



總監俱樂部

會訊

2005年10月號

中山、澳門一天遊



2005年8月21日是一個旅遊的好日子，當日天氣雖然沒有放晴，但亦未有下雨，陰暗的天氣總比烈日當空舒暢，總監俱樂部76名成員準時早上七時四十五分齊集龍堡國際賓館大堂，浩浩蕩蕩的掀開了我們期望已久的中山、澳門一天團的序幕。

在油麻地旅遊兩名專業領隊的帶領下，我們在出發一小時後抵達文錦渡，除了當中一名團友因回鄉證過期由其女兒陪同回港外，其餘74名團友順利過關，享受每一個細意安排的旅遊景點。

充滿客家風貌的龍井坊別具特色，傳統客家人的生活模式呈現眼前，讓久居香港的團友大開眼界。騎馬及射箭活動亦異常吸引，成為團員在煩囂生活中的點綴。地道美食是行程中不可或缺的一環，石岐乳鴿和鮫魚球的美味令團友大快朵頤。

吃過中午飯後，便參觀收音機博物館。收音機博物館予年長團友感受較深，在電視還未普遍流行之時，收音機可說是當時的主要娛樂工具，家家戶戶都曾是其忠實的聽眾呢！較受女士歡迎的是街頭購物及蘆薈大觀園，一塊塊肉質肥厚的蘆薈甚受團友喜愛，在獲悉其眾多的食療及好處後，部份團友亦會選購自用或饋贈親友。

我們在雅居樂會所享受享負盛名的神灣菠蘿及特種菠蘿包，一日豐富而密集的行程亦告結束，各團友在抵達澳門後自由活動。能夠讓74名團友盡興而歸，實在要多謝油麻地旅遊的專業領隊及導遊，他們的熱誠及耐性令一眾團友均有賓至如歸之感。總監俱樂部特此致意，亦期望在下一次的旅遊中再與各會員相聚。



編者的話：

陳伯

中山、澳門一天遊，過往俱樂部舉辦多次活動均無暇出席，今次適逢在港期間參與是次活動，在一群老朋友一齊到外地遊玩，倍覺快樂。雖然短短一天遊，難得各人懷著輕快心情，盡情享受。行程中更認識到種植蘆薈心得及其製品對人體健康有效用。「津津樂道、養生文化」，內文淺譯，值得一讀。飲水之道對健康非常重要，童軍領袖中有位水博士，便請教他介紹飲用水設備。

在一個「奮進學童」獎勵計劃頒獎禮，茶敘中與三位得獎小妹妹真情對話，年紀小小她們的人生格言，欲與大家分享。

一位10歲先天有手腳協調問題，行起路時很吃力的小妹妹：「別人歧視我，是他們的問題，不要為他們的問題難過。」

第二位11歲先天失聰小妹妹：「困難是福，困難的事情不代表沒希望，努力便會做到。」

第三位兩年前單身來港寄居在親戚家中，曾思鄉及缺乏父母親情照顧的12歲小妹妹：「做人不能只懂得回憶過去，要懂得面對現實。」

以上三位的對話，我感覺香港健全的青少年在溫室中長大，應多多學習，是否真的要遇到困難，在逆境中，有所感受，才奮力爭取。

歡迎新會員加入

基本會員

霍妙嬋	李麗卿	莫建猷	李志芹
陳德恒	陳其鏞	黃浩銅	季昌珍
劉頌輝	伍愛玲	汪玉瑜	汪國強
倪俊偉	馬偉光	許漢陞	呂文迪
薛敏儀	梁錦有	馮月娟	施緯忠
潘鳳參			

附屬會員

馮詠詩

會員通訊欄

最近有會員反映如訂座金陶軒的大堂需要收取指定的最低消費，此事純屬誤傳。除了貴賓廳房設最低消費外，其他地方絕不受此限制。特此澄清！



運動時該如何補充水份？

文：老柴

人體的組成裡面60%以上是水，水在人體生理上的主要功能有三：1. 調節體溫。2. 運送養份至全身各器官。3. 收集各種代謝廢物至排泄器官。而在運動當中，上面所提到三種生理功能的運作皆因需求的增加而加強。如：運動時心臟、肺臟及肌肉等器官的工作增加，所需的養份供給增加，所產生的排泄廢物也增加，所以，特別需要充足的水份來運送養份及代謝廢物。同時由於這些器官的代謝加快，產熱增加，會使體溫升高，這時就需要較多的水份來帶走過多的熱能，然後以流汗及呼吸的方式排出體外。

可見在運動當時，確實需要比平時補充更多的水份。當水份供給不足時，養份來不及運送，代謝廢物來不及排除，體溫不容易適當調節，此時體力會很快變差，運動的表現會大為降低，甚至容易出現抽筋、中熱衰竭、及中暑的情形。

運動中水份的補充通常建議以少量多次的方式較為有效。最好在開始運動前就開始補充適量的水份，然後在運動中最好每隔15-20分鐘補充約100-200cc的水。因為我們的身體對缺水的感覺並不靈敏，等到口渴感覺出現時，通常已缺水較厲害，此時體內散熱及運送養份及代謝廢物的功能已變差。所以在運動當中，水份的補充最好常規性的補，不要等到渴了才喝。

另外，要提醒大家，運動當中不宜以含有咖啡因及酒精的飲料來補充水份，因為咖啡因及酒精有利尿作用，反而會使水份流失更快。一般說來，在運動當中，水份的補充以清水為最佳選擇，但若運動時間較長時(如超過2小時以上)，則要不忘了要適量補充電解質及糖份，此時運動飲料也是不錯的選擇。



