



海拍

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·
二零二零十一月號 第三十九期

劉詠棋 吳惠櫻

今天的努力，
明天的成功

香港首席男鐵人

李致和

前言：

三項鐵人，又稱為鐵人賽或三鐵，是由三項運動，即游水、單車及長跑組成的一項比賽。運動員均需要擅長這三個運動項目，才能夠順利完成整個賽事。當談到香港三項鐵人的發展，李致和博士（Daniel）必然是一位家傳戶曉的傳奇人物，享有香港首席鐵人的美譽。Daniel的人生與運動結下不解之緣，先以全職運動員的身份代表香港參加全運會、亞運會及奧運會，並取得亞運會三項鐵人賽亞軍之佳績。退役後重回母校中文大學擔任體育運動科學系的講師，及至回歸體育學院擔任「精英訓練科技助理總監」。Daniel的人生就好像他擅長的三鐵般，挑戰一個又一個的難關，不斷突破自己，在各領域取得成就。

因為疫情關係，今次與Daniel的訪問，在香港體育學院的全力協助下順利以視像形式進行。雖然如此，我們沒有因為大家隔著屏幕而感到陌生尷尬，因為Daniel的親切和風趣的個性，短短一個小時的訪問在歡笑聲伴隨下完滿結束。雖然Daniel已經退役了一段時間，可是當提到他與三鐵的緣份，他仍是會興奮地和我們分享他的苦與樂。

與三鐵初邂逅

提及三鐵的三個運動項目，Daniel表示自己於小學時已經開始參與游泳訓練，亦一直鍾情於單車的速度感和跑步的爆炸力。中三那年，他受朋友邀請參加了人生第一個三項鐵人比賽，並獲獎，從此便開始與三鐵結下不解之緣。「雖然說是我選擇了三項鐵人，其實三項鐵人也挑選了我。」

讀書時代的Daniel開始一步一步踏上全職三鐵運動員的旅途，並幸運地遇上他的三鐵「伯樂」：露芙肯特教練。他非常感謝教練在他年青時已發掘了他當三項鐵人的潛能，為他安排了合適的訓練，並給予機會讓他參與大大小小的三鐵比賽，為他日後的三鐵運動員生涯奠定下扎實的根基。於大學時已接受近乎全職訓練的Daniel，於畢業後，沒有如其他大學同學一樣走上體育老師之路，反而全心全意投入三鐵的訓練。「我當時已為自己訂立清晰的目標，希望在三鐵這項運動上有所發揮，突破自己，參與國際體育賽事，創造佳績，為香港爭光。」



Daniel 與前三項鐵人總教練
露芙肯特(Ruth Hunt) 合照。
(相片由香港體育學院提供)



15年全職運動員的苦與樂



Daniel多次在本地及國際比賽取到優異的成績。
(相片由香港體育學院提供)

回首自己15年全職三鐵運動員的生涯，Daniel表示充滿歡笑與淚水。「三鐵訓練是非常艱辛和刻苦，每天長時間做著單一及重複的訓練，有時真的感到沉悶乏味。」不過，Daniel覺得每天都可以做自己喜歡的三鐵運動，即游水、單車、跑步，是他最開心和享受的事情。面對訓練時的沉悶感，Daniel會如何解決呢？「我是一個喜歡為自己訂立明確目標的人，然後會勇往直前去把它完成。在每日的三鐵訓練中，我經常為自己在技術層面和時間上訂立一個又一個的短期目標，然後專心一意地完成。每當我成功完成大大小小的各目標後，那種難以言喻的愉悅感和滿足感足以蓋過沉悶的感覺。」同時，透過完成這些目標，Daniel亦從中發現自己對三鐵技術掌握得越來越純熟，作賽的完成時間一次比一次縮短，在多個國際賽事中屢創佳績。以上種種點滴及成就為他添上快樂難忘的回憶。

無論如何，運動員的生涯總有起伏，Daniel亦曾經經歷兩次低谷。「當時為了爭取參加國際賽事而過度操練，令到自己的兩條小腿骨骨裂造成傷患，因而影響了在比賽時的表現和發揮，枉費了付出的一番努力與汗水。」除了傷患，還要應付巨大的心理壓力。「比賽時每一個決定都很重要，若果下了一個錯誤的決定，足以影響比賽的成績，錯失獎項。」幸而Daniel抱有樂觀的心態，他認為失敗當中總會令他有所得著。這些寶貴的經驗其實是為下一次比賽能得到「勝利」的果實提供了養份。

講到壓力，Daniel表示壓力很多時是源自於自己的執著，所以他十分感謝於香港體育學院訓練時的運動心理主任。他還記得當時的主任曾告訴他「你越想贏，其實即是越怕輸」。越是看重得失成敗，無形的壓力就會如雪球般越滾越大，窒礙了自己真正的發揮。Daniel告訴我們，全職運動員的其中一個訓練叫「心理演練」，是一些例如正念(Mindfulness)和呼吸的訓練，提升運動員的心理素質，令他們可以更專注投入於練習和比賽之中。

若果可以再次選擇，Daniel仍會做一個全職運動員嗎？他二話不說便回答「一定會」。他表示不是每一個人都可以做自己喜歡的工作，而他不但可以成為他喜歡的三鐵運動員，從訓練和比賽中累積難能可貴之經驗，更可以於這項運動中得到優秀的成績，使他獲取很大滿足和成就。Daniel表示過去的自己是一個不善辭令的「怕醜仔」，後來因多次在本地及國際比賽取到優異成績後接受傳媒訪問，大大提升了說話技巧。「我一開始都唔係好習慣面對鏡頭，記者提問時我會表現得較含蓄。但後來慢慢累積經驗，參加國際賽事亦令自己見識多咗，說話表達方面都越來越有信心。」

Daniel每次訓練都會定下大大小小的短期目標，然後專心一致地完成。
(相片由香港體育學院提供)



Daniel 經常需要接受傳媒採訪。
(相片由香港體育學院提供)



