



海拍

健康生活 豐盛人生

香港海關 ·
二零二零五月號 第三十八期

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

採訪：溫延玲 曾凱婷 金玉瑩

走過高低起伏 活出自己人生

牛下女車神 李慧詩 Sarah

李慧詩(Sarah)，深受香港市民愛戴，於中三時經學校推薦參加香港體育學院的「明日之星」計劃，接受專項訓練，並於2004年展開職業運動員生涯。2012年，Sarah首次代表香港參與奧運，初試啼聲就勇奪競輪賽的銅牌，一下子「牛下女車神」的形象深入人心。2016年，她帶著衝擊獎牌的決心，希望為香港再添獎牌。然而，在里約熱內盧奧運會與其他車手發生碰撞，讓這個希望徹底落空。跌倒的一交，包含著的不止是李慧詩多年訓練的血汗和淚水，還有廣大市民對她的著緊和難過。

與李慧詩訪問相約於2019年12月初，也正是她在世界盃場地單車賽香港站的爭先賽封后之時。勝利沒有沖昏Sarah的頭腦，正如她所言經歷過高高低低後，當前的目標也不是放在單一比賽，而是為了將來的人生。的確，這些年Sarah經歷了很多，「於2012年倫敦奧運一嚐獎牌的滋味，但2016年的巴西奧運，不幸與對手發生碰撞，多年的努力好像付諸流水，這一切都是預計之外。」落空了的獎牌或許可以在之後的比賽再爭取，最教人痛心難過的，或者是要在毫無心理準備下跟自己征戰多個重要賽事的恩師教練道別。「現在回頭看，很多的經歷，不論是順境逆境都試過了，其實有了這些的經歷，才會塑造出當刻的我。寄望東京奧運，我會以平常心面對。當然我會全力衝擊獎牌，除了為獎牌努力，我也很希望能夠幫助隊友去到前八位置。」Sarah深信「以生命影響生命」，她希望以自己過往的比賽經驗、訓練的艱辛去激勵後輩。作為單車隊的重心人物，Sarah怕的不是後輩「青出於藍」，反而是他們無法堅持訓練的刻苦。



李慧詩正積極備戰東京奧運。(Hong Kong Sports Institute)



李慧詩說最近除積極備戰奧運外，同時亦在嘗試以文字創作表達自己。她認為人生是一個不可分割的整體，不是只為在面前的目標而努力。



李慧詩是香港唯一一位獲得超過一件「彩虹戰衣」的車手。
(李慧詩個人Facebook)



要放鬆心情，舒緩壓力，李慧詩建議海關同事可以多嘗試拉筋和按摩肌肉。

在電視鏡頭看見Sarah接受訪問，給我們的印象都是「淡淡定定」的；今次我們出訪Sarah，更是覺得她為人親切、真摯，沒有半點嬌柔。不過，Sarah自言也有事情「有待改善」，例如有時自己會辭不達意，在傳媒朋友面前引致不必要的誤會。Sarah謂：「人生不如意的事十常八九，有順境逆境，我的運動生涯與人生一樣，總有跌跌碰碰，就像坐過山車一樣，有上有落，上的過程你可能會覺得很驚恐、徬徨、不安，但閉眼捱過了那過程，就會很舒暢、放鬆，這也是坐過山車比火車『過癮』的地方。」Sarah說來輕鬆，其實她十分認真看待「情緒管理」這一環。「當需要抒解情緒的時候，我不僅會哭，而且是會放聲地、大力地哭，將自己的情緒完完全全釋放出來。」說罷連自己也笑起來。

感受單車樂趣 也愛文字音樂

單車雖然為Sarah帶來名與利，可幸沒有沖昏她的頭腦，反而讓她踏踏實實的訓練、比賽，心靈也藉此得以平靜。2016年，她成為港隊的唯一代表，出發到日本的修善寺競輪學校。此行一方面擴闊視野，另一方面幫助自己調整心態，重新認識體育精神，以及運動本身包含的相互尊重和包容。Sarah說：「在競輪學校這段時間，訓練與比賽相互進行，每個運動員都要自行安排膳食、備戰訓練等事情。這個訓練的最大特色，是運動員在沒有訓練團體的照顧下，自行處理所有事情。我們住在山下，訓練場館在山上，一來一回要40公里的路程。」Sarah每次出發到場館，都十分認真思考，帶備足夠的糧餉和所需物資，因為免得罰自己加操。獨處的這段時間，讓她有思考的空間、放鬆的心情，單純地享受單車帶來的樂趣。「運

動從來都是一種狂熱的活動，勝利可以沖昏頭腦，失敗可以讓你自卑。此時此刻，我會經常提醒自己凡事要感恩、謙卑。」

眼前的Sarah親切可人，對人有禮，Sarah歸功於李媽媽的教導。Sarah形容媽媽是典型的家庭主婦，並最欣賞她的無私精神，事事以家庭為先。「有一陣子媽咪非常留意自己的比賽成績，原來她不單關心我，還一併著緊其他對手的感受，怕他們失落於輸掉的比賽，有幾次媽咪甚至要求自己在比賽留力，讓其他對手『贏下』。」對此，Sarah也會覺得媽咪很「攞笑」。這種「攞笑」，在耳濡目染下，令Sarah也十分著緊別人的感受。她承認自己也有脾氣大、行為魯莽的時候，但即使有多煩躁，也堅守不會向人家說粗言穢語的原則。「因為說粗口對事件沒有幫助之餘，也會傷害別人。」Sarah自言自己是樂觀開朗型，雖然當中也帶點多愁善感，但她喜歡與人分享的，畢竟還是樂事多。Sarah現時也經常以嘉賓身份出席分享會，與市民作近距離交流，發放正能量。尤其知道現今都市人生活忙碌、壓力大，她勉勵我們即使是身在低潮，也要抱有積極的心情，活出屬於自己的人生。Sarah的人生好像與單車、世界冠軍掛鉤。在一般人眼中，即使有天賦才能，也要下十分的苦

功，才能成為頂尖運動員。不過Sarah認為「行行出狀元」，其實她也覺得海關人員「唔易做」，因為經常要保持機警，執行各種執法工作。不過，無論是運動員或者是海關人員，只要找到投入的地方、發揮所長，必定能帶來成功感。

