



海柏

香港海關 • 二零一五年十月號 第二十九期

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

江燕妮 周銘濤 鄧崇俊



- 被香港傳媒譽為「香港首席劍客」的余翠怡手握象徵「奧運獎牌得主」的鮮花。

十六歲時，才習劍一年半，余翠怡已代表香港隊出賽，出戰過三屆傷殘奧林匹克運動會（殘奧會），摘下七金一銀一銅獎牌，成為香港史上殘奧會累積金牌數目最多的選手。「劍后」正值人生「黃金」歲月，不忘身體力行，將自己克服逆境、自強不息的故事啟發他人，冀能以生命影響生命，透過劍擊運動培養年輕人積極樂觀、克己盡責的生活態度。

積極樂觀 永不言棄

罹患骨癌，失去小腿，但翠怡沒有喪失鬥志，義肢也沒有成為她的障礙。她性格樂天，截肢前夜，還與自己的腿聊天道：「我很捨不得你，但醫生們已經盡了最大努力，也許是時候跟你說再見了。」她坦言，腿既然沒有了，那就得與義肢「做好友」。不但沒抱怨命運，還有點兒「慶幸」自己兒時發病，她訴說：「年幼患病，既有家人照顧，又沒甚麼心理負擔，想哭便哭，較成年病者來得輕鬆容易。」

面對逆境，人也許會抱怨：如果不是這樣，結果可能會更好。翠怡卻認為：「凡事總有兩面，結果可能會更好，但也可能會更差，何況人生根本沒有『如果』。」她笑言，如果自己身體健全，可能會是個出色的劍擊手，但也可能早已貪玩學壞了，哪會是今天輪椅劍擊金牌運動員！

「劍后」余翠怡 活在劍尖上 逆境站起來

「十一歲患骨癌，十三歲切除左腳小腿、裝上義肢，我較許多人有『資格』自暴自棄，但我沒有。」

輪椅劍擊運動員
余翠怡堅定地說。



- 余翠怡於訪問中表現得風趣幽默，盡顯其樂觀的性格。



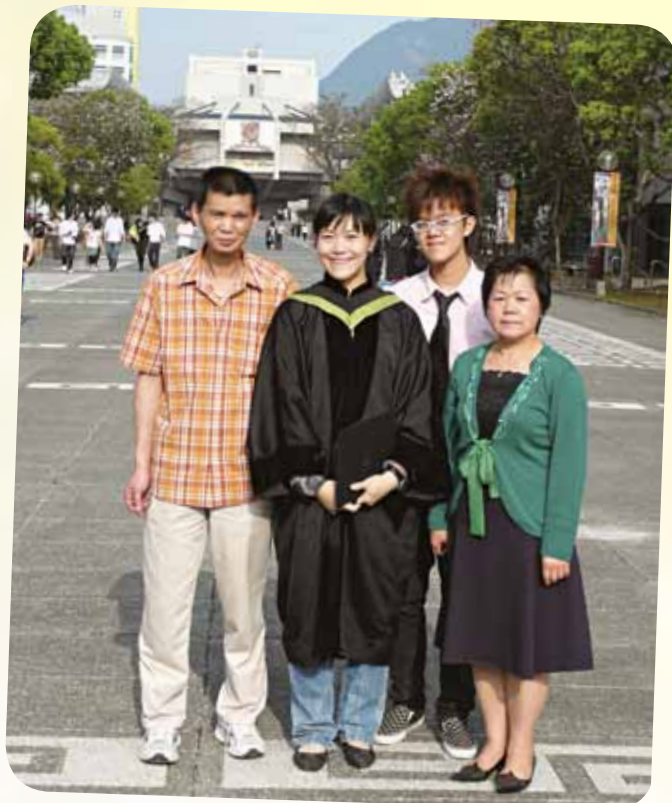
- 余翠怡於女子花劍比賽中的英姿。



• 余翠怡與隊友范佩珊(中)、陳蕊莊(右)合力奪得倫敦殘奧女子重劍團體賽銅牌。



• 余翠怡感謝家人支持她當運動員。



• 余翠怡文武雙全，她於2008年畢業於中大地理與資源管理學系。

一試鍾情 家人力挺

復康路上，翠怡母親最初安排她習泳，鍛鍊身體以助康復；但活潑好動的小妮子卻嫌游泳沉悶，隊友們各自練習，沒太多機會交流。「游泳是跟時間競賽的運動，而劍擊則有個實在的對手，就像須用體力去下的象棋，屬鬥智鬥力的運動。成敗關鍵在於如何運用戰術擊敗對手，一攻一防也要動腦筋，還要計算自己的體力呢。」她興奮地道來。

