



精英

專訊

Elite

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

2015
Issue No.

1



烈士英魂顯勇毅 高風浩氣存千秋 梁國基最高榮譽喪禮

消防總隊目梁國基於2014年11月22日在石硤尾邨處理一宗氣體洩漏事故時因爆炸而頭部受重傷，其後於瑪嘉烈醫院深切治療部留醫，延至12月4日不幸辭世。對於痛失這位英勇人員，處長黎文軒感到非常難過和痛心，部門上下對梁總隊目不幸殉職，均感十分惋惜和難過。消防處於12月18日為梁總隊目舉行最高榮譽喪禮，遺體安葬「浩園」。

喪禮在紅磡世界殯儀館舉行，於12月17日傍晚設靈，處長黎文軒、副處長李建日、各總區總長與一眾同袍均到靈堂致祭。行政長官梁振英、財政司司長曾俊華、保安局局長黎棟國、民政事務局長曾德成、商務及經濟發展局局長蘇錦樑、食物及衛生局局長高永文和發展局局長陳茂波等特別行政區主要官員、其他政府官員、行政會議成員葉劉淑儀及中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室（中聯辦）王志民副主任，亦於當晚到靈堂致唁。

在12月18日舉行的喪禮，處長黎文軒、副處長李建日與各總區總長及一眾同袍出席儀式。到場作最後致敬的包括行政長官代表、政務司司長林鄭月娥、律政司司長袁國強、保安局局長黎棟國、行政會議召集人林煥光、運輸及房屋局局長張炳良、公務員事務局局長鄧國威、各紀律部隊首長、

政府部門代表及中聯辦警務聯絡部牛麗華副部長。

喪禮儀式開始時，由旺角消防局分隊指揮官黃炳權朗讀訃文，接著由消防總長（九龍）吳偉強率領旺角消防局局長林明業及六名扶柩人員，為靈柩蓋上香港特別行政區區旗。行政長官代表、處長黎文軒以及政府高級官員與紀律部隊首長相繼上前致送花圈。致送花圈後，由扶柩人員將靈柩送上靈車，靈車在警隊護送組護送下離開殯儀館。一眾政府高級官員、政府部門代表、各紀律部隊首長及消防處各級人員，同於馬路兩旁列隊向梁總隊目作最後致敬。

靈車之後到石硤尾邨映樓對開的大坑西街進行路祭，房屋委員會代表、地區社團代表及區內居民在大坑西街依次致送花圈。靈車然後前往旺角消防局。

在警察樂隊吹奏《喪禮進行曲》的帶領下，靈車由消防護送隊伍兩旁護送，緩緩駛至旺角消防局外停下。於地區官員及區內賢達致送花圈後，消防局鳴鐘「三短一長」，處長黎文軒率領各級人員列隊向梁總隊目致最後敬禮。靈車隨後駛往和合石墳場「浩園」。

靈車抵達「浩園」後，靈柩在警察樂隊風笛手的

吹奏聲中由扶柩人員移往墓地安葬，處長黎文軒把蓋棺的區旗交予梁總隊目的遺孀，隨著警察樂隊號手奏起《最後崗位》及《晨曦》的樂曲，一縷英魂長埋黃土。梁總隊目英勇無懼、克盡厥職的專業精神，定將永存我們心中，並受人敬仰。



• 行政長官梁振英在靈堂慰問已故消防總隊目梁國基的家人
The Chief Executive, Mr CY Leung, concedes with the family members of the late Principal Fireman Leung Kwok-kei



• 處長黎文軒率領消防處各級屬員在旺角消防局外向已故消防總隊目梁國基致最後敬禮
Director Lai Man-hin leads the Service Contingent to pay a General Salute to the late Principal Fireman Leung at a parade outside Mong Kok Fire Station



• 已故消防總隊目梁國基以最高榮譽舉殯
An official funeral service with Full Honours is held for the late Principal Fireman Leung Kwok-kei

消防總隊目梁國基生平簡介



• 消防總隊目梁國基 1965-2014
Principal Fireman Leung Kwok-kei
1965-2014

已故消防總隊目梁國基生於1965年，在香港接受教育，並於1985年加入香港消防處，任職消防員。由於表現優秀，他在2000年晉升為消防隊目，並在2003年獲頒授香港消防事務長期服務獎章及在2010年獲頒授同一獎章的第一個勳扣。他在2011年晉升為消防總隊目後，一直駐守旺角消防局。

梁總隊目在服務消防處29年間，充分展現出卓越的行動能力，表現優異，事事全力以赴。他竭誠盡職的精神，以及專業態

度和領導才能，在他曾參與的多項滅火及救援行動中顯露無遺。他工作經驗豐富、奮鬥熱誠、和藹可親，深得同袍敬重和信賴。

2014年11月22日，梁總隊目在石硤尾邨處理一宗氣體洩漏事故時因爆炸而頭部受重傷，並在同年12月4日不幸辭世。他因公殉職，不但使消防處損折良將，亦令社會痛失棟樑。然而，他的英勇行為及無私的精神，卻永遠留在市民心中。

梁總隊目終年49歲，遺下妻子和一位女兒。



• 消防處人員在浩園為梁總隊目致最後敬意
Attendees pay their final tribute to the late Principal Fireman Leung at the Gallant Garden



手機看相
Shoot and view
the photos

坍塌搜救專隊

24小時持續演練

「特別服務、大廈倒塌，上水彩順街，據報現場有多人被困，上水去升降台，大搶救，東涌去坍塌搜救大搶，消防訓練學校去坍塌搜救車和特種救援支援隊……」消防人員在救援行動中，救出多名傷者。

幸好以上並不是真實事故，而是特種救援隊的坍塌搜救專隊首次舉辦的24小時持續演練模擬情節。演練於2014年10月24日下午在上水彩順街坍塌搜救訓練場舉行，參與者包括來自不同總區的坍塌搜救專隊的百多名隊員、工程部人員、高空拯救專隊人員、駕駛訓練學校人員、消防訓練學校及救護訓練學校人員，當中更包括兩個防火總區的人員，參與者超過半數為休班人員。今次演練是坍塌搜救專隊自2009年11月成立至今，第一次舉辦的內部大型操練。

演練目的是測試專隊於長時間持續不斷工作的能力，亦會測試個人裝備/工具

及物資的支援、人員調派及分工、災區工作指揮系統及組織、在狹窄空間或有墜落風險的情況下工作處理，以及同步進行救助及傷者處理等。

是次演練由開始構思、安排人手及物資、設計場地等，用了差不多一整年的時間準備。為了模擬狹窄而滿佈瓦礫的實際環境，每一磚一瓦都是工作人員親自搬運，期間更參考了曾參與四川汶川大地震救援工作的同事所提供的意見，務求令場景更加逼真。此外，為了讓人員有更多操練機會，現場設立了不同攤位，以便專隊人員複習一些專門工具的使用，例如支撐及搜索工具，亦有工作技術攤位，包括高空拯救專隊所操作可上升下降的三腳架，以及救護學校的基本傷者護理攤位。

由於今次的演練內容一直保密，為專隊人員帶來很大的挑戰。小隊需要即時評估現場情況，考慮救援方法及所需工具，



坍塌搜救專隊及搜救犬參與演練
USAR Team and search dogs participate in the exercise



副處長李建日與坍塌搜救專隊人員討論演習內容
Deputy Director Li Kin-yat discusses detail of the exercise with the Urban Search and Rescue (USAR) Team members

並於時限內完成。在24小時持續的演練內有多個場景，分別是在瓦礫中利用搜索工具確定被困者位置、進入倒塌樓房進行支撐及爆破，以及現場穩定傷者情況及撤離。演練亦模擬傷者被困於倒塌的升降機槽內，救援人員需要用繩索技術中的傾斜張力系統把傷者吊運撤離到安全地面。另外，演練亦模擬車輛被瓦礫壓毀，需要把重物移走或提升，才能把傷者救出。

