總監俱樂部

香港 HONG KONG

會訊

2023年8月號

《皮藝體驗班》

文：總監俱樂部會訊編輯組

「上帝作皮外衣給亞當和他的妻子，並為他們穿上」聖經創世紀第三章21節，這經文是人類有關運用皮革製成用品的最早文字記載。而於考古文物上，西元前1450年左右在埃及古墳墓裏的浮雕上亦發現了皮革加工的情形，現存最古老的皮革製品，也是從古墳墓裏發現的。可見皮革工藝在人類生活上有很重要的地位，也和我們現時的生活式式相關，例如每天也會帶出街的「銀包」。

總監俱樂部今季與港島地域皮藝小組為會員開辦《皮藝體驗班》，讓會員親身體驗製作皮革工藝的樂趣。是次活動製作兩款壓印了總監俱樂部徽號的皮革物品，一是鎖匙扣，二是卡片套。由最初裁皮、打菱斬、貼膠水定位到縫針都是每位會員一手一腳自己親手製作。當完成皮革製品後，會員們都感到滿足，想像不到自己能親自製作專屬自己的皮革用品。

感想分享

On 30 July 2023, I attended a leathercraft workshop organized by Scout Association of Hong Kong Commissioners' Club and cooperated by Hong Kong Island Region Leathercraft team. I am so grateful to the team leader, Ms Fiona LAM, and other trainers of Leathercraft team for their patience and guidance. They guided us step by step in making a key holder and an octopus card holder. The pieces of leather and all the tools were provided to us.

Through the presentation by the trainers, I came to know more about the formation and objectives of Leathercraft. They also encourage us to continue learning more about leathercraft.

Together with other attendees, I joined Commissioners' Club membership gathering for lunch. That was my first time trying out a scout meal costing HK$65 per person. The meal had more than 10 dishes, which included dim sum, braised pork, steamed chicken, fried vegetables, noodle, fried rice and dessert. All of us really enjoyed the delicious meal.

Overall, it was a fun day with two leather products completed by all of us to bring home, not to mention the good meal we had. I hope the Commissioners' Club can organize more activities in the future like the leathercraft workshop, or others such as singing events, photographic courses and local tours, etc.

Elaine WONG, member

會員蔡知泉

2023年7月30日，有幸參加了總監俱樂部於童軍中心舉辦的皮藝體驗班，是次活動成功邀請到港島地域皮藝小組派出導師教授皮革制造技巧。

早上9時前當踏入課室，看見導師們已在每位學員的位置上整齊排放所需器材，包括排斬，槌，膠墊，銳仔，間距規，縫皮針，蠟線，界刀，鐵尺，剪刀.....等。

導師首先講述皮革的種類，應選用什麼皮革材料製造不同的皮藝品，港島地域皮藝小組成立之歷史及未來展望。隨後，導師們便開始指導學員動手製作鎖匙扣，按據紙樣剪裁皮革及打孔。

原來穿線都是學問，跟平常穿法大不同，一步步地完成鎖匙扣，不知不覺地已近中午一時正，接著便參與會員會員午膳聚餐。

緊接著製造第二件作品「卡片套」，經導師耐心從旁指導下，各學員慢慢地縫合裁好的皮革，時間過得真快，活動接近尾聲，導師們安排尚有未完成的學員在課室外休閒區繼續努力製作，最終所有學員都能滿有成就感地高舉自己的美麗皮革作品。

