

海谷中心 初級風帆訓練課程報名表格

*請劃去不適用者並在下列適當方格內加上「✓」

課程編號 日期
TAC184S 11,12,18-20/8 /1990
TAC185S 25/8 - 29/8 /1990

請
在
此
貼
照
片

姓名：(中文)----- 性別：-----
(英文)-----

年齡：----- 教育程度：----- 宗教信仰：-----

地址：-----

電話：(辦事處)----- (住宅)-----

職業 / 就讀學校：-----

曾否參加TAC課程？ 有 無

若有，請列明年份及課程性質：-----

若無，你從何得知 TAC 的消息？-----

如有意外，請代通知 (姓名)----- (電話)-----

*報名者請填妥本報名表郵寄至：
九龍中央郵政局郵箱 74539 號，海谷中心收。

請在下面方格內清楚寫上申請人的姓名和住址：

姓名：-----
地址：-----

姓名：-----
地址：-----

海谷中心簡介

T.A.C. 是 TOLO ADVENTURE CENTRE 的簡稱，中文名稱是「海谷」。是由一群志願基督徒負責組織及推動之牟利獨立團體。

海谷的會址位於西貢半島北部之海下村，房舍和設備雖然簡陋，但亦有足夠設備供應課程所需。

海谷舉辦多類活動，其中以戶外活動為主。我們多數會在秋冬期間舉辦遠足課程，在夏季則舉辦風帆及滑浪風帆課程。

訓練課程期間，日間是學習，包括理論及實習；黃昏時則有文娛活動，使學員及中心職員能在融洽的氣氛中彼此認識，更進一步一起探討人生的真諦及了解自我。



活動消息 (一九九零年七月至九月)

日期	活動項目	課程編號
七月 廿一日至廿五日 (星期六至三) * 不公開接受申請	初級風帆訓練課程	[TAC182S]
八月 四日至五日 (星期六、日)	滑浪風帆及 風帆技術改良班	[TAC183SBP]
十一至十二日 (星期六至日), 十八至廿日 (星期六至一)	初級風帆訓練課程	[TAC184S]
廿五日至廿九日 (星期六至三)	初級風帆訓練課程	[TAC185S]
九月 八至九日 (星期六、日)	初級風帆補考課程	[TAC186R]
廿二日至廿三日 (星期六、日)	滑浪風帆訓練課程	[TAC187B]

☆ 詳情請參閱第二頁課程簡介 ☆

參加辦法：

填妥後面的報名表，寄回

* 九龍中央郵箱 74539 號 海谷中心收 *



一. 初級風帆訓練：

(A) 分兩部份課程 —

【課程編號 TAC184S(11/8/90 - 12/8/90
及 18/8/90 - 20/8/90)】

此課程是為有興趣學習駕駛風帆(帆船)的人仕而設。為期五日，分兩部份舉行；第一部份為期二天，第二部份為期三天。課程教授理論、實習，讓初學者掌握駕駛風帆的基本技巧，從而領略其中樂趣。課程乃根據英國的皇家遊艇協會 (ROYAL YACHTING ASSOCIATION) 初級課程的要求教授，考試合格的參加者，可獲頒發本會所發之初級風帆證書。

* 參加資格：年齡在十六歲以上

* 費用：\$200

(B) 連續五日課程 —

【課程編號 TAC185S(25/8/90 - 29/8/90)】

此課程是為有興趣學習駕駛風帆的人仕而設。為期五日，課程教授理論、實習，讓初學者掌握駕駛風帆的基本技巧，從而領略其中樂趣。課程乃根據英國的皇家遊艇協會 (ROYAL YACHTING ASSOCIATION) 初級課程的要求教授，考試合格的參加者，可獲頒發本會所發之初級風帆證書。

