



總監俱樂部

會訊

2022 年 8 月號

配合「安心出行」顯示「紅碼」及「黃碼」 功能之防疫措施

文：總監俱樂部執行委員會

因應 2019 冠狀病毒病的最新發展，政府繼續維持現行社交距離措施，並於「疫苗通行證」加入「紅碼」及「黃碼」，用以識別有較高 2019 冠狀病毒病傳播風險的人士。

就政府之最新規定，請各會員到總監俱樂部中菜廳享用餐飲服務或其他設施前，確保自己及同行親友之「疫苗通行證」並非持有「紅碼」或「黃碼」。

	代表	備註
「紅碼」人士	檢測陽性並尚未完成隔離的人士	其「疫苗通行證」會相應轉為紅色或黃色。
「黃碼」人士	從海外地區或台灣抵港並尚未完成醫學監察的人士	



最後提提大家，在中菜廳範圍內，請確保所有親友均遵從政府的防疫規定，包括於餐桌飲食以外任何時間（特別是拍照或攝錄時）均須佩戴口罩、不可超過宴會人數上限及必須遵守每枱人數上限（計算時亦包括非同枱用膳但聚集在一起的人士）等。

讓我們齊心遵從並配合政府的防疫措施，使大家在既安全又舒適的環境下，享受與親朋歡聚的好時光。



你會否患有創傷後壓力症？

伯特利輔導中心實習輔導員 譚逸由

自演唱會舞台墮屏事故發生至今，引起各界的關注。事件發生後，在社交媒體上出現不同的感受或意見。以下筆者會從心理健康方面，提供一些建議，希望能喚起大眾對自己心理健康的關注。

以下先讓讀者做一個簡單的自我診斷評估，看看會否有可能患上創傷後壓力症，每題請以剔表示：

	評估項目	是	否	不知道
1	我曾目擊意外事件的發生，當中涉及死亡或嚴重的身體受傷，威脅到自己或他人的身體完整。			
2	我對意外事件的反應產生強烈的害怕、無助或恐懼感。			
3	我反覆地帶著痛苦，讓回憶闖入心頭，包括：影像、思想或自覺。			
4	我反覆地帶著痛苦，夢見此意外事件。			
5	我彷彿覺得這意外又會再度發生。			
6	暴露於類似的事件或情境時，感覺強烈的心理痛苦。			
7	身處於類似之創傷事件內，會有生理上的反應。如：出現失眠、心悸、手震、冒汗、尿頻、胃口欠佳、消化不良、女性經期紊亂或閉經等症狀。			
8	持續地逃避有關是次意外的刺激，並有著一般性的麻木，並吻合下列七項中其中三項或以上： 1) 努力逃避與意外有關的思想、感受和談話； 2) 努力逃避會引發意外回憶的活動、地方和人士； 3) 不能回想意外發生時的重要部份； 4) 對重要活動顯著地降低興趣，或減少參與； 5) 與他人疏遠，或有疏離感； 6) 情感範圍局限（如：不能有愛的感受）； 7) 對前途感到悲觀（如：覺得前路茫茫、一片黑暗）。			
9	持續有警醒度增加的症狀，並吻合下列五項中的其中兩項或以上： 1) 難以入睡，或是難以維持睡眠狀態； 2) 易怒，或爆發憤怒； 3) 難以專注； 4) 過份警覺； 5) 有過度的受驚嚇反應。			
10	有第 3 至 9 項的徵狀，期間持續超過一個月。			
11	以上的障礙，做成無限大的痛苦，使你不能工作、不能上學、不能融入社會，也不能與他人建立正常的人際關係。			

解釋：

全部 11 題都答「否」

你並沒有受創傷後壓力症所影響。

有部份回答「是」，
有一些回答「不知道」

你有可能已經受某程度上的情緒影響，但不算是創傷後壓力症。

第 3 至第 10 項中都回答「是」

你有可能已經患上創傷後壓力症。

全部 11 題都答「是」

你肯定已經患上受創傷後壓力症，必須接受專家的治療，不可拖延。

甚麼是創傷後壓力症 (Post-Traumatic Stress Disorder-PTSD)?

根據《精神科診斷與統計手冊》（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-DSM-IV-TR）的分類中，創傷後壓力症屬於「焦慮症」（Anxiety Disorders）的一種。當一個人因為親身經歷或目睹了，或被迫面對一種或多種超乎平常的事件，或是具有威脅性、可能發生的事，威脅到自己或他人的人身安全。因此，內心的焦慮急速攀升而心理壓力和負荷也達到了頂點，面臨精神崩潰的邊緣。如這種精神壓力累積至病情惡化，會轉化成嚴重的精神病症，如重抑鬱或精神分裂症。

