



海柏

香港海關 • 二零一八年十一月號 第三十五期

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

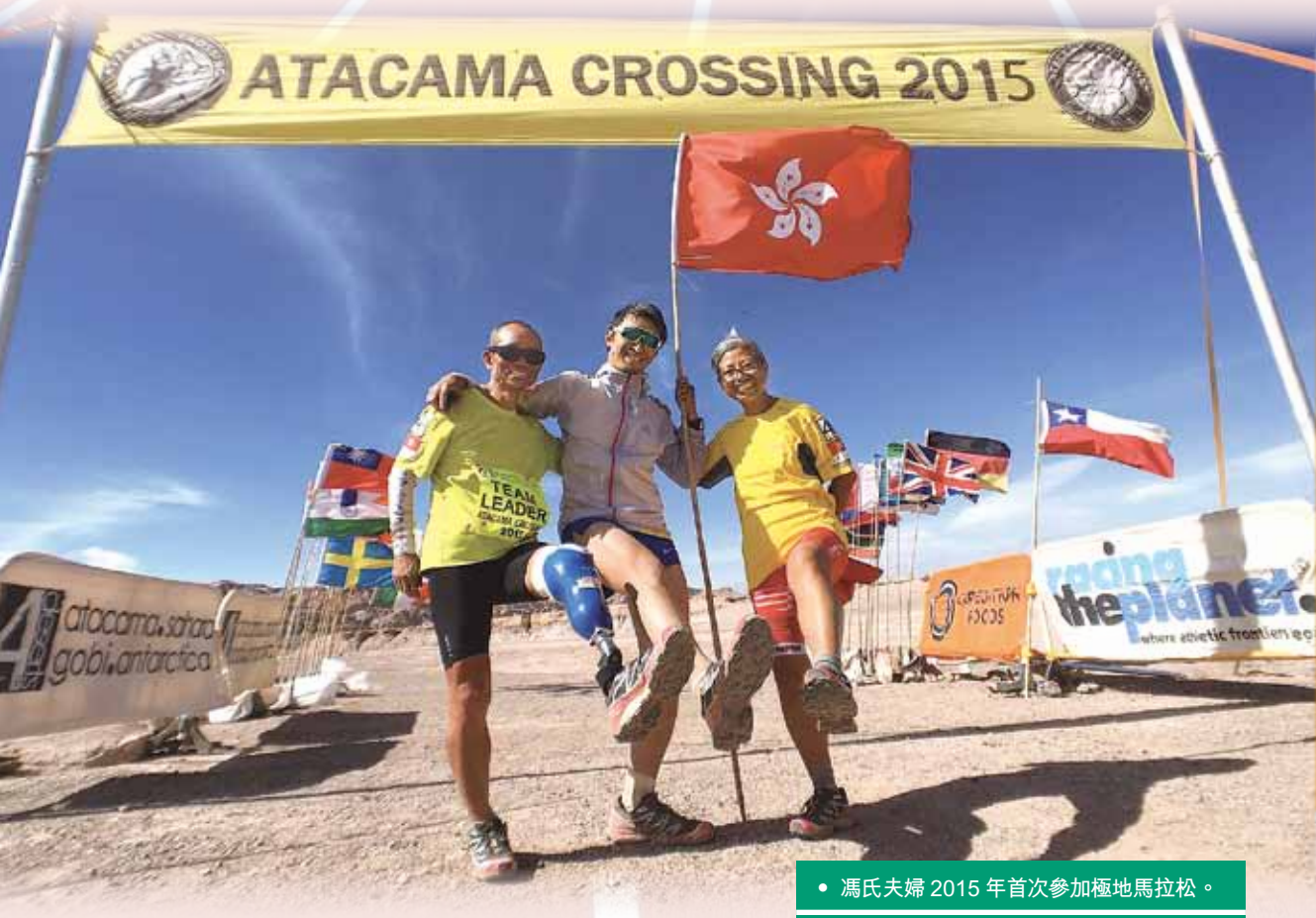
版權所有

黃卓敏 黃英俊

無懼局限
屢創奇蹟

刀片
跑手

馮錦雄



• 馮氏夫婦 2015 年首次參加極地馬拉松。

香港是個創造傳奇的地方，在不少領域上都有人能在國際舞台上大放異彩。提起極地馬拉松，相信大多數人的印象定必是屬於年青、體格強壯的人的專利。但在這個彈丸之地，就有一位截肢者，先後兩次完成艱苦的賽事，他就是有「刀片跑手」之稱的馮錦雄。



• 馮錦雄不時帶領截肢者到運動場練跑。

今年六十五歲的馮錦雄，年青時是一位體育教師，負責帶領學校的體操隊和田徑隊。對這位正值盛年、滿有抱負的年青人來說，很難想像到自己的命運會突然被完全改寫。1979 年發生的一次交通意外，令馮錦雄的左腳嚴重受傷，須要接受左腳掌截肢手術才能保命。對天生好動，慣在運動場上生活的馮錦雄，要面對這個落差，打擊之大可想而知。然而，在左腳掌截肢手術後，醫生發現他傷口附近的組織出現壞死情況。為保住性命，醫生告訴他要將左小腿切除。在短期內要一再被截肢，實在不易接受。不過，頑強又樂觀的他說：「當時得知又要再切（截肢），雖然難以接受，但我也沒有想太多，只是想完成手術後快點康復，可以靠義肢再次行走。」



● 參賽過程十分艱辛，但大家都樂在其中。



● 完成阿塔卡瑪賽事後，馮氏夫婦與隊友分享喜悦。



● 馮錦雄夫婦於 2017 年挑戰戈壁沙漠的極地賽事。



● 放開心懷 重新站起

馮錦雄留院只一個多月便回家休養。當時香港的義肢矯形技術不如現今成熟，馮錦雄的康復之路不易。馮錦雄說：「裝上義肢後，在平路行走還可以，但因為它始終不是屬於身體的一部份，在踩地面時沒有地面感覺。在上落斜坡時，須要考慮用力點及平衡，否則一不小心跌倒，傷勢可大可小的。」截肢者要重新學習走路，最大的難關就是衝破心理障礙。他指出，截肢者不要「收埋自己」，不要怕別人的目光，更要有不怕跌倒的心態。

能坦然接受如此巨變，家人朋友的支持固然重要，但靠自己重新站起來的意志實不可少。他指出：「即使別人很想幫你一把，但要是自己不願走第一步，一切也是徒然的。」他又語重深長的提到，很多時候家人朋友因為怕截肢者再次跌倒受傷，會對之過分呵護。久而久之，截肢者會變得越來越依賴和覺得自己無用。身邊的人應該學懂放手，讓截肢者有重新站起來的機會。

