



海柏

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
二零二二年六月號 第四十二期

創造奇蹟的傳奇人物

黃俊健 孔令匡

奧運乒乓球獎牌得主兼香港女子乒乓球隊教練 - 李靜

談到香港乒乓球壇的傳奇人物，李靜可謂當之無愧！十八年前，李靜夥拍高禮澤勇奪2004年雅典奧運乒乓球男子雙打銀牌，是香港回歸後的第一面奧運獎牌，為香港爭光。到了2021年，他已由球員身分轉變為教練，並率領杜凱琰、李皓晴和蘇慧音三位「奇兵」出戰東京奧運，為香港創造「奇蹟」，成功於乒乓球女子團體賽，力壓上屆銀牌得主德國隊，摘下銅牌，為香港再奪佳績。李靜是香港歷來首位以球員和教練身分，都能成功於奧運會奪牌的香港第一人，真正做到薪火相傳。然而，李靜的球員和教練生涯旅程並不是一帆風順，當中經歷了不少挫折和困難。

大的反差令他感到前所未有的失落和氣餒。一向愛面子的他選擇獨自面對挫折，更會躲在球室偷偷飲泣。當時的困境持續了數個月，他至今仍歷歷在目。幸好他的教練對他不離不棄，並從旁鼓勵，最終讓他重拾信心。他在教練的殷切教導下改變打法，經過刻苦鍛鍊，他的球技在幾個月內突飛猛進，不但超越了資歷較深的球員，更追趕到全國的高水平，並在十七歲時，贏得全國乒乓球男單賽事亞軍。在這麼短的時間能有如此巨大的進步，現在他回想起來仍感到十分意外。當時的歷練培養出他堅毅的性格和使他變得更有耐力。李靜笑說：「原來輸和贏都是一種樂趣。」



李靜(右三)率領杜凱琰(左三)、李皓晴(左四)和蘇慧音(右四)出戰東京奧運，成功於乒乓球女子團體賽摘下銅牌(相片由香港乒乓球總會提供)

今期《海柏》很榮幸邀請到李靜接受訪問，讓我們能更全面地了解這位傳奇人物的成長之路、作為球員和教練時的生涯點滴，以及他的個人家庭生活。由於受疫情影響，是次訪問只能以視像會議形式進行。儘管不是親身訪談，但李靜於訪問中，發揮他一貫幽默健談的個性，使整個訪問在輕鬆的氣氛中順利完成。

自小與乒乓結緣 輸和贏都是樂趣

李靜的「乒乓人生」由他就讀小學時開始。他早年就讀的小學位於廣東省珠海市，有一次學校安排了廣東省乒乓球隊來校表演和推廣乒乓球運動。當時李靜看到乒乓球在桌上來回飛躍，有時球的路徑更會「轉彎」，他旋即被這項運動吸引。他表示：「我由那時起便深深愛上了乒乓球這項運動，而這份突如其來的愛是無法解釋的。」於是，他馬上向學校報名參加乒乓球訓練班，憑着他對乒乓球的熱愛，經過短短三個月的試訓，他便成功加入乒乓球校隊。後來，他的精湛球技更讓他擠身成為廣東省乒乓球隊隊員。

李靜表示，他的性格原本剛猛急躁，但乒乓球為他帶來了很大的改變。最深刻的是他曾經因為技術瓶頸，導致面臨被球隊淘汰的困境。他回憶起十五、六歲的時候，同齡隊友的技术都得益於青春發育而進步神速，但他的表現卻急轉直下。當時遜色的表現使他成為全隊最差的球員，巨



李靜(右)夥拍高禮澤(左)代表香港勇奪2004年雅典奧運乒乓球男子雙打銀牌(相片由港協暨奧委會提供)

從容面對崎嶇成長路

隨着技術不斷進步，李靜最終成功入選國家隊，然而這條成功之路並不平坦。當年李靜的打法由直拍改為橫拍，但這改變卻令他的技術和成績出現滑坡，使他失落不少比賽。那時候，同期隊友如劉國梁和孔令輝都是極具天分的球手，他們已在不同比賽中發光發亮，在教練眼中亦是重點栽培的對象，相反，李靜未能如願成為國家隊一線球手。然而，樂觀的他表示從這些師兄弟身上學到很多：「當時他們技術的確比自己高，打出的球旋轉角度又刁鑽。」雖然當時沒有現在的科技去分析他們的打法，但他慶幸自己能夠虛心學習及模仿，從而不斷增強自己的實力。

1997年，李靜遇上了另一個更大的障礙。當時他遠赴美國比賽，不幸因食物中毒而影響中樞神經，使體能、力量及反應都變差。他憶述康復初期，於標準運動場上跑一圈四百米的距離，竟用上五分鐘！跑樓梯作訓練時，心跳更達每分鐘一百九十多下！由於需要時間休養，他只好無奈地於同年退出國家隊。李靜當時可謂經歷乒乓旅程的低潮，他休養期間足足有一年多沒有操練乒乓球。及後於1998年，他更暫且放下球拍，到暨南大學入讀經濟系。

然而，李靜與乒乓球的緣分並沒有因此而中斷，反而出現了重大轉變。1999年，他的身體開始回復狀態，便開始重新練習乒乓球。他接受了約三個月的體能及技術訓練後，再次參加全國賽，最終勇奪男單第三名，可謂強勢回歸乒乓球壇！2000年，香港乒乓總會更邀請他以內地優才計劃來港發展。自此，他便開展了燦爛的「乒乓第二人生」，並努力爭取參與國際賽的資格，延續其乒乓夢想。

「乒乓孖寶」的相處和訓練時光

來到香港後，李靜與識於微時的高禮澤一同訓練。他說：「與這位最佳拍檔在不同方面都能互相補足。」性格上，李靜較外向，高禮澤則較內向；而球技上，李靜屬進攻型，打法較進取，高禮澤則屬防守型，打法較穩健。兩者比賽時企位一左一右，線路互相配合，加上高禮澤是左手握拍，打法較「刁鑽」，所以李靜也能從這位拍檔身上學到很多不同的球技理念，獲益良多。

比賽場上合作無間的一對「孖寶」，私底下若出現不同意見是如何協調和解決呢？李靜笑說他自己屬前輩級老隊員，比高禮澤年長，年資亦較深，所以平時若對訓練或戰術出現不同意見時，很多時候也是李靜作最終決定。但他也知道自己未必總是對的，所以也會與高禮澤保持良好溝通，聽取對

李靜（右）認為和高禮澤（左）是最佳拍檔，在不同方面都能互相補足（相片由港協暨奧委會提供）

方的意見，有需要時便會請教時任教練陳江華。也許就是他們倆維持這種坦誠相處之道，二人惺惺相惜，互相信任和支持，才能夠捱過長期刻苦訓練的時光。

李靜憶述，當時他與高禮澤的訓練日程十分艱辛。除了平日的例行訓練外，他們也經常於星期六、日繼續練習，甚至於患病或身體不適時也會作簡單訓練。李靜笑說，曾經有一段長時間都是對着高禮澤訓練，感到相當沉悶，於是向對方提議一同帶着面具比賽練習，以增加一點新鮮感。他們在刻苦中作樂，李靜回想起來也覺得有趣！此外，他們在訓練中尋找到提升技術的竅門時，亦會感到很高興。「如果練習時做不出來，便不要期望在比賽中做得到。」他們倆就是抱着這種精神，努力裝備自己，去挑戰一個又一個的大型比賽。

奧運奪牌 為港爭光

透過年復年的刻苦訓練及於不同比賽中累積經驗，「乒乓孖寶」於2004年雅典奧運終於得到成果。他們在男雙比賽中勇奪銀牌，為香港爭光，全城振奮。問到他和高禮澤當時是如何備戰？他說關鍵是要保持輕鬆的心情，吃得好、睡得好，令緊張心情有所舒緩，才能發揮訓練時應有的水準。他直言自己的技術雖然是好，但算不上是世界最頂級，所以要確保自己在比賽場上有穩定、甚至超水準發揮，就一定要調整好心態，保持冷靜的頭腦，去判斷對方變幻無常的打法。特別在關鍵球的時候，若對方的表現稍微欠佳，他便會把握機會，於進攻時更加積極。

對於別人說他「爆冷」得勝，他認為即使對手的得分能力比他高，但如果他在比賽時能夠完全發揮自己的得分能力，「夠膽去打個波」，便能比對手更勝一籌。李靜談及自己的偶像是一代籃球巨星一米高佐敦，就是欣賞他不論對手如何刺激他，他都能無視這些挑釁行為，冷靜地作賽，以行動和結果向世界證明自己的實力。

李靜於雅典奧運達到其運動員生涯的成就顛峰，但他並沒有因此而自滿，反而心態上將自己的成績視為由零開始，並對自己的球技有更高的要求，務求令自己的水準不會下降。事實上，2006年多哈亞運會，「乒乓孖寶」在男子雙打賽中，先後擊敗中國隊老對手王皓及馬龍，以及在決賽擊敗馬琳及陳玘，為香港取得金牌，這足以證明他們仍能將球技水準維持於高水平。



