

BPSpirit 貝氏傳薪



香港童軍貝登堡聯誼會通訊

2008年6月號

會長: 馬學欽 主席: 葉永成 總監: 盧偉誠 編輯: 貝氏傳薪編輯委員會

香港總監陳傑柱先生的趣聞軼事

- 盧韋斯



陳傑柱總監從青少年時代開始，已經參加童軍運動。上世紀六十年代初期，陳總監加入了九龍第68旅；彷彿才不久前的事，轉眼之間，就任香港總監卻已經半年了。

近幾個月，本會各單位的刊物，都紛紛訪問陳總監，對他的經歷也有深入的報導。所以在這一次訪問中，陳總監特別為我們分享了他的童軍趣事。



本會公關小組正副主席與記者訪問香港總監陳傑柱伉儷

• 教友沒有「公教章」

早從許多童軍前輩處聽說，陳總監是一位很孝順的兒子，也是一個很虔誠的天主教徒。不過，他的制服上卻從來沒有看到「公教章」，為甚麼呢？

原來並不是天主教徒，就一定可以擁有「公教章」的。陳總監說：「在那一個年代，你一定要『公教童軍』，才會有『公教章』的。」不過時至今日，社會隨時代的轉變，「公教章」已經開放出來了。

• 一個旅團的誕生

有一天，陳總監忽發奇想，想在觀塘成立一個新旅團。因此，陳總監冒昧地找了一間教堂，問神父願不願意開辦童軍旅。外國籍的賴神父聽了陳總監的話後，用半鹹半淡的廣東話說：「你們好像從天上降下來一樣，讓我想一想。」

終於決定開辦童軍旅後，教堂找來了教區執事擔任旅長，九龍第133旅（現在東九龍第133旅）就這樣創立了。後來，陳總監又邀請到許大同先生出任旅務委員會主席。陳總監至今仍然記得，當他每次到來視察旅務時，總是略帶鄉音地說：「那麼多『生滋』（深資）童軍，很好！很好！」

• 「柴」到「掃把」樣樣齊

話說回來，陳總監在童軍活動中，領導能力漸漸被開發出來了。從隊員開始，陳總監逐級升為「一柴」（副隊長）、「二柴」（隊長）、「三柴」（團隊長），再晉升為深資童軍（當時稱為Senior Scout）。後來更被委任為旅團領袖，從「黃掃」（教練員）做到「紅掃」（副團長）。

陳總監一手建立九龍第133旅後，歷任了「綠掃」（團長）、「藍掃」（旅長）。不久，他擔任了觀塘區的「黑紅黑掃」（區文書）、「白掃」（區長），然後再換上「紫掃」（總監），從七級總監，到六級、五級、四級一直做到助理香港總監，並終於當選香港總監。

除了沒有擔任過「副香港總監」外，陳總監真可謂資歷完整，並無躐等。



陳傑柱與隊友們攝於1967年，圖右第一人持棍者為陳總監



1980年，陳總監在白沙灣海上活動中心帶隊製造玻璃纖維艇

• 空前絕後白沙灣

陳總監創建白沙灣海上活動中心的事蹟，一向為人津津樂道。當時，他因為看到海童軍幾乎是「海軍陸戰隊」，為了提供多一些活動讓這些「水兵」參與，所以漸漸產生這念頭。

不過，白沙灣真的是「前」無古人，「後」也難見來者。陳總監笑說：「白沙灣那塊地是填海得來的。在今天，社會上那麼多人反對填海，你還可以怎樣做呢？」

最後，陳總監對貝登堡聯誼會許下期望：「要讓目前沒有童軍職務的老朋友，多點回來聚聚啊！」

貝氏在多本童軍著作和遺言都提到童軍要有健康的身體，而得到健康的知識也一直為人類所渴求。最近收到好友傳來的保健資料，節錄自美國史丹佛大學營養學教授齊國力在北京的講稿，自然珍同拱璧，惟不敢私自收藏，問過好友，他說網上健康資訊應該轉載傳閱，造福別人，故編輯後在此轉錄；網絡資料，難以考證，惟可參考，自行判斷；天災不能預計，健康卻可把持，祈各會友珍視，並向作者致敬。 - 編者

保護自己的身體~

(請耐心看完，並轉交給您關心的人!)

