



2005年12月號

白浪園啟用儀式暨聯歡聚餐

文：老柴

白浪園啟用儀式暨聯歡聚餐已於11月16日完滿結束，當晚筵開21席，賓客滿堂，場面熱鬧。

晚上7時，白浪園啟用儀式開始，首先由總監俱樂部主席許招賢先生致歡迎辭，然後邀請主禮嘉賓香

港總監鮑紹雄先生致勉辭，致辭完畢後，金牌司儀鄧紀寧太太請各會員移玉步到不醉吧內進入「白浪園」。進入「白浪園」前，由許主席及香港總監鮑紹雄先生舉行剪綵及切燒豬儀式，在一片歡呼聲下開香檳慶祝，總監俱樂部各委員與大家祝酒，並宣佈「白浪園」正式啟用。



聯歡聚餐於8時開始，許主席多謝各會員出席晚宴及所有贊助禮物的童軍好友，並表示「白浪園」的構思之能夠實現，實有賴各創會會員及永久會員在這十年來的支持，許主席邀請當晚出席的創會會員及永久會員與大家祝酒及分享成果。

除了當晚有抽獎禮物外，俱樂部亦致送每人一份紀念品——水晶白浪石紀念座，抽獎結束後，大約10時左右，大家懷著愉快的心情而離開。



長生功

10月1日與一班老友童軍總監，在童軍中心，樓金陶軒晚飯，為梁杓耀總監返港聚會。參加者有陳栢泉、顏君寶、李家山、楊俊文、龐家年、陳景良、盧鶴忻、李德仁、周紀勳、葉建生、徐華培、孔浩光、關景賢及本人。

第一眼看到梁總監時無法認出，因有20多年無見面，想當年是200多磅大肥佬，現在減了一半重量，告知現時已有70多歲，但看似年輕20年，因面部無皺紋，手背平滑，因此引起大家之興趣，欲了解其養顏之道。據告知跟一位法師學習「長生功」，所以保持目前之體形，通過各種按摩，刺激穴位，學習後晚上半夜無須去廁所，無夜尿，對腎有大幫助，人也精神多，但必須有恆心操練。

原來養顏與健康不是金錢或藥物即可得到，也不是短時間可以做到，最重要是恆常做運動及改善生活習慣才能持久保持。由於梁總監第二天將返三藩市，我們奉著童軍精神，大家分享，並獲梁總監答應，把「長生功」祕笈公開。

早上

說明：

(先左後右)

- | | | |
|---------------|-----------|---------------------------|
| 1. 指壓掌心，先左後右。 | 90下 | (用姆指在掌心打圈。) |
| 2. 擦指，每隻手指。 | 10指 X 20下 | (用食指勾在每隻手指，上下推動。) |
| 3. 指壓手背。 | 50下 | (用姆指在手背上打圈。) |
| 4. 雙指擦鼻。 | 36下 | (用姆指及食指在鼻兩側上下擦。) |
| 5. 雙掌擦面。 | 72下 | (10隻手指貼在面部，向上及兩側擦，姆指到眉尾。) |
| 6. 雙拳跳躍擦背。 | 72下 | (雙拳放在腰位背後，輕微跳躍，拳向下擦一次。) |
| 7. 原位踏步，步操。 | 300下 | (原位步操，手腳提起90度，赤腳磨擦地板。) |

睡前：

說明：

躺在床上，赤腳，不穿襪，重覆做兩次。

- | | | |
|-----------------|-----|-------------|
| 8. 右腳底踴擦左腳跖背。 | 25下 | (擦腳背上之跖位。) |
| 9. 左腳底踴擦右腳跖背。 | 25下 | (用腳底踴向前推動。) |
| 10. 右腳底板內側擦左腳背。 | 25下 | (用腳板內側邊位擦。) |
| 11. 左腳底板內側擦右腳背。 | 25下 | (邊位向前推動。) |
| 12. 右腳底板擦左腳背。 | 20下 | (用腳板底部擦。) |
| 13. 左腳底板擦右腳背。 | 20下 | (在腳背上向前推動。) |

