

KEEP in touch

· 項目及資助計劃管理——
關愛社會 推動發展

- 行政主任生力軍在2021年度
勳銜頒授典禮的工作點滴
- 少鹽少糖 健康新煮意



Content

2

項目及資助計劃管理——
關愛社會 推動發展

11

行政主任生力軍在
2021年度勳銜頒授
典禮的工作點滴

14

Ms K's Diary

16

少鹽少糖 健康新煮意

18

Meeting with HKSAR
Government Executive
Grade Association
(GEGA)

19

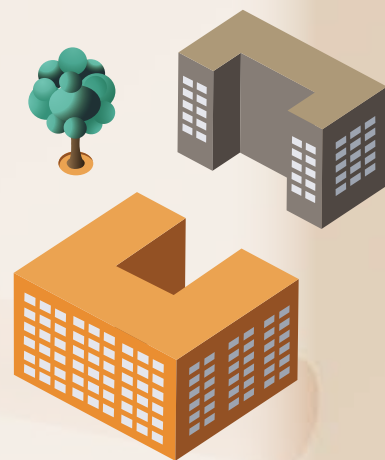
Note of Thanks
from DGG
to EO Colleagues

項目及資助計劃管理

關愛社會 推動發展

說到行政主任的工作，大家最先想到的都是一般主流的職務如人力資源管理、財政資源管理及行政支援等。但隨着時代發展，社會各方面的需求日益增加，我們的工種亦與時並進變得更多樣化，以配合政府的施政方針和目標，而管理各項政府資助計劃及工作項目已成為越來越多同事須肩負的職務。

今期我們特別請來幾位負責管理政府資助計劃或項目的同事現身說法，分享行政主任在這些崗位如何發揮影響力，除落實政府的政策目標外，更參與支援不同社羣，為建立一個關愛共融的社會作出貢獻。



(1) 關愛基金

黃嘉穎 (Glorious)

民政事務局 | 高級行政主任（關愛基金）2

扶貧是政府的施政重點，關愛基金是政府扶貧工作藍圖中的重要板塊，發揮補漏拾遺和推行先導計劃的功能。

關愛基金秘書處隸屬民政事務局，秘書處的行政主任除了處理一般行政、人事、資源及財務管理等工作外，亦在不同層面參與推動扶貧工作，尤其是在推行援助項目方面，由籌備至實踐，行政

主任皆擔當重要角色，推行「N無人士」津貼便是一個好例子。

扶貧委員會通過關愛基金於2020年及2021年推出兩輪「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」



▲ 「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼 (2021)」傳媒簡報會

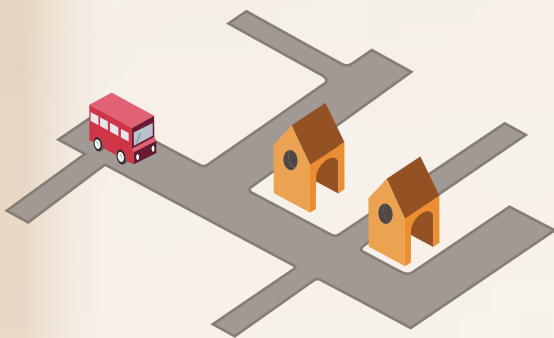
過生活津貼」項目，俗稱「N無人士」津貼，以紓緩低收入住戶的經濟壓力。項目公布後，秘書處各行政主任即時密鑼緊鼓展開籌備工作。過程中，我們面對接二連三的挑战。

為盡快推出項目，秘書處要在短短數月極速完成多項籌備工作，包括聘請過百名非公務員合約員工成立項目推行專隊、與代理銀行商討執行細節、設立電腦系統處理申請等。為方便市民可以在就近的地方遞交申請，我們於是逐一聯絡非政府機構服務單位，主動建議為這些單位提供額外人手，以鼓勵更多不同地區的機構參與。其後，為配合防疫措施，我們須臨時更改申請方法，因此又要盡快更新申請指引及申請表。此外，作為項目流程的「設計師」，我們需編制「教材」及「講義」，向專隊員工及服務單位講解處理申請的程序，並安排相關培訓。在項目正式推出前，為了令專隊員工可以盡快熟悉項目內容以解答市民及服務單位的查詢，我們舉辦多場「問答比賽」，要求員工限時回答各類的問題，以期他們盡快「熟書」。雖然時間緊迫而工作繁多，但秘書處上下一心，務求按時推出項目，為低收入人士提供援助。憑着各人的努力，項目順利出台。



▲「低收入家庭的新來港定居成員一次過津貼」計劃首日接受申請的情況

「N無人士」津貼項目最終讓超過十萬個住戶受惠。我還記得，項目推出後，由於當時本港各行各業飽受疫情打擊，不少公司裁員、凍薪或減薪，失業率及就業不足率大幅上升，結果項目申請較原先估算為多，每天都有大量市民致電或以電郵查詢項目詳情或申請進度。在高峰期，我們一日共收到約3 000個查詢。當中不少申請人均表示他們是家中的「經濟支柱」，希望秘書處能盡快發放津貼。為解市民燃眉之急，我們一方面日以繼夜處理排山倒海的申請，另一方面即時優化工作流程，以加快處理速度，讓申請人能盡快獲得津貼。



其中令我印象最深刻的個案，是一個申請住戶的兩名家庭成員因一場火災死亡，該住戶經濟拮据，無力承擔殮葬費。我們得悉該住戶的困境後，即時加快處理有關申請，最終趕及在事發後兩星期內發放津貼。在籌備和推行項目的過程中，同事在繁重的工作及沉重的壓力下難免感到身心俱疲，但看到申請住戶得到所需支援後如釋重負，面露歡顏，讓我們感到無比滿足。

