



海柏

香港海關 • 二零一七年四月號 第三十二期

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

鄧崇俊 劉曉儀 黃英俊

經歷高低起跌 積極面對人生

保齡神童

胡

兆

康

胡兆康，香港首席保齡球運動員，人稱「康仔」，是香港獅子山下青年的典範。自8歲起打保齡球，16歲於大阪東亞運連奪兩金，被譽為「保齡神童」，2015年更於第51屆QubicaAMF保齡球世界盃中首度稱王，成為香港史上奪得保齡球世界盃冠軍的第一人。身為港產世界級運動員，人生看似一帆風順，背後卻走過高山低谷。康仔昔日的戰友許長國和父親早年因癌病相繼離世，他本人前年亦證實罹患睪丸癌，雖然命運弄人，康仔卻能從容面對逆境。保齡球世界冠軍之路，由打出一個全中開始……

胡兆康（「康仔」）回想八歲那年暑假，有次隨家人打保齡球，因年紀還小，只能從旁觀看。但他在好奇心驅使下，趁媽媽走開時悄悄地拿起球來，一滾出去擊個全中。自此，保齡球與康仔結下不解緣。康仔對保齡球既有興趣又有天份，父親亦大表支持，旋即為他購置私家保齡球及球鞋等裝備，好讓他發展這方面的興趣。但胡爸爸從不揠苗助長，強迫兒子苦練球技，或追求甚麼成就；反而從來只默默陪伴在側，支持兒子盡情享受打保齡球的樂趣，既是最佳戰友，亦是心靈導師。有誰想到，這樣反令康仔愈打愈投入，還將打保齡球這份興趣變成職業。



▲圖為胡兆康於2016年9月參加亞洲錦標賽開幕時的留影。

年少成名 攀上高峰

初生之犢不畏虎，年紀輕輕的康仔已經時常與成年人對賽，在前輩指導下不斷提升技術，年幼時已在不少小型比賽屢獲殊榮，後來得到前香港代表隊成員蔣國輝賞識，提議他參加港隊選拔賽，其後入選青少年隊，正式接受訓練，隨後加入香港代表隊。2001年，年僅16歲的胡兆康夥拍隊友許長國，於大阪舉行的第三屆東亞運動會勇奪男雙金牌，個人更取得男子優秀賽金牌，聲名大噪，翌年康仔成為全職保齡球運動員。

年少已創佳績，康仔被封為「保齡神童」，胡兆康坦言別人的讚美讓他有點飄飄然，當他滿懷自信，以為可以在2002年釜山亞運再奪金牌，卻因緊張得手震，未能發揮水準而失掉獎牌。對於人生首次經歷挫敗，他說：「打亞運時只想到結果，想奪得金牌贏取獎金，太過看重結果反而令自己變得緊張。」該次亞運失利成為他職業生涯中的陰影，亦是難以衝破的關口，即使他再苦等四年，在2006年的多哈亞運會仍無法走出陰霾，再一次經歷失敗，而2010年廣州亞運中，康仔亦最終只能取得一面團體賽銅牌。接連錯失三屆亞運個人獎牌，康仔花了十二年仍未能打破「亞運魔咒」，可見比賽心理決定了命運。



▲康仔講爸爸（左一）生前一直在人生道路上教曉他很多打波及做人的道理，在他迷失方向的時候為他引路，令他學懂如何以禮待人，樂觀面對所有事情。

禍不單行 癌魔突襲

胡兆康好不容易從挫折中站起，卻又再經歷傷痛。先有他昔日最親密戰友許長國因腦癌離世，其後有培育他打保齡球的爸爸，亦因患癌入院治療。當時康仔一度迷失自我陷入人生低潮，每次接觸保齡球，都會想起爸爸的病情。胡兆康頓覺失去打保齡球的意義：「突然覺得手上的保齡球很重，沉重得提不起來，失去動力打保齡球。」為逃避現實，康仔更一度沉迷玩樂，拒絕與家人溝通，最終全靠患病的胡爸爸在彌留之際的勸導，將康仔扶起，令他學懂面對事實，尋回自己當日打波的目的，鼓勵他訂立計劃返回正軌，重新專注練習。

到2014年9月的仁川亞運，康仔以為可以打破魔咒，有機會在亞運會奪取個人獎牌，誰料在備戰仁川亞運會前夕，胡兆康突然發現自己患上睪丸癌第一期。面對這壞消息，康仔在確診一星期內即接受切除單邊睪丸的手術，以及一連串化療。康仔明白要在亞運會奪得獎牌才可保得住體育學院「精英項目」的資助，為免打擊當時港隊備戰亞運的士氣，他選擇僅讓香港保齡球總會會長及教練知道自己病情，自己亦沒有想過要放棄出戰仁川亞運的機會，全因要實現亞運個人賽獎牌夢。



▲打保齡球已經成為胡兆康生命的一部分，他積極指導新一輩球員，希望能推廣保齡球這項運動，並以「面對障礙不是問題，堅持就一定成功」這個座右銘勉勵他們。

放下包袱 盡情發揮

可是，手術後的康復過程比想像中慢，腹部長長的傷口也比想像中痛。在治療後當他再次重踏賽場時，卻因傷口太痛令他無法做出大動作。胡兆康咬緊牙關忍著痛，努力追上備戰進度，曾跨過生死邊緣的他，對人生有新的體會。他學會了活在當下，放下過高的目標，學會享受過程，珍惜每次出賽的機會，以輕鬆的心態應戰。就在此狀態下，康仔發揮出「超水準」，率領港隊在仁川亞運會奪得團體賽銅牌，更奪得男子精英賽銀牌，打破「亞運魔咒」，一償多年來的心願。隨後在2015年11月出戰「第51屆QubicaAMF保齡球世界盃」時，他更勇奪男子組冠軍。

