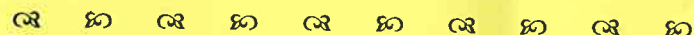


T.A.C.是Tolo Adventure Centre的簡稱，中文名稱為「海谷」，是由一群志願基督徒負責組織及推動之不牟利獨立團體。

海谷的會址位於西貢半島北部之海下，房舍和設備雖然簡陋，但亦足夠應付課程所需。

海谷舉辦多類活動，其中以戶外活動為主。我們主要在秋冬期間舉辦遠足行山，在夏季則舉辦水上風帆課程。

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。



欄目	目錄	作者	頁數
活動介紹	活動消息	TAC	1
活動回響	行山日記	Ian	4
好書分享	《基督5分鐘》	阿虫	5
港人講心	邁進廿一世紀	城市人	6
港人講心	人民力量!?	港客	8
信仰園地	再談兩個信仰詞彙	泉	10
活動指南	你有汗嗎?	行山專家	12

## 活動消息 — 2001年2至6月

日期	活動項目	課程編號
2月		
04(日)	行山樂—迷蹤鎖羅盤	TAC469H
25(日)	海谷團契	TAC470F
3月		
10-11(六、日)	工作營	TAC471W
25(日)	海谷團契	TAC472F
4月		
13-14(五、六)	復活歷奇營	TAC473L
22(日)	海谷團契	TAC474F
5月		
12-13(六、日)	工作營	TAC475W
27(日)	海谷團契	TAC476F
6月		
10(日)	海谷團契	TAC477F
24-25(日、一)	一級風帆訓練班	TAC478S

## 一、行山樂

今期行山路線均經過精心挑選，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。

TAC469H 迷蹤地帶鎖羅盤 04/02/2001 (星期日)

難度：★★★ (崎嶇山徑，需有遠足經驗，意外責任自負)  
大埔火車站集合，新娘潭起步，烏蛟騰登山，經阿媽笏、分水坳至荔枝窩大休，小徑往旅行陷阱鎖羅盤探秘，過尖光峒下谷埔，鹿頸散隊。步程六小時。

報名日期：活動舉行前二十天開始接受報名，舉行前三天截止報名。

報名辦法：於任何時間致電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：活動不收費用，但參加者需自備糧水及自付交通費用。

## 二、海谷團契

TAC470F 25/02/2001; TAC472F 25/03/2001;  
TAC474F 22/04/2001; TAC476F 27/05/2001;  
TAC477F 10/06/2001。

TAC是一個大家庭，透過不同的活動，我們不停地接待來自四方的朋友，幫助他們接觸大自然，從而認識創造的主。TAC的活動，除了在西貢舉行外，也會在市區中舉行，海谷團契便是其中一種。在未來三個月中，我們會從下面三個方面去探討在TAC中體現教會的喜樂。一、TAC的職員經常要統籌和負責各種活動，由教練以至廚房，修理帆船至每夜倒垃圾，他們如何在繁瑣的事務中謙卑自己，體現到服侍中的喜樂。二、TAC如何能有基督裡合一的喜樂。三、TAC由十多年前的建立，以至一直的運作，都是建基於相信基督，TAC如何能體現在相信中的喜樂。

團契聚會時間是上述星期日的下午三時至五時半，地點在海谷職員的家中，費用全免。有興趣參加的朋友，可於聚會舉行前致電Hermia(蝦米)91029710，或致電27888755(電話錄音)，留下姓名及聯絡電話，蝦米或有關職員便會告知聚會的舉行詳情及地點。

## 三、工作營

TAC471W 10-11/03/2001 星期六、日  
TAC475W 12-13/05/2001 星期六、日

今季的工作營，主要重點是翻新營舍和改善營舍的電力供應系統。我們誠意邀請你入營幫助。中心會安排膳食及交通。

有意參加者，請於任何時間致電27888755(電話錄音)，留下姓名、聯絡電話號碼、參加人數等，中心職員會盡快回覆，通知集合時間、地點及有關資料。

## 四、復活歷奇營

TAC473L 13-14/04/2001 星期五、六

復活歷奇營由海谷中心及基督教巴拿巴愛心服務團合辦。對象是該團的團員朋友，希望透過接觸大自然，讓參加者體驗上帝的能力和實在以至人的限制，另又透過歷奇活動、集體遊戲、獨處等來認識自己，學習接納他人和建立良好的人際關係。參加者由巴拿巴愛心服務團招收，海谷中心不接受報名。

