

BPSpirit 貝氏傳薪

香港童軍貝登堡聯誼會通訊



2010年2月號

會長:汪仲熹 主席:吳少強 總監:黃元堅 編輯:貝氏傳薪編輯委員會



內頁

- 童軍禮儀對談錄 之二
- 三十周年紀念晚會



童軍運動 改變人生 照亮前途 伴我一生

黃民泰
— 前任助理香港總監(貝登堡聯誼會)
現任本會副主席



有很多朋友問我：為何這麼熱衷童軍運動？答案只有一個：因為童軍運動改變了我的一生。本人現屆六十五之齡，參與童軍運動五十三載。在這半世紀以上的人生中，童軍運動實令我獲益良多。

幼年的我是生活於九龍城砵之一名街童，兼有高度活躍症。唸小學的時候，每天均要坐於不同座位；每一個星期至少有三天於放學時被罰站在校長室門前，直至同級同學離校為止，不然便會發生毆鬥事件(亞牛的別號從此得來)。

十一歲多的時候，廣大中學開辦童軍旅，我的伯爺是該校教務主任，便向我父推薦我加入該旅(九龍第41旅)。自穿上童軍制服開始，便感到自己已成為一名紀律人員，不可再任性莽為了。況且遇上譚永翔旅長及蔡厚漢團長這兩位名師，諄諄教誨，尤如暗境裏的明燈，使我能走上一條明確的路途。

兩年後，升任隊長，首次領隊參與東九龍區之露營比賽，便獲得第四名，純因全隊紀律差不多得分最高之故。

十六歲加入香港童軍總會輔助團，由馬基、羅君福、黃境康、白耀庭及馮源等各位高級總監負責訓練。在那幾年間，接受的技能訓練最多亦最辛苦。

同年更加入九龍第六十二旅任教練員，跟隨沈宏先生(至今仍是我心中最尊敬的前輩)學習領導才能。自那時起便激起了我以後要當教師的決心。

中學畢業後，進入師範學院就讀，更受命邀約各同學加入紅何京區輔助團，誰知一呼百諾，共徵得一百八十三人。次年更受委任為該區區長，不久更晉升為助理區總監。一九六七年，香港童軍總會受政府委託，安排眾多不同類型之活動予本港非童軍青少年，遂成立康樂輔導部(童軍知友社之前身)，本人亦受委任為計劃主任(露營處)，主理暑期露營及每月之周末露營事宜。

一九六九年受命開創何文田區，二十四歲出任區總監，真有如履薄冰之感。七一年參加第十三屆世界大露營，任副團長(團長是我的副手馮翼和兄)。在任區總監期間，難忘的事件太多了，例如七零年

代要在香港童軍訓練中心負責安排活動以接待總領袖麥理浩港督，八零年代組織八十多名該區童軍參與亞太區大露營等。尤令我引以為傲者則為各童軍兄弟之服務精神，每個月均要派出大量的領袖與童軍到各種不同場合服務，如社會福利處、康樂體育事務處與各政府部門之周年活動，港督府授勳典禮等。天主教明愛中心慶銀禧，一個月內每個星期日均要派出一百八十人出席服務，喜得各旅團兄弟姊妹齊心戮力，才可完成任務。

一九八二年受委為童軍知友社副總監，協助陳栢泉總監設立十個部門以推行日益繁重之工作。八四年接掌貝登堡聯誼會，九零年代搬遷會所至新大廈，需籌措一大筆資金，幸得馬慶豐兄、何鐵城兄、伍元亮兄、趙仕海伉儷、王仲熹兄及一眾西貢鄉紳與童軍友好支持，籌得一百六十多萬元。謹借部份篇幅，致以衷心謝意。

一九九五年隨家人移民美國。居美期間，每年大多均會回港一個



七一年世界大露營，颱風過後，日本童軍為本人慶祝生日



八二年亞太區大露營，何文田區代表團大合照

月參與何文田區之周年全人大會並致送現金捐獻，更曾代表香港童軍總會與佛羅里達州童軍會聯繫，安排鮑紹雄總監與其隨員參觀該州營地。

二〇〇三年回流香港，得蒙各手足不棄，重返貝登堡聯誼會之懷抱，得見我會會務日盛，實乃依靠各會務委員之辛勤與各會員之參與，尚請繼續支持童軍運動，一日童軍，一世童軍。

有很多朋友問及我保持青春之道，答案很簡單：因為我是一名童軍：朋友多，可解憂；無壓力，心境便自然開朗；心境青春，人也自然看來較年青呢！



- 助理香港總監〔公共關係〕鄧紀寧



見微知禮 周年大會禮儀有講究

新仔Sir：最近我參加過一些聚餐，一般來說當然是進餐前的儀式，致辭頒獎等完成之後，便可大快朵頤。不過，司儀該如何引領大家開始進餐，用語要不亢不卑，我想當中是大有講究的。

