

公務員通訊

服務市民
SERVING THE COMMUNITY

二零二四年十二月 第一百一十八期



75 熱烈慶祝 中華人民共和國
CELEBRATING the 75th Anniversary of
the Founding of the People's Republic of China

香港特別行政區政府
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region



目錄

特稿

- 優秀公僕 卓越義工 表現殊堪嘉許 3-8
慶祝中華人民共和國成立七十五周年 9-15
十八區特色活動樂繽紛 公務員義工服務賀國慶

部門特寫

- 智慧統計： 16-17
政府統計處在大數據時代的數字化轉型
長者友善設計 讓長者輕鬆遨遊網絡世界 18-19

公務員好故事

- 打擊濫用公屋 善用社會資源 20-21
興華(二)邨斜坡鞏固工程 以民為本 為社區多走一步 22-23
華富新篇章 與居民攜手共建美好社區 24-25

公務員義工服務

- 海關義工隊與眼科醫護團隊 攜手保護兒童眼睛健康 26-27
公務員義工服務賀國慶 大館文化藝術導賞遊 28
關懷家庭賀國慶義工活動 29

退休公務員專欄

- 以畫傳愛 暖人心扉 30-34

健康快訊

- 本港人口的碘狀況 35-36
減壓有方 —— 靜觀 37

資訊

- 公務員國家事務培訓「建國75周年：邁向新時代」系列 38-39
高級公務員任命 39
全城反詐大抽獎 39
二零二四年獲頒授勳銜的同事 40-41

中間內頁

- 同心為民 公務員好故事 42
義工善行 公務員好故事



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)
張中英 (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)

優秀公僕 卓越義工

表現殊堪嘉許

公務員事務局



行政長官李家超先生(第一排左九)、公務員事務局局長楊何蓓茵女士(第一排左八)、公務員敍用委員會主席鄭美施女士(第一排右九)和公務員事務局常任秘書長梁卓文先生(第一排右八)與公務員事務局局長嘉許狀計劃的獲獎公務員合照。

二零二四年十一月二十一日，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暨公務員義工嘉許狀頒發典禮上，嘉許工作表現持續優秀的公務員，並表揚在參與或推動義工服務方面有卓越表現及貢獻的公務員義工隊及人員。行政長官李家超先生亦親臨典禮恭賀各得獎者。

楊太在典禮上致辭時讚揚各獲獎同事在其工作崗位或在義工服務方面竭誠服務市民，為公務員隊伍樹立了傑出榜樣。她表示，強化公務員的治理能力是公務員事務局在今年《施政報告》的重點項目，在這方面的其中一個重要成果是今年六月公布更新版《公務員守則》。當中所載的公務員基本信念包括熱心公共服務、盡忠職守、以民為本等，都在「公務員事務局局長嘉許狀」得獎者的工作成果中得以充分體現。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士在典禮上讚揚在工作崗位或義工服務方面表現優秀的得獎團隊及人員，為公務員隊伍樹立了傑出榜樣。

公務員事務局局長嘉許狀計劃

政府自二零零四年起推行公務員事務局局長嘉許狀計劃，以嘉許連續五年或以上工作表現優秀的人員。挑選過程非常嚴謹，人員經常任秘書長、部門首長或職系首長提名後，再由評審委員會審議，最後由公務員事務局局長決定獲嘉許人員名單。今年共有一百名公務員獲得嘉許，他們來自四十二個政策局和部門，涵蓋五十一個不同職系，包括專業及技術職系、紀律部隊和一般職系(得獎名單另見第五至六頁)。

為激勵公務員(包括年資較淺的同事)不斷求進，今年局方優化了計劃的安排，取消以往獲獎人員必須服務滿二十年才可獲頒旅行獎勵的年資要求，共有十二位服務年資介乎五至十七年的得獎者因而受惠。

公務員義工嘉許計劃

至於今年新推出的公務員義工嘉許計劃，共有六個部門的義工隊獲頒卓越義工團隊獎，八隊義工隊獲頒優良義工服務獎，另有三百三十七位人員獲頒個人獎項(得獎名單另見第六至八頁)。頒發獎項的準則包括義工服務時數、服務範疇及類型的多元化程度、活動的特色或創新程度、個別義工動員同事參與義工活動的領導才能、與部門義工隊及協作機構的合作關係，以及為部門義工隊籌劃活動的持續及積極性等。現職公務員、非公務員合約僱員及退休公務員均可獲提名角逐相關獎項。

公務員事務局透過推行此計劃定期表揚公務員在義工服務的貢獻，進一步激發更多公務員投身義工行列，推動公務員團隊關愛助人的義工文化，亦讓公眾更近距離體會到公務員行善樂助的一面。



公務員事務局局長嘉許狀計劃其中兩名獲獎者——消防處救護總隊目趙明德先生(左一)和食物環境衛生署高級衛生督察王銘俊先生(左二)，以及公務員義工嘉許計劃中獲得團隊獎項的其中三名代表——土木工程拓展署總工程師羅寶儀女士(右一)、香港警務處警署警長林學潛先生(右二)和香港警務處助理處長(人事)陳民德先生(右三)在接受傳媒訪問後合照。



行政長官李家超先生、公務員事務局局長楊何蓓茵女士、公務員敍用委員會主席鄭美施女士和公務員事務局常任秘書長梁卓文先生與公務員義工嘉許計劃下獲得義工團隊獎項的代表和獲獎人員合照。

二零二四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	陳嘉麗女士
審計署	招潔亮女士
醫療輔助隊	劉美鳳女士
屋宇署	葉堃灝先生
政府統計處	冼紅女士
民眾安全服務處	盧偉明先生
民航處	林慧詩女士
土木工程拓展署	莊達騰先生
	秦小燕女士
公務員事務局	吳國政先生
懲教署	陳鳳蓮女士
	陳潔玉女士
	陳養邦先生
	張文豪先生
	劉文傑先生
香港海關	卓芷諾女士
	朱偉成先生
	葉國華女士
	李淑如女士
	潘永州先生
衛生署	饒寶蘭女士
律政司	甄修環女士
發展局	馮鎮江先生
	黎秀美女士
數字政策辦公室	劉成方博士
渠務署	董慶堅先生
教育局	黃婉燕女士
	殷見歡女士
機電工程署	陳偉全先生
	鄧再展先生
環境保護署	王偉良先生
消防處	趙明德先生
	周兆才先生
	鍾志偉先生
	李志輝先生
	李健威先生
	余家銳先生
食物環境衛生署	何永年先生
	孔世傑先生

局 / 部門*	姓名*
食物環境衛生署	葉慧婷女士
	林貫玄先生
	王銘俊先生
	王慧琮女士
路政署	黃百安先生
民政事務總署	溫少玲女士
	黃慧敏女士
民政及青年事務局	陳奕焱先生
香港警務處	陳欣榮先生
	鄭志輝先生
	趙志傑先生
	朱偉良先生
	鍾輝先生
	許弼先生
	關晉廷先生
	賴旭輝先生
	林耀祖先生
	劉約南先生
	李樂仁先生
	李天龍先生
	李耀宗先生
	莫俊傑先生
	施玉蟬女士
	曾可為先生
	徐位暢先生
黃偉麟先生	
香港郵政	陳耀輝先生
	葉銳權先生
房屋局	盧家華先生
房屋署	伍志成先生
	謝可芬女士
入境事務處	陳富明先生
	何兆恆先生
	劉美英女士

二零二四年公務員事務局局長嘉許狀獲獎人員

局 / 部門*	姓名*
入境事務處	凌佩枝女士
	吳家寶先生
	譚遠豪先生
政府新聞處	余盈盈女士
司法機構	詹鳳玲女士
	徐鳳琮女士
土地註冊處	丁悅玲女士
地政總署	張璋璋先生
	趙綺雲女士
法律援助署	盧玉卿女士
康樂及文化事務署	陳彩玉女士
	陳維玉女士
	高錦玲女士
	李佩玲女士




局 / 部門*	姓名*
康樂及文化事務署	梁建文先生
	李可茵女士
	蕭榮蓮女士
海事處	施培成先生
破產管理署	張嘉恩女士
	鄧旭東先生
規劃署	郭嘉熙先生
社會福利署	莊惠珍女士
	劉美鳳女士
運輸署	利瑞冰女士
	杜家驊先生
	王國標先生
水務署	王國標先生
在職家庭及學生資助事務處	李琮珊女士

* 按局/部門及獲獎人士英文名稱字母排序




二零二四年公務員義工嘉許計劃 — 團隊獎項得獎名單

卓越義工團隊獎

大部門

-  **金獎** 香港警務處義工隊
-  **銀獎** 香港消防處義工隊
-  **銅獎** 愛羣義工團 (懲教署)