筆者每日嘗試以上運動，發覺精神進步不少，早上由於趕時間上班，故1-5部份在交通上做；睡前運動8-13後，更易入睡。

試過失眠，躺在床上重覆做1-13，除了7做不到外，6可用雙拳放在腰位背後輕微搖動，不到半小時，已十分疲倦，呼呼入睡了。

你認識哪位？

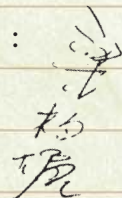
1968年九龍地域榮譽童軍歡聚與各總監合照。

前排右一為梁杓耀總監，前排左一為顏君寶總監，

後排右三為筆者本人。

闊別37年的梁總監，除了體重減了一半外，其他依舊。

梁杓耀總監簽名：



東九龍地域鯉魚門區副會長
謝炯全



亞伯教你煲靚湯

健脾保肺湯

功效：

1. 健脾胃，益腎，補肺
2. 止咳平喘，潤腸通便
3. 治消渴。

材料：

花膠一兩、雪耳一兩、淮山五錢、蓮子五錢、北杏一錢、南杏五錢、瑤柱五粒、生薑三片、瘦肉半斤、陳皮一塊(即1/3個果殼)。

製作：

1. 加適量清水及生薑三片，煲滾；後放入花膠煲二分鐘，用清水沖洗(出水)；
2. 材料洗淨，用清水十五碗，煲二小時；
3. 四至五人份量，可作膳食，飲湯。

瘦身小貼士

【銀杏降脂茶】

熱量：

極低，視乎冰糖用量(1克糖，熱量為3.9Kcal)

功效：

健脾補腎，消脂

材料：

決明子2克、山楂1克、黃金菊3克、枸杞2克、銀杏葉1克、紅巧梅2克、陳皮1克、冰糖少量或不用

製法：

1. 將材料全放入杯中，加入熱水稍作沖浸。
2. 將水倒掉後，再加熱水泡焗便可飲用。

材料藥性：

銀杏：味甘，苦澀，性平，可降血壓，清膽固醇。

甘草：味甘，苦，鹹，性寒，功能清肝明目、潤腸通便、可治內熱便秘。

枸杞：味甘，性平，功能降血糖，益精明目，抗衰老。

資料由莫生提供

降脂

編者的話：

陳伯

感謝大家對總監俱樂部雙月「會訊」的支持，因為很多會員欣賞「會訊」，並表示很喜歡「會訊」的內容，囑咐編者要繼續努力，編者早有意讓賢，無奈大家客氣，其實能者大有人在，最後編者本著童軍精神，竭盡所能順其自然發展。

在我們平日的品德修養中「謙遜」是我們對自己的要求之一，謙遜的意思是「謙虛有禮，不自誇」，現今有人把「遜色」的「遜」改為「信用」的「信」字，這樣的改動，是因為現代人不再認同「遜息於人」或「卑下於人」的想法，於是出現了新的「謙信」一詞，它的意思變成了「謙厚」和「守信」，再沒有「遜色」和「卑下」的意思了，但是新約聖經中的「謙遜」一詞，正好教導我們要樂意承認自己的卑微和渺小。

白背木耳能治膽固醇過高的人士，去年曾介紹給多位友好，他們最初按照指定連吃二十五朝空肚連木耳。後來每隔三個月或半年後每星期吃兩至三次當作湯水飲用。美國醫學界所做實驗，亦證明它有稀釋血液的特性，換言之是血液濃稠者恩物，但體質虛寒貧血的人士，卻不宜常食。

追認新會員

基本會員

蔡榮昌	潘淑儀	周兆年	林德銘	林國禧	羅鳳齡	李樂詩
陳樹堅	廖月媚	郭民亮	謝偉鴻	顏志賢	劉潔萍	盧婉卿
熊思方	李添權	黃堅毅	黃炳生	陳健文	羅羽明	梁人豪
何逸心	譚文憲	陳順德	張健興	陳少萍	鄭文光	陳偉超
柯振邦	葉潔芸	陳永昌	何綺蓮			

附屬會員

許允甜 區珮珊

好消息！

持有效的總監俱樂部會員證到
以下的醫務中心可享有優惠！

亞太醫務中心(佐敦) 【王寶鏗醫生、黃俊醫生】

地址：九龍佐敦德興街12號興富中心地下1-2號舖
電話：2375 5571 傳真：2375 5581
時間：星期一至六 上午十時至下午二時
下午五時至九時
星期日 上午十時至下午一時

※ 普通門診\$180 / 三日藥，長者\$160
持有效總監俱樂部會員證 \$160，童軍長者\$150
其他服務亦有優惠童軍：面議

服務範圍

內外全科	種牙	彩光美白、嫩膚
家庭醫學	顎骨矯形	激光脫痣、去斑、脫毛
兒科	口腔顏面手術	皮下注射美膚
皮膚科	漂牙	皮下注射去紋
	面部外傷	皮下注射整容

Happy Hour 歡聚在不醉吧、白浪園

每個星期五晚上6時至8時半(公眾假期除外)，在不醉吧、白浪園舉行「Free drinks」大會，全場供應啤酒、飲品及小食，歡迎各會員參加，費用全免，會員嘉賓酌收贊助費20元。

注意事項：如會員離開Free drinks大會，為免照顧不周，會員嘉賓必須同時離開。