除推行支援項目外，秘書處的行政主任亦為關愛基金專責小組提供行政支援。我們須掌握時事脈搏，定期向小組委員匯報市民或機構的意見，並把意見轉交相關政策局參考，以考慮推出或優化援助項目。為使新項目或現有項目的優化措施能盡快推行，我們亦要「急市民所急」，盡快安排召開會議審議有關建議及措施，並與相關政策局或部門保持緊密聯繫，配合扶貧政策的推行。

有別於一般辦公室的行政職務，秘書處的工作充滿挑戰，與整個社會連繫在一起。我們能在這崗位參與扶貧工作，為有需要的社會大眾略盡棉力，感到意義重大。

(2) 尤德爵士紀念基金

麥美琳 (Margaret)

在職家庭及學生資助事務處 | 行政主任（獎、助學金及貸款）2

光陰荏苒，轉眼間我在尤德爵士紀念基金理事會秘書處（秘書處）工作已約五年。

尤德爵士紀念基金在 1987 年成立，以紀念已故總督尤德爵士。基金的宗旨，是為香港市民提供教育、鼓勵他們繼續進修及進行學術研究。基金下設八個獎學金，資助成績優異的同學負笈海外或在本地上學，亦設有獎項鼓勵在職人士自我增值。此外，基金另設青少年之友計劃，致力向年輕人推廣藝術。

基金秘書處隸屬在職家庭及學生資助事務處轄下學生資助處的獎、助學金及貸款組。我們的工作多元化，包括協助獎學金的遴選工作、舉行頒獎典禮，以及處理日常的行政工作等。在這個崗位工作，讓我累積許多難得的經驗。

基金向傑出學生頒授獎學金，遴選工作是當中重要一環。在各個獎學金中，以海外研究生獎學金及海外獎學金最受歡迎，每年吸引不少尖子爭奪獎項，而遴選工作涉及的預備工夫也較多。我們準備遴選面試的文件時，需要了解本地和海外不同課程的評級準則，並需仔細研究海外院校和不同學制的收生要求，以便協助遴選委員會甄選申請人及進行面試。過程中，我對海外教育制度的認識，也增進不少。

至於秘書處工作的重頭戲，則非一年一度的頒獎典禮莫屬。我還記得上任不久，便要展開典禮的籌備工作，例如場地選址、布置、統籌得獎人及賓客名單、擬備演辭稿、安排茶聚、印



▲ 2019 尤德爵士紀念基金獎學金頒獎典禮



▲ 尤德夫人在 2019 尤德爵士紀念基金獎學金頒獎禮上致辭

製場刊及綵排等。作為統籌人，我們既要確保規劃周詳，各個流程運作暢順，又要做好時間管理，按預定目標完成每一階段工作。剛到任的我，實在戰戰兢兢。幸好同事之間羣策羣力，各司其職，順利完成籌備工作，頒獎典禮得以圓滿舉行。去年，頒獎典禮改以網上形式進行，對我們來說也是一項新挑戰，由委聘承辦商、製作短片，至進行測試等，各項工作環環緊扣。幸而得到上司的指導，各同事充分發揮團隊精神，精益求精，網上頒獎典禮亦辦得相當成功。

在秘書處工作多年，見證無數脫穎而出的得獎人，他們的笑靨，他們的雀躍，成為我們辛苦工作的最佳回報。不少昔日的得獎人，現時已身居要職，不僅致力貢獻社會，有些更積極回饋基金。這種發揮所學回饋社羣的精神，正正與行政主任職系的信念不謀而合。我們每隔數年，便會被調派到不同崗位，大家都致力把在不同範疇累積的寶貴經驗善用在工作上，服務市民大眾。記得新入職時，上司勉勵我說：「行政主任要不怕“蝕底”和辛苦，工作時要考慮得深入一點。」這句話讓我終生受用。展望將來，我更要好好裝備自己，迎難而上，勇往直前，以積極的態度面對新挑戰。

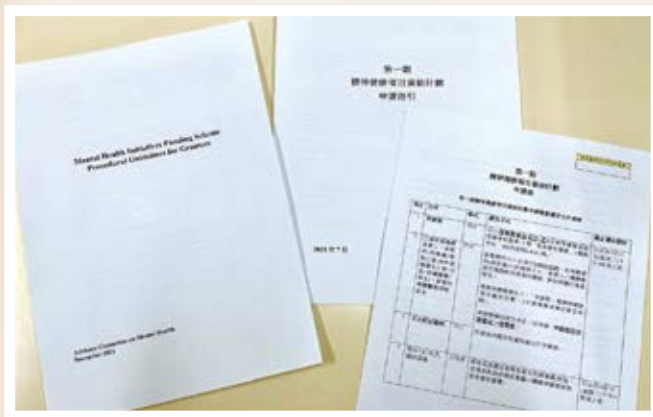


▲ 歷年頒獎典禮場刊

(3) 精神健康項目資助計劃

周芷珊 (Jackie)

食物及衛生局 | 行政主任 (衛生) 4A



▲ 第一期「精神健康項目資助計劃」的申請書及相關指引

疫情持續，為市民的精神健康帶來不同程度的衝擊和影響。有見及此，政府推出「精神健康項目資助計劃」（資助計劃），透過撥款予非政府機構及大專院校，在社區適時推出各項服務及活動，以加強支援有需要人士，並藉此提高公眾對精神健康的關注。

