

公務員通訊

二零二四年三月 第一百一十六期



優秀公僕 力求卓越



目錄

特稿

表現卓越堪嘉許 百名公僕獲表揚 3-5

公務員義工服務

公務員義工隊積極參與大型盛事 6

公務員義工隊身體力行支持公益金五十五周年百萬行 6

公務員義工隊同心協力支援大型體育活動 7

公務員義工隊伙拍不同機構推動多元化義工服務 8

不一樣的「兒童騎馬體驗日」 8

創新科技讓長者活出快樂人生 9

公務員團結同心齊撐區選 10

部門特寫

貫通新界東西的單車徑網絡 11-12

數碼警政 — 應用數碼科技為市民提供更優質的警隊服務 13-17

退休公務員專欄

敢於挑戰 毅行萬里 18-21

健康快訊

外出用膳的健康錦囊 22

慢慢做個快活人 23

資訊

《維護國家安全專頁》 24

高級公務員任命 24

公務員及合資格人士牙科服務(洗牙)先導計劃 25-27

中間內頁

同心為民 公務員好故事 28



編輯委員會成員

林雪麗 (民政及青年事務局)

劉思敏 (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)

黃嘉敏 (公務員事務局)

鄭婉儀 (公務員事務局)

吳慧儀 (公務員事務局)

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)

表現卓越堪嘉許

百名公僕獲表揚

公務員事務局



行政長官李家超先生（前排右十一）、公務員事務局局長楊何蓓茵女士（前排左十一）、公務員敘用委員會主席鄭美施女士（前排右十）、公務員事務局常任秘書長梁卓文先生（前排右九）與獲獎公務員合照。

二零二三年十一月二十八日，公務員事務局局長楊何蓓茵女士在公務員事務局局長嘉許狀頒發典禮上，嘉許表現優秀的公務員。行政長官李家超先生亦親臨祝賀各得獎者。

2023年公務員事務局局長嘉許狀計劃共有一百名公務員獲獎。他們來自三十八個政策局和部門，涵蓋五十個不同職系，包括專業及技術職系、紀律部隊、一般職系和第一標準薪級職系。

楊何蓓茵女士在典禮致辭時表示，獲嘉許的同事在各自的工作崗位及服務範疇展現工作熱誠，他們對提供優質公共服務的堅持和追求卓越的精神，都非常值得讚賞。

她指出政府會繼續加強全體公務員的培訓，加強愛國精神和國安意識，並會推行大灣區公務員交流計劃，讓香港公務員有機會暫駐內地，較深度體驗大灣區的發展。她勉勵所有公務員繼續秉承優質服務精神，以民為本，凡

事多走一步，精益求精，向公眾展現更多的公務員好故事。

公務員事務局局長嘉許狀計劃於二零零四年推出，旨在表揚連續五年或以上工作表現優秀的人員。計劃的挑選過程非常嚴謹，先由常任秘書長或部門/職系首長提名，再由評審委員會審核，最後由公務員事務局局長決定獲嘉許人員名單。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士於典禮上表揚工作表現優秀的公務員。



民航處高級適航主任(審定)梁國棟先生(左)負責飛機首次進入香港註冊所需的適航要求,以及飛機改裝和修理的設計審批工作;香港海關總關員張裕豹先生(中)在不同口岸執行旅檢和貨檢工作;地政總署土地測量師何志豪先生(右)在空間數據共享平台組工作,與團隊積極推動全港空間數據共享的發展和應用。三位獲獎者向傳媒講述其工作心得,並分享經驗。



二零二三年公務員事務局局長嘉許狀獲獎人員

局/部門*	姓名*
漁農自然護理署	周海達先生
建築署	鄧志文先生
審計署	簡明珊女士
屋宇署	李志鴻先生
政府統計處	張仲強先生
民眾安全服務處	趙汝泰先生
民航處	梁國棟先生
公務員事務局	巢小燕女士
懲教署	陳惠芬女士
	江鈞山先生
	梁建立先生
	曾偉賢先生
	黃乃文先生
香港海關	賴偉鳴先生
	廖志成先生
	張裕豹先生
	謝家榮先生
	黃潔芳女士
衛生署	詹俊琮女士
	黎大偉醫生
	李紹強先生
渠務署	梁華明先生
教育局	陳耀明先生
	何佩雯女士
機電工程署	鍾惠堅先生
	葉冠偉先生
環境保護署	田淑然女士
消防處	翟國威先生
	陳啟志先生
	何家駒先生
	李蓮娣女士
	吳偉強先生
	黃振強先生
	楊美新先生
	葉穎嘉女士
葉懿葆女士	
食物環境衛生署	劉智敏女士
	羅敬慧女士
	吳志君先生
路政署	吳加全先生
民政事務總署	簡秀芬女士
香港警務處	陳兆川先生
	陳少旭先生
	鄭惠芳女士
	張祺志博士
	鍾慧君女士
	李正基先生
	李雅明女士
	李以佳先生
	梁志坤先生

局/部門*	姓名*
香港警務處	梁永熹先生
	李國倫先生
	盧珮欣女士
	馬子威先生
	莫綺薇女士
	譚明新先生
	鄧國賢先生
	黃劍清先生
	楊瀚然先生
	李世康先生
香港郵政	嚴耀基先生
	蔡坤榮先生
房屋署	古小平先生
	梁月慶女士
	黃玉玲女士
	葉志海先生
入境事務處	張惠玲女士
	戚碧梅女士
	傅凱寧先生
	鄺海珩先生
	梁秉昆先生
	尹至德先生
政府新聞處	黃禮勤女士
稅務局	郭應華先生
創新科技署	廖如冰女士
	阮志富先生
知識產權署	趙慧貞女士
司法機構	蕭美貞女士
土地註冊處	楊長松先生
地政總署	何志豪先生
	林楚榮先生
法律援助署	張慧華女士
康樂及文化事務署	馮寶珠女士
	文國基先生
	吳淑霞女士
	杜偉雄先生
	黃錦芬女士
通訊事務管理局辦公室	莊玉玲女士
政府資訊科技總監辦公室	陳勁峰先生
社會福利署	陳錦紅女士
	周冠輝先生
	朱佩民先生
運輸署	許敏儀女士
	謝宇生先生
	尹秀珍女士
	胡潤棟先生
水務署	勞仲銘先生
	鄧佩賢女士
	鄧耀輝先生
在職家庭及學生資助事務處	劉綺玲女士

