



海柏

香港海關 • 二零一二年三月號 第二十三期

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.4 專訪盧龍茂教授



P.6 總關員鄧震東回顧掃毒生涯 30 年



P.8 追訪毅行海關人



P.9 部門康體活動花絮

訪問及撰文：督察李振東、何倩婷及李琳慧
攝影：高級督察洪漢榮



訪問海關關長 張雲正

海關關長張雲正先生上任已五個多月，承蒙關長應允接受《海柏》訪問，從公務的難忘點滴到生活體驗，他都耐心地與我們分享。關長曾在海外留學和工作多年，深諳多國文化。縱觀世界各地，他還是最喜愛香港這個自由、包容和競爭相對公平的城市。就讓我們從關長過往公務的難忘點滴開始說起……

與政務工作結緣

一九八三年，香港政府於英國舉辦政務官招聘考試，並取錄了兩名留學英國的小伙子。機緣巧合下，最後只有一位選擇留在公務員團隊。接近三十年前發生的事，看似跟我們沒什麼關連。然而，這個小伙子當年回港的決定，卻緊緊的與香港海關連上。這一位小伙子是誰？他，正是我們的關長張雲正。

八十年代初，正值中英兩國就香港前途問題談判得如火如荼，社會面臨巨大的信心危機。關長選擇在這個時期加入香港政府，全因一顆想家的心。「我當時對大量港人想移居海

外感到不安，心想如果人人都選擇離開這土生土長的地方，香港還會保持繁榮安定嗎？」

就是這樣，張 Sir 加入了香港政府的團隊。在過去二十八年的政務工作中，他經歷了香港近年來轉變最多、影響最深遠的時代。回首過去，難忘的是種種挑戰。

統籌回歸 畢生難忘

一九九七年二月，張 Sir 獲委派到交接儀式統籌處，負責回歸慶典的保安安排、場地佈置及擬定嘉賓名單等工作。距離回歸只剩下四個多月，他懷著誠惶誠恐的心情接受前所未有的考驗。「雖然只是與英國的外交官們坐在談判桌的一方負責後台支援，但要同時兼顧中英兩國的利益，可以想像這項任務是何等重要及艱鉅。」政權交接儀式是全球矚目的盛



事，由籌劃直至舉行前後的各種安排林林總總，張 Sir 要處理的問題鋪天蓋地，他打趣說自己可能是少數身處會場但沒有目睹旗幟更替的人。張 Sir 續笑說：「在這難忘的歷史性時刻，我連在會場拍照留念的念頭也沒有，待所有節目結束後我便回家倒頭大睡。」他在這四個月所承受的無形壓力和忐忑心情，可想而知。

憶起歷時四個多月的回歸籌備工作，關長至今仍非常懷念。「有機會籌備這舉世矚目的盛事，箇中體驗與日常工作中所接觸到的不可同日而語。我學會克制個人恐懼，領導下屬完成連自己都沒有十足把握的工作；迫使自己在最危急關頭，還可清晰地思考問題。能在時間緊絀的前提下，完成艱巨的任務，所獲得的滿足感實在沒辦法用筆墨來形容。」

踏足獅城 心繫香江

一九九八年八月，張 Sir 獲派往新加坡接任香港駐東盟經濟貿易辦事處處長一職。當時，成立不久的



辦公室尚未有清晰的定位，可他上任不久後便隨即碰到兩項重大的考驗。

那時的張 Sir 可謂處於風眼之中，一方面要處理耶加達的排華暴亂，另一方面又要肩負亞洲金融風暴所帶來的各項要務。對他來說，即使處身於熱帶地區的新加坡，心情卻是如履薄冰。在如此嚴峻的形勢下，張 Sir 成功確立經貿辦的工作方針，並與多個東盟會員國拓展聯繫網絡，帶領各同事昂然渡過風風雨雨。

香港和新加坡一向是區內的競爭對手，亞洲金融風暴發生後，兩地矛盾更為明顯。針對不少政策衝著香港而來，經貿辦成為了特區政府重要的研究和資料搜集中心。「我們每天透過監察媒體報導和與學術研究界別維持緊密聯絡去捕捉當地脈搏。每逢有新措施出台，我們便會評估其對香港構成的競爭壓力及應對辦法。」

任期內種種挑戰，拓寬了張 Sir 的國際視野。比較兩地文化，關長不諱言港人適應力強，可是容易被悲觀的情緒主導；東南亞各地的人民面對逆境的心態則較為正面，往往泰然自若。他補充說：「在這段艱難的日子，我目睹不少國家的經濟結構受到重大打擊，人民生活水平大幅下滑，深切體會到我們不應把金錢或物質上的得失視為一切。」

乘風破浪 穩定市場

二零零八年的環球金融海嘯影響深遠，即使是歷史悠久、資產雄厚的機構都面臨前所未有的系統性風險。張 Sir 身為保險業監理專員，站在處理業界危機的最前線。

海嘯發生後不久，市場流傳某一環球保險集團面臨清盤。由於該集團在亞洲是行業龍頭，更佔本地市場份額之冠，張 Sir 一方面要理順國際監管要求及其對個別公司的影響；另一方面則要與紐約聯邦儲備銀行和集團進行磋商。「由於涉及投保人眾多