胡兆康目前正積極備戰2018年雅加達亞運，希望能夠在賽事中摘金。可是在今年初的身體檢查中，他發現身體的癌症指數，輕微超出安全水平，表示癌症有可能會復發，這消息為康仔的摘金夢帶來變數。面對癌魔或會重臨，康仔表示，即使可能第五度與亞運金牌擦身而過，他亦會以平常心面對，順其自然，打好每場比賽。



康仔對打保齡球的熱誠無庸置疑，如果人生能夠再來一次，他會「再做保齡球運動員」，並抽更多時間與父親相處。他慨嘆：「如果我早些成名，父親便可見證我成為世界冠軍，令他老懷安慰。」可惜，如今「子欲養而親不在」，人生無常，如果生命中只餘下二十四小時，他會選擇如何渡過？康仔稱會選擇與家人平靜渡過，畢竟他覺得家人才是生命中最重要的，當然他會打一場保齡球作為美好總結。

展望未來 繼續努力

這十數年間康仔走過迷失方向、喪失父親及戰友之痛，甚至質疑自己能力的人生低谷，但都能一一捱過，在自己運動生涯釀創高峰。問他可有想過要退下來，康仔回答一般運動員的巔峰時期僅得幾年，保齡球則有別於其他體力化項目，他相信自己可以打保齡至四、五十歲，即使已為「四朝元老」，他亦沒有計劃退役。他會繼續與其他球會比賽，力求保持最佳狀態。只要港隊一日需要他，32歲的他仍會繼續代表香港出戰。

問及康仔有何妙法處理比賽時的壓力？康仔笑說：「以前試過計算每一個打保齡球的步驟，包括行多少步才出手，有時會緊張得手震，其後發覺過度計算倒不如順其自然，打出自己的節奏，保持正面心境，以成熟、冷靜心態去面對，才可以打好每一球。」

去年第七度獲選香港傑出運動員的康仔談及未來目標，他希望香港政府重視保齡球發展，建造更多保齡球場，讓更多香港人接觸保齡球，也希望學界積極發展此項運動，提升香港水平。近年眼見師弟麥卓賢在球賽中有出色表現，康仔對大賽的心理負擔大減。他期望明年可一嘗夙願，為港爭光。胡兆康拍照完畢，放下多年來的獎牌及獎盃，便投入練習，充分體現刻苦的精神及嚴格紀律。



▲胡兆康面對壓力的方法，就是把注意力放在享受比賽過程，而非只專注結果，保持平常心。



▲香港「保齡孖寶」麥卓賢（左）、胡兆康（右）於去年9月舉行的「泰加第二十四屆亞洲保齡球錦標賽」分別奪得金牌及銅牌，創下香港隊在亞錦賽史上最佳成績。二人其後在男子雙人賽奪得金牌。



▲胡兆康形容保齡球是一門易學難精的運動。「這球打到，不代表下一球可以打到。即使動作完美，亦不代表一定可以全中。」



▲康仔坦言從保齡球這項運動學懂接受及面對失敗，變得成熟，而失敗並非可怕的結局只要正面看待，從失敗中學習，令自己有能力戰勝困難，便可爭取下一次的成功。



▲胡兆康已於保齡球世界盃封王，獨欠一面亞運金牌，但認為人生不如比賽般有勝負之分，唯有享受當下，活在當下和愛在當下才能活出精彩人生。



「跆拳道」道中人—— 助理貿易管制主任蘇心柔

「跆拳道」、「空手道」和「柔道」這三種武術，你我也會陌生。但你又對「跆拳道」有多少認識？

「跆拳道」起源於二十世紀五十年代，於 1988 年漢城奧運為示範項目，於 1992 年巴塞隆納奧運開始為試驗比賽項目，到了 2000 年悉尼奧運會才被正式列為比賽項目，跆拳道的國際地位從此被確定。「跆拳道」是腳踢，「拳」指拳擊，「道」則指習武者的道行修為。跆拳道不但是一項強身健體的運動，更在心靈上有一種高層次的追求。

刻苦訓練 力求進步

大家別看心柔外表斯文有禮，她實情是一位「武林高手」，她練習跆拳道已逾十載。心柔不但持有黑帶二段資歷，亦曾於多個大型比賽奪得優異成績，更積極參與各種教練與裁判訓練課程。談到在跆拳道上的成就，心柔說是韓籍啟蒙教練的功勞。雖然大家言語不通，需靠翻譯員的協助，但憑著耐性及刻苦的訓練，心柔慢慢領悟到教練的訓練哲學，也令她明白「萬事起頭難」的道理。「訓練過程是枯燥乏味的，但只有透過持之以恆練習，一點一滴累積，才可令人進步。」心柔笑說。

