



2月7日晚上，
二百七十八位總監
俱樂部會員及其親
友共聚於「乙巳年
新春團拜會員聯歡
晚宴」。



金蛇喜迎春 新歲展鴻圖

香港總監黎偉生博士IMSM
致辭時表示蛇象徵著
智慧和轉變，願我們
在新的一年里，
能像蛇一樣靈活
應對各種挑戰，勇敢
追逐每一個夢想。並
祝總監俱樂部未來一年
「蛇行千里，業績倍增。」



總監俱樂部張啟環主席先生送上新春祝
福，寄語我們像蛇群般緊密團結迎接充滿
智慧的蛇年。願新的一年，我們能以童軍的
勇氣與蛇的機敏，在探索中成長，在合作中閃
耀，讓我們一起展翅高飛，追尋更美好的明
天，為童軍運動增添光彩！

在新年喜悅與祥和氛圍的美好時刻中，
席上各人臉上皆洋溢著喜悅和歡樂。

精彩的財神派利是與互動抽獎環節相結，
為團拜晚會增添了歡樂與驚喜。

本人代表總監俱樂部感謝
各委員及本部總監悉心籌備，
宛如寒冬裡的暖陽，
為會員帶來歸屬感。



2月號

總監俱樂部會訊

文：活動負責人 蔡麗珊



特別鳴謝以下公司及人士慷慨贊助「乙巳年新春團拜會員聯歡晚宴」。(排名不分先後)
張啟環主席、羅保林總監、寶湖集團、成發建築材料有限公司、力生米業、李錦記(國際)控股有限公司、
貝登堡聯誼會、丁偉明先生、陳耀星先生、周志明先生、葉連安女士、李超華先生、方麗君女士、
吳亞明先生、李思敬先生、王德良先生、陳晏枝先生、杜仲榮先生、許李碧嘉女士、郭柏威先生。

現在香港有不同的新興運動，
例如：芬蘭木柱、躲避盤、柔力球及
疊疊杯等。今期我便介紹
老少咸宜芬蘭木柱給
大家。

新興運動 (一)

芬蘭木柱

文：李婉怡委員

芬蘭木柱 (Mölkkyl)

在1996年起源於
芬蘭的投擲遊戲。
它揉合了保齡球玩法
及飛鏢的計分方法，
而且不需要特別的設
備，只需要12枝有
(1-12分)分數木柱，
1枝投擲用的木棒及
1條投擲界限木
條，便可以在室內
及戶外也可以舉行
比賽。

比賽時，每隊派出
最少1名或最多4名
選手出賽，兩隊隊
伍互相輪流把木棒
擲向有分數木柱，
當木柱倒下則可獲
得木柱上的分數。
若果多於2枝木柱倒
下，則以掉下木柱
數量作為分數，直
至有隊伍剛剛獲得
50分便為勝出。
所以獲勝的一方是
基於運氣及技巧。

因為芬蘭木柱
適合不同年齡遊
玩，所以現在在不
同的童軍支部活動及比
賽也加入此項新興運
動。

參考資料：

<https://www.pnlnewsports.org/molkkyl>
<https://www.saiyuen.com/zh-hk/Fun/Molkkyl>
<https://www.decathlon.com.hk/p/%E8%8A%AC%E8%98%AD%E6%9C%A8%E6%A3%8B-tactic-ace4351c-1501-4b27-a70e-5f2c845bd124.html>



文：關恩傑醫師

中醫著作《素問·舉通論》指出：「余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」反映不同情緒而影響身體之不同「氣」的運行狀況，繼而產生不同的影響和病變。

時常「唉聲嘆氣」 其實係心情唔好，定係身體響緊警號？

都市人生活壓力大，不論家庭、工作、人際關係都總會有大大小小不滿或不如意，好多時候只會選擇吞聲忍氣，甚或乎當是情緒智商訓練，久而久之便會時常「唉聲嘆氣」，悶悶不樂。大家可曾想過這種表象，正是身體內臟向外發出警號的一個示意，是影響著氣血運行的一個重要因素。

「鬱證」是指情志不舒，氣機鬱結所引起的一類情緒疾病，多由心理及外界刺激令人體心理平衡失調所引起，症狀多見唉聲嘆氣、情緒低落、不思飲食、睡眠障礙等等，嚴重更可引起頭暈、心悸、嘔吐等內科疾病，甚至衍生各種癌症。

本人曾認識有一位從事文職約30歲的病人朋友，平素喜好戶外運動，在轉職後過於思慮，令身體的「氣」結不行，續漸不欲飲食，一食即吐，引致營養不良，加上工作繁忙，過度勞累致氣血耗損，半年間由壯實體型變成極度消瘦，還出現脫髮情況。

這些生活日常在所難免，那是不是完全沒有解決方法呢？

當然脫離這些生活是治病治本的方法，然而有些不能避免也不能逃避的狀況，唯有選擇以「降低身體耗損的速度」為治療方法，推薦以下幾個穴位，可以幫助改善情志失調而引起的各種不適，以改善氣機運行的情況。

穴位推薦

配合呼吸打圈按摩穴位3分鐘

少府穴

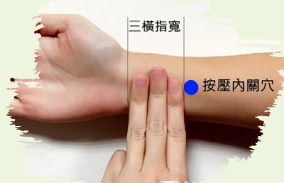
清心火



功用：清心火，胸痛，心律失常等
位置：握拳時，小指尖所指處

內關穴

寧心安神



功用：寧心安神，和胃寬胸，降逆止嘔等
位置：前臂掌側，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間

神門穴

舒緩頭痛



功用：心煩失眠，頭痛眩暈，神經衰弱等
位置：手掌內側小拇指、無名指中間內側直下，腕橫紋上的凹陷處

以上穴位都非常適合情志失調、情緒不舒時按摩以作舒緩，若配合註冊中醫師的中藥或針灸治療，治療效果更佳，因此，如有任何身體不適，應及時向註冊中醫師求診。



2月7日晚新春團拜前，
香港總監黎偉生博士IMSM，
在張啟環主席、吳家亮總監及
羅保林總監陪同下，為總監俱樂部
的新牌匾主持揭牌儀式，隨後進行
切燒豬，寓意總會業務昌隆；
各執行委員會及總監定會
繼續努力，使之再創
新高。

文:趙不洵總監

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。

歡迎新會員加入

名譽會員

郭俊峯

基本會員

雷覺強 劉健偉 曾天柱 陳炳競 劉祉妍 周家偉 任明玉 林思亮 張兆斌 麥世蓮 張麒壁 黃凱易 黎家昌
方博民 練達之 余寶珊 孟德優 黃詠斯 張穎雯 張天明 冼秀玲 賴文蓮 黃銘基 王 赫 黃碧儀 鄧勵德
黃駿賢 郭子鋒 陀君宝 繆驥駿 黃依蓓

附屬會員

白漢彬 陳健顏 鮑詠欣 黃鈺琪 陳詠茵 曾伯昌 李業忠 何主平 陳俊民 陳美娟 吳國希 陳重源 歐陽精祥

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。