



精英

專訊

Elite



2015
Issue No.
2



騏驎馳千里 同心奮進策遠圖 瑞羊領一元 和衷協力展鴻猷



一元復始，萬象回春。今年是乙未年，歲次值羊。古代的「羊」字與「祥」字相通，東漢許慎《說文解字》曰：「羊，祥也。」值此歲序更番、喜氣洋洋之際，我首先祝大家千祥臨戶，心想事成。

消防處成立至今 146 年，見證了香港的長足發展。為切合社會的需要，部門不斷與時並進，除繼續致力引入先進的消防車和救護車外，亦積極籌建消防局和救護站。上水彩順街新救護站預計可在年內落成啟用，而部門亦已計劃在港珠澳大橋人工島設置消防局暨救護站，以應付大橋通車後的緊急服務需求。

2011 年推出的調派後指引服務，深受市民歡迎。為進一步加強服務，部門已計劃開發一套更全面的電腦系統，日後提供的調派後指引所涵蓋的傷病情況，將由六種增至 33 種，讓更多傷病者得到更全面和更適切的調派後指引服務。

為推動消防安全及加強監管發牌和執法工作，兩個防火

總區的同事努力不懈。在減低火警危險方面，除加強巡查和執法外，一支 24 小時候命的防火執法專隊已於去年成立，以加強處理有迫切火警危險的投訴。此外，為提高市民的防火意識，資訊科技管理組聯同有關總區的同事協力推展連串新猷。去年推出的「消防處流動應用程式」，可讓市民透過手提電話的互動應用程式接收更多消防安全訊息。至於在 Youtube 設立的官方頻道，則可加強互聯網上的消防安全推廣工作。

隨着香港社會高速發展，部門面對的挑戰與日俱增，有些更是前所未遇。部門深明「工欲善其事，必先利其器」的道理，因此，除增聘人手，加強人力資源外，亦致力為屬員提供先進的工具和裝備。年內，部門將為全體消防人員更換新的消防頭盔，讓屬員在處理火警或提供涉及爆炸和危害物質風險的特別服務時，得到最佳的保護。部門亦會加強訓練，提升屬員的專業能力，以應對種種挑戰。除了不斷優化前線屬員的滅火和救援技術及戰略訓練外，部門亦致力提供更先進完備的訓練設施。悉心籌劃的將軍澳百勝角消防及救護學院可望於本年第四季落成。總部總區各相關單位現正密鑼緊鼓，為新校舍的啟用作好準備。新校舍能為大約 530 名消防及救護學員提供留宿訓練，讓

他們有更多機會一同操練，藉以提升他們在災難事故中的協調及應變能力。

今年是羊年，羊溫馴善良，在中華文化中，象徵吉祥、美善，漢代的董仲舒更認為羊是仁義禮的化身^註。羊擁有剛正謙善的美德，正好代表本處屬員宅心仁厚、廉直守紀、奉公以誠的形象。

我在消防處工作 30 多年，各同事竭誠盡職、公爾忘私的服務精神，我感受良深。前線屬員無畏無懼，奮力拯救生命；後勤同事殫精竭慮，鼎力支援前線人員。無論是軍裝抑或文職人員，均心繫市民，團結互動，致力提供優質的消防及救護服務。我在去年 6 月接掌消防處，能夠帶領這優秀的紀律部隊為市民服務，我深感榮幸。喜迎瑞羊，相信大家仍會一如以往，繼續努力履行部門「救災扶危、為民解困」的使命，竭誠為市民服務，讓部門在前輩奠定的堅實基礎上，更上層樓。

新年伊始，我和部門的管理團隊在此衷心祝願大家與家人如意吉祥，百福並臻！



消防處處長黎文軒



註：漢董仲舒《春秋繁露》(卷第十六執贖七十二)曰：「羔有角而不任，設備而不用，類好仁者；執之不鳴，殺之不呻，類死義者；羔食於其母，必跪而受之，類知禮者。」董仲舒認為，羊雖有角，但不會肆意抵敵，猶如仁者；縱被擒殺，也不哀鳴啼哭，猶如義士；羊羔跪下來吃母乳，像在感謝母親哺乳之恩，如懂禮教。

三百位消防及救護專家 參加亞洲消防國際會議

保安局局長黎棟國及消防處處長黎文軒於 2 月 4 日為「亞洲消防國際會議 2015」主持開幕典禮。

會議吸引約 300 名來自 13 個國家和地區的消防及救護專業人員參與。處長在致辭時表示，這次國際會議有助不同領域的專家，就提供緊急服務和消防安全工程的最新發展和最佳作業模式加強交流。

他說：「『亞洲消防國際會議 2015』的主題為『匯眾智，創未來』，『匯眾智』所包含的團隊合作精神，正是消防處履行保障市民生命的使命時不可或缺的。有賴消防處不同工作範疇的屬員緊密合作，我們才能有效應對各種緊

急事故。

「透過加強與香港以外同業的伙伴關係，我們能夠掌握滅火、救援、團隊管理及提供緊急服務方面的最新策略。」

他表示，「亞洲消防國際會議 2015」提供了一個寶貴的平台，讓參與者就所屬的領域交換意見和經驗，並發揮協同效應，以期達至加強公眾安全這個共同目標。

「亞洲消防國際會議 2015」在香港會議展覽中心舉行，為期三天。會議涵蓋多個不同範疇，包括有關消防及災後復原工作的新技術；最新的消防工程研究；輔助醫療工作，以及大型發展項目的研究成果。



• 處長黎文軒在「亞洲消防國際會議 2015」開幕禮上致辭
Director Lai Man-hin speaks at the opening ceremony of the Fire Asia 2015 international conference

2014 年終回顧記者會

處長黎文軒於1月22日舉行記者會，回顧消防處2014年的工作，並介紹來年的重點工作計劃。

2014年的火警召喚總數有36 335宗，三級或以上的火警有六宗，火警中有23位市民不幸喪生。其中較為嚴重的事故，包括於去年6月1日在流浮山的三級火警、8月30日在天水圍的三級火警及11月30日在元朗回收場的四級火警等。處長表示，當中最令人感到難過的，就是消防總隊目梁國基先生於去年11月22日一宗在石硤尾邨映樓發生的氣體爆炸事故中身受重傷，最後不幸殉職。失去這位英勇無私的同胞，部門上下深感悲痛。可幸，在事故中同告受傷的八名屬員現已全部出院。

