



# 精英專訊

## Elite

同心展關懷  
caringorganisation  
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務聯會頒發

2010  
Issue No.  
3



# 處長真情對話加強溝通 強調提升裝備加強訓練 平平安安返工 齊齊整整放工

處長盧振雄及副處長陳楚鑫於3月31日、4月2及3日在尖沙咀消防局官員會所舉行了三場與前線消防員「真情對話」座談會，以了解前線人員的訴求，加強管理層與屬員的溝通。出席座談會的前線消防人員超過300人。

在三場座談會中，出席者都踴躍發表意見及提問，反映了他們對部門運作的關注和工作的熱誠。提問所涉及的課題範圍廣泛，包括：行動效率、工具及裝備的採購機制、人力資源、訓練安排及成效、福利及津貼、制服更換與管理及溝通等。處長及副處長分別就出席者的提問一一回應，亦和他們進行深入而透徹的討論，處長亦承諾跟進一些未能即時回應的問題和對可行的建議進行研究。

### 精良裝備

就採購消防工具及裝備方面的課題，處長藉座談會解釋購買工具和裝備的流程及所需時間，讓屬員清楚了解有關工作的重要性及困難，他說：「採購新裝備程序繁複費時，由申請撥款、招標、生產、測試到使用等程序，一般需時三年（見圖）。」

對於有批評消防裝備不足及落後，處長強調本處消防裝備縱使不是最尖端，但與其他先進地區比較，亦絕不落後。他表示部門會努力不懈地不斷物色最新的工具和裝備供前線人員使用，處方會不時參考消防雜誌及外國經驗，了解有何新裝備適合本港的消防人員使用。

處長表示部門一向致力為前線人員提供最好的裝備及保護性衣物，以確保屬員在執行行動時的安全及效率。

### 加強訓練 提升技能

由於近年大型火警數字持續下降，同事滅火救援的經驗

相對減少。處長認為有需要加強前線消防人員操練，提升滅火救援的能力及效率。

處長表示，隨着經濟迅速發展，社會環境改變、人及自然災害危險大大增加，消防人員經常面對的滅火救援工作，亦變得更複雜和危險，因此有需要提升前線人員的滅火及救援技術，以應付變化莫測的危險工作環境，包括攀山、交通意外、高空、急流等救援技術，加強煙火特性訓練，以應付災場潛在的危險。透過訓練，提升同事的消防知識及技術，在真正滅火救援工作中，更加有效率，更加安全。

處長說：「社會變化急速，面對挑戰愈來愈大，為使前線同事得到更充足的保護，救援能力及工作效率必須不斷提高，我們無論在專業技術的訓練，車輛工具以及個人裝備等各方面都不斷改進，使我們在更安全的情況下，為市民提供更優質的服務，以達到『與時並進、為民解困』的目標。」

### 拔尖

在回應同事提問時，處長表示拔尖制度在去年作出全面討論後，已經規範化，並以三級制的方法在各消防局、分區及總區統一施行。然而，處方亦很樂意繼續聆聽同事的意見，以不斷完善該制度。

### 「平平安安返工、齊齊整整放工」

處長說：「火場的情況，變化多端，極之危險，非人所能控制。但我們能夠做的，就是從兩方面去消滅危險所構成的威脅。一方面是優良裝備，包括保護性衣物，工具及車輛。另一方面就是訓練，包括熟習工具的操作行動指引，及鍛鍊體能等。在裝備方面，處方會義無反顧，竭力爭取最精良的。但是在訓練方面，除了處方努力提供先進訓練設施及條件之外，同事的積極參與，尤其重要。」

