



精英專訊

Elite

5 years+
同心展關懷
caring organisation
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發

2013
Issue No.
1



祥龍辭舊歲

上下同心建懋績

靈蛇迎新春

群力共濟續宏猷

送壬辰，迎癸巳。值此歲序更迭，大地回春之際，我首先恭祝大家百福並臻，萬事勝意。

今年歲次值蛇。蛇象徵祥瑞、智慧、尊貴、神聖。在中國古代的傳說中，蛇是帝王的象徵。明董斯張在《廣博物志》卷九載有《五運曆年記》的記述：「盤古之君，龍首蛇身。」古人有時奉蛇為龍的化身，雅稱蛇為「小龍」，以示尊敬。王充在《論衡》說：「龍或時似蛇，蛇或時似龍。」在民間，人們常把蛇脫下的皮叫蛇蛻，也叫「龍衣」；蛇冬眠後出洞活動時亦稱為「龍抬頭」。從生物學角度來說，蛇藉脫皮而成長，每次脫皮新生，蛇皮愈發鮮艷，身體愈發粗壯。蛇的蛻變象徵頑強的生命力，其再生能力寓意堅毅不屈的奮鬥精神。蛇睿智沉實、矯捷靈巧，定會為癸巳年帶來一番新景象。

過去一年，部門工作非常繁重，其間應付了多次重大事故，奮力克服了不少挑戰。各前線和

註：同「蛇」字。

後勤屬員在各項救援行動中竭力捍衛衛民，你們拯危濟困、臨危不懼的專業形象，已經深入人心，出色的表現廣受讚賞。我能夠領導這支優秀的精英部隊，實在深感自豪。

除了救援搶險外，本處在其他工作範疇也有長足的發展，開展了多項新猷，當中包括去年二月推出的「綜合發牌、消防安全及檢控系統」(LIFIPS)，透過電子平台傳送有關綜合發牌、消防安全及檢控個案的資料，亦提供流動工作平台，讓本處人員可實地工作，隨時檢閱和輸入個案資料。新系統不但大幅縮短輸入資料所需的時間，亦便利市民遞交表格。在救護服務方面，我們提供的調派後指引服務一向深受市民支持，服務自去年六月起加入抽搦及中暑急救指引，並由本年一月一日起新增低溫症的急救指引。上述措施利羣益眾，推出後廣獲好評，我甚感欣慰。

有賴各總區軍裝和文職同事奮厲不懈，壬辰

龍年，本處續創佳績。祈盼在癸巳蛇年，大家像靈蛇一樣勇毅果敢、淬礪自強，繼續秉承消防處「救危扶傾，為民解困」的服務精神，竭力展猷利眾，謀羣之福，提供更優質的消防及救護服務。

新年伊始，我和部門的管理團隊在此衷心祝願大家蛇年如意吉祥，工作愉快，並祝各位同事與家人身體健康、心想事成！



消防處處長
陳楚鑫



謹賀新年



消防人員製作南丫IV號模型

協助海難聆訊

得悉當局就去年10月1日發生的南丫島撞船事故委任調查委員會後，消防處隨即成立一個特別工作小組，負責記

錄有關消防人員於事故中的拯救工作。為有利於重組當日的拯救情況，有小組成員提議製作南丫IV號船隻模型，協助拯救人員更有效和清楚地回憶及覆述當日的行動及過程，讓他們能較準確指出各乘客當時的位置。同時，該模型亦可於日後用作海上拯救訓練之用。這模型被調查委員會納入為證據，乘客及拯救人員在聆訊中可使用模型來輔助作供。委員會主席倫明高並向消防處處長及兩位製作此模型的消防員表達謝意。

分別隸屬機場及田心消防局的消防員謝達恒和李琪璋具製作消防模型的豐富經驗，二人主動提出利用工餘時間製作模型。他們親身到船上實地視察及了解船的內部情況，並找尋合適的材料，根據船的結構圖著手製作。模型按