及事件受傳媒廣泛報導，為避免出現集體不理性行為，構成短期資金壓力甚至系統性風險，我們必須盡快釋除市民的疑慮。這是我公務員生涯中，與傳媒接觸最多、最直接的一次。」幸然，最終市場沒有出現恐慌性退保的連鎖反應。張 Sir 在危機一觸即發之際，安定了市場的信心，粉碎了各種謠言，使香港社會安然渡過難關，實在功不可沒。

海關：「非一般」的紀律部隊

關長相信，每個崗位都帶來新的體會和不同程度的磨練。他坦言在二零一一年九月接任關長一職時對部門的認識不深，但漸漸發現海關有別於一般紀律部隊。「在紀律部隊中，只有海關需要挑起在執法、通商和便民之間保持平衡這重擔。」關長再娓娓道來：「緝私、掃毒、打假、保障消費者權益以及反清洗黑錢等都是我們負責的範疇。倘若清關不力，通關不順便是擾民；把關不嚴，毒品私煙流入本地便成禍害；打假不成，香港充斥盜版假貨便有損「正貨之都」的美譽；我們的工作和市民實在息息相



關長於政府工作多年，曾與不同職系的人共事，擁有豐富的管理經驗。《海柏》藉是次訪問，向關長請教了一些管理心得，與大家分享。

職場達人(一)之「人事管理」

- 1. 知人善任，各司其職** —— 一個人不可能兼顧所有崗位的工作，亦不可能把握所有技能。因此，應了解下屬的專長，並適當授權，讓他們盡情發揮。
- 2. 發掘潛能，培育人才** —— 於日常工作中多給下屬鍛鍊的機會，並耐心指導其完成任務，從而提升他們的自信和能力。
- 3. 衡量利弊，「揸大放細」** —— 面對千百種問題要懂得取捨，抽出重點先去處理，衡量利弊和關鍵考慮，集中火力去訂下可行的計劃。
- 4. 掌握時局，運籌帷幄** —— 在推行新政策前，應審時度勢、見機行事。因此，必須做好一切準備功夫，看準適當時機才推出方案，以達致最佳效果。

職場達人(二)之「危機處理」

- 1. 拆解當前形勢** —— 作出任何重大舉措前，先冷靜思考，分析形勢，釐定自己能力可控制的範圍。
- 2. 確認核心問題** —— 要對症下藥，充分了解問題癥結所在，方可作出有效應對。
- 3. 制定全面策略** —— 做好後備部署，為可能出現的變數作好準備，制定全面的策略。
- 4. 堅守決策方向** —— 只要決定是以社會整體利益為依歸，推行時便不應畏首畏尾。

關。現今科技發達，犯罪手法日新月異，要有效打擊犯罪集團，我們必須爭分奪秒，與時並進，配合社會環境急速蛻變的步伐。」

對部門的展望

談到要如何帶領這個業務廣、挑戰大、蛻變速的部門更上一層樓，關長原來早已滿腹大計。隨著港珠澳大橋、廣深港高鐵、蓮塘口岸、國泰貨運城和郵輪碼頭等大型基建項目相繼動工，新口岸落成對部門未來發展影響深遠。關長正著手處理一連串的人手和資源分配安排，以勾劃出部門未來路向。

為配合香港物流業的持續發展，關長希望加強及鞏固部門的情報系統，以迎接人貨流量增加所帶來的風險。「為保持部門高效率、高質素的清關服務，我們要擴大情報的收集範圍和分析能力，以縱橫兩個層面去比對和研究，務求鎖定目標，從而提高風險管理的成效，做好把關的工作。」

此外，關長表示現階段亦要加強多元化培訓，嘗試讓同事參與其他監管機構或私營企業舉辦的課程，讓同事們廣結網絡、多了解市場運作模式，藉此優化傳統的執法手段。

訪問期間，關長還談及他對各科系的策略和

建議，但礙於篇幅有限，我們暫且賣個關子，請大家拭目以待！

對同事的希望

新年伊始，關長寄望同事能夠一如以往，繼續勇於面對挑戰。「海關是重要的執法機關，希望大家能夠不斷充實自己，保持優良及專業的形象，對社會、國家作出更大貢獻！」



健康生活知多啲

都市人工作繁忙，要保持身心健康便需要懂得在工餘時間放鬆自己。

同事面對繁重的工作和壓力時，會怎樣應對呢？就讓小記帶大家了解一下關長的減壓之道……

- 1. 動一動** 運動是減壓的靈丹妙藥，應該沒有人不同意吧！
- 2. 哄一哄** 閒時不妨與朋友同事相聚，大家天南地北無所不談，開懷大笑的鬧哄一番，解壓舒悶。
- 3. 抱一抱** 多擁抱綠色及自然的生活，種種花、養養狗，既可洗滌心靈，清心明理；亦可擴闊胸懷，修心養生。
- 4. 鬆一鬆** 找個餐廳的角落，呷一口咖啡，看看書、呆呆坐；細看百態，感覺悠然自得。

假如……假如……

時間分分秒秒在流逝，忙碌過後，你有想做的事、想完成的夢想嗎？

假若時間許可，不知我們的關長又想做甚麼？

“假如時間許可，我想爭取機會充實自己，特別是心理學或者中國歷史方面的知識！”