問到有什麼減壓良方跟海關同事分享，Sarah提議我們平時可以多做肌肉按壓、又或瑜伽式拉筋，多吃飯、蔬果，注意均衡營養，爭取休息，補充體力。在空閒時做自己感興趣的事，正如Sarah在單車以外，喜歡文字和音樂，芸芸作家中，她喜歡劉以鬯的小說，歌手她就最喜歡謝霆鋒。正如Sarah形容自己帶有半點多愁善感，因此她喜歡用文字抒發，把自己的感受痛痛快快的寫出來。現在Sarah也正在大學修讀關於文字寫作課程，朝著作家之路進發。

短短一個多小時的訪問，我們不再隔空感受Sarah的淡定、正面和樂觀。她不怕艱辛，盡力備戰每項比賽，演活自己的人生。透過今次訪問，也希望所有同事能感受Sarah的正能量，擁有健康生活。



李慧詩積極面對人生的起跌和甜酸苦辣，她燦爛的笑容已成為「牛下女車神」的獨特標誌。



李慧詩與《海柏》採訪團隊合照。



李慧詩於2019年12月世界盃香港站奪得爭先賽金牌。(Hong Kong Sports Institute)

護法守關

同心 抗疫

檢疫營的「抗疫部隊」

機動自發 挺身而出

港口及海域科高級督察黎啟邦憶述，「2月7日中午收到義工隊發出的信息，部門緊急招募一批同事到隔離營幫忙，我當時第一個感覺是很希望加入團隊，為對抗疫情出一分力，在得到上司及家人的支持後，我立刻向義工隊Madam Ho報名。我記得當日簡介會後，助理關長（行政及人力資源發展）黎Sir、義工隊高級監督許Sir等長官再與我們討論細節，並問及有沒有同事當晚便能到營地幫忙，在場幾乎所有同事都立刻舉了手，那個場面真的很感動。」

鐵路及渡輪口岸科督察馮潔雯表示，自己很幸運地能夠成為這個團隊的一份子。她知道有些同事很想參與，但因身體狀況或顧及家人意願等原因未能如願。當時她駐守的高速鐵路西九龍站已關閉了一個星期，部分同事已被調派到其他口岸支援，她就抱持著隨時候命的心態，見到有這個招募的一刻，她認為自己應該要去出一分力。

部門緊急招募，同事迅速回應。香港海關官員協會內務副主席督察向秉龍表示讚嘆，「由收到通知、召集、開會，到確認人手、工種、物資、更表等，只不過十二小時內的事，同事完全展現了紀律部隊的機動性，並發揮了積極自發的精神。」香港海關關員工會主席高級關員張照臻認為，這麼短時間便能安排駐守不同崗位的同僚到營地工作，反映部門十分支持抗疫工作。

面對疫境 勇於承擔

部門負責協助管理的兩個檢疫營分別是曹公潭戶外康樂中心及西貢戶外康樂中心，駐守檢疫營同事的主要工作包括為檢疫人士辦理出入營手續、分派及運送物資等。黎啟邦表示，「部門的角色是協助康文署處理營內日常運作，同事在營地工作時難免要與隔離人士有所接觸，我們會確保同事有足夠的防護裝備應付工作。」2月8日檢疫營開始運作後，招募工作未有終止。黎啟邦續言：「兩個檢疫營均廿四小時運作，同事需要輪班工作，我們需要充足人手以應付工作。整個招募過程不容易，但非常鼓舞，我們發現部門一個又一個有心參與抗疫的同路人，在此我特別感謝時任部隊行政科參事Madam Wan盡心盡力的協助。」

在參與抗疫工作的過程中，馮潔雯見證了前線同事專業及勇於承擔的工作態度。「我記得當時很快已有第一批須檢疫人士入住檢疫營，在未來得及與康文署職員仔細討論工作流程及分工的情況下，部門同事都沒有計較誰付出多誰付出少，自發分工，一心把工作做好，最後成功協助康文署有效地完成受檢疫人士的入住手續。一群有心人聚集一起的力量真的很大，那股正能量令工作的艱辛以及對疫情的擔憂變得微不足道。」

營地點滴

祝君早安

一大清早，一位營友走過來問我關於部門的事情。他對我們海關工作很感興趣，說自己未做過紀律部隊，並希望在明年50歲之前決定自己人生方向。我叮囑他要把握時間，盡早加入。說完，他用誠懇的態度問我，不知可否拿多條祝君早安毛巾呢？我笑了一下，告訴他當然可以。

分享愛

營友從國內來港工作多年，香港沒有固定居所，亦沒有親戚朋友。一天，他高興地跟我說要到門口取物品，於是我陪他走了一段路，原來他的公司知悉他的情況，特意派員工送上杯麵零食等乾糧。傾談下，他說香港人真的很好，很有愛，然後他打開他的物資包跟我說：「你隨便拿一點東西去吃吧！」我被他的熱情嚇呆了，婉拒後說：「或者你可以將愛分享給他人，如果同房有需要，你可以分一點給他們啊。」他雀躍地回答：「那一定！」

督察馮潔雯

前言

2020年1月底起，香港人正在經歷一個非一般的處境。這幾個月，全城抗疫，香港海關因應疫情亦實施了特別工作安排。然而，面對嚴峻的疫情，海關人員一直緊守崗位，護法守關。與此同時，亦有一批有心同僚自願參與抗疫，他們駐守檢疫營、上門巡查、甚至擔任義務工作，以另一種形式繼續守護香港。



關長、副關長及助理關長(行政及人力資源發展)到營地了解運作，並為同事打氣。

駐守檢疫營同僚的心聲及感受

海關義工抗疫部隊

海字齊心助抗疫
關長贈茶添溫暖
義不容辭披護衣
工作駐守隔離營
防疫初心盡綿力
疫情處境冀受控
部門高層常探望
隊員志氣更高昂

高級關員盧柏祺(9723)

累積經驗 學以致用

這次的抗疫工作對於我來說是一個挑戰，一方面要與不同部門合作去完成一些大家都沒有嘗試過的工作，另一方面又要應付一些營友蠻不講理的要求，甚至乎要遭受營友的辱罵。幸好，我之前累積了一點處理旅客的經驗，讓我冷靜面對這些事情。從隊中沙展身上，我亦學習到很多東西。雖然防疫工作不容易，亦曾令到親友擔心，但能為疫情出一分力，我感到非常自豪，希望疫情能早日完結，回復昔日的正常生活。

