



海柏

香港海關 • 二零一六年十月號 第三十一期

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

周銘添 鄧崇俊 馬裕文



• Amy 留學美國攻讀體育系，一圓大學夢。

陳念慈 — 笑傲體壇

甘做開荒牛 勇嘗新事物

陳念慈 (Amy) — 80 年代的羽毛球天后，由初中時期獲得全港冠軍，1990 年勇奪英聯邦運動會混雙金牌，到今天成為馬會見習騎師學校校長，這些年來都與運動結下不解之緣。Amy 不怕當開荒牛，屢次迎難而上，她究竟如何克服逆境，屢創佳績？

Amy 在屋邨長大，自言小時候在露天地方「日夜打羽毛球」，即使穿校服裙、在燈光昏暗下也照打如儀，可見她對羽毛球這項運動何等狂熱。她初中時被青年會挑選接受正規訓練，憑著天份和努力，短短半年，即贏得香港公開賽冠軍。回想自己的球技得以進步神速，並打上世界舞台，Amy 慶幸當年有不少印尼華僑高手來港，毫不吝嗇把他們畢生絕技傳授給香港球員。

積極面對 走出困境

初生之犢不畏虎，Amy 坦言年少時從不理會對手背景，認為自己有能力在任何賽事中勝出。Amy 每次比賽必定有大批支持者到場為她吶喊助威。初時別人的讚賞令她感到飄飄然，令她更有信心面對強敵。後來她漸漸發覺，球迷的支持為自己造成心理壓力。Amy 憶述：「曾經在比賽的時候分神留意觀眾的反應，擔心自己表現不濟會令他們失望，導致不能集中精神比賽。」當時，Amy 意識到必須解決在比賽中不能專注的問題。因此，當香港體育學院（體院）建議她接受運動心理輔導時，她二話不說便答應了。此舉亦令她初接觸運動科學，進一步擴闊視野。就如 Amy 的經歷一樣，人生中必有高低起伏，能夠認清問題所在再積極解決困難，才會走得更遠。



• Amy 曾連奪九屆全港羽毛球女單冠軍。



• Amy 不但盡得球壇榮譽，更積極參與義工服務，回饋社會。

勇往直前 屢創高峰

身為「港產」運動員，Amy 的成績前無古人，她在 1975 至 1983 年連奪九屆全港羽毛球賽的女單冠軍，1979 年於世錦賽混合雙打奪金，1988 年於漢城奧運混雙贏得銅牌，贏盡榮譽。然而，運動員箇中的辛酸實不足為外人道。Amy 慨嘆：「在那年頭，你說要當全職球手？人家見你日日打球，只認定你是去玩！運動員哪算是一份工？」的確，當年體壇仍未職業化，當運動員難以「當飯食」，聽盡旁人的冷嘲熱諷，唯有不服輸的性格，令 Amy 勇往直前，毅然走出一一般人認為的舒適區，努力達成自己的目標，最終取得輝煌成績。

定下目標 兌現承諾

「無論你如何出色，有天都會從高峰走下坡。」大家不要誤會，這並不是 Amy 選擇從運動員生涯最光輝時退下來的原因。反之，Amy 認為這是接受自己表現不濟的藉口。Amy 堅定的說：「如果我想完成一件事情，我千方百計都會



• 在英聯邦運動會上，Amy 獲安德魯王子頒獎。

做到。我會定下目標及時限，再全力以赴去實行。」

Amy 於 1990 年在英聯邦運動會勇奪混雙金牌後決定退役。「掛拍」，是 Amy 計劃下的一步。「人生有太多事情要做，決定了就要實行，要懂得放開，不要留戀過去。」到外國享受校園生活是 Amy 夢想之一，縱使要告別用無數汗水換來的世界排名，她也不言後悔。「其實美國春田大學早於 1986 年取錄了我，但當時我仍欠一個世界名次，若就此離開球壇實在心有不甘。於是，我請求大學容許我在出戰英聯邦運動會後才入學，還說無論成績如何都會兌現承諾。」

驚人毅力 大膽嘗試

在美國學成回港後，Amy 到體院工作並擔任新開設的職位——商務統籌經理。雖然 Amy 對商務沒有認識，但她亦樂於接受。「不懂，就去學！只要夠膽量去試，你會發覺自己的潛力往往是超乎你想像的。」Amy 不介意做開荒牛，因為她喜歡學習新事物。她隨後在任職運動員事務經理期間，開創了運動員