在此多謝總監俱樂部籌辦皮藝體驗班，特別多謝所有導師悉心指導。

第一次參加由總監俱樂部主辦皮藝體驗班，第一次製作看似簡單的皮革鎖匙扣和卡片套，原來一個小小的鎖匙扣也要用上三小時縫製。

經過上午的縫製體驗，並在導師們悉心教導下，製作卡片套時，學員們更能掌握到工具運用技巧，我每天都能携帶著獨一無二的皮革鎖匙扣和卡片套。

會員吳銀彩

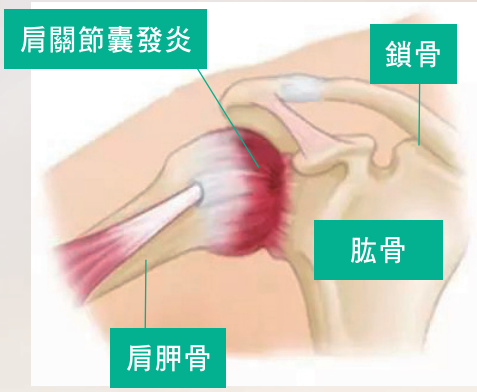
五十肩

大家有冇試過膊頭繃緊，好似生左銹，郁極都唔暢順。日常洗頭，換衫時膊頭郁吓都痛！咁可能有五十肩喎！

何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

膊頭係乜嘢關節呢？

膊頭即是肩關節。有肩胛骨、鎖骨、肱骨組成。周圍有多種肌肉、筋腱、韌帶及關節囊包圍。肩關節是能夠360度活動的靈活關節。



患上五十肩會點㗎？

患者會出現痛楚，肩關節會逐漸僵硬，活動受到阻礙。基於痛及僵硬而影響日常生活，例如梳頭、洗頭、穿衣服、提取重物等等。

乜嘢係五十肩？

五十肩即是肩周炎。

肩周炎分為原發性與次發性。原發性肩周炎並沒有明顯成因。患糖尿病或甲狀腺病的人比較常見患肩周炎。

次發性是受其他病患引致，例如乳癌、肩膊開刀、運動創傷、肩關節脱臼、骨折、中風等等，因這些病患須長時間固定肩關節而引起肩關節囊收縮。

五十肩分為三個階段：

第一階段：

肩膊疼痛，尤其是肩膊活動時特別感到痛楚。有些患者晚上則睡時，壓着受影響的肩膊而感到很大痛楚。

第二階段：

除了肩膊痛楚，逐漸發生僵硬。這時候，痛楚有機會逐漸減少，然而肩關節僵硬情況卻變得嚴重。基於痛楚及僵硬，日常生活也受到限制及影響。

第三階段：

肩關節硬化會逐漸改善，在適當的運動及護理，肩關節的活動機能一般都能夠恢復。

每位五十肩患者的每個階段皆因人而異，那麼我做什麼可以幫助自己呢？

五十肩的護理：

第一階段：

- 可以減少使用感疼痛的那邊肩膊提取重物，以避免肩關節過分活動。
- 當肩關節感到發熱紅腫時，可以用冷敷消除痛楚或服食止痛藥減輕痛楚。
- 避免以感疼痛肩膊的一邊側睡。
- 日常生活多使用沒有疼痛的那邊肩膊，例如換衫、梳頭。

第二階段：

- 早晚暖敷，減輕關節痛楚。
- 當疼痛逐漸減輕時，在日常生活方面，可逐漸多用感疼痛的那邊肩膊。

第三階段：家居運動

①

放鬆肩膀。站立並稍微傾斜，讓受影響的手臂下垂。

將手臂擺動一個小圓圈——直徑約為一英尺。

每個方向旋轉10圈，每天一次。

②

坐著或站著。用您的好手臂抬起患側手臂的手肘，並將其舉過身體，輕輕施加壓力以拉伸肩膀。保持拉伸15至20秒。每天這樣做10到20次。

③

用你的好手臂將受影響的手臂舉到大約齊胸高的架子上。輕輕彎曲膝蓋，打開腋窩。稍微加深膝蓋彎曲，輕輕拉伸腋窩，然後伸直。每次膝蓋彎曲時，進一步伸展一點，但不要用力。每天這樣做10到20次。

如你懷疑自己患上五十肩，應先徵詢醫生的意見，服用止痛藥、透過家居護理、家居運動及物理治療協助下早日康復。

Reference:

- *7 stretching & strengthening exercises for a frozen shoulder https://www.health.harvard.edu/shoulder-pain/stretching-exercises-frozen-shoulder*

廿四節氣 立秋

註冊中醫 劉芷寧

立秋是二十四節氣中第十三個節氣。2023年立秋的時間是8月8日。

立秋是二十四節氣中僅次於大暑小暑的第三熱節氣，所以立秋並不代表酷熱天氣的結束，立秋後還有一個處暑節氣。正值8月，還處在暑熱之中，尚未出暑，秋季第二個節氣（處暑）才出暑，但由於降雨量會比之前減少了，所以溫度有時甚至會比小暑或大暑更高，也就是說，暑熱之時並沒有過完，真正有涼意一般要到白露節氣之後。

立秋是陽氣漸收、陰氣漸長，由陽盛逐漸轉變為陰盛的轉折。在自然界，是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡時期。因此養生原則，不論飲食起居，還是運動鍛鍊，皆以養收為原則。早睡晚起，做輕量運動如散步、慢跑、拉筋等。

飲食方面，立秋分初後階段，現時是立秋的初段，體內的濕氣仍在，應以利濕清熱為主，不宜過分寒涼，並同時要配合健脾，建議可食老黃瓜、扁豆、赤小豆以助解暑。立秋後段，可多吃滋潤食物，如南瓜、雪梨、紅豆、秋葵、雪耳、蓮子、蜂蜜、桂圓等，並少吃辛辣、煎炸食品。