大約1:32比例製作，全長約87厘米，包括船身、上下層乘客艙、甲板、駕駛艙、座位及樓梯等，船頂及上層船艙更可移開，方便解釋拯救過程，手工極為精巧。

謝達恒表示：「製作過程中最大的困難在於時間緊逼，而且我和李琪璋也是首次製作船隻模型，最初難免有些擔心，幸好能運用之前製作其他模型的經驗和技巧，最終能順利完成製作。」

他說：「製作消防模型不單是興趣，更對工作有幫助，除了訓練耐性外，亦可以加深對部門車輛及工具的瞭解和認識。在今次的海難聆訊，能夠貢獻我在製作模型的知識協助證人更清楚作供，我當然非常樂意去做。」

李琪璋表示，整個模型製作需時接近兩個月。他說：「由零開始到製作完成，我在過程中得到很大的滿足感。希望模型能有助聆訊進行，能為此出一分力，實在饒富意義。」



• 消防人員製作的「南丫IV號」模型
The scale model of "Lamma IV" made by FSD personnel

消防處與內地救助打撈局簽訂 《技術交流合作五年規劃意向書》



為進一步推動香港與內地在海上救援和醫療救護等方面的交流與合作，中國交通運輸部救助打撈局與消防處於去年 12 月 6 日在香港共同簽署了《交通運輸部救助打撈局與香港特區政府消防處技術交流合作五年規劃意向書》。當日由處長陳楚鑫及救助打撈局局長王振亮主禮。

這是自 2007 年以來，消防處與救助打撈局簽署的第二個五年規劃意向書。今後，雙方將根據意向書的整體框架要求，進行更加積極有效的交流與溝通，通過人員培訓、技術研討等形式，攜手提高海上救援和醫療救護等方面的能力和水準。

• 處長陳楚鑫(右)與中國交通運輸部救助打撈局局長王振亮(左)合照
Director, Mr Chan Chor-kam (right), pictures with Director General of the Rescue and Salvage Bureau of the Ministry of Transport, Mr Wang Zhen-liang

「2012 消防科學與工程 國際學術研討會」

中山大學於去年 12 月 6 至 7 日在廣州大學城舉辦「消防科學與工程國際學術研討會」。消防處獲邀並派出一個 5 人代表團，由消防總長(牌照及審批)劉敏明率領。是次研討會吸引約 130 名來自不同地區的消防專家和學者參與，會議涵蓋有關火災的原理與發生、實驗、風險分析、性能化設計及超高層樓宇的逃生等課題。大會更安排各與會者參觀

廣東消防特勤大隊基地，使各人對國內消防裝備有更深入的認識。

在參與研討會後，代表團到訪廣東公安消防總隊、廣州市公安消防支隊及廣東省公安消防協會。其間進行了座談會，並分享有關防火管理的經驗。相信透過參與這次研討會及與內地消防部門/機構的交流，消防處可獲得更多寶貴資料來制定未來有關防火的政策。



• 消防總長(牌照及審批)劉敏明(右四)率領代表團參加 2012 消防科學與工程國際學術研討會
CFO(LC), Mr Lau Mun-ming (fourth right), leads a delegation to participate in the 2012 International Symposium on Fire Service and Engineering

高度專業 鍥而不捨 10名九龍總區人員獲嘉許

10 名人員因參與去年 10 月 21 日的特別服務時表現出色而獲嘉許，當中 4 名人員獲得消防總長嘉許，另外 6 名人員則獲頒優良表現紀錄。

當日一輛大型旅遊巴士與一輛的士於麼地地道與麼地里交界相撞，並衝向一間咖啡店門外，的士被撞至四輪朝天，被壓在旅遊巴士的底部，一名的士司機及一名外籍女乘客被困車內，情