小部門

-  **金獎** 數字政策辦公室義工小組
-  **銀獎** 破產管理署義工隊
-  **銅獎** 差餉物業估價署義工隊

優良義工服務獎

土木工程拓展署義工隊

愛羣義工團 (懲教署)

香港海關義工隊

數字政策辦公室義工小組

渠務署義工隊

香港消防處義工隊

警察義工服務隊

水務署義工隊

二零二四年公務員義工嘉許計劃 — 個人獎項得獎名單

領導策劃獎

局 / 部門	姓名	局 / 部門	姓名
建築署	巫燕玲女士	消防處	周展材先生
土木工程拓展署	羅寶儀女士	香港警務處	林學潛先生
香港海關	黃潔芳女士	水務署	譚家欣女士
渠務署	潘詠芝女士		

卓越義工獎



金獎

局 / 部門*	姓名*
漁農自然護理署	梁耀洪先生
土木工程拓展署	羅寶儀女士
	包家威先生
香港海關	陳雋棋先生
	林麗卿女士
	羅琬文女士
數字政策辦公室	李家寶先生
	李玉儀女士
教育局	林佩文女士
	梁愷恩女士
	鮑廣駿先生
消防處	陳振業先生
	陳偉亮先生
	郭善研先生
	賴嘉駿先生

局 / 部門*	姓名*
消防處	林敏莉女士
	劉俊杰先生
	利達成先生
	馬啟耀先生
	莫淑華女士
	吳委立先生
	吳偉倫先生
	葉鉅文先生
	戎偉康先生
	陳俊彥先生
香港警務處	陳國輝先生
	陳承健先生
	鄭育源先生
	張志龍先生
	張芳玲女士

局 / 部門*	姓名*
香港警務處	張家敏女士
	趙紫筠女士
	趙詠蘭女士
	方 亮女士
	何頌恒先生
	林俊賢先生
	林奇峰先生
	劉達明先生
	李仲華先生
	李明珊女士

局 / 部門*	姓名*
香港警務處	李尉誠先生
	梁秀萍女士
	梁小玲女士
	盧家恩先生
	羅國偉先生
	馬善奇先生
	蘇俊傑先生
	黃子誠先生
	翁建榮先生
入境事務處	陳柳英女士

長青義工獎



金獎

局 / 部門*	姓名*
香港海關	周永權先生
	梁偉雄先生
數字政策辦公室	李瑞玉女士
消防處	周兆祥先生
	鄭祺龍先生
	江貫華先生
	林春發先生
	林秀強先生
	林梓建先生
	盧滔滔先生
	盧羽南先生
	呂偉源先生
	溫育才先生

局 / 部門*	姓名*
消防處	黃炳霖先生
	黃偉傑先生
香港警務處	陳浚樺女士
	朱偉儉先生
	韓兆忠先生
	黎少強先生
	李 正先生
	廖志文先生
	柯慶珍女士
入境事務處	張嘉玲女士
水務署	關柱賢先生
	馬顯銓先生
	莫婉萍女士

* 按局/部門及獲獎人士英文名稱字母排序

慶祝中華人民共和國 成立七十五周年 十八區特色活動樂繽紛 公務員義工服務賀國慶

公務員事務局及
民政事務總署

為慶祝中華人民共和國成立七十五周年，香港特區政府與社會各界攜手舉辦一連串精彩繽紛活動。民政事務總署於全港十八區推出豐富多元的慶祝活動，與民同樂；七十五隊來自不同政策局及部門的義工隊亦積極統籌以國慶為主題的義工服務，在社區弘揚愛國愛港精神；各公務員團體熱烈響應，舉辦慶祝活動，包括聯歡晚宴、文化導賞、電影欣賞及愛國教育講座等，充分體現公務員團體的愛國情操。

中西區



賀國慶及第十四屆中西區區節系列 -
「中西區電競體驗日」

觀塘區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年 -
去觀塘有「風」的地方之
民族文化體驗長廊

南區



火龍飛舞賀中秋 萬眾歡騰迎國慶
「香港仔中秋火龍盛會」



油尖旺區



愛我中華 千年傳承共舞動



九龍城區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年
「龍城迎全運·運動體驗嘉年華」



灣仔區



灣仔區心繫家國文藝匯演



深水埗區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年及香港特別行政區
成立二十七周年之百位學生京滬交流團



黃大仙區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年：
黃大仙全民慶祝國慶日 青年中式步操大匯演



西貢區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年同樂在西貢



屯門區



首次在屯門青山灣海上進行無人機表演，以七百五十架無人機展示
國家各項成就及屯門特色，與市民齊賀國慶



北區



北區舞林大會2024賀國慶



葵青區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年 -
文化繽紛 多彩新界 葵青賀國慶 金曲妙韻慶國慶



東區



東區慶祝中華人民共和國成立七十五周年祥龍獻瑞東區無人機暨文藝大匯演



沙田區



慶祝中華人民共和國成立七十五周年 — 親子文化探索之旅



大埔區



大埔賀國慶七十五周年活動開幕式 — 林村河海陸空巡遊匯演



元朗區



「元滿·75 齊心賀國慶」墟市 x 音樂會



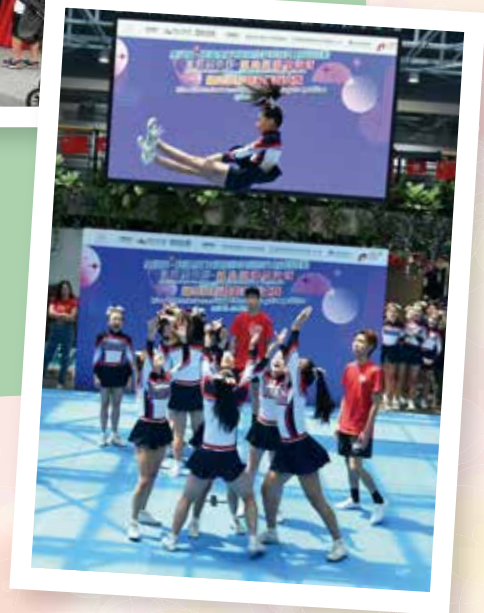
荃灣區



國慶小龍公開賽



離島區



為國慶喝彩 — 離島區國慶海濱河北省小魯班馬戲團民俗雜技匯演暨離島區校際啦啦隊比賽

公務員義工服務賀國慶



公務員事務局義工隊於九月二十二日協助香港聾人福利促進會「香港手語日2024」在大圍商場舉辦攤位活動，讓更多市民參與手語學堂、體驗活動和遊戲之餘，亦鼓勵他們多與聽障人士溝通。圖示公務員事務局局長楊何蓓茵女士（第二排左五）、公務員事務局常任秘書長梁卓文先生（第二排中）、公務員事務局副秘書長張誼女士（第二排右五）、公務員事務局副秘書長陳元德先生（第二排右四）、公務員事務局副秘書長劉思敏女士（第二排左四）、公務員事務局一般職系處長陳信禧先生（第二排左三）與公務員事務局義工隊展示「我愛你」的手語。

民航處於十月五日在民航處總部舉辦「民航青年同心慶祝中華人民共和國成立七十五周年」的青年活動，以慶祝中華人民共和國成立七十五周年，同時加深年輕人對香港航空業發展的了解。圖示青少年參與空管塔台模擬器示範環節。



教育局義工隊於九月十四日協助教育局舉辦「千人揮毫賀國慶」活動，於讓本港中、小學生在舉國歡慶中華人民共和國成立七十五周年之際，以中華優秀傳統文化為根基，用書法藝術為呈現方式，一起即席揮毫，同賀國家昌盛繁榮。逾一千八百位來自八十一所小學、六十一所中學的學生、三百位校長、教師及嘉賓一起參與活動。

香港消防處義工隊在九月七日協助鄰舍輔導會「悠然。欣然居庭 賀國慶暨中秋晚會」，於屯門院舍舉辦國慶宣傳、防火講座及製作燈籠活動，令殘疾人士感受到節日氣氛。



民政事務總署義工隊聯同政府新聞處義工在十一月二日舉辦「耆樂同心賀國慶-長者中心探訪活動」。民政事務總署署長張趙凱渝女士及政府新聞處處長廖李可期女士率領一眾義工到訪聖雅各福群會灣仔長者地區中心，為長者送上關懷和祝福。一眾義工與長者做運動、玩遊戲，與他們歡賀中華人民共和國成立七十五周年。