引自：https://cmk.ha.org.hk中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

鄧玉彩	譚凱	馬超萍	何歷耕	鄭嵐	施俊驊	黃巧明
方志偉	林炳玉	曾詩敏	吳紹璋	林凱文	陳淑琳	林曉韻
胡仲賢	鍾俊傑	梁樂謙	楊智鏘	吳凱鋆	何詠恩	陳小紅
李梓健	鄧良	莫志明	羅晞彤	李淑貞	屈凱恒	包柏祥
馮振鋒	陳沅愉	梁明軒	王譯賢	李明德	李俊衡	
甘家權	黃聲縉	蔡柏林	羅樂婷	黃嘉樂	梁嘉文	

附屬會員

張大偉	吳潔屏	黃夏玲	葉樹楷	葉德榮	譚子良
程文娟	柯建榮	陳家齡	梁健流	張倩	韓曉晴
黃志賢	蕭紹安	潘婉清	盧樂賢	胡海光	

特許會員

盧文德

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。

童軍會員
SCOUT MEMBERS

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

最佳禮遇
DELICIOUS DINING DEAL

園林閣 Cafe by the Park

自助午餐 LUNCH BUFFET — 12:00NOON – 2:30PM

星期一至五 MON TO FRI

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
淨價 Net HK$ 218	淨價 Net HK$ 170	淨價 Net HK$ 190
原價 Original Price ~~HK$280+10%~~	原價 Original Price ~~HK$210+10%~~	原價 Original Price ~~HK$240+10%~~

星期六至日及公眾假期 SAT TO SUN & PUBLIC HOLIDAYS

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
淨價 Net HK$ 238	淨價 Net HK$ 180	淨價 Net HK$ 200
原價 Original Price ~~HK$300+10%~~	原價 Original Price ~~HK$220+10%~~	原價 Original Price ~~HK$250+10%~~

自助晚餐 DINNER BUFFET — 6:30PM – 9:30PM

星期一至四 MON TO THU

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
淨價 Net HK$ 398	淨價 Net HK$ 298	淨價 Net HK$ 318
原價 Original Price ~~HK$528+10%~~	原價 Original Price ~~HK$388+10%~~	原價 Original Price ~~HK$418+10%~~

星期五至日、公眾假期及前夕 FRI TO SUN, EVE OF PUBLIC HOLIDAYS & PUBLIC HOLIDAYS

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
淨價 Net HK$ 418	淨價 Net HK$ 298	淨價 Net HK$ 338
原價 Original Price ~~HK$548+10%~~	原價 Original Price ~~HK$398+10%~~	原價 Original Price ~~HK$438+10%~~

★ 以上價錢已包括加一服務費 Prices are inclusive of 10% service charge
★ 優惠有效期由2023年9月1日至2023年12月15日 This offers are valid from 1 September 2023 to 15 December 2023

小童 3 - 10歲 Child aged 3 - 10	長者65歲或以上 (需出示長者咭) Senior aged 65 or above (with senior citizen card)	泊車優惠 Parking Offers	不同款式輪流供應 Various types will be rotating regularly	以上圖片僅供參考 The above pictures are for reference only

條款及細則
優惠只適用於香港童軍總會會員｜優惠不適用於龍堡國際指定日子｜優惠如有任何更改，恕不另行通知｜需預先訂座及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｜只限堂食及每次最多12位享用｜優惠不可兌換現金｜優惠不可與其他優惠或折扣同時使用｜如有任何爭議，龍堡國際保留此優惠之最終決定權

Terms and Conditions
The offers are offered to the members of Scout Association of Hong Kong only｜The offers are not applicable on blackout days as designated by B P International｜The offers are subject to change without notice｜Advance reservation is required and please indicate the name or number on valid identity document upon making reservation｜Valid identity document must be presented before bill settlement｜For dine-in consumption and limited to maximum of 12 diners in one table｜Offer cannot be exchanged for cash｜Offer cannot be used in conjunction with other promotions or discounts｜In case of disputes, the decision of B P International shall be final

閣樓 UG Floor

服務時間 Opening Hours
7:00am - 11:00pm

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

寶湖飲食集團
TREASURE LAKE CATERING HOLDINGS LTD.

二份矜貴 一同細享

舉頭望明月。低頭賞故香

雙黃蓮蓉月餅【一盒四個共壹斤】

還原經典

鹹蛋黃、甜蓮蓉，在味蕾上纏綿，在時間洪流中互相愛慕；也是澄色中的兩輪明月，永遠成不了心底的缺，毋須抬頭便能賞。

《優惠價》$180
原價：$288

金腿伍仁月餅【一盒六個共十二兩】

傳統之美

承襲傳統之味，以上等鹹香金華火腿的歷練深度，配上杏仁、欖仁、花生、蓮子及瓜籽交織出香脆實力，約定俗成一下子變得不落俗套。

《優惠價》$180
原價：$288

圖片只供參考

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

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

訂購日期：即日至 2023年 9 月 28 日（售完即止）
取餅日期：2023 年 9 月 14 日至 9 月 28 日（逾期作廢）