縱遇樽頸 樂觀面對

跆拳道比賽有分搏擊賽及品勢賽。所謂「品勢」，其實是韓文 Poomsae 的中文譯音，即套拳的意思。相比節奏明快，拳來腳往的搏擊賽，心柔更享受品勢賽。品勢是演練一系列攻防兼備的套路，模擬真實格鬥，講求精準無誤的動作，是力量與速度的結合。心柔補充說：「品勢是追求完美的過程。」追求完美從不容易，運動員的傷患和壓力更添困難。心柔坦言曾經於團體品勢賽事中遇到樽頸位。「與隊友的比較造成無形壓力，愈擔心自己拖累隊友，愈未能發揮應有水準。」教練的輔導及隊友的鼓勵，固然有

正面的幫助，但帶領心柔走出低谷的是從跆拳道學習到的自信心。「世上沒有解決不了的問題，關鍵在於你的心境。你願意做的，必定會做得到。」就是這種積極樂觀的態度，陪伴心柔走過一個又一個比賽，登上一個又一個高峰。

累積經驗 啟發未來

最令心柔留下深刻回憶的比賽是一場全港個人品勢賽事。心柔憶述在比賽日前，她因為練習而拉傷了肌肉，導致在比賽時「發軟蹄」，踢腿時失了重心。那時，心柔以為獎牌應已離她而去，但她並沒有被這小錯誤擊退，她很快便調整心理，重新投入比賽。最終，心柔在該次比賽中奪冠，令她驚喜萬分。雖然心柔在比賽中出現了小失誤，但她並沒有因此分神，繼續以積極樂觀的態度完成比賽。除了穩打穩紮的基本功外，心柔更向評判展現了她在跆拳道中「道」的修行，結果勝出比賽。心柔的經歷，正好告訴我們不要把自己困在已不能挽回的錯誤中。反之，我們應積極地應付接下來的挑戰。

刻苦樂觀 傳承教育

心柔從學習跆拳道中領悟到面對困難時不要害怕，要樂觀面對，冷靜分析，迎難而上。因此，除了技術之外，心柔更希望師妹、師弟從跆拳道中學會刻苦，勇於面對困難的精神。

心柔笑說自己開始年長，她希望能夠在比賽以外的層面為跆拳道作出貢獻，繼續傳承跆拳道的精神。現在，作為教練，心柔希望學生像她一樣，從小開始培養對跆拳道的興趣，從學習中悟出人生的哲理，培訓良好的禮儀及道德。展望未來，心柔希望到大韓跆拳道協會的中央道場韓國國技院參觀。作為跆拳道的愛好者，能夠到跆拳道的起源地見識，定必有另一番感受。

周銘添 馬裕文



• 心柔示範了旋風踢，動作華麗瀟灑，具觀賞性之餘亦展現了她的技術及身體的柔韌性。



• 心柔即場示範凌空轉身迴旋踢，令人看得目瞪口呆。

• 刻苦和認真，是心柔的人生態度。



• 心柔示範了品勢，整套動作行云流水，剛柔兼備，氣勢澎湃。



• 心柔代表香港出戰第十八屆亞洲城市金盃跆拳道賽，與隊員獲得亞軍殊榮。



• 心柔不單是教練，她還是跆拳道的裁判員。圖為心柔在 2012 年為全港女子跆拳道比賽擔任裁判員。



• 心柔與隊友參加團體比賽時的英姿。



• 心柔與香港品勢代表隊總教練禹鍾弼合照。



• 心柔十分感激隊友與教練對她的鼓勵及支持。

職業安全標語創作比賽

職業安全工作小組

為進一步推廣職業安全及健康（職安健），提高同事對工作間的安全意識，部門於去年 8 月至 9 月期間舉辦「職業安全標語創作比賽」，鼓勵同事發揮創意，透過標語創作表達「真·安全」的訊息。

同事反應踴躍，評審接獲超過二百份參賽作品。而在芸芸參賽者中，稅收及一般調查科及助理監督余秀薇分別奪得科系組及公開組冠軍。透過是次比賽，除了提高同事的職安健意識，亦體現部門上下一心，協力護法守關之餘，也齊心推廣職安健文化。

頒獎典禮於 2016 年 10 月 25 日舉行，由副關長鄧以海先生及助理關長連順賢先生任頒獎嘉賓，超過一百名同事出席支持。

得獎名單

科系組

冠軍 稅收及一般調查科
標語：守關執法齊盡力 實踐職安同用心

優異獎 有組織罪案調查科

公開組

冠軍 助理監督 余秀薇
標語：安全工作齊守關 健康生活同承擔

亞軍 署理助理監督 仇志成

季軍 關員 06133 關豪達

優異獎 助理監督 余秀薇
督察 李燕鳳
高級關員 97219 曾偉賓
署理高級關員 97204 陳振華
助理貿易管制主任 陳家雄
關員 98331 黎震威
關員 9977 蕭榮輝
關員 1433 何嘉瑜
關員 15165 陳詠怡
助理文書主任 鄧文輝



部門管理層與一眾得獎者合照。



助理監督余秀薇奪得公開組冠軍，與同事分享創作心得。

職安健小貼士



1. 多啲笑：笑可以改善情緒，令心情愉快。
2. 多分享：與家人及朋友，分享快樂的事情或遇到的問題，家人及朋友是重要的情緒支援。
3. 多感謝：學習欣賞及感謝，即使遇到挫折，也可當是一個學習機會。
4. 多角度思考：從不同的角度思考事情，發掘事情美好的一面，保持樂觀的心境。
5. 多做運動：運動釋放安多有助減壓，令人感覺愉快。
6. 多幫助別人：研究發現，幫助別人時，個人快樂的感覺亦會提升。