資助計劃由精神健康諮詢委員會秘書處負責統籌，而我身為秘書處一員，有幸參與其中，親身體驗籌備、推行，以至管理項目計劃的

整項工作。在籌備資助計劃時，我們先蒐集業界服務提供者及非政府機構的意見，以便識別需要及擬訂優次。此外，我們也要小心評估，確定計劃內容能達至符合成本效益和善用資源的原則。

行政主任經常需要就管理的計劃項目撰寫指引，務求令程序標準化，確保工作效率。我們在設計這項資助計劃的申請書及相關指引時，經常需要換位思考，既要顧及如何便利不同規模的機構申



請資助，同時亦要考慮如何讓項目評審小組透過審閱資助計劃申請書，充分掌握個別項目在不同範疇的優劣。我們也要確保資助計劃的條款符合政府規例，因此會多次翻閱條文，盡量從多角度思考相關內容，務求補苴罅漏。

當一切準備就緒，資助計劃正式推出。第一期資助計劃在2021年8月開始接受申請，由於疫情關係，加上秘書處人手緊絀，負責資助計劃的同事只能在原有職責及抗疫工作中，騰出有限的時間處理申請。雖然面對重重挑戰，大家仍竭盡己能，希望為支援社區精神健康出一分力，故同事都主動加班，甚至工作至深夜，務求盡快審視收到的一百多份資助計劃申請書，並在短時間內整合秘書處的意見，讓項目評審小組進一步審核，以加快批出申請。除了秘書處同事竭盡所能確保資助計劃順利推行外，獲撥款機構也積極調整推行服務的策略，在疫情管控及嚴謹的社交距離措施下，如期籌備及推出服務，讓有需要人士在困難時期能夠得到所需的支援。

是次工作帶給我寶貴的經驗，除了學會計劃管理，還讓我深深體會到一雙及時的援手，不但造福個人，對加強社會整體的抗逆力也至關重要。本着讓更多人受惠的信念，我們現已開展第二期資助計劃的籌備工作。

(4) 環保基金

周樂天 (Rocky)

環境保護署 | 助理秘書 (社區關係) 1



近年，社會大眾日益關注環保議題，而環境及自然保育亦是施政報告的重要綱領。雖然人人都明白保護自然環境的迫切和重要性，但要改變一些既有的觀念或習慣，往往知易行難。要將環保意識推廣到社會各個層面，促使市民積極改變生活習慣，更是一項挑戰。

環境及自然保育基金（環保基金）於1994年成立，資助本港非牟利機構推展環保教育、研究、減少廢物等不同項目。環保基金下設環保教育和社區參與項目，獲資助機構，在訂立項目主題及活動模式，將環保信息推廣至不同受眾方面有較大彈性。項目申請由審批小組負責審核，而秘書處除了處理審批小組會議的行政工作外，亦要兼顧與獲資助機構的日常聯繫、持續監察項目進度及活動成效等工作。



隨着申請數目及獲批撥款增加，加上項目主題及活動形式日趨多元化，秘書處需靈活調配資源及持續審視工作流程，以應對繁重的工作量。為加快審批流程，秘書處精簡申請表格並增加電子申請選項，又減省申請機構所提供的資料，讓秘書處可更快速準確地整合每輪過百宗的申請。另外，秘書處將五花八門的開支細項整合為幾個主要類別（如薪酬、宣傳、運輸開支等），讓審批小組更容易比較各項申請的預算。

秘書處透過審視機構遞交的進度報告書及視察活動，監察獲批項目的進度與成效，藉此確保項目質素達標。除了要求活動場次及參加人數達標外，秘書處亦引入前測及後測問卷機制，評估參加者在參與活動後在知識、態度與行為上的改變，以從質和量兩方面審視項目的成效。秘書處須不時協助機構在符合申請指引的要求下應付實際的運作需要，雖然工作看似瑣碎，但卻切實地達到協調和推動項目的成效。見到項目順利推展並帶來的教育果效，確為平實的辦公室行政工作中添加一分意義。

秘書處職員亦會親身參與部分活動，從參加者的角度體驗活動過程，了解當中的知識傳遞是否豐富準確，並於其後與機構分享觀察所得及提出建議，讓後續活動更臻完善。我亦充分把握機會「自肥」，上山下海視察不同項目，寓工作於學習，知識與眼界也因此增益不少。

以下和大家分享幾個甚具特色的項目：

《香港生物多樣性博物館》



▲ 香港生物多樣性博物館的收藏展品

香港生物多樣性博物館位於香港大學生物科學學院（學院），是全港首間致力於生物多樣性研究及教育的博物館，至今收藏超過 15 000 個標本供公眾觀賞。

早於 1920 年代，學院已開始經不同途徑收集標本，當中包括現時已屬瀕危的物種，甚具教育及研究價值。惟由於部分標本年代久遠或未有妥善保養，均出現不同程度的耗損。另外，由於藏品數量龐大，學院缺乏人手整理及編撰藏品目錄，以致未能有系統地收藏及展出藏品。

環保基金自 2020 年開始資助學院進行整理、復修藏品的工作，使學院得以陸續將藏品分類記錄及安排展出。項目開展不足半年，學院已整理超過 8 800 件動植物藏品，並於 2021 年 5 月起開放香港生物多樣性博物館予公眾參觀。博物館內設有導賞服務，介紹不同標本的製作方法、香港本土物種，以至特別珍貴的藏品等。參加者可以透過高倍數的電子顯微鏡，細看極小標本（例如螞蟻等）的身體結構，切實感受大自然的奇妙。博物館及其科學團隊更曾拍攝電視特輯，積極向公眾推廣香港豐饒的生物多樣性。