智慧統計：

政府統計處在大數據時代的 數字化轉型

政府統計處

政府統計處(統計處)近年來積極探索人工智能(AI)和數據科學在官方統計工作中的應用，以推進數字化轉型，提升統計服務在大數據時代的運作效率和質素。

為促進數字化轉型，統計處正致力推動以下兩項重要發展：

提升效率 以AI模型協助編製貿易統計數字

統計處每日處理約七萬份進出口報關單，全年共約一千八百萬份，用以編製對外商品貿易統計數字。二零二三年，有關處理程序涉及核實近三百六十萬項貨物分類及其申報單價，並涵蓋八千項統計類別。

統計處須在短時間內準確驗證大量數據，以便按時完成編製每月貿易統計數字，所面對的挑戰甚大。多年來，審查貨物說明時均需要大量人力，因為這些說明通常採用自由文本格式，難以由傳統上以規則為基礎的電腦系統有效處理。

由二零一八年起，統計處不斷探索使用AI模型分析大量非結構化的文本數據，目標是利用AI提升數據驗證過程的質素和效率。

由部門內部開發的AI模型採用了深度學習算法，通過對數百萬條已標記的貨物描述進行訓練，以預測每份貿易申報的貨物編號，並驗證其單位價格。

自動貨物編碼和單位價格異常檢測方法十分創新，大大減少了人手檢查的需求，同時也提升了數據質素。在新冠疫情期間，此舉措更有助統計處應對當時的嚴峻挑戰。

今年年初，新方法已在工作流程中全面實施，令所需人力減少了四成。有關資源獲重新分配，用以在統計處設立了兩個策略性的新科別：數據科學科及社會數據發展科。此外，部門亦在其他涉及大數據的統計範疇加強了人手安排。這使統計處能夠更好地為日新月異的大數據時代作好準備，並在各個領域提供更完備的統計分析服務。



兩位統計師正在檢查用於編製貿易統計數字的AI程式代碼。

運用行政數據 重塑香港人口普查

除了傳統的抽樣調查外，統計處也一直探索用於編製統計資料的新數據來源，以降低數據收集成本和減輕受訪者的負擔，同時確保編製統計數據的質素。

統計處計劃由2026年人口普查開始，更廣泛和有系統地運用各政府部門收集的行政數據，而應用範疇主要包括以下兩方面：

第一方面，是以行政數據替代人口普查中的部分問題(如公共房屋租金、福利金額等問題)，從而減少數據收集的成本和受訪者的負擔。統計處採用自行研發以AI技術為基礎的記錄連接工具，在屋宇單位層面高效準確地把普查樣本數據與行政記錄進行配對。

第二方面，是以行政數據取代2031年人口普查中覆蓋約九成住戶的「短問卷」。目前，統計處已全面運用匿名化的出入境記錄，編製更精確的人口估計數字，無須再依

賴「短問卷」，從而顯著縮小操作規模並降低成本。

新的方式會納入更多行政數據，並重新設計工作流程，預計可大幅降低成本。統計處估計2026年和2031年人口普查的總成本將減少四成，按現時價格計算，大約能節省六億八千萬港元。

除上述兩項發展外，統計處具前瞻性的大數據策略亦涵蓋前沿技術的探索與應用，例如以無人機輔助和網頁抓取技術進行智能數據收集、用於文件處理的電腦視覺技術等。全方位的能力建設計劃涵蓋數據科學培訓、跨部門數據科學項目合作，以及資訊科技基礎設施升級。透過此計劃，統計處把握數字化轉型機遇的能力已大為提升。

這些舉措充分展示了統計處致力應用AI技術的決心，確保我們在日趨數字化的世界保持智慧統計的領先地位。



長者友善設計 讓長者輕鬆 遨遊網絡世界

數字政策辦公室



隨着數碼科技的蓬勃發展，數碼共融和無障礙設計變得日益重要。因應人口老齡化，我們更重視長者使用數碼科技的需求。為此，數字政策辦公室（數字辦）推出《長者友善網站／流動應用程式設計指南》（《設計指南》），就網站及流動應用程式的內容、功能、版面設計等範疇作出建議，並提供示例以供參考。

數字辦在編製《設計指南》時參考了國家工業和信息化部發布的《互聯網網站適老化通用設計規範》和《移動互聯網應用（APP）適老化通用設計規範》、萬維網聯盟的《無障礙網頁內容指引》，以及一些本地長者服務機構的意見。

《設計指南》載述了四大原則和十八項基本設計準則，以下是摘錄自該指南用以闡釋四大原則的例子。

原則一：內容清晰易於明白

建議包括使用簡單易明的文字，以及提供簡潔的連結描述。

修正前

清潔雙手的步驟

先將雙手弄濕，再塗抹肥皂，然後擦洗你的手及清洗所有手指。最後洗走雙手的肥皂，再用一次性紙巾抹乾雙手。

修正後

清潔雙手的步驟



例一：當內容描述涉及多個步驟時（例如清潔雙手的步驟），可以加入插圖，以提高內容的趣味性及加深長者的印象。

原則二：版面設計易於閱讀和操作

建議包括使用適合的顏色對比度、較大字體或文字放大功能、為目標（例如按鈕）提供較大的點擊區域等。



例二：加大主要組件(例如按鈕)的可點擊焦點區域，令長者容易點擊。

原則三：提供清晰的步驟及指示

建議包括為表格提供錯誤識別和提示修正功能、避免設置使用時限，或提供延遲時限功能等。

例三：頁面中的錯誤提示清楚說明錯處及如何更正。

我們鼓勵各政策局和部門在其網站及流動應用程式更廣泛採用長者友善設計，為長者提供開啟數碼世界的鑰匙。

如欲了解更多《設計指南》的內容，歡迎點擊連結下載：

https://www.digitalpolicy.gov.hk/tc/our_work/digital_government/digital_inclusion/accessibility/promulgating_resources/application_design_guide/doc/elderly_friendly_design_guide_chi.pdf



原則四：兼容第三方工具

建議包括支援語音輸入法，讓長者可以通過語音輸入與網站或流動應用程式互動。

例四：頁面支援語音輸入，讓不善於使用鍵盤輸入的長者可以更便捷地輸入所需內容。

《長者友善網站/流動應用程式設計指南》

如有任何查詢，請電郵至 wac@digitalpolicy.gov.hk 或致電 3974 6026。

打擊濫用公屋

善用社會資源

房屋署



公共租住房屋(公屋)是社會的寶貴資源，必須予以善用，並合理編配給真正有需要人士。香港房屋委員會(房委會)的工作重點之一，是透過多管齊下的方式打擊濫用公屋的情況。

同心協力 打擊濫用行為

去年，房委會推出多項有效的新措施，包括要求所有公屋住戶由入住公屋開始，每兩年申報居住情況及是否擁有香港住宅物業。房屋署轄下屋邨的前線職員及中央專責組別(即「善用公屋資源分組」)一直努力不懈，加強調查懷疑被濫用公屋個案，亦積極與其他政府部門緊密合作，例如與土地註冊處進行資料比較和核對；與內地部門合作，索取關鍵資料，調查住戶是否擁有內地物業；鼓勵物業管理服務公司投放資源偵查濫用公屋情況等。

成效顯著 改善居住環境

房屋署同事在過去兩年默默耕耘，致力找出濫用公屋的租戶。在二零二二至二三及二零二三至二四年度，因租戶濫用公屋和違反租約或房屋政策而收回的單位共有五千個，等同一條中型屋邨的單位數目。與往年相比，增幅達一倍以上，充分反映團隊對打擊濫用公屋的決心和力度。房屋署每次成功收回一個被濫用的公屋單位，便隨即分配給公屋申請人；而這類申請人當中，不少正居住在劏房，如獲編配公屋，其生活環境便可得到改善。

租戶濫用公屋和違反租約或房屋政策而收回的單位數目



隨着建築成本價格不斷上升，現時一個公屋單位的平均造價已接近一百萬港元。過去兩年，房委會加強打擊濫用情況，共收回五千個公屋單位，等同興建一條中型公共屋邨，省卻約五十億港元的建築成本。這些單位在回收後可隨即編配給有需要人士。



上兩個年度所收回的單位等同一條中型屋邨的單位數目。圖為火炭駿洋邨，約有四千八百個單位，居民人數約為一萬二千二百人。

在資源有限的情況下，「善用公屋資源分組」借助科技，已於今年三月份就須於去年十月作申報的八萬八千個住戶完成查冊，並核實當中約四百住戶擁有本港的住宅物業。房屋署已按序向虛報的住戶進行租約管制和檢控。目前，負責團隊正分批為須於今年四月作申報的二十五萬個住戶進行查冊，並詳細覆核每宗擁有物業/土地的個案，並作出跟進，所面對的挑戰更大。這些措施不但有阻嚇作用，也展示了房委會及房屋署同事對打擊濫用公屋的決心。



