

# 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
海谷札記：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, 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

## 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。



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。”



## 《舊調重彈—記北京行的幾件小事》

亞水

經歷了幾許波折，終於可以踏足神州大地的中樞——北京。飛機著陸的一剎那，心裡禁不了陣陣興奮。早在大學畢業那年，已計劃要到北京，好好的認識這中國政治、經濟、文化的重鎮，感受這處的人情風貌。不巧，當時北京正是風雲幻變，形勢難明之際，終於沒有成行。延宕至今，仍然未能忘懷昔日種種，惟「逝者已矣」，歲月不再，從前少年於今亦屆立身之年，遂定暑期之中偕妻同遊北京。

跟隨旅行團旅遊，總不免遇上些有趣之人、特別之事，或見解精審、或言論悖謬，其實都只可算是小事，不值得多談，但偶然想到，自覺仍可略說一二。

參加的旅行團以價廉物美招徠，臨行前友人見笑，指若信以為真，定必失望，更戲言宣傳語句正確之意思：「住得偏僻，食得『的般』廣東俗語，意即量小，質劣。、遊得急逼……」。剛到北京，便由領隊、導遊帶到地壇裡的飯館午膳，由於出發前並無舉行茶會，故此跟各團友並未認識。同檯的團友，有戴先生和余先生兩家，雖少不免閒聊幾句，但大家都是各守陣地，未有深入的傾談。座中戴老先生對飯菜略有微言，指旅行社安排的飯館和飯菜不佳，都只是蔬菜而已，未有精美可口的肉食。午後參觀故宮、景山(煤山)公園等地，晚飯安排了餃子宴。同檯的又是午飯時的團友，檯面上，放的是各式餃子。大家吃不了幾口，在座的戴老先生又論到餃子並不美味，只放些菜作餡料。而且似乎有點酸味，不大新鮮。跟著大加批評，指北京並無美食，還是香港的餃子、鍋貼等優勝。接著的幾天，戴老先生都對食物諸多挑剔，最妙的一次，大家吃完烤鴨宴，正預備到東華門夜遊，車上戴老先生又提到為甚麼北京沒有燒臘吃？從沒有想到這會是個問題。首先烤鴨已是燒臘之一，何況各地有各地之風味食物，根本不能、不應作比較！很久沒有想到這些，特別是香港人到外地旅遊時的心態，究竟是甚麼？這位戴老先生讓我想到華人在海外並不

太受歡迎的原因，或許正是無知。不單是旅遊的無知，更是自強自重的無知。中國人何時才會頂天立地？不再讓人家鄙視我們的無知。

另一位可記的團友，姑諱其名稱郭小姐。這位同行者，常常有驚人之語、駭人之舉。也是夜遊東華門的事，車上郭小姐問到北京晚上路燈稀少，會否給歹徒有可乘之機？導遊立刻還以顏色，以廣東語堅決的表示，如果北京真的治安不佳，也是因為郭小姐到北京來，如果她不來，北京根本不會有治安問題云云。這可是十分少有的回答，因為遊客是導遊小費的收入來源之一，如果導遊跟遊客的關係不好，這項收入肯定會有影響。導遊這種態度，對香港遊客來說是不能接受的，因為香港人慣了指東指西，總要自己說的算數，別人都不及自己。而導遊的回答卻讓我感到一點自尊自重的意味。到底這是自己生活的地方，這是中國的首都，這是民族的志氣。怎能隨便給無知的人胡言亂語？

誠然，我不以為北京已是無懈可擊，這處仍有許多不足之處，或許，留待有機會再談。這裡只可提到兩件小事，及一些不大可取，又或是偏激的看法。



「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖然眼不能見，但籍著所造之物，就可以曉得，叫人無可推諉。」（羅1:20）

在海谷成長的我，對以上的金句，毫不陌生，雖然經常流連於山與水之間，亦十分陶醉於大自然的美麗。可是卻無法把主與大自然聯上關係。山與水的配合是那麼自然，對於大自然是造物主創造的，抑或是不需要任何解釋而自存的，於我並不重要，因為我已樂在其中。每逢週末，離開繁囂的都市重投大自然的懷抱時，便仿如有回家的感覺。

我很喜歡這個家，由於太珍惜，故此亦經常恐懼會失去它。然而，我極不願意的事情發生了，我失去了心愛的家。有時挫折也是祝福，人於失意的時候會多花時間去思考人生重要的問題。我嘗試從聖經尋找答案，但很失望，經文解答不了我的問題。但與此同時，我卻對這部聖經發生了興趣。我認同它的教訓，但卻無法接受舊約部份的經文，因為其所記載的事情實在太殘忍了，曾與基督徒討論，但他們的解釋仍無法使我滿意。

雖然如此，我對聖經的興趣，卻愈發濃厚。我實在不明白，假使聖經本身有矛盾而又難以令人信服，為何仍有那麼多人全心信靠聖經內所記載的基督呢？我嘗試從學術角度，以客觀的立場分析基督教所宣揚的神存在的可能性有多大。我拜讀多個推證神存在的學說。那些論證無論多嚴謹，結果仍是被後世的人所攻破。至此，我得到一個結論，世上沒有一個論證可以證明或者否定神的存在。