當初戀上劍擊，原來緣於少女的浪漫。翠怡靦腆地說：「由游泳池走到劍擊場，多少是給外型帥氣、健碩的劍擊運動員所吸引；再加上，劍擊講究禮儀，動作優雅，攻防又千變萬化，甚是令人心醉。」

劍擊這條路，一走便是十多年。成功的道路豈會易走？除了汗水，也換來了傷患病痛，但這並沒有打沉她的鬥志。即使持劍的手劇痛，她仍強忍痛楚，堅持到底。「父母是我最重要的精神支柱，雖然他們不贊成我放棄游泳轉打劍擊，心痛我受傷、手掌起『繭』，多年來他們都在我背後默默支持。」當年，父親開的士，總會託辭稱「順路」，當她的「柴可夫司機」，載她往體育學院受訓，免卻舟車勞頓。翠怡續說：「首次比賽，家人便花了六千元為我添置裝備，可知十多年前，六千元對普通家庭來說，實在不是小數目。那次比賽屬初試牛刀，賽後『面罩』也許只能用作『筲箕』，金錢或會白花了，但爸媽也毫無條件地付出。」



• 余翠怡與表姐感情深厚，一起走過人生的高低起伏。



• 余翠怡憶述童年時常玩樂、無憂無慮，與現今小孩要面對的壓力大相逕庭。



• 從余翠怡父母的眼神中可看出他倆為女兒感到驕傲。



• 余翠怡參與「站起來」計劃的義務工作，協助災民做康復訓練。

於2012年倫敦殘奧會上，每名獎牌得主都會獲贈一束鮮花；翠怡連奪兩金一銅獎牌，遂先後把三束鮮花拋上觀眾席，轉贈給親臨打氣的母親。她回味着說：「賽後，媽媽手持三束鮮花乘搭倫敦地鐵，車廂內其他乘客見到鮮花，便知悉我奪得三面獎牌，紛紛鼓掌恭賀媽媽，讓她一直甜在心頭呢。」人生自是有苦有甜，只有珍惜所有，努力付出和堅持，才能換來美好收穫。

勝而不驕 敗而不怨

奪金固然令人快慰，那輸掉比賽的滋味又如何？2008年，北京殘奧會重劍比賽中，翠怡跟對手拉鋸不下，最終以些微比數失落金牌。那場比賽甚是難忘，她說：「輸掉那刻很失望，但我必須收拾心情，準備應付翌日的比賽。所以，當晚我便把該面銀牌和失落的心情一併『收入』行李箱，反覆思量比賽情景，總結自己敗陣的原因。在翌日的花劍比賽中，我又遇上同一對手，但今次勝出的是我！」

翠怡認為，國際賽事的金銀牌選手實力不相伯仲，勝負往往取決於心理質素。她最大的死敵並不是對手，而是自己的心理質素。人生如比賽，有贏有輸，必須要總結箇中經驗，並沉着應戰。她強調：「失敗是一個很好的總結和學習機會，當你不斷贏就不會反思，輸了反而會檢討自己的不足，再加倍努力改進。」

莊敬自強 傳承關愛

劍擊改變了翠怡的人生，除令她在體壇發光發亮外，亦帶給她不同的體驗：專欄作家、電台主持、平機會委員等。2013年，她更與其他教練合資開辦「劍擊運動學院」，積極推廣劍擊運動。

「我希望學生學習劍擊之餘，也學會做人處事。」翠怡認為，現今小孩太依賴父母，故希望他們學懂自理。在學院內，學生們須自己整理裝備，也須協助清理場地。即使花較長時間，也不會讓家長或傭人幫忙，以訓練學生們承擔責任。她續說：「劍擊動作優美，講究禮儀：開始前須敬禮，結束也得握手。禮儀不當，資格也會被取消。即使你輸掉，內心有多不忿，也要保持應有的風度。我希望學生們可透過劍擊培養高尚情操，在人生或劍道上，即使輸，也不會輸掉品格。」