長時間不間斷工作是坍塌搜救另一挑



坍塌搜救專隊救護人員進入瓦礫堆中為傷者進行初步護理
A paramedic member of USAR Team provides treatment for a patient under the debris

戰，今次長達24小時的演練亦讓專隊人員體驗在災場接更安排的細節。除了模擬救援工作交更匯報及工具交收外，隊員亦體驗到由污染區域(災區)轉到清潔區域(行動基地區域)的洗消程序，以及在野外營帳內休息及煮食等細節。

演練能順利完成，有賴參與單位的積極支援。通過這次逼真的操練，不但讓專隊隊員檢視自己的能力，亦強化專隊成員的團結合作和在惡劣環境進行拯救的能力。



坍塌搜救專隊人員在倒塌樓宇內進行支撐及爆破
USAR Team members perform shoring and break-in operations in a collapsed building

此外，演練當晚副處長李建日親臨現場實地了解演練過程，同時亦與在場人員討論模擬訓練中遇上的困難。

展望未來，興建中的消防及救護學院將有一個佔地900平方米的模擬坍塌場地，當中有模擬半倒塌的危樓及全倒塌的環境，以不同難度的區域，配合專隊各種訓練需要，定能進一步提升專隊的專業能力。

演練盡顯坍塌搜救專隊 上下一心

坍塌搜救專隊的隊員來自本處不同的單位，他們在今次演練獲益良多，以下是他們的感想：

通過今次大型演練，同事能以貼近實景的現場佈置進行操練，獲取實戰經驗。整個演練，由事故發生、調派、物流、行動簡報以至分區管理，全都一絲不苟。透過這次技術的磨練，專隊必能在坍塌事故中為民解困。

青衣消防局消防隊長 林綽源



高空拯救專隊與坍塌搜救專隊人員分享拯救技術
High Angle Rescue Team members share with USAR Team members their rescue techniques

我在這次演練中負責後勤支援，並記錄整個過程，以便事後作出檢討及跟進，令我感受至深的是長官們親身進入管道視察現場環境，並肩參與，大家都全情投入，充分表現出坍塌搜救專隊兄弟同心、不分彼此的精神。

工程部同事的認真態度亦令我十分欣賞，他們不但把整個工具存放區管理得井井有條，工具進出記錄也一目了然，使用後的工具亦細心檢查、清潔及測試，在每個演練環節都積極參與其中，並全程留守，非常專業。

消防訓練學校消防員 尹建偉

駐守消防處工程部的我，能在今次演練中，與行動組一起參與模擬搜救行動，實在獲益良多。我分別參與了公路救援、高空救援及地面搜救等演練，不但體會團隊合作的重要性，亦明白坍塌搜救隊的工作相當專業，能夠成為隊員令我感到非常自豪。

工程部消防員 張祖洛

今次的演練讓我認識到個人裝備對行動效率起着極為重要的作用，在行動時亦必須帶備充足的維修工具及零件。另外，演習亦使我了解到行動隊員使用工具的習慣及需要，從而令我們這些工程部的同事更能在工作上加以配合。

希望日後能有更多機會讓工程部的同事參與坍塌搜救專隊的操練，在提升團隊合作性的同時，更能讓我們在行動時發揮最大的效率。

工程部消防員 陳小健

我作為工程部的工作人員，當日負責工具存取區部分，這區域很重要，因為沒有良好及可靠的搜救工具，就不能作出最有效的搜救。演練當晚更獲副處長李建日親臨支持及鼓勵，使大家的努力得以肯定，士氣大增。

工程部消防員 陳楷榮

是次演練亦有非坍塌搜救專隊人員參與，以下是其中一位人員的感想：

我以觀察員身分參與是次演習，讓我更了解坍塌搜救專隊的工作，有助應付日後的行動調配，加強行動組與專隊人員的合作和救援效率。

我亦很欣賞同場設置的多個攤位，由特種救援隊教官及助教為參與演練的同事介紹各項最新救援技術及工具，讓從未接受特種救援訓練的我獲得很多有用的救援知識。

八鄉消防局消防隊長 楊朗恆

非行動總區人員調回行動總區的預備安排

隨着科技進步，部門與時並進，並在近年不斷引入新式消防工具及個人保護裝備，還有適時更新行動及行政指引，大大增強前線人員的行動效率，為香港市民提供優質服務，致力使香港成為安居樂業的地方。

根據部門政策訓令，為擴闊屬員的工作經驗，部門會視乎公務需要，定期為屬員安排職位調派，並讓他們輪流負責不同工作，屬員在某崗位駐守一段時期後便會調職。假如屬員在非行動總區駐守了一段日子，在調回行動總區前，應盡快適應行動崗位的最新工作要求。有見及此，新界總區進行了「非行動總區人員調回行動總區的預備安排」研究計劃，計劃得到管理層的支持，並由2014年6月1日開始在新界總區正式進行為期六個月的首階段試驗計劃，先為調回新界總區的員佐級屬員、消防隊長和高級消防隊長於調任前作準備安排。

這計劃由「資訊分享」及「消防局實習」兩部分組成。「資訊分享」是把行動及局內行政的資訊編輯成兩本手冊，分別是《行動

資料手冊》及《行政資料手冊》。《行動資料手冊》包括近年實施的行動指引和重要的行動資訊，涉及高層樓宇搜救隊、通訊支援隊、煙火特遣隊、坍塌搜救專隊及事故現場指揮系統等；而《行政資料手冊》則包括近年實施的局內行政守則，例如消防設備及裝置損壞的跟進程序指引、「綜合發牌、消防安全及檢控系統」(LIFIPS)、消防局應用流程及消防處分組管理制度等。「資訊分享」內容已上載本處內聯網的訓練指南內，以供參閱。屬員可在調回行動總區前經內聯網取得相關資訊，從而溫故知新。《行動資料手冊》及《行政資料手冊》會每半年進行檢閱及更新。

「消防局實習」為屬員提供即將調往駐守的消防局的相關資料，當中包括區域分界、消防車輛及工具、區內火警風險較大的地方等。在調回行動總區前，員佐級屬員會被安排進行一天的駐局實習，而隊長級屬員則會被安排進行三個半天的駐局實習。屬員可透過局內操練來熟悉最新的消防工具和個人保護裝備，重溫相關的行動指引及日常行政指引。「資訊分享」和「消



消防處屬員透過「消防局實習」重溫及熟悉個人防護裝備 FSD members review and familiarise themselves with personal protective equipment in the "Familiarisation Attachment at Local Fire Station" programme

防局實習」計劃相輔相成，讓參與的屬員在調回行動總區前增加實習機會和增強行動效率。

在新界行動總區實施的首階段試驗計劃已結束，部門將就計劃進行檢討，評估成效以決定下一步計劃，而參與計劃的同事已填寫問卷，提出對試驗計劃的意見。綜合來說，同事們認為在計劃下，相關的

行動資料可輕易地在部門內聯網上取得，大大減少了找尋資料的時間。他們也贊同「消防局實習」的安排除了可讓人員熟悉近年實施的行動指引和新式消防工具的操作外，還能增強同事間的認識溝通，有助他們適應即將調任的行動總區工作。這計劃的內容及行政安排已上載本處內聯網的訓練指南內，以供所有屬員參閱。

高效救護車隊

提供優質救護服務

消防處救護總區能提供高效的院前輔助醫療服務，管理完善的救護車隊是不可或缺的，而救護總區的「車隊管理組」在這方面工作便扮演了非常重要的角色。「車隊管理組」於2010年成立，主要職責包括監察及管理救護車隊的運作、車輛維修及保養事宜；訂立替換/添置救護車的計劃；及緊密地與機電工程署聯絡，以將救護車的故障數目減至最低，確保救護車的行動效率。「車隊管理組」由一名救護

監督掌管，轄下設有高級救護主任及救護主任協助日常運作。此外，車隊管理組亦設有兩名救護總隊目，並派駐於西灣河救護站及牛頭角救護站，負責協助監察及管理所有救護車輛的維修及保養事宜。為了提高救護車的維修效率，「車隊管理組」亦聯同機電工程署於元朗、沙田、長沙灣及薄扶林救護站分設四個快速急修站，並由機電工程署派出技術人員為救護車提供簡單的急修服

