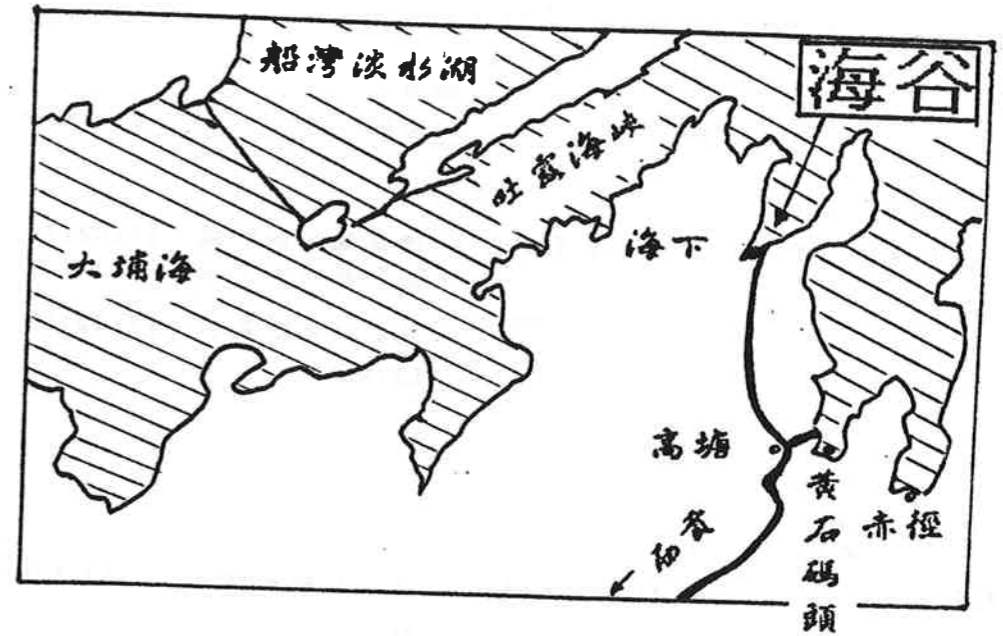


# 海谷中心簡介



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  
不牟利獨立團體。

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。

# 活動消息 (一九九一年十月至九二年一月)

日期	活動項目	課程編號
<b>十月</b>		
十二日至十三日 (星期六至星期日)	滑浪風帆訓練課程	[TAC217B]
	風帆技術改良班 LEVEL A	[TAC218S]
<b>十一月</b>		
九日至十日 (星期六至星期日)	滑浪風帆訓練課程	[TAC219B]
	風帆技術改良班 LEVEL A	[TAC220S]
廿三日至廿四日 (星期六至星期日)	工作營	[TAC221V]
<b>十二月</b>		
一日 (星期日)	遠足	[TAC222L]
七日至八日, 十五 (星期六至星期日)	地圖閱讀訓練課程	[TAC223L]
十五日 (星期日)	遠足	[TAC224L]
廿八日至廿九日 (星期六至星期日)	工作營	[TAC225V]

# 一月

十二日 (星期日)	遠足	[TAC226L]
廿五日至廿六日 (星期六至星期日)	工作營	[TAC227V]

☆ 詳情請參閱該頁課程簡介 ☆

參加辦法：

填妥該面的報名表，寄回

\* 九龍中央郵箱 74539 號 海谷中心收 \*



## 活動簡介



### 一. 滑浪風帆訓練課程：

【課程編號 TAC217B(12-13/10/91)  
TAC219B( 9-10/11/91)】

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：\$ 150 (連食宿及使用滑浪風帆板費用)

\* 報名辦法：請填妥報名表，寄九龍中央郵箱 74539 號請勿付上費用，我們會寄信給你，待接納後才通知付款方法及詳情。

\* 截止日期：每個課程前 2 星期

### 二. 風帆技術改良

#### LEVEL A

【課程編號 TAC218S(12-13/10/91)  
TAC220S( 9-10/11/91)】

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、拍擋不同，自有不同的體驗。

\* 參加資格：凡完成初級風帆課程者均可參加

\* 費用：\$ 150 (連食宿及使用風帆費用)