關員葉建宏(16144)

難忘的晚上

我是一個父親，有一個兩歲大的孩子，第一天到檢疫中心工作，我就知道要好好保護自己，要佩戴口罩，眼罩、手套及防水外套，避免與強制檢疫人士近距離接觸，我跟家人承諾每天都要健康回家。

第一更是通宵更。零晨時份，遇上了一位伯伯。伯伯因為患病，無法不回港就醫，他一方面害怕病毒，另一方面害怕14天的檢疫。

第一眼看見伯伯，是他在醫護人員攙扶下蹣跚地從緊急車輛落車的一刻，他沒什麼氣力，說話不多，我主動為伯伯填寫入住表格。在傾談中，發現伯伯是長期病患者，心臟病、糖尿病、小腸氣、腎衰竭……

然後我帶伯伯上房間，經過一條約20米的小走廊，在這不到2分鐘腳程的距離，我看見伯伯一拐一拐前行，每行兩步便要停下來，靠在一旁喘氣。我看在眼裡，內心糾結，是否要背棄對家人的承諾呢？一刻間不知那來的勇氣，上前攙扶着伯伯的臂彎，一步一步往前行，陪伯伯走過十五分鐘的路，回房後伯伯仍喘着大氣，不停地向我道謝，眼裡流露著感激之情。

這份感激，這份道謝成為了我工作的動力，明白到有很多長者遇到艱難的時候未必願意開口說，不想麻煩別人，但其實他們很需要別人的關懷及協助。營內有不同問題的朋友，我可以掛著笑臉迎接他們，給他們盡點綿力，為他們提供一點正能量，希望疫情早日受控，大家可以回復正常的生活。

關員許志華(16169)

人間溫暖

今次疫情好可怕，人人都想染病，作為紀律部隊，部門需要同事幫忙防疫，我就「自動波」報名，我認為做紀律部隊就要「自動波」。參與今次的防疫工作得到了很多意外驚喜，令我感受到人間溫暖。老公、女兒、媽媽、家姐、身邊大部份朋友不但沒有叫我放棄，反而十分支持，亦紛紛送上祝福及防疫物資。我希望把參與防疫工作這份功德迴向給我一位剛剛離開人間的好朋友、好同期，同時我感恩天父給予我這個機會，讓我的心常感溫暖。

高級關員香德婉(97233)

換個方式 守護香港



關員胡宜濤(16359)

行出一小步

我害怕病毒，我心膽怯，但我知道在這艱難的時刻，需要有人站出來。然後我用還在顫抖的雙手發了一個短訊報名。

跟丈夫說我要入伍，去隔離營幫手。他默不作聲，悄悄走到露台，遠遠望向天邊，他知道我個性剛烈，決定的事情不退讓，他的擔心及憂慮不言而喻。

我跟他說，遇到事情的時候，人人也退到最後，站著的我，始終一天會成為走在最前的那個，今次就讓我行前一小步。連我們（紀律部隊）都感到害怕的時候，一般市民就更害怕了，社會需要我們……

入營後，同事紛紛向我問候，說我偉大，我不知道如何偉大，但我知道每個人有不同崗位。緣份到了，我入營了。我所屬科系同事，不計較，不埋怨，分擔了我原本的工作。同時，我也感恩有給予我支持及鼓勵的上司。

現在每天面對無形的敵人，心仍害怕，但很堅定，因為我們有部門的支持，我們有很好的防護裝備，亦有同心協力的同事一起工作。感恩路上遇見你們，願世界各地防疫成功，我們能早日健康地返回自己崗位。

總關員何少霞

上門巡查隊

各司其職 出一分力

為協助抗疫，部門於短時間內組成了兩支抗疫隊伍，一支隊伍駐守檢疫營，主要由邊境及港口處同事組成。至於另一支抗疫隊伍——「上門巡查隊」，則主要由情報及調查處的同事組成，於2月14日開始工作。

有組織及罪案調查科高級督察陳淑楓表示，「2月7日中午，助理關長(情報及調查) Madam Ng 緊急召集了當時在總部上班的情報及調查處同事，告知我們政府正緊急招募一批現職及退休公務員參與抗疫工作，如同事自願參與，可即時報名。我當時都希望為抗疫出一分力，所以便即時報名了。」

陳淑楓續言：「部分須強制檢疫人士會在其家居隔離，該類人士在入境時已向衛生署人員提供了基本個人資料，包括在港住址及聯絡電話。上門巡查隊的工作是巡查在家居接受檢疫人士所申報的地址並確認他們是否留在該處。每天早上東九龍警察總部會向我們提供一份當天需要巡查在家居接受檢疫人士的名單。收到該名單後，上門巡查隊便會巡查名單上的地址，對在家居接受檢疫人士進行身份確認登記，並將記錄上報。如未能成功找到該人士，我們會將個案交由警方跟進。」

同樣於2月7日即時報名參與抗疫的毒品調查科總關員林智健道：「我們負責的地區為九龍東，當收到需要巡查的名單後便規劃路線，之後便出發到在家居接受檢疫人士的單位作突擊檢查。部門提供了足夠的防護裝備給我們，我們執行工作時會穿著工作服，帶眼罩、口罩及手套，我們會在處所門口與家居接受檢疫人士確認資料，整個過程

不需要進入單位內。」

很多香港人都盡力履行公民責任，乖乖待在家裡直至完成檢疫。訓練及發展科總關員陳煥新表示，「我們接觸到的大部分家居接受檢疫人士都會盡量配合檢疫，例如請親友或鄰居為自己準備足夠14日所需的物資和食物，務求能14日足不出戶，順利完成檢疫。」

毒品調查科署理高級關員梁卓榮提到巡查工作的情况，他道：「在家居接受檢疫人士遍及各階層，居住大型私人屋苑、居屋、公屋、唐樓或村屋的人士都有。之前跟進毒品調查科的個案都會到不同的處所調查，調查技巧可以應用到上門巡查工作上。」梁卓榮笑言：「相比毒品調查科的調查工作，這些巡查工作難度其實不算高，不過巡查工作重點在於防疫，意義不同吧。」

林智健認為紀律部隊人員應當有一份使命感，為社會做實事。談到參與這次抗疫工作的感受，他說：「我見到部門很多參與這次抗疫工作的同事都非常年輕，社會正正需要有一群有熱誠、勇於行多一小步去服務社會的年輕人。」

