

BPSpirit 貝氏傳薪

香港童軍貝登堡聯誼會通訊



2009年2月號

會長:汪仲熹 主席:吳少強 總監:盧偉誠 編輯:貝氏傳薪編輯委員會

我的童趣

- 吳少強主席

由小一至中五均在同一所基督教學校就讀，聖經是最想逃避的壹科。然而，基督教學校在當年只提供聖詩班、基督徒團契等課餘活動，我和數名同學遂「鋌而走險」，冒被訓導主任責罰，參加區內機構主辦之童軍旅團，以集隊或上班為藉口而迴避聖詩班及基督徒團契。

當年教會學校基本上不會成立童軍旅團，我們之「鋌而走險」遂被副校長「關注」，亦促成日後成立童軍團之「藥引」。

回想當年，穿上制服之童軍在某種程度上確實十分威嚴，與我一起「走險」的數位同學後來亦擔任隊長之職。由於我家經濟環境較差，我遂未敢向父母要求購置制服的配備，在團長再三催促下，一起「走險」的同學輪番借制服給我，因而成為該旅團的一個奇景——每次集隊均有一名成員穿便服。其後更在集隊時間前往當時俗稱「花園仔」之佐治五世公園踢足球，童軍生活隨之亦暫告一段落。

1993年加入獅子會，協助推動青年獅子會之工作。於其後三年擔任獅子會義務秘書，並於1997年，由擔任鯉魚門區會長之獅友呂劍明先生帶引入鯉魚門區擔任副會長兼區治理及拓展委員會主席，再拾「童」趣。2000年由當年東九龍地域總監陳傑柱先生委任為區主席。無獨有偶，陳傑柱先生擔任香港總監同時，本人亦被委任為香港童軍貝登堡聯誼會主席。

加入貝登堡聯誼會亦是一個巧合，1997年我擔任香港香島獅子會會長時，葉永成太平紳士是副會長，他的動力促成我當年加入貝登堡聯誼會擔任副會長，並於後期我倆同時考取木章，其後更擔任港島261旅創旅副主席。我的兒子亦是261旅創旅童軍，女兒因年齡較小，只能站在旁邊看哥哥集隊，當然她後來亦成為261旅成員。

我比較喜歡參與青少年有關之工作，雖然我同時擔任其他青少年團體主委，包括西區少年警訊名譽會長會主席，然而，童軍運動確實是我的最愛，「童」趣無窮。



健康講座

本會將與香港樂健會社合辦以下講座（暫定每兩個月一次）：

1. 個人健康及如何預防疾病及以健康飲食防止第一、二號殺手: 癌症與心臟病
2. 中醫之養生法
3. 如何防止癌症/ 腎病
4. 營養免疫學抗衰老
5. 了解中國十大中藥之功用
6. 冠心病/ 中風之預防
7. 神經衰弱與失眠
8. 糖尿病/ 高血壓之預防
9. 眼病之預防
10. 常見都市病(中醫療法)
11. 常見都市病(西醫療法)
12. 食療與營養
13. 骨質疏鬆症
14. 針灸與氣功
15. 肝炎

有興趣者請留意本會日後之通告



致各會員友好

祝願各位五福臨門、四季平安

貝登堡聯誼會全人致意

大澳及沙洲逍遙遊

- 雷景文



貝登堡聯誼會在二零零八年十一月二日舉行一個別開生面的郊遊盛舉，目的地是大澳及在沙洲海域裡觀賞中華白海豚。大澳地處大嶼山西北海岸，有香港威尼斯之美譽，也是港人本地遊熱門地點之一。雖然不用攀山涉水到此景點，但若自行乘搭公共交通工具前往該處，則須乘搭港外線渡輪或地鐵再轉乘巴士，故亦頗為轉接及費時。遊沙洲不用說須要租賃遊覽船，貝登堡聯誼會有見及此，即安排了旅行團，讓一眾會員及其家人好友，在這夏末秋初的晴朗日子，乘坐遊覽船前往該兩景點消磨大半天，讓我們近百人在大海裡舒暢身心。

