

二零二三年六月

第一百一十四期



推陳出新

加強公務員培訓發展



目錄

特稿

統籌協調 團結力量	3-8
排解憂難 一往無前	
加強公務員的培訓發展	9-13

公務員義工服務

香港消防處義工隊盡心盡力 協助有需要人士	14-17
「義勇獎」表揚無私助人精神	17

部門特寫

「破舊・立新」油麻地停車場大廈拆卸工程	18-19
「智方便」接通網上服務樣樣掂	20-21
滅火不忘職安健 作息有序 護己救人	22-23
「懲教署服務多元化」與非華裔青少年接觸	24-25

退休公務員專欄

仁者不憂 身分改變 心態不變	26-30
二零二三年增加退休金和遺屬撫恤金	30

健康快訊

每日二加三	31
幽默 — 你的快樂催化劑	32

資訊

《基本法簡訊》	33
高級公務員任命	33
第三所公務員中醫診所	34
精彩內容盡在公務員事務局FB、IG專頁	35
大家追蹤了沒有？	

中間內頁

開心香港	36
------	----



編輯委員會成員

林雪麗 (民政及青年事務局)
潘偉榮 (公務員事務局)
蔣偉根 (公務員事務局)
黎月意 (創新科技及工業局)
葉珮珊 (政府新聞處)
陳少玲 (公務員事務局)
鄭婉儀 (公務員事務局)
吳慧儀 (公務員事務局)
Paul Arkwright (合約編輯)

地址：

香港添馬添美道2號政府總部西翼6樓
公務員事務局員工關係部

傳真號碼：2537 1112

有關本通訊的查詢，請電 2810 3708。

互聯網網址：

<http://www.csb.gov.hk>

公務員事務局退休公務員服務組
查詢電話號碼：2810 3850

(本通訊另載於公務員事務局網站，
網址：<http://www.csb.gov.hk>)

公務員事務局出版 政府物流服務署印刷
(所用紙張取材自可再生林木)

統籌協調 團結力量

排解憂難 一往無前

公務員通訊編輯委員會

靈台無計逃神矢
風雨如磐閣故園
寄意寒星荃不察
豈以我血薦軒轅

永興同濟堂
己未春三月雅堂人



副司長一職在《基本法》早有論述，至第六屆政府正式設立，旨在強化政府頂層協調能力，加強領導和統籌。首位擔任政務司副司長的卓永興先生，在政府工作四十多年，由一九八一年加入警隊成為警務督察，至一九八四年轉職政務職系，其後數十年間曾經在17個局、部門和海外辦事處工作，範疇包括：選舉、民政、公共衛生、公務員事務、食物及環境衛生，以至勞工事務。他於二零一五至二零一九年出任創新及科技局常任秘書長，退休脫離公務員隊伍後仍一直在政府擔任要職，包括：政務主任遴選委員會主席、對話辦公室主任、2019冠狀病毒病疫苗接種計劃主任，以及財政司司長辦公室顧問。且聽卓副司長細說自去年七月一日開始出任問責官員的衷情。

卓副司長表示學生時代很喜歡看電視劇集《CID》，很認同劇中維持法紀、警惡懲奸、伸張正義的價值觀。早已決心加入警隊的他，大學畢業時便投考警務督察，完全沒有投考任何私人機構。他在警隊先後在特別職務隊、軍裝小隊、機動部隊和衝鋒隊等工作，三年後轉職至政務職系。他說：「我在香港

土生土長、接受教育、成家立業，可以說我擁有的一切都是香港給我的。退休後在政府出任不同崗位，有如跑完馬拉松後加賽再跑，沒甚麼壓力，也希望能盡己所能，建設、服務香港。對於獲任命為政務司副司長，在特區政府管治核心為國家、為香港出力，我是深感光榮。」



卓副司長(左二)聯同路政署署長陳派明先生(右一)和康樂及文化事務署署長劉明光先生(左一)訪問深圳，了解當地的園林綠化及美化城市景觀措施，以供香港參考。



「地區事項統籌工作組」領導和統籌共18個決策局和部門的工作，應對環境衛生問題。卓副司長(右三)率領一眾部門首長召開記者會，公布「政府打擊衛生黑點計劃」。

政務司副司長其中一個重要的職責，是協助政務司司長督導和協調轄下九個局的工作，透過抓緊督導和協調各局和部門的工作，集結可集結的力量，切實排解民生憂難，促進社會發展。過去一年，最廣為人知的是卓副司長在地區事務的統籌協調工作。卓副司長說：「協調工作的範圍不限於環境衛生，也涉及搶人才措施、說好政策故事、管控水貨衍生的地區問題，以及提升市民國民意識等。」

卓副司長表示，環境衛生是很貼地、很影響市民生活日常的事情。老大難問題的出現，即表示舊的方法行不通，就要動腦筋去拆解，甚至有些問題需要動用不同部門的法定權力進行聯合行動才能解決。自去年七月增設「地區事項統籌工作組」後，卓副司長隨即

統領各部門開展打擊衛生黑點的工作，破舊立新，制定「標準行動模式」，理順部門分工和流程，解決一些困擾地區多年的環境衛生問題如店鋪阻街和後巷棄置車輛等。外界普遍認為政府在清潔街道和打擊店鋪阻街上，是做出了成效，讓市民感受到政府是務實有為。



卓副司長(左二)到訪觀塘瑞和街，視察食物環境衛生署和警方打擊店鋪阻街的聯合行動。



卓副司長到訪各區，實地了解街道管理和衛生情況。

在完善地區治理建議方案下，政府成立了「地區治理專組」，之前的「地區事項統籌工作組」，亦已改組為前者之下的「環境衛生及市容工作小組」。「地區治理專組」在地區事務的負責範圍會更為廣闊，要更好地發揮統籌協調的力量，增強地區治理效能，令市民在日常生活及使用政府服務時，得到滿足感和獲得感。