► 清理水底垃圾是
保育海洋的重要
一環



《海洋清潔俠》

除了陸上豐富的生物多樣性外，香港的海洋也是生氣盎然。不過，市民在假日進行浮潛或水肺潛水以欣賞海底世界時，不難發現水底垃圾隨處可見。水底垃圾不易清理，往往依賴潛水員以螞蟻搬家的方式逐件移除。

環保基金資助的《海洋清潔俠》項目，招募超過 300 名潛水員透過比賽方式進行水底清潔行動，以撿拾到的垃圾數量及種類計算比賽得分。參加者撿拾到的垃圾包羅萬有，由較多的汽水罐、酒瓶等，到被浮潛者遺下的呼吸管與蛙鞋，甚至有漁民丟棄的「鬼網」（即破爛漁網），其中「鬼網」對珊瑚礁的破壞極大。項目共舉行了十數次的比賽，雖然這些清潔行動只是清潔海洋的一小步，但已在參加者心中埋下保育海洋的種子，促使他們實踐綠色生活，惜物減廢。

《綠路童心·幼兒戶外環保教育計劃》

環保基金資助的《幼兒戶外環保教育計劃》製作了一系列以本地動植物生態為主題的讀本及教材，並訓練幼師戶外教育的知識與技巧，鼓勵幼稚園讓孩子到戶外



▲ 環保團體為幼師提供戶外培訓

親身接觸大自然。幼師在受訓後會掌握更多自然知識，例如昆蟲的身體構造及習性等，將來教導幼兒時就能更得心應手。

此外，計劃邀請環保團體策劃導賞及提供專業意見，務求活動既可引起孩子興趣，培養他們愛護大自然及節約的習慣，亦能傳遞豐富準確的科學知識。

總的來說，除了坐在辦公室處理項目申請的行政工作，我更有幸能親身參與上述多元有趣的項目，體驗到在一堆撥款數字背後一班熱心人士默默為推廣環保所付出的努力，所得的經驗深刻難忘，也為繁重的工作加添一份意義與使命感。

(5) Colorectal Cancer Screening Programme

Brayden Li

Department of Health | EOII(CRC)1

The Government's Colorectal Cancer Screening Programme (the Programme) subsidises asymptomatic Hong Kong residents aged between 50 and 75 to receive screening tests every two years in the private sector for the prevention of colorectal cancer. In the screening, participants will have to first take a Faecal Immunochemical Test (FIT) that can detect the tiniest amount of blood in stool which is invisible to the naked eye. If the FIT result is positive, the participant will be referred to an enrolled Colonoscopy Specialist for a colonoscopy examination subsidised by the Government. If the FIT result is negative, the participant will be advised to repeat the FIT screening every two years.

The work of Executive Officers contributes to the provision of quality-assured and client-oriented cancer screening service. We are responsible for the administration, monitoring and promotion of the Programme. For instance, we process the enrolment of service providers including Primary Care Doctors and Colonoscopy Specialists. For service monitoring, we regularly contact participants of the Programme to ensure that the service providers have delivered the screening service in accordance with the service agreement. We also arrange and implement publicity campaigns and handle enquiries from the service providers and members of the public.



The COVID-19 pandemic has caused disruption in the routines of people everywhere in the world, and Hong Kong is no exception. The Programme recorded a significant decrease in the number of enrolment in 2020. To enhance public awareness of the importance of a healthy lifestyle and to promote participation in the Programme to prevent colorectal cancer, we produced new TV and Radio Announcements in the Public Interest (APIs) in early 2022. In addition, we launched a territory-wide poster-and-video advertising campaign through transport carriages to disseminate the message of leading a healthy lifestyle and promote the Programme to the community. We are glad to have the famous actor, Mr. Pal SINN, to participate in our new TV APIs and publicity materials. He is an energetic comedy actor in the cast of the popular TV drama, "Come Home Love: Lo and Behold". His participation has helped our promotion of the Programme and arouse public attention to the importance of living a healthy lifestyle.



The Programme not only relieves the healthcare burden arising from colorectal cancer in Hong Kong, but also helps eligible persons to prevent colorectal cancer by leading a healthy lifestyle. As it can really save lives, I never hesitate to share relevant information with my relatives who may benefit from enrolling in the Programme. You may also refer to the link www.colonscreen.gov.hk for more information of the Programme.

總結

近年各職級行政主任的工作除了日益多元化外，更具挑戰性及需要更強的適應性。透過上述分享，我們希望同事對項目及資助計劃管理的工作有更深入的了解。作為政府其中一個骨幹職系，行政主任並非只像大型機械中的小齒輪帶動機械操作，我們擅於靈活運用資源及行事「貼地」的特質，除了有助建立與市民的聯繫和溝通，更能透過我們努力工作的成果，在社會不同層面發揮影響力，推動社會發展，為創建一個更美好的社會作出貢獻。

蕭潔芝 鍾瑋桃 李文輝 馮志堅 陳燕菁

行政主任生力軍 在2021年度勳銜頒授典禮

的工作 點滴

特區政府每年舉辦不少大型官方活動及儀式，不同部門的行政主任，經常會參與行政及後勤支援的工作，成為籌辦活動的重要外援。以2021年度勳銜頒授典禮為例，共動員了34位在2020年加入二級行政主任行列的生力軍為典禮提供支援，負責儀式進行期間的各項安排、抵步賓客的接待和登記工作、管控典禮現場的人車進出，以及典禮穿梭巴士車隊的管理和調配等。今期Keep in Touch，我們便請來幾位參與典禮幕後工作的二級行政主任，分享他們在典禮中的工作點滴。

