

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，更進而一起探討人生的真諦及了解自我。

目錄

	頁數
活動消息	一
活動簡介	二
海谷札記：行山樂事	五
職員筆記：包在TAC	六
海谷好介紹：怎樣調較風帆	七
海谷思緒：這到底是誰	十二
海谷通告	十二
活動報名表格	十三

活動消息 (一九九五年三月至七月)

日期	活動項目	課程編號
三月		
五日 (星期日)	行山樂：雞公嶺	[TAC313H]
十八至十九日 (星期六、日)	工作營	[TAC314W]
四月		
一至二日 (星期六、日)	工作營	[TAC315W]
十四至十七日 (星期五至一)		
及		
廿二至廿三日 (星期六、日)	初級風帆證書班	[TAC316S]
五月		
七日 (星期日)	行山樂：大城石澗	[TAC317H]
廿七至廿八日 (星期六、日)	風帆技術改良班	[TAC318S]
六月		
十七至十九日 (星期六至一)		
及		
廿四至廿五日 (星期六、日)	初級風帆證書班	[TAC319S]
七月		
十五至十六日 (星期六、日)	風帆賽艇訓練班	[TAC320S]

☆詳情請參閱第二頁活動簡介☆

活動簡介

一、行山樂

(1) 活動編號 [TAC313H] 元朗八鄉古蹟尋 難度：**
日期：一九九五年三月五日 (星期日)
地點：雞公嶺、屏山文物徑
行程簡介：在粉錦公路中途下車，攀上雞公嶺，俯瞰元朗平原及八鄉景色，下山後經元朗墟，再漫步屏山文物徑，此徑仿如一條時光隧道，帶領大家返回明清時代，徑上的各種建築物仍具有不容錯過的觀賞價值。

(2) 活動編號 [TAC317H] 初夏消暑“頭盤” 難度：****
日期：一九九五年五月七日 (星期日)
地點：大城石澗
行程簡介：源於大帽山頂，末流匯聚於城門水塘的大城石澗，是本港著名的大澗。此澗澗水清冽，碧潭處處，澗旁綠樹搖曳，澗上絲絲涼氣沁人，清泉更可嬉水濯足，實是初夏的好去處。參加者請自備糧水，帶備遮陽帽，穿布鞋及鬆身薄衣服 (可帶備拖鞋，午餐時可在潭邊嬉水)，用背囊盛物品，切勿用手提包。

報名日期：活動舉行前十天開始接受報名，至該活動前三天不再接受報名。

報名辦法：於任何時間致電 4320971 或 7888755 (電話錄音) 報名。請說清楚參加者的姓名、聯絡的電話號碼、參加者人數等，中心人員會盡快覆電通知集合時間、地點及有關資料。

活動費用：以上各項行山活動均不收費用，但參加者需自備食水及交通費用。

二、工作營

課程編號 TAC314W 18-19/03/95 (星期六、日)
TAC315W 01-02/04/95 (星期六、日)

每年水季過後，中心都會安排工作營，維修損壞了的帆船及被侵蝕的營舍。今期的工作營主要是船隻維修及器具修理，以準備隨後的風帆訓練班之用。

有興趣參加者，可於活動舉行前十天於任何時間致電 4320971 或 7888755 (電話錄音) 報名。報名時請說清楚參加者的姓名、聯絡電話號碼、參加者人數等，中心人員便會盡快覆電通知集合時間、地點及有關資料。

參加者只須自付交通費及繳交膳食費每天港幣十五元正。

三、初級風帆證書班

課程編號 TAC316S 14-17/04/95 (星期五至一) 及
22-23/04/95 (星期六、日)
TAC319S 17-19/06/95 (星期六至一) 及
24-25/06/95 (星期六、日)

此課程是為有興趣學習駕駛風帆 (帆船) 而年齡滿十六歲的人仕而設，在位於海下的海谷中心舉行。課程乃根據英國的皇家遊艇協會 (ROYAL YACHTING ASSOCIATION) 所編定的五級課程要求而教授。以上課程分別包括兩個部份，第一部份為期三至四天，第二部份為期兩天。

第一部份教授駕駛風帆的基本理論及入門技術，使參加者對駕駛風帆有初步的認識，凡完成此部份課程的都可獲頒發本會所發的一級風帆證書。第二部份是在一級風帆技術基礎上再進一步的學習，如認識潮汐變化、泊船技巧及基本賽艇技巧等，參加者如通過於最後一天的理論及技術考試，便能獲頒發本會所發的二級風帆證書。