• Amy 說：馬是一種有靈性的動物。牠會聽懂你的話，給你反應。



• 蔣嘉琦（右二）勇奪上年度馬季的「告東尼獎」及「最受歡迎騎師獎」，Amy 為學生出色的表現感到驕傲。

• 在擔任騎師學校校長前，Amy 遠赴澳洲學習騎馬，為迎接新挑戰做足準備。



• Amy 成為馬會見習騎師學校首位女校長。



• Amy 勇於挑戰，力求進步，將協助發展廣州從化馬匹訓練中心。

入學計劃，並成功將計劃引進大專院校，為運動員的將來鋪路。

在體院工作十年後，Amy 選擇離開這個孕育精英運動員的搖籃，走到見習騎師學校接受新挑戰……

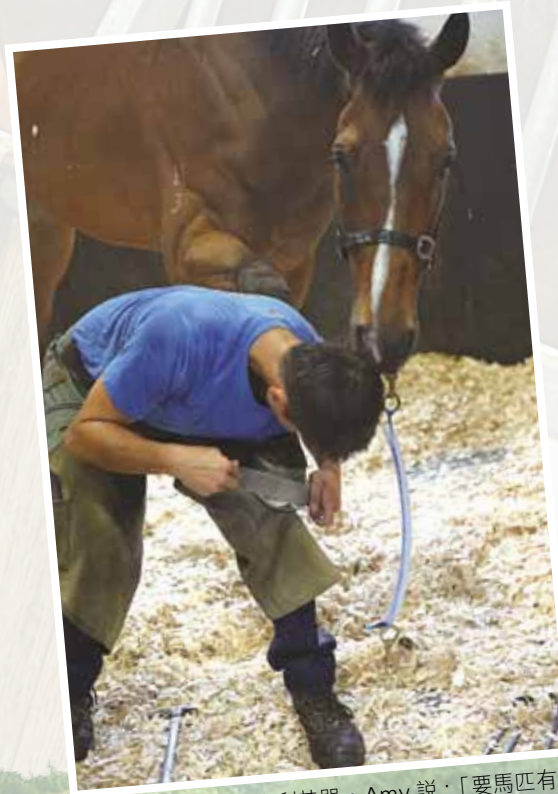
永不放棄 迎難而上

於 2006 年，Amy 應馬會邀請，出任馬會見習騎師學校首位女校長。甫接手校長一職，Amy 便銳意打造世界級騎師學校，訓練頂尖的本地騎師。她推行一連串大刀闊斧的改革，引入一系列獲香港學術及職業資歷評審局認可的課程，當中經歷過無數的挑戰及困難，特別是老前輩的冷言冷語。可是，Amy 並無因此而洩氣。除了運動員永不放棄的精神，解決問題的秘訣還是要溝通。她說：「用熱誠跟他們溝通，不斷嘗試，終有一日能打動他們」。

勇於挑戰 再闖高峰

Amy 目前面對的挑戰，就是協助馬會發展廣州從化馬匹訓練中心，解決沙田馬場練馬設施日漸老化問題，畢竟該處設施是按四十年前的需求而建成的。Amy 不但需要解決大量技術問題，更需要配合馬會專業化發展，引入獲資歷認可的課程。面對未來挑戰，Amy 坦言：「每人都有不認識的東西。關鍵在於你是否願意放下身段重新學習。其實，學習新事物並不如想像般困難，其他的經驗及知識能夠幫助到你。」

正所謂心態決定境界。在場內，我們沒有 Amy 卓越的球技，可在世界球壇上發光發熱；但在場外，我們可以學習 Amy 那份永不放棄、勇於離開舒適區及接受挑戰的精神，訂立人生的要求與目標，然後努力奮進以應對挑戰，精彩人生自然咫尺在望。



• 工欲善其事，必先利其器。Amy 說：「要馬匹有好的表現，必須先小心奕奕地替牠們打上馬蹄鐵。」



• 見習騎師學校內貼滿有關畢業生的報導，學員都以師兄師姐出色的表現為傲。

水球健將楊斯惠 細訴箇中苦與樂



▲除了奧運會外，亞運會是另一個香港運動員夢想踏足的舞台。斯惠於2014年代表香港隊參與仁川亞洲運動會，開展一段夢幻旅程的新一頁。圖為第17屆仁川亞洲運動會開幕禮的盛況。

2016年里約奧運已經完滿結束，大家都對香港代表隊運動員十分支持。鎂光燈下的運動項目廣為人知，但還有很多香港運動員在其他項目上付出努力，他們傑出的表現也非常值得我們鼓掌。今次便由助理貿易管制主任楊斯惠，以香港女子水球代表隊成員身份和我們介紹水球這項運動，以及分享她參與水球的經歷。

不說不知，原來水球早於19世紀已經出現，1904年水球是奧林匹克運動會的男子比賽項目，到1906年荷蘭第一次進行女子水球比賽。直至2000年悉尼奧運會，女子水球賽事才正式被列為奧運項目。水球是在水中進行的集體球類運動，是一項結合游泳、手球、籃球及攔球的運動。比賽的規則類似足球，以射入對方球門次數較多的一方為勝。每場比賽由兩支球隊對決，每支球隊有13名隊員，其中一名是守門員，比賽時每隊有7名隊員在水中。每次比賽分為四局，每局8分鐘，兩局之間有兩分鐘休息時間。比賽時每次進攻時間一共有30秒鐘，當一方進攻時間結束後，進攻權便落在另一方。

水球比賽節奏明快，運動員須以游泳方式進行比賽，而且比賽期間運動員不能在水中站立，因此水球是一項相當消耗體力的運動。如此劇烈的體能需求，日常訓練當

然十分艱苦。斯惠表示，現時香港水球代表隊成員須進行每星期六天每次兩小時的訓練。除了戰術的訓練外，還有大量的體能鍛鍊。如果游泳的技術還未達至最高的水平，便要額外自行增加訓練的次數，以提升游泳速度。香港女子水球代表隊作為一支業餘球隊，現時未能被納入為精英體育項目，所獲得的體育資助亦不足夠，然而球隊的表現在東南亞地區已達到中等水平。在今年八月香港舉行的第十八屆亞太區水球賽，香港隊更包辦男、女子組冠軍。

或許你會問，這項運動訓練既辛苦，又佔時間，卻又得不到大眾支持，為什麼不放棄呢？

斯惠表示，回想當初，她在初中的暑假首次接觸到水球，由最初體育總會舉辦的興趣班，然後到正式訓練，再被揀選為港隊代表進行密集式集訓，一路以來都面對不同的挑戰和磨練。斯惠坦言，訓練過程雖然十分艱苦，特別是每天辛勞工作後仍需趕往訓練場地練習，確實折磨個人意志，但作為代表隊內的大師姐，眼看著師弟师妹的進步，每一次訓練也傾盡全力，每一場比賽也比上一場比賽表現得更好，她便有很大的成功感。有時即使比賽輸了，但眼見大家的技巧、默契有所提升，各隊員心裡像有「一團火」為同一個目標奮鬥，她便十分滿足。

被問及她最難忘的一場比賽，斯惠分享了她多年前一次在上海比賽的經歷。當年她代表香港隊參加全國運動會，在晉級賽事對決四川軍區隊。面對曾經在分組賽擊敗過香港隊的对手，當時各隊員十分緊張，也沒有信心能戰勝对手，而且对手不論在體能、身形、戰術等各方面均比她們更勝一籌。然而在比賽期間，她們放下心理包袱，憑藉一股拼勁，跟對手互不相讓，每次進攻或防守也傾盡全力，把握得分的機會，最後力壓對手奪取比賽冠軍。在不被看好的情況下，這種扭轉逆勢的勝利最教她難以



