



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
二零二一年五月號 第四十期

傅家俊

鄧崇俊 馬裕文

「後發先至」

打出滿分人生

作為家長，一般都期望下一代贏在起跑線，但香港「桌球一哥」傅家俊(Marco)的路途卻不一樣，「後發先至」可算是他桌球生涯的寫照。

有別於外國球手幾歲起便有教練從旁指導，Marco於七、八歲才初次接觸桌球。一般球類運動只有一個「球」，例如：籃球和足球等，而桌球卻有21個五顏六色的球，因而使孩時的Marco感到特別好奇。由於傅爸爸愛好桌球，小時候Marco也自然地跟從父親打遍不同桌球室，更因而愛上這項運動。

棄讀大學轉做職業桌球手

1980年代的香港，桌球風氣很盛行，Marco記得當時單在灣仔就有十間桌球室。當年他僅將桌球當成課外活動，及後他移居加拿大，發現當地的桌球文化與香港存在明顯差異。Marco發覺當地的桌球手很多時都會獨個兒專心練習，他才明白到打桌球需要苦練，所以他毅然向一名同樣來自香港的前輩拜師。在該前輩指點下，Marco漸漸領悟到打桌球的技巧，進步神速，年紀輕輕便在加拿大業餘桌球賽中奪冠。Marco於18歲回流香港後，旋即橫掃全港桌球室，贏得多項比賽殊榮。當時Marco父母明白運動員的生涯很短暫，要好好把握，因此當Marco向他們表示想放棄升讀大學而轉為職業桌球手時也沒有阻止。難得有父母的理解和支持，Marco於是每天苦練5至8小時，最終以年僅20歲之齡便成為職業桌球手，展開璀璨的桌球職業生涯。

在桌球枱上，Marco認為：「最難克服的是孤獨感，因為桌球比賽只有球手一個人孤軍作戰。在比賽中只要錯失一個機會，便會一子錯滿盤皆落索，遭對手一桿清袋。桌球手回想打得不好時會有挫敗感，更會愈想愈負面。在比賽中，即使球手教練從旁教路，亦很難幫助球手重新站穩陣腳，球手始終要靠自己。」

Marco桌球生涯並非一帆風順，他還記得在一個聯賽上的難忘經歷。當時他先挑戰七屆世界冠軍亨特利，以1:7落敗，之後再對世界級高手奧蘇利雲，結果再負2:6，連續兩場敗仗令他身心俱疲。他說：「當時被對手佔盡上風，因一時失手而全場挨打，再沒有機會急起直追」。他又表示：「現時排名四、五十名的球手，都有能力一桿打過百度，稍一失手，球手便只有呆坐至比賽完畢。」

另一個難忘賽事是某年世界錦標賽，Marco與球手艾頓對戰，艾頓打法以「嘆慢板」見稱，與他比賽必需要有耐性，鬥智鬥力。Marco在一連兩日的長途賽中，在33個回合中一度落後下，幾經辛苦追至15盤平手，但最終艾頓因比他發揮較佳勝出賽事。當時，這場比賽是Marco力爭世界冠軍頭銜的最大機會，可惜僅差一步而飲恨。Marco慨嘆，勝出比賽固然令人興奮，笑對失敗更令他反躬自省。

孫子曰：「攻心為上」，Marco每次比賽前都會靜思十五分鐘，盡量不想任何事情，面對壓力切記不可逃避。他打比喻，行人橫過交通繁忙的馬路時不能罔顧風馳電掣的車輛；相反，要全神貫注，打醒十二分精神，方可避過車輛，安全地橫過馬路。同理，球手在上場比賽前必須調整心情，集中精神，才會發揮得更好。

「台上一分鐘，台下十年功」，Marco認為打桌球最需要練好基本功。他憶述曾與七屆世界冠軍亨特利在蘇格蘭作一對一練習，他見證亨特利除了吃飯和休息，其餘時間都會心無旁騖地苦練，練習時會盡量調節到與真正比賽時一樣打法。從中，他明白到世界級球手的成功絕非僥倖。

Marco喜歡獨個兒練習，因為時間容易配合。他認同與對手練習也有好處，因為在對手面前會有比賽時那種無形壓力。桌球技術精湛的Marco現時仍想改善其「長拾波」，頂級運動員精益求精的精神的確很值得我們學習。Marco由香港第一跳至國際舞台，經過不斷努力，世界排名最高曾升至第5名，不但為香港爭光，「傅家俊」三個字亦成為香港桌球的代名詞。

Marco以年僅20歲之齡便成為了職業桌球手。(相片由傅家俊提供)

失去方向 走過低潮

運動員生涯總有高低起伏，Marco亦曾經對桌球失去興趣和方向。他憶述：「在職業運動員生涯初期，並未看重成績，對每樣事物都感到新鮮。但慢慢就變得在意自己的水平發揮及榮譽得失，每次落敗都感到難過。及後，人生經歷變得豐富，變得成熟，衝破了樽頸位，重拾初心，再次享受桌球，珍惜代表香港與世界各地球手比賽。」

Marco表示，對桌球失去興趣是他運動員生涯中最大的挑戰。他說：「在登上第一個高峰過後成績下滑，感覺像失去了自己的價值。當時，我心中抱有一些較負面的想法，既要離開家庭飛到外地練習和比賽，又要一個人獨自面對各項挑戰。那時候我不再享受桌球，甚至產生厭倦。」

所謂當局者迷，當時Marco向家人和教練傾訴，坦誠說出自己的想法。得到他們的開解後，他最終能成功調節心態，走出人生低谷。他領悟到，若繼續維持舊有心態打球並不會為他帶來突破，最終只會折磨自己。



Marco (中)與《海柏》採訪團隊合照。

患上眼疾 險需退役



Marco於2018年曾因為眼疾而需要休戰數個月。



Marco表示勝出球賽固然令人興奮，笑對失敗更令他反躬自省。

眼睛是「靈魂之窗」，對桌球運動員尤其重要。Marco於2018年曾因為眼疾而需要休戰數個月。面對事業危機，Marco以積極樂觀的心態面對：「當時擔心眼疾問題會影響我的桌球事業，甚至可能需要退役。幸好手術後慢慢適應過來，雖未及患病前的狀態，但也沒有造成太大影響。休戰的時間，我並沒有參加比賽，排名難免會下跌，因此康復後要更加努力練習和比賽，追趕世界排名。」無論如何，眼疾對Marco來說，確造成一定打擊，但他最後都成功走出困境。

Marco指出：「桌球生涯和人生相似，當中所學習到的更是畢生受用，特別是情緒控制及面對失敗。人生在不同的階段及情況下都會面對壓力和逆境，桌球就是一個工具讓我們學習到如何處理這些課題。桌球教會人如何承擔責任。桌球檯上有不同顏色的球，無論球手選擇打哪個球，都要承擔責任和後果。打失了，就會給對手機會。」被問到如何面對壓力，Marco分享道：「不論是職業運動員還是業餘球手，面對比賽都會有壓力。面對壓力時不要逃避，要認清壓力來源，耐心拆解，克服困難。」

