



海柏

香港海關 • 二零一五年四月號 第二十八期

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

曾凱婷 黃卓敏 陳家銘

積極裝備自己 無懼高低起跌 郭家明 半世紀的足球故事



• 儘管已屆退休之齡，郭 Sir 仍然熱愛工作，更享受與人分享足球運動及擔任教練的心得。



成為領袖 盡顯所長

郭家明（郭 Sir）早於中學時代憑著高超的足球技術，便被當時的球會游說加入，經選拔後正式加盟青年軍。待完成中五課程後，他於 1968 年正式加盟流浪球隊，展開其職業球員生涯。他笑說：「18 歲前我連班長、行長也沒做過，但任球員不久便成為了隊長。」郭 Sir 認為，這個角色為他帶來發揮所長的機會。當年他以 20 歲之齡便被委任為隊長，可謂為他日後成為教練埋下伏線。

在流浪球隊時，郭 Sir 為球隊赴英國物色球員，深信「活到老、學到老」的他「順道」在當地修讀教練課程。「當時我希望自己能夠把足球看得通透一點，因為做教練要看全盤大局，所以我認為這對我有幫助。」結束 12 年的球員生涯後，郭 Sir 便正式擔任全職教練。

郭 Sir 分享了作為一個成功教練的心得，這就是要了解自己的球隊和跟球員建立互信。客觀透徹地了解球隊和每一個球員的能力和水平，有助自己作出最合理的安排，安放球員到最適合的位置，也可以針對不同的對手作出專門的準備。

郭 Sir 相信，這種帶隊方法可以應用在海關的職場上，每人都有不同的角色，有的是擔當最前線的工作，有的負責

郭家明——一個家傳戶曉的名字，近二、三十年幾乎跟香港球壇劃上等號。這位在 80 年代曾經帶領香港代表隊在世界盃外圍賽歷史性擊敗國家隊的“5.19”戰役、卻又曾在亞洲盃外圍賽射失 12 碼而被指為「罪人」的球壇智多星，在球壇生涯上屢經起跌，但憑著他視風浪為鍛鍊的正能量，讓他每次都能安然面對難關。這種積極、放眼明天的人生觀，在如今事事講求效率和競爭的社會上，實在很值得讓我們借鏡。

後勤的政策、支援、籌備等工作。不論是職位的高低，其重要性都是一樣的。「因為海關與足球一樣，是講求團隊精神的。上司就好像教練一樣，要把同事的潛能發揮出來。而且，教練必須關心自己的球員，因為真正關心球員的教練，會經常和自己的隊員溝通和接觸，充分了解他們的性格特點甚至個人背景，才能掌握到他們的優缺點。這便得心應手地帶領球隊。」郭 Sir 又提到，正因為他深入了解

球員，才可在比賽期間更有效控制球員的情緒，以免他們因為一時的情緒失控而影響球賽進行。

至於建立互信，溝通就是最重要的一步。「例如和球員一起訂定規矩，定好了就要切實公平地執行。」有了這種默契，球員和教練之間便能建立互信，球員自然會信任和接納教練的安排，才可以團結一心地應付比賽。



郭 Sir 連續 3 屆世界盃獲委任為國際足協技術研究小組成員，為賽事撰寫技術報告，是第一位中國人被委任參與最高足球賽事的技術人員。圖為 2014 年巴西世界盃國際足協技術研究小組的成員合照。



• 郭 sir 於 1968 年開始他的足球生涯，先加入流浪預備隊，後入選香港青年代表隊參加亞洲青年賽。及後被當時流浪班主畢特利先生賞識，邀請他加盟流浪，成為香港首批職業足球員。



無懼風浪 寄望明天

郭 Sir 曾帶領香港代表隊在 1985 年的“5.19”世界杯外圍賽中，歷史性擊敗國家隊，令香港球迷熱血沸騰。郭 Sir 披起香港代表隊的戰衣不下百餘次，出色的球技除了為香港足球的發展帶來光輝的一頁外，亦為他帶來不同的個人榮譽，例如在 1977 年被選為「亞洲最佳運動員」。

但「波係圓嘅」，郭 Sir 面對的又怎會只是勝利的滋味呢？郭 Sir 坦言在 1979 年的亞洲盃外圍賽，香港隊負於馬來西亞隊的一役中，就是因為自己於 12 碼射失，「十個 12 碼，九個射入，一個射失，那個就是我。」比賽過後被人喚作“罪人”，「由天堂跌落地獄，當時我承受很大壓力。」但只懂怨天尤人，又於事何補呢？郭 Sir 笑言，慶幸當時自己不是新人，已經在球壇「見慣風浪」，所以還算「揸得起」這次困境。而且他一向勝不驕、敗不餒，本著「失敗了就寄望下一場」信念，他很快就收拾心情，將失敗的經歷轉化為正能量，就是在每場比賽都把自己最 fit 的一面展示出來。

