



海柏

香港海關 • 二零一六年四月號 第三十期

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

李寶枝 李振東

昂首闊步 無懼風雨 前副關長俞官興情繫海關三十四載

▲俞Sir寄予我們要珍惜部門所建立的功績、現代化和工作效率，並要努力維護香港海關嚴守紀律及其團隊精神。

在部門服務超過 34 年的前副關長俞官興先生（俞 Sir）在退休前接受《海柏》訪問，與我們細說多年來的工作點滴，分享如何克服困難與接受挑戰的寶貴心得。臨別贈言，他寄予同事好好把握部門發展的機遇，同心同德，繼續保持香港海關在國際同業中的領先地位。

然機會下看見當時招聘海關督察的條件和福利也很吸引，便『即管』一試。」俞 Sir 直言。經過體能、面試等招聘測試後，他便正式獲委任為見習督察，接受基礎培訓。

「在見習的頭三年裡，我發現自己在各方面都有許多不足之處，猶如白紙一樣，甚麼也不懂，做起事來總是步步為營，心驚膽顫。但回望過去，這三年的歷練是十分難忘及寶貴的。」俞 Sir 坦言家人最初對他加入海關頗有意見，因為覺得執法工作危險，他更不敢透露自己執勤時有需要配槍。在見習期間心情忐忑，也有嘗試投考其他職位及申請獎學金，但最後仍選擇海關為終生職業。「頭三年的工作對見習督察來說充滿挑戰，也是最脆弱和容易遇上掙扎的時間，故此部門應多給予見習人員關懷和適當輔導，讓他們健康成長，好好裝備自己，開心迎接未來的工作和發展。」

不同階段 不同要求

談到督察級的工作，俞 Sir 回味這是最開心、最自由的時期。他在工作崗位開始建立穩固的基礎，在工作中與同事建立良好的合作關係，向清晰的目標進發，並學懂在工作中發揮價值和潛能，努力爭取表現。但監督級職位的要求卻有所不同，俞 Sir 認為助理監督在工作上要有遠見，要

釐清工作目標，並做好橋樑角色，帶領同事邁步向前，整體較督察級的工作有主導性。至於監督及高級監督，他認為要進一步提高對自己的要求，在不同的工作層面上要擴闊視野，開拓新的網絡和思維模式，並以部門整體發展和利益為中心，在工作上爭取最大效益。

啟蒙前輩

相信大部份同事在工作上總會碰到恩師。俞 Sir 直言其處事及工作態度深受前高級監督江偉坤（江 Sir）啟發和影響，並受用至今。「江 Sir 是一位惜才的長官，他賞識下屬並給予我發展所長的機會。他對自己、同事及工作的要求很高，和他一起工作並不容易，但學習機會良多，工作很有成就感。」俞 Sir 細說江 Sir 對他的影響。

放棄教鞭 加入海關

「當年我加入海關可說是機緣巧合。在大學時我主修生物，副修化學，在學期間已於夜校兼職教書。本打算畢業後返回母校執教，所以沒有積極找工作，在偶



▲俞 Sir 認為督察級的工作是最開心、最自由的時期。



▲俞 Sir 直言其處事及工作態度深受前高級監督江偉坤（左二）啟發，受用至今。



▲俞 Sir 在見習期間也有嘗試投考其他職位及申請獎學金，但最後仍選擇香港海關為終生職業。

他認為一個嚴謹的上司對下屬的啟發和長遠影響更大，而工作態度及成果往往反映一個人的工作水平。就如你的寫作能力及表達技巧都會從報告和演說中反映出來。俞 Sir 十分感激江 Sir 對他的教導，讓他學會做事要有原則和有計劃，要隨時準備自己及建立團隊的協作，並時刻能「代入」上一級長官的角色，以他的處境和思維模式去思考問題及尋求解決方案。俞 Sir 續道：「我非常慶幸能夠在督察級的階段遇上江 Sir，我從他的身上體會了要成為一個卓越的領袖，受人尊重，就要對身邊工作的人有承擔，包括上司和下屬。」