征戰廿載 薪火相傳

Marco職業桌球生涯的部份佳績：

- 2007年，Marco在格蘭披治大賽決賽中，以9:6的局數擊敗了3屆世界冠軍奧蘇利雲成功奪冠，成為第三位在職業排名賽中奪冠的亞洲球手。
- 2013年，他打入澳洲桌球公開賽決賽，以9:6戰勝世界排名第一尼爾·羅伯森，相隔六年，再次奪得職業排名賽冠軍。
- 2016年，他在蘇格蘭公開賽決賽中，在1:4落後情況下，以9:4反勝希堅斯，奪得冠軍。
- 2017年，他在世界錦標賽首圈落後1:7下，以10:9反勝比利時新星盧卡·比素爾，並於次圈再次反勝羅伯森，力挽狂瀾，晉身8強。



由於全球疫情關係而未能出外作賽，Marco很可能跌出職業排名，但他坦然面對。(相片由傅家俊提供)

被問到如果小時候沒有接觸桌球，人生會變成怎樣？Marco說：「生活應該會變得平淡，少了很多經歷和高低起伏。還未接觸桌球之前，我已經喜歡運動，勝負與否都感到有趣。而桌球為我帶來了滿足感——可能是贏了一個桌球高手或一場挑戰性高的比賽；又可能是做到一些意料之外的技術突破。當你訂立一個目標，然後努力不懈，到最終取得成功所帶來的滿足感，是其他東西不能帶給我的。若我沒有接觸過桌球，雖然一方面沒有了失望，但另一方面，也必定會失去了桌球給我的滿足感。」

由於全球疫情關係而未能出外作賽，Marco很可能跌出職業排名，但他坦然面對，畢竟這是非戰之罪。他現時保持練習量，以備將來由業餘賽從新出發。Marco心中仍有一團火，他不但決心捲土重來，期望再次擠身世界排名前列，更計劃在人生下半場將桌球運動推廣至下一代，分享打桌球的樂趣。

征戰球壇逾二十載，Marco對桌球仍是滿腔熱忱，更成立了兒童桌球學校，推廣桌球運動。「運動員在不同階段會作出改變，因此，現時我在比賽以外都有其他目標和夢想。透過成立兒童桌球學校，我希望把桌球帶入學校，與小朋友分享，讓更多人接觸到這項運動。以前，我作為全職運動員的生活都離不開練習、做運動、去外地比賽。但現在要踏出『舒適區』，面對不同的人 and 事。這並不是令人感到舒適的事情，我要積極面對，激發自己的潛能，為人生下一階段努力邁進。」



Marco曾出版自傳《147人生》，147指桌球上的單桿滿分，他在二十年的桌球生涯打出過四次。希望各海關同事跟Marco一樣，在事業和承傳兩方面皆打出滿分。

有別於外國球手幾歲起便有教練從旁指導，Marco於七、八歲才初次接觸桌球。(相片由傅家俊提供)

10th
Anniversary

退休十載不言休 再創健康新高峰

胡庭瑋

眼前這位皮膚黑黝、額上架著太陽眼鏡、身形沒半點贅肉，驟眼看來與一般運動員無異的男士，大概誰也猜不到他已退休了十年。「雖然已退休，我卻感覺比以前更有活力。」前海關高級監督陳志洪(Albert Chan)(拔Sir)笑道。拔Sir有著數不完的興趣，自學結他、下圍棋.....到揚帆出海等，近年熱愛踏單車到處旅遊，現在還迷上一項挑戰自我的運動 - 「三項鐵人」(三鐵)。



拔Sir雖然已退休了十年，但身形沒半點贅肉，驟眼看來與一般運動員無異。

拔Sir在1981年加入海關，期間曾擔任過各個科系的多個要職，退休時任高級監督，曾偵破不少盜版光碟、非法紅油及走私瀕危物種等案件。在職時，即使日常工務繁重，他也會在百忙中抽空玩音樂及做運動，更曾是海關運動會及科系籃球比賽的常客。在2010年退休後，他趁機把興趣變成習慣，並進一步挑戰自己。



2000年6月Mess Dinner，拔Sir(中)跟同事一起又彈又唱。
(部門資料相片)

退休後「覺醒」 結合運動與旅遊

不少人在退休後選擇到各處旅遊，享受生活，增廣見聞，卻忽略了做運動及保持身體健康的重要性。拔Sir表示以往只把運動當作興趣，但在退休後「覺醒」。近年，他更迷上踏單車，為了完成夢想，他下定決心，將運動與旅遊結合，以踏單車的方式走遍大江南北及名山大川，在單車背上體驗生活，認識各地文化和歷史。

愛上踏單車旅遊

拔Sir自小在新界鄉村長大，經常踏單車。對他來說，在退休後開展踏單車旅遊，只是「重操故業」，樂在其中。在2018年，他更與幾位知己好友，由成都經川藏公路踏單車到拉薩，途中經過八座超過四千米海拔及兩座超過五千米海拔的高山，用上25天穿越二千多公里連綿起伏的山路和公路。期間四處遊歷，穿過一個又一個村莊、小鎮，與當地人交流，目睹當地人純樸的鄉村生活。他說：「踏單車就是中庸之道，既比走路快，但又較乘坐其他交通工具慢，速度恰好讓人細味大自然的景色及具歷史意義的景點，更可強身健體。」過去幾年，他踏單車到訪過新疆、西藏、青海、台灣、日本、澳洲及美國等地。



2010年退休後，拔Sir將興趣變成習慣，由踏單車到三項鐵人，進一步挑戰自己。
(相片由受訪者提供)



(左圖) 2018年6月，拔Sir在往拉薩路上留影。
(相片由受訪者提供)



(右圖) 拔Sir在西藏之行途中遇上風雪，躲進藏民家與屋主留影。
(相片由受訪者提供)



(左圖) 2017年夏天，拔Sir於美國西雅圖Mount Rainier, Seattle單車旅遊。(相片由受訪者提供)



(右圖) 2018年夏天，拔Sir在台灣單車旅遊，一日內完成了120公里。(相片由受訪者提供)