* 參加資格：年齡在十六歲以上

* 費用：\$200



二. 風帆及滑浪風帆技術改良班

【課程編號 TAC185SBP(4/8/90-5/8/90)】

為曾經參加本中心風帆及滑浪風帆訓練課程的朋友提供進一步練習及改良技術的機會。除實習各基本技術外，課程中還安排賽艇以增加學員在這方面的經驗。

* 參加資格：任何曾完成本中心主辦的風帆訓練班的人仕

* 費用：\$70

三. 初級風帆補考課程：

【課程編號 TAC186R 8/9-9/9 /1990】

本課程專為未能取得初級風帆證書者而設。課程提供理論重溫及風帆實習的機會。參加者可於第二天補考不合格部份，合乎要求者可以取得初級證書。

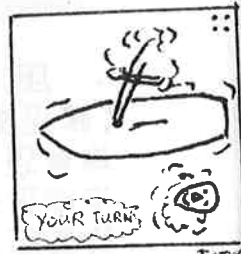
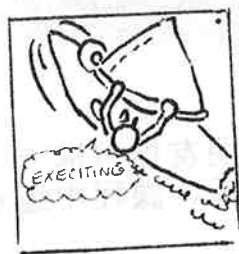
- * 參加資格：於本中心參加初級風帆課程而未獲證書者
- * 費用：\$70

四. 滑浪風帆訓練課程：

【課程編號 TAC187B(22/9/90-23/9/90)】

利用風力在海上航行固然需要充份掌握風向與船帆的關係，在滑浪風帆方面，更增添了另一項挑戰：那就是在板上的平衡和動作的協調。本課程並非證書課程，將以兩天的時間，教授學員有關滑浪風帆運動的基本原理及技術。歡迎對此運動有興趣而又未認識的朋友參加。

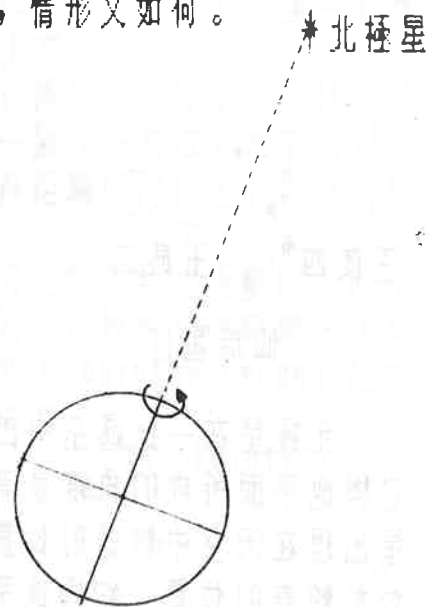
- * 參加資格：年齡在十六歲以上，懂游泳。
- * 費用：\$70



星體辨方向

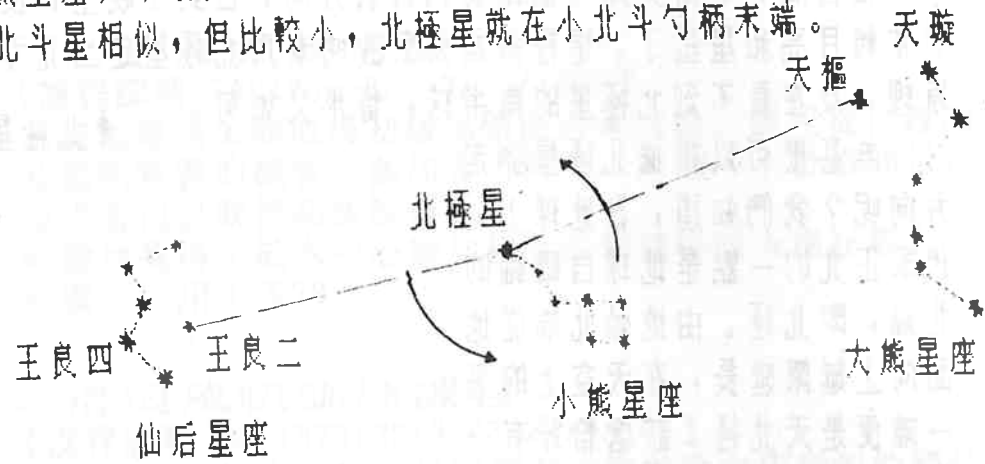
在日間，利用太陽可協助我們辨別方向；但到了晚上，便需要依賴月亮和星星了。這裡將為大家說明利用北極星定出北方的原理，及在看不到北極星的南半球，情形又如何。