報名辦法：有興趣參加者，請填妥本通訊最後一頁的報名表，寄回：九龍中央郵政局郵箱74539號，海谷中心收
活動費用：課程TAC316S費用港幣450元；課程TAC319S費用港幣375元，平均每天費用港幣75元。請勿將費用連同報名表格寄上，接受申請後會另外通知繳費。

四、風帆技術改良班

課程編號 TAC318S 27-28/05/95 (星期六、日)

此課程是專為已完成一級或二級風帆課程的朋友而設，藉此提供進一步練習及改良技術的機會。除重溫各項基本技術及加強有關理論外，還安排多樣趣味風帆駕駛遊戲及遠征航行，以改善駕駛技術，掌握更多的技巧。

報名辦法：有興趣參加者，請填妥本通訊最後一頁的報名表，寄回：九龍中央郵政局郵箱74539號，海谷中心收
活動費用：港幣150元，在接受申請後繳費。

五、風帆賽艇訓練班

課程編號 TAC320S 15-16/07/95 (星期六、日)

此課程也是為已完成一級或二級風帆課程的朋友而設，在技術改良以外，專門針對風帆賽艇的特別要求，教授各樣有關理論及技巧，使參加者可以嘗試箇中樂趣及刺激，甚而參加本港各項公開比賽。

報名辦法：有興趣參加者，請填妥本通訊最後一頁的報名表，寄回：九龍中央郵政局郵箱74539號，海谷中心收
活動費用：港幣150元，在接受申請後繳費。

行山樂事

明韜

【1994年11月27日，屏南石澗】

是日也，情況熱烈，季初開鑼，人丁鼎盛，雖有三數攜幼者被勸喻退出，仍然需要三部綠巴才能將參加者全數運到南涌，TAC父老大失預算，全程顧前瞻後大感吃力。各位參加者為上期期刊活動簡介所誤導，以為難度一星，又只是輕步搖走，想不到要在石澗中爬石、涉水、跨步跳，結果當然是“散晒”。雖然艱辛，卻也感到刺激好玩，因此TAC徇眾要求，在本季加添一次行澗活動，詳情請看活動介紹。

【1994年12月18日大藍蓋】

可能由於各位還未能由上次行山樂復原罷，今回人丁單薄，一雙手可以數齊人數，但沿途景色殊不俗也。大藍蓋就是海谷旁邊的高山，在TAC每天都可仰視，但可沒幾人曾攀爬過，由上而下俯覽TAC吧，這路線甚少遊人，沿途還未有破壞污染，保存得很好。一行人上了牛過路，沒有上大藍蓋山頂，只沿著山腰走，繞到了另一面，傍著吐露海峽，遠眺船灣淡水湖，視野廣闊，大家停停走走，下山到了小塘，再走到荔枝莊午膳。下午各人依然精力十足，於是在白沙澳下洋看完鴨鴨鵝鵝之後，再走驢仔石，又是在山腰走，繞到南風灣，再走到灣仔的直昇機場，在那裡各人都優哉遊哉的晒太陽看風景，往日都是在海上看灣仔，今次真是轉換觀點與角度了。由於地利關係，散隊前，大伙兒更回到TAC老家，來一個下午茶點才分手歸家。

【1995年1月2日西貢東北蚺蛇尖】

今年新年頭炮本是彌勒山之行，但基於先頭部隊回報情況不妙，故而臨時改道，遊逛TAC父老最熟悉的西貢東北區。今次有一特色，起步前要乘街渡至較流灣，回來時又從赤徑坐小艇回黃石碼頭，可算海陸聯遊吧，不過“陸上行”可行了七個小時足，各人大叫吃不消，說活動簡介的三星難度又騙人了。由較流灣起步，輕輕鬆鬆的走到蚺蛇坳，“山路崎嶇不宜前行”的牌子阻嚇不到，結果上到了蚺蛇尖，過了這個全程最高點，山路並不好走，“上山容易落山難”，浮沙碎石，步步為營，結果只有取消短咀的一段行程，而在大灣也沒有時間賞浪玩水了，唯有期之下次。