退役後毋忘體壇

於2010年亞運會後，Daniel考慮到個人與家庭等等因素後，毅然選擇退役，對他而言是一個艱難的決定。「退役後最大的問題是適應新的生活模式，再不需要每天維持高強度的運動和訓練。」退役後的Daniel很希望找一些與運動相關的工作，或者可以利用他豐富的運動經驗協助香港運動員，回饋體壇。直到2012年一個機會，他的母校香港中文大學體育運動科學系聘請助理講師，Daniel便捉緊機遇，並成功受聘。在手執鞭的日子，他更重遇自己大學時期的老師，並成為同事，得到他們的支持及幫助。Daniel以「老師」的身份重投體育界，希望可以把自己對三鐵的知識、技術和參與各項比賽之寶貴經驗帶到教室與學生分享，作育英材。



Daniel 換個角色把自己的經驗及心得傳承給學生 (相片由李致和博士提供)

運動員擁有不屈不朽的精神，時刻裝備自己。Daniel在中大當講師的同時，不忘利用工餘時間進修，充實自己。他笑說修讀為期五年的博士課程是他人生的另外一場訓練，在過程中，Daniel全程投入，每天遊走於課室與實驗室之間；既要教學，又要研究，在無數個晚上工作至深夜。回想起那段日子，他表示雖然是辛苦的，但卻十分享受。因為離開全職運動員生涯後，攻讀博士課程成為Daniel人生的另一個重要目標，給他再次挑戰自己的機會。憑著堅毅的精神，他成功於2019年取得博士學位。

取得博士學位不久，Daniel的身邊再次出現另一次機遇。退役之後，Daniel與香港體育學院一直保持連繫，當他知道學院招聘「精英訓練科技助理總監」一職，於是他勇於嘗試，最後成功獲聘。再次踏足一個既熟悉又充滿回憶的地方，Daniel的感受卻截然不同。「想當年，作為運動員的我，每天進出各訓練場所，完成教練給我的各項訓練。現在，我不再經常到訓練的場地，我的工作亦變成以支援教練如何訓練運動員為主軸。這刻，我才理解，原來每一個運動員的背後其實都需要一個龐大的運動團隊作全方位支援，亦要為他們於賽前在很多細節上作準備。我很希望自己可以為這個團隊出一分力，支援香港精英運動員的訓練和比賽，幫助他們爭取更好的成績。」Daniel表示他已訂立下一個目標，就是培育更多香港精英運動員，協助他們，讓他們順利走上奧運等國際舞台。



Daniel希望支援香港精英運動員的訓練和比賽，幫助他們爭取更好的成績。(相片由香港體育學院提供)



行政工作使到Daniel更了解運動員背後的團隊支援。(相片由香港體育學院提供)

Daniel的運動員生涯走過高山低谷，其實每個人的人生亦然。最後Daniel寄語海關同事「今日的努力，明日的成功」。成功是沒有捷徑，通往成功之門是需要付出時間、精神和努力。回想自己不論在運動生涯、學習或工作上，只要堅毅不屈地朝著目標一步一步進發，全心投入，必定能活出屬於自己精彩的人生。

草月怡情 花藝粉飾 的退休生活

曾慶元 蔣俊傑

每當部門舉辦Mess Night或者周年晚宴等大型活動，總不難找到Madam Maggie Young (前總監督郭楊美琪)的身影。看到她帶領著Madam Yvonne So(前高級督察蘇麗萍)等一眾「助手」四處奔走整理花藝布置，很難想像她已經退休了十多年。「Mess對我來說有很深的情感」，由於長年在中環海港政府大樓舊海關總部工作，Madam Young緊緊連繫著高級官員會所，持續為其服務，甚至退休後多年除了協助布置場地外，亦舉辦了各種花藝課程予同事參加。每逢部門的Mess Night及周年晚宴，都可以一睹花藝顧問Madam Young的功架，其指導的花卉作品都為活動現場錦上添花。

未雨綢繆 退休無憂

究竟是甚麼驅使Madam Young一直在花藝一途努力不懈呢？原來跟她在職時參與由澳洲海關舉辦的管理培訓有關。她憶述培訓導師指學員中不乏高層管理人員，甚至可能早已是管理工作團隊的高手，卻不一定懂得管理自己，尤其是退休生活的安排。導師告誡他們應該趁仍然年輕就好好培養一動一靜兩大嗜好，所謂「動養身，靜養心」，退休便不會失去動力或方向，亦可保持強健體魄。

Madam Young直言自己當時才四十歲，哪會想到退休？所以導師的話對她有很大衝擊。想到自己沒有動態的興趣，便開始多做運動，還笑說回港後不久便每天跟同事練習太極。她慶幸自己當時已經在舊海關總部附近跟隨名師研習日本草月流花道十餘年，算是有固定的靜態嗜好。自此，Madam Young開始進一步涉獵各家花藝，後來更在專上學院修讀專業花藝與花店管理課程，學習多元化的線條及構圖，精進花藝上的造詣。培養一動一靜的興趣，好好為退休生活鋪路。

因花結緣 亦師亦友

Madam So笑說自己起初對花藝一竅不通：「以為隨便將幾株劍蘭插在一起便是花藝。」不過因為身為Mess Inspector 而須為各個活動的花卉裝飾打點，因利乘便開始跟Madam Young學習花藝。在教授花藝課時，Madam Young會提出整體的概念，再由學員自己設計及完成作品。回想當時情況，Madam So敬重地說：「其實當時面對著AS(Q)真的戰戰兢兢，加上Madam對花藝的要求很高，對學生也很嚴格，起初我也很怕她。」不過亦正是Madam Young的專注和認真，令Madam So學會欣賞花藝之美，一直引領著她繼續學習。至於嚴師Madam Young也很滿意高徒Madam So一直以來的進步：「她的設計很有心思，所以每次活動她一定是我最得力的助手！」

除了花藝，Madam So亦從Madam Young身上學到不少為人處世之道。自律和擇善固執的態度固然要緊，更重要的是「Madam Young 經常教我們，每日要做一件事。」每天堅持多做一點實事，有所長進，日子才不會渾渾噩噩度過。退休後，Madam So現在以合約形式在版權及商標調查科工作，在工餘時間除了做義工幫助有需要人士外，亦持續進修花藝，目標是取得草月流花道老師的資格。



Madam Young為部門設計110週年宴會場地，同Madam So攝於其中一個作品
(相片由受訪者提供)

