麗醫院覆診，評估我身體的狀況。每天我都鞭策自己多做運動，希望恢復腿部肌肉能力。

曾：康復過程是辛苦及漫長的。祥仔，你怎樣堅持下去的呢？

袁：我想是我能夠堅守信念、意志去走這條康復之路。雖然現在行動有些不便，如出入要用拐杖輔助，或長時間走動時要以輪椅代步，但這都無動搖我的信心，因為我明白康復之路是不容易的。我時常提醒自己要恆心及毅力才能夠康復過來。我曾徘徊生死邊緣，以為自己快要見閻羅王，幸得許 sir 及時捐肝續命，我才能生存過來，這種經歷讓我體會人生無常，更要愛惜生命。

採訪當天，記者看見祥仔雙手不斷擦動雙腿，最初以為是天氣冷的緣故，細問下原來他是想多做按摩，增強腿部肌肉能力，這可見祥仔的決心與毅力。

曾：在這段康復日子，你有什麼感受想與大家分享？

袁：我會更加珍惜與家人的時間，繼續孝順父母、愛護妻兒、善待弟妹，因為他們真的為我付出了很多，而在整個手術及康復過程中，我十分感激關長、各長官、福利組及各同事的關懷與支持，是你們讓我堅守信念，陪伴我走過這段辛苦漫長的日子。同時，我要衷心感謝盧寵茂教授、瑪麗醫院及屯門醫院的醫護人員，在他們的悉心照顧下，讓我身體一日一日好過來。

採訪當天是筆者第一次遇見祥仔的太太 Nancy，當天剛巧是正月十五，Nancy 端出一碗熱騰騰的湯圓給祥仔（當然我們也有幸品嚐），太太無微不至的照顧是祥仔康復的原因之一。採訪過程中，Nancy 主動帶我們參觀浴室，原來浴室加裝了扶手設備以方便祥仔，祥仔和 Nancy 都十分感激部門周詳的考慮及安排。

《海柏》祝祥仔早日康復，身體健康，快點回歸海關這個大家庭！



• 祥仔參加關長杯中國象棋比賽，藉此鍛煉腦筋及與同事相聚



• 因捐肝事件獲關長或副關長嘉許狀的同事

無名英雄，無私奉獻

除了 Simon sir 外，捐肝救同胞事件上還有幾位無名英雄值得我們表揚，他們分別是高級關員陳志遠（8909）、陳松茂（88179）、吳華成（8861）和關員區永輝（98371）。於二零一一年一月二十八日在海關總部大樓舉行的部門嘉許狀暨世界海關組織嘉許狀頒授典禮中，海關關長袁銘輝先生向以上各人頒發了關長嘉許狀以表揚他們的英勇行為。海柏記者抓緊這次機會，於典禮後跟他們做了一個簡短訪問。



高級關員陳松茂（亞松）

「雖然我跟祥仔同屬一個科系，但是我們卻互不認識。記得當日我完成牙齒檢查後回到辦公室，剛巧遇上大批同事為了捐肝而趕往醫院驗血，那一刻我想到的就是伙計有事需要幫忙，在沒有其他特別考慮的情形下，我隨同事上車到醫院。我本身沒有宗教信仰，但是我的太太是教徒，可能是這個原因，她很支持我捐肝的決定。」



高級關員吳華成（猩猩）

「我本身不認識祥仔，我是收到部門電郵才知道這件事情。坦白說，我致電部門登記捐肝前是有猶疑過，不過心想幫助伙計要緊，加上家人對我的支持，讓我在這次事件上能出一分力。我希望藉此機會帶出一個正面訊息給我的孩子。教我最印象深刻的是我們最後一同會見盧寵茂教授時，Simon sir 一馬當先地站出來叫我們都不用捐，讓他來幹，爭取時間救人！」



關員區永輝（Gary）

「我除了不認識祥仔外，其實我連自己屬於哪種血型都不太清楚。所以我花了兩天時間在醫院等待報告，期間 Simon sir 已到了醫院接受肝臟移植測試。當初我將捐肝決定告訴父母時，爸爸只有默默支持，而媽媽就有些抗拒，也有少許責備。我自己信奉基督教，未婚，沒有家庭負擔，覺得捐肝的決定是正確的，幫人要緊。」



自部門發出緊急捐肝呼籲以來，已有七十多位熱心的海關人員、其他部門同事及市民表示願意捐肝，這充分體驗了公務員團隊的團結及互相扶持的精神，同時，亦反映社會人士對器官捐贈的積極態度，我們藉此衷心讚許。

若未登記成為器官捐贈者的同事，可以瀏覽以下網址：www.organdonation.gov.hk 登記，請緊記要將你的意願告知你的親人！

精力善用 自他共榮

柔道與我的人生



訪問 高級督察蔡自然

訪問及撰文：督察李振東

（註：柔道的精神在於自律，所謂「精力善用，自他共榮」，是基本涵養也是終極目標，包含對武德的體會。在適當的時機使用適當的力達成目的即為「精力善用」，與自己的對手分享練習的成效，互相砥礪，互相成長是「自他共榮」。）

《海柏》歷來訪問過部門多位運動健將，今次我們請來高級督察蔡自然細說學習柔道的點滴。他習武三十多年，師承現年 93 歲的香港柔道之父蔡德培九段範士。今日，他在各大柔道錦標賽場上不穿道袍，改穿西裝，晉身國際柔道裁判之列。他和柔道結下的緣很值得我們借鏡。

與柔道結緣



• 蔡 sir(右二)在二零零八年到菲律賓參加由亞洲柔道聯盟舉辦的教練研討會

早在一九七九年，蔡 Sir 已在理工學院學習柔道，翌年他主動聯絡各大專院校創辦大專杯柔道錦標賽（至今已舉辦了二十二屆）。一九八三年，他開始在理工學院當義務柔道教練，執教長達四年，每年招收徒弟超過一百名。「當時我每逢周一、三、五在南華會跟蔡師傅學武；周二、四、六就參加港隊訓練，還做健身。」他熱愛柔道的程度可見一斑。



• 柔道講求無比的堅毅和忍耐

自一九八三年至今，他一直擔任中國香港柔道總會執行委員會秘書一職，致力向外推廣柔道運動。多年來，作為執委，他積極拓展會務，本著辛勤和不屈不撓的精神，於二零一零年獲頒黑帶五段。近年，他更踏上國際「武台」，成為國際柔道聯盟洲際裁判，香港至今只有十二位裁判獲得此項資格。



