總監俱樂部

會訊

2021 年 8 月 號

主席榮休 代代傳承

前總監俱樂部主席許招賢先生專訪

經過二十七個寒暑，許招賢主席早前卸下主席一職。在今期的《會訊》，我們特地邀請許主席分享多年童軍公職的經驗和心路歷程。

回顧童軍路

許主席表示約由 1959 年開始參與童軍運動，當時他的啟蒙老師是區文強先生。少年時的許主席已經很喜歡穿制服「覺得自己好鍾意穿制服，希望以後都有制服著，而『制服』更成了我人生的一部份」。就這樣，許主席開展了他的制服人生。在童軍會裡經過多年的默默耕耘，他由年少時候參加童軍開始，後來加入領袖行列，可說是「紅褲子」出身。

他更於 1997-2003 年出任香港總監，領導香港童軍運動。在這數十年的童軍生涯，許主席一直致力貢獻社會，投入香港的青年工作，希望能幫助年青人發揮所長。正所謂「教學相長」，他認為自己也有很大得著：「透過童軍運動，讓自己投身服務社會，我所做的事情對社會有一定的影響力。」

總監俱樂部最大的挑戰

許主席已擔任總監俱樂部主席多年，最難忘的仍是初期成立俱樂部的回憶。他當時由零開始，曾苦苦思索怎樣安排成立籌備委員會，一步一步推進俱樂部的成立。同時，許主席認為吸引會員參與俱樂部的活動是另一大挑戰。他曾表示一直都致力提升會員的參與，時常思考「怎樣吸引他們來，怎樣換取他們的信任。」

主席榮休交棒

許主席寄語下任的張啟環主席（現任總會執行委員會副主席）好好承擔他所肩負的責任，繼續努力推動總監俱樂部的發展：「起初由零開始，到現時有五千多名會員，希望新主席可以繼續傳承下去，發揚光大。另外，也希望新主席繼承我的活動原則，多辦活動讓俱樂部會員參加。」

請點擊以下連結觀看許主席的訪問片段：
(https://bit.ly/cclubretire2021)

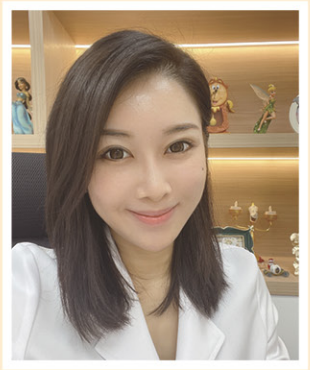
雖然許招賢先生從總監俱樂部主席的崗位退下來，但他仍然擔任總會名譽會長一職，繼續貢獻童軍運動，造福青少年。在此，俱樂部執行委員會仝人祝願他身體健康，生活安泰。

預告：下期將有新任主席張啟環先生專訪，請密切留意

文：楊朗庭　拍攝：鄭劍星　導演：陳錦駿

二十四節氣

處暑



文：註冊中醫 黃鉦貽

「處暑」即是暑氣逐漸消失，會感到些乾燥感，但白天仍會天氣酷熱，太陽落山後稍有涼意。

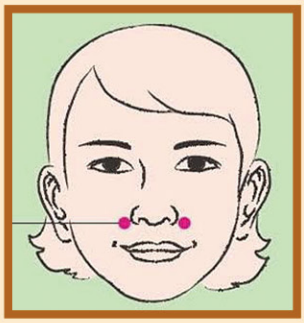
處暑飲食重點

黃鉦貽醫師指：秋季燥邪當令會影響肺臟，耗損人體津液，會出現口乾舌燥、便秘、皮膚乾癢等症狀。所以燥熱傷津的食物要避免，例如：辛辣、煎炸食物、咖啡或韭菜、蒜、蔥、薑、八角、茴香。

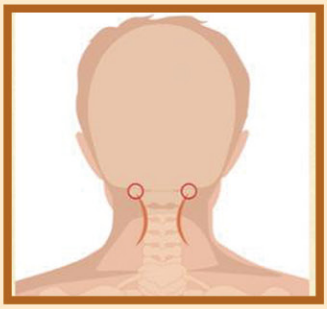
中醫有「五臟配五色」的說法：白色食物可滋陰潤燥、養肺，所以白菜、雪耳、淮山、白芝麻、甘蔗、雞肉飯是不錯的選擇。蜜糖、蓮藕、百合都是很好的滋潤食物。秋天可多吃雪梨，能生津止渴、滋養肺胃、滋潤皮膚。