高俊浩 (Ryan)

香港海關 行政主任 (宿舍小組)

2021年度勳銜頒授典禮在去年11月舉行，因應社交距離等防疫措施，加上獲頒授勳銜及嘉獎的人數接近750人，創下回歸以來最高記錄，故此典禮採用一連三日、每日分三節進行的安排，由行政長官林鄭月娥女士在禮賓府宴會廳主持。

在每日緊接舉行的三節典禮，我們七位負責典禮安排的二級行政主任同事在三位行政署同事帶領下，需要在十分鐘內火速完成轉場工作，包括整理宴會廳的各項布置、更換坐位上標示賓客身分的貼紙，以及在賓客坐位放置典禮場刊等，當中涉及的各项細節工作必須一絲不苟，妥善完成。此外，我們也要確保所有獲授勳和嘉獎的賓客準時入座，以便他們在典禮期間有序上台，避免出現任何差錯。

除了講求效率，我們也要顧及有特別需要的賓客，例如其中一節典禮有一位行動不便的年長受勳人士，我便提前與他的家人溝通，耐心聆聽和了解他們的需要，再聯絡典禮其他人員作出相應配合，讓該位受勳人士由抵步進場、上台受勳，以至典禮過後於禮賓府花園的拍照環節，均獲適切的安排，包括全程預留足以讓輪椅通過的特別通道，以及在花園騰出拍照空間等。在整個典禮過程中，我都在他身旁提供支援，確保一切順利進行。當看見在行政長官頒授勳章後，該位受勳人士和家人歡欣雀躍的表情，讓我感到特別滿足和難忘。



▲ 在禮賓府宴會廳負責典禮安排工作的二級行政主任（後排），與行政署人員（前排）合影

同樣令我印象深刻的，是所有同事卓越的執行能力。儘管我們過往沒有支援大型官方活動的經驗，但透過在典禮前一天的實地踩排，大家通力合作，很快就熟習工作流程，並建立起團隊精神，最終在一連三日

的典禮期間順利完成各項工作，使典禮圓滿舉行。

為授勳典禮提供支援，雖然工作繁重，但能夠在宴會廳近距離見證授勳儀式，親身感受典禮的氣氛，以及獲授勳和嘉獎人士的喜悅，實在是難得的經驗。這次工作也讓我深深體會到溝通的重要性，明白凡事以人為本，向賓客多問一句，了解對方需要，建立信任，是舉辦活動的成功關鍵之一。我希望在此多謝負責統籌整項活動的行政署同事，他們樂於分享意見，熱心協助解決我們在工作上遇到的疑難，而且在每天活動完結後總結得失，這不單讓大家在翌日發揮得更好，也啟發同事將來在其他工作崗位上可仿效這種做法，以改善工作，精益求精。



▲ 負責典禮安排的人員在禮賓府宴會廳埋首工作

鄧嘉欣 (Katrina)

在職家庭及學生資助事務處 行政主任 (拖欠貸款) 29

在 2021 年度勳銜頒授典禮中，我和 Ryan 一樣在禮賓府宴會廳負責典禮安排的工作。我參與這次活動的最大得著是學會臨場應變。在典禮期間，獲授勳和嘉獎的人士須要按照副官宣讀姓名的次序，逐一上台，而台下的我們要仔細核對等候上台的賓客姓名，確保他們順序上台。這項工作執行時要格外留神，因為一旦有任何閃失，都可能影響典禮進行。在典禮期間，曾經發生賓客不經意排到其他位置，或是專注跟相熟賓客交談而忘記上台的情況，幸好核對同事都及時發現，引領賓客回到相應的順位，從而避免了尷尬情況。

在這次的典禮，特區政府連續第二年藉着頒授勳銜和嘉獎，感謝前線醫護人員和不同界別人士在應對 2019 冠狀病毒病疫情及相關工

作上所作的貢獻。典禮中令我印象深刻的事情之一，是在某一節典禮進行期間，幾位獲嘉獎的醫生通知我們，因要處理緊急公務，或許未能按原訂時間到場。我和其他負責的二級行政主任即時與行政署商討，行政署果斷決定調整賓客的上台順序。可幸這幾位醫生最後都及時趕到，並獲安排在該節典禮的最後時段上台接受行政長官嘉獎，令我們都鬆一口氣！

對於從未接觸高規格官式活動的我而言，這次工作是嶄新和有趣的體驗，並讓我認識到，要圓滿舉辦一場活動，必須深思熟慮每一項安排細節，並要反應靈活，即場因應情況作出適當調配。在安排公眾參與活動時，更加要以便利參與者為依歸。

總括而言，我慶幸沒有錯失這次參與籌辦大型活動和儀式的機會，能夠與不同部門的同事



▲ 行政署人員 (左二) 向負責賓客登記工作的二級行政主任講解工作細節

事協力齊心辦好活動，帶來很大的滿足感，而且工作跟日常的崗位完全不同，感覺新鮮並值得回味！

張善 (Nicole)