況非常危急。拯救人員發揮他們的專業知識及技巧，成功將被困者救出。

嘉許典禮於去年 12 月 6 日在尖沙咀消防局舉行，由時任消防總長(九龍)岑永昌主持。岑總長在致辭時表示：「各同事在處理這宗交通意外時全情投入，盡心盡力，表現出堅毅不屈、克盡己任的專業精神，實在值得嘉許。希望大家能夠繼續發揮所長，迎接未來的挑戰。」



• 在九龍麼地地道與麼地里交界的特別事故中表現出色的 10 名人員獲嘉許
Ten fire personnel are commended for their professionalism during a special rescue operation at the junction of Mody Road and Mody Lane, Kowloon

各地消防人員來訪

公安部消防局作戰訓練處楊國宏副處長於本年 1 月 14 至 18 日率領 11 人代表團訪問消防處，獲消防處處長陳楚鑫、副處長黎文軒及一眾消防官員迎接。代表團參觀各項消防處設施，包括消防通訊中心、西九龍訓練中心及潛水基地等，又觀看多項拯救示範，並與本處人員進行交流研討。

陳楚鑫、副處長黎文軒及一眾消防官員迎接。代表團參觀香港仔消防局，加深對香港消防處的認識，並分享工作經驗。



另外，韓國消防防災廳七人代表團於去年 12 月 3 日訪問消防處，由處長

• 高級消防區長譚耀基(左一)到訪的公安部消防局作戰訓練處代表團講解消防通訊中心的運作
A visiting delegation of Operation and Training Division of Fire Department of Ministry of Public Security is briefed by SDO, Mr Tam Yiu-kei (first left), on the operation of the Fire Services Communications Centre

灣仔區慶祝香港回歸祖國 15 周年 暨防火樂安居樓宇探訪閉幕禮

由消防處及灣仔區民政事務處協辦的「灣仔區慶祝香港回歸祖國 15 周年暨防火樂安居樓宇探訪閉幕禮」已於去年 12 月 9 日順利舉行。

當日先由消防處處長陳楚鑫帶領一眾主禮嘉賓，聯同灣仔區防火委員會及灣仔區消防安全大使名譽會長代表主持揭幕儀式及頒發感謝狀，另外更邀請多名歌星(包括糖兄妹、孫

耀威及 Kelly Jackie 等)及嘉賓為閉幕禮獻唱及表演。

在其中一項表演環節中，灣仔消防局 A 隊同事以生動及輕鬆的方式展示出自 80 年代至今消防處採用的救火制服及裝備的演進，以及即場示範穿著 PBI 防火衣和佩帶 MSA 呼吸器，藉此提高市民對消防裝備的了解。

結業會操



中華青少年歷史文化教育基金會執行委員會顧問鄧日榮於去年 12 月 21 日主持消防處第 161 屆結業會操，共有 59 名消防員及 44 名救護員畢業
The adviser of the Executive Committee of the Chinese History and Culture Educational Foundation for Youth, Mr Tang Yat-sun, reviews a passing-out parade at the Fire Services Training School

東區消防安全大使名譽會長會就職典禮

第四屆東區消防安全大使名譽會長會就職典禮已於去年 11 月 28 日假尖沙咀消防局長官會所舉行。典禮於正午 12 時正式開始，大會首先播放了一段回顧了東區消防安全大使過去兩年的活動短片，當中包括各項防火典禮和宣傳活動，以及多次的參觀訪問活動。在消防總長(港島)楊鍾孝致歡迎辭後，由主禮嘉賓包括處長陳楚鑫、副處長黎文軒及署理東區民政事務專員區子君等頒發委任證書予今屆共 17 位名譽會長。第四屆東區名譽會長主席曾向群致辭時，回顧了去屆會長會的工作及展望來屆的目標。之後消防總長(消防安全)吳建志為各嘉賓講述消防安全及晚宴，整個就職典禮就在一片歡樂和諧的氣氛中完滿結束。



典禮主禮嘉賓與東區消防安全大使名譽會長會成員合照
Officiating guests picture with members of the Eastern District Fire Safety Ambassador Honorary Presidents' Association

