總監俱樂部

會訊

2023 年 2 月號

小編遊記

文化 • 傳承

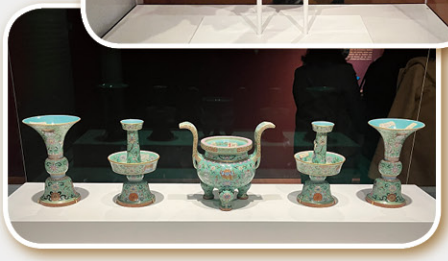
文：總監俱樂部會訊編輯組

新年伊始，小編謹在此恭祝各位兔年進步，萬事勝意！

小編在農曆新年期間參觀了去年開幕的香港故宮文化博物館，今期趁機跟大家分享一下參觀心得。坐落於西九文化區的香港故宮文化博物館，與毗鄰 M＋博物館，交織出明清時期與近代的藝術文化薈萃。

據小編於網上系統預約購票入場經驗，除了逢星期三的免費門票比較緊張外，其餘日子的付款門票（成人門票 50 元及特惠門票 25 元）都輕易預購。博物館分為四層，合共 9 個展覽廳，當中第 8 及第 9 號廳為特別展覽廳，需額外收費。入場時只需作簡單安檢便可。

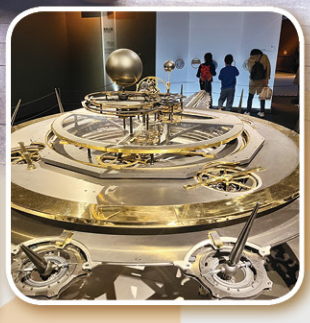
所有展品都非常珍貴，包括由北京故宮博物院及香港賢達借出價值不菲的古懂珍品，當中有龍袍、玉璽、花瓶、由外國引入的時鐘及餐具等等，活現了清朝皇帝的日常生活。最令小編印象深刻的，就是有些古董珍品極具時尚感，設計不但不過時，用於現今世代依然非常合適。每件展品均有詳細解釋，好讓大家了解更多背景和含意，例如：龍袍上各種花紋及標記有著不同深層意義，極像我們童軍制服上的不同布章一樣，館內部份展廳更設有導賞員講解。



去年 8 月，香港童軍總會與香港故宮文化博物館攜手推行嶄新的「文化傳承計劃」，為本會青少年成員和領袖提供培訓、實踐和到北京交流的教育活動，使參加者更深入了解中華文化、藝術和歷史，豐富他們觀賞文化藝術的知識。完成培訓的參加者更有機會參與在北京舉行的暑期參訪，說不定大家日後可能遇到由童軍成員擔任的導賞員啊。

回想十年前，小編也曾遊覽過北京故宮博物院，那裏的展覽環境比較傳統及老派，然而香港故宮文化博物館予人的感覺截然不同，各項珍品存放在富時尚感的展廳內，增添了一份新鮮感。

小編用了近一個半小時參觀了館內所有展覽廳，加深了對清朝故宮文化及珍品的認識，故宮文化博物館絕對適合一家大小去參觀。參觀完後，更可坐在西九文化區的大草地上欣賞日落，這可算是不錯的親子半天遊啊。



地中海飲食

地中海飲食已被證明可以降低患心臟病、代謝綜合症、糖尿病、某些癌症、抑鬱症的風險，並且在老年人中，可以降低衰弱的風險，同時改善身心功能。

什麼是地中海飲食？

傳統的地中海飲食以地中海沿岸國家的食物為基礎。這種健康飲食的基礎包括：

1. **豐富的植物性食物**：包括水果、蔬菜、全穀物、堅果和豆類，這些食物經過最低限度的加工
2. 橄欖油是脂肪的主要來源
3. 每天食用少量芝士和乳酪
4. 每週食用幾次適量的魚和家禽
5. 少食用紅肉
6. 食用新鮮水果作為甜點，每週只吃幾次含有添加糖或蜂蜜的甜食
7. 少量或適量飲用的葡萄酒，通常隨餐食用

如何將地中海飲食融入您的日常生活？您可以由最簡單的轉變開始。

- **轉用特級初榨橄欖油**，從在烹飪中使用橄欖油開始，用橄欖油代替麵包上的牛油。
- **吃堅果和橄欖**，每天食用堅果作為健康零食。
- 將**全麥麵包或其他全穀物添加到膳食**中，選擇耐嚼、鄉村風味的麵包。
- **每餐有沙律**：選擇清脆、深綠色和任何時令的蔬菜。在菜單中添加更多不同的蔬菜，並在午餐和晚餐中各添加一份額外的蔬菜，每天進食三至四份蔬菜。
- **每週至少吃三份豆類**，選項包括小扁豆、鷹嘴豆、豆類和碗豆。
- **少吃肉**，選擇適量的瘦家禽，每份三至四盎司。
- **多吃魚**，目標是每周兩至三份。
- 在飲宴社交場合，以**葡萄酒代替啤酒或烈酒**。一支 750 毫升的葡萄酒，有大約 10 個酒精單位，安全的酒精攝取量是每星期不多於 14 個單位。所以一晚不應多於兩杯 150 毫升的葡萄酒，而每星期應有三或四晚滴酒不沾。
- **少喝含糖飲料**，用水代替汽水和果汁。
- **少吃高脂肪、高糖的甜點**。每天吃三份新鮮水果是最好的。
- 選用**最優質的食材**。

