



海柏

健康生活 豐盛人生



香港海關周年紀念
HONG KONG CUSTOMS AND EXCISE
1909-2019

香港海關 • 二零一九年四月號 第三十六期

推廣健康生活及員工誠信工作小組出版
編輯部：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

護法百一載 守關迎未來



柏言 Editor's Note

1909年9月17日，香港海關的前身——緝私隊正式成立。2019年，部門踏入第一百一十個年頭，在這個值得慶祝的日子，《海柏》特別增加篇幅，以特刊形式為大家介紹十一位在運動或音樂領域上有出眾才能的海關同事，以及重溫香港海關體育及康樂會（“體康會”）的發展。我們有幸訪問了體康會創會主席及數位曾為體康會不同屬會出心出力的前輩，邀請他們分享在任期間的點滴。

在過去的一百一十年，部門不斷進步，致力發展各同事的個人及專業素質，並不斷推廣健康生活及員工誠信的價值觀，希望各同事能活出健康和平衡的生活，有能力面對工作壓力和挑戰。《海柏》會不斷改進，精益求精，務求以豐富的內容推動和深化員工誠信及健康生活的意識。

訪問及撰文：李琳慧 陳家銘

體康會創會主席 前海關副關長李偉民



在學堂(現稱學院)當教官期間，李Sir帶領同事及學員代表部門參加龍舟比賽，並勇奪佳績。



李Sir和我們分享他保留的一些舊照片。圖為在海關訓練學校(現稱海關學院)舉辦的海關75週年同樂日。



除了積極推動和各地的運動交流，李Sir亦多次帶領部門交流團到訪各地。圖為2000年李Sir帶領交流團到訪湖南省考察。



相約做運動是李Sir(後排右四)和一班志同道合的好友的日常節目。圖為李Sir和其他退休好友在羽毛球場上的合照。

開創歷史 成立體康會

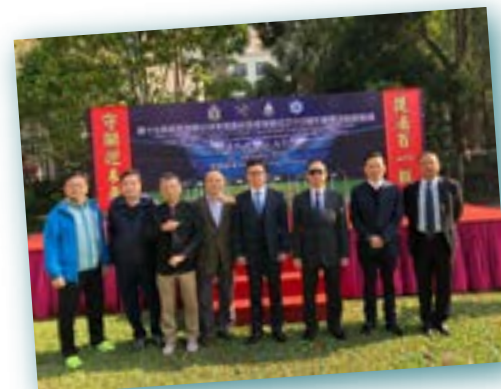
由1966年入職成為當年的緝私副督察 (Revenue Sub-inspector)，於1996年起擔任海關副關長直至2003年7月退休，前海關副關長李偉民(“李Sir”)一直見證著海關各方面的發展。李Sir是香港海關體康會創會主席，從1991至1997年擔任主席。經歷多年的發展，體康會現時已經成為一個擁有23個屬會的組織。體康會成立之初，李Sir已積極鼓勵在職及退休同事參與康樂活動，例如水運會、陸運會、足球、籃球、羽毛球、乒乓球等比賽，並為同事設立高爾夫球會和射擊會。

細訴從前 精彩如斯

作為體康會的創會主席，李Sir對各項運動都有濃厚興趣。當中最廣為人知便是足球活動。原來已有26年歷史的「區際海關足球賽」由李Sir一力推動，在香港首次舉辦。時至今日，李Sir依然積極支持和參與部門的足球活動。回想在學堂(現稱學院)當教官的歲月，李Sir猶記得在1976年首次帶領同事及學員，代表部門參加屯門端午節龍舟比賽，勇奪亞軍，由時任港督麥理浩爵士頒獎，經驗難忘。總括而言，每項運動都有它獨特之處，就如划龍舟，除了能夠鍛練體魄外，亦可訓練學員間的團體合作精神。

勤做運動 保持體魄

談及對健康生活的看法，李Sir認為重中之重就是運動。紀律部隊的工作雖然繁重，但亦必須善用時間多作運動，以達致身心健康。李Sir亦分享他在職的時候，定必會在上班前去深水灣泳灘游泳，運動除了鍛練體魄，亦能保持頭腦清醒，從而大大提升工作效率。退休多年後的今天，李Sir依然堅持每天做運動，包括游泳及跑步等。此外，亦會定期和其他退休同事打羽毛球，除了可以鍛練身心健康外，亦藉此保持彼此之間的聯繫。運動之外，良好的社交生活亦有助保持身心健康。因此，李Sir亦會定期與在職及已退休同事相約聚會，互相交流，分享生活點滴。



香港海關足球隊於2019年1月在香港舉行的「第十七屆區際海關足球賽」中衛冕冠軍，李Sir(左四)亦有出席支持。

退休多年，李Sir依然會和一眾好拍檔定期一聚，暢談當年趣事及點滴。



訪問及撰文：曾凱婷 李詠兒

情繫足球 足球繫情 張志剛

香港海關足球分會成立於1981年，歷年來代表部門舉辦和參與的足球比賽多不勝數。2019年是香港海關成立第110周年，適逢今屆舉行的「區際海關足球賽」，香港海關除了是主辦單位，更是部門首項的康體慶祝活動。是次比賽邀請了廣東海關、澳門海關以及泰國海關的足球隊參與。整個賽事中，香港海關足球隊隊員狀態大勇，每場賽事都發揮優秀的團隊精神，上下一心，在隊員的努力、長官同事的支持下，香港海關足球隊成功蟬聯奪冠。在此祝賀香港海關足球分會再創佳績！



情繫足球

退休高級監督張志剛（“張Sir”）於1994年加入海關足球分會，退休前除了拼搏工作外，也一直醉心足球運動，積極參與足球分會各項的活動和賽事。十年人事幾番新，2009年是張Sir退休的一年，也是部門足球隊首奪「區際海關足球賽」冠軍的一年。十年過去，儘管人事變遷，不變的，是張Sir對足球分會的支持和愛護。十年前，張Sir帶領球隊於「區際海關足球賽」奪冠；十年後的今天，他仍是足球分會的熱血份子，每場賽事，他都踴躍出席，以示最大的支持。訪問當天，正是「區際海關足球賽」賽事的第二天，張Sir一大清早到達運動場，他緊張地站在足球場外，情不自禁為球員叫囂打氣，也忙於拿著手機拍下球員的英姿，最後見證球隊勝出、打入決賽的珍貴時刻。

張Sir的退休生活非常精彩，其中足球是不可或缺的一環。說起足球，他總是眉飛色舞，滔滔不絕。足球，是他生活的一部分，也是他的一部分。聽著張Sir談足球，筆者不禁在想，到底經歷過哪些高低起伏，才能培養出這般的熱情？張Sir感慨地回憶起2003年，那年沙士肆虐，經濟蕭條，政府很多部門都連續數年停止招聘人手，足球分會缺乏新血的加入，加上社會氣氛沉重，球員練習時間相對減少，士氣也比較低落。但回首過去，正是當年大家堅持下去，才能令今天的球會有健康的發展，得來不易的一切，球員也會珍而重之地把薪火相傳下去。



足球繫情

張Sir對足球分會有著濃厚的情意結，一直以來也十分著緊球會的發展。他所嚮往的，是足球運動帶來的緊張刺激外，他所珍重的，是球隊上下體現的團隊精神、友誼、歸屬感和凝聚力。最大的滿足感不單源自比賽的勝利；最寶貴、最難得的是一隊人忙中抽空，齊齊整整，一同練習，建立團隊精神。足球繫情，或許就是這份情意結、滿足感，讓他一直心繫球隊。

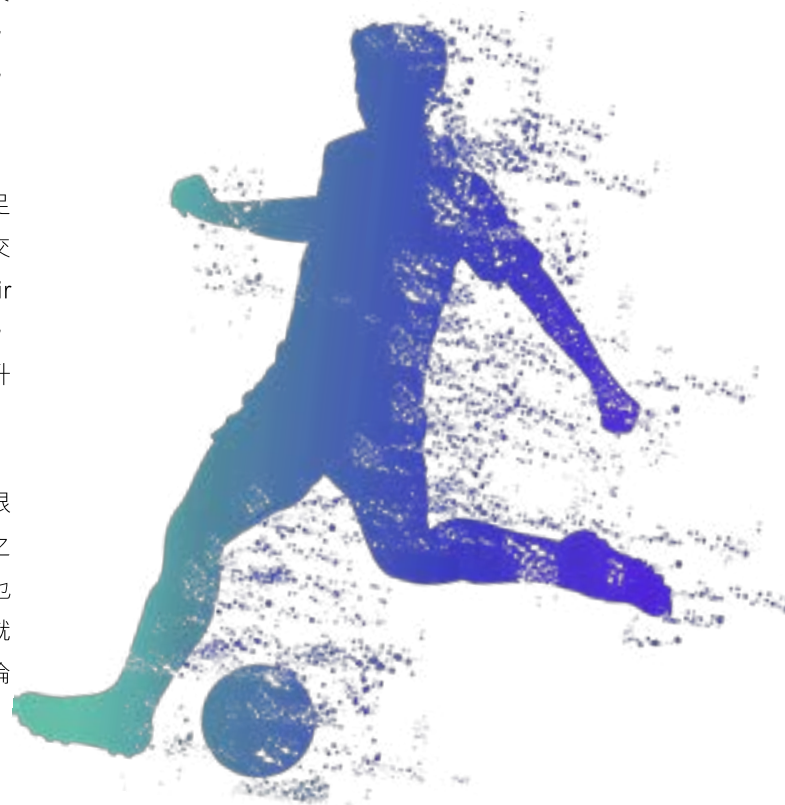
張Sir對部門和足球分會的歸屬感並沒有因為退休後減卻。足球講求團隊和合作，是一個建立友誼，與隊友相互認識、交心的有效平台，球員通過練習、比賽建立信任和友誼。張Sir相信隊友在足球場上建立的默契，在職場上同樣發揮功效，促使他們成為工作上的好夥伴，對提升工作效率起了正面作用。

