

懲教署

政制局

警務處

公務員事務局



羅趣璇(圖左)表示，會在中午由屯門沿青山公路跑至荃灣練習。

女將趨增 盼爭殊榮



楊美兒過往是學界和公開賽的常客。

楊美兒環島跑練腿肌

24歲二級懲教助理楊美兒，自13歲已開始跑步，過往在體育會經常參與學界賽和公開賽，至今已約有200個獎牌和幾十個獎盃，在全港女子青年組10公里賽事排名前10位。她加入懲教署長跑隊，由以往參加中長跑(400米至1,500米)轉為主攻10公里，成績更比過往理想。

楊美兒表示，她駐守喜靈洲勵懲教所，即使下班也需要在島上留宿候命，所以她每周作兩三次環島練跑，長約5.7公里，有助訓練大腿肌肉，宿舍設有健身室。憑過往田徑賽經驗，她也會不時與教練研究姿態、體能訓練等。她去年已參與「渣馬」10公里賽，以45分跑完全程，期望今年「渣馬」可刷新個人紀錄。她又指，愈來愈多畢業生加入懲教署，為部門帶來新動力，望明年會有女子成員代表懲教署參加「紀律部隊盃」。

二級懲教助理、駐守屯門大欖女懲教所的羅趣璇，中六起自行練長跑，但未接受過專業訓練，直到加入懲教署長跑隊，認識了不少隊員，才有機會從中學習。她形容，過往自己練習雖較自由，但參加長跑隊就有種比賽的心態，隊友們亦會糾正她的跑姿，並透過交流令自己進步。

羅趣璇作為長跑隊員，強迫自己用公餘時間訓練，不時在中午下班後，沿青山公路跑至荃灣，讓自己在太陽最曬的環境下練毅力。不過，練跑之餘又「愛美」的她稱，間中會飲番茄汁和着重美白，而做運動亦有助身體新陳代謝，樣子也較年輕。

她承認男性爆炸力較女性強，但現今女性愈來愈好動，體力也很強。「男隊員可能會一味衝，女隊員則兼顧訓練和保養，亦會與隊員分享營養食品保養筋骨。」現時她要爭取休息，避免油膩食物，力求在賽事爭取更好成績。

懲教署總懲教主任周露明表示，愈來愈多女懲教人員參與長跑賽事，其中有4名懲教人員在工商機構運動會2014的長跑比賽中奪得隊際冠軍，為紀律部隊之冠。為鼓勵更多女懲教人員投入長跑行列，署方在懲教院所的職員宿舍周邊設有運動及健身設施，鼓勵職員在上班前後善用餘暇，鍛煉身體。



懲教署女將參與訓練。

無懼兩中堅跑手因傷退出 盼紀律部隊盃保三望二

懲教署長跑隊在雙魚河集訓備戰香港渣打馬拉松。

黃偉邦 攝



懲教隊備戰「渣馬」吸新血勤練上斜



教練陳國璋分析「渣馬」上斜賽道。黃偉邦 攝

香港文匯報訊(記者 羅繼盛)一年一度的「香港渣打馬拉松」將於本月25日舉行，各路跑手都積極備戰，爭取佳績。去年奪得「紀律部隊盃」第三名的懲教署長跑隊，在賽前3個月開始積極備戰，雖然今屆有兩名中堅跑手因傷退出，但同時有「學界跑手」等生力軍加入，希望今屆力保三甲。

「香港馬拉松」每年都設有「紀律部隊盃」10公里挑戰賽，每個紀律部隊會派出10名代表參加賽事，再計算首8名最好成績以分出勝負。懲教署代表隊自2008年開始參賽，連續多年位列團體三甲，僅次於消防處和警務處。

雙魚河集訓 陳國璋教路

懲教署長跑隊昨日在毗鄰羅湖懲教所的雙魚河畔進行集訓，為本月25日的「紀律部隊盃」賽事作準備。懲教署代表隊教練、懲教主任陳國璋表示，「渣馬」的10公里賽道起伏很大，折返點和終點前都有上斜位，選手很多時間都在

首8公里不斷衝，在尾段往往因缺乏後勁而被其他選手拋離。

陳國璋稱，隊員全年均有進行長跑訓練，到賽前3個月開始進行強化訓練，每周3次練跑，包括在運動場和不同懲教院所附近的路線。而訓練主要強化速度耐力和步頻，期望可盡量縮少跑步時間，補足不同隊友表現。他們同時亦透過訓練，加強隊員的心肺和核心肌力鞏固性。

雖然今年懲教署長跑隊內有兩名中堅成員因傷未能參賽，但隨着生力軍加入，實力也有改善。他期望隊員可在36分至37分間完成10公里賽事，有信心今年賽事可力保三甲。

懲教署代表隊隊長、懲教主任葉東海，去年在「紀律部隊盃」賽事以34分08秒的成績，締造紀律部隊盃賽事的最佳紀錄。他今年希望可在34分內完成賽事，懲教署甚至可晉身「紀律部隊盃」第二名。

他指，中學開始已參加田徑比賽，過往在課餘時間即到運動場訓練；但投身懲教工作後，要兼顧工作和訓練，的確比學生時期辛苦，但與隊友一同訓練則可互相支持。他坦言，懲教署隊員的體能和速度未及體能要求極高的消防員，但他們着重團結，互相鼓勵，長跑好手