務。快速急修站的成立令新界北區、新界南區、九龍西區及香港西分區救護車維修時間大大縮短。「車隊管理組」自成立至今，透過與機電工程署的緊密合作，成功將救護車的故障數字由2010年的200多宗大幅減至2013年的58宗，有效提升救護車的行動效率。於2013年9月，車隊管理組引入救護車管理資訊系統，令同事能透過系統掌握整體車隊狀況，以進行車輛購置、更換、維修等各項工作。

行全面的病人評估，並提供全面的院前輔助醫療服務。它們分別駐守位於不同地區的26間救護站/消防局，能靈活地穿梭於本港繁忙及狹窄的街道，因此特別適用於交通擠塞，路面狹窄或救護車因各種原因而未能在召達時間到現場的事故。
轉院救護車駐守於12間不同地區的救護站，主要提供轉院救護服務。
輔助醫療裝備車及流動傷者治療車會被調派至需要四輛或以上救護車的事故現場或涉及大量傷者的意外現場。輔助醫療裝備車能迅速在大型意外現場提供物資補給

及行動支援；亦會出動參與核生化事故，為在場救護人員提供額外的輔助醫療裝備及個人防護裝備。現時全港共有四輛流動傷者治療車，其車廂設計成小型手術室及配備大量醫療用品，能即時提供設施讓醫生在現場施行手術。

為加強市民對救護服務的認識，本處於2012年引入救護信息宣傳車。該車走訪社區及學校，向市民介紹救護服務，亦會參與救護服務巡迴展覽活動，透過車上各項設施，呼籲市民慎用救護服務及讓路予救護車。

救護車輛冷知識

為了提供更優質及專業的救護服務，現時消防處救護總區一共配備了九款不同類型、功能及用途的救護車輛，因應不同規模的緊急事故及不同地區的行動需要，消防通訊中心會調派適當的救護車輛到現場提供適切的院前輔助醫療服務。

救護車、鄉村救護車、輕型救護車及救護吉普車：它們均備有先進的輔助醫療儀器及藥物，讓救護人員為傷病者提供院前輔助醫療服務。其中，救護車共有

300多輛，駐守於全港38間救護站及部分消防局。鄉村救護車則是現時體積最細小的救護車，適合在路面狹窄的離島行走，駐守長洲、坪洲及南丫消防局。輕型救護車共有12輛，因體積較小，適合前往路面較狹窄的召喚地點，分別駐守山頂、八鄉、米埔、大欖涌、西貢及位於大嶼山的消防局。至於救護吉普車則設有重型前後避震，四輪驅動，適合斜路、山區或崎嶇不平的道路，現時駐守於東涌救護站，為偏遠地區的居民提供緊急救護服

務。
快速應變急救車共有三輛，分別駐守黃大仙、藍田及粉嶺救護站。由一名擁有二級急救醫療助理資格的救護主任執勤，負責「臨床支援主任」的服務質素監管工作，並根據事故現場指揮系統，執行策略或行動層面的任務。
急救醫療電單車配備輔助醫療儀器及藥物，在事故現場為傷病者進



流動傷者治療車提供設施讓醫療人員在現場施行手術 The Mobile Casualty Treatment Centre serves as a temporary casualties treatment centre for medical staff in the event of major casualties

總行政主任獲頒公職人員獎

本處總行政主任(總部事務)劉榮卓於 2014 年 10 月 30 日舉行的「2014 申訴專員嘉許獎頒獎典禮」上獲頒「公職人員獎」。該獎項旨在表揚以積極態度處理投訴的公職人員，並推動政府部門及公營機構透過處理投訴，改善公共行政。

隨著市民對公共服務的要求日益提高，以及投訴渠道漸趨多元化，負責處理投訴的公職人員要面對的壓力和兼顧的事務也愈來愈繁重。面對每天大大小小的投訴，劉先生常緊記在法、理、情及公眾利益的大前提下，憑著同理心，耐心聆聽，以不卑不亢、公平公正的態度對待投訴人及被投訴者。在處理投訴時，他除了開明誠懇地聆聽各方的意見，也會易地而處，務實地了解投訴人的訴求，一視同仁地對待每位投訴人，以確保投訴人投訴有門，並會認真妥善地處理每宗投訴。

處理投訴時要面對的考驗之一，就是如何對待一些明顯無理的要求，劉先生在這方面就累積了許多實戰經驗。他深明如遇上投訴人作出無理要求，不能因怕麻煩或想著要息事寧人便妥協，否則不但為政策的執行帶來不良的後果，亦會浪費社會資源。因此，劉先生在處理該類投訴時會堅守立場，果斷有禮地回應投訴人的無理要求；同時，他會深入淺出地向投訴人講解未能滿足他們要求的理由。

對於是次獲獎，劉先生深表榮幸，他衷心感激部門對他的厚愛及各位同事的支持。他表示，在工作上常獲得不同崗位的同事支援，許多軍裝及文職同事每天都直接或間接地面對種種投訴，他們都不遺餘力地妥善處理，所以獲得是次殊榮，實有賴一眾同事一直以來的共同努力。



• 處長黎文軒(右二)恭賀總行政主任(總部事務)劉榮卓(左二)獲頒發申訴專員嘉許獎的「公職人員獎」
Director Lai Man-hin (second right) congratulates CEO(HQS) Mr Moses Lau (second left) who receives the Ombudsman's Awards for Officers of Public Organisations

公務員事務局局長主持消防處結業會操

公務員事務局局長鄧國威於 2014 年 12 月 19 日出席消防訓練學校第 169 屆結業會操，主持 10 名消防隊長、39 名消防員及 42 名救護員的結業典禮。

鄧國威在致辭時讚揚消防及救護人員不分晝夜服務市民大眾，無懼挑戰。他說：「市民對消防處提供的緊急服務需求殷切。全賴消防及救護人員全力以赴，不辭勞苦，做好救急扶危、滅火及防火等工作，讓市民可以安居樂業。」

他對消防總隊目梁國基不幸殉職，感到非常

惋惜和難過。他說：「消防處痛失這一位英勇人員，社會亦失去了一名竭誠盡職的公務員。我謹向梁國基總隊目的家屬，致以最深切的慰問。我亦祝願事件中受傷的八名消防人員早日康復。我相信消防人員會繼續堅守崗位，發揮無畏無懼的專業精神。」

鄧國威祝賀結業的學員順利完成嚴格的入職訓練，並希望他們能夠在不同的工作崗位上充分發揮所學習到的專業知識和技能，竭誠服務市民。

是次會操首次由救護訓練學校高級救護主任擔任會操指揮官。會操後，結業學員即席示範撲滅模擬火警及救傷工作。這批結業人員在訓練學校完成 26 個星期嚴格訓練後，將被調派到不同的消防局及救護站駐守，繼續接受在職訓練，汲取實戰經驗。

另外，第 168 屆及 169 屆結業會操的短片已上載內聯網「下載區 > 照相館」，供各屬員重溫。



• 公務員事務局局長鄧國威在消防訓練學校檢閱結業學員
The Secretary for the Civil Service, Mr Paul Tang, reviews a passing-out parade at the Fire Services Training School

消防總長嘉許狀頒授典禮

消防總長(九龍)吳偉強於 2014 年 11 月 21 日頒發嘉許狀予 14 名消防人員，表揚他們在一宗一級火警中表現英勇、熱心助人及發揮服務社會的精神。

2014 年 9 月 27 日，石硤尾街發生一級火警，涉及多個樓層共 13 個單位。當消防人員到達現場時，肇事大廈天台已起火及湧出大量濃煙，同時大

廈外牆有三名男士在高處待救，消防人員立即進行外圍拯救，並根據被救男士提供的資料於高層一單位內相繼救出一名幼兒及一名初生嬰兒。

在嘉許狀頒授典禮上，吳偉強高度讚揚他們遇事能當機立斷，表現英勇，不但即時為民解困，更為同胞樹立了優良榜樣。



• 消防總長(九龍)吳偉強(中)與獲嘉許的人員合照
CFO(K) Ng Wai-keung (centre) pictures with recipients of CFO's Commendation and Favourable Entry

年度飛機事故及救援演習

消防處於 2014 年 12 月 5 日參與由香港機場管理局主辦的年度飛機事故及救援演習，熟習應變措施並加強與相關政府部門及機構的協調合作，提升應變能力及效率。

The Fire Services Department took part in the annual aircraft crash and rescue exercise held by the Hong Kong Airport Authority on December 5, 2014, to familiarise and respond more effectively and efficiently with contingency plans and coordination with relevant government departments and organisations.