去年的特別服務召喚共有33 420宗，其中比較矚目的事故，包括於去年5月21日在長洲海域發生的撞船事故，該宗事件導致35人受傷。另外，10月8日在觀塘發生的升降機急墜事故亦導致29人受傷。

2014年救護召喚共有747 437宗，即每日平均2 048宗。

在服務承諾表現方面，去年的樓宇火警召喚中，有百分之93.86是可以在規定的召達時間內到場處理，較既定的服務承諾，即百分之92.5，高出約1.36個百分點。2014年共有百分之94.4緊急救護召喚是可以在12分鐘的目標召達時間內到場處理，較服務承諾所訂的百分之92.5，高出1.9個百分點。

在執行防火工作方面，消防處去年一共進行了322 425次防火巡查，巡查範圍包括樓宇消防裝置及設備、逃生通道、通風系統、危險品，以及持牌場所等，以確保消防安全。

在2014年，消防處就樓宇消防裝置及設備的維修保養，共進行了184 047次巡查，共發出了2 427張「消除火警危險通知書」及就19宗個案作出檢控。



處長黎文軒(前排左)、副處長李建日(前排右)及其他首長級官員在工作回顧記者會上合照
Director Lai Man-hin (left, front row) and Deputy Director Li Kin-yat (right, front row) with directorate officials at the year-end review press conference

本處於2014年5月透過從兩個防火總區內部人手調配，成立一隊24小時候命的防火執法專隊，以加強處理有迫切火警危險的投訴的效率及提高其機動性。專隊成立至今，共處理787宗投訴個案及作出了916次巡查，並對當中190宗個案提出檢控。

此外，消防處於去年推出「消防處流動應用程式」，以嶄新方式向市民推廣消防安全信息，並成立了官方YouTube頻道，以加強於互聯網上的宣傳工作。

處長表示，正在將軍澳百勝角興建的消防及救護學院，其建校工程進度良好，預計於今年第四季竣工。新校舍設施完備，將可同時容納約530名消防及救護學員接受留宿訓練。由於消防及救護人員處理緊急事故時必須緊密合作，新消防及救護學院能提供更多機會，讓他們一同進行操練，藉以提高他們在災難事故中的應變及協調能力。

本處亦籌劃興建新的消防局和救護



處長黎文軒(左)及副處長李建日在記者會回顧消防處2014年的工作
Director Lai Man-hin (left) and Deputy Director Li Kin-yat review the Department's work in 2014 at the press conference

站，上水彩順街新救護站的興建工程已在2013年1月展開，工程預計於今年內完成。另外，本處亦已計劃在港珠澳大橋人工島上設置消防局暨救護站，以應付港珠澳大橋落成後帶來的緊急服務需求。

處長表示，消防處自2011年起，就六類傷病情況的救護召喚提供簡單的調派後急救指引。此服務可讓傷病者在救護人員到達前得到適當的即時護理，並可減低

傷病者情況惡化的機會。為了進一步提升服務質素，消防處計劃於今年首季向財務委員會申請撥款，開發電腦系統，為召喚緊急救護服務人士提供更全面和適切的調派後指引，以幫助穩定傷病者的情況，並藉此提升消防處的緊急救護服務。撥款如獲通過，預計系統最快可於2017年11月投入服務。

記者會後，處長帶領傳媒觀看消防處人員示範最新裝備。



救護人員介紹新購置為急救醫療電單車人員提供的冬季保護外套
Ambulance personnel demonstrate the newly acquired winter protective jacket for Emergency Medical Assistant Motorcycle riders



消防員戴上新消防頭盔示範滅火救援行動
Demonstration of firefighting and rescue operation by fire personnel wearing the new fire helmets

部門研究提升或取代第三代調派系統

消防通訊中心現時使用的是第三代調派系統，該系統約在 10 年前已開始使用，當中的電腦調派系統 (CMS)，乃第三代調派系統之心臟。此系統負責處理所有消防及救護服務之緊急召喚，能自動選擇適當的消防 / 救護車執行任務，提供警示及調派指令，並把有關資料傳送至其他方面。

過去 10 年，每年消防及救

護緊急召喚的總數由 2005 年的約 643 000 多宗，增加至 2014 年的約 817 000 多宗，約有百分之 27 的增長。由於緊急召喚數字不斷上升，而緊急服務性質亦越來越複雜，加上為提升消防處的服務質素，處方亦不時引入新的調派程序。有見及此，部門早於 2013 年開始籌備聘請顧問公司，研究中包括研究如何把最新的科技發



●當值隊長向顧問介紹第三代調派系統的運作
Duty officer briefs consultants on the operations of the Third Generation Mobilising System

展運用於調派系統上，並進一步提升系統操作的可靠性，以應付未來 15 年預計不斷增長的緊急召喚；研究亦會檢討現時通訊中心的運作、工作效率及人手編制。

2013 年，部門向資訊科技總監辦公室基本工程儲備基金申請撥款進行有關研究。技術研究組於 2013 年 12 月 2 日成立，成員包括一位高級消防區長及一位高級消防隊長 (控制)，並聘請

了一位項目經理負責處理有關資訊科技的项目管理。此外，為收集不同單位對提升或取代第三代調派系統的意見，技術研究組就此項目成立了籌劃督導委員會 (Project Steering Committee) 及項目質量保證委員會 (Project Assurance Team)。

2014 年 5 月，技術研究組向政府中央顧問公司委員會作出有關聘請顧問公司的申請，經過

評審後，於 2014 年 12 月正式委託奧雅納工程顧問 (Ove Arup & Partners Hong Kong Ltd) 為提升或取代第三代調派系統進行為期 12 個月的技術研究。

目前受聘的顧問公司已展開相關的研究工作，包括系統操作及工作流程，並將會邀請各行動單位及職工會舉行工作坊，以收集前線人員對第三代調派系統的意見和探討系統改善的方向。



●消防通訊中心
Fire Services Communications Centre

新一代流動傷者治療車配備精良

為了提供更優質及專業的救護服務，消防處引入新一代流動傷者治療車，並於 2014 年第三季投入服務。流動傷者治療車會被調派至涉及大量傷者的事故現場，能即時提供設施讓醫療人員在現場施行手術。

救護總區現時備有四輛流動傷者治療車，分別派駐於青衣救護站、西灣河救護站、何文田救護站和元朗救護站。新一代流動傷者治療車 (A800) 駐守於何文田救護站，自啟用以來，參與了多次操練，例如跨部門的山火演習和生化事故演習，亦曾參與多宗救援行動，當中涉及大量傷者的事故，包括 2014 年 11 月 22 日在石硤尾邨美映樓發生的氣體爆炸事件，當時有一人死亡及 12 人受傷。在這些事故中，A800 大大