● 塞翁失馬 焉知非福

康復後的馮錦雄轉任物業管理工作。而他在康復的過程中，不時跟曾經照顧他的醫護人員聚會。他在聚會中，認識到其中一位護士——馮太莊冰英，兩人相愛相伴至今。馮錦雄憶述：「當時我很失落和迷茫，但父親安慰我：『是得是失也還未知道呢』，結果，我就認識了我太太。」

而令他重拾運動樂趣的人，正是馮太。他平時會陪太太行山，使自己逐漸對使用義肢進行運動有更大的信心。沒想到，行山竟然是馮錦雄重投運動競賽的開始。他在行山時，認識任職義肢矯形師的朋友，為他度腳訂造運動型義肢。有了這強大後盾，他開始參加各種比賽，包括 10 公里賽、馬拉松、毅行者等等。

● 挑戰極地 籌款助人

2015 年，馮錦雄和太太在友人的邀請下，決定出戰「世界四大極地超級馬拉松巡迴賽」(The 4 Deserts Race Series，下稱極地馬拉松)團體賽事，同時為香港截肢者協會籌款。極地馬拉松於四個地方輪流舉行：智利阿塔卡馬 (Atacama) 沙漠、戈壁沙漠、撒哈拉沙漠及南極。那次馮氏夫婦參加的賽事在智利舉行，要於七天內完成共 250 公里路程。參賽者須背著七天賽事的所需物

資(約二十多磅)走畢全程。比賽的首天，馮錦雄已有輕微中暑，「醫生觀察了好一陣子，最後出了絕招：給我喝汽水，結果這招果然奏效，恢復體力後便繼續賽事。」天氣是一大障礙，而比賽場地本身也不易應付。當地地面遍佈鋒利的結晶鹽及碎石，「就如在佈滿蠟燭的地面上行走，加上地上有不少空洞，一定要格外留神。」完成比賽的第一天，馮錦雄套在義肢上的運動鞋已被劃破得不堪。在餘下的六天賽事裡，他唯有以電線膠布帶將運動鞋網在義肢上，避免兩者「骨肉分離」。面對如此高難度的賽事，健全的頂級參賽者也相當吃力(每次賽事也有超過一成參賽者退出)，更何況是利用義肢作賽的馮錦雄呢？最令人意想不到的，該次比賽馮錦雄的隊伍成功戰勝健全的日本隊伍，拿下分組冠軍，成為一時佳話。

其後於 2017 年，馮氏夫婦參加在戈壁沙漠舉行的極地馬拉松，為香港長者協會籌款。今年 9 月，馮錦雄與太太再到戈壁沙漠，參加慈善計劃「極地同行」，利用特製單輪車帶著三名病童，進行 100 公里的比賽。他們更計劃明年會遠征南極的極地馬拉松，為正生書院及樂施會籌款。是次南極賽事的報名費高達每名參賽者十萬元。對於已退休的馮氏夫婦來說，在經濟和體力上有一定的負擔。有什麼原因驅使他們「自討苦吃」？馮錦雄回答說：「我參加比賽從來都不是為了獎牌，而是想證明截肢運動員也可以與健全運動員一較高下。」他希望身體力行感染其他人，不單是肢體傷殘的，還有健全人士，能多做運動，減少對社會醫療的負擔。他笑說：「我的舊同學就是因為看見我少了左腳也恆常運動，他們自覺更應該運動，所以現時每個星期都會跟我行一次山。」

● 組織活動 助同路人

此外，馮錦雄一直以來做了不少工作幫助同路人。他透過自己有份成立的香港截肢者協會和香港截肢者體育會，鼓勵截肢者走出陰霾，重新站起來。他會帶領會員到運動場練跑，他說：「最重要就是放下包袱，不怕自己的(截肢)情況展露於人前。」他舉例，其中一位二十多歲的會員，由最初不願走出來做運動，再逐步由用助行架、兩支拐杖進步至只使用一支拐杖，不單提升了體能，增加自行活動的範圍，更重要是改善了生活質素。

一位截肢人士能夠一次又一次戰勝身體限制，在嚴峻的環境下作賽，馮錦雄表示，其中一個方法就是將目標「斬件」，就會覺得所面對的挑戰其實並不是想像中的那麼困難。馮錦雄說：「如果想一次過完成最終目標，一口氣完成 250 公里，當然會使人感到遙不可及。但如果只著眼於每天要完成的目標，一步一步的走，抱著『最多比你慢，絕對不會做不到』的心態，定能完成目標。」馮錦雄，這位「刀片跑手」，就是這樣以堅毅而樂觀的心態，為我們帶來正面積極的訊息，以生命影響生命。



● 馮錦雄無懼艱辛，「踏破鐵鞋」都要完成戈壁沙漠賽事。



● 戈壁沙漠賽事的戰績——破爛不堪的運動鞋。

專業承擔 退而不休 —— 前監督陳漢文

畢業時的一個決定，成就了前監督陳漢文（陳 Sir）的終身職業。提起投考海關的決定，陳 Sir 笑道：「雖然我在香港大學主修科學，但是骨子裡卻熱愛運動，希望畢業後從事動態的工作。在一次偶然機會下得悉海關正在招募，便放膽一試。」結果一試愛上，展開長達 32 年的海關生涯。

同心同根 退而不休

「退休，並不是等於退下來休息，什麼都不做。」陳 Sir 於 2012 年榮休，從忙碌的工作中退下來，他坦言沒有感到絲毫失落。相反，他為能夠從心所欲地選擇自己喜愛做的事情感到輕鬆。

陳 Sir 對部門情深義重，亦心存感恩。他於 2015 年起代表海關退休人員協會（協會），義務擔任海關大樓展覽廊的導賞員，身體力行回饋部門。短短數年，陳 Sir 已「帶隊」逾五十次，可謂駕輕就熟。他對部門的資訊，遠至緝私隊的歷史背景，近如《實體貨幣及不記名可轉讓票據跨境流動條例》的內

容，都瞭如指掌。雖然已放下工作，但陳 Sir 仍然心繫部門，以另一方式作出貢獻，其敬業的精神實在令人敬佩。陳 Sir 謂：「代表海關當導賞員，絕對不能令部門失禮。因此，每次帶團都必須做足功課，希望為參與人士度身訂做一個實用的導賞團。」

投入享受 回饋部門

陳 Sir 期望不同的受眾會從導賞團裡各有得著。在學生面前，陳 Sir 除了介紹與日常生活息息相關的資訊，例如網上侵權活動，來引起他們的學習興趣外，亦會在適當的時候展示出紀律部隊的威信，讓學生了解紀律部隊的文化；在內地法官面前，陳 Sir 會加入更多執法方面的元素，希望有助他們的工作。從這樣充滿熱誠的表現可看出陳 Sir 對擔任導賞員的投入，以及他的滿足和喜悅。

