

海 谷 中 心
工作營報名表格

*請劃去不適用者並在下列適當方格內加上「√」

課程編號	日期	
TAC196W	02/02 - 03/02 /1991	<input type="checkbox"/>
TAC197W	23/02 - 24/02 /1991	<input type="checkbox"/>
TAC199W	29/03 /1991	<input type="checkbox"/>

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： _____

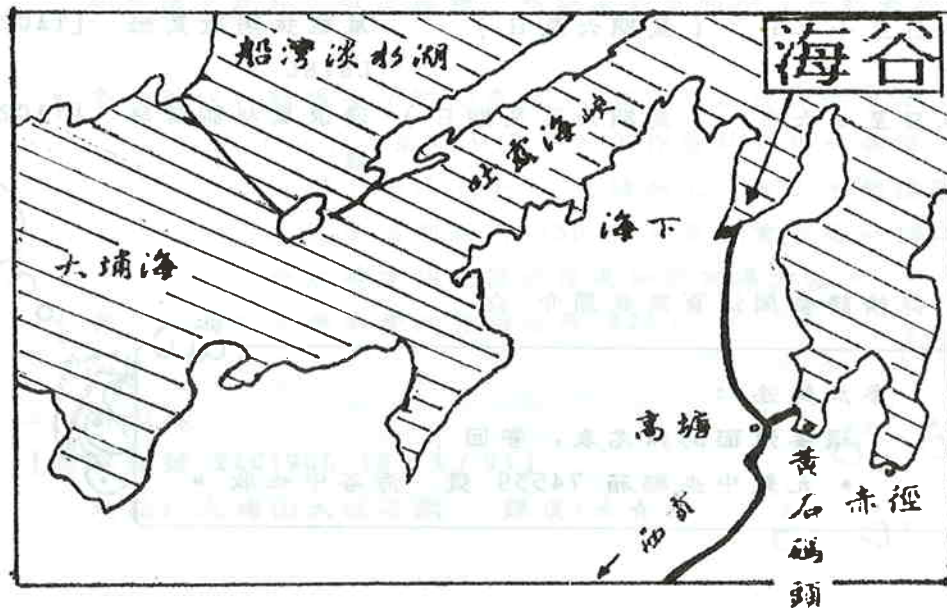
海 谷 中 心 簡 介

T.A.C. 是 TOLO ADVENTURE CENTRE 的簡稱，中文名稱是「海谷」。是由一羣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，更進而一起探討人生的真諦及了解自我。



日期	活動項目	課程編號
二月		
二日至三日 (星期六至日)	工作營	[TAC196W]
廿三日至廿四日 (星期六至日)	工作營	[TAC197W]
三月		
十日 (星期日)	遠足	[TAC198L]
廿九日 (星期五)	工作日	[TAC199W]
三十日至三十一日 (星期六至日)	遠足訓練課程	[TAC200L]
三十一日 (星期日)	遠足	[TAC201L]
四月		
廿七日至廿八日 (星期六至日)	風帆技術改良班 LEVEL 1	[TAC202S]
五月		
十一日至十二日 (星期六至日)	風帆技術改良班 LEVEL 1	[TAC203S]
廿五日至廿六日 (星期六至星期日)	滑浪風帆訓練課程	[TAC204R]

☆ 詳情請參閱後頁課程簡介 ☆

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 *

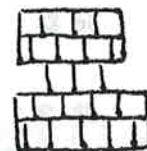


一. 工作營

[課程編號 TAC196W (02/02/91 - 03/02/91)

TAC197W (23/02/91 - 24/02/91)

TAC199W (29/03/91 工作日)]



海谷青年中心的設備都是一手一腳由參加過課程的朋友建設而成的。經過多年的使用，很多設備需要更新了。去年工作營雖然已完成大部份工作，但實際上還有很多工程要做，故我們雖要大量勞工，歡迎你加入我們這部份的基建工程。我們中心內今次需要你們幫忙的工作如下：