亞伯教你煲靚湯

魚肚湯

功效：

補中益氣，健脾，開胃，益腎，補肺，明目，對肝腎虛弱引起的頭暈、眼疾有幫助。

材料：

淮山五錢、杞子二錢、魚肚一兩、陳皮一塊(即1/3個)、生薑一片、瘦肉半斤，加水適量。

製作：

煲三小時，飲湯食渣。

【註】外感發燒忌服。

瘦身小貼士

山楂甘草茶

熱量：

極低，視乎冰糖用量(1克糖，熱量為3.9Kcal)

功效：

降脂瘦身、健脾胃

材料：

山楂10克、甘草10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：

山楂：味酸、甘，性微溫，功能消食化滯、行瘀止痛。

甘草：味甘，性平，功能潤肺解毒、調和諸藥，可治脾胃虛弱及咳嗽。

資料由莫生提供

津津樂道、養生文化

無論任何宗教，一個人成長於修道過程中需要認識自我，把自我好好鍛鍊，慢慢溶入自我於大我內，這個大我有不同的名字，信奉基督的人稱為主，所以稱為「與主結合」；道家稱為天，所以稱「天人合一」。

道德經是中國古籍文物，在周朝老子編寫此書共五千多字，內容講的都是「道和德」，被推崇為道家第一書，清靜無為的哲學，以退實進，蘊含生命的大智慧。

道德經文句非一般年青人理解，但經多方道家學者、名作家執筆，以顯淺的白話文撰寫或語譯，使後學者不受難明的文句障礙繼續尋找理論。「道教格言」：聖人無常心，以百姓心為心，善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信矣。「道德經」四十九章。

淺譯：有道的人是沒有私心，而以大眾的心為心，不論別人是善良或不善良，都用慈愛的心對待他們，這樣人人都會受到感化而成為善良的人，另外不論別人是誠實或不誠實，我都一樣信任他們，這樣人人都會受到感化，而成為守信用的人。

「道學淺談」：怎樣才具備入道的資格？「度人經」說：「仙道貴生，無量度人」所以一切眾生，都可皈依大道，修道和戒道。

入道的要求，首先要對道有一顆敬愛的心，這是入道的第一大因緣，此外，還需要有良好的道德品行，不計較個人的得失，不妒忌他人的長處，能成人之美，助人為樂，並能做到捨己為人，立志貢獻社會和弘揚道教，各宮觀壇場的入道程序皆有不同，但一般都先觀察入道信徒的品行，合格才會收錄，所以入道的信徒需注意自己的品德修養，即使未能一一做到最好，也要發下大願心，在入道後要努力改進，不令自己懈怠。

「道教格言」及「道學淺談」逢星期四明報「心靈導航」版看到，細讀內容可以將人生觀改變過來。從前只顧自己，因為一般人只能看到事物的表面，當你深入了解，將會看到內裡事物，更可將事物化解了事。處世知足常樂、謙下得益，做人大智若愚，以柔制剛、治政無私心以百姓心為心，老子思想以退為進，境界高遠是生命的大智慧。

有關資料由陳伯提供



瑞龍薈萃中外

HK\$188



荷塘顯仙景

HK\$128



龍鬚脆魚塊

HK\$138



艷影龍蝦盞

HK\$198

鸞鳳和鳴宴

\$5,550

- 鴻運乳豬全體
- 富貴帶子珊瑚蚌
- 百花炸釀蟹拑
- 發財蒜子瑤柱甫
- 紅燒鮮蟹肉生翅
- 鮮鮑片婆參翡翠
- 清蒸東星斑
- 金陶軒脆皮雞
- 鴛鴦炒飯
- 鮑汁炆伊麵
- 百年好合
- 美點雙輝
- 生果拼盤

富貴吉祥宴

\$4,880

- 鴻運乳豬大併盤
- 碧綠美果玉帶子
- 百花炸釀蟹拑
- 發財蒜子瑤柱甫
- 紅燒雞絲生翅
- 鮮鮑片鵝掌翡翠
- 清蒸東星斑
- 金陶軒脆皮雞
- 鴛鴦炒飯
- 金瑤炆伊麵
- 百年好合
- 美點雙輝
- 生果拼盆

佳偶天成宴

\$3,680

- 鴻運乳豬大併盤
- 碧綠花枝帶子
- 錦繡桂林蝦丸
- 瑤柱扒鴛鴦蔬
- 紅燒海皇生翅
- 鮑魚菰海參翡翠
- 清蒸大青斑
- 金陶軒脆皮雞
- 幸福炒飯
- 吉祥伊麵
- 百年好合
- 美點雙輝
- 生果拼盆



(凡惠顧婚宴滿 8 席或以上可享多項優惠)

- * 免費中式禮堂掛字
- * 敬送汽球入口拱門佈置
- * 敬送全場汽球佈置
- * 敬送什果濱治一盆
- * 五層模型結婚蛋糕(供拍照用)
- * 嘉賓提名冊一本
- * 優惠半價泊車券 10 張
- * 自來洋酒免收開瓶費
- * 開席至散席啤酒、汽水、美國橙汁任飲 (每席須另加\$200)

飲品類特價

啤酒	原價 \$14	特價 \$12
汽水	原價 \$12	特價 \$10
蒸餾水	原價 \$16	特價 \$10
美國橙汁	每酌 \$80	特價 \$60

十二位用

每席包：茶芥、鵝片、啤酒四罐、汽水四罐、美國橙汁兩勺