救護總區舉辦講座

介紹少數族裔語言翻譯服務

由於語言上的障礙，少數族裔人士每當遇上危險或需要求助時，與救援人員在溝通上可能會出現困難。為了讓救護人員認識居港少數族裔社羣的不同語言、文化及生活習慣，救護總區於 2014 年 9 月在九龍總區總部舉辦一個名為「傳譯及翻譯服務」的講座。

當日，香港基督教服務處的協調主任潘婉書應本處邀請擔任主講嘉賓，她向出席人員介紹少數族裔的文化背景和生活上經常遇到的困難，以及「融匯—少數族裔人士支援服務中心」的傳譯及翻譯服務。

該中心的傳譯及翻譯服務，是透過電話傳譯、即場傳譯、筆譯等，為居港少數族裔人士提供適時的語言傳譯服務，包括印尼語、印度語、尼泊爾語、旁遮普語、他加祿語、泰語及烏爾都語等。除了在辦公時間提供上述的服務外，中心更設有 24 小時緊急事故電話傳譯服務，由中心通曉英語的職員

提供即時傳譯服務。

透過今次講座，相信各位同事在往後工作上如遇有少數族裔人士在求助時言語不通，可藉該中心的傳譯服務與他們溝通，從而提供合適的緊急救援服務。

				3755 6811
印尼語	菲律賓語	泰語		
				3755 6822
印度語	尼泊爾語			
				3755 6833
旁遮普語	烏爾都語			

• 融匯—少數族裔人士支援服務中心提供的免費電話傳譯服務熱線
Hotlines on free telephone interpretation service provided by Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic Minority Residents

感謝信

本欄刊載市民及社會各界人士對消防處人員的致謝函：

外子余君於 2014 年 8 月 4 日 (下午約 12 時 30 分) 在藍田啟田商場酒樓突然急中風，幸得消防處先派電單車救護員到達，再由救護車將外子送聯合醫院，之後轉送威爾斯親王醫院，令外子能在黃金三小時內將血塊取出。外子最初左邊身體癱瘓，如今已能行走，皆因 貴處各位幫忙，非常多謝！祝工作愉快！

家人
余太上

註：參與該宗緊急救護服務的救護人員為牛頭角救護站救護隊員張海天、救護員張展庭及救護員彭啟霖。

本人是坪洲金坪邨戶主，希望表揚坪洲消防局人員在 2014 年 10 月 29 日處理一宗企圖自殺案件時，表現專業能幹，兼具耐性及同理心。有關人員分別是消防高級隊長洪任有，消防員周煒華、陳池、王銘誠、林家傑、湯文傑和黃俊明，以及救護隊目陳錦輝，救護員譚德勝和李智安。

當日小兒因與女朋友出現感情問題，登上天台企圖自殺，因我當時正在愉景灣上班未能即時返家制止兒子。幸得貴處同事迅速趕到現場並即時展開游說及部署工作，他們的耐心勸導令我兒放棄輕生的念頭及接受治療，我實在感激不已。

事件雖然已經完結，本人仍希望透過這封信讚揚貴處上述同事，以作鼓勵，並且向他們表示深切謝意及致敬，感謝他們為坪洲市民服務。

溫玉英 敬上

澳大利西亞公路拯救挑戰賽 消防人員創佳績

香港消防處代表隊於 2014 年 7 月 24 日至 27 日，前往澳洲墨爾本參加「2014 澳大利西亞公路拯救挑戰賽」，不但奪得現場指揮項目中的冠軍獎項，更獲得全場第六名的佳績。

挑戰賽的參賽隊伍分別來自澳洲、新西蘭、新加坡及香港共 20 隊消防拯救部隊。香港消防處代表隊一行七人，由副消防總長(新界南)譚龍章帶領，成員包括助理消防區長陳錦翔(組長)、高級消防隊長甄仲明(副組長)、救護主任楊培凱、消防隊目戴浩賢、消防員潘廣強及吳海傑。

挑戰賽由 Australasian Road Rescue Organisation 舉辦，目的是藉着國際比賽的平台，讓

參賽者交流處理交通意外的拯救技術和心得，以提升對事故處理的應變能力。整個挑戰賽中，各支參賽隊伍都要處理四種不同的模擬交通意外境況，並須在指定時間內完成整個拯救行動，救出被困的傷者。挑戰賽共有三個評分項目：包括現場指揮、拯救技術和對傷者的醫療護理。

在今次比賽中，本處不但在現場指揮項目中奪得冠軍，獲頒最佳組長獎項，並在拯救技術方面排名第二，而總成績更獲得全場第六名。此佳績證明本處的救援技術已達到國際水平，實在令人鼓舞。

挑戰賽舉行期間，大會亦安排了多個座談會、訓練工作坊和拯救工具的展覽，讓參賽者分享有關拯救及醫療護理的最新技術，增強個人的專業知識。

本人作為消防處員佐級的一分子，今次有幸獲選參加國際比賽，實在感到十分興奮。我期望處方日後可提供更多機會，讓員佐級的同事參與類似的比賽，不但能讓我們擴闊視野，更可將所得的經驗及知識與其他同事分享，進一步提升救援的技術和知識，為市民提供更專業及優質的服務。

九龍灣消防局消防隊目 戴浩賢



副消防總長(新界南)譚龍章(中)帶領消防處代表隊參加 2014 澳大利西亞公路拯救挑戰賽。DCFO(NT/South) Tam Lung-chung (centre) and FSD representatives at the 2014 Australasian Rescue Challenge

新加坡世界消防員救護挑戰賽

新加坡民防部隊於 2014 年 9 月主辦新加坡世界消防及救護挑戰賽，香港消防處代表團由副消防總長(九龍)江炳林率領，隊員包括助理消防區長翟國威，救護主任楊強生，消防員譚浩賢及鍾啟彥。本屆賽事除香港外，還有十多支來自世界各地，包括澳洲、英國、澳門、印尼、馬來西亞、阿布扎比、泰國和越南的救援隊伍。

比賽分為三個項目，第一項為個人賽 Braveheart Challenge，參賽者需要通過八個難關，包括打梯、鋪喉、爬繩、高空拯救等，參賽者必需具備極好的體能及技術。本處兩位代表在

十多個國家/地區的 40 多強敵中獲取佳績，而譚浩賢更在決賽中力壓強敵，勇奪第三名。

第二項比賽為公路救援比賽 Rip-it-off Challenge，共有 16 個國家/地區參賽。賽事模擬交通意外事故中有傷者被困的情況，參賽隊伍以四人一組，需要迅速而穩妥地依賽會規定剪開車身以拯救被困的傷者。在爆破工作進行時，救援人員需要處理傷者傷勢，並同時為他提供足夠保護。香

港隊在決賽中發揮專業技巧，以第六名完成賽事。

而第三項比賽名為 Global Exchange Challenge，大會安排不同地區的救援隊員組成比賽隊伍。成員需切割金屬及混凝土、穿越狹窄隧道、進行高空拯救及架設支架等，而最重要的是跨越語言及文化的界限，與來自其他地方的隊員合作完成賽事。