資料來源：職業安全健康局《安全健康通訊》

機場科「職安健問答比賽 2016」

機場科一直致力透過不同活動，向前線同事傳達職安健資訊，以加強員工的職安健意識。於 2016 年 10 月 11 至 12 日舉辦的「職安健問答比賽 2016」便是機場科推廣職安健活動的重點。

是次比賽分兩天進行，航空旅客及停機坪課及空運貨物課同事各自在第一天進行必答題的初賽環節，當日各同

事均準備十足，力求爭取最佳成績，進入翌日決賽。決賽當日，機場科九個組別代表在超級一號貨運站會議廳進行搶答環節，各組別同事在現場為參賽者打氣喝采，全場氣氛熾熱。當日機場科管理層、部門安全及健康主任，以及公務員事務局首席行政主任（管理）陳惠珠女士均撥冗擔任嘉賓。經過一輪激烈比拼，最後由航空旅客第一組同事奪得冠軍，而空運貨物（入

口）第一組及空運貨物（出口）組同事則分別奪得亞軍及季軍。

是次比賽得到各同事的積極參與，表現卓越，成績令人鼓舞。賽後同事均表示比賽氣氛輕鬆愉快，亦能提升及鞏固大家對職安健的認知，同事對於能參與是次比賽都感到高興。機場科日後會再接再厲，舉辦多元化活動，從多方面向同事推廣職安健訊息。



◀機場科九個組別的代表聚首一堂，進行職安健比賽搶答環節。



◀參賽隊伍準備十足，投入賽事。



◀現場同事熱烈地為參賽者打氣，充分發揮團隊精神。



▲是次比賽不但提升同事對職安健的認知，也增進大家之間的友誼。

海關 2017 水運會花絮

鄧崇俊 陳家銘

兩年一度的香港海關水運會於 2017 年 3 月 3 日假九龍公園游泳池舉行。當日超過 290 名參賽健兒匯集於此，大顯身手，競逐今屆水運會各個獎項。各參賽健兒鬥志高昂，競爭非常激烈，戰績彪炳，一共有四人一隊刷新 12 項部門紀錄。經過連番比拼，總部隊隊員氣勢如虹，在各個項目中累積最多得分，勇奪隊際全場總冠軍，口岸隊及海域隊分別獲得亞軍及季軍。總部隊見習督察羅霆峰與調查隊督察曹曉峰同獲男子個人全場總冠軍，兩人更合共打破六項部門紀錄，而口岸隊見習關員莫漢澄則再度衛冕女子個人全場總冠軍。

政府部門 4x50 米接力邀請賽的戰況亦最為精采緊張，消防處一如上屆，以 1.21 秒力壓懲教署奪冠，而入境處則獲季軍。啦啦隊在觀眾席上落力為隊員打氣也甚具氣勢。啦啦隊各出奇謀，無論在打氣的口號、運用的道具均見創意，最後由總部隊勇奪啦啦隊比賽冠軍。

其實比賽勝負只屬其次，最重要是體現團隊精神。我們請來三位金牌健兒，分享他們獲獎感受和習泳經歷。



• 總部啦啦隊憑著人才鼎盛，聲勢浩大，最終奪得啦啦隊比賽冠軍。

男子個人全場總冠軍 調查隊督察曹曉峰及總部隊見習督察羅霆峰

督察曹曉峰(左一)分別在男子 50 米蛙式、200 米自由式及 4 X 50 米個人四式項目奪得冠軍，三項成績更打破部門紀錄，繼上屆水運會後，他再次勇奪男子個人全場總冠軍，實至名歸。曹督察表示自己與見習督察羅霆鋒已相識多年，曾經一起跟隨青年軍習訓，對於大家能夠在今屆水運會比拼，以及一同奪得男子個人全場總冠軍，感到興奮和難忘，他期望在下一屆水運會再一同較量，創造佳績。



見習督察羅霆峰(右一)加入部門後首次參賽，便於男子 50 米蝶式、50 米背式及 100 米蛙式三項賽事刷出新部門紀錄，個人總得分與曹督察並齊，奪得男子個人全場總冠軍，成為新一代男飛魚。他表示，自己 14 歲時加入青年軍「練水」，讀書時期試過一星期每日苦練 4 小時，當年的艱苦鍛鍊成就了今天的佳績。曾代表香港出賽的羅督察認為，過往的訓練和比賽有助擴闊自己視野，認識不同背景的運動員，令他找到人生的正確方向和目標。他對於自己首次參與部門水運會便能從關長手上獲頒獎杯，感到非常榮幸。

女子個人全場總冠軍 口岸隊見習關員莫漢澄

第二次參與部門水運會比賽的見習關員莫漢澄(左)說今年的參賽健兒實力十分接近，競爭激烈。她在女子 100 米蛙式項目中奪冠並打破部門紀錄，另在女子 50 米及 100 米自由式兩個項目奪得亞軍，令她再度蟬聯女子個人全場總冠軍，成為海關女飛魚。同樣曾經跟隨過香港青年軍習訓的莫關員指自己非常享受水運會的熾熱氣氛，啦啦隊和同事的吶喊聲、鼓聲、哨子聲以至打氣棒聲，令她充份感受到團體精神。她鼓勵同事工餘時可以多作運動，享受運動帶來的樂趣和滿足感。