不斷提升 精益求精



同年，剛屆 30 歲的郭 Sir 選擇急流勇退，宣佈掛靴。掛靴之後，郭 Sir 曾擔任教練、導師、顧問，並又在國際足聯出任研究小組人員，為世界性的重大比賽作出技術分析，不論是什麼崗位，郭 Sir 都能將每個角色處理得很好。他不諱言「成功只會留給有準備的人」。

「踢青年軍時自己已不斷提升自己，不論是體能、技術層面、和心理質素。」到了作為教練，我希望球員在比賽中盡量發揮應有水準。『每場比賽都是決賽』是我作為教練時的座右銘。」

而他在擔任技術顧問之初，由於不太熟諳某些專用名詞的英文，他經常研究舊有的技術報告和向熟識的體育記者求教。「雖然七十年代擁有會考學歷已算有很不錯的英語水平，但是作為一個顧問，寫報告用字一定要

準確而專業，才能發揮顧問的功能。」

精心部署 渾籌帷幄



被問到如何激勵球員應付一場逆境的比賽時，郭 sir 笑稱他的球隊往往擔當「underdog」(弱旅)的角色，從前效力流浪時如是，到效力和帶領港隊時亦如是，稱得上是經驗豐富。不過，他卻往往能以精心的部署突圍而出，例如當年面對球星眾多的精工隊時，打了多場漂亮的仗。

要帶領弱旅應付強大的對手，郭 sir 會做足功課，到現場親自觀看對手的比賽，以了解對手的踢法、戰術和優缺點等。此外，他一直不斷研究各國球隊的成功史，把能應用在本地球員的便參考，也會把別人的缺點引以為鑑。他舉例，荷蘭球員打法好，但就輸給內閣；至於德國最值得參考的就是其整體佈局和沒有個人主義。

俗語謂之「以己之長，攻敵之短」，掌握對手的虛實後，郭 sir 會訂下不同的戰術，針對對手作出部署。然而，他強調此舉只不過是第一步。更重要的是要根據所訂下的戰術部署，作出不斷的練習，達致精益求精，球員便可以在比賽期間有效地執行。



永不言退 積極參與

雖然已到退休之齡，但郭 Sir 是名副其實的“退而不休”。他現在經常往來中港兩地，為不同球隊擔當講師。「只要可以繼續參與，我就一定會繼續教。」

談及運動，他笑言也會間中落場踢球參與一下，保持健康的體魄。他又堅持健康飲食，清淡之餘更不吃內臟。除保持身體健康之外，他希望能多點陪伴家人，「特別是太太，因為以前的足球工作實在太忙了，今年我會分配多些時間留在香港。」郭 Sir 看來精神奕奕，他歸功於太太的細心照顧和家人的支持。「遇到壓力時，跟太太煮一頓飯，陪她看看電視，



已經把我的壓力大大紓緩。」

談到未來大計，他將會把更多時間投放在義工服務方面，特別是青少年方面的工作。「因為青少年正正是香港的未來棟樑。」他寄語年青人，在這個事事講求效率、競爭的社會，要不斷充實自己。「專心做好自己，不用旁門左道、不要怕蝕底，眼光放遠一點，那就有屬自然香，一定會得到機會和賞識。」



• 2010 年中國足總宣佈聘請郭家明擔任技術主任，為國家隊培養人才，幫助中國足球重返亞洲一流行列。圖為 2014 年於巴西世界盃郭 sir 與前中國國家足球隊教練朱廣滙合照。