包—愛吃、愛玩的代名詞。TAC 的包，屈指一算，已有七年的歷史，那麼在TAC 有沒有七年之癢。我想癢在於TAC 的樂事，津津道來已有三件：

1. 煮飯的樂趣

未嫁前，只能在 TAC 做幫廚。下嫁後，便有名堂做大廚。但總覺 TAC 的“廚法”與一般家常不同。因份量大，又要快，TAC 的飯菜，精緻談不上，但技巧卻有要求，只舉一例堪說明之一烘蛋。在家炒蛋，只要紅火下油，或慢火將油加熱，後放蛋便可。但想一想—要在五分鐘內炒兩至三碟十二人用的炒蛋，可不是一件易事。要一次過下油將二十個“打勻”的雞蛋放入鍋中，技巧在蛋的底部要先成狀，然後將剩餘蛋液向前推直至狀凝，三言兩語豈能盡說箇中技術，要親自嚐一嚐，歡迎來 TAC 做 Helper。

2. 包在山間，不知身在何處，蓬萊相識未知名

行山多也，什麼南蛇尖、大刀刀、九牙嶺、石澗、山澗都行過了，但包卻不能道出山的位置，在香港、九龍、還是西貢，糊塗哉。但幹什麼包仍不斷參加 TAC 行山，唯此活動樂哉，妙哉。獨行山不及眾行山，獨食不及眾食，獨樂不及眾樂是也。眾樂事中，最樂者莫過山中茗茶，特別是冬天行山，天氣冷，停下用飯，發現行山友中，送過一杯熱鐵觀音，美哉，妙哉。

3. 包取 Fund，TAC 取 Fun

學員每天交港幣75元，便可三餐溫飽，睡得暖，玩得飽。TAC funding 何來，staff 貢獻有之（時間、精力、金錢），學員貢獻有之，比 staff 而言也不遑多讓。但最重要是向外界活動基金申請，如戴麟趾基金便是。舉例而言，去年新買的五隻 Mrrors，便是向此基金申請的，我們先取申請表，填妥申請項目與理由，交基金會批核，發款買船。但不是常常都那麼好彩，例如今年申請買救生衣，便被拒絕，諸讀者有其他基金資料可與我們聯絡。

我們掌握了駕駛風帆的基本術後，我們應懂得怎樣調較風帆，以取得更佳表現及成績。調較風帆通常會在水上進行，但有一些調節方法是可先在岸上完成的。

陸上調較風帆

先將船轉向逆艙的位置(Close-hauled)，做好掛帆工作，收緊帆踵繩(Clew Outhaul)時應用中度的拉力以去除主帆上垂直的縐紋。

慢收緊主帆腳索(Mainsheet)直至最頂的帆骨與船的中心線平衡，再看看主帆的最凹點的位置是否離開帆胸(Luff)約二份一至三份一的主帆闊度。

副帆的帆背(Leech)看看，調較副帆腳索(Jib)及索導(Fairlead)令到主帆與副帆間的罅隙平衡。這個罅隙的形狀對船的表现是十分重要的。

水上調較風帆

很微很微風的情況下，我們要保持隱定的氣流，扁平的帆形就能做到這種效果。利用彎曲的桅桿(Mast)及拉緊的帆踵繩(Clew Outhaul)就能做到扁平的帆形。

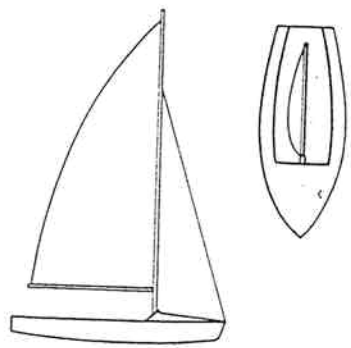
微風的情況下，我們需要一個比較飽滿的帆形以提供更多的動力。當風力增強時，我們要保持帆形飽滿及保持桅桿挺直，直至水手的體重再不能平衡船隻為止。

強風中，桅桿的彎曲度應增加以拉平帆形，利用主帆腳索(Mainsheet)的拉力及改變副帆索導(Jib Fairlead)的位

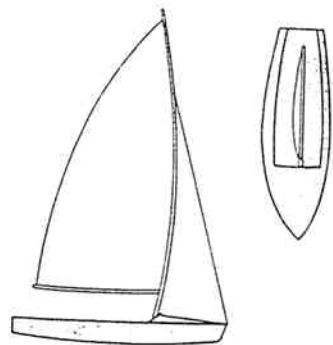
置可以令主帆及副帆的帆頂扭曲變形以卸去風力。彎曲的桅桿不但能使帆形扁平及減低帆背的拉力，也能增闊主帆與副帆間的罅隙，從而減低所產生的動力。

