



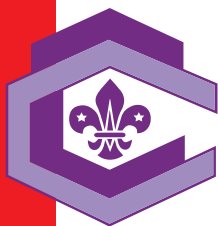
15/11

白浪園之夜

完滿舉行

12月號

總監俱樂部會訊



2024年六月份終於有機會到訪一直夢

寐以求的地方～冰島。好多人問在冰島

能看到極光嗎？最大機

會見到的時份是秋季或

冬季，而今次我是

在夏季前往，

日照時間非

常長，半夜

12點時候

還是黃昏

天色，故

此就無緣

看見極光

了。



19日的冰島遊蹤，
我租用露營車自駕
遊了冰島一圈，全程
超過二百幾公里；
為節省旅費，分別
在不同的露營地點
紮營、車上過夜，
或入住平價旅舍，
營地設施齊全、
整潔及舒適。
至於膳食方面，
多數到超市
購買食材並
親自下廚。

文：陳嘉寶先生

冰島遊蹤



雖然冰島
物價指數非
常高，但是這
裏的自然環境，
真令人讚嘆不絕，
行程景點每每令人驚
喜，這就是冰島是最值得
到訪國家之原因。



兩個星期多行程能
睇到很多獨特自然
面貌，走一趟旅
程，既能遇上火山
爆發，也能飽覽到
冰川、冰湖，冰
洞、鑽石般的冰塊，
又能在板塊間裂縫內只
有幾度水溫中潛水，在絕美
溫泉中享受；



壯觀的瀑布多不勝數，各
種奇形怪狀的地貌，不同
的動物，如羊、冰島馬、
海鸚鵡、海豹、狐狸、
甚至鯨魚，都盡在冰島
上。不過冰島天氣變幻
莫測，時晴時雨，滿滿
太陽溫暖無比，太陽油不
可缺，颼颼風兒寒風凜冽，
冷帽是必備。



冰島的夏天日照時間好長，能有更多時
間前往不同景點，精神好的話，更可在半
夜間出外遊逛，天仍是亮的。幸運地這次行程
大部份時間都是天晴，能拍攝到好多靚相，縱
然有時橫風橫雨，也是難忘體驗。



總括而言，冰島到處皆是美景，值得
前往的景點多不勝數，旅程只有兩個
多星期真是不夠，還有好多想去的地
方未能前往，不同季節不同面貌。將
來再次到訪的話，我必定預留更長時間，
盡量飽覽各處壯觀景地。



藉此與大家
分享一下我是次
冰島遊蹤的相片。



香港精神

正向情緒價值

文：楊維敏女士

當問到什麼是

香港精神，大家會
怎樣回答呢？

今天好想讓大家了
解「核心價值」
如何影響情緒。

正向的核心
價值不僅帶來
正向思維，還
帶來正向情緒，
這就是本年7月號會
訊中所提及的【正
向心理學】其中一種
元素。正向情緒能強
化在逆境下的積極心
態，繼而衍生出正向行
為。

巴黎奧運再次喚醒「香港精神」

很奇妙！一場世界性的運動會-「2024巴黎奧運會」喚醒了香港人的共同價值觀；點燃了全城正向情緒的氛圍；在整個七月、八月、直至九月份的「2024巴黎殘疾人奧運會」，彷彿演奏着一首和諧吶喊旋律的樂章：~香港精神~。

今年有幸全城可免費觀賞奧運直播，實時目睹香港運動員的比賽全程，而激發起大家沉寂已久的「香港精神」。

正向的核心價值帶來正向情緒動力

劍擊選手江旻憓在落後一比七的時候，堅毅不屈地一劍一劍追上，戰至最後一劍對決，擊敗對手奪冠。當她被問及當時狀態及心情，她堅定地說：「不想輸得太難看！不想還未能打出「香港精神」就放棄。我在想，能在這輝煌的皇宮裏打劍是我畢生夢想。好想打得好看！打給大家看！能對得起教練及團隊的栽培」。