對張Sir來說，無論友情還是親情，都跟足球有著不可分割的關係。他與同事之間最愛的聯誼活動是足球，兒子小時也跟著自己到球場踢球，他所期待的，就是跟已懂走路的孫兒在球場上享受天倫之樂。



展望

張Sir非常享受現時的退休生活，除了足球，他勤於照顧家人，在太太的影響下，近年積極參與義務工作，特別重視跟年輕人連繫的機會，希望從而給他們建立正面的價值觀，以生命影響生命。談到球會的新生代，張Sir說，球隊的進步讓他感到欣喜，球員的技術越發精湛。他希望球會沒有最好，只有更好，展望未來，希望會有更多年輕同事加入足球分會，薪火相傳，為香港海關足球再創佳績。



訪問及撰文：李琳慧 陳家銘

草地滾球

拉近了他們彼此的距離，
豐富了他們的人生。走出球場，兩人各自精采，
善用個人的強項去推動別人，舞動生命。



前高級督察 謝煥齊 (“謝Sir”)

(2010-2014年度海關草地滾球屬會主席)

退休年份: 2017

現時擔任之工作/義工服務:

明愛社區書院毅進課程導師(主教懲教實務)
香港科技專上書院毅進課程導師(主教海關實務)
香港草地滾球總會青少年發展隊教練
康文署長者室內短墊滾球教練
香港海關草地滾球訓練班義工教練



前總關員 鄧鴻業 (“業哥”)

(2011-2014年度海關草地滾球屬會秘書)

退休年份: 2017

現時擔任之義工服務:

所屬教會的核心成員，利用以往在海關工作的經驗去幫助別人



業哥在老虎杯草地滾球世界邀請賽(香港)的英姿。

當我遇上 草地滾球

謝Sir：「最初接觸此項運動是1984年，當時我在懲教署工作，其後轉職到海關便放下了草地滾球。直至2000年某一天，我在球場上偶然再遇上草地滾球，重拾興趣。於2009年，我以草地滾球裁判的身份出席警務處、懲教署及消防處合辦的紀律部隊草地滾球比賽。那時候有感紀律部隊當中海關尚未有一支草地滾球球隊，於是我著手去籌辦，並得到部門的支持，海關草地滾球會順利於2010年成立。」

業哥：「謝Sir正是我草地滾球的啓蒙老師。於2010年，在機場工作的我由謝Sir介紹下參加了海關第二期草地滾球訓練班，開始接觸此項運動。我本身熱愛運動，當時剛巧因為打手球受了傷，相比之下我覺得草地滾球很適合自己，因為此項運動鮮有碰撞不容易受傷。正因如此，草地滾球常被人誤解為長者活動，其實這項運動需要體力和穩定性，講求技巧、策略以及團隊精神，是一種易學難精的球類運動。」

兩人不約而同表示寄望同事多推廣及支持海關草地滾球會，草地滾球是一種可持續的健康運動，亦可作親子運動(建議八歲或以上的小朋友可參加培訓班)。





2013 世界警察消防運動會香港海關草地滾球及射擊代表隊(攝於北愛爾蘭貝爾法斯特海關大樓)



業哥在教會大型活動上負責現場保安及人流管理，確保聚會能夠順利舉行。

以生命影響生命

談到謝Sir退休後主力執教，致力培育青少年。謝Sir表示和以往工作經驗有關。「在部門工作給予我很多難忘回憶，在OPMS我是最後一代的督察級同事要到法庭上做檢控官，由檢控工作到政策，盤問技巧到與對方律師唇槍舌劍，不斷從碰壁中成長，這是痛苦的，但經驗卻可貴。曾經一連五日在西區裁判法院跟當年的御用大律師(資深大律師)交手打官司，雖然官司最終是輸了，但過程中學習了很多，上了寶貴的一課。我亦曾經在學堂(現稱學院)當教官，跟時下的年青人接觸溝通，了解到新一代所面對的困難及挑戰。因此，我希望由自己做起，以生命影響生命，從旁協助他們認清個人目標，計劃將來，推動自己，成就人生。」

業哥在旁點頭和議：「能夠幫助別人是最有意義的事，我在部門福利組渡過了海關生涯最後的五年歲月，主要工作是支援有需要的同事及提供輔導。每每有事件發生，我組都要第一時間到現場和作出相應行動。曾經有一次突發事故我未能好好抽離，連自己情緒也受影響了，幸好有信仰支持，教會人員的開導，讓我動盪的情緒得以舒緩，回復平靜。我感恩自己在海關最後的工作崗位上能夠實實在在地為別人服務。經驗告訴我，當人遇到困難時，就好像一個大雪球擺在眼前一樣，看不到前路。但只要我們學會退後一步，轉換心境，看待事情的方法就會變得不一樣，問題總有辦法去解決的。」

退休後，業哥選擇為教會奉獻，成為教會核心成員。除了關愛、開導教友之外，業哥在教會舉辦的大型活動上亦被委以重任，主管人流控制，例如：亞洲博覽館11,000人聚會、灣仔會展8,000人聚會及聖誕街頭報佳音活動等……「無可否認我們(紀律部隊)在現場部署、人手安排、風險評估，甚至緊急決策時都會較一般人果斷，這亦是應用以往在海關工作所累積得到的經驗。」業哥續說。

體康會的發展

體康會成立至今，已有廿八年。歷年來體康會致力推動部門的體育、康樂發展。在體康會成立之前，部門只有數個屬會/運動隊伍成立，包括足球分會、網球隊及乒乓球；於體康會成立之際，在部門的大力支持和時任主席的帶領下，體康會發展迅速，現時已有超過二十多個的屬會和小組，涵蓋面繁多，從普及的體育活動，如足球、籃球、網球等，到近年新興的體育活動，如射擊、高爾夫球、欖球等等。這些體育分會，除了提供平台讓同事相互交流、切磋技術外，更代表部門參與比賽並獲得佳績。

除了刺激緊張的體育活動，體康會也積極推廣其他康樂活動發展，涵蓋音樂、文化、藝術、智慧、關愛社會的素養提升，例如海關樂隊、中文書法會、攝影學會、棋藝及桌上遊戲興趣小組、義工隊等等。海關樂隊參與的大型表演、會操、義工隊參與的義工活動，除了展現海關同事竭誠效力的情操外，亦大大提升部門專業、親切的形象。體康會每年舉行的郊遊樂、聖誕兒童聯歡會等，更是適合一家大小的親子活動，同事參與氣氛熾熱，充分展現海關大家庭融洽的一面。

藉此機會，部門衷心感謝過往及現任體康會主席，他們一直帶領體康會向前邁進；同時，我們感謝所有同事的支持，讓體康會積極、健康地發展。往後，我們期望更多同事參與體康會的活動。

正向思維，追求健康生活

謝Sir：「我們實在要多謝部門養活了我們的家庭，應當與部門同一陣線，齊心合力做好成績。但是，絕不能讓工作霸佔你整個人生。儘管工作辛勞，我們也要培養個人興趣或多做運動，參與不同類型的團體活動，擴闊生活圈子，保持身心健康。」

業哥：「很多研究報告提出心理健康更勝生理健康。我們要培養正向思維，遇上困難不退避，多作嘗試不放棄；凡事用心去做，目標放

膽追求。作為家長，我們要提醒

自己切勿過度保護下一代，應鞏固他們的抗逆能力。此外，現代人的壓力大多是來自工作，做運動可以讓我們出一身汗，釋放壓力。簡單來說，充實人生，活得開心，人自然身心健康。」

後記： 謝Sir和業哥兩人不單有共同愛好(草地滾球)，他們亦共同擁有為人服務的崇高精神。身體力行的二人在退休後以不同方式回饋社會，實在值得我們尊敬與仿效。

體康會主席	出任主席日期
李偉民先生	1991年9月
韋志雄先生	1997年2月
李忠良先生	1999年7月
黃肇銘先生	1999年10月
梁佩婉女士	2004年9月
譚偉綸先生	2007年11月
方大維先生	2010年12月
連順賢先生	2014年1月
黎流栢先生	2017年12月12日至現在