高級房屋事務經理（善用公屋資源）蔡坤榮先生（右）獲頒「2024年申訴專員嘉許獎」公職人員獎。

成功檢控個案增加

自新的申報措施推行後，「善用公屋資源分組」轄下「錄取警誡口供小組」的工作量大增，組內同事更主動加班工作，包括在工作日晚上、周六和周日約見住戶。雖然休息和與家人相聚時間減少了，但能完成有意義的工作，同事都感到十分欣慰和滿足。在二零二三年全年，因公屋租戶違反《房屋條例》而被檢控和裁定罪名成立的個案共有約一百八十宗；而在二零二四年（截至七月），公屋租戶被檢控和裁定罪名成立的個案已超過三百宗。房委會期望新措施可加強阻嚇作用，並有助收回更多被濫用的公屋單位。

合理運用公屋資源

社會上有很強的共識，期望政府積極打擊濫用公屋問題。房屋署同事深感責任重大，在人手緊絀的情況下，同事仍多走一步，盡力靈活調配現有人手及資源，全力找出懷疑濫用公屋個案，超額完成工作，充分表現團隊精神。高級房屋事務經理（善用公屋資源）蔡坤榮先生更獲頒「2024年申訴專員嘉許獎」公職人員獎。蔡先生以開明、誠懇和務實的態度聆聽市民的意見，在處理舉報和調查工作時，秉公辦理和客觀調查所有個案，確保公屋資源妥善分配給有迫切需要的人士，獲得香港申訴專員公署的表揚。房屋署各同事均致力服務社會，將繼續積極研究，以新的方法全方位嚴厲打擊濫用公屋，例如應用資訊科技偵測濫用公屋行為，以確保能更有效運用公屋資源。

興華（二）邨斜坡鞏固工程 以民為本 為社區多走一步

興華（二）邨斜坡鞏固工程。

房屋署

房屋署負責管理約一千七百幅人造斜坡，其轄下土力工程管理小組(管理小組)定期按需要進行斜坡維修及鞏固工程，以確保斜坡安全。

在進行興華（二）邨斜坡鞏固工程時，管理小組的項目團隊鑑於斜坡附近有學校和多幢住宅樓宇，特別重視與相關持份者保持緊密溝通，以深入了解各方的需要。當同事與毗鄰斜坡的一所特殊學校聯繫時，校方代表反映對工程噪音的關注，表示該校為輕中度智障兒童而設，學生有特殊的感知模式，可能對特定聲音感到焦躁不安或反應強烈，因而希望在上課時段（即平日下午三時半前）避免進行任何噪音工序。

該項工程需要大量鑽孔，若能在日間進行，將有助縮短工期，並有效控制成本。面對這個挑戰，負責團隊秉持「以民為本」的精神，運用創新思維，經多番討論後，決定引入一款靜音鑽孔裝置，為項目找來可解決問題的雙贏方案。



斜坡附近有學校和多幢住宅樓宇。



輕中度智障兒童學校的代表表示，該校學生可能對特定聲音感到焦躁不安或反應強烈。



項目團隊以民為本，經多番討論後，以創新思維為項目找到了雙贏方案。

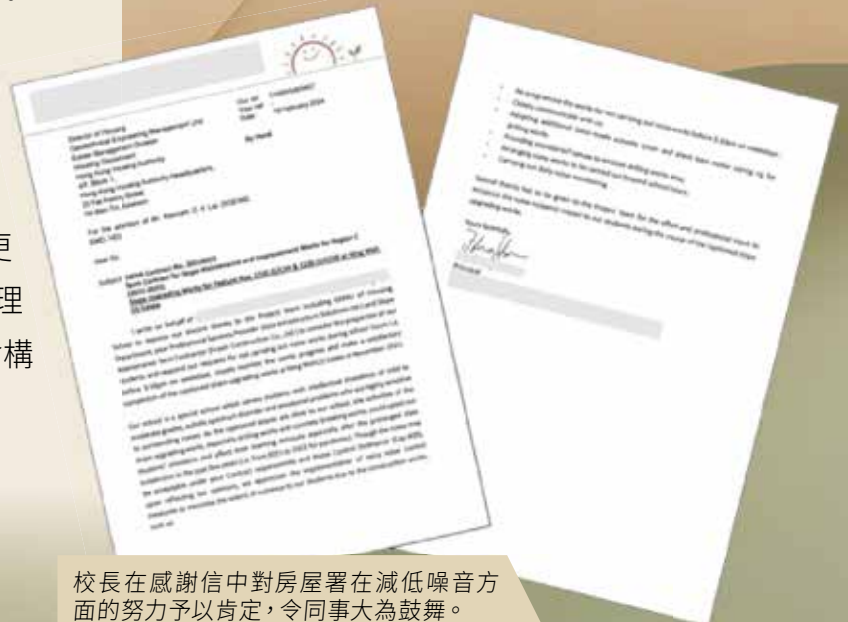
這款靜音鑽孔裝置首次應用於房屋署的斜坡工程上，聲量較市面上一般鑽孔裝置為低。為了達致更理想的降噪效果，團隊調整了鑽孔速度，並在馬達外部加裝自製隔音盒；反覆調校裝置後，鑽孔時的聲量下降至與周邊環境聲量相若的水平。在學校範圍內，師生亦察覺不到鑽孔時所產生的聲音。

棘手的噪音問題終獲解決，工程較初期所評估的時間提前了八個月完成，支出亦在最初預算範圍之內。管理小組收到該校校長的感謝信，肯定團隊的努力，實在令人鼓舞。

在此項目中，房屋署深刻領悟到「以民為本」服務理念的重要意義：多一分關懷、多一些溝通、多一點創意，凡事多走一步，便能為市民提供更適切的服務。房屋署將繼續本着這個理念，致力服務社羣，精益求精，為社會構建美好的未來。



為了達致更理想的降噪效果，項目團隊在馬達外部加裝一個自製隔音盒。



校長在感謝信中對房屋署在減低噪音方面的努力予以肯定，令同事大為鼓舞。



落成超過半世紀的華富邨。

華富新篇章

與居民攜手共建美好社區

房屋署

華富邨落成逾半世紀，如今迎來重建計劃，房屋署團隊深明居民對重建安排有不少關注和疑問。對於在華富邨居住了數十年的老街坊來說，搬遷不僅是生活空間上的改變，亦是情感上一段令人百感交集的歷程。

在這段歷程中，房屋署為了加強與華富邨居民溝通，給予適切關懷，自二零一八年起便積極與邨內居民及各持份者交流，用心聆聽他們的心聲，解答他們對重建安排的疑問，並共同探討如何締造更宜居的新社區。同時，房屋署透過不同活動，與區內街坊一起回顧和分享華富邨半世紀以來的歷史，包括滿載回憶的鄰里生活、依山而建的特色公共空間，以及富人情味的獨特屋邨文化。房屋署更把這些故事和重建計劃的最新資訊輯錄成冊，定期出版《重建路上》通訊，派發予所有街坊。這些故事片段不但喚起了華富邨居民的集體回憶，成為房屋署在設計新社區時的靈感泉源，也承載着居民對新居所的期盼。



華富邨的日落美景。



華富邨重建計劃接收屋邨的建築設計構想圖。



華富邨重建計劃接收屋邨的公共空間設計構想圖。

在二零二二至二四年期間，房屋署舉辦「拾種華富」設計工作坊，深入了解居民對華富新社區在規劃、設計和公共空間方面的想法。在二零二三年六月的工作坊中，一位婆婆分享她與孫女在華富邨仰望星空、細說神話故事的溫馨時光，並笑言想藉此培養孫女對探索太空奧秘的興趣，寄望孫女努力讀書，日後可考上大學。房屋署團隊從中深受啟發，把原本設計的休憩涼亭，改為多用途「觀星閣」，集觀星、乘涼和社交功能於一身。房屋署希望這項特色設施能成為新社區的一處亮點，凝聚居民昔日的情懷與對未來的期盼，也讓這段觀星故事得以延續，使更多居民獲得啟發。



「拾種華富」公共空間設計工作坊。

身為公務員，房屋署團隊在建設宜居社區方面肩負重任。他們相信，只要同事懷着熱忱，盡心服務市民，以創新思維積極回應他們的需求，必定能為香港構建更幸福美好的社區。房屋署期望華富新社區不僅能為居民提供更完善的居住環境，也能把華富邨的獨有歷史、文化和人文精神傳承下去，為香港續寫新篇。

海關義工隊與眼科醫護團隊 攜手保護兒童眼睛健康

香港海關



香港海關義工隊與香港中文大學眼科中心工作人員合照。

今年，香港海關義工隊(義工隊)繼續全力支持「香港中文大學賽馬會瞳心童行計劃」(計劃)。這項為期三年的兒童護眼計劃由香港中文大學和香港賽馬會合辦，在二零二一年十月展開，服務對象主要為少數族裔、有特殊教育需要和低收入家庭的兒童，內容包括眼科檢查、健康教育 and 研究。該計劃旨在及早發現兒童眼疾，並給予適切治療，從而保護兒童視力健康，對預防潛在併發症發揮關鍵作用，為社區帶來正面改變。