能夠在比賽中獲取佳績，實在有賴日常訓練有素，以及處方提供專業而有系統的培訓，各隊員發揮的團隊精神，亦讓彼此能迅速完成挑戰。

救護主任 楊強生



副消防總長(九龍)江炳林(中)率領代表團參加新加坡世界消防及救護挑戰賽。DCFO(K) Kong Ping-lam (centre) leads a delegation to participate in the Singapore-Global Firefighters & Paramedics Challenge

火警演習短片 宣傳防火意識

每次當值時收到「三無」大廈的火警召喚時，都會提高警覺，在腦海中馬上浮現那些大廈的位置、樓梯入口、最近的街井等，心裏總覺得一秒都不能遲，因為這些「三無」大廈，無管理人員、無居民聯絡組織及無業主立案法團，消防設備則大多是滅火筒，所以提升居民的防火意識非常重要。

較早前我在九龍城啓德道一幢「三無」大廈，參與拍攝火警演習短片，協助宣傳防火信息。

助理區長江廷棟由參與火警演習的大廈開始，逐戶派發宣傳單張及毛巾，

講解遇上火警發生時要如何應變，甚或是「逃生三寶」等。

火警演習當日剛巧是星期日，大廈內有很多泰籍僱工聚集，於是僱工們便參與了該次火警演習。她們都很熱心和認真，在走火警時都帶備「逃生三寶」，即毛巾、手提電話和門匙。演習完成後，她們參觀消防安全教育巴士，同時協助招募住在附近的同鄉報名參加「樓宇消防安全特使」訓練課程。

希望這輯火警演習短片在各區防火委員會播放後，能加強居民的防火意識。

尖東消防局消防隊目 孫有強



火警演習部分參加者為外籍籍家庭傭工。Foreign domestic helpers are amongst participants of a fire drill



檔案管理 防止遺失或未經授權銷毀檔案

消防處較早前發出便箋，提醒各單位主管妥善保存部門檔案及防止遺失或未經授權銷毀檔案，包括下述的情況：

記錄檔案去向
• 各單位應按所屬單位的實際需要，以有效方法準確記錄檔案的檢索情況及去向，例如將所收到和發出的檔案資料記錄在電腦系統或文件/檔案登記冊內，以便在懷疑遺失檔案時，可即時追查檔案去向。

• 若檔案有尚待跟進的事項，負責人員應設定提示跟進時間，並提醒總務室或負責管理檔案的人員依期提交有關檔案。

保管檔案
• 各人員應妥善保管及存放使用中的檔案，不可將檔案擅自帶離辦公地點，或交予任何未獲授權的人。使用檔案完畢後，應盡快將之交回

檔案室，以便歸檔及儲存。
• 載有個人資料或機密資料的檔案亦應存放於適當地方加以保管，並在非使用時鎖好，避免遺失。各人員須遵守訂明的內部保安守則和程序，以免資料外洩。

銷毀檔案
• 各單位應按照政府檔案處訂定的「一般行政檔案存廢期限表」和已核准的業務檔案存廢期限表處置到期

或過期檔案。
• 在處置或銷毀檔案前，須先徵得政府檔案處處長同意，方可落實處置或銷毀檔案的安排，並妥善監察銷毀檔案的工作程序。
即時報告檔案遺失或未經授權銷毀檔案的事故
• 各單位須即時向部門檔案經理(即總行政主任(行政))報告關於檔案遺失或未經授權銷毀檔案的事故，

以便適時採取跟進行動及向政府檔案處提交事故報告。

詳情可參閱由消防處處長在 2014 年 10 月 29 日發出檔號 (38) in FSD GR 6-60/12 II 的電子便箋，以及在 2013 年 8 月 30 日公布的「部門檔案管理政策」中有關保存檔案、追查檔案去向、遺失或未經授權銷毀檔案的處理，以及處置過期檔案等方面的規定。

明日之星計劃 輔助基層青少年

扶貧委員會轄下社會參與專責小組表示，儘管近年本港接近全民就業，但15至24歲的青少年就業率始終偏低，而當中來自基層家庭的青少年所面對的社會流動障礙更大。青少年由學校步向職場初期往往缺乏方向，而其中來自基層家庭的青少年較欠缺課堂外擴闊眼界的機會，對他們培養職志、求職以至留職都有一定影響。

為配合行政長官的施政綱領，消防處參與由扶貧委員會社會參與專責小組推出、香港社會服務聯會協辦的「明日之星」計劃，協助基層青少年增進向上流動的動力。

我們希望能通過計劃，讓來自基層家庭的青少年，了解消防及救護職系的入職要求，以及工作上的苦與樂，從而增進他們對消防的認識。此外，在進行參觀活動中，我們亦安排了消防處學員分享入職後的感想，鼓勵青少年培養將來的志向和計劃未來發展，協助他們由學校過渡到職場，增加向上流動的能力。

另一方面，「明日之星」計劃讓我們認識現時青少年的想法及對工作的期望，協助我們了解他們的求職考慮，亦有助本處制訂招聘策略。

招聘、訓練及考試組
高級消防隊長 許剛豪



● 青少年參觀消防訓練學校，加深了解消防處的工作
Teenagers learn more about FSD's work during their visit at the Fire Services Training School

「邵逸夫獎學金」頒獎禮

消防處「邵逸夫獎學金」於2009年成立，迄今已是第六屆。獎學金最初由「邵逸夫慈善基金」捐出100萬元成立，頒贈予本地大學及中學學業成績優異的屬員子女，以資鼓勵。

2014年共有六名一級榮譽學士及13名香港中學文憑考試得獎者獲頒獎學金，頒獎禮於11月19日在消防總部大樓舉行。當天各得獎同學及家長與各長官濟濟一堂，交流心得並互相祝賀，好不熱鬧。

處長黎文軒在典禮上頒發證書和現金支票給各同學，以嘉獎這些學業成績優異的屬員子女。處長在祝賀各位得獎者的時候，亦勉勵他們再接再厲，把獲得的知識貢獻社會。得獎者名單見右表（按英文字母排列）：



● 處長黎文軒（前排左五）、副處長李建日（前排右五）和眾長官與「邵逸夫獎學金」獲獎者及家長合照
Director Lai Man-hin (front row, fifth left), Deputy Director Li Kin-yat (first row, fifth right) and directorate officers picture with Run Run Shaw Scholarship recipients and their parents

一級榮譽學士	張彤同學	父：張聖鑑，新界總區
	馮徽樂同學	父：馮志榮，救護總區
	林達聰同學	父：林有榮，九龍總區
	李瑋童同學	父：李國華，港島總區
	王柏欣同學	父：王國求，港島總區
	胡承軒同學	母：曾敏霞，救護總區
中學文憑考試	陳厚元同學	父：陳志成，新界總區
	周希廉同學	父：周冠豪，新界總區
	鍾詠琳同學	父：鍾文豪，救護總區
	關綺華同學	父：關家傑，港島總區
	郭偉謙同學	父：郭耀文，總部總區
	林家愷同學	父：林榮達，港島總區
	劉穎如同學	父：劉國明，總部總區
	梁樂欣同學	父：梁永華，救護總區
	梁樂媛同學	父：梁偉雄，總部總區
	吳依穎同學	父：吳孝銘，救護總區
	曾匯欣同學	父：曾照祥，總部總區
	謝卓希同學	父：謝合民，救護總區
	謝加納同學	父：謝孔銓，總部總區

當值維修隊員的日與夜

我們是駐守工程部的當值維修隊員，當值的編制與行動組相同，每週54小時工作（現試行51小時工作方案），以24小時為更的工作時數。我們執行消防通訊中心（通訊中心）的工作指令，並向所屬工程部的總隊目及機械督察呈報每天的工作詳情。

去年8月30日，我們便度過了非常充實的一天。當天早上，我們剛完成港島區的車輛故障維修工作，便接報指離島區的大澳有車輛故障，於是立即帶備工具和零件前往大澳進行維修工作。維修完畢後，我們便回到工程部處理日常職務，期間又接獲通訊中心通知須立即前往元朗三級火警現場作支援，我們即時穿上防火衣，駕駛工程部車輛，響起警號前往該火警現場工作。