李靜性格原本剛猛急躁，但乒乓球令他變得更有耐性，同時亦培養出堅毅的性格（相片由香港體育學院提供）



賽而優則教 為傳奇傳承



李靜（右二）退役後，由2013年開始擔任香港女子乒乓球隊成為主教練（相片由港協暨奧委會提供）

退役後，李靜轉換跑道，由2013年開始擔任香港女子乒乓球隊主教練。他說當年向香港乒乓總會「拍胸口」，會好好培訓三代的本土球員，並以爭奪大小不同比賽的獎牌為目標。然而，他在帶領香港女子乒乓球隊之初，所面對的困難也不少。例如當時的乒乓球隊由內地國援改變為香港的「土炮」球員作為主力，技術上始終有差距，需要更多時間去栽培訓練。但李靜循循善誘地教導，以老帶新，把他多年來的經驗技術傳授給新一代球員。

李靜說日常除了訓練球員的技術外，也會教導他們克服挫敗感。他說以往在國家隊中，有些天才球員於比賽中連番失利後，會感到「輸到好難受，一瀉千里」，心灰意冷下選擇放棄，最後黯然離開國家隊。所以現在他會教導球員要從「輸波」中尋找樂趣，學習對手的優勝之處，欣賞對手的打法，這樣才能夠享受「輸」的經歷而不會被「打沉」。另外，李靜也會訓練他們的抗壓能力。他會安排球員參與隊內賽，透過與同伴作賽來學懂如何部署戰術及發揮訓練時所學到的東西。但當球員一而再、再而三未能發揮應有水準時，李靜便開始「雙眼有火，說話都大聲點」，讓球員感受到壓力後更加專注，再冷靜地部署如何去改善。這樣的訓練模式不但能提升球員的技術，而且能讓他們懂得如何面對壓力和控制情緒。

「嚴師」也有溫柔一面

李靜麾下的年青球員全都屬精英的級數，對技術或戰術必然有自己的見解，有時也未必能照單全收李靜的教導。他承認有時大家也會各自表述，而他有時也會用較重的語氣去直指球員的不足。例如於東京奧運銅牌戰中，傳媒拍下他在球場外與杜凱琹分析戰術時的激動語句，都令人印象深刻！但李靜相信「用贏波去『乚』佢，而不是用說話去『乚』佢。」所以平時必需把真說話講出來，把問題挑出來，才能尋找到改善空間。

李靜明白到即使平時如何「直腸直肚」，作為教練也要顧及球員的感受，尤其是現在麾下的球員全都是女將。對他來說，如何與球員溝通，也「考起」原本說話直率的他。他分享說，當球員在比賽落敗後，他會陪球員聊天數小時，又或者請她們吃喜歡的美食，嘗試開導她們擺脫悲傷的情緒，務求於下次比賽前盡快振作投入。平時他亦會和她們打成一片，盡力去融入她們的世界，令彼此之間多一些共同話題。視像訪問期間曾數次被「打斷」，便是因為年輕小球員搶着要請李靜教練吃朱古力，讓他霎時忍俊不禁！可見師徒之間相處很融洽。他笑說，現在作為教練不能單靠以教學為主，更要以歡樂為主！因為他明白到，令彼此關係更好，亦有助他的教導。

目標達成 展望未來

在李靜的帶領下，三位女將—杜凱琹、李皓晴和蘇慧音，於去年上陣東京奧運會，成功於乒乓球女子團體賽，力壓上屆銀牌得主德國隊，摘下銅牌，這可說是達到2013年執掌香港女子乒乓球隊的目標，證明他多年來的教導沒有白費。他謙稱因疫情令東奧延期一年，令三位球員能訓練多一年時間，準備得更充足。但事實上，李靜於銅牌戰出奇制勝，適時變陣，調動「奇兵」出征，是創出「奇蹟」的關鍵，作為幕後軍師的他絕對是功不可沒。至於三年後的巴黎奧運，他說無奈疫情關係未能讓年青球員到國內受訓或出國參賽以增進實戰經驗，現在只好在香港多加訓練來備戰。

對於將來香港的乒乓球發展，作為教練的李靜希望更多人能關注乒乓球運動，從而發掘更多年輕的人才，加入香港乒乓球隊。他認為運動員的發展已不再如從前單一，很多運動員都做到運動和學業雙收，所以運動員是一個很好的職業。他亦希望東奧的三位「奇兵」能成為年輕運動員訓練的目標，鼓勵到球員參與不同賽事，並再次為香港爭光。

可愛的嚴父

談到李靜的家庭生活，他表示因為疫情關係，以致與身在廣州的家人相處時間很少，但他們會用視像會議方式聯絡感情。他說只要知道大家都互相關心對方就足矣。疫情前，他會與大女兒一起游泳，現在只能夠透過女兒傳送的韻律泳片段「陪」她做運動。被問到他會否希望女兒成為運動員，他坦然地說沒有。對他來說，運動的宗旨是「更健康、更快樂。先喜愛，再投入。」所以他沒有特別希望女兒成為運動員，主要視乎她們的興趣。李靜說：「不是每個人能讀書，亦不是每個人能做運動員，問題是如何在自己的基因中抽取最優秀的一方面展現出來，這便是成功。」儘管李靜認為自己是一位嚴父，對待女兒比教球員更嚴格，但他亦給予她們很多自由，希望女兒能在經驗中成長，使她們更獨立，走出自己的路。這位嚴父更有可愛的一面，他會利用從球員身上得到的最新美食和潮流資訊，購買不同的美食和禮物「乚」女兒們開心。因此李靜笑說他雖然是教練，但他從這些年輕球員身上學到更多。



李靜（圖中）說他從年輕球員身上學到更多（相片由香港體育學院提供）

結語

今次訪問，讓我們能更立體地了解李靜輝煌成績背後，其實也經歷過不少辛酸，包括未能於國家隊當上一線球手，以及後來不幸因食物中毒而影響表現並退出國家隊等等……然而，即使面對一個又一個的困境和低谷，他總能夠對乒乓球這項運動保持熱情，並會不斷鑽研球技，一步一腳印去爭取佳績。就正如他於訪問中分享的金句——「越輸就越打，打得多就會進步快」。最後，他也勉勵和寄語海關同事，即使面對逆境，也不要放棄，向着目標進發，迎難而上。

堅持不懈 跑出高峰

孔令匡

署理高級督察區穎寧



Ella (左一) 於ASICS香港田徑系列賽2021的女子5000米賽事贏得第二名 (相片由受訪者提供, 攝於2021年)

感激良師 知恩圖報



Ella代表部門於成都參加2019年世界警察及消防運動會, 於半馬拉松女子組別贏得冠軍 (相片由受訪者提供, 攝於2019年)

一樣的訓練。」Ella很感激訓練對自己的照顧, 並明白訓練的付出是希望隊員有進步。每當自己遇到難關, 感到氣餒的時候, 訓練的支持和鼓勵都是她繼續向前的一大動力。因此, 她想用成績去報答訓練, 在每項比賽努力爭取最佳成績。

堅持自律 挑戰自我

「堅持」是Ella的座右銘。她指出跑步除了訓練身體, 最大的好處就是能訓練自己的心態, 學懂堅持。作為一位業餘運動員, 她必須爭取時間練習和休息。在沒有比賽的時候, 她每星期會跑五十公里去維持操練的里數, 在賽季時每星期的里數更達一百公里。她會在上班前晨跑, 下班後再練習, 過着「朝操晚練」的生活。她認為工作不是懶惰或成績不好的藉口, 只要分配好時間和堅持訓練, 努力總會有回報。她說:「長跑是一項很公平的運動。它的運氣成分比較少, 是一個「封閉」技能 (closed skills) 的競賽項目, 自己付出多少, 收穫就會有多少。」

「很多人說, 去到第三十公里才是一個馬拉松比賽的真正開始。之前就算有力也不可以跑得太快, 要懂得控制步速和控制體力消耗。馬拉松比賽其實講求非常穩定的步速, 一個優秀的跑手每五公里平均步速的差異, 應該不會超過十秒。」Ella表示要在比賽中獲取佳績, 百分之七十是良好心理質素, 只有百分之三十是日常訓練。因為跑半馬及全馬去到最後就是要「捱」。在比賽路程中, 要不斷透過正向的自我對話 (positive self-talk) 來鼓勵自己要堅持。Ella認為, 她每次跑步都是與自己較量, 喜歡成功挑戰自己所帶來的滿足感, 只要能在目標時間內完成賽事, 不管有沒有獎牌, 她都會很開心。

疫情之下 積極備戰

踏上渣打香港馬拉松的頒獎台一直是Ella的目標, 奈何之前參賽都與獎項擦身而過。從2020年初開始, 不少本地及海外比賽因疫情關係都停辦了。然而, 缺少參賽機會並沒有成為Ella放慢腳步的原因, 她始終如常練習。她表示, 在疫情下必須為身體打好根基, 保持充足的睡眠和補充營養, 提高免疫力。在疫情期間, 她會戴上口罩到較少人的山路上練習。雖然訓練的過程辛苦, 但為了達到這個目標和不辜負默默為她付出的人, 她會拼盡全力去跑, 希望使自己、親友和訓練感到驕傲。最終, Ella於渣打香港馬拉松2021半馬拉松女子組賽事中贏得全場第三名。