為甚麼可以根據北極星測定方向呢？我們知道，在地球上，代表正北的一點是地球自轉軸的北端，即北極。由地軸北端從地面向上無限延長，在天空上的另一端便是天北極。該處恰好有一顆明亮的星，北極星。它靠近天北極，北半球廣大地區的人都看見它，人們就用它來代表天北極的大概位置。所以，只要找到了北極星，就能定出方向來。



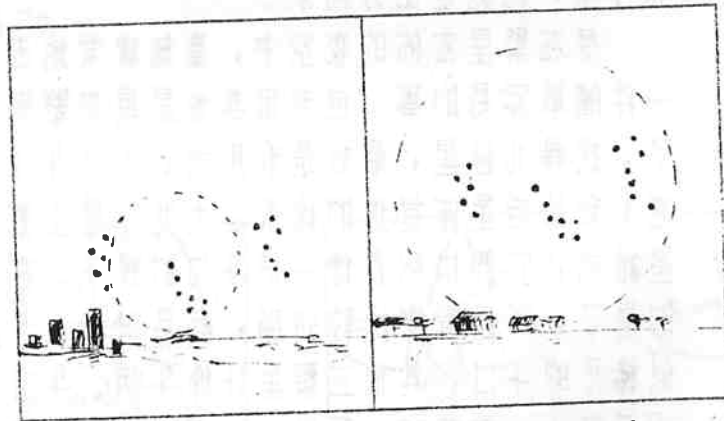
要在繁星密佈的夜空中，毫無線索地去尋找一顆星，並不是一件簡單容易的事。但利用其他星星來鑒別一下，那就方便得多了。找尋北極星，最好是利用大、小北斗（即大熊星座和小熊星座）和仙后星座提供的線索。大北斗星主要是由七顆比較明亮的星組成，它們排列得像一把斗勺的樣子。在它的附近，沒有更亮的星了，所以看來比較明顯，容易辨認。七星中有四顆排列成近似梯形的斗口，其他三顆星好像斗柄。斗口外緣上部的一顆星叫「天樞」，底部的一顆星叫做「天璇」，這兩顆星合稱為「指極星」。用假想的線把這兩顆星聯結起來，然後順著斗口以外的方

向延長，在相當於兩顆指極星的距離約五倍的地方，可以看到一顆同指極星一樣明亮的星，這就是北極星。它是小北斗星（即小熊星座）中最亮的一顆星。小北斗也是由七顆星組成，形狀與大北斗星相似，但比較小，北極星就在小北斗勺柄末端。



北極星在一地區空中出現的位置與該地的緯度有密切關係：它與地平面所成的角度是等於該地的緯度。例如，在香港，北極星出現在天空中較低的位置，約與地平面成 22 度；在北京，則位於較高的位置，約與地平面成 40 度。站在北極，北極星便位於我們的頭頂。

