



海柏

香港海關 • 二零一四年十月號 第二十七期

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：香港北角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

高級督察李振東
督察曾凱婷

署理高級督察江燕妮
督察黃卓敏

海納百川 有容乃大

中大校長沈祖堯教授訪談

學莫便乎近其人，承蒙沈祖堯校長應允接受《海柏》訪問，我們便踏進中大校園聽學。從行醫教學、大學理念，以至培育女兒，他都耐心地與我們分享，這課就由抗沙士（即非典型肺炎）一疫說起……



• 沈教授致力學術研究，但他更重視培育未來社會棟樑的心靈品格，秉承中大「德智並重」的教育方針。

有眼淚 有懼怕 有歡呼 有感歎

沈教授於 2003 年獲《時代週刊》譽為當年的「亞洲英雄」之一，表揚他對抗沙士疫症的貢獻。但他不認為這是個人的榮耀，而是一段拯救同胞和病人的艱苦經歷。沙士爆發之時，沈教授身兼中大醫學院副院長（臨床）和內科及藥物治療學系系主任，在威爾斯親王醫院工作和授課。2003 年 3 月 10 日，他剛從韓國首爾完成醫學交流後回港，剛抵步便得悉 8A 病房內多名同事因發燒不能上班，翌日發病的同事更增至 50 人。

他憶述當時的處境，心中猶有餘悸。「沙士在我腦海中有兩幅圖畫，第一幅是醫護人員先後受感染，他們連轉身都氣喘，究竟發生了甚麼事？目睹熟悉的同事和學生相繼病倒，身體日漸虛弱，有的還要進入深切治療部靠儀器維持呼吸，氣氛相當沉重。」當時，醫學院院長鍾尚志教授曾囑咐過，無論如何，同事和師生一個都

不能少。「院長的訓示成為我每天工作的目標和底線，猶如百隻雞蛋放在身上，一隻也不能丟在地上。」在一片恐懼氣氛中，不論對公眾或是醫院同事，最重要是建立信任，釋除隱瞞疫情之疑慮；所以，沈教授一直

開誠佈公，每朝七時先巡視病房，然後把疫症最新的情況向外公佈。

「第二幅圖畫是經過個多月抗疫後，首批康復的醫護人員出院。當日在威院召開記者會後，患病醫護脫下病人袍，大家互相擁抱慶祝，還舉起勝利手勢哩。」沙士襲港，299 人不幸離世，還有不少康復者面對後遺症的煎熬。對香港人而言，2003 年屬畢生難忘的一年……沈祖堯教授便在其作品《不一樣的天空》中寫道：「那年，在你我共同的憶記中，有眼淚、有懼怕、有歡呼、有感歎。惟願一個個生命故事，在你的心靈裡引起迴響，帶來生命更新。」

沈教授與他的醫護團隊，甘願冒險拯救病人，為別人燃點生命的希望，這份無私的付出體現出生命的意義。沈教授道：「沙士一役突顯出人很渺小，能力也有限，哪管你有甚麼成就，也可以剎那間消失殆盡。其實，生命不在乎長短，最重要是當中的時刻和意義，人須學懂珍惜身邊的一切。」



• 沈教授參加不同類型的師生活動，樂在其中，並與學生打成一片。



• 沈教授參加不同類型的師生活動，樂在其中，並與學生打成一片。



• 回想起對抗沙士疫症的艱苦經歷，沈教授百感交雜。

懸壺濟世至樹人育才

沈教授曾任中大醫學院副院長、逸夫書院院長，並於2010年獲委任為中大校長。他坦言，大學校長與行醫教學很不同，大學是社會的縮影，師生們就不同看法和訴求的討論可以很激烈，要明德格物，便須有發言空間，並要虛懷納諫。

「時代不同，社會對大學生的期望也別於從前。不少人期望大學生能為經濟發展帶來動力，我卻認為社會不能過於著重經濟效益，而忽略其他人文科目，例如歷史、音樂等，因為人文知識及修養才是民族傳承和文化發展的重要支柱。」沈教授直言，大學生最重要具備獨立思考能力，並持守公義，公平公正地剖析各項議題，他舉例指：「校園早前有外判工程公司拖欠工人薪金，我們一群熱血的中大生便為工人追討欠薪呢。」

多元社會 各司其職

「我讀大學的年代，只有百份之四的中學生能升讀大學，而今天則有四成人能接受專上教育，大學生不再是從前的『天之驕子』。」他提醒，畢業生要調整自己的期望，大學畢業不一定甫出身便能享優薪厚祿、平步青雲。「看看台灣，當地大學數目多得令高中畢業生百份之百升學，但就業市場未能提供足夠的『出路』，令不少畢業生感到大材小用，怨氣亦由此而來。」