長跑小貼士

Ella鼓勵同事多做運動:「雖然一開始未適應的時候會有點累, 但只要堅持下去, 把運動變成習慣, 一兩個月後就會發現日常生活會變得更健康和更有活力。」Ella也分享了一些訓練長跑的心得。她喜歡與朋友作伴一起練習, 除了可以避免自己偷懶, 朋友之間還可以互相鼓勵, 令自己更容易達到訓練目標。聽音樂和到戶外跑步都是解悶的好方法。如果在戶外跑步的話, 可盡量選擇在早晨時間出發, 避開人流和酷熱的天氣。

Ella 的個人最佳成績(PB)	
5 公里	19分鐘
10 公里	38分鐘
半馬拉松	1小時27分鐘
馬拉松	3小時11分鐘



Ella(右三)於渣打香港馬拉松2021半馬拉松女子組賽事中贏得全場第三名 (相片由受訪者提供, 攝於2021年)

相信大部分同事都有運動的習慣, 而跑步可以算是最熱門的運動項目之一。原因不外乎是因為跑步容易入門, 而且不需要任何器材, 只要穿上合適的運動服裝便可。雖然跑步看似容易, 但其實易學難精, 當中也有很多學問。尤其是長跑對跑手的生理和心理質素都有嚴謹要求。今期《海柏》邀請到兩位長跑好手, 分別是署理高級督察區穎寧 (Ella) 及總關員賴偉鳴 (阿鳴) 分享他們在長跑方面的經驗和心得。

總關員賴偉鳴

單從阿鳴健康的外貌和身形來看, 完全想不到他快達退休之齡。1998年開始接觸遠足的阿鳴, 在參加一些長途行山比賽後, 嘗試參加渣打馬拉松十公里比賽。起初, 他對跑畢十公里的信心不大。原因是因為當年行山只是玩樂性質, 以及他的跑步經驗只限於部門二點四公里的周年跑。誰知他完成十公里後一點也不覺得疲倦, 便引發他探索自己在跑步方面的潛能, 並漸漸對跑步產生濃厚興趣。現時在沒有比賽的情況下, 他平均每星期會跑七十至八十公里。除了一些極端天氣狀況, 一般情況下他很少會因天氣影響而不練習。



阿鳴(右一)認為長跑最大的好處是能夠了解到自己的身體狀況, 從而自覺地養成良好的生活習慣 (相片由受訪者提供, 攝於2017年)

習慣運動 促進健康

阿鳴認為長跑最大的好處是能夠了解到自己的身體狀況, 並自覺地養成良好的生活習慣。「長跑很有趣, 有人誤以為跑步只着重於腳部肌力, 但其實五臟六腑的健康都很重要, 只要身體其中一個部分稍為狀態欠佳, 都會影響整體跑步表現。」2006年的時候, 阿鳴的工作非常繁忙, 休息時間很少, 也難以抽空跑步。他回想:「當年周年跑的時間, 相等於現在熱身的時間。所以說, 跑步能夠清楚地反映身體的健康狀況。」為了有更好的運動表現, 他現在非常注重良好的生活習慣。他吃得比以往健康, 而且更注重作息規律。他亦分享自從養成跑步習慣後, 身體抵抗力改善了不少, 以往很易染病的他, 現在很少病。

面對失敗 調整心態

被問到在長跑中有否經歷過一些挫折, 阿鳴表示他的跑步生涯中當然有起有跌, 但不能算是挫折。他堅持長跑只是他工餘後的興趣, 既不會讓長跑影響工作, 亦不希望長跑變成自己的負擔。他會認真地對待每次練習和比賽。當未能跑出目標時間的時候也難免會有點失落, 但他不會視該次失敗為挫折。如未能調整心態, 長跑就會為生活添加壓力, 違反了自己一開始運動的原意。在過去的比賽中, 阿鳴也有控速失敗的經歷, 事後他會檢討自己的不足之處, 盡量在爭勝心與平常心之間取得平衡, 再接再厲。

努力耕耘 突破自己

阿鳴不擔心年齡會阻礙自己突破成績。他承認年齡會對身體有一定影響, 但他相信只要保養得宜, 加上有系統的訓練, 跑步成績就一定會有進步。在2017至2019年, 阿鳴在十公里、半馬拉松及馬拉松的比賽中都跑出個人最佳成績, 說明了他在這項運動中, 無論是技巧和能力皆不斷進步。因此, 投放在訓練中的時間和方法決定了比賽的成績。他認為, 跑步是一分耕耘, 一分收穫, 前單車運動員洪松蔭是他的長跑隊友, 也是他奮鬥的目標:「洪松蔭比我年長幾年, 但他都能持續跑出好成績, 所以只要他一日在跑, 我都沒有藉口說自己年紀大而做不到。」阿鳴更笑言, 退休後如健康狀況許可, 他希望成為全職運動員。

阿鳴的個人最佳成績(PB)	
5 公里	18分鐘
10 公里	37分鐘
半馬拉松	1小時27分鐘
馬拉松	3小時4分鐘



阿鳴(左一)不擔心年齡會阻礙自己突破成績 (相片由受訪者提供, 攝於2017年)



阿鳴於第19屆HKMP30KM暨石崗10K 2018的三十公里賽事勇奪第一名 (相片由受訪者提供, 攝於2018年)

部門首位國旗升旗手 - 高級關員姚偉德



「擔任國旗升旗手，無上光榮！」

萬事起頭難，阿德回想多次接受駐港部隊教官的訓練時真的十分艱辛，只是站「軍姿」（即中式步操的立正動作），便站了一整天。即使二月份的天氣比較清涼，也大汗淋漓，汗水沿帽邊滴到地上形成一攤水。阿德經過一段時間摸索，開始掌握到中式步操的技巧及精粹。阿德出色的表現亦受到駐港部隊教官的青睞，並建議部門由阿德在升旗儀式中擔任國旗升旗手。因此，阿德從去年開始在多個部門的典禮中均擔任國旗升旗手一職，包括2021年4月15日舉行的全民國家安全教育日、4月30日舉行的結業會操、10月19日舉行的首個全中式結業會操、12月4日進行的國家憲法日升旗儀式，以及今年4月15日進行的全民國家安全教育日升旗儀式。每次出場時，他都肩負重大使命，整個過程不容有失，即使面對如此重擔，他依然表現出色。他對能擔當如此重任，感到無上光榮，亦感激部門給予他這些難得的機會。



在正式步操中，阿德得到了非筆墨能形容的滿足感及成功感

阿德在去年多個部門的典禮中均擔任國旗升旗手一職

香港海關學院於2021年初委派十名資深教官與其他紀律部隊代表接受解放軍駐香港部隊儀仗隊所提供的中式步操訓練。高級關員姚偉德（阿德）正正是該「十兄弟」的其中一員。及後，阿德更獲解放軍駐香港部隊儀仗隊教官邀請，於同年三月及八月駐港部隊在香港海關學院為學院教官及海關儀仗隊提供培訓時擔任助教。

「爸爸好有型呀！」



在結業會操中，阿德擔任國旗升旗手

除了擔任國旗升旗手外，他亦負責海關儀仗隊表演的訓練。在去年10月19日的結業會操中，儀仗隊隊員在表演中拼砌出各式各樣圖案，阿德都有份參與設計及編排，從中亦得到很大成功感。在這半年間與儀仗隊隊員的緊密相處，更驅使各隊員在彼此間建立了深厚的兄弟情。在2021年12月，香港海關學院就推行中式步操接受電視媒體採訪，阿德亦參與其中。在新聞片段中，阿德手持國旗，威風凜凜以正步操往旗台。「當時我在廚房做飯，聽到女兒大叫『是爸爸呀！』，我隨即走出廚房，原來是電視正播放採訪片段，女兒看見我手持國旗在步操，突然轉頭跟我說『爸爸好有型呀！』，我當刻完全反應不來。哈！哈！」阿德雙眼笑瞇瞇地說着。他雖然在受訪當天戴着口罩，但從他眯成了一線的雙眼得知，他掛上了甜在心底的笑容。在正式步操中，阿德感到莫大光榮，亦得到了非筆墨能形容的滿足感及成功感。

「培養國家安全意識及國民身分認同」

阿德非常認同部門全面採用中式步操。阿德說：「我認為中式步操訓練除可以突顯香港特別行政區是中國的一部分，更令同事培養出國家安全意識、國民身分的認同，以及作為中國人的歸屬感。」其實，香港海關學院為配合部門的發展，於2021年9月開始向不同科系部隊人員的代表提供中式步操訓練，為部門於今年5月4日開始全面採用中式步操作充足準備；而督察及關員基本訓練課程亦已全面採用中式步操訓練。

「既喜又驚」

「我對中式步操的最深刻印象，就是過往在媒體上看到天安門廣場的盛大閱兵儀式。國家軍人精神抖擻，以整齊一致及鏗鏘有力的『正步』（中式步操的禮儀步伐），充滿朝氣的姿勢，雄渾嘹亮的口號，在天安門廣場前昂首闊步經過檢閱台。想不到今天竟有幸可以親身學習正步，更成為中式步操的教官。」阿德興奮地說。但在另一方面，阿德坦言最初得知有這個機會時，心情十分複雜，既喜又驚。阿德表示：「喜，當然是可以有機會跟駐港部隊儀仗隊的教官學習；驚，是擔心自己未能滿足到中式步操對體能的嚴格要求，以及不失毫釐的精準。」