求道精神寄寓工作

兩位Madam多次強調「插花」一詞並不準確，「花藝」才能反映這門藝術的求道精神。「花藝作品看似很簡單，但必須專注各種花卉的層次，以至每根枝節的角度，也必須瞭解每一枝花在整個構圖發揮的作用。」Madam So指花藝鍛鍊出來的專注力，對於日常工作也有莫大的裨益：「首先做事不能馬虎！當專心致志、用心去做好每一個工作，其成品也自然會好；每個人瞭解自己在「整個構圖」上的作用，分工合作而互相配合，這正是重視團隊合作的海關必要的特質」。正因如此，她們非常鼓勵同事接觸花藝：「時至今日，花藝這門藝術，不論男女，外向或者內向也可以學習。」Madam Young很高興知道有男同事表示對花藝有興趣，希望更多人會接觸這門藝術。

草月流花道簡介

花道（又稱華道）源於中國隋朝的佛堂供花，傳到日本後產生了各種流派，並成為修養身心的重要環節。

草月流花道創於1927年，是日本花道三大流派中最後進的一派。創始人勅史河原蒼風獲《Time》雜誌稱為「花卉界的畢加索」。草月流顛覆了傳統的花道，提倡花道不應拘泥任何地方、任何時間、使用怎樣的花卉素材或花器，而是重視自由創作，讓創作者以自由素材表現情感。



Madam Young 傾囊相授指導學員

退休後學而優則「教」 以花道提高生活品味

對Madam Young而言，「Teaching is Learning」一就如日本花道中，不論多資深的大師都會繼續跟隨老師學習，使自己永遠在力求進步的同時，保持謙卑的心。因此，即使現在已經在不少場合開設課程教授花藝，她仍然會定期上課，接受老師指導，改善自己不足之處。在教授的過程中，當Madam Young看到學員的創作和設計時，也會獲得啟發，所謂「教學相長」，彼此一起進步。

Madam Young 在2003年退休後定期在高級官員會所舉辦花藝班，回想當初教學的原因，就是想改變向來紀律部隊人員(包括女同事)予人粗魯的印象，希望透過教授同事花藝，告訴大家紀律人員在緊張及忙碌的工作背後，其實也懂得慢活和有生活品味。Madam Young指花藝除了設計作品，更是一門表達自己的藝術，學習後整個人的氣質也會改變：「以前有個女同事是個『急性子』，做事好心急，工作起來時很硬朗。初時她完全不喜歡花藝，但跟我學習一段時間後，性格變得平靜及斯文。」

每當看到同事們的花藝作品不斷進步，繼而獲得讚賞，也為Madam Young帶來莫名的欣慰及成就感，並非金錢或其他東西所能衡量，這也是一直推動她繼續教授花藝的動力。而見證同事在事業和家庭上走到不同階段，更是她始料不及的得著：「舊同事一個又一個成家立室，先後帶丈夫以至後來再帶小朋友來上堂，讓我在退休後與同事繼續保持密切的聯繫。」這份情誼，也是一起研究花藝之外錦上添花之處。



Madam Young 於西式花藝班與一眾學員合照(相片由受訪者提供)

花藝班同學歡送 Madam So 榮休(相片由受訪者提供)

後記：疫症肆虐下的「新常態」

談及近來的生活，兩位不約而同表示花藝課程幾乎都要停止，因為無法網上教學，又不能聚集太多人在一起。至於動態的活動，Madam So表示最近也很難外出跑步，唯有在家中練習瑜伽。Madam Young則很興奮地笑說加入海關其中一個最大的得著，就是學會步操：「在家裡也可以步操四處走動，也可以Mark time！」（在鏡頭面前她還打著步操時的手勢）沒想到對於部分（受罰）學員最痛苦的差事，竟然是她日常作為保持健康的運動。

因為疫情關係，今次訪問一再延誤，最後終於以視像形式完成了。雖然無法面對面接觸，但卻無阻雙方透過視像科技作真情交流。一場疫症，改變了很多日常的習慣，不過也造就了大家嘗試求變，突破常規。就像今次特別的會面安排，充份反映了兩位舊同事都和我們一起與時並進，在逆境中求變，適應新常態。

退而不休

同心抗「疫」

鄧崇俊 馬裕文

積極準備 豐盛人生

在退休前，四位受訪者早已有精彩計劃，迎接人生的新一頁。Paulin讀過一篇文章，提及到退休是人生三大轉捩點之一。她笑說：「還未退休的時間，身旁的同事已經問我退休後的計劃。漸漸地，我就意識到自己快將退休，並開始做好心理準備。」就人生階段的轉變，許Sir以正面積極的態度，發展自己的嗜好，做自己喜歡做的事。「退休後的生活是否開心快樂，都是取決於自己的。」黃sir認為可按需要、喜好及性格決定退休後的生活。「退休的時候要學懂放棄和接受。放棄工作時的生活模式、習慣和地位，以部署人生另一階段。」當三位受訪者不約而同認同退休準備很重要，懿德卻分享了她的經驗。「我沒有仔細準備退休。我只想跳出自己的舒適圈，嘗試新事物。」於是，她從前不喜歡老師，現在就擔當義工老師服務幼童。儘管疫情打亂了原本的計劃，但他們卻選擇以正面心態面對，主動參與義工活動，幫助受影響的人。



派發防疫及日用物資(相片由受訪者提供)



協助衛生署執行防疫工作(相片由受訪者提供)



前高級關員李懿德(左一)，前總關員李慧玲(左二)，前高級監督許偉明(右二) 和 前助理監督黃伯棠(右一)

義工抗疫 服務市民

施比受更有福，現在五六十歲只算是「後中年」。義工服務自然成為四位受訪者的退休活動，他們經同事介紹加入香港紀律部隊義工服務隊，笑說退休生活「忙過返工」。

許sir分享了他的義工經驗，包括為少數族裔兒童補習及探訪老人院等。疫情期間，他笑說：「我定期打電話給長者，關心他們的近況，可謂多快好省」。因為很多長者行動不便，平日少出門，需要向人傾訴及得到開解。

黃sir稱，他在職時參加不同機構舉辦的義工服務。他深信，做義工獲得的滿足感屬於高層次的happiness，並非金錢回報可以媲美。2010年退休後，他有更充裕的時間服務社群，過程中獲得難以言喻的喜悅，受助人往往只是說一句多謝，已令他刻骨難忘。

