



海柏

香港海關 • 二零一七年十一月號 第三十三期

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

黃卓敏 黃英俊 顏消奇

由體壇到商界 體操王子屢創高峰

這是一個生於平凡家庭的孩子成為運動界及商界傳奇人物的故事。由廣西一個普通階層人物，到個人囊括十四個世界冠軍，贏取過百枚體操大賽金牌，並於現在坐擁價值百億的運動用品王國，他憑藉對事物的濃厚興趣，堅忍及毅力，一步一步衝破各種難關，抓緊每一次難得的機會，成就今日在華人社會無人不曉的名字——**李寧**。

李寧 1963 年出生於廣西柳州一個教師家庭。他的體操傳奇可以回溯至他的童年時代。1970 至 1971 年間，中國內地的體育學校開始增加，政府希望能挑選和訓練運動好手參加國際賽事，增加國際舞台上的曝光率。李寧當時八歲，就讀一年級，好動的他喜歡跟校內三、四年級的學長一起玩耍。適逢體育學校派人到小學揀選學生，喜歡跑跑跳跳的他便成為體育學校羅致的對象。

體操學校當時一共挑選約 40 人，但最終能留下的，只有兩男一女，李寧就是其中一位，可見當時的競爭是多麼激烈。1971 年 4 月，李寧開始正式受訓，那時候也是他第一次正式接觸體操。

永不言苦 享受挑戰

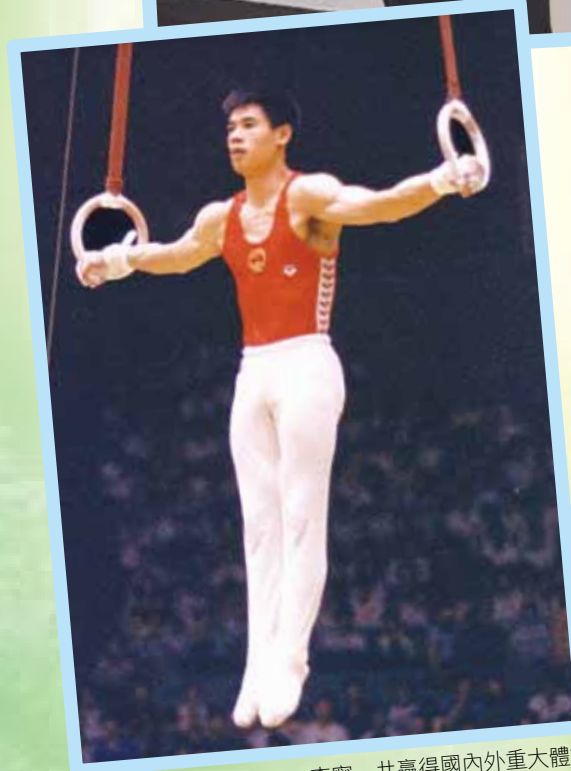
當年李寧受訓時間由每天 3 小時至 10 小時不等，每天最少花上半天上課時間在學校訓練。在被問及受訓期間的辛酸史時，李寧還是流露出對體操的無限熱情。他說：「受訓的時候需要重複練習同一個動作上百次、上千次，過程雖然很單調，對體能要求也不小，但說不上是辛酸，反而我很享受當中的過程。因為每當自己能做出難度高的動作時，滿足感是難以言喻的。」從李寧所展露輕鬆的笑容，就能想像他對體操的熱愛已經超越訓練所帶來的勞累。



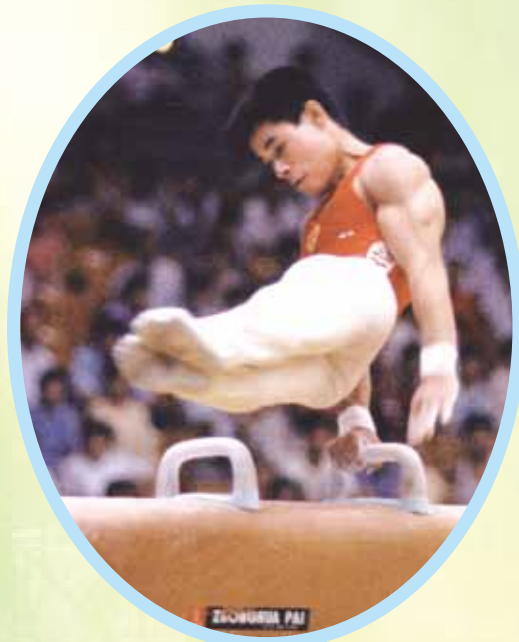
• 本著“源於體育，用於體育”的精神，李寧退役走進商界後一直積極地支持國內外的體育事業。李寧表示如沒有當年奧運的挫折，便不能成就今天的他。



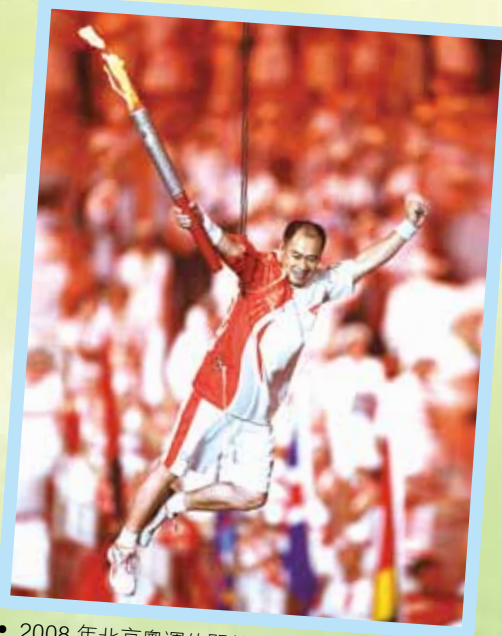
- 退役運動員當教練，似乎是天經地義的路。但李寧遭遇過挫敗後，深知當教練的路也不容易，他毅然投身商界，並創立李寧有限公司，正如李寧牌的廣告口號「一切皆有可能」。



- 在 17 年運動生涯中，李寧一共贏得國內外重大體操比賽 106 枚金牌，創造了世界體操史上的神話，被譽為「體操王子」。



- 李寧回想少年時進行體操訓練時雖然刻苦，但卻帶給他很多快樂，每當面對困難、技術改進和身體傷患時，他總會想盡辦法克服它，無形中培養出他不屈不撓的精神。



- 2008 年北京奧運的開幕禮上，作為奧運火炬的最後一棒火炬手，李寧在鳥巢的高空之上繞場一周，於萬眾仰望中順利點燃了奧運主火炬，他的堅毅精神令他再次完成艱巨的任務。



- 李寧經過多時苦練，終於克服畏高心理，在北京鳥巢上空漫步燃點聖火。當年 45 歲的他，再次令人擊節讚賞。他的故事，他的幾起幾落，他所具備的頑強鬥志，實在值得我們學習。

李寧繼續講述當年一次受訓時的受傷經歷：「記得當時我十一歲，在一次訓練時手腕關節受傷發炎。母親很擔心我，特意從家鄉柳州坐了一天客車來到南寧探望。那次受傷令我在北京治療了整整一個月，之後還需要休養接近一年才能完全康復。」看著李寧說得眉飛色舞，即使他現在還須就以前的傷患覆診，但完全感覺不到他有半點抱怨當年的艱苦訓練，這點實在值得眾人借鏡。