加強市民大眾的家國情懷和民族認同感，意義重大。卓副司長除了積極支持青少年步操活動和全民國家安全教育活動外，亦會統籌包括發展局、文體旅局和教育局的工作組，積極探討與各界同心協力保護和善用戰時遺蹟及歷史材料，以更有效推廣抗戰歷史和提升市民的國民意識。



卓副司長到訪沙田官立小學，了解該校推行國家教育的情況。



卓副司長出席觀塘區國家安全嘉年華，全力響應全民國家安全教育日活動。



卓副司長出席「獅躍傳繩」青少年花式跳繩嘉年華暨傷健共融創世界紀錄活動，以推廣普及體育，把傷健共融的信息帶到社區。

此外，卓副司長最近亦領導「說好政策工作組」，與民政及青年事務局局长、行政長官辦公室主任、政府新聞處處長，以及相關政策局及部門，共同謀劃新政策或措施的出台工作，致力做好有關政策解說的鋪墊工作，更有系統地去爭取民心民意。他說：「推行政策的一個陷阱，是當局者迷、自信政策的邏輯性和正確

性、自我感覺良好，而忽略了受眾的疑惑和觀感。行政長官希望通過『說好政策工作組』的體系設計，能前瞻的、客觀的、全面的審視政策的推行，讓政府能向市民說好政策的理據和好處，提升市民對政策的理解和爭取他們的支持和接受。」



卓副司長(左五)和民政及青年事務局局长麥美娟女士(左四)主持荃灣區關愛隊誓師典禮。

他說：「上任之初媒體曾關注副司長的具體工作是甚麼；現在再沒有人問這個問題，因為大家都從公開資料看到我的工作都十分充實。個人深信，公職人員的使命和職業道德就是服務好市民和促進市民的利益。處理問題第一要求固然是要將問題解決，但如果能夠在過程中將工作漂亮的完成，那是更高的境界，這也是公職人員專業上的滿足和自豪之所在。」

訪問結束前，我們問卓副司長如何平衡工作與生活？卓副司長表示他喜愛平淡簡樸的生活。他說：「假日如果沒有公開活動，我會去熟悉的茶餐廳或熟食中心吃早餐，之後帶點食物回家給家人和姐姐，其餘時間會瀏覽網上資訊、觀看電視或視頻和看點書，吸收各類資訊如體育、旅遊、飲食、文學、歷史、藝術、時事、科技或是影視，便能好好放鬆、轉換心情。」



卓副司長相隔十多年再次參加香港馬拉松的十公里賽事，並且順利完成。

加強公務員的 培訓發展

公務員事務局
公務員學院



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(前排左二)、公務員事務局常任秘書長梁卓文先生(前排左一)及公務員學院院長郭蔭庶先生(第二排左一)出席由公務員學院與外交部駐香港特別行政區特派員公署舉辦「國家外交事務系列」的講座並由外交部新聞司副司長胡鍵先生透過視像形式主講，主題為「加強國際傳播，講好中國故事」。

公務員隊伍由十八萬名公務員組成，他們的專業能力和思維方式，都直接影響香港的行政效率及管治質素。在《二零二二年施政報告》中，行政長官提出強化公務員培訓，建立以結果為目標的團隊文化，加深公務員對「一國兩制」和當代中國的了解，拓闊國際視野。

作為政府的中央培訓機構，公務員學院(學院)致力達到五方面的目標，即提升治理和領導能力；加深對憲制秩序、國家發展和策略的了解；建立以民為本的服務文化；提升專業能力；以及推廣持續進修的文化。

心態培養

心態培養是學院所有培訓課程的核心。公務員必須愛國和有維護國家安全的意識，

並矢志服務香港社會以至整個國家。為此，學院會與北京大學合辦一個深入課程，提升高級公務員對「一國兩制」及當代中國的認識。課程由十二堂組成，每月一堂，由內地及本地專家主講，內容涵蓋「一國兩制」及國家在不同方面的發展，第一期課程將於二零二三年七月推出。



香港特別行政區政府於二零二三年三月二十八日在政府總部舉辦學習貫徹全國兩會精神座談會。

學院亦會推出「總體國家安全觀」講座系列，讓公務員深入了解在複雜的國際形勢下，香港在維護國家安全方面的挑戰，以及公務員須肩負的責任和義務。此外，繼去年學院與外交部駐港特派員公署合辦的每月講座系列後，學院於二零二三年舉辦新的「國家外交事務系列」講座，協助公務員加深了解國際形勢和國家所面對的挑戰，讓他們在工作上更配合國家的外交政策。

學院會逐漸恢復在內地舉辦的國家事務研習課程和專題考察團，並安排更多中高級公務員在事業發展的不同階段到內地參加培訓。學院亦正積極籌備和擴大「公務員交流

計劃」，涵蓋內地大灣區城市，並把交流期延長至約三個月或以上，讓交流人員可較深度體驗和接觸內地的政府機關和運作環境，感受內地的文化與生活方式。

在新入職公務員方面，學院自二零二二年七月起已加強入職培訓，所有新入職人員均須在試用期內完成基礎培訓課程，學院會持續加強課程內容，確保新入職人員能準確理解公務員信念及香港特區的憲制秩序，加強他們維護國家安全的意識。學位或專業程度職系人員亦須在獲得長期聘用後參與進階培訓，加深對有關課題的認識。這兩個課程於二零二二年七月推出，學員反應正面。

提升治理和領導能力

高級公務員在政府中擔當重要角色，他們獲委以重任，負責制訂和實施公共政策，而政策的質素直接影響香港的管治成效。學院會繼續

有系統地安排中高級及首長級公務員參加重點領導培訓課程，以擴闊他們的視野和提升其領導能力。這些課程包括：

- 一 為首長級人員舉辦為期八天的「高層領導培訓課程」；
- 二 為總薪級表第四十五至四十九點的高級人員舉辦為期三周的「公共行政領袖實踐課程」；
- 三 為總薪級表第三十八至四十四點的人員舉辦為期十三天的「創意領導培訓課程」；以及
- 四 為總薪級表第二十七至三十七點的人員舉辦為期五天的「領導才能基要課程」。