開拓「三鐵」之路

作為單車「發燒友」，又怎會少得一輛專業級單車？而這輛單車亦為他打開「三鐵」的大門。在一次機緣巧合下，有朋友知悉他擁有專業級單車，故向他借車參加「三鐵」比賽，拔Sir因而初次接觸這項鐵人運動。「三鐵」比賽要求參加者在同一個比賽中，依次完成游泳、踏單車及跑步，共三個項目。熱愛挑戰的拔Sir，初接觸便「膽粗粗」報名參加了一個在大埔舉行的「三鐵」比賽，賽事組別按年齡劃分，他所在的是六十歲或以上的組別。雖然游泳項目的成績不算標青，但來到強項的單車項目時，他自言相比其他參賽者「大膽」，來到下山路段，他放膽俯衝下山，追回不少時間。可是，到最後的跑步項目時，他的大腿肌肉非常繃緊，但他咬著牙關，最後都能完成比賽。結果拔Sir首次參賽，在十多名同組參賽者中，勇奪殿軍，正式開拓他的「三鐵」之路。

拔Sir對「三鐵」的興趣可謂「一發不可收拾」，雖然過程辛苦，但從沒有一刻想過放棄，只有越玩越起勁，並希望參加更多的比賽。完成本地比賽後，拔Sir決定衝出香港，到外地參加不同賽事，與世界各地其他高手較量，他更先後兩次前赴台灣比賽，兩次都以同組首十名的名次完成比賽，成績斐然。近年，拔Sir亦報名參加了一些海外比賽，但因疫情關係，各項比賽被迫延期，惟他未有懈怠，一直練習保持狀態，以便疫情過後，可以隨時參賽。



拔Sir在2016年首次參加三項鐵人賽便勇奪組別殿軍，圖為賽後在現場留影。(相片由受訪者提供)



「醫生已經遠離我十年了。」

談到如何保持強健體魄，拔Sir道出自己因為對三鐵著迷，堅持有一套具規律的生活模式，每星期訓練12-15小時，訓練強度更達至比賽級，務求維持競技狀態。與此同時，他亦注重足夠的休息和攝取均衡營養。拔Sir現時每天睡約8小時；在運動後也會午睡約20分鐘，幫助肌肉從疲累中復原。飲食方面，拔Sir選擇高營養價值的食物如雞蛋、紅菜頭、糙米飯及鮮奶等為主食。他日常大致上都保持節制的生活及飲食習慣，但間中在朋友聚會或佳節時也會大快朵頤，不用特別戒口。「醫生已經遠離我十年了。」拔Sir自言現在感覺比退休前更有活力。

「我希望可以在70歲前，參加及完成超級鐵人賽 (總距離為226公里)。」

年近古稀之年，拔Sir不言休，現時比較著重跑步訓練，他認為自己在跑步方面的進步空間較大，正因跑步是大多數比賽的最後一個項目，若果跑步能做出更快的時間，絕對有利於整場比賽中爭取更好成績。對於如何策略性地在各個項目分配體力，如何留前鬥後，在強項中追趕對手獲取佳績等，拔Sir表示這正是三項鐵人令他如斯著迷之處。嚴格訓練多時，拔Sir為自己訂下終極目標，就是在70歲前完成總距離共226公里的超級鐵人賽，即是游泳3.8公里、踏單車180公里及跑步42.2公里的超級耐力賽。他希望日後可以繼續到世界各地比賽，實行寓比賽於旅遊。

「健康是以汗水換來，金錢是買不到健康的。」，這句話拔Sir時常掛在口邊，用心勉勵朋友及在職同事。他又鼓勵大家年青時更應養成運動習慣：「不少人在退休才開始多做運動，但健康其實是要累積，並不是一朝一夕可以得到。年青時只顧拼命工作賺錢，年長後或許有了財富，但可能買不回健康身體，吃多少補品或健康產品也無補於事。」拔Sir亦寄語在職同事，應該在生命各個階段都要養成做運動的習慣，戒除對危害身體的嗜好（如吸煙），好讓身體早日累積運動帶來的好處。

「健康是以汗水換來，金錢是買不到健康的。」，這句話拔Sir時常掛在口邊，勉勵朋友及在職同事。(相片由受訪者提供)

香港海關

海關義工隊前線 義工人員的分享

鍾煥露 賴今銘

義工隊



受訪者：應課稅品科督察 鄭景寧



Queenie（後排右二）主力負責統籌工作，亦會親力親為，參與義工探訪。
（相片由受訪者提供，攝於2019年）

現於應課稅品科工作的督察鄭景寧（Queenie）於2015年入職海關，2017年已加入義工隊，至今約4年。Queenie主要負責統籌工作，包括籌集活動物資、聯絡社福機構等等，可謂義工隊的「幕後功臣」，擔任重要角色。Queenie表示，義工隊每年均與各大社福機構合作，舉辦不同類型的活動，十分多元化，不但令她增廣見聞，亦讓她在過程中有幸接觸不同階層人士，拓闊生活圈子。

義工活動有助增廣見聞 擴闊社交圈子

過去一年，疫情蔓延，不少大型盛事停辦，連帶義工隊的部分活動也被迫取消，但Queenie發現義工隊成員仍抱著助人的熱誠，在疫情期間不斷查詢可有機會關心及幫助社會上有需要人士。因此，她和其他義工隊幹事決定主動籌集抗疫物資，繼而聯絡不同社福機構及非牟利團體，轉贈相關物資予有需要人士。這樣，義工隊成員可繼續參與義工活動，同心抗疫。辛勞過後，義工隊還獲得合作的社福機構連番感激。Queenie覺得一切努力並非白費，即使面對疫情也不代表義工隊的工作陷入停擺，更希望日後能主動組織更多義工活動，幫助有需要人士。

受訪者：港口及海域科總關員 陳英

現於港口及海域科海域支援小組工作的總關員陳英（英哥），89年入職，97年開始義工服務，每當提起「義工」二字，英哥便有說不盡的故事，用不盡的魄力，「每一次義工活動都會有得着，視乎你想得到甚麼。」



英哥加入海關義工隊多年，從未言休。
（相片由受訪者提供）

英哥樂於助人，不時四出參與義工活動。
（相片由受訪者提供）

義工由歌迷會開始

英哥自小喜歡音樂，但更喜歡幫人，他說第一次參與義工服務，就是由「張學友歌迷會」開始，「當時歌迷會有一個親善小組，會定時探訪老人院，我亦有在其中參與醫院善終服務，從那時起，就開始當義工。」

過去一年，因為疫情關係，令社會有很多限制，不少義工活動需要取消，例如火炬跑、毅行者等，但面對困難，英哥總是樂觀地面對。在其中一次義工活動中，義工隊到黃大仙彩雲邨探望長者，雖然只是門外探訪，但竟有「意外收穫」。英哥說，當時遇到一位受訪伯伯，雖已年介92歲，但聲如洪鐘，身體很好，原來他曾任職海關，退休前於學堂工作，有很多共同話題，這種他鄉遇故知的感覺，份外開心。

笑容滿面的英哥，可說是與海關義工隊一起成長，被問到有甚麼動力令他從未言休，他微笑地說：「全程投入，不要介意付出。」憑藉這份信念，義工服務已成為英哥的畢生興趣。

受訪者：陸路邊境口岸科高級關員 阮偉雄

在許多人眼中，參與義工活動是一件很傻的事——為別人獻上時間、花盡心思、付出勞力，卻沒有任何實質報酬。然而，對高級關員阮偉雄（Wise）來說，義工從來不只是服務別人，自己也可以樂在其中，收穫甚豐。



