9月號
2024年

# 總監俱樂部會訊

## 禪繞畫體驗隨筆

文：李大富先生

2022年是人生中最難過的一年，一生至愛的妻子離我而去，我心情非常低落，晚上總是睡到半夜便起來，輾轉反側亦無法入睡，導致情緒非常波動。

某夜半夜未眠，醒來上網瀏覽，無意間於youtube中有一段有關禪繞畫的影片，深深地吸引著我，原來只須用一些簡單線條，就能畫出一幅屬於自己的創作畫。於是我嘗試去畫畫，在畫畫過程中不單令我心情平復下落，還令我情緒安穩很多，就這樣開始了我的禪繞畫愛好。

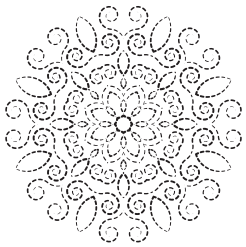
身邊好友鼓勵我分享禪繞畫體驗，就在9月份，獲總監俱樂部邀請協助主持及分享「禪繞畫初體驗」，共14位學員參與，期許學員們能與我一樣，經歷到畫禪繞畫時所帶來身心靈的全人發展。

禪繞畫是以一筆一畫構成圖樣，讓大家在畫畫過程中處於放鬆，專心及專注的狀態，心情達致平靜，情緒得以平復。

禪繞畫非常簡單易學，可隨時創作，只要你有一紙一筆，就可以隨心創作。它幫助你能聚焦、靜心、恬靜及療癒心靈。

### 畫禪繞畫大致上可分為八個步驟：

1. 感恩和感謝：調整一下自己的呼吸，感謝紙與筆，亦感謝自己可擁有這麼美好的創作時光。
2. 在角落上畫四個點：克服對一張白紙的恐懼。
3. 畫邊框：用鉛筆輕輕將四個點連接起來形成一個四邊形。
4. 畫暗線：用鉛筆輕輕地在邊框內畫出一些線條當作間隔，這樣你就可以舒服地畫出各種圖案來填滿這些間隔。
5. 填入圖樣：將圖樣畫入已畫的暗線中。
6. 打陰影：在畫好的圖樣劃上陰影。
7. 署名落款及日期
8. 感謝與欣賞：拿起已完成的作品，用一臂之遙的距離，轉動畫作，再以不同方向欣賞自己的創作，感謝自己完成了及經歷過的一切美好。



就在此刻，大家一起動手創作出屬於自己的獨一無二禪繞畫。

# 淺談中醫

## 如何看靜脈曲張

文：李玉賢醫師

### 中醫角度靜脈曲張是什麼

邪氣結聚于筋而產生的瘤狀物。《靈樞•刺節真邪篇》稱為“筋溜”。其形尖而色紫，青筋累累，盤曲聚結如蚯蚓狀，多發於兩小腿，腕關節等部位。

### 臨床表現

1 在下肢尤其在小腿，淺靜脈隆起，擴張彎曲，甚至捲曲成團；

2 病人常感有小腿酸脹，乏力；

3 久站後出現足部浮腫；

4 晚期，小腿和踝部皮膚常有褐色色素沈著和濕疹，輕微損傷常可導致經久不愈的慢性潰瘍。

### 如何預防靜脈曲張

- 避免兩腳交叉、久站
- 避免久坐
- 體重控制
- 強化下肢運動
- 腿部按摩
- 休息或睡眠時抬高小腿

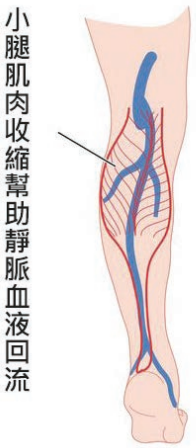
### 中醫如何治療靜脈曲張

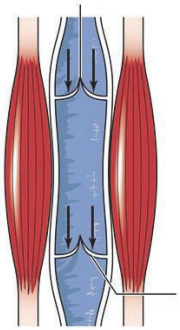
#### 刺絡拔罐法

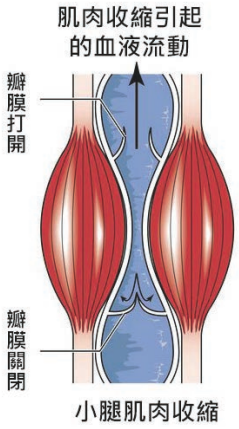
刺絡拔罐法是將刺血療法與拔罐療法結合運用的方法，也是常見的綜合拔罐法之一。常以三棱針於病灶處迅速點刺數下或十數下，迅即用投火法在其上拔罐，用於實證，瘀血，痛症等。

#### 針灸及中藥

引自: 靜脈曲張資訊網
https://www.veindoctor.tw/about_7.htm




## 基本會員

林旭星　張芷茵　陳志恒　陳家然　李志豪　林雋逸　盧建豪
黃永富　蔡業康　胡永華　馮嘉恩　胡伯欣　楊位浩　劉凱琳
文家輝　刁振邦　鄺巧華　曾慧怡　莊皓兒　梁洛思　林智剛
丁天佑　周傑浩　鄧燕玲　郭溢樑　何家驥　馮建強　黎紀良
楊沛然　楊碩衡　李偉光　伍桂霆　沈卓翹　潘建民　潘建立
陳偉漢　陳家華　王顯強　陳笑蘭　鄭樂勤　黎姵伶　莊育成
曾碧霞　何寶兒

## 附屬會員

盧凱詩　譚仲漢　顧月仙　吳偉強　譚世華
李明浩　陳汝榮　雷永傑　李德貴　黃偉強
呂碧珊　林福泰

歡迎新會員加入

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。

監督：李尚東　總輯：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。

歡迎各會員及
各級童軍領袖參加

# 白浪園之夜

會員 $100
非會員 $200

## 11月15日
## 星期五
## 晚上19:00 - 22:00

總監俱樂部每年一度舉行的白浪園之夜，讓各會員及其他領袖能相聚一起，度過一個愉快及難忘的時光，活動並以聚餐形式進行。

**節目內容**
燒肉美食、紅酒會友、抽獎共慶

**參加資格** - 總監俱樂部會員；或非會員之各級童軍領袖。

**人數** - 85人　　**服裝** - 便服

**參加辦法** - 請參閱右下方QR 碼，報名費請以劃線支票**【抬頭請書香港童軍總會總監俱樂部】**寄交九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心8樓808室總監俱樂部辦事處。

**截止日期** - 2024年10月28日（星期一）

**地 點** — 九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心8樓白浪園

備註
1. 總監俱樂部會員將獲優先考慮。
2. 接納如否，均以電郵通知。
3. 一經接納，所繳交之費用將不獲發還。
4. 當天不設Joyful Drink Night，敬請留意。
5. 如有查詢，請致電2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

報名表格