

槍王憶「懲」史 喜浪子回頭

最難忘不是讓子彈飛 而是見證少年改過自新

香港文匯報訊（記者 莊禮傑）讓子彈飛一回，才知道目標有否偏差，即使偏差了，又是什麼光景呢？有「槍王」之稱的退休懲教主任程大聰在接受香港文匯報訪問時，回顧了自己34年的工作生涯，最令他印象深刻的不是與槍有關的經歷，而是見證青少年改過自新，當在街上偶遇一些已經回頭的浪子，更令他投入及享受工作。

程大聰於1983年加入懲教署，至去年11月退休。在34年懲教生涯期間曾在院所執勤，亦試過在懲教署的學院擔任教官。經過一年執教步操後，再任槍械教官。因為想知道更多相關知識，他加入了槍會，並自此接觸槍械運動，更曾三度代表部門參加世界警察及消防運動會，被冠以「懲教署槍王」的美譽。

教步操嚴厲 射擊要放鬆

回顧學院執教的點滴，程大聰指，教步操要嚴厲，射擊則不可以指罵，因為部分學員從未接觸過槍



■程大聰於1983年加入懲教署，至去年11月退休。 香港文匯報記者梁祖彝 攝

械，嘗試時難免緊張，因此教官要令他們放鬆，亦要細心留意其錯處而着他們作相應調整。問到有沒有一些難忘的學員，他未有多談，反而與一群初中學生的相處，他卻娓娓道來。

他憶述，當年曾與教育部門合辦挑戰營讓初中學生參與，其中有一批學生既不集中也不主動，加上他們拒絕接受紀律，不喜歡就直接表達。不過經過約5天的訓練後，學生散班時卻不願離營，令他很有滿足感，因為學生們都接受自己的教導和心意，及後更不時與他們有電郵

聯絡。

程大聰表示，早年從事前線班務工作，自己的努力是否有成果其實是看不到。及後他在更新事務組負責青少年監管工作，最記得一名犯事青年最初被父母放棄，後來雙親知道兒子知錯而重修舊好，兒子亦更有動力改過自新。他又表示曾在街上偶遇一些回頭浪子，見到他們的生活重拾正軌，令他更投入及享受工作。

嘆有犯事青年困於陰霾

被問及槍械運動與懲教工作有否相

似之處？程大聰指運動講求冷靜及耐性，槍擊比賽可鬥60槍至150槍不等，有選手會因為打失一槍而分心，令自己仍停留在失準的一刹那，往後成績因而受影響。程大聰表示在更新事務組工作中，也有一些已犯事的青年仍然沉溺及自責，走不出陰霾。

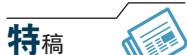
他續說，冷靜的人在進行槍械運動時普遍成績較好，運動有一句術語叫「擴大瞄準點」，意即若瞄準的範圍較大，打出來的成績反而會較好，壓力太大反而會有反效果，一些不理想的事整體影響其實不如想像般大，槍械運動的道理也可用在懲教工作。



■程大聰指，自己曾因需執勤兩三天不能回家。 香港文匯報記者梁祖彝 攝

返工難伴病女 幸獲愛妻諒解

特稿



中國人注重農曆新年，不少家庭都會外出向親友拜年，但對一眾紀律部隊人員而言，能在佳節休假並與親友相聚卻非必然，懲教人員須到偏遠的院所執勤，感受自然更深。退休懲教主任程大聰說，自己曾經兩三天不能回家，但加入部門時已有心理準備，「社會總要有人做這份工作。」

程大聰在1985年起駐守大嶼山石壁附近的沙咀懲教所8年，當時住在新界，交通沒有今天便利，上班時要先到中環乘船到離島再轉乘巴士，往來院所長達3小時，且打風落雨也要當值。他坦言，自己一開始時也曾想不通，「別人坐船去玩，自己卻要返工」，但後來卻漸漸習慣。

「社會總要有人做這份工作」

1993年，他加入現稱押解及支援組的應急支援組至2000年，日常工作包括押解犯人及駐守羈留病房等職務，曾離開香港數天到泰國押解犯人回港，當時亦是越南船民問題困擾本港之時，程大聰在下班後也要到難民營候命一晚，翌日再回支援組工作，曾試過兩三天才能回家一次。