解放軍駐香港部隊儀仗隊教官從眾多的教官中推舉阿德擔任國旗升旗手，他感到無上光榮，任重道遠

「友·導向」師友計劃 2021/22



2021年11月26日，海關友師隊帶領屯門鐘聲慈善社胡陳金枝中學的一眾友員到訪香港海關學院參觀，讓他們全面瞭解香港海關不同的工作範疇

由扶貧委員會舉辦的「友·導向」師友計劃今年已踏入第6年，而香港海關已連續5年參與該計劃。今年與香港海關成功配對的中學為屯門鐘聲慈善社胡陳金枝中學，該校共有21名中四及中五的學生參加本年度的計劃。「友·導向」師友計劃不但讓參加的學生具體了解不同行業和得到切實的職場體驗，鼓勵他們為將來的事業發展及早定下目標，更能夠擴闊他們的視野和提升他們向上流動的能力。

本學年第一個師友活動已於2021年11月12日順利舉行，海關友師隊一眾友師到訪屯門鐘聲慈善社胡陳金枝中學與學生友員作首次見面，各人席間彼此交流和認識，為建立亦師亦友的良好關係打好基礎。其後於2021年11月26日，海關友師隊帶領一眾學生友員到訪香港海關學院參觀，讓他們了解香港海關不同的工作範疇。各人於參觀活動中表現投入，對海關的各項工作充滿好奇。

持續進修 提升實力 邁向專業海關領域

鍾煥露

以往在許多人眼中，投身社會即等同告別校園，再沒機會拾起書本。然而「學海無涯」，現今社會鼓勵終身學習，上班族再忙碌也踴躍在職進修，提升競爭力。來自港口及海域科的總關員徐錦坤及跨境橋岸科的關員何湘茹正因為這份信念，毅然重返校園，成為香港都會大學（都大）「執法及海關管理證書」課程的首批學員。

該兼讀制證書課程包含「執法心理學」及「執法社會學」兩大科目，課程對象為2020年6月前完成督察或關員基本訓練課程的在職海關部隊人員，所得學分可全數銜接至都大的「執法及保安管理社會科學學士」學位(或榮譽學位)課程。

重拾書本 無懼年齡差異

現時於港口及海域科工作的總關員徐錦坤（坤咩）回想當天看見課程簡介便馬上報名，結果成為班上的「稀有動物」：全因芸芸學員之中，只有兩位總關員，其他同學均是年輕關員及高級關員。坤咩坦言年輕人學習能力強，容易吸收新知識，幸而自己逐漸適應後，對課程內容理解沒有大問題。加上曾與班中不少同學一起共事，大家一起討論以往一同處理的案件，不會因為年紀差異而尷尬。至於課程要求的論文寫作及測驗考試，坤咩均能應付自如，毫不遜色於年輕一輩。



坤咩認為課程專為海關人員而設，課堂討論的案例與日常工作息息相關

坤咩作為總關員仍虛心向學，努力不懈地在工餘時間進修。他直言當年入職很少機會學到分析涉案人士心理的知識，認為是次課程內容有助日常執法工作，並深感興趣：「除了學懂可疑人士如何迴避眼神接觸、為甚麼一再犯案等實用知識外，更讓我學會『衝突管理』的技巧，思考事件發生的原因及即時控制現場，有助處理市民、同事及家人之間的衝突及爭執。」

同事家人支持 喜得意外收穫

睽違校園多年，坤咩重拾書包，同事們無不驚訝，同時佩服其決心及毅力，上司更推薦他申請部門的學習資助，全力鼓勵他報讀課程。另一邊廂，坤咩家人對此亦十分支持體諒，他還意外地改善了家庭關係。原來經過是次課程，坤咩學懂改變對待兒子的方式，不再依賴權威式管教，而是嘗試了解問題背後的原因，真誠溝通，彼此關係變得像朋友。兒子更在他的潛移默化下，自動自覺讀書溫習：「這都是太太告訴我的，自己察覺不到有甚麼轉變，但他們看得到、感受得到。」

坤咩入職海關逾20年，參加過形形色色的訓練課程。他認為這個課程專為海關人員而設，課堂討論的案例與日常工作息息相關；講師亦會因應學員需要作出彈性安排，例如適度調動考試日子等，讓同時兼顧工作和學習的學員得以在忙碌的日程中鬆一口氣。

目標明確 把握機會

常言道：「初生之犢不畏虎」，關員何湘茹（湘茹）加入部門之時已立定決心出班後考取學位，因此她無懼新工作崗位的挑戰，甫見都大「執法及海關管理證書」課程招生即決定報讀：「不知道以後還會不會舉辦，這次機會來了就要好好把握。」讓人意想不到的是，原來她同時亦正在修讀都大的「執法及保安管理社會科學學士」學位課程。這位小妮子的目標清晰明確，成績名列前茅，她打算完成課程後利用銜接途徑繼續攻讀，直至取得學位為止。

課程內容多元 活學活用

湘茹是班上最年輕的學員，工作經驗自然不及身邊同學豐富。她坦言自己入職不久，經驗尚淺，故平時在班上較少發言，是偏向安靜的學生。但正因如此，她才希望藉課程增加自己對執法工作的認識及了解：「新人好難一時三刻累積那麼多經驗，所以沒有太多安全感。我希望靠讀書多學一點，再實踐到工作上，建立信心。」雖然工作年期不長，但她在處理貨運工作期間，已能憑藉課堂所學的情緒處理技巧，以同理心安撫被抽查的貨車司機，疏導其不滿情緒，可謂活學活用。



湘茹認為課程涵蓋的知識層面豐富多元，令她開闊了眼界

課程涵蓋的知識層面豐富多元，令湘茹開闊了眼界：「除了執法犯罪學、心理學外，想不到連醫學知識也學得到，例如認知障礙症、帕金森症的病徵，讓我日後工作如遇到這類市民時，可以及早辨識他們的需要，知道要注意甚麼。」她表示羨慕現時入職的受訓學員，因為入職課程已包含這兩個學科。

積極進修 冀更上一層樓

現時在跨境橋岸科的湘茹須輪班工作，故不時要請假上課：「大前提當然是不能影響工作，幸好上司和同事都明白及體諒，願意配合我的需要。」為了出席課堂，即使當晚要通宵工作，她仍盡其所能準時上課。儘管如此，湘茹坦言曾因工作無法出席面授課堂，幸得講師體諒，特意安排課堂錄像片段重溫，讓她及一眾因工作未能親身上課的學員得以趕上進度，對學習有極大幫助。

年紀輕輕的湘茹憑藉一顆赤子之心及堅韌的毅力，出班後把握時機積極進修。長遠而言，她計劃修畢是次課程、考獲學位後「更上一層樓」投考海關督察，以另一身分繼續貢獻部門。

「執法及海關管理證書課程」資料

香港海關學院於2020年與都大展開合作，為督察及關員基本訓練課程提供執法理論培訓及學位銜接途徑。修畢課程的學員獲都大頒發證書，所得學分可全數銜接至相關學士學位課程。

2021年，部門為鼓勵持續進修，促成都大為其他在職海關部隊人員提供相同的證書課程及銜接途徑，並為修畢課程的合資格人員提供學習資助。



時任訓練及發展科參事(訓練發展)黎景豪先生在「執法及海關管理證書」兼讀制課程的開學典禮上勉勵同事



一眾學員在香港都會大學上課



東京2020奧運會內地奧運健兒代表團訪港

葉春如



海關關長何珮珊（前排左五）、海關副關長陳子達（前排右五）及海關助理關長黎流栢（前排右三）與參加活動的海關人員和Customs YES的管理委員會理事及會員合照



保安局局長鄧炳強（前排中）、海關關長何珮珊（前排左三）與各紀律部隊部門首長及奧運健兒合照

東京2020奧運會內地奧運健兒代表團於2021年訪港，當中五位運動員於12月4日在消防及救護學院與紀律部隊交流會面，而督察羅靈峰（羅Sir）是海關代表之一。羅Sir不但是前香港游泳隊成員，更曾代表海關出戰「2019年成都世界警察和消防員運動會」並摘下三面金牌，運動成績令人矚目。

羅Sir指這次活動勾起他於2008年在香港大球場觀看「奧運金牌精英大匯演」的回憶。對於這次更可與內地奧運健兒直接交流的寶貴機會，他殷切期盼。羅Sir表示，即使在疫情下，國家仍派遣「國寶級」的奧運選手訪港，充分體現國家對香港紀律部隊的支持和肯定。談及奧運健兒分享會的體會，羅Sir認為他們在訓練和比賽過程中堅毅不屈和為國爭光的精神，尤其值得香港年青人借鑑。



海關關長何珮珊（左圖右二）與奧運健兒譚利軍（左圖右一）及海關同事拉動部門「流動X光車輛檢查系統」，為香港特殊奧運會籌款



浩揚（圖中綠色上衣）參與舉重表演項目

羅Sir最深刻的交流活動，是各紀律部隊「拉車籌款」的環節。起初，隊員得知海關隊伍須拉動部門超過20噸的「流動X光車輛檢查系統」（X光車）時，不禁感到有壓力。後來，隊員本着迎难而上的決心，經過反覆嘗試和操練，慢慢建立默契，並掌握步法和發力的竅門，成功拉動X光車，為香港特殊奧運會籌得善款之餘，亦為此次有意義的交流活動增添快樂氣氛。