義工隊一直積極為計劃的活動提供支援服務，包括人群管理、量血壓、登記及簡單視力檢查。今年，由公務員事務局推動，義工隊更聯同 Home² 青年宿舍攜手支持計劃。活動於二零二四年九月十四日在香港眼科醫院舉辦，為有需要的兒童進行全面的視力檢查。

當天，工作人員在活動開始前向義工清晰講解其角色與責任，以及儀器的操作方法，以便他們更有效地與參加者及其家長進行溝通。其後，義工分成小組，負責不同崗位，以確保流程暢順。義工隊的成員與醫護人員及青年義工緊密合作，過程中充分發揮了協作能力和團隊精神，讓各方加深了解，建立信任和友誼。活動亦幫助義工們提升溝通技巧和辦事效率。



工作人員向義工講解活動流程。



視光師向義工講解儀器的操作方法。



海關與青年義工為服務對象進行視力測試。

參與檢查的小朋友到達眼科醫院時，難免會感到焦慮或疑惑，但在義工隊及青年義工的親切關懷和幫助下，他們慢慢放鬆心情，順利接受了視力檢查。在離開醫院時，每位小朋友都笑逐顏開，紛紛向醫護人員和義工道謝。這次活動別具意義，小朋友對正確的眼睛護理方法有更多認識，並有助他們控制近視加深，預防出現與近視相關的併發症。

參加義務工作意義深遠，可讓同事及青年義工建立更強的社會責任感，深切體會到關懷他人的重要價值，並激發他們日後繼續投身公益事業的動力。同時，這些義工服務不但增加同事對部門的歸屬感，還有助提升政府的整體形象。

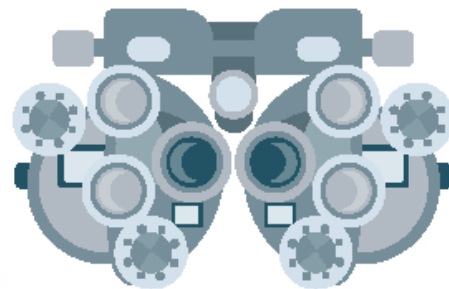
義工隊未來會一如既往，與各機構通力合作，為有需要的人士和家庭及時提供支援，以弘揚社區關愛精神。



義工為小朋友量度身高體重。



義工為小朋友進行簡單視力測試。



海關助理關長(稅務及策略支援)許劍先生(後排左五)於「香港中文大學賽馬會瞳心童行計劃」頒獎典禮上向香港海關義工隊表示支持。



義工隊和孩子在大館檢閱廣場的大合照。

公務員義工服務賀國慶 大館文化藝術導賞遊

地政總署

今年十月二十日，地政總署聯同香港青少年服務處賽馬會天平綜合青少年服務中心，為基層家庭兒童舉辦了「大館文化藝術導賞遊」。這次活動由公務員事務局全力推動，並獲香港賽馬會(馬會)慷慨贊助。地政總署署長羅滄華先生及香港賽馬會對外事務部主管鄭琪先生亦一同參與，親身支持活動。

在大館導賞員的帶領下，地政總署義工隊與發展局義工陪同來自北區的二十位六至十二歲基層兒童參觀大館，探索超過一百八十年歷史的建築羣，了解香港的歷史和文化古蹟。在參觀期間，孩子對中央裁判司署內的法庭布置甚感興趣，急不及待想坐上裁判官的座位，一嘗當法官的滋味。在參觀域多利監獄B倉和D倉時，他們份外投入，更興奮地喊着「放我出去吧！」，場面十分逗笑。

適逢今年是中華人民共和國成立七十五周年，地政總署義工隊藉此機會與參加活動的孩子一同慶祝這個別具意義的日子。馬會特別安排了「中式竹編畫工作坊」，讓孩子體驗中國竹編傳統手藝的樂趣。在工作坊導師的悉心指導和義工的耐心協助下，他們盡情發揮創意，親手編織出一幅幅色彩斑斕、獨一無二的竹編畫。



孩子參觀大館前域多利監獄內的B倉和D倉。



工作坊導師悉心教授竹編傳統工藝。



孩子創作的竹編畫色彩繽紛。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(前排右四)、食物環境衛生署(食環署)署理署長黃宏醫生(前排右三)和姚繼卓先生(前排左三),以及九龍樂善堂總幹事劉愛詩女士(前排右五)與食環署職員康樂會的義工合照。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(右四)聯同食環署義工隊,與十多名樂善村居民一同製作手工作品,共賀國慶。



公務員事務局局長楊何蓓茵女士(右二)、公務員事務局副秘書長陳元德先生(左一)、食環署署理署長黃宏醫生(左二)及姚繼卓先生(右一)探訪樂善村住戶。

關懷家庭賀國慶義工活動

食物環境衛生署

為慶祝中華人民共和國成立七十五周年,食物環境衛生署(食環署)職員康樂會響應公務員事務局呼籲,舉辦了多元化的義工服務,與市民分享國慶喜悅,並向有需要的人士送上關懷。二零二四年十一月九日,食環署職員康樂會四十多名義工前往大埔過渡性房屋「樂善村」進行探訪,向居於該村的基層家庭表達關懷,齊賀國慶。

是次活動由食環署與九龍樂善堂(樂善堂)共同舉辦,亦是食環署為了慶祝國慶七十五周年而籌辦的第三次義工服務。公務員事務局局長楊何蓓茵女士、食環署署理署長黃宏醫生和姚繼卓先生,以及樂善堂總幹事劉愛詩女士亦有出席活動,以示支持。

當天,義工先與十多名樂善村居民在村內的活動室歡聚交流,一同製作充滿國慶元素的手工作品。在工作坊期間,歡笑聲此起彼落,洋

溢着輕鬆愉快的氣氛。其後,義工分為約二十組進行家居探訪,並向居民送上禮物包。

熱心義工服務的同事善用餘暇,參與這項別具意義的活動,不僅展現了他們對社會的關懷,也讓居民感受到公務員義工團隊的溫暖與支持,進一步促進社區凝聚力。食環署義工隊日後會繼續努力,積極籌備和推展各項義工活動,共同為社會貢獻力量,傳遞愛心與關懷。

以畫傳愛 暖人心扉

公務員通訊編輯委員會



一幅溫馨的彩色插畫，加上一句窩心的鼓勵語，往往能觸動人心，令人重新振作。這正是退休總督察連寶燕女士創作插畫的原動力。昔日的「陀槍師姐」，在退休後全情投入插畫創作，透過作品療癒無數讀者的心靈。連女士亦與不同機構合作，舉辦藝術工作坊，向社會推廣正向人生觀。她酷愛這樣充實的退休生活，深信自己在人生不同階段，依然能貢獻所長，服務社羣。





連女士於一九八五年加入警隊，效力警隊超過三十六年。



連女士(中)在警察學院擔任教官，長達二十多年。

持續增值 革新警隊培訓

連女士於一九八五年加入警隊，效力警隊逾三十六年，曾獲派駐商業罪案調查科、機場警區和警察招募組工作，亦在警察學院擔任培訓職務。她表示：「投考警隊，徹底改寫了我的人生。這份工作不但令我擴闊視野，更讓我實現為社會服務的抱負。」警務工作範疇甚廣，變化多端，充滿挑戰。她深知前線經驗固然重要，但專業知識也不可或缺，遂把握每一個機會持續進修，在英語、心理學範疇等方面不斷充實自己。「警隊給予我寶貴的進修機會，我矢志要把所學回饋警隊和社會。」

連女士在警察學院擔任教官長達二十多年，不但自編教材，更引入正向心理學課程，為前線警員提供相關培訓，開創嶄新的教學方向。她說：「為使所任教的課程內容更專業、更實用，我報讀了輔導學碩士課程。隨着警務人員和其他公務員的工作壓力日增，學習正向思維，培養樂觀心態，不僅有助提升同事的工作效能，更能強化其心理韌性，讓他們在工作與生活之間取得平衡。」

世界上所有的
驚喜和好運
都是你積累的人品和善良



連女士創作了多幅作品，致力傳遞正面信息。

筆墨傳情 療癒讀者心靈

「快樂可以選擇」是連女士的教學金句，亦是她的人生哲理。在她的世界裏，最純粹的快樂源於創作。她自小喜愛畫畫，在二零零九年一次偶然的機會下，她為香港基督教服務處創作了《花妹日記》繪本，當中描繪小主角「花妹」與患有抑鬱症的父母相處的生活點滴，讓小讀者從中認識情緒病。自此，這位雙眼圓溜溜、梳着孖辮的「花妹」便成為連女士筆下的主角，在一幅幅有趣的插畫中，以純真的心傳遞正能量。