Wise 每年均會為「樂施毅行者」擔任義工。
（相片由受訪者提供）

義工活動 助人自助

Wise於1996年入職海關，直至2009年才在同事介紹下加入義工隊，展開其義工生涯。從未接觸過義工活動的Wise坦言首次擔任義工已讓他覺得十分辛苦，全因當時他為「樂施毅行者」擔任義工，冒著只有攝氏9度氣溫的寒風通宵達旦工作，肩負照顧參賽者及其家人朋友的重任。長夜漫漫，過程絕不輕鬆，但Wise並未退縮，此後多年也風雨不改，堅持為這活動擔任義工，以另類方式參與這場城中盛事，更成為了Wise每年的「例行公事」。

今年，Wise本已準備就緒，提早計劃該如何安排假期出席活動，擔任義工。然而疫情陰霾下，大會宣佈活動停辦，令Wise的義工計劃告吹，失落感隨之湧至。幸而「塞翁失馬，焉知非福」，Wise因應疫情嚴峻，改為參與其他義工活動，包括探訪長者及派發抗疫物資等，更因而造就他與太太首度一同擔任義工，相當難忘。Wise笑言太太為人文靜，較為內向，以往只有他和女兒一起參與義工活動，沒想到這次疫情令太太也願意出席，加上看見太太在過程中嘗試和別人交談接觸，相處融洽，他也感到十分開心。這畫面也因而成為了他十多年義工生涯中最難以忘懷的一幕，教他感動。

Wise出席義工活動，派發抗疫物資。（相片由受訪者提供）



阿鋒（前排左三）希望藉義工活動幫助有需要的人。（相片由受訪者提供）

從參與探訪至籌辦活動，阿鋒（前排右一）對義工活動越來越投入，亦會協助安排義工訓練。（相片由受訪者提供）

受訪者：陸路邊境口岸科關員 曾振鋒

義工隊有資深義工，亦有新力軍，現於陸路邊境口岸科工作的關員曾振鋒（阿鋒），入職海關五年，外表文靜，但內心卻藏著一份熱情，「其實自己用少少時間去幫人，對別人來說，已是很大的關懷。」

義工隊的使命

大概三年前，阿鋒開始參加海關義工隊，「起初只是嘗試，但慢慢發現，我其實有能力去幫人。」由最初探訪，到後來籌辦活動，投入感日增，阿鋒想了解更多別人的故事，「曾經與生命熱線合作，才發覺獨居長者自殺率頗高。」獨居就是孤獨一人，背後卻隱藏著萬千故事。提及去年一次端午節探訪獨居長者活動，因為疫情限制，探訪時間不多，正當離開之際，老人家問：「下次幾時可以再見到你咗？」那份不捨，令阿鋒和其他義工都紅了眼，唯有強顏歡笑，安慰該老人家。

別人的故事，成為阿鋒成長的養份，他學會關心社會上的弱勢社群。義工探訪活動是他成為義工的一項使命，令他明白到在工作以外，他還可以透過聆聽和關心，去幫助及照顧社會上有需要的人。

香港海關義工隊

簡介

- 香港海關義工隊(“義工隊”)自2002年開始一直積極參與義工活動，服務對象包括長者、青年人、兒童及社會上有需要幫助的人士。義工隊希望透過服務：
 - 共建關愛和諧社會
 - 使有需要幫助的人士得到支援
 - 發揮互相關懷及扶持精神
 - 加強團體精神及凝聚力，提高士氣
- 隨著義工隊的發展及受助機構的大力推薦，義工隊獲邀請參與義務工作的數目不斷上升。有見及此，義工隊於2016年2月¹正式加入香港海關體育及康樂會(“體康會”)，希望透過體康會得到更多支援及協助，以進一步推廣義務工作。
- 過去數年，義工隊一直獲得社會福利署頒發義務工作嘉許狀(團體)金狀²，予以表揚。而義工隊個別隊員也同時獲得由社會福利署頒發的個人嘉許狀。

疫情期間 關懷不減

疫情期間，義工隊隊員一直發放正能量，於新常態下繼續關心社會，用不同方式關懷身邊有需要人士，發揮互助互愛精神。以下是疫情期間進行的義工活動：

(一)招募同事參與防疫工作

- 自2020年2月起，因疫情關係，大部分探訪活動和義工服務相繼取消或延期。與此同時，特區政府在這段時間需要額外人手參與防疫工作。義工隊義不容辭，積極協助及招募同事參與各類型防疫工作。過程中，各同事展現出無私大愛、專業承擔和服務社會的精神。部門同事上下一心，完全展現出海關團隊精神。

(二)物資捐贈計劃

- 義工隊隊員主動聯絡不同合作伙伴及社福機構，了解他們的需要，並安排社會賢達及有心人士透過計劃作出捐款或捐贈所需物資，並由義工直接送到受惠機構手中，希望以另一種方式關懷社羣，向他們提供生活所需。過去一年，義工隊將防疫物資分別轉贈到不同受惠機構，當中包括耆康會、伸手助人協會、鄰舍輔導會、香港小童群益會、香港盲人輔導會及生命小戰士會等。雖然探訪活動取消，但義工隊仍然積極面對疫境，為社會上有需要的人士解決燃眉之急。



派發防疫及日用物資(相片由義工隊提供)

(三) 不同方式關心社會 包裝食物福袋

- 因疫情關係，探訪活動雖然取消，義工隊積極尋找其他方式關心社會，疫情期間義工隊參加樂餉社的食物福袋包裝活動，在位於油塘的倉庫將不同種類的食糧包裝成福袋，並透過不同社福機構送給有需要人士。



疫情期間義工隊參加食物福袋包裝活動。(相片由義工隊提供)

快閃7天，關懷社會行動

- 為推廣防疫資訊及關心身邊有需要人士，義工隊安排一個名為「快閃7天 關懷社會行動」，並精心設計「防疫心意包」，透過同事將「防疫心意包」派發給身邊有需要人士，以表關愛及推廣防疫知識。「防疫心意包」內有口罩、環保餐具、環保袋及防疫單張等。義工隊希望藉著活動提高大家的防疫意識，關心身邊人，齊心抗疫。

積極關懷獨居長者

- 義工隊一直與生命熱線保持聯絡，在安全及可行的情況下探訪獨居長者。透過活動令長者得到適切關懷。由於需要維持合適社交距離，義工們只可以在門外放下物資及與長者輕談數分鐘，並送上點點問候與關懷，過程雖短，但義工們也積極參加，希望令更多長者感受到人間有情，一起共渡時艱。