在這個理性追尋的歷程中，我體會到人的自大。人既是受造之物，又豈可以其有限的知識，以求明瞭無限者的謀略。正如羅馬書所記，人所能知道的，神已經給他們顯明。這時舉目觀看，不期然會明白到那山和水不就都是神作為的印證。

對上期（編者按：九五年七月至十月海谷通訊）“神可相依”一文很有同感，人世間有許多苦難，很難有完滿的解釋。但正如約伯的經歷，在與神相遇時所得的平安和喜樂已遠超一切之上。對於能否明瞭苦難的因由，似乎已經並不重要。

現在的感受，正如相識了一位新朋友，祂既是我理性所認知的，同時亦是實際生活所能接觸到的。但由於是新相識，故此仍有陌生感。雖然認識祂的朋友都說祂是慈愛的，但我想還是我花點時間與祂相交，進而多一些了解祂的性情罷。

倘若此文能引起你的一些啟發或共鳴，對筆者來說，已是十分快慰的事。

【編者按：作者曾是海谷多年職員，現移居澳洲，開展人生新一頁】





## 阿牛病危了！

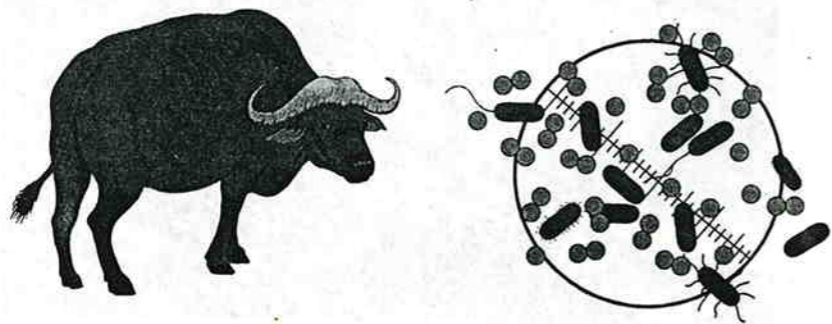
李大夫

根據本大夫之診斷，阿牛的病情十分嚴重，如不從速就醫，恐怕命危了！

據過往之觀察及從阿牛之外貌斷定，阿牛的主要病況是血管閉塞及嚴重貧血。血管閉塞主要是源於血管內（包括大動脈及大靜脈）有大量舊廢物及血管壁之細胞突變擴張，以致血液不流暢。此現象嚴重影響大腦細胞的生長及正常運作，而直接受控之神經中樞及身體各部位也同樣受影響，出現不協調及混亂之現象。再者，血管閉塞也會令到四肢充血過多，出現滲血現象以及四肢某部位發生不正常之突異生長。

而阿牛之另一病況乃嚴重貧血，這現象在阿牛年輕時還可以，但現今一把年紀，這貧血現象便對阿牛產生可以致命之影響，此症狀之最大損害乃全個人步伐緩慢，生命力弱，神經脈衝混亂，視力模糊，最終對整個人之全身細胞也有嚴重之傷害。

縱然本大夫行醫多年，但也感束手無策。據天機遺洩，阿牛身體中之每個細胞必須先自行醒覺，生長，再發揮其生命力，生出強力的細胞鍵，互為連結，阿牛才會有再生的機會。



【編者按：此文似乎應作內部傳閱，但編者決定尊重投稿者之發表權】

第十六頁

## 世界原是如此迷糊

方振昌

Hello!大家好，估不到首次會面差不多成了永訣！（說笑！）

猶記得農曆年初七第一次隨大家遠足吊燈籠山，原先以為沒甚麼大不了，自問在冬天時差不多每一、兩個星期遠足一次，估不到糊裡糊塗竟發生自己下山時不幸墮山的駭人意外，在醫院昏迷了七日，到稍為清醒時倒不知發生了甚麼事，前後住院約七個多星期，再在家休養兩個月才能返回工作崗位，聽院方說，這次復原得非常快，真是不幸中之大幸。

現在事隔半年，除醫院、家人、朋友、同事的關心和鼓勵外，倒有兩點感受非常有趣。

第一、從不幸墮山到張眼瞥見自己的親人，中間約個多星期，發生了甚麼事？感覺痛苦掙扎嗎？我都全不知道。只覺迷迷糊糊，初時嚴重暈眩，前一個多月才減至稍為暈眩。放膽推論，如果當時我墮山時不幸傷重身亡，應該連事前事後的恐懼、痛苦也全然不知。消極的說，快速死亡原來全無痛苦、恐懼，因為死亡連生前的記憶也完全毀滅。積極的說，快速死亡是上帝的恩典，令人不須要再受人生的痛苦煎熬，真是感謝，感謝上帝把原先世人以為懼怕的事情，變成不用懼怕。