連女士認為「創作必須言之有物」，她憑着這份堅持，不斷創作，也為自己取了一個意味深長的筆名——「小墨」。「小墨」亦在她往後的作品粉墨登場，一頭俐落的短髮，右側瀏海蓄有一束白髮，形象正是作者本人的寫照。連女士透過「小墨」，把生活感悟、旅途點滴，一一化作筆下的插畫創作。

創作之旅，最初是連女士自我療癒的良方。每當她心煩意亂，或思念已故親人，便會拿起手機或平板電腦隨心繪畫，藉以抒發感受，整理思緒，從中獲得安慰。「創作往往能令我的內心感到無比平靜，我可以畫上好幾個

在孩子的心田
種下愛的種子



連女士以筆名「小墨」出版首部作品《花妹日記》，主角「花妹」是她根據自己的童年經歷而創作的角色。

小時呢！」這些創作不僅讓連女士抒發個人情感，更成為慰藉他人的「心靈雞湯」。當她把作品分享給朋友或在社交平台發布時，每一則留言，每一句鼓勵語，都讓她深受感動，成為她繼續創作的動力。「我很珍惜人與人之間的互動，這會讓世界變得更加美好。」

「藝術的力量，有時遠超我們的想像。」連女士娓娓道來令她難忘的故事。曾經有朋友把「花妹」明信片送給一名晚期癌症病人，而病人把明信片放在病榻旁邊，為自己打氣。「病人所承受的痛苦，我們或許無法分擔，但若能用一幅小小的作品，為他們送上一份溫暖，實在很有意義。」這份深刻的體會，讓她更加堅信藝術的感染力，專注創作帶有正面信息的插畫，希望能夠滋潤讀者的心靈，在困境中為他們帶來鼓勵和慰藉。



連女士舉辦畫展及藝術工作坊，讓不同年齡層的參加者透過藝術治療和互動創作，學習保持正面、善良、快樂的人生觀。

退而不休 推動正向教育

連女士在二零二一年退休後，醉心於創作，萌生了舉辦個人畫展的念頭。她的首個插畫展於二零二三年年底在警官會所舉行，展出八十多幅作品，吸引大批好友及昔日「戰友」到場支持。連女士的作品關注度不斷提升，亦促成了她與不同機構的合作機會。

香港房屋協會(房協)便是合作機構之一。房協邀請她在油麻地駿發花園的展覽中心舉辦畫展及藝術工作坊。工作坊融入「正向心理學」元素，讓不同年齡層的參加者透過藝術治療和互動創作，學習保持正面、善良、快樂的人生觀，提升抗逆能力。「每次工作坊結束後，總有參加者告訴我，他們開始明白關注身心健康的重要性，更迫不及待把這些正能量傳遞給親朋好友，這令我感到很欣慰。」

連女士亦獲邀在一間小學的開放日舉辦小型畫展，把她筆下充滿正能量的「花妹」帶入校園。為了讓藝術教育進一步兼具互動和啟發創意的元素，她特別邀請學生參與創作，讓家長在開放日欣賞子女的作品，同時培養學生的正向思維。她續說：「我期望透過藝術體驗活動，幫助小朋友從小建立積極正面的人生態度，在生活中面對不同挑戰時，有更強的抗逆能力。」



連女士的首個插畫展於二零二三年年底在警官會所舉行，展出超過八十幅作品。

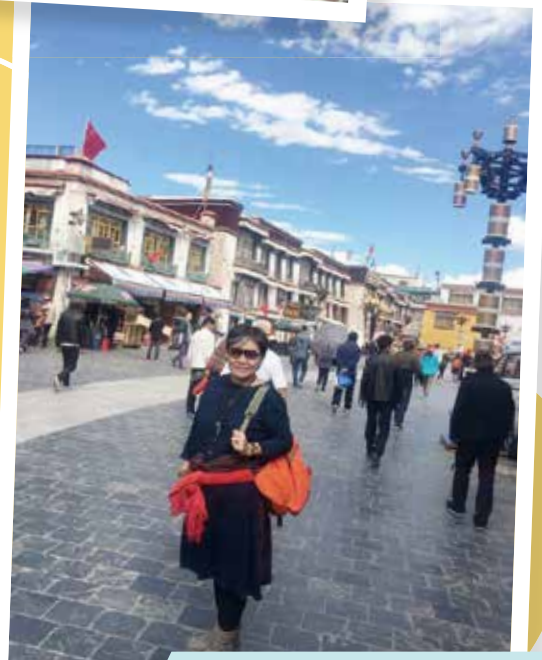


連女士在訪問期間，即席創作了一幅插畫勉勵公務員同事，畫中提醒「我們都要學會善待自己，去到哪裡，也要帶上自己的陽光！」

帶上陽光 學會善待自己

在訪問期間，連女士即席揮毫，創作了一幅插畫勉勵公務員同事。畫中微笑的「花妹」手握一個太陽造型的氣球，加上一句溫馨提醒：「我們都要學會善待自己，去到哪裡，也要帶上自己的陽光！」連女士解釋作品背後的意義時說：「這幅作品正正呼應了我一直想傳達的理念——生活需要在多方面之間取得平衡。當我們埋首工作之時，亦要懂得善待自己，並預留時間與家人相處，發展個人興趣。與其讓壓力如烏雲般籠罩着自己，不如主動尋找快樂方程式，為人生添上幾抹暖暖的色彩，並把快樂感染身邊的人。」

她亦寄語公務員同事及早規劃退休生活，「很多人總覺得退休是遙不可及的事，但我建議大家盡早開始為人生下一個階段做好準備，不要把某些活動或興趣都擱置到退休時才開展，而是應及早培養嗜好，讓自己在離開職場後能繼續過着充實和有意義的生活。」連女士亦特別提醒公務員同事，在職時要關注身心健康，切勿待退休後才正視問題。



連女士前往西藏旅行，感觸良多。

人生如畫 分享難忘旅程

連女士笑言，退休生活雖然忙碌，卻充實快樂。她在忙於與各大機構和學校合辦畫展和工作坊之際，亦會預留時間享受旅遊的樂趣，放鬆身心。這些旅途片段，往往成為她的創作靈感。在一次西藏之旅後，她把沿途的創作印製成明信片，送贈親友，與大家分享她在旅程上的感動時刻與種種啟發。

從警隊執法到藝壇創作，連女士一直熱心貢獻社會，描繪出人生的多采篇章。她懷抱着愛與熱忱，希望以畫作向社會傳遞正能量，為讀者帶來光明與希望。

本港人口的碘狀況

碘質是人體必需的微量營養素，用來製造甲狀腺激素，以支持生長和發育。持續攝取不足碘質，會對不同年齡層人士的健康造成重大影響，包括甲狀腺功能不足、身體發育遲緩、精神機能受損，以及其他影響，統稱為碘缺乏病。



有關市民攝取碘質的聯合建議

碘質是維持甲狀腺正常功能、生長和發育必需的微量營養素。踏入不同人生階段，碘質攝取不足可導致甲狀腺腫大和甲狀腺功能不足，以及一系列的碘缺乏病，包括精神機能受損。

哪些人士有碘質不足的風險？

碘質水平調查(2019)及2020-22人口健康調查有助深入了解本港人口的碘攝取量。調查發現，除了15-34歲人士外，其他較年長組別人士的碘攝取量並不足夠。同時，雖然學齡兒童的碘攝取量屬於足夠，但懷孕及哺乳婦女的碘攝取量並不足夠，而平均每天服用含最少150微克碘補充劑的懷孕婦女則除外。

如何維持足夠的碘營養？

1 遠吃碘質豐富的食物

食用碘質豐富的食物作為均衡飲食的一部分。碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等。

遠吃碘質豐富的零食時，避免高鹽或高脂肪的零食。

2 使用加碘的食鹽

以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）以降低患上高血壓的風險。

由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方。

3 給懷孕及哺乳婦女的額外建議

每天服用含最少150微克碘的補充劑。如有疑問，應諮詢醫學建議。

患病或有甲狀腺問題的人士應諮詢專人，並按指引服用補充劑。

為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中。

有甲狀腺問題的人士應使用加碘食鹽諮詢醫學建議。



一般人口的碘狀況

衛生署於二零二零至二二年度進行了第三次人口健康調查，針對香港十五歲或以上的陸上非住院人口(不包括外籍家庭傭工和訪港旅客)進行調查，以收集人口健康資料，當中包括評估家庭中使用加碘食鹽、食用碘質豐富食物(包括藻類(紫菜)和即食藻類(紫菜))、服用含碘補充劑的情況，並通過化驗尿液樣本進行尿碘濃度(微克/升)測試，以評估人口的碘狀況。