此外，為培養青少年正面的價值觀和對社會的歸屬感，部門亦邀請了「香港海關青年發展計劃」（Customs YES）會員出席與國家奧運健兒交流的活動。當中，陳浩揚同學（浩揚）於2019年隨家人來港就學，並於2021年暑假在老師的引薦下加入Customs YES。

回想交流活動的感受，浩揚讚歎奧運選手從小刻苦訓練的毅力和堅持。即使他們面對傷患，亦不輕言放棄；儘管偶有與金牌失之交臂的時候，他們亦從不氣餒，並迅速調整心態和戰術，務求在下一場比賽竭盡所能為國爭光。他亦欽佩國家對精英運動員的栽培，不但有完善訓練配套，更有專業教練團隊作支援。

提及最欣賞的奧運健兒，浩揚立刻蹦出「蘇神」蘇炳添的名字，他是世界田聯男子100米排名首十位中唯一的亞洲人。浩揚敬佩「蘇神」努力不懈的決心，亦反思「做人不應受種族和性別定型而故步自封，而要勇於突破自己。」



督察羅靈峰表示於疫情下，國家仍派遣「國寶級」的奧運選手訪港，充分體現國家對香港紀律部隊的支持和肯定



督察羅靈峰（左一）在奧運健兒分享會與國家奧運選手蘇炳添（右二）和譚利軍（右一）交流運動心得



浩揚十分欽佩國家對精英運動員的栽培，不但有完善訓練配套，更有專業教練團隊作支援

全新青少年制服隊伍



家浚表示在領袖團的訓練中獲益良多

陳家浚（家浚）是大學畢業生，動靜皆宜，有志加入紀律部隊。去年，家浚參加了在「香港海關青年發展計劃」(Customs YES)下成立的「海關青年領袖團」，希望深入了解海關工作，藉此機會開闊眼界、結交朋友。

「海關青年領袖團」為不同年齡層的團員設計合適的活動和訓練。家浚所屬的組別主要由準備投身社會的年青人組成，他覺得領袖團所舉辦的活動既可幫助團員體驗部門文化，亦為團員未來投身海關打好基礎。

家浚曾接受制服團體的訓練，不乏英式步操經驗。今次學習中式步操，算是一項新挑戰。中式步操對體能、體態和肢體協調都十分講究，團員要在短時間內掌握各種口令、動態和隊形變化，實在不容易。當團員們昂首闊步，以優美及強而有力的姿態走過檢閱台時，感覺一切的努力和辛酸都是值得的。

通過參加「海關青年領袖團」，家浚結交了一群志同道合的好朋友。在各種訓練當中，隊員們目標一致，努力完成任務，建立了難能可貴的團隊精神和友誼。時至今日，隊員們仍然保持聯絡，互相扶持，感情十分要好。

家浚在「海關青年領袖團」的訓練中獲益良多。未來，他希望以導師或工作人員的身分，繼續參加領袖團的活動，將個人所學以及海關的團隊精神傳承下去。

至於另一位團員張茵嵐(茵嵐)現時就讀預科，對中國歷史和劇場藝術有濃厚興趣。有一次，茵嵐偶然在校園壁報板上看到「海關青年領袖團」的宣傳海報，有感領袖團的氛圍和訓練能為自己帶來不一樣的體會，於是毅然報名，希望通過參加領袖團開闊眼界，挑戰自己，發掘個人興趣與潛能。

領袖團的活動內容非常豐富，當中包括口岸參觀和暑期訓練營。在口岸參觀當天，茵嵐有機會步入香港國際機場的海關辦公室，近距離參觀各種清關設施。部門更安排了機場同事向領袖團進行詳細的分享和講解，讓團員深入了解海關工作，從而擴闊視野，發掘個人興趣。

在暑期訓練營的訓練中，茵嵐和隊友們須要通過不同範疇的考核。其中的步操訓練對茵嵐來說非常新鮮。訓練營當中的紀律及體能訓練，以及隊友們之間建立的團隊精神，都帶給她很深的感受。

在團隊建立訓練當中，學員們須要完成游繩下降的任務。茵嵐有畏高，對此項目比較難忘。平時避免高空活動的茵嵐，在隊友們的鼓勵下，踏出舒適圈，克服了畏高的心理障礙。一項又一項的挑戰，是適應力的考驗，也是突破個人界限的推動力。相信「海關青年領袖團」的訓練，為茵嵐帶來了截然不同的經驗，定能對她日後發展有所裨益。

「海關青年領袖團」簡介

2021年，香港海關於Customs YES下成立了一支青少年制服隊伍——「海關青年領袖團」，目標除了讓參加者進一步認識紀律部隊的生活外，亦希望透過紀律訓練、恆常聚會及各種多元活動，幫助參加者提升個人自信心，培養他們的團隊精神及領導能力，使他們成為獨當一面的青年領袖。

「海關青年領袖團」團員訪問

李詠兒



茵嵐(前排右六)想透過參加領袖團開闊眼界，挑戰自己，發掘個人興趣與潛能

疫情反覆，齊來接種新冠疫苗

資料來源：衛生署

一般人士和免疫力弱人士

科興疫苗 接種建議



1/2

www.covidvaccine.gov.hk



一般人士和免疫力弱人士

復必泰疫苗 接種建議



2/2

www.covidvaccine.gov.hk



雙鳳街海關人員宿舍即將落成使用

宿舍小組

宿舍發展新里程

雙鳳街海關人員宿舍預計於2022年下旬落成使用。位於慈雲山的雙鳳街海關人員宿舍是由香港海關主導策劃興建的宿舍項目，將為同事提供 175 個宿舍單位，以紓緩同事的住屋需求。雙鳳街海關人員宿舍前身為房署職員宿舍，由2011年開始籌備工作，在規劃期間曾遇上不少技術性問題，現已排除萬難，即將落成使用。

雙鳳街海關人員宿舍－175個新單位

雙鳳街海關人員宿舍將為同事提供合共175個員佐級宿舍單位（150個「G」級及25個「H」級單位）。樓高25層的新宿舍大樓由建築署委託資深國際建築工程公司設計，宿舍附設停車場，將提供20個私家車泊車位和兩個電單車泊車位。宿舍單位樓層屬1梯7伙的設計，包括6個「G」級單位和1個「H」級單位。「G」級單位的樓面面積約為55平方米，為3房1廳的設計，所有房間均配備入牆櫃。「H」級單位的樓面面積約為50平方米，同樣是3房1廳，當中主人房配備入牆櫃。每個單位的洗手間及廚房分別備有鏡櫃、洗手盆櫃及廚櫃等家用裝置。

除了宿舍單位配套外，宿舍範圍內亦善用空間，設有大面積綠化環境及康樂設施，包括1個兒童遊樂場和1個多用途室。宿舍項目預計於2022年第3季交付香港海關管理，屆時宿舍小組將再行公布宿舍參觀及申請安排。

宿舍未來發展

部門會繼續努力與有關政策局和部門商討宿舍發展項目及其他可行方案，務求興建及獲編配更多宿舍單位，冀能進一步縮短同事輪候宿舍的時間，滿足同事的住屋需求，令同事安居樂業。



中層宿舍單位向南景觀



主人房



宿舍大樓外觀



洗手間(圖一)



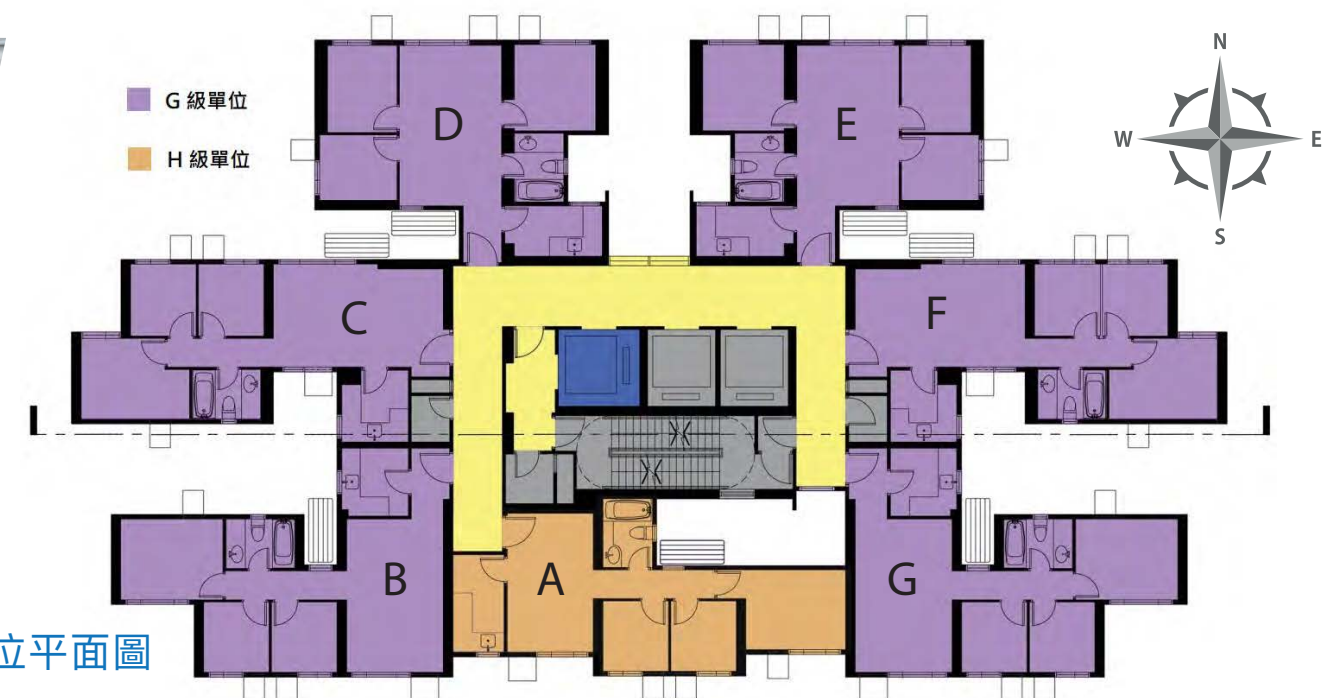
洗手間(圖二)



