



海柏

香港海關 • 二零一九年十月號 第三十七期

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



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

黃卓敏 曾慶元 馬裕文 黃英俊

專業執法 關愛惠民

香港海關 110 周年慈善羽毛球錦標賽

「**護**法守關 專業承擔」
是香港海關多年來
服務市民大眾所堅持的精神。
除了嚴厲執法外，香港海關
同時也熱心於社會公益，關
顧有需要人士。適逢今年是
祖國建國七十周年，同時是
香港海關成立一百一十周年，
部門特意於九月七日舉行了
「香港海關 110 周年慈善羽
毛球錦標賽」，除了作為誌慶活
動外，更為非牟利機構「生命
小戰士會」籌款。



• 食物及衛生局局長陳肇始教授（後右三）及海關關長鄧以海（後左三）與生命小戰士合照，向他們送上祝福和鼓勵。

「生命小戰士會」於 2002 年 3 月成立，是一個兒童癌症互助組織，由威爾斯親王醫院包黃秀英兒童癌症中心的病童、康復者、家長及醫護人員共同組成。該會旨在改善對癌症兒童、嚴重血病及曾接受骨髓移植病童提供的服務和促進他們的福利。

這次慈善錦標賽的規模龐大、陣容強勁，共有十二支來自多個政府部門、公共事業機構、商界及澳門海關的隊伍參賽。

比賽設「獎盃賽」及「獎碟賽」。十二支勁旅首先分為

四組作單循環對戰，每場三局雙打制。海關羽毛球隊以初賽全勝姿態進入「獎盃賽」，與醫院管理局羽毛球代表隊、香港入境處羽毛球代表隊及香港消防處羽毛球代表隊一較高下。

部門羽毛球隊於「獎盃賽」中越戰越勇，並成功進入決賽，與醫院管理局羽毛球代表隊爭奪冠軍席位。海關羽毛球隊及醫院管理局羽毛球代表隊均不敢輕敵，首局男雙對賽，雙方已派出頂尖球員出戰。單是第一局的首 12 分，已經呈拉鋸狀態，多次出現領先互換。之後，部門羽毛球隊兩位隊員開始拿捏比賽節奏，將

比數一度拉開至 18:14。然而，醫院管理局羽毛球代表隊亦很快穩住陣腳，並將比數追平 20:20。第一局最後一分，醫院管理局羽毛球代表隊開球中網後，羽毛球落於部門一方，醫院管理局羽毛球代表隊幸運地取得第一局。到了第二局女雙對賽，部門兩位女將因為早前接連多場比賽，體力開始下降，未能抵禦對手強大攻勢，最後未能為部門在冠軍戰打平手。醫院管理局羽毛球代表隊最終以直落兩局奪冠，而部門羽毛球隊則奪得亞軍。至於「獎碟賽」冠、亞軍分別由香港警務處羽毛球代表隊及康樂及文化事務署羽毛球代表隊奪得。

部門羽毛球隊的冠軍戰當日，關長鄧以海在觀眾席上看得十分投入。於中場休息時，記者有幸跟鄧 Sir 作一個簡短訪問。他表示，能近距離觀看精彩賽事令他有重回讀書年代的感覺，於球場上跑跑跳跳的回憶重現腦海。他支持同事多做運動，認為能寓運動於娛樂，享受生活之餘又能發放正能量。鄧 Sir 指出，部門舉辦這個慈善賽，目的是幫助有需要人士，構建一個和諧共融的社會。鄧 Sir 說：「很感恩大家能於這麼短的時間內便籌辦今次的慈善賽，單一部門能籌得超過二百萬元的善款，成績十分令人鼓舞（編按：2019 年跨部門協辦的特奧執法人員火炬籌款的總額為約二百六十萬元）。這除了顯示部門已經進入新時代，有一批熱血而且充滿幹勁的同事熱衷公益外，還證明社會上有很多熱心人士，關懷弱勢，同時又稱讚這次慈善賽能於短時間內籌得如此滿意的善款佳績，為部門爭光不少。」

這次慈善錦標賽除了得到香港各界鼎力支持，出錢出力外，更獲得國家體育總局的大力支持，特別安排國家羽毛球隊世界冠軍運動員洪煒和柴飈，專程來港與香港羽毛球代表隊運動員作精彩表演，讓出席活動的各位「生命小戰士」能於超近距離欣賞國家級水平比賽，為他們疾病

抗戰路上帶來鼓勵及祝福。

是次慈善賽總結共籌得約二百二十萬元，全數將交予「生命小戰士會」，支援「生命小戰士會」加強服務及發展之用。



（左起）海關助理關長黎沅栢、食物及衛生局副局長徐德義、保安局副局長區志光、海關副關長何珮珊及「生命小戰士會」主席陳慧兒主持亮燈儀式。



海關關長鄧以海在心意卡上簽名，支持「生命小戰士會」的工作。

國家隊及港隊代表表演賽：



各隊運動員英姿：



吳宏斌博士 （香港中華廠商聯合會會長暨 香港工商品牌保護陣線成員）

很鼓勵大家多做運動，我本身每星期打兩、三次網球，保持運動量。今年是香港海關 110 周年紀念，我在這裡祝賀各位海關人員工作順利，身體健康。



陳國民博士 （香港工商品牌保護陣線主席）

我最喜歡的運動是高爾夫球，有空時就會跟商會的朋友作賽，聯誼之餘又能維持身體健康。寄望海關人員在繁忙的工作之餘，也多抽時間做運動，造就積極燦爛的生活。



吳兆雄先生 （醫院管理局羽毛球隊主席）

做運動能令部門同事放下自己的身分，大家一起在工餘時間鬆弛一下，實在是一個促進彼此關係的渠道。希望大家都能擁有健康、正能量的生活！



馬清楠太平紳士 （保良局主席）

恆常運動不但強身健體，更有助培養恆心、毅力和建立積極人生觀。前線社工於外展工作中透過運動接觸邊緣青年，使大家打成一片。此外，保良局在過去的時間在屬下校園大力推動運動風氣，舉辦不同的活動，讓學生、老師及校長參與其中。藉運動建立的溝通平台，亦促進師生，以至不同服務單位之間的交流。



陳念慈女士 （香港賽馬會見習騎師訓練學校校長）

很高興於活動內跟舊日體院的學生聚首一堂。他們畢業後加入了不同的紀律部隊，今天都精神奕奕地一同參與其中。運動是有益身心的，針對城市人生活節奏急促、壓力大，難於建立運動習慣，香港精英運動員協會推動「動感社區」計劃，鼓勵市民積極參與社區體育活動。