• 余翠怡希望學生學習劍擊之餘，也學會做人處事。



• 余翠怡擊敗世界各地優秀的劍手，贏得2012年倫敦殘奧女子花劍金牌，手握鮮花，掛著金牌，余翠怡含淚答謝觀眾的支持。

自2008年起，翠怡便一直參與「站起來」慈善工作，以她自身戰勝癌病的經歷，鼓勵汶川地震中被瓦礫壓傷、截肢接受治療的兒童，協助他們步出陰霾，康復成長。她謙稱：「不經不覺，已七個年頭了。他們從病床回到家裡，再走出社會，不敢說幫了甚麼大忙，只想在復康路上扶他們一把。看着他們長大、成家，努力地生活，不再為過去難過，這才最教人欣慰。」

知足常樂 活出精彩

劍擊場內場外，翠怡均交出亮麗的人生成績表。笑談暢言自己的故事，臉上總掛着燦爛的笑容。她輕描淡寫地說：「要破涕為笑，其實看自己如何選擇。猶記得，年幼時臥病在床，病房一個患骨癌的男孩自暴自棄，拒絕進食，沒多久就離世了。這使我明白到，如果自己不去珍惜，生命只會瞬間流逝。看似無出路麼？其實你還可以選擇：選擇治療，選擇積極面對人生。」身體的缺陷不會為人生設限，自己的想法才是規限的枷鎖吧。

三十出頭便已嚐過人生五味，翠怡自言：「我很幸福！劍擊既讓我成就夢想，也讓我享受人生過程。其實，每個人各有不同目標、不同能力、不同崗位，不必互相比較，只須發揮潛能，活出自己的人生便可。」在這人生路上，最感激是誰？「當然是自己。我非常感恩，一直有父母、教練和朋友支持，但無論身邊人如何鼓勵你，最終也要靠自己努力、堅持，才能成事！」



• 在正式比賽時，劍手要穿上白色制服、手套、面罩、長襪和劍鞋與及配以不同的劍。圖為其中一些裝備。

體育及康樂活動花絮

2015 紀律部隊沙灘排球邀請賽於 9 月舉行。



香港海關棋藝及桌上遊戲興趣小組「桌上遊戲親子同樂日」於 8 月舉行。



紀律部隊長青盃於 8 月至 11 月舉行。



海關足球隊與律政司足球隊友誼賽於 5 月舉行，海關足球隊以 6:3 勝出。



香港海關田徑會「長跑基礎班 / 十公里、半馬訓練班」於 8 月至 9 月舉行。



2015 年度保安局副局長三人籃球比賽於 9 月舉行。



海關女子籃球隊 (第 3 名)

香港科技大學排球邀請賽於 7 月舉行。



海關男子排球隊 (冠軍)

海關女子排球隊 (亞軍)

「龍舟盛會在西貢」政府部門邀請賽於 6 月舉行。



海關龍舟及彩艇隊 (冠軍)

「龍舟盛會在西貢」特能龍舟中龍賽於 6 月舉行。



海關龍舟及彩艇隊 (亞軍)

海關總部大樓展覽廊

「保護瀕危物種」專題展區

展覽廊工作小組



明哥：馬 Sir，最近經過海關總部大樓展覽廊外面，驟眼見到一啲動物嘅展品擺喺裏面，好有趣啊，到底係咩嘢㗎㗎？

馬 Sir：我相信你所講嘅就係剛剛完成展覽更新工程嘅專題展區，主題係「保護瀕危物種」。

明哥：可唔可以同大家介紹一下呢個新嘅專題展區呢？

馬 Sir：當然可以。呢個專題展區以「保護瀕危物種」為主題，部門近年喺打擊跨境走私瀕危物種活動方面成效顯著，深受國際社會嘅讚許。有見及此，訓練及發

展科及部隊行政科聯合作小組積極為呢個專題展區進行展覽更新工程，致力提高市民大眾對保護瀕危物種嘅意識。作為一個前瞻嘅海關人員，我哋要與時並進，配合部門喺呢方面嘅發展。不如我帶你入去參觀下，一邊欣賞，一邊向你講解啦。