訪問及撰文：林朝城

憑音樂闖出新天地 結他達人 陳焯堯

「學習樂器是愈早開始愈好。」這似乎已經是社會共識。然而即使起步稍遲，只要懷抱信念，同樣可以闖出一片天空。2015年於「機場達人2015」音樂比賽代表海關機場科奪冠的陳焯堯（“Derek”），便是一位抱持音樂夢想之人。有理念、有熱誠，一切都不算遲。



機場達人2015的音樂比賽

尋覓興趣 自學結他

Derek與結他的緣份，始於初中時期一次與朋友的討論。Derek在初中前未曾接觸過任何樂器，興趣主要為籃球、田徑。直到某一天，他在商場遇上一場令他驚為天人的鋼琴表演。「朋友跟我說，表演者從小到大投入大量時間練習不斷，今日才能有如此出色表現。我聽了便立下決心，除了運動之外，我亦要培養一種可隨着時間不斷累積技術，不會因體能老化而褪色的興趣！」自此Derek開始學習彈奏結他，走上一段獨特的結他路。

苦練結他 漸獲認同

Derek在學習彈結他初期以彈奏搖滾樂為主。Derek家人因害怕嘈吵，不太支持他學習結他，亦未有資助他找導師

學習，因此Derek別開蹊徑，自己購買相關書籍學習，並與朋友互相交流，透過一點一滴的苦功來累積經驗和技術。學習彈奏結他數年了，Derek都未曾擁有屬於自己的結他，只能在下課後到琴行裝作試彈結他，或去朋友家進行練習。



和歌手劉威煌的一次演出

一片赤誠，終會獲得回報和認同。大學時代的Derek透過出席不同表演接觸到更多平台，能與各式各樣的人交流，擴闊了他的世界。Derek其後加入海關，讓他最深刻的一次彈奏結他經歷，亦是與海關有關。2015年機管局舉辦「機場達人2015」音樂比賽，邀請機場的不同團體參與活動，當中包括機場保安、空中服務員、商店職員等，共有超過500名參賽者，而Derek則代表海關機場科出戰。Derek此前從未試過以個人名義參加音樂比賽，更沒想過能晉身決賽，奪得冠軍。Derek獲得了著名歌手陳奕迅在內的評判團一致肯定。「這場比賽令我感到最開心及意外的，是賽後陳奕迅提及我的結他技術已接近專業水平，他亦問我有否考慮投身音樂界，成為專業結他手，更指出我可以改善的地方。」與陳奕迅的對話令Derek獲益良多，是比賽中最難忘的一刻。



和歌手許廷鏗於週年晚宴的台後合照

我不能在物質上幫助這些小朋友，但當我每次看見他們開心地期待上課，我都慶幸自己當初有學習結他。」

音樂啟示 人生道理

一心專注，最後自成了一門藝術。Derek覺得「夾band」和「玩音樂」均需要堅毅和耐性，同時亦要有良好的溝通與協調技巧。他鼓勵大家努力尋找興趣並加以發展，持之以恆，最後定能獲得更多寶藏：「興趣就像一個永遠不會放棄你的伙伴。努力尋找這位伙伴，然後專注地、有決心地投入時間和心機，它將永遠在你人生的高山低谷默默支持着你！」要發展興趣，永不嫌遲！願大家都能找尋到自己的興趣！



機場達人2015比賽後與歌手陳奕迅的合照



在科學館的演出



Derek的結他珍藏



Derek夾band演出



Derek在香港大學的演出

訪問及撰文：陳可童

海關唱作音樂人黃嘉毅

Derek Wong與海關表演隊伍於2017年週年晚宴演出後，在後台與表演嘉賓鄧建明（Joey Tang）合照。



V.O.X.於第十八屆CASH流行曲創作音樂大賽奪冠後與鄧嘉輝（中間）合照。

音樂夢的起點

小時候的Derek Wong較害羞，雖然很喜歡唱歌，初中時卻只敢午膳時間與同學奔去學校附近唱卡拉OK。高中時，為了向即將離校的女同學表明心意，他鼓起勇氣踏上舞台，結果一舉奪下歌唱比賽高中組冠軍。站在台上，用歌聲傳情達意為他帶來難以言喻的滿足感，心裡不禁燃起音樂夢。本來有鋼琴底子的他，自學彈奏電子琴和電結他，並跟隨香港著名音樂人伍仲衡學習流行曲彈奏技巧。中學畢業後，他選擇報讀演藝學院戲劇系，被問到為何不是修讀聲樂系，他說：「學院教授的主要是古典音樂，我反而想透過戲劇學習舞台表演技巧和訓練膽量。」



Derek Wong在2016海關聯絡晚宴作音樂表演。

他學習這一切技巧，為的就是有天上發光發亮。2003年，22歲的他與中學同學以名為「非常男女」的組合參加全球華人新秀大賽，陳偉霆、鄧穎芝等當時亦與他們同場較量。首次參加大型比賽，已取得打入八強的佳績。其後，他們認識了另外兩位志同道合的朋友。四位熱血青年經常聚在一起創作音樂，彼此擦出的火花促成他們於2004年組成三男一女的原創唱作組合「V.O.X.」，名字喻意用純人聲感動人心，擅長和音和「無伴奏合唱」（a cappella），曲風以R&B為主。

堅持走音樂路

V.O.X.成立不久後，廣州一間唱片公司的老闆表示願意為他們出唱片，條件是V.O.X.兩日內創作一首全新，又令他滿意



Derek Wong在海關聯絡晚宴暨第十七屆區際海關足球賽告別晚宴作音樂表演。



的作品之一，最後亦獲老闆賞識成為V.O.X.第一首正式發行的唱片，名為「愛・不可思議」，與歌曲同名。於2004和2005年，V.O.X.先後奪得「勁歌王」全球華人樂壇音樂盛典的創作新人獎和最佳新人組合獎，當時一同獲獎的分別有張繼聰和組合Soler。

為增加在香港的曝光率，他們於2006年參加第十八屆CASH流行曲創作音樂大賽，該比賽被譽為香港新晉音樂人成名的平台，評審包括顧嘉輝、李樂詩、陳少琪及郭偉亮等名人。V.O.X.以「意亂尋迷」一曲參賽，一致獲評審最高評價奪冠，更是唯一包辦作曲、填詞和演唱的得獎隊伍。V.O.X.於翌年加盟大名娛樂，但工作量不多。在那段時間，Derek Wong為生計決定兼任空中服務員。

投身海關工作

2009年，V.O.X.參加於北京舉辦的第四屆A8原創中國音樂大賽，獲頒香港賽區最佳原創金曲獎，其音樂才華深受業界肯定。但礙於合



Derek Wong家中的音樂室成為他與海關同事練習的「band房」。

「做人心裡一定要有團火，要麼不做，要做就做到最好。」黃嘉毅（“Derek Wong”）從小熱愛音樂，年少時竭力追求音樂夢，曾奪得CASH流行曲創作音樂大賽冠軍，打入全球華人新秀歌唱大賽八強，更發行過唱片，唱作實力備受肯定。時至今日，他駐守於鐵路及渡輪口岸科羅湖管制站，過去七年海關生涯在各個崗位堅持做到最好。不過，他對音樂創作的熱誠沒有絲毫減退，努力工作同時在海關覓到發揮其音樂才華的空間。



V.O.X.熱愛音樂創作，一手包辦作曲、編曲、填詞及演唱。



的歌。「我們四個不眠不休作曲、編曲、填詞和錄歌，然後拿著那張demo CD趕乘直通車上廣州。」

Derek Wong指這首歌是自己最喜歡

約問題及有隊員萌生獨立發展的念頭，組合最終於同年解散。Derek Wong於是從幕前轉戰幕後，簽約於Frenzi Music旗下，跟隨知名音樂人馮穎琪及謝國維從事幕後音樂製作工作，同時在航空公司專責培訓工作。隨著年紀漸長，他希望從事一份更穩定的工作，照顧家庭，遂於2012年投考海關。

他坦言紀律部隊的訓練對他來說是很大的衝擊：「音樂創作是不受限制的，需要天馬行空，享有很多自由，但海關完全不同，是受紀律和規例約束。」面對挑戰，他從未輕言放棄，一貫要求自己做到最好。過去七年，他先後於空運貨物出口隊、海域調查隊、羅湖旅客處理隊和特別職務隊等崗位工作。他認為從前與團隊製作音樂的經驗有助他在海關帶隊工作。

兼顧事業和興趣

近年的海關週年晚宴都能在海關表演台上看到Derek Wong的身影。他笑說：「當談及音樂，很多人立即會想起我、王維健、陳焯堯。我沒想過在海關工作仍然有機會作曲、編曲和作音樂表演。」訪問期間，他向記者展示與幾位海關同事在「band房」的合照。原來這個放滿樂器的音樂室正是他家中其中一個房間，平日用來「夾band」和與家人合奏歌曲。



