



總監俱樂部



2026年3月號

文：黃立德義務秘書

總監俱樂部於2025年12月17日舉行特別會員大會，出席會員一致通過修訂會章議案，並已提交總會執行委員會通過。

會訊



總監俱樂部網頁

是次會章修訂旨在使「總監俱樂部執行委員會」之委任程序與「香港童軍總會」之委任方式一致，並同步修訂、新增及優化會章下列修文：

▼ 修訂會員大會及執行委員會的組成

▼ 修訂執行委員會的委任程序

▼ 新增會員大會及執行委員會的職權

▼ 調整總監俱樂部執行委員互選至工作小組的內容

▼ 優化總監俱樂部的組織及出缺處理的內容

▼ 優化各項會員的類別及資格

丙午年新春團拜會員聯歡晚宴

馬躍新春迎財神

文：活動負責人
蔡麗珊

花開富貴福滿門



二百五十二位會員及親友於2026年3月13日晚上聚首中菜廳，出席「總監俱樂部丙午年新春團拜會員聯歡晚宴」，場面熱鬧，喜氣洋溢。

主禮人香港總監黎偉生博士致辭時表示，馬年象徵奮發向前、積極自強，與童軍運動「準備、幹實事」的理念互相呼應；他期望大家繼續攜手合作、集思廣益，推動童軍運動邁向更高台階。黎博士並祝願香港童軍115周年繼往開來，馬年新氣象再創輝煌。



張啟環主席致辭時亦指出，馬年象徵奮發向前、昂首闊步，正呼應童軍運動「時刻裝備自己、服務社會、不斷成長」的理念。他期望新一年傳承香港童軍115年的優良傳統，推動更多創新與多元活動，攜手邁向更光輝的未來，凝聚情誼、彼此勉勵，共同譜寫香港童軍新篇章；並祝願大家馬年吉祥、前程萬里。



晚會氣氛溫馨歡樂。馬學欽司庫與財神爺向各枱嘉賓派發「財神利是」，其後由副香港總監（管理）盧建業抽出21位「財神福星禮包」幸運兒，全場掌聲笑聲不絕。

當晚枱獎及大抽獎禮物豐富，全賴各會員及公司慷慨贊助，為新春團拜增添不少歡樂，使各位來賓滿載而歸，幸福滿滿。

本人作為活動負責人，衷心感謝各委員、總監及領袖們撥冗協助，尤其感謝張主席鼎力支持，以及何總監悉心指導，如冬日暖陽，溫暖心扉。



最後，祝願大家馬到功成、富貴吉祥、身體健康！



基本會員

潘正傑
鄭偉中

蔡泳芳
盧志誠

鄭育良
劉國基

鍾楚浩
歐陽國威

附屬會員

陳麗芬
陳凌藍

歐楚筠
葉劍華

徐惠國
鄧慧萍

袁家樂
楊文德

林仲岐

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。

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

歡迎新會員加入

熬夜「修仙」恐透支元氣，中醫教路三大「回血」大法



文：關恩傑醫師

趕功課、搞Camp通宵達旦？亂飲咖啡提神反傷身，應把握「子午覺」與食療急救大腦。

在日常生活中，無論是學生趕交功課，還是都市人開會到深夜，「唔夠瞓」似乎已成常態。坊間戲稱熬夜為「修仙」，然而在中醫眼中，這其實是極度耗損體內「陰分」與「元氣」的行為。

不少人熬夜後會覺得手心發熱、口乾舌燥、心跳加快，甚至脾氣變得暴躁，卻又感到精神恍惚、四肢乏力。中醫解釋，這是一種「陰陽失調」的表現。

中醫認為「人臥則血歸於肝」，夜間屬「陰」，是身體靜養與修復的關鍵時刻。尤其是凌晨1時至3時，正是肝經運行的時間。若此時不入睡，強行透支身體的「陽氣」來維持清醒，便會導致「陰虛火旺」。這種「虛火」就像手機電池明明已經見底，卻硬要開啟高耗能模式，長遠會暗耗精血，導致面色蒼白、脫髮及記憶力衰退。

若然熬夜無可避免，我們該如何將對身體的傷害減到最低呢？立即請教中醫，掌握這套針對熬夜人士的「回血指南」。

「子午覺」對沖 借天時補氣血

既然熬夜傷身，事後的補救便顯得極為重要。中醫強調「天人合一」，懂得把握特定時間休息，效果事半功倍。

若已知當晚必須通宵，或者昨晚已經熬夜，請務必把握「子午覺」。子時（晚上11時至凌晨1時）是陰陽交替的關鍵，即使無法入睡，也建議放下手機閉目養神，減少感官刺激。而午時（中午11時至下午1時）則是回血的「黃金時段」。午時屬心經，此時只需小睡15至30分鐘，中醫稱為「抓陽氣」。這短暫的休息能有效平息心火，補足前一晚受損的能量，其「回血」效果遠勝於下午狂灌三杯美式咖啡。

告別咖啡因，中醫版「提神藥水」

許多人熬夜時依賴能量飲品或咖啡，這其實只是短暫屏蔽了疲勞感，並非真正補充體力。熬夜傷陰，飲食應以「潤」和「清」為主，切忌再進食煎炸辛辣食物（如杯麵、薯片）火上加油。

關醫師推介兩款適合熬夜人士的飲品。一是「清肝明目茶」，只需將枸杞子10粒、菊花5朵及決明子5克用熱水燉泡。肝開竅於目，菊花清熱，杞子滋補肝腎，能像冷卻水一樣降下體內虛火，舒緩長期對著螢幕的眼乾眼紅。



另一是「西洋參（花旗參）水」。若覺得身體「乾涸」、口苦燥熱，西洋參性涼補氣，能益氣養陰、清熱生津，既能提神，又不會像高麗參般引起燥熱，非常適合熬夜後疲憊不堪的人士。

點穴急救，瞬間重啟大腦

當通宵到深夜，腦袋運轉變慢、感覺「斷片」時，可以嘗試按壓穴位作急救。

太陽穴定位



用指腹由內向外畫圈按壓太陽穴，能疏散頭風，緩解熬夜引起的偏頭痛；用指尖輕敲頭頂正中央的百會穴，則能振奮督脈陽氣，助你瞬間「回魂」。

百會穴定位



此外，腳背大拇趾與二趾縫隙後方的太衝穴被稱為「消氣穴」，按壓它能疏肝理氣，減低熬夜帶來的心煩氣躁。

太衝穴定位



相片引自：作者本人

熬夜後「三不」禁忌！

關醫師提醒，熬夜後身體處於極度脆弱的狀態，以下三大禁忌切勿觸犯：

- 1. 忌劇烈晨運：**熬夜後心臟負荷極大，此時進行劇烈運動（如長跑）極易誘發心血管意外。建議先補眠，待體力恢復再活動。
- 2. 忌暴飲暴食：**脾胃在深夜同樣需要休息，熬夜後胃氣虛弱，若以食大餐來「靠勞」自己，反而會造成食滯，加重腸胃負擔。
- 3. 忌立飲凍飲：**熬夜後身體「外熱內寒」，此時猛灌冰水會進一步重創體內所剩無幾的陽氣，容易引發腹瀉或感冒。