提升了救護用品、物資和器材上的支援。

在涉及大量傷者的事故現場，流動傷者治療車還可充當流動手術室，提供不同醫療裝備，讓醫療人員及救護人員為傷者進行搶救及施行緊急手術，例如為氣道受阻的病人建立緊急氣管造口、為壓力性氣胸病人進行穿刺減壓治療、為血胸 / 氣胸病人進行胸腔引流治療，以及為心臟停頓的病人進行搶救等，可提升傷病者的存活率。

新一代流動傷者治療車屬歐盟五期的車款，配備一台節油的 BlueTEC® 引擎，廢氣排放量達到歐盟的環保標準，並擁有充足的馬力和扭力，能應付不同路段，是一輛全天候的拯救車輛。車身長度較上代流動傷者治療車為短，靈活度和流動性都大大提高，

更適合在市區狹窄的街道上駕駛。雖然車身較短，但硬件和軟件配備齊全，車上配備了高級生命支援術的裝備及藥物、標準手術燈、正壓搶救室、高強度伸延冷光燈及升降尾板。

此外，新車廂設計更切合使用者的需要，不論救護裝備或是醫療用品，都井井有條地安放在預設的層架上。車廂內盛載充氣帳幕的手推車亦重新設計，使充氣帳幕更容易從地上裝載到車上。

在人口高度密集的香港，新一代流動傷者治療車在大型的救援行動中，擔當着不可或缺的支援角色。



●流動傷者治療車配備大量輔助醫療裝備及醫療用品
The MCTC is well equipped with paramedic equipment and medical supplies



●最新型流動傷者治療車
The newest model of Mobile Casualty Treatment Centre (MCTC)



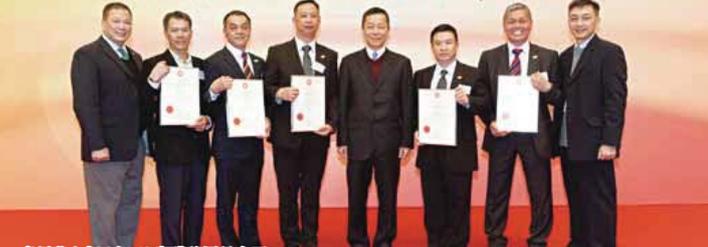
●新流動傷者治療車裝有升降平台
A lifting platform is installed in the new MCTC

消防處人員榮獲 公務員事務局局長嘉許狀

消防處今年共有五位工作上持續表現優秀的同事獲頒公務員事務局局長嘉許狀，頒發典禮已於2月10日舉行。獲頒嘉許狀的同事名單如下：

消防總隊目 梁執勝 救護總隊目 陳國良
消防總隊目 梁志義 消防總隊目(控制) 李智豐
消防總隊目 許志強

2014-15年度公務員事務局局長嘉許狀頒發典禮 The Secretary for the Civil Service's Commendation Awards Presentation Ceremony 2014-15



處長黎文軒(右四)與獲獎屬員合照
Director Lai Man-hin (fourth right) pictured with award recipients

消防總長嘉許狀頒授典禮

消防總長(九龍)吳偉強於2014年12月29日頒發嘉許狀予五名消防人員，表揚他們在一宗一級火警中表現英勇，積極主動，發揮高度專業精神，不但即時為民解困，更為同袍樹立了優良榜樣。

2014年11月7日早上，觀塘翠屏(北)邨翠榕樓發生一級火警，肇事單位湧出大量濃煙，一名女士被困於火警單位內。當時，

觀塘泵車人員正於翠榕樓處理一宗有人被困升降機的特別服務，泵車主管理即時向指揮室報告事件及調派兩名泵車人員前往火警樓層進行拯救。在確定被困在升降機內的人士安全離開後，其餘人員隨即趕往火警現場進行滅火拯救。在濃煙密佈，能見度低的嚴峻情況之下，觀塘泵車的人員緊密合作，迅速把火勢控制及救出該名被困單位內的女士。



消防總長(九龍)吳偉強(右三)與獲嘉許的人員合照
CFO(K) Ng Wai-keung (third right) pictured with recipients of CFO's Commendation and Favourable Entry

打擊 利用隧道運送危險品

早前有傳媒發現一輛經改裝的密斗貨車運載柴油並向泥頭車兜售，這輛貨車取道過海隧道往來港島及九龍，構成嚴重的安全隱患。因為這些非法運載柴油的貨車一旦在隧道發生交通意外，可能會造成嚴重後果。

有見及此，危險品課與各大隧道公司訂立合作機制，在各過海隧道展開聯合行動，截查可疑車輛，堵截不法分子利用隧道運送燃油。在2014年的五次聯合行動當中，有兩次成功截獲可疑貨車，阻止了違法者利用隧道運送危險品。

此外，危險品課亦舉辦座談會，向隧道公司職員提供資訊、就執法方面提供意見，協助他們更全面及有效地辨識及截停意圖使用隧道運送危險品的貨車，從而減低其他道路使用者所受到的風險及威脅。

我們在隧道及其他道路懸掛橫額及設置展示架，向廣大市民及司機宣傳，並提醒市民合法及安全地運載

危險品的重要性。危險品課希望透過實施上述的各種教育及執法行動，能夠成功打擊利用隧道運送危險品，保障市民安全。

牌照及審批總區危險品課



隧道口的展示架提醒駕駛者必須合法及安全地運載危險品
A pull-up banner is set up at the entrance to a tunnel to remind drivers the importance of transporting dangerous goods legally and safely

消防親兄弟 獲總長嘉許

轉眼間我已在消防處服務將近八年，最深刻的一項拯救行動，就是參與2014年11月7日在翠屏北邨一宗一級火警的救援工作。事件中，觀塘泵車隊員充分發揮團體合作精神，並得到長官的肯定，獲頒九龍總長嘉許狀。

這次獲得嘉許具有雙重意義。首先，這宗火警的救火困難是在起火初期只有我們一輛泵車在場處理。當時，我們在火警現場附近處理一宗有人被困升降機的特別服務，在接近完成時發現同座較高樓層發生火