修補課程中損壞的船隻；

建設簷蓬；

重建沖涼房；

* 希望曾經參加過課程的學員都可以抽空回來幫忙及體驗我們的生活。此外也歡迎帶領一些從未到來的朋友一起參加。

* 參加辦法：請填妥所附的表格，在你可以出席的日期上加「√」。若你只是參加工作營的其中一部份，如一個上午或下午，也請加上「√」。然後寄交九龍中央郵箱 74539 號。我們會在每一個工作營前都會用電話或信通知你交通方法。

* 費用：只收取食物費用每天 \$20。

二. 行山樂

[課程編號 TAC198L 10/3/91]

地點：大帽山大城石澗 難度：★★★



【課程編號 TAC201L 31/3/91】

地點：由西貢大網仔攀大墩山(317公尺)再攀雷打石山(379公尺)，過畫眉山(385公尺)至嶂上下走高塘。

難度：★★

這是一連串的遠足活動其中之二，中心挑選了一些風景優美的路線，讓大家享受行山的樂趣，任何有興趣欣賞大自然的朋友均可參加。

- * 報名辦法：請填妥報名表，寄九龍中央郵箱 74539號報名。中心收到你的報名表後，將會寄信通知集合時間，地點等。
- * 費用全免，量水自備

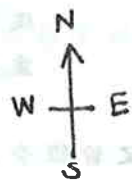
三．地圖閱讀訓練

【課程編號 TAC200L 30-31/3/91】

本港雖無名山大川，但幽林密壑，俊山曲澗也不少，況本港地圖製作亦算準確詳盡，只消一張地圖在手，盡可按圖索驥，滿足登臨之樂。

TAC 舉辦是次行山訓練課程，重點是教導閱讀地圖，輔以指南針的使用及路線策劃等。每天路程約行 9-10 公里，環繞西貢區四周的山野，晚上宿於 TAC。

- * 費用：\$100 (包括食宿及地圖一張)
- * 參加辦法：請填妥所附的表格，寄九龍中央郵箱 74539號。我們會以信通知你接納與否。
- * 截止日期：三月十五日
- * 備註：同時參加三月二十九日工作營的朋友可以該晚在 TAC 留宿。



四．風帆技術改良 LEVEL I

【課程編號 TAC202S 27-28/4/91
TAC203S 11-12/5/91】

重溫初級風帆所學到的技術，如繞浮標，依指定航線航行、泊船、救墜海者等，並加插趣味性的遊戲及賽艇，希望藉此改進參加者的技術及使之更趨熟練，領悟駕御風帆的技巧。

此課程不設考試，純粹是切磋技術，參加次數不限，課程內容雖相同，但每次天氣、對手、拍檔不同，自有不同的體驗。稍後本中心會舉辦技術改良 LEVEL 2。

- * 費用：\$150
- * 參加資格：凡完成 TAC 舉辦的 5 天風帆課程者均可參加
- * 參加辦法：請填妥所附的表格，寄九龍中央郵箱 74539 號。我們會以信通知你接納與否。
- * 截止日期：每個課程前 2 星期

五．滑浪風帆訓練

【課程編號 TAC204B 25-26/5/91】



滑浪風帆是一項非常流行的水上活動，是體力耐力與技巧的挑戰。通過兩天的理論和實習後，參加者可掌握基本的技術。參加者需要徒手游泳 50 公尺。

- * 費用：\$150 (連食宿及使用滑浪板費用)
- * 參加辦法：請填妥所附的表格，寄九龍中央郵箱 74539 號。我們會以信通知你接納與否。
- * 截止日期：每個課程前 2 星期

人謂「欺山莫欺水」，這句話不但誤導別人以為登山是輕易及安全的事，且帶有輕蔑的成分。其實水固然不可欺，但山也同樣不可侮。

TAC 近年常舉辦「行山樂」，而參加者亦頗踴躍，足証各參加者都是仁人之士，唯仁者雖然樂山，但未必懂行山的裝備及竅門。若各位有“大志”征服本港名澗，有“宏願”遍踏本港名山的，不妨細閱以下早已公諸於世的“秘笈”，（沒有此大志者亦不妨讀一讀，實為有益無害之事）。

★行山第一“識” 衣著實用不花巧

上衣最內層短袖T恤，外層長袖恤衫或衛衣，最外面毛衣或機恤類之襪。穿衣方式如洋葱，熱時一層一層脫下，冷時又可一層一層披上。

鬆身褲，切忌穿緊身或彈性牛仔褲，質地宜薄，有袋。行山鞋或波鞋的鞋底坑紋要深，不易滑倒，切忌穿新鞋行山。穿厚襪，厚襪有如“咕臣”將腳部包裹，不易起水泡，走起路來舒服。