## 五、一級風帆訓練班

TAC478S 24-25/06/2001 星期日、一

一級風帆訓練班主要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。凡完成課程者都可獲頒發本會的一級風帆證書。參加者須年滿16歲。

**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

**參加資格：**年滿16歲，不一定要懂得游泳。

**截止日期：**活動舉行前兩星期。

**活動費用：**課程收費港幣200元，包括教材、用具、膳食及住宿。請勿將費用連同報名表寄上，接受申請後會另函通知繳費。

## 行山日記

Ian

1/1/2001 星期一 天晴

早上，吃過早餐後，我們（爸、媽和我）便乘搭地鐵到東涌集合。泉哥哥簡略地介紹了今天的行程後，我們便出發。全隊共 35 人。

第一站是東涌康樂中心的廁所。旁邊的空地有很多童軍在露營。去過廁所後，我們便繼續上路。

我們步行了三十四分鐘後，便經過散頭村。在這裡，我們看見很多村屋，大部份都是重門深鎖，沒有人居住。

十一時七分，我們在一個小沙灘停留了一會兒，拍了一些團體照片。拍完照片後，我們就繼續向大澳前進。

跟著，我們便經過山坡上的一片大石，在這裡停下來，遙望赤臘角機場，觀看飛機起飛和降落。

過了三十分鐘，我們經過沙螺灣村。那條村好像是一條圍村。我在圍牆外拍了一張照片後，便繼續前進。

午餐地點是散石灣。那裡有一個沙灘和一個長碼頭。有些人在碼頭上或在沙灘邊吃午餐，我們則在亭子裡吃，因為外面的風很大。吃過午餐後，爸爸發現了一個海蝕洞，我和 Alex、Alan 一起到洞裡玩，又拍了一些照片。到下午一時三分，我們才起程。

下一站是散石灣附近的一間廁所。去過廁所後，我們就繼續上路。

一時三十五分，我們便經過深屈村。很多村屋都是平頂的，我們看見一個村民在他屋頂上休息，很有趣。

在最後的一段路上，我和 Alex、Alan 一邊走，一邊作故事。接近大澳的時候，我們經過一個山脊，可以看到大澳的全景。大澳又稱為香港的威尼斯，因為很多房屋都是建在水邊。

我們到了大澳，就一直向碼頭行去。途中有很多店舖和攤檔，我們買了茶果、茶葉蛋和烤魷魚。到了碼頭，我們就乘搭渡輪回東涌，一天的旅程到此完畢。

今次的旅程很好玩，路也容易走。其中有一位七十多歲的婆婆也能行畢全程，大家都稱讚她老當益壯呢！

[註：Ian 現年 11 歲，多年前隨父母移居悉尼，卻仍能以中文書寫自如。]

## 《基督 5 分鐘》

亞虫

《基督 5 分鐘》正如它的序言中所說，乃繁忙都市人的心靈清涼劑。阿虫在上一期的【好書分享】專欄內，曾提到現今生活壓力之大，令人追得透不過氣來，往往容易在生活中迷失。雖然此書名為《基督 5 分鐘》，阿虫以一個不是基督徒的慕道者看來，亦沒有一點說教的感覺。反而被書中簡單的陳述所吸引，它提供了活潑生動的生活例子，深入淺出，為阿虫心中的疑問提供了不少答案。

書內前言中以「生有限、活無限」為點題，希望叫人擺脫「忙、亂、倦」，好能在香港急促的生活節奏中，仍可保持內心的「平靜、安穩」。全書共分三大部分：「人與我」、「環境與我」、「神與我」，叫人不獨學習如何與人相處，更要先處理好自己內心的後花園，才能迎接祂的腳步。如聖經『箴言』第拾六章第九節所說：「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」書中共 102 篇短文，每篇短文均附有精選的、相關的聖經金句節錄，並有提議的相應行動，給讀者作為參考。故不單只寫來抒發感受，亦有為讀者試尋出路。讀者可試在行為上實踐，看看會否有「行出來由不得我」的感覺。