▲剛在香港舉行 Panasonic 第十八屆亞太區水球賽，香港女子水球代表隊繼小組賽後，再度與朝鮮隊於決賽交手，最終以 11:10 取勝，成功奪冠。圖為得獎隊伍合照，冠軍：香港隊（中）、亞軍：朝鮮隊（左），季軍：印尼西瓜哇隊（右）。

忘懷。

斯惠表示，這項運動另一個好處就是帶給她很多知心戰友。大伙兒一起訓練和比賽，當中建立的友誼讓她份外珍惜。現時斯惠積極備戰十一月在東京舉行的國際比賽外，她希望政府能增撥資源舉辦各種形式的水球訓練課程和比賽，藉此讓更多人認識和參與水球運動。

奧運的熱潮過後，你還會繼續運動嗎？也許你未必會參與這一項劇烈運動，不過透過運動，你得著的除了健康體魄外，還能鍛鍊出頑強的鬥志、永不放棄的精神和贏得寶貴的友誼。所以，快些重拾你的跑鞋和球拍吧！



第17屆仁川亞洲運動會，香港女子水球代表隊團體合照。



比賽前和隊友們打氣，會帶給運動員更大的信心和更強的氣勢，也增加爭勝的決心。





施比受更有福，義務工作齊參與

施比受更有福，公餘時間當義工可謂助人自助，回饋社會。

義工隊由來

為了在公務員隊伍內推動義務工作，公務員事務局聯同社會福利署於 2002 年推出了「公務員義工計劃」，計劃的目的是鼓勵各政府部門組織義工隊，推動公務員善用公餘時間，運用他們的專長去幫助有需要的社群。

香港海關對義工運動的號召積極響應，並在同年 6 月成立「海關義工隊」，希望透過義工服務－

- ✎ 幫助社會上有需要人士；
- ✎ 發揮同事間互相關懷及扶持的精神；
- ✎ 提高員工士氣，加強團隊精神及凝聚力；
- ✎ 加強個人對社會的歸屬感，擴闊視野，肯定個人的自我價值；及
- ✎ 提升部門服務市民的形象。

義工隊發展

海關自成立義工隊以來，一直積極參與義工活動，參加人數由成立初期的二十名義工增加至現時過百名義工，服務對象包括長者、年青人、兒童及社會上需要特別關注人士。義務工作種類包括長者探訪、青少年成長發展計劃、家居清潔及維修服務等等。海關義工隊及隊員過往亦多次獲「推廣義工服務督導委員會」頒發團體嘉許狀及個人嘉許狀，以表揚隊員積極參與義務工作。

自 2009 年開始，海關義工隊更協助其他社會服務機構舉辦戶外大型活動，如「樂施毅行者遠足籌款活動」和「國際雷利山頭霸王越野馬拉松」等，並提供後勤支援。

未來動向

隨著義工服務不斷發展和過往合作伙伴的大力推薦，海關義工隊獲邀參與義務工作的機會漸漸增多。為配合未來發展，海關義工隊已於 2016 年 2 月正式加入部門體育及康樂會（體康會），並在 7 月註冊成為合法社團。透過體康會的支援及協助，海關義工隊將會進一步推廣義務工作，讓更多同事能享受當義工的樂趣，發揮團隊精神及加強同事之間的凝聚力，互相關懷，共建關愛和諧社會。

香港海關義工隊執行委員會 職位安排

許劍先生	主席
毛慧敏女士	內務副主席
何美玲女士	外務副主席
黃潔芳女士	秘書
羅婉文女士	司庫
陳英先生	幹事
阮偉雄先生	幹事
成慧明女士	幹事



義工隊聯同其他政府部門義工隊進行探訪長者活動。



義工隊為「點滴水行 2016」提供支援，即使當天氣溫高達攝氏 37 度，各義工均大汗淋漓，也無損他們服務他人的熱情。



義工隊參加在啟德郵輪碼頭舉行的「香港街馬」，在補給站為跑手提供飲用水及鮮果，以及為跑手打氣。



義工隊參加「特奧執法人員火炬跑」，除了為主辦單位提供支援，也為參加活動的紀律部隊同事們打氣。



香港海關義工隊

一眾大小義工每年都分成小隊，在中式傳統節日前探訪獨居長者。



義工隊支持保護環境，為「環島行慈善行山比賽」提供後勤支援服務。



義工隊通宵達旦在元朗保良局賽馬會大棠渡假村留守，為「樂施毅行者」管理終點站提供支援。

從身邊出發

有時候翻看生活舊照，眼見相中景物已經變遷，現已不復再，便慶幸自己沒有錯過當刻的拍照機會。

你有相類似的經驗嗎？

很多照片雖然不是攝影大作，卻奇妙地封存了流逝的時光，已是無價之寶……

在繁忙的生活中，我們慣性地低頭，把視線和心神放在智能手機上，有時候肩膊負擔得太重，連抬頭看看世間的美好也好像很吃力。不知不覺中，我們都錯過了許多

值得欣賞的事物。即使在大城小市，身邊也有不少令人賞心悅目的情景和畫面，例如變幻的夕陽雲彩、雨後的艷麗彩虹、路旁的盛開繁花、街角舊小店的友善老闆、孩子的無憂笑容……如果可以的話，你會想把這些無價的時刻留下嗎？

我們一群喜愛攝影的同事，經常細心留意身旁的事與物。對平常不過的點點滴滴，我們都抱有孩子般的好奇心；對每天都重重覆覆的景象，也用旅客般的新鮮情感去體會，然後再透過鏡頭把眼前所見的光景……等待美好的時刻……用心轉化成具視覺效果的影像，希望拍攝的影像能夠使別人產生共鳴，在另一個空間也同樣分享和體驗自己眼前獨特的時光。