他寄語屬員必須認真地進行日常操練，好好自我裝備，應付與日俱增的挑戰。處長說：「我個人最大的心願是所有前線人員每天都是『平平安安返工、齊齊整整放工』」。



• 處長與副處長主持座談會  
The Director's Forum for frontline fire personnel



• 處長向出席者解釋部門政策  
Director's Lo explains to attendees the departmental policies



• 副處長與屬員真情對話  
The Forum adopts direct dialogue approach

### 消防工具和裝備採購程序流程圖



# 消防處成立工作小組 檢討無線電通訊操作

在處長與前線同事「真情對話」中，有同事反映在火場中的無線電通訊非常困難，並表示每位前線屬員，都應配置一部手提無線電以供緊急通訊之用。就這問題，九龍消防總長李洪森認為首先要解決無線電通訊困難的成因，才可考慮是否有必要「每人一機」，否則只會令通訊困難的問題加深，於事無補。

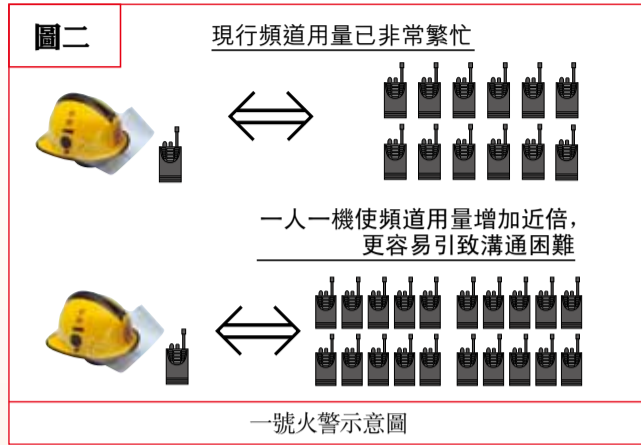
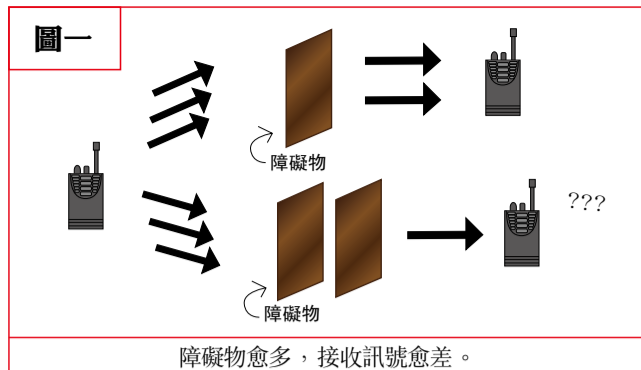
李總長說：「有效的無線電通訊取決於兩大因素，一是無線電訊號是否可由發射端有效地傳送到接收端，其二是通訊頻道是否可容納所要求的通訊量。」

如何能做到無線電訊有效地發送和接收？無線電（電磁波）訊號在大氣傳播中，其強度會因應其所遇到的障礙物（如牆壁）而衰減，尤其是遇到金屬體（如牆壁中和樓層間的鋼根或金屬結構）其衰減更大，這是不能改變的物理現象（圖一）。更有甚者，如發送者的手提無線電機因發射功率不足（電池電量不足），其發射訊號的強度因先天不足，其衰減也更快，當訊號衰減至弱不能收時，通訊便失效。

至於改用發射功率較大的手提無線電去改善衰減現象是否可行？李總長表示大功率的電磁幅射，會對人體健康有不良影響，現時我們使用 800 兆赫頻帶的手提無線電機的發射功率是 3 瓦特，已是電訊管理局所允許的上限，而車上的無線電機的發射功率是 15 瓦特，因為其天線安裝在車頂而不會影響人體的健康。

他說：「手提無線電機電池的電量也會因使用時間而下降，所以我們應做好日常電池管理，包括有需要時或定期為電池充電、在使用時嚴格遵守使用守則，省卻所有非需要及冗長的通訊，以免虛耗電量及儘快更換老化的電池。」