客廳



廚房



對抗「疫」境 最強後盾

職員關係課

部隊行政科職員關係課，多年來致力為同事服務，使大家於努力工作的同時亦能清楚了解身為政府公務員及海關人員所享有的各種福利，並透過不同的活動及福利探訪鼓勵同事建立正向思維及維持工作與生活平衡。希望同事每當遇到困境或壓力時，都會記得有部門作為強大後盾，並鼓勵同事積極參與不同活動，以取得滿足及成就感。

自2019年開始，疫情持續反覆，嚴重影響社會民生，一連串防疫措施的實行更對紀律部隊的工作帶來前所未有的挑戰和考驗，部門上下都面對巨大壓力。在疫情期間，部隊行政科並沒有停下來，繼續為同事安排福利講座。為免同事出現抗疫疲勞或承受因為疫情而引發的壓力，直至2021年年底，職員關係課「職員關係及福利小組」和「宿舍小組」聯同部隊行政課轄下的「部隊人事小組(三)」及「制服隊」馬不停蹄四出走訪各個科系，為前線人員及受訓學員舉辦了共63場（總聽眾人數約2800人）福利講座，向同事介紹他們享有的福利，包括宿舍的編配、新宿舍項目的發展進度、公務員的醫療福利及身故權益、退休計劃小貼士、申請更換制服程序，以及與同事分享作為政府公務員在品行及紀律方面的要求和情操等等，並鼓勵同事於公餘時多使用部門提供的康體設施及積極參與各康樂體育活動。

在日常生活中無論是工作、健康或家庭，尤其在當前嚴竣疫情下，大家總會遇到不同的難題和困局，當壓力或問題出現時，只要找到合適的方法，所有問題都一定會迎刃而解。要記住每個危機都隱藏着新的機會，每次困難都隱藏了進步的鑰匙。

工作上遇到困難時，同事可以向所屬科系的健康及福利經理求助，他們會了解各同事的福利需要及提供協助，個別的情況會進一步轉介同事至職員關係課跟進，由該課提供合適的建議及支援。除此之外，部門早於2001年開始委託基督教家庭服務中心，為香港海關僱員及直系家屬提供24小時輔導及諮詢熱線服務，藉此提供更全面的心理支援。熱線號碼為2191 2197，服務內容包括電話輔導及面談輔導，如有需要，服務機構會將個案轉介至臨床心理學家作進一步的心理評估及治療，費用全免，輔導內容絕對保密，希望同事放心使用上述的心理支援服務。在任何情況下，職員關係課都是大家最強的后盾，積極為各同事提供最適切的支援，協助大家迎難而上，走出困局。

職員關係及福利小組督察戚英揚
向同事講解部門輔導及諮詢服務
資訊



工作場所急救常識 - 知多一點點

(資料及圖片來源：職業安全健康局)

同事在工作期間可能因意外而受傷，在場的同事如能即時提供急救，便能有效地防止受傷同事的傷勢惡化。本文會就「扯傷及扭傷」、「螫傷及咬傷」和「休克」三類情況，簡單介紹有關的急救處理方法，以加強同事的急救知識。

(一) 扯傷及扭傷

常見成因

- 以不正確姿勢提舉或搬運重物；
- 劇烈或突然猛力的動作或姿勢，過度扭動關節周圍的韌帶和組織，導致肌肉及關節過度伸展甚至撕裂，造成「扯傷」；
- 工作場所未有妥善整理或地面凹凸不平，導致同事絆倒或失去平衡，引致踝部「扭傷」。

徵狀

- 傷者不能活動自如，患處疼痛及有觸痛，腫脹及瘀青。

處理方法

一般肌肉扯傷或韌帶扭傷的初步急救護理，可以依循「RICE」四個步驟進行。若傷者情況嚴重，應盡速送院治理。

- | | |
|-------------|---------------------------|
| Rest | ●讓傷者以舒適的姿勢休息，穩定受傷的部位，減少活動 |
| Ice | ●冰敷患處 |
| Compression | ●加壓包紮 |
| Elevation | ●墊高傷肢 |



(二) 螫傷及咬傷

(1) 被蜂螫或其他昆蟲咬傷

徵狀

- 傷口痕癢、腫脹或疼痛；及
- 嚴重者可能出現過敏性休克。

處理方法

- 如被蜜蜂螫傷，螫針仍留在傷口，切勿用手把螫針拔出，以免擠壓毒液進體內；
- 應以薄的硬物（例如身份證）輕輕在傷處附近朝針尖刮，以刮去毒針；
- 冷敷傷處，以減輕痛楚及舒緩腫脹；及
- 盡速送院。

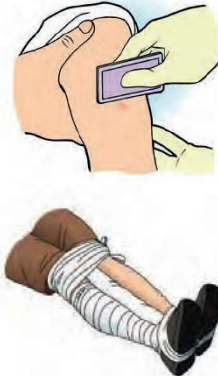
(2) 蛇咬

徵狀

- 傷處可能有明顯齒孔、腫脹、發熱及疼痛；及
- 傷者有機會出現噁心、嘔吐、視力模糊及頭痛等徵狀，嚴重者甚至會呼吸困難。

處理方法

- 安慰傷者，使他們平靜；
- 垂低受傷肢體（低於心臟位置）；
- 以敷料（例如紗布）覆蓋傷口，再用彈性繃帶包紮傷肢，但不可紮得太緊，以免傷肢局部缺血；及
- 固定肢體，減少活動；
- 用肥皂及清水徹底沖洗傷口；
- 盡速送院。



(3) 狗隻咬傷

處理方法

- 須提防傷口感染，應立刻以肥皂及清水徹底地清潔傷口；
- 以敷料遮蓋及包紮傷口；及
- 盡速送院。

(三) 休克

徵狀

- 患者感到口渴和噁心；
- 呼吸急而淺，脈搏快而弱，血壓亦會下降；及
- 身體軟弱無力、頭暈、昏厥；
- 皮膚濕冷、面色蒼白。

處理方法

- 讓傷患者仰臥，保持氣道暢通；
- 墊高雙腿，使血液容易回流心臟及供應腦部（下肢骨折除外）；
- 保持空氣流通，提供氧氣；
- 盡速送院。
- 寬解緊束衣物，並保持身體溫暖；
- 切勿給予傷病者任何飲食；及



總括而言，同事如對工作間急救常識掌握多一點，當意外發生時便可考慮即時對傷者進行適度急救，防止他們的傷勢惡化。有關更多急救護理的資訊和其他傷患的即時處理方法，大家可參閱香港醫療輔助隊編製的「實用急救手冊」（網址：https://www.ams.gov.hk/files/First_Aid_Handbook.pdf）。同事們也可參加相關機構舉辦的急救課程，獲取更多的有關知識。

推廣誠信及員工健康生活活動

誠信管理課

海關一向致力推廣誠信文化，不時舉辦各類型活動，積極向各員工推廣誠信、廉潔和健康生活的信念。然而，推廣誠信文化不能單靠中央推行，所以部門於去年增撥資源，協助各科系誠信管理委員會自行舉辦各種推廣誠信及員工健康生活的活動，以鼓勵人員多思考、靈活反饋，並將誠信文化融入日常工作間，務求全體員工身體力行並深入體會提高誠信和健康生活的重要性。

為此，各主要科系成功舉辦各適其適的相關活動，包括問答比賽、標語創作比賽、短片創作比賽、海報設計比賽，還有一些別開生面的四格漫畫比賽、廣播劇比賽、通訊媒體貼紙設計比賽、二次創作對白設計比賽及健康生活小挑戰等。

部門樂見各員工積極踴躍參與各種推廣誠信及員工健康生活的活動，並希望透過有關活動使各員工團結一致，上下一心，共同深化部門的誠信文化。

部份科系所舉辦的活動花絮及得獎作品



部隊行政科、投訴調查課、誠信管理課合辦「誠信建設問答比賽」花絮



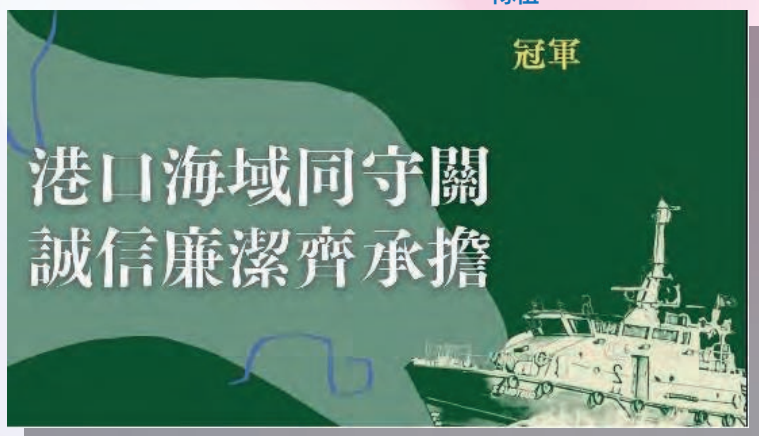
訓練及發展科舉辦「誠信廉潔標語創作比賽」，由海關助理關長黎流栢頒發獎狀予得獎隊伍