不同緯度的北方
星空（虛線圓圈
內的星星不會沒
落在地平線下）



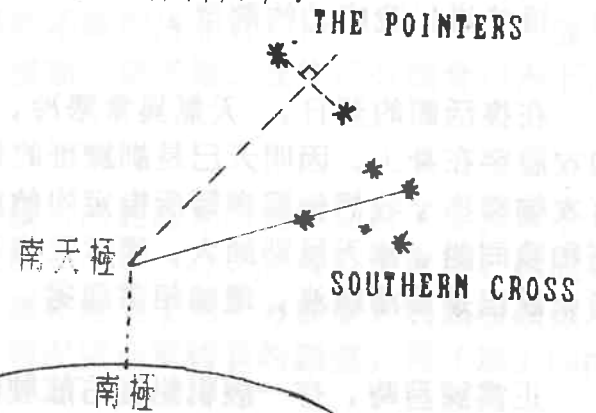
北緯 20° 附近，
例如：香港

北緯 40° 附近，
例如：北京

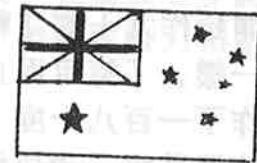
北極星因為位於地軸之上方，地球自轉對它的位置並沒有影響。但其他星座也和太陽、月亮一樣，因地球由西向東自轉而東升西沒；所以，北斗星有時會完全沒在地平線之下，不能看見。這時便要利用仙后星座來找北極星了。仙后星座隔著北極星與大北斗星遙遙相對，此起彼落繞北極星而轉動，當大北斗星落到地平線時，仙后星座便高懸在北極星的上方。

仙后星座是由五顆主要亮星組成，排列成「W」字形狀，其中三顆星較亮，顯著這三顆星中間的一顆（王良四）和它附近的一顆暗星（王良二）的聯線延長約四倍距離的附近處，就可以找到北極星。

在南半球的地方，例如澳洲，是完全看不見北極星的。而在南極上空的南天極附近是漆黑一片的天空，辨別方向時便比北半球複雜。人們所利用的星是南十字星座（SOUTHERN CROSS）和它附近的指標星（THE POINTERS）。方法如下：



這是南半球一國家的國旗，上有南十字星座；你可知道它是甚麼國家嗎？



復活節驚魂

期待已久的復活節終於降臨，可惜天公不造美，下著微微細雨，更有點涼意。我帶著既興奮又戰戰兢兢的心情往海下進發，準備接受一連五日的「初級風帆訓練班」的挑戰。雖然天氣日漸轉壞，但也十分開心。因一方面可以學習駕駛風帆的技術，享受在海上暢遊的樂趣，另一方面認識了很多新朋友，大家談天說地，無所不談，相處也很融洽。

但好景不常，最懼怕的事情終於來臨。-CAPSIZE 的實習。我怕氣力不足，不能迅速將船翻起來，使我及同船的學員要受冰冷海水的折磨及強風的吹襲。但竟有意想不到的收穫，我能迅速地完成了CAPSIZE 的訓練。可恨天氣寒冷，不然我定會再做多一次。原來 CAPSIZE 是十分有趣，很能滿足我成功的慾望。

在復活節的翌日，天氣異常寒冷，我便將所有禦寒的衣服穿在身上，因明天已是訓練班的最後一天，不怕沒有衣物替換。我們依照導師所指定的航線而行。阿扁，阿豪和我同船。那天風勢頗大，經常受海浪沖擊，對於初學者來說已是驚濤駭浪，環境相當惡劣。

正當練習時，有一艘帆船從右舷駛向我們。突然，像失去控制般，撞向我們。我正想感謝上天我們逃過了覆舟之禍之際，真是說時遲那時快，耳邊傳來一聲巨響和驚叫聲，我們的船再被撞多一次而開始作九十度「轉體」，我以為它會像實習 CAPSIZE 時一樣，「適可而止」。怎料「頑皮的」它想有所突破，而作了一百八十度「轉體」。跟著眼前一黑，心跳加速。一片混亂後，我急忙睜開睛，發覺已被困在船艙內，浮沉於冰凍的海水中。我立即想潛離船艙，但由於救生衣發揮它強大的功，使我保持浮游的