大隊在早上九時正從柯士甸道龍堡國際賓館分乘兩部旅遊車出發，抵屯門公共碼頭後便轉乘遊覽船。當日天氣氣清，氣溫約為攝氏二十多度，正適合郊遊。遊覽船約在早上十時從青山灣徐徐駛向大嶼山北岸，團友們的遊興亦隨著導遊內容豐富的講解而展開。轉瞬間屯門的黃金海岸及龍鼓灘等地，已遠遠地被拋到船的後方，歡迎著我們的就是這位處大嶼山北岸的赤臘角國際機場及亞洲國際博覽館。我們從海上望着飛機降落，真是另有一番新的看頭。遊覽船接著穿越機場附近高速公路之橋底駛進東涌灣。從這裏更可看到來往昂平的吊車在山邊慢慢的往上爬及緩緩地往下降，這又是一番景觀。沿大嶼山北岸往西而行，我們更看到一些天然的景色如將軍石等。雖然岩石幾經風化，但仍隱約看到像一位將軍在崖下默默守護著路經的漁民及遊人。沿岸景色自然樸實，海水清澈無污，我們吸著清新的空氣，沐浴著柔柔的海風；此情此景雖說『秀色可餐』，但不少團友已開始討論午膳之美味佳餚。

我們到達大澳的公眾碼頭約在中午十一時卅分。這裡是一個歷史悠久的古老漁村，早期聚居了不少蜑族居民。他們居住的棚屋仍然可以在這裏找到，並且成為地標。此外還有紅樹林和多處歷史悠久的建築物，其一是舊大澳警署，這都是旅遊人士必到之處。據知政府近年已投放資源活化大澳，除改善該處的自然和居住環境外，並協助推動旅遊業和大澳本土經濟。這次我們看到的大澳，它的新面貌正慢慢地展示出來：有新築成的公眾碼頭、還有一條新的長橋，替代了紅樹林海邊的泥路；當然還有其他改善公共設施的工程陸續展開，預料竣工後將大大方便居民及遊人。我們隨着導遊取道那條新橋直往酒家午膳，沿途看着舊鹽田、紅樹林及悠閒地覓食的白鷺所組成的優美圖畫，高聲談笑的隊友都被這美景吸引，因而減低聲浪或暫停說笑。當抵達酒家後，歡笑聲及喧嘩聲又再湧現，大家忙著要找回自己的家人、朋友同坐一桌。幸得節目小組委員預先做好準備工夫，為大家編排好席號，所以不消十分鐘，一百團友已安然入座。午膳當然包括了魚、蝦、雞及當地特產蝦醬蒸豬肉等美味菜式，再加上王仲熹會長及吳少強主席慷慨贊助全場飲品，眾人都大快朵頤，半小時左右便將美食一掃而光。

午飯後漫遊大澳舊村是幫助消化的最佳活動：看到大澳故有的特色如棚屋、可開合的吊橋、海味及土產店、街頭小食如豆腐

花、茶粿及火焗瀨尿蝦等，就像重遇舊友，勾起不少從前旅遊大澳的點滴回憶。而這天爭相購買鹹魚蝦醬等手信時的討價還價，得嚐地道鹹甜茶粿的滿足，及在拍攝團體照時團友們心花怒放的笑容，定會組成了日後的集體回憶。

大隊在下午二時返回遊覽船，繼續下半部的行程，前往沙洲觀看中華白海豚。沙洲及龍鼓洲海岸公園範圍包括龍鼓洲、沙洲及白洲，為香港面積最大的海岸公園，面積約有一千二百公頃。海岸公園內不能捕魚，有漁農自然護理署職員巡邏，違者會被罰款最高二萬五千元及監禁一年，船行速度亦不能超過十海浬。這一帶常有中華白海豚的蹤跡，主要是受到珠江的流水令海水變淡及能增加營養，使該處擁有大量海洋魚類及貝類資源。中華白海豚學名印度洋太平洋駝背鯨，年幼時身體呈灰色，青年時呈灰及粉紅色，成年時則變成全粉紅色。牠們早自一九九二年便被發現在香港水域出沒，為數約200條，但現在只剩下約80條。遊覽船終於駛近中華白海豚經常出沒的區域，牠們有趣地像有靈性似的與我們捉迷藏：時左時右、時遠時近，或又突然從海水中冒出頭來。謝謝遊覽船的船長，因為他非常熟悉牠們的把戲，最終使遊覽船近距離靠近牠們。看到牠們可愛的樣子，但想到牠們可能面對着絕種的威脅，我們不期然感覺到應該更需加強對保護自然生態的意識。

