

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 (一九九二年二月至五月)

| 日期 | 活動項目 | 課程編號 |
|--------------------|----------|-----------|
| 二月 | | |
| 十六日 (星期日) | 遠足 | [TAC228L] |
| 廿九日至三月一日 (星期六至星期日) | 工作營 | [TAC229W] |
| 三月 | | |
| 十五日 (星期日) | 遠足 | [TAC230L] |
| 四月 | | |
| 四日至五日 (星期六至星期日) | 工作營 | [TAC231W] |
| 十七日至廿一日 (星期五至星期二) | 初級風帆訓練課程 | [TAC232S] |
| 五月 | | |
| 三日 (星期日) | 遠足 | [TAC233L] |
| 廿三日至廿四日 (星期六至星期日) | 滑浪風帆訓練課程 | [TAC234B] |

☆ 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. 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 TAC228L (16/02/92)】

地點：大欖涌水塘蓮花石澗

這條位於大欖涌的石澗，被喻為全港最美麗的石澗。石澗的流泉潭瀑，風采獨特，沿途深潭怪石，值得一遊。

備註：路程的可分 A 及 B 兩線，請量力參加。

其中難度：A 線為 ★、B 線為 ★★★★★

【課程編號 TAC230L (15/03/92)】

地點：港島徑第一至第四段

難度：*

此次行程沿途地勢平緩且退路什多。參加者可依據個人體力行畢全程或任擇退路返回市區。由黃泥涌峽出發至灣仔峽(第四段)再往香港仔(第三段)薄扶林水塘(第二段)抵山頂。

【課程編號 TAC233L (03/05/92)】

地點：大埔梧桐瀑

難度：*

位於大帽山北麓，石澗險峻，無法在其間溯行，但有小徑傍著澗邊盤旋上至澗頂。全條石澗最可觀的是深藏於深壑石洞中的下瀑，流態千姿百態的中瀑，及全港最高陡，長逾百呎的上瀑。

* 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

* 報名日期：活動前 2 星期

* 截止日期：活動前 1 星期

* 注意事項 *：參加行山樂的朋友必須填妥報名表寄返中心。若要攜帶朋友參加，你不可一表多人用。你可以影印參加表格代朋友寄返。沒有寄回報名表的朋友不會獲本中心的接待及照顧。

二. 工作營：

【課程編號

TAC229W (29/2 - 1/3/92)

TAC231W (4 - 5/4/92)]

今年海谷中心的基本建設已大致完成。不過，一些基本的工作還是需要進行。我們要做的工作有補船、修理門前小徑、重鋪床板、中心的基本維修、掃油漆、改善四週環境等。希望曾經參加過課程的學員都可以抽空回來幫忙及待體驗我們的生活。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內加上「✓」。若你只能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 \$25。

三. 初級風帆訓練：

【課程編號 TAC232S (17/4/92 - 22/4/92)】

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：\$ 375 (包括五天食、宿、及船隻費用)

* 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：課程前 2 星期

四. 滑浪風帆訓練課程：

【課程編號 TAC234B (23-24/5/92)】

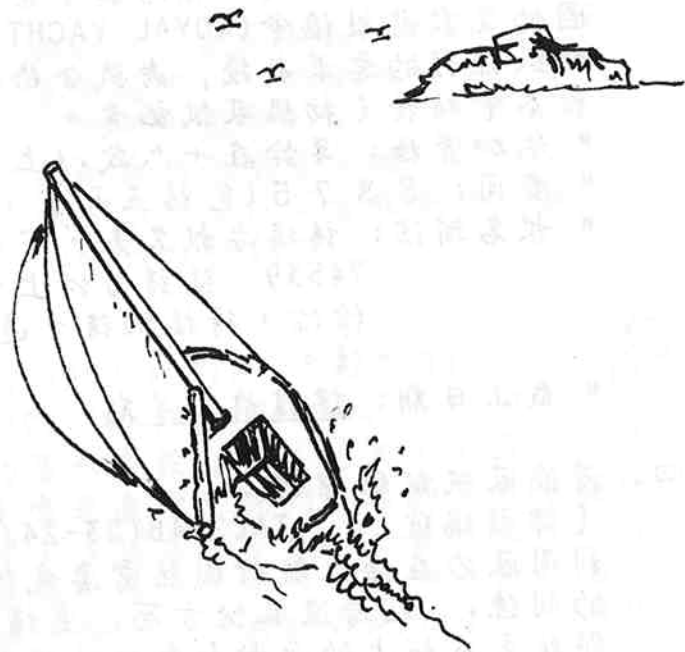
利用風力在海上航行固然需要充份掌握風向與船帆的關係，在滑浪風帆方面，更增添了另一項挑戰。那就是在板上的平衡和動作的協調。本課程並非證書課程，將以兩天的時間，教授學員有關滑浪風帆運動的基本原理及技術。歡迎對此運動有興趣而又未認識的朋友參加。