劍擊選手張家朗，在最後一場比賽中也是一分一分地追平，戰至決一劍的時候，評判兩度均判作廢，直到第三次決劍時才能勝出。張家朗被訪時，他提及教練給予的秘訣：【只須集中想怎樣打下一劍，而毋須理會之前被判作廢的事】。

我嘗試用正向心理學角度分析他們從逆境到最終勝利的心路歷程。

江旻憓在面對惡劣環境下產生出要自強，不受影響，不能放棄的信念，這正是一個正向核心價值驅動下，引發出動力，使其有勇氣改變現狀。

她提到「能在這輝煌的皇宮裏打劍是我畢生夢想。」，正反映出她的正向思維，讓自己享受當下，專注地達成夢想；以及「好想打得好看！打給大家看！能對得起教練及團隊的栽培」，可見她有一份責任感，促使她能拼盡全力地作出相應行為，以完成使命，過程中帶來了喜悅，讓她更有力量，更有信心，外在及內心循環不息地互相共鳴，達至最終勝利。

之於張家朗抱持著的信念，正正地呈現出心理學常常提出「此時此刻」的狀態，情緒不受環境影響。



跳馬王子石偉雄為了夢想，他帶著滿身傷患第三次出征奧運，他是怎樣回應大家呢？他說：

「已盡本份，無憾無悔，這次比賽是他最享受，最沒有壓力的一次。」

另外其他運動員常在訪問中，

不約而同地說：「能夠登上

奧運的舞台已是難

能可貴，非常滿

足。」

[香港精神] 更立

體地在他們身上呈

現出來，當大家抱著正

向思維 [登上奧運的舞

台已是難能可貴] 及正

向心態 [盡本份] 去參與比

賽，就彷彿踏上強化自己心理質

素的一大步了。



圖片來源：港協暨奧委會

正向核心價值能引發潛能

今次奧運似乎喚醒了大家，專屬香港的正向核心價值。

「香港精神」是一種奇妙的特質，可帶來無比的爆發力，讓香港人可隨性地向夢想奮鬥，自強不息，刻苦耐勞，永不放棄，發揮潛能，勇闖世界舞台。

港隊的驕人成績都是所有香港人夢寐以求的。運動員能朝著夢想進發，經過漫長歲月刻苦訓練，把技術層面昇華至世一水平，更能夠懷著高心理質素去面對比賽帶來的巨大壓力，均是他們能持著正向心理的結果。

此刻像在逆境的你，不防嘗試找回初心，將「捱」的化為「這只是蛻變的過程而已」，讓負面思維轉化為正向動力，迎接美好結果吧！



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

緩解痛症~

穴位按摩



文：關恩傑醫師

平常在辦公室對著電腦、每天冷氣風扇直吹自己、睡覺姿勢又不良等等情況，使經常出現頭痛或周身骨痛，食消炎止痛藥也未能舒緩？那不防試試自行用「穴位按摩」來舒解痛楚？

從中醫角度，穴位按摩乃是調節身體機能的其中一項主力方法，不同穴位可對應不同經絡及臟腑，正確穴位按摩手法，除了可速進血液循環，減輕周身痛楚外，還可以調理臟腑功能，使身體回復陰陽平衡狀態，增強免疫力。

在此分享以下數個「穴位」。

列缺穴

頭痛



作用：因外在風邪濕邪入侵，或長時間緊張思慮而引起的頭痛
位置：兩手虎口交叉扣住，約在食指尖下脈搏跳動既位置
手法：用手指尖按住穴位，要有疼痛酸脹感覺，按壓2-3分鐘