調較桅桿(Mast)

桿是其中一種主要調節帆形的工具。在普通情況下，我們應保持帆形飽滿，桅桿挺直（如圖），若要令帆形扁平，桅桿需要向前後彎曲（如圖）。桅桿亦可向兩旁彎曲以改變帆形，當桅桿向兩旁彎曲時，帆頂就能鬆起來，這樣就可以卸風以減低令船身傾斜的力(Heeling Force)。



桅桿挺直—帆形飽滿



桅桿彎曲—帆形扁平

調較定帆腳索(Kicking Strap)

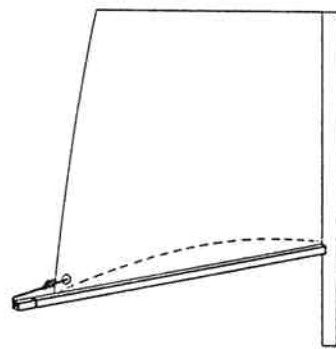
帆腳索是用來拉低帆腳桿(Boom)從而使主帆不會扭曲變形，小量地調節定帆腳索就能影響帆船的表現；在逆撻(Close-hauled)時我們應收緊定帆腳索以使主帆更加有動力。

調較帆胸索(Cunningham)

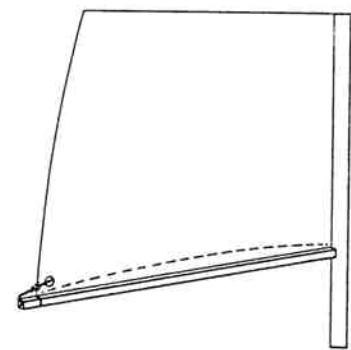
胸索是用來控制帆胸的拉力，這種調節機能能控制帆的受力點的位置。當風力增加時，帆的受力點就會移後，拉緊帆胸索就能將受力點重新移前。概括來說，帆胸索應收緊以去除所有帆胸上所有水平的縐紋。

調節帆踵繩(Clew Outhaul)

踵繩是用來拉緊主帆帆腳，拉緊帆踵繩能使主帆的下半部份平坦，而使帆的受力點移後，通常的做法是拉緊帆踵繩直至剛剛去除所有垂直的縐紋（如圖）。



帆踵繩放鬆—帆形飽滿



帆踵繩拉緊—帆形扁平

總結

上介紹各種調節風帆的方法都是十分有效的，但是最重要的是所有調節方法必須互相配合以達預期效果。

這到底是誰

靜文

「這到底是誰，連風和海也聽從祂。」這句說話是門徒看見耶穌平靜風和海後，又懼怕、又稀奇地說的。我以前一直覺得這班門徒真無信心，若當時我在場，我一定會睡到「死豬」似一樣。

去年曾參加一個風帆比賽，第一天風勢非常大，全海面鋪滿白頭浪，比賽未開始，已經有好幾隻船 Capsize。我當時非常驚，驚到 Gybing 都不敢做，心裡就暗暗禱告，求主平靜我的心。

比賽一開始，我也無開驚甚麼了，我和我的 Partner 都用盡全部精神，全身的力，全心全意去比賽，連臉部的肌肉也全收緊「E」起「棚」牙去迎接一個又一個的巨浪，過完一個浪又到另一個，真好像在騎著馬。雖然我們這麼拼命去幹，但我們實在技不如人，當我們還在拼命地 Beat 上那像遙不可及的 Windward Mark 時....「Oh! My God!」最前頭的一批 420 已經 Fly Spinnaker 落 Gybe Mark 了！我的心急得想跟他們那副「抽筋」樣子 Beat 上 Windward Mark，過了之後，我們好像好快，其實好慢地 Hoist 我們的 Spinnaker 落 Gybe Mark，然後到 Leeward Mark。時間一分一秒地過去，而我們也被越拋越遠了。