勇抗頑疾 逆境自強——專訪生命小戰士

生命小戰士頌恩

五歲的頌恩一向活潑開朗，卻於新加坡旅遊時突然沒精打彩，感到十分疲累。回港後，頌恩立刻接受檢查，不幸地確診患上血癌。

不問為何 積極面對

「即時接受治療的話，會有八成半機會康復。」醫生說。於是，頌恩便展開漫長的治療。密集式的化療大大削弱她的免疫系統，使她不時受細菌感染而生病。頌恩曾因為白血球指數降至接近零而需要緊急輸血。一次又一次的手術，一枝又一枝的藥物，一個又一個的傷口，都使頌恩媽媽悲痛不已。「第二次抽骨髓時，她因為背脊發炎而要開刀放膿。」看見頌恩近 6 厘米深的傷口，頌恩媽媽流下眼淚，不禁問道：「為什麼頌恩會患上癌症？」



頌恩活潑開朗，笑容燦爛。

頌恩媽媽長時間於醫院逗留，陪伴女兒接受治療。醫護人員和院友成為了頌恩一家強力的後援。頌恩媽媽領悟到這並非自怨自艾的時間。相反，她要堅強起來，與頌恩打這場硬仗。頌恩媽媽特別感謝生命小戰士會提供的支援。康復者所分享的經驗及同路人的守望相助為頌恩一家帶來了盼望，亦鞏固了他們的信念。

鼓勵他人 燃亮生命

頌恩對美術有濃厚興趣。每當她精神稍好，都會拉著媽媽畫畫、做手工，不讓自己停下來。一次巧合情況下，她在醫院的攤檔裡義賣所做的小手工，並分享自己的故事。她的經歷不但鼓勵了四周的人，更使一個飽受疾病折磨，萌生輕生念頭的病人，受到鼓舞，再次感受到生命的亮光。

頌恩康復進度理想，現已進入維持治療期，並於暑假前復課。頌恩曾經擔心其他同學的眼光而情緒低落。因為藥物副作用，頌恩體型變得肥腫，頭髮脫落。媽媽的開解及鼓勵，使頌恩明白到自己只是生病，與其他同學並無不同。在媽媽循循善誘、軟硬兼施下，頌恩鼓起勇氣面對同學。正面積極的態度令她迅速與其他同學打成一片，更考獲全班第一的佳績。

頌恩媽媽說：「頌恩患病是一個特別的經歷，使她的人生跟其他小朋友不一樣。人生是個選擇。只要抱正面態度及心懷盼望，人生可以更精彩、更有意義，甚至影響他人，成為別人的祝福。」



頌恩於五歲時不幸地確診患上血癌。經治療後，她康復進度理想，現已進入維持治療期，並會於暑假前復課。



頌恩對美術有濃厚興趣，於訪問期間即席完成一幅畫作。

生命小戰士波波

今年三歲的小妹妹「波波」，在鏡頭前後也跟所有的小朋友沒有分別，一樣喜歡跑跑跳跳，玩得興奮時一樣會大叫大笑。硬要說她的特別之處的話，就是她不會抗拒戴口罩——確診急性淋巴白血病後，須接受為期兩年半的治療。由於波波須特別小心免受感染，久經訓練的她，戴口罩的手法也非常熟練，尤其在醫院裏更儼如小小的白衣天使。

共患難 家長攜手同行

波波的媽媽彭太坦言，起初見波波很精神，以為女兒只是輕微不適，及至轉介到威爾斯親王醫院時「竟然一到急診室就九秒九被送上病房」，情況之急令她意識到波波病情不妙；對白血病並無特別認識的她，看到網絡上的「血癌」二字後，彭太滿腦子就只有恐懼。後來更不斷自怨自艾，總覺得是因為自己照顧女兒甚至是懷胎時犯了甚麼錯才會令她得病。彷徨無助的孤獨感一直纏繞著她，直至後來在醫院裏認識到其他病童及其家人，才慢慢放下心来。



排除萬難，乘風而飛。



姊妹情深

「我也明白醫護人員日常的工作實在太繁重，所以家長有時也只能靠自己。」病童家長們互相幫忙，除了分享治療的資訊和各自碰過釘的地方之外，更重要的是心靈上的支持。彭太笑言：「雖然很不情願不斷出入醫院，但每次回到病房看到各位老朋友，竟然還有種奇怪的歸屬感。」

小小姑娘 煉就無比意志

回憶最初波波接受治療時，除了自己常常要獨自面對所有困難外，彭太最不情願看到波波要承受各種痛苦，尤其是因病服用的針藥導致藥後出現劇烈的反應；後來波波開始脫髮，小小年紀也接受不了自己外表的轉變，不願正視鏡中的自己。有幸的是這位兩歲的小妹妹實在不容小覷，她明白家人支持自己，很快便變得堅強。雖然每次也會因疼痛而哭，但她也知道自已必須勇敢面對各種治療，更不會鬧情緒拒絕醫護人員治療。「後來她不僅接受了自己的外表，更會自嘲自己頭髮被被大風刮過一樣。」小朋友的能耐遠遠超於成人的想像。

病癒義工 豈止一句感同身受

說到當初如何接觸到生命小戰士會，彭太笑說：「他們每天都在病房裏到處奔走呢！」每個星期生命小戰士會的義工會舉辦小食會，讓繃緊的家長喘口氣，輕鬆一下。不少義工也是病癒者，他們可以給予最直接的第一手資料和支援，有時他們會談起自己患病的經歷，簡單的一句「不用擔心」，往往來得很有力量。跟小戰士的義工熟悉了，波波每次覆診時也很期待，只要登記完成便跑上去找義工哥哥姐姐。

薪火相傳 生命小戰士會

生命小戰士會並不會苛求自身擴展其服務，反而因為濃濃的人情味而讓受益的病童及其家人在康復後也願意成為義工。同樣因為兒子得病受到生命小戰士會幫忙的陳慧兒女士，後來更成為該會的主席。跟波波不同的是，她的兒子 Theo 確診時已經十多歲，已經懂得很多事情。也正因如此，Theo 在患病時得到生命小戰士會的幫助，很快便認定了自己康復後也要成為義工，將這份關懷傳承下去。

陳女士直言，患病者本身會有很多人關注和幫助，反而病者的家人的需要往往受到忽略，尤其是年紀還小的兄弟姊妹，可能會有失寵的感受，像波波的小姐姐，當初也無法理解大家的轉變。因為自身也有同樣的經歷，陳女士說生命小戰士會也因此特別注意對患病家庭的支援，不會只聚集在病童身上。