許sir指出，香港紀律部隊義工服務隊包括六支紀律部隊，曾經在威爾斯親王醫院做支援工作，亦會派物資予長者、少數族裔及露宿者。義工隊的服務活動都有着溫馨的代號，例如「蜜滋傳情」，取其透過送贈物資，向長者送上一份甜蜜心意滋潤人間。他們更有一句互相鼓勵的口號：「沒有完不了的災害，只有熄不掉的關愛。」

疫情爆發期間，他們在亞洲博覽館做登記工作，由於每位到港人士需要強制隔離14天，義工們會親身到隔離營，為隔離者上門帶手帶，以追蹤他們的去向，如果手帶失效，他們會修正手帶功能，為抗疫出一分力。

黃sir表示，義工們有時會遇到隔離人士無理謾罵，他理解由於隔離人士暫時失去自由，難免心情煩躁。所以他覺得做義工需要有IQ 加上 EQ — IQ指懂得「執生」，EQ則是保持心情平靜。隔離人士獲悉他們是義工後通常會「打個突」，料不到竟然有人做抗疫義工，不但要面對感染風險，且工作辛勞而又無償。經歷社會動盪及疫情，許sir每次聽到有市民說「好在香港仲有你哋」，令他感念至今，覺得香港人需要正能量。

Paulin分享了印象最深刻的抗疫義工經驗。她曾經跟一群義工上門替小朋友更換追蹤手帶，作為防疫措施，她們盡量不進入隔離者居所，只可在他們的居所外進行有關工作。有一次，由於更換過程需時，引起鄰居的不安甚至指罵。明白到鄰居都是擔心家人的健康，Paulin於是向他們表示了義工的身份，並耐心解釋流程及在家檢疫者面對的風險。最後鄰居都明白，並表示歉意。Paulin覺得可以幫助到人是最珍貴的。

懿德表示，一位從外國回來的媽媽，坐畢長途機雙眼通紅，她覺得在外國無人理睬，只好帶子女回港，見到義工們迎接及為她們做深喉測試，更備車接送她們到駿洋邨隔離，她們漂泊回港後見到「自己人」感到份外親切。最令懿德難忘的是不少到港人士在亞博館會擁抱她以表示感謝。

孟子主張「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，意思是孝敬自己的長輩時，要顧及其他長者；撫養自己孩子時，亦要顧及別人的孩子。四位受訪者在人生的新一頁繼續發光發熱，以生命影響生命，這種精神很值得後輩學習。



Paulin 認為幫助到人是珍貴的



市民的鼓勵令許sir 感念至今

黃sir認為做義工得到的是高層次的喜悅



回港人士的擁抱和感謝最令懿德難忘

疫情下的海關毅行者

四個人，八條腿，一條心，一起在48小時內走完100公里山路，
徒步由西貢走到屯門，這就是「毅行者」。

海關高級督察陳少純(右一)、署理高級督察鄭裕生(左一)、
督察陳曉蓉(左二)及署理高級關員蔡婉亭(右二)在疫情下備戰。

胡庭瑋

在云云海關同事中，其實隱藏不少越野跑界高手。而「毅行者」這項體壇盛事，每年都吸引了不少同事報名代表海關出戰。明年舉行的賽事亦然。督察陳曉蓉(曉蓉)和總關員陳煥新(小新)就是其中兩位參賽者。他倆正積極備戰，希望可以在24小時內完成比賽。

不知道各位讀者對於100公里有沒有概念？這是由香港到廣州的直線距離，或以成年人步距計算，若每天走上10,000步（約8公里）的話，要走上12天半，也相等於在標準運動場跑畢250個圈。這個距離如果要在一天內完成，可稱上是一項艱鉅任務。

“低估了連續行走山路所需的耐力及體力”

這是曉蓉第二次參加「毅行者」，並首次代表部門比賽。回想第一次參賽，對100公里毫無概念的她，在朋友招攬下，「盲春春」參賽。每次練習最長的只有十多公里。結果在當年的比賽中，在各隊友體力不支的情況下，曉蓉最終以47個多小時，僅比大會指定的48小時內的完賽時間快，成功「壓線」。她坦言當時自己是低估了連續行走山路所需的耐力及體力。

眼前這位渾身是勁的小妮子，自那屆比賽「失利」後，培養了對越野跑的興趣，更被香港壯麗的山景所吸引。她不單只報名參加越野跑訓練班接受訓練，在數年間，她更參加了超過20場越野跑及路跑比賽，經驗值大為提升。曉蓉揚言今年要捲土重來，並為隊伍定下24小時內完賽的目標。

“體力固然重要，但「好腳」更重要”

談到有何策略應付本屆「毅行者」，曉蓉信心滿滿地表示難得可以找到三位志同道合的「好腳」，有信心可以達標。「毅行者」的重中之重是講求團隊合作，一起上山，一起下山，一起行，一起跑，一起衝刺。面對100公里路上的困難，即使有隊員受傷，也要互相扶持。要走畢連綿山路，體力固然重要，而有「好腳」就能如虎添翼。「不論是步伐、體能和性格都要夾」曉蓉說。全隊成員都是部門人員，也是工作上的好拍檔，大家彼此了解，跑起來自然也得心應手。

“針草帽最難頂！”

越野跑界中，常言道「針草帽，你要跑幾耐？」當中「針草帽」所指的就是，毅行者賽事中最艱辛的路段之一——麥理浩徑第七至八段，連走針山、草山及大帽山。這條經典行山路線，總距離約17公里，上落差不多三千梯級，最後更要登上香港之巔海拔950米的大帽山。

「針草帽最難頂！」曉蓉明言針山對她來說是最大考驗，因為針山的最高點超過620米，上落坡幅大，又沒有林蔭位置，在烈日當空下消磨不少意志。「毅行者」另一大難題就是要「捱眼瞓」，因為要完成比賽需要摸黑行山，連夜趕路，少不免要邊行邊睡，這項技能真的要經過不少「行夜山」訓練才能「解鎖」。

“行山行上癮”