合谷穴

牙痛/
牙肉腫痛



作用：清熱降火，減輕虛火上升引起既牙痛

位置：食指及姆指中間肌肉既最高點

手法：一般以對側手法按壓，如右邊牙痛按左邊合谷穴，左邊牙痛按右邊合谷穴，要有疼痛酸脹感覺，按壓1-2分鐘

後溪穴

背痛



作用：背部肌肉疼痛

位置：微握拳，第五掌指關節後尺側掌橫紋赤白肉際處

手法：用姆指尖按住穴位，要有疼痛酸脹感覺，按壓3-5分鐘

足三里

胃痛



作用：飲食生冷，風邪入侵而引起的胃痛

位置：小腿前外側，膝蓋凹陷處距離四指長的地方

手法：可用手指、筆尖等用力按壓至有酸痛感為佳，按那3-5分鐘

委中穴

腰背膝痛



作用：氣血運行不暢或感受寒邪而導致的腰背膝部酸痛

位置：膝關節後橫紋的正中點

手法：雙手拇指直接按壓委中穴，一按一壓為一次，連續按壓30至40次，可同時配合腿部屈伸以加強刺激

「穴位按摩止痛」手法雖然簡單、方便、輕鬆，然而都應根據身體情況選穴取用，尤其是小朋友、孕婦及老人家更應謹慎選取穴位及按摩手法。

當疼痛持續不減，就應盡快及時地向醫生診症呀！

金箔紅棗糕
佳節價: \$148/個

瑤柱蘿蔔糕
佳節價: \$148/個

仔寶套裝
佳節價: \$268
燕窩椰汁凍糕除外

燕窩椰汁凍糕
佳節價: \$148/個

椰汁紅年糕
佳節價: \$148/個

臘味芋頭糕
佳節價: \$148/個

年年大有餘年糕
佳節價: \$268/盒

100% 香港製造
100% Made in Hong Kong

購買及換領地點: 九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心8樓總監俱樂部
歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳共享各款美食佳餚
電話: 2730 8668 / 6284 0881

*取糕日期: 2025年 01月 18日至27日止, 逾期作廢

歡迎新會員加入

名譽會員

姚恩平

基本會員

陳錦煜 時小閏 蕭凱傑 何兆昌 陳愛珍 黃文棣 蘇國安 林旭傑 列永正 張泰強 何浩東 羅天榮 容建東
徐寬紋 曾秀鳳 龍文雋 林綺雯 簡永棠 張嘉珈 唐熾章 林昭宏 賴韋愉 簡煜球 陳毅豪 洪家武 李家禧
徐曦敏 馬詠兒 陳興祥 趙嘉俊 石沅瓚 李嘉威 李鉅安 冼潔瑩

附屬會員

葉志豪 王惠琮 楊疊珍 陳玉兒 程仲雄 何永釗

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。

金蛇喜迎春

乙巳年新春團拜

會員聯歡晚宴

新歲展鴻圖

總監俱樂部將舉行乙巳年新春團拜會員聯歡晚宴，與各會員聚首一堂。為增添歡樂氣氛，聯歡晚宴將會有幸運大抽獎環節，歡迎會員 捐贈 或 贊助 禮物獎品。
有關詳情臚列如下：

日期：**2025年2月7日** (星期五)
晚上7時正

九龍柯士甸道童軍徑香港中心
8樓總監俱樂部中菜廳

截止日期：2025年1月6日(星期一)

服裝：西式常服

費用 **\$350** 【大小同價】

【如需安排素食，每位另加港幣 100 元】

*訂座以 12 人一席為標準；不足此人數者將與其他出席者同席

贊助安排

贊助活動費用

*請於2025年1月17日或之前寄交至
總監俱樂部辦事處

1. 以支票方式贊助，抬頭請書「香港童軍總會總監俱樂部」，請於支票背面寫上參加者姓名，並寄交至總監俱樂部辦事處。
2. 以現金方式贊助，請親身提交予總監俱樂部辦事處。

贊助獎品

*請於2025年1月17日或之前寄交至
總監俱樂部辦事處

報名表格

參加辦法：請掃描右方QR碼

*席數有限，先到先得，報名從速，額滿即止。
如有查詢，請致電2957 6455 與俱樂部職員聯絡

