香港童軍總會
九龍地域
雙月刊
第23卷
第5期
2013年9月30日

九龍地域 會務委員會第45屆就職典禮

文：月刊記者 張秀英

九龍地域於9月3日（星期二）假香港洲際酒店舉行上述就職典禮。大會邀請了保安局副局長李家超先生，PDSM, PMSM, JP擔任當晚主禮嘉賓。晚上8時，隨著風笛聲，各嘉賓及會務委員步入會場，就職典禮正式開始。首先由會長梁昌明先生，MH及主禮嘉賓致辭後，由主禮嘉賓頒發委任證書予2013至2014年度會務委員會各委員，香港總監張智新先生則頒發各項童軍獎勵；接著由主席徐美端小姐致謝辭，最後大家來張大合照。

晚宴開始時，先由地域副主席暨籌備委員會主席周建榮先生進行抽檯獎環節，衷心感謝贊助檯獎及大抽獎各位贊助人士的慷慨支持。此外，當晚的餘興表演亦十分精彩，除現場樂隊助慶外，更邀請了第一屆超級巨聲許廷鏗先生獻唱，全場看得如癡如醉並報以熱烈的掌聲及歡呼聲。緊接還有大抽獎，嘉賓們都聚精會神地看著手上的抽獎券，期望自己是得獎的幸運兒。各人隨著音樂翩翩起舞，到了晚宴的尾聲，由會長、主席及眾會務委員一同帶領合唱「海濶天空」、「友共情」及「童一天下」，為整個晚會劃上完美的句號。各嘉賓歡度了一個既開心又愉快的晚上，晚會也隨著各人的歌聲中結束。

九龍地域聯誼聚會
專題「精神健康」

文：助理地域總部總監（行政） 蘇雪雯

第6次「九龍地域聯誼聚會」於8月6日（星期二）晚上在九龍地域活動室舉行。今次很榮幸邀請到青山醫院副顧問醫生崔永豪先生分享「精神健康概念」的專題。當天座無虛席，於講座完結後參加者踴躍發問，崔醫生竭盡所能解答每位參加者的提問。

究竟怎樣才擁有「精神健康」？如何克服精神病患呢？首先，「健康」的定義為個人在生理、心理及社交3方面的和諧安寧。要保持「精神健康」應多與人接觸，與別人分享快樂及分擔憂愁，均衡飲食、充足睡眠、經常運動均可令你身體和精神健康，還可減低精神壓力。此外，培養良好的嗜好、積極學習新事物、學習壓力處理、培養正向思維，都是擁有「精神健康」的良方。「精神健康」和「身體健康」是密不可分的。

精神病所牽涉的器官是腦部，由內在的成因「遺傳」及外在的成因「精神壓力」一起所造成。每個人也有患上精神病的機會，包括認知障礙、物質濫用（如：酒精、毒品、興奮劑等）有關的精神障礙、思覺失調、情緒病、焦慮症（包括廣泛焦慮、驚恐症、強迫症等）、飲食失調、兒童及青少年精神病（包括自閉症、過度活躍症等）。因每個人都會情緒波動、或有些極端的想法，醫生會聆聽病人的表述感受、想法及行為，搜集病者相關的背景資料、生活情況、親友對病者的觀察，並根據一系列國際公認的診斷標準，來鑑定所患的精神病種類和分析病者生活上各種問題的成因。因部份患者會採取克服否定及逃避的態度，只要靠自己拿出勇氣去求醫，絕大部分的精神病都可以康復。精神科治療主要分為「藥物治療」、「心理治療」及「復康訓練」，必須「靠自己、靠意志」持之以恆接受訓練，並接納家人、朋友及醫護人員，提供精神支持、專業意見及有用的工具（如藥物治療），親身參與各種治療的相關活動，憑著無限的勇氣和毅力等原動力，把自己帶向康復的目標。畢竟醫學的進步令治療越來越有效，加上親友鼓勵、發揮所長和嗜好，運用同理心，多聆聽、多引導、分享正面的方法，從而提升自信，邁向康復之路。