災，而且火勢猛烈。雖然當時人手緊絀，但同事們依然臨危不亂，迅速地將火警救熄，並成功拯救出一名女士。

其次，這是我的家庭第二次獲頒總長嘉許狀了，我的弟弟因參與較早前一宗三級火警的滅火工作而獲得港島總長嘉許狀。我們兄弟二人能夠獲得此項榮譽，感到十分高興。雖然我們兩個分別駐守九龍及港島，但大家平常閒談的內容，都離不開行動上的見聞，分享工作上的喜與樂。

觀塘消防局消防員 林文諾

消防及救護學院 預計年底落成

新消防訓練學校的建築工程進度理想，預計可於年底落成。處長亦於「2014年工作回顧記者會」上公布新校命名為「消防及救護學院」。顧名思義，學院將會是一所融合消防與救護的專業培訓基地。早在消防訓練學校重建計劃的策劃期間，管理層已決定

把救護訓練融入學院的設計中。

學院內的模擬災難場景提供多樣式的聯合訓練平台，提升消防及救護學員在事故現場的合作性，同時亦可協調在事故現場各類救援車輛及工具的物流安排，以及傷病者的分流。

除了模擬訓練設施，學院亦設立了專門的救護訓練室，包括實習訓練室、小組研討室及模擬急症室等。「實習訓練室」有別於一般課室，以梯田式的設計而成，分為三個不同高度的連接平台，讓教官可以在一個全方位的觀察點授課，同時訓練室內不同位置的學員都

能夠清楚看到教官的示範。「小組研討室」內設有兩輛經改裝的救護車，車廂的一個側面更會裝上單向玻璃，玻璃後面為獨立觀察室。受訓學員在車廂內進行實習或接受考核時，教官能透過單向玻璃監察及進行評核，減低對學員的影響。「模擬急症室」按照醫院急症室的設計，配置相同的急症室設施，讓學員實習急症室的病人接收程序及了解急症室的工作流程。

消防及救護學院除了為新入職的學員提供訓練外，亦會為現職消防人員提供先遣急救的進階救護訓練，並且定期為相關人員進行資格覆核。此外，學院亦會為本港不同團體以及海外同業提供訓練課程，除了透過一般講堂授課，學員亦會進行不同的實習，實踐課堂上所學的救護知識。

九龍及新界總區

架構重組

為配合香港各地域的新發展及各分區對消防處服務的需求，部門不時檢討前線服務的資源。為平衡各分區的行動及管理效率，加強前線管理及提升服務質素，由2015年1月1日起，新界總區及九龍總區的架構重整如下：

消防局	原屬分區	重組後分區
西貢消防局	新界東區	九龍中區
大埔消防局	新界北區	新界東區
大埔東消防局	新界北區	新界東區
元朗消防局	新界西區	新界北區
大欖消防局	新界南區	新界西區
九龍塘消防局	九龍中區	九龍西區



興建中的消防及救護學院
The Fire and Ambulance Services Academy is under construction



部門宿舍 申報事項

消防總處在今年 1 月 8 日發出檔號 (36) in FSD GR (H) 2-15/5 的電子便箋，提醒各屬員下列有關居住部門宿舍須申報的事項：

申報扣除部門宿舍租金

- 屬員入住宿舍時須繳付租金及其他費用，而宿舍租金會按照《公務員事務規例》第 872 至 876 條及其附件 14.3 所列薪金的比對關係來釐定，有關款項一般是從屬員月薪中扣除。
- 當屬員入住新編配的宿舍時，須盡快在宿舍主管見證下簽署「入

住 / 遷出部門宿舍確認書」[FSG 156 (2009)]，並交給宿舍主管轉送消防總部總務部房屋事務組，以便處理扣除部門宿舍租金事宜。

- 為確保入住部門宿舍的屬員能準時繳付款項正確的宿舍租金及相關費用，屬員如發現扣除租金及相關費用有任何遺漏或不正確地方，應立即通知消防總部總務部房屋事務組或助理秘書 (總務)。

申報個人情況

- 如屬員因任何原因喪失居於部門宿舍的資格 (例如未能符合入住規定、享用配偶僱主提供的房

屋福利等)，須於 30 天內通知處長，由處長決定該屬員可否繼續保留其部門宿舍。

- 屬員如喪偶、分居或離婚，應盡快填寫「消防處個人情況變更」[FS 210 (Rev.4/2008)] 和提供有關證明文件，並透過單位主管送交消防總部，以便部門有足夠時間處理有關個案及通知屬員相關的安排。

上述便箋會每隔六個月傳閱一次。如對申報事項有任何查詢，屬員可聯絡消防總部總務部房屋事務組。

本處連續九年

獲頒「同心展關懷」標誌



消防處自 2006/07 年以來，連續第九年榮獲香港社會服務聯會「同心展關懷」標誌，以表揚本處持續實踐良好企業公民精神。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。

社聯於 2002 年起推出「同心展關懷」計劃，希望能提升大眾對工商及公共機構實踐企業社會責任的認知，和它們對關懷社會的貢獻。這計劃亦鼓勵公共機構、工商界和非牟利服務機構建立策略性伙伴合作關係，共同推動企業社會責任，建設共融社會。

消防安全宣傳

消防處人員聯同消防安全大使分別於 1 月 28 日及 31 日在深水埗及荃灣舉辦消防安全宣傳活動，以提高市民的防火安全意識，提醒市民及商戶在節日期間應特別注意消防安全。消防流動宣傳車在活動期間開放予市民參觀。

FSD officers and District Fire Safety Ambassadors conducted fire safety publicity activities in

Sham Shui Po and Tsuen Wan on January 28 and 31 respectively to promote public awareness on fire safety and to remind the public and operators of the commercial premises to take extra fire safety precautions during the festive season. The Mobile Publicity Unit was also open for visits by the public.