狀態。於是我想脫去救生衣，以便游出去。但回心一想，我是不懂游泳，怎可這樣貿然冒險呢？終於我決定等候英勇的人仕救我。

不久，我聽到阿扁呼喊我。我立刻回應他。（後來，才知曉原來他是聽不到我的聲音，只因阿豪也曾被困船艙內，但他巧妙地逃脫了，並知會了阿扁）。突然，我發現了船邊露出了一線狹縫。我便敏捷地從這狹縫逃出去。這時，阿航（撞翻了我們的船的其中一員）協助我們翻起艘船。我立刻依照了所學的步驟上了船，並努力將海水潑出船外。

轉瞬間，導師之一，阿泉上船幫我將水潑走，而這時才感到寒風刺骨，牙關不停地打顫，整個人都僵硬了，無法移動。阿泉見狀，立刻用主帆包裹著我整個人，以便保存體溫。但我仍然不斷顫抖。若非在海上航行，這艘船定隨著我的節拍而擺動。慶幸地，我能再有機會在海下灣留下足印。

想不到這件駭人的經歷竟閃電般完結了。只留下大家的紛紛議論和慰問。當覆舟時，我真有點驚怕，因我穿著救生衣和信賴阿豪和阿扁。另一方面看，我能學以致用，真是機會難得！何況更能實踐我的願望，再「玩」capize 一次。

最後，我要衷心多謝阿扁，阿豪，阿泉，阿航……等各位兄弟姊妹拔刀相助，小妹真是感激不盡！





創世記第一章廿六節：神說：「我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人，使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜、和全地，並地上所爬的一切昆蟲。」廿七節：「神就照自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。」

從聖經上所描述，神於第六日做人，人真是難用言語去說他的奇妙之處，一如人生，人生裡盛滿了不同的故事，內裡有喜、有悲、有苦、有樂……而我在一間看來沒有什麼特別的房屋裡，使我的人生故事，加添了一頁美麗色彩，沿著清水灣道上，到西貢、到北潭涌、到海下、到海谷中心，沿途從繁鬧的都市，漸漸走入那團野去、鄉間去、「海下」。這裡有山有水有樹有花，但最特別的是有一間從神帶領的屋子，內裡加上一群熱心的職員。

從他們面貌看來，有著一點兒出塵的味道，真的與那城市人一點也不相同。他們有著無比的愛心，加上真誠的相待，彼此間那一份純真的友誼，在這物質豐盛世上，實在超然脫俗。起初接觸這小天地，本以為沒有什麼出奇，但相處越久，越覺得更加入味。無論是年長的，青年的，聚在一起，像一個大家庭。只有在神的家裡，才能找到。

可愛的導師加上可愛的學員，一起學習，一起清潔、一起抬艇，那一份回味、感受，只有參與其中才能感受、才能回味！

這小天地裡，再使我的人生彩筆裡，畫上了一度美麗的音符！感謝神賜這美好的地方……感謝神，我能參與其中，分享其中……腦海裡回味又回味！！

中心之我思

初入海谷，乃因參與愛丁堡獎勵計劃的原故。當時是一九八八年十一月香港理工學院邀請海谷中心，舉辦最後一屆的野外鍛練課程，故有幸地趕及接觸到這奇妙的地方，並參與其水上活動。

一向認為，「不牟利」這三字可圈可點。那有中心職員不收報酬反要付膳食費的呢？一向認為，「師生平等」只是空洞的口號，那有教導時認真，課餘時與學員相處如弟兄姊妹的導師呢？一向認為，「心無罣礙」非凡人所能為，那有忘卻世俗煩囂，悠閒地欣賞青山綠水的時光呢？

有！在海谷！

雖然早上七時起床對我來說甚為艱巨，雖然在寒冷的復活節下水和沖「冰」水涼，簡直不可能，但差勁如我者，都咬著牙根一一捱過去了。最重要的是，每次活動完畢，離開的時候，都有一份豐盈而又滿足的感覺。

