

BPSpirit 貝氏傳薪

香港童軍貝登堡聯誼會通訊



2009年10月號



童軍禮節的反思

童軍之父貝登堡勳爵是軍旅出生，所以他創立童軍運動時就決定參與此運動的青少年人必須接受軍訓，包括步操、越野追蹤、攀山架橋、穿著制服和敬禮等，其中他對敬禮十分重視，在童子警探第三章他就說過「...敬禮是君子間的符號，能夠向他人敬禮其實是一種特權。」，他視敬禮為成員間打招呼的方法，也是肯定自己，尊敬別人的一種表現。

童軍運動至今超過百年，時移勢易，很多早期的禮儀在很多地方都已被簡化或甚至取消，但三指向上，拇指壓著尾指的童軍手號敬禮在全球有童軍的地方至今仍然存在，與左手握手一樣是童軍確認「自己友」的一種最普遍方式，香港童軍運動由於是原創地直接傳來，香港童軍的禮節是繼承了童軍之父所確立的一套標準，而據筆者觀察，香港童軍的禮節較很多國家或地區都要嚴謹。在國際場合，香港童軍的禮儀和步操都經常使其他國家地區的童軍成員大為讚嘆。

童軍禮儀是紀律的一部份，很多青少年人加入童軍就是對遵守紀律的一種嚮往，這是抗衡現在社會過度自由放縱的一種方法，很多小幼童軍的家長將小孩子送往童軍旅，就是希望孩子能在遵守紀律的環境下成長，學會肯定自己，尊重別人。

最近有兩個小故事和大家分享，首先是一次在童軍中心電梯大堂，穿便服的我和一位穿著整齊制服的童軍副團長在一起等電梯，電梯到了門一打開，裡面是二位男幼童軍，正在互相摟著肩膀在談笑，那位童軍領袖見到裡面兩位小孩子，竟然立刻立正並向兩個小孩子敬了一個全禮，兩個小孩嚇了一跳，不知如何反應，只好互摟著嘻嘻哈哈的溜了，我和那位領袖進了電梯，我看他一眼，只見他垂下了頭一面的沮喪，我忍不住說：「現在的小孩都不懂敬禮了...」，他抬頭望著我說：「連他們的領袖都不認識敬禮，如何怪他們呢？」，相視苦笑！

事後回想，這位領袖對不認識的小孩子敬禮並不多見，可見他是一個十分執著禮節，也清楚明白童軍禮節是沒有階級之分的人。

我們的成員中實在不乏這些對傳統禮節執著，自律也希望律人的人，但更多的，是早已忘記了童軍禮儀，即使大家穿著制服，面對面時也是視而不見，連微笑注目也欠奉的人。誠然，社會進步神速，今天的世界與百年前並不一樣，今天的人參加童軍不像先輩是為了學習戶外生活，以至保家安國的技能，而較多是為了興趣和擴大朋友圈子，但既然童軍運動中有禮節這一個傳統，我們是否應該謹守最基本的要求，多向別人敬一個禮呢！

另一個故事發生在幾天前，我在擠迫的電梯內按著開門掣，人群魚貫而入，忽地步入了制服煌然的香港總監和副總監，打個照面相距不足一尺，我說了「亞Sir你好！」並沒有敬禮，因在擠迫的電梯內手舉不起來，距離也太近不合規格，但事後回想，我自己從來執行穿著制服見到別的成員要敬禮，我也向我自己童軍旅的成員強調此一傳統（這使我每次回旅部集會要敬禮或回禮無數次，一笑！），但今次是否失了禮數呢？但後來再安慰自己：注目也是禮呢。

本刊今期請來鄧紀寧總監為我們談談他對童軍禮節的認識，以饒有趣味的問答方式陳述，希望大家都能有所得著。

— 編輯委員會主席



會長:汪仲臺 主席:吳少強 總監:莫元堅 編輯:貝氏傳薪編輯委員會

內頁

童軍禮儀對談錄

之一

貝登堡聯誼會三十周年



雲南酒莊之旅

黃雅歷



豬

流感的出現，旅遊突然變了旺季。雲南酒莊之旅在機票及酒店價格狂升的情況之下，卻無為貝登堡聯誼會酒會會員加收費用中如期舉行，有賴安排機構飯店美食之旅雜誌義務幫忙。葡萄酒會會長吳振雄先生及顧問梁鉅海先生的大力贊助之下順利完成，亦感謝劉彥樑總監在四川設宴於石屏會館洗塵，他鄉共宴，興緻更高。