亞叔：這個當然，司儀如何讀出主禮嘉賓的名銜，照本宣科，還是選擇取捨，而選擇取捨的原則是甚麼？否則用詞不當，貽笑大方。

新仔Sir：我又在很多場合聽過司儀一時用主禮人，一時用主禮嘉賓。到底兩者有沒有分別？

亞叔：最常見的是司儀主持典禮各環節時，邀請了不同嘉賓上台頒獎或致辭之後，往往忘記請主禮嘉賓回到座位就坐，甚至忙亂失禮，不小心用語，都是容易失禮之處。

新仔Sir：其實上述問題全圍繞典禮和儀式，不如今次跟我們談談如何準備一次周年大會要注意之處。

好好準備 可免忙亂

新仔Sir：童軍的周年大會不是由總會、地域總部、區會以至旅團，每年都辦一次的嗎？不是一年一年搬字過紙便可？

亞叔：當然，一般事宜是可以參考以往的做法，而且有經驗的團體一定有一張工作清單，而且亦有去年工作的備忘，這樣便可以萬無一失。

新仔Sir：清單通常包括甚麼？

亞叔：第一，定日期及時間、第二，財政預算、第三，預先租妥場地、第四，物色工作人員及分配工作、第五，邀請主禮嘉賓、第六，物色司儀、第七，準備節目、第八，寄發請柬、第九，座位編排、第十，綵排、第十一，運輸及物流、第十二，準備接待工作、第十三，準備音響、第十四，準備委任狀及紀念品、第十五，準備出席名單、第十六，委任舞台經理統籌台上各項活動、第十七，準備無線通訊設備、第十八，檢討會議……

新仔Sir：嘩，很複雜！

主禮嘉賓賞面光臨 必須隆重其事

亞叔：這些都是事先的準備功夫而已，最重要的還是邀請主禮嘉賓時的禮節，否則又失禮了。

新仔Sir：很多時候我連主禮人或主禮嘉賓也弄不清楚，兩者不是一樣嗎？

亞叔：當然不是！如果主禮者在童軍總會有職守的便稱主禮人；如果主禮者沒有職守者便稱主禮嘉賓，這個分類應簡單清楚。

新仔Sir：弄清主禮人或主禮嘉賓後，不是寄了邀請信便可以了嗎？

亞叔：你又碰壁了！總會邀請的主禮嘉賓通常都是官紳名流，故禮節更應嚴謹。我們必先與對方之聯絡人清楚溝通。而官階

在香港特區政府署長級或以上者必須由香港總監批准才可以發信邀請。而正式邀請函又必須連活動背景資料，大會亦可為主禮嘉賓草擬致辭，以方便發放新聞稿。細心些還可擬定主禮備忘，詳列典禮儀式程序，讓主禮嘉賓更能掌握童軍禮儀、儀式及頒授程序。

新仔Sir：真不簡單！

亞叔：還沒有完！在活動前一天大家須以電話聯絡主禮嘉賓的秘書，以及交代到達會場之交通路線圖及緊急聯絡電話。當然典禮之後馬上致謝函及活動相片。



新仔Sir：真想不到邀請主禮嘉賓如此傷神。

亞叔：非也！你要想想主禮嘉賓賞面光臨，大會必須隆重其事！

新仔Sir：到此為止，該萬事俱備，只欠東風吧！

亞叔：這只是完成了一半，事成與否還要看司儀的發揮。

司儀是典禮的靈魂

新仔Sir：司儀不是跟稿子照本宣科便可？

亞叔：這樣只是平鋪直敘而已，而且偶有不慎，更可能出亂子。有幾點可跟你分享一下。首先宣讀嘉賓的名字以簡潔為主。

新仔Sir：不是把嘉賓所有名銜都讀出來嗎？

亞叔：當然不是，這樣反而給人造作之感！

新仔Sir：可以舉個例子？

亞叔：例如：助理香港總監(公共關係)鄧紀寧先生吧！我們只需稱呼助理香港總監鄧紀寧先生便可，不宜稱助理香港總監，公共關係，鄧紀寧；更不宜讀成助理香港總監括弧公共關係鄧紀寧。即不一定將()號內崗位也讀出來。總之一切都以自然流暢為主。

