

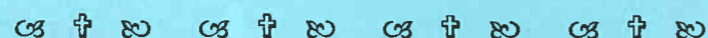
海 谷 中 心 簡 介

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。



今期目錄

頁數

活動消息	1
活動簡介	2
海谷團契	6
海谷扎記：行山樂，雙西石澗	7
谷中人語：大..大..大..廚之歌	8
美國之旅	9
舊調重彈—記北京行的幾件小事	12
海外來鴻：理性的追尋	14
阿牛病危了！	16
世界原是如此迷糊	17
好介紹：賽艇技巧（三）	18

（責任編輯：張錦泉）

活動消息（九六年十月至九七年三月）

日期	活動項目	課程編號
十月		
19-21/10 (星期六日一)	基本風帆訓練課程	[TAC347S]
及		
26-27/10 (星期六、日)		
十一月		
09-10/11 (星期六、日)	風帆技術改良及補考	[TAC348S]
24/11 (星期日)	行山樂：攀黃牛過水牛	[TAC349H]
十二月		
08/12 (星期日)	行山樂：西貢三山連走	[TAC350H]
14-15/12 (星期六、日)	工作營	[TAC351W]
25-26/12 (星期三、四)	聖誕聯歡	[TAC352C]
九七年一月		
01/01 (星期三)	行山樂：沙田針草連走	[TAC353H]
11-12/01 (星期六、日)	工作營	[TAC354W]
26/01 (星期日)	行山樂：南丫環島行	[TAC355H]
二月		
22-23/02 (星期六、日)	工作營	[TAC356W]
三月		
09/03 (星期日)	行山樂：東龍全島行	[TAC357H]
29-31/03 (星期六日一)	風帆技術改良班	[TAC358S]

第一頁

活動簡介

一、基本風帆訓練課程

課程編號 TAC347S 19-21/10/96 及 26-27/10/96

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：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。

二、風帆技術改良/補考

課程編號 TAC348S 09-10/11/96 (星期六、日)

課程編號 TAC358S 29-31/03/97 (星期六日一)

此課程是專為曾經參加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。未獲得證書者可同時進行補考。

第二頁

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。

三、行山樂

真高興行山季節又開鑼了。今期行山路線均經過千挑百選，細心安排後才向各位行友介紹，歡迎各位參加，共享行山之樂。

- (1) 活動編號 [TAC349H] 攀黃牛過水牛 難度：***
日期：24/11/96 (星期日)
地點：沙田與西貢之間
行程：沙田博康起步，過沙田坳，駁麥徑，於石芽背攀黃牛山、水牛山、下昂平
- (2) 活動編號 [TAC350H] 西貢三山連走 難度：****
日期：08/12/96 (星期日)
地點：西貢半島東
行程：三山連走。連攀二山：一為408公尺的大枕蓋；二為高366公尺的田尾山。之後，下走鹿湖高地，再攀第三座高400公尺的牌額山，下北潭。三座山如品字形分佈，各有一定的高度，一次過連走，是體力的考驗，請各參加者量力參加。
- (3) 活動編號 [TAC353H] 沙田針草連走 難度：****
日期：01/01/97 (星期日)
地點：沙田針山、草山
行程：沙田火炭起步，經河分背、禾上墩、上攀647公尺之草山，再連走針山，下走城門水塘至菠蘿壩。

第三頁

(4) 活動編號 [TAC355H] 南丫環島行 難度:**
日期: 26/01/97 (星期日)
地點: 南丫島
行程: 港外線碼頭乘小輪往索罟灣, 沿岸漫步往模達灣、榕樹下, 折返索罟灣後午膳。再步行往榕樹灣, 乘船往市區。【於索罟灣酒家午膳, 爲了方便訂位, 請於14/1前報名, 膳食費用到時人頭攤分, 大小同價】

(5) 活動編號 [TAC357H] 東龍全島行 難度:***
日期: 09/03/97 (星期日)
地點: 東龍島
行程: 西灣河乘街島前往東龍, 握佛堂門之要塞, 乃船隻進出鯉魚門必經之地, 東西海岸常有驚濤, 甚爲可觀, 欲觀全島風景, 需攀山作全島南北走。

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 24320971 或 27888755 (電話錄音) 報名。請說清楚參加者的姓名、聯絡電話號碼、參加者人數等, 中心職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, 但參加者需自備糧水及交通費用。