* 參加資格：年齡在十六歲以上，懂游泳。參加者必須接受 50 米水試合格才可以參加。

* 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：課程前 2 星期



遊山偶感



九一年十二月十五日，一個明媚的冬日，我披著曙光，懷著無限雀躍的心情，依時到達預定的集合地點——鑽石山地鐵站。一路上，我熱切地期待接受當天飛鵝、獅山、望夫山三山連走的挑戰。

八時三十分，大伙兒乘公共汽車抵達伯公坳，履足於清幽的林蔭小道，不多時已臻百花林——孫母墓所在地。墓前除刻有孫車楊氏等字外，還立了一副氣勢磅礴的輓聯；陵墓後堂更砌上紅磚碧瓦，乃仿效孫中山紅樓故居之設計。憑吊孫母之餘，不其然懷緬一代英雄的曠世豪情。

拜別孫母墓，我們說說笑笑地沿山坡小徑向飛鵝之巖道進。雖然天掛薄霧，大地卻未減風韻。偶爾於山間凝眸，四貢半島盡收眼底，將軍澳華廈清晰可辨。經一番努力後，終於到達了山頂的發射站。在那兒眺望山腳，古舊滄桑的大磡村，與毗鄰具時代感的高樓、大橋相影成趣。剎要離去的時侯，見一老嫗年逾六旬，提著拐杖健步而至，凡遇行友，即主動問好，暢談其登山健體之心得。難怪婆婆一把年紀，雙目卻炯炯有神。可見山野之樂，並非年青我輩的專利品。

別過飛鵝，踐青於象山和東山之羊腸，沿連而貢海的景色，比之煩囂的東九龍，自有一番秀美。我們駐足東山郊野公園午膳，當其時，大家都領略到「共產」之美善，各人得嘗阿泉獨家泡製的沙律及 LU LU 美味可口的雞翼。那兒名喚野豬林，雖則未曉從前可曾有野豬草居，但卻料其必難點分甘同味之樂矣。

飽餐之後，一行人經過了大老山、慈雲山等，翻過了雞胸山，望巍巍獅山而進。踏遍了千餘泥屯陋階，終可控騎於雄獅之背。名山之巔果真別有天地，沙田、九龍半島及昂船洲等地俱一覽無遺，叫人生「讀萬卷書不如行萬里路」之慨。當時那股高瞻遠矚之豪情，並那份「大地在我腳下」之驕傲，足可全數抵償拾級登臨之疲憊。行友中，或坐、或立、或枕背囊而眠者，皆能盡滌都市生活之煩憂，盪漾在大自然廣闊襟懷之中，神馳於詭渺天際之外；此時此地，一切六四、九七卻又於我何懼？我們辨認了沙田馬場、尖沙咀、荔枝角等地，更模仿佛場控制人員，自視為偉大的操縱者，指揮往來客機，使之升降有序，截運了闊別多時的童真。



由獅背攀上獅頭，有著不少手足並用的機會。然而於我而言，最難熬的卻是獅山下沙田的陡坡。由於須穿插密林，山石嶙峋，沿途消耗極多體力，以致後勁不繼。幸而在我最艱辛的時刻，得到各好友熱切的關懷和鼓勵，在此深深致謝！我衷心地感謝鼎鼎大名的張挑夫（一笑！）——衆一，為我背負重甸甸的背包；與及敏、蝦米和冰等人沿途悉心的照顧，教我充滿信心，完成應走的路徑。謝謝你們！一擲！