公務員學院院長郭蔭庶先生與參加「高層領導培訓課程」的首長級人員分享領導經驗及心得。



「領導才能基要課程」的學員透過參與雙人繩網活動，體驗合作和互相扶持有多重要。



「創意領導課程」的學員在「團隊建設工作坊」中通過輕鬆活動，發揮領導才能和團隊精神。



「領導才能基要課程」的學員透過參與玩具銀行的義工活動，協助修復捐贈玩具，然後分發給區內低收入家庭的兒童。



「公共行政領袖實踐課程」的學員參與一系列體驗活動。

學院已加強這些課程的內容，把地緣政治和國際關係、香港的獨特地位和優勢、公共服務的創科策略等新課題納入課程中，並會在資源許可的情況下提供更多培訓名額。課程會以個案分析、經驗分享和實地探訪等方式進行，以提高學習成效。學院亦會設計和舉辦

更多專題研討會和工作坊，內容圍繞領導和公共政策、公共服務創新、新科技趨勢及應用、公眾溝通及危機管理，以及本地、國家和全球的最新發展等，並會拓展與大學及培訓機構的協作網絡，制訂新的及進階的培訓課程。

此外，學院會繼續安排高級公務員報讀與北京大學合辦的「公共管理碩士課程」，以擴闊他們在公共行政方面的視野。學院每年會安排十五至二十名公務員參加，第一期課程已於二零二二年九月開課，第二期將於本年九月開課。課程為期兩年，學員首年需要在北京大學上課，亦會到內地不同地區進行社會調研，親身體會國家的發展，而第二年則會回港工作，同時完成論文。學院亦會繼續資助高級公務員參加「清華大學高級公共管理碩士香港政務人才項目」。

建立以民為本的服務文化

為加強「以民為本」的服務文化，學院已把這個服務理念全方位融入不同的培訓課程，

包括入職、管理、領導及各級別的職務和技巧培訓。學院亦透過宣揚優質公共服務的良好範例和真實個案，例如在公務員優質服務獎勵計劃得獎項目中鮮為人知的好人好事，推動「同一個政府」的服務文化。學院會持續在課程中加入不同的互動元素，潛移默化，加強公務員的服務心態。

未來路向

學院已推出和籌劃多項提升培訓的措施，期望培育出一支團結一致、勇於承擔、高瞻遠矚和不斷創新的公務員隊伍，以應對新的挑戰和愈來愈高的公眾期望。



「團隊協作課程」的學員透過參與地壺運動，建立團隊精神和「以結果為目標」的團隊文化。

香港消防處義工隊盡心盡力 協助有需要人士

香港消防處



香港消防處義工隊。

香港消防處一直履行「救災扶危 為民解困」的使命，無論是滅火和救援服務，還是防火和緊急救護服務，均力求進步。除了透過日常職務服務大眾，香港消防處義工隊（義工隊）亦提供另一個平台，讓屬員服務社會。

義工隊於二零零二年成立，成員來自消防處的不同單位，包括在職／已退休的消防和救護人員及文職同事。現時，義工隊的註冊成員人數已超過一千八百人。二十年來，義工隊一直積極參與社區、各志願團體及組職所舉辦的活動。

義工隊透過各種服務貢獻社會，當中包括：

- 為有需要人士提供家居搬遷及清理雜物服務；
- 參與社區慈善活動，協助布置場地、維持秩序和派發物資；
- 協助專業社工提供外展服務；
- 探訪弱勢社羣，給予關懷和照顧，例如協助安裝獨立火警偵測器；

- 參與抗疫工作，例如包裝「防疫服務包」、派發抗疫物資給確診和須接受家居隔離的市民及消防處同事；以及
- 提供「火後服務」等。



家居搬遷服務。



雜物清理服務。



安裝獨立火警偵測器。

義工分享

「火後服務」

「『火後服務』旨在協助因火災或意外事故而需重建家園的貧困家庭，令他們感受到愛和關懷。義工隊會提供基本的家居維修服務，包括清理災場和修補牆身、天花及地板，並在有需要的情況下為受助者重置簡單的家具。」

義工隊副隊長 **周展材先生**



為貧困家庭提供「火後服務」。



「火後服務」的團體合照。

「義工隊讓我有機會接觸受火災影響的貧困家庭，身體力行，為他們提供最直接的幫助。在清理過程中，我發現現場的損毀程度比想像中還要嚴重，令人惋惜。最後，我向屋主送上深切慰問及祝福，希望他在往後的日子能堅強生活。屋主連番道謝，感激義工隊的努力和付出。」

義工隊隊員 **區俊傑先生**

獲得「傑出義工團隊獎」

「二零二二年，義工隊獲基督教豐盛生命堂家寧社會服務中心提名，參與由民政及青年事務局和義務工作發展局合辦的香港義工獎2022，並獲得『傑出義工團隊獎』。義工隊會再接再厲，致力參與各項義工活動，為社會獻上更多關懷與愛心。」

義工隊隊長 **胡熒熊先生**



義工隊隊長胡熒熊先生(左二)及副隊長周展材先生(中)於香港義工獎頒獎典禮2022接過「傑出義工團隊獎」。

義工隊未來發展

「二零二三年，義工隊與『建祝』義工團體合作推行『唐樓樓梯機計劃』，令居於唐樓的傷健人士能輕鬆地上落，在毫無障礙的情況下，到醫院覆診、上街購物或參與親朋好友的聚會，達到重返社區的目的。義工隊現時有十名隊員取得操作樓梯機的資格，今後會繼續為有需要人士提供樓梯機服務。」