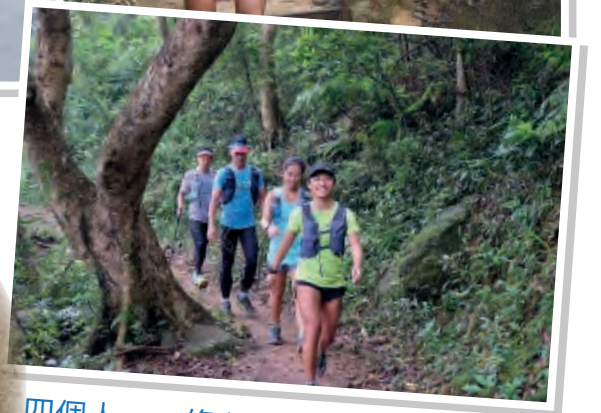
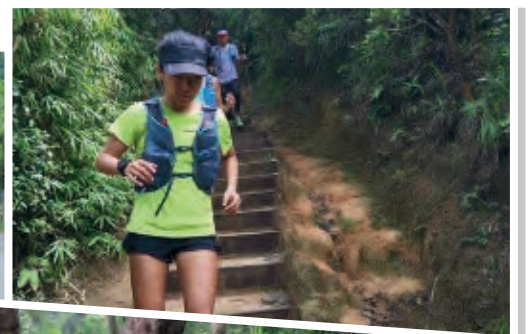
明年舉行的「毅行者」將會是小新第九次參賽，有多年參賽經驗的他，在越野跑界來說，也是資深「跑友」。訪問當天，筆者跟隨小新登上大帽山，我們邊走邊做訪問，他隨心道出山徑上不同的地勢起伏及「打卡」位置，標距柱的由來及歷史背景，對香港各條山徑之熟悉仿如曾生活在深山之中，令筆者佩服。

小新憶述第一次參賽需要38個多小時方可完成。回想為何代表部門參賽，小新指參加「毅行者」是當年工作科系的「傳統」，不論資深或是新入職的同事都會報名參加，非常踴躍。他參加「毅行者」除了想一嘗參加這項越野跑界的盛事外，另一原因是希望可以把這個堅毅「傳統」延續下去。

「由練習到比賽，在沿途不同據點也有海關同事和義工隊打氣和提供飲食，最終能夠完賽，那種滿足感不可言喻，也感謝各方支持。」小新說。隨著年紀漸長，小新現時志在強身健體，參賽心態以成功完賽為目標，盡量享受比賽的過程。「行山行上癮」的小新可謂「不行不舒服」，他經常趁假日與子女遊走不同的郊遊徑和家樂徑，親親大自然，一享天倫之樂。



曉蓉正積極備戰，力求佳績。



四個人，一條心。迎難而上，向終點邁進。



「毅行者」的重中之重是講求團隊合作，一起上山，一起下山，一起行，一起跑，一起衝刺。面對100公里路上的困難，即使有隊員受傷，也要互相扶持。



自2008年起，小新差不多每一屆的「毅行者」都有參與。
(相片由受訪者提供)

“跑到大帽山發射站，就知道終點在望。”

無獨有偶，「針草帽」為小新留下深刻印象。大帽山又名「大霧山」，是香港最高的山峰，因為常被雲霧遮蓋，每次登頂都不一定可以清晰看到山頂上的建築物。小新笑言已經記不起走過多少次大帽山，但同一路線，每次行走，日與夜，與不同的山友行走，都會有不同感受和體驗。經過大帽山發射站是代表已經完成約四分之三「毅行者」的路程。基本上最吃力的上山路段都已經走畢，餘下來的是以平路為主，只要用意志力「頂硬上」便可以完成賽事。

“越野跑經驗之談”

經驗豐富的小新指「毅行者」屬於長距離比賽，需要耗費大量體力。要完成比賽，一定要懂得收放自如，留前鬥後，以及如何「慳力」，避免受傷。

「在上山時，大家不妨多轉換姿勢，善用各組腿部肌肉，如股二頭肌及小腿肌肉等。如在上坡時感到疲倦，可以嘗試抽起後腳，令膝頭屈曲向後成九十度，改用股二頭肌（後大腿肌肉）發力，讓股四頭肌及其他肌肉得以休息，以應付往後的路段。」

“越野跑・傳承”

在學院工作多年的小新希望可以將參與越野跑的「傳統」，一直傳承下去。他會跟曾任教的學生一起參與越野跑和登山，與他們分享越野跑樂趣。

以其他地區或國家而言，當地人往往要花上大半天，長途跋涉才可到達郊外登山。相反，在香港這片彈丸之地，卻坐擁超過三百座山峰，壯麗山河與摩天大廈就在彼鄰，要去登山實在很方便。如此地理優勢，與其要到人煙稠密的商場肩碰肩，倒不如在空餘時間多登山，吸收新鮮空氣，將香港美不勝收的山景盡收眼底。

“疫情下備戰毅行者”

在新型冠狀病毒的疫情下，不少戶外活動也受到限制。但「毅行者」舉行在即，曉蓉和小新都未敢怠慢，他們運用不同的方法鍛煉自己，以維持體能，務求以最佳狀態參賽。

曉蓉以往的運動主項是羽毛球，訓練及比賽都是在室內進行。在疫情下，她選擇化身「水上人」，幾乎每兩個星期都到海邊划艇，既可保持運動量，又可以伺機到不同小島或海蝕洞等地方遊覽，在海平線上以另一個角度探索香港。

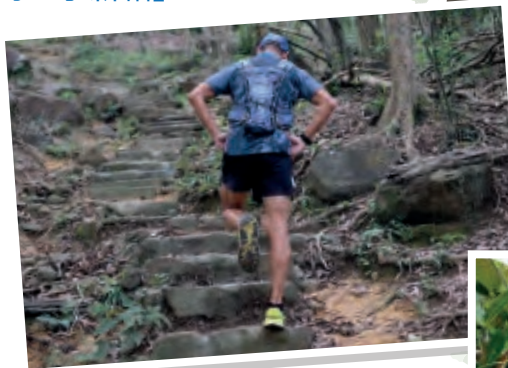
小新則表示在疫情期間，自己登山次數大減，被迫與香港的壯麗山巒暫別。但為了備戰賽事，他改以路跑方式，一星期作兩至三課的跑步訓練，提升心肺功能。另外在飲食方面，小新下了「苦功」，比起以前節制，笑言曾試過以一條茄子及一碗飯作晚餐，現時身型相比以前更壯健，跑起來更有力。