李寧指出，他享受密集式訓練除了因為很喜歡體操外，他也喜歡接受挑戰，希望自己能做到不同難度的動作，甚至要比別人做得更好。憑著他對體操的天分和熱情，在 1982 年，年僅 19 歲的他，技術已經登峰造極，在第六屆世界體操錦標賽中的七個男子項目中，奪得自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、單槓和個人全能 6 枚金牌，創造了體操史上的神話，更奠定他「體操王子」的地位。談到他豐盛的體壇戰績背後的致勝因素時，他說：「我在 10 歲時已經出戰全國少年賽的自由體操項目，很榮幸能夠得到冠軍，從而踏上了成功的第一步。當時同場的對手平均也較我年長三、四歲，自己所面對的壓力很大，年輕的體操選手在面對大賽時，思想必須要比其他同齡的前輩成熟，否則不但不能完全發揮自己的潛能及駕馭比賽場面，還會很易受現場的壓力及對手的出色表現而影響自己的整體發揮。」



鍛鍊心智 增強發揮

他又指，體操運動員就像藝術家，能創造出不同的藝術品，但是體操運動員的作品卻比雕塑等藝術品更複雜，因為每次比賽的作品也是新的創作，必須久經訓練場的雕琢，才能在比賽場上展現數分鐘的即時作品。他說：「不少運動員也會受傷，其實傷患在比賽時的影響還不算大，因為還可以勉強以止痛藥鎮痛，繼續作賽，但是平常的訓練就不能不斷服藥止痛。傷患在日常訓練上才是影響得最大，但是為了整個團隊，還得咬緊牙關繼續訓練下去。」

能使李寧不論是體操技巧還是心智上的快速成長，他歸功於他的教練。李寧指出，運動員雖然有天賦，但必須靠教練在技巧、情緒管理及人生目標各方面提供指導，否則很難成功。他很感謝教練當年教導他有關情緒控制方法，及給予遞進式的目標，讓他能不斷再創高峰，成為體壇傳奇。

顧及大局 不言勇退

正如李寧所說，體操運動對體能要求很高。1984 年的洛杉磯奧運會是李寧的巔峰。他在體操項目奪得 3 金 2 銀 1 銅，接近中國代表團獎牌總數的五分之一，也成為該屆奧運會中獲得獎牌最多的運動員。1986 年，李寧察覺到自己體能開始下降，而且當年的體操界還是注重訓練全能型運動員，他要鍛鍊整整十二套動作，對他來說可謂十分艱難。當時他曾考慮退役，但在那個榮耀至上的年代，國家和民族的需要大於一切，加上當時隊中第二梯隊還未成熟，為了國家隊伍能順利接棒，本來打算在體操生涯頂峰時向世界宣佈急流勇退的他，選擇繼續留在隊中，披甲出戰 1988 年的漢城奧運。李寧參加漢城奧運前便明言，那是他的告別賽。可惜，體操運動始終越年青越能發揮出水準，結果在賽場上，李寧在吊環項目意外掛腳；跳馬項目中，他落地後亦摔了個趔，李寧完成動作後只露出淡然的微笑。該次奧運會比賽大失水準的表現，令他最終空手而回。面對該次



- 圖為李寧與希臘舉重運動員迪馬斯在 2012 年倫敦奧運聖火交接儀式上共同點燃聖火台。

奧運的敗陣和民眾嘲諷，李寧一度長時間情緒低落，最後透過情緒訓練，並獲得家人和朋友的支持才能捱過來。對於一個失手的運動員來說，一句簡單的安慰，也是重要的鼓勵，可惜當年媒體尖酸的報導，為他的告別作帶來一片傷感。幸好，家人及朋友沒有因為他的失手而怪責他，反而在深圳為他安排盛大的告別晚會，幫助他走出人生低谷。



抓緊機遇 再創高峰

退役後，李寧的路向問題也隨即成為他的新挑戰。他考慮過在中國隊中當教練，或到歐美留學，然後於當地當教練，或是轉型。「當時美國已經有人向我招手了，加上當時我的女朋友（即是現任太太）也是在美國當教練，路向也頗吸引。」經過多番考慮後，李寧接受了當時中國廣東健力寶集團總經理李經緯先生的邀請，加入該集團做市場推廣工作。1990 年，李寧創立李寧有限公司，進軍體育用品市場。

「開始時我並不想用自己的名字作品牌，因為我的成績其實是整個中國體操界的成就，是集體的驕傲，並非我個人的成就。」字裏行間流露李寧對體操一份濃厚的情懷。李經緯作出仔細分析及鼓勵，李寧慎重考慮後才願意用自己的名字作品牌名稱，開始在另一個層面貢獻體育界。

「從商和作為體操運動員有太大分別了。你需要考慮的不僅是你產品的好壞，還有生產線、成本控制、物流運輸、銷售、市場推廣等等問題……」一路聽著李寧分享如何在中國打出一片天，真不能想像眼前如此老練的商界巨人，從前竟然是一個用了大部份時間在訓練上的專職運動員。

專心致志 克服障礙

2008 年的北京奧運，李寧擔當最後一棒火炬手。畏高的他，最艱難的肯定是長時間在離地四、五十米高空上進行綵排。李寧在解說如何克服這個難關時，又帶出另一個做人哲理：「我發現，只要雙目只專注手上的目標，不被外界環境所影響，便自自然然不會再怕旁邊的壓力。」就是這樣，李寧每天凌晨一、二點，待其他表演人員也離開會場後，才到鳥巢體育館進行綵排及協調最終表演的安排。

雖然人在商界，但李寧對體育的一份情從未消滅。李寧在訪問結束前，不忘寄語香港體育界。他指出，體育是一個很好的平台，可以鍛鍊我們的身體和幫助社交發展，每一個體育項目都給予我們機會去發揮個人潛在的天賦，同時也能給予他人驚喜，令人相信自己有能力向更高的難度挑戰，甚至超越自己想像的極限。縱使香港這個商業社會仍未像歐美家庭、社會和政府一樣，在體育方面大力給予支持，李寧仍舊鼓勵年青人多參與體育活動，在追求目標過程中不應遇到困難便放棄自己夢想，要嘗試設法克服它，用堅持態度和毅力，將自己天賦完全發揮出來，為自己人生帶來一些正面積極的機遇。李寧被問到如何處理工作上的壓力，以及在長時間工作和家庭上如何取得平衡時，他笑謂自己會不時透過健身、踏單車和打高爾夫球等運動去保持狀態，以應付工作上的壓力。面對停不下來的工作和照顧家庭兩方面，他回應在時間分配上確是很矛盾，但他強調即使有多忙，仍會爭取多些時間陪伴家人，假如不在香港，仍會透過微信和家人傾談，畢竟家庭也是人生中很重要的一部分，是不可以忽略的。從昔日的體操王子到如今上市公司的主席，身份上的改變，李寧經歷了比一般人更炫目的成功，也更深刻體會過鋒芒背後失意的滋味。



- 作為世界級運動員，李寧體會到進步與成功是建立個人自信的重要因素，而失敗也是邁向成功的一個鍛鍊，最重要是對成敗得失不要看得太重，他相信能夠跨過失敗，人才會進步和變得成熟。