Theo 除了在醫院裏當義工，也會到不同的場合演講，以第一身為大眾解惑，將患者的情況和需要傳播開去。不過最近他到外國升學，暫時就先得歇一會兒。難得的是，生命小戰士會除了工作多元，也有很多熱心的義工，使越來越多的病者家庭受益。

現在波波完成了療程，剛剛開始復課。「她一知道自己再不用打那個大腿針，就開始問自己是否可以上學了。她真的期待了很久呢！」以後波波便會像其他的小朋友一樣，享受著學習的快樂。她經歷過的種種苦楚，會使她變得更堅強，讓她無懼以後的風浪。

「好心情 @ 健康工作間」計劃 - 太極 / 八段錦體驗工作坊

職業安全工作小組於 2019 年 4 月 10 日下午舉辦了一個「太極 / 八段錦體驗工作坊」，並邀得李暉太極中心資深導師邱福嬌女士親自執教。是次工作坊乃 2018-2020 年度「好心情 @ 健康工作間」計劃 * 中所提供的免費活動。在一小時的體驗工作坊中，經驗豐富的邱導師悉心指導海關同事練習太極和八段錦的各個動作，及詳細介紹這套保健方法如何調理心肺、脾胃、肝腎，以達至舒壓及收心養生的功效。



導師帶領同事練習各個動作



導師仔細講解調理身心等功效

八段錦 (一至八式)

第一式 雙手托天理三焦	第五式 搖頭擺尾去心火	
第二式 左右開弓似射雕	第六式 兩手攀足固腎腰	
第三式 調理脾胃須單舉	第七式 攢拳怒目增力氣	
第四式 五勞七傷往後瞧	第八式 背後七顛百病消	

*「好心情 @ 健康工作間」計劃由衛生署、勞工處及職業安全健康局開展，透過舉行一系列活動，讓僱主及僱員一同攜手創造健康及愉快的工作環境。

職安健講座 2019 — 處理工作間衝突情境

近年，市民對公共服務的期望不斷提高。當他們的期望與所獲服務出現落差時，衝突便有機會產生，較常見的包括市民和前線人員的語言衝突。語言衝突不但對同事執行職務時構成壓力，在未能有效處理時亦有機會演變成工作間暴力。為進一步加強前線同事面對工作間衝突的應對能力，職業安全工作小組於 2019 年 8 月 22 日舉辦的部門研討會中，邀請了公務員培訓處兩位高級訓練主任鄭淑芬女士及關子豪先生為同事講解「處理工作間衝突情境」。超過一百五十位同事透過參加當天的研討會，加深了對相關知識的了解，並增強自我心理質素，以應對工作間衝突的情況。



「滑倒絆倒意外」— 加強同事安全意識，減少意外發生

預防工作場所滑倒和絆倒 滑倒和絆倒是造成工作間意外的主要原因。要有效防止上述意外，必須找出意外源頭，並將其移除，同事可參考以下資料。

導致滑倒的原因



環境因素：

- 地上的液體或某些固體例如肥皂、果皮等
- 洗抹後未乾的地面
- 有雨水的地面
- 地上遺留用作冷凍的冰雪
- 沾滿粉塵或沙粒的地面
- 非水平地面例如斜道
- 沒有固定妥當的地氈
- 微弱的光線
- 步履未能因地面物料的轉變而作出相應調節，例如由地氈進入光滑的木地板

個人因素：

- 穿著不合適的鞋履
- 缺乏工作安全的認識
- 不遵守工作安全守則

導致絆倒的原因

環境因素：

- 凸起的地板、地氈
- 損壞（例如凹陷或出現裂縫）的地板、地磚
- 地面高度的改變
- 門檻、門阻
- 凸出的電力裝置、電話插座
- 電掣拖板、電線
- 沒有妥善存放的貨物、雜物、工具
- 沒有完全關上的抽屜、櫃門



防滑倒的措施



就加強地面的防滑功能，可考慮透過鋪設地墊或貼上防滑貼，加強地面的粗糙度。因應不同引致滑倒的原因，可採取以下措施：

- 由機械裝置或設備漏出的機油
 - ❖ 定期檢查及調校機械裝置或設備，減低漏出機油的機會
 - ❖ 使用吸油紙或粉末吸去油漬
- 粉塵
 - ❖ 安裝系統將粉塵抽走
- 積水
 - ❖ 在適當地方放置吸水地氈，特別是入口處
 - ❖ 在入口處提供放置雨傘設備
 - ❖ 放置抹地設備，方便即時將地上積水清理
 - ❖ 提供抽風及抽濕設備
 - ❖ 在濕滑的地方加設警告牌

防絆倒的措施

- 在物件存放區加上顏色線，以限制物件的擺放位置
- 提供足夠的儲存空間及儲存架，避免雜物隨處亂放
- 提供足夠的電插座，避免使用拖板
- 移除凸出地面的任何電力裝置和電話插座
- 經常清掃工作場所，清理垃圾及雜物
- 標示地面不平之處，加上黃黑相間警覺條紋，展示警告標誌等



安全訓練

定期向員工提供安全訓練，講解預防滑倒及絆倒意外的方法，從而提高員工的安全意識，減少意外發生。訓練內容應包括：

- 認識導致滑倒、絆倒的原因
- 學習如何有效地預防意外發生
- 員工應有的責任



個人防護

- 使用合適的個人防護裝備亦能有效防止滑倒意外的發生。特別是在濕滑的工作環境，若鞋底有明顯坑紋便能增加與地面的摩擦力，達至防滑的效果。
- 儘管個人防護裝備可減低意外發生的機會，但大家必須緊記，移除導致滑倒及絆倒的意外源頭才是真正有效的預防方法。



（資料及圖片來源：職業安全健康局）

「職安健」問答比賽及建議書計劃比賽

港口及海域科於 2018 年 12 月至 2019 年 2 月期間，分別舉辦「職業安全及健康常識問答比賽」及「職業安全及健康建議書計劃比賽」，藉以提高同事的職安健意識。問答比賽當日，七支由不同組別組成的隊伍施展渾身解數，激烈爭答，最後由貨櫃貨物行動及支援組勇奪冠軍。

另一方面，在建議書計劃比賽中，主辦單位共收到十六份別出心裁，且創意無限的建議書。經評審後，冠軍由見習督察陳韋言，高級關員林培傑（98273），關員方玉蓮（9318），馬焯傑（1551）及見習關員郭子傑（18103）所組成的隊伍奪得。他們建議在海關驗貨台加裝安全提示設施，包括在鐵鍊上裹上反光物料膠帶，重新塗上地台邊緣黃黑色提示標記，以及在柱上當眼位置加上「小心高台」提示牌，提醒所有在場人員，慎防從驗貨台墮下而引致受傷。港口及海域科將落實有關建議及其他可行建議。