到達現場後，我們立即檢查現場運作中車輛的引擎及出水情況，燃油儲存量及各儀錶的指示狀況等。期間我們通知現場指揮人員需要安排車輛運送燃油到現場，並協助各車輛補充燃油。我們在現場一直工作至通訊中心通知我們可返回工程部為止。及後於凌晨時分，我們接到通訊中心通知，有一輛消防車涉及交通意外，我們立即帶備工具及測試儀錶趕赴現場，到達現場後我們穿上反光衣，為車輛進行損壞評估、檢查及測試工作，記錄及拍

下肇事車輛損壞情況的照片，並安排肇事車輛回局及跟進維修事宜。及後，我們又再接獲一宗消防車輛故障個案，當完成現場工作後，回到工程部剛好是早上集隊及換班時間。

集隊完畢後，我們便向總隊目及機械督察匯報值勤的工作詳情，他們除了肯定我們優良的工作表現及對工作的認真態度外，還鼓勵我們繼續努力工作。支援前線人員是我們的使命，「急部門所急」是我們的服務態度，而能夠參與部門的行動及作出貢獻，更讓我們感到非常光榮。

工程及運輸組工程部
消防隊目黎俊文、消防員凌坤成、消防員劉永恆



● 消防處工程人員修理消防車輛
Fire Services Workshops personnel repair fire appliances

駕駛導師訓練課程結業典禮

消防處於去年底首次為完成駕駛導師訓練課程的人員舉辦結業典禮。

於2014年11月22日舉行的典禮上，結業成為駕駛導師的同事們臉上流露的喜悅，讓我回想起自己一年多前結業時的興奮感受，真替同事們高興。大家在課程中經歷不少考驗和測試，困難一關又一關被克服，相信彼此都認同駕駛導師結業證書實在得來不易。

在為期四星期的駕駛導師訓練課程中，學員分

別以背誦方式進行示範駕駛，進行描術駕駛訓練、學習制作投影片及指導新學員駕駛的方式、學習向學員示範駕駛，以及學習指導新入班學員進行駕駛試和講堂試等等。

我作為訓練課程的助教，既見證了駕駛導師學員的進步和成長，亦感受到他們的導師風範，實在難掩喜悅，尤其可貴的是他們在每個環節都致力讓學員明白良好駕駛態度的重要性，確令我感動！

消防駕駛訓練學校消防隊目 蔡世昌

和井貿易有限公司 Union Well Development Ltd.

本月會員優惠

● 全部貨品均屬原裝行貨，直接由代理提供保用。● 尚有多款產品可供選擇，歡迎查詢

<p>SAMSUNG</p> <p>Samsung GALAXY Note 4 (雙卡版) 智慧手機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 韓國全線最暢銷及最受矚目智慧設計 • 輕巧 138g (含電池) 2.5 吋螢幕 (2550 x 1440) • 1.600 萬像素主鏡頭配準專業準 (OIS) • 前置鏡頭 1,200 萬像素自拍功能 (Wide Selfie) • 續航力大增強 • 支援充電 20% (50 分鐘) 30 分鐘 <p>重點推介</p> <p>建議零售價 \$5,998 照價再減</p>	<p>LG</p> <p>LG G3 Dual 4G LTE 4G 雙卡雙待 智慧手機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 支援中港雙卡 3G 及 4G LTE 制式，通話通傳 • 雙卡雙待手機 • 5.5 吋 Quad HD 4G 雙攝相機，雙鏡頭成雙享受 • 超強耐用耐用機身，專業級保護 • 內置 Leather S21 系列皮革，彰顯尊貴品味 • 備有 16GB 及 32GB 容量，可擴充至 64GB • 支援 4K 錄影，支援 4K 播放 • 支援 4K 播放，支援 4K 播放 • 支援 4K 播放，支援 4K 播放 • 支援 4K 播放，支援 4K 播放 <p>建議零售價 \$5,998 照價再減</p>	<p>LG</p> <p>49LB8300 49吋 4K 3D+ ULTRA HDTV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 支援 IPS 4K 螢幕 • True Cinema 4K 引擎 • 內置藍光解碼器 (MPC4) (HDMI 1.4) • 4K 影片電影電視 <p>建議零售價 \$11,680 照價再減</p>
<p>HITACHI</p> <p>R-T 190E1H 雙門節能環保電器</p> <ul style="list-style-type: none"> • 淨容量：185公升 • 節能環保電器系統 • 可拆式冰凍櫃 • 尺寸：高 x 深 x 闊：750 x 540 x 620 mm • 顏色：藍色/深藍/白色 <p>建議零售價 \$3,180 照價再減</p>	<p>LG</p> <p>GN-B202SL 上層式冷室型雙門電器</p> <ul style="list-style-type: none"> • 淨容量：114公升 • LED 燈飾，淨潔氣派 • 可拆式冰凍櫃 • 可拆式冰凍櫃 • 可拆式冰凍櫃 • 可拆式冰凍櫃 <p>建議零售價 \$3,190 照價再減</p>	<p>SONY</p> <p>KDL-42W700B BRAVIA 42吋 全高清 LED Internet TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • X-Reality PRO 動態影像 • Smart Reflex Speaker 智能聲控系統 • 支援 Clear Motion Memory 內置 10 小時 • 智慧顯示 (Screen Memory) 顯示 4 小時 • 二合一電視及互聯網 <p>建議零售價 \$6,980 照價再減</p>
<p>SIEMENS</p> <p>WP691154HK 上層式洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 洗衣量：6公升 • 洗衣溫度：40°C • 旋轉速度：1200轉 • 20分鐘快速洗衣功能 • 專利 4種程序洗衣程序 • 泡沫感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 <p>建議零售價 \$4,590 照價再減</p>	<p>LG</p> <p>WF-N1208MW 前置式洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 洗衣量：8公升 • 洗衣溫度：40°C • 旋轉速度：1200轉 • 智慧感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 <p>建議零售價 \$3,990 照價再減</p>	<p>Whirlpool</p> <p>CARE 7080N 前置式洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 洗衣量：7公升 • 洗衣溫度：40°C • 旋轉速度：1200轉 • 智慧感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 • 智慧感應、智慧節能 <p>建議零售價 \$3,990 照價再減</p>

歡迎電致查詢至新優惠 ● 查詢熱線：2370 5555

● 查詢熱線：2370 5555



手機看相
Shoot and view
the photos

體育快訊2014

週年越野賽

消防處 2014/15 年度越野賽暨家庭同樂日於 11 月 1 日分別於大嶼郊野公園及保良局大棠渡假村舉行，處長黎文軒擔任主禮嘉賓，並由副處長李建日及其他首長級人員擔任頒獎嘉賓。

約 400 多名屬員參與越野賽，賽程分為 8 公里（男子組）及 4.6 公里（女子組）。總部總區、救護總區及香港總區分別奪得總區隊際賽的冠、亞及季軍獎項，其中，女子組的三甲成績均打破上屆紀錄。頒獎



● 2014 / 15 年度越野賽
2014 / 15 Cross Country Run

儀式於同日在保良局大棠渡假村舉行，並有燒烤大會及親子活動，各屬員及家屬均盡興而歸。

是次活動之照片，已上載到消防處內聯網「分類資訊 > 體育福利會 > 活動花絮」，供各屬員重溫及下載。

消防草地滾球會

消防草地滾球會於 11 月 8 日至 16 日期間參加「香港國際草地滾球精英賽 2014」，與來自超過 15 個國家或地區的代表競技。其中，高級消防隊長史仲基從 64 位選手中脫穎而出，勇奪男子單人賽季軍，亦是本屆男子單人賽中本港球員獲得的最佳成績。

另外，女子隊代表在夏季聯賽 22 場賽事中一直保持出色的表現，勇奪第四組別的最佳線道獎；該會亦分別在「城市草地滾球會 25 周年會慶邀請賽」及「第六屆規律部隊草地滾球賽」中分別獲得冠軍及殿軍獎項。