財經事務及庫務局 行政主任 (財經事務) (5) 2

我平日在財經事務及庫務局負責處理一般行政和資源管理事務，這次授勳典禮讓我有機會離開日常的辦公室環境，走進禮賓府擔當賓客登記工作，為我帶來很多得著。

訪客登記聽起來似是平平無奇、簡單直接的工作，但其實當中不少值得學習和注意的地方，不容小覷。事實上，除了基本的登記工作，我和其他負責同事要向每位賓客即場講解整個典禮流程，同時為獲授勳賓客胸前預先掛上勳章扣，以及解答賓客的所有疑問等。由於流程繁複，而且明白不少賓客都是



▲ 各工作人員密鑼緊鼓布置登記櫃位

首次參與授勳典禮，我們都用心地解答他們的提問。當然，我和負責的一眾行政

主任同事在事前也要做足功課，熟習整個典禮的流程和細節，才能夠自信從容地向賓客解說。

上述工作由於要同步進行，而且賓客眾多，故實在是一項挑戰。面對這些挑戰，各同事仔細進行事前規劃和綵排，並分成小組分工合作、各司其職，務求令賓客感到賓至如歸。我們還因時制宜作出調節，例如在可行的情況下同時向幾位互相認識的賓客講解，從而加快整個流程。此外，即使每個小組負責接待的賓客是按賓客姓氏或獎項類別劃分，但大家也懂得機動應變，在其他小組應接不暇之際幫忙「救火」，緩解壓力。

在短短數天的工作，我認識到一班來自不同部門的行政主任，也累積了一些舉辦大型活動的經驗，這些經驗在日常辦公室工作中較少有機會接觸。我學會了除團隊合作外，認真參與、待客以誠，對於舉辦大型活動也是非常重要。

結語

正如以上幾位同事的分享，能夠在特區政府大型官方活動和儀式參與支援工作，是難得的體驗，而活動和儀式能夠圓滿舉行，也實在有賴各位同事的鼎力支援。行政主任職系同事在漫長的工作生涯當中，都有機會在不同工作崗位參與籌辦不同規模的活動和典禮，希望所有行政主任生力軍都把握參與大型活動及儀式的機會，從中累積經驗，將來能夠在工作中學以致用。

崔建希



▲ 所有人員在典禮結束後拍大合照留念

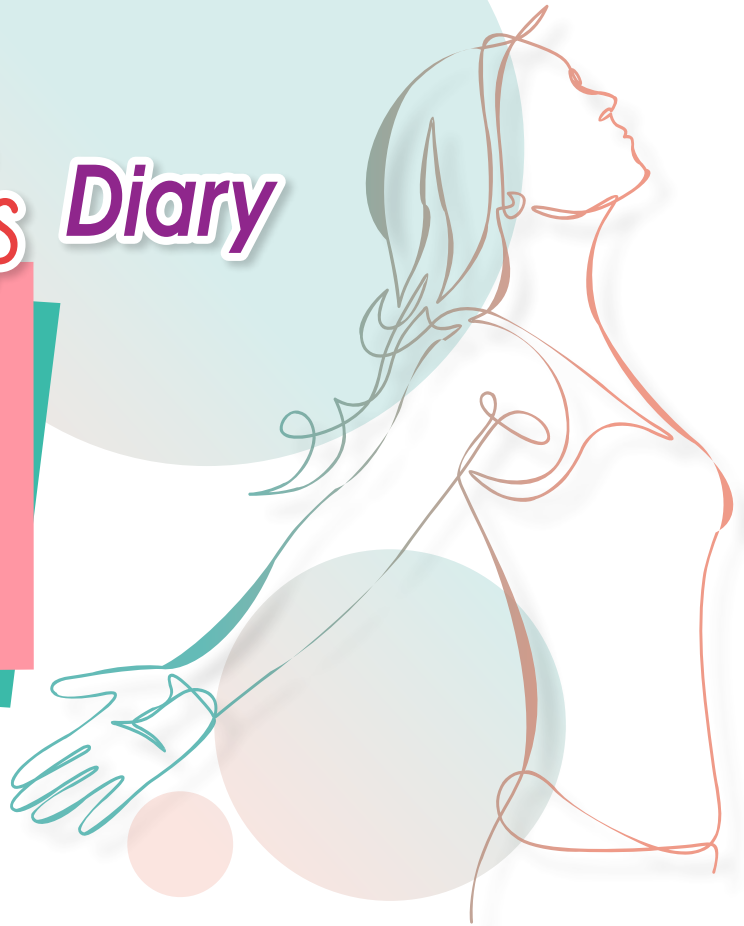


▲ 行政長官林鄭月娥女士及她的丈夫林兆波博士在典禮結束後，與一眾提供支援的人員合影



Ms K's Diary

Ms K is an EO working in a department responsible for forefront anti-epidemic duties. Amid her busy schedule and heavy workload, Ms K has been trying her best to maintain her health, both physically and mentally. Let's take a look at her diary and see what we can learn from her to stay healthy!



5 February 2022 (Saturday)

What an exhausting day! I have spent the whole day compiling a list of affected buildings in my district and planning urgent distribution of rapid antigen test kits to the affected households. My eyes are sooooo sore, my back as well... For my own good, I must always remind myself to maintain proper posture and practise the 20-20-20 rule to protect my eyes!

20/20/20 Rule



11 February 2022 (Friday)

Sad to hear that the number of confirmed COVID-19 cases soared... NO! I must not allow negative thoughts to take over my mind! Let me list some ways that help nurture positive thinking:

- ✔ Identify and stop negative thoughts
- ✔ Think rationally
- ✔ Focus on the positive things surrounding us
- ✔ Be thankful and express gratitude to the people around us (including my colleagues!)