- 李寧認為不論是體操動作多艱難或是比賽拿了第幾名，每個過程完成後都可令自己建立信心，個人自信是邁向成功的關鍵，而只要比自己以前有進步便算成功，即使失敗也能令自己變得成熟。

- 面對不同的壓力，李寧認為必須要找到自己合用的減壓方法，才能擁有健康的生活。定時做適量的運動是其中一個有效方法，除了可以鍛鍊身體外，更可以令人感到愉快。



- 李寧說：「體育並不是冠軍唯一的，體育是一個健康遊戲，它讓青少年在參與體育當中獲得一種訓練，包括對自己的毅力、對規則的認識、對他人的尊重和跟他人的合作性。」



- 李寧說：「很多事情其實也只是一個過程，最重要的是在做運動員的過程中接受到終身受用的訓練，例如怎樣去找尋目標，去克服困難，用堅定決心去追尋自己的夢。」



安全工作齊守關

健康生活同承擔

職安健網上問答比賽



部門一直致力推廣職業安全及健康，為進一步加強同事對職安健的關注，鞏固部門職安健文化，職業安全工作小組繼去年舉辦「職業安全標語創作比賽」後，今年再接再厲，於十月份舉辦一項別開生面的「職安健網上問答比賽」。部門所有同事均可透過電腦（包括平板電腦）或手機，登入比賽網站參與是次問答比賽。在為期兩週的賽事中，同事反應熱烈，踴躍參賽，共超過一千名同事參加。從各參賽者的成績，可見部門同事擁有豐富的職安健知識。為鼓勵參賽同事，是次比賽除設冠亞季軍外，亦特設優異獎二十名。其他比賽成績理想的同事也有機會獲得精美布偶紀念品一份。獲獎同事名單如下：



關員 9981 黃銘富
港口及海域科



關員 07429 沈振璋
港口及海域科



關員 1470 葉健寧
鐵路及渡輪口岸科



署理高級督察 邱景翀
督察 葉卓培
督察 曾嘉儀
督察 曾宓銓
總關員 楊偉民

高級關員 83135 康自勤
高級關員 8844 姚美玲
高級關員 9774 徐馬妹
高級關員 98168 周詠光
關員 88183 劉國樑

關員 0668 麥冠威
關員 0885 陳昌鋒
關員 12145 顏錦川
關員 1433 何嘉瑜
關員 1447 黃明楓

關員 1476 彭佐乾
關員 1488 黃嘉銘
關員 1493 莫偉圖
關員 1495 林建儀
關員 14173 王永祥

頒獎典禮已於十月三十一日圓滿舉行，部門管理層和員工均鼎力支持，熱心參與。部門關愛同事，期盼管職雙方同心協力，進一步鞏固部門職安健文化，讓同事在安全健康的環境中工作，減少工作間發生意外的機會。



體力處理操作 — 脊骨保護

我們的身體能活動自如，全賴脊骨的伸展及轉動。在日常生
活及工作中，我們應該避免任何對脊骨造成不良影響的動作。脊骨若然受傷，治癒復原的時間可以很長，我們必須小心保護它。

引致脊骨受損的原因很多，除因承受過大壓力的突發性意外，也可能由於長期採用不正確的體力處理操作而引致受傷，例如椎間盤突出。提舉方法不正確，例如彎腰提舉，會令椎間盤受壓不平均，引致脊椎較低部分的椎間盤折裂及退化。椎間盤外層纖維破裂，部分突入椎管內，迫壓神經根，引起大腿、小腿及足部疼痛（坐骨神經痛）。大部分持續性或復發性的腰部疼痛均由椎間盤退化所致。椎間盤由於沒有神經線，受壓時無痛楚警告，而且亦沒有血管，以致受損後很難康復。在進行體力處理操作前，我們必須考慮個人體質和能力，並遵守下列要點，才能一直擁有健康強壯的脊骨。



脊骨的功能

- 脊椎是人體骨架的中心支撐，可以支持體重
- 支持和附著四肢與軀幹聯繫的肌肉和筋腱
- 脊椎骨是保護腦髓的果子，保護脊髓和神經根
- 傳遞重力

頸椎(7節)
胸椎(12節)
腰椎(5節)



如何應對工作間暴力事件

不同行業的僱員在工作時都有機會遇上暴力事件。所謂的「工作間暴力」，即僱員於工作機構內受到行為上的威脅或攻擊，當中可分為：僱員間的暴力事件及僱員與非僱員間的暴力事件。其實，暴力事件發生前往往會有些徵兆，使用暴力的人或會先做出一些「暴力警號」的行為舉動，例如：

暴力警號	行為舉動
輕微警號	面紅
	身體進入緊張狀態
強烈警號	緊握雙拳
	呼吸急促
	身體動作增加
	音調變高
危險警號	大聲叫喊
	失控動作
	找尋攻擊目標



同事須懂得識別於執勤時所遇上的風險類別，繼而採取合理可行的應對策略，務求把面對的暴力風險減低。面對處於憤怒、敵對狀態，甚或會做出暴力行為的人，同事在可行情況下應：

- 留心及專注對方所講的說話
- 表現冷靜及親切
- 保持耐性及專業的態度
- 以同理心態度聆聽對方意見
- 讓對方感覺受到尊重
- 以正面的態度處理事件
- 提供解決方法，緩和緊張關係，將問題化解
- 施行緩兵之計，安排同事到場支援，並讓對方有時間冷靜下來

如有需要，同事亦可尋求上司協助。暴力事件發生後，上司應鼓勵各人分享經驗，提升同事應對暴力事件的處理技巧。如欲進一步了解工作間暴力事件的應對策略，可透過以下網址或 QR code 瀏覽職業安全健康局出版的《預防工作間暴力實用手冊》。

[http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/books/2016/CB433C.pdf]



2017 特殊奧運執法人員火炬慈善跑



專為智障運動員籌募經費的「特殊奧運執法人員火炬慈善跑」已於本年 4 月 30 日在沙田運動場順利舉行，是次籌款活動由香港特殊奧運會主辦，七個本港執法部門（包括香港海關、香港警務處、入境事務處、消防處、懲教署、政府飛行服務隊及廉政公署）和香港智障人士體育協會協辦。

當日，時任海關關長鄧忍光出席開幕典禮，時任海關副關長鄧以海擔任部門火炬手，從關長手上接過火炬後，隨即帶領超過四百名同事環繞城門河畔，完成全程四點五公里的火炬慈善跑。是次活動，部門合共籌得 \$213,790 元善款。部門首三名最高籌款額的單位分別是港口及海域科、鐵路及渡輪口岸科和有組織罪案調查科，而時任海關助理關長（情報及調查）何珮珊更奪得全場個人最高籌款獎。有關款項將用於訓練本地智障運動員及資助他們出席海外賽事。

此項慈善活動在 30 多年前起源於美國，其後逐漸傳遍世界各地。香港海關自 1991 年起便參與此項慈善活動，過去 26 年，在各同事鼎力襄助和支持下，參與人數及所籌得善款一直有所增長，這不但為智障人士的體育發展帶來支持，讓特奧運動員可以發揮一己所長，綻放異彩，更有助喚起市民對傷健共融的關注，促進社會和諧和帶來正能量。

