



總監俱樂部

會訊

2006年6月號

第六屆「會員大會」已於5月22日(星期一)晚上7時舉行,許招賢主席和陳栢泉副主席分別向各會員報告會務及財務等事項,並主持2006/2008年度執行委員會選舉,選舉以一人一票方式進行,經過有投票權之會員投票後,許主席隨即公布結果。當選委員分別為:莫元堅、唐少勳、區浩立、陳滙源、潘國輝、劉錦明、關景賢、胡忠發、馬學欽及陳栢泉。

而第一屆2006/2008年度執行委員亦於6月1日舉行,在會議中各委員互選職守,有關結果如下:

2006/2008年度執行委員會

- 主席 : 許招賢
- 副主席 : 陳栢泉
- 副主席 : 莫元堅
- 義務秘書 : 關景賢
- 義務司庫 : 馬學欽
- 委員 : 胡忠發
- 潘國輝
- 區浩立
- 劉錦明
- 唐少勳
- 陳滙源



香港童軍總會總監俱樂部 第六屆會員大會



編者的話

陳伯

總監俱樂部自1994年成立至今已拾壹年多,第六屆會員大會已於上月召開,許主席報告會員人數達到2,121名,在各位會員支持下曾舉辦多項活動使大家歡聚一堂,首年會員生日期間除賀咭外,更送上金陶軒8折優惠券供各位與親友享用美食,持會員証到香港童軍中心停車場泊車可享有半價優惠,為支持拓展童軍運動,俱樂部減除經常性開支之後,將淨收入之50%撥交香港童軍總會作為推廣發展童軍運動之用。在過去兩年共撥款港幣\$457,000.00。在未來發展方面,將擴展服務範圍及設施,務使各會員多返會使用。

· 樂觀的人可以長命百歲

上述格言是我一位尊敬的老師送給我——一共有多首,將分別刊出與各同仁共勉之。

貝登堡聯誼會推出健康專題講座及興趣學習班,由六月至九月舉辦之講座及活動計有:綜合舞學習班、社交舞學習班、關懷健康日—專題講座及0環體質測試,觀賞世界盃賽事、少林易筋洗髓經秘笈及健身養生內功心法等。歡迎各會員報名參加。詳情可電2957 6322與李玉君小姐聯絡。

白浪園自助燒烤由金陶軒供應食物及服務,將於七月下旬開始。

為使同寅加強修養,特選格言共勉:

- 不進取者一無所獲
- 應該展望將來,不要留戀過去
- 好脾氣是善良和智慧的結合
- 人往往因一時貪念以致因小失大
- 勤勉是成功之母
- 與其事後追悔,不如事前審慎
- 以怨報德是沒有好結果的
- 名譽獲得難,失去容易
- 壯志和熱情是偉大事業的雙翼

歡迎新會員加入

基本會員

| | | | | |
|-----|-----|-----|------|-----|
| 黎少玲 | 吳道霖 | 黃帆 | 李志強 | 陸藝允 |
| 林煒賢 | 黃璋賢 | 梁裕邦 | 王淑娟 | 陳振達 |
| 陳安妮 | 吳凱帆 | 呂詠雯 | 戴順有 | 伍尚國 |
| 黃遠輝 | 謝立富 | 朱兆彬 | 文富穩 | 梁燕明 |
| 葉國超 | 許妙香 | 楊振平 | 慕容榮輝 | |
| 陳勇 | 尹仲禮 | 文春輝 | 羅映嬌 | 陳銘康 |
| 王穎思 | 原川山 | 黃邦恒 | | |

附屬會員

| | | |
|-----|-----|-----|
| 李馥娣 | 胡雪冰 | 馮家正 |
| 葉興國 | 鄭卓強 | 顏璇 |

貴賓會員

| | | |
|-----|-----|-----|
| 鄭和強 | 張聲海 | 胡偉民 |
| 鄒冠雄 | 董文光 | 廖錫堯 |

如何選擇優酪乳？

優酪乳是在牛奶中加入乳酸菌等微生物使之發酵，使牛奶中的乳糖逐漸轉化為乳酸，因為乳糖轉成乳酸，對於乳糖不耐症的人士是一大福音，可以從優酪乳中得到牛奶的營養而且不會引起腹瀉。

近年來的實驗指出，對於壞的細菌也有抑制的效果。乳酸桿菌的種類多應用在發酵乳製品，我們最常見的多為ACIDPHILUS-BIFIDUS (嗜酸雙叉乳酸桿菌)、LACTOBACILLUS ACIDPHILUS (嗜酸乳酸桿菌)及BIFIDOBACTERIA (兩岔細菌)。凡能夠改善腸道菌叢的平衡進而有益健康的菌叢都叫作益生菌。

乳酸菌有各式菌種，每種對抗胃酸的能力不同，所以通過胃部時多少都會被破壞，所以選擇單位濃度較高的優格製品效果會較好。

現在科學界不斷地在尋找較能抵抗腸胃道消化的菌種，目前市面上的晶球優酪乳就是將乳酸菌包覆一層保護膜，以減少乳酸菌被破壞的程度。其實乳酸菌在我們體內就有，只是因為環境及飲食問題使其減少，服用乳酸菌只是在補充減少的乳酸菌，所以您可以多重選擇各類製品，以獲得乳酸菌來源。