● 各隊施展渾身解數 ● 比賽氣氛熱烈 ●



● 貨櫃貨物行動及支援組勇奪「職業安全及健康常識問答比賽」冠軍 ●



● 助理關長陳子達於賽後與港口及海域科全體同事合照 ●



● 貨櫃貨物檢查組勇奪「職業安全及健康建議書計劃比賽」冠軍 ●

海關 2019 水運會花絮

陳家銘 陳煒琪

兩年一度的香港海關水運會於 2019 年 3 月 8 日假中山紀念公園游泳池舉行，超過 350 名參賽游泳健兒齊集，力爭本屆水運會各項殊榮。當日競爭激烈，各參賽者都使出渾身解數，戰績彪炳，共有 6 人 4 隊於 12 個項目中刷新部門紀錄。經過連番緊張刺激的比拼，口岸隊隊員氣勢如虹，成功勇奪全場總冠軍寶座；而調查隊及總部隊則分別獲得亞軍及季軍殊榮。個人獎項方面，調查隊督察曹曉峰及貿易隊助理貿易管制主任楊斯惠分別獲得男子及女子個人全場總冠軍。

水運會少不了啦啦隊的吶喊助威，以增添熱鬧氣氛，以鼓勵隊員。當天各隊啦啦隊在觀眾席上為選手歡呼打氣，甚具氣勢。當中不少口號及動作極具創意，大大振奮軍心。最後，由機場隊奪得啦啦隊比賽冠軍。

而當日最為緊張精彩的政府部門 4X50 米接力邀請賽，由消防處以 3 秒之差力壓懲教署取得冠軍寶座，季軍則由入境處獲得。

其實是次活動中，最重要的是體現團隊精神及推廣健康身心活動，勝負實屬其次。我們

邀請了女子個人全場總冠軍，分享她的獲獎感受及習泳經歷。

女子個人全場總冠軍 貿易隊助理貿易管制主任楊斯惠

助理貿易管制主任楊斯惠（斯惠）在女子 50 米自由式、50 米背式及 100 米自由式三個項目以優異成績奪得冠軍，令她首次摘下女子個人全場總冠軍，成為海關新一代女飛魚。斯惠指自己非常享受水運會的熾熱氣氛，對於同事全情投入以及打氣感到十分難忘。本身是香港女子水球隊代表的斯惠說水球運動講求團隊精神，多年與隊友合作無間使她樂在其中，更全心投入水球運動。她鼓勵同事可以相約一起多做運動，不但可享受運動帶來的樂趣，更可藉此建立默契。



▲口岸隊人才濟濟，成功摘下全場總冠軍寶座。



▲機場隊憑著鼎盛人才及具創意口號，最終奪得啦啦隊比賽冠軍。

部門新紀錄

項目	健兒 / 隊伍	紀錄
男子 50 米自由式	督察曹曉峰	25.29"
男子 100 米蛙式	督察羅霆峰	1'13.55"
男子 200 米自由式	督察曹曉峰	2'13.06"
男子 200 米蛙式	督察羅霆峰	2'51.67"
男子 4x50 米個人四式	督察曹曉峰	2'31.66"
男子 50 米自由式 (40-44 歲)	高級關員譚智輝	28.88"
男子 50 米蛙式 (40-44 歲)	高級關員譚智輝	36.29"
男子 50 米蛙式 (45-49 歲)	高級關員杜新力	40.47"
男子 50 米自由式 (50 歲或以上)	助理監督陳志華	31.42"
男子 4x50 米混合四式隊際接力決賽	調查隊	2'09.68"
女子 4x50 米自由式隊際接力決賽	口岸隊	2'21.23"



▲調查隊於男子 4x50 米自由式隊際接力奪冠。總部隊及口岸隊分列亞軍和季軍。



▲貿易隊助理貿易管制主任楊斯惠獲得女子個人全場總冠軍。



▲調查隊督察曹曉峰獲得男子個人全場總冠軍。



▲香港海關人員子女教育信託基金委員會主席冼雅恩先生頒發獎項予 4X50 米自由式隊際接力賽勝出隊伍。口岸隊及總部隊以破部門紀錄的成績分列冠軍和亞軍，海域隊則勇奪季軍。



▲各隊啦啦隊竭盡全力，為參賽健兒打氣。



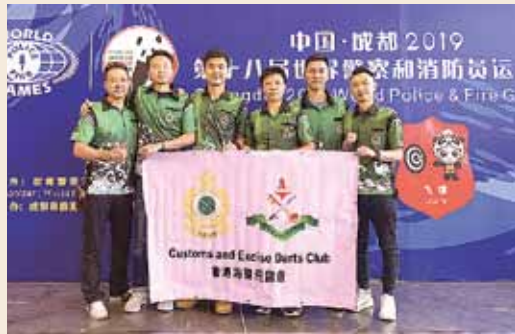
◀游泳健兒於各項目中使出渾身解數，比賽氣氛高漲。▶

體育及康樂活動花絮

“海關足球分會於2019年1月22日至25日期間舉辦了「第十七屆國際海關足球賽」，及於2019年3月9日參加了由北區足球會主辦的「北區鯢鰂盃七人足球賽」。憑著足球隊出色的表現，香港海關成功衛冕區際海關足球賽冠軍，並奪得北區鯢鰂盃金盃賽冠軍。近年海關足球隊接連有新入職的足球健將加入，他們在投入工作崗位之餘，更能積極參與部門足球活動，期望他們為海關足球隊竭盡所能，再創佳績。



▲海關飛鏢隊於第三屆香港國際飛鏢節2019——香港「回歸盃」飛鏢錦標賽之紀律部隊人員組別獲得第三名。



▲海關飛鏢隊首次派員參加世界警察和消防員運動會。



▲海關飛鏢隊隊員向鏢靶瞄準出鏢。



►香港海關棋藝及桌上遊戲興趣小組於2019年8月24日舉辦桌上遊戲比賽。



◀香港海關體育及康樂會於2019年5月26日舉辦春遊樂，活動當日有過百名參加者乘船前往荔枝窩、古澳及鴨洲，渡過一個愉快的週日。



◀農曆新年期間，中文書法會製作春聯，為海關總部大樓增添節日氣氛。

◀中文書法會會員參加了於沙田大會堂舉辦的書畫作品展。

◀中文書法會會員在展覽作品前留影。



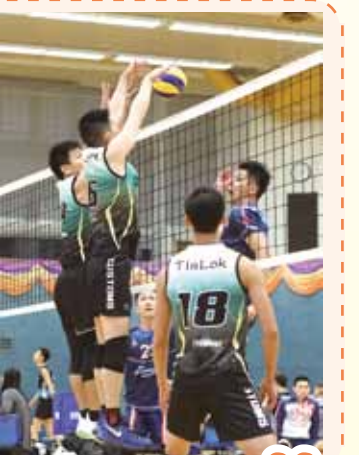
◀香港海關龍舟隊於2019年5至7月期間參加多個賽事，結果在赤柱龍舟邀請賽中奪得混合組季軍及紀律部隊季軍，於西貢端午龍舟競渡奪得政府部門季軍及混合亞軍，於荃灣龍舟比賽中奪得政府部門殿軍。