阿虫特別喜歡其中一篇「人群中的孤單」，文中提到與其在互聯網上 ICQ，尋找陌生人傾訴，為何不能與身邊的人交心，甚至不能與家人交談呢？要去掉孤單是要由自己的身邊開始，而非一味的向外求。另外作者亦在不知不覺中滲入不少現代心理學的概念，如“‘I’m OK, you’re OK’”這種雙贏的觀念，其中阿虫最為欣賞的是文中提到寬恕也是要付出心力和勇氣，問題是人們能否以接納代替怨憤。筆者更在另一篇文章內提出坊間的看法：「退一步海闊天空」、西諺的“‘It’s easy to forgive but not forget’”及聖雄甘地所說的“‘An eye for an eye make the whole world blind’”，作為討論的回應。

在困倦、疲乏的工作後，香港人大都選擇吃喝玩樂來作麻醉及舒緩。但很多時都弄巧反拙，心靈的枯乾不是玩樂或漫無目的的休息可以解決的。在「告別困倦」及「告別重擔」的兩篇短文內，筆者提示了現代人怎樣可卸去壓力，強化心靈，好好面對每天外間的風風雨雨。若你想每天生活趣味盎然，人與人的相處手到拿來，掌握生活的重心，使生命更為充實及豐富，此書必定不會令你失望。

書籍介紹：《基督 5 分鐘》，黃鴻麟、陳坤德、廐國雄著，突破出版社，2000 年五月版。

## 邁進廿一世紀

城市人

，，，，，，：：：：？？！！「」「」——《》《》【】【】

廿一世紀所帶來的是一種新的聲光化電的文明：電影、電視、電腦和電子將會統治一切。樂觀的未來主義者認為電子媒體的「虛擬世界」，是全球新文明的開始。形式和工具改變了，思想和內容當然不同，廿一世紀所遲現的將是另一種新的華麗還是無悔的沉淪呢？廿世紀剛剛過去，人類文明在過去的一百年彷彿取得了前所未有的進步，也付出了慘重的代價，留下了不少悲歡和血淚。現在，值得大家焦慮的問題更多：物慾橫流，人文精神萎縮，家庭倫理觀念殘存不堪，人際關係疏離，社會公義不彰；種種不合理和不道德事俯拾皆是。未來的新人類及我們在邊緣掙扎的半新不舊的人將如何自處呢？

其實九七回歸之後，香港經歷了不少變化，香港競爭力愈來愈弱，生存空間亦越來越細了。但香港人總是愛坐著說政府這樣不是，官員那樣不對，誰人又虧待了你呢？總要問問自己：「我又付出過甚麼呢？」九七問題挫了香港人一貫的氣燄，正好讓大家反省一路以來的順境，並不是必然的；甚麼都可以輸，但不能夠輸了鬥心。在社會中面對爭競、生存，大部分人惻隱良知的的心凋斃、面對生活困難勇氣不足、缺乏自信開朗的健全人格，暴露了現代人的精神心靈匱乏，個人價值蕩然無存。機器替代人力，科技侵佔人文；這一切所帶來的，究竟是對人類文明的讚美還是咒詛呢？

廿一世紀，人類要面對的、抗衡的不單有逐漸變質的大眾文化，還有染污了的思想，是非觀念的滅亡——反智、反傳統、反道德。一日千里的科技，不斷改變的步伐，加上煩人的生活擔子，人際間的疏離；人與人之間的心靈再難互扣，而是相見仿如不見，有口卻難溝通。如此下去，究竟怎樣素質的人才能超越這種生活呢？

「自己決定的事情，就由自己承擔。」十分喜歡這名現代香港大學生的做人宗旨——「不要跟風，就算當你的選擇跟大多數人不同時，不必害怕，只要肯定了自己的目標，勇往直前便是；我們要做一個有獨立思考的人，而不是羊群中的一員。」非常認同以上的講法，這個年頭做人不易，不同的角色衍生不同的期望，身邊人亦投射了不同的評價，孰高孰低，難以下結論。現代人的確愈來愈難做了；我們可做到的，就是做好我們的本份。