以心待人 豐盛人生

在 32 年的海關生涯中，有甚麼事情令陳 Sir 最難忘呢？他笑說：「我的海關生涯不算多姿多采，多年

來最享受的時光是與同事互動，一起工作的過程。」現在每當想起部門，在陳 Sir 腦海浮現的不是過往的豐功偉績，而是昔日與兄弟姊妹並肩打拚的畫面。人與人相識是緣份，相處倒是學問。陳 Sir 笑說：「我最失敗的是太善良，從不責罵同事。」人與人的關係很微妙，若像陳 Sir 般以心待人，別人必定會感受到的。

幹勁十足的陳 Sir 希望未來有更多退休人員加入協會。與此同時，他亦希望與部門義工隊合作，提供更多機會讓退休人員回饋部門及社會。如果人生是一本讀不完的书，相信陳 Sir 這本「海關百科全書」的內容應該是一章比一章豐富和美妙。

◀ 代表部門帶團，陳 Sir 每次都做足準備，度身訂造導賞團的內容。

▲ 在 32 年的海關生涯中，陳 Sir 最珍惜的是與同事打拚的時光。



▲ 陳 Sir 對部門的資訊瞭如指掌，逐一解答團員提出的問題。

▶ 團員對「保護瀕危物種」展區所展示的瀕危物種最感興趣。



◀ 陳 Sir 帶團生動有趣，因材施教，使團員聽得津津樂道。



▶ 長約兩個半小時的導賞團眨眼間便完結。陳 Sir 如以往帶隊般，完成導賞團後跟團員進行「debriefing」，加深他們對海關的認識，亦藉答問環節派發紀念品。



▲ 陳 Sir 以紀律部隊嚴肅的一面，提醒團員毒品的禍害。



2018 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 29 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，並由七個本港執法部門（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，海關關長鄧以海出席開幕典禮，海關副關長連順賢擔任部門火炬手，從關長手上接過火炬後，隨即帶領超過 890 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，部門合共籌得超過 28 萬元善款。

部門首三名最高籌款額的單位分別是訓練及發展科、機場科和陸路邊境口岸科；而海關助理關長（情報及調查）黎流栢更奪得全場個人最高籌款獎第二名。善款將會用作資助本地智障運動員體育訓練及出席海外賽事。



香港海事青年團

》》 背景 《《

「香港海事青年團」前名為「香港海事訓練隊」，成立於 1968 年，是一個青少年制服團體，而非訓練海員的機構。青年團的隊員必須穿著制服、遵守紀律以及利用課餘或假期參與訓練活動。

》》 宗旨 《《

通過各項海事活動，為青少年提供航海知識、技能、紀律及領導才能的訓練，藉以發展青少年的德智體群，使他們成為良好公民和優秀社會領袖。

2017 年 7 月，海關關長鄧以海獲委任為香港海事青年團理事會會員，致力推動青少年發展。



▲今年 5 月，鄧關長為香港海事青年團聯校畢業匯操擔任檢閱官。

中國香港龍舟總會

中國香港龍舟總會致力推動香港龍舟運動發展，除了舉行本地賽事及訓練班外，在培訓專業人才方面亦不遺餘力。總會在二零一七年初舉行了廣東省龍舟交流團，帶領共三十六名教練及裁判參觀廣東東莞及佛山的龍舟製造廠，了解當地龍舟文化。在推動全民運動方面，總會今年在「友邦歐陸嘉年華」期間舉行了摺紙龍舟工作坊，讓市民透過龍舟接觸及體驗龍舟運動。

2017 年 10 月，海關關長鄧以海獲委任為中國香港龍舟總會會監，致力承傳中國文化、推廣龍舟運動及培育新一代龍舟健兒。

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，另外還有香港警察隊基督教以諾團契、入境處基督教約書亞團契、香港消防基督徒團契、民安隊基督徒團契、醫療輔助隊基督徒團契、飛行服務隊基督徒團契及懲教署基督教愛群團契。我們與其他團契也有緊密的溝通和聯繫。



▲2017 年 10 月 14 日，我們參加了香港基督教紀律部隊團契的步行籌款，主禮嘉賓是醫療輔助隊基督徒團契顧問陳文仲醫生，步行路線由馬料水海濱 3 號碼頭開始，途經科學園及水警港外區總部再折返。這次步行籌款共籌得 146,100 元，以供紀律部隊團契發展。

► 2018 年 1 月 19 日，我們參加了 AO 基督徒團契晚宴，當晚邀請了播道會同福堂何志滌牧師和師母羅乃萱分享。



▲2018 年 7 月 20 日，我們參加了香港警察隊基督教以諾團契 38 周年感恩崇拜暨聚餐，共証主恩。



▲2018 年 1 月 7 日，我們參加了民安隊周年聯歡盆菜宴，當晚筵開了百多圍，十分熱鬧。

體育及康樂活動花絮



● 海關中文書法會在海關總部大樓舉辦書法班，主要教授楷書和隸書。



● 海關男子籃球隊於港澳海關周年康體友誼賽 2018 及保安局局長盃 5 人籃球比賽 2017 分別奪得冠軍及殿軍。而海關女子籃球隊於保安局局長盃 5 人籃球比賽 2017 及保安局局長盃 3 人籃球比賽 2018 獲得殿軍。



● 香港海關龍舟隊於 2018 年 5 至 7 月期間參加多個賽事，結果在赤柱龍舟熱身賽中奪得混合組金銀季軍及紀律部隊邀請賽殿軍，於沙田龍舟競賽中奪得中龍混合公開賽亞軍及中龍友誼賽季軍，於荃灣龍舟競渡中奪得季軍，另於建行（亞洲）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。



● 2018 年 4 月至 8 月期間，海關義工隊參與多個大型活動，包括「點滴是生命 - 點滴滴水行慈善活動」、「青協創意美食嘉年華 x Green Picnic」、「聖公會聖匠堂長者地區中心 - 繞是有情在龍城探訪活動」、「健康快車 - 武林群英匯光明」、「生命熱線 - 長者探訪活動」及「關與白雲護理安老院 - 攤位活動」等等。



● 香港海關高爾夫球會於 2018 年 7 月 5 日在粉嶺香港高爾夫球會舉行第四屆香港海關高爾夫球大賽。

海關足球隊勇奪「工商機構運動會 2018 十一人足球比賽」冠軍



海關足球隊於 2018 年 4 月至 6 月期間舉行的「工商機構運動會 2018 十一人足球比賽」中，分別與多個政府部門及紀律部隊的代表隊進行對賽，最終奪得賽事冠軍。

「工商機構運動會 2018 十一人足球比賽」由康樂及文化事務署每兩年舉辦一次。在今屆賽事中，海關足球隊先後擊敗入境處、屋宇署及律政司，再於四強賽擊敗警務處，以全勝姿態進入決賽。於決賽面對懲教署，海關足球隊打出賽前部署及充份展現團隊精神，經過法定時間及加時階段後，與懲教署打成 1 比 1，未分高下。最終海關足球隊憑著上下一心、目標一致的態度，在互射十二碼階段以 5 比 4 勝出賽事，勇奪冠軍。



