總監俱樂部
會訊 2023年4月號

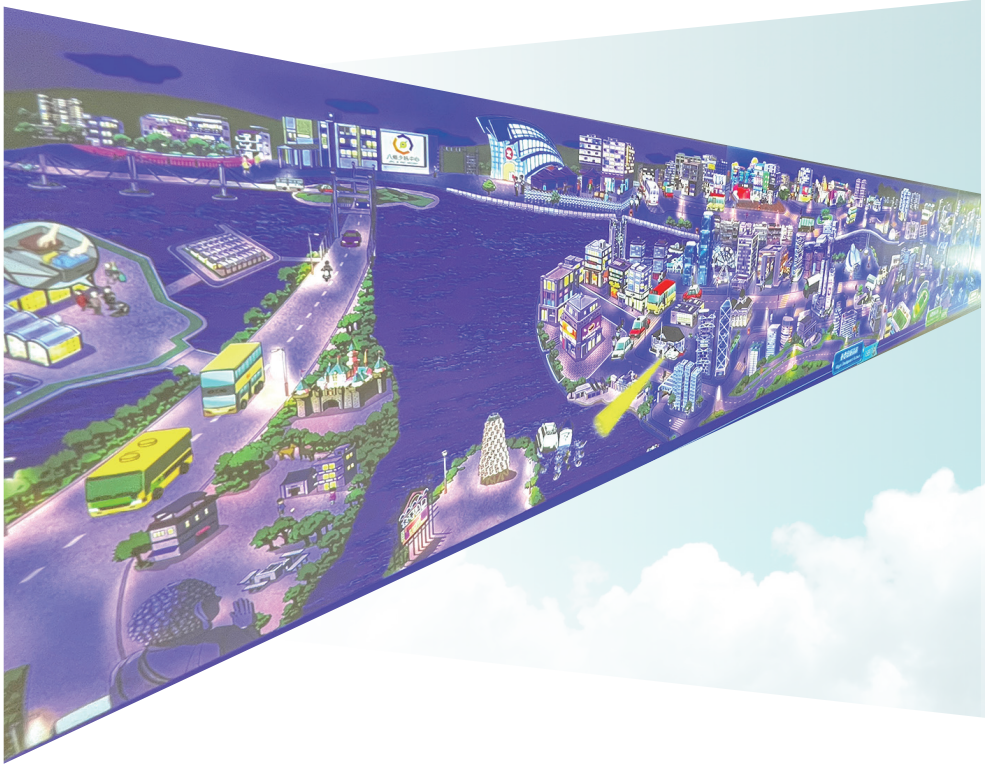
小編遊記

警隊博物館

文：總監俱樂部會訊編輯組

復活節長假期，既不想出國旅遊，本地遊就最適合不過，適逢警隊博物館在2022年翻新後重新開幕，小編就帶大家遊覽煥然一新的警隊博物館。

警隊博物館位於山頂甘道27號前灣仔峽警署，前往方法很簡單，可在中環交易廣場巴士總站乘坐15號巴士在灣仔峽道站下車，步行約2分鐘至灣仔峽道公園，穿過甘道兒童遊樂場便能到達；也可由舊灣仔郵政局出發，沿賢華街一路往上走，到灣仔自然教育徑經蘭谷至司徒拔道及山頂道交界之灣仔峽道休憩處，再步行約5分鐘至警隊博物館。



為完善館內設施及妥善處理日益增加的收藏品，警隊博物館便在2020年中展開活化計劃。現時設有四個展覽廳，分別是歷史展覽廳、專題展覽廳、嚴重罪案展覽廳及三合會展覽廳，展品合共1300件，同時增添不少科技互動和擴增實境(AR)的新元素，讓公眾能更了解香港警隊的歷史。