義工隊隊員 **陳偉亮先生**



取得樓梯機操作資格的義工隊隊員陳偉亮先生為唐樓居民提供樓梯機服務。



義工隊隊員取得操作樓梯機的資格。

「義勇獎」表揚無私助人精神



香港海關高級關員吳玉蘭女士



高級關員吳玉蘭女士(右二)，從政務司司長陳國基先生(左二)手上接過「義勇獎」。

海關高級關員吳玉蘭女士不但恆常捐血，而且早已登記成為骨髓捐贈者。她於兩年前收到香港紅十字會通知，表示其骨髓樣本與一名患急性血癌病者的骨髓完全吻合。

吳女士已為人妻且育有兩子，她明白要在無血緣捐贈者中覓得完全吻合的骨髓，機會微乎

其微，故毫不猶豫便答應捐贈。幸好家人亦全力支持她的決定，讓病人的生命之火得以重燃。

經歷了這次捐贈，吳女士才知道骨髓中的造血幹細胞是從手臂抽取的，與傳統在盆骨位置抽取的做法完全不同，過程無需全身麻醉，完成後只需休息一天便能復工，對身體及生活的影響比傳統抽取方法為少。

吳女士的無私精神令病者重生，並因此於二零二二年十二月獲香港義工獎2022頒發「義勇獎」。她的表現為部門樹立良好的形象，令更多海關同事關注骨髓捐贈問題，此外，她亦積極呼籲更多有心人登記成為骨髓捐贈者，發揚助人助己的精神。



吳玉蘭女士(右五)及李浩賢先生(左五)獲香港義工獎2022頒發「義勇獎」。



消防處消防區長李浩賢先生

李先生分享道：「我獲任職的消防處提名參加由民政及青年事務局與義務工作發展局合辦的香港義工獎2022，並獲得『義勇獎』。

二零二一年一月新冠疫情肆虐，某天我休班途經旺角街頭，遇見一位老翁突然倒地昏迷，他當時已沒有呼吸和脈搏。我立即以心肺復甦法為他急救，隨後救護同事到場，我協助他們將心臟除顫器接駁到老翁身上，以便進行電擊，老翁終於回復正常心跳，並被送院治理。後來我得知老翁康復出院，感到很欣慰。

我想藉此經歷告訴大家，拯救心臟驟停的患者須分秒必爭，每延遲一分鐘進行心外壓或除顫電擊，他們的存活率就會降低百分之七至十。雖然拯救生命是消防員的日常工作，但我深深明白，每當救回一條人命，其實亦同時救助了他的家人。」



政務司司長陳國基先生(右二)，頒發「義勇獎」給消防區長李浩賢先生(右一)。

「破舊・立新」

油麻地停車場大廈拆卸工程

路政署



油麻地停車場大廈已拆卸的部分與加士居道天橋行車線僅一牆之隔。

路政署現正興建「龍貫東西」的中九龍幹線，為此須拆卸油麻地停車場大廈。路政署工程團隊憑「破舊・立新」這個拆卸油麻地停車場大廈的工程，在公務員優質服務獎勵計劃2022的「卓越團隊協作獎(公共服務)」組別中獲得金獎。

無懼挑戰 創意解難

在鬧市中進行拆卸工程本身已難度十足，而在拆卸停車場大廈期間，與大廈只有一牆之隔的加士居道天橋仍要繼續開放行車，無論施工難度還是安全要求均大大提高。除了事前周詳計劃外，團隊在進行拆卸工程期間亦實施多項安全措施，並利用創新科技提高工程質量和施工安全，減低對環境的影響。



路政署署長陳派明先生(右四)聯同得獎團隊出席公務員優質服務獎勵計劃2022頒獎典禮。

以人為本 多走一步

團隊在拆卸停車場大廈前須妥善搬遷大廈內的公共設施，確保公共服務不致中斷，同時亦須顧及晚上在附近街道營業的各類攤檔，務求減低工程對其運作的影響。團隊在過程中盡顯協作精神，運用創新思維，從以人為本的角度出發，多走一步，細心聆聽不同持份者的意見，在工程細節方面積極回應他們的需要。

團隊特意安排分三階段逐步關閉停車場，讓停車場使用者有時間尋找其他泊車地方，並在興建臨時有蓋行人通道前徵詢附近商販的意見，在工程期間提供臨時位置，讓他們繼續營運，成功保留地區特色。團隊亦請來油麻地土生土長的藝術家，創作一幅富有地區特色的長畫，將之融入圍板設計中，為臨時有蓋行人通道增添色彩。

龍貫東西 破舊立新

團隊如期在鬧市完成第一期拆卸工程，並達到「零意外」的目標。油麻地停車場大廈已完成其歷史使命，該處將興建中九龍幹線的地下隧道，以滿足未來社會發展對交通基建的需求。



臨時有蓋行人通道的設計配合攤檔特色。



油麻地停車場大廈第一期拆卸工程於二零二一年四月至八月期間的縮時相片。

「智方便」

接通網上服務樣樣掂

政府資訊科技總監辦公室



政府資訊科技總監辦公室的一站式個人化數碼服務平台「智方便」提供可靠的電子身分認證功能，讓市民輕鬆登入和使用各項網上服務。截至二零二三年四月初，平台已接達超過二百七十項網上服務，當中包括「康體通」、「醫健通」、「稅務易」、續領車輛牌照、預約運輸署牌照事務處櫃位服務、「小一入學電子平台」、「中一派位電子平台」、「非觸式e-道」、「入境處提提您」等。

(一) 智慧出遊好方便

用戶可透過「智方便」預先登記入境處「非觸式e-道」，於過關時便可使用容貌識別技術辦理自助出入境檢查，減少接觸共用設備，享受更快捷衛生的出入境服務。用戶亦可登記「入境處提提您」服務，經「智方便」個人化提示服務接收入境處不同提示訊息。另外，透過「智方便」的「填表通」功能，用戶可於網上申請或續領特區護照時，一鍵填寫個人資料，既方便又快捷，亦能避免因填寫個人資料時出錯而耽誤申請。