觀罷中華白海豚便是回程時候。途中經過沙洲，導遊介紹沙洲本是兩個獨立的島嶼，後來兩個島嶼的沙咀不斷伸延，最後連接起來形成一個連島沙洲。該連島沙洲在潮退時明顯可見，島上除古廟外還有氣象台。餘下的航程裏還有禮物豐富的'Bingo'遊戲，讓團友們在緊張刺激的氣氛中享受回程。到達屯門公共碼頭後，團友們轉乘旅遊車，於下午五時半安全返抵柯士甸道龍堡國際賓館，結束行程。在此再三感謝全部有關的工作人員的不辭勞苦，使貝登堡聯誼會舉辦這節目，一如過往般圓滿及成功。





尋味于海豐2日1夜內地美食遊

- 林惜蓮



2008年12月6及7日，本會舉辦了「尋味于海豐」2天遊，共有67位會員及親友參加。12月6日下午2時在深圳華僑酒店門前集合後便驅車前往海豐，約2小時半的車程便到達了一個叫紅海灣的地方。這裏是一個人工養殖的蠔場，工作人員講解蠔的養殖期需3年並帶領我們參觀製作乾蠔及金蠔的流程。隨後便到了酒家享用晚餐，吃的是「海豐特色農家宴」，餐後入住藍島假日酒店。晚上節目於8時半開始，各團友再次由黃雅歷帶領前往汕尾市最旺的步行街吃夜宵及購物。

翌日早上安排了參觀腐竹製作工場，更可即場嘗到新鮮滾熱的豆漿及鮮腐竹作為早點，繼而到梅龍鎮品嚐即製熱辣辣的粉腸及菜糰，加上之前吃了的鮮腐竹，各人的肚都填得滿滿的。跟着便到了海邊觀看拖網捕魚的操作過程，那天的風浪頗大，漁民進行拖網的操作十分艱難，所有的魚穫更即時送到附近酒家泡製給我們作午餐品嚐；午餐其中一特色是牛雜火鍋加入手打造的牛丸，十分美味。午膳後便回到深圳由舉人節集團安排「稻谷香翠竹店」晚宴，在一個園林佈置露天花園享用「蠔門九式」，還有品嚐手採紅白美酒，這晚宴可算是今次2天遊的重頭戲。晚宴完畢亦是今次旅程的終結，團友們都帶著愉悅的心情各自歸家去。



張老總逐漸康復 多謝各會員關心

- 黃民泰



本會前任主席張枝繁太平紳士因偶染微恙，行動稍為不便，久未參與本會活動，引來很多會友垂詢其近況。適值劉澤斌夫婦上月從加拿大回港渡假，遂與鄭啟濤、葉建生、李婉冰、莫元堅等人邀約老總伉儷於大埔一酒樓午餐，順便送上各會員之致候，並希望他早日返來貝登堡這大家庭一起玩耍。



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



不少女性都喜愛飲用甜酒，於今，甜白葡萄酒祇有三大類，就是遲摘（LATE HARVEST），冰酒（ICE WINE）與貴族霉（NOBLE ROT）三大類。

貴族霉甜白葡萄酒亦稱為「貴腐」甜酒，此酒聽來恐怖，皆因是以發霉葡萄作為材料釀製而成。如果有機會去參觀專門生產這甜白酒的酒莊，就會發現到那些霉菌並不恐怖，反而似一些兒童健康食品的葡萄乾而已。頗多時，在整棵葡萄樹之上邊不外得幾粒發霉葡萄，儘管是霉菌雲集沾染，百串果實也不外是十粒八粒；通常釀酒師一發現有這些葡萄，都會稍候一短時間，冀求霉菌擴散，盡可能有「豐收」的機會，皆因釀成的酒有「液體黃金」之稱。

德國人首先發現貴族霉菌，據傳說是某刻薄的主教出門前向工人們嚴厲的聲明「無論如何都要等他回來下令才可以摘葡萄」。因此，但見葡萄逐漸腐爛的情形下，反而幸災樂禍地看此主教出醜。也因為如此，才發現到此貴族霉菌，否則早已被摘掉拋棄而避免沾染了；也虧得愛面子的主教硬着頭皮將爛葡萄來釀酒，才有此佳味。原來貴族霉菌祇腐蝕了葡萄皮的表面，令到其內的水份大部份散發，卻留下了極濃稠的果漿，加上霉菌的獨特味道，才構成此美味甜酒。

不過，德國的天氣並不太適宜這種霉菌生長，於今，波爾多地區之內的小酒區「蘇玳」（SAUTERNES）與「巴薩」（BARSAC），還有匈牙利的「吐卡」（TOKAJI）卻常見有出產的甜白酒，均極受到世界各地飲家們的歡迎。