當時正值程大聰幼女剛出生之時。他憶述，女兒試過在半夜發燒，加上當晚橫風橫雨，自己卻礙於職業，不能照顧之餘更聯絡不上，只能靠妻子獨力照顧女兒。被問及有否感到內疚，他坦言確實有少許，並非常感激妻子一直諒解自己的工作特性，默默照顧家庭，令他能專心工作。

被問及有否後悔加入懲教署，程大聰毫不猶豫地表示，加入前已有心理準備要在特殊環境執勤，「社會總要有人做這份工作。」雖然有時不能與家人共度佳節，但若有此機會，自會更加珍惜。

■香港文匯報記者 莊禮傑

葛珮帆助紀律部隊爭取4訴求

香港文匯報訊（記者 文森）警隊及各紀律部隊人員近年因經常受到反對派的針對以至攻擊而士氣低落，民建聯立法會議員葛珮帆昨日透露，自己上月與各紀律部隊工會代表會晤，討論如何提升紀律部隊的士氣問題，最終得出4大共同訴求，包括每6年進行一次職系架構檢討、為紀律部隊人員購買私人醫療保險、訂立侮辱罪及延長紀律部隊人員退休年齡。未來，她將向特區政府爭取落實這4項紀律部隊的共同訴求，以穩定香港社會治安。

建議職系架構6年一檢

葛珮帆昨日與傳媒新春團拜，並邀請了多個紀律部隊工會代表出席。葛珮帆發言時提到，透過上月與警務處、消防處、海關、懲教署、入境事務處及政府飛行服務隊代表的會晤，了解到他們的需要及訴求，未來將就紀律部隊權益向行政長官林鄭月娥爭取4大共同訴求。

她介紹，各紀律部隊的首項訴求是每

6年進行一次職系架構檢討，因上一次職系架構檢討至今已逾10年，不論是社會氛圍及各紀律部隊的工作環境都已經歷重大變遷，故希望政府能立即啟動紀律部隊職系架構檢討，並實行每6年一檢。

倡訂「侮辱罪」劃一延退休齡

葛珮帆指出，各工會均希望特區政府可為紀律部隊人員購買私人醫療保險，以舒緩公營醫療負擔。警察員佐級協會主席陳祖光即場解釋，警察及消防員因工受傷的個案時有發生，但他們現時只能享用公營醫療服務。特區政府應負上僱主的責任為他們購買醫療保險，令受傷同事可以轉向私家醫生求診，稱做法亦可同時減輕公營醫療體系的壓力。

隨着社會環境的變遷及工作日益困難，公務員執行職務時經常受到挑釁及辱罵，使他們不論在精神及心理上經常受到不必要的傷害，辱警罪的立法亦是紀律部隊所關注的問題。葛珮帆與各工會建議訂立

「侮辱罪」，確保公務員執行職務時免受語言暴力的傷害，並得到法律保障及全面支援。

警務督察協會副主席曾昭顯補充，不少同事執法時都曾受不法分子挑戰，強調香港有需要立法禁止侮辱公職人員，建議政府可以考慮修改公安條例17B，相信只是修例的事議性會較細。

葛珮帆續指，政府在去年施政報告中提出2000年後入職的公務員將可以自由選擇延長退休年齡5年，惟2000年前入職的公務員卻被排除計劃之外，令他們感到被歧視。因此，在相同的入職條件、工作要求及薪酬下，應一視同仁延長2000年前入職的紀律部隊人員退休年齡。

正在爭取升格成緊急紀律部隊的消防處亦有工會人員參與昨日的團拜。消防主任協會主席楊檢生指，消防是專業，具危險性，希望政府可以就問題用心與他們溝通。消防處職工總會主席聶元風則強調，他們的訴求並非為政府製造麻煩。