◀◀首屆科際排球比賽於2019年1月舉行，經過連場激戰，最終由情報及調查隊奪得冠軍。



▲香港海關排球隊於2019年度的「警察排球邀請賽」中奪得亞軍（女子）及季軍（男子）的佳績。



▲經過多個月的拼搏及努力，海關女子籃球隊於保安局局長盃五人籃球賽中，上下一心，展現團隊精神，奪得季軍。



▲海關男子籃球隊於第十八屆世界警察和消防員運動會，充份展現團隊精神，憑著上下一心、目標一致的態度，擊敗多支勁旅，奪得五人及三人籃球比賽季軍。

“海關欖球隊參加紀律部隊非撞式欖球比賽。



▲海關欖球隊女隊員合照。



▲海關欖球隊男隊員合照。



▲隊員飛身入球一刻。



▲隊員全力向前衝「攞位」。



2019 香港特殊奧運執法人員火炬跑

專為智障運動員籌募經費的「香港特殊奧運執法人員火炬跑」已於本年4月28日在新界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，海關關長鄧以海出席開幕典禮，海關副關長何珮珊擔任部門火炬手，從關長手上接過火炬後，隨即帶領超過600名同事環繞城門河畔，完成全程三點五公里的火炬跑。是次活動，部門合共籌得超過37萬元善款。

部門首三名最高籌款額的單位分別是訓練及發展科、機場科和有組織罪案調查科；而海關助理關長（邊境及港口）陳子達更奪得全場個人最高籌款獎第一名。善款將會直接資助本地智障運動員出戰「特殊奧運夏/冬季世界比賽」及特殊奧運東亞區各項賽事和本地訓練。



部門研討會

在2019年3月28日，部門經基督教家庭服務中心邀請了營養學家黃薇女士，出席部門研討會，與超過170位來自不同科系同事分享健心護心飲食。黃女士畢業於澳洲大學，主修營養學，並有豐富營養指導經驗，專長處理糖尿病、高血壓、高血脂膽固醇、痛風及肥胖等等。黃女士透過個多小時的分享，讓大家都上了既輕鬆又實用的一課。當日同事反應熱烈，提出不少相關問題，黃女士亦分享了不少健心餐單。

另外，於2019年5月9日，部門邀請了香港心臟專科學院院士馮子恩醫生出席部門研討會，主題為「預防心血管病及中風」，與超過120位科系同事分享如何辨識及預防心血管病及中風的方法。馮醫生畢業於澳洲悉尼大學，於瑪嘉烈醫院擔任副顧問醫生，兼任香港大學名譽臨床助理教授，專門研究複雜冠狀動脈介入治療和結構性心臟介入治療。當日，馮醫生分享不少寶貴意見外，亦解答了同事有關心血管病及中風的問題。



「擊活人心」自動心臟除顫器課程

「自動心臟除顫器」是一部用來協助有需要的病人作心臟復甦的醫療儀器，其操作簡單，可以自動探測患者心跳頻率，分析患者是否需要電擊。



本港每年錄得5,000至6,000宗醫院外突發性心臟驟停個案。當有人因心臟停頓而昏迷，如能在一分鐘內給予電擊，急救成功率可高達百分之九十，每延後一分鐘，存活率便會減少百分之七至十。如獲在場人士即時施行心肺復甦法和使用自動心臟除顫器進行急救，患者的存活機會可大幅增加。

有見及此，訓練及發展科邀請香港消防處為部門舉辦「擊活人心」自動心臟除顫器課程，希望透過課程，讓部門同事充份掌握除顫器的使用方法，加強同事對使用除顫器的信心，當遇上緊急情況，能把握攸關生死的五分鐘「黃金時間」，拯救寶貴的生命。



在五月至九月期間，訓練及發展科一共舉辦了五場自動心臟除顫器課程，超過一百位海關同事參加。課程透過講師示範及練習，讓同事掌握除顫器的使用方法，並配合心肺復甦法進行急救。由於反應熱烈，訓練及發展科會繼續與其他科系合作舉辦課程，務求令更多同事了解除顫器的應用技巧，以應付突發情況。

陳可童

長跑無分年齡 堅持到底成就無限可能

以下受訪的三位長跑好手，在學時期算不上是運動精英，隨後在不同年紀愛上跑步，展開馬拉松之路。他們深信只要堅持總會有收穫，訓練再苦再累都決不放弃，憑著努力一步一步在各個馬拉松賽事創出佳績。

跑步決心 堅定不移

26 歲的黃美欣，前香港馬拉松代表隊成員，於今年渣打馬拉松田總註冊運動員女子組奪得第三名，曾兩度代表香港到韓國出戰馬拉松賽事。另一位受訪者卓漢球笑說她是位不會疲累、「很恐怖」的跑手，擁有無窮潛力。面對別人誇獎，她卻自覺沒有天份，只是將勤補拙。美欣讀大學時偶然被朋友邀請參加「樂施毅行者」活動，自此對長跑產生興趣：「我當時跑上癮，每天一定會跑步，除了放學後去練跑，連午膳時間的空檔也不放過。」

美欣相信，只要願意付出更多時間，自律地去鍛鍊，就慢慢會有進步，跑得更快更遠。自 2013 年至今她從未缺席香港渣馬，由於累積足夠的「跑步里數」和經驗，加上訓練方法愈漸成熟，她近兩年在馬拉松全港女子排名保持十名以內，個人全馬最佳時間為今年跑出的 2 小時 57 分 50 秒。