他指出，社會應讓學術成績較遜的中學生接受職業訓練，例如汽車維修、廚師等。「這些職業也是專業，不應被視為次等職業。」他認為，社會應該提高這類工種的薪酬，以提升從業員的社會地位和接受性，「如此般，家長和學生便不會只一心拼命上大學，升讀職業訓練課程也可以一展所長，在不同社會崗位上作出貢獻。」沈教授認為，要造就這個理想局面，香港須要提供多元化的工種，不能只集中金融、旅遊。另外，家長也要改變自己「望子成龍」的心態，不一定要子女當上醫生、律師或會計師才算成功。

「我相信，人生的價值不能用工資來判斷，更不能以駕甚麼汽車，住甚麼房子來作準，而是應以個人對社會和人類的影響為依歸。」

一代不「同」一代

批評「一代不如一代」的說法時有所聞，沈教授卻為青年人平反說：「這說法很不公平，不如說是『一代不同一代』。每代人的成長環境都不一樣，這代青年人所面對的競爭比以往激烈，整體環境又較以往複雜。」他舉例說，這一代人，由讀幼稚園開始已經很辛苦，有些甚至要上兩間學校（例如：上午上國際幼稚園、下午上本地幼稚園），又要參加各式各樣的課外活動和比賽，這些都是以往所沒有的。「事實上，這代青年人某方面比我們更勝一籌，每代人各有所長，不可以作直接比較。」

沈教授認為，上一代人生活簡單，而且大多是大家庭，兄弟姊妹多，自自然分散父母注意力，而且那些年父母通常都要為口奔馳，對子女沒有太周詳的照顧；反之，這一代多屬小家庭，父母經濟能力較高，對子女呵護備至，往往以預設一條平坦、康莊大道給子女為己任，難免使子女不習慣面對逆境。對此，沈教授鼓勵家長嘗試放手，讓子女慣於面對成敗、得失，他以自己女兒為例：「最初也不明白太太為甚麼要替女兒報名參加不同類型的比賽，後來才知道太太並不是要女兒贏取甚麼獎項，而是要讓她們在比賽中嚐試失敗的滋味。」



• 「海納百川，有容乃大」沈教授強調，我們心懷謙卑，多聽別人意見。

問心無愧 知足常樂

「我並沒有期望女兒有何偉大成就，只願她們能開心和正直地做人，人生最重要不過的是問心無愧、知足常樂和回饋社會。」沈教授欣然道來。一直以來，沈教授的工作也與「人」有關，「我喜歡『對人』，如果一生也可以為人服務，人生不是很有意義嗎？」一語道破當中原委。以醫生一職為例，雖然未必能把病人醫好，但至少能令他們感到舒服些，而自己的生命受到尊重，已是意義重大不過了。

他續說：「人生貴乎知足常樂，快樂可以很簡單；快樂與金錢、豐裕的物質並無必然關係。一個溫馨的家、簡單的衣著、健康的飲食，就是樂之所在。漫無止境的追求奢華，遠不如儉樸生活那樣能帶給你幸福和快樂。」

沈教授閒時習書法，掛在會議室牆上的一幅字畫由他親自提筆，寫著：「海納百川，有容乃大，壁立千仞，無欲則剛」。在這個「個人主義」抬頭的時代，人自我中心、謙卑不足，個人利益往往凌駕於群體福祉上。人何不想「海納百川，有容乃大」的道理？他強調，我們要有服務他人的謙卑心懷，不能自以為是、只顧自己，個人或社會都要虛懷若谷，多聽別人意見，才得以成功。

正如沈教授曾寄語中大畢業生的臨別贈言：「假如你擁有高尚的情操、過著儉樸的生活、並且存謙卑的心，那麼你的生活必會非常充實。你會是個愛家庭、重朋友，而且關心自己健康的人。你不會著意於社會能給你甚麼，但會十分重視你能為社會出甚麼力。」

共勉之。

學懂放手 給予支持

脫下醫生袍，放下大學校長身份，沈教授下班回家就是兩名女兒的慈父。大女兒正在中大醫學院攻讀醫科，小女兒則在海外求學。他感恩兩名女兒自少已經很懂事，不用他太操心。

對於與女兒相處之道，沈教授分享道：「父母應著重與子女的溝通，不應只顧給予他們物質，惟有溝通才能令雙方的距離拉近。而且，也應給予他們空間及信任，特別是要讓子女知道，無論發生任何事情，父母都是最值得信賴的人，即使面對困難，也會在他們身邊給予支持。」他笑說，三父女見面時間雖然不多，但關係卻十分密切，「直接、坦誠的溝通是雙方互信的基礎，即使我們不常見面，有時我也會上『面書』（Facebook），『讚』（like）一下女兒的近況及照片；間中還會看到細女與外國異性朋友的親密照，忍不住問問這人是誰呢！」沈教授鬼馬地說。