• 蔡 sir 為二零一零年香港國際柔道錦標賽擔任評判

堅毅識見始中尋

柔道相當著重禮儀和輩分，是一項講求紀律的搏擊性運動。蔡 sir 指著比賽場上年輕選手憶述過往訓練的經過：「我認為柔道最能訓練我的鬥志，給摔倒了不打緊，最重要懂得起身再鬥。我又學會尊師重道，虛心聽從師傅教導怎樣攻、怎樣守。」早在一九七二年，蔡師傅已親自為中國柔道總會帶領香港代表隊到德國慕尼黑參加奧運會。蔡 sir 不但醉心學習柔道技巧，還不忘秉承師傅，致力推廣柔道的傳統，帶領代表隊四出海外觀摩切磋。

近年，蔡 sir 到過世界各地接受過多項國際裁判訓練，當中包括意大利和也門。二零零九年，他帶領香港代表隊到黎巴嫩貝魯特參加亞洲青年及少年柔道錦標賽，奪得一銀兩銅的佳績，隊員洋溢的喜悅至今仍教他難忘。「到我們較少機會涉足之地參加比賽讓我感受當地的風土人情，亦可與各個界別人士接觸，增廣見聞，然後和別人分享，倍感快樂。」

從習武到執法

蔡 sir 坦然，柔道與紀律部隊人員應具備的特質十分類同。「我們作為前線執法人員拘捕不法分子時常會遇到反抗，柔道著重自衛，不求攻擊，以柔制剛，以最短時間控制場面，隊員出勤時有我同行會較為安心。」事實上，我們執法未

必可以百發百中，由部署至監視往往會身處險境，柔道鍛煉個人意志，只要抱著這股精神，效果自然事半功倍。他說「執法著重團隊精神，我們去年打擊販賣假藥的成績斐然，檢獲的數量創新高，又得到助理關長的嘉許，這一切功勞有賴隊員上下一心，互相信任。」



• 蔡 sir 於二零一零年六月二十二日獲助理關長（情報及調查）嘉獎

尊師重道 退而不休

蔡 sir 對師傅敬愛備至，三十多年來師徒感情深厚。到底蔡師傅眼中的蔡 sir 是怎樣的？「蔡自然學習柔道很快便上手，又勤力。我感受到他對柔道的熱情，落力從事行政工作，又熟悉比賽規則，是我的好徒弟。」對於師傅的評價，蔡 sir 回應只是做好自己的本份。他表示會繼續鞏固師傅樹立的典範，計劃退休後積極服務總會，向青少年推廣柔道活動。在現今青少年濫藥問題嚴重下，相信蔡 sir 以執法者和資深柔道教練暨專業裁判的寶貴經驗定能一展抱負，為年輕人注入正能量，惠澤下一代。



• 香港柔道之父蔡德培範士(右二)

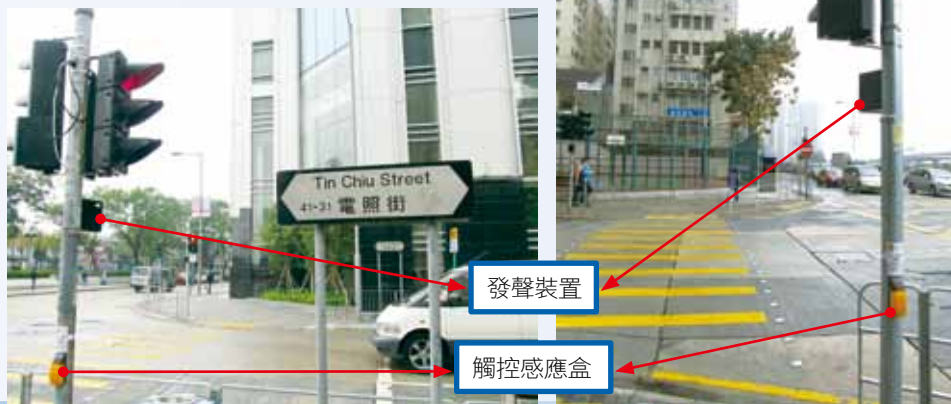
鳴謝中國香港柔道總會提供部分資料

電子行人過路發聲裝置（電照街）



當大家橫過電照街往返海關總部大樓時，也許需要額外留神，特別是從渣華道轉入電照街的車輛，往往令大家膽戰心驚。在部門及各方反映該處缺乏安全及正規的行人過路設施及努力爭取下，運輸署已積極回應並於上址加裝了電子行人過路發聲裝置。該裝置包括行人過路燈號、觸控感應盒及發聲裝置。觸控感應盒安裝在行人過路燈燈柱

手肘水平位置，盒子表面有「手掌形」符號的感應器及一個在頂部紅色顯示器（如圖）。當行人（包括視障和非視障人士）以手輕觸這盒面時，便會有響聲和震動產生及「請等候」的紅色訊息顯示出來，表示紅色行人燈號將稍後轉為綠色以給在等候中的行人過路。雖然該裝置已投入服務，但是大家仍須緊記過馬路要小心！



機場關員勇救男童 旅客撰信稱許

訪問及撰文：督察江燕妮

——零一零年六月七日，香港國際機場入境大堂旅客如鯽。在人群中，一名男童正推著手推車跟隨家人進入海關旅客處理通道。當時，一對外籍旅客推著滿載行李的手推車邊走邊聊天，並沒有留意該男童就在咫尺。正當該外籍旅客的手推車差點兒撞倒男童時，海關關員吳國康（編號 9364）眼見情況危急，立即飛身上前，以身體擋著

外籍旅客的行李車和險些掉下來的行李，讓男童化險為夷。

事後，男童的母親來函表達謝意。她在信中寫道：「我非常感激那名關員。他捨己助人，英勇盡責，實在值得讚許。」對此，吳稱：「這其實只是小事一椿，我深信任何人，包括其他海關同事，見到別人有危險時，

也會毫不考慮地伸出援手。」他謙虛地表示為旅客提供安全和便捷的清關服務，是他的職責所在。

旅客的稱許只是「意外」的收穫，吳說：「我們身穿部隊制服，便代表著部門。遇見旅客有疑難，我們都會用心幫忙、盡力協助。」吳關員英勇盡責的行為值得同僚借鏡。



• 主禮嘉賓、苗圃行動董事、幹事、助學長征隊、海關義工隊、醒獅隊及兒童舞蹈團在誓師儀式後大合照



• 羅傑明先生頒授紀念品及紀念旗予主禮嘉賓海關關長袁銘輝先生



• 羅傑明先生頒授紀念品予海關義工隊代表何生利先生

苗圃助學長征 2010 黔南行

撰文：署理高級督察張家聰

「苗圃助學長征 2010 黔南行」於二零一零年十一月底出發，一行一百二十人的長征隊伍前往貴州省南部，探訪當地少數民族，並親身體驗山區學童上學的艱苦。長征隊伍的誓師儀式已於十一月二十一日早上在中環紅棉道香港公園奧林匹克廣場舉行。誓師儀式當日，海關關長擔任誓師儀式的主禮嘉賓，為各長征隊伍打氣，而海關義工隊和部隊行政科的同事參與協助現場佈置和控制人流。在精彩的醒獅及兒童舞蹈表演下，大家享受了一個既熱鬧、又有意義的星期天早上。

