



總監俱樂部



第十五屆會員大會



2024年7月號

主席	張啟環
副主席	莫元堅 李尚東
義務司庫	馬學欽
義務秘書	黃立德
會所及設施管理小組委員	許偉駿 梁正龍
會員福利及活動小組委員	蔡麗珊 林國威
會員通訊及公關宣傳小組委員	李婉怡 黃磊石

香港童軍總會總監俱樂部 第十五屆會員大會



總監俱樂部第十五屆會員大會

文:黃磊石委員

總監俱樂部第十五屆會員大會已於2024年5月23日晚上在香港童軍中心11樓周湛榮集會堂順利舉行。本次是繼疫情後首次舉辦的會員大會，有過百名會員參與。

會員大會上，張啟環主席和馬學欽司庫分別報告過去兩年的會務及財務等事宜，會所及演藝事務總監羅保林先生向張啟環主席致謝，感謝他在總監俱樂部的貢獻及支持，疫情期間帶領執行委員會，緊守崗位，面對各項挑戰，穩步發展，並向香港總監舉薦張主席繼續出任主席一職，最後香港總監黎偉生博士在席上宣佈委任張啟環先生出任2024-2026年度執行委員會主席一職，並頒發委任證。

新一屆的執行委員會其他成員方面，則由具投票權的出席會員以一人一票方式投票選出，本屆共3名非制服候選人及9名制服候選人，總監俱樂部邀請了總會俱樂部義務法律顧問李超華律師及姚恩平會計師擔任監票人。

由於執行委員會非制服成員之候選人人數，與相關執行委員會非制服成員職位人數相同，所以3名候選人自動當選；至於9名制服候選人，由於超過相關執行委員會制服成員職位上限，所以需要經有投票權的會員選出最高票數之7名制服候選人，成為來屆執行委員會委員，經過一輪投票後，順利選出。

其後會員在席上分別通過委任李超華律師及姚恩平會計師為2024-2026年度總監俱樂部義務法律顧問及義務核數師。

大會後新一屆執行委員會隨即召開工作會議，各委員在席上互選職位，期望在新任期中為各會員提供更優質的服務和活動。

2024-2026年度 執行委員會職位

主席：張啟環

副主席：莫元堅 李尚東

義務司庫：馬學欽

義務秘書：黃立德

會所及設施管理小組委員：許偉駿 梁正龍

會員福利及活動小組委員：蔡麗珊 林國威

會員通訊及公關宣傳小組委員：李婉怡 黃磊石



你今天幸福嗎？

正向心理學之幸福感

「幸福」似乎是一個很抽象又主觀的感受？
又是人人都渴望擁有及追求著的。試想想，你在什麼時候覺得幸福呢？

小朋友收到的一粒糖果？老師的一個稱讚？朋友的一個邀約？情侶的一個擁抱？一次的家庭旅行？收到升職加薪的信件？子女陪伴去飲茶……？。

「幸福」似乎既簡單又多元，觀乎在不同人生階段，人人都有些不同？

聯合國由2012年起開始對「幸福感」這議題作全球研究調查。以美國研究公司蓋洛普的數據為基礎，再由牛津大學分析結果。主要針對民眾對生活滿意度的自我評估、人均國內生產總值（GDP）、社會支持度、健康預期壽命、自由度、慷慨程度以及貪腐程度等因素衡量。而在新一期的2024年《世界幸福報告》（World Happiness Report）中，幸福感指數最高的國家是芬蘭，連續7年在143個國家及地區中，蟬聯榜首。在亞洲國家中，新加坡排名最高（30位），而香港由82位跌至第86位，連續三年下跌。

試想想，通常你在什麼時候會覺得不幸福呢？
孤獨？無助？迷失？衝突？

正向心理學家馬丁·沙利文（Martin Seligmann）主張「幸福感」來自五個元素（PERMA），當中包括正向情緒（Positive emotion）、全情投入（Engagement）、人際關係（Relationship）、人生意義（Meanings）和成就感（Accomplishment）。如果我們能夠朝著以上的五個元素（PERMA）方面都有所發展，幸福感隨之而生。即使在逆境裏，仍然能夠以積極的信念盼望去面對生活。