• 郭 sir 現更積極參與義工服務，特別是推廣青少年運動方面的工作。



• 年僅 20 歲的郭 sir，已經以隊長身份，帶領流浪奪得 1970-1971 年度甲組聯賽及高級組雙料冠軍。



• 1969 年，郭 sir 獲得香港最佳青年球員獎。



貝澳度假屋修繕工程完畢

4月3日重新開啟 予同事申請租用

部門自 1989 年開放位於貝澳的部門度假屋予同事租用。為保持度假屋的服務質素，部門自福利基金分配資源修繕貝澳度假屋，又荷蒙劉漢華先生慷慨資助 50 萬元

修葺，貝澳度假屋於 4 月 3 日重新開放予同事申請租用。為增加度假屋的使用率，部門自 2014 年 11 月 1 日起下調貝澳度假屋租金至每日 215 元。



• 修葺後的貝澳度假屋租金每日 215 元。



• 香港海關荷蒙劉漢華先生慷慨資助 50 萬元修葺貝澳度假屋。修繕工程已完畢，並於 2015 年 3 月 27 日舉行盛大開幕典禮。



• 劉漢華先生慨贈香港海關貝澳度假屋，並於 1988 年 8 月由劉漢華伉儷正式開幕啟用。

捐血活動

香港海關於 3 月 2、3 日於海關總部大樓與香港紅十字會合辦捐血活

動。同事反應熱烈，兩天合共 85 位同事參加。



第五屆 香港海關桌球比賽

於2015年3月舉行，賽果如下：

冠軍：關員黃家耀

亞軍：高級關員庾志慶

季軍：高級關員陳頌文及

關員巫文浩

一棒最高度數獎：

高級關員祁世雄

神射手獎：高級關員李銘恆



2014-15 年度 科際乒乓球比賽

於2015年3月舉行，賽果如下：

冠軍：機場隊

亞軍：退休海關人員隊

季軍：陸路及邊境口岸隊



2014/15 年度關長盃科際網球比賽

於2015年2月舉行，賽果如下：

冠軍：鐵路及渡輪口岸隊

亞軍：陸路邊境口岸隊

季軍：機場隊



2014-2015 香港海關羽毛球比賽

於2015年1月舉行，賽果如下：

冠軍：機場隊

亞軍：陸路邊境口岸隊

季軍：總部隊



香港海關男、女子排球隊

於2014年12月各勇奪2014年工商機構運動會——排球比賽冠軍



2014 海關科際籃球比賽

於2014年12月舉行，賽果如下：

冠軍：版權及有組織罪案隊

亞軍：機場隊

季軍：總部隊

殿軍：陸路及邊境口岸隊



香港海關男、女子籃球隊

於2014年11月各勇奪2014年工商機構運動會——籃球比賽亞軍



李振東 周銘悠

2015 水運會 花絮

3月6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 2015 年水運會的熱鬧氣氛。一如既往，今屆水運會競爭激烈，參賽健兒鬥志高昂，戰績彪炳，共有 16 個比賽項目刷新部門紀錄（見附表）。經過一輪激鬥，機場隊同事氣勢如虹，不但囊括了男、女子全場總冠軍，更擊敗海域隊及口岸隊奪得隊際全場總冠軍，滿載而歸。當大會宣佈機場隊勇奪三項大獎時，現場的熾熱氣氛達至高峰。

政府部門接力邀請賽最為緊張，消防處僅以 0.47 秒力壓懲教署奪冠，池內戰況如此刺激，觀眾席上的啦啦隊亦鬥得如火如荼。吶喊聲、鼓聲、哨子聲以至打氣棒聲，聲聲入耳，肉緊非常！結果啦啦隊比賽由總部隊贏得冠軍。

比賽最重要體現團隊精神，勝負只屬其次。我們請來四位得獎健兒，分享一下獲獎感受和鍛鍊體魄的心得。

男子個人全場總冠軍 機場科見習督察曹曉峰



曹督察分別在男子 50 米、100 米及 200 米自由式項目中奪冠，三項成績更打破部門紀錄，實至名歸。他說今次取得非常好的成績，奪得獎牌感到高興。他會繼續努力，期望在下一屆水運會再創佳績。曹督察鼓勵同事利用工餘時間多做運動，強身健體。

女子個人全場總冠軍 機場科見習關員莫漢澄

莫關員首次參加部門水運會就奪得全場總冠軍。她分別在女子 50 米自由式、背式及蛙式項目中奪冠，其中背式及蛙式項目同樣打破部門紀錄，成為新一代女飛魚。獲此佳績，她感到份外高興。

當天比賽場內的氣氛緊張，參賽者的投入專注，令她重拾年輕時參加游泳比賽的樂趣，回味無窮。此外，莫關員覺得各啦啦隊亦十分熱情投入，不斷為健兒們打氣，充份感受到團體精神。她特別提到第一次參與水運會就能從關長手上接過獎杯，感到非常榮幸。



自幼便開始習泳的莫漢澄參加過多項學界及業餘比賽，也跟隨香港青年軍習訓。她說通過訓練和比賽既可擴闊視野，又認識不同背景的運動員，讓她在成長的道路上找到方向和目標。

男子 50 米自由式、蝶式亞軍及 蛙式季軍 — 口岸科督察吳家樂

前香港青年軍成員督察吳家樂對獲獎感到喜出望外。他說是次比賽的最大收穫是能夠與部門的游泳高手一較高下，從而認識志同道合的朋友。同是足球好手的吳家樂表示工餘時間會與同事組隊踢球，他笑言踢足球既可修身也可減壓。



女子 50 米自由式亞軍、蛙式季軍及 女子 100 米自由式亞軍 — 機場科督察黎潔姿

第三次參與部門水運會比賽的督察黎潔姿說今年的對手實力十分強勁，競爭相當激烈。她以平常心參與賽事，坦言能夠獲獎感到高興。她又鼓勵同事多做運動，享受運動帶來的滿足感。黎督察即使要輪班工作，亦會抽時間跑步及游泳，從而消除壓力。她說只要找到自己感興趣的運動項目，便可發掘箇中的樂趣。