• 沈教授的墨寶



• 閒時習書法的沈教授在會客室擺放不少好友相贈及自己的書法作品。



• 儘管因工作繁重及分隔異地而不能時常聚首見面，沈教授與兩女兒的關係仍然親密無間。

戰勝癌魔 滿載感恩



總關員鄧健成(叻哥)是一位健談開朗的同事，他面色紅潤，頭髮濃密烏黑，充滿健康氣息。若不是他親述其個人患病的經歷，旁人真的不敢想像他曾徘徊死亡邊緣。2012年8月，叻哥驚喜自己患上肝癌。在此訪問中，叻哥盡訴他抗癌的心路歷程，希望藉著自己的故事，與大家分享他游走生死難關後重拾生命的喜悅，並提醒各同事應時常注意身體的變化，以保持健康及適時求醫的寶貴經驗。

得悉肝病 徬徨無助

1990年中，叻哥經常感到疲倦及察覺小便呈深黃色，最初他不以為意，及後被確診感染乙型肝炎。那時，叻哥需要定期覆診注射肝酵素針來控制病情，雖然治療過程產生副作用，例如像感冒般的發燒及全身骨痛，但當時他仍自信可以正常生活，他笑言：「自己還年輕，不覺辛苦，頂得住。」正當自己努力地為工

作打拼，原來身體已慢慢地起著變化。2012年，叻哥確診患上肝癌，他直言這個消息令他驚惶失措，當時像被判處死刑般。對於這個突如其來的消息，他感到徬徨無助，萬念俱灰。由於當時腫瘤已長到直徑1.6厘米並位於大動脈旁，醫生認為唯一可行的方法是進行肝移植手術。同年10月，醫生告知他的腫瘤已長大至3.8厘米。叻哥得知病情已惡化至這地步時，心情忐忑不安，憂心忡忡。叻哥悲慟地說：「那時我不禁痛哭十多分鐘，她亦不知道要說甚麼話來安慰我，只好默默地繼續支持我撐下去。」

家人支持 重拾鬥志

由於輪候換肝的病人數目遠超捐肝者數目，所以要找合適的肝臟進行移植是十分渺茫。正當大家以為別無他法的時候，叻哥的弟弟主動提出捐肝的請求，這無私的決定無疑為叻哥帶來希望。可是，世事豈如人意，弟弟的驗身報告顯示他肝臟不宜進行移植手術。希望落空，也沉重地打擊叻哥的意志。及後叻哥的多名親人都表示願意捐肝，可是他們的驗身報告顯示他們皆不適合進行移植手術。叻哥表示這種「幻得幻失」的感覺教人十分難受，自己和家人都心力交瘁，心情在谷底徘徊，他亦只能消極地等待。他紅著眼說：「一天，我獨個兒在小西灣海旁漫步，心灰極了，想一跳而下，一了百了。但想起家人對自己不離不棄，同事及朋友的支持與鼓勵，便即時打消這個念頭，並決定重拾鬥志，積極勇敢對抗病魔，不可辜負他們對我的關懷及愛。」

走出陰霾 內地換肝

「一直以來，我對於在內地接受換肝手術都有所保留，亦受到先前親人連番願意

換肝但不合適的打擊，沒有想到自己短期內真的可以進行換肝手術，太太亦不想我的希望再次落空而影響病情。」2012年聖誕節，叻哥到瑪麗醫院覆診時，湊巧遇見一位女士與他交談，分享她丈夫在內地成功換肝的喜訊和經驗。交談中，她鼓勵我要積極尋找治療的方法，不要放棄任何機會，同時，一位護士長亦向叻哥表示內地換肝手術已趨成熟，他亦可考慮在內地接受換肝手術。這次偶遇的分享無疑給叻哥打了一枝強心針，再次燃點希望，其後叻哥聯絡范上達教授(著名肝臟移植專家，有「換肝之父」的美譽)並徵詢他的專業意見。最後叻哥毅然決定在內地接受肝臟移植手術。