• 政府部門 4x50 米接力邀請賽，冠、亞、季軍分別由消防處、懲教署及入境處奪得。



• 總部隊奪得隊際全場比賽冠軍。



• 各啦啦隊各出奇謀，為參賽健兒打氣，令現場氣氛非常熱鬧。



• 家庭組賽事讓同事的子女也有機會參與其中，感受一下比賽精神。



部門新紀錄

項目	健兒 / 隊伍	紀錄
男子 50 米蝶式	見習督察羅霆峰	28.16"
男子 50 米背式	見習督察羅霆峰	29.55"
男子 50 米蛙式	督察曹曉峰	31.97"
男子 100 米蛙式	見習督察羅霆峰	1'14.58"
男子 200 米自由式	督察曹曉峰	2'14.82"
男子 4x50 米個人四式	督察曹曉峰	2'35.22"
女子 100 米自由式	助理貿易管制主任楊斯惠	1'10.50"
女子 100 米蛙式	見習關員莫漢澄	1'31.13"
女子 50 米自由式(分齡賽)	助理貿易管制主任楊斯惠	32.27"
女子 100 米自由式(分齡賽)	助理貿易管制主任楊斯惠	1'10.35"
男子 4x50 米混合四式隊際接力	總部隊	2'14.76"
男、女子 4x50 米自由式隊際接力	總部隊	1'58.31"



2016 聖誕兒童聯歡會



香港海關體育及康樂會於 2016 年 12 月 17 日(星期六)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，包括創意無限手工藝、動感跳躍的充氣彈床等，香港海關體育及康樂會亦派發 3,000 份小獎品給與參加的兒童。聯歡會當日有超過 2,400 位同事及其親友乘興而來，盡興而歸。



部份出席的小朋友感受



▶ 咄喬妹妹說：「呢度好好玩，我好希望明年可以同爸爸媽媽再嚟呢度玩。」



▲ 柏儒小朋友說：「今日好好玩，好開心，我成個袋都係玩遊戲嘅禮物呀！」

體育及康樂活動花絮



香港海關男、女子排球隊於2016年10至11月期間參加了「紀律部隊沙灘排球邀請賽2016」及「工商機構運動會2016」的排球比賽。男子隊於「紀律部隊沙灘排球邀請賽2016」的男雙組別賽中獲得季軍；同時，男、女子隊於其後的「工商機構運動會2016」排球比賽中分別獲得冠、亞軍的殊榮。



關長盃科際網球比賽於2016年11月至2017年2月期間舉行，賽果如下，盃賽冠軍：情報及調查處；盃賽亞軍：鐵路及渡輪口岸科；碗賽冠軍：機場科；碗賽亞軍：港口及海域科；碟賽冠軍：陸路邊境口岸科；碟賽亞軍：貿易管制處。



海關男、女子籃球隊於2017年2月進行的保安局局長盃五人籃球賽分別獲得殿軍及亞軍。



2016-17年香港海關羽毛球比賽於2017年1月至2月舉行，賽果如下，冠軍：總部隊；亞軍：機場隊；季軍：情報及調查隊。



香港海關草地滾球會於2016年11月至2017年2月期間，分別舉辦兩期草地滾球訓練班，由香港草地滾球總會認可教練及國際裁判員謝煥齊先生向學員作指導。



香港海關草地滾球隊於2016年10月參加第八屆纪律部队草地滾球賽，連續四年奪得全場總冠軍。此外，老虎杯草地滾球世界邀請賽於2017年3月舉行，香港海關草地滾球隊榮獲第7名。



香港海關武術學會於2016年12月至2017年2月舉辦詠春班，由名譽武術總教練冼國林師傅為學員進行授課。



香港海關高爾夫球會於2017年3及4月舉辦新一期高爾夫球入門基礎班，由具備專業資格的教練教授。



2016年10月，海關男、女子籃球隊再次打入工商機構運動會2016籃球決賽，最終雙雙奪得亞軍。



海關中文書法會於2017年1月24日邀請蔣志光老師在海關總部大樓舉辦寫揮春研習班。



香港海關體育及康樂會於2016年11月13日舉辦秋遊樂，活動當日有過百名參加者乘坐專船到達西貢橋咀島、鹽田梓、破邊洲一帶景點遊覽，渡過一個開心悠閒的週日。



海關科際足球比賽於2016年10月至11月舉行，賽果如下，冠軍：陸路邊境口岸隊；亞軍：機場隊；季軍：情報及調查隊；殿軍：鐵路及渡輪口岸隊。



第35屆「樂施毅行者」遠足籌款活動於2016年11月18至20日舉行，本屆合共有十一支海關隊伍共四十四位同事參加。各隊伍充份發揮團隊精神，在指定的四十八小時內攀越二十多座高山完成一百公里路程。



香港海關棋藝及桌上遊戲興趣小組於2017年2月10日舉辦關長杯中國象棋比賽。



香港海關射擊會於2016年10月15日及23日在九龍牛池灣公園射擊場舉辦射箭同樂日。



香港海關科際足球比賽於2016年11月至12月舉行。最終銀盃賽冠軍由陸路邊境口岸科奪得，而銀碟賽冠軍則由海關毒品調查科及情報科聯隊奪得。

武術學會會員黃劍文與前總關員李民智

暢談詠春太極

在海關總部大樓十樓的康樂室內，一列潔淨的大鏡子靜靜地映襯著室內一角的詠春木人樁。六年前有份參與成立海關武術學會的高級關員黃劍文（8965），綽號「八郎」，就是在這裡在前總關員李民智的指導下，練得一身好功夫，更於2016年10月9日舉行的第四屆世界詠春大賽中，力壓多國選手，勇奪傳統賴手賽資深組50公斤級別金獎。