海關的專業化

俞 Sir 分析海關的工作主要有三大範疇，包括行政（Administration），行動（Operation）及調查（Investigation）。他直言：「行政工作看似最穩定，但同事即使放假時也要思考工作的難題，有苦自己知。軍裝的工作是維持海關最前線運作，主管要帶領下屬，要面對公眾，要解決爭執及衝突，並確保為市民提供優質的清關服務。調查的工作則要求靈活技巧，突如其來的事情較多，工作壓力大，時間不穩定，但閱歷卻是最廣，成功感也大。」



▲俞 Sir 認為與不同的持份者，例如業界及同胞作充分的溝通及協作，是作為首長級領導推行部門政策的不二法門。



▲俞 Sir 寄予年青一代要珍惜部門所建立的功績、現代化和工作效率，因為這一切得來不易。

他闡述職位調派和同事的事業發展關係密不可分。海關工作本身就是一種獨特和專業的工作。要維持海關專業水平，各人員均需要在這三個工作範疇有均衡發展和歷練，缺一不可，更不應只專注某一方面的工作，這才能夠成為專業的海關人員。身為副關長，俞 Sir 認為一個公平、公正和有效率的調崗制度是十分重要的，隨意改動或太多使用酌情權會令制度難以維護和執行。「人員在各工作範疇應該有均衡發展的機會，接觸海關各個業務範疇，是權利也是義務，這才是海關專業化的基本。」

管理哲學

俞 Sir 的管理哲學主要由三個元素組成。第一是「人」，他認為「人」是活的，甚麼系統也是「人」創造出來，所以「人」永遠是最重要、最關鍵的元素，他最重視這個元素。第二個是系統，系統關乎組織的問題，系統可提升工作效率，協助人執行工作。第三個是程序，清晰的指引及程序能讓人員有法可依，並確保工作質素和成效。俞 Sir 道：「如要成功帶領一班同事，視乎你是否珍惜這班與你一起並肩作戰的同事。『人』之可貴是因為『人』有判斷能力，不是機械或科技可以取代。一個計劃或政策是否成功，最關鍵的便是『人』，所以我最珍惜的便是部門內的同事。」

誠信

誠信是香港海關賴以達成執法目標和完成部門使命的首要因素，因為「人」是一個機構最重要的元素，員工必須有高度的誠信，才能建立互信，這是達致成功的重要基石。俞 Sir 解



▲作為首長級領導，俞 Sir 主持部門的不同會議、發佈會及帶領訪問團，推行政策和計劃，以及推廣部門業務，提高同業及市民對香港海關的認識。

釋說：「同事入職前已順利通過招聘測試而加入海關，大家的水平不會相差太遠，但每個人的做事方式卻有所不同，而個人誠信則影響處事手法，至為重要。」

變革管理項目

作為首長級領導，俞 Sir 推行不少政策和計劃，ROCARS（道路貨物資料系統）毫無疑問是俞 Sir 在擔任助理關長期間最艱巨的 Change Management Project（變革管理項目），也是他的心血結晶。

ROCARS 在 2011 年 11 月全面實施並順利推行，標誌著香港海關踏上電子清關模式的一個新里程。這個電子預先申報平台使香港海關的清關模式和世界接軌，在確保貨物清關服務高效快捷之餘，並可提高執法成效。

「在推行改革項目時，首要的是得到同事和其他持份者的認同和 buy-in（就某事達成一致），大家要步伐一致，目標一致。你要把項目理念清晰地向所有人推廣和闡釋，你要知道那些人支持，那些人持有不同意見，你要逐一與他們多溝通，以取得他們的最大支持。推行 ROCARS 所遇到的困難較想像中大，因為時間短，持份者眾多，例如實施 ROCARS 後會導致人手縮減，容易造成內部矛盾和不满。所以縱使計劃出台時間緊迫，我仍先正視人手問題，約見工會，尋求共識，並出席業界的會議及活動，以爭取各方面支持。在推行這個新項目時遇到困難重重，同事往往感到氣餒和失望。但身為領導，我沒有回頭看的餘地，只有迎难而上，向前看，與同事互相鼓勵，大家肩並肩，一步一步地解決面對的困難和挑戰，並以能參與推行這個任重道遠的項目自豪。」俞 Sir 堅定地說。