眼前看見什麼，照片就會是什麼嗎？我們一班愛攝人，即使是身處同一個地方，面對同一樣的事物，每個人心境不同、視角不同、取材不同，拍出來的影像都不一樣。

器材是問題嗎？不論你使用的是手機、便攜式相機還是旗艦專業級相機，都不影響大家用自己的感覺，以影像訴說故事，這就是光與影的奇妙之處。只要你願意用心去觀看，就會發現身邊無時無刻都充滿動人的影像，值得你按下快門，把感覺寫在照片中。

香港海關攝影學會於 2008 年成立，由一班熱愛攝影的同事組成，致力推廣攝影融入生活的文化，從身邊的事物出發，發掘捕捉光影的樂趣。參與我們愛攝生活的同事都享受以影像語言作交流的喜悅。我們新手和老手，不論造詣高低，都珍惜透過其他愛攝人的不同視角分享生活中的美好。莫再錯過時刻從自己身旁流逝的光影，跟我們一起從身邊出發吧！

同事欲查詢加入香港海關攝影學會事宜，請致電 3759 3524 與學會秘書高級督察馮朗恩聯絡。

海關攝影學會





▲香港海關男子排球隊於2016年5月及7月分別參加了「警察排球邀請賽」及「香港科技大學排球邀請賽2016」，於兩項賽事中獲得殿軍。



▲香港海關男子標旗隊及女子標旗隊於2016年4月參加了「紀律部隊非撞式標旗比賽」，於賽事中分別獲得銀賽組別亞軍及冠軍。

體育及康樂活動花絮



▲香港海關體育及康樂會主席連順賢先生(右三)於選拔賽當日為飛鏢會成立儀式剪綵。



▲「香港海關飛鏢會」於2016年7月舉行飛鏢會成立儀式暨代表隊隊員選拔賽。



▲香港海關體育及康樂會於2016年6月舉辦海上暢遊，活動當日有過百名參加者乘坐專船到達塔門島及東平洲遊覽，享受了一個愉快星期天。



▲香港標旗總會、海關標旗隊及入境處標旗隊一同舉辦的2016年度紀律部隊室內非撞式標旗比賽於2016年8月舉行。香港海關男子標旗隊及女子標旗隊分別獲得林賽組別亞軍及冠軍。



▲香港海關高爾夫球會於2016年8月舉辦室內高爾夫球同樂日及挑戰賽。



▲香港海關棋藝及桌上遊戲興趣小組於2016年8月舉行圍棋、中國象棋及桌上遊戲親子同樂日。



▲赤柱龍舟紀律部隊邀請賽及「龍舟盛會在西貢」政府部門邀請賽分別於2016年5月及6月舉行。海關龍舟隊於兩項賽事中均獲得季軍。



▲香港海關保齡球隊於2016年5月舉辦保齡球基礎訓練班。由保齡球隊之資深球員擔任導師向學員作指導。



▲香港海關網球隊於2016年2月所舉行的2015/16年紀律部隊網球錦標賽中獲得碟賽組別冠軍。



▲關長孟科際網球比賽於2016年4月舉行，賽果如下：冠軍：機場隊；亞軍：港口及海域隊；季軍：鐵路及渡輪口岸隊。



▲香港海關射藝會於2016年5月在九龍牛池灣公園射箭場舉辦射箭同樂日。



• 一次又一次的打擊，並沒有消磨發哥的意志；相反，他更積極地面對人生。

勇抗頑疾 改寫命運

「生命，從沒有給我們任何保證。意外喪命、患上頑疾，這些都不是我們能夠預測的。但只要我們抱着樂觀的精神，積極的態度，任何困難都能夠克服。」

——前總關員何漢發



• 發哥(左二)從少年時至現在，一直勤做運動以保持身心健康。

黃卓敏

當人面對病魔一而再，再而三的來臨，一般人都會禁不住問「為何偏偏選中我？」不過，上天總會差派一些強人來給世人做好榜樣，示範怎樣用正能量頑強面對逆境。

退休總關員何漢發(發哥)，在 2006 年面對他的第一道鬼門關。全身充滿運動細胞的發哥，曾經是部門足球「國家隊」的教練，球技一流之餘，生活習慣亦向來健康。年過六十的他，訪問當日聲如洪鐘，面色紅潤，腰板挺直。沒想到，他在退休前三年突然發現自己有心臟問題。當時他的心臟有三條血管的交匯處出現閉塞情況，需要做冠狀動脈血管繞道手術，俗稱「搭橋手術」。發哥說：「當時我的情況頗為嚴重，因為血管閉塞的位置不容許我進行俗稱「通波仔」的冠狀動脈血管介入手術，醫生要為我做打開胸腔的搭橋手術，過程中我被輸入了十多包血小板。」慶幸一向有做運動的發哥擁有一副強健的體魄，手術順利進行，十天後便可以出院。之後，發哥在 2009 年退休。

不問為何 頑強面對

可是，退休後兩年，在一次半年一度的身體檢查時，醫生發現他患上淋巴瘤。由於有部份癌細胞依附在主靜脈和腎上腺，以內窺鏡進行的微創手術並不適用。於是，醫生為他進行開腹手術切除癌細胞，傷口長達十厘米。及後，由於太貼近主動脈的癌細胞未能夠透過手術完全清除，發哥還須接受六次化療和服用標靶藥。此後發哥仍須定時進行腦掃描以確保沒有復發跡象。

滿載感恩 鼓勵他人

在憶述第二次死神威脅，正能量滿溢的發哥還能充滿感恩之心說：「還好發現患癌的



• 發哥勉勵同僚，無論遇到任何困難，只要有決心和毅力，難題都會迎刃而解。

時機夠好，因為我每半年會檢查身體一次，若不是及早發現，而是之後一次的體檢才發現，事隔半年就真的恐怕為時已晚。」就這樣，他只花了幾天時間就把情緒調節過來。治療期間還經常地與朋友相見。他笑說：「我本來頭髮就不算多，醫病時脫了一點其實也不太礙眼。」