- 頁3續





雖云中國是禮義之邦，但禮義文化卻不是中國的專利，世界童軍運動發展至今還是很重視禮儀，因為禮儀正是童軍運動精神所在。

好童軍見面行個禮

新仔Sir：我小時候做童軍，亞Sir叫我們見到其他童軍時必定要行禮。當時我真的照做，還記得有一年在港島地域繽紛日，地點在灣仔峽公園舉行，一早見到其他旅團的童軍，第一時間對他敬禮。不過，後來到場的童軍兄弟姊妹愈來愈多，行禮也來不及了，也就免了。這是我第一個印象深刻的童軍見面行禮景象。現在好像童軍見面不需再行禮嗎？

亞叔：當然不是，只不過現時香港童軍的人數眾多，超過十萬，而且每個童軍活動小至區主辦的活動，以至香港童軍大會操都涉及來自多個旅團的童軍，若每次見面都行禮的話可能費時失事，故一切從簡。其實，很多童軍禮儀我們還是非常重視的。



童軍行禮有講究

亞叔：童軍敬禮的方法其實很多，我們常用的有「徒手禮」、「半禮」、「持棍禮」、「注目禮」和「握手禮」！

新仔Sir：何謂「徒手禮」？

亞叔：全禮，即大家常見童軍行禮時三隻手指向著眉心，特別應該中指指向眉心。

新仔Sir：就是如此？

亞叔：不單如此，我們還要立正。

新仔Sir：甚麼時候可行全禮？

亞叔：當每位童軍成員向領袖報告，或童軍領袖領接獎項前後，都必會向頒發獎項的領導人敬禮致謝。更重要的是當每次集會升旗時，負責升旗的值日隊長和領袖在升旗後都會對旗幟行全禮。

新仔Sir：何謂「半禮」？

亞叔：「半禮」又通稱「宣誓禮」，常是所有童軍成員及領袖宣誓或覆誓時，舉起三隻手指宣誓或覆誓時用。又或是當童軍活動場合期間，對新相識的童軍兄弟姊妹，便報以「半禮」，故此亦可說是童軍成員間的見面禮。



新仔Sir：甚麼是「持棍禮」？

亞叔：由於早期童軍運動涉及很多戶外活動，而每位童軍都棍不離手，所以各人進行童軍野外活動時都不方便立正敬禮，故童軍每當在戶外活動時遇到童軍兄弟姊妹時便需行持棍禮。持棍禮的形式通常是把木棍貼近自己的身軀，並以三隻手指橫放腰間，這樣便等同於向童軍兄弟姊妹敬禮。這種傳統對於長時間在城市生活的童軍兄弟姊妹來說可能聞所未聞，故此必要為大家講解。

新仔Sir：那麼「注目禮」又是甚麼？對不認識的人注目不是沒有禮貌嗎？

亞叔：當然不是。這種敬禮方法主要是進行步操期間，方隊經過主禮台或主禮嘉賓時，除了司令員向主禮台和主禮嘉賓敬徒手禮之外，其餘成員都必需向主禮嘉賓行注目禮，以示尊重。此外，其實各成員在街上遇到其他童軍成員，就是不相識者也宜行注目禮。當然，各位行注目禮時必須注意個人儀表，否則別人以為你「牛咁眼」望住自己則是沒有禮貌的表現。

新仔Sir：最後「握手禮」又是如何？我只知童軍都是用左手握手的，這是甚麼原因？

亞叔：這正是童軍一項傳統所在。當年貝登堡在非洲服役時，見當地的土著都是右手握武器的。如果用歐洲人的握手方法可能碰壁，故貝登堡在當時對土著是伸出左手，以顯示自己並無敵意。而貝登堡最終把這個傳統引入童軍運動中，我們不單是左手握手的，而且手指尾互相緊扣，這是友好的表示，亦是我們童軍的傳統。