博物館入口設有「警隊清明上河圖」之稱的警隊百年歷史圖，以動畫形式展示由1844至今，在不同時代之香港重要事件及警察故事。





【歷史展覽廳】，是全館最大的展覽廳，按歷史時序或警察職務而展出各類文物收藏品，這些文物是標誌着香港警隊重要的歷史時刻和發展歷程。



【嚴重罪案展覽廳】，展出香港歷年發生的當代奇案，以短片形式重溫一幕幕震懾人心的場面，大家能從中了解偵緝人員如何鍥而不捨地偵破各宗奇案。





【多用途室】，設有大型電視牆，展示主題資訊及警隊冷知識。參觀者可在「AR警點」與虛擬警察拍照及攝錄影片留念，或戴上VR眼鏡來探索「虛擬警界」內的警察故事。

警隊博物館在走廊位置展出不同年代的警察制服，讓參觀者能回顧百多年來警隊制服的變化和特色。

網上預約連結

免費入場
須網上預約參觀

警隊博物館參觀資料

地址：香港山頂甘道27號
查詢電話：2849 7019
電郵：policemuseum@police.gov.hk
開放時間：
星期二至星期日及公眾假期：上午九時至下午五時
休館日：
逢星期一（公眾假期除外）、農曆年初一及初二

關節痛

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)

大家有冇試過：

「手踭痛，扭開門鎖、拿起杯子也感到痛楚？」

「膊頭痛到舉唔起隻手，膊頭鯁晒好似上咗鋼板咁？」

「腰骨痛到朝頭早俯低身刷牙都唔得呢？」

上述筋骨關節痛症其實是很常見的問題，這一次我們先講解網球肘。

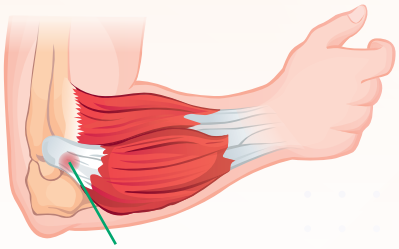
網球肘 Tennis Elbow：

「我都冇打網球，點會有網球肘呢？」病人知道自己患上網球肘的時候，他們常會有這樣疑問。

事實上，網球肘的患者中只有大約10%是網球運動員。

網球肘是什麼？

網球肘（肱骨外上髁炎）是指手肘外側的肌腱發炎痛症。痛症的產生是由於負責手腕及手指背向伸展的肌肉重覆用力而引起，患者會於用力抓握或提舉物件時感到肘部外側痛楚。因為網球的反手動作是常見引起此痛症的活動，所以它被稱作網球肘，然而，並非只有網球運動員才會患上網球肘的；任何經常使勁地運用手腕的人都有機會患比病症。尤其是經常後屈手腕，因而拉動依附在肘外髁的伸腕肌肉。



發炎及變厚的腕伸肌腱

網球肘的痛楚源於伸腕肌腱的筋膜，與肘關節退化是沒有關係的。

身體那處會出現痛楚？

肘關節外側區疼痛與壓痛外，並無其他異狀。

那些人較易患上網球肘？

至於網球肘的成因可以歸納為重覆性受創、勞損或用力過度所引致：

- 長期重覆地勞損手肘及手腕肌腱
- 經常以不正確的手部姿勢提舉重物
- 前臂力量不足
- 前臂柔韌度不足

醫生會怎樣診斷網球肘呢？

醫生會先了解患者的病史，並進行體格檢查；檢查患者手肘外側骨骼突出（外髁）之處，了解有否出現痛楚和不適，又查看患者伸展手腕和手指時，手肘和前臂會否疼痛。還有網球肘的患者，當手肘處於伸展位置時，抵抗的腕伸展動作會引起肘側疼痛。如果退變過程更加嚴重，則彎曲肘部的檢查將也會疼痛。手腕和肘部的運動範圍是正常的。

醫生一般無須使用X光來協助診斷，但間中有助顯示出輕微軟組織鈣化，X光亦可以排除其他引致手肘痛楚的原因，例如骨折和退化性關節炎等。超聲波檢查也可能顯示共伸肌腱內的病變。磁力共振檢測通常是不必要的。