1. 正向情緒 Positive emotion

- 包含快樂、滿足、感恩、熱情、興奮、愛、自信
- 懂得把負面情緒表達出來
- 不要壓抑
- 不要過度回望過去（抑鬱）；
不要過度擔心將來（焦慮）
- 常抱著知足常樂的心態，
放下執着，心情就輕省。

P
E
R
M
A



2. 全情投入 Engagement

當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，例如畫一幅畫、行山欣賞美景、義工幫助人等等……只要全心投入在當時當刻狀態，活在當下。



3. 人際關係 Relationship

社會是群體聚居，在生活每一個環節都需要於人相交。關係友誼是最牽動情感幸福的一環。所謂「獅子山下的精神」就是描繪人與人之間的互助精神。正向人際關係速成群體協作、關懷、幫助、成全的素質，是愛的表達和呈現。

人在面對困難和逆境時，有人能夠陪伴聆聽、安慰、鼓勵和提醒，讓自己覺得被明白被重視、不覺孤單，甚至因為這樣能夠減少負面情緒、停止焦慮走向「正向情緒」，也就會帶來幸福感。



4. 人生意義 Meaning

是指每個人的歸屬感，這個東西會給個人帶來超越它本身的價值。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。

試將意義和價值具體演繹出來就是包含着責任和使命感，可以正面地影響他人、群體或社會。



5. 成就感 Accomplishment

為自己設立短期或長期目標，因為個人的付出和努力得到美好的結果，帶來喜悅。甚至乎得到團體及社會的認同。



「幸福」是一個情感的感受，受著不同情景所影響。懂得享受當下，找到合宜方法去釋放壓力及情緒；有親朋陪伴傾訴及幫助；有自己的嗜好及目標；帶著社會使命去生活，就是具體呈現正向心理學的五個幸福元素。這些幸福元素就如我們食維他命丸、做運動來保持身體健康一樣；能夠提升自己的情感免疫系統。即使在逆境裏，仍然能夠以積極的信念盼望去面對生活。

本人很喜歡「小確幸」這流行語，意思是在微小但確實的事情裏找到幸福。想着今天可以去食一杯雪糕；找一個朋友傾計；去完成一份工作；在地鐵讓座；煮一餐飯給家人食，給自己放空……。由每天去學習累積小確幸，這小小行動可以帶來心靈的大大改變。

祝福大家幸福，就由今天開始吧！



楊維敏 女士

心理治療師（個人、婚姻及家庭治療）
透過協談、心理分析帶受困者從不同的角度思考，去探索自己，提升個人省思及成長。同時發掘資源、去找出最合適自己的方法離開情感困境

香港專業輔導協會認證輔導師
國際NLP協會認證身心語言執行師
美國 Prepare/Enrich婚前婚後評估認證輔導員證書

天灸 | 中醫養生的獨特魅力

中醫藥是中華民族五千年文明的瑰寶，其中蘊藏著豐富的養生智慧。在中醫的治療方法中，天灸作為一種獨特的治療手段，正日益受到人們的關注和推崇。

天灸，又稱"無針灸"或"非針灸"，是中醫疏通經絡、調理身體的一種特殊療法。它利用人體特定穴位發散的熱能，通過輻射、對流等方式，達到溫通經絡、調和臟腑的目的。這種方法無需使用針具，操作簡單，且療效顯著，因此廣受患者的喜愛。



天灸的歷史可以追溯到遠古時期，在中醫醫籍中有詳細記載。它源於對自然界火焰的觀察和模擬，認為人體內部也存在著微小的"火焰"。通過對特定穴位的溫熱刺激，可以疏通阻滯的經絡，調理臟腑功能，達到防病治病的目的。