新仔Sir：我真的常常聽見不少司儀連職守也讀了出來，原來這是不妥當的。

亞叔：司儀要注意的東西還有不少，例如必待嘉賓完成所有工作後才說：「多謝」；控制遞送獎項予頒獎嘉賓的節奏；負責遞獎的工作人員應站在頒獎嘉賓三至四步外準備；儀式後，請台上嘉賓往台下就座時，切勿用「下台」字眼，這些都是微細之處，但足以表示大家對嘉賓體貼之處。

新仔Sir：還有一事，通常周年大會後都會邀請與會者聚餐。到底司儀該如何請與會者進餐，而又免失禮。

亞叔：我曾聽過一位司儀用簡單又得體的一句話，相信所有司儀都合用。他說現在有請主禮嘉賓帶領大家開始用餐，簡單，隆重又得體。

---- 待續



曲藝會

- 陳兆泉伉儷



2009年12月28日對曲藝會的學員來說是一個重要的日子。事緣

5月中，劉艷華老師便安排我們眾學員於該日在上環文娛中心演出。其中有資深同學夥拍“新丁”合唱，有全體學員伴老師大合唱等。我們一班初哥既喜又憂。喜者可以一嚐『踏台板』滋味，憂者擔心我們唱功未夠班，難登大雅之堂。可幸劉老師及各師兄/姐都給予無限鼓勵。從選歌、操練、選[戰衣]過程中都帶來深深感受。老師一字一腔的提示、大姐姐賴芳英女士(我們尊稱班主任)勞心勞力地替我們安排練曲場地、樂師們，更不辭勞苦地陪著我們操練；其他師兄/姐們的悉心指引；大家對選戰衣的參詳等等，將彼此關顧之心一一表露無遺。

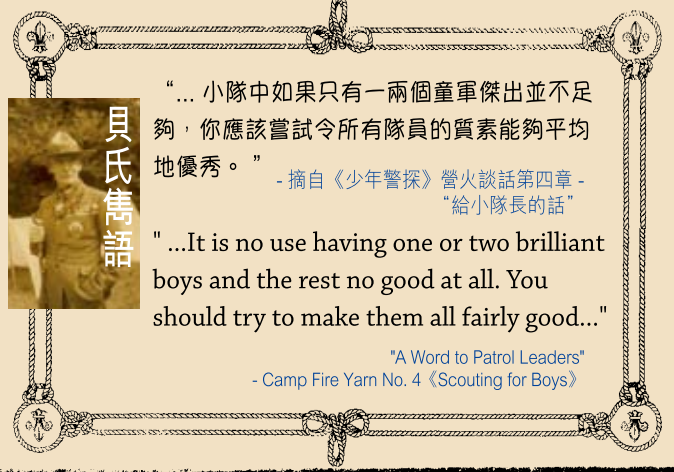
一星期一星期的過去，距離演出日期越近，我們的心情越是緊張。加上秋後流感猖獗，很多同學都患上感冒，我們碰面時都互相問候、提醒注意健康，又互相介紹治病良方，實有天下同是一家人的感受。

大日子終於來臨了！感謝老師安排多位具有豐富演出經驗的師兄/姐來協助舞台幕後工作，台前工作由多位曲藝會執委負責打點，點點滴滴，盡見團隊精神。

當晚出席的嘉賓當然有對粵曲甚有研究的盧偉誠總監、貝登堡聯誼會會長王仲熹先生，主席吳少強先生，典藝會會長勞國雄先生，主席曹偉明先生，顧問陳樹瑛先生、蔡志華先生及趙洪少泚女士等等。他們由始至終在台下為我們打氣，給台上演出者無限支持！

在劉老師帶領各學員合唱一曲[西湖夜誦詞]下，當晚的演出就告一段落了。觀眾對我們的整體表現，包括唱功、服飾、化粧、髮型等等都評價甚高，都說沒料到我們會如斯認真。雖然我們自覺有甩漏，但也給自己80分了。算算日子，拜師不夠一年，有此成績不錯吧！

曲藝會是個大家庭，每次課堂後我們都餘慶未盡，找來地方擺上龍門陣，天南地北談過暢快。曲藝會歡迎對粵曲有興趣的朋友加入這個以曲會友的歡樂園地。學費分會員每月\$300；非會員\$350。逢星期四晚七時卅分至九時。我們正計劃年中再次出戰，你們都來參與吧！



貝氏傳語

“...小隊中如果只有一兩個童軍傑出並不足夠，你應該嘗試令所有隊員的質素能夠平均地優秀。” - 摘自《少年警探》營火談話第四章 - “給小隊長的話”

"...It is no use having one or two brilliant boys and the rest no good at all. You should try to make them all fairly good..."