「救心先鋒」委任儀式

救護總區高級助理救護總長 (總部) 陳繼明於 2014 年 12 月 30 日頒發證書及委任狀予 37 名合資格使用自動心臟去顫器的人士，委任他們成為「救心先鋒」，場面熱鬧。「救心先鋒」計劃旨在為不同機構的職

員提供自動心臟去顫器訓練，並透過他們提高市民大眾對心臟病的認識。計劃推行至今，深受社會各界支持，已有超過 7 000 多名來自不同行業的人士獲本處委任為「救心先鋒」。



高級助理救護總長陳繼明 (前排右七) 與獲委任的救心先鋒合照
SAGAO Chan Kai-ming (seventh right, front row) pictured with the appointed Heart Savers

防火執法專隊

消防處於 2014 年 5 月 12 日展開了「防火執法專隊的試行計劃」。一向由兩個防火總區 (即消防安全總區和牌照及審批總區) 負責處理的有關持牌處所及危險品的投訴，自計劃推行後，便改由該兩個防火總區抽調出來的八位高級消防隊長及八位消防隊目專責處理，而我便是其中一分子。

當值的專隊同事會在附設於元朗消防局的辦公室工作及候命，專責處理有關的投訴個案，讓兩個防火總區的其他同事可更專心處理自己所屬單位的職務。

在這計劃下，相關資源能集中於防火執法專隊，不但能使屬員的訓練及裝備更加完善，

而且加強處理投訴的一致性及連貫性，從而提升執法效率及專業形象，減少公眾人士所面對的火警風險。這安排可謂對部門、屬員及市民締造了三贏局面。

在過去短短的六個月，我在防火執法專隊所處理的投訴個案，較在當值隊伍 (Duty Watch) 的五年間所處理的投訴個案還要多，大大增加了我處理不同投訴的經驗，獲益良多。

總括來說，有關計劃能夠大大提升處理投訴及執法的效率。就個人而言，成為防火執法專隊的一分子使我在救急扶危工作外也能夠服務市民，實在是難得的寶貴體驗。

高級消防隊長 吳迪嘉

流動訓練櫃 提高處理危害物質專業能力

部門一向對危害物質專隊的專業水平及應變能力有嚴格的要求。正當香港科技持續發展和物流業務迅速增長之際，危害物質的使用及運送日益普遍，潛在的危險亦不斷增加，專隊一次性的訓練未必能應付各種可能出現的情況，設置覆檢考試，可更有效維持高水平服務。

有見及此，部門早前購置了流動危害物質訓練櫃，並安排定期到各專隊消防局進行訓練和覆檢，覆檢內容包括專隊成員對重型工具、止漏工具、探測儀器、洗消程序的熟練程度，亦會加強成員對危害物質的化學性、物理性及毒理性的專業知識，以及事故分析和處理。有關覆檢非常嚴謹，除透過實

習和理論作有系統的訓練外，所有參與覆檢的成員必須通過考試，才能獲取專業資格。

流動危害物質訓練櫃也讓成員節省不少交通時間，可進行更多學習和經驗的分享。



流動危害物質訓練櫃提高訓練效率
The mobile HazMat Training Pod enhances training efficiency

適當使用資訊科技與時並進

根據資料顯示，香港每人平均擁有三部流動裝置。數碼資訊科技的確滲透了我們的日常生活，帶來很多方便的同时，亦有不少潛在危機。要避免資料外洩，以免成為網絡世界的受害者，我們必須於日常使用電腦和流動裝置時提高警覺。以下是一些在使用資訊科技時的小貼士：

電子郵件

在使用電郵處理、儲存及傳送敏感資料時應加密，不要開啟來源有可疑的電郵附件及超連結，以防止感染惡意程式 (Malware)，並且應避免使用公用電腦或公用免費 Wi-Fi 登入電郵系統。此外，要定期為電腦掃描及更新抗電腦病毒碼，為電郵設定複雜的密碼並最少每六個月更改一次。不同的帳戶應使用不同的登入密碼，以防止被連環入侵。為電郵系統內「忘記密碼」的問題，設定難以被人估計的答案，以防止被其他人復原密碼。

流動裝置

為流動裝置設定遠端清除資料功能 (例如 iCloud Find My iPhone)，確保裝置遺失時可重置及銷毀所有資料。流動裝置內的自動連線功能 (例

如 Wi-Fi, Bluetooth, Near Field Communication (NFC)) 於非使用時應該關掉。大家經常使用的即時通訊軟件 (例如 WhatsApp, WeChat, LINE)，不應傳送載有敏感資料的信息、照片及檔案，亦應該避免在社交網絡平台 (例如 Facebook, Blog, Instagram) 披露與工作有關的敏感資料及照片。

儲存媒體

要為所有儲存媒體 (例如 USB 記憶體 / 硬碟 / 記憶卡 / Network-attached Storage (NAS)) 加密並確保在棄置前把所有資料妥善銷毀。

如要把敏感資料上載及儲存於雲端服務 (例如 Dropbox, Google Drive, SkyDrive, iCloud Drive) 平台時，應把資料加密後才上載。

總結

數碼資訊科技能讓人們的生活變得更有樂趣，工作更有效率，亦能將信息不分地域界限迅速地傳送，但是個人或敏感的資料亦會因稍一不慎而被公諸於世。作為公職人員的你相信必能加倍謹慎，適當使用資訊科技，與時並進。

資訊科技管理組
高級消防隊長 黃震安

人事調動

首席新聞主任黃志文於 2 月 9 日調任消防處，接替李旭綉。他曾先後於市政總署、海事處、警察公共關係科、康樂及文化事務署和財經事務及庫務局工作。



肌肉力量及耐力？

繼心肺耐力後，我們今次探討一下其他體適能類別 — 肌肉力量及肌耐力。這兩種能力看似很相近，但其實代表着不同的功用：肌力是一組肌肉能發出之最大力量；而肌耐力是一組肌肉能維持在收縮狀態或在一定時間內可重複收縮最多次數的能力。

很多同事每年都需要進行周年體能測驗 (Physical Fitness Assessment, PFA)，其中的體力測驗，正正是測試不同肌肉群的肌力及肌耐力。我們會透過各種指定動作的重複次數，去分析特定肌群的肌耐力。例如記錄進行掌上壓的次數，可以反映胸肌群及三頭肌的強弱程度；而斜板摺腹則能顯示腹直肌的肌耐力等。這種測量方法既簡單又安全，亦能有效反映結果，所以廣為坊間使用。

除此之外，大家可以在健身室內，透過不同重量的啞鈴、槓鈴或器械，去了解自己的肌肉，測試能

負荷多少重量去完成相關動作的指定次數。舉例來說，如果我能夠握着 10 公斤的啞鈴，剛好完成 10 次二頭肌屈臂動作，繼而力竭，那麼 10 公斤就是我的 10RM (10 次最大重量，10 repetition maximum, RM)。當中的指定次數越多，表示測試肌耐力的成分越高；如果需要測量肌力的話，指定次數則越少，甚至只是一次動作 (1RM)。

提升肌力及肌耐力，對我們的工作和日常生活帶來不少好處。它能夠提高我們的運動能力，增加骨質密度及增強軟組織堅韌度，從而減少運動或工作受傷；亦能提高新陳代謝率，加速脂肪分解，並幫助調整血脂及膽固醇含量至適中水平；最明顯的好處，就是為我們帶來良好的體態及身形，自信心也能增強呢！至於如何能夠提升肌力及肌耐力呢？就讓我們下回再說吧！