第一屆香港童軍龍舟錦標賽暨制服團體龍舟邀請賽

文：地域總部總監(國際與內聯) 劉斯琪

端午節前，為了代表九龍地域參加新界東龍舟邀請賽，從未接觸過划龍舟的我與一眾九龍地域及九龍第二十一旅的童軍兄弟們，用了數個周日的時間加緊練習，於6月12日端午節當天拼盡全力，贏得了獎盃，亦引起我對這項運動的興趣。既然有成績，當然不會就此停下來，故此我們再計劃練習的時間表，招募更多有興趣的童軍兄弟姊妹參與，包括九龍第二十一旅的旅務委員及領袖，也有九龍第九旅的童軍成員和領袖，一同迎接下一個挑戰，就是8月18日（星期日）假沙田石門舉行的「第一屆香港童軍龍舟錦標賽暨制服團體龍舟邀請賽」。

由於賽事分開不同組別，我們亦將各人分成「九龍地域龍」、「會務委員龍」及「九二一合眾龍」。人多了，合作性及協調性都要從新適應，在一個多月的數個周日當中，大家都盡量安排時間出席練習，彼此之間的默契和友誼亦慢慢增長。到了比賽當日，各人比上班還要早的便到達集合地點，熱身、閒談，享受天公給我們的好天氣之餘，亦靜心等待着出場的一刻。嘩！「九龍地域龍」和「會務委員龍」竟然可順利進入決賽，實在有點意料之外。努力有所回報，各人的精神都為之一振呢！

調整一下「扒手」的位置後，大家都戰意高昂，信心十足，互相鼓勵一番。決賽槍聲響起，各人拼命地使出混身解數，吶喊打數，比初賽時更加合拍，更加進取，大家都希望可以爭取到更好的成績。我在龍頭一邊埋頭地划着、叫喊着，亦不禁要偷望一下旁邊另一隊的龍舟，真的是跟我們「叮噹馬頭」呢！眼見終點在望，亦知自己及其他隊員都筋疲力竭，所以更加大聲地鼓勵隊員不要放棄，拿出最後一口氣衝線…雖然「九龍地域龍」只差0.6秒屈居第4名，但亦十分高興「會務委員龍」能夠勇奪季軍！這可是一隊元老隊，「扒手」的平均年齡是50歲呢！所以說，做運動沒有年齡限制，只要有信心、毅力和堅持，沒有做不到的事情，亦沒有達不到的目標！

好！下一個目標…年底的「泰皇盃」！

地域產業委員會實地視察基維爾營地

文：助理地域總監（產業） 官文彬

地域產業部於7月14日（星期日）安排了地域產業委員會各委員到基維爾營地進行實地視察，讓各委員對基維爾營地的現況及未來發展的方向有更深入的了解。

當天早上10時正，各參與的委員齊集基維爾營地停車場，首先了解新營門、翻新歷奇廣場外鐵閘及營地加設圍欄等工程的計劃，然後視察各營區的現況及燒烤場重修完成後的設施。各委員了解基維爾營地的現況後，均對基維爾營地未來進行的多項工程有更深入的了解，並提出多方面之建議。

經過早上實地視察及討論後，各委員於基維爾營地享受了一頓由地域產業部安排的豐富午間燒烤。

香港童軍九龍地域潛水會帶你走進美麗的海底世界

文：黃詩曼

大家聽到「潛水」會想起什麼？美麗的海底世界？高昂的消費玩意？在多年前的確礙於環境因素與普及程度，潛水是屬於比較冷門的高消費玩意，單是訓練班及添置器材已花費不少。有見及此，一眾熱愛潛水的教練及童軍成員，於二十多年前成立「香港童軍九龍地域潛水會」，潛水會為地域轄下藝能會的其中一個興趣小組。目的為推廣潛水運動，讓一眾童軍成員有機會接觸這美麗的海底世界。經過多年來的努力，潛水的普及程度已大大提高，除了水肺潛水之外，潛水會還引入徒手浮潛活動，讓一眾童軍成員以簡單的器材及技術，便可以體驗到水底世界的美麗。

經過多年來的發展，九龍地域潛水會的會務已十分多元化，近年還不時舉辦一些聯誼活動，增進彼此感情，像早前的夜釣墨魚、珊瑚普查、潛水同樂日，還有在籌備中的本年度就職典禮，均提供一個很好的機會讓大家相聚。此外，我們還積極籌備一個海外活動，就是於來年復活節期間進行海外潛水及旅團探訪，讓大家有機會欣賞香港以外的海底世界，並與彼邦的童軍作交流，擴闊眼光及視野。如果你也有興趣加入九龍地域潛水會這個大家庭，請不要猶豫，就立即成為我們的一份子，齊來探討潛水帶來的樂趣，詳情請瀏覽：http://www.krscout.hk/divingclub/