葉東海(左)和盧煥邦(右)均是中文大學田徑隊出身。

2014年「紀律部隊盃」成績

排名	隊伍	隊伍總時間#	隊員最佳時間
1	消防處	04:43:07	00:34:13
2	警務處	04:52:55	00:34:43
3	懲教署	04:54:37	00:34:08*

每個紀律部隊派出10名代表，並計算首8名完成賽事隊員時間的總和

* 懲教主任葉東海是「紀律部隊盃」參賽者中排名第一

的加入亦增強了隊員信心，互相推進的動力更大。

盧煥邦研上落斜賽道分布

葉東海的大學師弟、懲教主任盧煥邦表示，雖然他自己過往屢獲跑步賽事獎項，甚至曾代表香港參與香港國際鐵一哩2013，但今年卻是首次參加「渣馬」。他指，訓練期間都有與隊友研究賽道的注意事項，例如上落斜分布，有助改善跑步表現。他期望今次賽事可在35分左右完成，並期望團體可取得更好成績。

而為備戰今次的10公里挑戰賽，懲教署長跑隊隊員亦積極參加本港和海外賽事，甚至到內地進行集訓。他們亦將參加本週六在大埔船灣淡水湖主辦舉行的懲教署周年10公里長跑，並邀請了其他紀律部隊和專長跑隊參賽，作為馬拉松賽前的「熱身賽」。

周露明：良好體魄應對挑戰

懲教署總懲教主任周露明表示，懲教人員必須時刻保持良好體魄，以應付突如其來的挑戰。署方一直提倡健康均衡生活，現時懲教署體育會設有33個屬會，鼓勵懲教人員積極學習和參與不同種類的運動以培養健康的生活習慣。



懲教署長跑隊在香港馬拉松賽前3個月開始進行強化訓練。

黃偉邦 攝

公告欄 推廣基本法資助計劃接受申請

政制及內地事務局現正接受新一輪香港基本法推廣資助計劃(資助計劃)的申請。申請資料可於香港基本法網頁 www.basiclaw.gov.hk/tc/index/index.html 下載。本輪申請的截止申請日期為2015年2月13日。

多年來，特區政府一直通過各種方式向市民大眾推廣香港基本法。資助計劃旨在把香港基本法推廣至社區各界別，以提高社會大眾對

「一國兩制」方針及香港基本法的認識和支持。2015年4月4日為香港基本法頒布25周年，政府歡迎各非牟利機構向資助計劃提出申請，舉辦與香港基本法頒布25周年有關的活動。

如有查詢，請致電2810 2106與政制及內地事務局負責人員聯絡。

記者 文森

警察招募收逾1500申請

警務處計劃於2014至2015年度招募逾200名見習督察和1,100名警員，至今已達到招募目標的八成，預期今年3月底可完成餘下目標。招募組將繼續採取積極主動的招募策略，包括參加下月5日至8日在香港會議展覽中心舉行的「教育及職業博覽」，歡迎有興趣者到

場參觀。為縮短整體遴選時間，警隊早前於九龍灣輔助警察總部舉行「警察招募日」，為投考者提供一站式服務。當日活動反應熱烈，收到逾1,500份申請，包括見習督察、警員和首次增設的輔警招募。

記者 文森

政務職系暑期實習計劃招大學生

香港文匯報訊(記者 文森)政務職系人員是多技能的專業管理人員，在特區政府中擔當重要決策角色。當局近年推出政務職系暑期實習計劃，讓有志於投身政務職系的學生可以在較早的階段在特區政府汲取實際工作經驗，以幫助他們為未來事業發展作出更好的規劃。2015年的計劃將於2月9日截止申請。

2月9日截止申請

經遴選後，獲聘用的大學生將於2015年5月至8月之間，被派到不同的政府決策局或部門擔任指定職位，負責與政務主任(AO)的職務相類似的工作。此外，學生亦會獲安排前往不同的政府工作單位和/或公共機構參觀。

實習期約兩個月或以上(按部門的運作需要及參加者的情況，個別的實際聘用期可能會略有不同)。薪酬水平為每月9,200元(包括強積金供款)。工作時間一般為每星期44小時。不過，實際工作時間會視乎部門的運作需要而定。如果需要超時工作，可獲補假作償。

參加計劃的學生必須是香港永久居民，於2014-15學年及2015-16學年在本地或海外/內地大專院校就讀全日制課程，並將於2016年夏季獲得(或屆時已擁有)學士或學士以上程度學位。

所有本地的申請(包括現正於香港以外的大專院校參與交換生計劃的本地大專院校學生的申請)須透過申請人所就讀的大專院校辦理。申請人須直接

向所屬大專院校的有關部門查詢申請手續詳情及截止日期。

至於在香港以外的大專院校就讀的香港學生，則須在2015年2月9日或之前(以郵遞為憑)將填妥的申請表格，及分別以中、英撰寫的講述參加計劃的原因和對計劃的期望的文章(字數各不超過300字)；以及由申請人所屬大專院校發出的兩份不同的推薦書，一併寄交香港添美道2號政府總部西翼9樓918室公務員事務局政務職系部收。

獲聘用的申請人將會一律獲得同樣的聘用待遇。就現居於香港以外的申請人而言，他們如獲聘用，將不會提供任何額外津貼，以支付其來港或離港的開支，或其留港期間的生活費用。如有查詢，請透過電郵聯絡：csbasd@csb.gov.hk。