



我們的新任總監

何蘭生女士 接任

不經不覺總監俱樂部成為香港童軍總會會所及演藝事務的一員已差不多三年了，這段時間，本部在羅保林總監帶領下有長足的發展；而打從本年5月1日起，羅總監調任至童軍知友社及由何蘭生總監接任。總監俱樂部全人衷心感謝羅總監，對本部作出莫大貢獻，同時亦熱切期待，憑何總監豐富童軍經驗，引領本部繼續發展，配合張啟環主席領導及與各委員共同努力，為會員帶來更多新體驗，共譜新篇。



香港童軍總會會所及演藝事務

演藝單位

香港童軍貝登堡聯誼會

總監俱樂部

新興運動 (二)

文：李婉怡委員

躲避盤是以軟身的飛盤，融合飛盤投擲及飛行技巧之運動，藉以培育青少年的自信心、意志力、團隊精神，並提昇其體能質素。



現推介加入躲避盤在童軍活動與訓練中

躲避盤物料輕盈柔軟，而參與者無需爭奪飛盤，避免不必要的身體接觸，不容易受傷，適合不同年齡層及不同體格人士。

每局比賽時間短而緊湊，帶來刺激感。

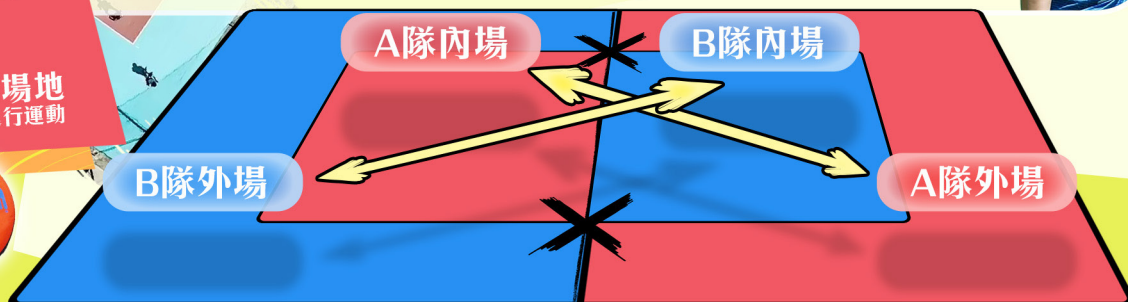
場地限制少及在室內外亦可以進行運動。

運動強調團體合作及戰術協調，可以提升團隊精神及溝通技巧。

只需懂得投擲及接到飛盤便可進行運動，而規則又簡單易明。

玩法

9 x 18m 場地
以比賽方式進行運動



攻擊手必須在五秒內將躲避盤投擲出去，
外場攻擊成功者即可進入內場。



防守隊員在躲避盤未落地前，以任何方式接住躲避盤，即為有效接盤。若漏接或被擊中即判出局，出局者須立即移動到外場，一次攻擊盤連擊時可連續讓數人出局。

規則1

每隊出場選手人數為10名。每場比賽分為兩局，每局時間為3分30秒。

規則2

躲避盤之傳遞必須飛越對方內場，未飛越對方內場的傳遞，即視為犯規。

規則3

開始時，各隊伍自由決定場內外人數，而場內外必須超過1人。

規則4

比賽時間完結或任何一隊內場已經無選手，則該局結束。勝方得3分，平手各1分，負方0分。

今次介紹屯馬線內
數個就近西鐵站之
旅遊打卡景點

夏日西鐵遊蹤

文: 蔡麗珊委員

聚星樓

屏山鄧氏的人所興建，有逾
600年歷史，為香港法定古蹟



百鳥塔

位元朗公園內的七層
百鳥塔，藍白色的六
角形旋轉樓梯是個打卡熱點



天水圍站

朗屏站

元朗站

濕地公園

天水圍站轉乘 705 線輕鐵至濕地公園站，
回程時輕鐵沿途更可
看到超美日落



天水圍圖書館

全港第二大圖書館



妙法寺

兆康站轉乘往元朗方向
輕鐵線至藍地站



兆康站

濕地公園站

藍地站

屯門站

幻愛長堤、蝴蝶灣海灘

屯門站轉乘 507 線輕鐵至屯門碼頭總站，碼頭方向
· 左轉沿屯門海濱公園直行，海堤盡頭便是燈塔
· 右轉沿屯門海濱公園直行，便是蝴蝶灣海灘



假日限定路線
屯門發現號



<https://www.mtr-lightrailsightseeing.com.hk/tc.php>

歡迎新會員加入

基本會員

余月婷 何麗儀 李智媚 陳家輝 陳頌祺 蘇瑞山 袁俊昇 朱頌詩 杜正怡 林振志 蔡少君 陳曉珊 孟智豪
張恩澤 許心怡 黃君兒 吳子軒 宣大容 劉綺玲 余大存 畢海祺 鍾樹鴻 詹青華 陳嘉明 蔡源陞 李家漢
張煒傑 羅偉強 何麗嫻 徐希妍 黃潔雯 鄭頌恒 蔡志輝 張寶寶 吳凱琪 馮諾軒 鄭經信 蘇 婷 黃筑筠
梁恒泰 黃曉峰 李柏賢 唐偉傑 郭曉慧 盧炳佳

附屬會員

羅嘉麒 潘秉匡 黃蔭家 趙麗玲 熊兆禧

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。



香港童軍總會總監俱樂部

*歡迎預訂 期間限定

懷舊連皮冬瓜盅

\$488/4-6位用

足料老火湯

\$268/4至6位用

經典名菜

真假豆腐

(蛋白、豆腐、蝦粒、帶子粒)

\$108/例

*歡迎預訂 期間限定

蔥油吊炸雞 原價:\$388

試食價: \$288/1隻

咕嚕魚塊

\$168/例

飛天通菜花姿

\$168/例

午市11時後供應・歡迎預訂・如停用恕不另行通知・本公司保留最終決定權・圖片只供參考

營業時間：星期一至日：午市：11:00 - 15:30 | 晚市：18:00 - 23:00

查詢及訂座電話 2730 8668

九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心8樓

粵品匯
YUE CUISINE

主理



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，永遠成了心底的
缺，毋須抬頭便能賞。

\$168
早鳥優惠價
原價：\$306

55折

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、櫻仁、
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
原價：\$306

55折

圖片只供參考

於 2025年 8 月 28 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
九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心八樓
電話: 2730 8668

訂購日期: 即日起至2025年10月5日(售完即止)

取餅日期: 2025年9月22日至10月5日(逾期作廢)