此外，今年時任海關關長鄧忍光將火炬交予時任海關副關長鄧以海，當中意義十分重大，象徵薪火相傳。本年七月一日，時任海關副關長鄧以海被委任為海關關長，這是自 1999 年以來，首次回復由內部人員晉升關長。正如當日擔任火炬手一樣，關長鄧以海在未來的歲月裡，將繼續帶領全體海關人員迎接挑戰和機遇，竭力開拓部門的發展。





● 香港海關高爾夫球會於2017年5月16日在西貢濱西洲公眾高爾夫球場舉行第三屆香港海關高爾夫球大賽。

海關足球隊「紀律部隊足球比賽」奪冠

海關足球隊於2017年5月27日舉行的「紀律部隊足球比賽」決賽中奮戰勝出，勇奪「紀律盃」冠軍。這次是繼2012年後，海關足球隊於是項錦標賽事中再度奪得冠軍。

過去幾年，海關足球隊一直以培育新一代為目標，為未來發展奠下基礎。今次奪冠正好反映培育新人的成果，球隊的新一代已具備於大賽中爭標的實力，加強球隊於其他大賽中爭標的信心，繼續為部門爭光。

決賽當日，海關足球隊與消防足球隊展開激烈比拼。經過法定時間及加時，仍然打成0比0。最後，海關足球隊憑互射十二碼以3比2獲勝，並由時任海關副關長鄧以海先生代表部門領獎。鄧sir讚揚球員擁有不屈不撓的精神，同時勉勵大家要把這份精神應用於日常工作中，繼續團結一致，迎難而上。

「紀律盃」歷史悠久，旨在增進各紀律部隊的友誼。海關足球隊在比賽中展現上下一心的團隊精神，並透過比賽加強與各紀律部隊交流，提升海關正面形象。



● 香港海關武術學會由2017年7月7日起逢星期五舉辦詠春拳班，由前總關員李民智師傅以循環教學方式為新舊學員進行授課。

體育及康樂活動花絮



● 香港海關羽毛球會於2017年7月29日舉辦「香港海關羽毛球家庭同樂日」。



● 香港海關草地滾球隊於2017年7月1至2日在香港舉行的 Reunification Cup 草地滾球賽奪得 SPOON 組別冠軍。



● 香港海關男、女子排球隊於2017年7月16日參加了「香港科技大學排球邀請賽2016」，結果部門男、女子排球隊雙雙奪得是次比賽的亞軍；而部門男子排球隊亦於2017年7月20日舉行的「警察排球邀請賽-盧美誠盃」中，勇奪季軍。



● 香港海關龍舟隊於2017年5至7月期間參加多個賽事，結果在赤柱龍舟熱身賽暨紀律部隊邀請賽中奪得殿軍和男子金盃冠軍，另於香港國際龍舟邀請賽中奪得殿軍，以及在香港消防處龍舟錦標賽中奪得季軍。



● 海關中文書法會於2017年4月至10月期間邀請蔣志光老師在海關總部大樓舉辦書法班，向學員教授楷、隸、篆、草書等。



● 香港海關攝影學會於2017年3月4日在朗屏至響山一帶路段舉辦外影活動，分享同事攝影心得。



● 香港海關田徑會「長跑基礎班/十公里、半馬訓練班」於2017年8月舉行。由專業體適能導師黃穎前和香港田徑總會註冊教練沈傑威為學員授課。

世界警察消防運動會 女子七人欖球賽 香港紀律部隊奪冠

2017年世界警察消防運動會於本年8月7日至16日在美國洛杉磯舉行，香港紀律部隊於七人欖球項目贏得女子組冠軍。

這個運動會是每兩年一度的國際性運動賽事，參賽者為全球現役或退休的執法人員和消防員。這次是香港紀律部隊首次派出代表出戰女子七人欖球賽事，隊員包括來自懲教、海關、入境、警察及輔警，合共11人，全部都是首次參加世界警察消防運動會。是次欖球賽制有別於香港紀律部隊盃欖球賽的非撞式欖球賽制，是以英式欖球七人制形式比賽，每隊七人，球賽容許身體接觸，但不可作攻擊行為。

今次代表隊中有三名隊員來自香港海關，她們分別是龍碧欣(CO 13107)、朱詠儀(CO 15166)及余寶茵(CO 15189)。在是次比賽中，面對世界各地實力強橫對手，她們憑著敏捷靈活的閃避技巧，克服面對外籍對手體型上的差異，加上隊員之間的默契和不懈的努力，最終力壓上屆金牌得主加拿大代表隊贏得冠軍。三人異口同聲表示，非常感謝部門對同事在體育及康樂項目上的支持，令她們有幸代表香港海關作賽，對於能夠透過運動會有機會結識來自其他不同科系及紀律部隊的欖球愛好者，一起互相交流切磋，感到非常高興。



● 香港海關體育及康樂會於2017年5月28日舉辦郊遊樂，活動當日有過百名參加者乘坐專車到達沙頭角農莊和豆美味一帶的景點，享受農莊內各項設施及自助燒烤，渡過一個愉快的週日。



● 香港海關棋藝及桌上遊戲興趣小組於2017年7月8日及8月12日分別舉辦桌上遊戲比賽和揭棋比賽。

讀者投稿

密碼

最近勒索軟件「WannaCry」肆虐全球，人心惶惶，政府呼籲我們要採取防禦措施。其實，防禦病毒須從內外著手。「外」方面，我們要避免瀏覽可疑的

網站或開啟不明來歷的電郵和點擊內裡的超連結，以縮窄網絡攻擊的範圍及影響；「內」方面，我們要為電腦內置的檔案進行加密，令任何人皆需要輸入預先設定的

密碼才能打開檔案，加強檔案保安。所以，外不拈花惹草，內則守衛森嚴，定能保你電腦安然，說到加密守衛，相信大家就會想到惱人的密碼設定。

密碼，即私密的號碼，密碼越長，保護性越強，而長密碼也被稱為密碼短語。其實人生的密碼頗多，除了用作加密電腦外，它已滲進我們日常生活上不同的層面，例如個人資料的，通訊用的，生活上互動交流使用的，實不一而足。人一生中，接觸到無數密碼，如何設定一個容易記和難被破解的密碼確實不易。不僅如此，我們亦須定期更改各樣的密碼，以得最佳的安全保障。倘若你記憶力欠佳，恐怕人生都會被密碼卡住而停頓下來！

這夜，我返家時忘記了大廈門閘今天轉換了新的密碼，我五指懸浮在大門密碼鍵盤上，張惶失措，我除了望門興嘆，自責抱怨悠然而生，那種佇立呆站門前等候的感覺並不好受，彷彿我默書不合格要被罰站於教員室門外，等待著老師的特赦。

這是現代人類的無情隔閡，先莫說古人「家不閉戶」的太平盛世互信互助，現代人縱使進入自己家園也需通過考核呢！這種電子科技與密碼携手，便成為了一個六親不認，不講情面的「程序」。日常生活中滿佈密碼，假若你忘記的話，你便會舉步為艱。大家有否體驗過因所輸入的密碼