(二) 管理健康好容易

藉着「智方便」的身分認證功能，用戶可隨時隨地登記「醫健通」和啟動「HA Go」帳戶，無須親身前往登記地點核實身分，省時方便。



(三) 訂場打波「智」輕鬆

用戶可經「智方便」快速登入「康體通」網上預訂系統，無須輸入用戶編號、密碼及CAPTCHA驗證碼，就能輕鬆預訂設施和報名參加康體活動。



(四) 管理帳單新體驗

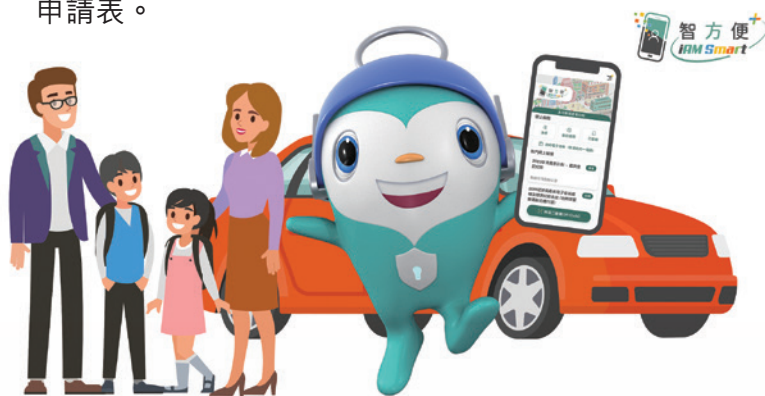
用戶經一個「智方便」戶口便可接達水務署、電力公司和煤氣公司的網上服務，查閱電子帳單，無須擔心忘記用戶名稱和密碼。此外，透過「地址資料」功能，用戶可把電子帳單地址儲存於「智方便」的「填表通」，日後

在網上遞交申請，例如續領車輛牌照或續領正式駕駛執照時，便可作地址證明，無須上載地址證明文件。



(五) 數碼簽署交表易

「智方便+」的用戶更可利用數碼簽署功能，作出具法律效力的個人簽署，足不出戶於網上遞交各項申請，包括網上申請續領車輛牌照，以及經「小一入學電子平台」和「中一派位電子平台」遞交派位申請，無須親身遞交申請表。



有關「智方便」的登記方法及登記站和服務櫃位地點，請瀏覽「智方便」專題網站 (www.iamsmart.gov.hk/tc/reg.html)。

立即登記「智方便」，隨時隨地處理日常事務，享受更輕鬆方便的生活！



「智方便」專題網站

滅火不忘職安健

作息有序 護己救人

消防處



消防處十分重視員工的職業安全 and 健康，一直透過良好的安全管理制度，確保他們在工作場所的安全。此外，消防處引進「滅火機械人」及「無人飛行器系統」等新科技和新措施，減低複雜多變的火災現場帶來的風險，令消防人員能有效應對不同挑戰，保障市民的生命和財產安全。

推出「歇息15」消防車

前線消防及救護人員經常要在惡劣的環境長時間執行滅火及救援工作，其間體力消耗非常大。消防人員除了要穿戴重逾二十三公斤的裝備外，還要抵受高達攝氏數百度的高溫，難免會體力不繼，如果不能稍作休息，可能影響工作效率，甚至會因為過勞而發生意外。因此，處方一向有既定安排，如果消防人員須長時間執行滅火及救援行動，處方會為他們安排歇息時間，讓他們恢復體力，繼續工作。

為了更有效保障前線人員的職業安全 and 健康，同時進一步提高行動效率，消防處在二零二一年九月推出一輛名為「歇息15」的全新消防車，在有需要時派到行動現場。這輛車有多項設備，可以快速設立一個完善的歇息區，讓前線人員在長時間執行職務時能適當休息。他們每工作一段時間便可到車上休息最少十五分鐘，待體力和精神恢復後，再回到前線繼續工作。



「歇息15」的歇息區。

「歇息15」的特色

電動降溫浸手椅

「歇息15」上設有四張電動降溫浸手椅，椅側兩邊設有浸手槽，按掣便會自動充水，消防人員只需安坐椅中，把前臂浸在水裏，便可直接舒緩體溫過高的情況，有助預防熱衰竭和中暑等熱疾病，效果非常顯著。



電動降溫浸手椅。

流動帳篷

「歇息15」配置多款帳篷，除了能為前線人員遮擋陽光和雨水外，亦大大提高私隱度，讓在事故現場辛苦執勤的前線人員能在較私人的空間中休息。



滅火機械人操作員利用遙控器的熱成像顯示功能，遙距監測火源狀況並進行滅火工作。

監察人員身體狀況

「歇息15」上有具備二級急救醫療助理資格的救護人員當值，他們會利用血液一氧化碳檢測儀等監測儀器，替前來休息的消防人員檢查維生指數，監察其身體狀況。

此外，歇息區還有其他設備，例如暑熱探測器、霧化風扇和流動浸手椅等，還會提供充足的飲用水和能量飲品，給同事補充水分和電解質。

「歇息15」自正式投入服務後已出動多次，為不同的行動提供支援，當中大多是長時間的救援行動，例如連續八天的攀山搜救行動。總括而言，「歇息15」設備完善，能隨時隨地提供一個流動歇息區，讓長時間執行滅火救援等工作的前線同事能稍作休息，有助他們保持最佳狀態，應付艱辛的任務，守護市民的安全。

「懲教署服務多元化」 與非華裔青少年接觸

懲教署



懲教署非華裔職員與非華裔青少年交流，幫助他們解決求職疑難。

懲教署於二零一九年八月成立少數族裔關係組，以更有系統的方式，促進非華裔青少年的全人發展，並協助有志投身執法部門的非華裔青少年找尋出路。

該組自成立以來，一直與少數族裔支援中心及學校緊密合作，舉辦專為非華裔青少年而設的活動，包括招聘講座及攤位等。此外，又致力推行「全懲與您」計劃，透過舉辦生涯規劃工作坊、參觀香港懲教學院、體能訓練班及面試技巧工作坊等，幫助非華裔青少年培養正向價值觀和規劃人生路向，並藉着面對面交流，解決其求職疑難，鼓勵他們投身紀律部隊和回饋社會。