點穴推介：「迎香穴」、「風池穴」

轉天氣容易受涼，有機會出現鼻塞、雙眼重墜。黃醫師指點兩個穴位有助舒緩：「迎香穴」，位置於鼻翼外側，按壓有酸痛感覺就可以，有通鼻竅、清頭目等功效。「風池穴」，位置在髮際的凹陷處，按壓方式可以雙手大拇指倒扣在頭部的枕部兩側，可舒緩頭痛、頭重墜、頭暈。



「迎香穴」



「風池穴」

時令湯水推介

於「處暑」節氣之時，黃醫師介紹一時令湯水：白茅根豬肺湯。材料：白茅根、雪梨、豬肺、豬腰、南北杏、蜜棗。「白茅根」有涼血止血，清熱生津的功效。「雪梨」生津潤燥。「豬肺」 可補肺。一個星期煲一兩次飲為佳。

黃醫師特別提點：以上方法只供參考，如有不適應立刻停止；孕婦或長期病患者如有疑問，宜向註冊中醫或家庭醫生查詢。

我們應怎樣應對新冠肺炎疫情？

香港有越來越多人接種疫苗，但七十歲以上的長者接種率仍然偏低，大概在兩成左右。數據顯示，**如感染新冠肺炎，年紀越大患併發症和死亡率機會越高。**此外，**身體較弱和長期病患者的風險也更高。**因此，不少國家讓這批人士優先接種疫苗。其實，香港有不少長者和長期病患者也有意接種疫苗以保護自己和家人，可是他們卻擔心接種後可能出現的副作用，擔心自己身體不能應付。

我們情感上常受到疫苗的負面消息影響，如果我們客觀分析，參考多一些數據，相信會有不同的看法。**全球已有三十多億人接種新冠疫苗，有別於香港，不少國家的長者接種率超過八成**，透過各國的持續監察，疫苗的嚴重副作用其實非常罕見；香港目前使用的兩種疫苗亦如是，導致死亡和嚴重併發症的機會極低。

部份人士擔心疫苗注射後針口位痛、發燒和關節痛等不適，這都是短暫的副作用，並**不會對身體造成長久影響。**其實，有這些發炎的反應，代表身體免疫系統開始工作，並正在製造抗體，我們只需要休息和補充水份便可。如果反應比一般人嚴重，便需要問問醫生的意見。

就大部份香港人有關新冠疫苗的擔心和疑慮，香港私人執業專科醫生協會聯同傑出青年協會製作了十多條由不同專科醫生和社會人士拍攝的短片，讓市民從不同角度了解疫苗的利弊，特別是讓患有糖尿病、免疫系統等疾病的人士了解更多。在應對這場全球疫症和大災難，我們都應盡自己所能，**主動關心和鼓勵身邊的長者及高危人士多了解並接種新冠疫苗**，以減低人命傷亡。

全球新冠疫情仍然嚴峻，我們應該居安思危，做好準備，應對疫情，為香港以至全球社會出一分力。

香港私人執業專科醫生協會義務秘書
風濕及內科專科醫生
余嘉龍

本文由余嘉龍醫生撰寫，其資料及健康資訊只供參考。若你對自己的情況有任何問題或疑慮，請向你的家庭醫生查詢。如欲獲取更多疫苗資訊及接種考慮，可參考政府「2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃」網頁 (https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK)。