\* 報名辦法：請填妥報名表，寄九龍中央郵箱 74539 號請勿付上費用，我們會寄信給你，待接納後才通知付款方法及詳情。

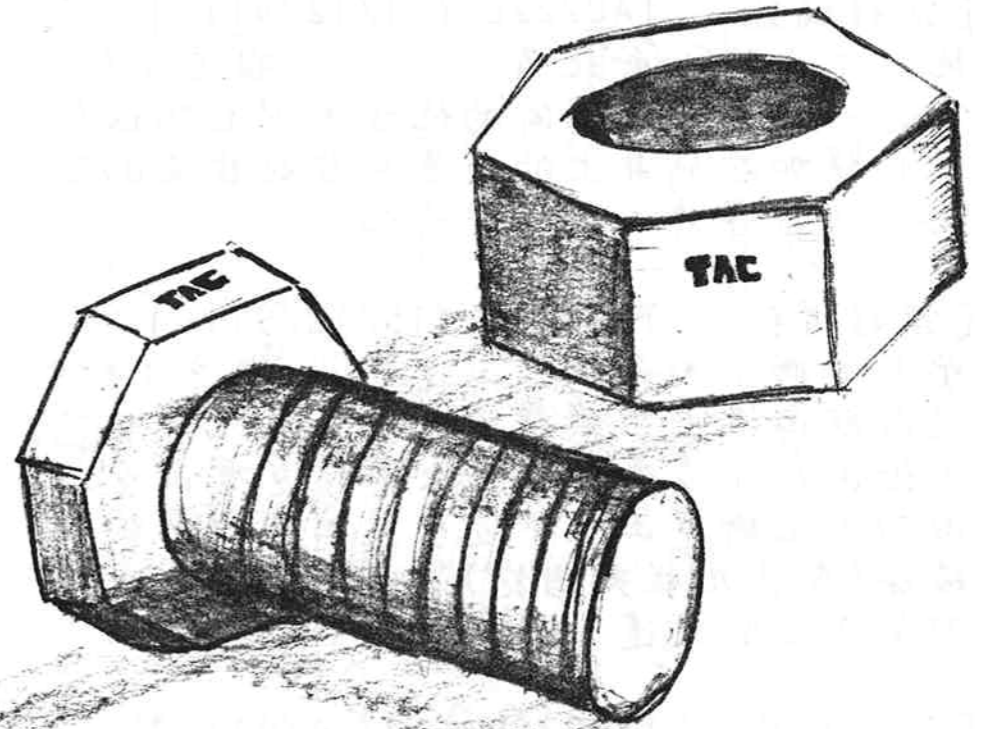
\* 截止日期：每個課程前 2 星期

### 三. 工作營：

【課程編號 TAC221W (23 - 24/11/91)  
TAC225W (28 - 29/12/91)  
TAC227W (25 - 26/ 1/92)】

今年海谷中心的基本建設已大致完成。不過，一些基本的工本工作還有補船、修理週環境等。希望曾忙過本經參加過課程的學員都可以抽空回來幫忙。此外也歡迎從未到來的朋友一起參加。

\* 參加辦法：請填妥所附的表格，在你可出席的日期上加上「✓」。若你只是參加一個上午或下午，也請加上「✓」。然後寄交九龍中央郵箱 74539。我們會用電話或信件通知你。費用：只收取食物費用每天 \$25。



#### 四· 行山樂



這是一連串的遠足活動，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。

【課程編號 TAC222L (1/12/91)】

地點：大嶼山東北角 難度：\*\*  
這是一片寧靜而偏僻的地方，但逃不過發展機場加在她身上的扼運。趁她樸素的面貌未被易容前，去看一看吧

【課程編號 TAC224L (15/12/91)】

望夫，獅子，飛鵝三山連走 難度：\*\*\*  
從飛鵝山道上攀飛鵝山，盡覽東九龍景色，沿山頂脊走過象山，東山繞慈雲山至沙田凹，上獅子山，下走望夫山，抵沙田紅梅谷(或落九龍天馬苑)沿途九龍半島，沙田全景盡覽無遺。

【課程編號 TAC226L (12/1/92)】

大嶼山東涌黃龍澗 難度：\*\*\*\*  
由大嶼山東涌入澗。全程需於澗上石塊攀爬跳躍。部份路程險峻，而以石澗末段的黃龍三險最為刺激，溯澗後需繼續上攀700公尺的山坡，經雙東凹下抵梅窩。若冬季缺雨，澗內水少石現，行走較易，難度可降至\*\*\*。

第八頁

\* 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

#### 五。地圖閱讀訓練



【課程編號 TAC223L (7 - 8/12/91 及 15/12/91)】

本港雖無名山大川，但幽林邃壑，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 9 - 10 公里，環繞四貢區四周的山野，晚上宿於 TAC。

\* 費用：\$100 (連食宿及地圖一張)