患有網球肘，可以怎樣醫治？

絕大多數情況下，網球肘是自我限制的，1年內會好轉。
醫生大多數會建議網球肘患者先接受保守治療。

非手術治療包括：

物理治療，例如手肘按摩及伸展運動。

手肘按摩
建議每天最少做3次，每次按摩3-5分鐘。



手腕伸肌伸展運動
伸展時前臂或手肘需感覺到拉緊，每次維持15-20秒，重覆5-8次，每天三組。



冷敷

工作及日常姿勢矯正

超聲波療法及震波療法

手肘帶及止痛消炎藥
非類固醇止痛、消炎藥、矯形支架，例如手肘帶或支架，藉此減輕相關肌肉緊張。



手術治療

甚少患者需要接受手術，只是在非手術治療後，痛楚仍不遏止的情況下，才會施行這種治療。

其他

醫生亦會建議患者避免從事重複／過度的腕部活動，以防徵狀加劇。如徵狀無改善，可建議在肘部外側注射類固醇針藥，以減輕痛楚。不過，注射次數不應太頻密，以及避免連續在同一位置注射（例如三個月內兩次至三次），防止注射類固醇的併發症。

可以怎樣預防網球肘呢？

注意伸展手腕和手指時，不要過度運用手肘肌肉來伸展或提舉手腕與手部，以防止網球肘的發生。修改或矯正工作或運動上的一些動作，防止手肘肌肉組織再度受傷。最後，可以佩帶手肘帶，減輕肘外髁的牽拉刺激。

在日常生活方面，也應注意以下幾點：

- 避免長時間使用手肘及手腕做重覆性的動作，例如：抹窗、打字等
- 調節作息時間和工序
- 注意使用正確的手部姿勢提舉重物
- 善用輔助工具，例如：手推車或購物袋等

下一期再和大家分享一些常見的關節問題。

Reference:
1. Br J Sports Med. 2007 Nov; 41(11): 816–819. Published online 2007 Jul 6. doi: 10.1136/bjsm.2007.036723
   PMCID: PMC2465303PMID: 17616547
   Lateral epicondylitis in tennis: update on aetiology, biomechanics and treatment
2. Tennis Elbow Buchanan BK, Varacallo M. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK431092/
3. 網球肘運動及護理.醫院管理局，九龍中聯網
4. 網球肘香港骨科醫學院 The Hong Kong College of Orthopaedic Surgeons
5. 圖片取自網上

廿四節氣 穀雨



註冊中醫 劉芷寧

2023年穀雨的日子是4月20日。穀雨是春季最後一個節氣，「穀雨，穀得雨而生也」。雨水增多，正是莊稼生長的最佳時節。穀雨前後，天氣較暖，降雨量增加，空氣中的濕度逐漸加大，穀雨時節，氣溫回升。

穀雨期間雨水較多，濕氣偏重，因此，穀雨時節飲食應以健脾化濕為原則，可吃淮山、芡實、薏仁、赤小豆、陳皮等食物以健脾理氣化濕，並忌吃生冷肥膩之物，以免進一步損傷脾胃，加重體內濕氣困留。

穀雨過後，便開始接近夏天，季節的交替，更要注意防病，尤以過敏性疾病為主。此外，人體此時可能出現「熱氣」跡象，養生要以防體內積熱為主。飲食應以清淡為主，羊肉、麻辣火鍋以及辣椒、胡椒等大辛大熱的食品均不宜，以防邪熱化火。可適量食用涼性食物，如綠豆、鴨肉、蘿蔔等清熱降火。要適量運動，微微汗出，並保持心情舒暢，切勿大動肝火。

引自：https://cmk.ha.org.hk 中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

簡健雄	陳沁妘	李芷霖	黃澍斌	文德榮	鄭玉梅	吳金文	羅美蓮
江成光	盧潔雯	梁銘諾	梁潤豪	李露莎	林藹媚	余詠然	關嘉聰
韓嘉茜	劉迅軍	黃志騰	鄭小娟	郭文答	崔文傑	何貴樑	鍾瑋顏
邱廷豐	鄭禎宇	黃秉堅	梁偉業	羅競成	吳錦華	馬珮恩	陳福文
黎　東	黃　清	邱鍾華	謝耀祖	霍寶田	張慧明	黎　駿	葉燕芬
何錦龍	譚蔭培	羅鈞瑋	梁志輝	黎詩樺	朱俊華	李婉霞	羅嘉美
何少平	陸永康	張兆輝	曾凱瑩	趙建強	崔文豪	陳宏江	袁澤成
吳國儀	黎鍵耀	李寶雯	吳家熹	何慧明	蔡蓓禧	葉景強	鍾蟬徽