因此，提高自覺並對症下藥對個人的精神健康非常重要。以下有些實用小錦囊：

一、肯定反應：要明白無論是親眼目睹還是看到有關意外的影片或相片，會出現短期的身心反應，是人之常情，給予自己空間和時間去消化。



二、適時休息：留意自己的身心狀態。若身心隨著有關報導出現壓力反應，可暫時停止接收相關資訊，避免令壓力升溫。



三、消化表達：善用不同的方法抒發感受，如：用文字、圖像、音樂，甚至找人傾訴。



四、尋求協助：如察覺身心壓力反應強烈而持續，可考慮尋求專業人士的協助。



參考資料：

1. 葉大為著。《向傷痛說再見—地震災後心理救助指南》。香港：香港基督教輔導學院，2008。

立秋

雖然天氣還很熱，但立秋已經悄悄來到。



註冊中醫 劉芷寧

立秋是二十四節氣中第 13 個節氣，秋季的第一個節氣，2022 年 8 月 7 日就是「立秋」的開始，在身體保健，生活作息也正式進入下一個時節。

二十四節氣反映了四時「氣」的變化，立秋是陽氣漸收、陰氣漸長，由陽盛逐漸轉變為陰盛的節點，萬物隨陽氣下沉而逐漸蕭落。立秋的氣候是由熱轉涼的交接節氣，雖然近日有降雨，氣溫稍降，但暑熱仍未盡，故穿衣不宜太多，避免影響身體對轉季的適應力，因而感冒。

立秋後會開始有燥氣，而肺為「嬌臟」不耐寒熱，很容易被秋燥所傷，容易使人有鼻乾、喉嚨痛、咳嗽、胸痛等呼吸疾病。秋燥也會同時抑制肝氣，肝開竅於目，所以這時候眼睛和視力會容易受到影響，所以飲食應注意多吃些養肺、潤肺與護肝的食物。

立秋飲食以滋陰潤肺為原則，可多吃蓮藕、百合、雪耳、蓮子、木耳、山藥、豆腐、芝麻、杏仁、蜂蜜與水梨等食物。

另外，可以吃點帶酸的食物，有助於增強肝氣，如奇異果、蘋果、石榴、葡萄、檸檬、番茄等都很適合，少食辛辣與油膩食物。

歡迎新會員加入

基本會員

陳穎鋒	繆健恆	李啟禧	王嘉茵	曾梓婷	葉澤民	梁頌翎	陳艷華	周兆熙	郭信亨
羅濠邦	陳少佳	洪嘉華	陳志冲	何志遠	練樹珍	李銘賢	吳玉麟	張偉聲	馬雁欣
楊樹豪	林凱傑	黃任賢	李民超	陳卓然	黃健生	周偉基	張兆中		

附屬會員

車世瑞	劉子琪	蘇裕康	林洁霖	任威霖	羅秀蘭	陳少媚	鍾永盛	鄧敏儀	郭溢樑
傅啟邦	李民敬								

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

粵品匯 主理
YUE CUISINE

龍蝦 海斑 六人餐

粵品燒腩叉燒海蜇拼盤
上湯焗波士頓龍蝦伊麵底 (2 隻)
雪花蟹肉燴桃膠
清蒸大龍躉斑 (約 1 斤 10)
醬皇翡翠花姿玉帶
秘製脆皮鹽香雞 (1 隻)
瑤柱蛋白炒飯
精美甜品

每席 \$2888
(6 位用)

以上套餐包 6 位茶芥及酸菜 生日八折咭不可使用

金豬 龍蝦 燒鵝 八人餐

鴻運乳豬伴海蜇 (半隻)
上湯焗波士頓龍蝦伊麵底 (2 隻)
燕窩花膠羹
清蒸大龍躉斑 (約 1 斤 10)
廚皇八頭鮑魚扒菜苗
極品燒鵝皇 (半隻)
粵品大師炒飯
精美甜品

每席 \$3488
(8 位用)

以上套餐包 8 位茶芥及酸菜 生日八折咭不可使用

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。

中秋節慶團圓

二份矜貴
一同細享

原價 \$298
優惠價 \$188
8月12日前早鳥優惠價
\$178

雙黃蓮蓉
月餅 (一盒四個共重 1.2 磅)
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。

雙黃蓮蓉
月餅 (一盒四個共重 1.2 磅)

原價 \$288
優惠價 \$178
8月12日前早鳥優惠價
\$168

金腿伍仁
月餅 (一盒六個共重 1.2 磅)
傳統之美
承襲傳統之味，以上等鹹香金華火腿的壓線深度，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。

金腿伍仁
月餅 (一盒六個共重 1.2 磅)

中秋將至，總監俱樂部食肆承辦商所屬集團推出多款精美月餅，與會員共慶佳節，歡迎各會員由即日起蒞臨總監俱樂部中菜廳選購或致電訂購【註：透過 WhatsApp 方式訂購者，請提供姓名、會員號碼、訂購款式及數量。】

訂購日期：即日起至 2022 年 9 月 9 日 (售完即止)

取餅日期：2022 年 8 月 26 日至 9 月 9 日 (逾期作廢)

圖片只供參考

舉頭望明月。低頭賞故香