從高爾夫球中培養良好禮儀

文：九龍第140旅樂行童軍團長　李健

劉紹其教練細心地指導參加者的揮桿技巧

由九龍地域童軍高爾夫球會舉辦之「高爾夫球初級班」於7月圓滿結束，近20名幼童軍成員經過2天理論課後，再於馬鞍山白石高爾夫球場進行了2場球道練習。是次訓練班由本會資深高爾夫球前輩劉紹其先生主持。課程中，劉教練詳細地介紹了高爾夫球的歷史、器材及各種揮桿方法，當然還有最重要的高爾夫球禮儀。練習過程中，學員隨了因自己揮了一記好桿而雀躍不已外，還學會控制情緒及盡量減低聲浪，以實踐互相禮讓的精神。

第一屆訓練班的學員曾楚翹及江樂行均一同出席訓練及示範，他們去年在訓練班中經挑選後獲推薦參加深造班，隨後更獲西貢潛西洲高爾夫球場發出高球認可證書。經一輪熱身後，二人之揮桿距離均能達至一百碼以外，令學員們讚嘆不已。兩位小高手不約而同表示，平時接觸高球的機會雖然不多，但透過練習能從中學習提升集中力及改善人際關係。晉升至童軍團後，希望有更多機會和其他童軍成員分享高球的樂趣。

幼童軍們聚精會神地進行揮桿練習

經過4天的課程後，參加者們均已對高球產生了不少興趣，不但童軍們非常投入，在旁參觀的家長們亦希望地域未來能舉辦更多的相關訓練予青少年，發掘潛能。有見及此，九龍地域童軍高爾夫球會將繼續致力推廣這項運動讓更多年輕人能參與其中。

九龍地域童軍高爾夫球會主席唐慧君女士和2位訓練班獲推薦之學員合照

活動後各參加者仍興奮不已

九龍城區「童聚一堂」暑期嘉年華

文：九龍城區區領袖　林聲隆

在暑假期間，區內的青少年怎樣善用這個悠長的假期呢？

為了讓青少年好好的善用餘暇，吸引他們參與童軍活動，九龍城區於7月14　日（星期日）假黃大仙文化公園舉行「童聚一堂」暑期嘉年華。活動邀請了九龍城民政事務專員徐耀良太平紳士蒞臨主禮。當日天公造美，陽光普照，場內的熱鬧氣氛與青少年的青春活力，彼此互相輝映。攤位遊戲的內容非常豐富，更有來自九龍第17旅、25旅、50旅及84旅等多才多藝的童軍成員分別表演唱歌、樂隊演奏、雜耍、街舞和武術等精采節目。此外，不同年代的模範童軍包括葉志光先生及曾熙桐小姐，與大家分享了一些參加童軍活動的心路歷程，讓青少年對童軍活動有更多的認識。

九龍第1212旅與台北市健士童軍團

文：九龍第1212旅童軍團長　鄺羽忠

本旅在6月參加了健士童軍團（台北市二十團）在台灣新竹五峰巴棍休閒農場舉辦之家庭大露營（圖1），經過長達半年的溝通及安排，一行12人於6月29日上午乘搭航機抵達台北桃園國際機場，轉乘2個多小時旅遊巴士直達營地，雙方領袖初次會面、自我介紹；全旅接受稚齡童軍成員獻花，深資童軍和童軍亦分別和行義童軍及童軍成員互相認識、融合小隊；晚膳是「一家一菜」（圖2）的安排，可以一次嘗遍台北不同家庭食物風格；飯後的營火晚會有拜火儀式、表演、唱遊，本旅成員亦帶動眾人唱「猜拳歌」，將整晚氣氛推至最高。結尾由總團長的營火談話（圖3）引領下，各人都分享了一些對童軍運動的意義和見解。各人帶著不捨的心情離開營火場後，營地安排了「搗麻糬」活動，讓我們體驗山地食物的製造過程和享用甜湯。