24 February 2022 (Thursday)

I have been practising mindfulness recently. It is a way to help me concentrate on the present and relieve stress and anxiety. I really enjoy the moment of tranquility!



1 March 2022 (Tuesday)

It's like I haven't stopped working over the past week. I have set a goal of exercising daily at home and have already found some home workout video clips online that are quite useful! Move move move!



5 March 2022 (Saturday)

It's Saturday finally! Time to relax and I went for a walk. Breathing in fresh air and watching clouds really relieved my mind and soul.



I also called my parents to see if they were well. I reminded them to let me know if they need anything and share their feelings with me. Though it's been difficult for us to meet during the epidemic, we've maintained regular contact as best as we could.



13 March 2022 (Sunday)

What a week of accomplishments! I've always wanted to and finally cooked dinner of different cuisines after a week's hard work. Refreshing my culinary skills to prepare nice meals for loved ones is beyond doubt an effective morale booster!



Simon Ho Joyce Fan Vivian Man

少鹽少糖 健康新煮意

健康飲食近年愈來愈受重視，不同人提出不同主張。除了傳統的「健康飲食金字塔」原則外，近年不少營養師提倡低醣飲食，另外還有生酮飲食、素食文化、養生膳食等主張。雖然這些健康飲食建議各有特點，但一致認同應「少鹽少糖」。



鹽和糖都是人體必須的養分，但攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病，而攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，亦會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的機會。世界衛生組織建議成年人每日攝取少於 2 000 毫克鈉（即 5 克或略少於一平茶匙的鹽），以及成年人和兒童攝入的游離糖應少於每日能量攝取量的 10%。



為推動全城減鹽減糖，政府推出了「少鹽少糖食店」計劃（參加餐廳的名單載於 <https://www.fhb.gov.hk/cn/committees/crss/restaurants.html>）；又舉辦「少糖星期五」活動，市民於星期五在參與活動的茶飲店（名單見 <https://mxzr.pro/LSSFriday>）購買指定的無糖或低糖飲品，可獲得優惠或紀念品。最近，政府還出版了經專業營養師審閱的少鹽少糖食譜，分為肉類、海鮮、蔬菜、小食、飯麵等篇章，並已上載至互聯網（網址為 https://www.fhb.gov.hk/cn/committees/crss/lss_recipes.html），而且除中文版外，更提供菲律賓和印尼文版本，方便外傭按食譜烹調。

受到該食譜的啟發，我亦試煮了一頓「走鹽走糖」健康餐，讓味蕾品嚐食材的原味道，發現沒有調味料也可以吃得十分滋味。以下是這餐的食譜，大家有空不妨一試，希望能扭轉大家對少鹽少糖便是淡而無味的偏見。



前菜：焗太陽蛋蟹肉牛油果（二人分量）



材料：大牛油果 1 個，雞蛋 2 隻，車厘茄 6 粒，罐頭蟹肉 2 湯匙，mozzarella 芝士適量

製作步驟：

- (1) 車厘茄洗淨去蒂切半，放焗盤中灑上少許橄欖油和黑椒碎，放入已預熱的焗爐，以 180 度焗 20-25 分鐘。隨後把車厘茄放涼，再略壓成蓉，並加入已隔去水分的蟹肉拌勻，備用。
- (2) 牛油果切半去核，用匙羹刮走部分果肉，釀入已拌勻的車厘茄蓉和蟹肉，然後倒入原隻雞蛋。
- (3) 雞蛋上灑少許黑椒碎和適量 mozzarella 芝士，放入已預熱的焗爐，以 180 度焗 12-15 分鐘。

小貼士：

車厘茄焗後會更甜，如果喜歡濃味一點，可在焗焗最後 10 分鐘灑上適量芝士粉。此外，雞蛋亦可添加芝士粉，增加鹹香。



主食：和風本菇櫻花蝦意粉（二人分量）

材料：昆布柴魚高湯 400ml，意粉 150g，本菇 1 包，洋蔥 1/3 個，乾蔥半個，櫻花蝦乾 25g，紫菜碎

製作步驟：

- (1) 首先製作昆布柴魚高湯：將 5g 昆布，放進 500ml 冷水中浸泡最少 2-3 小時，然後把浸泡昆布的整鍋水用小火煮至鍋邊冒出細泡，接着熄火，撈起昆布，在鍋中加入 10g 柴魚片，以小火煮至沸騰後 2 分鐘熄火，隔去柴魚片即成。
- (2) 櫻花蝦白鑊炒香，留下 1/2 備用，其餘 1/2 磨碎。
- (3) 乾蔥洋蔥切碎，下鑊炒至微焦，加入本菇炒至軟身，再加入昆布柴魚高湯煮至沸騰。
- (4) 意粉按包裝指示煮至五成熟，撈起瀝乾，然後放入步驟 (3) 的昆布柴魚湯中繼續拌煮至湯汁剩下約四分之一，加入磨好的櫻花蝦碎，拌勻至意粉收汁即可上碟，再灑上黑椒碎、炒過的櫻花蝦和紫菜碎。

小貼士：

昆布含有谷氨酸，柴魚則有肌苷酸，兩者搭配能產生鮮味。如沒有時間準備高湯，亦可選用坊間不帶鹽的昆布柴魚湯包。乾蔥洋蔥炒至微焦是要利用梅納反應釋放甜味。櫻花蝦烘香再磨碎可帶出海產獨有的鮮香。由於這道菜沒有用調味料，須讓意粉在昆布湯內煲煮數分鐘至收汁入味，建議選用烹調時間逾 10 分鐘的意粉。