換肝成功 身體康復

在接受肝臟移植手術前的一段日子，即2013年1月中至2月中，叻哥的妻子和父母貼身陪伴左右，同事及朋友亦不時探訪及慰問他，教他從先前的絕望中振作起來。叻哥表示他的母親為了不想令他擔憂及影響病情，隱瞞自己因勞碌奔波而導致短暫失明的情況。結果，叻哥的換肝手術十分成功，親人的悉心照顧讓他身體迅速康復，現時叻哥儘管須每三個月到醫院覆診，但已能正常生活。

積極人生 每天感恩

醫護人員的專業意見及治療、親人的支持照料、同事及朋友的鼓勵慰問，讓叻哥從死蔭的幽谷走出來，現在每一天的生命對叻哥都是一個恩賜，他現在抱著更積極、更正面的態度面對人生，要努力活下去，繼續貢獻家庭及社會。在閒暇時，叻哥會與家人參與義務工作，希望能透過互助互勵，以自己的經歷，為同路人舒解心結，幫助他們提高面對病患的能力。



家人的支持和鼓勵，讓叻哥渡過生命的難關，從而學懂更珍惜生命及身邊的人。



叻哥身體康復後，常做運動，保持健康。



換肝手術成功，叻哥及他太太再現歡顏。



當年身體壯健的叻哥(下左四)可會想到癌魔差點奪去他的生命。



叻哥十分感激同事的關心和支持，讓他更積極面對癌症帶來的煎熬。





香港海關陸運會



今屆陸運會於 2014 年 3 月 8 日在灣仔運動場舉行。出席人數約有 650 名，是歷年之冠，足見陸運會深受同事歡迎。在啦啦隊吶喊助威下，健兒們竭力爭取個人最佳成績，亦為所屬科系贏取全場總冠軍而努力。經過一輪激烈的比拚後，總部隊以三連冠的姿態勇奪全場總冠軍的殊榮。督察鄧卓謙及見習關員侯家欣（編號 13168）分別奪得男女子全場總冠軍。

一場科系及員工代表的同樂賽，成為最吸引觀眾眼球的亮點。長官們更親自落場率領其隊伍作接力賽，顯現出團結就是力量，「友誼第一，比賽第二」的崇高情操。今屆陸運會的紀律部隊接力邀請賽，警務處獲冠軍，消防處及懲教署則分別奪得亞軍及季軍。最後，陸運會籌委會邀請了海關樂隊作壓軸表演來舒緩比賽的緊張氣氛，以及為陸運會劃上完美的句號。



• 隊員熱烈為隊友吶喊打氣。



• 港口及海域隊贏得啦啦隊比賽冠軍。



• 全場矚目的科系及員工代表同樂賽。



• 海關樂隊精彩的壓軸表演。



• 督察謝富明勇奪男子標槍冠軍。



• 機場隊勇奪 4x400 米隊際接力冠軍並刷新紀錄。

• 見習督察史駿寧代表總部隊「跳」出佳績。



• 見習關員譚秉鈞（編號 1385）（左一）成為海關「欄王」。



• 見習關員侯家欣（編號 13168）奪得女子全場總冠軍。



• 督察鄧卓謙奪得男子全場總冠軍。

• 總部隊獲全場總冠軍。

部門新紀錄

項目	健兒	紀錄
男子 110 米跨欄	見習關員譚秉鈞（編號 1385）*	15.87"
男子 100 米（45 歲以上）	高級關員李立楊（編號 9065）	12.74"
男子 400 米（45 歲以上）	高級關員李立楊（編號 9065）	58.74"
男子 800 米競步（50 歲以上）	高級關員宋得明（編號 82356）	4'02.34"
女子擲鐵餅	見習督察葉靜恩	25.92 米
女子標槍	見習關員盧倩玉（編號 12114）	29.76 米
女子 100 米	關員朱珮雯（編號 07133）*	13.63"
女子 3000 米	見習關員侯家欣（編號 13168）	12'41.78"
女子 400 米	高級督察簡潔嫻 *	1'17.14"
女子 4x400 米隊際接力	機場隊	4'59.09"

備註：（*）健兒突破自己於 2012 年陸運會所創下的最佳紀錄

傷健共融 划出佳績

海關訓練學校

於本年端午節，海關訓練學校首次派出由第 351 至 355 屆關員基本訓練班學員，與特能人仕組成的龍舟隊伍參加西貢特能龍舟中龍賽並勇奪亞軍！

海關訓練學校共分別安排了 96 位受訓學員與十多名來自鄰舍輔導會之特能人仕一同接受由本校之合資格龍舟教練所進行的八星期培訓。最後 11 位表現卓越之學員獲選與 10 位特能