天灸的適用範圍很廣，可用於治療各種慢性疾病，如關節痛、腰膝酸痛、胃腸不適、呼吸系統疾病等。同時，它還可以預防疾病，增強體質，達到養生的目的。一些體弱多病的人群，如老年人、孕婦、兒童，都可以通過定期進行天灸來增強抵抗力，保持身心健康。

值得一提的是，天灸療法在操作上更加人性化和舒適。傳統的針灸療法需要穿刺皮膚，有一定的痛苦感，而天灸僅需要將溫熱的物品放置於穴位上，毫無痛苦感。同時，天灸不會產生任何副作用，是一種安全、無創的療法。

總的來說，天灸作為中醫養生的獨特療法，集簡單、安全、有效於一體，深受廣大群眾的喜愛。隨著人們對養生的需求不斷增加，天灸必將在未來發揮更大的作用，成為中醫藥事業不可或缺的一部分。

引自：<https://cmk.ha.org.hk> 中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

李月愛 柯金柱 伍偉基 劉國俊 葉國濤 高偉明 楊繼文 曾焯榆 黃偉雄 張敬浩 劉彥妙
林佩敏 李德權 江學智 茹卓銘 蘇卓生 周淑芬 呂梅玉 盧梓謙 關寶琳 呂詠善 黃慶烈
黃伯強 莫振威 阮健恆 曾翠卿 劉淑儀 楊庭威 溫鴻財 聶嘉威 方暹娟 陳靄婷 羅程剛
石美寶 曾智豪 張銘恒 李沛豪 梁程遠 蕭巧欣 葉奕成 陳琬婷 李瑋日 吳麗珍 黎翠瑩
郭曉晴 劉廣杰 歐湛森 黃立威 陳曉琳 許文曦 葉家敏 李子活 聶浩茗 趙妙娟 鄺展聞
陳佩文 張少萍 林樂軒 廖麗儀 江正本 梁潤有 馬世欽 劉萬章 劉仲儀 屈家諾 陳輔雄
陳智豪 華敏婷 侯紹泰 邱國邦 馬鳴亮 張芝琴 黃美霞 陳錦麟 任剛

附屬會員

王志良 梁劉潔鑾 李善昌 劉榮柱 陳琮珍 呂協文 劉偉光 王華 張根深

貴賓會員

丁如蘭

監督：李尚東 總編輯：李婉怡 編輯：黃磊石

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

園林閣

Cafe by the Park

童軍會員
SCOUT MEMBERS

最佳禮遇 DELICIOUS DINING DEAL

劃一價精選

Flat Rate Specials

自助午餐 LUNCH BUFFET

12:00noon - 2:30pm

星期一至日 Mon to Sun

每位
Per Person **HK\$178** 淨價
Net

自助晚餐 DINNER BUFFET

6:30pm - 9:30pm

星期一至日 Mon to Sun

每位
Per Person **HK\$278** 淨價
Net

推廣期 Promotion Period

1.7.2024 - 31.8.2024

價錢已包括加一服務費 Prices are inclusive of 10% service charge

自助午餐 LUNCH BUFFET

星期一至五 Mon to Fri

原價
Original
Prices每位成人 Per adult
HK\$280每位小童 Per child
HK\$210每位長者 Per senior
HK\$240

星期六至日及公眾假期 Sat to Sun and Public Holidays

每位成人 Per adult
HK\$300每位小童 Per child
HK\$220每位長者 Per senior
HK\$250

自助晚餐 DINNER BUFFET

星期一至四 Mon to Thu

原價
Original
Prices每位成人 Per adult
HK\$528每位小童 Per child
HK\$388每位長者 Per senior
HK\$418

星期五至日、公眾假期及前夕 Fri to Sun, Eve of Public Holidays and Public Holidays

每位成人 Per adult
HK\$548每位小童 Per child
HK\$398每位長者 Per senior
HK\$438

另加一服務費，並以原價計算 10% service charge applies based on original prices

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

條款及細則 Terms and Conditions

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 | 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 | 優惠不可與其他折扣或優惠同時使用 | 優惠如有任何更改，恕不另行通知 | 優惠需視乎供應而定 | 圖片僅供參考 (部分餐飲選擇只於自助晚餐時段供應) | 優惠需受有關條款及細則所約束 | 如有任何爭議，龍堡國際保留此優惠之最終決定權