★行山第二“識” 雙手空空更易走

行山時將所有東西放進背囊內，切勿用手提袋或皮包，一手提袋行山苦如受刑，尤其是過攀爬岩壁時，此物便成負累，帶來不便及危險。記注：背囊好好走。

★行山第三“識” 食物與水必須有

必須帶備充足糧水，勿期望可以沿途補給，尤其

是水，最少一升，勿嫌重或貪方便，扮蕭灑而不帶這些救命的東西。最好準備一些後備食糧（非作零食用途），如餅乾、朱古力、提子乾等高熱能的食物，以防不時之需。

★行山第四“識” 五星意義君知否

- * 山徑寬坦，什或是石屎小路，路程約6小時以上，但易走。
- ** 山徑有時崎嶇，路程長（淨走路起碼7小時以上），要上高落低，不危險。
- *** 一部分路程崎嶇或沙浮石碎，難走，且有些少危險。
- **** 大部分路程崎嶇，險要，費體力。
- ***** 全程危險性高，極難走，只宜有豐富經驗者參加。

★行山第五“識” 行山隊形要遵守

為免迷失、脫隊，不要超越領隊或墜後於押隊尾者；過岔路要問清楚，勿亂闖；首尾隊伍互相呼應，不要一味搶先走得無影無蹤。

★行山第六“識” 若有垃圾須帶走

保護幽美的大自然，萬勿留下任何垃圾，切記！切記！不妨帶備膠袋裝垃圾，帶到近公路旁的垃圾桶拋棄。

★行山第七“識” 上山下坡有節奏

若平時不上慣山，不宜一口氣“谷”上去，可以跟隨以下節奏行：兩次深呼吸走四至五步，此速度走起來雖然慢，但擔保你上到山頂仍氣不喘，心不劇跳，

不用“攤屍”大休，便能繼續上路。

下山時遇凹凸路面，可彈跳式下山，此法可免使膝蓋負荷過久以致下山後腳軟，若怕滑的話，可採用鴨仔步（即八字腳）或側身橫步一步一步下山，此法可避免滑倒或向前俯衝。

行山前，記熟此七“識”，然後與 TAC 同人齊過招吧。

----- 英文 -----



心路歷程

記得去年初，和一些朋友說起：「基督教的神，就算是假的，於信的人，仍是有益無損。」說罷心裡一驚，以後一直在思索我所信的神的真實性。因為自參加 TAC 團契後遇到很多的挑戰和衝激，很多聲音說來都有道理，於是我開始對我的信仰作澈底的反省。我對神說：「請原諒我要懷疑你，但讓我能深深的經歷你，見證你，讚美你。」

跟著，工作上的不如意想尋求一點轉變，加上羨慕別人的分析和判斷能力，那突然間出現的出國讀書機會正好切合我的需要，我原希望是自己去捱一平苦的，但想不到一切的發展比我要求的好千百倍，我和 Samson，海寧及海恩很順利的在很短的時間內，來到澳洲並安頓下來。

因為來澳的過程異常的順利，加上內心的平安，我相信神是允許我來澳的，於是理直氣壯，心裡記著：「只管去，不要怕。」便膽大，面皮厚起來，記得護士局面試官說：「你是所有人中，年紀最老的一個。」我笑著說：「我相信是，但那可不要緊！」初來的一個月，早上待女兒上學後便帶一瓶水，一份三文治，一本地圖，操著不太流利的英語，搭巴士，轉火車，四處去找房子，見移民局辦各種手續，那種感覺很新鮮，很年輕。放眼四周，熟識的只有腳上的一對波鞋。但也並不孤單，我只要舉頭望見變幻的天空，就感到那不變的神的垂顧，腳步也輕快起來。那段四處碰的日子，充滿了感謝。

十月我開始到醫院工作，幸好 Samson 來了，在家裡

注陣腳，我可專心地應付返工的壓力和各樣的考試。記得那句「我要向山舉目」。於是就可以很從容地應付一些緊張的場面、一些很麻煩的病人。很快，三個月過去了，雖然取了十多天的病假，病室主任仍給我以最高分數畢業。