人仕一同參賽。

海關訓練學校既透過龍舟訓練提升學員的體能表現和龍舟運動的認識。此外，更重要是令學員明白傷健共融的理念，從而增加學員對服務社會的承擔。是次比賽獲得驕人成績，實有賴部門一向對康體活動之鼎力支持。冀望明年可再次於汗水及歡笑中奪標！



學員與特能人仕組成龍舟代表隊參賽。



學員於汗水及歡笑中奪標。

2014 年度 保安局副局長盃三人籃球比賽成績

2014 年度保安局副局長盃三人籃球比賽已於 6 月 28 日（星期六）進行決賽。部門男女子隊均在當天竭盡所能，爭取最佳成績。最後，部門女子隊奪得

亞軍獎座，而男子隊亦獲得殿軍，成績令人鼓舞。各參賽隊員在面對強勁對手時仍然能發揮水準，表現出色，並體現出部門一貫的卓越團結精神。



古代的力量

香港海關射藝會

潮流興復古，荷里活電影《飢餓遊戲》中的女主角所選擇的武器便是弓箭，究竟弓箭為何會有這樣的魅力？

古時，弓箭多用以狩獵、自衛甚至作戰。時移勢易，弓箭早已被剔出現代武器之列。然而，它成為了都市人的一種運動，是有益身心的競技比賽。

別以為搭箭在弦，「嗖」一聲破空射出這麼簡單，除了技巧外，還需要高度的集中力、意志力和耐力。

所以，當你拈弓搭箭，看著箭桿在空中旋動的光影和聽到射中靶心的聲音，這種來自古代的滿足感，絕對不是其他活動所能比擬的。

有興趣成為香港海關射藝會會員的同事，可向本會執委李琳慧（電話：3759 2223）或曾慶元（電話：3759 3231）查詢。



高級監督梁崇智分享道：「射箭就像射擊一樣，是項要求精確和穩定的運動，稍有分心就會偏離目標。」



射箭是一項講求技巧、集中力、意志和耐力的運動。



員工激勵活動

為配合部門的員工激勵計劃，稅收及一般調查科舉辦了職安健標語創作比賽及遊戲問答比賽，藉此推廣職業安全健康、促進團隊精神及提升員工士氣。

職安健標語創作比賽於 2013 年 10 月至 11 月中舉行，反應熱烈。大會共收到 36 份來自前線員工的職安健標語作品，評審委員會從當中選出最佳的十份作品並頒予

獎項以示鼓勵。這批優勝作品會用於製作各類職安健宣傳物品，以加強同事的工作安全意識。

另外，六隊來自稅收及一般調查科不同組別的隊伍亦參加了 2013 年 12 月 19 日舉行的遊戲問答比賽。這個環節以有趣及刺激的比賽來測試團隊的合拍性和解決難題的能力，同事在融洽的氣氛及歡笑聲中圓滿結束是次比賽。



• 同事藉遊戲建立團隊精神。



• 稅收及一般調查科員工激勵計劃「職安健標語創作比賽」的優勝作品。

伸展運動（拉筋）之三 上肢的伸展運動

黃穎前
伸展治療導師
專業體適能導師
英國皇家公共衛生協會院士

長期使用肌肉而忽略了伸展運動，會令肌肉縮短、僵硬、容易疲倦和增加受傷的機會。上肢常見的痛患有網球肘，此外二頭肌（手瓜）肌肉縮短會壓著上臂動脈血管，導致血液流通不暢順，令前臂和手掌經常產生缺血性麻痺。每天做伸展運動，可放鬆過緊肌肉和筋腱，令關節保持靈活暢順。伸展運動的強度要循序漸進。伸展肌肉或筋腱會產生微痛，以可接受程度為宜。如果是伸展肌肉，時間要超過 10 秒方才有效，如果伸展的是筋腱，則要超過 3 分鐘。