有組織罪案調查科總關員梁國盛

不符，導致你面前所用的電腦被鎖上，令那天的工作也像被打進牢籠一樣，任你是說服六國的蘇秦再生，或是否戰群儒的孔明重現，只要是密碼不符，你便休想通過這道銅牆鐵壁。

何解又忘記密碼呢？因為優良的密碼總是一個毫無感情的冰冷結構，你若想選用一些人性化元素，例如生日日期或摯愛親人的名字，卻會被指為高風險的設定，想變得安全些嗎？那就得乖乖地費煞思量，想一些「與我無關」的密碼吧！

可是，密碼其實只是一條鑰匙，我想若能用情感去表達是多好呢！不是嗎？你看『阿里巴巴和四十大盜』這個民間故事中，阿里巴巴在一日砍柴時，發現了四十個強盜的藏寶巢穴，並且竊聽到強盜的暗語，暗語類似於密碼，可以觸動巢穴暗門的機關，一喊「芝麻開門」，暗門就開啟，一喊「芝麻關門」，暗門就封閉，那是多麼有趣的密碼！所以我忽發奇想，若果互聯網啟動密碼設定為「識遍天下事」；社交網站密碼設定為「友直友諒友多聞」；電郵密碼設定為「魚往雁返」；致電長途電話密碼設定為「飛星傳恨」；投資戶口密碼設定為「時來風送滕王閣」；銀行提款機密碼設定為「千金散盡還復來」，那會是多麼儒雅呢！所以，今夜我真希望我家大廈門閘的新密碼為「蓬門今始為君開」啊！



讀者投稿

父母應如何應對孩子緊張的情緒？

稅收及一般調查科助理監督劉玉龍

每個人都有情緒起伏的時候，孩子也不例外，如何擺脫困擾情緒，重展笑容，動力來自一個人對自己的看法和信心。信心強的孩子，相信自己的能力，也相信事情總有解決的方法，自然會努力應付。所以，培育孩子自信自愛，可幫助他們建立穩定的情緒和成熟的處事方法。由於太太是一名註冊社工兼輔導員，所以從她身上，我也學懂了不少與孩子談話的技巧，現分享其中一次經驗，希望這些真實的對白能夠對大家有幫助！

話說有一天，女兒第一次進行鋼琴考試，她跟爸爸、媽媽說有點緊張。媽媽答道：「媽媽明白呀，俾我都會有啲緊張！」各位家長，這時我們可嘗試給予同理心，盡量不要否定孩子的情緒，例如對她說：「唔使驚！」因為根據心理學，孩子若感到他人明白其感受，孩子會較容易將情緒穩定下來，所以家長第一時間應運用你的同理心，嘗試站在孩子的角度去理解她們的感受。

媽媽續說：「不過，其實你驚咩？」媽媽心裡面其實是明白女兒害怕什麼，但她希望透過這條問題，讓孩子知道自己的想法，這就鋪了路，讓媽媽之後可再作解釋，其實太驚是不必要的。你可能會這樣問，那我直接地說：「你唔駛驚啦，因為唔會考唔到！」豈不是就可以了嗎？但從心理學角度，我學會這時如果你跟孩子直接談道理，孩子往往不能把你的說話聽入

耳朵，因為在驚慌的時候，情緒會主導著腦袋，孩子根本不能夠理性地將一些道理聽得進腦袋，這樣並不能幫忙，也難以幫助孩子發揮能力。

女兒答：「我驚考唔到囉！」

媽媽這時候就說：「阿女，你記住呀，無論考成點，媽媽都係咁愛你！」女兒聽後很感動，隨即抱住爸爸和媽媽。

女兒續問：「就算到時考唔到，要重考你地都愛？」

爸媽回答：「係，肯定係！」

可能家長們會想，這樣講法會否寵壞孩子們呢？做得不好也愛嗎？這樣說，好像講到不用理會成績？但這樣講法其實絕對不是寵壞孩子，在這個競爭激烈的年代，追求成績大家都會明白，但其實你心裡越是想她考取好成績，便越是要「攝位」教孩子做人要有「努力的態度」，因為我相信大家認為只要努力，孩子的成績不會差到哪裡；記得太太曾經在一個家長講座分享過，我們做父母的，是要教孩子做人應有的「態度」，例如「努力練習」，而不是只講求成績好與不好，滿口「成績」、「結果」、「考成點？合唔合格？」等。

只講「叻唔叻」或只談成績，長期只會製

造輸不起的小孩，或上到中學、大學，遇到挫折就全部放棄的青少年。管教不是一次考試的事，是長遠的事。在這個壓力爆煲的年代，家長宜盡量掌握這些技巧。

所以最有效的講法是：「因為爸爸一直著重你這年來練琴的態度，有否認真、努力練琴，而不是這一刻做成點，或結果考成點！所以阿女你現在入去盡量不用想太多，放心彈就是了，爸爸對你很有信心！」



說罷女兒果然信心大增，進入琴房後，我們隱約聽見她很有禮貌跟考官說聲早晨。

當考試完畢後，爸爸就「攝位」讚她很勇敢嘗試克服困難：「你咁緊張都克服到，爸爸而家買份小禮物獎勵你！」孩子聽到這些鼓舞的說話，下次當她面對類似困難時，就自然更有能力拿出勇氣來啦！自信心也是這樣慢慢建立起來的！

宿舍發展 繼往開來

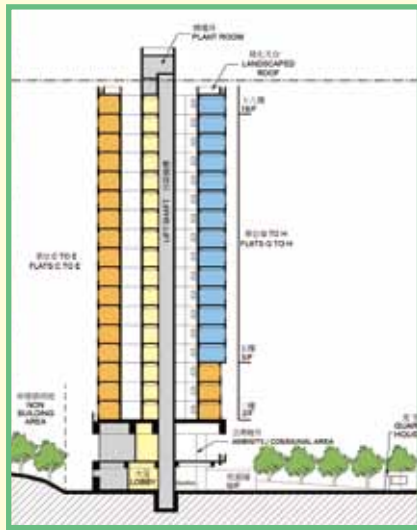
宿舍小組

宿舍發展新一頁

位於將軍澳鯨魚灣，首幢由香港海關主導策劃興建的員佐級宿舍預計將於 2018 年落成使用，為部門在宿舍項目發展揭開新一頁。將軍澳鯨魚灣宿舍項目由 2009 年開始構思，經歷十載苦心經營，跨越多重難關，至今終見成果，得以紓緩同事們的住屋需要。

將軍澳鯨魚灣宿舍 – 136 個新單位

將軍澳鯨魚灣宿舍項目於落成後將為同事提供 28 個 F 級及 108 個 G 級，合共 136 個員佐級宿舍單位。樓高 19 層的新宿舍大樓由建築署委託資深建築顧問設計，設有綠化範圍及康樂設施。單位設計雅致實用、景觀開揚，間格為 3 房 1 廳，並配備有包括主人房入牆櫃及廚櫃等日用裝置，而 F 級單位的主人房更設有套廁。新宿舍大樓亦將提供 26 個私家車車位及 3 個電單車車位。目前項目的建築工程正在建築署監管下順利進行，預計於 2018 年內落成使用，屆時宿舍小組將另行公佈申請安排。