習武健體 平衡思維

八郎本身是一位運動健將，網球、羽毛球、壁球樣樣皆精，基於對武術的熱愛，早於十年前已開始跟李師傅學習。他認為，香港人經常面對沉重的工作壓力，需要找時間放鬆一下，「在武術班上，氣氛很融洽，同事既可強身健體，又可在公餘時透過練習放鬆一下。」去年一次偶然情況下，因為陪師兄弟參賽，最後師兄弟最後沒有出賽，八郎反而因為備戰充足而成為了金牌得主。

攻心不攻城 習武求諸內

八郎的師傅、現任海關武術學會太極及詠春教練的李師傅，也認為武術有助清空煩擾，令思維清晰。他以太極為例，指：「太極的招式是用意不用力，練習者要在腦海中構想出代表招式的圖像（例如圓形），才能用身體把動作做出來。」李師傅認為，紛紛擾擾的都市生活，難免令人們透不過氣來，由於「右腦主思維意象，左腦主計算分析」，所以練習太極和內家拳等旨在提升個人體質和智能的武術，提供了習武人一個冷靜、沉澱下來的機會。他補充：「太極是一項適合

任何年齡人士參與的運動，動作柔和優美，長期練習對改善血液循環、舒緩壓力、增強體魄等等有莫大的裨益，實為繁忙的都市人強身健體的好運動，對經常面對工作壓力的海關人員尤其有效。」

八郎接著指出，習武有助他應付工作需要。他指這並不是要「出手」，而是應用「內功心法」。他舉了一個近期的例子：「遇上難以應付甚至可能會動粗的旅客，因為有了習武的訓練，我前去了解旅客的需要時，運用了冷靜觀察對方的技巧，加上耐心聆聽，結果順利化解了旅客的不滿。」

積極推廣 繼續傳承

李師傅在訪問後便為詠春班學員進行授課，雖然海關工作繁重，當值時間不定，但詠春班仍吸引了二十多名不同職級的海關人員及文職同事於公餘時間參與。李師傅除了悉心指導學員，傳授招式之外，也正積極物色一些資歷較深、技巧較佳的學員，進一步栽培他們成為詠春教練，為部門推廣這項既強身又強心的運動。



- 高級關員黃劍文跟隨李民智師傅習武已有十年，憑著多年習武心得及熟練技巧，去年奪得世界詠春大賽金獎。



- 黃劍文（左）與其師傅李民智（右）聚首一堂，細說多年來習武點滴，雙方十分感謝部門成立武術學會，致力舉辦多樣化活動，提升海關人員對武術的認識及興趣。

- 李民智師傅在職時，以其精湛而深厚的武術根底，在學堂教授武力使用課程多年，桃李滿門。從2011年5月開始更為部門教授太極及詠春。



- 黃劍文稱除了能夠在世界詠春大賽中奪得獎項感到高興之外，最開心是有機會與世界各地詠春高手一同切磋及交流習武心得。

- 詠春木人樁乃該門派的一大象徵，香港海關武術學會早前曾安排名譽武術總教練冼國林師傅（右圖右一）及其高徒於海關總部大樓為學員教授詠春。

有機食物全透視.....



近年，食品安全問題頻生，市民都加倍關注食物的來源及種植過程，對不含人工添加物的有機食物需求亦與日俱增。但有外地研究指出，有機食物的營養價值，與一般的食物並無太大差別。在百物騰貴的經濟環境下，有機食物又是否更健康的選擇呢？

何謂有機食物？

有機食物一般是指食物在生產、處理、加工到銷售的過程中，均採用有機方法，例如不會使用合成除害劑、化學肥料、抗生素、生長促進劑、來自非有機來源的食物添加劑，以及基因改造和食品照射（一種用以殺死細菌的輻射技術）。常見的有機食物除了蔬菜、水果、稻米等農作物外，還有芝士、蜜糖及加工製品如麵包、粟米片、麥片。

有機食物是否更安全？

有機食物從生產到加工均避免使用合成化合物，故理論上多食可減少攝取這些化合物。然而，和一般食物一樣，有機食物亦有機會出現食物安全問題，例如在 2010 年 2 月美國某品牌的有機燕麥條因受沙門氏菌污染而需要回收。

有人認為有機食物生產方法較容易出現微生物污染，但目前並無有力的科學證據證明它們的安全性不及以非有機方式生產的食物。另一方面，有機農作物由於沒有使用農藥，保質期會較一般農作物為短，或因此而較易變壞，故用家宜趁新鮮進食，以免影響健康。

有機食物是否更健康、更有「營」？

有機食物普遍較一般食物昂貴，然而，價格較高的食物並不等於營養價值較高。從營養角度，有機食物的營養含量並沒有佔優。據英國食物標準局的一項評估顯示，以有機方式或常規方式生產的農作物及畜牧產品，營養成分上大致相若，目前並沒有證據顯示進食有機食物能對健康提供額外的益處。相關的發現亦與法國和瑞典食物安全當局的兩項獨立評估相同。