*****	路線艱巨, 有危險性, 步程長, 量力參加
****	部分路程險峻難行, 步程長, 量加參加
***	步程長, 需耐力
**	步程適中, 全程約十公里
*	老幼皆宜

四、工作營

活動編號	TAC351W	14-15/12/96	(星期六、日)
活動編號	TAC354W	11-12/01/97	(星期六、日)
活動編號	TAC356W	22-23/02/97	(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。歷年的現象是到中心遊玩的人多, 工作的人少。這是正常的。但到海谷工作其實是有許多樂趣的, 除了可以一展拳腳, 還可以學到二、三門手藝, 提高個人技能, 嘗試海谷的另一類活動, 付出愛心與血汗, 身體力行參予中心爲青少年服務的行動。

今年的工作重點在船隻維修及船架重建。

有興趣參加者, 請填妥報名表, 列出可以出席的工作營日期, 以便中心安排工作、膳食並通知有關詳情。

活動費用爲每人每天港幣二十元正 (膳食費用)。

五、聖誕聯歡

TAC352C 25-26/12/96 (星期三、四)

每年的聖誕, 中心都會在營舍內舉行兩日一夜的聯歡聚會, 讓各兄弟姊妹可以在這個節日裡, 暫停繁忙的訓練、維修或學習, 輕鬆愉快地歡慶聖誕。

參加各人可出席兩天或只出席其中一天。二十五日有遊戲活動, 晚上提供豐富的自助晚餐, 如參加者有意提供晚餐食物, 可事先與蝦米 (林寶珠) 聯絡。二十六日有戶外暢遊及其他遊戲。二十五及二十六日兩天均爲公眾假期, 有海下線小巴直達中心。只出席二十五日一天而需於自助晚餐後離去的參加者, 請預早通知中心代爲安排交通。

有興趣參加者, 請填妥報名表寄回本中心。

活動費用每人一律港幣八十元正 (膳食費用), 小童減半。

海谷團契 → 家庭聚會 ☺☺☺

各位海谷之友，海谷中心每個月第三個星期三的團契，將會在十一月份大革新，不論在形式、地點和內容各方面都會有很大的改變。

聚會將改在職員的家裏進行，時間多會在每個月的某一星期六下午，形式是非常輕鬆自由的。我們希望透過這些改變和突破，可以讓大家能輕鬆鬆地彼此增加認識，分享生活中所遇的事，還有可以嘗試探討聖經的真理。

聚會的確實時間和地點會在聚會前通知大家，有興趣參加的朋友，請與 Hermia (蝦米) 聯絡 28598283 (辦) / 25676939 (家) 或 24320971 (電話錄音)。

「遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。」
箴言17:9

徵稿



各位 TAC 的朋友，

如果你們對海谷中心、其活動或任何方面有甚麼感想，請馬上寫下來然後寄給我們，我們十分希望得到你們的回應。如有甚麼意見或問題都請告訴我們，不論是批評或是讚美；也不論是長篇大論或是短短數句，都是寶貴的參考，讓我們改善在中心的事奉。來稿請寄：

海谷中心九龍中央郵政局郵箱 74539 號

第六頁

行山樂，雙西石澗

明韜

每次入中心，路程雖然長，我卻甚少打睏，因此自以為對沿途的環境已十分熟悉。但今次的雙西石澗行（編者按：今年七月廿一日海谷行山樂活動342H），卻令我發現尚有很多滄海遺珠。

雙西石澗的入口就在公路旁，可是乘車經過卻很難發現，入澗之後，曲水通幽，雖然要涉水而行，在炎炎夏日卻是蔭涼可喜，兜兜轉轉爬上跳下，手足並用，一小時多卻不覺吃力，只是入澗時捨血餵蚊換來的痕癢有點難耐，幸好到達了碧扇潭，清涼的潭水又消暑又止癢，行友不止游泳，更爬上瀑布跳水，一輪嬉戲之後，又上征途，幸好開始下雨時已經抵達了郊野公園開闢的小徑。