Derek Wong與其餘三位V.O.X.成員過去曾在該錄音室錄製多首歌曲。

至今，Derek Wong駕車時最愛還是聽著歌手Brian McKnight的R&B歌曲，仍然很享受創作音樂那種「從零到有」的感覺。從事海關工作，不代表他要放下對音樂創作的熱誠，他坦言：「踏入人生新階段，我只是將音樂放在另一個位置，在海關我不但遇到志同道合的『音樂發燒友』，還找到一個能發揮自己專長的平台。」

訪問及撰文：黃卓敏 馬寶霖

默默堅持理想 漫步音樂人生 王維健



最佳鍵琴手

有說：「有夢想的人睡不著。」有夢想的人就像是一團火，無懼任何挑戰，向著目標前進，部隊行政科督察王維健就是這一團火。

王維健是海關樂隊的成員，別看他外表文質彬彬，面上時常帶著微笑，原來他以前曾經是一個「搖滾band友」，在大學時期與一班志同道合的朋友組成五人樂隊Jukator，玩他們喜愛的前衛搖滾（Progressive Rock）音樂。帶著那團火，他們還沒畢業時可以每星期排練五天，畢業後也每逢休假就練習，終於在2011年11月，代表香港遠赴南韓首爾參加在樂隊界具代表性的《Yamaha Asian Beat 2011》亞洲總決賽並取得全場總冠軍。

為搖滾夢辭掉正職

王維健在加入香港海關之前是一名中學教師，為了不影響教學又可以追夢，曾嘗試過放學後坐夜機趕到北京參加比賽，翌日回港繼續授課。在2011年得獎後，王維健曾經考慮以音樂作為職業，於是毅然辭退教席，專心致志投入自己的夢想。他笑說：「以為辭掉正職可以更專心做音樂，卻沒料到因為要身兼多職以維持收入，結果練習的時間反而比以前少，於是就重新思考自己的路向。」後來，王維健加入了香港海關，但他並沒有放棄音樂，反而加入了海關樂隊延續他對音樂的熱愛。他回憶道：「在學堂受訓時首次接觸軍樂及銅管音樂，感覺軍樂有一種『令你好想向前行』的魅力，聽起來總是令人精神為之一振。」在海關樂隊中，他選擇了演奏小號（俗稱小喇叭）。他發現，雖然步操樂隊與搖滾樂隊在風格上完全不同，但無論是在步操樂隊還是「夾band」，作為其中一員，一樣都要配合不同樂器，講求團隊默契。



海關樂隊於部門活動中演出。

演奏軍樂延續夢想

王維健說：「海關樂隊帶給我不同音樂的體驗，除了自己有所得益之外，也拉近了我跟家人的關係，因為部門鼓勵我們邀請家人出席觀賞我們樂隊表演。因為家人在場，令我更加用心去表演，希望把最好的呈現給他們。」與音樂的結緣也將王維健帶上了部門週年晚宴的舞台以及在不同的部門場合，與一樣熱愛音樂的同事「夾band」。他表示，加入海關樂隊令他有很多得著，因為在練習過程中，每當完成一些難演的曲目都會感到興奮開心，而音樂也讓他部門內結識到志同道合的好友。他說：「音樂就是我的精神寄托，我會透過聽不同類型的音樂去調和自己在生活上遇到的壓力及情緒，推動自己繼續向前。」



Jukator樂隊名稱是羅馬尼亞文「演奏者」的意思。



王維健督察手持小號(小喇叭)。



海關樂隊親友同樂。



於南韓首爾參加Yamaha Asian Beat 2011樂隊比賽。



於Yamaha Asian Beat 2011樂隊比賽亞洲總決賽取得全場總冠軍及最佳結他手。

訪問及撰文：馬裕文

經歷高低起跌 活出豐盛人生

水球健將 楊斯惠



斯惠是球隊隊長，常於比賽中鼓勵隊友，增強爭勝的決心。

別看助理貿易管制主任楊斯惠（“斯惠”）外表斯文有禮，其實她已參與水球運動將近二十年，更擔任香港女子水球代表隊隊長。她曾參加全國運動會、亞洲運動會等大型比賽，更協助球隊於剛舉辦的第20屆亞太區水球賽中勇奪銀牌。於一六年接受海柏訪問後，斯惠再次與讀者們分享「健康生活，豐盛人生」的心得及水球運動的一點一滴。

堅毅不屈 以身作則

初中的時候，斯惠首次接觸水球運動，她笑說：「我原本是參加游泳班的，但我速度比隊友慢，便轉打水球。當時女隊員人數不足，我們都是跟男隊員一起練習。」由參加興趣班，到接受球會訓練，最後更被揀選為港隊代表，斯惠的生活都離不開密集的水球訓練。身為隊長，斯惠一直以身作則，投入訓練。「我一星期練習六課，每課練習三小時。下班後，就要立刻趕往泳池操練。」斯惠感謝家人對她的諒解，使她無後顧之憂。「家人對我打水球都大表支持。除了關心我的比賽外，更叫我不掛心家庭，鼓勵我全心練習。」

縱遇挫折 再闖高峰

刻苦訓練磨練了意志，孕育了友誼，使斯惠與隊友在高山低谷中互相支持。斯惠坦言曾因失去目標而一度萌生退役的念頭，幸得同伴的支持，斯惠才重拾動力。「女子水球比賽於二零一零年被正式納入亞運項目，當時我們眾志成城，為打入廣州亞運會而努力，但最終成績卻未達標，心裡不禁質疑自己。」當時，斯惠甚至一度離開球隊一段短時間，尋找自己的方向。「隊友對我十分重要。大家畢竟一起打球一段時間，就像家人般互相瞭解，互相支持著。」最終，斯惠重披戰衣，並成功協助球隊於四年後打入仁川亞洲運動會。「代表香港進入開幕禮會場，是我運動生涯中最難忘的時刻。」

承先啟後 活出精彩

作為陣中「大姐姐」，斯惠更要充當橋樑的角色，協助年青隊員融入球隊，促進新舊隊員交流。她曾為年輕隊員的出席率感到擔憂。「畢竟水球並非香港精英資助項目，球員都有自己的正職，要兼顧工作與水球並不容易。」展望未來，斯惠坦言還未計劃是否出戰下一屆亞運會，並訴說球隊的接班工作。「心態的確隨年紀有所改變。相比球賽勝敗又或自己入球得分，現在我更享受與隊友間的交流，看到年輕一代接班實在感到欣慰。我相信要有堅持才能達成目標。球隊要傳承下去，我們一定要比其他地方的運動員進步得更多、更快。」

斯惠面對過隊員不足的困境，又經歷過未能出戰亞洲運動會的低谷。憑著她的堅持，水球為斯惠的人生寫上特別的一章，填上豐富的色彩。



斯惠（左三）是隊中的「大姐姐」，一方面指導年青隊員，另一方面充當橋樑的角色，協助她們融入球隊。



繼第17屆仁川亞洲運動會，斯惠（右四）都出戰了第18屆雅加達亞洲運動會。



斯惠參與水球運動將近二十年，可見她對水球的熱愛。



斯惠感謝隊友的支持和鼓勵。



斯惠協助球隊於二零一四年打入第17屆仁川亞洲運動會，把香港水球帶到更高的舞台。



女子水球代表隊於二零一八年舉辦的第20屆亞太區水球賽中擊敗區內多支強隊，勇奪銀牌。



斯惠（右四）的生活都離不開密集的水球訓練。她與隊友就像家人般親密，互相支持。



水球是一項結合游泳、手球和籃球的水中運動。比賽時，每隊同時有7名隊員在水中，包括1名守門員。比賽方式類似足球，選手須將球射入球門得分。

訪問及撰文：鄧崇俊

每天挑戰自己的籃孩子 王祐天

阿天曾效力幾隊
甲一球隊

阿天現時效力甲
一球隊滿貫。

17歲已晉身男子甲一組籃球聯賽（「甲一」）、擁有6呎6吋身高的阿天從小到大的籃球生涯，交出的是一張鶴立雞群的成績表，他卻淡然道：「運動員根本係鬥刻苦」，足證他的成就是以血汗及長久訓練換取。他說從籃球學懂的紀律、堅毅及領導才能，可充分應用在海關的工作上。

籃球名將是如何煉成的？

阿天8歲起與哥哥開始打籃球，其後參加籃球班，中學就讀名校皇仁書院的他不是書呆子，預科時更勇奪港島區division 1 學界冠軍。這名籃球小將由16歲起接受南華會的正規訓練，其後入選香港青年軍及甲一球隊。