義工隊探訪獨居長者。(相片由義工隊提供)

開展另類義工服務

- 疫情期間，雖然不能和留在醫院接受治療的小戰士見面，義工們總是能想出新點子，透過另類接觸和他們見面，以解他們在院內獨處之苦。今年二月，義工隊與生命小戰士會合辦了一個互動節目，以網絡視像形式教導小戰士寫揮春，讓小戰士足不出戶也能「畫桃符」迎新歲，為他們送上點點關懷。
- 疫情期間，縱然義工探訪活動大減，義工隊仍會以不同方式走進社區，關愛社群。我們相信，只要大家互相扶持，同舟共濟，必能跨越任何挑戰。讓我們繼續「齊心抗疫 同心同行」！



義工隊與生命小戰士會合辦互動節目。(相片由義工隊提供)

來年活動 - 長期探訪長者計劃

- 義工隊今年與生命熱線合作舉辦了一個為期半年的長者服務計劃。這計劃名為「生命共行 - 外展長者服務義工機構協作計劃」，參加的義工需要接受兩節相關知識訓練課程，合格後方可進行家訪。希望藉此計劃紓緩因情緒受困而有早期自殺先兆的長者，降低可能自殺風險，令長者重拾生命動力。訓練課程已經順利完成，共有超過30名義工成功完成課程，包括在職及退休同事，他們剛剛在4月份開始了第一次探訪活動。
- 來年義工隊會以青年人為主要服務對象，鼓勵他們作多方面發展，積極面對人生。另一方面，義工隊會繼續關顧長者及推廣保護生態環境訊息，鼓勵退休人士參加義工活動，齊心服務市民。
- 感謝各位同事參與及支持海關義工隊的義工活動。義工隊會繼續推動義務工作，積極回饋社會。我們期望有更多生力軍加入義工大家庭，宣揚大愛精神，讓社會上更多人受惠。有興趣加入海關義工隊成為委員的同事，歡迎向高級貿易管制主任毛慧敏(2707 7766)或督察鄭景寧(3759 2390)查詢。

- 我們歡迎同事帶同家人和朋友一起參加義工活動，幫助社會上有需要的人士，共建關愛社群。大家可以密切留意電郵及香港海關入門網站，我們會定期發放有關義工活動資訊及招募義工詳情，希望大家能踴躍參與！



義工隊與生命熱線合作舉辦一個為期半年的長者服務計劃。(相片由義工隊提供)

香港海關義工隊 2021年4月

¹“香港海關義工隊”在2002年於社會福利署登記成為義工機構(編號G026)

²“香港海關義工隊”於2016年7月22日根據社團條例登記成立(CP/LIC/SO/19/57196)

³ 每年合共服務時數超過 2,000小時可獲社會福利署頒發「金狀」

挑戰潛能、享受艱辛

兩位海關泳手的三鐵之路

黃卓敏 黃英俊

Godina很鼓勵同事看三鐵比賽的衝線片段，因為可以深深感到他們克服了多少限制和困難去完成賽事。(相片由受訪者提供)

延續上一期《海柏》著名傑出三項鐵人運動員李致和的專訪，今期《海柏》編輯部請來兩位於三項鐵人賽有出色表現的同事，分別是高級督察黎澣姿（Godina）及高級關員呂允文（阿呂），跟大家分享三項鐵人的樂趣、相關冷知識及訓練和比賽秘訣。

Godina近年多次參賽，曾獲「香港人壽ASTC三項鐵人亞洲杯2017」第三名。於其他半超鐵（見表）比賽中，也屢獲前幾名的佳績。而阿呂則十多年前已朝教練及裁判專業進發。阿呂現時是國際三項鐵人聯盟（ITU）2級裁判及教練，曾代表ITU到日本等不同地方為國際賽事義務執法。

別看Godina戰績彪炳就以為她是鐵人老將，原來她接觸三項鐵人只有七年左右。從小到大Godina一直主攻游泳，直到2014年，在中學老師的邀請下，參加水陸兩項鐵人接力賽，從此迷上鐵人運動。「我本身不喜歡跑步，也不會踏單車，不過覺得游水游了這麼多年，是時候尋找新挑戰。恰巧那次參與接力賽，開始享受與一班志同道合的人跑步。」到了2016年，兩項鐵人並不能滿足Godina，所以她便開始接受專業的單車訓練。接受一年的訓練後，她便開始參加多次半奧運距離及總距離達113公里的半超鐵賽。短短幾年之間，她已經參加了台東、上海及斯洛伐克等不同地方舉辦的國際賽。

阿呂的三項鐵人資歷比Godina更豐富。同樣是早年專攻游泳的他，早於1999年已經開始接受三鐵訓練，並擁有多項教練及國際裁判的專業資格。「當年我覺得只玩游泳單項很悶，機緣之下有三鐵教練招攬我參加訓練，於是一玩三鐵就玩到今天。」除了上述提及的ITU裁判及教練資格外，他亦是香港三項鐵人總會2級教練。十多年來，他為體壇培養新血，包括於入職前執教香港三項鐵人總會與康文署合辦的多個三項鐵人班；並於國際賽事中，為運動員的世界排名及奧運資格義務執法，對體壇作出極大貢獻。



Godina認為三鐵運動能讓人挑戰自己的潛能，為自己不斷設下新的目標。
(相片由受訪者提供)



阿呂(左二)曾代表國際三項鐵人聯盟擔任義務裁判，他認為每次都能在場上碰到朋友參賽是一件樂事。
(相片由受訪者提供，攝於2017年)



阿呂表示看到傷健三鐵運動員的鬥志與堅毅，便知道自己沒有藉口說「沒可能」。

事實上，三鐵這項運動近年越來越普及，亦開始廣為人知，談到為何如此艱辛、堪稱挑戰體能極限的運動項目會如此令人著迷，Godina及阿呂異口同聲地表示：「三鐵可以滿足不同人士追求不同的目標，適合不同年紀、心境的人士參與。」大家雖然目標是同一條終點線，但大家踏進



高級督察黎澣姿（Godina）（左圖）及高級關員呂允文（阿呂）（右圖）於三項鐵人賽表現出色。(相片由受訪者提供)

比賽場地的目的不盡相同：有人是為了帶自己所費不菲的單車在場上亮相打咭；有人是為了可以與一眾朋友年度相聚兼旅行；有人是為了健康生活；有人是為了世界排名；有人是為了挑戰自己的潛能。賽場上就是如此由不同的故事交織在一起，組成色彩豐富而節奏緊湊的比賽，也是阿呂在每次擔任裁判與各參賽者傾談時的最享受之處。「我曾參與傷健運動員三鐵賽的裁判工作。當你在現場親身感受到沒有四肢，但仍堅持鍛鍊自己，參加三鐵賽的參賽者的那份鬥志與堅毅，你便再沒藉口說『沒可能』。」阿呂以堅定的眼神說道。Godina更鼓勵未接觸過這項運動的同事，可以上網看看選手衝線的影片：「特別是當你看到胖漢、各種肢體殘疾、或者是唐氏綜合症患者衝線的一刻，可以深深感受到他們克服了多少限制和困難去完成賽事。」