*按局/部門及獲獎人士英文名稱字母排序。

公務員義工隊 積極參與大型盛事

公務員義工隊身體力行 支持公益金五十五周年百萬行

公務員事務局

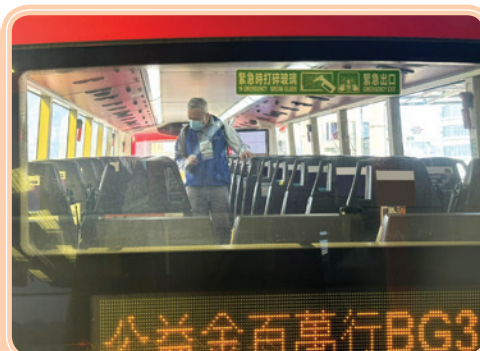


公益金五十五周年百萬行於二零二四年一月七日舉行，公務員事務局統籌六十多位來自十三個紀律部隊及文職部門的義工隊成員，一起為這項大型慈善活動擔任義工。

是次公益金百萬行於「港珠澳大橋 — 香港連接路」舉行，活動有超過一萬人參加。參加者須乘搭大會安排的穿梭巴士前往觀景山隧道西面入口的起點，並於終點乘車返回亞洲國際

博覽館。步行路線長約六公里，全程約需兩小時。公務員義工隊成員擔任穿梭巴士車長。

公務員義工隊在當天大清早七時集合，整個上午忙前忙後，投入義務工作，確保參加者順利往返活動的舉辦地點。



公務員義工隊成員負責維持秩序、協助乘客上落車、在穿梭巴士上協助安排坐位，以及提醒乘客落車時帶齊所有個人物品。

公務員義工隊同心協力 支援大型體育活動

公務員事務局



公務員義工隊在「港珠澳大橋(香港段)半馬拉松2023」當天負責在亞洲國際博覽館登記處核實參賽者身分，細心為跑手戴上識別手帶和控制人群。



公務員義工隊於「渣打香港馬拉松2024」協助參賽跑手寄存行李。

公務員義工隊應義務工作發展局的號召，為在二零二三年十一月十九日於港珠澳大橋香港段舉辦的「港珠澳大橋(香港段)半馬拉松2023」和在二零二四年一月二十一日舉行的「渣打香港馬拉松2024」提供義工服務。公務員義工隊積極投入義工服務，為大型體育盛事出一分力。

港珠澳大橋(香港段)半馬拉松2023

應義務工作發展局邀請，共有七支來自不同紀律部隊及文職部門的義工隊參與是次義工服務，包括香港海關、懲教署、香港消防處、香港警務處、入境事務處、法律援助署及水務署。參賽者經觀景山隧道向大橋香港段進發，然後返回港珠澳大橋口岸終點，全程約二十一公里，約有八千人參與。

公務員義工隊當天負責在亞洲國際博覽館登記處核實參賽者身分，細心為跑手帶上識別手帶和控制人群。公務員義工隊十分高興有機會參與大型體育賽事，為活動出一分力。



渣打香港馬拉松2024

大約有七萬四千人參加此項大型體育活動，來自七支紀律部隊及十五個文職部門共二十二支公務員義工隊(共約四百名公務員)在活動當天協助人流管制、行李寄存及賽道糾察的工作。公務員義工隊期望將來亦能為大型盛事提供支援。



公務員義工隊伍拍 不同機構推動多元化義工服務

不一樣的「兒童騎馬體驗日」

水務署



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(前排右四)、水務署署長邱國鼎先生(第二排右三)、香港賽馬會對外事務部主管鄭琪先生(第二排右四)、公務員義工和參與騎馬體驗活動的二十位基層家庭兒童合照。

二零二四年一月二十日，水務署義工隊與「社築同夢」社區發展服務攜手，帶領二十名來自基層家庭的兒童到屯門公眾騎術學校，參加「兒童騎馬體驗日」。

這是首個由公務員事務局發起，並由公務員義工隊、香港賽馬會(馬會)及地區組織共同籌辦的義工活動。公務員事務局局長楊何蓓茵女士、水務署署長邱國鼎先生及香港賽馬會對外事務部主管鄭琪先生等亦有出席活動，以示支持。

馬會工作人員先向眾人介紹日常照顧馬匹的工作及馬術運動知識。在聽取安全指引後，孩子們便與義工分成兩組，輪流參觀馬房和體驗騎馬。一眾義工為他們戴上頭盔並協助他們騎上馬背。參與活動的孩子都是第一次近距離接觸馬匹，表現得既興奮又緊張。在逐步掌握基本策騎技術後，他們都展露出燦爛的笑容，享受騎馬的樂趣。

活動完結時，孩子們均表示很高興參與今次騎馬體驗日，而且急不及待想回家與家人分享這些知識和體驗。他們異口同聲希望未來可以參與不同類型的活動，擴闊視野。

參與活動的水務署義工隊成員李家鎮先生和蔡海全先生表示，小孩通常沒有機會接觸馬匹，因此義工隊覺得與馬會舉辦是次騎馬活動實在十分難得。他們感謝馬會贊助活動經費和作出相關安排。水務署義工隊日後會繼續努力，透過聯繫不同的社福機構，攜手合作，積極推展義工活動，服務社會大眾。



在公務員義工陪同下，二十位基層家庭兒童到屯門公眾騎術學校，親身體驗騎馬運動，了解馬廄環境，一嘗餵飼小馬的樂趣。



工作人員向孩子們介紹日常照顧馬匹的工作及馬術運動知識。

創新科技 讓長者活出快樂人生

政府資訊科技總監辦公室



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(前排左五)、公務員事務局常任秘書長梁卓文先生(前排左四)、政府資訊科技總監黃志光先生(前排右四)、香港菁英會主席林智彬先生(前排左三)、香港菁英會副秘書長林琳立法會議員(前排左二)、鄰舍輔導會主席戴健文先生(前排右二)與出席嘉賓、義工隊及一班老友記在新春元宵佳節參與數碼外展活動。

政府資訊科技總監辦公室(資科辦)義工小組在新春元宵佳節與鄰舍輔導會合辦長者數碼外展活動「數碼創新耆樂融融賀元宵」，並聯同Home²青年宿舍的青年義工，一起協助長者體驗多個有益身心的數碼科技遊戲。

資科辦的義工隊、青年義工和出席的嘉賓均十分投入參與是次活動。活動開始時，由資科辦「長者數碼外展計劃」資助購買並改裝成財神爺的機械人率先登場，向各參加者和老友記拜年並送上新春祝福，為活動增添不少節日氣氛。