至於通訊頻道和通訊量的關係，李總長說：「在火場上共用一條工作頻道，有利於相關的隊員即時收聽到整個滅火及



救援行動的最新發展，以便採取適當的配合行動，但太多人同時使用一條頻道作通訊時，便引至頻道擠塞（圖二）。要解決這個矛盾，首要是要嚴格遵守使用守則，省卻所有非需要及冗長的通訊，令重要的訊息可即時傳播；其次是總指揮可審時度勢，有需要時，啟用另一條工作頻道，令不相關的工作小隊有獨立頻道可用，以減輕單一頻道的負載。」

李總長表示，他現正領導一個工作小組，全面檢討目前的無線電操作，包括是否需要「每人一機」及如何在無線電使用人數眾多及形勢複雜的意外事件現場中，確保無線電訊息通行無阻等議題，向部門作出改善建議。



• 九龍消防總長李洪森講解無線電通訊系統操作  
CFO(K) Li Hung-sum explains the operation of radio communications system

## 部門全面更換新防火衣 為消防員提供最佳保護

處長在座談會中談及會為前線消防人員更換防火衣，政府已預留八千九百萬元購買新防火衣，已經完成招標程序，待立法會財務委員會通過後，便會立即委託承辦商製造，預料首批防火衣可於今年年底派發予前線人員使用，並且每名消防員可獲發給兩套防火衣，方便替換。

部門十分注重防火衣的效能，所以在選購



• 防火衣由多層物料組成（外層：防火抗熱布、中層：隔熱防水層、內層：裡布）  
Composition of fire tunic material

防火衣時，布料的防火抗熱能力是最首要考慮的條件，其次是要選取透汗、防水滲及柔韌度高的物料，從而增強透氣，減低中暑和蒸氣燒傷的機會。

防火衣布料由多層物料組成，包括外層防火抗熱布，夾層的隔熱防水層及內層裡布。外層防火抗熱布是最直接的抗熱外層，因此外層物料必須同時具備極佳的防火抗熱功能及良好的柔韌度，能達到防火衣應有標準。

為使前線消防人員在執行任務時獲得最佳的保護，部門經過詳細的探討及測試後，決定選用具有更佳整體保護及防火功能的 PBI Gold 作為新防火衣的外層抗熱防火布料。

此外，部門亦正研究為防火衣提供一站式維修、保養及清洗護理方案，確保防火衣能維持良好的防火隔熱功能，保護消防人員在火場執行任務。

## 消防處四月全面更換呼吸器

今年 4 月 8 日上午 9 時，全港各消防局均響起「嘟嘟」聲，這是消防處一個歷史時刻，象徵消防處煙帽隊使用的呼吸器邁進電子化時代。部門於當日全面替換所有呼吸器，具備輔助電子功能的呼吸器取代了舊有的機械化呼吸器。「嘟嘟」聲響就是各消防局的前線人員當時為新呼吸器進行測試時所發出的警報鳴聲。

部門耗資四千五百多萬元，購置了 1400 套新呼吸器，並同時購入約 7000 個面罩，實行一人一面罩，保持個人衛生。

新呼吸器由德國 MSA 廠製造，完全符合最新國際標準，具備先進的個人監察系統連個人警報器，可顯示、監察及記錄有關呼吸器的運作數據；面罩內的抬頭顯示器更設有燈號，讓人員即時得知其氣瓶餘量及撤退警示，加強人員在火場內的安全保障。

此外，新呼吸器亦配備符合人體工

程學設計的背架，包括迴旋式腰帶，使行動更靈活；輕便碳纖維及單管道式呼吸系統，分支接頭可連接雙氣瓶使用。每名前線人員亦獲派發視野寬闊及具有傳聲功能的面罩，供個人使用。



• 人員配戴新呼吸器  
New BA system in use



• 位於將軍澳的新消防訓練學校預留土地  
The reserved site of the new Fire Services Training School in Tseung Kwan O