十一月中，Samson 意外地找到工作，朋友們都說，不要問這醫院，一定不請人的，但這間最近我家，禱告後，他試試看，居然要他立即上班，還要一個月內考畢護士局要求的試。於是麻煩來了，他需要輪更，又要趕讀書，我在市區工作，不能天天回家。女兒雖然很獨立，也不放心晚上留她們獨自在家，只好與同事商量互換更期，儘量趕回家去，奔波了約十天，便發生了意外。

那是星期一的早上，五時半起床，Samson 車我到市區上班，三時半放工後，五時半趕回家裡。Samson 已返下午班，我趕忙煮飯吃後，六時半帶女兒去上音樂課。放學前灑了一陣雨，單車本來一直都推著，載著小提琴和琴書。可煞心急想早些回家，見有一小段斜路，不如我載海恩溜下去，豈不快哉！海寧踏另一單車先行，已轉灣去了。我記得單車不知如何故擺動不定，跟著便不醒人事了。恩恩說她見單車不穩定，便立刻跳下車去，沒有受傷。卻見我倒路邊不動，面上流血，以為媽媽死了，便大哭起來。剛有二路人經過，其中一人就立即回家駕一部小型貨車來，載了我二架單車；另一人駕一部私家車來載我們三人回家。在家門前我開始有知覺，那種感覺很奇怪，好像從很遙遠白色的地方回來。又剛好樓上的鄰居駕車回來。那二路人將我交給那鄰居後，便駕車離去了。那鄰居原來是醫生，兼職做生意的。帶我三人到他附近的診所去治理。他平時很晚才回家，駕的是二座位的跑車。幸好這晚他早了返家，並且駕另一輛五座位的房車回來呢！Samson 十一

時許回來，見了我的鬼樣子，嚇了一跳。半邊面黑了，崩了一隻門牙，手腳都是傷痕，幸好都只是皮外傷。於是我安安靜靜的在家養傷，照顧家人。病假剛好放到他考完試的第二天，女兒也開始放六星期的暑假。一切問題都解決了。

這十多天的額外假期，我每天除照顧孩子，打點家務讓 Samson 專心去上班，更可以讀經靈修，十分寫意。看完希伯來書，我開始看使徒行傳，想不到又和梨木樹堂研經班的一樣，真是高興。

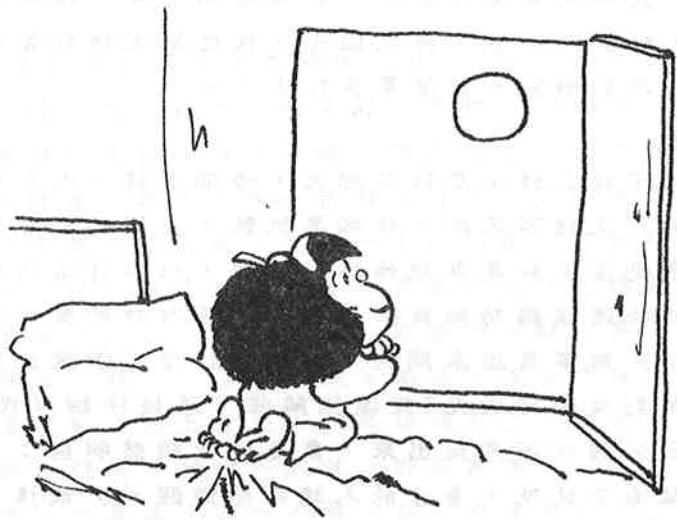
「無論是生是死，是禍是福，都不能使神與人的愛隔絕。」我知道在這件事上，神在看顧著我。雖然面上長著疤痕，也能微笑著，再上班去，我也知道神在管教著我，故我也不敢懶散。記著要多作主工。