資科辦的義工隊及出席的嘉賓與財神機械人合照。

當日安排的數碼科技遊戲十分多元化，包括讓長者使用平板電腦參與「元宇宙揮春許願」，讓他們創作揮春作品，並即時在數碼許願樹上觀看自己和其他人的祝賀語句。此外，他們亦透過互動式投影遊戲進行球類

比賽、在人工智能鏡子引領下做運動，並透過虛擬實境，在足不出戶的情況下參觀一些香港歷史建築物，以及張家界和成都的旅遊名勝。



公務員事務局常任秘書長梁卓文先生(左二)及政府資訊科技總監黃志光先生(右一)與長者一起參與有趣的互動虛擬曲棍球。



活動結束，長者們盡興而歸。

參與活動的長者均感受到使用智能手機和創新科技不僅帶來便利，方便他們聯繫家人和社區，更可令他們保持身心健康，活出快樂人生。活動完結時，長者們都興高采烈，盡興而歸。

政府資訊科技總監辦公室義工小組

政府資訊科技總監辦公室義工小組在二零零一年成立。義工小組除了透過分享資訊科技知識來服務社群外，亦會與不同的社福機構合作，為他們的服務對象提供義工服務，例如探訪長者、與長者一起做手工、為他們安排生日會等。另外，義工小組亦曾參與不同類型的義工服務，例如支援大型運動會、文化和環保活動，並和學校合作，在生涯規劃活動中與學生分享職場經驗。去年，義工小組參與六十多項義工服務。

「長者數碼外展計劃」

資科辦自二零一四年開始推出多輪「長者數碼外展計劃」，資助非牟利機構協助長者學習使用平板電腦和其他流動裝置，讓他們明白數碼科技如何改善他們的生活質素。在專業社工和義工的鼓勵和協助下，長者們利用數碼科技擴闊社交圈子，融入數碼社會。

公務員團結同心 齊撐區選

公務員事務局



二零二三年區議會選舉已於二零二三年十二月十日舉行。為進一步在社區傳播區選齊投票的信息，公務員事務局組織來自七十個不同政策局和部門的義工隊積極協助宣傳區議會選舉，在全港十八區派發宣傳單張，呼籲市民善用手中一票，選出為社區服務的區議員。

在二零二三年十一月二十五日至十二月九日期間，來自七十個政策局和部門約二千二百名義工在全港十八區，包括一些偏遠地區如深圳灣管制站、落馬洲支線管制站、梅窩及長洲等，向市民派發宣傳單張，而未組成義工隊的政策局/部門則伙拍其他部門義工隊，積極參與活動，為宣傳區選出一分力。

公務員義工隊「一條心」到社區宣傳，提醒大家不要錯過區選投票日，並透過有關義務工作，在同事間傳遞「公務員團結同心撐區選」的信息，一起履行公民責任，共建美好社區。

在選舉當日，公務員事務局組織來自社會福利署、土木工程拓展署和懲教署的義工隊共十七位義工，接送和陪同有需要的長者住戶及六間長者中心的長者前往投票站投票，盡顯公務員以人為本、關愛社區的精神。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(右)向一名店鋪負責人派發宣傳單張。



土木工程拓展署義工隊到位於深水埗蘇屋邨的長者中心，協助行動不便的長者到票站投票。



懲教署義工隊隨同旅遊巴穿梭各個票站，接送居於柴灣的長者到票站投票。



社會福利署義工隊到土瓜灣樂民新邨接送長者到票站投票。

貫通新界東西的單車徑網絡

土木工程拓展署



新界單車徑網絡由兩段合共長約八十二公里的主幹線和一段位於大埔三門仔長約一公里的分支路段組成，目前有超過六十公里的路段已完成。

土木工程拓展署(土拓署)致力推展新界單車徑網絡計劃，把分散各區的單車徑連接在一起，成為貫通新界東西的完善單車徑網絡，為市民提供更多消閒和康樂選擇。新界單車徑網絡覆蓋範圍廣闊，由馬鞍山起，途經沙田、大埔、粉嶺、上水、元朗至屯門，並將延伸至荃灣。



新界單車徑網絡沿途風景優美，景點處處，是一家大小、三五知己和單車「發燒友」的好去處。

雖然已開放的單車徑廣受市民歡迎，成為熱門的消閒及運動設施，但在規劃和建造過程中，土拓署一直面對各種挑戰。究竟土拓署如何迎難而上？我們可以用英文字母「A」、「B」、「C」、「D」和「E」來概述一下。

「A」代表「態度」(「Attitude」)

工程團隊積極和開放的態度，是項目成功的主要原因。土拓署的工程師走出舒適圈，直接面對批評，抓緊機會與市民互動，務求令設計更加以人為本。



為慶祝香港特別行政區成立二十五周年，土拓署為基層學生舉辦單車生態導賞團。

「B」代表「突破」(「Breakthroughs」)

儘管新界單車徑網絡的設計已參照相關的標準和指引，亦參考了海外經驗，但仍不時被批評為不安全。市民的誤解往往源於不了解單車徑的設計及沿途道路標記和交通標誌的設置用意。土拓署突破承建工程的傳統角色，主動採取創新措施，例如聘請非牟利機構擔任單車大使，為市民提供協助，推廣騎單車安全和相關禮儀。此外，又舉辦推廣單車安全活動，提升市民的安全意識。

新界單車徑網絡巡迴展覽。



單車大使推廣安全騎單車。

「C」代表「合作」(「Collaboration」)

即使在二零二一至二零二二年的疫情期間，土拓署仍成功與各政策局和部門合作舉辦不同規模的活動，推廣新界單車徑網絡。



於二零二二年舉行的「CT60+里賞遊」得到九個政策局、部門、諮詢組織及其吉祥物支持，並由發展局局長主持開幕典禮。

「D」代表「設計」(「Design」)

在設計單車徑走線時，土拓署優先選擇風景優美、有文化特色的景點，並特意沿着單車徑種植四季綻放的花卉。土拓署亦在單車徑網絡的合適位置設置單車匯合中心和休息處，為市民提供服務。



工程團隊沿着單車徑種植四季綻放的花卉。除了盡量保留單車徑旁原有的樹木外，更種植了數百棵新樹和數萬棵灌木，以綠化社區環境。

「E」代表「持份者參與」(「Engagement」)

持份者的參與已成為每個工程不可或缺的部分。在工程進行期間，工程團隊努力回應市民的期望，並樂見一些強硬反對者對項目改觀，最成為推廣單車安全活動的「粉絲」，與工程團隊友善交流。

