



健身培養自律堅毅 登上海關招募海報

爆肌關員：勤練體魄 更好為香港把關



紀律部隊故事 3

第20屆世界警察及消防運動會(世警會)香港特區紀律部隊健兒創歷屆最佳成績，印證人員特質與運動相輔相成。近期在海關招募宣傳海報上其中一位「男神」、「大隻佬」，原來他真是現役關員，名叫梁東賢(Samuel)。

本是文弱書生的梁東賢向大公報記者分享他愛上健身的經過，他早前「爆肌」登上健美舞台，並體會到運動訓練帶來的自律和堅毅，與紀律部隊的特質如出一轍，可讓人磨練出更正向、更積極的心態。同時，健身運動令他的體格提升，對日夜鎮守關口的使命，穿梭大小車輛及查驗貨物的能耐也有莫大幫助。

大公報記者 葉浩源(文) 林良堅(圖) 許焯傑(視頻)

梁東賢現時駐守深圳灣，主要負責貨車和私家車出入境清關工作，查驗貨物及車輛有否攜帶走私物品或違禁品。擁有健美身材的他，在加入海關前不久卻像一個弱不禁風的書生。「其實我本身「瘦底」(身形瘦削)，當初健身的原因是等待DSE(香港中學文憑考試)放榜期間，參加了新秀歌唱大賽(2015年)，因為我真的太瘦，經理人希望我能夠改善身形，機緣巧合下開始健身，初時只是在家舉小啞鈴，到2016年年尾才開始正式踏入健身房，經過近兩年的操練，體能上比較2015年有了很大進步，我便嘗試投考關員，體能測試亦順利過關。」

任務艱辛 仍可輕鬆駕馭

養成了恆常健身的習慣，一向喜歡挑戰、與別人一較高下的梁東賢，漸漸萌生參加健美比賽的念頭。從去年底開始，他經歷至少半年時間的預備，其間已不知吞下多少件白焗雞胸，限制飲食同時「操肌」，體脂在最低時只有約8%。終於，他在今年五月中踏上了香港首屆WNBF國際自然健美比賽的舞台，展示努力成果。他笑言：「備賽期間已習慣了累，過程是很有挑戰性、不容易，要經半年極高自律性的生活，包括飲食及高強度的訓練，安排工作及作息。」經過這段時間的鍛煉，他感覺對自己的心態產生了非常正面的影響，例如面對生活或工作上的困難要解決時，都能輕鬆面對。

料兩年後再戰健美擂台

他續說，自決定參加健美比賽後，身為紀律部隊人員的自律和堅毅特質此時發揮了極大作用。「這是我定立的目標，有了目標，備賽時即使會感到較平時累，但背後驅使繼續前進的動力更大，加上分配好工作、訓練、作息的時間，保持自律和積極，仍是可以兼顧得到，甚至比以前做得更好，工作和運動相輔相成。」梁東賢表示，他有時處理案件缺乏休息，在經歷半年的「地獄式」操練及紀律性生活後，對連續30多至40小時的工作也能夠輕鬆地駕馭。

梁東賢有了第一次參加健美比賽的經驗，與其參賽組別的20多人一較高下，他形容今次是一場寶貴經驗，令他「知道與別人差多遠」。展望將來，他預計兩年後再戰健美擂台，目標取得前五名，有獎可領，而「不是比賽完洗個澡便走」。在海關職責上，他矢志會繼續做好前線工作、做好本分，並會向同事推廣其運動經驗和分享訓練的重要。



▲海關招募宣傳海報上其中一位「男神」關員，就是酷愛健身的梁東賢(前)。



▲梁東賢刻苦操練，提升了自律和堅毅特質，令他可輕鬆駕馭繁重的工作。

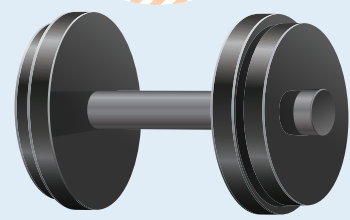


掃一掃 有片睇



▶梁東賢今年5月參加了香港首屆WNBF國際自然健美比賽。

分配好工作、訓練、作息的時間，保持自律和積極，仍是可以兼顧得到，甚至比以前做得更好，工作和運動相輔相成。



曾奪「新秀」季軍 入職後繼續高歌



▲2015年，梁東賢贏得新秀歌唱大賽第三名。

發揮所長

海關跨境橋岸科深圳灣貨物組關員(貨物及車輛處理組)梁東賢，除了是一名「爆肌」健美男之外，原來他還有一個特長，就是唱歌。他於2015年曾參加本港一項新秀歌唱大賽，並取得第三名。他透露喜歡音樂的原因是受爺爺和爸爸的影響，他們是粵劇的表演者，所以梁東賢自小就在充滿音樂的氛圍下成長，加上家人的悉心培育，他小學時期已考取電子琴八級資格，至中學發現對唱歌很感興趣，陸

續參加各種歌唱比賽。令人意想不到的，梁東賢在加入海關後仍可發揮歌喉，加入「香港海關流行樂隊」，在不同場合表演。

擴大招聘 申請增73%

梁東賢早於中學時期已有加入紀律部隊的志向。近年各紀律部隊積極向仍在院校的學生推廣專業階梯，翻查海關招聘策略，部門已率先配合公務員事務局的新措施，開放督察職位給大學畢業前一年的學生報名；關員更是全年招聘，