● 海關男子及女子排球隊分別於 2018 年 6 月及 7 月參與了紀律部隊男子排球邀請賽及由懲教署教育基金舉辦的同心排球慈善賽。女子排球隊於賽事中僅負大專賽冠軍香港城市大學，奪得「紀律部隊及大專院校組別」的亞軍。



● 香港海關武術學會每星期均舉辦太極及永春拳（包括練手、棍法及木人樁）班，由前總關員李民智師傅授課。



● 香港海關體育及康樂會於 2018 年 5 月 27 日舉辦春遊樂，活動當日有過百名參加者乘坐專車到達大嶼山迪欣湖遊玩，及後前往機場客運大樓參觀合味道工作坊，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 2018 年 7 月 21 日舉辦桌上遊戲比賽。

海關「第十七屆香港職業安全健康大獎」四大獎

香港海關非常重視員工的職業安全與健康（職安健），一直多管齊下推廣職安健意識，並改善員工的工作環境、裝備。部門在職安健方面的工作備受職業安全健康局（職安局）及有關業界的肯定。

在 2018 年 9 月 5 日，由職安局及業界舉辦的「第十七屆香港職業安全健康大獎」分享會暨頒獎典禮中，香港海關勇奪「宣傳推廣大獎 — 金獎」。評審團由資深職安健業界代表組成，高度肯定部門去年 10 月舉辦「職安健網上問答比賽」的成效。部門盡心籌劃「職安健網上問答比賽」，比賽題目包括文字選擇題和圖片題，內容涵蓋職安常識和海關日常職安健情景。員工可透過互聯網隨時隨地參與比賽，非常便捷，約千名員工參與其中。另外，部門亦藉著是次比賽，製作印有職安健標語「安全工作齊守關 健康生活同承擔」的紀念品，推廣職安健意識，深受員工歡迎。職安局評審亦實地參

觀和了解海關行動課的職安措施及設施，肯定了部門在保障職安健方面的成效。透過是次問答比賽，不但員工職安健常識得以鞏固，職安健意識更獲廣泛地推廣，成功達到防患未然的效果。成功獲獎也印證了管職雙方同心協力的成果。

作為「第十七屆香港職業安全健康大獎」角逐機構之一，部門獲邀在分享會與與會者簡介參賽項目，分享實踐經驗。在分享會中，海關搜查犬組不但介紹如何做好職安健功夫，更藉鈔票搜查犬現場示範，宣傳《實體貨幣及不記名可轉讓票據跨境流動條例》的執法工作。部門安全及健康主任更發揮音樂才華，親自填寫並高歌一曲《職安新世代》，唱出香港海關「職安健網上問答比賽」的精髓，表演精彩絕倫，掌聲不絕。結果，部門在 32 個表演機構中，勇奪「最佳視覺效果獎 — 銅獎」、「最佳演繹獎 — 銅獎」及「最佳演繹人員獎 — 銅獎」三個大獎獎項。

職業安全工作小組

第十七屆香港職業安全健康大獎



- 宣傳推廣大獎 — 金獎
- 最佳視覺效果獎 — 銅獎
- 最佳演繹獎 — 銅獎
- 最佳演繹人員獎 — 銅獎



▲ 助理關長（行政及人力資源發展）顏慶璋代表部門接過「宣傳推廣大獎 — 金獎」。



▲ 勞工及福利局局長羅致光博士與香港海關代表合照。



▼ 海關搜查犬組人員向與會者分享職安健措施及經驗。



▼ 部門安全及健康主任不但親自填寫《職安新世代》一曲，更在分享會中高歌，唱出香港海關「職安健網上問答比賽」的精髓，表演精彩絕倫。



▲ 海關搜查犬組的示範表演深受現場觀眾歡迎。



▼ 現場觀眾以熱烈掌聲讚賞香港海關在職安健方面的努力，參與分享會的台前幕後人員一起謝幕。

海關「日與夜」職安健數碼攝影比賽

為推廣職安健文化及加強同事職安健意識，職業安全工作小組在 9 月至 10 月期間舉辦海關「日與夜」職安健數碼攝影比賽，讓同事透過攝影鏡頭聚焦職安健文化如何揉合我們不分晝夜的工作。比賽分「專業組」及「手機組」，同事反應踴躍，一共收到 125 份參賽作品。評審團按參賽作品「內容表達」、「感染力」、「創意」及「攝影語言」運用四大標準選出優勝作品。

頒獎典禮剛於 2018 年 10 月 31 日舉行，得獎者名單如下：

「專業組」		
冠軍	港口及海域科	總關員鄭嘉慶
亞軍	訓練及發展科	高級關員梁志康
季軍	港口及海域科	署理高級關員姚迪生
優異獎	陸路邊境口岸科	總關員鄭忠榮
優異獎	港口及海域科	高級關員黎榮榮
優異獎	應課稅品科	關員方偉俊

「手機組」		
冠軍	港口及海域科	總關員蔡連國
亞軍	港口及海域科	高級督察林四海
季軍	貿易單一窗口科	高級督察黃冠杰
優異獎	陸路邊境口岸科	督察戚英揚
優異獎	陸路邊境口岸科	高級關員李堅強
優異獎	港口及海域科	署理高級關員方廣正



● 管理層與科系主管鼎力支持部門職安健活動。



● 展出作品獲眾人細心欣賞。

《職安新世代》歌詞

（曲調：歌劇《茶花女》• 飲酒歌）

齊心來推廣，同分擔，要實踐；海關職安健使命不會停。
同聲常互動，傳遞重要意識，比賽添信心，勝海陸空挑戰。

遊戲創意刺激有動力，平板、手機 scan 個 code 參與，
齊上網去比併較量，不限地域晝夜共享。
齊賀，來高歌成就達到目標，職安佳績開心興奮。

團結建保障安康，防守充足保護措施穩妥，
文化靠你我心建立，守護盡善，實現盡美。

攜手同實現，延續重視實踐，
職安新世代，多方使命不停。
來宣揚職安，同落實靠大家，
管職雙方你我都要參與。減少工傷要多努力，
職安佳績理想兌現，與你同創。

職安健講座「勤運動 工作醒」



職業安全工作小組在 8 月 14 日舉辦職安健講座「勤運動 工作醒」，邀請了勞工處職業醫學科 - 健康推廣部的註冊護士主講，超過一百位同事參加。講座透過示範和練習工作間運動及帶氧運動，讓同事明白提升個人體能的重要性，以及如何將運動融入工作間和日常生活中，減低受傷的機會。



職安健「小貼士」



資料及圖片來源：職業安全健康局

部門研討會之

「樂施毅行者經驗分享及毅行秘訣」及「如何準備一場馬拉松」

2018 年 7 月 27 日，香港海關田徑會邀請了「毅行者先生」陳國強及「本地馬拉松精英跑手」楊錦鴻先生出席部門研討會，主題分別為「樂施毅行者經驗分享及毅行秘訣」及「如何準備一場馬拉松」，與超過 100 位科系同事分享他們的寶貴心得。