土拓署相信一直以來的努力，會對新界單車徑網絡餘下路段的推展工作有幫助。

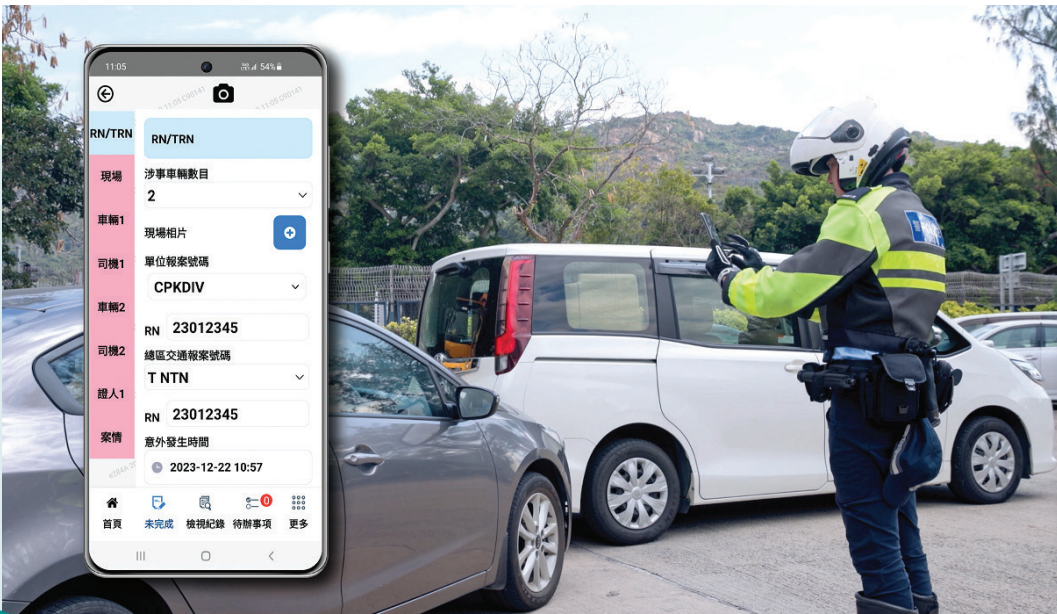


市民透過虛擬的騎單車實景體驗，參與新界單車徑網絡餘下路段的規劃。

數碼警政一

應用數碼科技為市民提供更優質的警隊服務

香港警務處



警隊推出供人員使用的電子交通意外報告應用程式，加快處理只涉及損毀的交通意外，提升效率。

隨着科技發展，市民對警隊服務的期望亦有所提升。香港警務處除致力應用科技推出新的解決方案以改善現有服務外，亦悉力配合社會發展，利用科技提供新服務。此舉旨在貫徹警隊以人為本的服務理念，借助科技為市民締造更有效、安全和方便的警政體驗。

首個999緊急求助手機應用程式HKSOS正式推出

香港警務處已於二零二四年一月正式推出手機應用程式HKSOS，以加強公眾安全，提升緊急救援隊伍執行任務時的搜救速度。

HKSOS是個集多項功能於一身的手機應用程式，不但能讓市民直接與999報案中心

聯繫，亦具備意外偵測功能，是市民在緊急情況下的救生素。HKSOS能發出獨有的SOS訊號，即使在極端惡劣或無電話訊號的情況下，搜救隊伍也能找到求救人的位置。當市民透過應用程式發出SOS訊號時，999報案中心會收到提示，並獲悉市民的準確位置，令搜救隊伍能盡快提供支援。



緊急求助手機應用程式「HKSOS」的主要功能。

HKSOS亦能讓言語障礙和聽障人士一鍵報案，他們今後除了可以使用992服務(以短訊形式求助)外，有特別需要者亦可在HKSOS登記，令999報案中心知悉他們有特別需要。

HKSOS是警隊「智慧搜救方案」的重點項目之一，曾於二零二三年四月在瑞士舉行的第四十八屆日內瓦國際發明展中勇奪三項「評審團嘉許金獎」，盡顯香港警務處邁向數碼警政的成果。作為《行政長官2023年施政報告》其中一個績效指標，HKSOS將會徹底改寫搜救行動的流程，拯救更多生命。

香港警務處網上服務申請平台

警隊於二零二三年十一月二十七日推出香港警務處網上服務申請平台，首階段將提供邊境禁區許可證、道路活動許可證和外景拍攝的網上申請服務，讓市民能透過綜合網上平台，更便捷地提交許可證申請、進行網上付款和查閱申請進度。

網上服務申請平台的目的是落實《施政報告》提出於二零二四年年中之前達致所有牌照申請和批核全面電子化，並配合警隊今年年底推出的電子邊境禁區許可證及電子封閉道路通行許可證等相關措施。

市民只需使用一個帳號登入，便可透過新平台申請多種網上服務，減省排隊和填寫大量表格的時間。平台支援多種註冊和登入方式，包括電郵、本地手機號碼、智方便和智方便+，註冊或登入帳戶過程安全、方便、快捷。另外，平台亦提供全面的數碼服務，



香港警務處的「智慧搜救方案」在第四十八屆日內瓦國際發明展中勇奪三項「評審團嘉許金獎」。

會根據申請人的註冊資料，自動填寫表格大部分內容，省卻重複輸入的麻煩。網上遞交申請後，申請人可以透過平台隨時查閱最新進度，如需補交相關文件，也可透過平台上載。

平台日後將分階段推出不同的電子服務，例如申請性罪行定罪紀錄查核、無犯罪紀錄證明書、查閱刑事定罪紀錄資料、申請協助進行學術研究等，為市民提供更方便的服務。



香港警務處網上服務申請平台網站。



網購前可用「防騙視伏器」評估詐騙及網絡安全風險。

防騙視伏器

警隊於二零二二年十月推出了一站式詐騙陷阱搜尋器「防騙視伏器」，協助市民辨識詐騙及網絡陷阱，減低受騙風險。

全城守網

市民可瀏覽警隊專為打擊網絡詐騙而設的「守網者」網站(<https://cyberdefender.hk>)，免費使用「防騙視伏器」。在遇到可疑的電話號碼、網購賣家、交友邀請、招聘廣告或投資網站時，只需在「防騙視伏器」輸入相關的平台帳戶名稱或號碼、收款帳戶、電話號碼、電郵地址、網址等資訊，便可即時評估詐騙及網絡安全風險。