就是這樣，本著「有病就去醫」的積極心態，發哥在 2013 年再發現癌病復發時，他樂觀、坦然的態度連醫生也佩服，要借助他來鼓勵其他病人。發哥說：「那一年，有一天我兒子跟我聊天時，發覺我口齒不清，擔心我有什麼問題，於是著我看醫生，怎料到，原來我的腦部有淋巴瘤細胞。」接受了電療、化療、標靶藥等一連串的治療後，他在 2014 年還須入住隔離病房一個月，進行注射自身骨髓治療。在整個充滿笑聲的訪問中，發哥只是在這個環節，才稍為說出箇中不好受的地方：「最不舒服的就是治療期間喉嚨潰爛，連喝水也會覺得痛。」

發哥的堅強意志強大到連醫生也要找他來當「陽光大使」。在見過駐院心理醫生後，其談話內容被製成錄音片段，院方徵得發哥同意後，把他抗病的心路歷程跟其他病人分享，希望以發哥的正能量為他們打氣。事實上，在發哥留院期間，他也會主動跟其他病友聊天，鼓勵病友要有信心面對病情。說到底，個人的信心才是最重要的。

勤做運動 保持體魄

發哥病癒後繼續積極運動，保持健康體魄。除了繼續踢足球外，他還跟一些退休海關人員組織行山隊，每逢星期五進行遠足活動。

困境，誰都會遇上。當命運遇到堅強的人時，也是會議路的！決心和毅力可以戰勝一切，就如發哥人生的經歷告訴我們，「暴風雨過後，彩虹同陽光都特別靚」。其實人生不如意事十常八九，若每次都把事情看得那麼悲觀，生活又何來樂趣呢？若果你從不同角度去看，事情便不會如你想像中那樣差。能否抱持安然舒泰的生活狀態，全由你自己來決定。發哥再三對抗患疾的坦然，實是很值得大家借鏡。



• 發哥經常與退休海關人員組織行山隊，每周遠足一次。



讀者投稿

驗房內「難得」的一課

總關員 梁國盛

2015 年 8 月 28 日，清早的西環海旁，我感覺清靜而帶點肅殺，一幢白色兩層高的舊式政府建築物，座落海旁，就像一個面色慘白看透生死的老人，望海沉思。

這天，是我參與由警務處所舉辦的標準偵緝訓練課程 (SCIC) 中「難得」的一課。我與警務處的學員一起凝重地歩向今天的課室——西環維多利亞公眾驗房。

報到後，我們被安排到一個房間，大家依循規定忙於穿戴防護裝備，期間鴉雀無聲，大家都不自覺地緊張得屏息起來，靜候法醫安排上課，等待的時間也仿若停頓。

得知可以入「課室」時，我緊張得手心冒汗。大家依次序緊隨法醫輕步而行，一直走到地庫，藥水氣味愈來愈濃烈，最後走進一個敞大的房間，四面是冷冰冰的殘牆，正面的牆上孤寂地掛著一個圓鐘，長針追趕著短針，似在提醒大家，人生是闊步向前，不曾為誰停留；圓鐘下是一個偌大的白板，上面寫了幾個姓名、性別、時間……心想定是今天的「無言老師」。我鼓起勇氣游目四顧，除了一些工具和清洗設備外，就是幾張冰冷得叫人心寒的金屬床，在我們面前

的一張床躺臥了一位「男性無言老師」。我們不期然聚在一起，這時法醫亦開始其背誦如流的講課。稍後他便會在我們面前進行解剖，我不得緊張起來。

當福伯(法醫助手的通稱)由第一刀從遺體胸腔剖下，我雖然目不轉睛，但感覺奇怪，似乎像電影剪片般，刀落時我眼下一黑，瞬即跳到另一個影像似的，是由「一個人」頓變成「一件物」；跟著見刀幾番起落，俐落地將遺體剖開，一陣強烈異味直湧我早已作出防禦的嗅覺，福伯嫺熟地將一副一副的內臟取出，遞交法醫檢驗，從而找出死因。我見福伯不消一盞茶時間已把「無言老師」的內臟掏盡，剩下的，正是佛經所說的「臭皮囊」。我深感不論貧富美醜，最終亦徒具皮囊，令人禁不住深思人生無常的道理。

世人對生死問題大多諱莫如深，「但知年往，不覺形遷」，其實生老病死無從躲避。元代元曲家馬致遠有云：「不爭鏡裏添白雪，上床與鞋履相別。」人生無常，深感「今晚脫了鞋和襪，未知明天穿不穿。」實是見道之言，要學懂珍惜眼前，活在當下。這一課真是大開眼界，難以忘懷。

想不到，今次課程除了學習到偵查知識外，還有機會親睹皮囊，體會無常，令我思考珍惜人生的道理。這種學習經驗實是難得。

「使用手提電話或電腦的職安健要點」及「工作間伸展運動」

使用手提電腦和電話為日常生活帶來便利，但同時亦有愈來愈多人因長期使用這些流動裝置，衍生包括肩頸痛、眼部不適、手指及手腕筋腱及關節勞損等各種健康問題。每日長時間使用手提電腦或電話，會導致手部及肩背疼痛，眼睛疲勞和身體疲倦。除了身體感到不適外，亦會減低我們的工作效率。

此外，屏幕發出的藍光問題近年亦備受關注。事實上，手提電話及平板電腦等裝置都可能發出藍光。而藍光在可見光線中屬波長較短的光，貼近紫外線，能量亦較其他範圍的可見光為高。「美國眼科學會」於2014年12月發表的《光與眼的傷害》中表示，由於人類視網膜對波長短的可見光（即藍光）有很高的敏感度，故手提電話及平板電腦發出的藍光有機會對視網膜造成傷害。因此，長期使用這些裝置所衍生的職安健問題亦不容忽視。