新仔Sir：原來童軍都有那麼多禮儀。

童軍禮儀繁文縟節，還是核心價值？

新仔Sir：童軍有這麼多儀式，不是很麻煩嗎？

亞叔：我不認為是這樣，禮儀多反而是童軍運動的精神所在！

新仔Sir：這個我可不明白！

亞叔：我們的徒手禮正可表現童軍的核心價值所在！

新仔Sir：甚麼核心價值？

亞叔：你看童軍行徒手禮與其他制服團體和紀律部隊有何不同？

新仔Sir：他們有全手敬禮，童軍用三隻手指而已。

亞叔：這正是我們與別不同之處。三隻手指正是象徵童軍運動的誓詞中「對神明、對國家盡責任；對別人，要幫助；對規律，必遵行」三句承諾。



昆明住宿四星級的泰麗酒店，由於航班較遲，晚膳後入住，眾人遊興卻高，就在酒店附近夜遊，順帶夜宵的大不乏人，羊湯，羊粥，令不少會員大為讚好。翌日一早出發遊覽西山的龍門石窟，據說此風景區由一個道士獨力斥資開鑿出來。眾會友乘坐山頂纜車直上，再沿石窟風光而下，相當舒適，沿途不乏穿過石洞的情趣，點綴的小畫壁畫浮雕或嫌部份粗糙，但回想當年道士為助遊人輕易登山而獨力興建，其愛心，依然值得欽敬，半山部份有一涓流水積聚的孝牛池，據傳說小牛為避免農夫屠宰其母，故偷走農夫的刀，農夫因而十分感動，除放生母牛使其得享天年之外，還將取水及磨刀之地取名為孝牛池，成為遊人樂於觀光並拍照留念之所。此日更順道參觀金殿及遠眺滇池，於山頂上觀滇池，不愧為全國最大的洪水湖之一。極目也難見其盡頭，令我輩「老鬼」聲稱遠望勝過近視。寧願早些進膳了。

此行之目的，當然是為參觀雲南紅酒莊。選擇七月十一日去酒莊，是為了「天下第一榨」。原來雲南地屬高原地帶。而酒莊所在地彌勒，早已在十八世紀時被法國傳教士看中，並引進了一種在法國現今已絕種的葡萄「玫瑰蜜」（Honey Rose）來種植。由於高原地帶陽光特別強勁，而且日夜溫差大。葡萄除了種得好之外，還十分早熟。比起全世界北半球的葡萄是早了兩個月成熟，也難怪有天下第一榨之稱。

彌勒令人想起了彌勒佛。據說此地有一座山與彌勒佛頗為神似，便以此為名。現時，人們在山上興建了一座金身的彌勒佛及寺廟，迅即成為遊客慕名而至的觀光點。參觀酒莊，金佛在途中當然不可不參觀一下，祇可惜我輩老弱殘兵，但見了四千多級的石梯，都聲言放棄，寧願遠眺一下便算數。

天下第一榨是一個儀式，大部份的葡萄都被送至壓榨機去榨汁並送去釀酒。但儀式中，卻另備一大堆葡萄置於圍柵之內，予參觀遊客享受一下用腳踏壓破取汁情趣，據知所有極高級的葡萄酒莊才會採用此傳統榨汁的方式，皆因不會將葡萄果核與果梗壓爛，減少了過份丹寧酸出現的煩惱。這些純以為「玩」的腳踏葡萄汁，於今成為我輩大小頑童們玩得極開心的節目之一。

有部份會員可能錯過了參觀酒莊博物館的活動，大小酒莊都有博物館，是歷史與得獎獎品總陳列，雲南紅酒莊之內還陳列了十多種不同品種的葡萄標本，令人大開眼界。

慶典中有歌舞表演之外還有酒莊主人武克剛以香檳金字塔斟酒（將酒杯疊成金字塔形和並由頂部注酒使流入下方至全滿為止）以饗嘉賓。接著便是參觀釀酒設備，包括榨汁，發酵槽及酒窖，令各會員上了一課釀酒學。

晚宴於酒莊之內，是晚有一個切餅儀式，原來當日是莊主武克剛的快樂生辰，原來飯店美食之旅雜誌總監李小姐也是同生日，也被邀上台齊共切餅，至此方知，天下第一榨定期於七月十一日確有意思。

晚宴之後還有一個篝火派對，有幾分似我輩慣常參加的營火會，歌舞一番才回到酒莊客房睡覺，特別盡興。

第四日是回程，食過早飯之後乘車前赴昆明另一著名旅遊點石林，石林是世界奇景之一，據說此地在一億萬年前本是海底，因地殼變動而上升成為陸地，因此，地質充滿石灰土與大量貝殼類動物的貝殼化石，又是適宜種植葡萄的另一個理由。參觀完石林之後，尚有時間可以看金馬廣場與東西寺塔，雖然是四日三夜，也極為豐富啊！

貝氏雋語



“... 你不必一定要在戰爭時期才能表現你的童軍才幹。在和平日子中，作為一個童軍，無論何時何地，你都會有很多表現才幹的機會。”

- 摘自《少年警探》營火談話第一章



"...you need not have a war in order to be useful as a scout. As a peace scout there is a lots for you to do any day, wherever you may be."