行精神傳承下去。

本地馬拉松精英跑手楊錦鴻先生，人稱「金毛」，現職醫管局。他以每項馬拉松比賽少於三小時完成「六大馬拉松」（即是東京、波士頓、倫敦、柏林、芝加哥和紐約）。

「毅行者先生」陳國強，人稱「KK」，於過去連續二十多年在不同國家完成了超過 30 次樂施毅行者，是其中一位完成次數最多、全球贏得最多樂施毅行者冠軍的參加者。KK 是退休公務員，2009 年創辦「毅行教室」，桃李滿門，培育過無數出色樂施毅行者，包括醫生、法師僧侶、正生學生、自閉青少年等。他希望更多人認識行山，將堅毅不屈的毅

兩位講者多年專注健康體適能研究，對體能訓練及測量、預防運動創傷、運動處方、體重管理、健康促進等相關研究均甚有心得。

當日同事反應熱烈，提出不少相關問題，兩位講者亦分享了不少寶貴的意見。



香港海關田徑會

「樂施毅行者」原稱「毅行者」，於 1981 年創辦，原為考驗英軍耐力的一項籌款活動。1986 年樂施會應邀合辦，並首次公開讓市民參加。1997 年呢喀撤離香港，樂施會邀請其他服務機構合作，主辦「毅行者」，籌得款項，用於幫助香港的弱勢社群，及協助亞洲、非洲的貧窮人士自力更生。

它是香港最大型的遠足籌款活動。自 1986 年以來，先後有 98,000 多名參加者為這項活動合共籌得超過 5 億 3 千萬港元，以支持樂施會推行扶貧救災和倡議工作。

「樂施毅行者」是一項極具挑戰性的團隊活動，參加者必須四人組成一隊，日夜趕路，於 48 小時內橫越 100 公里麥理浩徑。全程分為十段，共有九個檢查站（見右圖）。隊員需要一路上互相扶持，互相鼓勵，共同克服種種困難。他們最少提前三個月開始組織支援隊伍，計劃行程及不斷練習。

今年，「樂施毅行者」將於 11 月 16 日舉行，部門將有 9 隊共 36 位同事參加本屆活動。相信各隊伍定能充份發揮團隊精神，互相扶持、鼓勵，在指定的 48 小時內完成全程。



▲▲ 2018 年 9 月 29 日，香港海關田徑會邀請了人稱「KK」的「毅行者先生」陳國強，率領海關同事行麥理浩徑第六、七段其中一部份。

檢查站

起點 北潭涌

- 一號檢查站：西灣
- 二號檢查站：北潭坳
- 三號檢查站：企嶺下
- 四號檢查站：基維爾營
- 五號檢查站：畢架山
- 六號檢查站：走私崗警察射擊場
- 七號檢查站：鉛礦坳
- 八號檢查站：大帽山
- 九號檢查站：大鵬涌水塘

終點 元朗保良局賽馬會大棠渡假村

資料及圖片來源：OXFAM

網頁：<http://www.oxfamtrailwalker.org.hk/zh-hant/>

讀者投稿

三十餘年海關路

「花有重開日，人無再少年」，這是在送給兒子第一本字典的首頁上，所寫下的贈言寄語，今天自己看來卻是一番滋味在心頭。我由青澀少年走到年愈知命，伴隨著我這一段人生路是我的事業——海關工作。青絲成雪，有人說年紀愈長，愈愛回想當年，我相信其實更多的是學懂了珍惜。

如果十年一夢已經令杜牧驚於回首，那麼三十年又是怎樣的景象？三十多年彈指便過，真是屈指堪驚。回想一九八六年我踏進海關學堂之初，宛然如昨。猶記得初出茅廬的我，不通世務，滿以為會結識「水滸傳」中的義氣兄弟，卻碰上「西遊記」中的妖魔鬼怪；曾逞過「水滸傳」中的血氣威風，也領教過「三國演義」中的權力計算。及後，自己年歲增長，體會了圓融，學懂了相處，終能遇上良師益友，結交到「三國演義」的桃園摯友，更領略到「紅樓夢」裡「一僧一道」世事洞明，人情練達的處世哲學。

三十年來我仕途上總難免遇到起落，我見過秋月春風，亦走過高山低谷，遇過風雨，嘗過白眼，有些難熬的日子，要掰著手指頭捱過，偶爾亦會怨天尤人。還記得我晉升沙展與同袍共宴當天，席間有位上司向我搭肩笑言，指我是仕途順利的「人版」楷模，實在令我汗顏。誠然，海關的路是漫長，怎料我在擢升總關員的這段里程卻顯得舉步維艱，曾經三次有上司提攜舉薦我「起步」，但總是未能遂願，當時我亦曾自怨是「未作補天的遺石」，懷才未遇，但隨著年長智增，明白到時勢造不了，唯有「潛龍勿用」「安時處順」，謙遜學習而靜待時機，這番體會我自覺覺他，所以亦常勸勉仕途失意的同事將眼光放遠，相信「天道酬勤」。這段路縱是巔簸，所幸我有戰友並肩，也曾獲幫助扶掖，困頓艱難得以平安涉渡，最後更蒙上司的知遇賞識，啟迪愚蒙，得展所長，事業得以寸進，乃至摘下「雞仔餅」，總算踏進事業的里程碑。

海關事業的征途中，我曾到任的崗位並不算多，但讓我緬懷的時刻卻不少。三度重任文錦渡口岸，好像給我多些時間欣賞這個古老關口的面貌；剛滿試用期便到任調查局，當年算是破格，在「柴」「咩」的鞭策錘鍊下，調查工作上人人皆練就一身銅皮鐵骨，同時我亦練達了人情；落馬州清關亭工作令我見證了「車麟麟，馬蕭蕭」的中港貿易飛騰，不斷優化的通關模式，感受到國家與

香港的緊密相連；在內河碼頭組我雖帶領小隊工作，卻是最具拼勁的時候，幾位開明上司搭建了內河碼頭組奮進的平台，令同事戮力同心，破案不少，亦獲多個業界商標品牌商發出感謝狀表揚，為我在護法守關工作上留下難忘的一頁，更滋養了各同事間一份真摯感情。

寒暑幾更，幾十年來共事的同事算來不少，可以有緣相遇實應珍惜，令海關專業精神代代薪火相傳。對待下屬我覺得是教學相長，猶如手足子侄，當然，「龍生九子，各有性格」，投緣受勸者，在他們落魄失意時，我勸勉勿懷憂喪志；當他們稱心得意時，我提醒需要持盈保泰，分享工作經驗和彼此的憂歡悲喜。有人說，「伙記真是一代不如一代」，但我覺得亦未必盡然，我曾經收到多年前共事的下屬致電，說今天他成長了，並感激我當年的教勸；有位我曾綿力扶掖的舊部屬獲頒嘉許獎狀，但碰巧頒獎禮當天我放了假，第二天他找我言謝，還堅持整裝穿回昨天的「禮服」跟我合照，這份尊重不無感動。我認為人與人相處應該「以情交情」，若「以利交情」則利盡情疏，上司下屬亦同一理。