明哥：好啊！……嘩！呢度有好多動物展品，佢哋好逼真！可唔可以介紹一下？

馬 Sir：呢度有幾十件展品，包括檢獲嘅獅子皮、老虎皮、豹皮、蟒蛇皮、象牙、犀牛角、象牙製品、穿山甲鱗片、乾海馬、花膠及瀕危植物物種等。整個「保護瀕危物種」專題展區面積約十一平方米，分為三個部分：

第一部分係右邊嘅展板，設有電子相簿及案件相片，展示部門近年緝獲嘅大型走私瀕危物種案件。



第二部分係中間嘅模擬野外環境，以嶄新嘅手法展示多種檢獲嘅瀕危野生動物皮毛、象牙及犀牛角等，模擬野生動物生活喺野外環境當中。



第三部分係左邊嘅展櫃，擺放大小不同嘅象牙同製品，以及其他不同種類嘅瀕危動植物物種。透過展示不同種類嘅展品，等大家對瀕危物種嘅管制及部門嘅履行國際義務上嘅貢獻有更深入嘅認識。



明哥：「模擬野外環境」呢部分好特別、好吸引，呢個設計係咁有特別意思呢？

馬 Sir：呢個問題問得非常好！其實呢個設計概念係有特別用意嘅。我哋希望藉著模擬野生動物生活嘅方

式，帶出每件緝獲物品背後都連繫着住一條生命，而不法商人喺進行非法捕獵活動時，都係危害緊瀕危野生動物嘅生命。我哋希望藉此提高大家對保護瀕危物種嘅意識，以免將來我哋所熟識嘅大象、獅子、老虎同豹好快絕種。

明哥：咁聽落去，呢個「保護瀕危物種」專題展區真係好有意義啊！

馬 Sir：係呀！我希望呢個趣味與教育並重嘅專題展區能夠提高市民對保護瀕危物種嘅關注，亦能夠為大家帶嚟新嘅體驗。

退而不休 心繫海關

黃卓敏

口述歷史 娓娓道來

「各位同學，歡迎參觀海關的展覽廊。香港海關剛成立是的主要職責，是……」在海關總部大樓 10 樓的展覽廊內，有一把如洪鐘的聲音，向在場參觀的學生詳細地介紹海關的工作和歷史。這位導賞員並不是現職的海關人員，而是人稱「威哥」的前監督陳振威，陳 sir。

過往海關總部大樓展覽廊的導賞一向由部隊行政科的同事負責，由今年 4 月起，部隊行政科邀請海關退休人員協會（以下簡稱協會）的成員輪流擔任這個職責。陳 sir 作為協會的主席，自當身先士卒，率先擔任這個形象大使的任務。「對退休人員來說，是一件很有意義的事情，除了可以繼續為部門出一分力、加深對外宣傳推廣海關的工作之外，自己也能溫故知新，知道部門推出的新服務，維持跟部門的緊密聯繫。」

海關總部大樓展覽廊有 3 大展區，分別為「關閘」、「時光隧道」和「主場館」。當中主場館有 6 個工作

展區及 1 個剛開放的「保護瀕危物種」專題展區。「香港海關成立之初有『酒差』這個別稱，是因為當時我們的主要職責是保障酒類的稅收。」不過，作為海關的活字典，退休已有 13 年的陳 sir 對海關近年的發展仍然瞭如指掌。例如近年推出的道路貨物資料系統（ROCARS），他也能如數家珍的向參觀人士講解。

事實上，除了陳 sir 之外，協會還有五位中堅份子擔任首輪的義務導賞員，他們就是蔡就生、黃大勤、陳漢文、湯樹根和馮定慈。他們幾位雖然已經退休，但仍然心繫海關，抽出自己的寶貴時間來為部門分擔導賞工作，實在難能可貴。

退休協會 聯繫感情

海關退休人員協會於 1998 年 8 月成立，旨在促進會員之間的友誼和加強協會福利等。現時，協會共有約 550 名會員，每年會舉辦兩次短線旅行、聯歡晚宴等活動，每年則會有一次週年大會暨同樂日，以聯繫不同年份退休人員的感情。



