總監俱樂部

會訊

2022 年 10 月號

小編遊記

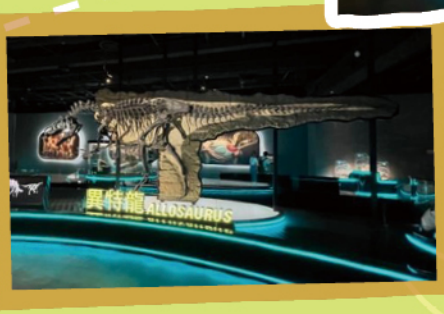
八大・尋龍記

文：總監俱樂部會訊編輯組

各位會員好，由本月會訊開始，我們會加入「小編遊記」，帶大家暢遊香港各具特色的展覽及好去處。

10 月重陽佳節，相信大家都像小編一樣到戶外走動，作為頭炮，今期就帶大家到香港童軍總會附近的香港科學館，參觀一下「八大・尋龍記 The Big Eight Dinosaur Revelation」，這是一個很適合一家大小休閑及增加知識的好去處。

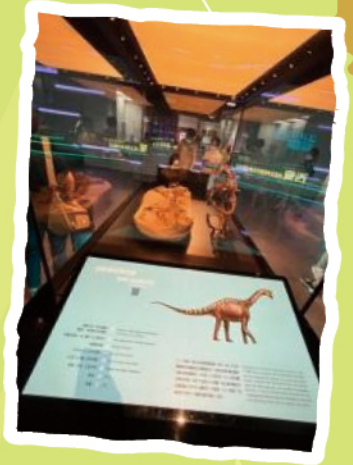
「八大・尋龍記 The Big Eight Dinosaur Revelation」是為了慶祝香港特別行政區成立 25 周年而舉辦的，是香港賽馬會獨家支持康文署本年度的五個「香港賽馬會呈獻系列」大型展覽之一。



這個極具特色的恐龍展覽搜羅八組極具名氣和代表性的物種，包括暴龍、三角龍、棘龍、異特龍、西龍、梁龍、哈特茲哥翼龍和幼齡蜥腳類恐龍，並首次同場展出。是次展覽包括珍貴的化石真品和高完整度的化石骨架（當中有全世界最大的完整翼龍化石，當然少不了有小朋友最喜愛的暴龍 T-Rex），為市民揭示有關恐龍的最新研究。

小編於平日時段入場，人流不算很多，整個恐龍展設於科學館一樓及二樓，一入到場便領取到場刊及蓋印咭。一組完整度超過九成的八大恐龍化石在一樓迎接參觀者，在它們身下觀賞，可幻想到它們仍活著的話，那種震撼感，真是難以形容。

每隻恐龍標本旁邊都設有蓋印櫃檯供參觀者集齊一套印章，場內設有AR恐龍與小朋友互動，恐龍研究室亦設在一樓展覽廳，參觀者在研究室內可了解到考古學家如何發掘恐龍化石。



到二樓影像廳，看看恐龍影片，讓我們思考到為何恐龍會在瞬間滅絕及給予人類的啟示。 最後小編用了約兩小時完成旅程，增加了很多對恐龍的知識。

是次展覽是免費入場，展覽日期至本年11月16日，詳情可瀏覽官方展覽網頁：big8dinosaurs.hk，建議事先查詢開放日期及時間。

廿四節氣 寒露

註冊中醫 劉芷寧

寒露，是二十四節氣之第十七個節氣，在每年公曆 10 月 7 日至 9 日交節。

寒露，是深秋的節令，時有冷空氣南下，晝夜溫差較大，並且秋燥明顯。秋意漸濃，氣爽風涼，少雨乾燥。

秋天氣溫漸漸變涼，胃腸道在此時會變得特別敏感，因此，寒露以後的養生要注意養護好自己的胃部，注意胃部保暖，減少食生冷之品。

在飲食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品，宜多吃些芝麻、核桃、雪耳、蘿蔔、蓮藕、百合、沙參、麥冬、蓮子、山藥等有滋陰潤燥、益胃生津作用的食物。水果可多食梨、木瓜、提子、香蕉。

寒露過後晝短夜長，自然界中的「陽氣」開始收斂、沈降。此時便是人們保養陽氣之時，因此，秋季宜早睡早起，保證睡眠充足，防止過度疲勞和熬夜。

歡迎新會員加入

名譽會員

郭玲麗

基本會員

韓惠卿　錢卓熙　楊至鏗　鄭尔聰　鄧耀忠　馮博亮　曹莉莉　黎添銘　謝凱恩
馮曦源　邵文偉　馬燕媚　洪卓恩　林登倫　沙慧宜　葉穎思　方栢麟　張子俊
劉嘉銘　張文龍　譚偉然　麥智堅　楊曉彤

附屬會員

譚錦添　陳斯俊　周詩棋　官有權　李梓晴　蔡偉強　余嘉豪　何家驥　周詩韻
甄文財　黃寶群　傅啟賢　陳榮欣　溫浩源　何嘉文　羅惠珍　王可風　鄧耀龍

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

堂片黃金鴨

套餐

堂片黃金鴨　單點$368
茄子炆鴨架　另加$30 或
古法花膠鴨絲羹（例牌）另加$100

四位餐

堂片黃金鴨 (1隻)
古法花膠鴨絲羹
上湯焗加拿大龍蝦伊麵 (1隻)
清蒸龍躉斑仔 (1條。約1斤)
大澳花姿爆芥蘭
精美甜品

4位用 $1,188

六位餐

堂片黃金鴨 (1隻)
古法花膠鴨絲羹
醬皇翡翠炒斑球
天府焗加拿大龍蝦 (2隻)
百合花姿小雲耳
荷香金蒜龍躉頭腩蒸飯
精美甜品

6位用 $2,088

八位餐

粵品四小碟
手拍青瓜 / 黃金豆腐
舟山海蜇 / 胡麻鮮淮山
堂片黃金鴨 (1隻)
古法花膠鴨絲羹
荷香蝴蝶蒸龍躉斑 (1條。約1斤12兩)
天府焗加拿大龍蝦 (2隻)
八頭野菌鮑魚豆腐煲 (白菜仔底)
瑤柱蛋白炒飯
精美甜品

8位用 $2,688

圖片只供參考

- 套餐另收：茶芥、酸菜
- 只限大堂散座供應，不設廳房
- 優惠菜單八折生日咭不適用

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。