## 國際級消防訓練學校

處長在座談會中表示部門計劃在將軍澳百勝角興建一所國際級消防訓練學校。

八鄉消防訓練學校在 1968 年啟用後，處方已不斷在訓練學校增添訓練設施，但現時學校的訓練設施未足以應付香港急速的發展步伐，因此部門認為有需要興建一所擁有最先進訓練設施的消防訓練學校。

新校將設有多種先進的真火訓練設施及大型的拯救訓練設備，這些設施將會提供更多元化的入職及

在職訓練。

發展局已預留將軍澳百勝角一幅面積達 16 公頃的土地，作為興建消防訓練學校之用，新校面積較八鄉消防訓練學校大三倍多。

整個計劃的造價估計為二十多億元，規劃處已向城市規劃委員會申請更改土地用途，以便本處發展消防訓練學校。此項目計劃如獲通過申請撥款，新校可望於 2015 年落成。

# 處長探訪觀塘消防局

處長盧振雄於2010年4月5日在九龍總長李洪森及副總長岑永昌的陪同下到觀塘消防局作探訪，與前線消防人員一起「當更」。原來，處長在30多年前亦曾駐守觀塘消防局，今次處長「故地重遊」與前線消防人員一起當更，如此近距離接觸，據了解是歷任處長的第一次。處長趁此難得機會，直接體驗前線同事的工作感受，以及聽取他們對部門的意見。

當日，處長首先在局內懷緬一番，看看局內這30年來的變化和改善。接着便到飯堂與所有同事見面和交談。除了當日的當值同事外，更有十數位休班同事自願回局參與討論。處長在交談會上向同事簡介了部門的最新發展、裝備和工具的購置程序、體能

測試的顧問建議、同事的專業訓練課程、以及制服供應等議題。會上李洪森總長更詳細向同事解釋手提無線電的運作模式和研究中的改善措施。

在交談會上各同事亦藉此機會直接向處長表達了對部門人手、局內操練空間不足、行動效率和資源運用等意見。處長亦表示會對所有同事的意見詳加考慮和研究。交談會後，處長和一眾官員與當值隊長們一起在局內午膳。

在當日下午，待日常操練環節後，處長便開始分批會見當值同事，聽取他們對部門的意見、訴求以及分享他們的經驗。分組討論一直延續至晚上9時許才結束。其間處長再與當值的同事共進了一頓「消防局晚餐」。

是次探訪，處長與觀塘局的同事一同渡過了10多個小時，對同事來說，固然是難得向管理層表達意見的好機會，而處長亦可藉此機會，既直接了解前線同事的工作情況，亦可回味當年在消防局的當值生活。



處長與觀塘消防局屬員會面  
Director Lo meets with staff members of Kwun Tong Fire Station during his visit to the Station

# 答問大會擢己見

在3月31日，我出席了處方安排的首場答問大會，當日很多駐守不同單位的同事都有到場參予。

於大會上，很多同事提出了各方面的發問；而本人亦有提問。我建議了保留大赤沙消防局的泵車，及在油麻地或長沙灣消防局額外增加一架泵車。此舉可減省油麻地或長沙灣局因為出勤而引致之頂更。我透過是次建議，希望處方能詳加考慮，改善頂更之問題。

副處長陳楚鑫立即於會上回應了本人的建議。他表示明白本人之關注，並表示早年取消油麻地及長沙灣局的泵車，是因當年處方實施

新工時，由60小時改為54小時，故此需要刪減一定數量的消防車輛。雖然副處長未能即時於會上承諾增加泵車，但本人亦感謝副處長對員工訴求之關注及回應。

至於今年首次答問大會，既能供屬員暢所欲言，抒發己見的機會，亦能讓同事進一步了解部門的新發展。而處長及副處長亦給予即時回覆，達到溝通的目的，本人對此表示歡迎。在此，我希望處方在未來有需要時亦能安排類似大會，以便管職雙方交流。