警花鍛煉肌肉 助同袍「一臂之力」



■警察健體會全力支持香港警務處與保護遺棄動物協會聯手合辦「單手掌上壓挑戰計劃」，姿勢要求猶如普通掌上壓，只是轉為單手支撐。

香港文匯報記者劉國權 攝

香港文匯報訊（記者 楊佩嫻）警員面對大型行動或集會時，專注力及耐力必不可少。近年有不少女警員鍛煉肌肉及耐力，強化手部及腰部的肌肉，以應付沉重的腰上裝備及外勤時不用男警員額外照料。有教官更說，近年新入職的女同事「條腰太幼，得22吋至23吋，腰上裝備好多，佢哋條腰會好辛苦」。

女警長陳若霖承認，腰上裝備較沉重，進行健力訓練後腰部痛楚較以往減少，高峰時期腰部更練出馬甲線。警察健體會在1997年成立，至今已有170名會員，當中有10名是女性。會長王偉群說，在2005至06年起有女性參與健力活動，女性健力要求身體平衡、協調、勻稱，訓練多做帶氧運動及深蹲等。他續說，健力不等如健美，健力是注重鍛煉肌肉及耐力，分為臥推舉、深蹲、硬拉3個項目，不但對警員有減壓作用，亦有助提升專注力、應變力、毅力、耐力、自信心等，能應付長時間的大型活動及集會。

助外勤時搬路障提盾牌

現年35歲的女警警長陳若霖表示，中學時期有參與田徑運動，加

入警隊後都有參與長跑比賽，但去到兩三年後便出現頸頸位，面對膝蓋勞損等問題。

在一次偶遇會長王偉群，及後加入該會進行肌肉耐力訓練，如捧啞鈴及深蹲等，慢慢減輕膝蓋痛楚，亦覺得自己耐力增強。

她坦言，警察目前仍是男性主導工作，認為女警完成耐力訓練後，在外勤時會予同伴有信心，「如搬運路障時不會擔心她搬唔郁或做唔嚟。」在進行盾牌戰術訓練時，因為手部及腰部肌肉強化，較易提起盾牌，亦可減少拉傷的機會。

單手掌上壓 做善事勿死撐

另外，警察健體會全力支持香港警務處與保護遺棄動物協會聯手合辦「單手掌上壓挑戰計劃」，計劃在2月至3月期間，挑戰者須完成不少於三下單手掌上壓，拍下短片並上載至個人facebook，TAG不少於3位朋友參與挑戰。無論成功挑戰與否，被TAG人士均可捐贈128元或以上予「保護遺棄動物協會」。

王偉群說，姿勢要求猶如普通掌上壓，只是轉為單手支撐，提醒此活動志在參與為慈善，市民勿逞強「狂做」。



■臥推舉。



■深蹲。

香港文匯報記者劉國權 攝



■葛珮帆昨日舉行團拜，並邀請各支紀律部隊的工會一同出席。 香港文匯報記者文森 攝

香港資深傳媒人員聯誼會唁電悼張浚生



1936 - 2018

香港文匯報訊（記者 文森）前新華社香港分社副社長張浚生日前在杭州逝世，享年82歲。香港資深傳媒人員聯誼會發出唁電，讚揚張先生熱愛祖國，熱愛香港，忠於事業，堅守崗位，又指張性格隨和，與人為善，人脈關係廣泛，與香港新聞界同行亦師亦友。

宣揚國家政策主張立場穩固

香港資深傳媒人員聯誼會在唁電中，對張浚生因病離世深感哀痛。唁電讚揚張先生熱愛祖國，熱愛香港，忠於事業，堅守崗位，是國家派駐香港工作的好領導。張先生在港工作十三載，廣交朋友，團結各階層人士，

為香港的順利回歸作出貢獻。

在他擔任新華社香港分社發言人期間，為宣揚國家的政策主張，站穩立場，作出有理有利有節的鬥爭，香港市民包括香港新聞界在內，都留下難忘的印象。

香港資深傳媒人員聯誼會指，張先生長期以來關心香港新聞界人士，對該會的成立和發展給予鼓勵和指導。2014年更應邀在該會發表演講。

每次先生來港公幹，均安排與該會理事敘舊，音容宛在，人已西去，不勝感慨唏噓，「張先生一路走好！香港愛國同胞永遠懷念您，香港資深傳媒人員永遠懷念您！」