救護總長 嘉許狀 頒授典禮

去年 9 月 7 日，一名男子於銅鑼灣掃桿埔的紀律部隊人員體育及康樂會內暈倒，心跳一度停頓，兩名職員及一名退休救護隊員見狀立刻替他進行心肺復甦法，及使用會內配備的自動心臟去顫器為病者進行電擊，直至救護人員到場接手繼續為病者施救，最後病者成功恢復心跳。其後病者被送院救治，稍後康復出院。

該兩名職員邵志海和石浩賢及退休救護隊員黃逸恆表現積極及發揮熱心救人的精神，於去年 11 月 19 日獲救護總長楊世謙頒發嘉許狀，以茲表揚。

消防處救護總長嘉許狀 頒授典禮



救護總長楊世謙(左二)頒發嘉許狀予前救護隊目黃逸恆(右二)及紀律部隊人員體育及康樂會職員邵志海(左一)和石浩賢(右一) CAO, Mr Yeung Sai-him (second left), presents commendation to former SAmbm Mr Wong Yat-hang (second right) and staff members of Disciplined Services Sports and Recreation Club, Mr Shiu Che-hoi (first left) and Mr Shek Ho-yin (first right)

同心惠社群 佳績受稱許 — 消防處連續七年 獲頒同心展關懷標誌

消防處自 2006/07 年以來，獲香港社會服務聯會(社聯)頒授「同心展關懷」標誌，表揚消防處對社會的關懷，及作為公共機構對「企業公民」的承擔。今年，本處繼續獲社聯認可使用「同心展關懷」標誌直至 2014 年 2 月，並將於本年二月底再獲發新一年度之「同心展關懷」獎狀。這是消防處連續七年獲頒此殊榮。本處被評定在「同心展關懷」的三大評審標準，包括關懷社區、關懷員工及關懷環境都有佳績。

「同心展關懷」計劃由社聯於 2002 年策動，旨在促進工商界、公共機構與社福界之間的策略性伙伴合作，共同推動企業社會責任，建設共融社會。除啟發企業社會責任外，「同心展關懷」計劃亦致力推動公共機構與社福界建立伙伴合作關係，並透過舉辦不同類型的跨界別交流活動，讓公共機構和社會服務機構彼此認識和加深了解，開拓合作空間以推行針對社會需要的跨界別社區計劃。

消防草地滾球會 女子隊 又傳捷報

時光飛逝，轉眼間消防處體育及福利會屬下的消防草地滾球會已經成立六年了。在這短短六年間，經過各球員努力的練習及積極參與聯賽賽事，該會在聯賽的成績亦拾級而上，表現令人讚賞。在去年 10 月底，經過歷時半半年合共 16 場的賽事，該會奪得由香港草地滾球總會舉辦的本地夏季聯賽女子第四組別冠軍，並奪得該組別的最佳線道獎，在來屆的夏季聯賽將升上第三組別作賽。

此外，在澳洲悉尼舉辦的世界消防競技大賽中，消防草地滾球會隊員亦勇奪一銀一銅佳績，該會感謝處方的支持，讓隊員有機會到海外參觀觀摩。

由於草地滾球是一項適合任何年齡人士參與的運動，很適合同事作為終生運動。假如同事有興趣參與草地滾球活動，或有任何查詢，歡迎聯絡草地滾球負責人李振傑(電話 2743 2399)、蘇志忠(2474 6647)和史仲基(3793 6422)。



2012 年裸弓競技賽 Bare Bow Competition 2012

裸弓競技賽

消防處體育福利會箭藝社籌辦的裸弓競技賽於去年 12 月 22 日假屯門康樂體育中心射箭場舉行，獲救護總長楊世謙主禮及頒獎。當日約有 30 名參賽者，最後由退休救護主任葉榮根奪得冠軍，亞軍和季軍則分別由退休消防總隊目張建中及副消防總長(新界南)李亮明獲得。