旺角消防局  
總隊目李友德

# 答問大會後感

處方於3月尾到4月初分別舉行了三場真情對話答問大會，我選擇了出席於3月31日的首場大會，首先我個人十分欣賞處長盧sir的組織及表達，內容廣泛而充實，組織能力強。

至於大會內容涉及多個方面，包括升職、工作量、津貼、福利、訓練、裝備及體能，雖則處長及副處長未能盡釋各屬員心中疑問，但以此所見，他們亦盡了最大努力解答各同事之提問，解決了各人一些疑團，就算一些未能即時解決的問題，我亦希望處方能稍後逐步解決，但以此所見，此答問大會亦給與同事與管理層溝通渠道，給同事消消氣，抒發心中鬱

結，即使未能令每位在座同事滿意，有些仍然不開心，但確實是一個好的溝通，希望處方於有需要時，再舉辦此類大會。本人藉此機會亦希望向處方表達一些關於拔尖的意見，以我所見，很多同事都樂見拔尖制度之推行，但若能將當中比例稍為修改則更完善。

答問大會後，處長應邀親身到觀塘消防局「視察」，閒談間，部份觀塘消防局同事向我表達十分欣賞處長之親善訪問。以我所見，盧sir確有開創溝通之先河。

藍田消防局  
隊目馮錦華

# 處長到訪後感

處長您好，在當天你親到觀塘消防局後，你把購買工具和準備推行的新政策都說出來，使我們明白處長的困難和努力，你也聽取各方面的建議和訴求；在我22年的工作裏，也是第一次這樣近距離接觸處長。

當天探訪後，我想寫一些我的心聲和感想。處長你為所有的屬員謀福利，提升我們的知識和技術，將我們消防員都變成專業隊伍，我是非常贊成和支持。但在多

方面的阻礙下，導致有些政策不能實行，我希望你能夠推行先遣急救員計劃一樣，雖然推行初期有很多阻礙，但在處方的支持和鼓勵下，先遣急救員計劃終於成功推行。如政策一定要更改，我希望能循序漸進地推行，使人員明白了解，這樣才能使各項新政策和理念成功推行。

觀塘消防局  
隊目陳國良

# 福利組通訊



## 5月會員專享

和井貿易有限公司 Union Well Development Ltd.