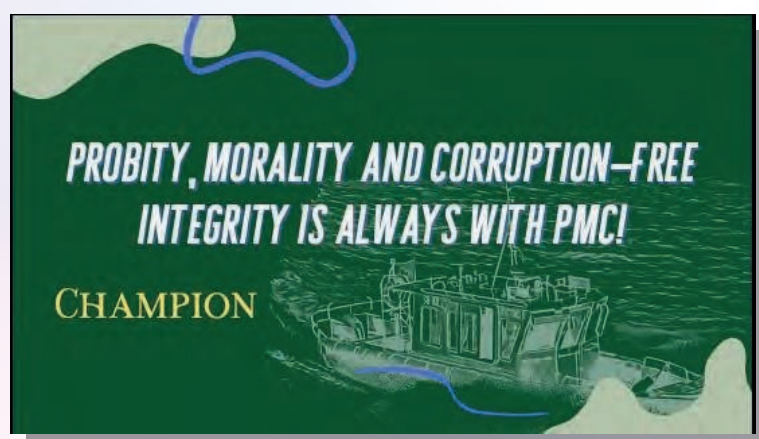
應課稅品科的評審團正逐一評選「誠信建立標語創作比賽」的參賽作品



內務行政科舉辦「誠信四格漫畫創作比賽」的冠軍作品 <有效善用部門資源>



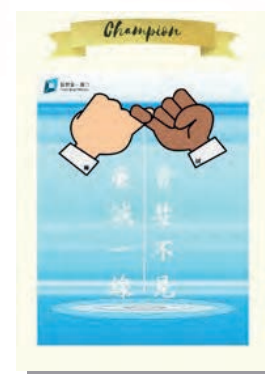
港口及海域科舉辦「誠信推廣標語創作比賽」的冠軍作品 (中文組)



港口及海域科舉辦「誠信推廣標語創作比賽」的冠軍作品 (英文組)



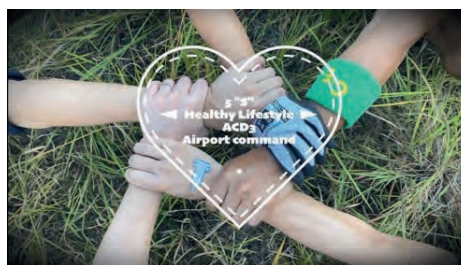
貿易管制處轄下六個主要科系聯合舉辦「誠信管理二次創作對白設計比賽」的得獎作品



貿易單一窗口科舉辦「誠信海報設計比賽」的冠軍和亞軍作品



資訊科技科舉辦「誠信通訊媒體貼紙設計比賽」的得獎作品



機場科舉辦「健康生活方式及員工誠信短片創作比賽」中一個得獎作品的截圖



另一個得獎作品中，參加者模仿早前流行的電視劇集進行「誠信遊戲」，片中最後由參賽者“盡忠職守”及“誠實可信”勝出

健康生活 ~ 30 日小挑戰

姓名/編號: _____ 小組: _____

自定一個令你覺得更完美的每日目標: _____

30 日挑戰 (✓完成目標 ✗不能完成目標)										見組人簽名
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

1. 見組人可以為家人、同事或朋友
2. 完成日子時，在表格左邊
3. 填寫或可寫下獲獎心得

毒品調查科舉辦「健康生活 ~ 30 日小挑戰」。

參加者須定下每日的目標，並在家人、同事或朋友的見證下連續30日完成目標

參加者定下並完成的健康生活目標包括:

- > 每天都食菜
- > 每日五十下掌上壓
- > 每晚臨睡前拉筋15分鐘
- > 起身飲杯暖水
- > 每日做sit up 40次

健康生活 ~ 30 日小挑戰

小組: COB1/D15/L1A

目標: 每天做sit up

健康生活 ~ 30 日小挑戰

小組: COB1/D15/L1A

目標: 每天做sit up

健康生活 ~ 30 日小挑戰

小組: COB1/D15/L1A

目標: 每天做sit up

健康生活 ~ 30 日小挑戰

小組: COB1/D15/L1A

目標: 每天做sit up



項目策劃及發展科舉辦的「推廣和提升員工誠信意識廣播劇創作比賽」，參加者於創作過程中絞盡腦汁



貿易關係及公共傳訊科(前稱供應鏈安全管理科)及新聞組合辦「科系誠信問答比賽」激烈地進行



參加者在組織罪案調查科舉辦的「誠信管理問答比賽」中踴躍搶答



版權及商標調查科舉辦電子「誠信管理及健康生活問答比賽」中，參賽隊伍正完成答案並以線上方式提交

誠信案例分享系列 收受禮物要謹慎 防貪法規要留神

為防止貪污舞弊，《防止賄賂條例》為政府人員定下最基本的行為準則，並就員工索取或接受利益訂有明確的限制。該條例第3條規定，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，即屬犯法。值得注意的是，不論接受利益是否有貪污動機，都有可能抵觸這條文。

不過，為確保第3條不會對政府人員的公務及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》(《接受利益公告》)，闡明政府人員在什麼情況下才可以索取或接受「受限制利益」，包括禮物(金錢或物件)、折扣、貸款、旅費(機票、船費及車費)。有關公告中所訂的規定如下：

公告內相關條文	3	5	6	4
提供利益者的身分	親屬	私交友好	其他人士	商人 / 商業機構 / 會社
限制 / 金額上限	沒有限制	3,000 元 (特別場合) ; 500 元 (其他場合)	1,500 元 (特別場合) ; 250 元 (其他場合)	沒有限制
必須符合的其他條件	沒有其他條件	● 提供利益者並非有關政府人員的下屬。 ● 提供利益者與有關政府人員所任職的部門或機構並沒有公務往來。 ● 有關政府人員以私人身分接受利益。	● 非政府人員可獲同樣的利益。 ● 提供利益者與有關政府人員沒有公務往來。 ● 有關政府人員以私人身分接受利益。	



這些政府人員的做法妥當嗎？請細閱本文內容，再參考文章最後的答案。

政府人員必須注意，假如索取或接受利益(即使屬於《接受利益公告》所許可者)是作為濫權瀆職的報酬，即屬觸犯《防止賄賂條例》第4條，是更嚴重的罪行。

在任何情況下，各政府人員都應遵循公務員事務局就公務員接受利益所發出的通告、《公務員事務規例》以及部門的規則。

故事答案：

1. 為免被人誤會和出現被視為有利益衝突的情況，或為了避免觸犯《防止賄賂條例》，上司不該接受下屬提供的任何利益，包括紅包。
2. 《接受利益公告》規定，政府人員在特別場合(例如結婚或生日)，可接受私交友好不超過3,000元，或其他人士不超過1,500元的禮物，惟送贈禮物的人士不得是有關人員的下屬，也不得與該員所任職的部門有公務往來。
3. 《接受利益公告》規定，遇到商業機構提供折扣時，除非非政府人員也可獲同樣折扣，否則，政府人員不可接受該優惠；此外，提供折扣的機構與有關政府人員必須沒有公務往來。
4. 根據《公務員事務規例》第448條，政府人員在退休時除非事先取得部門首長的許可，或在《接受利益公告》第5或第6條內有「一般許可」的情況下，否則不得接受部門同事送贈的禮物。

註：上文改編自廉政公署的專題文章。

安全暢泳

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

夏日快到，游泳的好季節又來了。「欺山莫欺水」是中國人的傳統智理名言，提醒大家要注意游泳的安全。如果能及早學會游泳、甚至拯溺的技術，就可以在游泳時助己助人。為個人及同行者的安全着想，往游泳時，應盡可能結伴，在光線充足、淺水和有救生員當值的泳池或泳灘游泳。在泳灘游泳時，切勿游出防鯊網範圍之外。

過飽或過飢都不適宜游泳，而酒後游泳和「游夜水」更易令人陷入危機。酒精令血管擴張，影響血液輸往肌肉的流量，減低運動能力；而酒後則會令身體反應變慢、判斷力下降和手眼不協調等，這些因素都增加抽筋甚至遇溺的風險。在黑暗中、視野不佳時游泳，判斷力會下降，出現意外時也會令搜救工作倍增困難。