總監俱樂部會員限時折上折網上訂購優惠

優惠期：即日起至 2021 年 9 月 21 日

寶湖廚莊湯包

總監俱樂部食肆承辦商所屬集團旗下之寶湖廚莊推出多款即食滋潤湯包，各會員於指定網頁訂購，除可獲網上訂購折扣外，更可尊享全單八折優惠價。

請 click 入這個網址 www.tl-kitchen.com 選購你喜歡的食品，填寫優惠券代碼：CCLUB，然後按〈使用優惠券〉，再進行結賬，你便可享有

—— 全單八折優惠，萬勿錯過！ ——

運費：如扣除折扣後的訂購總計金額滿港幣 800 元，可獲送貨免運費，偏遠地區附加費除外，訂購前請參閱以下優惠條款及細則：

優惠條款及細則如下：

1. 各網購優惠期已列於個別優惠之詳情部分。
2. 優惠只適用於商戶之網上商店。
3. 優惠須視乎供應情況而定，價格及優惠內容可隨時作出更改，恕不另行通知。
4. 寶湖廚莊保留隨時更改或終止此優惠及不時修訂優惠條款及細則之權利而毋須另行通知。
5. 本條款及細則受香港特別行政區法律所管轄，並按照香港特別行政區法律詮釋。
6. 本條款及細則受現行監管規定約束。
7. 如有任何爭議，寶湖廚莊保留最終決定權。

歡迎新會員加入

基本會員

譚君朗	梁立軒	李修任	陳敬聰	胡永華	許嘉誠
莊金寧	梁驅騰	楊詩韻	葉榮鉅	吳少媚	陳宇彬
葉銘健	伍又宜	黃國斌	陳慧賢	張志剛	區永熙
費盛泉	蘇詠嫻	楊肇得	楊劍聰	林鎮邦	尹國雄
胡美珍	陸詠德	陳　玲	常錦意	李熾權	梁愷翹
伍鏡波					

附屬會員

羅翠玲	葉達傍	陳楚瑩	鄧燕玲	何擎宇	鄧國柱
陳彥青	蔡兆良	劉云志			

監督：張俊平　　總編輯：陳錦駿　　編輯：蔡麗珊

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

粵品匯 主理
YUE CUISINE

家鄉名菜宴

北京	江蘇	廣東	重慶	周莊	鴨三度	天津	香港	廣東	上海	雲南	新會	廣州
片皮鴨（片皮）	文思豆腐羹	火焰醉翁蝦	酸菜煮魚（龍蔥球腩）	沈萬三肘子	生菜片鴨鬆	雲腿茸扒津白	粵品匯脆皮雞 或 客家米酒煮雞		灌湯小籠包	過橋米線	陳皮紅荳沙	懷舊手功芝麻卷

每席：$4,880 (12位用)

| 每席包：茶芥酸菜12位 | 每席敬送：指定啤酒汽水共12罐 |
| 免收加壹服務費 | 優惠菜單不設分菜 | 八折生日咭不適用 |

* 片皮鴨可加 $200 升級為片皮燒鵝
* 此菜單必須預訂，最少兩日前預訂

推廣期內贈送：
{花臉啤酒兩支}及{德國黑麥啤酒兩支}，送完即止

查詢及訂座電話：2730 8668
Whatsapp　：6702 2984

香港九龍柯士甸道八號香港童軍中心八樓

粵品匯 YUE CUISINE 主理

寶湖飲食集團
TREASURE LAKE CATERING HOLDINGS LTD.

三份矜貴 一同細享

舉頭望明月 低頭賞故香

雙黃蓮蓉月餅【一盒四餅共一盒一斤】

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，永遠成不了心底的缺，毋須抬頭便能賞。

原價 $288
優惠價
$178

金腿伍仁月餅【一盒六個共十二両】

傳統之美

承襲傳統之味，以上等鹹香金華火腿的原汁深度，配上杏仁、榧仁、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。

原價 $278
優惠價
$168

100% 香港製造

流心奶黃月餅【一盒六個共八両】

巧思創意

咬一口，流出黃金內涵；像遮掩不了的羞澀，是無法讓人忽視的鮮煙。撲鼻的甜膩，醇滑的滋味，充斥著口腔的不只是流心，而是滿溢的關愛心。

原價 $308
優惠價
$218

訂購日期：
即日至 2021 年 9 月 20 日（售完即止）

取餅日期：
2021 年 9 月 6 日至 9 月 20 日（逾期作廢）

網址：www.tlcatering.com.hk 服務熱線電話：2559 0768

寶湖飲食集團 Treasure Lake Catering Holdings Limited

圖片只供參考