「苗圃行動」於一九九二年成立，它是一個非宗教、非政治、非牟利的慈善助學機構。「苗」是代表學生、「圃」是代表學校，而「行動」則表示以身體力行，用實際行動來幫助中國貧困山區兒童，讓他們能重返校園，及興建合規格而安全的校舍。在過去的十八年間，「苗圃行動」在國內資助重建

了超過一千一百所校舍，讓超過二十五萬國內中小學生受惠。

苗圃行動早於二零零二年已發起籌辦「助學長征」大型步行籌款活動。首屆的「助學長征」由苗圃行動及中國青少年發展基金會合辦，沿著當年紅軍長征的路線，由二零零四年十月從江西瑞金出發至二零零五年八月到達陝西吳旗，全程八千多公里，經過一百多個縣市。為延續「助學長征」精神，苗圃行動繼而舉辦了「苗圃助學長征 2006 四川行」，「苗圃助學長征 2007 貴州行」，「苗圃助學長征 2008 甘肅行」和「苗圃助學長征 2009 雲南行」。

最後，祝「苗圃助學長征」成功號召更多人士關注國內教育問題並協助地區發展，讓更多中國山區學童在一個安全的校園環境下完成學業。



• 主禮嘉賓海關關長袁銘輝先生（左七），助學長征 2010 黔南行活動副主席羅傑明先生（右六），海關義工隊代表何生利先生（右七）及海關義工隊在誓師儀式中合照



• 誓師儀式會場中展出山區學童生活艱苦的情況

武術學會 — 武人透視

訪問：高級督察吳增輝，督察畢庭進及關員陳穎基
撰文：督察畢庭進

功夫奇人 ——李嘉

香港有一位藝人名叫 Oscar Li，大家可能對此人不太熟識，但如果大家留意港台劇集“功夫傳奇”內一位追求武術實戰的六尺大漢，便可能對他有一些印象，倘若大家再有留意 TVB 一劇《巾幗梟雄之義海豪情》飾演黑木少佐的那位演員，便可能對他有印象。

對！他正我們今次訪問的嘉賓——李嘉先生。

在一般人的印象，李嘉可能只是一位藝人、主持，但原來李嘉還有多個身份，包括武術家、熱愛武術的追求者、體技(國術)課程導師、中國武術協會“首屆中國傳統武術節”(拳術一等獎)得獎人、冷兵器愛好者、十八般兵器收藏者、瑜伽導師等，真可謂是一位不折不扣的武痴。事不宜遲，就讓我們透過是次訪問，快快去認識這一位博學多才的朋友吧。

問：你喜歡我們怎樣稱呼你呢？

答：大家可以叫我做“阿嘉”。由於以前在 TVB 劇集《巾幗梟雄之義海豪情》飾演一名日本軍官的關係，很多朋友會稱呼我為少佐。

問：可否與我們分享你的習武經過？

答：我在一歲的時候，從北京來到香港。我在小學時(大約八歲)，曾用上大約一年時間回到北京，研習新派中國武術，接著用上了大約兩年的時間，學習司東樓的空手道。十七歲那年，在精武體育會內接觸真正的中國實用武術，包括：迷蹤羅漢拳、少林羅漢拳、十二路譚腿、功力拳、鷹爪翻子拳、七星螳螂、洪拳及詠春拳。兵器方面，我花了約四年時間練習日本刀劍及中國苗刀，而我現時仍在學習劈掛掌，亦有借助擬真兵器作練習之用。

問：你對所學的新派中國武術有什麼評價？

答：新派中國武術太著重美感及型態，欠缺實用。另外，在表演高難度動作

時，如果遇到堅硬的場地，例如石地及石屎地等，容易令身體受傷。

問：你對武術有什麼追求？

答：我追求的是全面及有勁力的武術，並以實用為主，希望透過練習及實踐，找尋自己不足之處，繼而在自己不足之處上不斷鑽研改進。

問：你怎樣改進自己的武術造詣呢？

答：例如在埋身短打或長距離攻擊發現有不足時，我便從互聯網及書籍等找尋加強這該方面的功夫或手法，再以網聚(在互聯網討論區上，一群志同道合的武者，借助有關平台相約作“善意”的練習，

以提高個人的武術水平和經驗)驗證打法的成效。我有時亦需要吸取各門各派武術的長處，例如在步法方面，我會參考白眉派中八掛掌的擡步及滄州劈掛掌中鷄子穿林的8字步法。總之，我會多參考別人的長處以彌補自己的不足。

問：你曾想過放棄習武嗎？

答：有，因習武期間曾經歷過不同程度的受傷，特別在腳的軟骨組織，曾經歷了三次嚴重的受傷(第一次發生在十歲練習新派中國武術時，第二次是在十七歲 TVB 龍虎武師訓練時，

第三次則在十九歲練習巴西柔術時)，及二次的手術。現在都不能做一些高難度的動作，不過在休養期間，反而給予自己學習新的兵器及反思的空間去改進打法，不再恃著自己高大身型作優勢。

問：甚麼驅使你去看拍“功夫傳奇”呢？

答：除了喜歡武術外，我亦想幫助推動中國武術的實用性。在香港很難找到一個正統實戰對打的機會，這節目剛好給我一次實戰的好機會。初時，港台只計劃找我拍攝一集，但後來，大家都覺得效果不錯，所以再多拍一集，其實很多香港人是熱愛中國武術的。

問：你在拍製“功夫傳奇”時，哪方面感受最深刻呢？

答：我們的攝制隊在河南嵩山少林上，偶然發現一間隱世禪院，使我能夠一睹真正的少林絕世武功。在寺內，我和釋德建禪師的四名愛徒比試時，由於對方功夫實在太厲害了，所以在拍攝時我都有不同部位受傷。

問：說回來你為什麼會學習武術？

答：因為我喜歡李小龍，年少時我常常驚嘆“點解呢位哥哥咁勁！咁好打呢？”，由那時開始，我便與武術結下了不解之緣。

問：你覺得習武有什麼好處呢？

答：我覺得習武除了可作實戰對打外，習武還可以強化個人抵受壓力的能力。試想想我們在拉筋或練硬功時，總不能避免受傷，我們平日常面對的工作壓力相比長年累月所面對的種種傷患，可謂小巫見大巫，又如在工作上給老

闆責罵一頓或在訓練時被擊中一拳或一腳相比，可謂“Easy Job”啦！此外，通過乏味的重複動作，習武還可以磨練自己的耐性。我認為習武在某程度上是能保護自己和家人，因為最危險的一刻往往只有幾秒的時間作反應，當然我並不鼓勵大家以武術來撩事鬥非及濫用武力。如果每個中國人都能習武的話，中國定能成為全世界上最強的國家。