▲退休監督陳振威，擔任海關總部大樓展覽廊的導賞員，向參觀人士細說海關的歷史和他工作的點滴。



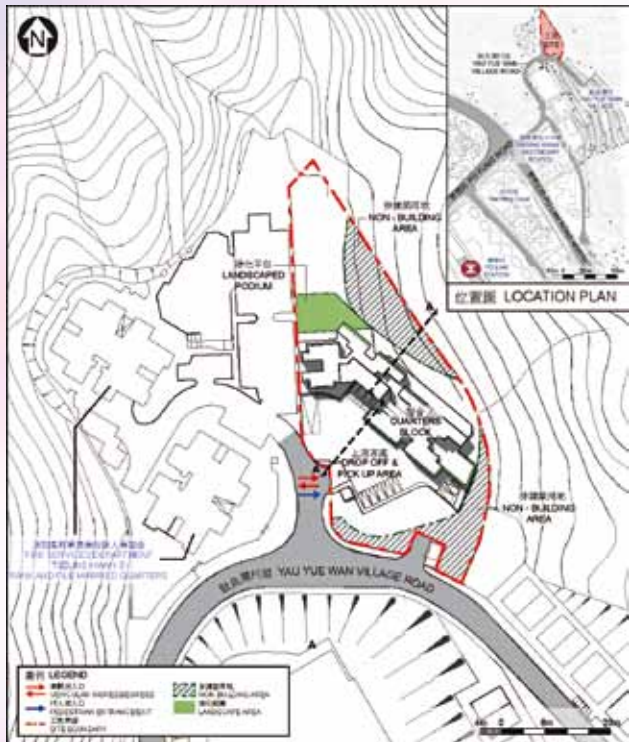
▲海關退休人員協會每年都會舉辦短線旅行、聚餐等活動聯繫會員之間的感情。圖為協會於前年組團遊湖南莽山的秋季旅行。



宿舍新里程

部門今年在宿舍興建項目取得重大進展。首先將軍澳魷魚灣村道的海關宿舍在二月獲立法會財委會批准撥款，並如期在六月動工，預計在 2018 年初落成。屆時部門將擁有一幢高 19 層的新宿舍大樓，提供 28 個 F 級及 108 個 G 級，合共 136 個員佐級單位。回顧此宿舍項目經歷不少困難，例如於 2014 年提交立法會工務小組委員會時需八次上會方獲通過。現在終能動工，實為管職雙方表誠合作的成果。

魷魚灣村道海關宿舍位置圖



從宿舍步行至港鐵寶琳站約需十分鐘。

另外，由入境處主導興建的觀塘將軍澳道紀律部隊宿舍亦於今年八月動工，預計在 2019 年中落成，部門將獲分配 40 個 G 級及 62 個 H 級，合共 102 個員佐級單位。

此外，部門今年亦新增了位於屯門的屯富路紀律部隊宿舍，該宿舍已在六月竣工。當中部門獲分配 28 個單位。當中包括 8 個 F 級，4 個 G 級及 16 個 H 級的員佐級單位，早前獲編配單位的同事已入住宿舍。單位設計優雅實用，且配置了各種照顧同事及家人日常需要的裝置，如廁所鏡櫃、主人房衣櫃等，均獲同事好評。

部門會繼續與各政府部門緊密合作，促成各個宿舍項目，並務求地盡其用，擴大宿舍的發展規模，以興建更多單位，回應同事們的住屋需求。

魷魚灣村道海關宿舍工地



建築公司在七月進行平整工程。



工地現已搭建辦公室及倉庫。

宿舍小組

魷魚灣村道海關宿舍外觀設計繪圖



屯富路紀律部隊宿舍外觀及單位實景



單位已配置了各種照顧同事及家人日常需要的裝置。

健康飲食金字塔

均衡營養好體格

健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烺、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

在各類食物中，我應該吃多少才能保持健康？

進食正確的食物種類

不同食物有不同的營養價值，因此身體不能從單一食物中得到全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類別食物，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體所需。

進食正確的份量

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過多或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量。



成人健康飲食金字塔

穀物類：	3 至 8 碗	蔬菜類：	最少 3 份
水果類：	最少 2 份	肉、魚、蛋及代替品：	5 至 8 兩
奶類及代替品：	1 至 2 份	油、鹽、糖類：	吃最少
流質飲品：	6 至 8 杯		