立即下載「防騙視伏APP」，減低受騙風險。



「防騙視伏器」的四種顏色警示。

每13分鐘·一宗騙案
每日損失·\$2,500萬

自動偵伏·舉報騙局

可疑來電警示
可疑網站偵測
公眾舉報平台

升級版
提防中伏 疑似有伏 高危有伏 未有紀錄

防騙視伏App

立即下載

CyberDefender.hk 防騙易熱線 18222

升級版「防騙視伏APP」加入三大新功能。

評估詐騙及網絡安全風險

「防騙視伏器」的資料和評級來自不同來源，包括市民向警方報案、機構提供的資料、可疑電話號碼資料庫，以及資訊安全公司實時分析。搜尋結果分為四種顏色：紅色代表「高危有伏」，表示輸入的資料與警方記錄的詐騙案件有關，或網絡安全風險屬高危級別；橙色代表「疑似有伏」，表示社交用戶名稱曾被舉報、電話號碼與非官方的詐騙舉報有關，又或網絡安全風險屬中高級別；黃色代表「可能有伏」，表示有近似電話號碼的詐騙舉報，又或網絡安全屬中風險，需加以提防；紫色則代表「未有記錄」，但並非完全安全，應保持警惕。截至目前，「防騙視伏器」已錄得超過二百三十萬搜尋次數，共發出約三十九萬次「有伏」警示，有效協助市民即時評估詐騙及網絡安全風險。

隨時使用「防騙視伏APP」

為方便市民使用，警隊於二零二三年二月再推出「防騙視伏APP」手機應用程式 (Scameter+)，市民可於Apple App Store、Google Play Store及華為應用程式市場免費下載。該應用程式除了可以評估詐騙風險外，還能查閱和分享防騙資訊，接收最新推送消息。在推出短短一年已有超過二十二萬次下載，深受市民歡迎。

升級版「防騙視伏APP」加入三大新功能

「防騙視伏APP」於今年二月再加入三大新功能：分別是「可疑來電警示」、「可疑網站偵測」及「公眾舉報平台」。當接觸到詐騙網站或來電時，升級版應用程式便會自動發出提醒警示，賦予市民偵測及預防騙案的能力。如遇上可疑網站或電話號碼而沒有損失，可透過平台直接向警方報料，藉此鼓勵市民與警方攜手打擊騙案。警隊會持續優化應用程式，協助市民辨識詐騙及網絡陷阱。



香港警務處於二零二三年十月五日於港鐵金鐘站舉行首個港鐵站自助服務機啟動儀式。香港警務處處長蕭澤頤先生(左六)、香港鐵路有限公司車務及創新總監李家潤博士(右六)與一眾主禮嘉賓在啟動儀式後合照。

自助服務機

報失財物和電子報案中心是其中兩項公眾最常使用的警政服務。根據統計數字，報案室處理的所有個案中，有接近一半是與報失財物有關。至於電子報案中心的使用量，近年亦持續遞增，由二零一九年的逾十三萬宗增至二零二二年的約二十一萬宗。

為提供多一個便捷的方式，讓市民和旅客透過電子平台處理或舉報非緊急案件，香港警務處自二零二一年九月起分階段在不同警署報案室或報案中心推出自助服務機。我們期望藉此分流部分報案人士，減低報案室的整體輪候時間，讓報案室人員集中處理其他市民的求助個案，提高服務質素。自助服務機亦是《行政長官2022年施政報告》中「建設智慧政府」的一項績效指標，警隊在二零二三年一月已達成目標，共有十二部自助服務機投入服務。

除增加服務覆蓋範圍外，自助服務機亦增添了新功能。香港警務處和港鐵公司攜手打造

全新「一站式報失服務」，讓市民授權警方將失物報告上傳至港鐵「自助失物處理平台」，省卻向港鐵另作登記此一程序，增加市民尋回失物的機會。

鑑於項目反應及成效良好，警隊已將自助服務機擴展至公共地方，包括港鐵金鐘站和港珠澳大橋香港口岸旅檢大樓，以方便更多市民和旅客使用有關服務。



香港警務處於港珠澳大橋香港口岸旅檢大樓的警察報案中心外設置的自助服務機在二零二三年十一月一日投入服務。

敢於挑戰 毅行萬里

公務員通訊編輯委員會



一次山嶺拯救行動，讓當年任職消防員的陳國強先生意識到行山的危險，也令他迷上行山這項活動。自此，他便拿起地圖，走遍香港山嶺，並開始練習越野跑，參與本地及外地毅行者賽事，多年來獲獎無數。陳先生退休後仍不斷參賽，並透過慈善活動推廣越野跑。陳先生的人生因越野跑而改變，其退休生活也變得無限精彩。



機緣巧合 二十歲成為消防員

一九八一年，年方二十的陳先生與兩位朋友相約釣魚，途經佐敦道碼頭之際，碰巧遇上消防處的流動招聘車。他本着一試無妨的心態，便跟隨朋友報名並成功考上，展開為期六個月的消防員訓練。「當時以為消防員只須救火，沒想到還要掌握多方面的知識和技能，才能應付各項工作。我們進入學堂後不但要接受訓練，還要讀書、考試，一開始我也想過放棄，畢竟那個年代工作機會還真不少。」但陳先生為人好勝，他堅持下去，並順利畢業成為消防員。他於二零零四年晉升為消防總隊目，直至二零一六年退休。

陳先生在他長達三十五年的消防員生涯中曾擔任多個工作崗位。他於一九九三年晉升為消防隊目，駐守西貢消防局。西貢的地理環境與市區不同，陳先生全情投入，很快便熟習相關工作，並深深體會到消防員在鄉郊地方的工作有多重要。



陳先生在駐守西貢及馬鞍山消防局時須執行前線職務，當中包括山野救援工作。

接觸山林 因興趣改變下半生

陳先生在一九九六年臨危受命，上山拯救一位因行山而中暑的外籍醫生。該位醫生最終搶救無效，此事讓陳先生深覺意識到行山隱藏的危險。「為甚麼即使擁有醫學知識的醫生也會在山上喪命？此事令我明白到行山者必須掌握箇中風險，擁有應對突發情況的知識，才能避免意外的發生。我在西貢鄉郊地區工作，經常接觸山野，漸漸培養出野外活動的安全意識。」