最後，陳淑楓特別感謝情報及調查處的上司及同事，她道：「感謝同事們在這段期間分擔了我們在原隊的職務，全賴他們在背後的支持及付出，成就了今次的抗疫工作。」



拍門事件簿

在一次巡查中，我們上門到一個公屋單位與一位婆婆確認資料，婆婆知道我們是政府人員後，立即問我們：「你們有沒有口罩？可以給我幾個嗎？」我問她：「妳不用出門，不需要用口罩吧？」婆婆回答：「不是我用呀，是我的孫女，出面都買不到口罩，有又好貴……」明白到市民都為買不到口罩而憂慮，我們都感到無奈。不過我還是要坦白告訴婆婆，我們沒有口罩提供給她。婆婆難免失望，不過亦表示明白。

另外有一次，我們收到一名需進行隔離檢疫人士的地址是有屋苑名稱及單位號碼，但沒有座號的。出發前多次用電話都未能聯絡到申報人士，與此同時，我們上網搜尋該屋苑資料，發現屋苑有7座大廈。我們到埗後便在屋苑內的7座大廈逐一巡查，最終都能尋找到目標人物。

海關義工 義不容辭

除駐守檢疫營及上門巡查外，還有一批海關義工隊隊員及退休海關人員以義務工作形式，一同抗疫。這一群退休同事服務社會的熱誠並沒有因退休而退減。

香港海關關員工會主席高級關員張照臻表示，自新冠肺炎爆發以來，海關關員工會透過工會和退休群組招募義工，協助各前線醫護人員抗疫，在短短一小時內，已有200多人挺身而出報名參與，當中四成是已退休的海關人員，他們在未知負責什麼工種的情況下，都願意為社會出一分力。張照臻坦言：「香港人一人行多一步，每人肯伸出援手，香港很多問題都可以解決到。」

自2020年3月19日起，海關義工隊集合了來自部門不同單位的熱心同事，到機場協助衛生署執行有關強制檢疫的登記工作。今次海關義工隊在機場的工作內容主要是向香港居民登記及簽發強制檢疫令。期間，海關義工隊更會向須強制檢疫人士解釋強制檢疫令內容，包括他們需要逗留在申報的住所14天，並不得離開該住所，否則違犯法例，將被罰款或遭受檢控。

除前線工作外，海關義工隊更協助醫院後勤支援，工作包括到醫院協助衣服分類、摺床單、銷毀醫護人員和病人使用過的衣服，以及到貨倉點算和執拾物資，包括口罩及消毒用品等，並把物資分配到各病房外方便醫護人員取用。這些工作聽起來簡單，卻需要大量人手及由早到晚工作，一點也不容易。除了在醫院工作，海關義工隊更曾經到科學園協助測試家居檢疫用的電子手環，確保檢疫人士居家抗疫。

海關義工隊

蜜滋傳情 滋潤社區

另外，海關義工隊於疫情期間更進行了「特別行動」，行動代號為「蜜滋傳情」，寓意向長者送贈物資，用甜蜜心意來滋潤人間。他們於2至3月期間，將一個個載著口罩、酒精搓手液、食物、日用品等的福袋，送到一群長者手中，用滿滿的愛滋潤了他們的心。

海關義工隊到科學園協助測試家居檢疫用的電子手環，確保市民能居家抗疫。



一眾退休海關人員到醫院參與抗疫工作，協助醫院後勤支援工作。

海關義工隊於2月至3月期間探訪長者，以「蜜滋傳情」。



結語

香港海關一直為香港護法守關，面對疫境，我們除了緊守崗位外，換個角色——參與抗疫工作，繼續守護香港。我們寄望疫情早日過去，大家可以回復安穩自在的生活。

關長到機場為海關義工隊打氣。

海關體育隊伍於第十八屆世界警察和消防員運動會

勇奪佳績

世界警察和消防員運動會(世警會)為兩年一度的國際性體育賽事，提供了一個平台給予世界各地現役或退休的紀律部隊人員作競技交流。第十八屆世警會於2019年8月8日至8月18日在中國成都舉行，是世警會首次於亞洲城市舉辦。

香港海關派出了由一百零五名運動員組成的代表團參與十二個項目，包括游泳、田徑、長跑、足球、籃球、排球、羽毛球、欖球、保齡球、高爾夫球、飛鏢及射擊等。賽事期間，香港海關體育及康樂會主席黎流栢以及世警會部門籌委會主席李錦榮親赴成都支持和勉勵部門的代表。部門健兒將日常工作上的紀律、專注及團體精神在運動場上悉數發揮，結果合共奪得二十四面獎牌，包括八金、七銀及九銅，成績斐然。



海關體康會主席黎流栢率領部門健兒出席世警會開幕典禮。

金牌 x 8

女子半馬拉松(個人)(30歲以上組別)
女子半馬拉松(團體)(18歲以上組別)

男子50米背泳(30歲以上組別)

男子100米背泳(30歲以上組別)
男子4x50米自由泳接力(30歲以上組別)
(香港紀律部隊聯隊)

男子跳高(35歲以上組別)
男子欖球(第二組別)(香港紀律部隊聯隊)
女子欖球(香港紀律部隊聯隊)

金牌

銀牌 x 7

男子50米自由泳(30歲以上組別)
男子100米蛙泳(30歲以上組別)

男子4x50米四式游泳接力(30歲以上組別)
(香港紀律部隊聯隊)

女子三級跳(18歲以上組別)
女子4x100米跑接力(18歲以上組別)
(香港紀律部隊聯隊)
男子排球(第二組別)
女子排球(第二組別)

銀牌

銅牌 x 9

男子50米蝶泳(30歲以上組別)
男女子混合4x50米四式游泳接力
(18歲以上組別)
(香港紀律部隊聯隊)
男子標槍(35歲以上組別)

女子100米跑接力(18歲以上組別)
女子4x400米跑接力(18歲以上組別)
(香港紀律部隊聯隊)
男子11人足球(第一組別)
男子5人籃球(第二組別)
男子3人籃球(第二組別)
男女子混合組排球