宿舍剖面圖

其他發展中的宿舍項目

另一方面，由入境處主導興建的觀塘紀律部隊綜合職員宿舍項目的建築工程亦正順利進行，預計於 2019 年中落成，屆時部門將獲分配 40 個 G 級及 62 個 H 級，合共 102 個員佐級宿舍單位。此外，目前由部門主導興建的將軍澳茅湖仔宿舍項目及黃大仙雙鳳街宿舍項目均正積極發展中。

當各宿舍項目於未來數年相繼落成後，宿舍單位數目將大幅增加，並縮短同事輪候宿舍的時間。部門於未來將繼往開來，在資源許可的情況下，繼續努力與相關政策局商討宿舍發展項目及其他可行方案，務求進一步縮短同事輪候宿舍的時間，讓同事可以安居樂業。



宿舍近期施工進度



宿舍設有大片綠化範圍



▲宿舍設有休憩設施



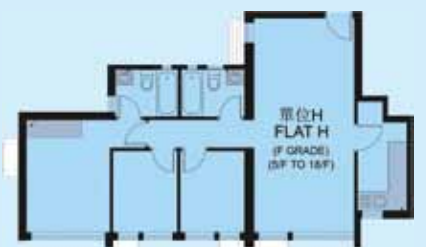
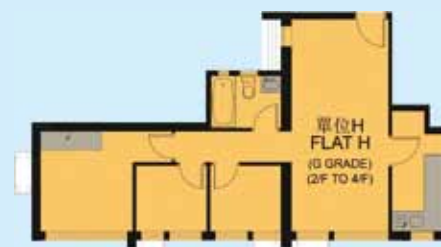
▲ 2 至 4 樓平面圖



▼ 5 至 18 樓平面圖

G 級單位平面圖

F 級單位平面圖



浴室效果圖



廚房效果圖

支援・後盾—— 職員關係課

部隊行政科職員關係課為各同事的支援後盾，一直致力為同事服務，令同事於努力工作的同時亦能盡享應有的福利，並透過不同的活動鼓勵同事建立正向思維及工作與生活平衡的生活模式，藉此希望同事可於工作、家庭及同事關係上得到滿足及成就感，當遇到困境或壓力時亦能積極面對。於 2017 年首十個月，職員關係課參事及兩位高級督察馬不停蹄四出走訪各個科系，為前線人員及受訓中的學員舉辦了共 29 場的福利講座，向同事介紹他們應享的福利，包括宿舍的編配、新宿舍項目的發展進度、公務員的醫療福利及身故權益、退休計劃小貼士等等，並鼓勵同事們於工餘時多使用部門提供的康體設施及積極參與各康樂體育活動。

日常生活中無論是工作、健康或家庭各方面，大家總會遇到不同的難題和困局，當這些壓力或問題來到面前時，只要找到對的方法去處理就一定有出路。當遇到困難時，同事可以向所屬科系的健康及福利經理求助，他們會了解各同事的福利需要及提供協助，個別的情況會進一步轉介至職員關係課跟進，提供合適的建議及支援。除此之外，部門亦特意委託了基督教家庭服務中心，為香港海關僱員及直系家屬提供 24 小時輔導及諮詢熱線服務，藉此提供更全面的心理支援服務。熱線號碼為 2191 2197，服務內容包括電話輔導及面談輔導，如有需要，服務機構會將個案轉介至臨床心理學家作進一步的心理評估及治療，費用全免，輔導內容絕對保密。因此，無論在什麼情況下，職員關係課都會是大家最強的后盾，積極為各同事提供最適切的支援，協助大家走出困局，迎難而上。



● 職員關係及福利小組高級督察張瑞敏為港口及海域科同事講解醫療福利的相關資訊。



● 宿舍小組高級督察黃志聰向同事們報告部門宿舍項目的最新發展情況。



● 部隊行政科職員關係課的代表會定期到海關訓練學校，向正在接受訓練的見習督察及見習關員介紹職員關係課為各同事提供的支援服務及部門宿舍情況。



● 2017 年 7 月 12 日，職員關係課向版權及商標調查科同事舉辦福利講座，藉此加深各同事對部門宿舍發展及福利支援服務的認識。

部門研討會 - 「提升3Q - 有效運用IQ、EQ、AQ 管理困難」

部門一直關注同事的身心健康，致力舉辦多樣化培訓，以提升同事面對壓力或逆境時的處理能力。在2017年5月23日，部門邀請了基督教家庭服務中心的培訓顧問黃之濂女士出席部門研討會，與超過150位來自不同科系同事分享如何有效運用IQ、EQ、AQ面對困難。黃女士透過個多小時的分享及會上的互動，讓大家都上了一節既輕鬆又具啟發性的一課。現節錄黃之濂女士於演講中推介一些實用貼士，冀望大家能夠掌握一些技巧，強化自己管理情緒能力及抗逆能力，在生活中遇到困難時能夠輕鬆地解決。

8招管理負面情緒

- 1) 上次XX都試過 / 你未算最慘
- 2) 聽你講，陪你開
- 3) 分析 / 解決問題
- 4) 算吧啦 / 過咗去就唔好再諗
- 5) 唔洗講，玩餐飽先
- 6) 你掂嘅，我撐你
- 7) 睇得正面D
- 8) 等我幫幫你

抗逆力升呢錦囊

- ☆ 取西經 (Listening)
自己對困難的反應、別人的成功經驗
- ☆ 笑看逆境 (Establish Accountability)
找出能承擔的責任
- ☆ 逆境強心針 (Analyze the Evidence)
證據分析、回憶困難經驗及強項
- ☆ 做個情緒達人 (Do Something)
化負面情緒為正面行動

1分鐘EI

1. 自我點穴
避免情緒捷徑、平和聲調、動作低調
2. 重召大腦
抽離法、分析應對、回應主題
3. 申請 Time Out
預設對白、離開情緒源頭



2017年11月至2018年1月體康會屬會活動預覽

日期	活動名稱	舉辦單位	體康會屬會聯絡人
2017年10月11日至11月29日	海關國際籃球比賽2017	海關籃球隊	督察王祐天 電話: 3759 3331
2017年11月17-19日	樂施毅行者2017	樂施會	助理監督廖超威 電話: 3759 3014 署理助理監督溫朝宇 電話: 3404 6065
2017年11月6和14日及 2018年1月11或25或26日(確實日期待定)	關長盃國際網球比賽2017/18	海關網球隊	高級督察戴震細 電話: 3759 2622 督察關越強 電話: 2257 8026
2017年11月26日	秋遊樂	職員關係課	傅昌源 電話: 3759 2272 劉慧思 電話: 3759 2273
2017年12月12日	香港海關體育康樂會周年會員大會2017	香港海關體育及康樂會執行委員會	名譽秘書傅昌源 電話: 3759 2272
2017年12月16日	香港海關兒童聖誕聯歡會	職員關係課	傅昌源 電話: 3759 2272 劉慧思 電話: 3759 2273

義工隊服務預告

活動名稱	長者探訪活動
主辦機構	渠務署義工隊
活動日期	2017年12月2日[星期六]
活動時間	上午9時至中午12時
活動地點	麗瑤白普理護老院
服務內容	手工藝興趣班