國際會議上定出了6種保健品：

第一綠茶；第二紅葡萄酒；第三豆漿；第四酸奶；第五骨頭湯；第六蘑菇湯。

綠茶為什麼有保健作用呢？先說綠茶，現在很多人喝茶，但年輕人不喝。很多人喝紅茶。紅茶加麵包在歐洲流行過，但現在不喝了。大家知道，紅茶加麵包沒有一點保健作用。首先綠茶裏面含有茶堿酚，而茶堿酚是抗癌的。還有人喝茉莉花茶，我問他為什麼喝茉莉花茶？他的答覆很簡單：“它很香”。我說你要是為了香，我建議你喝香油。我們不是為了香，而是怕得癌症。日本普查40歲以上的人沒有一個體內沒有癌細胞的。為什麼有人得癌症，有人不得，就是跟喝綠茶有關係。如果你每天喝4杯綠茶，癌細胞就不分裂，而且即使分裂也要推遲9年以上。所以在日本，小學生每天一上學就喝一杯綠茶。綠茶裏含茶堿酚，它是抗癌的，在所有的飲料裏綠茶是第一的。茉莉花茶沒有一點保健作用，只是香而已。

第二請注意，綠茶裏含有氟。古代曹雪芹寫紅樓夢時說賈府的人吃完飯拿茶漱口，而蘇東坡也有記載，他每次吃完飯拿中下等茶漱口，目的是堅固牙齒。他不知道是氟的作用，日本人現在搞清楚，它不僅能堅固牙齒，還能消滅蟲牙，消滅菌斑。飯後3分鐘，牙齒的菌斑就要出現。現在我們很多人牙齒不好，不但不拿茶水漱口，連白水都不漱，問題在哪裡不知道。現在有人30歲就開始掉牙，50歲牙就全掉了。如果牙齒好，你當然長壽啦。拿茶水漱口就把菌斑消滅了，而且堅固牙齒。到了老年，你牙齒堅固，不得蟲牙。

第三，綠茶本身含茶甘甯，茶甘甯是提高血管韌性的，使血管不容易破裂。醫院每死4個人就有1個是腦出血。腦出血沒法治，就怕生氣！綠茶第一抗癌，第二能堅固牙齒，第三腦血管不易破裂。

紅葡萄酒又如何？歐洲人天天都喝一點紅葡萄酒，紅葡萄的皮上有種東西，叫“逆轉醇”。它整個是抗衰老的，還是抗氧化劑，常喝紅葡萄酒的人不得心臟病。第二它可以幫助防止心臟的突然停搏，我們叫猝停。什麼情況下心臟可以停搏？第一原來有心臟病的，第二有高血壓的，第三跟食物有關係。過大、過硬、過粘、過熱的食物可以使心臟停搏。有一個20歲的小夥子，他抽出來的血是泥狀的，非常危險。我們問他，他說吃得太好了。不是他吃得太多，而是吃得太不合理了。

我們有個病例，一個人在街上買了個大年糕，又硬、又粘、又熱，跑回家一進門就讓老太太快點吃，別涼了，老太太剛吃幾口就咽氣了。他背著老太太往醫院跑，到醫院我們問他怎麼回事，他說剛給老太太吃年糕的。這不屬於無知是什麼！沒搶救過來。老太太在家呆得好好的，沒事吃什麼年糕呀！吃完年糕心臟停搏了。現在國際上一再強調，過大、過硬、過粘、過熱就會使心臟停搏。

紅葡萄酒還有個作用是能降血壓、降血脂。世界衛生組織說的是“戒煙限酒”，沒說不讓喝酒，而且酒的限量也說了：烈酒每天不超過5-10毫升，葡萄酒每天不超過50-100毫升，啤酒每天不超過300毫升。如果你超過這個量是錯誤的。白葡萄酒沒有逆轉醇，你是白吃了。所以有錢的喝紅葡萄酒，沒錢的“吃葡萄不吐葡萄皮”一樣保健。

豆漿呢？大家知道，亞洲金字塔最好。什麼叫金字塔？就是穀類、豆類、菜類。

先說穀-穀類裏第一提的是老玉米，說是“黃金作物”。老玉米的來歷，美國醫學會作了個普查，發現原始的美國人、印第安人沒一個高血壓，沒一個動脈硬化。原來是吃老玉米的。後來發現老玉米裏含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇，所以不發生高血壓和動脈硬化。現在



許多人吃卵磷脂幹嘛？就是希望不得動脈硬化。但是他不知道老玉米裏含得最多，不用多花錢。想體力充沛、精神飽滿，嗓音洪亮、中氣十足，而且臉上沒有皺紋嗎？喝玉米粥吧。

"穀"的第二是蕎麥。為什麼提蕎麥？現在人都“三高”，即高血壓、高血脂、高血糖。蕎麥是“三降”，它降血壓、降血脂、降血糖。蕎麥裏含有18%的纖維素，吃蕎麥的人不得胃腸道癌症，直腸癌、結腸癌都不得。我們坐辦公室的人，得病有20%是直腸癌、結腸癌。