入讀香港大學體育系，阿天更遇到他的「人生教練」、有亞洲三分神射手之稱的翁金驊，他教波以嚴厲見稱。阿天說：「他不只傾囊相授籃球技巧及經驗給我，更教我不少做人道理。」阿天19歲成為香港大學籃球會主席和籃球隊隊長，同年入選香港隊，籃球之路看似一帆風順。阿天畢業後決定給予自己兩年做全職運動員，效力甲一班霸永倫。與此同時，阿天在國際學校擔任籃球教練，以英語指導外籍學生，同時

在網絡時代，能登上維基百科的都是有知名度的人。維基百科這樣描述2013年入職的海關督察王祐天（「阿天」）：「曾參加世界大學生運動會，更代表香港代表隊出戰亞洲男子籃球錦標賽預賽，港澳埠際賽及超級工商盃等國際賽賽事。」

保持良好體魄及留意時事，為投考海關作充足準備。他2013年順利加入海關，更視此為終生職業。

阿天與筆者是學堂時的同期兼同房，那些年我們在訓練後大吃大喝，分享零食，但他知道運動員生涯短暫，下班後戒絕零食凍飲，只喝熱檸水，維持健康飲食，同時鍛鍊肌肉，以抗衡其他球隊虎背熊腰的外籍球員。下班後頭數年，由於阿天需要輪班工作，阿天希望將球場上的拼勁及刻苦精神，應用在工作上，他唯有減少娛樂時間繼續打籃球，正是「別人玩樂他練波」，以不影響工作為先。

由於要兼顧海關工作及比賽，阿天需要好好分配時間。眼見全職球員每星期的訓練量遠超於他，阿天唯有與隊友配合，以技術及經驗搭救。由於不需像全職球員爭取薪酬及贊助，他稱得上為興趣及榮譽而戰。

阿天從團體運動學懂與不同背景及國籍的球員合作，遇到逆境亦不會輕言放棄，無論在球場及職場，擔當領袖角色指揮隊友走位，或在工作上與同事和睦共處，阿天均得心應手。

阿天身為海關籃球隊隊長，組織比賽的經驗擴大了他的人際網絡，能夠與駐守不同地方的同事合作。最難忘的是，阿天不時擔任部門籃球比賽的司儀，一展口才。他亦藉此機會多謝關長鄧以海、體康會主席黎流柏及一起共事的長官出席及支持比賽。

最後，阿天勉勵同事在工餘時多做運動，平衡工作與生活，積極參與部門的康體活動，挑戰自己。畢竟，擁有健康的體魄，才能跑好人生這場馬拉松。



阿天希望將球場上的拼勁及刻苦精神應用在工作上。



王祐天代表香港代表隊出戰亞洲男子籃球錦標賽。



阿天維持健康飲食，鍛鍊肌肉，以抗衡其他國家隊的外籍球員。



阿天擔任海關籃球隊隊長。



阿天勇奪今屆海關科際籃球比賽得分王，由關長鄧以海頒獎。



阿天透過組織海關籃球隊，認識了身處不同崗位的同事。

訪問及撰文：金玉瑩

追尋心中夢想 成就卓越人生

籃球界翹楚 安慶健



安咩對籃球的熱愛從未減退，至今仍會披上戰衣親身上陣。



安咩笑言：「係太太令我全心去做自己鍾意嘅事，同埋忍受我兩仔爺時時都要去練波，參加本地比賽同海外比賽。」



安咩最難忘的一場球賽是2018籃球世界盃外圍賽，香港主場迎戰韓國。港隊於第三節在香港球迷落力打氣下，反超韓國隊62:60。雖然最終力戰而敗，但以全華班出戰的港隊亦打出漂亮一仗。

海關與籃球的非凡生涯

人生就像拼圖一樣，除了事業外，還由家庭、朋友和個人興趣等板塊併合而成。在多方面均能取得卓越成就的人，多為專注於目標而不計較得失。總關員安慶健（“安咩”）充滿了幹勁和活力，勇敢追尋目標和挑戰人生中各樣的可能性。他擁有一個發光發熱的豐盛人生，同時亦深受他人敬重。安咩無論在職場上或籃球場上均取得了輝煌的成就，除了在部門晉升至總關員外，於年輕時亦為香港籃球隊的代表，現時亦擔任香港甲一籃球聯賽勁旅福建隊及香港籃球代表隊的總教練，於2018年帶領香港男子籃球隊出戰在印尼雅加達舉行的第18屆亞洲運動會。

幸得太太支持安心征戰

每個人都有夢想和目標，但是要實踐夢想、達成目標並非可以輕易做到的事。除了個人的天分和不懈的努力外，時機和際遇亦相當重要。當安咩被問及如何可以身兼多職時，他毫不猶豫地說：「全賴得到太太的支持，加上時機！」安咩熱愛籃球，從球員的身份退役後，亦有意「出山教波」，但當時囡囡年紀還小，調查科的工作亦相當繁重，實在難以兼顧。當安咩遇上執教球隊的機會時，囡囡已屆三歲，當時幸得太太的鼓勵和體諒，全力照顧家庭，讓他可以堅定和安心於工餘時間征戰球場。自安咩於2015年擔任港隊男籃總教練起，更經常帶隊離港訓練或作賽，長達兩至三個星期。多年來，安咩曾遠赴多個海外地方作賽，例如印度、伊朗、黎巴嫩、蒙古、日本、韓國、印尼、紐西蘭和中國內地十多個省市及台灣。無論安咩要到多久多遠，太太依然在他的背後默默支持和鼓勵。向安咩提及他的個人成就時，他謙虛地說：「坦白講，只是自己鍾意籃球，所以會全情投入。」安咩對籃球的熱愛亦感染了囡囡，囡囡安家仲於2013年Nike

港澳海關每年均舉辦運動友誼賽，2018年在澳門舉行，安咩帶領海關男女子籃球隊出戰。比賽第二，友誼第一。

League以16歲之齡在比賽中獨取55分，成為一時佳話。

學而優則「教」——傳承

從總關員和總教練的角度出發，安咩如何看現今的年輕人呢？安咩坦言：

「現在社會環境不同，年輕人的成長背景和心態亦因而有很大的改變。坦白講，現在的年輕人比較自我，比較會計算，亦因為有太多娛樂，使他們難以專注於工作和打波。」許多人不是沒有機會，而是機會來臨時不好好珍惜，先計算得失，再決定是否全力以赴。安咩續言：「以前我們不怕蝕底，沒有那麼多的計算，思想亦沒有那麼複雜，只要有機會都會好好把握。畢竟我們如果想發展興趣和獲取經驗，不能總是先計較金錢或其他回報，但現今的年輕人中，已少見有總是付出而不求回報的人。」成功沒有捷徑，人所皆知。尋夢要投入和付出，要不斷堅持，但少有人能於崎嶇的路途上不畏疲倦，不求回報。除了擁有個人天賦外，安咩亦擁有謙虛、勤奮、忍耐和不求回報等可貴的個人特質，使他無論在職場或球場均取得非凡的成就。從安咩身上觀察到這些無形的個人特質遠比有形、可客觀評價的成就或財富更為重要。安咩同時身體力行，在工作上和籃球場上激勵身邊的年輕一代，將這種無形的資產傳承下去。

漫漫前路 風光細賞

展望將來，安咩說：「我沒有想過終點在哪，只是努力行，能行多遠就多遠。」相信只要從心出發，無論過程多麼的艱辛，沿路的風光勝景，人生路上一個接一個的里程碑，終將化為我們每個人心中最珍貴的回憶。



作為港隊總教練，安咩亦需回應媒體的發問。



1987年 - 安咩(前排右一)第一次參加科系籃球賽，代表Island Region於決賽與NT對戰，最後獲得冠軍。



安咩(前排右三)帶領港隊出戰於印尼雅加達舉行的2018亞運。



海關男子籃球隊。



安咩於場上指導球員。



安咩(前排右一)以總教練身份帶領港隊出戰2017日本長野東亞籃球錦標賽。



海關三十三載，安咩(後排右六)與同期仍舊每年一聚！



安咩(後排右三)同時亦是海關男女子籃球隊的教練。



預備打棒動作

踏入壘球運動員的生涯

Zicky第一次接觸壘球這項運動，是在她14歲中二那年。壘球在香港並不是一項熱門運動，不少人又會把壘球及棒球混為一談。不過，Zicky所就讀中學的壘球隊一直是傳統壘球勁旅，她的體育老師亦曾是香港女子壘球隊的隊員及教練，因此Zicky才有機會認識壘球。Zicky接觸壘球前是中學的羽毛球隊成員，但其後體育老師發現她有潛質在壘球運動上發展，便安排她去接受壘球訓練。她一接觸便愛上這項運動，因此她放棄了羽毛球，而專注於壘球的訓練。當時密集的學校訓練令她的技術得到提升，而參與公開聯賽亦令她得到不少實戰經驗，兩年後已經被挑選成為壘球運動員，正式跟隨香港代表隊練習。