她在前年加入海關，於機場航空旅客處理組擔任首個崗位，縱然輪班的工作令她作息日夜顛倒，她仍堅持恆常的跑步習慣，務求保持最佳狀態：「有時候我返通宵更前跑，返通宵更後又跑，因為我知道若果每次覺得疲倦便偷懶，很快便追不上練習進度」。在今年上半年，美欣已參與多個長跑賽事，名列前茅。她眼神堅定地道：「跑步對我來說像食飯般重要，沒有跑的日子會感到若有所失」，不論面對什麼困難都會堅持跑下去，珍惜每個代表香港出戰的機會，並為部門出賽爭取更多冠軍。



▲美欣今年四月代表香港出戰韓國大邱國際馬拉松，完成時間為 3 小時 06 分 58 秒。



▲美欣（右二）於 2019 年渣打馬拉松田總註冊女運動員組別奪得第三名，她表示：「香港有不少高水平女跑手，因此有機會站上頒獎台是我意料之外。」



▲美欣（右二）曾與海關長跑隊的隊友參加入境事務處職員同樂會紀律部隊隊制邀請賽，奪得女子隊制冠軍，她很高興能與隊員一同並肩作戰。



▲阿邦今年四月完成倫敦馬拉松後，成功奪得跑者夢寐以求的「六星獎牌」，根據大會資料，當時只有 168 名港人完成六大馬拉松。



▲阿邦獲香港機管局挑選參加今年四月的巴黎馬拉松，同行參賽包括著名跑手陳家豪（右一）及姚潔貞（左三）。



▲阿邦與 Marco 同屬一間跑會，經常一起練習和參賽，彼此分享跑步心得。

縱遇挫折 再接再厲

同屬機場科的總關員尹顯邦（阿邦），投身長跑運動十多年，今年四月完成倫敦馬拉松，成功在 20 個月內跑畢世界六大馬拉松，包括柏林、紐約、東京、波士頓、芝加哥和倫敦的賽事，很有可能是海關首位「六星跑者」。不過，原來他初時只會參加十公里賽事，直言跑全馬 42.195 公里非常可怕。後來，他見證太太懷胎十月，經歷逾 24 小時的陣痛和生產的十級痛楚，此事啟發到他挑戰「不可能的任務」。

阿邦首兩次參加渣馬全馬賽事的成績都強差人意，眼見很多跑手能夠在 4 小時內完成（Sub4），自己卻做不到，令他耿耿於懷。直至 2013 年，阿邦認識了長跑教練馮華添，加入跑會接受有系統的訓練，逐漸開竅。2015 年，他滿心期待能有大突破，卻在渣馬前一個月受傷：「那時我坐在運動場邊看著其他人跑，自己就跑不動，前所未有的感到如此無能為力和失落。」幸好他得到及時治療在賽前痊癒，即使比賽當天著滂沱大雨，仍無阻他的鬥志，最後成績理想。他亦愈戰愈勇，連續四次打破個人最佳成績，而個人最佳時間為 2017 年跑出的 3 小時 09 分 50 秒。

今年四月，阿邦被機管局挑選成為其中一名代表，與香港長跑天后姚潔貞及其丈夫陳家豪一同參加巴黎馬拉松大賽，他興奮地說：「我發夢都沒想過自己會有幸與他們相處六天，他們很樂意分享長跑心得，回港後我們有約飯聚和一起練跑。」

挑戰自我 有心不怕遲

53 歲現職車長的卓漢球（Marco），40 多歲才展開長跑生涯，成績卻達到高手級別，上台領獎如同家常便飯。有別於其他高手，他沒有運動底子，坦言自己畢業後便「零運動」，直至十多年前因工作壓力太大才嘗試跑步減壓，更從中悟出樂趣：「長跑算是一種自虐的運動，過程十分辛苦，但到達終點時得到很大的滿足感，燃起我鬥志要繼續跑。」

2011 年，45 歲的 Marco 初試渣馬全馬賽事，4 小時 20 分完賽，這個時間對於經驗尚淺的同年紀跑者來說已算不錯。但他沒有滿足於這成績，翌年加入阿邦所屬的跑會。Marco 投入訓練只有短短七個月，成績一躍跳升至 2 小時 58 分，晉升「Sub3」高手行列，難怪被馮教練譽為最經典學員之一。隨後他持續刷新個人紀錄，現時全馬最佳時間攀升至 2 小時 49 分，更在今年渣馬男子先進 2 組（45 歲或以上）勇奪亞軍。被問到成績突飛猛進的原因，他認為是因為自己比其他人更快掌握長跑技巧：「長跑講求均速，要學會將氣力拖長來用，跟隨適合自己的呼吸節奏去跑，過程亦需要強大大意志和倔強。」

另外兩位受訪者都說自己跑步心癮很大，Marco 也不例外。他無懼打風落雨，仍堅持盡力練跑，「比賽時可能會出現惡劣天氣情況，試過下雨時跑步，比賽時身體才會適應」。他指未來目標當然是跑得更快，但承認自己面對的壓力比以前大，所以他經常提醒自己莫忘初衷，不要急於求成，懂得保護雙腿避免受傷，「休息亦是訓練一部分，為的是讓自己跑更遠的路」。



▲Marco 數次在渣馬賽事期間，踏出西隧後抽筋，留下陰影，其後他每次比賽途經西隧會提醒自己保持心境平靜，努力克服障礙。



▲Marco 在今年渣馬男子先進 2 組奪得亞軍，完成時間為 2 小時 51 分。

激勵員工問答比賽

應課稅品科於 2019 年 2 月 12 日舉辦了一年一度的「應課稅品科員工激勵計劃」問答比賽，藉此鞏固同事們在稅務工作上的專業知識，以及提升他們對部門在其他工作範疇上的了解。比賽當日，五個組別 (Division) 各自派出三位代表參賽，在必答及搶答環節中，爭取得分機會。現場觀戰的同事都落力為參賽隊伍打氣，氣氛非常緊張。在比賽過程中，各個隊伍均表現出色，除搶快作答外，亦適時運用「錦囊」將得分倍大，或將難題轉介給其他隊伍作答。經過一輪競逐，最終由稅務評值及審查組脫穎而出，勇奪隊制冠軍。而稅務統計及研究組代表，則以個人最高得分奪得了「個人表現獎」。

應課稅品科的問答比賽自 2007 年已持續舉辦了 13 屆。這項活動不但鼓勵同事溫故知新，亦促進隊員之間的合作和團隊精神，是一項既有分亦有 fun 的年度盛事。



動感校園 香港海關體驗日

由香港海關體育及康樂會（體康會）與香港精英運動員協會合辦的《動感校園香港海關體驗日》（體驗日）冬季及夏季活動已分別於今年 1 月 20 日及 7 月 7 日在香港海關學院順利舉行。「動感校園」計劃 (Active School) 以學生為服務對象，目標是透過推廣富趣味的體育活動，為校園注入活力及正能量。