伸展上臂二頭肌，可放鬆上臂肌肉和舒緩手臂、手掌的缺血性麻痺。



• 圖 (3) 輪流伸直左右手 45 度靠著牆，虎口（拇指和食指位置）貼著牆，肩部盡量向外旋轉。



• 圖 (4) 伸展上臂三頭肌 - 把右手放於背後，收緊手及貼著身體，用左手向左拉。頭部可稍微前傾，以免妨礙右臂的橫向活動。（左右手輪流伸展）



• 圖 (1) 伸展前臂之腕屈肌 - 伸直手臂和平肩，用左手拉按著右手手指部分然後拉後。



• 圖 (2) 伸展前臂之腕伸肌 - 伸直手臂和平肩，用左手拉按著右手手背部分然後拉後。

長期用腕力工作，可多做圖 (1) 和圖 (2) 的伸展運動，即可舒緩手指和前臂肌肉疲勞。



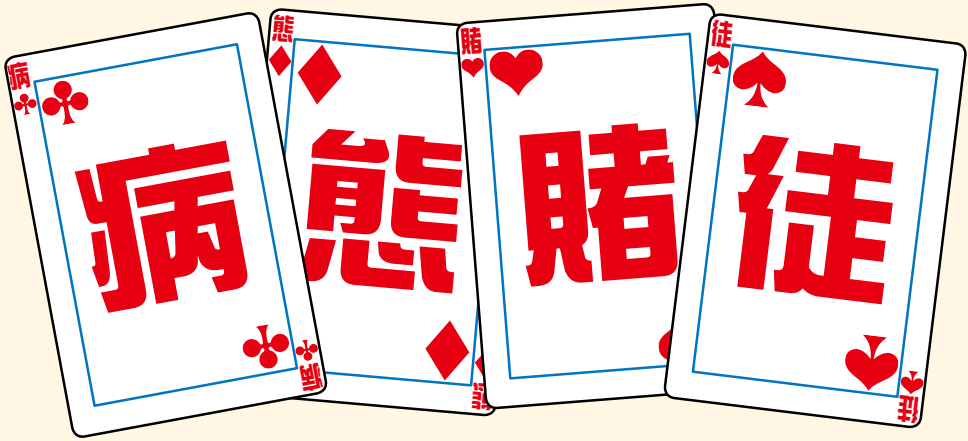
• 圖 (5) 伸展拇指 - 把拇指向內屈，用另一隻手把拇指向內擠壓。



• 圖 (6) 伸展其他手指 - 把其他每一手輪流逐一向內擠壓閉合。

手指經過長時間工作，如打電腦、彈琴、握重物等，可以做圖 (5) 和圖 (6) 的伸展運動，以舒緩疲勞，靈活手關節，保持手指靈巧和穩定。

如對本文有任何意見或問題，可致電郵本人
(wwcwong@yahoo.com.hk)。



根據美國精神醫學學會《精神疾病診斷與統計手冊（第四版）》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 4th Edition)，病態賭博被定義為「持續及長久之沉溺的賭博行為，以致個人、家庭生活及工作能力受到不良影響」。即使當事人決心戒賭，但不久又會重新參與賭博。

以下 10 條問題可幫助我們了解是否已經墮入「病態賭博」的陷阱。

♠ 小測試：

	是	否
1. 腦海裡充滿關於賭博的事情（例如：我想像再經歷過往賭博的經驗，計劃下一次賭博或如何可以找到賭本）		
2. 需要不斷增加賭注來達到刺激		
3. 重覆嘗試去控制、減少或停止賭博但都不成功		
4. 當嘗試減少或停止賭博時感到焦慮或煩躁不安		
5. 以賭博來逃避問題或舒解一些不快的情緒（例如：感到無助、內疚、焦慮或抑鬱）		
6. 輸了錢後在另一天折返再去賭，希望追回輸了的錢		
7. 隱瞞自己的賭博參與程度，例如向家人、輔導員或其他人說謊		
8. 為了籌集賭本，曾作出非法行為（例如：偽造文件、詐騙、偷竊、私用公款）		
9. 賭博行為已經危及或令你失去了親密的關係、工作、學習或事業發展的機會		
10. 依賴他人提供金錢來舒解自己因賭博而引致的財政絕境		

資料來源：美國精神醫學學會出版的《精神疾病診斷與統計手冊（第四版）》

♣ 計分方法：

- ◎ 若有 1 - 2 項答「是」，便屬於高危的一群，有機會演變為問題或病態賭博行為，你有機會面對因賭博而衍生的問題。
- ◎ 若有 3 - 4 項答「是」，便屬於問題賭博行為，你正面對嚴重的賭博問題。
- ◎ 若有 5 項或以上答「是」，便屬於病態賭博行為，請與提供病態賭博輔導的機構聯絡。
- ◎ 若所有 10 項問題答否，恭喜你，你並沒有因賭博問題而受困擾。

很多人認為沉迷賭博的單一原因是因為貪戀錢財，其實問題賭博的成因很複雜，包括：

- 利用賭博來處理壓力或逃避問題；
- 生活欠缺意義及目標；
- 缺少其他娛樂；
- 賭博成為一種慣性的惡習；
- 朋輩及社會文化的影響；
- 個人關係及家庭問題；
- 利用賭博來擺脫煩惱或憂慮的情緒；
- 家庭源頭及價值觀的影響。