扭擺中燃脂為世人塑造曼妙身材

- 黃炳坤



引爆有氣魅力，解碼拉丁舞塑身風暴。

熱情洋溢、狂野奔放的拉丁舞，是全球健康房的重頭戲。

成千上萬的人正享受著拉丁舞所帶來的益處！如果你是長久坐在椅上的“小”腹“人”，不要擔心，你找到救星了。那麼，究竟是甚麼樣的魔力使得全世界點燃了一股勢不可擋的拉丁舞熱潮呢？

看著拉丁舞明星那醉人的舞姿，你一定也對她們惹火的身材羨慕不已！相信我，迷人的身材對你來說不會僅僅是夢想，因為拉丁舞會給你帶來這一切！

作為一種有氧運動，拉丁舞的動作頻率是最適量吸收氧氣的，整個運動過程的心率都保持在最大心率的60%-80%，即人體最適合減肥的有氧運動心率，同時動作中避免使心率起伏過大的跳躍性的動作。這樣，一方面不會感到過度疲勞，另一方面，心率平穩的有氧運動能以最好的方式燃燒多餘的脂肪。或許這也是時下許多女性朋友選擇拉丁舞塑身的第一個理由。

拉丁舞主要是胸、腰、髖、臀、胯部運動比較多，而且動作的幅度都很大，加上舞步有力，節奏輕快，因此在跳舞的過程中，能充分調動這部位的每一處肌肉，扭擺的動作促進肌肉等收縮與拉伸，經常訓練能練出漂亮有彈性的肌肉。這也是跳拉丁舞的人腹部比較平坦，身體各部位不大會有贅肉形成的原因。

黃炳坤社交舞導師 [逢星期一 (晚上7:00-8:30)]

世界級社交舞評判



氣功與精氣神

(第一篇共四篇)

- 少林易筋內心功法導師孔浩光



上修練氣功者都非常注重『精氣神』。俗語講：『天有三寶日月星，地有三寶水風火，人有三寶精氣神』。

大家知道，氣功的『氣』是有物質基礎的，宇宙萬物之生長、發展、運動、變化、都是氣的作用，人之所以有生命活動，同樣也是由於氣的活動而維持的。

人從胚胎時期開始，『氣』就有了萌芽，因為胎兒要靠母體進行呼吸，以吸收營養而發育、成長，這就需要依賴母體的先天精氣。等到胎兒成熟離開母體後，則靠自身呼吸調節，依賴宇宙之氣完成呼吸動作，亦是後天生命的開始。這後天之氣要靠飲食物的充養培育。

『氣』是沒有一定的形狀，看不見摸不着，但牠是能夠自由散佈全身的物質。人體中的「氣」又稱為『元氣』，其本身是稟受於先天，並得到宇宙之大氣，與飲食之氣合併而成，牠有充養全身的功能。氣功所修練的就是指真氣的氣。『真氣』又可稱為正氣，古人云：『恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來』。『恬淡虛無』是指心裏安閑清靜，沒有貪求妄想，患得患失的思想。闡述了靜養的練氣，可以使氣旺盛，真氣充沛，精神能夠『內守』，疾病就無從侵襲。

由此可見，『氣』在人體是極其重要，人身的氣是養人的，所以稱為正『氣』，這個『氣』亦是前面所講的生命動力『真氣』。外來致病因素稱為『邪氣』，人為的情志波動之氣也稱為『邪氣』，這種邪氣是傷人的。中醫認為：『正氣存內，邪不可干』，『邪之所湊，其氣必虛』。這就是說，正氣能夠充沛於內，外來的邪氣是不能侵犯干擾的；邪之所以侵犯干擾就是因為正氣先虛，外因『邪氣』通過內因『正氣』而起作用。前者是『正氣存內』，所以不受『邪』的干擾，後者是『正氣』先虛，必然受到『邪』的侵襲。這是正氣與邪氣的矛盾，不是正氣戰勝邪氣，總後要取決於正氣的強弱，所以正氣是決定因素。

註：各會員及親友，本會將舉辦有關各養生體健課程，詳情請與本會職員查詢，(電話：29576322) 羅小姐。

三至五月份興趣課程及活動簡報

■ 30周年紀念活動 — 貝登堡童軍好友營 -

日期：7/3/2009-8/3/2009 — 為慶祝本會成立三十周年，特於九龍飛鵝山基維爾營地舉行露營活動，讓各會員共聚情誼，並讓資深的老童軍重溫昔日郊野的露營生活。