問：有說你在《巾幗梟雄之義海豪情》飾演日軍黑木少佐，發揮得淋漓盡致，你的武術根基對此有幫助嗎？

答：這可能和我曾學習日本的刀術有關，在演劇時，我會特別注意小動作，例如平日常拿刀劍時，我均是左手持刀，刀尖永遠向下等。我認為要演好日軍一角，這些細眉細眼的小動作也要講究。另外，外婆在我兒時經常讓我了解日本人攻打北平時的情況也幫助我演活這個角色。

問：現在你對追求武術有沒有改變呢？

答：除了硬橋硬馬的武術，我近年亦修煉瑜伽，它除了幫助我減輕傷痛外，通過控制呼吸，修煉瑜伽亦幫助我平靜下來和減少不必要的慾念。

問：你對香港習武風氣有什麼看法？

答：在中國的實用武術上，香港在 70-80 年代曾有過光輝的一頁，但現在已給內地追過了，這從中國近年舉辦的比賽中便可感受到。另外，香港人工作壓力大，人人要為口奔馳，若練功時受傷，便不能夠工作，這一切一切都窒礙了香港習武的發展。



後記 8

透過以上訪問，發覺到“阿嘉”不只在武術上得了，更擁有對知識追求的熱誠及謙虛的性格，不說大家不知，“阿嘉”還是一個日語高手，他在劇集《巾幗梟雄之義海豪情》的第十五到第二十集中，亦擔任日語翻譯工作，在此我們感謝這位多才多藝的武者接受訪問。

各位同事如對武術感興趣或想接觸武術，可以稍後登上海關資訊站或聯絡武術學會幹事。另外，請留意 GOA 上的武術班時間，共同研習武術，修身養德，自強不息。

武術考試與人生

撰文：陸地教授



簡歷：陸先生是執業律師及青年工業家。陸先生早年曾任律師，並曾經營律師事務所，後策劃家族公司上市並加入公司，從事玩具及電子製造業長達十六年，在任期間曾帶領公司開發高科技產品 --- 藍芽耳機，是香港藍芽技術先驅者之一。他亦是香港工業專業評審局，香港工商品牌保護陣線及香港專利師協會的創辦人。

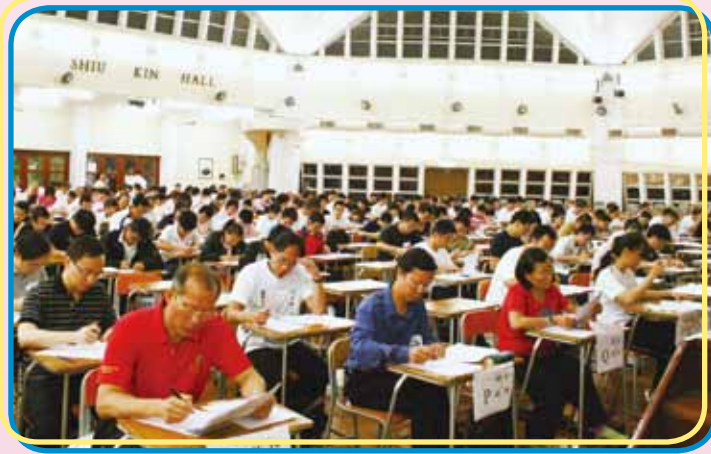
為回應上帝的召喚，實踐使命，陸先生於二零零八年離開製造業，全情投入服務中小企。陸先生與中小企的淵源深厚，除了本身曾創立個人生意外，原來早於九零年代他是少數獲香港政府特別培訓的中小企顧問。二零零九年一月獲香港特區政府委任為中小企委員會委員，二零零九年五月獲香港中小企商會委任為顧問，並連續五年成為香港最佳中小企獎評判。他於二零零八年八月重回律師行業，加入胡百全律師事務所，專責服務香港中小企業。

—— 零零八年六月，我參加了中國武術協會在香港第一次——舉辦的〈中國武術段位制〉考試(考評日期：二零零八年六月八日至十一日)。報名時，心中認為這將會是一個容易的考試，與及這是第一次在香港舉辦，理應是放寬要求的。提交報名表格時，其中一項要求是報名者要遞交一隻數碼光碟，內容有詠春三套拳術(小念頭，尋橋，標指)、一套兵器(八斬刀)及一套木人樁法。由於自己沒有拍攝這類題材的經驗及拍攝過程需一氣呵成(攝錄機沒有剪接功能啊！)，單是準備這隻光碟，我和兒子都忙到手忙腳亂。

為了預備這場考試，我從四月份開始便積極進行訓練，可能由於訓練過度，在考試前一個星期，我右腿後方從尾龍骨開始感到隱隱作痛，這會真是老貓燒鬚！有人向我說：「這可能是坐骨神經痛！」太太亦曾打趣向我說：「神一定是不喜歡你參加這次考試，所以把你弄殘了！」有一天，我不經意地發現任辦公室附近開了一間物理治療師診所，就在右腿發痛的那一天，我找了這間診所接受治療，經過數天的物理治療後，腿痛的情況大大改善，是次經驗讓我親身看見兒詛變成祝福的奇妙過程。

六月八日 —— (前一天曾掛上黑色暴雨警告)一早起來，我便趕快地去試場，因為聽到有可能有汽車罷駛示威，結果我是其中一位最早到達試場的考生。考評地點是一間中學，我不其然聯想到當年考會考的情況，隨即全身冒汗，心中暗想：「不是吧，又要考會考！」主持這次考試的六位代表包括中國武術協會副主任陳國榮先生、科研部主任康戈武教授、副主任馮宏芳女士、科研部王立峰先生及兩位外來考官吳彬老師(李連杰的老師)及北京體育大學李士英教授，陣容真是鼎盛，其間由康教授主持講座，並且事先聲明講座內容將會是第二天筆試的內容，「慘！原來要做筆記！」下午是考試預演，這是事前不知道的，所以我沒有帶備兵器。預演後，考官給予考生評語，有部份考生不能欣然接受考官的意見，說實在話我也不是能全部接受考官的評語，但我還是按照他們的要求，作了相應的改動，畢竟這是一場考試吧！

六月九日 —— 是日考試分三個時段進行，心中滿以為只需參加其中一個時段便可以，於是乎便開了一張「空頭支票」給



學術方面，陸先生是香港理工大學及城市大學的兼任教授，香港浸會大學榮譽院士，英國倫敦大學英皇學院院士及英國華威大學工業院士，專長研究企業策略及知識產權法律。

陸先生於一九七五年信主，是循道衛理教會九龍堂的會友。

陸先生除了在政府多個委員會擔任公職之外，他亦是一位功夫迷，曾組建「李小龍大聯盟」及香港振藩截拳道總會，亦曾擔任第一屆世界詠春同人大會及香港詠春體育會主席。透過陸教授親述應考中國武術段位制考試的經過，可感受到凡事只要緊握宗旨，不要放棄，最終定能跨過困難。