●全部商品均屬原裝行貨，直接由代理提供保用 ●尚有多款產品特價發售，歡迎選購

 <p><b>SONY BRAVIA</b></p> <p>KDL-40EX500 BRAVIA 40吋全高清晰液晶電視</p> <p>●全高畫1,920 x 1,080像素16:9屏幕設計 ●搭載Sony 獨有BRAVIA ENGINE 3 引擎引擎 ●驅動系統motorflow，100Hz動態影像插補技術 ●USB 2.0連接，支援支援多種格式(影片(AVC, AVCHD, MPEG4, DivX), 相片(LJPEG, RAW), 音樂(MP3)) ●S-Force前置聲道立體聲技術 ●內置數碼電視接收器</p> <p>原價-\$11,800 特價發售</p>	 <p><b>SAMSUNG</b></p> <p>SERIES 5 530</p> <p>LA32C530F1MXZK 32吋LCD DTV (內置HD Tuner)</p> <p>●全高畫1,920 x 1,080解像度 ●超逼真引擎 ●ConnectShare (USB 影片) ●HDMI x 3</p> <p>原價-\$5,880 特價發售</p>	 <p><b>TOSHIBA</b></p> <p>REGZA</p> <p>32XV660CH REGZA超解像DTV液晶電視</p> <p>●超解像技術Resolution+ ●ClearScan 100Hz ●AutoView 智能全感系統 ●Power Meta Brand 多媒體處理器 AutoView ●4路DVI接口</p> <p>原價-\$6,990 特價發售</p>
 <p><b>ZANUSSI</b></p> <p>ZFV1006 前置式洗衣機</p> <p>●洗衣量：6公斤 ●脫水轉速：每分鐘400、1,000轉 ●30分鐘快洗洗衣程序 ●羊毛衣物專業護理程序 ●尺寸(高 x 闊 x 深)：850 x 600 x 540 mm</p> <p>原價-\$5,498 特價發售</p>	 <p><b>ZANUSSI</b></p> <p>AWO43038 前置式滾筒洗衣機</p> <p>●洗衣量：5.5公斤 ●脫水轉速：每分鐘400、1,000轉 ●LED顯示顯示 ●第6感智能感應動力感測系統 ●尺寸(高 x 闊 x 深)：842 x 595 x 385 mm</p> <p>原價-\$4,190 特價發售</p>	 <p><b>Rasonic</b></p> <p>RC-C710J 3/4匹窗式冷氣機</p> <p>●製冷效能7,100 Btu/h ●Super silentair 多功能源過濾網，超靜、超潔、防菌 ●節能保護壓縮機 ●可拆式濾網及濾網 ●尺寸(高 x 闊 x 深)：346 x 450 x 590 mm</p> <p>原價-\$2,700 特價發售</p>
 <p><b>MITSUBISHI</b></p> <p>MSD-CD09VD-H1 1匹淨冷分體式冷氣機</p> <p>●製冷效能：8,871 Btu/h ●中央解凍溫度 ●7種上下自動調節風扇 ●獨立電氣線路 ●12小時預約開機 ●尺寸(高 x 闊 x 深)：室內機：278 x 815 x 238 mm 室外機：540 x 790 x 255 mm</p> <p>原價-\$4,580 特價發售</p>	 <p><b>RYOBISHI</b></p> <p>RB-09AL 1匹窗式冷氣機</p> <p>●製冷效能：5,800 Btu/h ●雙重靜音過濾網 ●環保節能超步 ●遙控式安裝簡單 ●自動循環洗滌系統 ●尺寸(高 x 闊 x 深)：350 x 450 x 580 mm</p> <p>原價-\$2,830 特價發售</p>	 <p><b>VAV</b></p> <p>HABANERO 極緻淨化空氣淨化器</p> <p>●透過專利電子納米過濾技術，有效過濾及去除污染物、塵粒及有害氣體，如煙味、異味、油煙、甲醛 ●機身輕巧，操作簡單方便 ●過濾網亦可水洗，經濟又環保</p> <p>原價-\$998 特價發售</p>

歡迎致電查詢至新優惠價 查詢熱線：2370 5555

●樓宇地址：香港荃灣橫街35號百老匯中心7樓 ●傳真：2741 8978 / 2785 4198  
以上資料以時為準，一切以內閣樓宇為準，如有更改，恕不另行通知，以上價格以時為準，一切以內閣樓宇為準。

# 徵文比賽結果公布

月前舉行的徵文比賽，得蒙大家熱烈支持，投稿十分踴躍。參賽作品不但題材豐富精彩，文筆清新可喜，而且文體各具特色，既有抒情敘事，亦有議論說明。評審委員會已根據文章內容、布局架構，以及遣詞造句，從參賽作品中選出冠、亞、季軍及優異獎。現公布得獎名單如下：

- 冠軍：消防員黃廷軒《馬頭圍道45J樓宇倒塌事故》
- 亞軍：消防員李志深《螞蟻精神啟發消防工作》
- 季軍：救護員黃建義《為父者言》

- 優異獎五名(排名按收稿先後)：
- 助理消防區長梁大衛《真的多找了十圓》
  - 高級消防隊長程錦榮《小智慧 大恩典》
  - 消防員楊沛力《我的第二個家》
  - 消防隊目龍業滿《助人，還是自助》
  - 職業安全主任衛樹基《嗨！「職安健常識問答比賽2009」得獎作品稍後會在本欄刊登，敬請留意。
- 徵文比賽得以圓滿舉行，委實有賴各位同事熱心參與，我們在此再致謝意。

推廣中文工作小組

# TOP STORY

Director Lo Chun-hung and Deputy Director Chan Chor-kam hosted a series of forums with frontline fire personnel on March 31, April 2 and 3 at the Fire Services Officers Mess in Tsim Sha Tsui Fire Station. The forums adopted direct dialogue approach with objectives to enhance understanding and communication between the management and staff members.