壘球運動員與海關工作

當年只有16歲的Zicky首次代表香港參與國際性的壘球賽事，她自知年紀最小，一定沒有機會以正選上陣，但她沒有在後備區遊手好閒，反而努力在其他方面支援球隊，協



Zicky於第18屆印尼亞運與其他國際壘球裁判合照

助正選隊員專注比賽之餘，自己亦盡力從旁汲取比賽經驗。這個「第一次」亦令Zicky明白到團隊合作的重要性，即使自己不是團隊內的核心人物，但只要盡心為團隊服務，不求回報，不計較付出，一定對團隊有所幫助。而她正是用這種心態應付海關的工作。Zicky憶述完成學堂訓練後，第一個工作崗位就是機場科航空旅客組。第一次接觸前線工作，帶領一個小隊，心情難免緊張。當時有兩位資深的督察在隊中，就好比兩位正選隊員，她從旁協助他們處理隊中事務及案件，亦積極裝備自己，增加對海關工作的認

訪問及撰文：劉詠棋

將運動融入生命，踏上無盡的「壘」途

盧詠欣



Zicky於第17屆仁川亞運與另外三位國際壘球裁判的合照

督察盧詠欣（“Zicky”），於2012年加入香港海關，現在駐守機場科航空旅客組。工作以外，她的另一個身份是香港女子壘球隊隊員及國際壘球裁判。



在港穗盃，Zicky成功以捕手身份觸殺跑壘員

識。慢慢地，她便融入在團隊中，與上司及同事建立了互信的關係，為團隊作出貢獻。

待在香港壘球代表隊6年後，Zicky便第一次以隊長的身份帶領香港女子壘球隊出國比賽。在球隊中身負重任，她明白除了繼續提升自己技術，亦要維持隊員之間的良好關係，協助教練增強球隊整體實力。擔任隊長的這段時間，對她的人生有很正面的影響，亦對日後她在海關的工作有所裨益。她說作為一名海關督察，在隊中擔當領導角色之餘，也要作為上司及下屬的橋樑，提升團隊士氣。在前線隊伍工作，破獲案件固然是首要任務，但隊中同事之間的關係及提升整體的工作能力亦非常重要。因此，作為一個好的領袖必需聆聽隊員的需要，提供合適的訓練予不同特質的同事，自然地整個團隊都會有一致目標，做出好成績，達到護法守關的宗旨。

退役，新一頁的開始

作為香港壘球代表隊運動員十多年，身體的傷患及生活的轉變，令Zicky不得不從壘球比賽場上退下來。2018年，在完成第十一屆亞洲女子壘球錦標賽後，Zicky決定離開香港女子壘球隊。離開不等於結束，退役後，Zicky開始專心向壘球裁判的方向發展。早於2009年，雖然她仍是現役運動員，但有幸被推薦到海外考取亞洲壘球裁判資格。在成功考獲裁判資格後，她一直在香港壘球總會擔任裁判長。當時，礙於運動員的身份，她未能經常擔任國際比賽裁判，因此投放在壘球裁判的時間亦不多。結束運動員生涯後，她轉用另一個身份貢獻壘球界，碰巧她被球會提名到雅加達亞運會擔任壘球裁判，使她可以再次踏足壘球場上享受比賽，亦肯定了她日後在壘球裁判發展的方向。

壘球裁判與海關工作

Zicky認為壘球裁判的工作與海關工作有不少相似的地方，兩者同樣需要果敢的判斷及臨場的控制。擔任裁判有時候會



Zicky(前排左四)與香港女子代表隊參加第17屆亞洲女子壘球錦標賽

遇到教練及球員對於裁決表達不滿，甚至激動大罵。要控制狀況，先要聆聽球隊的訴求，有需要時與其他裁判商討，作出最公正的裁決。這就如在日常清關工作中，不時要處理旅客及市民的意見及投訴，作為專業的海關人員，必先要友善了解旅客的需求，在平衡便利通關及執法護關之下，作出公正的處理。

壘球以外的運動體驗 — 香港海關飛鏢會

除了壘球，Zicky亦擔任了香港海關飛鏢會的副主席，投入另一種截然不同的運動。她表示一般人會認為投擲飛鏢只是一種酒吧玩意，但隨著香港越來越多人重視投擲飛鏢這項運動，本地及海外亦舉辦不少賽事，飛鏢慢慢成為一種具有認受性的運動項目。香港海關飛鏢會的成立，令她對飛鏢運動越來越感興趣，亦認識到一班對飛鏢運動非常有熱誠的同事。來年她會帶領隊員參加本港的公開聯賽，為海關飛鏢會爭取佳績。

結語

當運動員及裁判的經歷，豐富了Zicky的人生，她感謝壘球帶給她的一切，無論好壞與否，壘球都成為她生命中不可或缺的一部份。壘球讓她學懂放下執著，教她用謙卑的態度去學習，以無私的心態去付出。她會在往後的日子繼續堅守信念，將從壘球上學到的，應用在海關工作及日常生活中，繼續活出精彩的人生。



Zicky於第18屆印尼亞運擔任國際壘球裁判

訪問及撰文：梁開業

熱愛手球， 堅持到底

香港男子手球代表 黃勝業



Eason的家人到球場支持他為球會出賽，溫情滿載。



Eason (9號球衣)正在準備香港手球聯賽冠軍戰。

「手球比賽很刺激，我最喜歡同守門員鬥智鬥力，由中學一年級起，打手球令我很有滿足感。」黃勝業（“Eason”）由中學一年級開始加入學校的手球隊，出戰不同的學界賽事。學界表現出色的他，不久就得到香港青年隊教練賞識，隨即入選香港手球代表隊（十六歲以下）外出比賽。由這刻開始，他正式踏上成為香港男子手球代表隊成員之路。



Eason (圖左一) 於亞運會開賽前和隊友合照。(圖右下一為督察梁開業，圖右下一為督察梁志西)



Eason 於香港城市大學體育部週年晚宴和隊友們合照。

當時十六歲的Eason，每天放學後都會坐上那架前往彩虹道手球場的巴士，出發到球場練習。他看見其他同學課後可以參加不同課外活動，去不同地方玩耍，而自己卻要自掏腰包，乘車到球場練習，的確不是味兒。「幸好在手球場上認識到一群志同道合的兄弟，如果不是的話，應該難以繼續下去。」Eason說。經歷過會考和高考的洗禮及磨練，亦無阻他對手球的熱誠和鬥心。2010年，可算是人生第一個轉捩點，除了考進香港城市大學外，亦被正式選入香港男子手球代表隊，參加手球界的盛事——廣州亞運會。其後他不斷地代表香港出戰不同大型賽事，如全國運動會、亞洲沙灘運動會等，而他更先後參與三屆亞運會，年紀輕輕的Eason已經成為亞運會的「三朝元老」。



海關手球會於2018年12月12日正式成立，Eason希望代表海關參與不同手球賽事，並向同事推廣健康生活文化。

當談到參與亞運會的點滴時，Eason總會說「你明架啦，兄弟！」其實筆者和Eason是認識多年的隊友，由中一開

始，我們各自代表不同學校，為母校奮鬥。然而由大學開始，我倆由對手，變成出生入死的隊友。由大專賽到亞運會，由普通手球到沙灘手球，我倆在球場上身影總是連在一起的，成為最佳拍檔。所以在訪問期間，不時會談到當年一同訓練的辛酸時刻。

2016年，他到了人生中另外一個轉捩點，就是加入香港海關成為海關督察。「從小開始加入校隊、球會和香港隊，團體生活已經成為我生活上重要的一部分。所以在讀書時期，早已定下加入紀律部隊為目標。」Eason說。現在身為海關督察的Eason，雖然身份改變了，再也不是從前那個每天只顧打球的黃毛小子，但對於手球的熱誠仍然是不變的。他現時工餘時仍會為香港隊披甲上陣，當下班和休假，甚至例假時，還會不辭勞苦地出席不同的訓練。他坦言日子確是不易過，但憑著堅定的意志，即使帶著疲勞的軀殼，Eason總會展露出如陽光一樣笑容，繼續努力堅持下去。



Eason在禮賓府出席第十二屆全國運動會香港特別行政區代表團授旗儀式。



Eason在過去一年，參與籌備成立海關手球會，並且不時到訪不同球會及組織進行交流。

在香港，手球運動員是業餘運動員，沒有工資，而且資源配套比不上歐洲，甚至其他亞洲地區如韓國、日本和台灣。代表隊成員要用自己工餘時間進行訓練及比賽，有些隊員可能更要休學或停工來配合。雖然面對著無數的不利因素，Eason都能帶領著香港男子手球隊於2018年亞運會奪得第8名，擊敗不同的職業球隊，取得歷屆最佳成績。儘管如此，Eason的手球路並沒有走到盡頭，他更致力把手球運動帶到香港海關。

由2018年12月12日，海關手球會成立的一刻開始，Eason便成為了香港海關手球會的重要一員，以推廣手球運動為目標，鼓勵同事多參與運動，建立健康生活的文化。同時亦培育手球人才，代表部門參與不同手球賽事，提升香港海關的形象。