註：以上建議為身體健康的人士而設，長期病患者及有特別營養需要的人士，應向家庭醫生及營養師諮詢切合個人需要的飲食建議。

食物分量換算：

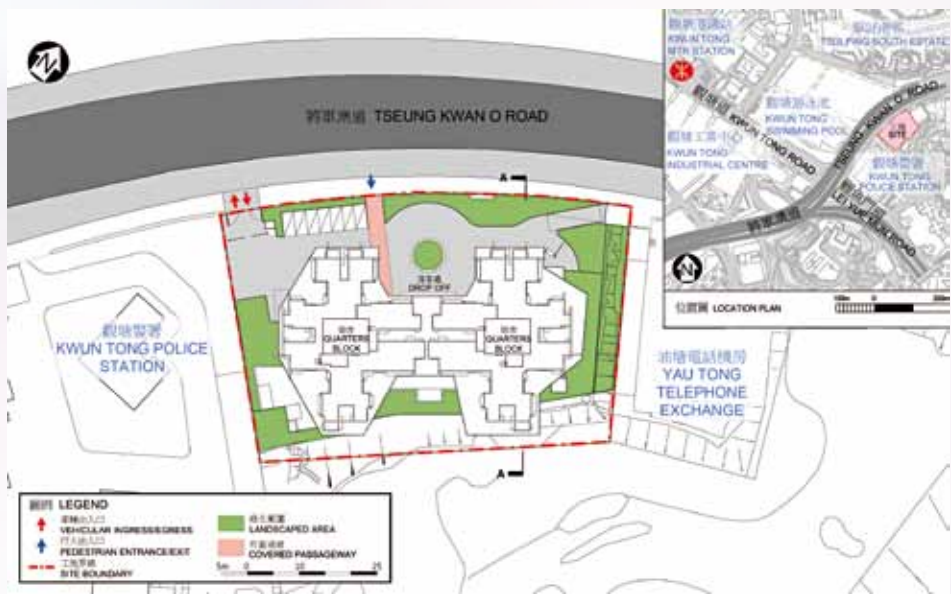
1 碗穀物 相等於：	1 份蔬菜 相等於：	1 份水果 相等於：	1 兩肉 相等於：	1 份奶類及 代替品相等於：
1 碗飯 1¼ 碗麵 2 片麵包	½ 碗煮熟瓜菜 1 碗沙律菜	1 個中型蘋果 2 個奇異果 ½ 碗切粒水果	4-5 片熟肉 1 隻雞蛋 1 磚布包豆腐	1 杯 (240 毫升) 低脂奶 2 片低脂芝士 1 小盒 (150 克) 低脂純味乳酪

資料由衛生署中央健康教育組提供

觀塘紀律部隊宿舍外觀設計繪圖



觀塘紀律部隊宿舍位置圖



宿舍鄰近觀塘市中心。

由「波牛」至國際 A 級教練 一顆熱愛足球的心——俞漢輝

從小時候在街場踢球，到加入職業球會，高級關員俞漢輝的一生和足球結下不解之緣。

相信部門中有參與足球運動的同事都對高級關員俞漢輝（編號 81407）（輝哥）的名字毫不陌生。由 2003 年至今，輝哥一直擔任部門足球隊的教練，帶領球隊在各項賽事爭取佳績。

究竟輝哥當初如何成為足球教練？

輝哥自十九歲起已是東昇足球隊的隊員，加入海關後，依然持續參與部門代表隊的賽事，在外亦有跟隨球會操練。在 2001 年，一方面他對足球的興趣依然甚濃，另一方面他有了轉型的時候，他便開始修讀亞洲足協的教練課程。在短短的一年間，他便完成了首兩級的文憑。直至今年初，輝哥終於修畢了由香港著名足球教練郭家明先生教授的亞洲足協 A 級教練課程。完成此課程的學員將可獲國際認可 A 級足球教練文憑。此課程分兩階段，為期一個月，在課程中學員除了需完成理論和實踐課程外，亦要完成演說授課及場地考核，期間亦要跟隨球會及各級代表隊訓練以完成實習。

對足球的熱誠使輝哥多年孜孜不倦進修，國際認可的資歷也讓他帶領球隊時更有信心。這些課程帶給他更廣闊的眼光，更科學化的訓練方式，更多變的戰術部署。他不時將所學得的運用在比賽當中，豐富球隊的變化。譬如說他會透過分析對手過往的比賽，找出其優缺點，以便作出針對性的部