救急扶危是消防員的使命，一想到類似的拯救行動可能陸續有來，陳先生也不閒着，他利用公餘時間走遍西貢的行山路線，又到圖書館搜集資料，了解行山常見的意外和急救方法。在一次偶然的機會下，陳先生在山上遇到毅行者的練習隊伍，其中一位隊員竟然已經六十歲，隨即尋思自己到了這個年紀還有沒有能力做到同樣的事情。陳先生憶述當時那位前輩鼓勵他，表示只要從現在開始鍛鍊，他也可以成為一位毅行者。從那時起，陳先生便開始利用空閒時間，探索香港各個山頭，所走的路線愈來愈長，所需時間愈縮愈短，越野跑成為他的新興趣，改變了他的下半生。



三度奪冠 收獲「毅行先生」美譽

陳先生在一九九六年首次組隊參加香港的毅行者活動，以十八小時三十三分的成績完成賽事，成為第十支衝線隊伍。翌年，隊伍的成績突飛猛進，快了一小時八分鐘。然而，陳先生未有因此而自滿，他加強訓練，希望爭取冠軍寶座，打破外籍隊伍壟斷三甲的局面。「我從未考慮過放棄，因為已經邁出了第一步，無論多辛苦也要堅持下去。」憑着這份堅持和衝勁，陳先生的隊伍在一九九八至二零零零年連奪三屆毅行者冠軍，他更被譽為「毅行先生」。

在累積足夠經驗後，陳先生自二零零零年開始參加外地的毅行者賽事，包括澳洲、新西蘭、日本等，每次都拔得頭籌，凱旋而歸。此外，他更七度參與撒哈拉沙漠超級馬拉松，成為歷來首位到達終點的華人。長途賽講求耐力，也是對意志的一大考驗，陳先生分享他的秘訣：「當感到辛苦的時候，我們可以回憶開心的片段或傷心的時刻，藉此分散注意力，抵銷身體不適的感覺。」

開班授徒 藉義教推廣越野跑

連奪三屆香港毅行者冠軍的陳先生聲名鵲起，開始有人向這位「毅行先生」請教心得。



陳先生曾七度參與撒哈拉沙漠超級馬拉松，成為歷來首位到達終點的華人。

起初他透過慈善機構開班，義務授課，其後於二零一零年成立「毅行教室」。陳先生於二零一六年退休後繼續投入義教工作，並於二零二二年把「毅行教室」正式註冊成為慈善團體，向大眾提供行山及越野跑技巧課程。「山野是我最好的老師，我從毅行活動中得到不少經驗，我想和別人分享心得，令更多人受惠。」陳先生希望大家享受山林樂趣的同時，也注意安全，長玩長有。

陳先生向不同年齡的人士教授行山及越野跑技巧，老幼不拘。陳先生特別提到自己跟太太十分喜歡教導小孩，希望透過課程鍛鍊他們的體能和意志，提升他們的品德和教養。「我尤其希望幫助基層和少數族裔的小孩，我們不但會為他們提供登山裝備及車費津貼，



陳先生的隊伍在一九九八至二零零零年連奪三屆毅行者冠軍，他更獲得「毅行先生」的美譽。



陳先生(右二)帶領學生參加在阿爾卑斯山舉行的環勃朗峰超級越野耐力賽，全程約一百七十一公里。



還會給予課後支援，確保他們不會因為家庭環境而無法參與運動訓練。我們會安排表現優異的學員接受精英訓練，讓他們參加國際賽事。」陳先生自己也是「登六」人士，所以特別為六十至七十歲的人士開班。「大家年輕時打拼事業，直到年紀漸長，才意識到健康的重要，想借行山強身健體，但又缺乏同伴，而且沒有導師指點。我為長者開班的目的，就是想鼓勵他們多做運動。」陳先生強調年長學員的訓練重點並非速度，而是要培養運動興趣，令他們的身體更加健康。

傳承經驗 活出豐盛退休生活

陳先生雖已退休，但因要兼顧比賽、授課和慈善工作，每日仍忙得不可開交。他笑言這些年結識到不少朋友，不時獲邀擔任演講嘉賓，分享越野跑經驗，讓知識傳承下去，讓更多人受益。這樣的退休生活超出陳先生的想像，但他卻甘之如飴，甚至樂此不疲。



陳先生(左二)負責二零二三年香港黃金百里的管理工作，並鼓勵更多人參與跑步運動。

與火神搏鬥三十五年，陳先生多次見證生離死別，從中感悟生命和健康的可貴。「我認為健康才是最大的財富，因為擁有健康的體魄，才可以享受生活。」他寄語公務員同事，要提早規劃退休後的生活，發展興趣之餘，也要養成運動習慣，把健康放在首位，做個開心快活人。

陳先生就是個好榜樣。在三十多年的消防員生涯中，他請病假的日子屈指可數，加上投身越野跑運動多年，練就強健體魄，至今仍保持着鋼條般的身形，從外表上看，完全不像一位「登六」的退休人士。他笑言無法接受腰間有多餘的贅肉，而長期運動則是他維持健康和身形的不二法門。透過運動和慈善事業，陳先生不但擴闊了視野和社交圈子，也令自己的退休生活變得更加精彩，更有意義。



陳先生(右二)向不同年齡的人士教授行山及越野跑技巧，尤其希望透過訓練課程鍛鍊兒童的體能和意志。



陳先生的愛犬Mochi獲邀參加「動物守護·社區大使」計劃並接受訓練，透過社區探訪活動，宣揚守護動物，尊重生命的精神。



外出用膳的健康錦囊

衛生署



現今都市人經常外出用膳，要健康地享受美食，除了注重菜式的色、香、味之外，還要留意食材和烹調方法。只要懂得選擇，外出用膳同樣可以吃得健康。

以下四個錦囊均有助大家實踐均衡飲食：



錦囊1: 揀選非油炸食物

高脂肪的烹調方法會增加菜式的熱量和脂肪含量，故應避免點選油炸、油泡和紅燒菜式，並以湯浸、蒸、焗菜式替代，例如上湯浸菜苗、清蒸海鮮、香草烤雞等。



錦囊2: 最少選擇一份蔬菜

食肆供應的菜式往往多肉少菜，故建議最少選擇一份時令蔬菜或以蔬菜為主的菜式，例如薑汁菜心苗、烤雞胸伴田園沙律、冬瓜盅，每人每餐最少要攝取半碗煮熟或一碗未煮熟的蔬菜。