- Camp Fire Yarn No. 1 《Scouting for Boys》

招收會員啟事

本會為擴展會務，誠邀各會友委員及會員推薦退任或現任童軍制服成員或會友委員加入本會為會員。

拓展小組謹啟



香醇集

- 黃雅歷



紅酒與浸漬

白葡萄當然祇能夠釀出白酒，黑葡萄卻能紅與白例如黑比諾（PINOT NOIR）與美國特種葡萄仙芬黛（ZINFANEL），都是常被釀製紅白兼備的葡萄品種。



葡萄汁內並無色素，因此將黑葡萄榨汁之後將汁液直接釀酒，便是白酒。要釀製紅酒，最重要的一種工序，就是浸漬。將黑葡萄榨汁後再將原葡萄渣放回汁液內浸漬，將原葡萄皮之內的紅色素，當然還包括丹寧（TANNIN）與其他複雜的成份釋放出來並溶解於葡萄汁之內，這才是紅酒。

一般的紅酒，大概需要浸漬十天至兩個星期左右才告完竣，在浸漬的同時，釀細菌也同時開始將果糖演化成酒精。

在浸漬的過程之中，除了演變出酒精之外，此所謂「酒化」中，同時會產生大量的二氧化碳與熱能。熱能對葡萄酒的質素有頗壞的影響，於早期的釀酒法之中，釀酒師會指揮工人們不斷地將發酵槽灑水或用濕布包裹着發酵槽以便其降溫，另方面還要經常地將酒攪動。目的除了加速散熱之外，也幫助酒液更容易吸收紅色素與各種複雜的成份。

攪拌是一種極為辛苦的工作，所花的氣力也極高，尤其是那些巨型的發酵槽，站在其上方以長棒來攪動，十分吃力。現代人想到了一個更佳的方法，就是將酒液由發酵槽下方的水龍頭流出，盛放在大桶之內；同時又利用抽水機將酒液抽動放回發酵槽的上方，這一個循環，相當於攪拌一次。故此，這種放出與重新注回的過程，每次都會持續一兩個小時方告完成，但已省回極大的人力了。順帶一提的是，現代科技都會為發酵槽安裝有電冷設備，即所謂的低温發酵，杜絕了熱量影響葡萄酒質素。因此現代的酒，應比古代的酒更佳。

興趣課程及活動簡報

- **曲藝會 -**
於2009年11月6日 舉行2009/2010年度曲藝會會務委員會就職典禮。
- **聖誕會員聯歡聚餐 -**
於12月份舉行，詳情另行通告，敬請留意。
- **健康環遊南丫美食半天遊 -**
於2010年1月9日舉行，詳情另行通告，敬請留意。

本會職員查詢，(電話：29576322) 羅小姐。

童軍紀念章交換及銷售活動

童軍紀念章交換及銷售活動已於十月十七至十八日於會所舉行，共有交換及銷售攤位10個，到訪會員及童軍成員絡繹不絕，氣氛熱烈。



氣功與精氣神

(第二篇共四篇)

- 少林易筋內心功法導師孔浩光



人的思維活動與疾病的關係是很密切的，如精神上受到過度刺激，足以影響機體正常活動而引起疾病。中醫講：怒傷肝(氣上)、喜傷心(氣緩)、思傷脾(氣結)、悲傷肺(氣消)、恐傷腎(氣下)、憂傷肝(氣郁)、驚傷膽(氣亂)。這是超過一定程度之七情內傷所致的情志影響而發生的病理變化。因此，對於精神情志的修養也是氣功鍛煉的內容之一。