銅牌

除了競逐獎牌，為部門爭光外，部門代表更藉此機會大大開拓視野，與超過八十個國家及地區逾萬名的執法人員交流，當中不乏前職業運動員甚至曾參與奧運

的選手。相信有份參與是次世警會的同事定必獲益不淺，期待我們香港海關的體育隊伍在未來繼續發光發熱，展現不屈不撓的運動員精神。



海關體康會主席黎流栢到成都為部門代表打氣。



海關女子排球隊(白衫)力戰身高佔優的歐美選手，最後成功奪得季軍。



海關女子長跑隊奪得半馬拉松團體冠軍，其中督察區穎寧(右五)更同時勇奪一面個人組別金牌。

高級督察張文傑在田徑場上勇奪一面男子跳高金牌。



督察羅靈峰(黃帽)代表香港海關在個人游泳項目中奪得兩金兩銀一銅的驕人成績。



海關足球隊(綠衫)在四強僅負巴西消防1-2，最終奪得季軍。

香港海關龍獅團

香港海關龍獅團的前身，是一群志同道合及對龍獅活動有興趣的海關同事於工餘時間，一同參加舞獅活動訓練作自娛和增進友誼。於2018年，十數位熱衷於龍獅活動的同事一起組成了龍獅興趣小組。這群核心成員此後不斷廣邀身邊的同事參加訓練和活動。龍獅興趣小組之名日漸為人認識，參加人數也越來越多。為使龍獅團有更規模的發展，大家經相討後決定向部門體康會提出申請成為轄下的屬會並定名為「香港海關龍獅團」(龍獅團)，最終順利於二零一九年十一月正式成立，並成為體康會轄下的屬會。

由籌備到正式成立，龍獅團只是用了大約一年時間。一切來得如此有效率，主要是因為龍獅團執委及其他團員們心中有著相同的一團火。龍獅團成立後，希望透過每一次的表演或推廣活動，讓同事有機會認識龍獅團，從而讓有興趣的同事，於日後的招募活動中加入龍獅表演項目。龍獅團的宗旨是以「獅」會友，透過龍獅表演提升海關人員士氣和團隊精神，藉各龍獅活動把龍獅團介紹給所有海關人員，香港市民，甚至世界各地人士，讓更多人認識香港海關的部門文化。

龍獅團至今已有超過二十名常任團員。龍獅團在正式成立後的短短數月已被邀參加多次演出，當中包括香港海關110周年慈善羽毛球錦標賽、上海海關學院香港海關研習班校友會成立典禮暨晚宴及香港海關體育及康樂會周年會員大會開幕儀式等。期望龍獅團發展順利，朝本團成立目標不斷前進，與部門及同事一起成長，發光發熱。

有興趣參與龍獅活動的同事，歡迎向龍獅團主席高溥
(yuki_p_ko@customs.gov.hk)查詢活動詳情。

香港海關龍獅團主席高溥

海關關長鄧以海為香港海關龍獅團的醒獅進行「點睛」儀式，把朱砂塗在獅的眼睛上，象徵給予生命。

香港海關划艇會

普遍人聽到划艇這項運動，大多數腦海出現的都是龍舟、獨木舟的畫面，而只有少部份人知道划艇是一項怎樣的運動。為什麼呢？是划艇這項運動冷門嗎？並不是。每年都會有大量中小學、大專院校的學生，甚至工商行業的在職人士參與這項運動。

而我們缺乏的是什麼呢？是一個對這項運動有認知、有熱誠的團隊。在2019年年底，香港海關划艇會(划艇會)正式成立，旨在推廣划艇，讓同事能夠在這個團隊協助下，接觸到更多元的水上活動，更希望從中尋找更多志同道合的同事，透過訓練強身健體，並代表部門參與各類型的賽事，提升部門健康正面的形象。

想了解划艇嗎？我們簡單介紹一下，划艇分為室內賽艇及水上賽艇兩種。前者訓練體能意志、肌力、耐力、心肺功能，而後者除包括以上各項外，更著重於身體協調。划艇會希望能夠由淺入深，先讓同事們掌握室內賽艇機的正确使用方式，了解當中每個動作連貫的關係，從而能夠正確而流暢地使用室內賽艇機作簡單的模擬划艇訓練；最後，把掌握到室內賽艇的技巧套用到水上賽艇上，由室內模擬訓練帶到水上的真實體驗，讓大家好好感受一下水上划艇的樂趣。

有興趣參與划艇活動的同事，歡迎向划艇會主席敖倩怡(sallie_sy_ngo@customs.gov.hk)或副主席鄧粵麟(terry_yl_tang@customs.gov.hk)查詢活動詳情。

香港海關划艇會主席敖倩怡



水上賽艇



室內賽艇



海關划艇會隊員合照

體育及康樂活動花絮

香港海關足球分會於2019年10月舉行科際足球比賽。各科系分成9隊進行淘汰賽，各隊均施展渾身解數，發揮出色表現。經過連場激戰，鐵路及渡輪口岸科和海關毒品調查科及情報科聯隊分別奪得銀盃賽及銀碟賽的冠軍。

各隊爭持激烈，在禁區中寸土不讓。

海關毒品調查科及情報科聯隊於銀碟賽決賽十二碼大戰中奪冠一刻。

海關科際籃球比賽於2019年11月舉行。近年，有不少具實力的籃球好手加入部門，成為新力軍，當中更有香港甲、乙組籃球聯賽球員。因此科際籃球賽的水平提升了不少，令賽事更為精彩緊湊。