「全懲與您」計劃分三個階段進行，分別為投考前、投考中及入職後。第一階段的目標，是要協助非華裔青少年尋找未來路向，第二階段會提供針對性訓練，讓他們為懲教署職位的招聘程序作好準備。第三階段則為獲聘用的青少年而設，他們入職後會和透過「全懲與您」往後入職的後輩見面交流，增加歸屬感，希望藉此吸引更多非華裔青少年投身懲教署。



非華裔青少年體驗懲教署的入職體能測驗。



區域應變隊人員向非華裔青少年介紹裝備。

少數族裔關係組早前積極與不同宗教團體會面，洽談合作機會，務求吸引更多不同背景的非華裔青少年投身紀律部隊和營造多元共融的工作文化。該組先後在錫克教廟及清真寺展示部門的招募橫額，並派發傳單，讓非華裔青少年對懲教工作有初步認識。為了讓有興趣投考的非華裔青少年能進一步了解懲教署工作及使命，該組更在清真寺及錫克教廟設置招募

攤位，邀請不同院所的非華裔職員向有興趣的在場人士分享工作心得和回答提問。攤位受少數族裔歡迎，反應相當熱烈。

懲教署會與不同機構和非華裔學生較多的學校合作，繼續推廣有關計劃，協助非華裔青少年規劃人生和投考紀律部隊。



少數族裔關係組於灣仔錫克教廟設置招募攤位。

仁者不憂

身分改變 心態不變

公務員通訊編輯委員會



黃廣興先生在公務員隊伍工作了二十八年，曾任職香港警務處總警司及警察談判組主管，退休後憑着豐富的經驗，成功「轉型」，開啟催眠治療和心理輔導事業，幫助更多人尋覓正確的人生道路。

踏上成功之路

當年黃先生在澳洲讀書，其中一位同學曾在警隊工作五年，正是這位同學建議他在畢業後加入警隊，成為警務人員。黃先生憶述：「我原本計劃在香港繼續攻讀碩士課程，在心理學界別創一番事業。後來我改變主意，轉而投考警務人員。我還記得在招募中心遇到一名女警長，她直言我應該先減掉一些體重再投考。我決心面對這項挑戰，在一個月內減掉體重，並通過招募測試。新加入警隊的人員須接受為期九個月的訓練，我當時體能不太好，着實吃了不少苦頭，幸好最終仍能完成訓練。我聽從那位同學的建議，開展公僕生涯，享受豐碩成果。」



黃先生(前排左三)執行前線職務。

成為談判專家

黃先生於一九九三年加入警隊，並一直希望能成為警隊談判專家，但想要達到目標，就必須先做好本身的工作，才能獲上司推薦加入警察談判組(談判組)。最初幾年，他主要執行前線工作，透過實際工作獲得寶貴經驗，並在執行各項行動職務中逐步建立自信。最終，黃先生憑着出色的工作表現，於一九九九年獲推薦加入談判組。

在談判組工作二十二年期間，黃先生除了執行前線行動外，亦會與警隊中行動、刑事、職員關係及服務質素等範疇的同事合作。他表示：「臨近退休時，我除了擔任區指揮官外，還有機會在談判組工作，令我的警務生涯更有挑戰性和意義。」



黃先生於二零二一年七月主持機動部隊B大隊的結業典禮。

深諳談判精髓

黃先生指出身為談判專家，必須做到Who Cares Wins(仁者不憂)。他解釋說：「我們的座右銘『仁者不憂』涵蓋了談判專家的三個核心價值，那就是至誠、仁德和委身。我經常勸勉組內的談判專家要發於至誠，心懷仁德，委身奉獻，向需要幫助的人表達關心。這樣才能保持『不憂』。當談判專家不憂，有需要的人不憂，社會自然也不憂，最終達到三贏局面。」

他繼續說：「此外，談判組在談判時有三大『秘密武器』，那就是主動聆聽、團隊合作和壓力管理。主動聆聽是十分重要的。很多人或會認為談判專家均能言善道，但其實我們更要懂得聆聽別人心聲。在處理危急情況時，我們要有同理心，以體恤的角度細心聆聽當事人的說話，透過表達共鳴、拉近距離和建立信任，令當事人的行為改變，帶來正面結果，這就是所謂的人際溝通技巧。此外，談判專家之間亦要有內部溝通技巧，也就是團隊合作。我經常向組員強調團隊合作的重要性，因為每個人都有盲點。組內的談判專家都經過精挑細選，他們的背景和專長各有不同，務求做到各展所長，互補不足。最後是壓力管理。談判組在工作上獲得警隊心理服務科臨床心理學家的全方位專業意見，協助初步篩選、甄選和培訓談判專家，還會為曾處理危急情況的組員進行事後

輔導，讓他們疏導自身壓力和情緒，這是非常重要的。」

推廣正向思維

除了是談判組的談判專家外，黃先生亦善用其專業知識，在警隊中推廣正向思維。他表示：「警隊建立了一個強大的朋輩支援和輔導網絡，名為心聆團隊，目的是在警隊推廣心理健康和關懷文化，我很榮幸擔任團隊的創始主席。除了自我關顧外，我認為關懷身邊的同事也同樣重要，無論是上司還是下屬，我們也應嘗試體諒他們，協助他們排難解憂。」

此外，黃先生發現很多公務員花上數十年時間，一心為事業打拼，到臨近退休時才停下來，思考下一步該怎麼走。有些人在離開職場後人脈不復存在，或會出現抑鬱或焦慮等精神健康問題，感覺像與社會脫節，失去角色定位般。他建議：「大家應該嘗試找出自己喜歡做的事情。很多人只顧工作，對自己的興趣和角色定位卻毫無頭緒。為了能把工作放下，順利過渡至退休生活，你必須提前計劃和準備。我花了接近五年

黃先生出席香港警務處心理服務課舉辦的「共畫詞雲@HKP」活動。



時間才找到自己的角色定位：人生冒險家、和平主義者、恐懼克服者、衝突調停者和關係建立者，並逐一寫在名片上。即使離開了警隊，我依然對自己的角色定位感到非常滿意。」至於應花多長時間為退休做準備，黃先生表示這遠比人們想像的要長。他分享道：「你可能需要五至十年時間，才能為退休後的下個階段做好心理、經濟和人際關係上的準備。有些人在退休後想開創新事業，那便要進修或取得專業認證，這都需要時間，更何況計劃退休有時不單是你一個人的事，可能要從家庭角度考慮問題。因此，你需要時間與伴侶和家人好好商量。」