附屬會員

黃雋賢	岑嘉傑	何宛螢	譚惠興	黃永祥
鄺國威	張海燕	姚碧玲	王家浩	蔡兆昌

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。

B P International
龍堡國際
Managed by HOPEWELL HOTELS MANAGEMENT LIMITED

Flamingo LOUNGE 龍堡廊



常日半自助午餐
Weekday Semi Lunch Buffet

童軍會員最佳禮遇
Scout Members Delicious Dining Deal

15% OFF 折扣優惠

以上價錢另加一服務費 (以原價計算)
Price is subject to 10% service charge based on the original price

推廣期 Promotion Period: 17·4·2023 - 30·6·2023

優惠只適用於香港童軍總會會員|需於訂座時提供有效證明文件上的姓名或號碼|於結帳前提供有效證明文件|優惠不可與其他優惠或折扣同時使用|優惠需受有關條款及細則所約束
The offers are offered to the members of Scout Association of Hong Kong only|Please indicate the name or number on valid identity document upon making reservation|Valid identity document must be presented before bill settlement|Offer cannot be used in conjunction with other promotions or discounts|Terms and conditions apply

每位 Per Person HK$ 118

無限量供應自助前菜及田園沙律
Unlimited serving of a variety of Appetizer and Garden Salads

是日精選餐湯
Soup of the Day

廚師推介 - 去骨海南雞飯 或 精選主菜
Chef Recommendation - Boneless Hainanese Chicken Rice or Main Course

特色甜點
Dessert

咖啡或茶
Coffee or Tea

星期一至星期五（公眾假期除外）
Monday – Friday (Except Public Holidays)

12:00noon – 2:30pm



條款及細則：價格由2023年4月17日起生效|以上價錢另加一服務費|需預先訂座|不可與其他優惠同時使用|不同款式輪流供應|只限堂食|圖片僅供參考|如有任何爭議，龍堡國際保留行使此優惠之最終決定權

Terms and Conditions: Prices will be effective from 17 April 2023|The rate is subject to 10% service charge|Advance reservation is required|The offer cannot be used in conjunction with other offers and privileges|Various types will be rotating regularly|For dine-in consumption|The above pictures are for reference only|Terms and conditions apply|B P International reserves the final right of decision on all matters concerning the use of this offer

閣樓 UG Floor

服務時間 Opening Hours
12:00noon - 3:00pm

Visit our Website
www.bpih.com.hk

Find Us on Facebook
BPInternationalHK

預訂及查詢電話 Enquiry and Reservation
2378 7672
2378 7673

端午粽

Dragon Boat Festival

寶湖
蓮蓉鹼水糭

寶湖
蛋黃鹹肉糭

極品孖寶套裝

極品精緻鴛鴦糭 1隻 280g

鮑魚瑤柱裹蒸糭 1隻 600g

原價：$185

優惠價:

$148

極品精緻
鴛鴦糭

精緻孖寶套裝

寶湖蓮蓉鹼水糭 1隻 280g

寶湖蛋黃鹹肉糭 1隻 280g

原價：$85

優惠價:

$68

鮑魚瑤柱
裹蒸糭

寶湖
寶湖飲食集團
TREASURE LAKE CATERING HOLDINGS LTD.

【糭券】換領日期：2023年 6月15日 至 6月21日止，逾期作廢，圖片只供參考。

網址：www.tlcatering.com.hk 服務熱線電話：2819 1698

寶湖飲食集團 Treasure Lake Catering Holdings Limited





歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳共享各款美食佳餚

訂座熱線：

2730 8668　6284 0881

【粽券】換領日期：2023年6月15日至6月21日止，逾期作廢，圖片只供參考。

各會員可親臨或致電中菜廳訂購

Let's Celebrate

Joyful Drink Night

日期: 每月第二和第四個星期五
時間:下午五時至晚上八時
地點:香港童軍中心8樓白浪園
參加資格: 總監俱樂部會員

收費:會員費用全免
(請帶備會員証登記入座)
非會員: 每位HK$30
(非會員需由會員陪同)





FREE FLOW BEER