第二、在九龍醫院療傷康復期間，我每天均要接受職業治療和物理治療，有時是心理治療，他們重視病人的體能及智能康復，治療師通常考驗我的記憶力及認知判斷，初時我非常迷糊，時有錯誤，幾近白癡，可能經常注意認知判斷的準確程度，後來逐漸康復，竟感覺護士及親人的出錯比自己還要多，真是啼笑皆非，莫非他們的智能亦有待康復？（說笑！）

現在事過境遷，一切亦已回復正常，這次的墮山意外及醫院康復只是人生的點滴罷了！有機會，下次在山上與大家再談。

第十七頁

九六年十月二日

### 3. STARTING MID-LINE

#### When Should You Start Mid-line?

1. When there is no bias on the line and no tidal advantage at either end. By starting in the middle you lose nothing and have the flexibility to go either way if one side begins to pay.
2. If there is a port bias to the line but tide favours the right of the course. Starting at the port end is risky because you have to cross the whole fleet to get right. Starting in the middle is a good compromise.
3. If one end is favoured and causing excessive bunching.
4. If you want to play safe. If you have good boat speed or if you are leading on points, start in the middle.

#### Don't Start Mid-line

1. If there's a round-the-ends rule. If you are pushed over the line you'll never make it to one end.
2. If the current is with you. It's very difficult to judge if you are being pushed over.

#### Mid-line Starting Technique

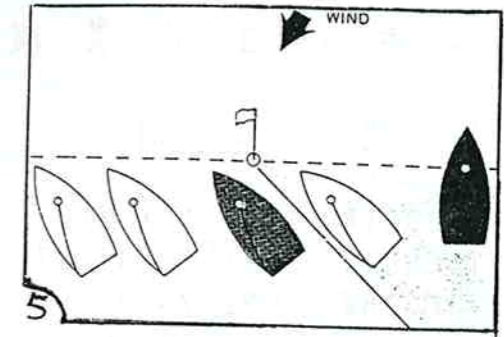
With two minutes to go you should be on port, slightly behind the line that's beginning to form. Tack into the windward end of a hole and slow down by pushing out the boom. Don't stop completely or you will drift down and close the hole. Try to keep your bow level with the boats to windward. Most important of all is to try to keep two or three boat-lengths away from the boat to lee-ward.

### 4. STARTING ON A STARBOARD-BIASED LINE

The committee often lays a small buoy on or near the line. This is the inner distance mark (IDM) and you are not allowed to pass between it and the committee boat. The purpose of it is for the committee member to see down the line otherwise one sail right beside him might completely obscure the start.

#### Starboard-End Danger

The biggest danger is of being squeezed out. The right-hand boat in figure 5 has no rights over black who can push her the wrong side of the IDM.



#### Starboard-End Advantages

If the line is biased to starboard you gain ground to windward by starting near the windward end. After the gun you can tack onto port and go the way you want. If you start at the port end, you will have to battle across the whole fleet to get to the right hand side.

#### Starboard-End Starting Technique

If you want to be sure of getting away with a reasonable start, try to be right by the IDM at the gun. Ideally you want to be two lengths from the IDM with a minute to go, and then move forwards close-hauled as slowly as possible so you arrive the IDM at the start. Boats to windward are squeezed out, while boats to leeward cannot touch you since you are already sailing as close to the wind as you can. So how do you get into that position two lengths from the line? One method is to come in high, raise your centreboard and drift down into position. Another is to sail in slowly on a closehauled course. All this is simple to say, but hard to put into practice. If you find yourself above the ideal course raise your centreboard early and drift down. Alternatively, you can tack off and try again. If you find yourself to leeward of the ideal course, you may be able to put in quick tack to get across to it. If you are late - don't panic. Wait until the front rank starts, then tack as soon as you can clear the committee boat.

#### What's Next?

Unless the right hand side is very favoured, sail on for a while on a starboard tack. This gets you back in touch with the middle of the fleet; once in the centre you can control things better. However if you get headed badly you must tack or risk all the boats to leeward of you crossing ahead.

(Extracted from "TACTICS" - Rodney Pattison)

# 海谷中心工作營報名表格

編號	日期	
<input type="checkbox"/> TAC351W	14-15/12/96	(星期六、日)
<input type="checkbox"/> TAC354W	11-12/01/97	(星期六、日)
<input type="checkbox"/> TAC356W	22-23/02/97	(星期六、日)

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) \_\_\_\_\_  
 【參加者須自負意外責任】(電話) \_\_\_\_\_

☆申請表請寄回：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 _____ _____ _____
--	--

# 海谷中心活動報名表格

編號	活動	日期
<input type="checkbox"/> TAC347S	基本風帆訓練課程	19-21/10/96 及 26-27/10/96
<input type="checkbox"/> TAC348S	技術改良及補考	09-10/11/96
<input type="checkbox"/> TAC352C	聖誕聯歡	25-26/12/96
<input type="checkbox"/> TAC358S	風帆技術改良班	29-31/03/97

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) \_\_\_\_\_  
 【參加者須自負意外責任】(電話) \_\_\_\_\_

☆申請表請寄回：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 _____ _____ _____
--	--