順利過渡轉型

比起「退休」，黃先生更喜歡用「過渡」和「轉型」來形容工作生涯告一段落的人。在確定了自己的興趣和角色定位後，黃先生便「轉型」，發展自己的第二事業，投身催眠治療及心理輔導工作，協助大家保持身心健康。他指

出催眠治療只是營造一個安全和不加批判的環境，讓當事人放鬆心情，表達內心感受，與電影中催眠治療師讓陀錶在當事人面前擺動的情景相去甚遠。他解釋道：「我想在身體、心理、人際關係和靈性成長方面幫大家一把，而我現在最看重的，則是一個人的靈性健康。這不僅指宗教，而是指一個人的核心信念和價值觀。很多人不知道自己怎樣過活，也沒有人生目標，這是他們在靈性方面的一個重要課題。」

現時，黃先生身兼談判組終身榮譽顧問、警察學院顧問和心聆團隊顧問等職位，與警隊聯繫密切。黃先生人脈深厚，談判技巧高超，令他得以迎來另一次「轉型」。他回憶道：「我與一班充滿熱誠的精神科醫生和心理學家一起成立香港情緒健康學會，在社會上協助受到情緒困擾的人，推動正向的心理健康。」

黃先生不斷嘗試新事物，他先是接受電台直播訪問，分享其談判經歷，之後又應邀主持電台節目，暢談心理和情緒管理方面的心得。



黃先生主持電台節目「仁者不憂」。



黃先生到瑞士旅遊。

黃先生欣然接受挑戰，他表示：「我主持電台節目，探討精神和身心健康問題。連續十三個星期五的下午一時，都有一位好友應邀到來，他們有心理學家和神經外科醫生，也有兒科醫生和教授，一起與聽眾分享保持快樂的竅訣。」此外，他亦在YouTube頻道不少於五十二條短片中分享健康快樂之道。

退休前，黃先生為了能隨時候命執行各種特別任務，特地在床邊放了五部手機，退休後他可以把這些手機關掉。他分享說：「我現在有更多時間，可以做一些自己喜歡的事。我可以每星期做兩次健身和一次瑜伽，每天見一至兩個病人，還可以忙裏偷閒，到處遊玩，與其他人士傾談和交流。」最近，黃先生開始學習氣功，希望能改善自己的姿勢、呼吸和動作，增強冥想效果。黃先生曾經跑畢一次馬拉松和六次半馬拉松，更是潛水救援人員，在水底拯救他人生命，可謂入水能「救」、出水能「跑」。



黃先生喜歡各式各樣的戶外活動，當中包括潛水，並已取得救援潛水員和高氧空氣潛水員認證。

寄語一眾公僕

最後，黃先生寄語一眾公務員同事：「要解決精神健康問題，先要加強人與人之間的聯繫，彼此關懷能夠營造出積極和愉快的氛圍，令人心境開朗，活得更加長久，能夠追求更有意義的人生。人總會有迷惘的時候，我們應該鼓勵失去目標的人發掘所長，全心全意去做自己想做的事，但也要多聽別人的意見，看看他們有什麼需要。我建議最少提早五年規劃退休生活，遵循本心，追求夢想，好好照顧自己和身邊的人。如果遇到困難和挫折，心靈受創，便應馬上求救，和信任的人聊聊，又或者尋求專業人士協助。只要敞開心扉，讓他人幫忙分擔，問題不就能解決一半了嗎？」

最後，他打趣道：「我每天起床的第一件大事，就是用力吸一口氣，感受生命的美好，只要一息尚存，我就能做自己喜歡的事情。所以，

大家記得保持笑容，好好享受每一下呼吸啊！」

二零二三年增加退休金和遺屬撫恤金

凡於二零二三年四月一日或之前已開始發放的退休金和遺屬撫恤金，由二零二三年四月一日起增加百分之二點三。此安排不適用於未屆正常退休年齡的退休人員所領取的退休金。根據法例訂明的機制，上述增幅是按照二零二二至二三年度甲類消費物價指數每月平均數相對於上一年度的升幅百分率而釐定。

每日二加三

衛生署



近年有不少研究均指出，進食足夠蔬果有助預防多種主要疾病和健康問題，例如高血壓、糖尿病、中風、心臟病、某些癌症和肥胖。因此衛生署建議大家均衡飲食，成年人每天應進食最少兩份水果和三份蔬菜，以促進健康。

一份水果* 和一份蔬菜^ 約等於：

1份水果 約等於：	1份蔬菜 約等於：
 2個 小型水果 (如奇異果、布林)	 ½碗 煮熟葉菜
 1個 中型水果 (如橙、蘋果)	 ½碗 煮熟菇菌類
 ½個 大型水果 (如香蕉、西柚)	 ½碗 煮熟瓜類
 ½碗 水果塊	 1碗 未煮熟蔬菜
 1湯匙 無添加糖乾果 (如提子乾、西梅乾)	

註：一碗 = 二百五十至三百毫升；
一湯匙 = 十五毫升

* 與原個水果比較，純果汁含較高的糖分，但膳食纖維含量卻較低，因此我們建議進食原個水果。此外，多於四分三杯(一百八十毫升)的純果汁只當作一份水果計算。

^ 純蔬菜汁的膳食纖維含量較低，營養素含量亦不及新鮮蔬菜。此外，多於四分三杯(一百八十毫升)的純蔬菜汁只當作一份蔬菜計算。

有什麼簡單的方法能令大家進食更多蔬果？

- 以新鮮水果取代糖果、朱古力和甜品。
- 煲湯時不妨少放些肉類，並多以蔬果作食材。
- 多自備飯盒，減少外出用膳，並確保飯盒裏最少有一份蔬菜。
- 無論是午餐或晚餐，選購食材時都應為每人準備最少三至四兩(一兩約等於三十八克)的蔬菜。
- 把肉類釀進瓜類中，例如節瓜和茄子。
- 番茄、洋蔥、青椒、紅椒和菇菌等蔬菜都很適合配搭肉類入饌，宜多採用。
- 吃自助餐時先吃沙律。
- 帶備一些容易去皮和進食的水果，並以此作小食，例如香蕉、布林、提子和梨。
- 確保家裏經常有充足的新鮮蔬果。
- 蔬果的烹調時間不宜過長，以減少營養素的流失。