部門新紀錄

項 目	健兒 / 隊伍	紀 錄
男子 50 米自由式	見習督察曹曉峰	25.45"
男子 50 米蛙式	關員譚智輝	34.71"
男子 100 米自由式	見習督察曹曉峰	56.51"
男子 200 米自由式	見習督察曹曉峰	2'17.37"
男子 200 米蛙式	關員譚智輝	2'59.26"
女子 50 米背式	見習關員莫漢澄	39.53"
女子 50 米蛙式	見習關員莫漢澄	39.22"
女子 100 米自由式	助理貿易管制主任楊斯惠	1'12.96"
男子 50 米自由式（分齡賽）	總關員曾國文	31.97"
女子 50 米自由式（分齡賽）	督察石至寧	41.28"
女子 100 米自由式（分齡賽）	督察石至寧	1'36.10"
男子 4x50 米混合四式隊際接力決賽	機場隊	2'15.91"
男、女子 4x50 米自由式隊際接力決賽	機場隊	1'58.76"
女子 4x50 米自由式隊際接力決賽	機場隊	2'36.34"
政府部門 4x50 米接力邀請賽	消防處	1'43.56"
家庭組 50 米自由式（分齡賽）	口岸隊黃頌驊	26.71"



• 啦啦隊比賽冠軍：總部隊



• 機場隊從關長接過隊際全場總冠軍的盾形獎牌。



• 政府部門 4x50 米接力邀請賽冠軍：香港消防處

上下一心 乘風破浪的 海域行動課



● 高速追截船(左)海域巡邏船並肩作戰。

港口及海域科的海域行動課工程多涉及海上行動，許多同事，尤其駐守其他科系的同事未必有機會體驗在風高浪急的海面上追截「大飛」的工作。我們對高速追截船、海域巡邏船、海騎式橡皮艇、海關潛水隊等的認識亦較陌生。有見及此，在船隊工作逾 30 年的總關員文永祥（文總）及署理高級督察鍾銘樂以下為我們介紹海域行動課鮮為人知的海上任務及海關潛水隊訓練等的「起」與「落」。



● 海騎式橡皮艇(橙紅色底小艇)繫於海域巡邏船隨時候命。

高速追截船

編制為 85 人的海域突擊及策略規劃組（俗稱「大飛隊」）擁有 4 艘高速追截船及兩艘淺水艇，於香港水域內專門追截一些高速行駛的目標船隻，轄下的 4 個突擊搜查小組須 24 小時輪班工作。經驗豐富的船長文總說：「高速



● 海域行動組海域巡邏船的隊員在風季前及期間，進行「繫打風泡緊急應變演練」。

追截船是香港水域範圍內其中一種最快的船隻，時速高達 49 海哩（約每小時 91 公里），但它亦是一把雙刃劍，可以有效協助我們追截大飛，但在最壞的情況下，會為我們的生命帶來威脅。」他補充：「因此我們在駕駛高速追截船時，必須時刻保持高度警覺及安全意識，一刻都不能鬆懈！」

文總續說：「大飛隊的工作有「起」有「落」，晴朗的天氣和風平浪靜的海是我們的好朋友。當這兩位好朋友性情溫和時，在海上行駛的時光是十分美好的。但當它們脾氣暴躁時，我們的航行便變得充滿挑戰性。我們在惡劣天氣下航行時會面對大風巨浪，我們必須依靠經驗、技巧及團隊合作精神才能在安全的情況下完成任務。」

文總形容船上每位隊員就是身體的每一部份，各個崗位包括船長、駕駛員以至機器員都必須配合得宜，以保持「身體健康」去執行任務。文總說：「我認為『手足情』就是我們大飛隊的核心價值。我們每更一起工作 24 小時，就像家人一樣朝夕相對，我們一起共賞最有朝氣的晨曦，一起衝破最洶湧的海浪！」

每天在海上執行任務，駐守海域行動課的隊員更要具備專業知識及資格去執行任務。前年 12 月，文總的小隊成員關員 0579（譽超）及關員 0876（智衡），經過不斷努力和多番嘗試後，通過了海事處的二等船長的嚴格考核。文總欣喜地說：「大家都為這兩位年輕隊員的成功而感到非常鼓舞，特別是能夠將船隊的專業知識和技巧一代一代傳承下去，做好接班的工作。」

海關海域巡邏船

另一邊廂，為準備香港每年風季的來臨，海域行動組海域巡邏船的隊員都會於在風季前及期間，進行「繫打風泡緊急應變演練」，目的是令船隊成員熟習在強風暴雨的惡劣環境下，將海域巡邏船安全及穩固地繫泊在政府指定的浮泡上。演練內容包括繫泡及安全程序，運用特別粗大的打風繩纜及重達近大半噸的鐵船錨，安拆在浮泡上。