體育快訊



手機看相 Shoot and view the photos

2012 年香港年終射擊錦標賽

消防處人員於去年 11 月 24 及 25 日參加由香港射擊聯合總會舉辦的香港年終射擊錦標賽獲佳績，救護員鍾錦棠獲男子十米氣手槍公開組亞軍，消防員鮑黎明獲男子十米氣手槍公開組第 4 名，而救護員胡鎮洪則獲男子十米氣手槍新秀組冠軍，成績優異。

和井貿易有限公司 Union Well Development Ltd. 本月會員尊享

全副貨品均屬原裝行貨，直接由代理提供保用。尚有多款產品特價發售，歡迎選購。

<p>SAMSUNG GALAXY Note II LTE</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.5吋 HD SUPER AMOLED 特大螢幕 (16:9) Multi Window Air View (懸浮檢視) Easy Clip (夾貼圖章) 1.6GHz 四核心處理器及 2GB RAM <p>重點推介</p>	<p>LG NEXUS 4 E960</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.7吋 True HD IPS+ 螢幕，畫質細緻清晰 Qualcomm Snapdragon™ S4 Pro 1.5GHz 四核心處理器 全新 Android™ Jelly Bean 4.2 作業系統 內置 16GB ROM + 2GB RAM 備有 Photo Sphere 360° 全景拍攝、Google Now™ 等最新 Google 應用程式 <p>原價 \$4,398 重點推介</p>	<p>NOKIA Lumia 920</p> <ul style="list-style-type: none"> 影像科技最強智能手機 備有 PureView 高階影像科技 配備相機級 OS 超級光學影像技術及有可變焦 PureMotion HD+ 技術，當今最清晰、最佳的顯示屏 4.5吋 極高清晰度的觸控螢幕，觸控手勢仍可控制自如 支援最多 4G LTE 頻寬 (800 / 900 / 1800 / 2100 / 2600 MHz) <p>原價 \$5,588 重點推介</p>
<p>SAMSUNG SMART TV 37"</p> <ul style="list-style-type: none"> LED TV 5000 S SMART TV 支援內嵌 Smart Hub 網絡平台 纖薄邊框設計 100Hz CMR (100 赫茲補償增強器) USB 錄影 無須網絡連接即可觀看 <p>原價 \$7,380 重點推介</p>	<p>LG 42LM6690 Cinema 3D Smart TV</p> <ul style="list-style-type: none"> 全新動態式螢幕，超幼邊框 特別白色機身設計 採用 LED PLUS 背光技術 支援 MCI 400 影像處理技術 全新 Smart Share 網絡功能 <p>原價 \$9,080 特價發售</p>	<p>HITACHI R-2170A7H 雙門環保雪櫃</p> <ul style="list-style-type: none"> 淨容量：164 公升 MIRACULOUS FROST 特製冷凍櫃 納米級空氣過濾網 尺寸(高x闊x深)：1,260 x 540 x 610 mm 顏色：銀色(ES) / 淺灰色(PWG) <p>原價 \$2,880 特價發售</p>
<p>Whirlpool RT109 暖爐</p> <ul style="list-style-type: none"> 即焗功能 第六感智能爐 發熱片負數：9 最高熱力輸出量：2,000W 尺寸(高x闊x深)：553 x 190 x 465 mm <p>原價 \$1,498 特價發售</p>	<p>Whirlpool SS213 3合1 多功能乾濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：20公升(立方呎呎) 12公升(乾衣容量) 水箱容量：4.5公升 水滿指示燈及自動停止 多角層自動送風，省電 尺寸(高x闊x深)：517 x 172 x 381 mm <p>原價 \$3,298 特價發售</p>	<p>Whirlpool AWO46085 前置式洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> 洗衣量：7.5公斤 脫水轉速：1,200轉/分鐘 自選洗衣溫度、轉速 滾筒洗衣程序 尺寸(高x闊x深)：840 x 595 x 510 mm <p>原價 \$5,198 特價發售</p>