冠軍
陸路邊境口岸隊



今屆賽事冠軍由陸路邊境口岸隊奪得。決賽當日，兩隊勢均力敵，雙方球員發揮出色，全場互有攻守，分數一直相當接近，賽事緊湊，相當精彩。



冠軍
長青北聯隊

長青籃球邀請賽決賽則由長青南聯隊對長青北聯隊。兩隊球員均是部門資深成員，擁有豐富經驗和精湛的技術，上演了一場精彩的比賽。



香港海關高爾夫球賽於2019年11月在落西洲高爾夫球場舉行，獲多位退休及現職同事積極參與。



情報及調查隊和機場隊球員均士氣高昂，冠軍賽要戰至第三局才分高下。



香港海關體育及康樂會於2019年11月3日舉辦秋遊樂，活動當日有過百名參加者乘船前往上窰民俗文物館、獅子會自然教育中心及西貢，渡過一個愉快的週日。



香港海關科際排球比賽2020 決賽於1月16日完滿結束，由情報及調查隊勇奪冠軍。



「友・導向」師友計劃

「友・導向」是由扶貧委員會籌劃的跨界別職業志向師友計劃。計劃旨在社區推動師友文化，給予青年一代啟發和指導，幫助他們拓闊視野，促進基層青年人向上流動的能力，從而減低跨代貧窮。政府部門以友師義工隊的形式進入校園與高中生互動，為期一年。由參與的友師隊主導，與夥伴中學合作，為參與項目的學生定期設計及舉辦不同類型的職業志向師友活動。部門於2017/2018 學年首次參與校本師友計劃，本年度的友師隊由接近二十位來自不同科系、職級的同事組成，與鐘聲慈善社胡陳金枝中學配對，於2019/2020 學年內為二十名高中生舉辦一連串職場體驗活動，包括參觀香港海關學院、高速鐵路西九龍站、海關搜查犬課總部暨大欖基地及昂船洲海關船隊基地等，讓學生對海關職能、日常工作及招募程序有更深入的認識。活動中，同事們擔任高中生的成長夥伴，分享他們於職場上的經驗，讓基層青年人及早接觸職場，透過互動鼓勵學生分享自己在生涯規劃方面的想法，並引導他們訂立未來的方向，從而促進他們向上流動的能力。



參觀香港海關學院的訓練設施



友師隊與學生們打成一片



參觀高速鐵路西九龍站

部門研討會

於2019年9月20日，部門邀請了兒童脊科基金會董事香港註冊脊醫溫文灝醫生出席部門研討會，主題為「護脊秘笈」，與超過180位來自不同科系的同事分享脊骨神經科的知識、脊骨及盤骨系統所引致的痛症和功能障礙。溫醫生為美國西北大學脊骨神經科醫學院博士，執業超過15年，同時擔任香港超級聯賽足球隊軍醫，經驗豐富。當日，溫醫生除給予不少寶貴意見外，亦解答了同事有關椎間盤突出及坐骨神經痛等問題。

此外，於2019年10月16日，部門邀請了投資者及理財教育委員會教育計劃及統籌經理劉詠琴女士及盈力僱員服務顧問導師孫立民博士出席部門研討會，分別擔任主題為「智迎退休」及「情緒及衝突管理」的演講嘉賓。劉女士與在場同事分享退休計劃、投資方向、理財心態等方面的知識，而孫博士則講述職場上的人際關係及情緒管理技巧與影響，亦分享了不少模擬個案予在場同事參考。



投資者及理財教育委員會教育計劃及統籌經理劉詠琴女士



盈力僱員服務顧問導師孫立民博士



兒童脊科基金會董事香港註冊脊醫溫文灝醫生



現場同事反應熱烈

職業安全工作小組



機場科職安健問答比賽 2020

一直以來，機場科對籌辦職安健活動不遺餘力，踏入2020年，機場科已經連續第五年舉辦「職安健問答比賽」。這項緊張刺激的比賽不但能夠推廣職安健文化，同時亦能讓同事掌握更多職安健的常識。是次比賽於2020年1月10日完滿舉行，總共有九隊參賽隊伍及超過一百位到場打氣的同事參與。比賽當日全場氣氛緊張熾熱，經過一輪龍爭虎鬥，最後冠軍由空運貨物第一組奪得，而亞軍和季軍隊伍則分別是郵件清關組及空運貨物資料研究組。這次「職安健問答比賽」不但提升及鞏固了同事對職安健的認識，也增進了機場科各組別同事相互之間的友誼，成果有目共睹。



預防「肩頸痛」

長時間低頭看手機或保持同一工作姿勢，容易令到肩頸肌肉勞損，造成肩頸痛。在辦公室工作的員工大多經常使用電子產品，不少人更會不自覺地把頭部向前傾靠近顯示螢幕，增加頸部的負荷。當我們投入工作，長期保持這個姿勢，不知不覺間便造成肌肉繃緊，引致肩膀如石頭般堅硬。雖然經過一晚睡眠可讓肌肉適度放鬆，但長遠而言，仍有機會令頸椎增生骨刺。此外，一邊打字，一邊長時間頭部偏側，聳肩夾著電話通話，同樣是造成肩頸痛的成因之一，所以保持正確姿勢尤其重要。

預防肩頸痛可從工作環境著手，例如使用有頭部靠枕的椅子及高度合適的桌子，讓員工的上臂有足夠承托，使頭部保持自然位置，減低局部肌肉過度負荷。

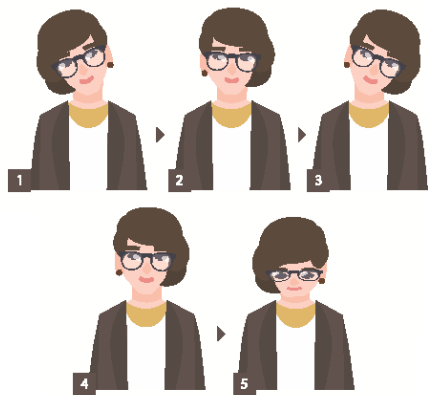
員工在同一位置工作大約一小時，應作三至五分鐘間歇性走動以放鬆身體肌肉。另外，由於身體長期處於站立姿勢也有可能造成下肢勞損，因此員工亦要注意地面的硬度及鞋履的舒適度，並可透過工作輪替以放鬆不同部位的肌肉。在使用電腦相關科技產品工作時，員工可適度調較螢幕字體大小和光亮度，並配合可調校的人體工學桌椅，以改善工作中的姿勢。



「肩頸痛」在香港已成為第二位常見痛症，不想受肩頸痛困擾，就要留意工作姿勢和多做伸展運動。預防勝於治療，員工可每天做以下肌肉伸展運動，減低患上肩頸痛的風險。

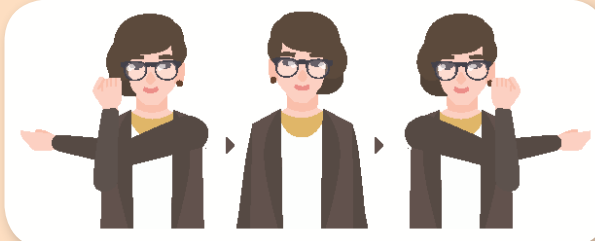
伸展頸部動作：

1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持10秒
2. 回復原來姿勢
3. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持10秒
4. 回復原來姿勢
5. 頭部再慢慢向下，直至頸後感到輕微拉扯，維持10秒
6. 重複以上動作3次