●永不言倦，精益求精——2015 年初輝哥於澳門修畢 A 級足球教練文憑課程，與來自亞洲各地的學員交流，了解各地的足球發展和文化。



●退役韓國國家隊前鋒薛琦銘亦為此課程學員之一，曾參加兩次世界盃的他與輝哥成為莫逆之交，互相交流足球心得。



●在血汗和淚水間得到的友誼最教人難以忘懷。這也是部門足球隊團結和充滿默契的原因。



●一張張掛在臉上的笑容，不但是因為比賽獲勝，更是因為刻苦訓練後所得的回報。

署。無數球場上的光榮時刻，他付出的努力實在功不可沒。

因為足球，輝哥開展了工作以外的另一頁。他既有機會代表部門作賽，獲獎無數；透過足球，輝哥亦參與不同的地區和青少年義務工作，推廣足球運動發展，回饋社會。

帶領不同的球隊，輝哥會用不同的訓練方法。輝哥直言他執教青少年球隊時會搖身一變成為「魔鬼」教練。他解釋教練的理念和教學方式對學員會有深遠的影響。只有打下扎實基礎，學員才能有長遠的進步和發展。眼見時下年輕一輩各有陋習，家長亦對其子女千依百順，輝哥希望可以透過足球場的訓練，使他們學懂嚴守紀律，提升自我要求及團隊精神的重要性。輝哥在訪談中不止一次強調，他不只「教波」，還會「教人」。

作為足球教練多年，輝哥帶領不少球隊，培育了無數的球壇精英，有部分更已加入港聯聯球隊，視足球員為終生職業。言談及此，輝哥不禁展露燦爛的笑容。他坦言這是最大滿足感的來源。部分球員更是當時輝哥執教地區青少年足球培育計劃學員，他們經過多年的訓練，克服各種挑戰，終於夢想成真。

眼見桃李滿門，作為伯樂的輝哥欣慰不已。對於退休後的生活大計，輝哥表示還未有切實安排。不過，他的退休生活又怎會離開足球呢？

直至今日，輝哥依然會和友人踢「衛生波」，這從他一身強健的體魄和健康的膚色可見。

足球為他帶來了競技比拼之樂趣，比賽爭勝之激情和榮譽，和隊員間建立的友誼更是難能可貴。更重要的是，透過足球，輝哥找到了工作以外的樂趣和成就。利用足球參與義務教育工作更讓輝哥在工作以外的領域回饋社會，從中帶來的滿足感更是難以取代。



●上圖為輝哥義務擔任深水埗青年軍教練時所攝，隊中有數名球員已成為大國腳，代表港隊作賽。



●作為部門足球隊的教練，輝哥多年來帶領球隊於各項賽事作賽，屢獲佳績。



●每一場賽事輝哥均會針對性地部署戰術，務求盡展球員所長。

趙穎琦 陳家銘



●A 級足球教練文憑課程由郭家明先生親自教授。



●與退役韓國國家隊前鋒薛琦銘合照。

悠閒寫意的退休生活

彭炳耀

8 月 3 日，從英國傳來一個好消息，退休總關員黃國培與隊友再次晉身白金漢盃（Buckingham Cup）三人草地滾球賽決賽。期望他能跟去年一樣，再次奪標。培哥退休已有四年，雖然走進平淡的生活，但從不枯燥。他平日上午會上網留意社區訊息，還收聽香港電台廣播節目關注香港情況。下午會練習羽毛球、草地滾球或游泳。所以他能保持健康的身體和充實的生活。培哥不時與好友聚會，

保持精神健康，社交生活十分充實。今年 5 至 6 月期間，他與太太遊玩克羅地亞共和國及黑山共和國，又到了意大利米蘭觀看世界博覽會。

看到他悠閒寫意的樣子，真令人羨慕。我不禁向他請教心得，可讓我學習和準備迎接退休生活，相信很多同事亦能感同。他說退休前學習工作外的另一有益身心的興趣或活

動，如草地滾球，可讓退休生活有新的轉向，社交圈子亦得以擴闊。定時和適量的運動令人身心健康。退休後不要只回顧過去的精彩，還要學習接受新生活的平淡，開拓新的圈子以迎接輝煌人生的下半場，如多做義務工作。培哥時常回到社區所屬球會協助保養場地，可得到新知識之餘，亦領略到施比受更為有福的心靈回饋。培哥的退休心得令我獲益良多，希望快將退休的海關同事亦能一同分享。