海谷，不單只是一處身體的鍛練場，更是心靈的療養所。

--- Jennifer ---



城市人的突破

我是一個不折不扣的城市人。由星期一到星期五，每天清早我會穿上套裝和高跟鞋，抹上脂粉，便開始迫地鐵，開會，打電腦，寫報告的生涯，直至燈火通明，才拖著疲乏的身軀離開公司回家去也。這種生活令我覺得身心也麻木了，對圍的事物都沒有了感覺。

直到有一天，一個同學向我提起海谷的人和事。在我心中浮現的第一個感覺，就是海谷中人應該列入受保護動物之類。由於好奇心作祟，令我很想接觸他們，於是我便參加了海谷的造船工作營。與海谷中人接觸之下，他們給了我一種很真的感覺。雖然各人有自己不同的背景和工作，但他們對大自然的熱愛和對理想的追求將大家緊緊地維繫在海谷的周圍。他們與我日常所接觸的商界中人實在大大不同。在他們身上我發了人性的可愛一面，他們也提醒了我找回工作以外的自我。

在海谷除了可以令我重拾對人的信心外，又令我發掘到自己毫不察覺的僭能。在家裡，我可以說是十指不沾陽春水的人。但當我生活在海谷的大家庭裡面，就不自覺地和其他人一起洗碗，煮飯，清潔地，塗油漆，用電鑽，電鋸，甚至挖地種樹。這些都是我從未想到自己會做的事。最令我意想不到的是自己竟能在復活節這樣冷的天氣之下用冷水洗澡。這一切一切都不是一個城市人相信自己可以辦到的事。這就是海谷令我突破了這個界限。

回想這幾個月，由造船工作營到初級風帆課程這段接觸海谷的日子，令我覺得生活比以往充實得多，更加接近大自然，而且認識了一班不同背景的朋友，擴闊了自己的生活圈子，又在他們身上學到了不少的做人道理和處世之道。在未來的日子裡，我希望可以在海谷的活動和發展裡盡自己的一分力。海谷會成為我生活的一部份。

--- Flora ---



Come on!



徵

稿

各位朋友，在今期的訊中有幾位朋友寫出了她們在海谷中心的一些感受和經歷。可能你也有同樣的感受，不要猶疑，馬上提起筆寫下來寄給我們的通訊。讓大家都分享你的感受。我們極渴望得到你的支持。

來稿請寄：海谷青年中心

九龍中央郵政局郵箱 74539號

海谷中心

滑浪風帆訓練課程報名表格

課程編號 日期
TAC187B 22/9 - 23/9 /1990

姓名：(中文) _____ 性別： _____
(英文) _____

年齡： _____ 教育程度： _____ 宗教信仰： _____

地址： _____

電話：(辦事處) _____ (住宅) _____

職業 / 就讀學校： _____

曾否參加TAC課程？ 有 無

若有，請列明年份及課程性質： _____

若無，你從何得知 TAC 的消息？ _____

如有意外，請代通知 (姓名) _____ (電話) _____

*報名者請填妥本報名表郵寄至：
九龍中央郵政局郵箱 74539 號，海谷中心收。

請在下面方格內清楚寫上申請人的姓名和住址：

姓名： _____ 地址： _____ _____ _____	姓名： _____ 地址： _____ _____ _____
--	--

海谷中心
初級風帆補考課程報名表格

課程編號 日期
TAC186R 8/9 - 9/9 /1990

姓名：(中文) _____ 性別： _____
(英文) _____

年齡： _____ 教育程度： _____ 宗教信仰： _____

地址： _____

電話：(辦事處) _____ (住宅) _____

職業 / 就讀學校： _____

曾否參加TAC課程？ 有 無

若有，請列明年份及課程性質： _____

若無，你從何得知 TAC 的消息？ _____

如有意外，請代通知 (姓名) _____ (電話) _____

*報名者請填妥本報名表郵寄至：
九龍中央郵政局郵箱 74539 號，海谷中心收。

請在下面方格內清楚寫上申請人的姓名和住址：

姓名： _____ 地址： _____ _____ _____	姓名： _____ 地址： _____ _____ _____
--	--