均衡飲食，每天進食最少兩份水果和三份蔬菜，有助促進健康！



「日日水果蔬菜2+3」
宣傳短片

幽默——你的快樂催化劑

公務員事務局及
基督教家庭服務中心



在繁忙緊張的工作中，我們可以借「幽默」舒緩壓力，娛人娛己，增添生活樂趣。幽默的人身邊總會有很多朋友，更受到同事歡迎；他們比較擅長淡化消極情緒，減輕悲傷的感覺。你也想做個快活人？那就先培養一下自己的幽默感吧。以下就是一些有用的小貼士：

1. 開啟嶄新思維



考考你，在「田」字中你可以看出多少個字，十個、二十個還是五十個？其實，「田」字包含了超過一百個字，包括中文字、英文字及數字。我們的思維往往會局限於眼前的框框，主觀地認定某些事實。大家不妨發揮創意，多從其他新角度思考，發掘更多樂趣。

2. 觀察有趣事物



生活即是學習，多觀察身邊的事物，例如報章雜誌的幽默小品，又或者電視及電台的喜劇節目，均能增加我們的幽默感。

3. 積極與人交流



相信大家身邊一定不乏幽默感豐富的人，多和他們交流可以從中學習。飯局常常是幽默的發源地，可以的話，抓緊機會相約同事午膳，暫時離開工作的地方，邊用餐邊談天說地，暢所欲言。

4. 發揮語言藝術



我們和別人交談時多數有話直說，例如看同事的衣著漂亮，便會說：「你今天穿得很美！」。但其實我們可以動動腦筋，以間接的方式讚美對方，說：「你這是請了服裝指導嗎？這一身配搭太有品味了。」

5. 重拾童心童趣



生活迫人，壓力往往讓我們變得沒趣，變得刻板乏味。遊戲是人的天性，大家不妨重拾童真，放開一切地玩耍，例如與朋友到郊外玩捉迷藏，影一張扮鬼扮馬的照片等等。

幽默的人能增加與別人的親密度，和同事溝通時更得心應手。但是，我們在說笑的時候亦要注意時機，留心別人的反應及場合，避免尷尬情況。

《基本法簡訊》

公務員事務局
公務員學院



《基本法簡訊》(《簡訊》)由律政司、公務員事務局和政制及內地事務局聯合製作，旨在提高公務員對《基本法》的認識和了解，以配合憲法和基本法推廣督導委員會的工作。

《簡訊》由二零零一年開始出版，至今已有二十二年。

《簡訊》每年出版一次，內有多個欄目，包括「基本法匯粹」、「基本法案例摘要」、「立法會主席就議員草案所作的決定」，以及《基本法》內一些主要條文和概念，以增強公務員同事對《基本法》實踐的了解。

「基本法匯粹」會刊載具份量且配合該年主題的文章。

最新一期《簡訊》(第二十四期)的「基本法匯粹」討論內地與香港特區所簽訂九項民商事相互法律協助安排的特點和重要性，以及在刑事案件取證方面的相互協助。此外，亦刊載了四宗有關「一地兩檢」、新界原居民丁權、政府宣傳短片，以及住宅物業買家印花稅的案例摘要。



有興趣的同事可到此網頁(<https://www.doj.gov.hk/tc/publications/pub20030002.html>)瀏覽以往各期的《簡訊》。



《基本法簡訊》網頁

高級公務員任命

生效日期	姓名	職位
二零二三年一月四日	邱國鼎	水務署署長
二零二三年三月十三日	陳栢緯	香港天文台台長
二零二三年三月二十九日	徐浩光	環境保護署署長

截至二零二三年四月三十日

第三所 公務員中醫診所



公務員事務局



公務員事務局於二零二零年三月推出先導計劃，分別於東區尤德夫人那打素醫院及仁濟醫院的中醫診所暨教研中心設立公務員中醫診所。有關先導計劃已於二零二一年十月恆常化。

位於粉嶺的第三所公務員中醫診所(北區)亦已於二零二三年三月二十日正式投入服務，為公務員及合資格人士免費提供治療所需的中醫內科和針灸服務。

有關公務員中醫診所(北區)的服務詳情及預約安排，請參閱公務員事務局於二零二三年三月十日發出的便箋，或瀏覽相關專題網頁 (https://www.csb.gov.hk/tc_chi/cscmc/home.html)。



公務員中醫診所詳情

精彩內容盡在 公務員事務局FB、IG專頁 大家追蹤了沒有？

公務員事務局



小編團隊會定期走訪各政府部門，介紹不同職系的工作，第一時間話你知公務員事務的最新消息，並送上招聘資訊。只要掃描下面的二維碼，便可盡情瀏覽各種精彩內容，大家記得追蹤公務員事務局Facebook和Instagram專頁啊！

追蹤我們！



facebook



Instagram



開心香港

✦ HAPPY ✦
/ HONG KONG /



有關「開心香港」活動的最新資訊，請瀏覽：
For the latest updates of the events under the "Happy Hong Kong" Campaign, please visit:



「開心香港」專題網頁：
Thematic website:
(www.happyhk.gov.hk)



「開心香港」活動概覽：
"Happy Hong Kong" events calendar:
(www.happyhk.gov.hk/tc/events.php)



Facebook專頁：
Facebook:
(www.facebook.com/happyhkcampaign)



Instagram專頁：
Instagram:
(www.instagram.com/happyhkcampaign)