坍塌搜救專隊及高空拯救專隊 招募新成員

消防處特種救援隊轄下的坍塌搜救專隊 (Urban Search and Rescue Team, USAR) 及高空拯救專隊 (High Angle Rescue Team, HART)，將分別於 3 月 5 日及 6 日早上 10 時 30 分，於九龍塘消防局演講廳

舉行招募簡報會，講解專隊的職責、訓練及選拔事宜，並回答相關問題。有志提升救援能力，勇於挑戰自我的同事們均歡迎出席簡報會，請密切留意即將公布的招募詳情。



坍塌搜救專隊 (左) 及高空拯救專隊人員分別進行演習



Members of the Urban Search and Rescue Team (left) and High Angle Rescue Team participating in exercises

消防基督徒團契感恩聚會

香港消防基督徒團契於 2014 年 12 月 12 日舉辦年度「感恩聚會」。

An annual gathering of Hong Kong Fire Services Christian Fellowship held on December 14, 2014.



和井貿易有限公司 Union Well Development Ltd.

本月會員優惠

● 全部商品均屬原裝行貨，直接由代理提供保用 ● 尚有多款產品可供選擇，歡迎垂詢

<p>SAMSUNG</p> <p>Samsung GALAXY Note 4 (雙卡) 雙鏡手機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特設全新專為處理相片而設的 SAMSUNG Photo Studio 4.0 相機 (300 x 1400) ● 1.6UM 超像素主鏡頭 (配合 2 倍光學防手震 OIS) ● 前置鏡頭：120 度廣角自拍功能 (Wide Selfie) ● 顯示 5.5 吋螢幕 ● 快速充電 (The SONY 3000mAh) <p>建議零售價 \$1,880 優惠再減</p>	<p>LG</p> <p>49UH62004K 49吋 LED-IPS 4K HDTV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 採用 IPS 4K 螢幕 ● TruColor HD 引擎 ● 內置藍光光碟機 (BD-RE) ● LG 500 系列電視 <p>建議零售價 \$11,880 優惠再減</p>	<p>HITACHI</p> <p>CMNB0008F Hada-Cricle 觸子美容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 清潔毛孔深層清潔 ● 3種操作模式：基本清潔、強效清潔、嫩膚 ● 可拆式電頭 ● 恆溫加熱 ● 可拆式電頭 ● 可拆式電頭 ● 可拆式電頭 <p>建議零售價 \$1,880 優惠再減</p>
<p>Whirlpool</p> <p>AWO6100 總清前置式洗滌機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 洗衣容量：6.5公斤 ● 20段洗衣程序 ● 智慧感應：1,000轉 ● 節能省電感應 ● LED 顯示器 ● 14小時預約功能 ● 快速洗滌：冷水 35°C ● 洗衣容量：6.5公斤 ● 洗衣容量：6.5公斤 <p>建議零售價 \$3,690 優惠再減</p>	<p>LG</p> <p>GH-B2038LCL 上置式冷凍雙門雪櫃</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 淨容量：184公升 ● LED 燈飾 ● 雙層玻璃 ● 旋轉式玻璃門 ● 高級防盜鎖 ● 內置冰櫃 ● 內置冰櫃 ● 內置冰櫃 <p>建議零售價 \$3,190 優惠再減</p>	<p>YA-MAN</p> <p>HSP-134K 雙溫控熱水機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 60°C 雙溫控熱水機 ● 電子安全保護系統 ● 安全保護系統 ● 安全保護系統 ● 安全保護系統 ● 安全保護系統 <p>建議零售價 \$5,580 優惠再減</p>
<p>Whirlpool</p> <p>SS228 洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每日洗衣量 ● 20段洗衣程序 ● 12.5磅洗衣容量 (標準) ● 洗衣容量：4.5公升 ● 10段洗衣程序 ● 150度最高洗滌溫度 ● 三合一洗衣機 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 <p>建議零售價 \$3,638 優惠再減</p>	<p>LG</p> <p>LD106LD0 洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每日洗衣量 ● 18.5公升洗衣容量 ● 18.5公升洗衣容量 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 <p>建議零售價 \$3,680 優惠再減</p>	<p>MIE</p> <p>MJE152AFH 洗衣機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每日洗衣量 ● 15公升洗衣容量 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 ● 洗衣容量：4.5公升 <p>建議零售價 \$5,580 優惠再減</p>

歡迎致電查詢至新優惠 ● 查詢熱線：2370 5555

● 總公司：香港安海樓12樓1201室 ● 傳真：2341 8878 / 2395 4159
 ● 查詢及查詢詳情請電：2370 5555 ● 查詢及查詢詳情請電：2370 5555
 ● 查詢及查詢詳情請電：2370 5555 ● 查詢及查詢詳情請電：2370 5555



手機看相

Shoot and view the photos

體育快訊

鄧日樂盃紀律部隊拔河邀請賽

懲教署於 2014 年 12 月 7 日舉辦「家庭同樂在喜靈」，並首次舉行「鄧日樂盃紀律部隊拔河邀請賽」。消防處的健兒與其他五個紀律部隊的人員一較高下。經過多場競賽，消防健兒最後勇奪冠軍。同樂日的其他活動還有長跑大賽、環島遊、參觀環保花園、攤位遊戲及多項精彩表演。



● 消防處人員參加拔河比賽
FSD personnel taking part in the Tug-of-War Competition

消防處周年射擊賽 2014-15

消防處周年射擊大賽決賽已於 1 月 16 日在黃大仙消防局射擊場舉行，「10 米氣手槍總區隊際賽」及「10 米氣步槍總區隊際賽」均由救護總區撥元。射擊組每年均舉辦 10 米氣手槍及 10 米氣步槍基礎射擊訓練班，完成訓練的學員可成為射擊組會員，參加周年射擊大賽，一展身手。



● 消防處周年射擊大賽
Fire Services Annual Shooting Competition

羽毛球錦標賽 2014/2015

消防處羽毛球錦標賽決賽已於 1 月 21 日圓滿結束，新界總區榮獲總區團體賽盃賽的冠軍，碟賽及碗賽則分別由救護總區和防火總區奪魁。頒獎禮已於同日舉行，由消防總長（總部）李亮明擔任嘉賓，頒發獎項予各得獎隊伍及運動員。除了總區團體賽，錦標賽亦設有個人單項錦標賽，包括總區官員賽、公開單打及公開雙打賽事。