太太，承諾可以抽多些時間陪伴家人，可是當日公佈考試時間表後，我才知道早上要考拳術，下午要考兵器，晚上要進行筆試，整個過程一直要延至晚上十時左右才能完成，此刻心想到回家面對著妻兒「死硬！」

六月十日 —— 晚上要进行口試，我帶齊所有「秘笈」前往試場，但出乎我意料之外，考試方式是臨場抽選題目，臨場發揮限時十分鐘，及考生須接受考官提問。在等候室內，我焦急萬分，無法之際，我只好低頭祈禱。幾經艱辛，終於完成考試，心想一定要把這件事完全放下，返回家中享受天倫之樂。

六月十一日 —— 早上，我代表商會接受中小企發展基金評審委員會面試，心裏頗感壓力，因為面試的成與敗將影響政府是否撥款資助商會的活動，每當我感到無助時，我都會祈禱，而在撰寫這篇文章的時候，我已收到了政府的來信，批准是次撥款，真是感恩！考試結果要待晚上才陸續知道，是次考試，單是詠春門人已有九十五位，而多位同門更出現了降段的結果，雖然自己僥倖合格，但心中卻有說不出的難受。還記得差不多三十年前，我參加了高級程度會考，當時在校內預考成績(mock examination)是全班第三名，而其中物理科更是全班第一名，心中滿有信心可在香港大學爭得一席位。可是放榜後，眼見十多位同學考進了港大，包括一位預考名次在我之後的同學考進了港大醫科，而我卻名落孫山，那刻心裏真是十分難過，所以我絕對明白考試失意的感受，但是生命中冥冥有主宰，我高考成绩是 CDD，不但港大不錄取，就連當時的理工學院也不錄取，就在我惶恐失措的時候，英國高考放榜，同樣的三個學科，我卻考得了 AAB，獲得了倫敦大學國王學院法律學院錄取，我又親身經歷了一次從兒詛變成了祝福的奇妙過程。

六月十二日 —— 我陸續知會個別同門有關考試成績，有人願意接受結果，有人感到失望，也有人感到憤怒及強烈表示不滿。在詠春推廣委員會與中國武術協會負責人的會談中，我了解考試的結果是不能改變的，只好由各系統代表所組成的委員會對日後所舉辦的同類型考試提出改進建議。由於部份代表委員亦遭遇到降段的命運，他們不但要消化自己考試的結果，還要安慰同門撫平大家的傷痛，其中一位委員曾表示他可能不能出席晚上舉行的授段儀式，因為他不知道他所代表的系統各同門將會有怎樣的反應，並要尊重同門的感受，可當晚會場上，不但看到這位委員的出席，還看到他所代表的系統所有同門出席，場面真令人感動。

後記：

從陸教授親述應考中國武術段位制考試的準備工作與過程，讓我們深深感受到他對武術的熱忱和追求，在履行政府及多個商會公職時，他都不忘努力增值自己，貢獻社會，他積極的人生觀及對事物抱感恩之心，好值得我們學習。

水運會

多面睇

撰文：督察李琳慧



——月十一日九龍公園游泳池傳來陣陣歡呼聲，未踏進場館已經感受到香港海關二零一一年水運會的熱鬧氣氛。

今屆水運會競爭激烈，比賽期間參賽健兒鬥志高昂，屢次刷新部門紀錄（見附表）。經過一輪激鬥，男子個人全場總冠軍竟然出現「雙胞胎」，由口岸隊兩位見習關員周卓謙（0899）和王國良（0927）共享殊榮。女子個人全場總冠軍則由機場隊見習督察黎潔姿奪得。今年我們非常榮幸地邀請到前女飛魚蔡曉慧小姐和前香港蝶王曾意銘先生任頒獎嘉賓，他們都讚嘆同事們擁有強勁的實力，比賽十分精彩。

口岸隊和機場隊雖然囊括了男女子全場總冠軍，但以總成績計算

亦只能屈居亞、季軍，整體表現僅次於隊際全場總冠軍得主一海隊隊，雖敗猶榮。

池內戰況如此刺激，池外觀眾席上的啦啦隊亦鬥得如火如荼。吶喊聲、哨子聲以及打氣棒聲，聲聲入耳，人人情緒高漲，肉緊非常！總部隊的啦啦隊還高舉地球和勝利手勢紙牌，氣勢如虹。他們最後成功力壓其他隊伍，贏得啦啦隊比賽的冠軍。

一如以往，水運會於比賽過後特備了精彩的表演環節，大會邀請了香港潛水總會和香港拯溺總會為各同事作蹼泳和拯溺競賽項目示範，表演新穎有趣，觀眾反應熱烈。

部門新紀錄

項目	健兒	紀錄
男子 50 米自由式	見習關員周卓謙	25.89"
男子 50 米背式	見習關員周卓謙	31.84"
男子 100 米自由式	見習關員王國良	1'00.32"
男子 200 米自由式	見習關員王國良	2'29.09"
女子 50 米自由式	見習督察黎潔姿	32.18"
女子 50 米蛙式	見習督察黎潔姿	43.02"
男子 50 米蛙式（分齡賽）	關員鄭偉洪	38.08"
男子 50 米自由式（分齡賽）	高級督察陳志華	30.07"
男子 50 米自由式（分齡賽）	總關員曾國文	30.74"
男子 4x50 米混合四式隊際接力賽	口岸隊	2'17.68"
男子 4x50 米自由式隊際接力賽	口岸隊	1'55.31"



水運會全場總冠軍專訪

撰文：署理高級督察譚小燕

今屆水運會戰況激烈，經過連番水戰，男子全場總冠軍出現雙冠軍局面！上屆男子全場總冠軍周卓謙（關員 0899）卒能再下一城，蟬聯此殊榮。而王國良（關員 0927）亦以雄厚實力，成為另一位男子全場總冠軍。女子組亦誕出新飛魚—見習督察黎潔姿以無敵姿態，摘下全場女子總冠軍的桂冠，成為海關新一代女飛魚。

三位健兒對於能奪魁均不約而同表示十分開心。周卓謙自言早知同是海關泳隊的王國良實力強勁，但最後自己不單能破兩項大會紀錄且能取得全場總冠軍，感到十分難得且興奮。而王國良和黎潔姿均為首次參加部門的水運會，亦各破兩項大會紀錄。兩位奪冠