記得我上護士局註冊那天，時間很趕。人人都說不要去了，一定趕不及的。我卻要試試。在護士局關門前30分鐘便到達。於是開始輪隊辦手續，心裡卻沾沾自喜想：「這樣快速該歸功於我辦事敏捷，沒有神的幫忙也可以吧！」不久辦事員出來問我，究竟用什麼名字登記的，怎麼會找不到我的檔案呢？我連忙解釋，著她仔細再找，再等了15分鐘也不見她出來，焦急的我頓然明白：「若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然做醒。」最後5分鐘，那辦事員歡喜的出來說：「找到了，找到了，不用擔心！」

我並不希望將所有發生的事，太早歸因於神的旨意。那會抹去人自己的希冀，抉擇，和應負上的責任。我只是個生活在現實世界的誠實的凡人。我知道我不能夠要求有

天使出現在我的眼前，但我屢次經歷神令人意料的平安。
叫我不能開口不言。我仍在摸索學習在神的旨意中的生活，
且這將是我一生的功課。唯願大家也能親嘗主恩的滋味，
知道神的美善，和真實。

--- 阿 四 ---



Hi!
你們好
我叫陳奕恩
英文名叫 AN
在媽媽肚裡
面住了 40 個

星期，終於在 89 年 11 月
28 日零晨第一次見到天
了。



喜

我懷孕了！朋友知道這個消息，都不住口的恭喜我。
我想：「這真是『喜』嗎？」

如果我不知道生命的意義何在，生只不過是步向死亡，人不過是這世界的過客，漫無目的地走完人生的路，然後歸回塵土。那麼，我把一個生命帶到世上，讓他重覆我的無奈、痛苦，這豈不是罪過？

神的時間表是奇妙的。在我懷孕前的一個月，我剛接受主耶穌。我不再徬徨無依，我確實知道生命不是毫無意義的，神在每個人的身上都有祂的旨意，在祂的整個計劃中各人有各人的使命。

在我的孩子出生前，神已經認識他了，已經為他作了安排。我不再擔心他的臨到世界的意義了！因為這是神賜給我們最珍貴的禮物。

現在，你們可以放心恭喜我了！

Y i n g





揚帆踏浪盡見碧海天無際
茫然不知身處
夕陽西下
但見燈火
倦鳥歸航有人家

--- James ---

白日夢

在分不出陰與晴，黑與白的
世代成長，
我學會等待
果陀再來的時候
或快或慢
沒人知曉.....
經常出入
交色地帶
會很易叫人迷失。

幸好這裡有白天與海洋，
白天給人帶來光
叫人可以走路，
海洋給人風
給人舒解心裡積鬱。

我也喜歡睡覺
在那神話般的世界
漫遊
看看新奇事物
在吹波膠上跳彈床

或在海洋裡徒手潛水
好避開水鬼的追逐
在那裡，
我可得著一息間的自由
我寧願做個快樂的睡翁

地球不斷在轉圈
幾時才轉完
人類也不停彼此欺詐
大結局幾時才.....

--- 睡翁 ---



勁哉！雙鹿石澗

「頑石隨流折，空山盪鹿鳴；瀑懸飛雪絮，盡滌世間情。」

有說「雙鹿石澗」的景觀是「詭奇」、「秀麗」的。然而曾親臨其境的海谷之友們的感覺一定不止於此，更有驚險刺激的回憶，不絕的笑料及對個人的挑戰。

筆者曾參與「海谷之友」的行山活動達三年之久，亦只此次能令筆者股部疼痛及酸軟達三日之久。勁哉！勁哉！

此次行程前的通告，雖充滿警告性字眼，如老少「不」宜，難度並達三粒星（五粒為極難的行程），但在西貢惠康集合時竟達31人之眾。其中不乏壯男勁女，亦有體能較為普通的城市人。而令人興奮的卻是：他們沒有一位氣餒，全都行畢全全程抵達終點「黃石碼頭」。（只有數人因為足踝受傷而需於赤徑碼頭乘搭街渡至黃石碼頭）誠然可喜可賀。