“想到不同的地方遊歷和體驗當地文化……西藏、埃及、吳哥窟等地是不錯的選擇！”





十二月的一個早上，寒風刺骨。寒冷天氣加上瑪麗醫院教授樓寂靜的環境，令坐在會客室的我們倍感冰冷。這時，身材魁梧的盧耀茂教授帶著燦爛的笑容步進會議室，他親切的態度彷彿令整個空間溫暖起來，使我們立刻抖擻精神，把握寶貴的時間來親身了解這位仁者——盧耀茂教授。

清晰目標 悉力以赴

清晰目標 全力以赴

對運動及賽前鍛鍊的心得，盧教授一臉自若告訴我們「一切只在乎清晰的目標。當訂下明確的目標後，往後的安排就自然變得順理成章了。每個人總有一點點的惰性，我們喜歡為自己找藉口拖延一些要處理的事情。

有條不紊 工作有序

有條不紊 工作有序

在盧教授眼中，工作和生活本來就是息息相關，重點是在於我們是否懂得為事情訂下先後次序，按緩急輕重來處理，做人做事有周詳的計劃，人生的路就自然會好走些。除了每天跑步一小時，盧教授還告訴我們幾個把工作融合鍛鍊的小技巧，例如進行漫長的手術正好提供鍛鍊體力的機會；為了準備房事，他亦會棄用升降機，選擇由地面步行到醫院的二十一樓巡病房。其實只要安排得宜，每個人也可以為自己定下適合的鍛鍊計劃。



■ 積極樂觀 至真至誠

積極樂觀 王其生談

與盧教授談話是一種樂趣也是一種享受，在他的面上你不會找到一絲倦容，言談間亦不會聽到一點對繁忙工作的怨言，因為他是一個真正充滿正能量的人。當遇到困難或處於逆境中，他仍能保持積極及樂觀的態度去面對。當我們生命告結時，也許只會記得自己這一生中做過甚麼，而非得到過甚麼。」就是這種積極不執著的態度，盧教授不屑那種少做少錯的做事方式。翻閱過去的醫學報告，二十年前幾乎是沒有活肝移植手術，盧教授告訴我們，他有活肝移植這個想法，是因為不忍一次又一次眼巴巴看著生命的流逝而卻愛莫能助。他大可以直接向病人及家屬解釋無法治療的原因：「對不起，已經盡了力，以目前的醫學技術是無法根治的。」不過，對盧教授來說，與其要說這句冷冰冰的說話，倒不如積極鑽研醫術，尋求醫學技術上的突破。儘管活肝移植研究試行初期受盡外界譏諷與質疑，盧教授仍堅持信念克服困難，最終掌握活肝移植技術，惠澤病人。他樂於助人的性格及對工作的熱忱，正正體現了「醫者父母心」的崇高情懷。



高瞻遠矚 作育英材

盧教授在醫學界擔當著舉足輕重的角色，他二十多年來對醫學工作都充滿熱情。只有在公立醫院，才能做到培訓醫生的工作」，這句話簡單又直接解釋了他為何仍堅持留在公立醫院的原因。盧教授所關心的，並非只限於目前的醫療發展，而是對後輩的培訓及教育，以及做好日後的接任安排。他遠大的目光，對栽培後輩的熱忱及承擔，真教人佩服。

後的接任安排。他還人的名字，甚至手術年份。盧教授關愛病人，對過往進行過換肝手術病人的名字，甚至手術年份他都記得清清楚楚。其中在一九九六年進行的一次換肝手術對盧教授來說印象仍然深刻。那一次，一名二十歲的少女因爆發性肝炎衰竭被送入醫院，當時眾醫護人員都以為該少女救不活來，慶幸及時出現了一個與少女血型吻合的屍肝。為了進行這次緊急的肝臟移植手術，盧教授把原先已擬定到美國講學的行程都取消了，他立即安排由其他同事接替，上他則留守瑪麗醫院安排手術事宜。垂危的少女最終被救回來，更於數年後結婚並相繼誕下四名小孩，當年盧教授救回的並不只是一條寶貴的生命，而是生命生生不息的延續。

■ 勉勵後輩 關愛別人

對於現今的新一代，甚至對自己子女的期望，盧教授勉勵年輕人應為自己訂下人生目標，積極投入與努力實踐，最終能在社會上攀到那個職級反而並不重要。他語重心長地勸導大家凡事應多為別人著想，所謂「施比受更為有福」，即使自己吃了點虧其實也是一種福氣。在器官捐贈的問題上，盧教授表示目前在中國大社會推廣這觀念是存在一定困難，但是如果人人都能摒除傳統觀念，願意在死後把有用的器官捐出，器官移植的受惠者必定大大增加。



- 盧寵茂教授和范上達教授獲選「感動香港」年度人物並與器官移植康復者合照

《後記》

隨著盧教授傳呼機的聲響，一個小時的訪問已不經不覺地結束了。望著盧教授離開會議室再次投入繁忙的工作，我們都在心裡為盧教授加油打氣。能施仁術者，必具仁心。香港有盧寵茂教授，確實是港人之福。

