



總監俱樂部

會訊



2021年10月號

總監俱樂部新任主席

張啟環先生專訪

新任總監俱樂部主席張啟環先生從小已參加童軍運動，其後曾擔任旅團、區會及地域不同的義務崗位，包括新界地域主席，現時更是總會執行委員會副主席。張主席熱愛童軍運動，亦享受童軍活動的樂趣。今期會訊，張主席與大家分享他童軍生活的難忘經歷。



張啟環主席

與「童軍」結緣

早於 70 年代，剛入讀中學的張主席當時居住荃灣雅麗珊社區服務中心對面。主席回憶，家中的窗口面對着中心的大操場，時常都會見到童軍集會。當時教導童軍們步操的是一位外籍人士，這情境讓主席感到很好奇，亦開始留意童軍活動。

有一天，主席在放學後經過社區中心時，見到該童軍旅有招募活動，就毅然加入了，自此主席就和童軍運動結緣。張主席一直投入童軍活動，後來分別成為了深資童軍和領袖。他自言，成為領袖對他來說意義非凡，其中一個最難忘的回憶是帶領成員參與新界地域大露營時，在石崗軍營的營地裡吃了一個美味的洋蔥包。

主席記得，當年的年青人多容易誤入歧途。相反，參加童軍讓他建立積極的人生觀，更有機會學到不同的技能，包括野外活動、露營、遠足和製作獨木舟等。他參加童軍活動的舉動，亦令父母十分安心。



最難忘的童軍活動

在荃灣第 5 旅的時光，也讓張主席十分回味。記得有次主席以童軍隊員身份參與幼童軍聯合露營，晚上在營幕睡覺時，在他身旁的幼童軍向他手臂咬了一口，他就痛醒了，令他忍俊不禁的是隊長卻叫他忍著，不要出聲，好好睡覺。

另外他在參與深資童軍時，曾出戰威爾斯太子錦標賽。當時主席在軍營中參與繩網、營藝等挑戰。雖然主席認為自己在技能上未如其他對手，但不錯的體能補足自己的不足。最後，主席在比賽中未能勝出，但他已經全力以赴，雖敗猶榮！後來投入社會後，張主席暫時放下了童軍活動，直至 2000 年，經朋友介紹下重投童軍運動，於新界地域訓練委員會服務。



俱樂部的未來大計

秉承前主席許招賢先生的寄語和使命，張主席希望將總監俱樂部發揚光大，優化服務。期望疫情過後，能盡快開展總監俱樂部活動，並加大宣傳推廣吸引會員參與。在餐飲服務方面，主席希望保持優良的服務態度，整潔的環境，以及高水準的食物質素。往後期望帶領各委員為會務群策群力，令俱樂部的發展更上一層樓！



文：陳錦駿

歡迎新會員加入

基本會員

謝玉琮	麥曼菱	鍾治正	戚建富	邱澤奇	鍾銘浩	譚麗時
趙紅	鄧志浩	莫明偉	陳冰妍	鄧伯裕	陳世江	劉學強
黃智恒	黃鳴希	岑江泉	高家樂	郭智豪	李柏成	馮慧玲
盧偉國	蔡若蓮	陳祖光	李潤泰	伍桂麟		

附屬會員

雷其昌	張嘉偉	周婉文	羅榮銘	陳志球	李淑媛	林樹豪
馮應林	方麗君	高正光	李世華	趙鎮武		

貴賓會員

何顯明	馬榮城	陳紹熾
-----	-----	-----

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。



文：註冊中醫 黃鈺貽



寒露的特點是「燥邪當令」，而燥邪最容易傷肺傷胃。

會常出現皮膚乾燥、眼睛乾澀、皺紋增多、口乾咽燥、喉乾癢致咳的情況，甚至會有毛髮脫落和大便秘結等症狀，所以養生重點是：養陰防燥、潤肺益胃，同時要避免劇烈運動或過度勞累等耗散精氣津液。

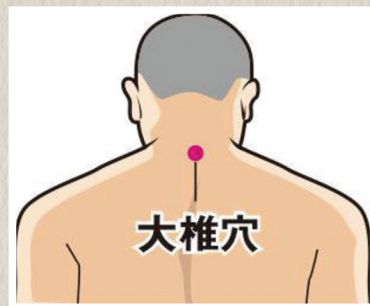
建議少食辛辣刺激性、香燥、燻烤的食品，可以多吃少少芝麻、雪耳、蕃茄、蓮藕、荳漿、百合、沙參等等，這類食物有滋陰潤燥、益胃生津作用。

很多人都會有個錯覺，天氣還熱，還是可食「生冷嘢」，食太多生冷食物，身體都會寒濕，當天氣突然變凍，身體陽氣不足，就容易病倒。一般冷親就會有鼻水、咳，嚴重起來可以引致哮喘、慢性咳嗽等。老友記應注意保暖，這種轉天氣很容易誘發中風、慢性支氣管炎、肺炎、哮喘。

除配合時令食材，我們有個說法「白露身不露，寒露腳不露」。雖然現在日間仍然炎熱，但建議繼續盡量「寒露腳不露」，為秋冬養生做好準備。

黃醫師溫馨提示

- 防秋乏：
建議每日瞓多一小時，因為夜長晝短的關係。
- 勿憋尿：
夜涼不要憋尿，會容易引起膀胱炎或尿道炎。
- 足部保暖：
寒露不露腳，防止寒從足生，因為「凍親對腳，就等於凍親個腎」，建議每晚九時或睡前用熱水泡腳 15-20 分鐘，緊記浸到水暖就要提起雙腳。
- 常按「大椎穴」可提升陽氣、防感冒，深秋會比較多感冒，用手掌搓熱，暖敷大椎穴。大椎屬於督脈，督脈統領一身陽氣，搓熱大椎可以提升陽氣，令陽氣固衛體表，防止感冒。「中秋過後夜夜涼」的說法緊記帶外套或披肩。



浸腳須知注意

- 老友記若體虛、有高血壓或血管硬化等心血管疾病，應控制在 10-15 分鐘內 40℃ 以下。
- 避免因血液快速流動、時間太耐做成身體不適。
- 如有不適應立刻停止，長期病患者，如有疑問應向註冊中醫師或家庭醫生查詢。



香港童軍總會總監俱樂部

粵品匯 主理
YUE CUISINE

晚市2選1優惠



鮑汁花膠扒足七吋

優惠價 \$68/件
原價 \$138/件



海南胡椒石窩蟹

優惠價 \$188/隻
原價 \$388/隻

| 星期一至五晚市供應，公眾假期除外 | 歡迎預訂。售完即止 | * 不能與其他優惠同時使用 | 每款每位限售一隻/件 |

午市優惠



白玉竹筍灌湯餃

優惠價 \$9.80/隻
原價 \$42/隻

* 每位限售1隻 (售完即止)

全日優惠



脆皮皇子乳鴿

優惠價 \$38/隻
原價 \$68/隻

* 每位限售1隻 (售完即止)

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

歡迎各俱樂部會員光臨惠顧 查詢及訂座電話 2730 8668
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