總區際壁球比賽

2014/15 年度總區際壁球比賽決賽已於 11 月 17 日完滿結束，獲消防處體育福利會主席——副消防總長梁冠康——擔任主禮及頒獎嘉賓。經過一連串激烈的賽事，本年度冠軍由新界總區奪得，而消防安全總區及總部總區則分別獲亞軍及季軍。

香港規律部隊盃高爾夫球賽

本處高爾夫球隊於 11 月 18 日在淡水棕櫚島舉行的「香港規律部隊盃高爾夫球賽」中，在最後一洞打出「小鳥」，即低於標準一桿的成績，順利獲得全場總桿組及讓桿組冠軍，成績斐然。

本處共派出 14 位同事參與賽事。比賽當天風和日麗，健兒們於 18 個洞之間互相競技，奮力作賽之餘亦不忘與其他規律部隊同事交流經驗，體現比賽第二、友誼第一的精神。

第 36 屆香港賽艇錦標賽

消防划艇隊於 11 月 9 日參加由中國香港賽艇協會舉辦的「第 36 屆香港

賽艇錦標賽——男子紀律部隊盃」賽事，處長黎文軒為主禮嘉賓。本處共派出兩支隊伍應戰，並奪得冠軍及亞軍。



● 消防划艇隊出戰第 36 屆香港賽艇錦標賽盃
F.S. Rowing Team at the 36th Hong Kong Rowing Championships

消防安全宣傳活動

消防處人員聯同消防安全大使於 2014 年 12 月 19 日在天水圍的食肆及公眾娛樂場所進行消防安全宣傳，活動旨在提高這些場所經營者的防火安全意識，提醒有關場所的負責人在節日期間應特別注意消防安全。

FSD personnel carried out fire safety publicity activities at restaurants and places of public entertainment in Tin Shui Wai on December 19, 2014 to enhance the fire safety awareness of operators at such establishments and remind them to take extra fire safety precautions during the festive season.



如何鍛鍊心肺耐力？

上回我們提到心肺耐力的定義，以及其對健康的重要性。相信大家亦很想知道，我們應該如何訓練才能提升心肺耐力吧！

要鍛鍊心肺耐力，現在大多數人都採用最簡單、最直接的方法，就是進行長距離、長時間的運動，包括游泳、行山、長跑、踏單車等。誠然，透過這些訓練方法確實能有效增加心肺耐力。但要取得成果，必須安排大量時間進行訓練，而訓練的強度亦需要嚴密監控：太高強度會令身體不勝負荷，做成關節或肌肉勞損；太低的話會使

訓練效果減低，甚至進入訓練樽頸，未能提升成績。

近年來，有不少運動研究報告均指出，進行高強度的間歇訓練比持續的長時間中強度訓練，對心肺耐力的提昇有更明顯的效果，這對大家可說是一個天大喜訊！因為間歇訓練所需的時間比持續運動訓練為短，而效果更好。進行方法非常簡單，我們先以接近最高強度，即 90% 以上最高速度進行一段約二至五分鐘的運動，如 200 米游泳或一公里跑等，然後休息三至五分鐘，再重複進

行多次訓練。

除此之外，還有一種新興的鍛鍊方法，名為「高強度循環訓練」(High Intensity Circuit Training, HICT)。這方法聲稱能在短短幾分鐘內達到慢跑 30 分鐘的運動效果，就連各方名人也都推崇備至。其中的原理就是利用一些基本的動作如掌上壓、蹲跳等，以最快速度進行 20 秒訓練，然後休息 10 秒，再繼續下一個動作。整套動作需時四至五分鐘，進行兩組的訓練，連同熱身及休息時間也只是大約 20 分鐘而已。對於生活節奏急

促的普羅大眾，這種訓練法確實能促進新陳代謝，從而提升心肺耐力。至於本身已經有恆常運動習慣的運動員，這些只利用身體重量的非負重練習，對身體做成的刺激有限，作為調整練習或輔助訓練最為合適。

不過各位需要留意，由於這些訓練的強度很高，必須先進行足夠的熱身，以及先確定自己不是冠心病的高危人士。當然，詳細的方法必須由專業人士進行針對性的計劃，甚至尋求醫生的專業意見，方可達至最佳效果，否則效果不顯之餘還有機會受傷呢！

難忘的第一次龍舟比賽

龍舟比賽有女運動員，不算什麼新鮮事，但是如果告訴你消防處的龍舟比賽有女運動員的話，你會否覺得有點意外呢？我就是首批參與「香港消防處龍舟錦標賽 2014」的女健兒之一！

香港消防處體育福利會於 2014 年 8 月沙田城門河舉行第一屆「香港消防處龍舟錦標賽」，反應非常熱烈，各區人員紛紛組成隊伍參加總區或分區的比賽一較高下，而大會更打破以



● 女文職人員及消防人員一同參與龍舟錦標賽
Female civilian staff and FSD personnel participate in the Inter-Command Dragon Boat Championship

往比賽的傳統，特設「總區際混合小龍組」，鼓勵各區女屬員參賽，應龍舟隊教練的邀請，我和幾位志同道合的軍裝及文職同事組成男女混合隊，於比賽前一個月開始刻苦訓練，由學習如何拿起龍舟槳開始，過程中既要日曬雨淋，又要忍受練習後的肌肉痛楚，實在相當辛苦，幸得大家互相勉勵，才能堅持到底。

比賽當天，我穿上隊衣，手執龍舟槳，懷著興奮的心情，參加我人生中第一場龍舟比賽。我的位置是划手，隨著鼓聲，短槳一起一落，井然有序。所有龍舟健兒不分男女，同心合力，專注做好每一個動作，直至到達終點。最後，我們奪得「總區際混合小龍組」亞軍，經我們總區各位同事的努力，港島總區健兒成功從處長黎文軒手上接獲第一屆「處長盾」，贏得全場熱烈掌聲。

這次龍舟比賽不但證明女文職人員「巾幗不讓鬚眉」，更大增進了同事間的友誼，令我們在工作上更融洽、更有默契。
堅尼地城消防局助理文書主任 吳兒靜



活動預告

消防飛鏢隊於去年 7 月成立，致力在部門內推廣有關飛鏢活動及提供培訓。透過舉辦各項聯賽和國際賽事，以至參與國際比賽，加強會員的合作性和競爭力，並培養體育精神。飛鏢隊現定期提供練習場地，歡迎對飛鏢有興趣的屬員參與，互相切磋技術、交流心得。場地及時間詳情如下：

日期：逢星期二
時間：下午 2 時至 5 時
地點：九龍灣消防同樂會地下多用途 B 房

如有任何查詢，可與飛鏢項目負責人助理消防區長陳勝利聯絡（電話：2589 3313）。

TOP STORY

👉 An official funeral service with Full Honours for the late Principal Fireman Leung Kwok-kei was held at the Universal Funeral Parlour on December 18, 2014. Mr Leung was seriously injured in an explosion when attending a gas leakage incident at Shek Kip Mei Estate on November 22, 2014 and sadly passed away on December 4.

The Director of Fire Services, Mr Lai Man-hin, directorate officials and staff of FSD attended the night-vigil at the funeral parlour in the evening before the funeral service to pay their respect to the late Mr Leung. Also paying their respects were the Chief Executive, Mr CY Leung; the Financial Secretary, Mr John Tsang; the Secretary for Security, Mr Lai Tung-kuok; the Secretary for Home Affairs, Mr Tsang Tak-sing; the Secretary for Commerce and Economic Development, Mr Gregory So; the Secretary for Food and Health, Dr Ko Wing man; the Secretary for Development, Mr Paul Chan and the Deputy Director of the Liaison Office of the Central People's Government in the HKSAR (the Liaison Office), Mr Wang Zhimin.

On the day of the funeral service, the Director of Fire Services, Mr Lai Man-

hin, led the directorate officials and staff of FSD to pay their final tribute to the late Principal Fireman whose coffin was draped with the HKSAR flag.