Godina又補充說：「三鐵與其他運動項目不同的是，一般運動項目，當你過了頂峰年紀，便無奈要退役，否則很快被下一浪年輕選手的成績掩蓋。但是，即使你因為各樣原因，例如年紀、傷患，而令你其中一項不能繼續，你也可以轉換參賽模式，改為參加兩鐵，或者是接力賽，繼續於三鐵界中發出光芒。所以三鐵是一項長壽的運動項目。」正因為這樣，Godina道出一個人生道理，三鐵讓我們學習到如何從各樣限制中，找到新的突破點，再創高峰。

三項鐵人的比賽標準有9種，以下列舉常見三項鐵人賽的標準：

比賽標準（別稱）	游泳	單車	跑步	總距離
小鐵人賽	100-400米	4-12公里	0.8-4公里	4.9-16.4公里
半鐵人（半奧運距離）	750米	20公里	5公里	25.75公里
標鐵（奧運距離）	1500米	40公里	10公里	51.5公里
半超鐵（中距離）	1.9公里	90公里	21.09公里	113公里
超鐵（長距離）	3.8公里	180公里	42.2公里	226公里

三項鐵人冷知識及訓練和比賽秘訣：

- 這項運動項目的巔峰年紀比其他大部份運動項目為遲，配合財力（因為需要一定的資金購置裝備）、家庭狀況（有子女的話，子女開始長大）、技術及意志力，頂峰在35至45歲。故此，「有心唔怕遲！」
- 三項鐵人賽除了對肌肉強度有要求後，更重要的是對轉換肌肉組的操練，否則很容易剛完成單車部份便會成為「軟腳蟹」，雙腿不聽使喚跑不動。
- 到場觀看三鐵，可以為參加者打氣，但陪跑是犯規的。
- 相比馬拉松賽事，三項鐵人的賽前報到工作需要的時間比較多，包括要組裝單車、驗車、試路、準備轉項區物資等等。參加者要預留充足的時間預先到達當地，完成整個程序，才能夠獲分派號碼布上陣。
- 於轉項區更換個人物品後，緊記要將物品放回指定區域，否則可能會被罰加時5秒到幾分鐘不等（以國際級選手而言，5分鐘就足夠拋離其他選手一公里距離）。常見被胡亂放置的物品有：太陽鏡、泳鏡、泳帽、鞋子及單車。
- 參加國際職業賽業餘組別的參賽者，有機會與世界頂級運動員同場作賽，所以記得有時間便「野生捕獲」他們，與他們合照！
- 還未能決定要選購什麼型號及配置的單車才能發揮到有世界級選手的表現？不用煩惱了，因為頂級選手的單車都是特別裝嵌及配置的，可謂獨一無二，全球只得一輛（或兩輛，其中一輛作後備之用）。

機場科職業安全及健康問答 暨標語創作比賽2021



機場科學辦的職安健問答比賽以ZOOM於線上進行。



一直以來，機場科對籌辦職安健活動不遺餘力，踏入2021年，機場科已經連續第六年舉辦職安健比賽。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，時刻緊記防疫措施。是次比賽於2021年1月15日完滿舉行，總共有九隊參賽隊伍及超過二百位同事參與。今年因為疫情關係，比賽分為4個環節，當中問答比賽的「必答題」及「搶答題」環節更嶄新地以視訊軟件ZOOM於線上進行，而新加入的「標語創作比賽」及「職安健突擊考考你」環節則能讓更多同事參與是次盛事。為保持社交距離，各組別前線同事分別在所屬的工作間參與各個比賽環節，經過一輪龍爭虎鬥，最後冠軍由停機坪組奪得，而亞軍和季軍隊伍則分別是郵件清關組及空運貨物第一組。在疫情下，大會仍別出心裁地為同事們準備是次比賽以加深同事們對職安健的認識，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。

香港海關草地滾球會



草地滾球會會員於2020年1月舉辦的沙田區草地滾球賽(2019/20)贏得多個獎項。

香港海關草地滾球會於2010年6月17日成立，以推廣草地滾球活動為首要宗旨。成員包括在職/退休海關部隊、貿易管制處及一般職系人員。本會每年除參加各類不同性質的本地或國際賽事之外，亦致力培養新人及吸納新會員。本會每年都會舉辦訓練班教授新成員有關草地滾球活動的知識及技巧。

很多人以為，草地滾球是一項靜態運動，球員經常站在草地一旁；看看球、走走路，環顧四周，輕鬆寫意。事實上，草地滾球在靜態的氣氛下，潛在著令打球者天翻地覆的內心鬥爭；各樣策略，都需要球員的部署、技術、觀察、應變及合作，是一項鬥智鬥技的運動。

2020年是不平凡的一年。香港海關草地滾球會會員參加了多項賽事並勇奪佳績。本會會員於2020年1月參加了由康樂及文化事務署主辦的沙田區草地滾球賽(2019/20)，經過一連三個星期日多場緊湊的循環及淘汰賽後，海關草地滾球會成員最終脫穎而出贏得沙田草地滾球賽多個獎項，包括盃賽及碟賽冠軍。

2020年11月，香港海關草地滾球會會員參加了由九龍草地滾球會(Kowloon Bowling Green Club "KBGC")主辦的 KBGC 120周年草地精英球會盃賽及黃昏單人淘汰賽。經過一連八日多場緊湊的循環及淘汰賽，有賴各隊員努力不懈及上下齊心，香港海關草地滾球會成員取得優異成績，不但在隊制賽打入八強，更贏得精英三人賽冠軍及單人淘汰賽單日冠軍。

2021人口普查

2021 人口普查
Population Census

23.6.2021 - 4.8.2021

每個人的參與
都很重要!
So everyone counts!