當一個人出現賭博問題的時候，可能會

- 用生活或購物必需的金錢來賭博；
- 隱瞞自己賭博行為的真實情況或因此撒謊；
- 喪失對家庭和朋友的興趣；
- 因賭博而耽誤工作；
- 找藉口外出賭博，導致家庭關係出現問題；
- 受到希望以行騙或偷竊來索取金錢的誘惑；
- 使用信用卡或借貸來賭博；
- 沉迷賭博至廢寢忘餐的地步；
- 需依賴別人的金錢援助。

◆ 有節制賭博貼士：

對大多數人來說，在進行賭博活動時都能有所節制，只會當作消遣娛樂。以下是一些有節制賭博的貼士：

- 只會以賭博為娛樂，不會視為一種賺錢的途徑；
- 不會以賭博為主要的消閒活動，除了賭博之外，還建立多元化的消閒活動；
- 不會獨自一人去參與賭博活動；
- 輸錢後，不會繼續下注以追回賭本；
- 不會以日常開支的金錢作賭本；
- 訂下賭博的預算，以自己所能負擔的金額作投注；
- 決不借錢來賭博；設定參與賭博的時限及堅決依時離開；
- 在參與賭博活動時，會在中途稍作休息；
- 不會隱瞞或為自己的賭博行為撒謊。

參考資料：東華三院平和坊 (<http://eventcentre.tungwahcsd.org/main.html>)

本港現時有很多輔導機構，可為病態賭徒及其親友提供支援，如需詳細資料，可向以下機構查詢：

機構名稱	戒賭熱線 / 聯絡電話	網址
民政事務局平和基金贊助戒賭熱線	1834633	
工業福音團契問題賭徒復康中心	2748 7207 / 2798 0180	http://www.hkief.org.hk
循道衛理中心	2520 4933 / 2520 4918	http://www.methodist-centre.com
基督教新希望團契	8116 0083	http://www.newhopehk.com
病態賭博防治會	8203 8148	
東華三院平和坊	2827 4321	http://eventcentre.tungwahcsd.org
明愛展晴中心	2499 7828	http://www.gamblerscaritas.org.hk
錫安社會服務處 - 勵勵軒	2703 9811 / 2703 9893	http://www.ylh.org.hk
路德會青亮中心	8108 3933 / 2661 7048	http://www.sunshine-lutheran.org.hk
基督教互助輔導中心	2386 7833	
基蔭家庭服務中心	2492 6502	http://www.kychurch.org.hk
香港青年協會青年全健中心（賭博成癮治療及輔導）	2465 2828	

誠實可信人人愛

廉潔守正齊推廣

「人無信而不立」— 先古聖賢早已指出誠信為立國之本。為了促進海關團隊的高度正直、誠信、負責和不偏不倚的服務宗旨，部門編纂《品行及紀律守則》，讓同事能夠更清晰地了解有關操守的要求及規定。以下的遊戲更可幫助大家重溫當中的重要元素。

考考你的眼光 於下圖圈出右方 9 條問題的答案！

答案可以是直、橫、斜寫及從任何方向閱讀，同一字也可重覆用於不同的答案。
有關答案可參考部門編纂的《品行及紀律守則》。填妥以下的表格連同答案送交到《海柏》編輯部（海關總部大樓 31 樓部隊行政科 Attn: SI PC Lee），便有機會獲精美紀念品一份。
截止日期為 2014 年 12 月 31 日。

《海柏》「誠信」縱橫字謎參加者資料	
中文姓名：	
職級（編號）：	
組別 / 科系：	
聯絡電話：	
電郵：	

誠	信	刑	事	物	濫	糖
持	飲	務	飲	品	用	衣
牌	食	款	服	宴	資	陷
銀	待	詢	貸	律	源	阱
行	廉	諮	普	通	法	科
不	政	突	衝	益	利	系
當	專	利	突	書	公	主
行	員	接	送	秘	信	任
為	工	受	贈	務	專	業
權	職	用	濫	內	拒	絕

例 根據《防止賄賂條例》，本部門全體人員不可未得許可而索取或接受利益。《2010 年接受利益（行政長官許可）公告》給予員工一般許可，得以索取或接受任何“不受限制”利益，以及在特定情況下索取或接受下列四類“受限制”利益：禮物、折扣、旅費及貸款。