More than 300 frontline firemen attended the three-day forums. A wide range of issues was discussed including operational effectiveness, purchase procedure of equipment, human resources, training, welfare and allowance, replacement of uniform as well as management and communication.

In reply to questions about the lengthy time to purchase new equipment, Director Lo explained that it took about three years in general to complete the procurement procedure for purchasing new equipment from application for funding to commissioning.

"It takes time to get the funding approved and complete the tendering process. Following delivery of new equipment, we have to conduct testing and provide training." Mr Lo emphasised.

Director Lo stressed that the Department is dedicated to providing quality and advanced equipment and sufficient training for frontline firemen to enhance operational effectiveness.

He said that the full replacement of the new BA system would be effective on April 8. Meanwhile, funding of \$178 million has been approved by the Legislative Council for upgrading the radio system from analogue to digital. Tendering is also in progress for the procurement of new fire tunics.

Mr Lo said the Department had provided a series of advanced training for frontline personnel to enhance their skills in fire-fighting and rescue operations. He also said that the building of a new Fire Services Training School in Tseung Kwan O was under processing.

## 紀律部隊代表團訪問上海

副處長陳楚鑫率領消防處代表隊參加紀律部隊代表團於4月21至23日訪問上海，代表團由保安局局長李少光帶領。代表團成員包括警務處、海關、懲教署、入境事務處及政府飛行服務隊的代表。

期間代表團與上海市公安局官員會晤，就中國2010年上海世界博覽會的保安事宜交換意見，代表團亦參觀浦東世博及訪問中國浦東幹部學院。

消防代表隊亦藉此機會順

道訪問上海消防局、廣東省公安消防總隊及深圳市公安消防單位。



• 消防處代表隊訪問上海市消防局  
F.S. delegation visits Shanghai Fire Brigade

## 消防處實施新體能測驗 有助改善招募困難情況

由於每名消防及救護人員都必須肩負滅火救人的艱巨任務，所以消防處向來對各職系申請人的心智及體能，要求都非常嚴格，故此，消防近年在招募各級消防人員及救護人員均遇到困難。

部門於去年11月委託香港大學為各級消防及救護職系工作的體能要求進行科學研究，按實際工作需要，重新為各職系申請人身體各組肌肉力量及耐力釐定標準，並在可行情況下，簡化有關測試項目，方便投考人士能自我鍛鍊，提高有關測試的及格率，使更多

合適人士進入後期的甄選程序，從而改善現時招募困難的情況。

根據香港大學的研究顯示，消防及救護工作所需的各項身體肌肉力量及耐力，都可透過訓練以達到所要求。新的體能測試標準已確保各職系的申請人具備足夠體能去應付消防訓練學校或救護訓練學校所提供為期26星期的入職訓練。

經新體能測驗甄選入職的學員在完成有關訓練後，日後亦必能維持相同成績，確保每名畢業學員都具備足夠體能執行消防或救護工作。

### 新體能測驗(招募)標準

項目	及格標準	
	消防	救護
耐力折返跑	第7:1級(相等於50次20米的跑程)	第7:1級(相等於50次20米的跑程)
雙槓雙臂屈伸(60秒)	9次	7次
引體上升(60秒)	3次	2次
屈膝仰臥起坐(60秒)	35次	31次
原地跳高	45厘米	43厘米
坐位體前屈	23厘米	21厘米
俯後撐(60秒)	25次	23次
掌上壓(60秒)	32次	30次