「作為領袖，目標一定要清晰，在遇到特殊情況時要堅持和堅定。我清楚知道 ROCARS 成功落實對部門長遠發展的重要性，而落實這個項目是我工作上首要目標，我不可以氣餒，也不能退縮。我敢說如果沒有了 ROCARS，今天便不會有多模式聯運轉運便利計劃（ITFS）的推行，更不會有電子關鎖的開發和應用，和當前 Single Window（單一窗口）的倡議。」



▲機場調查組於 1998 年 12 月在赤鱗角新機場一架貨機輪胎內緝獲共 144 塊重 156 公斤的可卡因，為俞 sir 至今最深刻的案件。



最深刻案件 飛機輪胎藏可卡因

談到最深刻的案件是在 1998 年毒品調查科機場調查組在飛機輪胎緝獲可卡因的案件。當時是赤鱗角新機場啟用以來最大宗的毒品案件。調查人員在貨運飛機的一個後備輪胎內發現共 144 塊重 156 公斤的可卡因，當時市值 1.8 億元。他憶述當中遇到不少困難，例如在有限時間內要扣押一架飛機，要想辦法拆開檢查重逾一噸的輪胎，整個行動又不能「太張揚」地進行，實在是十分困難，壓力巨大。同事經過通宵達旦的努力，最終與工程人員成功把輪胎運送到位於大埔的廠房拆卸及接受 X 光檢查，而最後發現內藏大批可卡因，各人都雀躍萬分。

除了這宗案件，俞 Sir 提及當他是情報及調查課監督時，在偶然機會下，他與車房職員在閒談時發現一些懷疑走私的「情報」，最後經過精密的分析和部署，成功偵破一宗走私案件，涉及多部跨境貨櫃車利用暗格走私電子產品。他補充道：「調查工作就是把『有可能』變成『有可能』，案件主管要堅持到底，不斷嘗試，排除萬難，才有機會偵破案件。」

俞 Sir 亦與我們分享一宗跨國偵緝販毒的案件。「做這些案件建基於與海外同業所建立的良好人際關係及信任，要通過聯合行動迅速偵破跨境販毒案件，人際網絡及互信往往發揮關鍵作用。」

寄予海關同事

俞 Sir 寄予年青一代要珍惜部門所建立的功績、現代化和工作效率，因為這一切得來不易。大家要好好保存並發揚光大紀律部隊最基本的特色—紀律及團隊精神。「由於社會的價值觀及文化行為的改變，紀律部隊亦受到衝擊和影響。現時我們需要提高同事對部門的歸屬感，強化部門紀律性及維護團隊精神。然而人性化的管理亦十分重要，這樣才能達致『以人為本』的管理方針，有利上下一心推行政策，共同為部門的發展作出貢獻。」俞 Sir 語重心長地道。

實踐有機耕種 踏上平靜生活

談及退休後的生活，俞 sir 明言會好好享受退休生活，追求生活新方向。他會積極做運動，和培養一些以往沒時間發展的興趣。俞 Sir 說：「我在去年已開始有機耕種，除了可以接觸大自然，寧靜和簡單的環境可舒緩自己緊張的情緒，為將來退休後過一些較悠閒和平靜的生活作準備。」

臨別在即，俞 Sir 以他在 1 月 15 日海關結業會操上的演辭總結今次訪問：「我非常懷念在海關的日子，無論是苦是樂，是喜是悲，都會是我退休後美好的回憶，我會好好珍惜！」俞 Sir 再次感謝同事一直以來對他的支持和鼓勵。



▲除了實踐有機耕種，俞 sir 餘暇與好友行山，接觸大自然，可舒緩自己緊張的情緒，並為日後平靜的退休生活作好準備。



▲俞 Sir 多年來身體力行參與部門不同的體康活動，體驗團隊及體育精神。





古人發明弓箭，初期主要用作狩獵，後來則應用到軍事用途上。隨著槍械彈藥的普及化，弓箭漸漸由武器發展成一項運動，並自 1972 年起被列為其中一項奧運項目。

◎懾人箭聲 扣人心弦

曹啟俊（關員 06246）猶記得初次接觸射箭時，他還是一名小六生。他被那懾人的放箭聲深深吸引，亦因而展開了他的射箭生涯。於啟俊來說，射箭的最大樂趣是享受當箭正中靶中心的那份滿足感。