要能有這份自信，抱擁這樣的胸襟，人就要能把目光遠離這個花花世界，尋回生活的重心。人不能只是單向發展，人要懂得去調節；工作、學習、休閒；家庭、朋友、自我空間、屬靈生活等都要有所平衡。多看書、多閱讀，愛上閱讀；試讀深度分析的專題報道，再加以思索、整理，建立自己的思想網絡，重塑做人做事的價值觀，而不是被大眾文化牽著鼻子走。

另外，不斷的學習，對各種事物抱持開放的態度，倘開心靈，但仍緊記擇善固執，大是大非要分明；相反，面對不盡如意的世事，練就剛強柔韌 (Resilience) 的態度，溫柔如水，卻能滴水穿洞，無孔不入。對生命常抱持一顆感恩的心，不為甚麼，只因你眼能見、耳能聽、又能吃飽穿暖，不已經夠你感恩了嗎？凡事絕不能養成理所當然 (Take things for granted) 的態度，一切要抱持一份「平常心」，陰晴風雨，乃大自然的定律；人又豈能強求甚麼呢？只要能有這份「放下」、「不執著」的心，一切自當海闊天空，任君遨翔。

踏進真正的新千禧，祝願每個香港人均能樂觀而又積極地開拓我們的「勇敢新世界」—— Brave New World!

，，，，，，：：：：？？！！「」「」——《》《》【】【】

## 人民力量!?

港客

最近又見到萬人空巷的鏡頭，在電視新聞報告中出現。雖然事發在菲律賓，本應事不關己，但卻給我這個香港人深深的感觸。那一股令世界注目的「人民力量」，看似是民主的鬥士，為無助的平民百姓申張正義、爭取權益，為落後的社會經濟斬妖除魔、開天辟地。但一次又一次展現「力量」之後，卻又似乎只是斬妖有餘但開天乏力。究竟這樣的「人民力量」能帶來多少果效？是否進步的力量？給我們香港人又有多大的啟示？對於這些問題，我仍滿懷疑惑。

作為亞洲發展中國家之一，菲律賓曾經有過一段相當長時期的專政統治。但令人詫異及鼓舞的，是在馬可斯年代出現了所謂的「人民力量」，成為改朝換代、「還政於民」的政治動力，亦為「民主」在亞洲的發展帶來了新希望。

亞基諾夫人是首位由洶湧澎湃的「人民力量」推舉出來的民選總統，當時曾給予不少菲律賓人民無限的新希望，但不久她便顯示出非大將之才而要退位讓賢。拉莫斯接著透過民主憲政之途得以繼位，但不久亦因不敵複雜的政治角力和經濟問題而被「人民力量」掉棄。埃斯特拉達以基層人民的戰士形象崛起，在「人民力量」的支持下，經全民普選，以大比數得票勝出成為新總統，再次給予數百萬平民百姓新的希望。但其在位多年也沒有多大表現，繼因涉嫌貪污受賄，而被同樣數百萬平民百姓在未經正式審訊之下，以「人民力量」展現的模式推倒。電視畫面出現歡賀阿羅約夫人宣誓就職總統時，萬人空巷的興奮與歡樂景象，相信這盛況不比亞基諾夫人、拉莫斯和埃斯特拉達得勝時遜色。但回想在這之前的萬人空巷示威、遊行、擲石、派系對打、衝擊總統府等，那種「人民力量」亦同樣毫不遜色。思前想後，這些「人民力量」給我強烈的矛盾感和疑惑。

一個個由「人民力量」推舉出來的領袖，都未能如人民所願，完成「人民力量」的訴求。十五年的「人民力量」彷彿只能反反覆覆地來回踏步，似乎只能給人短暫的幻想，表面的一時成功。在表達不滿和推翻當權者時，「人民力量」似乎真的所向披靡，無所不能，百戰百勝。但在解決積弊和建設新秩序時，「人民力量」又顯得那麼軟弱無力，遙不可及，累戰累敗。「人民力量」是否只能用作消極的抵制、