● 海騎式橡皮艇負責在淺水海域進行救援及巡邏。

事實上，海域巡邏船的隊員在面對風暴時，縱使已將海域巡邏船牢牢地繫在浮泡上，但海域巡邏船的船纜仍可能受不了烈風而被拉斷。因此海域巡邏船的同事在繫泡期間，需要 24 小時不停地開動船隻，並憑著多年豐富的經驗及先進的航海儀器，與如洪水猛獸般的狂風暴雨正面搏鬥！

海域巡邏船的隊員每天並肩作戰，不但要在海上對出入境船隻進行清關工作，更要克服大自然的障礙。縱使沒有颱風，只要刮起季候風，海域巡邏船上的同事便要奮力地與航行中的驚濤駭浪對抗，令大家疲於奔命。不過，對於海域巡邏船的隊員來說，能與一班部門的海上精英，不分你我，儼如一家人般互相支持及鼓勵，完成每天繁重及辛勞的工作，已是不可多得的人生及工作體驗。

海關潛水隊

在訓練方面，為提升海關潛水隊的管理能力及與其他執法部門加強交流，海域行動課署理高級督察鍾銘樂於前年 8 月在昂船洲的消防處潛水基地完成了「初級潛水員訓練課程」。

鍾 sir 說：「我獲取了有關資格及技能後，除可進一步掌握於潛水行動中所涉及的器械裝備的應用、搜索模式及自救與拯救等專業知識外，更有助從不同部門中以管理角度進行全面性風險評估，以保障潛水隊員日後能有效及安全地完成水中搜索任務。」

海關航海訓練室

此外，為使海關船隊能發揮更佳的功效，各隊員必須配備崗位所需的專業知識和技巧。



● 海關潛水隊於潛水員訓練課程中學習器械裝備的應用、搜索模式及自救與拯救等專業知識。

港口及海域科

要達成這個目標，港口及海域科於前年 10 月於中央政府碼頭設立了海關航海訓練室。

海關航海訓練室提供了一個合適的場地予海域行動課舉辦一系列的專業培訓課程，包括：航海課程、機械課程及海上安全課程等。導師能運用訓練室內特設的航海專業用具、地圖及機械配件等輔助教學，使學員能更有效地掌握有關專業知識，進一步提升各船隊人員的專業水平。

最後，鍾 sir 及文總有同感地道：「海域行動課在海上的工作猶如其他海關陸上的工作一樣，同事必須上下一心，群策群力，才能一起衝破障礙，成功執行任務。」



● 海關潛水隊在進行「初級潛水員訓練課程」。



● 海域行動課在海關航海訓練室舉辦一系列的專業培訓課程。

人生下半場 總關員譚榮貴的 另一種生活，另一種體會

許細文 譚小燕



● 譚榮貴現於屯門大欖涌的海事訓練學院擔任教導員（海事訓練）一職。

前總關員譚榮貴（貴哥）2014 年榮休，退休後，他在位於屯門大欖涌的海事訓練學院（前身為海員訓練中心），擔任教導員（海事訓練）一職，負責教授海事及安全訓練課程。是次訪問，記者相約貴哥在海事訓練學院，分享他退休後的另一種生活，另一種體會。

不吝賜教 栽培後輩

時光飛逝，貴哥已服務部門三十三載，多年來貴哥主要在海域及陸上行動科（現時港口及海域科前身）及港口及海域科負責海上緝私及員工培訓工作。在職時，貴哥不斷地提升學識和技能，裝備自己，迎接工作上的種種挑戰。

回顧數十年海關生涯，貴哥第一件事與記

者分享的並不是那些驚濤駭浪下，追截走私份子的情形，而是他想表達的感恩之情。「我感恩在海關工作，我學懂了很多專業知識，上司給予我很多機會，讓我可以學以致用，發揮所長。」在海上進行緝私工作，同事的緊密合作及分工是必需的，「師徒制」更是知識傳承不可或缺的一環，貴哥感激以往曾經指導過他的同事及上司們，俗語有云「受人恩惠千年記」，每當別人請教貴哥時，他都會傾囊相授，不吝賜教，他直言退休後希望可以做點事幫助年輕人：「我希望可以用我的專業知識，教導年輕人，讓他們有一技之長，建立積極正面的人生觀，培養他們的自信和毅力，這就是我渴望在這裡（海事訓練學院）最想做的事！」