"穀"的第三是薯類，白薯、紅薯、山藥、土豆。

說說豆-一兩大豆的蛋白等於二兩瘦肉，等於三兩雞蛋，等於四兩大米，你說應該吃什麼好？現在國際上都知道了。美國把每年的8月15日定為全國的“豆腐節”，我們沒有豆腐節。他們不缺優質蛋白，他們認為大豆是營養之花，豆中之王。大豆中起碼有5種抗癌物質，特別是飴黃酮，它能預防、治療乳腺癌，但只在大豆中才有。牛奶好還是豆漿好？聯合國國際會議上說，牛奶裏含的是乳糖，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亞洲黃種人中有70%不吸收乳糖，我們是黃種人。有人牛奶是喝了，但並沒有吸收多少。對牛奶吸收量最大的是白種人。豆漿有什麼優點？豆漿裏含的是寡糖，它100%吸收。而且豆漿裏還含有鉀、鈣、鎂等，鈣比牛奶含量多。牛奶裏沒有抗癌物質，而豆漿裏有5種抗癌物質。

菜呢？-國際會議上第一個提的菜是**胡蘿蔔**。為什麼提胡蘿蔔？我國本草綱目裏寫的是養眼蔬菜。晚上看不到東西，特別是夜盲症，吃了就好。它保護粘膜的，長期吃胡蘿蔔不容易得感冒。美國人認為胡蘿蔔是美容菜，養頭髮、養皮膚、養粘膜。常吃胡蘿蔔的人確實從裏往外美容。第一，它養粘膜，不容易感冒；第二，它健美；第三，它有點抗癌作用，而且對眼睛特別好。胡蘿蔔還不怕高溫，多高溫度營養也不受損失。國際會議上還提到**南瓜**。它刺激產生胰島素，所以常吃南瓜的人不容易得糖尿病，而**苦瓜**也有相同功效。還有**蕃茄**，就是西紅柿。在美國，幾乎每個家庭都種蕃茄、吃蕃茄，目的是不得癌症。這是剛剛5、6年前才知道的。吃西紅柿不得癌症，你知道嗎？不得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。這西紅柿不是隨便吃的，我問大家，西紅柿怎麼吃？有人說，那還不簡單，洗洗就生吃嘛！還有人切片放白糖，再喝點啤酒。如果是這麼吃的，我告訴你，白吃了！不抗癌。西紅柿裏面有個東西叫蕃茄素，它和蛋白質結合在一塊，周圍有纖維素包裹，很難出來。所以必須加溫，加溫到一定程度才出來。我告訴大家，西紅柿炒雞蛋最好了。還有蕃茄湯，或西紅柿雞蛋湯也是好的。生吃西紅柿(蕃茄)不抗癌，請大家注意。還有**大蒜**，生大蒜切片和氧氣結合以後產生大蒜素，是抗癌大王，但大蒜不能加溫，一加溫等於零。

為什麼提酸奶呢？因為酸奶是維持細菌平衡的。所謂維持細菌平衡是指有益的細菌生長，有害的細菌消滅，所以吃酸奶可以少得病的。牛奶本身我們不否定它的作用，但跟酸奶比起來差得很遠。

為什麼提骨頭湯呢？骨頭湯裏含琬膠，琬膠是延年益壽的，所以現在世界各國都有骨頭湯街，而中國沒有。不要小看骨頭湯，它能延年益壽，因為有琬膠。

什麼是蘑菇湯？因為蘑菇能提高免疫功能。一個辦公室有人老感冒，有人老不得病，什麼原因？就是免疫功能不一樣。喝蘑菇湯能提高免疫力。

葡萄酒會第八次試酒會

- 黃雅歷



罕見的葡萄品種

香港童軍總會貝登堡聯誼會葡萄酒會第八次試酒會，剛於5月9日進行。是次試酒會，邀得村鄉葡萄園（國際）有限公司董事總經理梁雅婷小姐蒞臨，介紹罕有葡萄釀製的另類葡萄酒。因此，吸引到共30位會員出席，場面熱鬧。

罕有葡萄品種，是指不被常用到的葡萄。事緣1870年歐洲葡萄大災難，根瘤蚜蟲的為患令絕大部份的葡萄園都被摧毀了，皆因這種「吸血蟲」入侵葡萄樹的樹根，令到樹的枝葉迅速枯萎，葡萄果實的水份乾涸，樹根便很快死亡。