最後，盡可能多與家人共進晚餐，共同實踐健康均衡的飲食習慣。

何書韻醫生 Dr. Ho Shu Wan Sharon

家庭醫學專科醫生 Specialist in Family Medicine

香港中文大學內外全科醫學士 M.B., Ch.B.(CUHK)
香港家庭醫學學院院士 FHKCFP
澳洲皇家全科醫學院院士 FRACGP
香港醫學專科學院院士（家庭醫學）FHKAM (Family Medicine)

廿四節氣

雨水

註冊中醫 劉芷寧

雨水降臨大地時　養護脾胃勿遲疑

《雨水》是廿四節氣中排行第二的節氣，雨水就是反映節氣期間雨水較多的現象。今年 2023 年雨水的日子是 2 月 19 日。此時，全國大部分地區嚴寒多雪之時已過，下雨開始，雨量漸漸增多，有利於越冬作物生長，抓緊越冬作物田間管理，做好選種、春耕、施肥等春耕春播準備工作。但因為香港位於亞熱帶，實際降雨量並不多，氣溫以濕冷為主，平均 17 度左右。

生活養生妙法

雨水時節，天氣雖開始回暖，但氣候仍會多變，時冷時熱，故厚衣棉服不可驟減，以防風寒侵入而致病。此外，應當注意「寒多自下而生」，故春季衣著宜下厚上薄，以應自然界的氣候變化。

春季是常見病多發季節，也是過敏性疾病的高發日子。特別是患有慢性支氣管炎、哮喘、皮膚病的人，此時節易舊疾復發，甚至加重，故此，要積極保護自己的身體，並注意養護脾胃。「脾為後天之本」，調理脾胃能有效地提高機體免疫功能。

不論雨水或整個春季，飲食應少吃酸味，多吃甜味，以養脾臟之氣。可選擇蓮子、紅棗、糯米、淮山、甘蔗、綠葉蔬菜、粥等。

歡迎新會員加入

基本會員

李慧娥　郭笑霞　連　瑜　黃俊碩　何銳雄　李漢雄　陳家莉
岑美儀　李穎琳　袁嘉茵　馮柏彰　胡曉晴　關小玲　劉玉蘭

附屬會員

盧志廣　余建浩　余琴英　葉瑞興　吳志文　林國超　鄒思齊

貴賓會員

曾文宗

監督：張俊平　總編輯：陳錦駿　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

香港童軍總會總監俱樂部

良朋共聚

全包宴

全包宴 A	全包宴 B	全包宴 C
金牌燒腩仔併盤	江南五福併盤	大紅袍乳豬全體
藜麥花膠燕窩羹	海皇花膠燕窩羹	藜麥花膠燕窩羹
百合花姿小雲耳	翡翠元貝釀玉環	黑松露醬爆海參件
醬皇翡翠炒蝦仁	甜豆油泡蝦仁	金柚明蝦球
玉樹蝦籽扣柚皮	醬皇花姿珊瑚	竹笙羅漢燴上素
清蒸沙巴大龍躉	清蒸沙巴大龍躉	清蒸沙巴大龍躉
蟹肉扒鴛鴦蔬	鮑汁螺片扒菜苗	原隻廚皇鮑魚扒翡翠
秘製脆皮鹽香雞	當紅脆皮吊燒雞	當紅脆皮吊燒雞
粵品大師炒飯	粵品大師炒飯	粵品大師炒飯
精美合時甜品	精美合時甜品	精美合時甜品
宮庭桂花凍糕	宮庭桂花凍糕	宮庭桂花凍糕
特惠價(12位用)$4,088	特惠價(12位用)$4,488	特惠價(12位用)$4,988

| 每席包：茶芥、酸菜、指定啤酒及汽水(1席)12罐 |
| (圖片只供參考) | 優惠菜單八折生日咭不適用 |

歡迎各俱樂部會員光臨惠顧　查詢及訂座電話 2730 8668
香港九龍柯士甸道八號香港童軍中心八樓

粵品匯 YUE CUISINE 主理