授業解惑 教學相長

貴哥坦言教導別人的同時，自己也看見自身的缺點。貴哥形容自己直性子、熱心腸，率直的性格容易觸怒別人，現在重拾教鞭成為導師，說話時已比以前委婉多了。貴哥表示在教學上他對學員十分嚴格，強調學員在船上必需做好安全措施，不能掉以輕心，因為意外只是千鈞一發，若學員在工業安全意識上有所鬆懈，就很容易釀成悲劇。他笑言每次大聲叫喚學生的名字時，學生的即時反應就是蹲下，因為貴哥提醒學員在甲板上要時刻保持警覺，閃避突如其來的物件。他全心全意指導學生，贏得上司的美譽：「唔識問阿貴喇！」

坦誠溝通 尊重別人

退休臨近時，貴哥表示已計劃好一連串以往未能實現的心願。談到 2012 年參加「樂施毅行者」的活動時，貴哥仍然津津樂道。貴哥表示「樂施毅行者」是一項極具挑戰的團隊活動，他認為整隊成員要一起面對同一件事情及共同克服種種困難，是很值得高興及難得的經驗。雖然隊員要日夜趕路，爭取在 48 小時內完成橫越總長達 100 公里的麥理浩徑，但是在辛苦的過程中，他更深刻地體會人與人之間的溝通貴乎坦誠與尊重「一路上大家互相扶持，互相鼓勵，自己亦要放下一己的成見。」

漫步人生 悠然自得

與記者分享興趣時，貴哥直言在眾多戶外活動中，他特別喜愛長跑，他認為長跑最能鍛鍊到堅持及忍耐的心理特質，因為完成馬拉松要用盡身體每一點氣力，過程中容易出現放棄的念頭及心理掙扎，他表示從長跑中學會了調整自己的心理狀態：「只要去到終點，這些負面情緒就會消失得無影無蹤！」

正是這種對長跑的熱愛，貴哥於 2013 年及 2015 年分別參加了香港半馬拉松及香港（全）馬拉松，而在 2014 年更遠赴日本參加大阪馬拉松，貴哥表示：「這是很寶貴的經驗！正如大阪馬拉松的口號『大家



● 工作桌的電腦放上馬拉松照片，對自己是一個鼓勵，亦是一個肯定。

一同跨越彩虹」，只要大家堅毅不移，努力不懈地朝目標出發，縱使過程艱辛，終可達到目標。」

對一般人而言，參加長跑所關注的可能是在甚麼時間內完成，在現今迅速轉變講求效率的潮流中，人人往往以為「快」就是成功的要素，所偏重的是最後結果。然而，貴哥有另一種看法「其實過程才是最重要的。」同一樣的路程可以採取完全不一樣的態度，「雖然路程漫長，你可以選擇以急促的步伐跟隨領先者，但同時也可以選擇輕輕鬆鬆去完成賽事。」誠然，持輕鬆態度並不等於對事情不認真，貴哥表示：「每一次參加馬拉松，我都會做足準備功夫，全力以赴，絕不會半途而廢，一定走過終點！」

有人退休後選擇到處旅遊，有人選擇報讀各式各樣的課程，也有不少人去做義工，參與慈善活動，選擇因人而異。貴哥選擇從事教學工作，儘管是一種新工作、新環境，但是貴哥選擇的是延續工作的滿足及快樂。



● 譚榮貴於 2012 年參加「樂施毅行者」的活動。

熱烈支持海關隊伍創造佳績

同事們致意

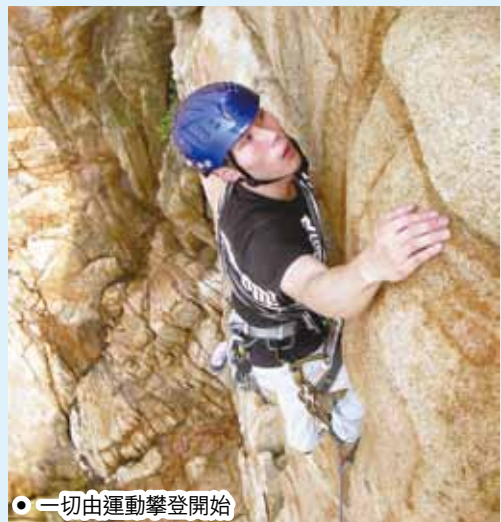
冰之子——陳志笙

(關員 07340)

冰上運動在香港並不盛行。攀石、攀山，你、我可能都嘗過，但「攀冰／冰雪攀登」你又有否聽過？

機緣巧合 踏上冰之路

海關關員陳志笙，07 年開始加入海關的大家庭。日常身份是一位執法者，工餘時則是香港的攀冰代表隊成員，高峰時期坐擁亞洲男子速度攀冰排名第 4 及世界男子速度攀冰排名第 34。一看個子高大的他已知他定是一名運動健將，心中對攀冰的熱情更會使人溶化。



●一切由運動攀登開始

志笙的冰雪奇緣是從攀登運動開始。志笙回想道：「想當年，我在等待會考放榜的日子時有點百無聊賴，於是便報名參加運動攀登課程。」因著這個課程，志笙開始愛上了攀石、攀山。其後更因自己的「師傅」開班教授冰雪攀登，而開始接觸這項鮮為人知的冰上運動。