"A Word to Patrol Leaders"
- Camp Fire Yarn No. 4 《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



對葡萄酒文化有認識的人士，都知道釀酒其實與酵母菌有極大的關係。所謂「酒化」，就是葡萄經壓搾之後所得的汁液，透過酵母菌的活動，將果汁內的糖份演變成為酒精，在過程之中還會產生大量的二氧化碳和熱能。



酵母菌

也順帶一提的是，酵母菌雖然能夠產生出酒精，但每當含酒精的液體（泛指酒）內的酒精度達到百分之十四，亦即是俗稱的十四度之時，酵母菌的活動能力會大幅度下降；而酒精度至十五點五度之時，酒精反而是會殺死酵母菌，這即是說，天然發酵得來的酒，酒精度最高的亦不外是十五點五度。而「強化」葡萄酒，包括砵酒（PORT WINE）與些厘酒（SHERRY WINE）等，是在其酒化的過程之中加進了烈酒（通常是用拔蘭地酒），將酵母菌殺死而停止酒化，並保留着殘餘的糖份，同時又將酒的酒精度提高至十度以上，成為獨特帶甜味的半烈酒。至於真正的烈酒，是採用蒸餾的方法，利用酒精的沸點低過水的情況下首先氣化成為氣體，但又以冷凝的方法重新變回液體至成烈酒。

關於酵母菌，於今釀酒師大都以由人工培養的酵母菌來進行釀酒，而且由於品種的不同而以號碼顯示分別。但實際上，所用的酵母菌是否真正宜於釀製出佳釀，其實還是有待商榷，不過卻可釀出統一的風格來。其實葡萄在生長的過程之中，其外層都會粘附上一層灰朦的天然酵母菌，這才是真正合適的釀酒酵母菌。但由於其份量少，力度低，所以才會添加人工培養的品種。

創會三十周年紀念晚會暨2009/2010年度會務委員會就職典禮



適逢本會創立三十周年，為隆重其事及讓各新知舊雨聚首一堂共慶歡愉，本會特於2009年11月27日（星期五）晚上在童軍中心胡應湘堂舉行晚會，讓各方好友一同見證這歷史難忘時刻。

晚會主要分三個部份：歡迎酒會、就職典禮及周年聚餐。酒會於晚上7時開始，場內衣香鬢影，冠蓋雲集，熱鬧非常。典禮則於7時30分舉行，荷蒙中華人民共和國香港特別行政區全國人民代表大會代表、香港特別行政區立法會議員葉國謙先生 GBS JP及香港總監陳傑柱先生 PMSM 親臨主禮，並由風笛手引領及接待團陪同下進場。籌委會主席葉永成先生 MH JP及某議員分別於典禮中為我們致辭，陳總監亦領導一眾會務委員會委員宣讀就職宣言，各主禮嘉賓分別向委員、授勳人士及贊助人頒發獎狀及致送紀念品。在主席吳少強先生致謝辭後，眾會務委員與主禮嘉賓一同拍照留念，典禮在閃爍不停的鎂光燈下圓滿結束。

聚餐緊隨開始，會堂筵開三十三席，美食源源奉上的之餘，並準備30周年紀念版香醇紅酒，與眾知己共嚐美食、開懷暢飲，屬一大樂事。席間分別由歌、影、視紅星呂珊小姐、十一分音符手鈴隊及由藝會表演獻技，盡享視聽之娛。當然幸運抽獎獎不可缺少的環節，獎品豐富，參加者樂而忘返。