從望夫石至紅梅谷的一段路並不難行，當夜幕低垂，華燈初現之際，我們已身處鬧市，啖著大排檔內豐腴的美食，回味著一整天辛勞而暢快的歷程，一張張紅潤的笑臉均綻綻放著蘊藏心底的愜意。

歸家途中，我不禁懷疑「欺山莫欺水」之說，山一斷不是一個好欺的傢伙。然而我深信：走在同一路上的人，不一定要有同一目標，卻必須互相扶持！惟靠守望相助的精神、並堅毅不移的鬥志，方能強化我們的足蹠，以征服人生的崇山峻嶺。

Mike Collier 是何方神聖？

他是一個高人——一個子很高的人、睿智的人，也是個不失赤子之心的大頑童。

Mike 和 Pam 是 1972 年由英國來港後便展開傳道工作。傳道的地方不是在學校或徙置區，而是在大嶼山東北面的四白灣。在大自然的懷抱中體驗人與神的關係。

野谷中心便是 Mike 和一班志同道合的教徒用愛心和精力建立起來，海谷不少職員都是在野谷學習風帆時認識了 Mike 和 Pam 的。

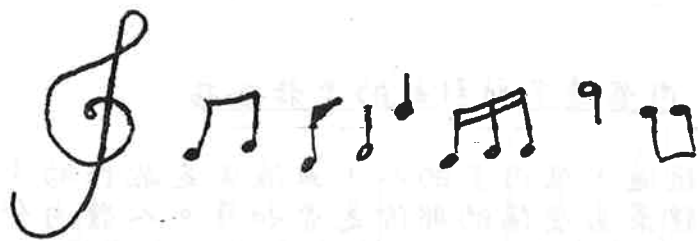
六年後，野谷中心上了軌道。Mike 不是一個停留於一點安定下來的人，他又創辦了另一個中心——海谷中心繼續傳播神的訊息。

又一個六年後，海谷有了固定的房舍，一切運作也上了軌道。Mike 和 Pam 因為要照顧父母而返回英國。他會長居英國嗎？四年後接到他的消息，Mike 全家遠赴非洲津巴布韋，在那兒成立青年中心，展開傳道工作呢。

Mike 是一個好的領導者，與他合作的人都會感到被尊重和欣賞。他也是一座磐石，面對重重困難複雜的事情，他不憂慮也不徬徨，而說也奇怪，這些困難都能一一化解。他所作的決定，是那樣的正確，彷彿有人指點前路似的，其實這一切來自他的信仰。