小新在登山時都會戴上印有由女兒和太太為他親手縫製的「小新帽」。



小新認為同一條路線，每次行走都會有不同感受和體驗。



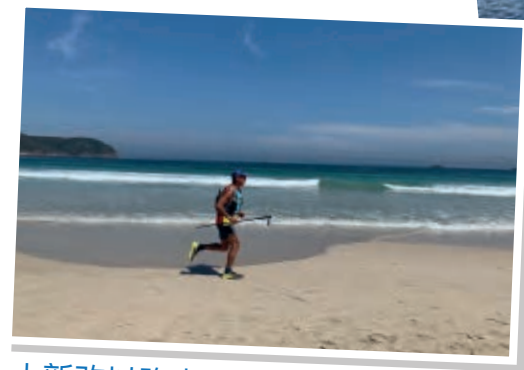
要完成比賽，小新指一定要懂得收放自如，留前鬥後。



小新希望可以將參與越野跑的「傳統」，一直傳承下去。



曉蓉於疫情下以划艇來保持運動量。(相片由受訪者提供)



小新改以跑步訓練，提升心肺功能。(相片由受訪者提供)

毅行者小檔案

「毅行者」在80年代起由樂施會主辦，是香港最大型的遠足籌款活動。自1986年以來，先後有逾100,000多名參加者，為活動籌得超過港幣6億元。

毅行者2019共有1240隊完成登記，但因受社會及交通情況影響，活動於舉辦前兩天宣布取消，現時延至2021年舉行，香港海關將會派出多支隊伍參賽。

(資料來源：樂施毅行者2020網頁)



「香港海關流行樂隊」已經正式成立了！



於香港紀律部隊義工服務隊成立典禮表演



於香港海關高級官員會所周年晚宴表演



流行樂隊新力軍



《使命》製作班底

《使命》

主唱：賴子榮、黃嘉毅、何杏男
 作曲：黃嘉毅、陳焯堯
 作詞：賴子榮、黃嘉毅、曾慶元
 編曲：黃嘉毅、陳焯堯

不可能變可能 一生憑信心
 堅守護法精神 Yeah Yeah Yeah

穿梭幻變風雲 一生憑勇敢
 守關盡我本份 Mm Mm

分析真與假 找出真相嗎 竭力尋突破
 碧海中探索 邊關總有我 不會去躲 Woo Woo
 (邊關掌帥印 天職管法禁 看守八方 Woo Woo)

We Have No Fear
 耗盡力氣追蹤那 迷霧裏真故事
 尋覓證據用理辨明
 看透曲折案情
 沉着氣應戰走出困境

We Have No Fear
 多艱辛都可衝破 危難從不怯懦
 凝聚智慧用我熱誠
 決意開創里程
 維護法與理是我天命
 承擔執法使命



《使命》製作由海關人員親自包辦

流行樂隊為一個非牟利組織，由一群愛好流行音樂及樂隊文化的海關現職同事合力籌組，旨在推動流行音樂及促進音樂文化交流。流行樂隊希望建構一個平台以凝聚對歌唱或樂器演奏有興趣的同事，透過舉辦及參與各類流行音樂活動，體現以音樂促進同事間的友誼，提升凝聚力和部門形象。

除了流行音樂，流行樂隊會嘗試不同音樂風格如爵士樂、民謠、搖滾音樂等等以融合不同音樂元素。我們希望透過舉辦部門音樂交流會，促進更多樂隊的組成，藉著不同樂手及歌手不同的個人風格和技巧，帶出多元化的音樂演奏。

香港海關流行樂隊早前精心創作了一首名為《使命》的原創歌曲。此歌由作曲、作詞、編曲、監制及主唱均由海關人員親自一手包辦，整個製作過程由構思、灌錄至完成混音歷時共兩個月。歌曲中除了介紹香港海關的工作之外，同時帶出我們勇敢面對各種挑戰及堅毅不屈的精神，無時無刻都緊記我們護法守關，專業承擔的使命。歡迎掃描以下二維碼收聽《使命》。

香港海關流行樂隊現邀請各位對流行音樂有興趣的同事加入，隊員的音樂資歷不限，現職及退休同事皆歡迎參與，入會費用全免。如欲申請加入，請聯絡
 流行樂隊副主席 – 黃嘉毅先生
 (電話: 9811 6119 / 電郵: derek_kn_wong@customs.gov.hk) 或
 司庫 – 陳焯堯先生
 (電話: 9275 1780 / 電郵: derek_cy_chan@customs.gov.hk)。



香港海關流行樂隊

保護眼睛的方法

在日常生活當中，我們應減少進行損害眼睛的行為，並多了解及學習保護眼睛的方法，包括：

使用電腦、智能電話及其他電子設備時，要保持適當的距離和良好的姿勢。切勿與螢幕距離太近。工作時應與電腦顯示螢幕保持350至600毫米的距離



「20-20-20」護眼法則

避免長時間使用電腦、智能電話及其他電子產品。如工作需要長時間使用電腦，要定時休息片刻，放鬆眼睛，眺望遠景。大家可參考「20-20-20」護眼法則，做法是每使用電腦20分鐘便小休20秒，並遠眺20尺外的景物



確保室內光線或照明度充足



使用電腦、智能電話及其他電子產品時，除了要有足夠的燈光外，並應盡量減少使用時間，因這些產品會發出藍光。長期接觸高度藍光可能會對視網膜細胞造成損害。避免躺在床上看書。