普查數據助香港
規劃發展前途創

2021 Census:
Provide Data for Hong Kong's Future

搜集本港人口的社會及經濟特徵
Collect the demographic and socio-economic characteristics of the population

提供詳細的地區數據，以助房屋、教育、醫療及其他社會服務的規劃
Provide detailed geographical data for planning housing, education, health, and other social services

熱線電話 Hotline: 18 2021

www.census2021.gov.hk

5S 良好工作場所整理

根據勞工處2019年的職業傷亡個案統計，「滑倒、絆倒或在同一高度跌倒」及「與固定或不動的物件碰撞」等與工作場所整理不善相關的意外，佔工作意外總數近四成。

工作場所整潔是改善安全工作環境的基礎，與防止意外息息相關。擁有良好的「5S工作場所整理」計劃，不單可協助機構建立一個清潔及整齊的工作環境，也可避免或減少因工作場所整理不善而造成的損失，提升機構的生產力。

5S的意思及應用

「5S」是源於日本的良好工作場所整理準則，取自5個日文詞語「Seiri、Seiton、Seiso、Seiketsu和Shitsuke」的開頭字母為名，意思代表「整理、存放、清潔、標準和修養」。每個「S」既有獨立的性質，又有緊扣的關係：

- 第1S「整理」、第2S「存放」和第3S「清潔」是工作場地整理的行動，控制工作場所物品的數量、秩序和品質。
- 第4S是行動的「標準」，為第1S、第2S和第3S提供行動的規範。事實上第4S是「5S工作場所整理」的中樞，既為第1S、第2S和第3S提供依據，亦是建立第5S的先決條件。
- 第5S「修養」是實踐的關鍵。只有員工積極參與，持之以恆，成為習慣，建構工作間的安全文化，才能長期保持工作場所處於清潔整齊和安全的狀態。

第1S「整理」 Seiri



區別和處理要和不要的物品

將「要」及「不要」的物品分類，並把不要的物品妥善棄置及放進倉庫儲存。

第2S「存放」 Seiton



有條理和安全地儲存和放置物品

按「要」的物品之重量、使用量、安全性及運作流程等特性，訂出儲存的位置和數量，以達致有條理地儲存和放置物品。此外，經常使用的物品應擺放較近使用者的位置；而滅火器具，例如手提滅火筒，應放在顯眼、不被阻塞及易於取用的地方。

第3S「清潔」 Seiso



保持場所、設備於清潔和運作良好的狀態

工作桌面、通風設備、工具或其他工作場所設備等須定期清潔。工作場所設施和工具亦須定期檢查，以確保其處於運作良好的狀態。

第4S「標準」 Seiketsu



將整理、存放和清潔工作標準化及制度化

藉着為前3S「整理」、「存放」及「清潔」訂立準則和程序來鞏固其執行及監察成效。例如把文件櫃內的文件夾以顏色作分類，並在文件夾加上顏色斜線以設定其擺放的位置，以達致「易找、易取、易放回」；通風系統的出風口貼上送風的顏色紙條，顯示出風的情況。

第5S「修養」 Shitsuke



員工自律守規，養成良好習慣

管理層應身體力行，鼓勵機構舉辦良好工作場所的推廣活動，提高員工積極參與工作場所整理的自發性，培養他們整理工作間環境的良好習慣，以及讓他們親身感受建構良好工作場所帶來的成果。

推行5S良好工作場所整理的好處

1. 提高服務質素
規範工作的流程及設施/工具的儲存，減少在工作過程中出錯的機會。
2. 增加工作效率
妥善存放物件，減少因尋找物件及工具等而影響工作進度。
3. 建立安全及健康的工作環境
保持工作場所整齊清潔，減少意外發生。
4. 減少故障出現
保持物品或設備清潔，並定期檢查工作場所設施和工具，以確保它們運作正常，減少因設備故障而令工序停頓的機會。
5. 孕育良好的安全文化
按「5S」準則妥善整理工作場所，令員工對工作環境產生歸屬感，並提高他們參與工作安全行動的自發性。

推行5S良好工作場所整理有效減少滑倒及絆倒意外的例子



沒有關好的文件櫃可絆倒或撞傷員工



關好的文件櫃就不會絆倒或撞傷員工



文件夾亂放在工作間地面



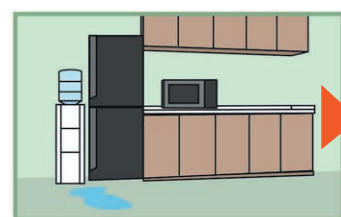
文件夾整齊及按顏色擺放於文件櫃內



電線沒有妥善收好橫過通道



電線應妥善收好於通道兩旁



茶水間地面有積水會引致滑倒風險



即時清理地面的積水，並擺放「小心地滑」警告標示

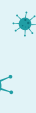
(資料及圖片來源：職業安全健康局)

「2019冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議

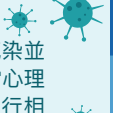


我們可以：

- 承認和接納自己正常的不安反應，不去抑壓或否認負面情緒
- 保障自己，執行相應的預防措施（例如勤洗手、外出時佩戴口罩等）
- 愛護自己，確保基本健康，包括保持均衡飲食、適當運動、充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力，持續對抗疫情
- 留意疫情發展同時理性分析，查證資訊來源的可信性，避免羊群心態受到危言聳聽，應選擇接受資訊的次數及時間，宜同時留意正面消息
- 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持（例如透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等）
- 善用時間，令自己生活充實（例如做合適的運動，看書和電影或享受其他合適的個人興趣）
- 做鬆弛練習，放鬆身心
- 建立正面想法，正面理解面對疫情挑戰的經歷（例如我可採取預防措施有效地保障自己、親友和其他人、疫情威脅是暫時性而非無了期、對平日能享有健康或有人關心自己而心存感恩、計劃日後可如何與親人相處，享受天倫之樂）



香港正在受著「2019冠狀病毒病」的威脅。不少市民也擔心自己或親人可能會受到感染並出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀。這些都是人們受到威脅而會產生的正常心理及情緒反應。這些不安固然會擾亂我們的日常生活，但也同時令我們提高警覺，執行相應的預防措施去保障自己和親人的健康。



受到疫情威脅的人士若出現一些精神壓力反應（例如呼吸急速、心跳加速、肌肉收緊、口乾、腹部不適、失眠、食慾不振、過度專注負面資料及報導、思想以偏概全等）和負面情緒（例如焦慮、寂寞、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨等）並有不信任別人或遷怒他人的行為也是可以理解的。

以下是一些在面對疫情挑戰時有助處理相關負面情緒和心理壓力的建議：

我們要避免：

- 怪責自己、孤立自己、自暴自棄，放棄保障健康的有效措施
- 不斷重複瀏覽或轉載一些令自己或他人不安的資訊（尤其是一些未經確認的訊息）
- 思想鑽入牛角尖、將事情災難化、令自己及親人更加恐慌（例如一時忘記佩戴口罩便認為已經染病、在街上見到有人咳嗽便認為社區已經有疫情爆發）
- 遷怒他人、引起不必要糾紛（例如怪責有患者傳染他人、斥罵家人偶然的無心之失、埋怨其他人爭先恐後地搶購物資或責備店員未能供應所需）
- 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題



若情緒困擾持續逾兩周，則需主動尋求專業人士協助

如因精神困擾需要尋求協助，可查詢：

- 衛生防護中心精神健康資訊站 <https://www.chp.gov.hk/mhi/index.html>
- 醫院管理局精神健康專線（24小時）2466 7350
- 社會福利署熱線 2343 2255