他是一個用行動作神的見證的人。

— 美文 —



神是愛

C 調 4/4 曲詞：吳業堅

56 | C Am D7 G Dm G7 |

1. 神是 愛，祂愛我比天高，神是 愛，祂救我為我
 2. 神是 愛，祂愛我比海深，神是 愛，祂愛我為我
 3. 神是 愛，祂愛你比天高深，神是 愛，祂賜你極美

C A^b C Am |

釘 十 架，在 各 各 他 山 上 把 血 灑，
 禱 禱 禱，一 生 跟 祂 腳 步 不 完 盡，
 新 生，唯 盼 你 將 身 心 交 託 祂。

2 | 4 0 613 | 4 2 - - 56 | C | 1 - - ||

讓 我 知 道 神 是 愛。
 讓 我 知 道 神 是 愛。
 讓 你 知 道 神 是 愛。

肉食過多所引起的骨骼疾病

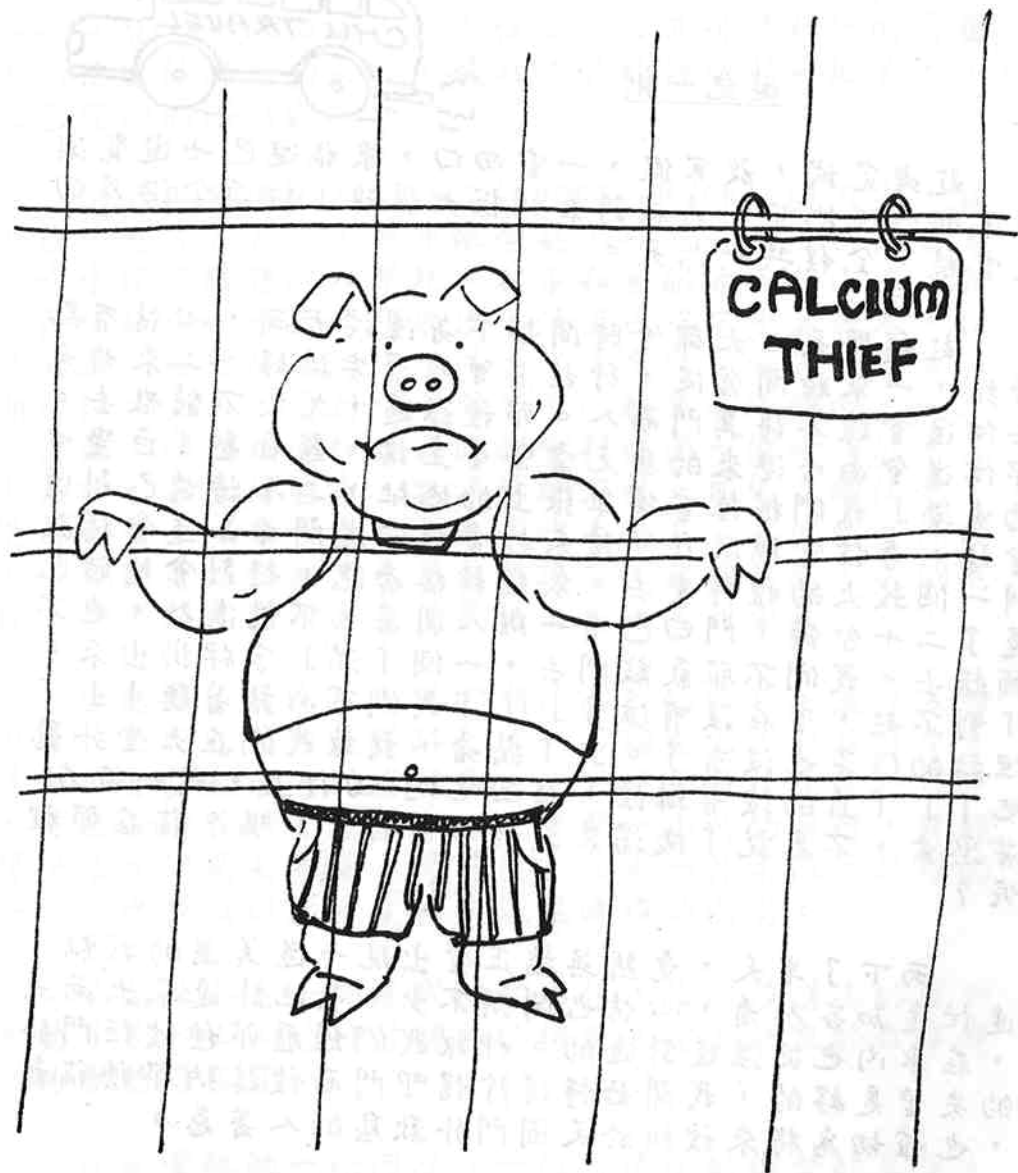
前文題過，食肉多的人，血液常是酸性的；而酸性血液的身體最易受傷的部份是骨和牙。人體內全部鈣量的86.6%是在骨和牙內，鹼性血液的人的鈣質都只作為構成骨及牙之用。但吃肉過多而令血液變酸的人，若不懂得從其他食物中吸取鈣等礦物質時，體內為了中和酸性作用，就會從骨及牙中抽取鈣質而溶於血中。這樣的話，骨和牙的鈣質不足，就變得瘦和脆弱了。經常如此，造成骨和牙發育不全，而有蟲牙，黑牙、缺牙，骨也是瘦而長，胸廓變得狹長。