活動名稱	環島行慈善行山比賽
主辦機構	綠色力量
活動日期	2018年1月
活動時間	上午
活動地點	山頂道花園
服務內容	協助大會於起點站運作



義工隊進行長者探訪活動。

活動名稱	長者探訪活動
主辦機構	渠務署義工隊
活動日期	2017年11月18日[星期六]
活動時間	上午9時至中午12時
活動地點	麗瑤白普理護老院
服務內容	手工藝興趣班

活動名稱	聖誕暖笠笠探訪活動
主辦機構	聖公會聖匠堂長者地區中心(經地政總署義工隊安排)
活動日期	2017年12月
活動時間	下午1時30分至5時
活動地點	紅磡及九龍城樓宇
服務內容	透過探訪長者，將禮物送到他們的家中，讓他們感受到人間溫暖



義工隊協助2016樂施毅行者終點站運作。

活動名稱	樂施毅行者
主辦機構	樂施會
活動日期	2017年11月17日至19日[星期五]至[星期日]
活動時間	每日分上、下及通宵更(大會安排膳食及營舍給義工留宿)
活動地點	元朗保良局大棠渡假村
服務內容	終點站管理 協助大會於終點站運作

有興趣同事請與高級貿易管制主任毛慧敏 Rose (2398 5199) 聯絡。



香港海關基督徒但以理團契 Customs and Excise Daniel Christian Fellowship

各位同事：

我們是一群基督徒，分別來自不同的教會和職系。每逢星期四的午膳時間，我們會聚集在一起，一起唱詩歌、祈禱、分享聖經等。在工作的地方有這個團契實是難得，實在要多謝每位參與的弟兄姊妹，透過小組的團契、病中的慰問、安息禮拜獻詩及探訪等，彼此建立了深厚的關係。香港海關基督徒但以理團契於1993年註冊，並獲部門批准。其後於2009年向稅務局申請成為合法慈善團體，獲得批准。香港海關基督徒但以理團契是香港基督教紀律部隊團契其中之一，林智聰牧師是香港基督教紀律部隊團契的牧師，而陳玉明姑娘是香港海關基督徒但以理團契的傳道人。每當我們面對人生高低起伏，特別是逆境時，著實很需要別人扶一把，打打氣，然後積極面對困難再前行，這個團契正發揮這個作用。各位海關同事，如果你有任何信仰問題或困難，歡迎您與陳姑娘聯絡(電話：9183 8212)。現附上團契週會表，以供參考。

香港海關基督徒但以理團契

日期	週會	負責人
11月4日	行山樂	丘玉琮
11月16日	查經週	黃穎強
12月7日	講道週	林智聰牧師
12月14日	團慶感恩會	職員會

聚會地點：九龍油麻地廣東道887-889號海威大廈2樓A座
(沿登打士街垂直步行至廣東道)

聯絡人：梁志文弟兄(電話：9343 6402)

時間：每月第一週及第三週的星期四晚上7時15分

北角總部小組：聯絡人 Monica(電話：9224 7143)

午聚時間：逢星期四 12:30 - 13:30

查經聚會：每月第一及第三週的星期二 12:30 - 13:30

電郵：customs_daniel_fellowship@yahoo.com.hk

網頁：http://www.customsfellowship.org.hk/



圖為香港海關基督徒但以理團契團友聚會



均衡素食的要點

素食的定義和類別

素食泛指一種以植物為主要食糧，同時不進食動物的肉、內臟及其製品的飲食模式，主要可分為以下四大類：

- ☞ **蛋奶素食**：不吃動物性食物，但吃蛋類和奶類製品
- ☞ **蛋素食**：不吃動物性食物及奶類製品，但會進食蛋類
- ☞ **奶素食**：除了奶類食物，所有蛋類和動物性食物都不吃
- ☞ **全素食**：只進食植物性食物，所有蛋類、奶類、動物的肉、內臟及來自動物的食品如蜜糖和燕窩等都不吃。

以植物作為主要食糧有甚麼益處？

植物性食物大都是高纖、低脂和低熱量，且不含膽固醇，不但增加進食時的飽肚感，亦有助預防便秘、減低膽固醇過高和體重上升的機會。另外，蔬果和豆類含有豐富的抗氧化物和植物化學物，適量進食能增強抵抗力，有助減低患上高血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的機會。然而，素食並不一定代表健康，無論採用素食與否，更重要的是注意飲食均衡和培養良好的生活習慣。

何謂均衡的素食？

素食者應遵照「均衡飲食」的基本守則，以攝取全面的營養：

1. **穀物類**：白米和白麵包等食品在精製加工的過程中流失了大量膳食纖維和礦物質，所以應盡量選用未經精製的穀物類，如糙米飯、燕麥和全麥麵包，甚或添加了營養成分的早餐穀麥片。
2. **蔬菜類及水果類**：應選擇不同顏色和種類的蔬果以攝取不同的維生素及礦物質；此外，切勿把蔬果烹調過久，以免流失營養素。
3. **奶類及代替品**：奶素食者應進食適量的低脂奶類及代替品，以幫助吸取足夠的蛋白質和鈣質。
4. **蛋白質類**：應食用多元化的果實、種籽、乾豆類和大

豆製品，蛋素食者可從蛋類食物吸收高質素的蛋白質。

5. **油、鹽、糖類**：可選用健康植物油，但油脂和調味料只宜適量食用。

素食者應特別注意的營養素

1. **蛋白質**：植物雖含蛋白質，但其質素並未及肉類（及其代替品）和奶類所提供的氨基酸全面，因此素食者須進食足夠和不同種類的果實、乾豆類和大豆製品，以確保營養均衡。
2. **維生素 B12**：蛋和奶品食物都含有維生素 B12，但由於現時未發現有植物能為人體提供安全和有效的維生素 B12，因此全素食者應食用添加了維生素 B12 的豆奶和早餐穀麥片，同時建議向醫生查詢使用補充品的需要。
3. **鈣質及維生素 D**：奶素食者可以從奶品食物攝取這兩種營養素，對於蛋素食和全素食者，應以硬豆腐、加鈣豆漿和深綠色蔬菜（如菜心和芥蘭等）來補充鈣質；此外，適量的曬太陽可使皮膚製造維生素 D，幫助身體吸收鈣質，以防骨質流失。
4. **鐵質**：奶素食和全素食者特別容易缺乏鐵質，要注意多進食乾豆類、黑木耳、早餐穀麥片和全麥麵包等攝取鐵質，並同時進食含豐富維生素 C 的食物，如番茄、西蘭花和橙等，以助鐵質吸收。
5. **鋅質**：鋅質可以從全穀類食物、糙米飯、乾豆類、豆腐、果實及種籽類食物等攝取。

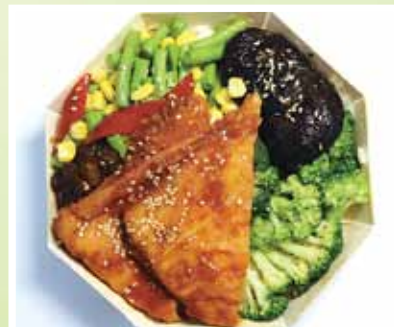
如何令素菜變得好吃又健康

素菜經常加入了大量油分和調味料，以增進食物的味道和飽肚感，但經常攝取大量油分和調味料對健康有損。故此，大家應注意以下幾點以避免攝取過量脂肪和鹽分：

- ☞ 用蒸、炆、燉和烩等低脂烹調方法來代替煎和炸。
- ☞ 可選用不同種類的健康植物油，如粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油，但要避免用椰油、棕櫚油和固體狀的植物油，因為這些油類含過高的飽和脂肪，對血膽固醇有不良影響。