在日常生活使用手提電腦及電話似乎已經無可避免，以下為一些職安健貼士，大家不妨參考一下：

1. 善用周邊產品 - 可為裝置的屏幕加上防反光保護貼（例如磨砂保護貼）。此舉既為屏幕提供一層額外保護，又可以減少屏幕反光或眩光而對眼睛造成影響。若保護貼同時具備防藍光功能則更佳；

2. 注意觀望角度 - 尤其是使用手提電話時，觀望角度不可過低，否則會對頸部造成沉重的壓力。使用電腦方面，建議觀望角度為水平線下約15至20度之間，距離介乎350至600毫米之內，有助減少頸部及眼睛疲勞；

3. 維持正確姿勢 - 電腦操作需要人機相互配合，才可保障員工的職安健，並提升工作效率。這方面取決於電腦使用者的操作姿勢，如坐姿、操作鍵

盤及滑鼠的姿勢是否正確，都可直接造成肌肉骨骼不適或眼睛疲勞的情況；

4. 定時休息 - 長期使用手提電腦或電話會使身體固定在同一個姿勢，導致各類肩頸問題。操作手提電腦或使用電話達一段時間後，便要進行舒緩眼睛疲勞及手部和上肢的運動，減少勞損機會。

為了預防及舒緩骨骼肌肉不適，員工可以在工作期間安排適當的休息及進行適量的伸展運動。其實，簡易的伸展運動動作，所需時間不多，可以在工作間進行，而且能夠達到不錯的效果。伸展運動能促進血液循環、增強機能、消除緊張、提升精神狀態，使關節靈活並改善身體的柔軟度，減少受傷機會。

在進行伸展運動前，要先了解自己的身體狀況，若感到過度疲勞或不適，應避免進行。如確認身體狀況能夠進行伸展運動，應選擇適合自己的運動及在足夠的活動空間內進行；要量力而為，不宜過量；亦不宜穿太窄的衣服或高跟鞋；每一式伸展動作要緩慢進行，直到肌肉有拉緊的感覺，特別是進行頸部、腰部及膝部運動時，若過度鬆弛或快速拉扯，會容易令肌肉或關節受傷。以下是身體不同部位伸展運動的動作描述和示範。

部位	動作描述	動作示範
頸部	1. 頸部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持10秒。 3. 頸部再慢慢向下，直至頸後感到輕微拉扯，維持10秒。 4. 重複以上動作3次。	
肩膀及上背	左手伸直並橫置於胸前，右手前臂緊扣左手肘位置，向胸口施壓直至左肩膀感到輕微拉扯，維持10秒，再進行右手伸展。重複以上動作3次。	
肩膀	雙手置於肩上，慢慢向前轉10次，再慢慢向後轉10次，嘗試進行肩關節較大幅度的旋轉活動。重複以上動作3次。	

資料來源：職業安全健康局

檢控及管理支援科

「職安健研討會」及「第十五屆香港職業安全健康大獎」

部門於7月14日舉辦「職安健研討會」，邀請勞工處代表及部門職業安全及健康主任為大家分享心得，透過個案分析講解意外成因及建議改善措施，藉以加強科系管理人員及前線人員的職安健意識。為進一步顯示部門推廣職業安全及健康的決心及宣揚安全文化，部門首次參加由職業安全及健康局舉辦的「第十五屆香港職業安全健康大獎」。經過遴選委員會的評核及實地考察後，部門成功從一百四十多間私人機構及政府部門中脫穎而出，於9月5日舉行的頒獎禮中獲得「安全表現大獎」及「安全文化大獎——銀獎」，印證各科系努力推廣職安文化的成果。作為得獎機構之一，部門亦獲邀出席同日的分享會，透過介紹海關搜查犬的工作向出席人士講解部門推廣職業安全文化的成功要訣，加上領犬員及搜查犬的現場示範，藉此宣揚部門以「安全第一」為首要考慮的工作方針。



• 職業安全及健康局代表（後排中）與當日出席典禮人員合照。

機場職安健 關注各方面

機場科空運貨物課

為了提高前線同事工作時的職業安全及健康水平，機場科空運貨物課於今年成立了兩個職業安全健康委員會，藉以加強在職安健方面的工作，並建立多方面的溝通橋樑。

1. 與空運貨站代表組成的職業安全健康委員會

由於機場科空運貨物課同事的工作地方全部位於空運貨站內，所以機場科空運貨物課的管理層特意與空運貨站代表成立一個職業安全健康委員會。目的除了讓各個空運貨站代表與香港海關交流職安健上的管理心得和攜手推廣職安健知識外，亦讓海關人員向空運貨站營運商的管理層反映於空運貨站內工作的潛在風險。

2. 空運貨物課的職業安全健康委員會

空運貨物課監督及各組指揮官與空運貨物組的同事於今年7月成立了另一個職業安全健康委員會。此委員會由6名空運貨物課管理層代表及17名前線人員所組成，目的旨在透過定期舉行會議，讓前線同事向管理層反映有關職安健意見，以加強保障同事的職業安全與健康，同時亦讓管理層向同事講解部門職安健政策的最新動向。

除了成立職業安全健康委員會外，機場科亦從多方面向同事提供不同職業安全及健康的資訊。

職安健資訊

機場科與不同的單位，如勞工處，定期舉辦職安健相關的講座，向同事傳達最新的職安健資訊。機場科亦在不同工作地點設立職安健資訊站，向同事推廣職業安全健康，及提供設備讓同事自行量度血壓及體重指標(BMI)以監察自己的健康。同事對以上安排反應正面，並

建議管方繼續從不同渠道向員工灌輸職安健的概念。

職業安全的工作指引

機場科就職業安全發出了不同的工作指引，並將檔案存放在部門電子檔案系統內，以方便同事查閱。機場科管理層一直重視職安健，並計劃於2016年下半年舉辦多元化的活動，加強員工的職安健意識。