欲了解更多關於「2019冠狀病毒病」的最新情況和衛生指引，請訪問：

- 2019冠狀病毒病專題網站 <http://www.coronavirus.gov.hk/>



來源：衛生防護中心

遠足樂

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

在疫情期間往郊外遠足行山，那裡空氣清新，人流也較少，不單可鍛煉身體，又可享受大自然景色，放鬆一下緊張的心情，重新得力，從容面對疫情。要舒服及安全地遠足，可留意下列各點：-

- 1) 要留意天氣預告和變化，在下雨及有雷暴的日子，應避免遠足及遠離溪澗。
- 2) 選擇適合自己體能的路線，結伴同遊，可互相幫助。帶備電話及電筒，方便通訊、照明及求救。
- 3) 穿淺色及吸汗衣物，避免穿迷彩帶有保護色作用的衣服，此舉在受傷等待救援時，會令救援人員增加搜救難度。
- 4) 穿合適及輕身的行山鞋：鞋的足弓(腳橋)位要夠緊固，不易屈曲，鞋的後筒要高過踝關節，才有保護作用，當失足時，也不會弄傷踝關節或俗稱「拗柴」。
- 5) 在太陽猛烈時，塗上無香味的太陽油及戴上太陽眼鏡。有香味的太陽油，會吸引蜂類襲擊。
- 6) 寒冷時一停下來，便盡快穿衣保暖，不應等到熱力散失，感到寒冷時才添衣。
- 7) 帶備足夠飲用水和礦物質粉狀沖劑，在大量出汗後沖調飲用，可防止肌肉產生痙攣。
- 8) 帶備一些高糖份食品如葡萄糖及巧克力，在體力散失時，可作即時補充；也可以幫助一些糖尿病人在低血糖出現休克徵狀時的立時恢復。
- 9) 初學者在登山時感到吃力，可採取每行50步(或多些或少些，視乎個人體質而定)，就停下來做5個深呼吸，馬上又再繼續，停下來太久，肌肉冷卻了，便不利運動，也不要一口氣的撐上去，避免過度操勞肌肉和心肺。
- 10) 行山是劇烈運動，行山期間及行程完結時，要做大腿、小腿及腳掌的伸展運動(拉筋)，每個動作須為時半分鐘以上，可放鬆腿部疲勞的肌肉。運動後缺乏拉筋，在隨後的幾天肌肉便會出現疼痛，要好好享受行山樂，勿忘拉筋啊！
- 11) 為保護環境，在享受遠足行山樂趣的同時，切勿隨處生火、餵飼或騷擾野生動物、亂拋垃圾(要做到「自己垃圾 自己帶走」)，以免對大自然環境造成傷害。

大腿前肌之伸展運動



大腿後肌之伸展運動



小腿後肌之伸展運動



誠信案例分享系列 - 公職人員行為失當罪

公職人員行為失當罪主要針對公職人員濫用他因公職身分所獲賦予為公眾利益而可行使的權力、酌情權或職能而作出的失當行為。員工的行為即使並不涉及受賄或他本人最終沒有獲取任何金錢利益，也可能會干犯公職人員行為失當罪。以下是兩個被裁定公職人員行為失當的案例：

案例一：

一名公職人員被發現多次在當值期間流連麻雀館。他為了掩飾自己擅離職守，在部門的值勤文件及檔案中，偽造證明自己曾前往多個工作場所進行巡查及安全檢查的記錄。雖然該名人員沒有干犯涉及金錢得益或賄賂的罪行，但他的罪行已違背公眾對他的信任。結果，該員因公職人員行為失當罪名成立而被判履行240小時社會服務。

案例二：

一名負責調查一宗偷竊案的執法人員，在未獲授權的情況下，私自會見涉案疑犯，並勸他承認偷竊罪，以減輕自己的工作量。該名人員還更改了他向案中證人錄取口供的日期，以及竄改記事冊和調查報告。結果，該員因公職人員行為失當罪名成立而被判處監禁九個月。

結論：

在上述個案中，雖然有關的公職人員並沒有索取或收受利益，然而他們卻濫用公職或違背市民對公職人員的信任，作出失當行為，最終被裁定公職人員行為失當罪名成立。

公務員事務局在《公職人員行為失當罪》小冊子中指出，從過往案例所見，負責處理涉及執法、機密資料、申領和支付款項以及採購等工作的人員，會較易干犯公職人員行為失當罪。各位同事在執行職務時應保持警覺，多加注意自己的行為，以免干犯公職人員行為失當罪。以下列舉一些恰當和不恰當行為的例子：

恰當行為	不恰當行為
● 誠實無私地履行公職。 ● 作出合理公平的決定，不偏私和不受任何不當因素影響判斷。 ● 避免實際、潛在或觀感上的利益衝突；如不能避免，應作出申報。 ● 遵守《物料供應及採購規例》和公務員事務局發出有關利益衝突及相關事宜的通告、規例和指引；並在履行公職時遵守適用於全體公務員及所屬部門的規則和指引。 ● 拒絕向親友提供與自己工作有關的資料、意見或協助，以免他們（或被公眾認為他們）不公平地比別人佔有競爭優勢。 ● 遇有疑問，應徵詢上司的意見。	● 利用公職身分謀取私人或個人利益，或藉此令親友或與他們有聯繫的人士受到優待。 ● 參與作出可能會或被視為會受私人或個人利益影響的決定。 ● 向有直接或間接聯繫的機構或人士給予優惠待遇。 ● 為私人或個人利益而使用或披露機密資料。 ● 讓自己欠下任何有或可能會有公務往來人士（包括下屬、公司/機構、市民）的人情，或陷於須向他們妥協的處境。 ● 接受有或可能會有公務往來人士給予的利益（包括免費服務和優待）。 ● 接受不恰當、不宜接受或過於豐厚的膳食或款待。 ● 擅自挪用政府資源，包括人力資源等，以滿足私人或個人的利益。

最後，大家要緊記在行使權力時必須以公眾利益為依歸，竭力秉持崇高的誠信及操守。

註：文章輯錄自公務員事務局之《公職人員行為失當罪》小冊子。

有獎謎語-童三軍

謎題：

雖然生於阿根廷，
全球粉絲為他狂，
一生傳奇曾稱霸，
十號球員早封王！

猜一著名國際球星。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raymond_km_tse@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8月31日。

上期謎底：西施

得獎者名單如下：

高級關員（編號 98293）	李少群
高級關員（編號 99138）	梁嘉諾
關員（編號 9318）	方玉蓮
關員（編號 16351）	林凱恩
貿易管制主任	陳永睿

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謝建文或發電郵至raymond_km_tse@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raymond_km_tse@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 譚佩英 龍振剛
梁德明 莊啟成 謝建文
記者：鄧崇俊 馬裕文 鍾煥露
賴今銘 胡庭瑋 黃卓敏
黃英俊
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：raymond_km_tse@customs.gov.hk
下期截稿日：2021年8月31日