渣打香港馬拉松 2015

一年一度香港體壇盛事「渣打香港馬拉松」於 1 月 26 日舉行。本處人員參加 10 公里紀律部隊邀請盃，並連續八年蟬聯冠軍，成績斐然。此外，消防處健康生活小組較早前舉辦了「『齊齊 Keep Fit』興趣班——渣馬訓練計劃」，30 多名參加了該訓練計劃的同事，分別挑戰 10 公里、半馬及全馬的比賽項目，他們均能順利完成賽事，達成目標。

總區際網球錦標賽 2014/2015

消防處總區際網球錦標賽決賽於 1 月 28 日舉行，由消防總長（消防安全）羅紹衡擔任頒獎嘉賓。賽事競爭激烈，最後由新界總區蟬聯九屆冠軍，而港島總區及總部總區分別獲得亞軍及季軍。屬員亦積極參與個人項目，包括各組別的單打及雙打賽事。

慈善單車馬拉松 2015

消防處單車會於 2 月 1 日參與在中環舉行的維特健靈慈善單車馬拉松 2015，共派出五隊共 17 位同事參賽，分別參與團體計時賽、紀律部隊盃及精英組賽事。在團體計時賽中，兩隊消防處代表分別獲得第九名及第 14 名的佳績，更於紀律部隊盃獲得冠軍，成績令人鼓舞。



● 消防處陸運會
Fire Services Athletic Meet

消防處陸運會

消防處第 38 屆陸運會於 2 月 7 日假灣仔運動場舉行，由處長黎文軒主持開幕典禮。運動健兒除了來自各個總區外，還有廣東省公安廳消防總隊、澳門消防局、多個香港政府部門，以及消防安全大使的代表。今屆陸運會新加入「消防鐵人競技比賽」，讓各運動精英盡展所長，發揮團隊精神。本屆陸運會由救護總區勇奪總區全場總冠軍，亞軍和季軍則分別由總部總區及新界總區獲得。



● 維特健靈慈善單車馬拉松
Vita Green Cycling for Health Marathon Challenge

香港消防處龍舟隊

2014 年是香港消防處龍舟隊豐收的一年。除了在多項賽事中勇奪冠軍外，更在本地兩大重要賽事中——香港國際龍舟邀請賽及香港龍舟錦標賽——分別贏得香港龍舟界最高榮譽的「會長盾」及「香港盃」。此外，龍舟隊更成功舉辦了首屆「消防處龍舟錦標賽」。競賽能夠成功地取得如此佳績，實在有賴處長及消防體育福利會的大力支持。

踏入新一年，龍舟隊為尋求新的突

破，於 1 月 16 至 18 日舉辦交流訓練活動，一行 20 名隊員前往佛山「順德大良」，進行為期三天的龍舟技術交流，並接受李錫賢教練的訓練。李錫賢教練是 2014 年香港國際龍舟邀請賽國際金盃冠軍隊的教練。在李教練悉心指導下，各隊員在划槳技術、合作默契方面都增進不少。

香港消防處龍舟隊教練

尹立新(水怪)



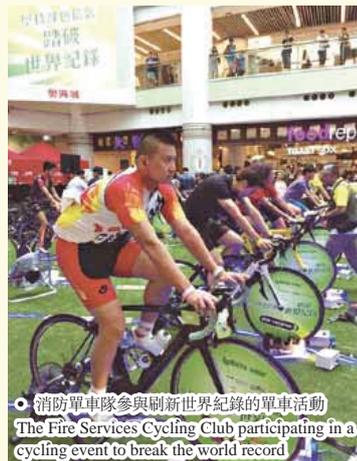
● 香港消防處龍舟隊
The HKFSD Dragon Boat Team

消防單車隊踏單車發電 創世界紀錄

2014 年 6 月 7 及 8 日，在一個看似普通的星期六、日，香港消防單車隊參與了一項令港人驕傲的破世界紀錄的活動！當日，香港消防單車隊隊員與全港 800 名健兒，參與一項名為「堅持綠色信念踏破世界紀錄」連續 24 小時的

單車活動，以踏單車發電，目的在打破 2008 年在奧地利發電 12 953w 的健力士世界紀錄。經過漫長而艱辛的 24 小時，參與隊伍共生產電力 26 923.83w，締造香港的紀錄。經健力士世界紀錄大會核實，這項香港紀錄打破了奧地利的世界紀錄，並刷新健力士世界紀錄。

尖東消防局消防員 王漢傑



● 消防單車隊參與刷新世界紀錄的單車活動
The Fire Services Cycling Club participating in a cycling event to break the world record



TOP STORY

Director Lai Man-hin met the media on January 22 to review the Department's work in 2014 and outline its future plans.

During the year, a total of 36 335 fire calls and 33 420 special service calls had been received. The total number of no.3 or above alarm fires was six. In 2014, 23 persons lost their lives in fire incidents. In one most saddening incident, the Department lost Principal Fireman Leung Kwok-kei, who sustained serious injuries in a gas explosion at Mei Ying House, Shek Kip Mei Estate on November 22 and finally passed away. Mr Lai said that FSD members were all profoundly grieved at the loss of this brave comrade-in-arms. Fortunately, the other eight members injured in the incident had all been discharged from hospital.

The total number of ambulance calls amounted to 747 437, representing an average of 2 048 calls per day. Last year, 93.86 per cent of building fire calls were handled within the graded response time, which was about 1.36 percentage points higher than our performance pledge of 92.5 per cent. Ambulance personnel arrived at the scene within the target response time of 12 minutes

in 94.4 per cent of all emergency calls, which was 1.9 percentage points higher than the performance pledge of 92.5 per cent.

As for fire protection, the Department conducted a total of 322 425 inspections last year. A total of 180 047 inspections on fire service installations were conducted with 2 427 FHANs issued and nine prosecutions instituted.

The "HKFSD Mobile Application" was launched last year to promote fire safety to the public in a brand new way and the Department had also set up an official YouTube channel to raise publicity on the Internet.

Mr Lai said the fire helmets of Fire Services personnel will be fully replaced in 2015 with a view to enhancing the protection for personnel at work. The construction works of the new Fire and Ambulance Services Academy at Pak Shing Kok, Tseung Kwan O have been progressing satisfactorily and the project is expected to be completed in the fourth quarter of 2015. The Department has also planned to construct a fire station-cum-ambulance depot on the artificial island of the Hong Kong-Zhuhai-Macao Bridge to meet the emergency service demand upon completion of the bridge.