挑戰自我 提昇韌力

志笙的專項為乾式攀冰，這項運動的要求跟一般的攀石運動有點不同。「乾式攀冰所需的技巧較著重平衡，體力的要求亦較大。攀冰時，你要把冰斧牢牢的抓落在冰上，前手臂及上身的力量比一般的攀登運動要求更高。」



●工餘時，志笙會到不同的地方練習，如北京、日本等地。

面對冰山、冰瀑，人類頓時變得十分渺小。再加上香港並不如外國般有適合的訓練場地，我們可以想像志笙要跨過多少困難去鍛鍊自己，才能延續他的攀冰之夢。談到當中遇到的挫折，志笙坦然：「曾經於體能訓練時遇到突破不了的樽頸位，體能的訓練有好一段時間呈膠著狀態。」那末他又怎去面對這個低潮期？「我知道負面的情緒會影響訓練，所以我調整了自己的心態。其實低潮期、樽頸位是不少運動員會遇到的事情，當你告訴自己一切只是正常不過的事，那便能開始好好針對問題。」志笙其後調整了訓練的內容，一步一步達成自己的訓練目標。



●攀冰時除了要留意平衡外，前手臂及上身亦要有足夠的力量去把冰斧抓落在冰上。

放眼世界 無悔青春

志笙 2011 年首次代表香港參與乾式攀冰的世界性賽事，首戰於韓國舉行，志笙不禁大開眼界。「亞洲攀冰運動的發展遠不及歐洲、俄羅斯等地，在亞洲地區發展得較好的則要推韓國。」由於訓練場地所限，每一次的比賽都成為了志笙的訓練機會，所以志笙特別珍惜。「我除了可以從比賽對手身上學習，還可以和不同國籍而志同道合的朋友作交流。我以香港代表身份參與第一次世界賽時，更與世界冠軍同房，心情興奮得像『小粉絲』遇上偶像一樣呢！



●「小粉絲」遇上偶像——世界冠軍奧地利選手 Markus Bendler

冰雪攀登於香港還未普及，志笙內心有一團熊熊的火希望推廣這項運動。「攀冰考驗人的體能及意志，雖然要求參與者高度集中，但你亦可以在攀爬當中觀賞美麗的冰之世界。」他希望能夠有更多人參與冰雪攀登，讓乾式攀冰更為普及，長遠推動這項運動在香港的發展及水平。

堅毅向前 不輕言怠倦

業餘運動員總有退下來的一天，問及志笙會何時退下，他不諱言：「越參與乾式攀冰的訓練，我越覺得不能輕言放棄。我明白年紀越大，體力可能不及當年；但我不想向現實低頭，我希望不斷嘗試，測試自己可以攀到一個怎樣的高峰。」夢想，是值得我們追逐的。也許，有一天，我們會覺得疲累，但至少你會覺得自己不枉活過。冰之子，加油！

如果大家對攀岩、攀山或冰雪攀登有興趣，可瀏覽中國香港攀山及攀登總會的網頁 <http://www.hkmu.org.hk/>

●追尋夢想 勇闖高峰

何倩婷



●第一次代表香港於俄羅斯參與國際性比賽。



●冰，玲瓏剔透，散發著一種超脫世俗的感覺。就是那一點點的藍光，讓志笙迷醉。



●乾式攀冰一般裝備包括：冰鎗（或稱冰斧）、冰爪、冰靴、冰錐、頭盔、防水手套、安全帶等。



●攀冰憑藉的不是蠻力，而是考驗一個人的平衡能力以及核心力量（圖為陳志笙比賽時攝）。



●參賽期間與不同國籍的選手交流

●攀冰屬季節性活動，攀冰季節是12月到次年2月（圖為陳志笙於海外練習時攝）。

伸展運動（拉筋）之四 胸、背的伸展運動

胸、背部肌肉過緊，對整體健康是不利的，除了容易疲倦和酸痛外，也令人較容易受傷，個別例子是有一些人由於背部肌肉過緊，在打噴嚏時，過緊的腰背肌肉強烈收縮，導致劇痛及身體不能動彈，結果要送院治理。而胸部肌肉過緊，會令胸肋骨不容易擴張，增加呼吸困難，亦會加劇圓背（寒背／頭前傾）及圓肩（膊頭前傾），導致體態變型，膊頭肌肉長期繃緊、疲倦和酸痛。要減少這區分肌肉病患及受傷機會，應

多做胸、背部伸展運動，增強柔軟度，平時還要注意體態，避免長時間頭前傾及肩膊前傾。

伸展的強度，要循序漸進，伸展至肌肉或筋腱產生的微痛程度至可接受便可，如果伸展是肌肉，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，方才有效。每天做些伸展的運動，可放鬆過緊肌肉和肌腱，令關節保持靈活，促進血液和淋巴液流動暢順，提升生活質素。