歡迎致電查詢至新優惠 查詢熱線：2370 5555

● 樓層地址：香港新界葵涌街35號百老匯中心7樓 ● 傳真：2741 8978 / 2785 4198
以上資料只供參考，一切以代理提供為準，價格或市場有所變動，以上價格只供參考，一切以當時為準。

TOP STORY

👉 A scale model of “Lamma IV” built by two firemen was accepted by the “Commission of Inquiry into the Collision of Vessels near Lamma Island on 1 October 2012” as a piece of demonstrative evidence to assist witnesses and rescue personnel in giving evidence during the hearing.

Fn Tse Tat-hang and Lee Ki-wai, who attach to Sub Airport Fire Station and Tin Sum Fire Station respectively, are very experienced in making models of fire appliances and tools. They volunteered to construct the Lamma IV model during their spare time in order to help colleagues explain their rescue operations. They are delighted to know that the model can assist witnesses in

giving evidence during the hearing. Based on the vessel plan supplied by the shipyard as well as information obtained during on-site inspection, they built the model, which is 87 cm in length, in a 1:32 ratio. The model comes apart to display the inside of the vessel including the interior of the upper deck and the interior of the main deck.

The Chairman of the Commission, the Honourable Mr Justice Michael Lunn, thanked the two officers for their public-spiritedness in assisting the commission. The Chairman also conveyed the thanks of the Commission to the Director of Fire Services for the generous help in the Commission so that the testimony could be understood more easily.

消防安全 宣傳活動

消防處人員聯同消防安全大使分別於 12 月 17 日及 21 日於將軍澳及馬鞍山進行消防安全宣傳，提醒市民及各商戶在節日期間應特別注意消防安全。消防安全教育巴士在活動中開放供市民參觀。



FSD officers and District Fire Safety Ambassadors carried out fire safety publicity activities in Tseung Kwan O and Ma On Shan on December 17 and 21 respectively to remind the public and occupiers of the commercial premises to take extra fire safety precautions during the festive season.



義工隊



為輪椅劍擊世界盃 提供服務

由香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會主辦的「香港賽馬會輪椅劍擊世界盃 2012 (香港站)」，已在 1 月 16 日圓滿舉行。是次比賽為期四日，是一項世界級賽事，有 70 多位來自不同國家的運動員參與共 137 場的賽事。消防處義工隊應邀為大會提供義工服務，包括協助將特製的輪椅安裝在比賽台上、場地設置、搬運運動員工具及比賽設施和其他後勤支援等，各義工需於比賽前抽空出席大會所提供的相關訓練。我有幸能參與是次義工活動，並負責統籌其中一日比賽的義工分配。

這次比賽需要大量義工，幸好得到數十位來自不同單位的熱心休班同事幫忙，讓義工隊有足夠人手順利完成服務。在協助統籌是次活動期間，我深深感受到各同事的團隊力量及熱心服務的精神。希望大家繼續踴躍參與義工服務，支持「義工・生活新態度」，為更多有需要的團體及人士提供協助。

所以，不要再猶疑，請儘快登入消防義工隊網站 www.hkfsdvt.org.hk 下載申請表格，加入我們的大家庭吧！

丘忠榮
消防義工隊第四組組長



●消防處人員協助輪椅劍擊世界盃 2012
Members of F.S. Volunteer Team assist in the Wheelchair Fencing World Cup 2012



徵文比賽 季軍作品：

我看林書豪

如果你是以下的年輕人，你會怎麼辦？

從前，美國有一位華裔青年立志成為出色的籃球員，母親望子成龍，希望兒子用功讀書，將來出人頭地。年輕人沒有氣餒，多番游說母親，才得以加入中學籃球隊。不過，年輕人的籃球生涯充滿辛酸。大學畢業後，年輕人在 NBA 選秀大會中未獲球隊挑選，幾經辛苦，才獲家鄉的球隊收容。可是，年輕人被教練投閒置散，甚至被棄用。後來，年輕人加入了另一支球隊，不久又被球隊裁員，最終以短期合約形式加盟現役球隊。