◎穩定準確 認清自我

原來射箭比啟俊預期的困難，初次拉弓放箭後的感覺，他還記憶猶新。「射箭講求穩定、準確，而做到這兩點要身心協調；心要靜、手要定。」令他意想不到的是射箭時用到的肌肉是一般運動比較少用到的，例如拉弓時會用到肩胛的肌肉。儘管困難重重，但透過反覆及有系統的訓練，啟俊漸漸看到自己努力的成果。做人做事也一樣，要成功要進步，除了努力，還要「腦」力。啟俊說：「練習時要思考，要認清自己不足之處，有錯誤要立刻改正；其實人生如是，若反覆做錯誤的事，再努力也難進步。」

◎累積經驗 回饋社會

在 2011 年，啟俊以領隊兼運動員身份代表香港出戰亞洲射箭大賽。由於資源有限，很多時運動員會兼任領隊一職。出國比賽能拓闊眼界，啟俊希望將自己的經驗分享給年輕的運動員，為香港射箭運動的發展出一分力。



▲啟俊手上的複合弓長 37 吋，重 60 磅。



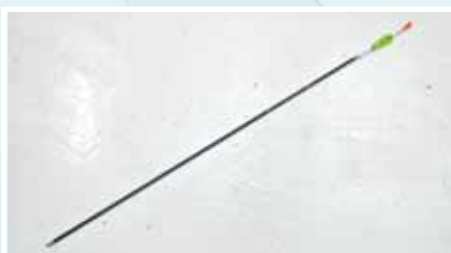
▲複合弓由多個配件組成，包括（由上而下）滑輪、弓身、瞄準器及平衡桿等。

►平衡桿的表面像高爾夫球一樣有凹洞，目的是減低空氣中的阻力。平衡桿的作用是平均分佈弓身的重量，而射手會按自己的習慣增加或減輕平衡桿的重量。

◎培養情操 適時減壓

啟俊是部門射藝會的一員，偶爾也會指導會員。他觀察到性格衝動的學員在學習初期比較困難，但隨著射術不斷進步，學員也變得沉著冷靜。有感現今都市壓力大，啟俊說透過射箭除了可以培養個人的情操外，還可以放鬆心情。啟俊希望同事在埋首工作外也要為自己減壓。

人生與射箭一樣，兩者皆要看清目標。在與啟俊的交談中，可感受到他對射箭的熱誠及執著。希望他那顆回饋射藝界的熱心，能為香港培育更多新一代的「未來箭士」。



◀箭大致可分為三部份（右起）：箭羽（綠色）、箭桿（黑色）及箭頭（銀色）。箭桿通常用炭鋁物料造成，因其柔韌性高不易變形。

◀一如其它運動比賽一樣，射箭也有比賽的規矩。參賽者要在限時射出既定數量的箭，射多了會被扣分。箭中靶中心分數最高，偏離中心愈遠分數愈低。

周銘添

「箭」場領隊 — 關員曹啟俊



▲出外比賽能拓闊眼界，認識不同國家的文化。



▲啟俊擅長的是複合弓。此複合弓的特點是弓臂和滑輪結合，槓桿系統能減低定位時所需的力，從而提高準確度。



▲在 2011 年，啟俊（最右）以領隊暨運動員身份代表香港出戰於老撾舉行的亞洲射箭大賽。



▲啟俊（最右）說領隊是運動員及主辦單位的溝通橋樑，例如運動員提出上訴時，只有領隊才可與主辦單位交涉。



▲啟俊認為能夠觀賞高手比賽亦是賞心樂事。

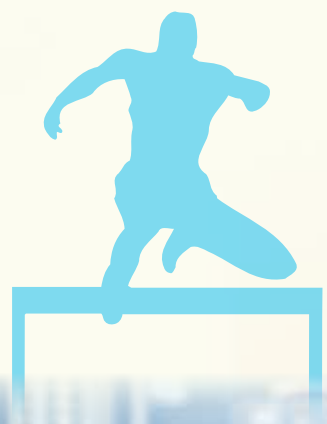


▲射箭比賽除了有個人賽外，還有團體賽。圖中是啟俊（最右）在港隊的隊友。

2015 聖誕兒童聯歡會

香港海關體育及康樂會於 2015 年 12 月 19 日假香港海關高級官員會所舉辦「聖誕兒童聯歡會」。當日的兒童攤位遊戲，包括無限手工藝創意坊、動感跳躍的充氣彈床等，香港海關體育及康樂會還派發 3,000 份小獎品給參加的兒童，同事及其親友都乘興而來，盡興而歸。