• 機場科空運貨物課管理層與前線同事舉行職業安全健康委員會會議。



• 機場科空運貨物課管理層與各空運貨站委員的合照。



• 勞工處代表於今年3月及6月分別向機場科人員舉辦「管理工作壓力」及「體力處理操作」講座。



• 職安健資訊站備有各類最新職安健小冊子、單張、血壓計和身高體重測量儀以供同事使用。

日日二加三——水果、蔬菜與健康

●蔬果中含有哪些營養素？

蔬菜類和水果類食物為身體提供多種營養素及其他促進健康的物質，以下是一些例子：

營養成份

維生素：不同蔬果含不同維生素，例如：維生素 A、葉酸、核黃素及維生素 C。

礦物質：不同蔬果含不同礦物質，例如：鐵、鈣、鉀、鎂及鋅。

水分：一些蔬果（如生菜及西瓜）的水分比重高達 90%。

膳食纖維：雖然膳食纖維不能被身體消化和吸收，但它是維持腸道健康不可或缺的營養素。

其他非營養成份

植物化學物：是存在於植物中的天然物質，被認為能改善健康，減低患病風險。不同顏色的蔬果提供其特有的植物化學物，因此我們需在日常飲食中進食不同顏色的蔬果。

●多吃蔬果能否有助預防疾病？

不同研究顯示，在均衡飲食中進食足夠的蔬果，能有助預防多種主要疾病及健康問題，例如心臟病、中風、高血壓、糖尿病、肥胖和大腸癌。

●全球的蔬果進食量如何？

世界衛生組織（世衛）的資料顯示，在全球人口中，每人每日的蔬果進食量由少於 100 克至大約 450 克不等，而世衛則建議每人每日應進食最少 400 克蔬果。

●日日二加三 - 建議的蔬果進食量

我們建議每日進食最少兩份水果和三份蔬菜，以改善健康狀況及減低患上慢性疾病的機會（以每份約 80 克計算，即每天進食最少 400 克水果和蔬菜，這個分量等同於世界衛生組織所建議的攝取量。）

計算 2 份水果時，以下各類水果皆可包括在內：

- 新鮮、罐頭和冷藏水果，但添加了糖分的水果（例如：甜品、蜜餞乾、加糖罐頭水果）及脂肪含量高的水果（例如：椰子、榴槤和牛油果）除外
- 無添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾、杏脯和西梅乾）
- 無添加糖的鮮果汁

1 份水果的份量約等於：

- 2 個小型水果（例如：布林、奇異果）
- 1 個中型水果（例如：橙、蘋果）
- 半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）
- 半碗水果塊（例如：西瓜、獼猴瓜、蜜瓜）
- 半碗顆粒狀的水果（例如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）
- 1 湯匙無添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾、西梅乾）
- 3/4 杯無添加糖的純果汁（例如：鮮橙汁連果肉）



計算 3 份蔬菜時，以下各類蔬菜皆可包括在內：

- 新鮮、罐頭和冷藏蔬菜，但醃製的蔬菜（例如：鹽醃及醋漬蔬菜）除外
- 根莖及瓜類植物（馬鈴薯等日常飲食中作為澱粉質主要來源的植物除外）
- 豆類、菇菌類、海藻及芽菜類
- 無添加糖的新鮮蔬菜汁

1 份蔬菜的份量約等於：

- 1 碗未經烹煮的葉菜（例如：生菜、紫椰菜）
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌（例如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）
- 3/4 杯無添加糖的新鮮蔬菜汁（例如：新鮮番茄汁）



（註：1 杯 = 240 毫升，1 碗 = 250-300 毫升）

資料由衛生署中央健康教育組提供

體重管理之（一）減肥的歪理與謬誤

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

現代人都很注重健康和身段，當體重超標時，都會刻意去減肥，其實，肥胖是由長期的不良飲食習慣及缺乏運動所致。可惜大部份減肥人士所採用的減肥方法，往往都是「想當然」的、「自創」的、盲目跟從廣告的錯誤方法，以至他們無法成功，或是越減越肥。以下是一些常見的減肥歪理與謬誤：-

1. 減了體重就等如減肥？

我們首先要弄清楚，體重下降，究竟是減去了脂肪？或只是減去了水份？又或是流失了寶貴的肌肉？一些利用高熱（如蒸氣浴）令身體大量排汗的方法，又或是利用瀉藥的作用，都可以令身體大量流失水份，令體重迅速下降，但補充

水份後，體重又馬上回升，這絕非減肥方法。

2. 藥物減肥法

減肥藥物會抑制食慾，又或是令身體某些腺體亢進，强行提升身體新陳代謝速率，但帶來的副作用很多，如手震、心悸、發熱、盜汗、焦慮、煩躁等；長期服用這類藥物，絕對不利身心健康。

3. 空腹運動減肥法

空腹時，身體血糖處於低水平時，缺乏動力，絕對不宜作一些高强度及太持久（超過一小時）的運動，以免血糖過低而帶來休克。此外，空腹時，身體為了取得能量，就要燃燒身體的組織，不幸

地，空腹時劇烈地或持久地運動，身體所燃燒的，並不是大家所期盼要燃燒的脂肪，而是寶貴的肌肉。當人體流失一磅的肌肉，即是減少了製造約五十卡路里的能力，流失了肌肉，更加無法燃燒體內的脂肪，身體脂肪增長速度反而提升。

4. 飢餓、節食減肥法

有些人以為不吃早餐，又或是在正餐中少吃、甚至不吃澱粉質，便可減肥，坊間也有聲稱能在短時間內，減輕多磅體重的低熱量餐單。實際上，不吃足夠份量的澱粉質，身體缺乏能量，根本無足夠能力去工作和做運動，整天只會覺得乏力、畏寒和疲倦。沒有

足夠熱量，就沒有足夠的啟動能量去燃燒積存的脂肪。而身體處於空腹狀態過久，血液中的糖分過分降低時，會促使生長激素的分泌，當再有食物進入腸胃時，反而會儘量的攝取，然後快速地儲存成為脂肪，以抵抗身體覺得將要面臨的饑荒，結果導致越減越肥。