Hundreds of mourners paid their respects to the late Mr Leung at the funeral parlour. Among them were the Chief Secretary for Administration, Mrs Carrie Lam; the Secretary for Justice, Mr Rimsky Yuen; the Secretary for Security, Mr Lai Tung-kuok the Secretary for Transport and Housing, Professor Anthony Cheung; the Secretary for the Civil Service, Mr Paul Tang; the Convenor of the Non-official Members of Executive Council, Mr Lam Woon-kuong; heads of other disciplined services, heads and representatives of government bureaux and departments, and the Deputy Director-General of Police Liaison Department under the Liaison Office, Ms Niu Lihua.

The hearse then arrived outside Mei Ying House in Shek Kip Mei Estate for an on-site ceremony before proceeding to Mong Kok Fire Station where a Service Contingent paraded in the forecourt to pay last tribute to the late Principal Fireman Leung. He was laid to rest at the Gallant Garden in Wo Hop Shek Cemetery.



徵文比賽 2014 冠軍作品

生產記

「楊生、楊太，恭喜你們快要成為爸媽了！」從醫生口中得悉太太懷有身孕的消息後，驚喜的感覺不禁從心底湧現。喜的當然是家中快要增添一名新成員，而驚的就是不知自己能否成為一位好爸爸。快要擔當「爸爸」這一件事，感覺還不很實在……

直到有一次太太半夜覺得肚痛，我們擔心胎兒的狀況，於是馬上往急症室求診。醫生經初步診斷，在子宮內看不到胎兒的蹤影，不排除是宮外孕，我倆立時感到晴天霹靂，後來醫生轉介太太到婦科作進一步檢查，我心中亦作了最壞的打算。後來，醫生從超聲波的顯示屏中展示了一個帶有四點（四肢）的「小不點」，原來小寶只是偷偷的躲起來跟我們開了一個玩笑。自此，當爸爸的感覺開始強烈起來！

例行檢查聽到寶寶的心跳，結構性超聲波見到寶寶的外觀，隔著太太的大肚子感到寶寶的動靜……一切一切，均令我覺得生命很奇妙。

在一次懷孕 38 週的例行檢查中，醫生說太太已見紅，需立即進院，而我則馬上回家拿取「走佬袋」。太太的陣

痛開始出現，捱了近一天才由婦產科轉往產房，我在外邊等候時才深深明白甚麼是「熱鍋上的螞蟻」。等了好一會，助產士才出來著我換上保護袍準備陪產。見到太太時她正在吸吐痛用的「笑氣」，感覺就像喝醉了……看她受苦的樣子，不禁感到很心痛……時機成熟，助產士、太太和我各就各位。每當太太陣痛來臨，我便緊緊捉著她的手與她一起用力，而助產士則向我們匯報小寶寶的狀況。陣痛過去了，大家一起休息，助產士再度交代生產的策略，感覺就像拳擊選手中場休息時被教練說教……一個又一個回合過去，正當我繼續努力鼓勵太太用力時，突然聽到「哇！」的一聲，一隻「小魔怪」出現在我們跟前，小寶寶終於出世了。原來剛才只是過了 24 分鐘，但感覺好像經歷了 24 年……小寶寶接受初步護理後助產士為我們拍了第一張「全家福」，這亦標誌著「長愛九十九」的生涯正式開始。

由懷孕到生產的整個過程中，太太的確吃了不少苦頭，請准我在此說聲：「真的愛妳！」

馬頭涌消防局消防員 楊沛力



消防義工隊 協助世界盲人聯合亞太區中期會議與會人士

「世界盲人聯合亞太區中期會議 2014」於 11 月 20 日至 25 日在香港舉行，期間我負責協助一位名叫 Igo 的視障人士參與是次會議，包括協助他用餐，去洗手間和帶路等。

Igo 來自巴布亞新幾內亞，他一個人乘飛機到香港。在十多小時行程中因意外遺失了導盲手杖，幾經艱辛才成功到達香港，代表國家出席會議。

與 Igo 相處後，我覺得視障人士除了需要

別人的幫助和包容外，更需要的是自信和別人的認同。大家可能也會有近視、遠視或散光等視力問題，假如一時失去眼鏡，也會感到無助和不安。而視障人士可能一輩子都得活在黑暗和不安，設身處地去想，這需要多大的勇氣去面對、適應和學習呢！

Igo 跟我分享他在香港的其中一個經歷，令我感受良多。他表示，抵港後找洗手間時，路人的答案多是「我不是職員，對不起」。Igo 說他理解路人也許不知道洗手間在何處，但如果他們能花少許時間幫忙一起找，該多好呢！

這次活動後，我深深感受到我們在幫助和包容視障人士之餘，也要給予認同和鼓勵，以幫助他們建立自信，展開精彩人生。

義工隊第六組組員 許子鍵



消防處義工隊人員協助「世界盲人聯合亞太區中期會議」 FSD Volunteer Team provides assistance to "World Blind Union - Asia Pacific Mid-Term Regional General Assembly"



工作場所暴力事件中受傷

根據 2014 年首三季工傷意外數字，消防處整體工傷數字為 128 宗，較去年同期的 132 宗減少了四宗。但涉及暴力受傷個案有 19 宗，佔整體工傷數字的 14.8%，與輕微滑倒或跌傷的意外相約，齊佔工傷意外的首位。

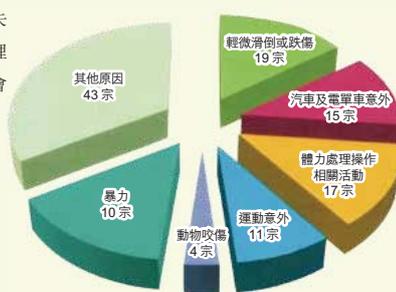
暴力意外方面，當事人多是在一時按捺不住的情況下施行暴力，原因主要涉及情緒失控、醉酒或受藥物影響及精神病發等。而處理抱怨的當事人，若屬員的方法不適當，往往會把當事人帶進責備生氣及敵對狀態，甚至演變成暴力行為。以下列出一些處理暴力危機情況時的適當回應：

- ◆ 姿勢及位置：保持一個輕鬆的姿勢，例如與當事人對角站立。留心及專注，更對對方的說話表現有興趣。
- ◆ 語氣：表現出冷靜及親切。
- ◆ 聆聽及表達：在聆聽時表現出感同身受，令當事人平靜地表達及聽取意見。表示明白對方

之個人感受並告訴他能看出其不快樂。

- ◆ 解決問題：為當事人提供保證及給予選擇，將問題化小及轉化成為可處理的問題。
- ◆ 時間掌握：運用拖延之策略可使當事人可以有充裕的時間冷靜下來。

職業安全健康分組



2014 年首三季工傷意外原因分類 Causes of work injury accidents in the first three quarters of 2014



為什麼消防員叔叔打排球？

有一天，一間幼稚園的學生們到消防局參觀。臨別時，小人兒問：「為什麼消防員叔叔要打排球？他們真的這麼貪玩嗎？」我沒有長篇大論向他們解說，只溫柔地微笑着說：「消防員叔叔是真的這麼貪玩，大家還會這樣信任我們嗎？」他們聽著便笑咪咪的說了再見。

又有一天，在局打排球。大師兄說：「懂打球的人，會看全局，如有需要時會即時補位，做人做事也同樣道理，要顧及別人的情況。」心想：厲害啊！從打排球悟出人生道理，能為他人設想，彼此相處怎也不太困難吧！

再有一天，我們救火，你拿喉筆、百二度、吋半喉；我拿鐵筆、大鉸剪、萬能斧；升降台起「兜」，泵車搶水，細搶爆門，鋼梯搭橋。原來大家也都是在互相「補位」呢！

有一天，或許小人兒會明白，消防員叔叔打排球不是「貪玩」，而是在練習「補位」，訓練合作性，在緊急關頭，這種默契是救援行動不可少的啊！

天水圍消防局消防員 朱家聰