十多年後，法國科學家才發明了一種二硫化碳的噴灑液可以消滅根瘤蚜蟲。而且還發現到其出現會先侵襲玫瑰花。因此，現代的葡萄園都會同時栽種玫瑰花，使其擔當「警報器」的功用，以便及時補救。但當年的蟲患，卻令到不少的葡萄品種消失掉。不過，位處偏遠的地區，未受蟲患之處也保留了少部份。此外，還有一些被覺得是「異種」的葡萄被混雜在一般的葡萄園之中，經過DNA的鑑証之下，才重新返祖歸宗。

這次試酒會嚐試的罕有佳釀，包括白葡萄（L' EUDEL' ENEN），紅葡萄（MONDEUSE, BRAUCOL 及CHATUS）三種，風味獨特，眾會友都表示一新耳目與口福。



香醇集

斜坡葡萄園

如果將在平地上與山坡上的葡萄園來作出比較，後者的身價，高出甚遠。斜坡或稱山坡，法文稱之為（COTE）。據云這些葡萄園所種植的葡萄釀出來的酒都特別優勝。例如有「窮到爛」此花名的隆河坡（COTE DU RHONE）地區所出產的酒，便相當受到飲家們的歡迎。

為什麼斜坡適宜於種植葡萄？通常此現象都出現於較為偏北的地區，皆因緯度偏北之處，都是較為寒冷的地區，陽光不太足夠，為爭取更多陽光，斜坡上種植葡萄便較為理想，皆因樹與樹之間的陰影遮擋的機會較少之故。事實上，葡萄樹需要一定的日照時間去進行光合作用及成長，陽光不足果子成熟便欠佳。

不要抽筆者後腿，斜坡是面向太陽的才矜貴，山背部份陽光反而未及平地。因此，從來不會有人在山背開拓葡萄園。

法國布根地（BURGUNDY）產區內的查布（CHABLIS）區，有幾個山坡被稱為「全世界最貧瘠又最富庶的土地」。聽起來十分矛盾，實際上的確如此。原來這些斜坡的泥土層極薄，每逢大雨，泥上都會被雨水沖到山腳去。因此，農民們都要在雨後將泥土鏟起，挑上山再鋪回在土地上，其辛苦可想而知。但這些土地，卻又偏偏能夠生長出超級查比酒所用的莎當妮（CHARDONNAY）葡萄，令酒莊賺到不少金錢。貧瘠與富庶，便無衝突。

再說萊茵河既稱酒河又有歐洲的大動脈之稱，河兩岸的山坡都不乏葡萄園，無山面與山背之分，這又是地理位置的問題，陽光從前面照着兩側之故。



貝氏雋語

“每一個童軍都必須能打繩結。打繩結看來好像很簡單，但有錯誤和正確的分別，童軍一定要知道正確的方法，因為錯誤的繩結可能危害生命。”

- 摘自《少年警探》營火談話第八章

"Every Scout ought to be able to tie knots. To tie a knot seems a simple thing, and yet there are right ways and wrong ways of doing it, and Scouts ought to know the right way. A life may depend on a knot being properly tied."

- Camp Fire Yarn No. 8 (Scouting for Boys)

香港貝登堡聯誼會成立30周年紀念

- 何中強



香港童軍總會貝登堡聯誼會成立於1979，明年便是成立30周年，聯誼會將會有一連串的紀念項目，包括出版紀念冊、製作紀念章/紀念品及大型聯歡會等以誌盛事，紀念標誌設計圖稿已經完竣並展示於右，其設計是以營火為主要構圖（童軍運動理念源於貝氏的《營火談話》，故營火實為童軍運動最重要的象徵圖騰之一），升起的煙隱現“30”字樣，並有貝氏作為火焰背景，喻意貝氏精神薪火相傳，永垂不朽。

有關30周年各項節目安排，請密切留意會方公告。



分會動態

九龍六十二旅分會



九龍第六十二旅

剛於六月一日慶祝成立三十八周年旅慶，是日於大尾篤水上活動中心舉行全旅聯歡，節目包括童軍技能比賽，各項年度獎勵頒發及燒烤玩樂等；本旅貝登堡聯誼會分會亦有多位會員出席，各會員除聚舊談歡外，並為童軍團的炮彈架製作比賽負責評判，引起大家對往昔旅團生活的懷舊和回味。

各會員在參與了燒烤活動後才盡興而回。



會務通告

6至10月興趣課程

本會即將開辦下列興趣課程，歡迎有興趣的人士參加，詳情如下：

■ 太極拳 -

本課程首階段會教授太極拳之樁法，基本動作及步法，並根據國內編訂段位制，教授一段之八式太極拳及二段之十六式太極拳兩個套路。

上課日期：17/06/2008至12/08/2008(逢星期二)