陸運會



▲見習關員譚秉鈞(編號 1385)(中)蟬聯海關「欄王」。



▲署理高級督察張文傑勇奪跳高冠軍。

陳家銘 鄧崇俊

海關陸運會 更快更高更強

海關陸運會於 2016 年 3 月 5 日假灣仔運動場舉行，今屆有 554 位健兒透過各科系的六大隊伍參賽，人數較上屆為多，他們在 41 個項目發揮「更快更高更強」的體育精神。在啦啦隊打氣下，一眾健兒竭力為個人成績奮鬥，亦為所屬科系爭取榮譽。經過一輪激烈競技後，口岸隊勇奪全場總冠軍，機場隊及總部隊分別獲得亞軍及季軍，而口岸隊更成為啦啦

隊冠軍。

同屬機場隊的見習關員譚秉鈞(編號 1385)及關員朱佩雯(編號 07133)分別奪得男女子全場總冠軍，其中譚秉鈞於 110 米跨欄創出部門新紀錄。高級督察鄧卓諱以 12'20 秒破了男子 100 米(35-44 歲)紀錄；督察葉靜恩不僅蟬聯女子擲鐵餅冠軍，在推鉛球項目

更創出新紀錄。另外，為了令同事與下一代增進感情，今屆設有別開生面的家庭同樂賽競技活動，場面溫馨。

至於紀律部隊接力邀請賽，消防處僅以 0.03 秒之微險勝警務處勇奪冠軍，懲教署則獲季軍。最後，陸運會籌委會邀請海關樂隊作壓軸表演，為兩年一度的陸運會劃上完美句號。



▲▶全場矚目的科系及員工代表同樂賽。



▶口岸隊全場總冠軍。



▲港口及海域隊勇奪 4x400 米隊際接力冠軍。



▲見習關員譚秉鈞(編號 1385)奪得男子全場總冠軍，由海關關長鄧忍光頒獎。



▲關員朱佩雯(編號 07133)奪得女子全場總冠軍，由海關關長鄧忍光頒獎。

部門新紀錄

項目	參賽者	紀錄
男子 100 米(35-44 歲)	高級督察鄧卓諱	12'20
男子 110 米跨欄	見習關員譚秉鈞(編號 1385)	15'67
女子 800 米	督察區穎寧	2'42'59
女子 3000 米	見習關員侯家欣(編號 13168)	12'25'30
女子 100 米跨欄	關員廖雪瑩(編號 1261)	19'71
男子標槍	督察謝富明	44.85M
女子跳遠	見習關員黎翠珊(編號 15130)	4.59M
女子推鉛球	督察葉靜恩	10.37M



▲口岸隊贏得啦啦隊比賽冠軍。



▲隊員熱烈地為隊友吶喊打氣。



▶▼海關樂隊精彩的壓軸表演。



體育及康樂活動花絮



香港海關羽毛球會主辦的 2015-2016 年度羽毛球比賽於 2016 年 1 月舉行，賽事包括個人項目男子單打公開組、男子雙打公開組、女子雙打公開組、混合雙打公開組、男子雙打百齡組及科際比賽。科際比賽的賽果如下：
冠軍：陸路邊境口岸隊
亞軍：機場隊
季軍：總部隊



香港海關高爾夫球會於 2015 年 10 月及 11 月舉辦高爾夫球興趣班。



海關樂隊應香港童軍總會東九龍地域邀請，於 2015 年 12 月 6 日出席啟德跑道公園「舞動「童」聲音樂祭」演出。



2015 年度的保安局局長盃五人籃球賽於一月舉行，海關男子隊從九隊隊伍中脫穎而出，勇奪季軍。



海關足球隊於 2015 年 11 月至 12 月期間出席第 15 屆海關區際足球賽，勇奪亞軍。



2015-16 紀律部隊女子排球邀請賽（嘉宏盃）於 2016 年 1 月舉行，海關女子排球隊從五隊紀律部隊參賽隊伍中勇奪亞軍。



冬季紀律部隊沙灘排球比賽於 2015 年 12 月舉行，海關男子排球隊及女子排球隊分別奪亞軍及冠軍。



中國象棋友誼邀請賽於 3 月舉行，海關代表隊與入境事務處代表隊對賽，成功蟬聯冠軍。



桌上遊戲比賽於 2 月舉行，優勝者名單如下：
冠軍：鄧凱媛 助理文書主任
亞軍：曾慶元 督察
季軍：吳紹忠 關員 (06235)