投訴、破壞，而不能進行積極的反省、輔助、建設？如是者，「人民力量」是成功的還是失敗的？

再看西方已發展國家所推崇的「民主」體制，在某些方面實與「人民力量」有相似之處，就是同樣標榜建基於人民的力量，尊重人民的力量，但亦會濫用人民的力量。西方民主國家的民選總統和政府官員，無論在美洲或歐洲，無論是透過那一種模式的民主選舉機制而取得人民賦予的力量，同樣會有令人訝異心涼之處，貪污受賄、荒誕淫亂、以權謀私、任人為親、玩弄政治，如此種種，相信也不一定比埃斯特拉達遜色。如是者，其所謂的「民主」又是否真如流傳中所說的那麼好，那麼理想？

回顧香港，身邊不少人都異口同聲，指責特區政府庸碌無能、政策混亂，官員濫權專政、黑箱作業，政治機制不民主、政府脫離群眾。無論在回歸前或回歸後，要求加快政制民主化和擴大民選基礎，都是香港政制發展爭議中的一大訴求，彷彿這就是靈丹妙藥，能使香港政府變得賢能仁義、英明果斷、管治得力、政策得宜。雖然筆者也認同他們對港府的指責，卻未敢苟同這所謂的靈丹妙藥。如果西方的民主和菲國的人民力量，真如以上所說的斬妖除魔有力，選賢任能不成，那麼我們又怎能寄望於「民主」這顆「靈丹」，可以帶來一個理想的世界。

追本溯源，筆者對「民主」或「人民力量」的懷疑其實與信仰有一定關聯。自從始祖犯罪，世上已無義人，人的本性亦已墮落，無力單憑己力而得以成善成聖。民主與人民力量無論是推舉一個總統、一個國會或整個行政機構來作管治，在位者也只不過是一個或一些有限的、渺小的、軟弱無力的「罪人」，就算他們不徇私、不淫亂、不枉法，他們又有甚麼超凡智慧、脫俗才華，能夠成就理想中的美好世界。在這現今世代，人的墮落越來越深，人的質素也越來越差，民主與人民力量所能達致的也就越來越有限。若要民主或人民力量真能有所作為，最終還得解決人有罪性的問題。只有歸向神，人才得拯救，脫離罪惡，稱義成聖；只有得力於神、歸向神的政權，才能免於墮落，有所成就。當我們在追求地上的理想邦，尋找一個沒有漏洞的政體，努力完善民主的機制，卻忽視屬靈的拯救、屬神的道，我們又是否渾然因果不分，徒然捨本逐末。

2001年1月31日特區之內

## 再談兩個信仰詞彙

泉

### 啓示

從概念而言，啓示的字意是指將隱藏的事物揭露，讓人看見和知道真象。在聖經中，啓示的意思是指神將祂的權能和榮耀、本質和性情、意旨、行事方式，和計劃主動向人透露，叫人可以認識祂。

從內容而言，神的啓示既是陳述又是命令，兩者都是規範性的。神給人啓示，並不是在傳遞無須人履行義務的資料，而是給予一套信仰與行為上的訓令守則，要求人相信並順服。

從焦點而言，神的啓示有兩個。一是向人顯露祂自己，包括祂是誰，祂過去、現在、將來的作為，及祂對人的要求。二是向人顯露祂的心意，這種啓示是神親自面對人，親身向個別的人說話，讓他們認識祂，神是這種啓示的原創者、主題和傳信者，要求那人親自回應祂。神不但藉著聖經啓示祂自己，更藉著聖經啓示祂的心意，向人說話。聖經是啓示的真理。

跟據聖經的教導，神的主動啓示是必須的。這是因為神的超越，祂與人的本體迥然不同，人以有限的本體，根本不可能認識無限的神。再者，自從人犯了罪，人對神的洞察力已被撒但所蒙蔽，所得到的認識，只會與神背道而馳，沒法真正地理解神。正因如此，神必須主動啓示，祂不但是創造的主，亦是救贖的主，人才能有機會藉祂的啓示認識祂。