掃毒生涯 30 年 — 總關員鄧震東

訪問及撰文：督察江燕妮 曾凱婷

總關員鄧震東（東哥）於 2011 年榮獲公務員事務局頒發「局長嘉許狀」，表揚他傑出的工作表現。在過去超過 30 年的緝毒調查生涯中，東哥試過為緝捕疑犯，被車撞倒後仍然奮不顧身，由長沙灣跑到北河街，誓要親手緝拿毒犯；又試過日以繼夜工作，連自己的女兒都認不出自己。別人眼中，這一切都有點瘋狂；正因為這點狂，成就他在海關的一切。今次訪問東哥，他與海柏讀者分享自己在海關的工作經驗，亦跟我們分享他的健康之道。

東哥於 1979 年入職海關，第一次接觸跟蹤調查工作的時候還是見習關員。「那是在海關的第二個 post，自己是白紙一張，對走位、跟 target 全無概念。當時出 field 工作實行師徒制，師傅（即老咩或沙展）對徒弟要求很高，我們都在他們的『家長式管治』下成長，稍有不當，便會給罵個狗血淋頭。因此每次出 field 的氣氛都很緊張。加上當時後勤支援少，儀器又沒有現在的先進，做事都要依靠『兄弟班』的自動自覺。」要數最難忘的經歷，東哥憶述 1984 年，他與隊員追蹤毒販至鯉漁涌一大廈單位，期間攝得毒販運送紙箱的照片，發現紙箱上印有電器編號，於是向電器店查證發現是微波爐編號，終揭發首次有毒販利用微波爐製毒。

東哥強調出 field 工作是一 team 人的事，非常講究調查員的合拍、默契和信任，大家必須要以行動的成果



為依歸，而且還要顧及身邊同事的安全。調查工作時間漫長又艱辛，東哥就試過因為全天候監察犯毒集團，連去洗手間的時間也騰不出，被迫要在單位內解決，最後到清理單位時發現一個滿載尿液的樽（40 公升）。東哥默默耕耘 30 多年，艱辛的工作為他帶來

不能言喻的滿足感和成就感。

逾 30 年的海關生涯，東哥超過一半以上的時間負責毒品調查的工作，他早已視海關為他的終身事業，亦視 CDIB 為另一個家。正如他所說，上班與同事相處的時間遠比家人還要多，又怎能不視這裡為另一個家哩？他對這個家充滿感情，現在東哥退下火線，主要負責毒品調查行政及培訓工作，他盼望能薪火相傳，教授後輩跟蹤調查技巧。

由 30 年前的 106 磅，到今天的 120 多磅，東哥體形雖然有變，但對過去數十年工作細節依然記憶猶新，他稱：「幹我們這行，記性必須得很好！」他的好記性，也讓他時刻記掛著良師益友，「感恩」與「多謝」一直掛於他的嘴邊，他感性地道：「海關給了我很多寶貴的東西和珍貴的回憶。」

這些年，那些年，東哥經歷了很多，生活態度也有所改變。「年輕時跟胡順遠 Sir（已退休高級督察）工作，學習了他對工作嚴謹的態度，也繼承了他率直的個性。有時工作中會忘他，也忘他，忘了對方是誰哩。以前年少氣盛，真的要跟不少受過我脾氣的同事、長官致



• 東哥於 2011 年榮獲公務員事務局頒發「局長嘉許狀」，與太太及女兒一同分享喜悦



• 東哥 1979 年在學堂



• 年輕狂傲，是東哥年輕時的寫照。那些年，東哥常駕駛電單車追捕毒販，曾「炒車」凌空墮地，仍在上司面前逞強裝作若無其事

歉！」東哥個性率真，凡事不隱藏，喜怒哀樂也形於色，脾氣要即時「釋放」，也許，真情流露是他減壓方法之一罷。他表示，人最重要是坦誠，若有怨憤鬱在心中也會有礙健康哩。

海關「兄弟班」見證著東哥「拍拖、結婚、生子」幾個人生重要階段。為了工作，他九八年才結婚，升上總關員才誕下女兒。他笑說：「男人沒有事業，何以成家立室呢！」當然，男人要兼顧兩個「家」也不容易，太太有時也有微言，至今仍常提起當年尷尬事：「有次，幾乎一星期不見女兒，太太便抱著當時兩歲大的女兒到尖沙嘴地鐵站與我見面。怎料，女兒見到我也毫無反應，太太挖苦我著她叫『叔叔』，女兒竟然真的稱我為『叔叔』，認不出我來哩！」調查員工作時間不定，且常在街頭衝鋒陷陣，東哥除了上班外，其他時間也盡量留在家裡陪伴家人，「在街頭工作，可說時刻也在運動；下班後，我寧可留在家裡，不願再上街去。」



• 東哥站在後排左三

團隊利益為先。做事只顧個人目的，乃非常短視的。」他語重心長地表示：「有時，做人肯『蝕底』，其實是『賺』了；你以為自己『著數』了麼，其實是『蝕底』了。」除了著重女兒的「家教」外，他也很重視對下屬的教誨：「愛之深，責之切。今天也許未必明白你的用心，他朝也會知道自己用心良苦的。無論是對女兒或是下屬，都必須『先正己而後正人』，其身不正又何以令人信服呢？想下一代好，我們必先要做好自己！」