關長杯中國象棋比賽 2016 於 1 月 7 日圓滿舉行，優勝者名單如下：
冠軍：關員袁偉祥 (編號 9540)
亞軍：高級督察利少偉
季軍：非公務員合約僱員蕭惠明
殿軍：關員黃科科 (編號 1301)



香港海關桌球會於 2016 年 1 月舉辦第六屆香港海關桌球比賽。
冠軍：高級關員廖志慶
亞軍：關員羅斌兒
季軍：關員詹紀思、關員周智鴻
一棒最高度數獎：高級關員祁世雄
神射手：貿易管制主任尹志鵬



香港海關田徑會於 2016 年 1 月參加懲教署舉辦之「10 公里長跑」。



海關官員隊於 2016 年 3 月 12 日與律政司足球隊進行友誼賽，海關官員隊賽和對手 2:2。



海關射擊會 2016 年 2 月聚首一堂，舉行「新春會聚」，齊賀「槍炮一聲除舊歲，靶紙揮春賀新年」。



香港海關田徑會於 2016 年 2 月參加香港警察田徑會舉辦之「寶文錦標賽」。



保護自己愛家人 工作時刻要留神



- 是次比賽不但增進了同事對職安健的知識，亦大大提高同事為同一目標爭勝的團隊精神。

機場科空運貨物課於去年 12 月假超級一號貨運站舉行「職業安全及健康問答比賽暨標語設計比賽」。為增加同事對職安健的認識，空運貨物課與勞工處於比賽前合辦了多場職安健講座，及後還準備了相關資料供同事「備戰」。

初賽的主禮嘉賓為空運貨物課的安全經理助理監督葉永榮。比賽當日同事準備十足，最高分的隊伍僅較最低分的隊伍多答對兩條問題，戰況相當激烈。

決賽當日，機場科總指揮官劉德才、一眾機場科的長官、部門的安全及健康主任，以及香港空運貨站有限公司的執行董事傅忠先生均撥冗擔任評判及嘉賓，加上約 140 名空運貨物課的同事到場為參賽同事打氣，令現場氣氛更熱烈。決賽以搶答形式進行。經過一輪龍爭虎鬥後，由空運貨物（入口）第三組奪標。而空運貨物資料研究組及空運貨物（出口）組則分別獲得亞軍及季軍。

至於標語創作比賽，空運貨物課五個組別創作了約 70 句標語。最後由空運貨物資料研究組的標語——「保護自己愛家人 工作時刻要留神」勝出，此標語突顯了職安健與家庭生活密不可分的关系。大戰過後，同事們聚首一堂拍照留念，歡度了一個愉快的下午。

同事們及後表示，是次比賽增進了職安健知識，並希望部門可定期舉辦同類活動，令同事不斷接觸日新月異的職安健信息。由此可見是次比賽大大加強同事的職安健意識。管理層一直重視職安健，並已計劃於 2016 年舉辦多元化的活動，從多方面向同事推廣職安健。



- 示範熱身操的隊伍。



- 參賽隊伍競爭激烈。



- 現場同事熱烈為參賽者打氣。

健康飲食高纖維

膳食纖維是什麼？

1. 膳食纖維是由植物而來的元素，雖然它不能被人體所吸收和消化，卻是維持健康的一種要素。
2. 膳食纖維大致可分為水溶性及非水溶性兩種：
 - 水溶性纖維主要來自豆類、麥皮、水果，可與油脂物結合並排出體外，有助降低血液中膽固醇和維持血糖於正常水平
 - 非水溶性纖維主要來自全穀麥類食物及蔬菜，吸收水份後會變軟發大，促進腸臟蠕動，有助預防便秘
3. 成人及青少年每天需要不少於 25 克