• 申請入職人士進行體能測驗  
The recruitment physical fitness test has been revised

## 消防總長嘉許

高級消防隊長(控制)張慧敏、消防總隊目(控制)葉鳳瑤及黃斌、分別於數個場合中，包括於2010年1月18日立法會議員到訪本處，及於2010年1月21日本處舉辦的2009年年終簡報會上，詳盡示範救護車調派分級制的操作模式。期間充分發揮團隊精神，表現專業、克盡厥職，獲消防總長黃世銓頒予嘉許狀，以資表揚。



• (左至右)控制組高級消防隊長張慧敏、及消防總隊目葉鳳瑤及黃斌分別獲總長嘉許  
CFO(HQ) Wong Sai-chuen presents commendations to FSCC personnel

## 認識網球肘

網球肘是一種常見的上肢勞損臨床症狀。患者通常在前臂外側的伸肌附著點感到疼痛，並出現局部性發炎的情況。

患有網球肘的人士可能從事經常使用前臂伸肌的活動、工作或運動，因而致使手部錯誤用力，手指和手腕關節背屈，引起手肘伸肌肌肉緊張。若有關動作不斷重覆或持續，會導致肘部的肌腱微小創傷、發炎和疼痛。患者每當需要用力將手腕向背屈時，痛楚便會加劇。嚴重患者甚至在前臂靜止狀態下仍然感到患處疼痛，而患處亦持續出現熱、紅和腫發炎的病徵。

患者必須停止所有引致手肘伸肌肌肉持續緊張的動作，使到患處能充分休息，避免病情

加劇和惡化。如有關動作不能避免，例如因工作需要的情況，患者亦應間歇地讓患處休息，使用工具或雙手輪流替換工作。工作前後應多做伸展運動，亦可因應醫生或物理治療師的建議，配戴手肘箍帶，給予前臂肌肉支持，減少肌腱的拉扯壓力。物理治療方面，分別有冰敷和超聲波治療等方法，以消腫止痛。待急性發炎徵狀消退後，亦有一系列的運動治療以增強前臂肌腱的柔韌性，和逐漸強化前臂肌肉的強度和耐力。

如果各同事懷疑自己患有網球肘，請立即就醫，儘快接受檢查和治療，以免情況惡化。

救護總區職業安全與健康工作小組  
秘書王律文



• 前臂肌肉伸展運動 —— 用另一隻手握著患有網球肘的手掌，然後向後慢慢用力  
Know about tennis elbow



• 配戴手肘箍帶 —— 給予前臂肌肉的支持，減少肌腱的拉扯壓力



## 危機事故壓力管理證書課程

在2010年3月初完成了一個連續2日，14小時的「危機事故壓力管理(CISM-Critical Incident Stress Management)小組介入證書課程」。該課程是由消防處壓力輔導組策劃，由香港基督教服務處提供訓練。負責主講的Rainbow張及Karen林都是富有經驗的輔導員，也是合資格的CISM訓練員。

透過兩位資深導師言簡意賅地把CISM介紹出來，也透過模擬不同的情境實習，讓參與訓練的同事有效地掌握「復原解壓會」、「危機管理簡報會」、「緩解會」、「心理解說小組」的背後理念，整體執行方式及對話方法。

透過「危機介入」這一項心理急救方法，把受助人從將會或已經被負面情緒支配的狀態中，經理性的方法把受助人重回常態(即幫

拒諍通件事)，從而使他/她「正常化」，然後積極應付，回復常態。

導師也教導我們一些既簡單，又有效的活腦及減壓方法，包括進食含腦補充劑Omega3的三文魚、吞拿魚及合桃，可使人平靜思緒，減少紊亂；進食含血清素的黑朱古力、士多啤梨、奇異果及杏仁等，這能使人開心、釋懷；手指操；深度花灑浴20分鐘；哈哈笑影像大法；左右手拍打等等。

在課程的最後環節，所有學員亦須要進行筆試，取得合格的便可獲頒出席證書一張。由於講師們的教導清晰，各學員的投入學習，結果每一個參與訓練的同事皆獲得由美國瑪利蘭洲大學發出的證書，以茲紀念。

高級消防隊長 鍾志剛