飲品：枇杷雪梨露（二人分量）

材料：枇杷 3 個，雪梨 1 個，金羅漢果芯 3-4 粒

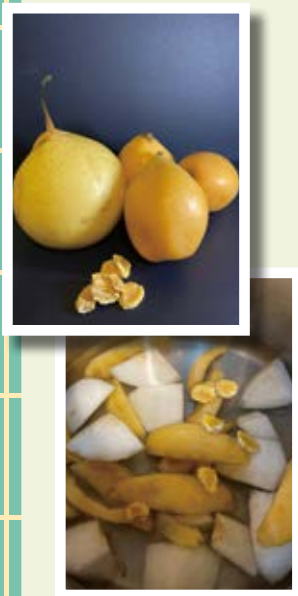
製作步驟：

- (1) 枇杷去皮去核刮走核囊，切件。
- (2) 雪梨去皮去核，切件。金羅漢果芯清水沖洗，備用。
- (3) 所有材料放入鍋中，加入半公升水，以大火煮沸後，轉中火再煮 15 分鐘。
- (4) 取出金羅漢果芯，其餘果肉和水待涼後放入攪拌機中攪拌成果汁便可飲用。

小貼士：

金羅漢果芯又稱金羅漢果籽，是未經火烤的羅漢果肉風乾而成。羅漢果含有比蔗糖甜 300 倍的甜味素，但不產生熱量，亦不會被人體吸收，所以是糖的理想替代品。此外，羅漢果、枇杷和雪梨均有潤肺作用。這飲品酸甜清新，冷藏後味道更佳。

馬美華



Meeting with HKSAR Government Executive Grade Association (GEGA)



▲ Ms Jersey Yuen, Chairperson of GEGA; Mr Hermes Chan, DGG; members of the GEGA ExCom; and representatives of the GGO at the meeting

GEGA ExCom (2021-2023)

Congratulations to the newly elected Executive Committee (ExCom) of GEGA for 2021-2023. On 6 June 2022, the GGO held a meeting with the new ExCom members to exchange views on issues concerning the EO Grade.

Chairman : Ms YUEN Choi-fong, Jersey

Vice-chairman: Mr YEUNG Pa-wut, Sunny

Secretary : Ms FONG Sin-yiu, Yoyo

Treasurer : Mr LI Sze-hang, Alex

SPEO/PEO Rep.: Mr LO Siu-on, Zachary

CEO Rep. : Ms TSUI Sau-wai, Sarah

SEO Rep. : Mr YU Chun, Calvin

Ms WONG Pui-shan, Catherine
Mr YIU Yat-fung, Alex

EOI Rep. : Mr CHEUNG Hang-yiu, Galax

Ms TSUI Ling-chi, Jade

Mr POON Lok-sang, Nixon

Ms CHOW Wai-wun, Jo

EOII Rep. : Mr WONG Ka-chun, Tommy

Ms LEE Yan-ki, Theresa

Mr MA Cheuk-yui, Terey

Mr WAN Kam-fai, Edward

Mr LAM Chiu-wai, Jovi

Note of Thanks from DGG to EO Colleagues for Supporting Government in Fighting Epidemic

I would like to express my heartfelt thanks to all EO colleagues for staying committed to their roles and making their best endeavour to contribute to the fight against COVID-19 in these difficult and trying times.

The COVID-19 epidemic started in Hong Kong in early 2020. Two years have passed but the epidemic situation remains fluid. In particular, the fifth wave which started in January this year has brought unprecedented challenges to Hong Kong. To combat the epidemic, the Government has been mobilising a large amount of manpower and resources and adopting all necessary measures to safeguard the lives and health of the people in Hong Kong and to maintain the stability of the city. Being an indispensable part of the civil service, the EO Grade has taken part in the anti-epidemic battle from the start.

Possessing key qualities of versatility and resourcefulness, EO colleagues have played a pivotal role in facilitating the effective coordination and expediting implementation of Government's anti-epidemic measures and relief measures. On the public services front, colleagues have been mobilised for various tasks such as arrangement of quarantine facilities and contact tracing work, participation in large-scale testing operations, provision and promotion of COVID-19 vaccination, disbursement of Anti-epidemic Fund through various subsidy schemes and measures, participation in and coordination of Restriction-testing Declaration (RTD) operations, provision and distribution of anti-epidemic service bags and necessities packs, etc. Specifically, Departmental Secretaries and their teams have shouldered large amount of additional coordination and liaison work arising from these measures.

While many of the tasks mentioned above are tough, large in scale and under great time pressure, our EO fellows have consistently demonstrated professionalism, commitment to duty and devotion to serving the community in undertaking the tasks. Colleagues have made strenuous efforts and worked together collaboratively with different parties, both within and outside the Government, to accomplish the tasks. At the same time, colleagues have exerted their utmost to maintain the smooth operation of offices as well as delivery of essential services. All their proactive and vigorous efforts are conducive to safeguarding public health, addressing the imminent needs of individuals in the community and helping the city to resume normal as soon as possible.

Looking ahead, I wish all EO colleagues will continue to demonstrate professionalism, embrace the "can-do" spirit and commit to serving the community. With our concerted efforts and expertise developed both in front line operations and back office coordination, I am confident that we shall be able to overcome whatever challenges ahead together and uphold the EO Grade as a team of versatile and connected professional resource and system managers.

Finally, I wish you all good health and happiness!

Hermes Chan
Director of General Grades



▲ EOs in home vaccination service (top), RTD operation (middle) and vaccination programme command centre (bottom)