是次體驗日活動是香港精英運動員協會首次與紀律部隊合作，以「運動訓練日營」模式推行的「動感校園」活動。8 位精英運動員聯同 77 名分別來自 6 間中小學的學生一起參與戰略模擬射擊、攀石、非撞式欖球、體能及團體訓練以及龍舟活動。這次活動的成功實在有賴香港海關學院體能訓練組、海關射擊會、海關欖球隊、海關龍舟隊及海關義工隊同事的鼎力參與支持。體康會希望透過是次體驗日讓青少年享受運動樂趣之餘，亦可讓他們認識和體驗海關團隊精神。

活動當日，海關助理關長（行政及人力資源發展）黎流栢和精英運動員協會主席陳念慈亦有到場支持。8 位精英運動員（包括划艇的李婉賢、陳至鋒、馮芷韻、劉靜雯、空手道的馬文心、劍擊的鄭玉嫻、徐耀宗和武術的劉紫康）先與學生一起做熱身運動，之後便分成小組輪流體驗不同

運動項目的樂趣。中午時體康會特意安排精英運動員跟同學們一起共晉午餐，增進交流。同學們都玩得非常投入，渡過了開心又難忘的一天。

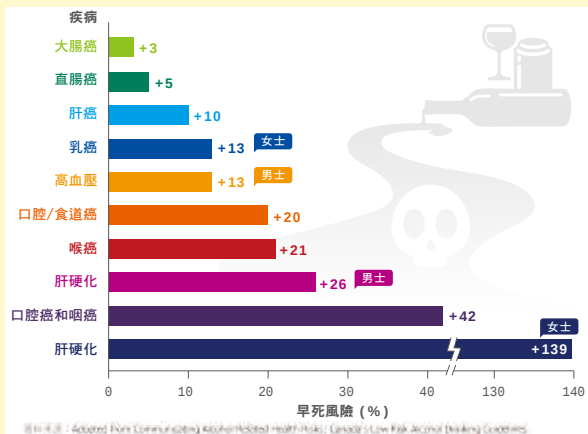
體康會會繼續支持推展這項有意義的活動。



非「酒」不可？

也許你認識很喜歡喝酒的朋友，也許你本人很愛喝兩杯，但你對喝酒所帶來的健康風險有多深認識？

有人可能告訴你每日飲一至兩杯酒對心臟有益，下圖顯示每日一杯酒實際對你健康構成的影響。



飲酒愈多、愈頻密和愈持續，上述健康風險也越大。

你不值得為了一些有待商榷的所謂護心功效而飲酒，因為：

- 同等分量的酒會增加你患上其他慢性疾病，如肝硬化和某些癌症的風險。有許多方法如健康飲食、多做運動和不吸煙都可直接保護心臟，同時減低患上其他疾病的風險。
- 值得注意的是，酒精保護心臟的效果只反映在個別西方研究，並未能在所有人口中觀測得到。在香港長者中進行的研究未能顯示適度飲酒對心臟健康有好處，相反有本地研究發現飲酒會增加長者死於缺血性心臟病的風險。

解開飲酒的迷思

因為我很少飲醉，所以酒精對我無影響

不論飲醉與否，你的肝臟需要運作把大部分被身體吸收的酒精分解。分解酒精的過程會產生有害的代謝物，從而損害肝臟和其他器官。早期的器官受損沒有明顯症狀。

酒後面紅代表酒量好

很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素。飲酒後皮膚變紅，只不過是身體累積有害代謝物的一項徵兆。

飲酒可幫我入睡

雖然飲酒或會引起睡意，但靠酒精引發的睡眠往往時間較短，睡眠質素亦較差。再者，研究顯示身體很快適應酒精的安眠效果，隨著安眠效果變差，你亦會越飲越多。

飲酒可以幫我減壓排鬱

酒精是一種強勁的中樞神經鎮靜劑。剛開始飲酒時，酒精也許令你感覺輕鬆，但長期飲酒，會令你出現抑鬱和焦慮的情緒，令你更難處理壓力。這是因為經常大量飲酒會干擾我們腦部化學物質的水平，從而影響腦部功能和精神健康。

飲茶有助解酒

雖然液體可為身體補充水分，降低血液中的酒精濃度，但事實上已被吸收的酒精仍需依靠肝臟來分解。

偶爾給兒童或青年飲一兩口無相干

由於人體大腦到 20 歲之後才發育完成，年幼時接觸酒精可能會影響正常的腦部發育及功能。研究顯示太早讓兒童接觸酒精，會增加長大後出現飲酒問題的風險。相信你不会在沒有合理理由下，讓你的至愛受酒精危害吧！

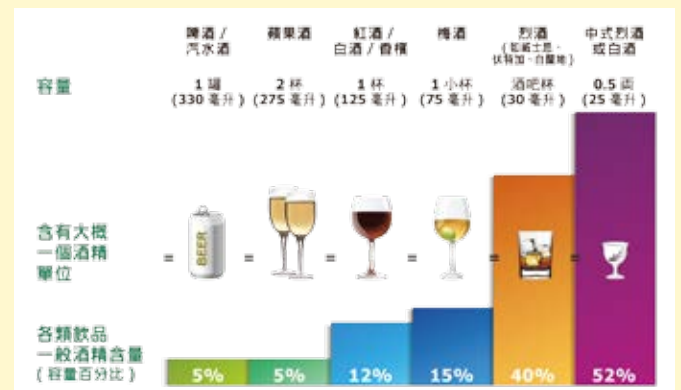
偶爾暴飲不會對身體構成損害

大量飲酒，即使是偶爾為之，都十分危險。只要是一次暴飲也可令人出現不負責任的行為，危及自身和他人。而酒精對身體的損害，如急性酒精中毒、急性胰腺炎，分分鐘可致命。就算身體損害沒有即時顯現出來，暴飲已對身體各個器官造成損害。

了解自己的飲酒狀況

有些人的飲酒量可能或已達影響自己或他人的程度仍懵然不知。因此，飲酒人士需要了解自己的飲酒狀況。若你有飲用多種酒的習慣，你可把當天或某一次飲酒的酒精單位全部加起來。

一個「酒精單位」含 10 克酒精，是量度酒精含量的常用單位，你可利用此單位來監察自己飲酒的分量。以下飲品含有約一個「酒精單位」。



若你想更精確了解飲品所含的「酒精單位」及評估自己飲酒風險，你可以到 [\[http://change4health.gov.hk/tc/audit\]](http://change4health.gov.hk/tc/audit) 填寫 (AUDIT 檢測) 問卷。你的家庭醫生或相關專業人員可以幫到你。