的心情除了開心以外，亦對於同事們全情的投入以及熱烈的氣氛感到十分難忘。

至於減壓良方，三位冠軍級人馬均表示運動是他們戰勝壓力的不二法門。其實他們除了游泳以外，亦各善勝長。周卓謙既是排球隊隊長亦醉心健身，他說每次打排球時都可將心中煩惱放下。王國良則是本港拯溺代表隊成員，他說拯溺運動的多元化令他更能享受在水中的樂趣。至於黎潔姿則是香港水球隊的成員，她說水球運動講求高度合作性，與隊友合作無間的感覺正是令她全心投入水球運動的推動力。

由於運動能令他們身心舒暢，故他們表示即



● 男飛魚關員王國良（左一）及關員周卓謙（右一）

使工作如何繁忙，擔任輪班工作如何辛苦，他們亦會盡努力安排時間去參與。他們亦鼓勵各同事去找出自己興趣所在的運動，因為運動的樂趣必定會令各位回味無窮！



● 女飛魚見習督察黎潔姿

<<水運會追星篇>>

撰文：督察李琳慧



曾意銘（前香港蝶王）

曾代表香港出席國際性比賽，包括亞運會、英聯邦運動會、奧運會等；曾保持七項個人香港紀錄；於 90 年 5 月退役後加入體院任教練，現為港隊（新界區）教練；於 1997-2004 年期間連續當選成為香港優秀教練之一，對本港泳壇有重大的貢獻。



★蝶的蛻變

曾教練出生於內地，小時家門外有一條小河，每天嬉水，自三歲起他便學懂了游泳。直至大約五歲左右，曾教練一家移居香港，年紀小小的他被家人安排到泳會習泳，料想不到他竟因此而與游泳結下了不解之緣。面對其他同年紀的小朋友，曾教練憑著其過人的泳術，很快就被教練發掘到他的游泳天份，讓他接受專門訓練，改寫了他的一生。曾教練在十四歲那年便正式代表香港赴台灣等地方出賽，期間獲獎無數，高峰時期曾教練保持二百米、四百米及一千五百米自由泳、一百米及二百米蝶泳、二百米及四百米個人四式，共七項個人香港紀錄，成績叱吒泳壇，風頭更加一時無兩。

★自信可戰勝困難

但是，成功背後，曾教練怎會沒遇上過低潮？曾教練坦言在十一年的游泳生涯中，期間有大約 2 年時間自己的游泳成績總是停滯不前。「那時我覺得很迷茫，不知道自己應該繼續拚命練水，為目標進發；還是該放棄習泳，重新專注學業？當時我跟教練商量過，亦和家人分享了自己的感受，最後我選擇相信自己的信念和感覺，咬緊牙關，克服困難，突破自己！」就是這份堅毅的信念，曾教練熬過了一切挫折及低潮，成就了光輝的歲月！當然，那時候家人和教練的全力支持，曾教練強調也是其成功的關鍵！

★論現代，想當年

退下火線，成為教練，曾教練有感

現在的運動員比以前當運動員幸福得多！「首先，香港政府明顯較以前重視運動項目的發展，願意投放更多資源去推動全人運動，以最基本的游泳設施為例，現在每區都設有公眾泳池，游泳運動員在挑選游泳場地時可以有更多的選擇，練水更加容易、方便。」曾教練續道。「其次，現在科技進步，游泳訓練也變得更精良和更有系統。我們上一代習慣以數量為訓練目標，例如以分鐘計要游多少個塘。但是，現在重點放在強度方面，可以心跳和泳速等數據來針對個人的體能去訓練，讓每個人都能夠發揮得最好！」

從當上游運動員到港隊教練，曾教練將畢生的寶貴時間都奉獻給游泳。訪問過程中他的眼神充滿著對游泳的熱誠，舉手投足都散發著堅定自信的攝人魅力，真不愧是我們的前香港蝶王！期盼曾教練繼續為香港發掘與培訓更多優質游泳運動員，讓他們在國際泳賽上為香港爭取更多的獎牌，締造更好的成績！



蔡曉慧 (Sherry) 前香港女飛魚

同場另一位頒獎嘉賓前香港女飛魚蔡曉慧 (Sherry)，退役後投身幕前工作，現為無線電視台《體育世界》節目主持之一，亦是報章體育專欄的寫作者。刻下更積極籌辦泳會，預計於本年暑假前「開張大吉」。

★游而優則教；以游泳學校為目標

提到創辦泳會，Sherry 不禁叫苦連天：「整件事（籌辦泳會）真的比想像中困難很多，當中有很多行政上的事情要去處理，成立公司亦要先辦理很多繁複的登記手續…」但話說回來，辛苦過後的 Sherry 早已有滿腹大計。「因為現有泳會為數已不少，有一定的競爭性，要打響泳會的名堂，除了以自己創作招牌作信譽保證外，我會引用比較創新的教學意念來設計游泳訓練課程，例如：加強

陸上鍛鍊運動和增加訓練趣味性，以取代傳統「捱塘」模式的操練。」身為過來人的 Sherry，相信她會更易於理解和照顧游泳運動員的切身需求。

其實，泳會只是 Sherry 追尋夢想的踏腳石，她的終極目標是要創辦一所游泳學校！「希望這個目標（游泳學校）可在十年內達成！」說罷，Sherry 表示為了實現夢想，刻下再辛苦也是值得的。

★後記

兩位泳壇上的昔日明星，並沒有因退役而殞落。相反，曾教練和 Sherry 透過不同的機遇，利用不

同的方式，默默地繼續為香港體育發展作出貢獻。這份熱誠，實在值得我們敬佩！

春遊樂滿團 - 昂坪 360

撰文：督察趙詠琦

海關體育及康樂會於二零一一年二月二十七日安排了一次行程緊湊的大嶼山昂坪 360 纜車一日遊。當日共有

一百六十人參加，行程包括遊覽迪欣湖、參觀寶蓮禪寺、天壇大佛、心經簡林及昂坪市集。



在纜車上，大家俯瞰迪欣湖和大嶼山的美景。

行程中段，我們在東涌享用具漁村風味海鮮午餐及在昂坪市集品嚐傳統美食如冰糖葫蘆、叮叮糖、山水豆腐花等。



從寶蓮禪寺往前走，不久便看到心經簡林。那裡有雕刻著《心經》的大型戶外木柱。《心經》是源自儒、釋、道三教的寶典，經文雖簡約，但其寓意深遠。刻有

經文的木柱，依經文順序排成“∞”字，以象徵宇宙人生變化無定的道理，而在山坡上的另一條木柱上，則沒有刻著任何文字，象徵“空”的真義。“空”的思想，寓人珍惜和善用因緣，體會凡事不必過於執著，達致心無罣礙的境界。大家不妨偷得浮生半日閒，走到大嶼山接觸近在咫尺的美景。