還有不足 3 年，東哥便要退休了。無論與他合作過沒有，東哥也希望寄語後輩：「年輕人多會拼命工作和盡情玩樂，但千萬別忘了要有充足休息，沒有健康的體身甚麼也做不成。」他還勸勉，別要把自己的工作當作是一份差事，要把它視為自己的生意，或是人生的遊戲，箇中無窮的樂趣是要自己找出來的。「你不是向別人交代，而是要向自己交代，用心去做，不要只望回報，只要投入便會有滿足感。」回首過去，東哥以「今生無悔」總括這 30 年生涯！

談及女兒，東哥一臉慈愛。「我常教導她做人處世必須要謙厚、不自私，凡事須以

鄧震東給同袍的信

多謝各同事及朋友的祝賀，你們太誇獎了，我亦想借此機會多謝各位長官、前輩及同事。本人是次所獲的嘉許，真是受之有愧。本人覺得這次的嘉許是替海關同袍所獲的，獎項實際是屬於大家的。在我 32 年的海關工作中，如無前輩、長官、同事及家人的支持，我絕對無此機會，因此容許我借助此機會，衷心向各位致謝。我要多謝各前輩對我的教導、指點（尤其阿公曾、胡仔/sir 和老爺）。多謝各長官對我的提攜，包括帶過我及容忍我臭脾氣的長官們：John Lee sir、CK Chow sir、曾慶鑑 sir、YP Cheung sir、CK Lam sir、CT Choi sir、Donald Wong sir 及 Madam Jean。多謝所有曾與我一起工作過的同袍（尤其石記、殺人釗），感謝你們對我的包容、忍耐，及家人對我的支持。如果缺少你們的教導和指點，我絕對不可能獲獎。因此，容許我再次向各長官、前輩及同事作出由衷的感謝。

毅行海關人

訪問及撰文：督察彭慧芝



• 高級關員林日昇（左二）享受比賽的每一刻

不知道大家對 100 公里的距離有沒有概念？根據谷歌的地圖，由文錦渡管制站駕車，途經大欖隧道，再到機場客運大樓約有 49.9 公里，亦即來回駕車一次，就是 100 公里的路程。看起來似乎很輕鬆逍遙的行程，若要你來回步行一次，你願意嗎？原來，部門真是有 32 位同事自願挑戰 100 公里的路程，他們在 11 月 18 日至 20 日完成了「樂施毅行者 2011」，順利由西貢的北潭涌起步，向西行 100 公里，到達元朗的大棠作終結。當中由毅力、恆心、汗水及淚水交織出來的過程，你又知道多少？而甘心當這班漢子背後的各天使義工朋友又有怎樣的信念？就等阿昇（高級關員林日昇）、阿鳴（高級關員賴偉鳴）及良咩（總關員區啟良）為我們娓娓道來。

年少無知

「得 27 歲，咁後生，有乜嘢好驚呀，最多咪辛苦啲，玩啦！」說時正是 1996 年，當年沒有參予任何運動的阿昇。阿昇當年在「民裝」工作，就是抱着玩玩的心態，與一眾同事參加了第一次的毅行者。結果怎樣？用了 19 小時，完成了 50 公里的路程，然後退出。「點會有可能完成？點解其他人可以行得咁快？沒可能！」阿昇回憶當年的情況，哈哈笑了出來。一別 10 數年，到了 2010 年，阿昇再次參加毅行者。「並不是有甚麼信念，只是因為自己三高——高血壓、高血糖及高膽固醇，所以要減肥，迫自己跑步，而當中結識了部門的一班長跑選手，志同道合，就再次踏上了毅行者的旅程。」

樂而忘返

阿昇說 2010 年所參予的 1 次，是他感

受最深的。為了準備當年的比賽，阿昇說他早於比賽前半年已開始預備，無論體能的訓練及實地的考察，他都用上充份的時間去預備。「炎夏行山，真係好辛苦。行到麥理浩徑第三至五段時，路程又長、又斜、又高，真係少一點正能量都唔掂！」為甚麼要令自己這麼辛苦呢？「行山時，全副精神均會集中在如何克服面前的困難，其他事都可以暫且放下。行山後，覺得自己對這樣艱辛的事情都可以解決，那麼，還有甚麼事情可難倒我？心情便會輕鬆下來。」

喜出望外

另一位健兒，阿鳴，由細到大都是坐不定來，要動要跑才開心的參加者。參加了 4 屆的毅行者，阿鳴每次都挑戰自己，希望完成時間一年比一年短。結果，阿鳴以 30 小時、21 小時及 17 小時的佳績完成以往賽事，並且每次均可在經驗中學習。至於 2011 年，阿鳴說他曾經想放棄，因為在比賽前一個月，隊友身體不適，4 人 1 隊的勁旅剩下了 3 位隊員，怎辦？「自己無論心態、體能都在好好的狀態，放棄實在太可惜，於是我們三人決定盡量做好自己，隊際的排名只好放在一邊，享受比賽的過程。」阿鳴意想不到今年的比賽令他非常開心，原因是在筋疲力竭衝線的一刻，聽到四周義工朋友吶喊鼓勵，溫暖的祝福令他感到十分窩心，原來辛苦換來那麼多人欣賞及支持，比賽前的艱苦鍛鍊都是值得。他亦希望在此多謝黃穎前高級督察及職員關係科的潘兆麟先生，他們的意見令他在比賽時更顯得心應手。