調查發現，本港十五至八十四歲人士的尿碘濃度中位數為九十一點三微克/升。當中，女性的尿碘濃度中位數(八十八點一微克/升)低於男性(九十三點七微克/升)。根據世界衛生組織建議的流行病學標準，尿碘濃度中位數一百至一百九十九微克/升屬於碘攝取量「足夠」。就本港情況而言，三十五

有關市民攝取碘質的聯合建議海報。

歲或以上人士屬於碘攝取量「不足」和「輕度缺碘」(三十五至五十四歲及五十五至八十四歲人士的尿碘濃度中位數分別為九十二點七及七十九點八微克/升)，而十五至三十四歲人士的碘攝取量則達「足夠」標準(尿碘濃度中位數為一百零七點五微克/升)。

加碘食鹽和碘質豐富的食物是維持足夠碘營養的來源，但調查結果顯示，只有百分之二十一的受訪者在家中使用了加碘食鹽，而每周至少食用一次藻類(紫菜)的受訪者亦只有百分之八點七。

健康易受影響的目標羣組

衛生署在二零一九年委託香港中文大學進行覆蓋全港的碘質水平調查，評估了三組健康易受影響羣組的碘狀況，包括香港學齡兒童、懷孕及哺乳的婦女。調查顯示，學齡兒童的碘攝取量屬於「足夠」，而懷孕和哺乳婦女的碘攝取量均屬於「不足」（有服用含碘補充劑及平均每天碘攝取量等於或超過一百五十微克的懷孕婦女除外）。

通過膳食滿足對碘的需求和預防碘缺乏

衛生署聯同食物環境衛生署食物安全中心成立預防碘缺乏病工作小組，由來自醫院管理局、香港社會醫學學院、香港家庭醫學學院、香港婦產科學院、香港兒科醫學院，以及香港內科醫學院的代表組成。該小組檢視

了二零二零至二二年度人口健康調查的主要結果和最新科學證據，建議市民增加碘攝取量以維持足夠的碘營養，包括選吃碘質豐富的食物、使用加碘的食鹽，並建議懷孕和哺乳婦女每天服用含最少一百五十微克碘的補充劑。詳情請參閱「有關市民攝取碘質的聯合建議」。如欲獲取更多相關資訊，請瀏覽衛生署衛生防護中心網頁(<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>)。



衛生署衛生防護中心網頁



如何維持足夠的碘營養？

1. 選吃碘質豐富的食物

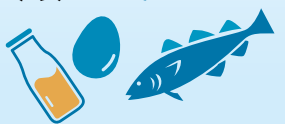
- 食用碘質豐富的食物作為均衡飲食的一部分。碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等

- 選吃碘質豐富的零食時，避免高鹽或高脂肪的零食



2. 使用加碘的食鹽

- 以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克(1茶匙)以降低患上高血壓的風險



- 由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及於置在陰涼乾燥的地方



- 為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜餚中
- 有甲狀腺問題的人士應就使用加碘食鹽諮詢醫學建議

3. 給懷孕及哺乳婦女的額外建議

- 每天服用含最少150微克碘的補充劑
- 如有疑問，應諮詢醫學建議
- 患病或有甲狀腺問題的人士應諮詢醫護人員，並按指引服用補充劑

減壓有方 — 靜觀

公務員事務局及
香港家庭福利會

急促的生活節奏，繁重的工作壓力，容易令人喘不過氣，感到煩躁不安、心緒不寧。透過修習靜觀，我們可暫忘煩擾，了解自己內心的真實感受，紓緩壓力和焦慮徵狀，從而提升身心健康。研究顯示，修習靜觀有助改善情緒問題，多做靜觀練習，能令人活得更輕鬆自在。



「靜觀」是指「有意識地、不加批判地、留心當下此刻而帶來的覺察，藉以了解自己，培育智慧與慈愛」。

縱然靜觀的哲理與技巧源自佛法，但其本質是一種生活智慧，也是自我反省的修煉過程。修習靜觀有助我們提升覺察度及理解力，不再被自己的喜惡、偏見及期望支配。受情緒困擾的人容易為未來感到擔憂，靜觀正正可把他們的注意力帶回到當下的自己，讓他們覺察自身的思想、情緒和身體反應。

靜觀可透過不同形式進行，而腹式呼吸法是較常見的方法之一。大家不妨按以下的簡單步驟，自行嘗試練習：

01 準備功夫

找一處寧靜空間，坐在椅上，背靠椅背，雙腳平放地面，雙手放於大腿上。



02 第一組練習

先合上雙眼，放鬆身體，然後留意呼吸。吸氣時，感受一下吸入鼻孔的空氣是暖的還是涼的；呼氣時，同樣感受從鼻孔呼出的氣是涼的還是暖的。留意吸氣呼氣進出鼻孔時一涼一暖的變化，這可讓你體會並察覺身體也有不同的改變。



03 第二組練習

繼續慢慢呼吸，試把手輕放在肚皮上。吸氣時，留意肚皮是脹起的還是縮下去的；同樣地，吸呼時再去感受肚皮一脹一縮的變化。



04 第三組練習

嘗試一邊吸氣一邊慢慢數一至五：「一、二、三、四、五」，數到五時把氣吸盡，再稍稍屏息；接着慢慢呼氣，由五倒數至一：「五、四、三、二、一」，數到一時把氣呼盡。當有其他思緒在腦海浮現時，不加批判，只把注意力集中於呼吸上，讓雜念自然溜走。



大家可按自己的步伐，依次進行這三組練習，一早一晚，每次練習約十分鐘或以上。除了呼吸練習外，靜觀也可透過其他形式進行，如吃東西、步行和伸展運動等。

我們平日工作忙碌，生活緊張，情緒容易起伏，難於專注當下。就讓我們每天多做靜觀練習，好好平靜思緒，調適身心。

公務員國家事務培訓

「建國75周年：邁向新時代」系列

公務員學院推出「建國75周年：邁向新時代」系列，內容涵蓋中國近代史、當代中國發展、國家外交事務與國家安全等課題，以提升公務員的愛國精神和國安意識。

公務員事務局
公務員學院

全新的「中國近代史專題研習課程」

課程共有五個單元，以重要歷史事件為切入點，通過近代中國的艱辛歷程帶出中國人民奮發自強的精神，加深公務員對國家百年奮鬥史的認識，了解香港在中華民族復興歷程中的角色和使命。同事反應熱烈，首兩個單元已於九月和十一月舉行，約二百七十名來自超過四十個決策局/部門的中高級公務員參與課程。



「中國近代史專題研習課程」，由中國文化研究院院長邱逸博士主講。

不同專題講座 透視國家邁向新時代的發展

學院亦舉辦不同的重點講座，包括：「**國家外交事務**」系列，由外交部相關官員講解國家外交策略和國際形勢；「**總體國家安全觀**」系列，全面分析總體國家安全觀的發展脈絡、主要內容、維護國安面對的挑戰和對國家發展的重要性；以及「**國家創新科技**」系列，介紹國家在創新科技不同領域的開發與應用。



學院與外交部駐港特派員公署合辦「國家外交事務」系列。



「總體國家安全觀」系列由中國現代國際關係研究院專家主講。



「國家創新科技」系列介紹國家在不同創新科技領域的最新發展。

網上學習

學院於《公務員易學網》推出「建國75周年專題網頁」，介紹國家在科技、經濟、文化等領域的成就和發展，也提供上述講座的精華片段，讓公務員持續學習國情。歡迎同事瀏覽。



<https://www.clcplus.csc.gov.hk/clcplus/portal/externalLink/12768>



高級公務員任命

生效日期	姓名	職位
二零二四年七月二十三日	黎志華	財經事務及庫務局常任秘書長（庫務）
二零二四年七月二十九日	沈鳳君	文化體育及旅遊局常任秘書長
二零二四年八月五日	黃少珠	商務及經濟發展局常任秘書長
二零二四年八月十二日	張馮泳萍	旅遊事務專員
二零二四年八月十九日	廖廣翔	工業貿易署署長
二零二四年九月五日	羅淦華	地政總署署長
二零二四年十月八日	陳施維	稅務局局長
二零二四年十一月十一日	楊碧筠	環境及生態局常任秘書長（食物）
二零二四年十一月十八日	吳文傑	食物環境衛生署署長