避免於擠擁或行駛中的車廂或在走路時閱讀。

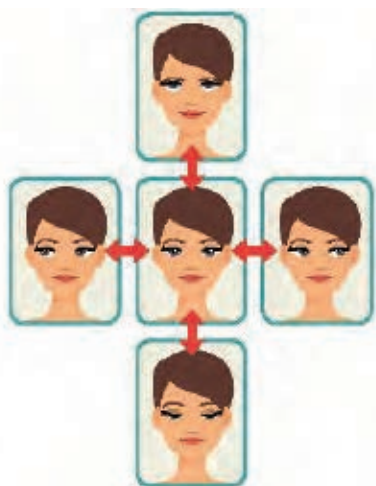
睡眠充足，使眼睛有充份的休息。

保持均衡飲食，攝取足夠的維他命A和蛋白質。

眼睛疲勞及舒緩方法



長時間近距離觀看電腦顯示螢幕及眼睛經常來回於螢幕及文件之間，會令眼睛需要不斷變換焦距，容易使睫狀肌疲勞，引致視覺模糊、聚焦緩慢、重影、螢幕字體模糊不清，甚至出現感到頭痛等眼睛疲勞的警號。要減少眼睛疲勞，工作文件和螢幕應同樣放置於和眼睛距離相同的地方，令眼睛不用時常改變焦距。電腦顯示螢幕的高度應配合眼睛視線可微微向下望的位置。刻意地增加眨眼頻率，讓淚水滋潤眼睛，可避免因眼睛乾燥而引致眼睛痕癢及眼紅。此外，多進行眼睛運動亦有助舒緩眼睛疲勞。



眼望前方，雙肩放鬆垂下，雙眼向上望，再慢慢向下，然後雙眼向左、再向右望。



眼望前方，雙肩放鬆垂下，閉目及緊鎖雙眉，然後慢慢放鬆。

認識「手部或前臂腱鞘炎」

腱(俗稱筋)的功能是把肌肉和骨連接。腱鞘(俗稱筋膜)包圍著腱，而腱鞘則有保護和潤滑的功能，令腱在腱鞘內可自由滑動。手部或前臂經常進行重複或過度的肌腱活動，便有機會令腱和腱鞘因磨擦而引致創傷性發炎。



「手部或前臂腱鞘炎」是本港常見的職業病之一，患者受影響的部位可能有疼痛、腫脹、乏力、灼熱的感覺及活動能力下降等情況，嚴重時甚至會影響日常生活及工作。

引致發炎的成因

● 急速及重複的動作

手部或前臂需要長時間進行急速及重複的動作，例如操作電腦。



● 不良的工作姿勢/長時間維持同一工作姿勢

經常性的手部或前臂伸展及屈曲動作，例如使用手工具，如螺絲批和扳手。長時間採用固定的姿勢，例如裝拆貨物工作。



● 突然及過度用力

雙手過度用力抓住、裝嵌或併合物件及提舉重物。



● 改善工序的設計

使用自動化設備，避免長時間進行重複性動作。

善用輔助工具協助搬運較重的物件，或在搬運的物件上加設把手位設計方便搬運。



● 適當的工具

選用適當的工具和設備來減輕緊握物件時肌肉所發的力。

選用手握工具時應注意其重量和大小，並易於抓握。



使用時手腕姿勢應能保持自然不彎曲。

● 舒展運動

伸展運動有助鬆弛緊張的肌肉，以下是一些有助預防腱鞘炎的手部運動：



動作一

1. 盡量伸展雙手手指5至10秒，然後慢慢放鬆
2. 緊握雙拳5至10秒，然後放鬆
3. 重複以上動作10次



動作二

1. 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
2. 保持右手伸直，手背向前，左手把右手輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
3. 換手重複以上動作
4. 重複以上動作5次

預防方法

● 良好的工作姿勢

善用可調校高度的椅桌來配合工作，減少手腕屈曲或前臂過份伸展。



經常使用的工具設備應放置於方便操作的地方。

● 工作轉換

輪流進行不同的工作，令工作多樣化，減少固定或重複動作。



● 作息安排及健康生活

保持充足睡眠及作短而頻密的休息，以免積聚疲勞。



均衡飲食，多做運動。

抑鬱症是甚麼？

抑鬱症是一種常見的情緒病，特徵包括情緒持續低落，對事物失去興趣或動力，思想變得負面等。這些徵狀會擾亂患者的生活，例如工作和社交活動，嚴重時還會有自殺風險。

抑鬱症有多普遍？

3%

香港成年人患有抑鬱症

女性佔
3.5%

男性佔
2.2%

受抑鬱症困擾的機會隨著年齡增加

抑鬱症有甚麼徵狀？

抑鬱的主要徵狀：



情緒

● 持續的情緒低落



生理

● 經常感到疲倦



思想

● 認為自己十分無用，感到絕望



行為

● 不再做以前喜歡做的事情

若同時有多種徵狀，感覺日常生活或工作、學習受到影響，並持續超過兩個星期，請及早尋求醫生或臨床心理學家的專業評估，並視乎需要接受適切的治療，以盡早改善情況，防止惡化。

如何治療？

A 藥物治療



抗抑鬱藥透過調節腦內影響情緒的神經傳遞物質，包括「血清素」及「去甲腎上腺素」的活動失調，以改善抑鬱的情緒，並有效預防抑鬱症復發。

B 心理治療



心理治療（如「認知行為治療」）可助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，紓緩抑鬱情緒。

抑鬱症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上抑鬱症，便應尋求協助。

希望協助患者康復嗎？你可以：



包容患者的徵狀



鼓勵患者參與社交活動



多聆聽支持患者



留意患者病情變化

如何預防抑鬱症？大家可以嘗試以下的方法：
面對壓力時，懂得適當地溝通和宣洩
建立良好及平衡的生活模式，例如尋找有益身心的娛樂或嗜好等
對抑鬱症要有正面理解和抱持較開放的態度，在遇上問題時，多主動尋求協助

資料來源：醫院管理局智友站

欲了解更多有關資訊：

1 諮詢你的醫生

2 致電以下部門查詢：

醫院管理局精神健康專線 2466 7350
社會福利署熱線 2343 2255

3 瀏覽

shallwetalk.hk

資料及圖片來源：
精神健康諮詢委員會
「陪我講Shall We Talk」網站

家居運動

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

在天氣欠佳或是疫情肆虐，不適宜在戶外活動的日子，可選擇在家中進行一些簡單的家居運動，好處是省卻了外出的時間，亦可免除因戴上口罩運動而帶來的不適，便能達到強健體魄，維持良好的身體狀態，共同面對疫情。