國學大師季羨林的《談人生》一書中有這樣的一段話：「拿接力賽來作比，每一代人都是從前一代手中接過接力棒，跑完了一棒，再把棒遞給後一代人。這就是人生。」人生的意義就是要認真地走自己的一棒，待走完了就當交棒與下一位繼續跑程。

「三十餘年如一夢」，如今我退休在即，有上司握手贈言，有同袍舉杯話別，有下屬感恩言謝訴前程，如此種種，感念上司同儕手足之情，豈無依戀呢？唯望各位不遺在遠，時切聯繫，共相策勉。

行文至此，忽然想起一闕東坡詞《定風波》的幾句，「竹杖芒鞋輕勝馬」，退休日子當然要過得輕鬆舒泰，不再為工作奔波馬蹄忙，今天我「回首向來蕭瑟處」，深深體會到「也無風雨也無晴」！



版權及商標調查科 助理監督劉玉龍

讀者投稿

如何賞、

如何罰

之

稱讚孩子的藝術

如果我問：你是用什麼方法去管教你的小朋友，你會怎樣回答我呢？或許你會奇怪為何我會問這個問題，這問題看似很簡單，但其實很多父母在生小朋友前，甚或之後，也沒有仔細計劃過，但never too late，是時候認真想想這問題，因為方向不清楚，難免有時會搖擺不定，所以要教好你的小朋友，首先要先了解自己，拿捏清楚自己用什麼方法管教。



在此我想跟大家分享我覺得頗有效的方法——女兒從小到大，我都是本著「賞罰分明」這方向去教我的孩子。大家當然不一定要全跟著做，因為我也同意管教沒有必然的一套方法，不過有時一套指引、一個方向，可能會幫到大家有個方向有個概念，尤其是當你被孩子激得發火，頓失方寸時，這時能記得管教的方向，就不致容易被自己情緒影響管教的成效了。

而且當一個家庭有多過一位照顧者，大家都來自不同原生家庭，自然會有不同價值觀，很多時對於管教都有不同看法是不難理解的事；所以如果一家人可以有相同的方向去管教他們的小朋友，管教就會事半功倍，小朋友通常都會受教些。

一位魔鬼一位天使？

聽過有些家長的說法是這樣的：如果兩個一齊責罵，孩子好像很可憐吧？但我想：為何要一個責罵，一個就做好人呢？有沒有想過如果你被你的媽媽因某件事大鬧，然後你的爸爸就來安慰你，或很溫柔的說理，你會怎樣看你的媽媽？也許你只會覺

得是媽媽特別嚴格，反而沒有空間去想想其實在這事上，是自己不對，也即是說，這管教方法沒有太大成效。於我而言，上一代的那套，一個魔鬼一個天使，已經不合時宜。其實一致的管教方為上策。

管教是賞罰分明

行為學派的心理學家斯金納(B.F.Skinner)認為，獎賞與懲罰對於行為的塑造，是一項十分重要的條件。簡單來說，當孩子做了一個行為後而獲得獎賞，該行為便會持續，若引來懲罰則會消滅。賞罰分明的管教也大概沿著這方向走。

獎賞可以有很多方法，可以小獎喜愛的食物、玩具、有趣的活動及讚賞，而這次我想集中談談我和太太最多用讚賞，你可能會認為讚賞誰都懂呢，但其實懂得讚是有效管教重要一環。

讚賞時要讚孩子的態度

回想一下，你們平時讚孩子會說些什麼

呢？「你真係好叻呀」等常將「叻」字掛在咀邊的說話？幼兒這樣讚尚可，但是如果小朋友到四、五歲，父母就宜「升呢」自己的讚法。這時，讚賞時緊記要讚「態度」，例如：有禮貌、勤力、專心、守規矩、唔計較、大量、主動等等。為何「叻」字不好？因為這樣讚太空泛，孩子只知好，但不會容易掌握到是哪種行為應該多做。而且如果由細到大，只著重「叻」字，孩子長大後，有可能每當覺得自己「唔叻」就很容易失落，覺得自己冇用，而看不到自己其實有很多其他優點，這往往跟自小就活在一個「叻唔叻」的世界有關，所以「叻」字實在不宜多讚。

獎賞時要概括獎勵的原因

當我們讚賞時，千萬不要浪費這機會，要趁這機會說這句話：「我獎你的原因是因為你有專心做功課，所以專心做功課真是好好呀。」如果你是小朋友，你聽完會有什麼感受或者想法？對的！你都會覺得專心做功課真係好好，這就是有效的讚賞法是也，這樣，好行為就會繼續，管教就有效了！

「投入動感生活，擁抱健康人生！」

運動種類

儘管生活忙碌，也應培養恆常運動的習慣。運動種類繁多，我們可按個人興趣，選擇喜愛的運動。以健康效益來劃分，運動可分為三大類：

1

心肺耐力鍛鍊運動

健康效益：

- 促進血液循環，增強心肺功能
- 消耗熱量，有助保持健康體重
- 減低患上慢性疾病和部分癌症的風險
- 舒緩壓力

種類：

- 游泳、行山、優質健行、踏單車、緩步跑、行樓梯、跳健體舞等

須知：

- 選擇適合自己能力和興趣的活動
- 每星期進行最少 5 次，每次為 30-60 分鐘中等強度的鍛鍊
- 初習者可分段（每次最少 10 分鐘）進行，然後按個人能力逐步增加強度和時間

2

肌肉鍛鍊運動

健康效益：

- 保持身體姿勢正確，改善體型
- 減少肌肉關節的慢性痛症
- 增加身體的自我保護能力
- 增強運動能力
- 減低受傷風險

種類：

- 器械健體、舉啞鈴等

須知：

- 鍛鍊應循序漸進、量力而為
- 速度要適中，用力時呼氣、放鬆時吸氣
- 每星期針對主要肌群做 2-3 次，低至中強度負荷，每次 2-4 組（1 組 = 重複動作 10-15 次；組與組之間要有充分休息）
- 初期以鍛鍊耐力為目標，及後可鍛鍊力量

3

伸展運動

健康效益：

- 伸展身體不同部位，活動關節，舒展筋骨
- 作為運動前的熱身及運動後的緩和練習，可幫助肌肉放鬆，改善關節活動，鬆弛神經
- 增強活動能力及運動表現
- 減低運動受傷的風險