「嫁俾我啦！」

說起義工朋友，良咩當天就在終點站負責打點一切，停車場的交通安排、義工們的分工合作、聯

絡大會、救傷隊、預備衝線的彩帶等等，都是良咩要負責的事項。以為良咩是位經驗豐富的義工？非也！這是良咩的第一次！良咩說自己快將退休，本身又十分喜歡運動，故想親自體驗毅行者，感受當中動人的時刻。「原來好多參加者都無諗過可以衝到線，看見他們經過了兩天的努力，最終來到衝線的一刻，彼此互相擁抱，喜悅的淚水，讓我也被感動了，與他們一起笑、一起喊，就好像自己也走完了 100 公里，真的很開心。」良咩亦見證了參賽者在衝線後下跪，取出預備好的鮮花，大聲說出：「嫁俾我啦！」的感人場面。「那種感動，滿足感，實非筆墨能形容！」

真的很快樂

阿昇、阿鳴及良咩其實都有軟弱的時刻。為了訓練，阿昇及阿鳴都有被家人埋怨，阿昇說唯有盡量作出平衡，阿鳴亦說籌備毅行者確實用了不少時間，以後可能不會再參加，轉而參加路程較短的比賽，抽多點時間陪伴家人。而良咩指出與其他義工朋友的溝通是很重要的，一定要有溝通才可成事。不過，他們均不約而同表示，是次經驗實在難忘，艱苦得來的快樂尤其可貴。

後記：筆者曾幾何時亦是一個運動熱愛者，排球、羽毛球、手球、田徑運動等等都曾參予其中，運動所帶來的滿足感是非筆墨所能形容。謹希望閒時少做運動、缺乏義工經驗的同事們，在新一年為自己訂下一些目標，多做運動，參予義工活動，為自己的生活帶來不一樣的經驗，開始一個健康又快樂的 2012！



• 總關員區啟良（後排左二）指出參加義工活動令他獲益良多



• 高級關員賴偉鳴（最右者）與隊員並肩作戰

世紀精英挑戰盃

由香港女童軍總會主辦的「香港女童軍 95 週年慶典大會操・世紀精英挑戰盃・家庭同樂日」於 2011 年 11 月 20 日假香港大球場舉行。

當日，部門共派出了 8 名部隊人員參加一項名為「世紀精

英挑戰盃」的競技賽，與另外 4 支紀律部隊（警務處、消防處、入境事務處及懲教署）角逐該獎項。在海關關長張雲正先生到場支持下，每一名隊員都全力拼搏，施展渾身解數。經過一輪激烈的競爭後，香港海關最後得到了挑戰盃的全場總亞軍。此佳績實有賴各參賽隊員的默契和合作，發揮出良好的團隊精神。



• 海關隊員步伐一致，全力以赴



• 終點衝刺的一刻



• 香港海關代表勇奪世紀精英挑戰盃全場總亞軍

紀律部隊羽毛球賽 2011 及香港海關羽毛球比賽 2011/12

於 2011 年 9 月至 11 月舉行的一年一度紀律部隊羽毛球賽已完滿結束。參與是次比賽的 6 支紀律部隊包括警務處、消防處、海關、入境事務處、懲教署及廉正公署。經過激烈的循環對賽後，本部門分別在團體賽、高級長官友誼賽及男子新秀雙打賽 3 個比賽項目中獲得亞軍，成績彪炳，令人鼓舞。

至於一年一度的部門羽毛球比賽，於 2012 年 1 月

期間順利舉行。鑑於去年反應熱烈，今屆亦繼續舉辦科際比賽項目。個人項目方面，除兩個男子雙打項目外，今屆新增混合雙打項目，以吸引同事參與及增加比賽的刺激性，而各比賽項目總共吸引接近 120 名同事參與。

經過兩天激烈賽事後，最終由總部隊勇奪科際比賽冠軍。



• 海關副關長歐陽可樂先生與本部門代表合照



• 海關關長張雲正先生與總部隊全體隊員合照

各項賽事得獎名單表列如下：

項目	冠軍	亞軍	季軍
科際比賽	機場隊	陸路邊境口岸隊	機場隊
男子雙打公開組比賽	李章榮 / 葉鋒	廖健平 / 岑錦賢	吳子明 / 葉偉雄
男子雙打先進組比賽	李立勝 / 陳志球	廖健平 / 汪智山	黃劍文 / 苗德明
混合雙打公開組	葉鋒 / 馮靜寶	葉偉雄 / 黎美霞	歐偉斌 / 鄭燕姬

體康會屬會簡訊— 草地滾球比賽

2011 年 10 月 22 日是香港海關草地滾球會（本球會）的一個具有紀念價值的日子。當天，本球會奪得 2011 年全港公開男子 4 人超級聯賽（第 7 組）的冠軍。