因為下雨後，天氣轉涼，大家再沒興趣戲水了，午膳後，接上了鹿湖徑，轉上大枕蓋，此時又雨又霧，仿如仙境，到了山頂，幸好有風，間中吹開了雲霧，令我們能一睹山下四周的風光，因為恐怕有雷電，不敢在山頂逗留，匆匆下山，到了山腰，卻天色轉晴，烏雲盡散，令大家徒呼奈何，但俯覽前路卻十分有趣，下面的小山丘，一個個仿如一盤小饅頭，趣緻可愛。

開始下山後，山路轉為泥濘（因為下過雨），變成濕滑非常，大家步步為營，也難免有如在滑水梯上，此起彼落，幸好路上沒有石塊，所以只是帶來一身泥水，沒有傷害。結果到達北潭涌散隊時，大家紛紛要洗腳、洗鞋、更衣，然後才踏出市區。



第七頁

五天過去了，發覺自己的廚藝是如此差勁的——鮮有練習，加上本來對煮飯炒菜已一知半解的我，燒起菜時連應有的手藝也缺乏，你問我要下多少糖油或鹽？我也不知怎樣回答你。幸好有多名入廚經驗豐富的仁哥仁姐的相助，一頓供三十多人食用的飯菜才可以面世。

以往的我主要是負責食物的清理（把剩餘的物資吃掉），但不知從那時開始，我對食物的胃口大減（相信與榮升小廚有關），我便開始反省（或者用反省這詞未免誇張了一點）廚房工作對我的影響.....

啊！原來有三大：

- 一) 「大」堆頭（二、三十人的飯菜）；
- 二) 「大」陣象（煮飯時至少需要二名助手，有時更有四五人同時進行不同的廚房工作：從市場買回來的食物要由多人搬運）；
- 三) 「大」壓力（一時話要留意食物資源的分配；一時又發現資源不足）。

所以我決定以後在TAC都會：

- 一) 「大」食甲四方；
- 二) 「大」方地伸出援手（雖然我的作用不大，但擔擔抬抬、切切洗洗的也做得來）；
- 三) 睜「大」眼睛、張「大」耳朵學習燒菜的技巧，做到煎炒煮炸樣樣皆能。



今年夏天，海谷中心有四位成員組團到美國西岸，穿山過省，入國家公園，進大城市，遊山玩水，增廣見聞達六個星期有多。所踏足的地方有九大省七大國家公園。在這話長唔長，話短唔短的六個星期中，固然少不了有些軼事可以與你們一起分享。

一、你曾否在微弱的燈光照耀下，播放著柔和的輕音樂，在車廂內進晚膳——多浪漫，多寫意！...事實並非如你所想像，而是在山脈高地，天有不測之風雲，氣候可在瞬刻間千變萬化。雖然陽光普照，忽然可以落下傾盤大雨。我們就經歷多次「走鬼」的遭遇，湊巧屢次都在進晚膳其間碰著天降甘露，在空曠無瓦遮頭的國家公園內，只好抱著飯菜到車廂裡避難，外面又黑漆漆一片，唯有開著車廂裡的照明燈繼續進膳。

二、六月飛霜歷史慘情，重現在黃石公園。不過慘情更為動人，所以落的並非飄霜而是冰雹。話說當時正在享受柔和的陽光和香蕉花生醬三文治午餐，忽然聽到「的達的達」的響聲，大家已察覺情勢不妙，一望野餐桌桌面，嘩！已佈滿圓珠形狀的冰雹，又是「走鬼」的時間啦！三十六著走為上著，各人隨手執拾食物，再次衝回我們的避難所——CAMRY。

三、雖然身在異鄉兼在原始的國家公園，竟可享用補湯佳餚。曾否嘗試過在野外露營之際，竟飲到清潤養生的花旗參煲雞湯，強身壯體的靈芝煲豬肉湯，驅寒暖體的海味雜菜鮮肉一品窩，青翠肉嫩的西蘭花炒牛肉，令人垂涎三尺的香滑冬菇炆雞，香噴噴的煎鹽焗雞脾。你都肚餓了嗎？以上的美食，都是有勞LuLu姑娘，當然少不了我們三個幫廚和各人隨身攜帶的「私貨」材料。

四、自製生日蛋糕。適逢在旅遊的日子中是LuLu姑娘牛一的大日子，我們三個「諸葛亮」決定給她一個驚喜，聯手泡製了一個清晨生日蛋糕——七層高八吋直徑的新鮮、熱辣辣、香噴噴煎鑊出