種類：

- 身體不同部位的靜態伸展運動

須知：

- 避免進行抽動或彈振的動作
- 保持呼吸暢順
- 每星期不少於 2 至 3 天的鍛鍊，初學者以靜態伸展為主
- 每套動作做 2 至 4 次，每次伸展時維持動作 10 至 30 秒
- 伸展中的肌肉應保持放鬆，而伸展部位要有輕微拉緊的感覺

體能活動與熱量消耗

研究顯示，運動無須劇烈，而中等強度（令人輕微流汗，心跳和呼吸稍為加快）的運動已能促進健康。身體的熱量消耗會因應活動的劇烈程度、時間長短和個人因素而有所不同。

計算熱量消耗的方程式如下：

體重（公斤）X 活動時間（小時）X 代謝等值（MET）

舉例：一名體重 60 公斤人士，在急步走 30 分鐘後所消耗的熱量為：60 公斤 x 0.5 小時 x 4.3 METs = 129 千卡

下表載列不同活動所消耗的熱量（以活動 30 分鐘計算）：

（以上資料只供參考，實際消耗的熱量亦同時取決於活動劇烈程度和時間長短、以及個人體能、技術水平、性別、年齡及體重等因素。）

活動名稱 Physical Activity	代謝等值 (MET)	少於 18.5	18.5 - 22.9	23 - 24.9	25 - 29.9	30 或以上
靜坐 Sitting	1.3	26	33	39	46	52
洗車 Washing Car	2.0	40	50	60	70	80
彈鋼琴 Playing piano	2.3	46	58	69	81	92
園藝 Gardening	3.8	76	95	114	133	152
擦地 Floor sweeping	3.3	66	83	99	116	132
伸展運動 Stretching	2.3	46	58	69	81	92
社交舞 Social dance	3.0	60	75	90	105	120
步行 Walking	3.5	70	88	105	123	140
行樓梯 Stair climbing	4.0	80	100	120	140	160
乒乓球 Table tennis	4.0	80	100	120	140	160
跑步 Speed walking	4.3	86	108	129	151	172
高爾夫球 Golf	4.8	96	120	144	168	192
健體舞 Aerobic dance	5.0	100	125	150	175	200
行山 Hiking	5.3	106	133	159	186	212
羽毛球 Badminton	5.5	110	138	165	193	220
游泳 Swimming	5.8	116	145	174	203	232
籃球 Basketball	6.5	130	163	195	228	260
足球 Football	7.0	140	175	210	245	280
網球 Tennis	7.3	146	183	219	256	292
單車 Cycling	7.5	150	188	225	263	300
跑步 Running (5km/h)	8.3	166	208	249	291	332
繩梯 Rope climbing	8.8	176	220	264	308	352

*代謝等值（Metabolic Equivalent）是體能活動的強度指標。一般而言，低於 3METs 的活動屬低強度；3 至 6 METs 的活動屬中等強度；高於 6METs 的活動則屬劇烈強度。

體質指數 (BMI)

你的體重與身高比例是否適中？請利用下列方程式計算你的體質指數：
$$\text{體質指數} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{(\text{身高 (米)})^2}$$

例如：一名身高 1.80 米、體重 70 公斤的男士，其體質指數是： $70 \div (1.8 \times 1.8) = 21.6$

根據下表，該名男士的體質指數屬於適中。

體質指數 (適用於亞洲成年人)	少於 18.5	過輕
	18.5 - 22.9	適中
	23 - 24.9	過重
	25 - 29.9	肥胖
	30 或以上	嚴重肥胖

計算體質指數是評估成人是否過輕或過重的方法之一；但如遇下列情況，則以量度皮下脂肪的方法較為準確：

1. 經常運動的人士，肌肉較多，脂肪卻較少。他們的體重可能超出標準，但仍屬健康；
2. 有些人士並無過重，但肌肉質量可能遠低於標準，而脂肪量卻遠高於正常水平。他們的體重雖然適中，但也屬於肥胖。

自覺竭力程度評分方法

要確保運動安全及其運動量適中，控制運動強度是非常重要的。請緊記，當進行運動時，呼吸會轉為急促，脈搏也會加快，這些生理反應視為運動強度的指標。請參照以下的「自覺竭力程度評分方法」，以評估及控制自己的運動強度。

自覺竭力程度評分 Rating of Perceived Exertion										
級別 Rating	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
自覺竭力程度 Perceived Exertion	無感 No exertion at all	非常輕微 Very light	輕微 Light	中等 Moderate	稍吃力 Somewhat hard	吃力 Hard	相當吃力 Very hard	非常吃力 Very, very hard	極度吃力 Extremely hard	最高 Maximal exertion

運動時，可利用自覺竭力程度評分方法，評估及控制運動強度，一般人可把自覺竭力強度定於 5 至 7 之間，個人可視乎需要按自己體能情況下調。

體能活動量的指引

成年人（18 至 64 歲）：

- ◆ 爭取足夠的休息和睡眠。
- ◆ 進食含豐富維他命 B 雜之食物，如糙米、麥飽、香蕉等，盡量提升身體的戰鬥力。

- ◆ 用熱水洗臉，可驅除睡意，又可以清潔面上因熬夜而產生過多的油脂。
- ◆ 肚子餓時，為了減輕腸胃的負擔，盡量少吃肉，也不要吃得太飽，最好以一些容易消化和吸收的食物，如水果、餅乾、麵包、粉、麵等來果腹。

- ◆ 飲料以綠茶為佳，不但可以提神，又可以消除體內多餘的自由基，減輕細胞衰老的速度。
- ◆ 熬夜期間，大腦耗氧量會提升，要保持室內的空氣流通，多做深呼吸，定期做些簡單的伸展運動，讓筋骨活動一下，抖擻精神。

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

- ◆ 提早吃些輕便的早餐，如麵包及香蕉，好讓腸胃在入睡時能減輕負荷，這樣可以減少胃酸倒流和灼傷食道的機會。
- ◆ 避免飲用一些含咖啡因的刺激性提神飲品，如咖啡、奶茶、可樂等。
- ◆ 盡快在一間有遮光設備的房間裡睡覺，好讓身體能在漆黑的環境下，製造大量的「褪黑素」荷爾蒙，以抑制癌細胞的生長。
- ◆ 如果睡覺環境不夠漆黑，可戴上眼罩遮光。
- ◆ 要限制睡眠時間，睡夠了便要起牀，以免影響其後的睡眠質素。
- ◆ 睡醒後做適量運動，讓身體能保持活力充沛、心境開朗。

24
hr

熬夜的技巧

通宵工作會擾亂人體的生理時鐘；夜間工作時燈光的光線，也會減低人體製造抑制癌細胞的「褪黑素」荷爾蒙數量。長期熬夜及睡眠不足，令人體免疫系統受損，增加患癌風險。近年有醫學研究指出，長年值夜班的女性比較容易患上乳癌；而長年值夜班的男性，患上前列腺癌的機率也較高。