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 | 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 | The offers cannot be redeemed for cash | The offers cannot be used in conjunction with any other discounts or privileges | The offers are subject to change without notice | The offers are subject to availability | Pictures are for reference only | (Some dining options are only available for dinner buffet) | 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
7:00am - 11:00pm

Visit our Website
www.bpih.com.hk
Find Us on Facebook
BPIInternationalHK

預訂及查詢電話
Enquiry and Reservation2378 7672
2378 7673



B P International
龍堡國際

Managed by HOPEWELL HOTELS MANAGEMENT LIMITED

園林閣

Cafe by the Park

味饗 潮汕

CHAOSHAN

環球自助餐

INTERNATIONAL DELIGHTS BUFFET



劃一價精選
FLAT RATE SPECIALS

推廣期 Promotion Period

1 • 7 • 2024 - 31 • 8 • 2024

自助晚餐精選推介 Special Highlights of Dinner Buffet

時令生蠔 | 凍熟紐西蘭青口 | 雪花蟹爪 | 凍熟蝦 | 泰式凍螺 | 精選刺身 | 潮州蠔烙 | 威靈頓牛柳 | 諾曼第煙肉烤釀蘋果豬柳 | 潮州滷水拼盤 - 滷水鵝件、鵝翼、豬耳及豬脷 | 北京片皮鴨 | 潮式凍魚配普寧豆醬 | 榴槤芝士蛋糕 | 菲律賓芒果提拉米蘇 | 紅糖涼粉 | 潮州清心丸綠豆爽 | Mövenpick雪糕 | 無限量暢飲支裝汽水

Seasonal Oyster | Cold Cooked New Zealand Mussel | Snow Crab Cluster | Cold Cooked Shrimp | Cold Cooked Thai Whelk | Selection of Sashimi | Chaozhou Oyster Pancake | Beef Wellington | Bacon-Wrapped Pork Tenderloin with Normandy Apple Stuffing | Chaozhou Assorted Marinated Meat Platter - Sliced Bone-in Goose, Goose Wing, Pork Ear and Tongue | Roasted Peking Duck | Cold Fish in Chaozhou Style | Durian Cheesecake | Filipino Mango Float | Grass Jelly with Red Sugar | Chaozhou Style Mung Bean Sweet Soup with Jelly Cubes | Mövenpick Ice-cream | Unlimited Soft Drinks

條款及細則 Terms and Conditions

圖片僅供參考(部分餐飲選擇只於自助晚餐時段提供) | 優惠如有任何更改，恕不另行通知 | 優惠需受有關條款及細則所約束 | 如有任何爭議，龍堡國際保留行使此優惠之最終決定權

Pictures are for reference only (Some dining options are only available for dinner buffet) | The offers are subject to change without notice | This offer is subject to availability | 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
7:00am - 11:00pm

Visit our Website
www.bpih.com.hk
Find Us on Facebook
BPIInternationalHK



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

二份矜貴 一同細享

舉頭望明月。低頭賞故香。

雙黃蓮蓉

月餅「二盒四個共壹斤」

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，永遠忘不了心底的缺，毋須抬頭便能賞。

\$168

早鳥優惠價

55折

原價：
\$306

金腿伍仁

月餅「二盒八個共十二兩」

傳統之美

承襲傳統之味，以上等鹹香金華火腿的壓線厚度，配上杏仁、棧仁、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。

\$168

早鳥優惠價

55折

原價：
\$306

圖片只供參考

於 2024 年 7 月 31 日或之前購買
即可享”早鳥優惠價”

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。



領取地點: 總監俱樂部中菜廳
香港九龍柯士甸道八號香港童軍中心八樓
電話: 2730 8668

訂購日期: 即日起至 2024 年 9 月 16 日 (售完即止)

取餅日期: 2024 年 9 月 3 日至 9 月 16 日 (逾期作廢)