Eason (後排左五) 於2010年首次代表香港男子手球隊參與亞運會。

不少人認為，運動員的生涯燦爛卻又短暫。時間不留人，一旦錯過了體能最旺盛的20至30歲這個階段，運動員的生涯便步向終結。三年半前，同為海關同事的香港攀冰代表隊成員——關員陳志笙（“志笙”）接受海柏第二十八期訪問。三年半後的今天，陳志笙在這項運動上的最新發展又是怎樣呢？今次，小編會與大家走進志笙的運動員生涯，深入了解他在這項運動的種種經歷及未來發展。



志笙在北京進行攀冰訓練時的情況。

訪問及撰文：黃英俊

如冰堅鋒 如水柔韌

衝破環境限制 再闖高峰的攀冰好手

陳志笙



萬丈高樓從地起

相信緊貼每期海柏報導的讀者都知道，志笙的攀冰生涯始於中五會考後從接觸運動攀登開始。原來，從參加運動攀登到後來專攻攀冰，志笙經歷了不少崎嶇路。攀冰這項運動在香港的發展比較遲。攀冰運動於2001年左右於國際上開始興起，香港攀山總會於2009年開始舉辦冰雪攀登課程。已參加過不同運動攀登及考獲不同等級證書的志笙，亦沒錯過這個機會，開始接觸攀冰。當時香港沒有任何適合的場地，所以志笙要到日本參加課程。

2011年，志笙參加第二屆攀冰世界杯。第一次參加國際攀冰賽事的志笙見識到國際頂尖選手的技術，嘆為觀止。同時，他因此而意識到香港在相關的訓練場地及設施的不足。自此之後幾年，志笙為使自己的技術能更上一層樓，不惜四出尋找適合場地及協助改善場地設施，務求使訓練更具效益。在志笙的努力下，西貢及西灣河都建成了專為攀冰而設的場地，供志笙等作訓練之用。

讀萬卷書 不如行萬里路

香港攀冰運動的硬件設施雖然開始成形，但還欠缺有經驗的教練為攀冰運動員提供專業訓練。志笙回想當年，他是利用“遙距學習”式訓練。他會攝錄自己操練時的姿勢及器材運用方法，然後請教他在參加國際賽時認識的俄羅斯選手朋友，再跟著他們給予的建議，去改進自己的攀冰技術。這樣的訓練雖然比以往自己只能著重體能上鍛練，來得比較實在，但畢竟“遙距學習”需要花很多時間於往來溝通上，效益還不算大。所以，志笙2015年開始改變策略，決定自費前往俄羅斯，直接跟俄羅斯選手朋友受訓。那次越洋深造雖然時間只有一兩個星期左右，但是卻能使志笙有如開竅般獲得很多新領悟。志笙更在2016年頭參加國際賽前，提早一星期到當地特訓。志笙發覺，與國際其他選手一起訓練，獲益良多，較自己一個在香港練習，進步更快。

不停變陣 尋找突破空間

賽前特訓固然是一個策略，使志笙能預先適應環境及作熱身之用，但同時亦為志笙的體能帶來不少額外負擔。過去幾年，志笙每年也在比賽前在當地作特訓，但漸漸他覺得自己到達樽頸位，成績停滯不前。要突破限制，便得想出新方法。志笙幾經思量後，得出新的

想法：與其以同一層次的技術去不斷重覆參加比賽及賽前特訓，舟車勞動，倒不如閉關，專注在攀冰強國如俄羅斯等地接受訓練，待自己技術突破樽頸後，再戰江湖。這招「以退為進」，志笙指出是希望能給予自己更多準備空間，目標是爭取參加更具挑戰性的國際賽——2022年於中國舉行的冬季奧運會！

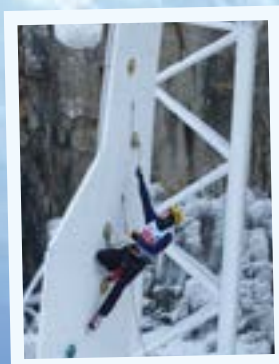
攀過頂峰 悟道人生

從攀石到攀冰，經歷過不少訓練及比賽辛酸的寒暑，志笙悟出他的人生道理。「難關其實有如一個登山者面對前路出現的一個地洞一樣。如果你不走前一步去察看究竟，你永遠不會知道地洞的情況。或許它是萬丈深淵，必須繞道而行；或許它只是個小水池，跨一小步就能走過。」很多人認為攀石攀冰等運動，因為對體力要求很大，運動員的生涯會很短暫。志笙接觸過後，才發現體能未必是最大限制。他指出，在每年的攀冰世界杯，有一個參賽者，雖然已經年過50歲，但仍能每年穩坐決賽資格。由此，志笙知

志笙專程請假到日本進行實地攀冰訓練。



道，局限一個人的發展，是自己固有的思維與恐懼，而非難關本身。只要肯不斷尋找新方向，人的潛能必定能發揮得淋漓盡致。志笙不斷創新，尋覓更佳訓練方式，並放眼未來更具挑戰的比賽，這份遠見和創新，與海關信念是同出一轍。志笙加油，向2022年冬奧進發！



面對香港欠缺專門訓練場地，志笙需要一步一步建立合適的訓練設施。



志笙2008年3月參加攀冰世界杯俄羅斯基洛夫站比賽。

志笙進行實地攀冰訓練時或會需要面對惡劣環境。



訪問及撰文：曾慶元

馬千里有後樂伯有世 英雄溺水拯 良國王

泳池幾乎成為Taurus的家
(2015年攝於港灣道訓練池舊址)



除了蛙鞋，亦會用上救生浮標比賽。(2018年攝於港灣道訓練池新址)



2017年全國救生錦標賽(青島)

談起「拯溺」，大家可能會想到皮膚黝黑、鼻上架著水銀太陽鏡，在泳池或者沙灘「高高在上」坐在瞭望台上的救生員；若說世界各地每年也有大大小小數百場的拯溺比賽，也許就並不為大家所熟知了。現職於海關訓練學院體能訓練組的王國良(“Taurus”)，曾多次參與本地及海外的拯溺比賽，2013年至今更是全國男子成人組一百米浮標救生項目的紀錄保持者。2018年11月中旬，他在澳洲阿德萊德舉辦的世界拯溺錦標賽(World Lifesaving Championships, Rescue 2018)先進組賽事的兩個個人泳池項目取得第四及第五名。

在澳洲舉行的世界拯溺錦標賽2018，Taurus在其中兩個個人泳池項目賽事分別取得第四及第五名成績。



2018年全港公開拯溺錦標賽
100米穿蛙鞋拖帶假人
賽第一名

Taurus跟一眾體能訓練組的教官一樣，身材健碩且曬得一身健康膚色，不過他絕非粗獷的筋肉人，予人彬彬有禮的印象。一說起自己參與的運動，雙眼立即放出異彩，藏不住對拯溺比賽的熱情。

因緣際會 慧眼獨見

Taurus自言本來對拯溺的認知也只有考章和救生員，起初也對拯溺比賽毫無認識。「當日只是參加拯溺銅章訓練班，某天得到教練賞識，問我有沒有興趣參加比賽。就這樣跟他們一起訓練，一直堅持到今天。」幸得教練慧眼，Taurus機緣巧合進入了拯溺比賽的殿堂。在數十個比賽項目中，Taurus很快便發現了自己使用蛙鞋的天分，參與這類項目的發揮也較好。「第一次打破香港紀錄的一刻，實在非常興奮。」訓練過、努力過，繼而取得理想成績，實在非常振奮人心。

比賽變化多端 勝負繫於一髮

有別於單純的游泳項目，拯溺比賽中泳術高下並非唯一的致勝條件。像Taurus其中一項最常參與的「一百米穿蛙鞋拖帶假人賽」，參賽者除了要穿著蛙鞋游泳，亦要將救生浮標繞在假人胸上及雙臂下扣好。除了游泳技術，運用器材的熟練程度也非常重要。再者，除了在游泳池外，也有在沙灘或者海洋的競賽項目，「有時不同的時刻出現大風或者高浪，萬一應變能力不足就可能令運動員大受影響，最後成為勝負的關鍵。」雖然可能會因為一

刻的運氣而錯失獎牌，但Taurus卻認為：「一般的游泳比賽，只要底牌夠強，贏面就非常；拯溺這種多元化的運動，比起純粹靠體能的項目更吸引。」

成功非偶然 刻苦磨心志

開始參與拯溺比賽後有何改變呢？Taurus笑言：「最大的得益就是變得不怕冷吧！」為了應付各種可能出現的情況，恆常的操練固然不可或缺，每星期得花四、五天時間，就算氣溫不足十度，他們也會如常到海灘訓練。不過相比起仍然在學的隊友，Taurus還得兼顧工作，尤其在須處理大量案件的崗位，要相當的決心才能好好安排作息時間，所以也磨練出刻苦的心志。