另外，某些有機加工食物因在加工過程中加入了大量脂肪、糖或鹽作調味，多吃會容易導致肥胖，並增加患上心血管疾病如高血壓和冠心病的風險。英國曾有一項調查發現，市面上部分有機加工食品，如茄汁豆、餅乾、花生醬、菜湯及意粉醬，其價格較同類產品平均高六倍，但它們含更高熱量、脂肪、糖及鈉質。

均衡飲食最重要

其實要吃得健康，不在乎食物是否有機，最重要的是貫徹均衡飲食的原則，每天食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主，多吃蔬菜、水果，減少進食高鹽份（包括醃製食物）、高脂肪或高醣份的食物。此外，飲食宜定時定量。只要能實踐以上的健康飲食建議，選擇有機食物與否還是其次。

資料由衛生署中央健康教育組提供

體重管理之（二） —— 食得其法



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

飲食會直接影響我們的健康和體重，我們須按身體實際所需的熱量和按照「飲食金字塔」所建議的比例進食——即是吃充足份量的五穀類食物，多吃蔬果，適量的肉、魚、蛋、豆類和奶製品，少量的油、鹽、糖。此外，應吃多種類食物，攝取不同營養。要食得其法，我們須留意以下七點：

(1) 所需的熱量——我們身體所需要的熱量，主要基於三方面：(1) 個人的體重；(2) 進行各類活動的時數和強度；及 (3) 天氣溫度。原則上，體重越重，運動強度越大，持續時間越長，和天氣愈冷，我們身體所需的熱量也越大。如果進食過量，身體便會把多餘的熱量轉化成脂肪，用作貯存。

(2) 血糖濃度和肥胖的關係——身體內的血糖是否會轉化成脂肪，完全視乎血糖的濃度，當血糖濃度上升超過某個數值時，胰島素會把血糖轉化成脂肪，用作儲存。當我們進食大量高醣份食物如朱古力、汽水、西餅、白粥時，體內的血糖濃度會在短時間內大幅上升，從而刺激胰島素大量的分泌，去調節體內過高的醣分，並將其轉化成脂肪。當胰島素大量分泌後，會把血糖迅速地調低，身體又會產生肚餓的感覺，這樣的惡性循環，只會導致身體越愛追求高醣份食物，以及越變肥胖。胰島素長期大量分泌會令胰臟受壓，罹患糖尿病的機會亦相對地提高。為避免血糖的濃度於短時間內大幅上升繼而引致肥胖，我們一定要控制高醣份食物的份量，避免邊吃飯時邊飲汽水或在飯後進食甜品。少吃多餐，總比飽餐一頓來得健康。

(3) 食物的血糖指數——單憑熱量單位去判斷該食物是否對身體健康也是不甚準確的，我們還須考慮食物的血糖指數（Glycemic Index）。表面上，白米和糙米，白麵包和全麥包的熱量單位是一樣的，但身體吸收的速度卻相差很遠。高纖食物如糙米、全麥麵包，和麥片等的纖維量較高，血糖指數較低，消化所需時間較長，能夠延緩糖分在體內被吸收的速度，令人感到飽肚的時間更

長，因此高纖食物可以有效地控制體重和預防患上糖尿病。體內穩定的血糖數量也有助我們維持穩定的情緒，達至身心健康。

(4) 豐富的早餐——早餐份量應該是豐富的，因為減肥的原理是要加強身體新陳代謝，以便燃燒體內脂肪。進食早餐能使我們體力充足，充滿幹勁，情緒穩定，思考敏捷，精神容易集中。不吃早餐，身體處於空腹狀態和血糖低的情況下過久，會令人容易焦慮和抑鬱。此外，低血糖會促使生長激素的分泌，當有食物進入腸胃時，身體就會盡量攝取醣份，然後轉化成脂肪用作儲存，長期不吃早餐，反而令人更肥胖。空著肚子的身體為了取得動力，就得動用甲狀腺、副甲狀腺、腦下垂體之類的腺體，去燃燒身體組織，除了造成腺體亢奮之外，更會使得體質變酸，長期容易罹患慢性病。此外膽內的膽汁因沒有食物需要它消化，便會留在膽內，不會流入胃裡，膽汁會被膽壁吸收，引致膽汁濃度增加及晶體化，逐漸形成膽石。

(5) 適量的午餐——午餐適量便可以，份量過多，會令消化系統過勞，造成渴睡。

(6) 輕量的晚餐——晚餐不可太豐富。身體在飽餐後，當血糖和三脂甘油含量高時，應該去工作，如果進食後很快便要進入休息或睡眠狀態，身體的新陳代謝率便會大幅降低，此時血液中的三脂甘油含量便無法消耗，從而轉化成脂肪，這也是引致肥胖的一大原因。睡眠時如果胃內積存了大量尚待消化的食物，胃酸便容易會在人體躺臥時倒流，灼傷食道，長期如此，便會增加患上食道癌的機會，因此應盡量避免進食宵夜。

(7) 健康的熬夜食物——熬夜工作時如果感到飢餓，為了減輕腸胃的負擔，最好盡量少吃肉類。相反，大家可選擇吃餅乾、麵包、粉麵、水果等較容易消化的食物，有助保持身體健康。