- ☞ 選用新鮮和多元化的材料，例如煮青菜時可配以瓜類、菇類、藻類、大豆製品（包括豆腐、腐竹和豆乾）、鮮果粒、果乾甚至少量堅果，可增加食物的鮮味和口感。
- ☞ 利用天然香料，如花椒、八角和肉桂粉等，代替高脂和高鹽分的調味料和醬油。
- ☞ 用粟粉為餸菜烹調芡汁和易潔鑊煮食以減少用油量。

資料由衛生署中央健康教育組提供



體重管理之(三)

適量的運動

我們身體的肌肉（瘦肉），藉著燃燒體內的醣份和脂肪（肥肉），產生熱量和動能。身體所需消耗的熱量與我們的體重、運動的強度、運動的持續時間等成正比，而天氣愈寒冷時，身體所需消耗的熱量也愈大。

我們身體從食物攝取的熱量，如果多過身體所消耗的熱量，剩餘的熱量，就會被身體轉化成為脂肪用作儲存。體重的管理，也是在攝取熱量與消耗熱量中找出平衡，按個人需要去作決定。如何用運動作體重管理，我們必須首先了解運動時，我們身體所消耗的熱量是來自身體那些組織。

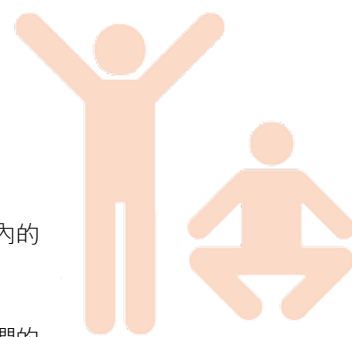
當我們作出一些中強度或高強度的運動，如游泳、踏單車（上斜路）、跑步、行樓梯、重力和器械鍛鍊等，所消耗的熱量主要來自體內的醣份，因為醣份能即時轉化成能量，而體內的醣份約 5% 存於血糖，約 15% 存於肝臟內的肝醣，淨餘約 80% 則是存於肌肉內的肝醣。脂肪轉化成能量的過程繁複，轉化速度也較醣份慢。當我們作出一些低強度的體能活動或運動時，如做桌上工作、家務、步行、踏單車（平路）、瑜伽、拉筋、太極等，身體所消耗的熱量較少和較穩

定時，這時的熱能來源，主要是來自積存在體內的脂肪。

要有效地燃燒體內脂肪（肥肉），基本條件是我們的身體必須要有充足肌肉（瘦肉），所以要減肥的話，必須多做重力鍛鍊，如舉重、器械訓練等去增加肌肉量，此外，還要輔以帶氧運動。帶氧運動的定義是運動強度令心跳率在一分鐘內不少於 120 下，維持時間不少於 20 分鐘。帶氧運動能加強心肺功能，暢通血管，提升身體整體的新陳代謝率，令身體在靜止時，燃燒脂肪的能力得以提升。一個經常運動的人，因為有充足的肌肉和較高的新陳代謝率，便能更有效地燃燒體內多餘的脂肪，所以身材能夠保持苗條，即使在寒冷的天氣也變得沒有那麼怕冷。

我們應該避免空腹時作出劇烈和持久的運動，因為這時體內的血糖低，缺乏動能和熱能，渾身乏力、畏寒，這時勉強進行運動，容易引致休克和受傷；更甚的是，這時燃燒的主要是寶貴的肌肉而不是脂肪，可謂得不償失。

黃穎前
專業體適能導師 / 伸展治療師
英國皇家公共衛生協會院士



誠信案例分享系列 - 公職人員行為失當罪

公職人員行為失當罪是普通法罪行，針對公職人員各種形式的嚴重濫用職權行為。即使行為不涉及受賄或謀取任何金錢利益，但如濫用酌情權，或不當地利用公職身分，或偏袒認識或有往來的人／機構，或沒有申報利益衝突，都可被視作干犯公職人員行為失當罪。本文輯錄兩個真實個案，以加深大家對罪行的了解及推廣員工誠信的重要性。



個案一：優待私交友好

一名政府部門的園境師負責設計和監督公共屋邨的園境工程，包括推薦相關的園境建築物料。

該園境師介紹一名好友與一名商人成立公司，在香港獨家供應某些品牌的園境建築物料。

該園境師在多項公共屋邨園境改善工程中推薦其朋友的公司獨家供應的園境建築物料。

該園境師未有申報他與其好友的私人關係所引起的利益衝突。

廉署在調查一宗貪污投訴時揭發有關事件；其後，該園境師被控公職人員行為失當，罪名成立。



個案剖析：

園境師嚴重違反政府有關處理利益衝突的規例及濫用職權，令好友的公司相對其他競爭對手不公平地獲得優勢，並向政府部門隱瞞他與供應商東主的私人關係，構成嚴重的失當行為。因此，他被裁定公職人員行為失當罪名成立。

個案二：濫用公職身份、優待親屬

一名政府部門的高級人員負責監管新電子通訊系統的啟用，以及聘請公關公司舉辦系統的啟用儀式。

該高級人員未有申報他與某公關公司東主的親屬關係所引起的利益衝突，並推薦該公司承辦啟用儀式的合約。

該高級人員更要求並接受負責安裝新電子通訊系統的承辦商安排其女兒在該承辦商的海外總部實習。

調查顯示該實習工作安排甚至包括津貼、來回機票以及酒店和套房住宿。

廉署在調查一宗貪污投訴時揭發事件；其後，該高級人員被控公職人員行為失當，罪名成立。



個案剖析：

該高級人員違反政府有關利益衝突的規例，並濫用公職身份為其女兒謀取實習工作安排，已構成嚴重的失當行為。他被控公職人員行為失當，罪名成立。

註：個案輯錄自廉政公署《與公職人員往來的誠信防貪指南》

總結，公職人員須時刻警惕，須受有關避免和申報利益衝突的指引約束，以確保以無私和專業精神履行公職。如欲閱覽更多資料，請瀏覽廉政公署《管理利益衝突政府人員誠信管理參考資料套》。

有獎謎語——童三軍

謎題：

「法王看重名畫，將之藏於宮中，幾百年後，無故失蹤？失而復得，有賴諸公，達文西名作，重現羅浮宮！」
猜一幅國際名畫。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，以一則題為「海柏有獎謎語」的電郵發送至 sk_ngan@customs.gov.hk，或傳真至 2815 3558 海柏編輯部收。截止日期為 2018 年 1 月 31 日。每期將會抽出五名答中謎底的幸運兒。得獎同事將可獲贈精美紀念品一份。

上期謎底：陸羽

得獎者名單如下：

見習關員（編號 1683）

助理貿易管制主任

高級關員 8997

高級文書主任

CA

郭靜敏

伍慧明

葉銳祺

梁澤霖

李玉珍

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您代為筆錄。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》小記者

《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，可將姓名、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 李漢文 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：香港北角渣打道 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：2018 年 2 月 28 日