根據賽前評估，我們在許勝不許和的情況下出戰，形勢對我們十分不利。因此，各隊員在比賽前的一星期，都自發地加緊練習，全力以赴期望取得好成績。

在最後的對決中，我們的對手是佔有主場之利的九龍草地滾球會，擁有連勝 5 場的紀錄。一如估計，九龍草地滾球會有超水準的發揮。但我隊球員亦遇強愈強，不讓其專美。分數經過互相追逐後，全賴各隊員鬥志高昂，最終我們贏得賽事，勝利奪標。各隊員在贏得個人榮譽的同時，亦令草地滾球活動在部門的地位提升。

這不僅是球隊經過十八場比賽後所得到的成果，亦是各隊員經過不斷努力練習，付出汗水及假期所換來的成果。對於成立僅一年的球會來說，能贏得全港公開聯賽組別冠軍實是難能可貴。

如有興趣參與草地滾球活動的同事，歡迎向本球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) 聯絡。



• 香港海關草地滾球會隊員合照

港澳海關周年康體友誼賽 2011

港澳海關周年康體友誼賽於 2011 年 12 月進行，友誼賽包括射擊、籃球、羽毛球及保齡球比賽項目。通過比賽和技術切磋，友誼賽旨在增進彼此友誼。

射擊比賽首次假海關總部大樓舉行。是次射擊比賽新增一項暗燈射擊比賽環節，模擬在光線受限制的情況下尋找射擊目標，以增加射擊的難度和比賽的刺激性。在各比賽項目中，各參賽者都使出渾身解數，力爭最好成績。經過一

輪緊張的對決後，香港海關分別在籃球、羽毛球及保齡球項目獲得冠軍，並最終取得友誼賽的總冠軍，澳門海關友好則在射擊比賽中獲得冠軍並取得友誼賽總亞軍。港澳海關周年康體友誼賽在一片歡樂聲中完滿結束。



• 澳門與香港海關射擊會的團體照



• 香港海關獲周年康體友誼賽 2011 總冠軍

職員關係課

Love Care

福利探訪

2011年9月9日，海關副關長歐陽可樂先生、海關助理關長（情報及調查）譚耀強先生與部隊行政科職員關係課同事到訪關員袁偉祥家。

祥仔看來精神飽滿，他表示他的康復進度良好，可以自行拿著柺仗到家外行走。探訪期間，兩位長官還即席示範幾招強化腿部肌肉的動作，讓祥仔學習並多加鍛鍊，希望他的身體盡快康復。祥仔再次衷心感謝各長官及同事對他的關心與支持。

是次福利探訪，體現了部門對同事的關心及關懷文化。

後記：祥仔已於2012年1月30日返回工作崗位，祝願祥仔工作愉快，身體健康。



秋祭殉職海關人員

2011年9月30日，部隊行政科代表部門向殉職海關人員致祭。部隊行政科會於每年清明節及重陽節期間到浩園拜祭，向殉職海關人員致敬。



「舒適角」

當大家步入總部大樓10樓的圖書館時，也許會發現一個由屏風分割出來的一個小角落，內裏擺放了沙發、芳香油座、小盆栽及一部微型音響組合。原來這個地方就是職員關係課特別為同事加設的「舒適角」，目的是讓同事在一個恬靜及舒適的環境中享受音樂（同事可攜帶自己的音樂光碟，使用該微型音響組合，通過耳筒享受音樂），洗滌心靈及舒緩壓力，建立關懷文化。大家在工餘或使用圖書館時不妨善用該免費設施。



Get Fit-(8)- 《背部肌肉訓練法》

動作示範及撰文：督察劉焯威

繼上一期的背部肌肉訓練法後，今次再為大家介紹其餘兩種鍛鍊背部肌肉的方法。

(溫馨提示：因各人體質有差異，各位必須量力而為)

這裡建議你先用較輕重量作訓練，熟習後再續步加重，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。



One Arm Dumbbell Row

開始姿勢：(右手動作)

身體如圖 (fit-8.10) 左腳跪在長椅上，右腳分開踏穩地上，腰部伸宜。左手按穩在長椅上，右手緊握啞鈴垂直向地下。



動作：

右手向上拉高啞鈴直至手肘高過背部後維持 1 秒，再慢慢把啞鈴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

Bent Row

手握橫槓約肩膀闊度位置

開始姿勢：

如圖 (8.13) 站穩，腰背伸直並向前傾，緊握橫槓。



動作：

拉高橫槓直至手肘高過背部後維持 1 秒，再慢慢把啞鈴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

錯誤姿勢：

進行此練習時背部切勿彎曲！！(如圖)



男士若要練到虎背熊腰，可將重量稍為調高，重複每款動作增至 4 組。女士們若要稍為修緊線條，可將重量調輕及重複次數增加到 20 次為一組。

精選甜點

撰文：督察彭慧芝

在假期時，大家都會大快朵頤，與至親摯友一起歡渡時光。盡興的同時，我們也要照顧自己的腸

胃，在此介紹兩款做法簡單的健康糖水，好令大家既可滋潤一下乾燥的喉嚨，又可在假期中一嘗美食。



酒釀糖水

材料：(約 2-3 碗)