■ 中國繩結初班 -

中國繩結，以工整和美麗見稱，裝飾實用兼備，有別於童軍成員慣常所學習在西方海事行業方面使用的繩結。歡迎會員及童軍領袖參加。

上課日期：7/3/2009至4/4/2009 (逢星期六)

時間：下午2時30分正至4時正 費用：每位\$80 (包括\$30元材料費用)

■ 常見都市病的中醫治療 -

為了提高會員的個人健康意識，本會與「香港樂健會社」合辦一系列的專題講座，將會每兩個月邀請專家進行一次專題演講。是次講座詳情如下：日期：14/3/2009 (星期六) 時間：下午3:00-下午4:30

以上興趣課程之上課地點均為香港童軍中心8樓803室貝登堡聯誼會會所。有關各項活動及會員優惠詳情，請與羅偉霞小姐(電話：2957 6322)聯絡。

尋找手痺的原因

- 汪家智



現今都市人，經常會出現手痺痛等病徵，一般人通常只會認為是血液循環之問題。其實，若手痺痛這情況，是已持續出現一段時間的話，那便要小心，因為這很可能與頸椎及脊椎有關的。因此應盡早檢查，並及早找出致病原因，作出適當的治療，避免病情日益嚴重。

手痺痛的成因有很多，例如手部神經線被壓，其中以手腕、手肘及頸部為主。教師、文職人員及廚師等這類行業，工作時經常需要使用電腦及長期運用手腕部位，很容易會令手腕部位勞損，或引致手腕骨移位，形成手腕神經線受壓，此症名為手腕道綜合症。這是由於手腕神經（正中神經線）受壓，導致拇指、食指及中指麻痺，此情況通常發生於手腕部位活動期間，以及睡眠中因痺痛而甦醒。想知道自己是否有患上手腕道綜合症，亦可嘗試自行測試，方法是把一隻手背緊貼住另一隻手背，兩手背互相施壓後，正常人手腕神經受壓後不會感到不適，但手腕道綜合症患者卻會有痺痛的感覺。

家庭主婦、搬運工人及運動員等，經常需要使用手肘部位或提取重物之人士，由於肘、腕關節的肌肉負荷過大，因此很容易患上網球肘或高爾夫球肘，而形成手痺痛。網球肘是指手肘外側神經線受壓，即第4、5隻手指(無名指、尾指)會感到痺痛；高爾夫球肘即是指手肘內側神經線受壓，即頭3隻手指(拇指、食指、中指)會感到痺痛。因此，單憑哪些手指痺痛就可大概知道問題所在。

因勞損、退化、意外等而令到頸椎移位或椎間盤凸出，使頸椎神經線受壓，亦會造成手痺。每條頸椎神經線都連接手部不同部位，例如頸椎第七節神經線受壓，通常會引致手臂外側麻痺；頸椎第六節即為連接手臂內側。為求可以確定問題的源頭，醫生會先為患者作詳細之手部檢查，之後再參考患者之X光或MRI等資料。

要治療脊骨問題，脊醫會使用特有之手法矯正，替患者矯正移位之脊骨及放鬆肌肉，來舒緩神經受壓情況；亦會教導患者改善日常生活中的不良姿勢，才能有效地改善手痺痛的現象。如有痺痛，應正視問題盡快求醫，因為長久以後，不單影響觸感感覺，甚至會使手部無力，而頸椎肌肉萎縮及頸骨退化及骨裂，情況嚴重。預防勝於治療，平時多做些舒展頸部及手部肌肉之運動、注意日常生活的姿勢、睡眠使用適合的枕頭(可承托頸椎弧度)來減輕頸部神經線受壓的機會等，這亦可減低手痺痛的情況出現。

汪家智 脊骨神經科醫生

香港童軍貝登堡聯誼會副會長 www.chirocare.com.hk

《貝氏傳薪》編輯委員會

主席：何中強

顧問：鄧紀寧、盧偉力、黃民泰、周華焯、蕭日南、勞國雄

委員：周國華、劉華貴、黃惠民、雷景文、萬志昌、陳景禧、鍾敏儀

何蘭生、鄧敏宜、盧韋斯、黃瑜輝、趙小玲、李錦榮

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>

- 本刊歡迎投稿 (請附電子文稿)
- 本刊歡迎義工加入採訪工作