此外，熬夜後由於腎上腺素和皮質醇分泌數量增多，新陳代謝率加快，令人體溫上升、口乾、產生饑餓感覺，增加進食。長期熬夜睡眠不足會令人產生怠倦，抗拒做運動，引致肥胖。

當我們免不了要熬夜時，可注意以下事項，藉此減少熬夜對身體造成的傷害：

誠信案例分享系列一

國際誠信最佳管理模式研究小組

利益衝突（員工申報及上司處理）

間接投資

一名負責處理小型屋宇申請的公務員，須不時巡查地盤，因此結識一些發展商。其中一名發展商邀請他投資其公司，於是他安排妻子成為該公司的股東。其後該發展商申請確認小型屋宇工程圓滿完成的證明書（即滿意紙），他在發展商的要求下優先處理該申請，並即時進行巡查以及向上級建議發出滿意紙。他未有申報任何利益衝突，這有可能觸犯普通法的公職人員行為失當罪。



個案剖析：

• 該公務員的行為：

面對發展商的入股邀請，他應一開始就避免產生利益衝突，拒絕邀請而不是安排妻子成為該公司的股東。他負責監察小型屋宇發展項目，但其配偶卻是其中一間發展商的股東。不論他會否公正客觀行事，其妻的私人投資已經與他的公職構成利益衝突。這項利益衝突可能令公眾認為或批評他在審查有關小型屋宇發展項目時降低標準，或有濫用職權及偏袒有關發展商之嫌，例如加快審查、就不合規格工程發出滿意紙等。

• 上司應該如何處理：

當上司發現下屬沒有避免利益衝突情況及違反避免利益衝突的規定，應視乎情況所需，徵詢上級的意見，以採取適當的跟進行動。假若利益衝突無可避免（例如該公務員於調職或擔任新職務前已有相關投資），便應盡早作出申報。以上述的情況為例，該公務員被指派處理工程完成證明書申請，而他知悉提出有關申請的是其妻持有股份的公司，他便應立即向上司書面申報利益衝突。

當上司收到申報後，如認為有關利益衝突無可避免，便應**限制他參與相關工作**，例如指派另一人員處理該項申請；亦應提醒他不可向該同事查問申請的進度，否則會被視為施加不當影響。他的妻子如欲查詢有關該項申請的資料，亦應循公眾人士使用的正式途徑提出詢問。由於個案涉及直接的利益衝突，因此僅把申報記錄在案而不另作安排，做法非常不足。即使安排另一位公務員**覆核他的決定**，亦未必可以減低別人覺得他會向其他公務員施加不當影響的觀感，或排除他這樣做的可能性。

再者，鑑於該發展商有機會就日後的项目申請工程完成證明書，上司應考慮把他**調任其他組別**，以免日後發生類似的利益衝突情況。另一方面，在上述情況中，若持股人是他甚少接觸的親屬，採取的紓減措施則可能有所不同。舉例來說，上司可能只須要求他披露該親屬關係並提醒他須將敏感資料保密已足夠。

總結：

公務員進行私人投資時應小心謹慎，避免引起任何與本身公職有實際、潛在或令人覺得有利益衝突的情況。如果他藉公職獲取的資料可用來謀取私利，或在其所屬部門可行使執法或規管職務的公司作出投資，便應更加小心。即使該公務員無意透過這些方法令自己獲益，公眾仍可能會對事件產生負面觀感，因而削弱對該公務員及其所屬部門以至整個政府的信任。

優待配偶

一名高級公務員負責就製作公務員刊物及培訓教材進行採購工作，她丈夫所開設的製作公司亦有競投該部門的合約。她處理招標時，不但刻意隱瞞她與該製作公司東主的夫妻關係，更將部分標價較低的標書丟棄，確保丈夫的公司能取得有關合約。該部門受到她的誤導而將合約批出予其丈夫。



最終，她被控公職人員行為失當罪名成立，被判入獄七個月。裁判官宣判時表示，被告巧妙地避過有關規則，嚴重違反部門對她的信任。

個案剖析：

• 該公務員的行為：

她利用公職身分協助配偶取得部門合約，並故意隱瞞二人的夫妻關係。不論她行事能否公正無私，事件已存在嚴重利益衝突。她故意誤導其部門的行為更違反政府相關規則。個案反映出，利益衝突情況若處理不當，會助長人為操縱及舞弊行為，而她便是透過干預標書，確保丈夫的公司獲得合約。

• 上司應該如何處理：

當上司得悉下屬與其中一名投標者的夫妻關係時，應察覺當中可能存在利益衝突而**要求下屬作出書面申報**，並應考慮採取最適當的措施，以處理該利益衝突的情況。

鑑於情況的嚴重性，若上司只備悉她的申報並不足夠，讓她參與有關採購工作的做法更極不可取。事件顯示她的上司行事有欠妥善，更可能因未能履行監管職責及妥善處理事件而受到紀律處分。

就本個案而言，上司必須**限制她參與有關採購工作**，包括**限制她接觸相關資料**。假如不能另派人員接手相關職務，而她仍須繼續負責有關採購工作，上司則應**加強監控措施**，確保她所作決定公正無私（例如加強上司監察及在進行評審標書前不得透露投標者的身分）。

然而，若她的主要職務是進行採購，為免她日後在採購工作上再出現任何實際及潛在的利益衝突，**把她調職**可能是更合適的做法。

總結：

採購是其中一個經常出現利益衝突的範疇，利益衝突情況若處理不當，會助長人為操縱及舞弊行為。公務員應確保參與採購工作的下屬遵守政府有關採購的規則以及避免及申報利益衝突的規定。

註：本篇文章輯錄自廉政公署《處理公務員已申報利益衝突實務指南》及《與公職人員往來的誠信防貪指南》

有獎謎語——童三軍

謎題：

「明珠遭劫落他邦 等待百多寒暑
完璧重光歸舊主 喜迎廿一春秋」
猜一香港大日子。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 vienna_ot_fong@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 2019 年 1 月 31 日。

上期謎底：西施

得獎者名單如下：

署理貿易管制主任	龍敏華
高級關員（編號 98290）	莊偉強
高級關員（編號 9530）	黃華康
貿易管制主任	朱穎怡
ACO	LAM LAI HING

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方藹婷或發電郵至 vienna_ot_fong@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》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，可將個人名字、所屬科系、電郵地址及聯絡電話，電郵至 vienna_ot_fong@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：顏慶璋 馮志培 趙錦泉 趙淑儀
李志銘 溫延玲 傅昌源 方藹婷
記者：趙詠琦 李振東 江燕妮 曾凱婷
彭慧芝 黃卓敏 陳家銘 周銘添
鄧崇俊 馬裕文 黃英俊 劉曉儀
劉詠棋 林朝城
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：vienna_ot_fong@customs.gov.hk
下期截稿日：2019 年 8 月 31 日