這些似是而非的錯誤減肥方法，不但未能達到減去脂肪的目的，反而對身體造成深遠的傷害，我們要避免採用。正確的減肥方法，離不開三大基本法門：（1）均衡的飲食，（2）適量的運動，和（3）充足的睡眠；讓我們在下期通訊中再分題逐一探討。

有獎謎語——童三軍

謎題：

「美髯公鬚長二尺，
偃月刀連斬六將，
雖在曹營心在漢，
忠心護嫂過五關。」

猜一名三國英雄人物。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個人中文姓名、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 sk_ngan@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 2017 年 2 月 28 日。

上期謎底：李廣

得獎者名單如下：

貿易管制主任

湯志輝

關員（編號 12134）

莊文輝

關員（編號 12227）

畢嘉欣

見習關員（編號 15232）

劉均厚



慎防借貸犯禁

廉政公署

阿祖：	你向承辦商借錢是不行的！
阿金：	我不是急著要錢也不會向人借，那你可以借兩萬元給我嗎？改天我一定本利歸還。

阿祖的兩難處境

阿金是阿祖的上司，他們負責監察部門的外判工程。阿金投資股票失利，欠下巨債，試圖向承辦商借錢，暫解燃眉之急。阿祖無意中得悉此事，及時勸止，但阿金卻轉而向阿祖借款二萬元。

在這種情況下，阿金面對什麼風險？假如你是阿祖，會借錢給阿金嗎？

阿金面對的風險

索取利益

根據《防止賄賂條例》，貸款是利益的一種。《防止賄賂條例》第4條規定，政府人員不得索取或接受利益，

作為與他的職務有關的行為的誘因或報酬。阿金向承辦商借貸，可能會遭當局根據此條例提出檢控。

不可向下屬或有公事往來的人士借貸

阿金向下屬阿祖和有公事往來的人士如承辦商借錢，可能觸犯《防止賄賂條例》第3條。公務員事務局因應《防止賄賂條例》第3條制定《接受利益（行政長官許可）公告》，規定政府人員未得許可不可向下屬或與其部門有公事往來的人士借貸，否則便有可能觸犯法例。

利益衝突

另一方面，阿金亦須留意利益衝突的問題。如果他與承辦商是親屬或有任何私人利益關係，應及早向部門申報，避免在私人利益與職務之間出現利益衝突的情況，而有可能遭受紀律處分。

嚴重負債容易導致貪污

政府人員必須審慎處理個人財務，維持收支平衡。政

府人員如果欠下巨債和陷入嚴重財政困境，便容易墮入貪污陷阱，甚至不惜放棄個人誠信，濫權濫職，利用貪污手段獲取金錢以償還債項。

故此，當局已有規定，政府人員一旦無力償債或宣告破產，便須向其部門首長報告，否則會遭受紀律處分。

阿祖可以怎樣做？

阿祖可建議阿金參考《公務員貸款須知》小冊子。該小冊子載有關於公務員借貸的法律條文和規例。

督導人員實用要訣

督導人員有責任提醒下屬留意有關公務員個人財務管理及欠債問題的規例，並在下屬可能因財務問題以致工作表現退步時採取行動。下列問題有助督導人員檢視處理下屬欠債的要點。



	✓	✗
1. 你是否清楚知道部門對欠債人員的政策和管理措施，以及關於處理經濟嚴重拮据和負債個案的指引？		
2. 你的下屬（包括新聘人員）是否知悉審慎理財的重要？		
3. 你有沒有提醒新聘人員，他們必須在受聘以後兩個月內申報所有不屬於《接受利益（行政長官許可）公告》一般許可範圍內且尚未清還的貸款以尋求批准？		
4. 你有沒有提醒下屬，欠債有何嚴重後果？		
5. 你的下屬是否知道政府可供申請的財務援助？		
6. 有沒有適當渠道讓下屬查詢有關欠債和破產問題的事宜？		
7. 你有沒有留意下屬欠債的跡象，例如收到收數人的來電或傳真、拖欠稅款、向同事借款、濫用信用卡等？		
8. 你是否已給予嚴重負債的下屬足夠指導？		
9. 你有沒有考慮和安排把欠債下屬調離「高風險」或容易出現貪污問題的崗位，例如處理公帑或敏感資料的職位？		
10. 你有沒有提醒下屬要舉報同事的任何非法貸款活動或舞弊行為？		

「誠信管理講座」

檢控及管理支援科

部門一向致力推行誠信管理工作，繼去年10月推出第七版《品行及紀律守則》，新增了「督導責任」的章節，提醒督導人員必須履行的職責之外，部門亦於3月22日舉辦「誠信管理講座」，邀請廉政公署社區關係處代表為講座嘉賓，務求進一步向督導人員推廣誠信管理的重要性。

此講座特別為部門監督級或相同等級人員而設，出席人數超過100人。講座以「誠信領導與管理利益衝突」為題，重點加深督導人員對部門的誠信建設策略、督導責任、公職人員行為失當罪行，以及防止賄賂條例等的認識。主講者亦透過個案分析，深入探討管理人員的角色、責任以及如何透過有效的誠信領導去應對各種利益衝突的挑戰。

總結，部門將繼續依從誠信管理策略，做好鞏固廉潔守正文化及推廣員工誠信的工作。



● 廉政公署代表向部門督導人員講解誠信管理。

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顏消奇或發電郵至 sk_ngan@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 sk_ngan@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 徐家亮 趙錦泉 康凱麟
李志銘 區淑儀 傅昌源 顏消奇
記者：許細文 譚小燕 趙詠琦 李寶枝
江燕妮 李振東 李琳慧 彭慧芝
曾凱婷 黃卓敏 陳家銘 周銘添
鄧崇俊 馬裕文

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：sk_ngan@customs.gov.hk

下期截稿日：2017年2月28日