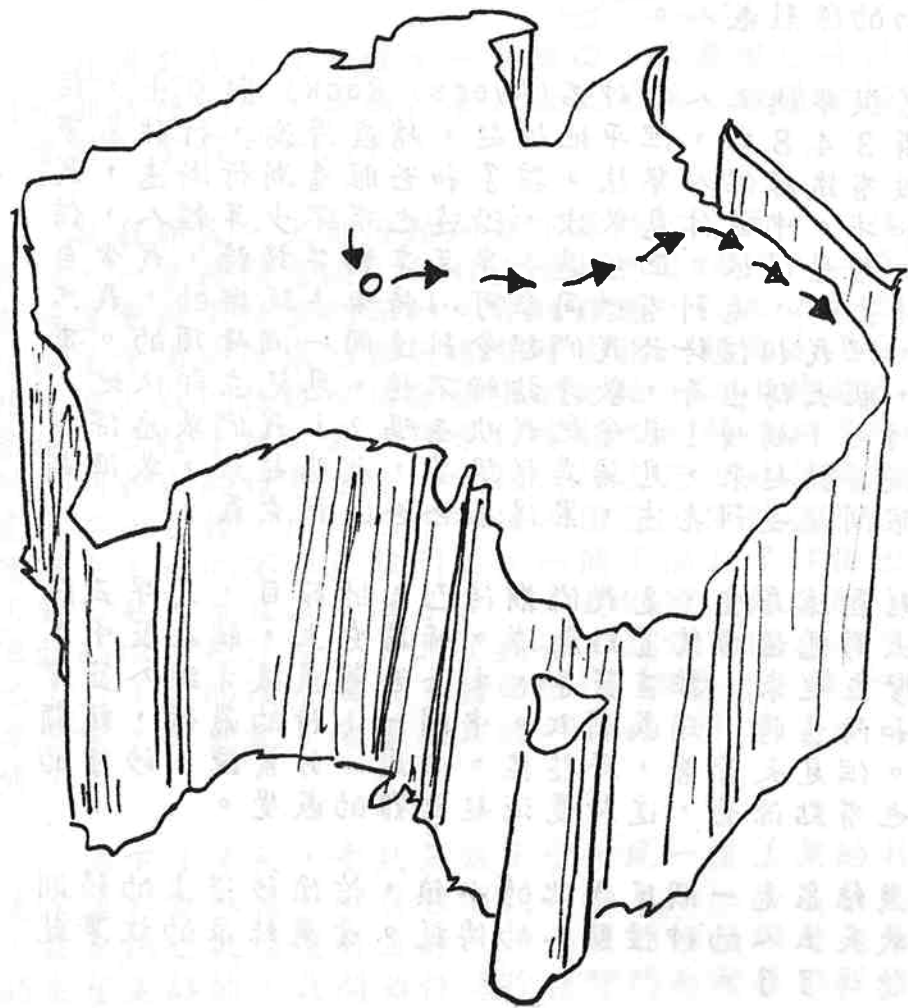
一個女性在生長過程中如有這情形，則骨盤狹小，容易發生難產。近來年輕的孕婦常有分娩困難，多是由於香港的社會富裕，家人不明所以，大量進補肉食所致。因此血液變成酸性，不得不從骨和牙內抽出鈣來，以致骨盤變得狹小所致。

香港社會富裕，一般人肉食過多。很多兒童跌一下的就骨折，老人在床上跌下也會骨折，這都是骨質不良的關係。也就是偏重肉食，酸性血液使骨質惡化的結果。本來骨和牙內的鈣分，是不應該被抽出來消耗，但因肉食過多，而大量抽調到血液中被消耗掉，以致得了佝僂病或軟骨病的，也是時有所聞。