部門研討會之 「安全而有效的運動訓練秘訣」

香港海關田徑會

2016 年 12 月 15 日，香港海關田徑會邀請了香港中文大學教育學院體育運動科學系許世全教授出席部門研討會，主題為「安全而有效的運動訓練秘訣」，與超過 200 位來自不同科系同事分享他的研究心得。許教授於 2000 年被『美國運動醫學學院』評審為健康體適能總監，是現時香港唯一合資格人士，負責評審 ACSM 國際健體教練證書的主持人。他多年專注健康體適

能研究，對體能訓練及測量、運動處方、體重管理、健康促進等相關研究均甚有心得。許教授熱愛工作之餘，更不忘回饋社會。他曾為多個政府部門和紀律部隊（包括香港海關）就體能測試及訓練方面都提出過不少專業意見。當日，海關體育及康樂會主席黎流柏先生正式委任許教授成為香港海關田徑會榮譽顧問，日後為同事提供專業意見服務。



管理利益衝突： 「受限制利益」的規定

根據防止賄賂條例第 3 條，公務員凡未經許可而接受任何利益，即屬違法。為減低第 3 條對公務員作為普通市民的私人生活造成的影響，以及避免無心的違規行為，公務員事務局制定了《接受利益（行政長官許可）公告》（「公告」）。該《公告》讓公務員可根據一般許可接受四項受限制類別（即禮物、折扣、貸款及旅費）以外的利益。《公告》亦已給予公務員一般許可，讓他們在某些情況下可接受該四類受限制的利益（例如由私交好友致送的結婚禮物、或商業機構按同等條件提供給非公務員人士的折扣優惠）。在其他情況下，公務員須取得特別許可，方可接受「受限制」的利益。有關收受「受限制利益」的條件及情況撮要如下：

提供利益 / 貸款者的身份	禮物 / 折扣 / 機票費、船費或車費	貸款
親屬	◇可索取或接受任何價值的禮物 / 折扣 / 機票費、船費或車費	◇無金額限制
商人 / 商業機構 / 會社等	◇可索取或接受任何價值的禮物 / 折扣 / 機票費、船費、車費 條件 ✓ 非有關人員可獲提供同樣的利益 ✓ 提供利益者與有關人員並無公事往來 ✓ 該有關人員以私人身分接受	◇無金額限 條件 ✓ 非有關人員可獲同樣的貸款 ✓ 貸款是在貸款者經營正常業務情況下批出 ✓ 貸款者與有關人員並無公事往來 ✓ 該有關人員以私人身分獲批准貸款
私交友好	◇只可在特別場合（如生日）或其他場合分別接受不超過港幣 3,000 元或港幣 500 元的禮物 / 機票費、船費、車費 條件 ✓ 提供利益者並非有關人員的下屬 ✓ 提供利益者與有關人員所任職的部門並無公事往來 ✓ 該有關人員以私人身分接受	◇每人每次不超過港幣 3,000 元 條件 ✓ 30 日內清還 ✓ 貸款者並非有關人員的下屬 ✓ 貸款者與有關人員所任職的部門並無公事往來
其他人士	◇只可在特別場合（如生日）或其他場合分別接受不超過港幣 1,500 元或港幣 250 元的禮物 / 機票費、船費、車費 條件 ✓ 提供利益者並非有關人員的下屬 ✓ 提供利益者與有關人員所任職的部門並無公事往來 ✓ 該有關人員以私人身分接受	◇每人每次不超過港幣 1,500 元 條件 ✓ 30 日內清還 ✓ 貸款者並非有關人員的下屬 ✓ 貸款者與有關人員所任職的部門並無公事往來

注意：雖然此《公告》已給予公務員一般許可索取或接受表列所指的「受限制利益」，但公務員仍須確保不會因索取或接受該些利益而與其公職有利益衝突，或損害政府聲譽，否則有可能被紀律處分。

海關人員子女獲 「紀律部隊職工子弟獎 助學金」

總關員陳克城女兒陳萱欣因學業成績卓越，於 2017 年 2 月 24 日獲頒「香港中文大學紀律部隊職工子弟獎助學金」。陳萱欣現為香港中文大學醫科三年級學生。

頒獎禮由保安局局長黎棟國作主禮，助理關長（行政及人力資源發展）連順賢，各個紀律部隊官員代表及其職員協會代表均有出席活動。該獎學金供在職或退休紀律部隊職員在中大就讀之子女申請，每年由獎助學金委員會選出五名品學兼優的得獎生。其餘四名獲獎學生分別來自警務處、消防處、入境事務處和懲教署家庭。



• 保安局局長黎棟國（左一）和助理關長連順賢（右一）祝賀陳萱欣（右二）和其家人。

有獎謎語——童三軍

謎題：

「不知父母不知姓，古雁橋下一棄嬰，
幸得禪師來收養，長大成名著茶經！」
猜一名唐代歷史名人。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。每期將會抽出五名答中謎底的幸運兒。得獎同事將獲贈精美紀念品一份。截止日期為 2017 年 8 月 31 日。

上期謎底：關雲長 / 關羽 / 關公

得獎者名單如下：
二級法定語文主任 曾琬渝
關員（編號 1377） 莫采文
署理高級關員（編號 9736） 楊鳳儀
見習關員（編號 1686） 馮巧儀
CA(T) LEUNG HING KEUNG

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，以至待人接物和處世之道等。同事投稿請以文字記錄，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和未經刊登、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 黃嘉美 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 黃英俊 劉曉儀
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 8 月 31 日