徵稿

各位朋友

↓
在日常生活中你的身邊可能
會出現一些很有趣的事

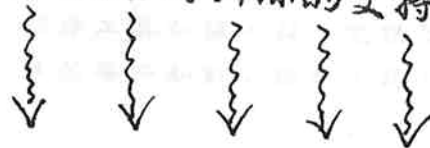
↓
是在工作的、或者是平時遇到的、又可能是在
海谷中心發生的、不論何事何地

↓
請你馬上寫下來

↓
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

雖然今次溯澗的時候是冬天，水勢不大，但碧水藍天，加上抖峭的崖壁與鋪陳有序的林木，淙淙的流水聲，躍石涉水，簡直令人心曠神怡。其中最為特色及難度較高的分別有「千絲瀑」瀑高約八十呎，此瀑之水源乾涸，行者雖附石而上，如各大小蜘蛛，跨崖越壁。另有陡削的「石棧道」，道內兩側俱是直崖窄道，中陷深潭，遊人需側身徒手攀援而過，驚險之處，非親身經歷而本能感受。

回味之餘，寄語「海谷」多舉辦程度不同遠足活動，以饗各「行友」。

文文

海谷團契

各位海谷之友，離開了海下，還記得海下的山與水，匆忙又鬆馳的生活，及一班聲大夾古怪的朋友嗎？每次有活動時，星期天的海谷例有早會，各位都應當參加過了，但這聚會，並不只限在海下，在市區裡一班海谷的朋友也每月也有定期的聚會，大家知道嗎？我們誠意邀請各位在野外活動之餘一同聚聚，補償在海谷沒有時間傾談的遺憾。每次聚會的日子都是在每月的第三個星期三晚上。詳情如下：

地點：旺角運動場道17號金華閣2樓基督徒福音堂

聯絡：5676939 林寶珠(蝦米)

內容：有唱詩，分享，及查經等

日期及查經章節

1月16日 出埃及記 1 至 6 章

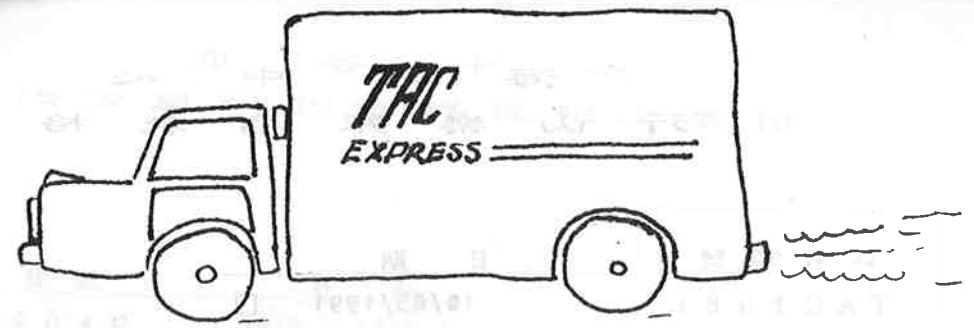
2月20日 出埃及記 7 至 13 章

3月20日 出埃及記 14 至 18 章

4月17日 出埃及記 19 至 24 章

5月15日 出埃及記 25 至 40 章

時間：晚上 7時半至 10 時。



TAC 徵求用品呼籲

曾經參加過 TAC 課程的朋友都應該知道，TAC 的財政來源部份是自給自足，及部份由職員捐助的。所以未到必要時，我們都盡量不動用手上的金錢，一切都以節儉為主，以免影響其他方面的維修及運作。

經過多手的運作，TAC 內很多東西都開始破舊及殘缺了，為了貫徹我們的節儉目標，現呼籲 TAC 的朋友幫忙，看看可否送你們不需要物品給我們？對我們有用的物品如下：

(一) 300 升或以上而可以運作的雪櫃；

(二) 摺枱；

(三) 摺椅或圓椅；

(四) 白板；

(五) 尼龍床；

(六) 維修工具如鑿，錘，電鑽等工具及一般性的零件如釘，鑼絲，鋸片等。

若你有以上的物品捐助，請在晚上十一時以前以電話 5676939 與林寶珠(蝦米)聯絡以便安排運輸方法。

海 谷 中 心
行 山 樂 報 名 表 格

課程編號	日期	
TAC198L	10/03/1991	<input type="checkbox"/>
TAC201L	31/03/1991	<input type="checkbox"/>

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
滑 浪 風 帆 訓 練 課 程 報 名 表 格

課程編號	日期	
TAC204B	25/5 - 26/5/1991	<input type="checkbox"/>

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) _____

請
在
此
貼
照
片

*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： _____