伸展肩頸及上背動作：

1. 左手伸直並橫置於胸前，右手前臂緊扣左手手肘位置，向胸口緩緩施壓直至左肩膀感到輕微拉扯，維持10秒
2. 回復原來姿勢
3. 再進行右手伸展
4. 重複以上動作3次



伸展肩膀動作：

1. 雙手置於肩上，慢慢向前轉10次
2. 再慢慢後轉10次，嘗試讓關節以較大的幅度旋轉
3. 重複以上動作3次



愈來愈多流行病學證據顯示，久坐是一種獨立的健康風險因素，可引致多種慢性疾病。即使對活動量足夠人士（即每星期有150分鐘中強度運動如快步行，瑜伽等的人士）來說，長時間坐著也會損害代謝健康。無論體能活動量如何，坐著時間過長會較容易增加患上多種慢性疾病的風險，包括：

筋肌勞損

- 減少身體活動容易令肌肉出現緊張、拉扯，甚至痙攣。
- 減慢對脊椎的血液供應及造成壓力，引致頸及背部肌肉疲勞。
- 對椎間盤產生持續擠壓，妨礙養份供應，增加椎間盤退化的風險。

心血管疾病和二型糖尿病

- 抑制骨骼肌脂蛋白脂酶的活動，導致肌肉局部減少吸收血漿內的三酸甘油酯，令高密度脂蛋白（好膽固醇）濃度降低。
- 削弱身體對胰島素的敏感性，影響碳水化合物代謝，從而令肌肉減少攝入葡萄糖，導致血糖水平上升。
- 影響腿部血液循環，令血塊在腳部靜脈形成而導致深層靜脈血栓。
- 導致盆腔充血，增加痔瘡形成或惡化的風險。

癌症

- 有研究顯示，長時間坐著工作會增加患上某些癌症的風險，包括乳癌、卵巢癌及大腸癌。

久坐對健康的影響

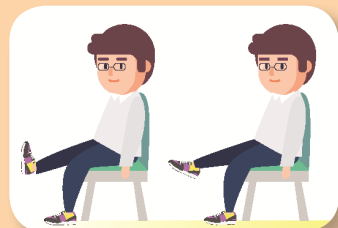


避免在工作場所久坐及維持良好坐姿的建議

- 習慣每小時站起來和離開工作枱至少一次（例如一分鐘的短距步行）。
- 跟同事用電話或面對面交談時，站起來或來回踱步。
- 選用離工作區較遠的文儀設備如影印機或打印機，增加活動機會。
- 選擇使用距離較遠的洗手間或茶水間，增加活動機會。
- 多親身傳遞訊息，不依賴電話或電郵。
- 當等候會議開始時，可在房間內站立或來回踱步。在休會時，可站起來及進行一些伸展運動。
- 以「行樓梯」代替乘搭升降機。
- 善用午膳時段，散步10分鐘。
- 坐著時要盡量保持良好坐姿（例如頸和背部要保持挺直，雙腳要平放在地上，椅子要靠近工作枱，椅和枱的高度要適中等）
- 注意工作間設計及枱椅高度的配合。
- 坐著時可做提腿或進行轉動足踝的運動。

提腿運動

1. 坐穩，雙腳平放在地上。右腳向前伸直，保持水平狀況。足踝關節向前屈伸5次
2. 換左腳做同樣動作5次



足踝運動

1. 坐穩，提起一隻腳，腳掌向外打圈10次
2. 腳掌再向內打圈10次
3. 換腳再做同樣動作10次





精神健康資訊站

資料及圖片來源：衛生署衛生防護中心

衝突下的微妙溝通

「我講極你都唔明，我地有野好講！」

- **保持冷靜**，嘗試深呼吸，心平氣和才能繼續對話
- 先鼓勵子女**抒發感受**，暫不表達個人意見
「我見到你最近都好辛苦，不如你講多一些比我聽」
- 細心**聆聽**子女的**想法**，再嘗試**理解**子女的**感受**
「我明白你覺得好悶，有好多不滿」
「我知道你最近都有好多事要擔心，覺得很累」
- 對於子女願意和父母溝通表示**肯定**
「無論我們的想法有多不同，爸爸媽媽都願意聽你講，都想了解多一些」
「你願意跟我分享你的想法，我覺得很高興」
- 父母和子女可能會有不同的觀點和立場，不應勉強對方接受自己的一套，要理解和尊重對方的想法
避免批判的語氣：「你的想法太偏激」、「你的表達方式有問題」
避免命令式說話：「我要你聽我講」、「我不准你這樣做」
- 表達作為**父母的感受**，商討可以接受的方案
「見到你咁辛苦，我都好心痛」
「我都好擔心你的安全，你覺得可以怎樣才令大家放心一些？」
- 多說**正面**的說話：
「不如我們一齊想想下一步可以做什麼」
「我覺得可以試下搵人幫手」
- 當大家的情緒都開始激動時，可先停一停，**冷靜**一下，才回復對話
「不如大家暫時休息一下」
「如果遲些你願意再和父母去傾，我很樂意去聽」



衝突下的壓力反應



壓力事件/威脅

啟動生理上的警報系統

身體進入作戰狀態/
作出逃避危險的準備

當壓力事件觸動了身體的自主神經系統：

身體會產生各種自動反應

- 心跳/呼吸加快
- 肌肉繃緊
- 瞳孔放大
- 口乾流汗
- 消化/免疫系統減慢



情緒和行為亦會有相應的自動反應

感到害怕時，可能會拖延問題，拒絕面對，甚至逃走
感到憤怒時，可能會向別人大聲呼喝，責罵，甚至攻擊

這些**身體、情緒和行為**的自動化反應是一種警號，
提示我們要**停一停、鬆一鬆**，減少壓力帶來的負面影響

當壓力不斷累積，身體長期不能放鬆，便會出現各種問題

身體：肩頸膊痛、頭暈眼花、胃痛、肚瀉、便秘

情緒：情緒低落，失去動力，或變得衝動

行為：假如採取消極方式面對問題，問題不但未能解決，甚至有機會惡化



面對壓力時可以嘗試放鬆身心

- 逐步提升自己對身體的敏感度，
加快辨認出自己已身處壓力情況
- 透過數個深呼吸，停下來，減少自動化行為反應
- 讓自己回復頭清醒，去做出更明智的反應

令自己心情愉快的3個好方法

1 堅持做好心情活動

- 幫助將注意力和思緒由煩惱事轉移至輕鬆嘅事上，為自己加添正能量
- 可以由簡單活動開始，例如：
 - ✓ 暢快地洗澡
 - ✓ 享受一杯喜愛嘅飲品
 - ✓ 聽歌~♪ (大聲唱出嚟都可以㗎!)