是次盛會得以順利舉行，有賴各贊助人之鼎力支持及會務同工之積極協助，本會謹此致謝。



香港童軍貝登堡聯誼會 三十周年紀念活動籌委會

大會首席贊助人	：馬慶豐先生 MH	
大會名譽贊助人	：王錦輝先生 BBS MH	吳振雄先生
大會贊助人	：張念平先生 MH	何鐵城博士
	羅志勤先生	梁鉅海先生
名譽顧問	：陳傑柱先生 PMSM	伍步剛博士 JP
	梁安福先生 JP	
顧問	：周湛榮博士 OBE LLD JP	許招賢先生 BBS CPM
	鮑紹雄先生 SBS	張枝繁先生 MBE JP
	馬學欽博士 OSJ	盧偉誠先生
	莫元堅先生	
大會籌委會主席	：葉永成先生 MH JP	
大會會長	：王仲熹先生 OSJ	
大會主席	：吳少強先生	
大會副主席	：勞國雄先生 BBS MH	岑永生先生 MH
	許鎮江先生	沈震宇先生
	蕭坤樹先生	趙洪小洪女士 CSJ
委員	：李潔山先生 黃民泰先生 曹偉明先生 陳柏泉先生	
	衛守勳先生 李煒山先生 劉華貴先生 崔志強先生	
	陳展超先生 陳兆斌先生 關景賢先生 區浩立先生	
	林惜蓮女士 周國華先生 李婉冰女士 何中強先生	
	沈宏先生 紀曉經先生 陳滙源先生 盧韋斯先生	

興趣課程及活動簡報

■ 曲藝會 -

現本會邀請到極富經驗的劉艷華老師任教，劉老師實踐中西合璧的呼吸與發聲方法，運用於粵曲演唱中。她能針對個別學生的條件、進度，以獨特的對應教學方法，使學生更能發揮自己的聲線條件；更擅於指導因錯用聲帶甚而失聲或咽喉發聲有問題而失去信心的粵曲愛好者，讓他們的声音重生，重拾信心。上課日期：每月舉辦
時間：晚上7時30分至9時30分 費用：會員\$300/非會員\$350

■ 深圳、廣州、花都美食二天遊 -

將於6/3/2010-7/3/2010舉辦，詳情另行通告，敬請留意。

■ 30周年紀念紅酒 -

香港童軍貝登堡聯誼會創於1979年，至今已達30載。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2008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。價錢：現定每箱【1箱12支】價格為港幣陸佰捌拾元（\$680）。

訂購方法：可親臨香港童軍中心8樓803室購買。

本會職員查詢，(電話：29576322) 羅小姐。

盆骨對脊骨的重要性

- 汪家智



現今香港市民經常會出現頸、腰及背痛等情況，而大部份人都會忽視痛症之問題，只去選擇採用一些治標的舒緩止痛方法，如：使用止痛貼、冷熱敷料、推拿按摩、物理治療（如牽引、干擾波電療、超聲波等...）或服食止痛藥，不會就此求醫或跟進。亦有很多人只會頭痛醫頭，腳痛醫腳，未能正確找出痛症的根源。

根據美國一位已故的著名脊骨神經科醫生 Dr. Clarence Selmer Gonstead (1898~1978) 的研究指出，大部份脊骨的痛症，都是因盆骨移位所導致。盆骨就是人體脊椎系統的主要根基，就如一座大廈的地基一樣，若地基出現問題，便會影響整座大廈的結構，嚴重的會引致傾斜或倒塌等情況，而人體脊椎系統亦如是。不良的坐姿習慣（蹣腳坐或將錢包放在後褲袋）會令盆骨長期性不平衡，因而影響到連接盆骨以上的脊椎，如：腰椎、胸椎及頸椎等部位會出現扭曲或移位等情況，導致椎間孔收窄，壓迫脊椎神經線，因而造成各種腰、背及頸部等痛症。除此之外，亦會影響盆骨以下之部位。當盆骨傾側時，走路便會出現施力不均的現象，因而引起足部關節不同程度的磨損，產生痛症。

Dr. C.S.Gonstead 強調，在醫治各種痛症之前，必須檢查盆骨狀況，若出現問題，應先將盆骨問題治好，才去跟進其他相關部位。故詳細分析盆骨情況是很重要的一門。先檢查長短腳，再利用x-ray協助，去觀察及量度盆骨高矮之偏差，之後才能作出準確的矯正。通常盆骨可以分為：向上、向下、向外或向內移四種，而最普遍的是向下及向內移位。另外，後天性脊椎側彎（即脊椎傾斜超過15度）很多時都是因盆骨移位，令脊椎失去平衡所形成。

脊骨矯正需要精密的量度、詳細的觀察，加上熟練的手法，才能達到理想的治療效果。要醫治痛症，必須正視問題，找醫生根治。除此之外，我們亦要經常留意盆骨健康，注意日常坐姿及睡姿，避免因不良習慣而引起脊骨移位，形成各種痛症。

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、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>

- 本刊歡迎投稿（請附電子文稿）
- 本刊歡迎義工加入採訪工作