的膳食纖維。兒童每天所需的膳食纖維量是他的年齡加 5 克。例如：一位五歲的兒童每天膳食纖維攝取量為 5+5=10 克左右。

膳食纖維用處多

1. 蔬菜類和水果類食物含豐富膳食纖維、維生素 C、β-胡蘿蔔素、礦物質和抗氧化物，可增強身體抵抗力。
2. 非水溶性纖維有助糞便排出體外，直接減少廢物在腸道停留時間，減低有害致癌物質在腸道積聚，能預防腸道癌，避免便秘、痔瘡及憩室病的出現或惡化。
3. 水溶性纖維能與膽固醇相似的油脂物（例如：膽汁）結合並排出體外，並

有助穩定血糖，因此，能有效控制血膽固醇過高、冠心病及糖尿病等問題。

4. 由於膳食纖維熱量很低，且能增加飽肚感，以免進食過量，故能有助控制體重。

膳食纖維的攝取方法

1. 每天最少吃 2 份水果。
2. 每天最少吃 3 份蔬菜。
3. 每星期以 2-3 次乾豆類取代部份肉類。
4. 可用高纖穀物如紅米或糙米代替部份白米。
5. 以全麥麵包或餅乾代替高脂肪、高糖分的麵包或餅乾。
6. 留意食物標籤，多選擇高纖食品。

7. 以循序漸進的方式增加膳食纖維，並留意每天必需飲用足夠的水份（6-8 杯或以上），否則身體會因不適應而產生肚瀉、肚漲、放屁等現象。

均衡飲食最重要

雖然高纖食物有益健康，但亦不宜過量，所以我們應以均衡飲食為原則，每天應該包括五大類別的食物：穀物類，蔬菜類、水果類，肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）和奶類及其代替品。膳食以穀物類為主，多吃瓜菜、水果、適當分量的肉類（及代替品）及奶品，以求達至均衡、健康。

資料由衛生署中央健康教育組提供

伸展運動（拉筋）之六 下肢的伸展運動

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

肌肉長期使用而忽略了伸展運動，會令肌肉和肌腱縮短，引至肌肉容易疲倦、僵硬、痙攣（抽筋）、操控不靈活。而肌肉和肌腱縮短會令關節受壓、蝕和疼痛。腿部常見的痛患有小腿容易痙攣（抽筋）、膝頭痛、踝關節容易受傷（俗稱拗柴）、腳跟痛、腳底筋膜痛等。做以下各圖所示的腿部伸展運動，可放鬆腿部的肌肉、肌腱和關節，保持腿部靈活及無病患。要雙腳長跑長有，膝關節保持靈活、暢順及無病患，平時和運動後就要多注重腿部伸展的運動。腿部於長時間運動如跑步、行山、騎單車之後，單一組的伸展運動時間需達 30 秒以上，才能有效放鬆肌肉，消除積存在肌肉內的乳酸，紓緩疲勞，並驅走肌肉疼痛。



圖(1) 伸展大腿前面之四頭肌，單腳站穩，用左手（或雙手）把左腿向上拉，腳尖要保持向下，用力把腳跟壓向臀部，做完再做另外一隻腳。



圖(2) 伸展大腿前斜越之縫匠肌，單腳站穩，背部貼近牆壁，用左手向外抽著左腳掌，然後用力把左腳膝蓋壓向牆壁，左面關節盡量用力貼近牆壁，做完再做另外一隻腳。



圖(3) 伸展大腿後面之腓腸肌，把左腿放在約平腰高度的物件上，首先用手把腳趾拉後，然後再將腳掌旋向內及旋向外，做完再做另外一隻腳。



圖(4) 伸展小腿外側之脛前外肌，先把腳掌轉側放地面上，腳掌慢慢壓下，做完再做另外一隻腳。



圖(5) 伸展小腿後面之腓腸肌，靠牆把左腳掌向上屈起約45度，用另一隻腳把前面腳跟固定地面上，然後把左面腰部壓向牆壁，做完再做另外一隻腳。



圖(6) 伸展腳跟，靠牆把左腳掌向上屈起約45度，另一隻腳離遠放在後面，然後把左膝推前壓向牆壁，做完再做另外一隻腳。



圖(7) 伸展腳掌及腳趾，前腳垂直站在地上，然後把後腳的腳跟向上抽起，腳趾用力向下壓向地面，腳跟向外旋轉，做完再做另外一隻腳。

一連六篇的文章已把身體各部分主要肌肉的伸展運動，介紹給大家，希望各位可抽空多加練習，保持身體健康，動作靈活，及無病患。如對本文有任何意見或問題，可致電郵本人 (vwcwong@yahoo.com.hk)。