出國參賽 眼界大開

國際比賽的場地不一定在旅遊區，參賽者因此便得以遊覽很多特別的地方。「2010年曾經到埃及比賽，賽事就在軍區的游泳池舉行，平日普通人根本不可能進去參觀。」而且跟各地參賽者、甚至主辦地區的工作人員接觸交流，更可以真切瞭解到不同地方的文化，擴闊了眼界之餘，也令自己變得更主動和外向，結交來自世界各地的朋友。更有趣的是：「離開香港參加比賽，出入境時可以直接觀察不同地區海關人員的工作，對自己的工作也有正面影響。」

雖然Taurus一直活躍於拯溺比賽這個看似很個人的運動，但他其實也很喜歡團隊活動，多年來也是海關龍舟隊的成員。想到自己也因為偶然的機會下獲教練賞識發掘而接觸拯溺比賽，因此也很重視推廣承傳，希望更多人認識這個富於變化的運動。他也說如果同事勇於接受新挑戰、有興趣投入拯溺運動的話，很鼓勵大家參加。你準備好接受挑戰了嗎？



2017年全港公開拯溺錦標賽男子組團體第一名，頒獎嘉賓為海關關長鄧以海先生。

2017年馬來西亞拯溺邀請賽

訪問及撰文：李慧芯

憑著堅毅不屈精神 兩度踏上奧運舞台

花劍大師姐 — 連寶香

連寶香，前香港劍擊代表隊成員。人稱「香香」的她，初中時候才第一次接觸劍擊這運動。她笑言當初的加入純粹是被劍擊所使用的裝備吸引：「當時學校要我們選擇一項課外活動，我和同學被劍擊學會展示的裝備深深吸引著，對這種運動完全沒有概念之下就加入了。」加入劍擊學會後，香香翌年便代表學校出外比賽，但由於當時校隊人數不足，她首次參與的是重劍比賽，但香香卻明確知道自己喜歡及擅長的是花劍。其後，她代表學校參加花劍比賽，並在學界中獲得驕人成績。2002年香香入選香港青少年劍擊代表隊，一年後亦正式入選香港劍擊代表隊，從此展開了15年的劍擊運動員生涯。

2014年，香香代表香港參加仁川舉行的亞運會。在女子花劍個人賽贏得銅牌。其後，她又與另外3位隊友合作贏得女子花劍團體賽銅牌。



2012年，香香代表香港出戰倫敦奧運，首次踏上國際體壇的大舞台。



2016年里約奧運，香香於32強賽事中遇上倫敦奧運兩金得主兼7屆世界冠軍的意大利老將迪法蘭絲嘉，雖然最終以15-8負意大利於32強止步，但香香的表現已遠遠突破上屆個人成績。



香香在香港劍擊代表隊絕對能稱得上「大師姐」，女子花劍的全職運動員寥寥可數，香香可以說是堅持到最後的一位。



2017年，於香港舉行的亞洲錦標賽成了香港運動員生涯的最後一個比賽。在女子花劍團體賽8強，壓軸上場的香香力抗壓力在即時死亡以一劍刺走新加坡，助她摘下運動員生涯最後一面銅牌，完美告別。



2016年里約奧運香港劍擊代表隊。身為大師姐的香香，帶領師弟師妹出戰奧運。她希望年青的運動員能放膽去追逐自己的夢想。

經歷過高低起伏 成女子花劍功臣

原以為入選港隊後，便展開人生光輝的一頁，可惜香香的運動路並不是想像中平坦。

2003年女子花劍因分數不足被體院剔出精英項目，同年加入港隊的香香，因為欠缺資助，參與的訓練及比賽大都自掏腰包。當時作為學生的她，為求出國比賽累積經驗，只好一邊教劍一邊練習，希望能夠應付比賽所需的開支。縱使如此，香香卻從來沒有想過放棄。終於經過長達8年的奮鬥，在2010年，香香夥拍另外三位隊友，於廣州亞運會取得女子花劍團體銅牌，女子花劍才得以重返精英項目。能夠把女子花劍帶回體院，香香堪稱功臣。其後在2014年仁川亞運會，她更摘下個人賽及團體賽銅牌，走上人生中的高峰。

理想與現實掙扎 決心延續奧運夢

征戰劍壇15年的香香，曾三度經歷奧運會。香香坦言初加入港隊的她從未敢把奧運視為目標，認為這對她而言是個很遙遠的夢：「2008年北京奧運，因香港排名不足，與這個世界舞台擦身而過，但從那時候開始，心底裡已不知不覺築起奧運夢。」2012年，香香獲得倫敦奧運入場券，首次踏向這個國際體壇大舞台，雖在首圈出局，但這一戰卻令她肯定原來只要敢想敢做，再遙遠的夢想都總會達到。來到2015年，踏上大學生涯的最後一年，香香經歷了理想與現實的掙扎。一方面她知道需要為畢業後的出路作打算，另一方面她卻很想再次挑戰自己爭取里約奧運的入場券。最後，她選擇為理想再打拚一次：「若果我放棄了這個機會，我知道我一定會後悔。」終於，她成功爭取里約奧運入場券，第二次踏上奧運舞台。香香自知這是自己最後一次出戰奧運，雖然最終與獎牌無緣，但她卻沒後悔走上這條路。

能投身海關工作 感覺是一種緣份

全職運動員的日子，除了練習，就是出外作賽，務求用最佳的狀態去迎接奧運。然而香香對自己的前途亦不敢怠慢。多年來的運動員生活，使她成為一個十分有規律的人，香香認為自己比較適合從事紀律部隊工作，因此當時的她分別報考了兩個紀律部隊，為奧運後的生活開始鋪路。她形

容最後能夠加入海關，一切都是緣份。在整個面試過程，只有海關所安排的面試她都能夠一一前往：「面試初期，如果未能如期應考，一般部門都不會安排考生改期，但很幸運地，海關的所有面試，完全沒有與比賽撞期，我全部都能如期應考。」香香繼續說：「更令人感動的是當我完成了里約奧運最後一場賽事，當時的我躲在房間，忽然有種很空虛及迷失的感覺。就在此時，電話突然響起，是海關人事部的來電，告知我已成功被錄取，那種興奮的感覺至今仍未忘記。」香香直言，能夠加入海關，一切都好像註定了一樣。

兼顧工作與劍擊 走過艱苦的半年

2016年底，香香正式加入海關，完成15星期的學堂訓練後，亦順利畢業展開她在部門的第一個崗位。由於香香還要參加在香港舉行的亞洲錦標賽才正式退役，因此出班後的半年時間她要一邊練劍，一邊工作。香香認為當時最大的挑戰是適當地分配時間及時刻保持精神：「當時第一個崗位是需要輪班，那時候的生活就是不斷上班、練習、再上班、再練習。」香香甚至形容這半年是她所經歷過最辛苦的階段：「從未試過在練習過程中有想暈倒的感覺，但慶幸過了兩個月，身體都漸漸適應了這種模式。」縱然辛苦，香香卻未有以此為藉口，每次上班她都會全程投入緊守崗位：「新出班的日子，任何時候都是學習的機會，我不希望因為自己的精神狀態不佳，而要其他同事分擔我的工作，這樣對同事不公平，而我亦會錯過很多學習的機會，所以無論多辛苦我都會撐下去。」終於，香香在出戰的最後一場比賽，帶領女花港隊於主場贏得團體銅牌，為她精彩的運動員生涯劃上完滿的句號。

放下運動員身份 現專心投入工作

談到近況，香香說：「不知為何，過去運動員的身份總會讓同事誤以為我什麼都懂，但其實我在工作上只是一張白紙。」相比起其他同期，31歲才踏入社會的她算是比較遲起步，因此香香會比其他人更努力，希望能夠追回失去的時間。香



31歲的香香，順利完成15星期的學堂訓練，於畢業會操後，正式踏入社會工作。香香坦言在社會上她是一張白紙，但她會在這個新賽場上繼續奮鬥。

香曾於部門擔任四個不同的崗位，每一次工作上的轉變都令她大開眼界：「很慶幸每次都遇到很好的同事，他們都非常樂意教我，與我分享工作上的經驗。」她認為自己性格比較適合擔任前線工作：「劍擊運動講求腦筋靈活及應變能力，我認為這兩種特質可以幫助我在前線工作。另外前線工作較具挑戰性，如果在這方面發展，相信成功感一定會很大。」而對於未來，香香目標亦十分明確，她現在會於空餘時間積極進修，希望能在工作上更上一層樓。

憑著香香的歷練，以及運動員堅毅不屈的精神，相信她在人生的任何一個賽場上，都一定能夠應付裕如，而且表現出色。

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 梁德明 方藹婷
記者：曾凱婷 李琳慧 黃卓敏 曾慶元 金玉瑩
劉詠棋 林朝城 鄧崇俊 陳家銘 梁開業
馬裕文 李詠兒 馬寶霖 黃英俊 李慧芯
陳可童
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