錦囊3: 多揀選低脂肉類

不應經常食用豬腩肉、排骨、豬頸肉、牛腩、牛肋骨等脂肪含量較高的肉類。建議多選擇低脂肉類，例如豬柳、瘦豬扒、西冷、牛腱，而進食肉類和家禽前也應盡量去皮和去肥。



錦囊4: 注意飲食分量和習慣

避免過量進食，留意自己的食物喜好和飲食習慣：

- 💜 定時進食三餐，如有需要，可於兩餐之間安排健康小食。
- 💜 選擇適量的食物以控制每餐的進食量，吃到七至八分飽即可。
- 💜 慢慢咀嚼食物，最少要花二十分鐘用餐，讓身體有足夠時間產生飽腹感。
- 💜 要求食肆分開提供醬汁和糖。
- 💜 進食時不應分心，例如一邊用餐一邊工作或看電視，以免不自覺地過量進食。
- 💜 不要勉強吃光所有食物，剩餘的可以用安全衛生的方法帶走。
- 💜 選擇清水、清湯、清茶等，代替含添加糖的飲品，例如汽水、果味飲品、調制茶類。

慢慢做個快活人

公務員事務局及
基督教家庭服務中心



當我們的壓力超出負荷，身體就會出現各種反應，例如頭痛、緊張及易怒等。大家可嘗試透過以下四種「慢生活」(Downshifting) 模式來減輕自身壓力，調整生活節奏，達致放鬆緊張情緒的效果，做個快活人。

1. 慢食 — 專注當下

建議大家在用餐時專心進食，避免一邊吃飯一邊工作。盡量讓自己安靜下來，令情緒得以平伏。



2. 慢步 — 調節步伐

近年香港流行「行禪」，即靜心專注，感受每一步的移動，藉此釋放緊張情緒。建議大家利用步行回家的時間，專注步伐，調節生活節奏。



3. 慢談 — 自我檢視

人往往容易被身邊的事物牽着走，影響心情。若我們在與人溝通時感到吃力，可先深呼吸，好好聆聽別人的想法，再慢慢理清自己的思緒。



4. 慢遊 — 境隨心轉

香港有不少風景優美的地方，例如有「香港後花園」之稱的西貢和各區的海濱長廊等。大家不妨拋開煩惱，放慢步伐，好好遊覽一番，轉換心情，說不定會有意想不到的效果。

《維護國家安全專頁》

公務員事務局
公務員學院



總體國家安全觀是一個富有中國特色的概念，涵蓋二十個重點領域。總體國家安全觀強調要以宏觀的整體角度，全盤理解、實踐和推動國家的整體安全。

為讓公務員持續學習國家安全課題，公務員學院於《公務員易學網》(<https://www.clcplus.csc.gov.hk/>)的《維護國家安全專頁》提供不同網上課程，包括《香港國安法》講座和「總體國家安全觀」錄播課程等，讓同事全面了解總體國家安全觀及維護國家安全等重要課題。

等，讓同事認識憲制秩序和掌握最新的國情資訊，持續學習國家事務。



《公務員易學網》亦設有其他網上學習資源，包括《憲法和基本法天地》、《國情天地》、《粵港澳大灣區專頁》和《國家「十四五」規劃專頁》

<https://www.clcplus.csc.gov.hk/clcplus/NSLP/tc/home/index.html>

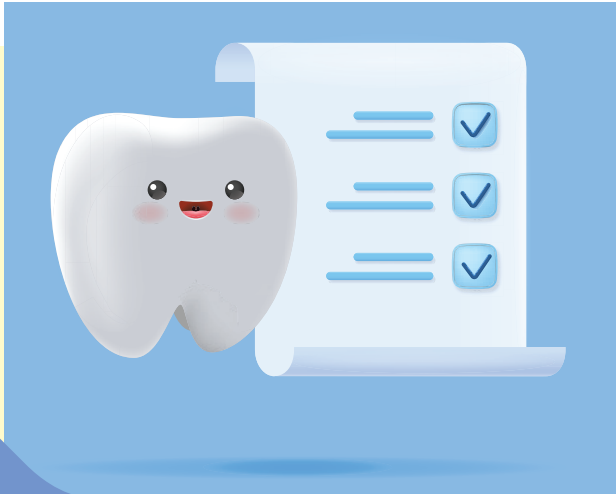
高級公務員任命

生效日期	姓名	職位
二零二三年十二月一日	莫永昌	渠務署署長
二零二三年十二月四日	伍江美妮	行政署長
二零二三年十二月三十日	李翹彥	建築署署長

截至二零二四年二月二十九日

公務員及合資格人士 牙科服務(洗牙)先導計劃

公務員事務局



為紓緩公務員及合資格人士輪候牙科服務時間過長的情況，政府在二零二三年七月推出公務員及合資格人士牙科服務(洗牙)先導計劃(先導計劃)。衛生署會於十八個月的服務期內，安排超過十四萬名公務員及合資格人士到私家牙科診所接受洗牙服務。

獲邀參與先導計劃的人士可早於其原有的覆診約期接受洗牙服務，而相應騰出的應診時段則會調配予牙科新症或其他人士作定期檢查或跟進治療之用。

截至二零二四年一月底，約三萬四千名公務員及合資格人士已接受或預約洗牙服務。根據電子問卷收集到的意見，絕大部分(超過百分之九十)受訪者均對先導計劃表示滿意。



為讓各同事進一步了解計劃的詳情，公務員事務局特別邀請了四位已參加先導計劃的同事，與大家分享他們對計劃的感想 —



消防處

消防總隊目(控制) **劉佩珠女士**



我在二零二三年十月收到衛生署邀請我參與先導計劃的電話短訊，在閱覽計劃詳情和詢問同事意見後，我決定參與先導計劃。

我所揀選的私營牙科診所可經WhatsApp預約，診所很快便與我確定洗牙日期。應診當日，牙醫清楚解釋服務範圍，並沒有向我推銷其他服務或療程。他的表現專業貼心，特別提醒我如在洗牙過程中感到任何不適，可休息片刻再繼續洗牙。此外，牙醫的洗牙技術十分好，他為我的牙齒去除牙石及牙漬，過程中沒有任何不適或流血狀況。這可算是我曾接受的洗牙服務中最滿意的一次，由登記至完成洗牙，過程十分順暢，也是牙齒洗得最為潔淨的一次。

以十分為滿分的話，我會給予是次洗牙服務九分。我鼓勵各位收到衛生署電話邀請短訊的同事參與先導計劃，盡早預約和享用洗牙服務。



食物環境衛生署

管工 **溫凱明先生**



我在二零二三年八月收到邀請參與先導計劃的電話短訊後便立即預約洗牙，希望可體驗一下私營牙科服務。預約洗牙的步驟方便，只須致電屬意的私營牙科診所即可，而診所亦很快與我確定約期。