以下介紹一些簡單的家居運動，運動強度可自行決定，各適其適。運動次序如下：

1. 熱身運動：- 我們先用幾分鐘來做一些頭、手、腰、腳的伸展運動，好讓身體順利進入運動狀態。每組可做10秒以上。
2. 帶氧運動：用20-30分鐘(甚至更長時間)去做帶氧運動，以增強心肺及血管功能，能有效預防「三高」及糖尿病。可以單項選擇下列任何一種動作或採用交替、合併的方法去鍛鍊，強度則視乎個人體能及運動目標而定：
 - a. 沿地跑步 - 這是最基本的運動，不需任何器具，只要採用腳尖著地，輪流提起雙膝便可做到，雙手配合協調，運動強度取決於跑步的頻率及膝頭所提升的高度。
 - b. 跳繩 - 跳繩除了是帶氧運動外，亦可增加手腳的協調能力，如果想運動量較大，可加快速度去跳及採取雙腳一起著地的跳法，如果想省力及跳得持久些，則可減慢跳繩速度及採取左右腳輪流著地的跳法。
 - c. 波比跳 - 屬於高強度的無氧心肺運動，會消耗大量熱能，最好事前先做足夠熱身運動。由於屬於高間歇訓練，運動時短時間內能達到最高心跳率，在訓練過程中搭配跳躍動作，結合手腳、軀幹肌肉運動，可以消耗全身燃脂。運動後，還會產生後燃效應，堪稱是「脂肪殺手」。不過這個高強度的訓練動作，並非人人適合，如有膝蓋、腰椎、高血壓、心臟病的，都不建議。一套動作可以由10次至20次不等，視乎個人體質而定。做完一套後可休息3分鐘再做，體能好的可以做3套。
3. 肌力鍛鍊：在肌肉暖和後可做一些掌上壓、摺腹、深蹲等肌力鍛鍊，藉此強化手、腳及軀幹的主要肌肉組群，優化體型及有效預防肌肉流失。當身體肌肉增加了，發熱及新陳代謝的功能也會隨著提升，在寒冷時會感到暖和些，身體儲藏糖分的容量也會提升，從而預防糖尿病。
4. 冷卻伸展運動：劇烈運動後如果突然轉為靜止，由於血壓太大改變會對心臟構成不利，這時候做一些頭、手、腰、腳的伸展運動作為冷卻用途，可舒緩疲勞緊張的肌肉，令其回復柔軟性，也可以排走運動時所產生的代謝物，加速復原。每組可做30秒。

其實，足不出戶也可以達到運動的目標，試試吧！

借貸要小心 謹慎理財為上策

iSir 話你知：

政府人員向別人借貸時，必須注意並遵守相關法規。《防止賄賂條例》第三條訂明，任何政府人員未得行政長官一般或特別許可而索取或接受任何利益，即屬違法。根據上述條例，貸款屬利益的一種。因此，個案中的公務員若在未取得相關許可的情況下，向別人借貸十萬元，便有可能觸犯《防止賄賂條例》第三條*。

事實上，《接受利益（行政長官許可）公告》已清楚訂明條例所指行政長官給予的一般許可。相關貸款規定如下：



提供利益者或貸款者的身分	親屬	私交友好	其他人士	商人／商業機構／會社
限制（貸款金額上限）	沒有限制	每人每次不超過港幣三千元	每人每次不超過港幣一千五百元	沒有限制
必須符合的其他條件	沒有其他條件	- 三十日內清還貸款 - 貸款者並非有關政府人員的下屬 - 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的 - 貸款者與接受貸款的政府人員並無公事往來 - 有關政府人員以私人身分接受貸款	

ABC部門



唉！我很煩惱，不知道怎麼辦，我近日投資股票嚴重失利，欠下經紀行十多萬元。

大家共事多年，不如我先借十萬元給你周轉。

根據上述公告，如個案中的公務員有需要向私交友好借錢，貸款金額上限為每人每次三千元，並須於三十日內還款。若金額超過三千元，則須事先獲得部門首長特別許可**，否則會觸犯《防止賄賂條例》第三條。如該公務員未獲特別許可而向下屬或與所屬部門有公事往來的人士借貸，亦屬違法。

第三條的立法精神在於避免公務員因無意中接受了第三者的小恩小惠，以致在執行職務時有欠客觀甚至濫用職權。公務員應審慎理財，不要參與高風險的投資活動，以防陷入財困和欠債。若為償還債項而收受利益，濫權濫職，便會觸犯《防止賄賂條例》第四條***，犯下更加嚴重的貪污罪行。

在任何情況下，公務員都必須守法，而在接受利益方面，則須遵循公務員事務局通告所訂明的相關規定、《公務員事務規例》及所屬部門的規則。

*最高刑罰：罰款港幣十萬元及監禁一年。
**行政長官已將批核特別許可申請的權限授予部門首長。
***最高刑罰：罰款港幣五十萬元及監禁七年。

注：文章輯錄自廉政公署的專題文章



廉政公署社區關係處在《公務員易學網》(Cyber Learning Centre Plus) 已推出全新的網上學習教材《公務員學有所「誠」資源網》，目的是加強公務員對防貪法規的認識，提高對貪污、利益衝突及其他誠信挑戰的警覺性。同事可透過以下途徑登入有關資源網：以辦公室電腦經部門入門網站 (Customs Portal) 登入《公務員易學網》，在「部門資源區」選擇「香港海關」或「廉政公署」。

經互聯網登入《公務員易學網》，有關連結已建立於部門網頁的誠信資源區內。(主頁 > 其他資料 > 相關連結 > 誠信資源)。

有獎謎語-童三軍

謎題：

吳越興亡有原因，
天香國色迷煞人，
范蠡獻出心中愛，
吳王盡享美人恩！

猜一春秋時代的一代美人。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johnny_ks_chong@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2021年2月28日。

上期謎底：諸葛亮

得獎者名單如下：
高級關員（編號 06230） 吳子傑
關員（編號 1577） 鄧婉芳
關員（編號 16298） 李永皓
關員（編號 18632） 張建銘
高級文書主任 梁澤霖

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莊啟成或發電郵至johnny_ks_chong@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johnny_ks_chong@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 楊嘉斐 謝雅珊
歐行莊 李志銘 龍振剛
梁德明 章志雄 莊啟成
記者： 劉詠棋 吳惠櫻 曾慶元
蔣俊傑 鄧崇俊 馬裕文
胡庭瑋
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： johnny_ks_chong@customs.gov.hk
下期截稿日： 2021年2月28 日