糯米粉	大半碗
溫水	4 湯匙
酒釀	半碗
雞蛋	一隻
冰糖	適量
白開水	2 碗

做法：

1. 溫水與糯米粉拌勻，成一米團，再揉成鉛筆般的粗幼圓條，用刀將圓條切成小塊。
2. 雞蛋打勻。
3. 白開水煲滾，滾後放入糯米塊，待水再滾後加入冰糖，之後再放入酒釀及打勻的蛋汁（要一邊在煲內打勻），即成。

備註：

- 糯米塊的大小可因應各人的喜好而加大縮小，度身訂做！
- 酒釀可在南貨店 / 雜貨店買到。（圖後那樽就是酒釀）
- 酒釀是用糯米飯加入酵母菌而成，其甜味及酒味就是發酵後所得出的結果。
- 雖然酒釀可直接食用，但加熱後可令味道更鮮明。要留意煮的時候不要過長，否則會變酸。
- 進食時可放少許浸軟的杞子，賣相吸引之餘亦更添節日氣氛。

紅棗蓮子湯

材料：(約 2-3 碗)

紅棗	20 粒
蓮子	半碗
雪耳	適量
冰糖	適量
白開水	3 碗

做法：

1. 紅棗與蓮子（去芯）洗淨泡水一小時，如為乾蓮子，可浸較長時間至軟身。
2. 紅棗浸軟後可先劃兩刀。
3. 浸軟雪耳，剪去較硬的黃色部分，剝成小片。
3. 將以上材料及水一起放入煲，煲滾，較小火後再煲約 30 分鐘，加入冰糖，滾後即成。

備註：

- 蓮子芯帶有苦味，要先行除去。
- 紅棗含有大量的維他命 B1、B2、B6、鈉、鉀、鈣、鎂、磷及鐵，是生果以外的維他命及礦生素的好來源。
- 因紅棗本身已很清甜，冰糖的份量可自行調較，自製一款健康甜點。
- 此道糖水冬天熱飲，夏天凍飲均美味可口。

《品行及紀律守則》第五版 - 利益衝突

中國人普遍認為龍有吉祥的意義，新的一年，我們或許多了被邀請出席宴會的機會，然而身為執法人員，我們時刻都要謹慎自己的行為以免產生利益衝突。現行法例已清晰地嚴禁所有員工提供、索取或接受賄賂，或未經許可而接受利益。大家要切記無論在任何情況下，員工都不應索取或接受有損政府聲譽，或惹起公眾非議，或會令部門或有關人員欠下饋贈者人情的利益。至於致送給部門惠及員工的禮物和捐贈，大家則應按照公務員事務局通告第 4/2007 號所載的規定處理。

相關條文可詳見於《公務員事務規例》有關接受利益及

款待的條文，以及部門的《品行及紀律守則》及內部常規通告第 9/2008 及 10/2008 號 —

- (a) 公務員事務局通告第 2/2004 號有關“利益衝突”；
- (b) 公務員事務局通告第 3/2007 號有關“公務員以私人身分接受利益”和載於通告附件 III 的《接受利益（行政長官許可）公告》；
- (c) 公務員事務局通告第 4/2007 號有關“公務員以公職身分獲得的利益 / 款待及部門獲贈惠及員工的禮物和捐贈”；
- (d) 《公務員事務規例》第 431 至 435 條有關“接受款待”；以及
- (e) 《公務員事務規例》第 444 條有關“接受利益”。



七光 丙戌年 信 誠

有獎謎語 — 童三軍

謎題：

周遊列國倡仁義，三千門下七十士，
春秋書成千古頌，杏壇講學萬世師！

部收。每期將會抽出答中謎底的幸運兒
五名。得獎同事將獲贈精美紀念品 1 份。
截止日期為 2012 年 4 月 30 日。

猜一名歷史人物。答案以童三軍提供的謎
底為準。

上期謎底：曹操

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

得獎者名單如下：

一級電腦操作員	麥冠文
關員（編號 9776）	陳永康
關員（編號 98241）	蕭逸輝
助理文書主任	甘惠好
高級文書主任	梁綺薇

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：郭競翔
編輯委員：張惠雯、趙詠琦、何倩婷、
洪漢榮、江燕妮、傅昌源、李振東、
李寶枝、劉焯威、彭慧芝、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：2012 年 4 月 30 日



政府隊伍工作犬紀念郵票

為向廣大市民介紹於政府部門服務的工作犬，香港郵政將於 2012 年 6 月 19 日發行一系列名為“政府隊伍工作犬”之郵票。當中工作犬分別來自香港海關、漁農自然護理署、懲教署、食物環境衛生署、香港消防處及香港警務處。我們將會派出英國史賓格跳犬“高飛”為代表。高飛曾為部門立下不少汗馬功勞呢。以下是高飛的小檔案：

服役年期：6 年

戰績：曾在機場空郵中心及邊境口岸檢獲可卡因，大麻和氯胺酮等毒品共 1376 克，總值 \$561,000-

各有興趣之同事均可透過以下網頁進行預訂郵票：

<https://www.stamponnet.hongkongpost.com/Isos/LS0010/showLogin.do>

海關搜查犬組

政府隊伍工作犬 郵票小型張



一套六款設計