時間：晚上7時30分至8時30分 費用：會員\$300 /非會員\$360

■ 太極扇 -

太極扇源自中國武術的短武器，所有動作貫串動與靜，鬆緊剛柔，快慢輕重高低結合，並以腰為軸帶動全身，動作幅度大，協調性強，配合活潑步法與扇的優美動感，由淺入深簡單易學，男女皆宜。

上課日期：17/06/2008至12/08/2008(逢星期二)

時間：晚上8時45分至9時45分 費用：會員\$300 /非會員\$360

■ 社交舞 -

社交舞乃是一種融合藝術性和娛樂性於一身的舞蹈運動，旨在陶冶性情及增進友誼。導師將教授各種不同舞步。

上課日期：04/08/2008至13/10/2008(逢星期一)

時間：晚上7時至8時30分 費用：會員\$350 /非會員\$380

■ 少林易筋洗髓經秘笈健身養生內功心法 -

少林易筋洗髓經的入門功法推廣普及，“易筋經”與“洗髓經”為少林兩寶，而“易筋經”是基礎的功法，能將一個體弱的人之筋脈由弱變強，骨絡由疏變堅實。而這套入門功法，動作簡單易學，每日只練習20分鐘，就能改善我們的體質。

上課日期：原定開課日期為25/06/2008至13/08/2008(逢星期三)，現改為03/09/2008至29/10/2008(逢星期三)開課，敬請留意。

時間：晚上7時正至8時正 費用：會員\$500/非會員\$550

■ 新加坡、馬來西亞五天交流團 -

本會將舉辦上述交流團，請留意未來通告。

以上興趣課程之上課地點均為香港童軍中心8樓803室貝登堡聯誼會會所。有關各項活動及會員優惠詳情，請與羅偉霞小姐(電話：2957 6322)聯絡。

手力急救家居安全講座

- 孔浩光



穴位急救家居安全介紹(2)

上期已介紹過有關一般止痛作用的合谷穴位及舟車暈浪的內關穴位，本期再介紹兩個穴位：—

足三里穴

取穴：位於膝蓋骨下緣直下3寸距離脛骨外側1寸

主治：嘔吐、腸胃痛、休克、發燒、衰弱、高血壓。操作法：按穴位法。

備註：這是一個保健穴位，若每天按壓三至五分鐘，可達強身健體之效。



上迎香穴

取穴：在鼻柱中間，兩傍低凹處。

處理：鼻出血。操作法：拿或按穴位法。

備註：這是一個止鼻血的穴位，在穴位上施以適當壓力，可於二至三分鐘內止鼻血，如仍未能止血或想加速止血效應，可加按壓「上星」穴位。



註：如各位會員及家屬或朋友，如有興趣想得知多一些中醫學穴位急救法和家居安全知識，請向本會羅小姐29576322查詢或參加本會舉辦之家居安全經絡穴位急救訓練課程。



恭賀

- 馬學欽會長榮獲美國約克大學頒授榮譽博士學位及獲第十屆世界傑出華人獎。

戊子年新春團拜

- 林惜蓮



暨會員生日聯歡盆菜宴



2008年2月24日在會所內舉行戊子年新春團拜暨會員生日聯歡盆菜宴。由於場地限制，當日共開14席，逾130名會員及家屬參加，場面十分熱鬧，賓客將整個會所擠得密密麻麻。節目開始，先由本會主席葉永成大平紳士致新春辭，接著請1月至3月份生日會員切生日蛋糕及接受生日禮物，並請本會會長、主席、副會長及總監派發新春利是，人人有份，皆大歡喜！繼續便是盆菜宴開始，於享用美味的盆菜同時，席宴期間除有歌星獻唱、還有會員卡拉OK表演，十分精彩。活動之高潮當然是現金利是大抽獎及猜謎遊戲的答案揭曉。是次活動承蒙會長馬學欽博士、主席葉永成大平紳士、副會長王仲熹先生、梁鉅海先生及副主席吳少強先生鼎力贊助，本會特此鳴謝！



《貝氏傳薪》編輯委員會

主席：何中強

顧問：鄧紀寧、盧偉力、黃民泰、周華焯、蕭日南、勞國雄、劉志堅
委員：周國華、劉華貴、黃惠民、雷景文、萬志昌、陳景禧、鍾敏儀、何蘭生、鄧敏宜、盧韋斯、顧家哲、黃瑜輝、趙小玲

通訊處：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心八樓803室

電話：2957 6322 圖文傳真：2302 1406

網址：<http://www.bpclub.org.hk>

- 本刊歡迎投稿 (請附電子文稿)
- 本刊歡迎義工加入採訪工作