海關羽毛球賽 2010-11

撰文：督察唐雯龍

本年度之海關羽毛球賽已於二零一一年一月三日及十七日順利舉行。一如往年，今年的羽毛球賽亦加設了科際比賽藉以增加球賽的刺激性及提高同事的參與率，比賽

合共吸引接近一百二十名同事參與，各科系代表經過一年備戰，均全力以赴爭取殊榮，現場有不少長官為參賽者打氣，令比賽氣氛更加熾熱。



經過兩天激烈的賽事，最終由機場隊勇奪科際比賽冠軍，其他比賽結果如下：

	冠軍	亞軍	季軍
科際比賽	機場隊	鐵路及渡輪口岸隊	情報及調查隊
男子雙打先進組比賽	李立勝 / 胡國開	黃立存 / 林志明	李耀章 / 岑錦賢
男子雙打公開組比賽	岑錦賢 / 廖健平	楊志偉 / 易永勁	陳宏雄 / 歐偉彬

恭賀各得獎同事，盼望各同事能積極參與各項體育活動，繼續支持二零一一至一二年度之羽毛球比賽。



• 海關關長袁銘輝先生，助理關長方大維先生及總監督廖長成先生與籌備委員會。



• 機場隊奪得科際比賽冠軍

二零一一年元旦及新春兒童聯歡會

體康會於二零一一年一月一日及二月十九日下午假剛落成啟用的海關總部大樓高級官員會所，舉辦兒童聯歡會。兩次活動合共約有一千一百名同事及親友參加。現場氣氛非常熱鬧，孩子們似有耗不完的精力，不停地穿梭於卡通充氣彈床、攤位遊戲、手工藝創作坊及幸運大抽獎，家長們亦一同參與，除了把大大小小的得獎玩具扛在肩上，還為心肝寶貝拍照留念，忙過不亦樂乎。大家享受了一個愉快的下午。

二零一一年元旦及新春兒童聯歡會籌備委員會



動作示範及撰文：督察劉焯威

Get Fit - 第七課《肩膊鍛練法》

肩膊肌肉群是其中一組我們日常生活中運用得最多的肌肉，尤其是進行球類運動如籃球、羽毛球、網球等，肩膊肌肉活動的頻率會很高而且幅度大，容易引致肩膊肌肉疲倦甚至受傷。為免以上情況，我們應作一些適當的肩膊肌肉訓練。此外，練好肩膊肌肉，不論男女，穿衣服時也會好看一點。

(*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。

這次我先揀選了 3 個動作讓大家練習：

1. Shoulder Press 推膊

開始姿勢：

如圖坐在器械上，背靠坐椅，雙腳貼地，雙手扶穩橫把手。



動作：

以肩膀作支點，用力將把手推向上後維持 1 秒(如圖)，再慢慢將把手放下至開始姿勢便完成動作。動作期間應盡量保持前臂垂直。

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



2. Dumbbell Lateral Raise 飛膊

開始姿勢：

如圖坐在椅上，雙腳貼地，雙手拿著啞鈴並伸直放在身體兩旁。



動作：

以肩膀作支點，用力將手肘向橫舉起後維持 1 秒(如圖)，再慢慢將手肘放下至開始姿勢便完成動作。動作期間應盡量保持手臂伸直。

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



3. Rear Deltoid Fly

開始姿勢：

如圖坐在器械上，保持上身挺直，雙手伸直捉穩橫把手。



(向左轉動作)

器械設定：站在器械前方，拉下黃色桿，將器械把手調至中央。

動作：

以肩膀作支點，上身保持挺直並緊貼器械椅墊，雙手伸直向橫拉開後維持 1 秒，再慢慢將雙手回復到開始姿勢便完成動作。

重複 8 至 12 次為一組
重複 3 至 4 組



向酒後駕駛 Say No



香港交通繁忙，人車爭路，海關人員在執行駕駛職務時，不論是接載乘客、押犯、運送證物或進行各類型的調查工作等，都要高度警覺，關顧道路使用者安全，作為一位負責任的駕駛者都不應酒後駕駛。

香港法例第 374 章道路交通條例已嚴格限制酒後駕駛行為並附上嚴厲罰則，以反映酒後駕駛可能導致的嚴重後果。如任何人駕駛汽車時受到酒類 / 藥物影響，以致沒有能力妥當地控制汽車，即屬犯罪，此外，若司機經過呼氣、血液或尿液測試，被發現體內的酒精比例超過法例所訂明的限度(見表一註解)，亦屬違法。干犯者一經定罪，可被判罰最高刑罰 25,000 元及監禁 3 年、取消駕駛資格、強制修習駕駛改進課程及記下 10 分違例駕駛記分。大家須注意現行法例已加重了危險駕駛或其引致他人身體受嚴重傷害 / 死亡的罰則(見表二)，並同時引入「犯罪情節特別嚴重」情況，加重相關罰則以起阻嚇作用(即司機干犯危險駕駛罪行時，其體內的酒精比例達第 3 級，或其體內含有任何分量的指明違禁藥物(即海洛英、氯胺酮、冰、大麻、可卡因或搖頭

丸)，有關罪行的最高罰款額、最長監禁期和最短停牌期等罰則會各增加 50%)，所以大家不要掉以輕心。

當大家歡聚暢飲時，我們可能不自覺地高估自己駕御酒精的能力，同時低估了酒精對駕駛的影響。事實上，酒精在體內逗留的時間往往比想像中長，即使是飲酒後的第二天，仍可能不適宜駕駛，所以大家要特別注意，尤其是候命執勤的海關人員及獲授權佩帶槍械的同事要格外謹慎小心，不要妄顧酒精的影響，逞一時之強酒後駕駛，正如勞永樂醫生在這問題上給我們的忠告：「飲酒要有節制能力，若需駕駛，不沾一滴酒。」

車禍害人，影響一生。酒後駕駛這些不負責任的行為除了讓干犯者受到刑事責任外，更有可能導致無辜市民受到傷害。海關作為一支紀律部隊，我們更要奉公守法，時刻保持良好的公務員形象，貫徹護法守關，專業承擔的目標。如發現海關人員酒後駕駛，部門一定會嚴肅處理予以嚴懲，希望大家為己為人，向酒後駕駛 say “No”。

資料來源運輸署

表一：體內酒精濃度超過訂明限度的情況下駕駛而引致取消駕駛資格的罰則

呼氣、血液或尿液的酒精	首次定罪	第二次 / 再次定罪
第 1 級 (超過「訂明限度」*，但低於：- 每 100 毫升呼氣中有 35 微克酒精； 每 100 毫升血液中有 80 毫克酒精；或 每 100 毫升尿液中有 107 毫克酒精)	至少六個月	至少兩年
第 2 級 (超過第 1 級，但低於：- 每 100 毫升呼氣中有 66 微克酒精； 每 100 毫升血液中有 150 毫克酒精；或 每 100 毫升尿液中有 201 毫克酒精)	至少十二個月	至少三年
第 3 級 (超過第 2 級)	至少兩年	至少五年

