總監俱樂部
會訊
2022 年 6 月號

總監俱樂部
第 14 屆會員大會順利舉行

文：劉奕銘

總監俱樂部第 14 屆會員大會已於 2022 年 5 月 24 日晚上在香港童軍中心 11 樓周湛燊集會堂順利舉行。

向創會主席許招賢先生致敬

會議正式開始前，所有會員為早前離世的創會主席許招賢先生 ,BBS,CPM 默哀，感謝許主席廿多年來領導俱樂部克服種種困難的無私奉獻，為俱樂部奠下穩健的基石，有助推動會務發展，許主席的超卓貢獻實在令人欽佩。

新一屆執行委員會順利誕生

會員大會上，張啟環主席和馬學欽司庫分別向各會員報告過去兩年會務及財務等事宜。香港總監劉彥樑先生亦於席上宣布繼續委任張啟環先生出任 2022-2024 年度執行委員會主席一職，並頒發委任證，劉總監更多謝張主席由去年 7 月起接替許招賢先生，帶領總監俱樂部的運作和發展，為會員提供更優質的服務。

至於新一屆執行委員會的其他委員，由具投票權之出席會員現場以一人一票方式投票選出，大會邀請了總監俱樂部義務法律顧問李超華律師及何嘉洛會計師為監票人。由於七名制服候選人與相關委員人數相同，七名候選人自動當選；非制服成員之候選人共五名，多於三名相關委員的名額。因此須進行執行委員會非制服成員選舉。經過一輪投票後，順利選出三名非制服成員委員。席上亦分別通過委任李超華律師及何偉志先生繼續出任總監俱樂部義務法律顧問及義務核數師。

頒發獎勵　表揚貢獻

最後，由劉彥樑總監頒發長期服務獎章予李超華律師，感謝李律師十多年來為俱樂部的營運及發展提供寶貴的法律意見，讓俱樂部的工作得以順利推行。

新一屆執行委員會委員職守

主席
張啟環

副主席
莫元堅

副主席
張俊平

義務司庫
馬學欽

義務秘書
黃立德

會所設施管理及餐飲服務小組

委員
李錦榮

委員
林國威

會員福利及活動小組

委員
蔡麗珊

委員
楊朗庭

會員通訊及公關宣傳小組

委員
陳錦駿

委員
劉奕銘

芒種

文：註冊中醫　黃鉦貽

芒種之後天氣溫度高，濕度高，令人容易覺得疲倦、皮膚痕癢、腸胃出現問題等等。

芒種之後天氣每天都很熱，汗出後，進入冷氣地方前，要馬上抹乾汗水，以免感冒／關節酸痛／頸僵腰痛等等。由於冷氣地方多，夏天反而是寒邪入侵，造成陽虛體質的主因，所以這方面需要特別注意。

建議可以「晚睡早起」，但稍微晚睡都盡量不要超過十二時，可以早些少起床，亦可以睡午覺，但不要超過 40 分鐘。

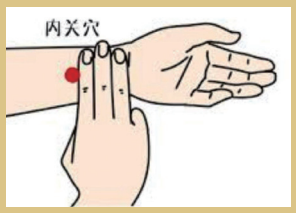
芒種在飲食上要注意，飲食宜清淡，少油膩，到了夏天火氣較旺，較刺激性的食物，例如：辣椒、蔥蒜、胡椒都要盡量少吃，因為容易令人心浮氣躁，影響睡眠質素。

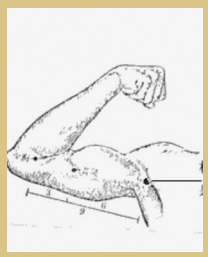
夏天盡量少吃多餐，不要吃太飽，否則容易出現胃脹氣。

桑葚、西瓜、葡萄、番茄都是養心食物。注意西瓜，不要吃太多，以免過於寒涼傷及脾胃。

平時可以按心經上的「少府穴」，位於手掌心第 4、5 掌骨之間，握拳時當小指尖所指處，有清心火之功效。

心包經上的「內關穴」，位於手腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間，有助寧心安神。





位於腋窩有一個穴位「極泉」，這個月可以經常拍打這個穴位，舉高左手，手掌向上，用右手手掌拍打左腋下，右邊同樣這樣做，每次拍打 30-50 次，一天 5 次，有疏通心經、心包經之效。

歡迎新會員加入

基本會員

鄭晉燊　盧泳思　龐漢民　蔡煒樂　馮靖怡　鄭文標　梁可怡　羅滿輝　雷浩輝　黃金財
鄭樹明　冼晞穗　曾有仁　邱君儀　雷偉雄　鍾偉志　譚梓熙　魏麗霞　郭詠琳　張瑞康
魏　斌　鄺廸軒　鄧澍熹　廖錦洪　陳岳鵬　趙崇基　甄志强　鄭嘉莉　顏麗群　翁智恒
文　傑　邱誠武　謝天豪　黎栢輝　鄧永昌　黃信興　胡嘉健　梁家耀　盧浩祥　陳文鴻
溫志豪　周汶璁　何順文　歐倩芬

附屬會員

徐　鋒　蒙德揚　黃志偉

監督：張俊平　　總編輯：陳錦駿　　編輯：劉奕銘

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

粵品滙 主理
YUE CUISINE

精選推介

極品脆皮燒鵝皇
$468/壹隻 $248/半隻
$148/例 $168/下裝

『歡迎預訂』
海皇冬瓜盅 $488/每盅
(六至八位用)

『沈萬三肘子』是江蘇周莊傳統的特色名餚，
皮潤肉酥．湯色醬紅，鹹甜適中，肉質酥爛。
起源於明代江南首富《沈萬三家》
是用來招待貴賓的必備菜餚，
江南周莊古鎮。

沈萬三肘子
$168/每隻
(製作需時30分鐘)

原隻鮑魚(6隻)撈粗麵
$148/每碟

原隻鮑魚(4隻)野菌豆腐煲 $168/每煲

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

香港九龍柯士甸道八號香港童軍中心八樓

粵品滙 YUE CUISINE 主理