●培哥奪得 2014 年白金漢盃三人草地滾球賽冠軍。



●培哥在球會當義工，協助保養場地。



●培哥在意大利米蘭觀看世界博覽會。



●閒時培哥與太太到處遊玩。

伸展運動（拉筋）之五 腰部的伸展運動

黃穎前 專業體適能導師 伸展導師 / 伸展治療師 英國皇家公共衛生協會院士

腰部的伸展，可分為前、後、左、右四個方向：



圖（1）把身體放鬆向前彎下，用手指或手掌觸碰地面。



圖（2）把身體向後，雙手放在臀部上用作支撐身體，雙腳保持垂直，然後向後彎。



圖（3）將左手放在右肩膀上，右手按著左手的手肘向右拉；然後轉手，轉方向，做另一邊。



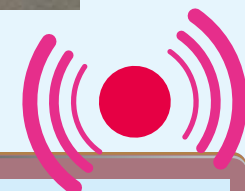
圖（4）交差雙手於胸前，平肩，緩慢地向左面旋轉，轉盡後停留約 10 秒，然後轉方向，做另一邊。



圖（5）坐在地上，伸直雙腳，雙手抱緊雙腳掌邊緣，用手力把身體向前拉。（雙手抱不到雙腳掌邊緣的，可加一條毛巾圍著雙腳，雙手抓緊毛巾把身體向前拉）。



圖（6）坐在椅上，將左腳掌放在右膝上，雙手抱緊右腳大腿，身體向右膝彎下，然後轉腳再做另一邊。



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——董三軍

謎題：

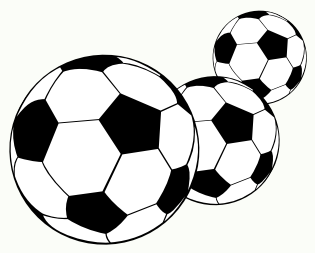
為求不死藥，
奉命去扶桑，
一去不復返，
氣煞秦始皇！
猜一名中國歷史人物。答案以董三軍提供的謎底為準。

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 sheetapc_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 2016 年 2 月 29 日。

上期謎底：李香蘭

得獎者名單如下：

助理物料供應主任	朱建文
署理高級貿易主任	文國成
貿易管制主任	湯志輝
關員（編號 05115）	劉炳杰
關員（編號 1377）	莫采文



廉政公署及公務員事務局

網上學習平台 推廣誠信理念

廉政公署與公務員事務局合作，為公務員就防貪與誠信相關主題制訂網上學習計劃。廉政公署社區關係處在「公務員易學網」推出「誠信管理網上學習平台」，方便公務員查閱有關誠信管理的實用資料及最新資訊。

「誠信管理網上學習平台」提供兩個網上學習課程及相關資訊，闡釋誠信管理和知法守法的重要性。這個網上學習平台還提供查詢及舉報貪污的方法。

內容簡介

兩個網上學習課程的主題分別為「提防貪污陷阱」及「管理職員操守」。「提防貪污陷阱」以兩個個案為例，引導學員須加倍小心，避免墮入貪污陷阱，並就如何處理道德困境提供建議。「管理職員操守」則以個案為例，提醒管理人員監管不力的後果。

有關誠信管理的另一個學習重點，是知法守法。「法與規」載列以下資料，供公務員參閱：

- 《防止賄賂條例》中適用於公務員的條文
- 普通法「公職人員行為失當」罪的主要元素
- 處理利益衝突的規定



立即登入

「公務員易學網」<https://www.clcplus.cstdi.gov.hk/>

(部門資源區 → 廉政公署)

學員在「誠信管理網上學習平台」完成每個課程後，可獲得一百五十「易學分」。



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 崔志輝 區淑儀 傅昌源 李寶枝
記者：許細文 譚小燕 趙穎琦 江燕妮 李振東 李琳慧 彭慧芝 曾凱婷
黃卓敏 陳家銘 周銘濤 鄧崇俊

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：2016 年 2 月 29 日