因此為了避免以上所說骨骼所發生的病，最好在日常生活中，減少太多的肉食，才是明智之舉。

---過來人---





報站也以「愛麗絲」為名。後來那電報站連接達爾文港的海底電纜，聯絡世界各地，愛麗絲之名更加風行。這小鎮就易名為「愛麗絲泉」。

由於行程緊密，參加當地遊覽團的時間不能吻合，便在當地租了一輛車，去了遊覽附近的峽谷、不一線天等名勝，說：「如果和Wing Sir一起就好了，他家一定可以解答各種生態，地理問題。」後來也試過騎駱駝。但頗屬害，並不好玩。

轉各，海底使鮮艷，時幸大來，土時兩將，的怒魚一眾，紅邊海像彩去花草再到得，的海出，色游心整首看但，瘠達曾瑚和來得，驕還叫，由到我們珊瑚狀游樂般，爸，色來，我的形在人兩動爸程，景起傳各趣的自叫的移朱一，神虛式有自轉紫慢慢人費，省精不各。周溜陣慢慢人費，蘭像名，園四間一，會他免，士好寶瑚花上健，長不請了，昆也礁看宋更你指甲米乎，跑，人礁看宋更你指甲米乎，跑，到壘大下窺奇就像得小上及，崗。面多稱時得大很攀它，天的躍水個噴有小些來想讓，八綠雀在一噴，些有看本已，第單加鏡成們兒有。巴，龜時，換人用裝飾的魚兒過咀龜看時。

我大，行那，著長宵旅謝，拖漸一去多子，頭已宿處分貴，回兒留你四十生，頻頻覺我同，士，們深在帶歷人，兒等，會大人，女，珊旅行，我懷婚，單或澳了，我已，了魚來老使各，落的新帶「言力奉，經奇友：戲，又，好，看朋說：小樣，不我位我小樣，性帶一對是榜，水又有來羅的，手，曾經的。恩的位。

地方不高，英但地在水位
的得活著和，心，出多
歎長養運勝，車噴空
讚灘，士魚口言中有
令人，養蘇釣水駕間，
今未營蘇是的要。襟
一個粉。也膝定騰胸
另得足做這在，水洗
細有宜。站路戲可
幼卻適材竿有在，
沙，但，取持沒魚塵，
鳥沙優這太條靜出
島是質來著島數恬
大的鳥木別胃，有真
最然而都友的見氣
世界難，鳩燒憾處的
飛全頭樹家少。不這天
，是盡的望不釣岸。幾天

這為俄與暢
得因，試孩峰了
晃，經考。喬過
搖子聖書足。發
車看讀意壯的打
來和著滿悲的發
原個趕心到易
，傾子個講容
看，日看，很
上覺些以過，
車睡前可楊程，
在。有。是。的。車
備。只。看。真。情。的。
預，事。會。與。由。小
，。事。會。與。由。小
點。做。一。十。多
了。可。以。想。這。百
帶。可。以。了。做。世
來，。久。興。世
本。害。一。很。也。使
磨。看。聖。武

特到，手速禮可片
一，來。洗。早。有。但。一
農，到。明。善，成
凌。肩。入，了。也。有。們
一晚。披。了。也。有。們
有。長。畫。店。但。信。他
。都。術。錯。入。出。頭。天
舍。員。都。術。錯。入。出。頭。天
旅。人。都。術。錯。入。出。頭。天
者。待。半。回。進。進。四
囊。招。半。回。進。進。四
背。到。舊。心。怪。誠。裡
些。見。錢。的。怪。誠。裡
一。幅。盒。多。的。熱。這
宿。舍。一。空。更。也。在
多。住。旅。的。見。怪。於
，。一。間。掛。丸。農。古。終
行。程。中。一。到。孕。次。樣。過
，。被。接。前。看。避。！。摸。梳
，。房。間。又。去。吧。離。主。有
能。速。速。速。速。速。速。速

日多的
日本名貴者，多是日
的。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日
。日本名貴者，多是日

本人。有點羨慕，也有點黯然，遊子總是思故園。

見那海，紅彩
暹沿線或深紅
中出平地，或「
間現地，著日
，不時盡抹誌
初不無塗故
花中，上，人
，桃海做底人
，盡但的景色醉
已，同奇空，好
景不同，開的
發，然。瑰。的。包
梨，色。日。者。脂
雪，景，日。者。脂
回，梅，出，連，接
到，日，出，連，接
寒，日，出，連，接
多，日，出，連，接
旅」。

--- 阿 四 ---



號外!!