徵文比賽 2014 亞軍作品

南丫島遊

南丫島對我來說是一個既熟悉又陌生的地方。熟悉，是因為工作需要而經常踏足這個迷人的小島嶼。在我駐守多年的薄扶林消防局，每逢假日當值時，各隊員必定注滿一大瓶水放進工具袋內，隨時候命參與攀山拯救。陌生，是因為登島多為工作需要，卻甚少有情逸致細味這個小島的美麗，可是這種陌生的感覺，就像一幅缺了一小塊的拼圖，未臻完美。

於是我萌生一個念頭，就是帶同家人重臨這個地方，以輕鬆愉快的心情欣賞這個島嶼的美麗。而我內心那幅漂亮的南丫島拼圖，則由家人一同為我填補那缺失的一塊。

上星期天的早上，我們一行四人乘船前往南丫島的索罟灣。到達後，我們細遊平時只會走馬看花的特色店舖，琳琅滿目的商品使我們目不暇給。我們又參觀了天后廟，在廟前拍照留念，為全家福的相簿增添一張珍藏品。

參觀後，我們到了另一景點「南丫島風采發電站」。除了可以從展板上學習與風力發電相關的知識外，我們還可以飽覽四周大自然的景色，抬頭遠眺，

清晰見到作為南丫島地標的三枝巨大煙囪。壯麗的景色，加上摯愛的家人相伴在旁，良辰美景令我的身心十分舒暢。

閒適片刻後，我們到了著名的洪聖爺灣，海水清澈見底，好像置身於海天一色的景致中。我與孩子們在海邊執拾一些奇形怪狀的石頭及貝殼。孩子們笑說有的石頭像橡皮擦，有的像肥鴨子，有的像小甲蟲……我也被孩子們的想像力逗得哈哈大笑。其後，我們一起走近岸邊踢浪，在浪花四濺之間孩子們也樂在其中，笑聲嘹亮。

那天，雖然我同是踏上海南丫島，可是心情截然不同。時光飛逝，不知不覺已到了傍晚，鹹黃黃似的太陽羞答答地從西邊落下，這時我便將這美麗的景色與愉悅的心情牢牢的收進心底裡，形成一幅完美的南丫島拼圖。天色漸漸暗淡起來，我們依依不捨地離開這個美麗的小島。

這次旅行除了讓我更加深入認識這地方外，還可以讓孩子們上了一堂互動的自然教育科，更使我深深體會到「讀萬卷書，不如行萬里路」這個道理，這豈不是一舉兩得呢！

薄扶林消防局消防員 袁永泉



為輪椅劍擊格蘭披治賽提供服務



由香港殘疾人士與委會暨傷殘人士體育協會主辦的「IWAS 香港輪椅劍擊格蘭披治賽 2014 - 香港站」，已於 2014 年 12 月 17 至 21 日在馬鞍山體育館完滿舉行。是次世界級賽事吸引了來自 24 個國家及地區超過 239 名選手及隨隊職員參加。

本處義工隊的 170 多名義工為場地設置、搬運運動員的工具及比賽設施，並提供其他後勤支援。義工們需於比賽前出席大會提供的相關訓練。活動舉行期間，除了消防及救護的休班同事參與外，亦有不少文職同事及退休人員加入，充分發揮部門的團隊合作精神。

希望大家繼續踴躍參與義工服務，為更多有需要的人士和團體提供協助。同事

們請不要再猶疑，盡快登入消防義工隊網頁 www.hkfsdvt.org.hk 下載申請表格，加入

我們的大家庭！

消防義工隊義務司庫 周展材



消防處義工隊人員協助 IWAS 香港輪椅劍擊格蘭披治賽
FSD Volunteer Team members provide service at the IWAS Wheelchair Fencing Grand Prix



西港島線

西港島線於 2014 年 12 月 28 日通車後，除了為沿線的居民提供交通上的方便，為商舖帶來了很大的商機外，亦為我的工作帶來新挑戰。在西港島線興建期間，我便加入成為「加壓特遣隊」隊員，經過訓練後，學會於加壓隧道內應用特別的拯救方法，並利用全港首次採用的「升降機專用出入口」緊急疏散站內人群，大大豐富了我對滅火和防火工作的知識。

西港島線為區內居民提供既舒適又快捷的交通工具，而消防的工作亦是一樣，在任何時候，任何情況都以保護市民生命財產為己任，帶給市民一個安全的居住地方。為體現這份信念，我們不時舉行跨部門的實地演練，透過這些訓練，增強彼此合作的默契。



消防人員在港鐵西港島線進行實地演練
Fire personnel conduct an exercise at the MTR West Island Line

每次乘坐西港島線上班時，我都會提醒自已，西港島線給予我舒適的旅程，而我亦要加強裝備自己，為附近的居民提供一個安居樂業的地方。

堅尼地城消防局消防員 麥海鋒



減壓病

減壓病是由於身體組織中出現氣泡所致。在進行減壓程序時，原本在加壓狀態下溶解於血液中的氮氣，有可能突然被釋放出來，形成氮氣氣泡而導致減壓病，最嚴重的後果可引致死亡。在消防處從事潛水工作或在壓縮空氣中工作的屬員患上減壓病的機會較大。

減壓病的病徵包括關節隱隱作痛（常見於肩部和膝部）、眩暈、聽力障礙、麻痺、抽搐，甚至不省人事，其他症狀包括皮膚癢、視覺模糊和呼吸急促等。如懷疑患上減壓病，應盡快求醫。

預防患上減壓病，相關屬員應培養一個良好的工作習慣：

- 應該**
- ☑ 遵從處方安排，定期進行身體檢查
 - ☑ 遵從氣壓室人員的指示



位於昂船洲消防處潛水基地的減壓艙
A decompression chamber in the FSD Diving Base on Stonecutters Island

- ☑ 在第一次進入氣壓室時，與有經驗的壓縮空氣工作人員一同進入
 - ☑ 在壓縮空氣中工作前有足夠休息
 - ☑ 補充足夠水份以免身體脫水
 - ☑ 如有疼痛、不適或頭暈時，告知氣壓室人員
- 切勿**
- ☑ 在患上傷風、喉痛、耳痛或肺炎時，繼續在壓縮空氣中工作
 - ☑ 在壓縮空氣中工作前或期間飲酒

職業安全健康分組