海拔1,200呎的高山營地氣溫較低和涼快，大家早上起來感覺特別舒服。8時30分莊嚴集隊，香港及台灣童軍分別帶領背誦「誓詞與規律」（圖4），提高大家的童軍精神和士氣。默禱完畢後，各團進行分組活動：戶外探涉、球類競賽、石頭彩繪及射箭等。午膳後收拾營帳及營地，本旅成員帶同具紀念價值的徽章送給台灣成員留為紀念。離開營地後回到市區進行家訪（圖5及圖6），瞭解台灣人民的生活。現今網絡通訊聯繫十分方便，各成員很容易互相保持聯繫，令友誼長存下去。領袖團隊亦有互動交流，祈望時機再臨。

向基維爾進發

March to Gilwell

步行籌款

日期：

2013年10月14日（星期一）

路線：

慈雲山→基維爾營地→彩雲

參加者：

小幼童深樂、領袖與親友

香港童軍總會九龍地域 詳情請留意地域通告

香港童軍總會九龍地域

九龍地域大露營 2013

創我未來新感覺

日期：

2013 年 12 月 26 至 29 日【4 日 3 夜】

地點：

上水馬草壟展能運動村

詳情請參閱大露營通告!

Let's Make a Difference

活動及訓練資訊

2013 年 / 月份	舉行日期	訓練班 / 活動名稱	截止報名日期
11 月	11 月 1, 3, 10, 17, 12 月 1, 8 及 15 日	基維爾營地「野外巔峰」（歷奇廣場）場地教練證書課程（產業通告第 02/13 號）	10 月 21 日
	11 月 15 及 12 月 15 日	2013 年度樂行童軍錦標賽 (KT/45/13)	11 月 1 日
	11 月 21, 24, 28 日 , 12 月 1, 8 及 11 日	深資童軍地圖閱讀訓練班 (KT/57/13)	11 月 5 日
	11 月 30 日 , 12 月 1 及 8 日	幼童軍箭藝（反曲弓）訓練及考驗（藝能通告第 06/13 號）	11 月 1 日
12 月	12 月 1 日	第 1173 屆初級訓練班 (KT/52/13)	10 月 31 日
	12 月 15 日	2013 年度樂行童軍聯誼晚會 (KT/44/13)	11 月 1 日
	12 月 22 日	童軍野外定向章（技能組）訓練班 (KT/53/13)	11 月 22 日
	12 月 26 至 29 日	「Make a Difference 創我未來新感覺」之金紫荊獎章考驗營（大露營通告第 02/13 號）	10 月 30 日
	12 月 26 至 29 日	「Make a Difference 創我未來新感覺」地域大露營（大露營通告第 01/13 號）	10 月 15 日
2014 年 / 月份	**舉行日期**	**訓練班 / 活動名稱**	**截止報名日期**
1 月	1 月 5, 18 至 19 日	第 40 屆深資童軍暨第 38 屆樂行童軍基本原則訓練班 (KT/55/13)	12 月 4 日
	1 月 8, 11, 15 及 19 日	第 32 屆輕便炊事訓練班 (KT/54/13)	12 月 7 日
	1 月 12 日	第 1176 屆初級訓練班 (KT/56/13)	12 月 10 日
	1 月 21, 26, 28, 2 月 8 至 9, 18, 22 至 23 及 3 月 4 日	深資童軍遠足訓練班 (KT/58/13)	1 月 6 日

徵稿

本刊物公開歡迎各級童軍成員提供圖文佳作。
投稿者請附真實姓名、單位、職銜、地址及聯絡電話。
來稿請以 400 字為限，並附上最少 3 張相片。
每期之截稿日期為雙數月之月底。
本刊保留刪改權，如有異議，請先聲明。

香港童軍總會九龍地域

會長：梁昌明　主席：徐美端　總監：劉富成

公共關係委員會主席
周建榮

贊助人
梁昌明　徐美端

編採組
張秀英　張肖鳳　鄧仲基

雙月刊編輯組
主　　席：陳義光
監　　督：蘇淑芳
總 編 輯：梁婉冰
副總編輯：劉斯琪
助理編輯：莫至剛　陳敏麗　李倩儀
行　　政：陳彩燕

出　　版：香港童軍總會九龍地域公共關係部
廣告熱線或投稿查詢電話：2957 6482
投 稿 電 郵：offf@krscout.hk

地域總部地址：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 9 樓 926 室
地 域 電 話：2957 6488
地 域 電 郵：enquiry@krscout.hk
地 域 網 址：www.krscout.hk
地域 facebook 專頁：http://www.facebook.com/scout.kr