當使用助浮物時，應避免使用充氣款式，因充氣款式有機會於游泳中途被戳穿而沉沒，所以建議選擇以實心物料製造的助浮物如發泡膠做的浮板、浮力背心或軟膠浮條等。為嬰兒佩戴助浮物時，要特別注意安全，不應太過依賴助浮物，因為嬰兒身體結構上重下輕，又會作出很多意料不到的動作，穿戴兒童腋下游泳圈時，當嬰兒上身不穩，翻入水中，頭部向下後，便很難自動復正，容易產生意外。此外，也不要為嬰兒佩戴助浮頸圈：過緊的頸圈會壓着嬰兒的頸動脈竇(其位於下顎兩側下凹和甲狀腺平行的位置，不單主管輸入大腦血流，還掌管人體血壓和心跳)，構成危險。家長們只要時刻在旁監察及保護着幼兒，便可避免發生意外，又可以達到親子目的。暢泳勿忘安全啊！

有獎謎語-童三軍

謎題：

吼聲震河嶽，
一嘯降百獸，
赤縣神州內，
自古已稱王！

猜中國傳統十二生肖之一。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2022年8月31日。

上期謎底：波羅的海

得獎者名單如下：

關員 (編號 9318)
關員 (編號 18519)
高級貿易管制主任
高級貿易管制主任
助理文書主任

方玉蓮
彭亦安
陳金雄
劉秀琮
譚慧儀

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分。《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 張青雲
梁德明 謝建文

記者：黃俊健 孔令匡 葉春如
李詠兒 鍾煥露 陳院庭

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：2022年8月31日





海柏

抗疫專輯

2022年6月

「關」繫社會 「疫」境同行



疫情期間，香港海關一直「關」繫社會，與全港市民「疫」境同行。今期<<海柏>>特設抗疫專輯，讓大家了解香港海關作為政府抗疫團隊的一員，如何積極配合特區政府，全力參與抗疫工作。

疫情期間，海關同事仍緊守崗位，海陸空全方位為香港把關



海

港口及海域科同事身穿全副防護裝備進行船隻搜查工作



陸

陸路邊境口岸科同事為貨物清關提供最大程度的便利，確保抗疫物資和鮮活食品的穩定供應



空

機場科同事協助落實「外防輸入、內防反彈」的抗疫政策

全力配合內地入境政策 攜手抗疫



跨境橋岸科同事在深圳灣口岸離境大堂外執行核查及分流工作，以配合內地對入境旅客須持有有效的核酸檢測陰性結果證明及健康驛站房間預約的規定

家居探訪隊



同事執行突擊檢查，確保須受檢疫人士留在處所進行強制檢疫

社區疫苗接種中心



同事於三個社區疫苗接種中心（沙田源禾路體育館、大埔墟體育館及天水圍天暉路體育館）提供行政支援

個案追蹤辦公室



海關副關長陳子達(左三)到啟德個案追蹤辦公室了解工作流程

海關關長何珮珊(前排左七)到訪啟德個案追蹤辦公室為同事打氣



海關督導人員在旺角個案追蹤辦公室向新加入隊員講解個案追蹤的技巧及流程



同事爭分奪秒，務求盡快掌握緊密接觸者的情況

檢疫中心 (隔離營)



同事於疫情初期協助管理檢疫中心



同事向隔離人士派發禦寒衣物



同事在檢疫中心正式啟用前作最後準備



同事為前線人員準備防疫用品



同事在解封前協助清理場地



同事前往不同大廈通知居民接受強制檢測



同事細心聆聽行動細節



海關助理關長胡偉軍(圖中)為同事打氣



同事解答居民查詢

海關特務警察



海關特務警察向市民派發宣傳單張



海關特務警察在中環海旁巡邏，提醒市民保持社交距離



社區隔離設施 (指定檢疫酒店)



同事為入住人士提供貼心服務



同事向一位聽障人士解釋隔離安排

同事細心聆聽入住人士的需要

隔離令隊



同事於出發接送確診人士前互相檢查防護裝備



同事細心規劃接送確診人士到社區隔離設施的行程路線



同事仔細核對確診人士資料

元朗潭尾社區隔離設施



同事負責元朗潭尾社區隔離設施的籌備和實際營運工作



同事在污染區迅速為隔離人士辦理入住手續



同事用心跟進隔離人士的需要



「營健通」開發團隊分秒必爭地為社區隔離設施構建營內電子協作平台



資訊科技科高級監督李建基(右一)向準備在社區隔離設施工作的同事講解「營健通」的操作

海關義工隊



海關義工幹勁十足，協助元朗民政事務處包裝「防疫服務包」



海關關長何珮珊(後排右六)率領各長官及海關義工隊參與義工活動



海關義工隊在保良局灣仔護老院暨長者日間護理中心協助提供疫苗注射服務

香港紀律部隊義工隊(海關小組)



由在職和退休海關同事組成的紀律部隊義工隊(海關小組)協助民政事務處包裝「防疫服務包」



紀律部隊義工隊(海關小組)義工向已退休海關同事送上關懷

部門支援隊



第五波疫情嚴峻，海關成立熱線中心，聯絡確診或正接受家居隔離的同事，並適時提供協助



海關愛心車隊派送物資予正進行家居隔離的確診同事

香港海關青年發展計劃 (Customs YES)



香港海關青年發展計劃 (Customs YES) 會員協助民政事務處包裝「防疫服務包」

派發「防疫服務包」活動



保安局局長鄧炳強(前排右八)與海關關長何珮珊(前排左七)帶領一眾同事及Customs YES 管理委員會成員到深水埗向居民派發「防疫服務包」

參與前線抗疫工作同事的訪問

陳院庭 鍾煥露

第五波疫情來勢洶洶，政府調整隔離和檢疫策略，須要調動大量人手協助。作為政府部門之一，香港海關即時響應，迅速派出不同職系人員參與抗疫工作。今期<<海柏>>訪問了參與第五波疫情抗疫工作的四位在職和退休海關同事，讓我們從不同角度了解部門所參與的抗疫工作。

助理監督許志偉 — 參與元朗潭尾社區隔離設施前期籌組工作

在這波疫情當中，我是負責潭尾社區隔離設施的前期籌組工作，包括接收房間、管理物資、安排運輸交通及協調不同的服務營運商等。當中最大的挑戰是時間，因為疫情急劇變化，加上籌組工作緊迫，我們每天都要與時間競賽。最難忘的是要在短短六天內接收及整理好二千多個房間，從營地設施至生活配套均須準備妥當，以供有需要人士入住。那時每天連續工作十多小時，從清早至凌晨，還恰巧遇上天氣不穩，同事們都要在戶外曝曬或淋雨，而且要處理大量協調工作，過程實在相當艱辛。

我曾在疫苗接種中心工作，今次再度參與抗疫仍有深切體會。籌組工作最重要是「以人為本」，要考慮入住人士的需要，想想該準備甚麼物資及設施，讓他們舒適地入住。幸而這些付出最終都能得到入住人士的認同，實在是對我們一班同事最大的支持和鼓勵。



督察莫鍵球 — 部門支援隊隊員

前線抗疫固然重要，背後支援同樣必不可少，有見及此，我加入了部門因應疫情而成立的部門支援隊。部門支援隊主要工作是為家居隔離的同事安排物資及提供情緒支援，以協助他們盡快康復，重返崗位服務市民。

今年初疫症急速蔓延，部門支援隊只籌備了一個下午便投入服務，一方面設立多條電話及即時通訊熱線，方便聯絡；另一方面四出搜羅物資，讓大部份同事在一天內收到所需物品。

過去幾個月，雖然我已處理過不下百宗個案，但當電話另一端是認識的同事，有時仍百般滋味在心頭。還記得遇過一位原本硬朗樂天的同事，她全家不幸確診，其中一位家人更是只有數個月大的嬰兒，單憑談話聲線已感受到她那份憂心。當時我鼓勵她積極面對，嘗試安撫她的情緒。幸好數天後，該同事和她的家人逐漸康復，我才放下心頭大石，並感受到能夠協助他人的快樂。



高級關員馮栢安 — 協助管理元朗潭尾社區隔離設施

這兩年半，我深深感受到疫情帶給市民的影響和不便。作為香港一份子，亦是公務員，我希望藉著部門給予的機會略盡綿力，令香港盡快恢復原來面貌及幫助有需要的市民。

記得當時元朗潭尾社區隔離設施於短短兩星期已落成，但因時間緊迫，設施啟用前兩天才交付。我們在滂沱大雨下檢查四百多個房間，確保隔離人士有充足的設備和物資。第一批二百多人於同一時間入住，情況混亂，但我們臨危不亂，立即靈活應變，優先照顧有需要的人士。

參與抗疫工作期間，我體驗到團隊精神和協調溝通的重要，這對日後工作有莫大的幫助。



前總關員鄧寶珠 — 協助管理指定檢疫酒店

作為已退休的紀律部隊人員，我希望能夠為抗疫出一分力，以同理心幫助隔離人士，讓他們知道自己並不孤單，協助他們盡快回復正常生活。

部門在我們籌備時迅速提供人力、物資及訓練，令前線工作極為順暢。但臨場仍有不少突發事情，幸好有參與過「圍封強檢行動」的同事和抗疫義工隊與我們分享經驗，使我們了解到靈活變通才能解決問題。有次深宵當值時，一位隔離人士突然胃痛，我們隨即安排同事找尋仍未關門的店舖購買胃藥，並送到他手上。翌日他向我們再三道謝。

我發現身邊有很多有心人願意多走一步，即使只是簡單的問候已能為別人帶來希望。疫情亦令我們成長，學會逆境求存及變得更團結。