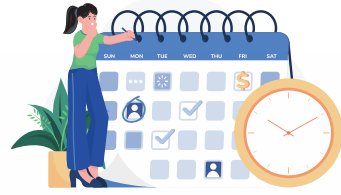
診所職員態度友善而且非常專業，他們先向我解釋整個洗牙程序，然後仔細為我洗牙。牙齒衛生員不但詳細解答我對保養牙齒的疑問，更因應我的日常習慣給予保持牙齒衛生的建議，又教導我如何清潔牙齒。診所職員在過程中並沒有對我作任何銷售行為。

我對今次的洗牙服務十分滿意，並馬上鼓勵身邊的同事接受邀請和預約洗牙服務。有同事曾擔心在接受洗牙服務後不能再使用衛生署牙科服務，但在閱覽先導計劃的詳情及有關資訊後，便明白參與先導計劃不會影響他們日後使用衛生署牙科服務，於是立即接受邀請和預約洗牙。我建議各位收到邀請電話短訊的同事盡早預約。



入境事務處

高級入境事務助理員 **李鈺鑫先生**



由於我在政府牙科診所的覆診約期已被延後數次，因此當我在二零二三年十月收到衛生署邀請參與先導計劃的電話短訊後，便立即致電私營牙科診所預約洗牙服務。

我需要輪班工作，而私營牙科診所可供預約洗牙的時間，比政府診所為多及更有彈性，可以配合我的工作時間。應診當日，私營診所依時在預約時間為我提供洗牙服務，其服務質素與我以往自費到其他私營診所接受的服務並無差別。為我洗牙的牙醫亦有就我磨牙的情況給予專業建議，過程中並沒有任何推銷行為。先導計劃的安排及服務過程均令人滿意。

我推薦各位收到衛生署邀請電話短訊的同事盡快預約洗牙服務，便可在原有的覆診約期前更早接受洗牙服務，免卻長時間的輪候。



香港警務處

警員 **林欽欽女士**

由於我在政府牙科診所的覆診約期被延遲了半年多，因此，當我於二零二三年十月收到衛生署的電話短訊邀請後，便立即預約私營牙科診所的洗牙服務。

預約洗牙服務的方法十分便捷，亦容易預約到屬意的診所和時間，在成功預約後很快便收到預約確認短訊。

接受洗牙服務當日，私營牙科診所依時為我提供洗牙服務，而診所提供給我的服務與提供給其他顧客的服務無異，過程中診所職員並沒有向我作其他推銷。值得一提的是為我洗牙的牙醫技術良好，而且在告知我的牙齒問題後，便立即把有關問題輸入電腦系統內。衛生署數天後便發出電話短訊給我，為我安排在政府牙科診所另一約期跟進有關問題。

我對先導計劃下提供的洗牙服務十分滿意。在完成洗牙服務後，我立即鼓勵身邊的同事在收到邀請短訊時應把握機會，盡快預約洗牙服務。

相信上述的分享有助大家更了解先導計劃的安排。公務員事務局鼓勵各位收到衛生署電話邀請短訊的同事，盡早聯絡先導計劃的私營牙科診所預約洗牙服務。有關先導計劃的詳情可瀏覽衛生署網站：
https://www.dh.gov.hk/tc_chi/main/main_ds/main_psd.html。



公務員及合資格人士
牙科服務（洗牙）先導計劃

同心為民 公務員好故事

United to serve the community
Good stories of civil servants

為加深大眾了解在「2023年公務員事務局局長嘉許狀計劃」中獲獎公務員的工作和他們服務社會的熱忱，公務員事務局與香港電台攜手製作了一套十集的五分鐘電視特輯《同心為民 公務員好故事》，每集介紹一位獲頒嘉許狀的優秀公務員，由他們親身講述自己的工作，展現公務員勇於擔當、迎難而上、竭誠為民的精神，說好公務員的好故事，希望藉此吸引更多優秀人才加入政府團隊。該特輯已於二零二三年十二月在港台電視31台播出。同事可透過右下方的網址及掃描相關QR code重溫特輯。

To enhance public understanding of the work of award-winning civil servants under the SCS's Commendation Award Scheme 2023 and their dedication to serving the community, the Civil Service Bureau and Radio Television Hong Kong (RTHK) have jointly produced a 10-episode television series of five minutes each entitled "United to serve the community — Good stories of civil servants". In each episode, an outstanding civil servant who received the commendation award was featured to demonstrate civil servants' courage, perseverance in overcoming challenges, commitment and dedication to serving the community through their introductions of their work with a view to showcasing the good stories of civil servants and attracting more talented people to join the Government. The TV Programme was broadcast on RTHK TV31 in mid-December 2023. Colleagues may visit the website or scan the QR code at the bottom right for the TV programme archive.



周海達
漁農自然護理署
高級農林助理

同心為民
公務員好故事

1 數位農耕(漁護署)
Smart Farming (Agriculture, Fisheries and Conservation Department)



趙汝泰
民安處
高級行動及訓練主任(新界)

同心為民
公務員好故事

2 以心為民(民眾安全服務處)
Serving from the Heart (Civil Aid Service)



鄭惠芳
香港警務處
警署警長

同心為民
公務員好故事

3 執法者的考與練(香港警務處)
New Mindset of the Police (Hong Kong Police Force)



梁華明
渠務署
高級工程師

同心為民
公務員好故事

4 河畔城市(渠務署)
Rivers in the City (Drainage Services Department)



何志豪
地政總署
土地測量師

同心為民
公務員好故事

5 共享智慧城市(地政總署)
A Smart City for All (Lands Department)



吳志君
食物環境衛生署
衛生總督察(小販)1

同心為民
公務員好故事

6 衛生城市(食物環境衛生署)
A Hygienic City (Food and Environmental Hygiene Department)



梁國棟
民航處
高級通航主任(審定)

同心為民
公務員好故事

7 航空守護者(民航處)
Guardian of the Sky (Civil Aviation Department)



張裕豹
香港海關
總關員

同心為民
公務員好故事

8 第一道防線(香港海關)
The First Line of Defence (Customs and Excise Department)



蕭美貞
九龍城裁判法院
副書記長

同心為民
公務員好故事

9 不一樣文職(司法機構)
Atypical Clerical Work (Judiciary)



謝宇生
運輸署
高級考牌主任

同心為民
公務員好故事

10 考官攻略(運輸署)
Examiner's Strategy (Transport Department)

《同心為民 公務員好故事》電視特輯(節目重溫)
"United to serve the community — Good stories of civil servants" TV programme (Archive)



網址 <https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/goodstoriesofcivilservants?lang=zh-hant>
website