以便有意投考人士可於任何時間申請及加快填補空缺。另外，今年3月起海關亦開始在內地包括廣州、武漢及福建，展開實體招聘活動，為內地港生舉辦招聘講座。

在多樣措施的推動下，海關最近一期的招聘共收到超過7500份申請，較去年上升73%。

當中有約470份屬於大學畢業前一年的學生遞交，而內地港生亦有約290份申請，另外少數族裔的申請(29份)亦有1.2倍的增幅。

港首辦「未來科學大獎周」10月頒獎

諾獎得主等百位科學家將出席

【大公報訊】記者郭如佳報道：「未來科學大獎」下周三公布得獎名單，並將於10月中旬在本港舉辦的「未來科學大獎周」期間頒獎。今次的大獎首度在香港舉行，除頒獎禮外，還有科學峰會、未來科學大獎獲獎者與青少年對話等連串活動。負責活動的香港科學院院長、首屆「未來科學大獎」之生命科學獎得主盧煜明表示，一連四日的活動更邀請100名世界知名科學家，包括諾貝爾化學獎獲獎者Gregory Winter及Michael Levitt。



▲盧煜明(左)認為，目前將大型科創盛事移師來港的良好時機。右為未來科學大獎捐贈人代表王強。

科創盛事移師香港好時機

盧煜明表示，本港已在疫情後復常，加上目前的科創熱潮，認為目前是把大型科創盛事移師至本港舉行的良好時機。捐贈人代表，天使投資機構「真格基金」及新東方教育科技集團聯合創始人王強表示，得獎者需要在中國內地、香港、澳門及台灣取得傑出科學成果，各獎項的候選人由科學委員會審核通過的提名人提名產生，不接受個人申請與社會推薦。

據悉，提名人由科學委員推薦產生，各科學委員推薦的提名人需經科學委員會確定並認可，方可具備提名權。而每位提名人每年可提交一次提名，提名的有效期最長為五年。每位提名人的推薦工作須獨立進行，不能採取聯名推薦方式。「未來科學大獎」候選人根據提名人的

推薦，由各獎項委員會投票確定。在確定候選人後，由科學委員會指定5位以上該領域的國際專家，根據每位候選人的專業情況，對各候選人被提名的工作成果給予評價。最終的獲獎者名單由科學委員會參考國際專家的評價通過不記名投票確定。

袁國勇等五港科學家曾獲獎

「未來科學大獎」於2016年起設立，分為「生命科學獎」、「物質科學獎」及「數學與計算機科學獎」三個獎項，每個獎項的得主可獲100萬美元。過去香港曾有五名科學家，包括香港大學微生物學系講座教授袁國勇等曾獲獎。大獎捐贈人還包括騰訊公司董事會主席馬化騰、百度創始人李彥宏等。

翹英教育何文田分校被追租188萬

【大公報訊】上月底宣布全線結業的翹英教育，早前突然宣佈陸續復課，其位於何文田的分校被領展入稟高等法院，要求校長彭芷彤及其公司「樂之優兒」，連本帶利償還共約188.5萬元的租金及差餉等費用，並要求交吉單位及作出賠償。

領展物業有限公司在入稟狀指，於2019年5月和被告公司簽下五年租約，把何文田廣場的舖位租予被告公司，被告公司在上址經營「翹英教育」。領展曾去信要求被告公司還款和交還單位但不果，遂入稟向兩被告追討欠款及要求舖位交吉。

另外，翹英教育早前以董事彭芷彤名義發出告示，指康怡分校復課，昨日再張貼告示指柴灣及小西灣分校將復課，惟位於柴灣青年廣場的分校仍然沒有營業，致電亦無人接聽。據了解，目前學生需前往康

怡分校上堂，並要提早48小時通過WhatsApp預約。對於已繳費但學校無法提供的課程，校方指他們可免費預約其他課程；若學生不願更改課程，會商討如何解決。



被領展入稟追討欠租。何文田廣場的翹英教育中心。

世衛：新冠變種EG.5或成主流

【大公報訊】世界衛生組織最新宣布，將新冠病毒變異株EG.5及其亞系列為「需留意變異株」，因應其具有免疫逃逸的特性，可能導致感染個案上升，並於部分國家甚至全球成為主流變異株。本港的衛生防護中心昨日表示，本港在今年4月錄得首宗EG.5感染個案，目前該病毒在本港的新冠確診個案暫佔約5.3%，呼籲市民保持警覺，預防新冠病毒及流感，接種疫苗有效預防感染及重症個案。

現有證據顯示，EG.5對全球造成的公共衛生風險為低，與其他現時流行的需留意變異株的風險相若，至今沒有報告顯示其致病嚴重程度出現變化。香港衛生署衛生防護中心表示，各項最新監測數

據均顯示，截至8月5日的過去一周內，新冠病毒活躍度較對上一周有下降趨勢。公共衛生化驗服務處對感染樣本的基因分析結果顯示，XBB及其亞系仍是本地的主流病毒株，佔有分析結果樣本的超過95%，而EG.5佔約5.3%。

至於流感，衛生防護中心的監測數據顯示，截至8月5日的過去一周內，整體流感活躍程度較前一週輕微下降。最新的流感病毒每周陽性百分比為8.31%，甲型H3流感仍然是主流分型，整體公立醫院主要診斷為流感的入院率，於同一周為0.29(每一萬人口計)。一名有長期病患的16歲男童早前確診感染甲型H3流感病毒，併發休克。