\* 報名辦法：請填妥報名表，寄九龍中央郵箱 74539 號請勿付上費用，我們會寄信給你，待接納後才通知付款方法及詳情。

\* 截止日期：每個課程前 2 星期

第九頁

## 反省

在參加海谷以外的活動時，我很著意以學員的身份去觀察及分析導師們的表現。也明白到學員的表現，往往與導師的領導方法有著直接的影響。

回到海谷的大家庭，要隨和點。但某些惡劣的提醒，如風的勢特別強勁，我時，我歉疚的。我劣等學員善快不省方呢？

----- Cindy -----



## 中醫談

在香港，一般人有病的時候都會找西醫治。而很少會接觸到中醫。很多人甚至都以為中醫比西醫快。病都有一定的誤解，認為中醫比西醫快。

實際上中醫是消去糖、油、痰、血、毒、積、滯、氣、鬱、等。而西醫是用藥、手術、化療、放療、等。中醫是治本，西醫是治標。中醫是治全身，西醫是治局部。中醫是治慢性的病，西醫是治急性的病。中醫是治虛弱，西醫是治強壯。中醫是治預防，西醫是治治療。中醫是治整體，西醫是治局部。中醫是治功能，西醫是治結構。中醫是治退而，西醫是治進而。中醫是治內臟，西醫是治外傷。中醫是治身體，西醫是治器官。中醫是治時間，西醫是治空間。中醫是治生活，西醫是治疾病。中醫是治健康，西醫是治痛苦。中醫是治和諧，西醫是治對抗。中醫是治自然，西醫是治人工。中醫是治智慧，西醫是治科學。中醫是治藝術，西醫是治技術。中醫是治文化，西醫是治商業。中醫是治精神，西醫是治物質。中醫是治靈魂，西醫是治肉體。中醫是治生命，西醫是治死亡。中醫是治永生，西醫是治短暫。中醫是治無限，西醫是治有限。中醫是治無窮，西醫是治有窮。中醫是治無盡，西醫是治有盡。中醫是治無量，西醫是治有量。中醫是治無邊，西醫是治有邊。中醫是治無際，西醫是治有際。中醫是治無垠，西醫是治有垠。中醫是治無際，西醫是治有際。中醫是治無垠，西醫是治有垠。中醫是治無際，西醫是治有際。中醫是治無垠，西醫是治有垠。

基於以上的原因，一般的西醫治療過程雖然很快，但醫完後，同樣病徵很快會再出現；而中醫治療時間可能很久，但醫好的話，便不會再發了。所以西醫的話一定是中醫了。







七月十六

Thank You God For Happy Heart & Rain  
& Sunny Weather .... 這幾天香港的天氣差  
極了，四周一片白濛濛，沒有一點兒清風。難  
道是被七月十五的香燭薰得空氣一片渾濁？

今天我又踏足這闊別多月的海下灣。迎面  
是多麼熟識的一張張笑臉。我頓覺悶氣全消。

一聲雷響、一場暴雨，似要替整個郊野洗  
刷一番。雨過天晴，隨著微風，數隻帆船在灣  
裡盪啊盪。Lee-Ho - Gybe-Ho之聲不絕於耳。  
一羣黃牛在石堤上慢慢的咀嚼青草；雲端的彩  
虹化作一抹斜陽；初升的圓月替黃昏添上了色  
彩。這一切來得多麼的美，多麼的自然，我真  
捨不得歸航！

--- 無名 ---

第十六頁



第十七頁

## 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：旺角太子道206號3樓信美會旺角堂  
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

1991年

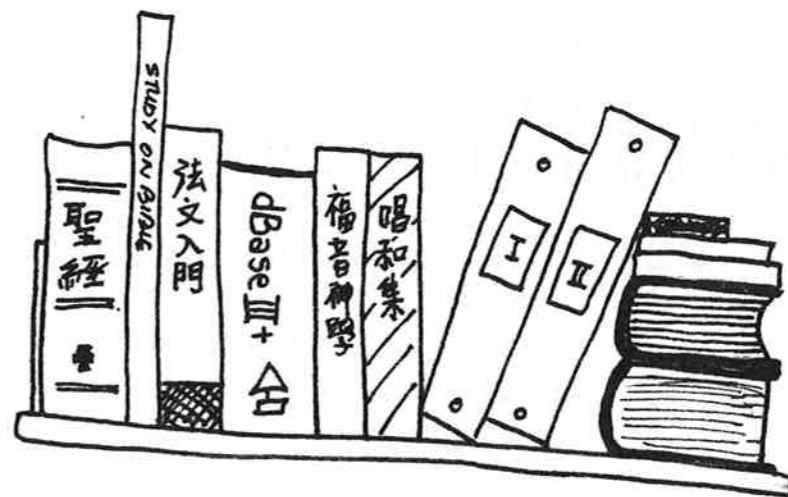
10月9日	撒母耳記下	1章:1 至	5章:5
11月20日	撒母耳記下	5章:6 至	10章:19
12月18日	撒母耳記下	11章:1 至	14章:33

1992年

1月5日	撒母耳記下	15章:1 至	20章:26
------	-------	---------	--------

2月19日 撒母耳記下 21章:1 至 24章:25

時間：晚上 7時半至 10時。



\* 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。它可能是在工作上的、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，都請你馬上寫下來，寄給我們的通訊，讓大家分享你的感受。

來稿請寄：海谷青年中心  
九龍中央郵政局郵箱 7 4 5 3 9 號

海 谷 中 心  
行 山 樂 報 名 表 格

\*請劃去不適用者並在下列適當方格內加上「v」

課程編號	日期	
T A C 2 2 2 L	01/12/1991	<input type="checkbox"/>
T A C 2 2 4 L	15/12/1991	<input type="checkbox"/>
T A C 2 2 6 L	12/01/1992	<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： _____
_____
_____
_____