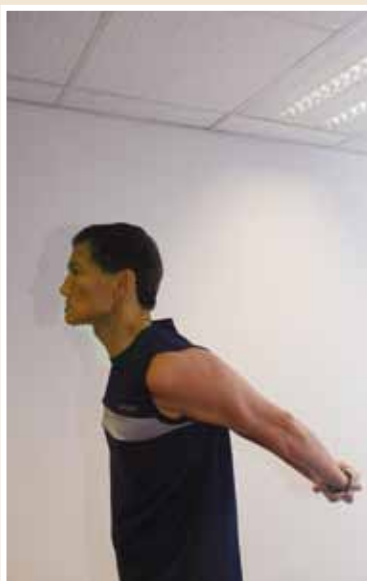
背部伸展（一）：雙手握住垂直的物件如圓柱或門柄，把身體向後移，手肘張開，用後跌力把背部肌肉張開。



背部伸展（二）：坐下，雙腳微曲，雙手環抱大腿，身體向後彎，雙手肘盡量保持平肩，張開背部肌肉。



背部伸展（三）：用一坐著姿勢，張開雙腿，把手肘放在雙腿內，大腿用點力向內擠壓一雙手肘。



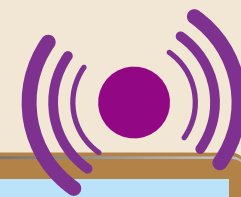
胸部伸展（一）：



胸部伸展（二）：向上 45 度舉起雙手放在牆上，將身體向前擠壓。



胸部伸展（三）：向上 90 度舉起雙手放在門框上，將身體向前擠壓。



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

有獎謎語一童三軍

謎題：繞樑歌聲令人醉，是友是敵難分類，原是中國人，後稱日本女，到底她是誰？

猜一名歌壇傳奇人物。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 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 7 月 31 日。

上期謎底：陶淵明

得獎者名單如下：

一級物料供應員 黎茂如
一級電腦操作員 麥冠文
貿易管制主任 盧俊宏
高級關員（編號 9172） 林英傑
關員（編號 97212） 李可盈

管理利益衝突：外間兼職

公務員如在部門的承辦商兼職，容易構成利益衝突，即使能做到公私分明，亦可能會令人懷疑有所偏私。公務員必須嚴格遵守有關擔任外間工作的規定，包括：

- 公務員如擔任**任何受薪外間工作**，必須事先獲得所屬部門批准，否則有可能面對紀律處分。部門首長在審批申請時，會考慮多方面的因素，包括擬擔任的外間工作會否與該公務員的職務有衝突等。
- 公務員在**工作時間外擔任無薪的外間工作**，即使毋須事先向部門申請，他們從事這些活動前，亦有責任審慎考慮該活動會否與本身的職務有衝突。如有可能出現或令人懷疑有利益衝突，有關人員亦須向部門提出申請。

如果公務員因為擔任外間工而涉及濫用職權或失當行為，或會觸犯法例而被檢控。



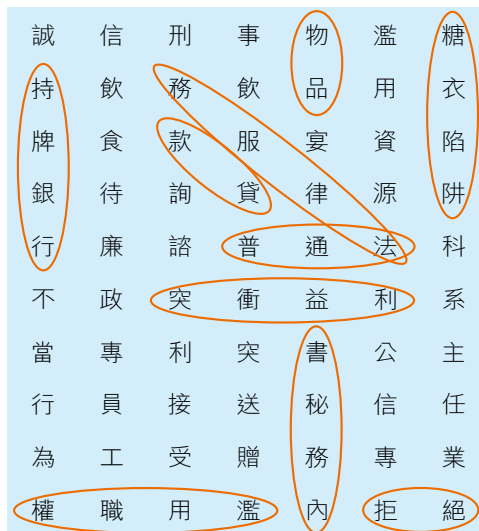
(漫畫故事由廉政公署與公務員事務局聯合製作，以供參考)

第27期《海柏》 「誠實可信人人愛 廉潔守正齊推廣」 縱橫字謎答案揭曉

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. 如果有人試圖向你行賄，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： **拒絕** 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 **糖衣陷阱**。
3. 員工如擬以私人身份索取或接受不屬《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 **內務秘書** 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 **持牌銀行** 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 **利益衝突**。
6. 根據公告，免費服務（例如 **法律服務** 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 **濫用職權**。
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、 **物品** 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 **普通法** 遭受檢控。



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》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

編輯委員：連順賢 黃瑞亨 翁應輝 衛雲青 區淑儀 傅昌源 李寶枝
記者：許細文 譚小燕 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
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 7 月 31 日