瘦身小貼士

資料由莫生提供

仙女下凡 (窩)

熱量：

415 Kcal
(未計調味料熱量)

功效：

清熱利濕、瘦身養顏

材料：

仙人掌 150 克、
瘦肉 250 克

製法：

1. 將新鮮仙人掌去掉綠色外皮，洗淨切件，用鹽水拖水，再以冷水長時間沖洗去潺，然後於入燉盅內。
2. 瘦肉切粒拖水，加入燉盅內。
3. 最後將湯底材料和水或上湯加入燉盅，大火燉 1 小時，轉文火燉 4 小時，調味即成。

材料藥性：

仙人掌：功能清熱解毒、滋潤皮膚。
豬肉：味甘、鹹，性微寒，功能滋陰潤燥，補中益氣。

亞伯教你煲靚湯

雪梨川貝湯

材料：雪梨3顆，川貝1兩，無花果6粒，冰糖120克

份量：3 - 4人

烹調時間：30分鐘

製作：1. 雪梨洗淨，去芯切大塊；川貝母、無花果洗淨，瀝乾水分。
2. 鍋中燒熱2000CC的清水，加入所有材料煮沸，續轉小火煮約30分鐘，最後放冰糖煮溶即可。

功效：

1. 雪梨一性微寒味甘，含有豐富的果糖、鉀、維生素C，有降膽固醇、生津止渴、潤燥化痰、潤腸通便等功效。
2. 川貝一性微寒味甘苦，有養心潤肺、清熱解鬱的功效。
3. 無花果一性平味甘，有健胃潤腸、消腫解毒、改善喉痛等功效。

貼士：如果擔心發胖，可以增加無花果的分量，來取代冰糖，以降低熱量的攝取。

「鬥指甲為小滿，萬物長於此少得盈滿，麥至此方小滿而未全熟，故名也。」這是說從小滿開始，大麥、冬小麥等夏收作物已經結果，籽粒漸見飽滿，但尚未成熟，所以叫小滿。小滿，太陽黃經為60度。它是一個表示物候變化的節氣。所謂物候是指自然界的花草樹木、飛禽走獸，按一定的季節時令活動，這種活動與氣候變化息息相關。因此，他們的各種活動便成了季節的標誌，如植物的萌芽、發葉、開花、結果、葉黃、葉落、動物的蟄眠、復蘇、始鳴、繁育、遷徙等，都是受氣候變化制約的，人們把這些現象叫做物候。

小滿節氣正值五月下旬，氣溫明顯增高，如若貪涼臥睡必將引發風濕症、濕性皮膚病等疾病。在小滿節氣的養生中，我們要特別提出「未病先防」的養生觀點。就是在未病之前，做好各種預防工作，以防止疾病的發生。

由於小滿節氣是皮膚病的高發期，按未病先防的養生觀，我們重點講講「風疹」的防治。「風疹」的病因病機不外乎三點：一，濕鬱肌膚，複感風熱或風寒，與濕相搏，郁於肌膚皮毛腠理之間而發病；二，由於腸胃積熱，複感風邪，內不得疏泄，外不得透達，郁於皮毛腠理之間而來；三，與身體素質有關，吃魚、蝦、蟹等食物過敏導致脾胃不和，蘊濕生熱，郁於肌膚發為本病。風疹可發生於身體的任何部位，發病迅速，皮膚上會突然出現大小不等的皮疹，或成塊成片，或呈丘疹樣，此起彼伏，疏密不一，並伴有皮膚異常瘙癢，隨氣候冷熱而減輕或加劇。當我們瞭解了發病的機理後，就可以有的放矢地加以預防和治療。

飲食調養上對各種類似的皮膚病人，均宜以清爽清淡的素食為主，常吃具有清利濕熱作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、絲瓜、黃瓜、黃花菜、水芹、荸薺、黑木耳、藕、胡蘿蔔、番茄、西瓜、山藥、蛇肉、鯽魚、草魚、鴨肉等；忌食高粱厚味，甘肥滋膩，生濕助濕的食物，如動物脂肪、海腥魚類、酸澀辛辣、性屬溫熱助火之品及油煎熏烤之物，如生蔥、生蒜、生薑、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海魚、蝦、蟹各種海鮮發物、牛、羊、狗、鵝肉類等。

小滿

自助燒烤

白浪園



自助燒烤時間：6：30pm至10：00pm（星期一至星期日）

人數：20人（如超過20人，之後每位計120元）

最低消費：2,900元（必須預先繳交所有費用）

燒烤食品：

燒烤類：馬來沙嗲串燒雞柳、串燒豬柳、串燒牛柳
（錫紙包焗：茄子、什菌、蕃薯及粟米。）

頭盤：泰式貴妃雞、泰式豬手、泰式鳳爪、
麻辣豬耳、香茅雞翼

主食類：冬蔭功烏頭魚、咖哩牛腩、香茅豬扒、
金銀蒜西蘭花、德國咸豬手、星洲炒米、
泰式炒飯

小食類：泰式墨魚餅、越式蝦餅、酥炸咖哩角、
沙嗲魚蛋豬皮、芋絲春卷
清涼拉椰糕、椰汁西米糕及精美甜品

飲品：每位奉送汽水或啤酒共2罐及時令生果一盤

*食品款式如有更改，恕不另行通知。

查詢電話：2730 8668