經過這場比賽後，發覺自己真的遇到大風浪時，並不是想像中那麼鎮定的。我也認識到原來自己的力量是那麼微弱，駕駛風

帆的技術是那麼差。若技術好些，克服風浪的能力也自然會高些。就冠軍隊來說，他們是香港玩 470 帆船的高手，曾參加過好幾次國際賽，見過更大的風浪，所以這個比賽的風浪，跟本不算甚麼，而他們也能發揮出一等的水準，結果取得五場第一。他們出外比賽，可能也會遇到他們都應付不到的風浪，但世界高手則可能應付自如，但這些世界高手也有人的極限，總有些風浪大到他們也應付不到，以致驚惶失措。

人的確有極限，與神相比，簡直就渺小到看不見，人如何聰明，技術如何好，都只是玩玩風帆，按著大小不同的風浪，去調較和操控風帆。但他們能控制風嗎？從古至今，那有一人能站在船上向海說：「住了吧！靜了吧！」而風和海真的聽從他呢？相信除了耶穌外，也就沒有了。耶穌平靜風浪除了顯示出門徒對祂信心的軟弱外，我現在更感受到門徒對這位萬有主宰的大能所發出的驚訝。我也很稀奇地問：「這到底是誰，連風和海都聽從祂。」

神的大能又豈祇是風和海都聽從祂呢！祂知道我心一切所想的，舌頭所說的。憂愁和喜樂祂全知道。甚至連我有多少條頭髮，祂也數過。我摸不透祂的大能，更想像不到祂的愛有多大。

聖經說祂愛我們，甚至犧牲自己的獨生子來為我們贖罪。我深信這個事實，也深信祂愛我們，但我又能體會和感受到多少呢？我從未生過孩子，我體驗不到父愛子有多深，我想像不到祂愛我們以至犧牲獨生子來贖我們罪的愛是何等大呢？我真很想更認識祂和體驗祂的愛。還有是更愛祂，更盡心、盡性、盡意、盡力地去愛祂。

徵稿

相信過去曾經參加 TAC 活動的朋友，不論是風帆課程或是遠足登山，都會感覺到這個地方的特別之處，對中心設施、工作人員、活動遊戲、甚或信仰人生都可能會留下一些特別的感受。如果你們有什麼感想或感受，請馬上寫下來然後寄給我們。我們極渴望知道你們的回應。如果你們有什麼意見或問題也希望你們寄給我們，不論是批評或是讚美；也不論是長篇大論或是短短數句，我們都誠心希望得到你的意見。來稿都會在本通訊中刊出，以供大家分享。來稿請寄：

九龍中央郵箱74539號 海谷青年中心收

T A C F E L L O W S H I P

海谷中心在市區每個月均有一次聚會，你想參加嗎？
什麼？聽道理？No, God!

別立即 say no, 大家有時也會想想信仰的問題吧：有造物主的嗎？他是真確的嗎？為什麼我要信呢？諸如此類的問題，只是平日無暇思考，我們希望大家利用這個時間一同探索、了解、發現。只有踏出尋找的步伐，才會走到要尋的地方。

聚會是說教的嗎？嚴肅的嗎？

當然不是一定。我們是挺輕鬆隨和的呢，大家一起唱詩，分享生活經驗和感受，探索、研討聖經的記載，彼此交換意見。

若果想參加，應怎樣做？

我們的聚會都是在每個月的第三個星期三晚上舉行，大家可按下面的時間和地點出席，不過最好先致電林寶珠（蝦米）5676939 聯絡，以免因偶然的調動而致摸門釘。

不要懷疑或猶豫，我們的邀請是誠意的。詳情如下：

地點：長沙灣道40號恒滿樓1字樓信義會信恩堂（太子地鐵站）

時間：晚上7:30-9:30

海谷中心活動報名表格

編號	活動	日期
<input type="checkbox"/> TAC316S	初級風帆證書班	14-17/04/95 及 22-23/04/95
<input type="checkbox"/> TAC318S	風帆技術改良班	27-28/05/95
<input type="checkbox"/> TAC319S	初級風帆證書班	17-19/06/95 及 24-25/06/95
<input type="checkbox"/> TAC320S	風帆賽艇訓練班	15-16/07/95

姓名：(中文) _____ (英文) _____
性別：_____ 教育程度：_____ 身份証號碼：_____
年齡：_____ 宗教：_____ 電話：(辦) _____ (宅) _____
地址：_____
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) _____

☆申請表請寄：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 _____	姓名 _____
地址 _____	地址 _____
_____	_____
_____	_____