2 多記錄 使自己愉快嘅活動

- 如果諗唔到做乜嘢活動使自己心情好轉，咁平時就要多留意生活中有邊啲活動能令自己感覺愉快，將佢哋記錄下來
- 當唔開心嘅時候，就可以做呢啲活動，提升士氣和情緒

3 多聽多看 令心靈富足嘅故事

- 當自己進退兩難、唔知點算好嘅時候，勵志故事可以帶來啟發
- 從故事主角的經歷借鏡：
 - ✓ 學習解決問題
 - ✓ 學習應付困難、適應轉變

儲蓄正能量 活出好心情

今日就開始行動吧!

長跑大賽的事前訓練和準備

要能完成長跑大賽並取得好成績，出賽前幾個月便要開始練習，每星期練習跑步的里數總和，應約是出賽里數的2.5倍。例如出賽要跑42公里，那麼每星期練習跑步的累積里數總和應該約是105公里，而每天跑步練習的里數可以長短不一。在出賽前7天仍可作全程里數練習，跟著的數天，只可作一次半程里數，及數次四份一程里數之練習，讓身體養精蓄銳，能在最佳狀態下參賽。大部分賽事都是在清早進行，因此要多在相近時間進行練習，藉此調節身體的生理時鐘，以便更加適應比賽。參賽前一日只適宜做一些輕量運動，晚上早睡覺，起跑前做足熱身和伸展運動。

飲食方面，出賽前兩星期開始吃多一點澱質食物，提升身體能量的儲備。另多吃含鐵質食物，增加身體血紅素，提升血液的換氧功能。參賽當日要吃充足早餐及飲足量水及預留時間消化，參賽沿途多飲水及電解液，補充因流汗所失的水分。裝備方面，及早預備合適之跑鞋，選擇適合賽事當天溫度之衣物。

跑步後應注意事項

劇烈運動後肌肉疲勞，肌肉纖維不能充分放鬆，血流受阻，因而令到肌肉發硬和痠痛。跑步後伸展小腿和大腿肌肉，使其放鬆，可減輕及紓解肌肉痠痛。跑步後一兩天，可以慢速跑步，藉身體出汗而排出積聚體內的代謝物，另外要多飲水，可加快清除運動後的代謝物，令身體加速復原。運動後用溫水洗滌可促進血液循環，驅走疲勞，但水溫不宜過熱，否則會令心臟負荷加劇。

黃穎前
專業體適能導師
伸展導師 / 伸展治療導師
英國皇家公共衛生協會院士

誠信案例分享系列

糖衣誘惑



常言道：「人情債最難還」，公職人員若欠下與工作相關人士的人情，便有可能在履行職責時處於進退兩難的境況，構成利益衝突。

故事中，監督人員與承辦商保持良好工作關係無疑有利雙方工作，但如果這關係是建基於與承辦商的私交和利益往來，便可能在監督方面帶來阻力，甚至放鬆監管，引起徇私的嫌疑。

因此，員工應該避免與工作相關人士過從甚密，更不應進行不必要的社交活動，例如接受款待、餽贈、參與賭博等。

當員工與工作相關人士的私人關係可能影響履行職務，或招致公眾懷疑存在利益衝突時，應盡快向部門申報，以便作出適當處理。

借貸陷阱



你認為左圖情況恰當嗎？

《防止賄賂條例》第3條規定，擔任政府轄下的受薪職位的人，不論該職位屬永久或臨時性質，在未得行政長官一般或特別許可而索取或接受任何利益(包括貸款)，即屬犯罪。

不過，為確保此條例不會對政府人員的公務和私人生活造成不必要的限制，政府制定了《接受利益（行政長官許可）公告》（公告），闡明政府人員在什麼情況下已有一般許可，以私人身分索取或接受「受限制利益」。

就貸款而言，政府人員以私人名義向私交友好或其他人士借取的款項，每次分別不得超過3,000元或1,500元，並必須在30天內清還，惟貸款者不得是有關人員的下屬，也不得與該員所任職的部門有公事往來。這可避免該員因接受了他人的恩惠，以致他在執行職務時有欠客觀甚至濫用職權。

所以，在上述故事中，即使兩人為私交友好，或阿祖並非阿成的下屬，但由於貸款金額已超過公告訂明的上限，有關貸款須事先獲得部門首長特別許可，否則會觸犯《防止賄賂條例》第3條。公告中訂明的貸款規定如下：

貸款者的身分				
	親屬	私交友好	其他人士	商人 / 商業機構 / 會社
限制：金額 上限	沒有	每人每次不超過港幣 3,000元	每人每次不超過 港幣1,500元	沒有
必須符合的 其他條件	沒有	• 30日內清還貸款； • 貸款者並非有關政府人員的下屬；及 • 貸款者與接受貸款的政府人員所任職 的部門或機構並無公事往來。		• 非政府人員可獲同樣貸款條件； • 貸款是在貸款者經營正常業務情況下 批出； • 貸款者與接受貸款的政府人員並無公 事往來；及 • 有關政府人員以私人身分接受貸款。

註：文章改編自廉政公署的專題文章。

有獎謎語 — 童三軍

謎題：

曹操專橫鬼神驚，
劉備招親赴江寧，
莫我借得東風勁，
天下難有三分定！

???

猜一名歷史人物。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alex_kl_ng@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8月31日。

上期謎底：貝聿銘

得獎者名單如下：
高級關員（編號 99138） 梁嘉諾
關員（編號 12227） 畢嘉欣
關員（編號 1377） 莫采文
關員（編號 15234） 杜天朗
助理文書主任 黃少玉

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，寄往部隊行政科署理高級督察吳家樂或發電郵至alex_kl_ng@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alex_kl_ng@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 麥毓錦
李志銘 龍振剛 梁德明 吳家樂
記者：曾凱婷 金玉瑩 黃卓敏 曾慶元
林朝城 劉詠棋 馮潔雯 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：alex_kl_ng@customs.gov.hk
下期截稿日：2020年8月31日