1. 如有人試圖向你行賄，你應保持冷靜，細心思考，並採取下列步驟以保障自己：
步驟 1：認清行賄人身份及行賄原因。
步驟 2：_____ 受賄。
步驟 3：可能的話應找他人作證。
步驟 4：擬備書面記錄。
步驟 5：經有關分處主管或直接向廉政公署舉報。
2. 通常行賄者都不會在一開始便直接向政府人員行賄，貪污事件往往是由政府人員獲贈小小“甜頭”開始，即一般所謂的_____。
3. 員工如擬以私人身分索取或接受不屬《2010 年接受利益（行政長官許可）公告》第 3 至第 7 段一般許可所涵蓋的“受限制”利益，必須在索取或獲得利益之前，或在索取或獲得利益之後的合理可能範圍內盡早向關長或_____申請特別許可。
4. 員工祇准向列於《公務員事務規例》第 482(2) 條的人士 / 機構借款（不論是否繳息），當中所列機構包括_____及政府以內或以外有信譽的借貸機構。
5. 員工不應接受任何可能有下列後果的款待：(a) 使自己在執行職務時要報答人情；(b) 損害本身或政府的聲譽；或 (c) 引致任何可能或實際出現的_____。
6. 根據公告，免費服務（例如 _____ 或專業諮詢）屬於“不受限制”利益。
7. 員工要求或指派下屬執行在其合法職責範圍以外的工作或提供在其合法職責範圍以外的服務，即可視作_____。
8. 員工應本着節約原則，有效善用部門的資產和資源（金錢、財物、_____或服務）。
9. 任何員工如果以公職身分作出失當行為，可能會遭受紀律處分或根據 _____ 遭受檢控。

有獎謎語 — 童三軍

謎題：不為五斗米，
種豆在南山，
稱田園詩人，
號五柳先生！

猜一名晉朝詩人 / 文學家。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 sheeta_pc_lee@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。得獎同事將獲贈精美紀念品一份。截止日期為 2015 年 2 月 28 日。

上期謎底：孔融

得獎者名單如下：

物料主任
助理文書主任
貿易管制主任
關員（編號 98357）
關員（編號 12227）

黃瑞龍
葉麗蕊
朱穎怡
吳丹薇
畢嘉欣

管理利益衝突

公私分明

公務員在履行職務時，必須公正客觀，一切以公眾利益為先，例如負責招聘的管理人員，必須根據既定程序，公平公正地為部門甄選合適的人才。若招聘人員與職位申請人有私人關係，必須即時作出申報，避免瓜田李下，惹人懷疑。

有些公務員或會覺得，只要秉持著公正客觀的處事態度，不涉及任何利益收受，便

可問心無愧，毋須理會其他人的看法。然而，這種想法忽略了一個事實：一些觀感上令公眾懷疑存在利益衝突的情況，足以對公務員及其部門的形象帶來負面影響。

因此，公務員不但要秉公行事，並有責任在行為上避免任何實際、潛在或觀感上令人懷疑有利益衝突的情況，以彰顯大公無私的原則。

糖衣誘惑

常言道：「人情債最難還」，公務員若欠下與工作相關人士的人情，便有可能在履行職責時處於進退兩難的境況，構成利益衝突。

監督人員與承辦商保持良好工作關係無疑有利雙方工作，但如果這關係是基於與承辦商的私交及利益往來，便可能令有關人員在監督工作時遇上阻力，甚至放鬆監

管，出現偏私的情況或引起徇私的嫌疑。因此，公務員應該避免與承辦商過從甚密，更不宜進行一些不必要的社交活動，例如接受款待和餽贈，或參與賭博等。

當公務員與承辦商的私人關係有可能影響其履行職務，或招致公眾懷疑存在利益衝突時，應盡快向部門申報，以便作出適當處理。



(漫畫故事由廉政公署與公務員事務局聯合製作，以供參考)

誠信

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李寶枝或發電郵至 sheeta_pc_lee@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》編輯部保留刊登與否的最終決定權。

《海柏》小記者

《海柏》編輯部歡迎大家加入，假若大家（不論職級）對採訪、撰稿、編輯等工作感興趣，可將個人名字、所屬科系、電郵地址及聯絡電話，電郵至 sheeta_pc_lee@customs.gov.hk。《海柏》編輯部收到電郵後會與大家聯絡。

《海柏》編輯部

總編輯：黃瑞亨

編輯委員：郭競翔 李寶枝 許細文 譚小燕 黃卓敏 趙詠琦 李振東 張惠雯 江燕妮 何倩婷
李琳慧 黃卓敏 彭慧芝 曾凱婷 劉焯威 傅昌源

地址：香港北角渣華道222號海關總部大樓31樓部隊行政科

電話號碼：3759 2250 傳真號碼：2815 3558

電郵地址：sheeta_pc_lee@customs.gov.hk

下期截稿日：2015年2月28日