截至二零二四年十一月三十日

香港警務處

二零二四年

獲頒授勳銜的同事

公務員事務局



二零二四年授勳名單已在憲報刊登，名單上有不少現時或之前任職政府的同事，在此謹向他們衷心致賀。

金紫荊星章

利敏貞女士, JP
朱曼鈴女士, JP
黃智祖先生, JP

銀紫荊星章

梁肇輝博士, JP
陳派明工程師, JP
盧世雄先生, JP
袁小惠女士, JP
鄭鍾偉先生, JP
彭耀雄工程師, JP

香港警察卓越獎章

陳俊燦先生, PMSM
陳綺麗女士, PMSM
陳民德先生

香港消防事務卓越獎章

梁韋洛先生
許偉明先生
陳慶勇先生
劉國富先生

香港入境事務卓越獎章

程和木先生
樊曉聲先生

香港海關卓越獎章

胡偉軍先生
吳潔貞女士

香港懲教事務卓越獎章

梁志偉先生

政府飛行服務隊卓越獎章

孫志華先生

銅紫荊星章

李萃珍女士, JP
徐仕基工程師, JP
梁健文先生, JP
鄺家陞工程師, JP
黃敬文先生
周紹喜工程師
張綺薇女士
陳德義先生
甄文蕙女士
盧錦倫先生

香港警察榮譽獎章

李國昌先生
林敏嫻女士
史廣鴻先生
何志堅先生
余偉良先生
吳詠賢女士
巫劍豪先生
李仲華先生
韋志達先生
張偉華先生
張壽穩先生
張綺玲女士
梁維安先生
陳有富先生
曾繁國先生
馮慶南先生
黃中輝先生
楊寶榮先生

劉達輝先生
鄭嘉俊先生
鄭劍雲先生
蕭思銘先生

香港消防事務榮譽獎章

梁家駿先生
莊永安先生
陳振榮先生
勞耀康先生
彭健安先生
楊立新先生
楊啟宏先生
關鎮威先生

香港入境事務榮譽獎章

葉兆強先生
王美德女士
邱陵先生
許欣欣女士
潘肇川先生

香港海關榮譽獎章

李嘉明先生
馬少芳女士
黃志偉先生
楊嘉斐女士

香港懲教事務榮譽獎章

余漢麟先生
周鳳玲女士
袁瑞恒先生
羅鎮烽先生

政府飛行服務隊榮譽獎章

梁敏超機長, MBB

榮譽勳章

李淑芬女士
梁路得女士
陳國基先生
廖嘉倫女士
錢漢輝先生
譚少聰先生

行政長官社區服務獎狀

彭禮輝先生

行政長官公共服務獎狀

林少忠先生
楊美琪女士, JP
梅基發先生, JP
廖李可期女士, JP
曾強先生, SBS
林志偉先生, PMSM
林偉亮先生, PMSM
楊耀宗先生, PMSM
鍾仕邦先生, PMSM
黎偉生博士, IMSM
伍朗廷先生
周天行先生
梁文豐先生
彭士印先生
蕭敏敏女士
方善鏗先生
王錫輝先生
包亦煒先生
白智峰先生
伍子健先生
伍恩偉先生
伍嘉豪先生
向秉龍先生
何宇揚先生
余卓禮先生
余俊曦先生
吳文俊先生
吳加悅女士
吳秉聰先生
吳芷軒女士
吳朗謙先生

吳盛超先生
吳詠怡女士
吳蔚妍女士
吳融鎮先生
呂文集先生
呂加雯女士
李日香女士
李名誠先生
李百謙先生
李沛權先生
李家霆先生
李書權先生
李嘉莉女士
李維峻先生
李澤鴻先生
周仁傑先生
周美鳳女士
周庭烽先生
周海雄先生
周嘉豪先生
周蔚嫻女士
林子峰先生
林景豐先生
林瑞群女士
林燕明女士
邱嘉榮先生
邵韻儀女士
柯海棠先生
胡家潤女士
韋婧女士
耿麗雅女士
袁兆基先生
袁志恒先生
袁燕華女士
馬僑徽先生
張伯傑先生
張俊傑先生
張柏誠先生
戚碧梅女士
梁子祺先生
梁玉萍女士
梁安琪女士
梁晉榮先生
梁國林先生
梁維斌先生
梁樂文先生

莊文欣女士
莫冠斌先生
莫國傑先生
許康傑先生
郭思慧女士
郭倩文女士
郭啟國先生
郭凱瑩女士
郭曉君女士
陳子峰先生
陳允健先生
陳永鉅先生
陳君傑先生
陳志成先生
陳思凱先生
陳倩媛女士
陳家駒先生
陳偉文先生
陳國衛先生
陳培堅先生
陳雅香女士
陳嘉明先生
陳慧妍女士
陳穎琛女士
陳翰翹先生
陳龍杰先生
陳鴻鈞先生
傅悅耳女士
勞麗芳女士
彭嘉榮先生
曾志榮先生
曾康然先生
曾凱亮先生
程宇廷女士
馮俊宜女士
馮寶羅先生
黃天筵女士
黃文貴先生
黃安妮女士
黃安敏女士
黃金鳳女士
黃展皓先生
黃添培先生
黃煒倫先生
黃銳玲女士
黃蕙茹女士

黃顯婷女士
楊日朗先生
楊英祺先生
楊雲飛先生
葉浚軒先生
葉澤標先生
詹竣耀先生
雷家雋先生
雷得信機長
劉力基工程師
劉少清女士
劉永旭先生
劉偉鴻先生
劉雲達先生
劉嘉璧女士
劉劍活先生
劉德榮先生
劉曉丹女士
劉錦銘先生
劉麗明女士
樂逢源先生
歐陽汶杰先生
蔡天佑先生
蔡晉賢先生
蔡嘉浩先生
鄧楚灝女士
鄭雅青女士
黎啟東先生
黎國湧先生
黎達開先生
黎顯倫先生
盧萱庭女士
盧樂敏女士
龍嘉淇女士
戴欣女士
戴相敬先生
繆美瑜女士
謝威誠先生
藍淑琴女士
鄺偉賢先生
魏小慧女士
羅天璋先生
羅寶珠女士
譚嘽麟先生

為加深大眾了解在2024年「公務員事務局局長嘉許狀計劃」及「公務員義工嘉許計劃」中獲獎公務員的工作成就和義工服務方面的卓越表現，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》及一集十分鐘的電視特輯《義工善行 公務員好故事》。節目已於二零二四年十二月中在港台電視31台播出，同事可掃描相關二維碼重溫特輯。

To enhance public understanding of the award-winning civil servants' work achievements and their outstanding performance in volunteer service under the Secretary for the Civil Service's Commendation Award Scheme and the Civil Service Volunteer Commendation Scheme 2024, the Civil Service Bureau and Radio Television Hong Kong (RTHK) have jointly produced a ten-episode television series entitled "United to serve the community - Good stories of civil servants", with each episode lasting for five minutes, and a special ten-minute television programme entitled "Volunteering for the well-being of our community - Good stories of civil servants". The programmes were broadcast on RTHK TV31 in mid-December 2024. Colleagues may scan the QR code for the TV programme archive.

同心為民 公務員好故事

United to serve the community
Good stories of civil servants

《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)



01 救護傳承
消防處 Fire Services Department



02 聲影有情
康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department



03 規劃有道
規劃署 Planning Department



04 方便之門
食物環境衛生署 Food and Environmental Hygiene Department



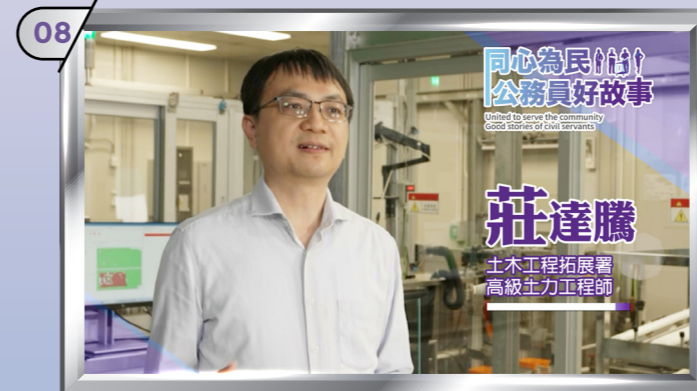
05 為民先鋒
民政事務總署 Home Affairs Department



06 海事縱橫
海事處 Marine Department



07 流暢通行
入境事務處 Immigration Department



08 專業溝通
土木工程拓展署 Civil Engineering and Development Department



09 齒輪互動
運輸署 Transport Department



10 信任之選
香港郵政 Hongkong Post

義工善行 公務員好故事

Volunteering for the well-being of our community
Good stories of civil servants

《義工善行 公務員好故事》

電視特輯 (節目重溫)

"Volunteering for the well-being of our community —
Good stories of civil servants"
TV programme (Archive)