爐的鮮牛油、果占、花生醬加糖漿班戟大蛋糕。LuLu 姑娘聽過生日歌後就在大自然的懷抱裡慶祝了她的生日。

五、朱古力及雜果仁生果乾 — 我們的救星。我們在冰川國家公園內行山時經常吃著朱古力及雜果仁生果乾，並非只為補充勞動所消耗的體力，而是天寒地凍，衣物不足，只好靠它所提供的熱能幫助保暖。

六、山賊 — 豈有此理。意料不到！在崎嶇偏僻少人踏足的大峽谷谷底山徑，竟有著一群個子細小的流氓之輩，結伴四出狩獵可偷取的食物，就是乾糧也不放過，牠們就是小松鼠。話說當時我們正在陶醉於觀賞大峽谷底的絲帶瀑布，小松鼠們嗅到放在石頭上帆布腰袋內的朱古力和雜果仁生果乾，牠們尖利的牙齒已成功地咬破了粗糙的腰包，正當準備進攻保鮮袋時，恰好被我們及時察覺，我們即時從山坡上大喊，喝止牠們要不得的行為，牠們事敗逃去，我們才能保存隨身的救星。

七、有免費 T-Shirt，調味料，新鮮彩虹鱒魚和乾木。流浪異鄉，故然想探討當地的風土民情和品嚐地道美食。經過超級市場收銀員姐姐指點迷津後，我們便驅車前往一小鎮家庭式的餐館進晚膳，在進膳其間，少不了與餐館老板娘寒暄及問安，到付賬時，他們卻送上一件 T-Shirt 及一樽調味料作手信，真是客氣。另外，在黃石公園內，隔鄰營地兩父子釣獲很多彩虹鱒魚，並送了兩尾清潔了的彩虹鱒魚給我們，我們絕不會拒他人於千里外，一於多多益善，少少無拘，那兩尾鱒魚肉質和顏色，有若三文魚扒，鮮甜肉嫩，想起都回味無窮！除此之外，又有營友送我們乾木起火取暖，省回我們買木的花費，可知道在山區地帶，入夜後氣溫可降至 10 度或以下？有營火保暖實是求之不得的。

.... 旅遊中的軼事未能盡錄，但回顧整個行程，我自己有很多感恩的地方：

一、感謝神為我預備這次的旅程。"Delight yourself in the Lord and He will answer the desire of your heart." 以上的經文，對我而言是很真實的。我參予海谷中心的活動，目的是事奉神，沒有期望有甚麼的回報，只在乎從中經歷神的同在和與中心一起成長，讓神用我作流通的管子，將神給我的祝福帶到我身旁的人群中。而神卻使我期望多年的黃石公園及大峽谷之行可夢想成真。我本將這渴望放置腦後，預備放大假回美加探親和休息，好奇妙，「洛基山脈」又被人提起兼有人有興趣探索美國原野生活。多謝天父的預備。

二、*You may ask for me for anything in my name and I will do it.* 在旅程中，我懇切為到我們的身體健康和路上安全祈禱，神都一一答允，我們四人都安全無恙回港。當中各人都有小毛病，但神都醫治，沒有阻礙行程。而路面情況良好，公路上的司機又很守規矩和小心駕駛，沒有任何不必要的意外。祂保守我們路途上的安全，即使超速駕駛而被巡警截停都未被罰吃“牛肉乾”。感謝神！

三、*God is my provider and He provides all my needs.* 黃石公園和大峽谷公園是世界出名和熱門的暑期渡假勝地，營地租用早在一年前已開始接受預訂，而我們卻直至三月才能決定行程和日期，而六月中旬已是美國家庭出遊的日子，這兩點因素對我們租用國家公園內的營地都很不利。但神卻一一為我們安排，在每一個要落腳的地方，無論在國家公園，甚至在路途中之住宿問題，祂都為我們預備 — 價錢合宜的旅舍和超值的國家或州立公園。

總括而言，我感謝在我身旁而我又看不到的神，祂在每一件事上都為我開路，又有三個伙伴看顧，讓我感到身在舊約記載的“亞比雅打敗耶羅波安”、“亞撒打敗古實人”及“約沙法打敗摩押人與亞捫人”這三個事件之中。（歷代下 13, 14, 20 章）“他們仰賴及尋求耶和華，耶和華就賜他們四境平安。”