有獎謎語——童三軍

謎題：

夜半草驚風，
將軍挽大弓。
晨曦尋羽箭，
插入石縫中。

猜一名中國古代名將。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 2016 年 7 月 31 日。

上期謎底：徐福

得獎者名單如下：

助理物料供應主任
文書助理
行政助理
高級關員（編號 9208）
關員（編號 9318）

周家豪
周靖怡
伍浩麟
樊建文
方玉蓮

「公職人員行為失當罪」及「督導責任」

最新第七版的香港海關《品行及紀律守則》新增了「公職人員行為失當罪」及「督導責任」的章節，目的為闡述這個罪行，就公務員應有的恰當行為提供一般指引及提醒擔任督導人員的員工須履行的職責。

公職人員行為失當罪

普通法中的公職人員行為失當罪，使刑事法的涵蓋範圍由賄賂行為，延伸至公職人員執行公職時涉及不同性質的失當行為。構成公職人員行為失當罪的元素包括：

- 一名公職人員；
- 他在擔任公職期間或在與擔任公職有關的情況下；

- 藉作為或不作為而故意作出不當行為（例如故意忽略或不履行其職責）；
- 沒有合理辯解或理由；以及
- 考慮到有關公職和任職者的責任、他們所促進的公共目標的重要性及偏離責任的性質和程度，有關的失當行為屬於嚴重而非微不足道。
- 有關的失當行為必須是故意作出而並非無心之失，意指該公職人員是知道他的行為是違法的，或是故意罔顧他的行為有違法之嫌。公職人員在沒有合理辯解或理由下故意作出失當行為，須負刑責。

簡而言之，該罪行主要針對公職人員濫用他以公職身分所獲賦予為公眾利益而可行使的權力、酌情權或職能而作出的

失當行為。此外，員工的行為即使並不涉及受賄或他本人最終沒有獲取任何金錢利益，也可能會干犯公職人員行為失當罪。

政府一向嚴肅看待公職人員行為失當罪。員工如被裁定干犯該罪行，不但須接受法律懲處，還須面對紀律處分及相關制裁，包括被免除職務（或被當局沒收退休福利）。

督導責任

擔任督導人員的員工有責任監督和指導下屬。他們必須履行以下兩方面的職責：

- 妥當地執行本身的職責；以及
- 作為督導人員的職責。

倘若下屬的違紀行為或疏忽性質嚴重，或屢犯，或廣為習染，而上司假如曾合理盡力，按職責本分執行領導、管理和監督工作，本可洞察有關行為或疏忽，但上司卻未能盡其督導責任，則上司須為下屬的該等行為或疏忽負上責任。

督導人員應：

- 給予下屬足夠的指引、意見、輔導和培訓；
- 監督下屬的行為操守和工作表現，確保他們符合既定標準；
- 留意辦公場所內任何不當的跡象（例如擅離職守）；以及
- 採取迅速果斷行動，處理員工的不當行為和欠佳的工作表現。



「保安一站通」 安全在手中



「保安一站通」透過流動平台向市民提供有關生活及外遊安全的一站式實用資訊。「保安一站通」會就外遊警示更新、大型緊急事故等向市民推播即時訊息，方便市民掌握最新資訊。

其涵蓋範疇包括：

- 即時更新的外遊警示消息；
- 中國駐外大使館及領事館的聯絡資訊；
- 出入境違禁品資訊；
- 陸路邊境管制站等候時間；
- 家居及日常生活急救方法；
- 電子 SOS 求救訊號工具；
- 緊急求助熱線；及
- 最新罪案提示及防騙建議。

本程式同時提供保安局及轄下八個政府部門的

簡介和最新消息。「保安一站通」會不時更新各部門的招聘及公共活動資訊，歡迎市民經常瀏覽。

市民可透過 Apple App Store 和 Google Play，免費

下載「保安一站通」，相關連結：

<http://www.sb.gov.hk/chi/news/mobileapp/>

資料由保安局提供



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 康凱麟 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 7 月 31 日