* 訂明限度指 (a) 在 100 毫升呼氣中有 22 微克酒精；(b) 在 100 毫升血液中有 50 毫克酒精；或 (c) 在 100 毫升尿液中有 67 毫克酒精。

表二：危險駕駛罪行罰則一覽表

	危險駕駛	危險駕駛引致他人身體受嚴重傷害	危險駕駛引致他人死亡
最高罰款	\$25,000	\$50,000	\$50,000
最長監禁期	3 年	7 年	10 年
最短停牌期	首次定罪	6 個月	2 年
	第二次 / 再次定罪	2 年	5 年
違例駕駛記分	10	10	10
駕駛改進課程	強制參加	強制參加	強制參加

意大利式雜豆沙律



天氣潮濕的日子容易令人胃口不佳，或許一份輕食美點可以令你食慾大增。自製沙律可視為輕食美點的不二之選，不過，以沙律作為午餐或晚餐可能令人有很快肚餓的感覺，要改善這點，大家只需在食材上作出少許變動，加入一些碳水化合物的材料，一餐既健康又豐富的沙律餐便可呈現眼前。



材料：(一至二人份量)

紅腰豆	100 克
(可買罐頭，只需洗淨、瀝乾即可)	
粟米粒	100 克
青瓜	100 克
蟹柳	數條
三色螺絲粉	50 克
意大利醋	4 湯匙
黑胡椒	少許



做法：

1. 三色螺絲粉加少許鹽煮稔，瀝乾
2. 青瓜切細條
3. 蟹柳撕成細條
4. 將紅腰豆、粟米粒、青瓜、蟹柳、三色螺絲粉及意大利醋拌勻即成



營養分析：

碳水化合物	60.6 克
蛋白質	12.0 克
脂肪	1.7 克
纖維	9.8 克
卡路里	294.4Kcal



備註：

- 紅腰豆有豐富的維生素，如鉀質、鐵質及葉酸等，能保護心臟及幫助降低血壓，而 100 克紅腰豆含有約 5 克膳食纖維，份量等同進食一飯碗的西蘭花。
- 一般成年人每天應進食起碼 25 克的纖維，而這份沙律共有約 10 克纖維，佔了一天所需的四成，十分健康。
- 用意大利醋(Balsamic Vinegar)代替沙律醬，不但可減低脂肪攝取量，酸酸的味道還可以減去沙律醬飽滯的感覺。
- 進食時加上少許黑胡椒，口味更佳。

撰文：督察彭慧芝

《品行及紀律守則》第五版 —— 遵守法律

撰文：高級督察黃惜忻

作為執法人員，我們當然要嚴守法紀，部門亦設有通報機制，要求被拘捕或被刑事起訴的同事均需通知部門相關事宜。在《品行及紀律守則》第六部內有一段落，提醒所有部隊人員，無論是在香港或海外被另一個執法機構拘捕，都必須在切實可行的範圍內盡快知會值勤室主管（Duty Controller）。假若員工被刑事起訴，不論他會否因此而被判觸犯刑事罪行，他亦必須向部門呈報。在《守則》第 6.2 段亦清楚界定了“刑事起訴”的定義，人員如接獲傳票規定他出席具刑事司法管轄權的法庭的聆訊，他便是被刑事起訴，而在刑事法律程序完結後，被裁定干犯罪行，便是犯上刑事罪行了。

那麼，觸犯交通罪行又是否需要向部門呈報呢？部隊人員假如是觸犯道路交通罪行就必須盡早向部門報告，如：

- 被控“不小心駕駛”或“危險駕駛”（即使該罪行不是在其正常工作時間以內觸犯，並與職務無關）；或

- 被控在駕駛時使用流動電話。

此外，部隊人員因違例駕駛在兩年內被扣去 15 分或以上，並為此被吊銷駕駛執照，亦必須盡早向部門報告。

如觸犯《定額罰款（刑事訴訟）條例》（第 240 章）附表所列罪行，並獲當局給予機會，准以繳付定額罰款來解除一旦被判定罪所須負上的任何法律責任，有關人員則無須向部門呈報。不過，如果該人員反對當局發出定額罰款通知，並接獲出庭應訊的傳票，那就必須在接獲傳票時（亦即刑事訴訟開始時）向部門呈報。

在現今社會，市民大眾對公僕的行為操守有嚴格的要求，而作為一個負責任的部門，我們亦不會縱容違反法紀的人員，訂下以上的通報機制，目的是讓部門在得悉有關事件後可盡快考慮恰當的處理方法，維護部門的形象。



有獎謎語 — 童三軍

謎題：

宋朝繁華史，千載輝煌事，
全賴張擇端，一一報君知！

猜一幅中國名畫。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 simon_sm_hui@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。得獎人士

將獲贈精美紀念品一份。截止日期為二零一一年五月三十一日。

上期謎底：諸葛亮

（諸葛亮與誠信——古語有云：“言必出，行必果。”“君子一言，駟馬難追。”諸葛亮輔佐劉備並受托孤之重任，盡心盡力輔助蜀後主，鞠躬盡瘁，死而後已。諸葛亮誠實守信，履行承諾，這正好提醒著我們做人要有誠信。）

上期得獎者名單如下：
助理貿易管制主任朱穎怡

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，寄往部隊行政科署理高級督察許細文收或發電郵至 simon_sm_hui@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。

《海柏》編輯部

總編輯：胡仁傑

編輯委員：區而俊、張惠雯、趙詠琦、何倩婷、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、譚小燕、李琳慧、許細文

地址：香港北角渣華道二二號

海關總部大樓三十一樓部隊行政科

電話號碼：3759 2250 傳真號碼：2815 3558

電郵地址：simon_sm_hui@customs.gov.hk

下期截稿日：二零一一年六月三十日



關懷同袍標語創作比賽

為進一步推廣部門關愛文化，推廣健康生活及員工誠信小組特舉辦「關懷同袍標語創作比賽」，藉此鼓勵同事互勵互勉。比賽細則如下：

標語字數：不超過 20 個中文字

標語內容：推廣及建立部門關愛文化，具鼓勵作用

參賽方法：

參加者請將參賽標語連同中文姓名、職級、編號、所屬組別 / 科系、電郵地址和聯絡電話，發送一則以「關懷同袍標語創作比賽」為題的電郵至 simon_sm_hui@customs.gov.hk，或傳真至 2815 3558 海柏編輯部收，是次比賽不接納團體名義參賽。評審團（由推廣健康生活及員工誠信小組主席高級監督何生利先生及首席新聞主任易偉京女士組成）將揀選三位得獎者，每人均獲贈精美紀念品一份。截止日期為二零一一年六月三十日。

注意事項：

- 參賽作品將不退還
- 參加者應確保所投作品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
- 所有參賽作品一經提交，版權即屬香港海關所有，香港海關可刊登或轉載有關作品