海谷快訊

有朋自遠方來，不亦樂乎！久違了的 MIKE COLLIER 一家四口，於十二月下旬回英國省親，取道香港，並於二十五日在 TAC 中與我們共渡聖誕日。當日舊語新知，濟濟一堂，加上各“士大夫”的公子及小姐們，為數三十多人，好不熱鬧。

喜事重重

何展能先生與張蕙冰小姐謹訂於一九九二年一月十日共階連理。

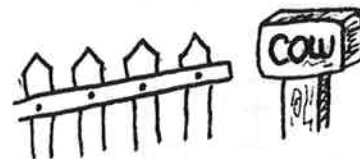
恭喜、恭喜！TAC 同仁謹祝兩位新婚快樂，白頭到老！

賀喜、賀喜！恭賀 BILLY 弄璋之喜！

再恭喜，BRENDA 已於一月十九日誕下一名女嬰，重 6 磅 10 安士，母女健康。

李偉光先生 (JAMES) 與鄧綺媚小姐 (阿色) 將於四月十一日共赴婚盟，謹預祝百年好合，永結同心。

Once upon a time, there is a farmer, taking care the "COW" farm



And in the farm, He made the BREAD and JAM

Later, He find that BREAD and JAM are perfectly match and can be made together to become a new product

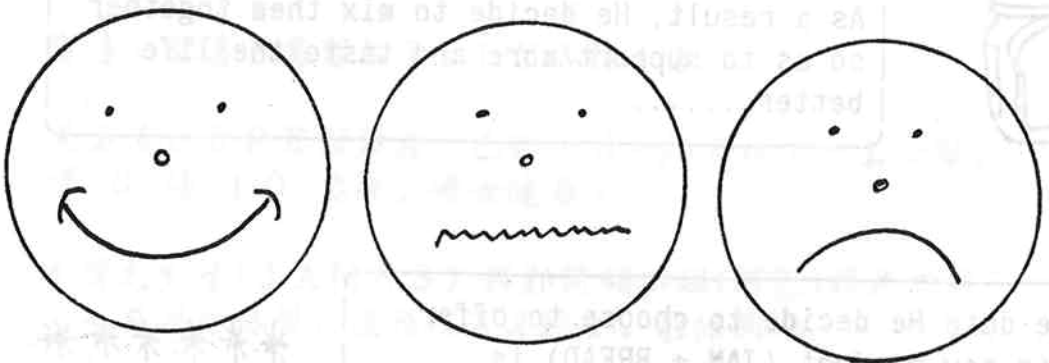


As a result, He decide to mix them together so as to support more and taste the life better

The date He decide to choose to offer this new product (JAM + BREAD) is 11 April 1992

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、不論何事何地何事或感受，都請你馬上寫下來，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



海谷團契

各位海谷之友，離開了海下，還記得海下的山與水，忙碌又鬆弛的生活，及一班聲大夾古的朋友嗎？每次有活動時，星期天的海谷例會，並不只在海下，在野外地點。每月也有定期的聚會，大家知道嗎？我們沒有時間傾談。每次聚會的日子大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樓信義會旺角堂（電梯2字）
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

| | | | | |
|-------|------|------|-----|--|
| 1992年 | | | | |
| 3月18日 | 列王紀上 | 1章至 | 7章 | |
| 4月15日 | 列王紀上 | 8章至 | 11章 | |
| 5月13日 | 列王紀上 | 12章至 | 17章 | |
| 6月17日 | 列王紀上 | 18章至 | 23章 | |

時間：晚上 7時半至 10時。

海谷中心
初級風帆訓練課程
報名表格

課程編號 _____ 日期 _____
TAC 232S 17/04 - 21/04/1992

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
滑浪風帆訓練課程報名表格

課程編號 _____ 日期 _____
TAC 234B 23/05 - 24/05/1992

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：_____ _____ _____ |
|--|--|