酒精與癌症

飲酒，與吸煙一樣，同樣是早已被確認的人類致癌原因。然而，有別於吸煙，酒精飲品可致癌的事實在醫護界並未獲得廣泛的認識，而公眾對此的認知更少，而以飲酒來促進健康的做法並不合理。

「酒精飲品中的乙醇」和「與飲酒有關的乙醛」(乙醛是乙醇在人體內的主要代謝物)被世界衛生組織屬下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，與煙草、電離輻射和石棉同一類別，因有充分的證據表明其對人體有致癌性。

一些人類及動物的研究解釋了飲酒如何增加患癌的風險。酒精中的乙醇及乙醛會破壞脫氧核糖核酸 (DNA)、增加雌激素的水平 (雌激素與乳癌的形成有密切關係)、幫助釋出煙草中的致癌物、製造活性的氧自由基和氮自由基，以及改變葉酸的代謝機制。

飲酒致癌且並無安全飲用水平

- 流行病學研究已明確指出飲酒可引致口腔癌、咽癌 (不包括鼻咽癌)、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌。
- 患上這些癌症的風險會隨飲酒分量增加而遞升。
- 酒精的致癌作用與酒精飲品的種類無關；換言之，不論是飲啤酒、葡萄酒或烈酒，都可致癌。
- 對酒精的致癌風險來說，並沒有所謂安全的飲用水平。恆常飲酒，即使只是很少的分量，都會增加死於癌症的風險。
- 因此，最明智的選擇就是不要開始飲酒。對於有飲酒習慣的人士來說，如果他們現在開始戒酒，患癌風險會逐漸回落至開始飲酒前的水平。

請你記着，即使身體健康但若要飲酒，男士每天不應飲超過兩個酒精單位，女士每天不應飲超過一個酒精單位。為健康着想和減低患癌風險，循序漸進地減少飲酒，直至完全不飲酒是最佳選擇。

資料及圖片來源：



黃穎前
專業體能導師
伸展導師 / 伸展治療導師
英國皇家公共衛生協會院士

跑步為什麼會很辛苦？

跑步本來對身體有很多益處，但很多人都不喜歡跑步，覺得跑步太辛苦，其實這些辛苦，大部分都是由於一些不當的跑步動作所引起，我們若能掌握下列的跑步技巧，便可以大幅減低不當跑步時所帶來的不適：



3 減低不必要的體能消耗

跑姿應著重自然和省力，不要浪費體力去做一些不必要的動作，以減低體能消耗。跑步時盡量保持身體以平直前進，避免左右搖擺和彈跳，此舉會令身體動能轉化向上而並非向前，浪費大量體力，體能很快便耗盡，辛苦的感覺因而出現。

掌握了這些技巧後，多加練習和嘗試樂在其中，跑步其實也可以不辛苦的，試試吧！

誠信案例分享系列 – 慎防利益衝突

在履行職務時，公務員必須避免私人利益與政府利益或該員的公職出現矛盾或衝突。公務員必須時刻保持高度警覺，遵守相關法規，避免或申報可能或已出現的利益衝突。以下的漫畫故事，闡述一些可能涉及利益衝突的情況，以供參考。

管理利益衝突：公私分明



個案剖析：

公務員在履行職務時，必須公正客觀，一切以公眾利益為先，例如負責招聘的管理人員，必須根據既定程序，公平公正地為部門甄選最合適的人才。若招聘人員與職位申請人有私人關係，必須即時作出申報，避免瓜田李下，惹人懷疑。

有些公務員或會覺得，只要秉持着公正客觀的處事態度，不涉及任何利益收受，便可問心無愧，毋須理會其他人的看法。然而，這種想法忽略了一個事實：一些觀感上令公眾懷疑存在利益衝突的情況，足以對公務員及其部門的形象帶來負面影響。

因此，公務員不但要秉公行事，並有責任在行為上避免任何實際、潛在或觀感上令人懷疑有利益衝突的情況，以彰顯大公無私的原則。

管理利益衝突：督導有責

個案剖析：

公眾對公務員的操守有很高要求，他們不但不接受公務員作出實際上影響公眾利益的行為，也同樣關注一些觀感上會令人懷疑的利益衝突情況。管理及督導人員尤其須以身作則，時刻對利益衝突提高警覺性。管理及督導人員的責任：

- 提醒下屬須避免或申報可能或已出現的利益衝突，協助他們妥善處理利益衝突的處境。
- 接獲下屬有關利益衝突的申報後，必須即時處理。



處理利益衝突的可行方法，包括：

- 要求涉及利益衝突的人員停止參與有關決定。
- 禁止有關人員參與討論及接觸相關的資料。
- 調動有關人員的職務等。
- 將相關資料記錄在案。

總結 – 處理利益衝突的「方」與「法」：

公務員一旦知悉某種私人利益可能與自己的職務出現關連，便須當機立斷，迅速按部門有關處理利益衝突的規定行事。以下是一些方針與法則：

方針

- 經常保持對利益衝突的警覺性。
- 認識及遵守相關法規。
- 考慮公眾的看法。

法則

- 避免利益衝突的情況出現。如無法避免，應

立即向上司申報，並向部門尋求指引，期間應避免參與有關討論、決策或處理相關職務。

- 必須了解利益衝突可能引致的嚴重後果（例如觸犯法規、受公眾非議、對個人及部門的聲譽帶來的負面影響）。在履行職務時，必須以公眾利益為優先考慮。
- 必須避免作出一些會令公眾懷疑存在利益衝突的行為，並設身處地從公眾的角度，評估有關情況或行為會否引起非議或懷疑。
- 如有疑問，應諮詢上司或主管人員意見。

註：文章輯錄自廉政公署與公務員事務局聯合製作的漫畫故事及廉政公署的《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：

「一代建築師，威名天下知，
中銀設計圖，由他化心思」
猜一世界知名的華裔建築師。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 2020 年 1 月 31 日。

上期謎底：香港回歸 21 週年

得獎者名單如下：

督察	葉卓培
貿易管制主任	彭志强
署理高級關員（編號 06230）	吳子傑
關員（編號 1496）	廖嘉偉
關員（編號 15234）	杜天朗

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：黎流栢 馮志培 謝雅珊 趙淑儀
李志銘 溫延玲 梁德明 方藹婷
記者：黃卓敏 周銘淦 林朝城 曾慶元
劉詠棋 陳家銘 馬裕文 黃英俊
陳煒琪 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：2020 年 2 月 28 日