由於體形的限制，大多數教練都認為亞裔球員無法成為籃球高手。每次賽事，年輕人都被列入候補球員，板凳已成為他的朋友。經常沒有出賽的機會，卻要有隨時上場的準備，對身心來說，都是一種煎熬。

某日，隊中有球員受傷。教練從板凳中挑選了年輕人進場。年輕人在球場上施展渾身解數，把平日苦練的控球技術發揮得淋漓盡致。結果，年輕人臨危受命，打敗了強隊。自此，年輕人得到教練垂青，成為正選球員，在往後賽事帶領球隊取得七連勝的佳績。

這位年輕人就是美籍華裔籃球員林書豪。

各位朋友，你欣賞林書豪嗎？縱使遇到逆境、不受賞識，他仍然能夠把挫折變成向前的動力。所謂「塞翁失馬，焉知非福」，人生總是有順境和逆境，關鍵是自己對事情的看法和態度。遇到逆境時，難免心情抑鬱，但只要凡事包容、體諒，多從正面方向思考，自然能夠提高自己的正能量。你能不能夠像林書豪般，勇於面對挫敗，安然接受結果呢？

在消防工作裏，偶爾會遇到很難解決的問題，自己先想想解決的方法，其實，困難只是過程而不是結局。最重要是保持堅忍的心，說服自己勇於面對逆境，經常反思，時刻裝備自己。如果自己真的無法解決，緊記找一些自己信任的人幫忙。

當不受賞識時，咬牙切齒地指罵別人，其實已經令自己費煞思量，結果未傷害到別人，自己所受的傷害反而更大。不如先改變自己，很多時候，換個角度思考，可能會有意想不到的效果出現。

林書豪的成功正好告訴我們：「失敗乃成功之母」不是老掉牙的安慰。只有經歷過大風大浪的磨練，才能領悟到「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」的箇中滋味。

下次當我遇上逆境、不受賞識的時候，我會想起林書豪，你呢？

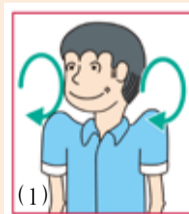
消防隊目 李偉明

幫助消除 肩膊、上肢及手部 疲勞的運動



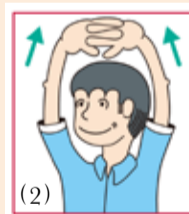
長時間使用電腦，除了使人視覺和頸部不適外，肩膊、上肢及手部亦會感到疲勞。所以我們使用電腦工作一至兩小時後，便應用 5 至 15 分鐘做一些讓眼睛、頸部、肩膊、上肢及手部的活動。你可參考以下建議的運動，幫助消除肩膊、上肢及手部疲勞。

肩膊運動



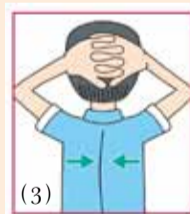
(1) 向上提起雙肩，然後慢慢向後轉動，重複 10 次。

上肢運動



(2) 雙手十指交握，向上直伸，掌心反轉向上撐。停頓 10-15 秒，然後放鬆肩膊。進行時記得深呼吸。

肩及上背運動



(3) 先坐下，十指交握於後腦，手肘向外平伸，上半身打直。兩邊肩胛骨向內擠壓，讓上背部及肩胛骨感受到壓力。停頓 5 秒後放鬆。

手部運動



手指盡量張開，停頓十秒；然後放鬆。



雙手向前平伸，手掌向下，手腕慢慢向上屈曲。停頓十秒。然後慢慢向下屈曲，停頓十秒。

備註：錄自勞工處刊物《使用電腦工作的指南》

職業安全健康分組