精氣神之『精』是先天精氣與後天水谷之精氣以及吸入宇宙之氣所合併而成動力。『精』和『氣』是人體一切生理活動的主要物質基礎；『神』是人體一切精神、思維活動的概括。由此可見牠們之間的關係非常密切，三者是一個不可分割的整體。中醫講：『五臟主藏精者也，不可傷，傷則失守而陰虛，陰虛則無氣，無氣則死矣』。從這段話可以看出『精』與『氣』二者關係多麼密切，無精就無氣，無氣則死。中醫又講：『積精全神』，就是擺脫雜念，聚精會神，指出了只有『積精』才能『全神』，這是精和神的密切關係。『精氣神』三者，是關係生命的根本，存則俱存，亡則俱亡，所以是人身不可缺少的三大寶，應當很好地愛護牠、珍惜牠，大家所要求的和氣功所修練的，歸根到底就是這個根本。

從古到今，生練功歷來強調『節欲保精』特別對初練者更為嚴格，要求頭百日築基內禁止性泄。為甚麼這樣強調呢？根據養生學和中醫學理論，『精』是人體生長發育和維持生命活動的重要物質，牠有廣義和狹義之分。從廣義上講，『精』可概括血液、津液等一切後天飲食水谷所化生的有形物質；從狹義上講，『精』指男女性生殖之精，是人體先天生命之源泉。

練功者為了打好基礎『築基』，首先就是要強調這一點，因為他開始練功行氣的第一個階段就是『練精化氣』，如果沒有充實『精』的物質做基礎，拿甚麼來練氣、化氣呢？第二個階段功夫，就是『練氣化神』，第三個階段功夫即『練神還虛』。通過調身、調心、調息等特定修練方法，達到祛病健身，延年益壽之目的。如果不注意『節欲保精』，任其泄漏，就不能使人精足、氣充、神旺，勢必導致早衰命短。即使練功，也是徒勞無功。

《貝氏傳薪》編輯委員會

主席：何中強

顧問：鄧紀寧、黃民泰、勞國雄、侯永昌、汪家智

委員：周國華、劉華貴、黃惠民、雷景文、萬志昌、陳景禧、何蘭生、鄧敏宜、盧韋斯、黃瑜輝、趙小玲、李錦榮、陳滙源

通訊處：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心八樓803室

電話：2957 6322 圖文傳真：2302 1406

網址：<http://www.bpclub.org.hk>



香港童軍貝登堡聯誼會創於一九七九年，至今已達三十載。為慶祝是次周年誌慶，本會將有一連串的活動，請各會員留意。

紀念紅酒

為慶祝是次周年誌慶，本會特別推出紀念紅酒。本會屬下之葡萄酒會主席黃惠民先生（著名飲食專欄作家黃雅歷）推薦智利 CAMINOS 酒廠於2007年釀製之紅酒予本會會員及各界人士享用。此酒廠享譽經年，而VINA MAIPO紅酒釀製技術亦馳名世界。我們將會在該紅酒瓶上貼上「紀念標誌」，故除了品嚐香醇美酒外更具收藏價值。

智利中部米埔 (Maipo Valley) 地區佳釀Camilo 2007此酒以50% 赤霞珠 (Cabernet Sauvignon) 及50%美樂 (Merlot) 共混釀，並在不銹鋼發釀槽中於低溫中發酵完成。酒液呈紅寶石色澤，具備乾果，薄荷，烟草等複雜的香味，中度體型，丹寧酸柔順，開瓶抖氣半小時即可飲用，宜配多種食物包括麵食與牛、羊肉類。此酒亦可陳年三載，但宜於較年輕時飲用，果香較出色。

現定每箱 (1箱12支) 價格為港幣陸佰捌拾元 (\$680)。數量有限，欲免向隅，請儘速填妥訂購表格於2009年11月20日前連同劃線支票擲回香港童軍貝登堡聯誼會 (支票抬頭請書「香港童軍貝登堡聯誼會」)。如有任何查詢，請致電2957 6322與本會職員羅小姐聯絡。



紀念晚會

三十周年紀念暨2009/2010年度就職典禮晚會於本年十一月二十七日舉行，詳情另行通告，敬請留意。

紀念章

三十周年紀念章將於會所及紀念晚會當晚出售，敬請留意。



貝登堡聯誼會領帶

本會訂製由張念平副會長贊助、何中強設計的貝登堡聯誼會領帶已製作完畢。

領帶設計是以聖佐治屠龍為基礎。圖案參考自一幅著名聖佐治像，原作以極簡約的線條，描述了複雜的聖佐治屠龍景象，為設計者最欣賞的聖佐治屠龍畫像之一。