在舊約中神與亞伯拉罕的後裔所立的約，是神向人所宣告的啓示。而有關這約的施行，例如約的王者是神，約中的祝福由神拯救的大能實現，祝福的條件是人得順從神的律法，如此等等，都是神啓示給人知道的。在舊約時期，先知在神對人的啓示當中，履行著重要的職事，包括向人傳講神的話，解明神的心意，以律法呼籲人悔改，宣告神的審判和救贖計劃，並為個別尋求引領的人給予神的答覆。

在新約中，神有兩方面更大的啓示。第一是藉基督的話語、工作、生活及職事，將祂自己完全表明出來。第二是透過基督啓示祂的救贖計劃。在新約時期，基督與使徒成為新啓示的喉舌。

### 信心

信心一詞在新舊約中都有出現，雖然出現的次數不同，但有相近的意思。在舊約中信心一詞雖然不常出現，但其概念卻是經常透過動詞的形式表達出來，即信靠神或信靠耶和華。特別是關乎救恩，只有信靠神，才能得著。人自己的能力、公義或善行，別人所做的事，或別的神祇做的事，都不值得信靠。在舊約中論到對神的信心時，都表達得非常生動，亦有不少特出的例子如亞伯拉罕。

新約是關乎神的救恩大工，而信心是人得著這救恩的惟一方法，故信心一詞在新約中出現的次數遠多於在舊約中，反映出其在新約時候的重要性。在一般的用法中，信心是指人信靠神，相信神差遣神子在十架上代人的罪而死，為世人成就了救恩，成為世人的救主。這裡的要求是對基督完全的信賴，單單倚靠祂得著救恩所包括的一切，這是一種完全放棄倚靠自己的努力去獲取救恩的態度。這裡的信心包含理智的成分，可以是對一些事實，也可以是對某些人的說話。真正的信心是一種真摯的信念，相信神所啓示的是真理。信心不是接納某些事情是真的，而是信靠一個有位格的神，就是基督。信心不僅是理智上的認同，更是信徒對救主全心的依附。

信心一詞在新約中亦有一些特別的用法和意思，包括符類福音中顯示神要求人對祂自己有信心；四卷福音書中以動詞形式強調信徒與基督之間的連繫；使徒行傳中指信徒決志的行動；保羅書信中強調的因信稱義，棄絕一切靠己力賺取救恩的做法，在救恩上只靠基督，基於信心而得著聖靈的印記和能力；希伯來書中解釋信心是所望之事的實底，是未見之事的確據；和雅各所提出，信心所結的果子就是愛心的善行。

總括信心一詞在新約中的意思，是指完全放棄信靠自己個人的資源，毫無保留的將自己委身於神，仰賴祂的憐憫，緊握神在基督裡的應許，全然倚靠基督為救恩所完成的工作，倚靠住在裡面的神的聖靈的能力，得著每天的力量。信心意味對神完全的倚賴和完全的順服。

## 你有汗嗎？

行山專家

行山時有些人出汗很多，但有些人出汗很少，你或會認為出汗多的人較出汗少的人有較佳的體質。錯！專家指出出汗多的人反而是一個不能有效利用汗液的人。人體表皮有多達二百萬汗腺，汗腺的功能是排出汗液以覆蓋皮膚，運動時皮膚的熱力能將汗液轉化為蒸氣，此蒸發過程能迅速減低表皮的溫度，當身體排汗的速度與汗液蒸發的速度一樣時，皮膚上就見不到汗液的蹤影，所以排汗少的人其實是擁有一個十分有效的降溫系統。

基於汗液的降溫作用，運動時我們不應即時抹去汗液，應讓汗液在皮膚上揮發以提高降溫的效率。出汗的另一作用是要提醒我們補充體液，因此在乾爽天氣日子裡，汗液較快揮發以致行山人士忘記補充水份而較易導致身體脫水。另一方面，在炎熱潮濕的天氣裏，我們要小心中暑，因為在炎熱及潮濕的環境中，空氣中的水份已經飽和，汗液不能有效蒸發來達至降溫。

人體於運動時每小時揮發約 0.5 至 2 公升的汗液，排出多少汗液視乎遺傳因素、體形、負重、健康狀況、體重及氣溫等。汗液包括水及電解質，電解質對肌肉及神經線十分重要，因此行山時緊記補充體液。當身體適應運動量後，排出電解質數量就會減少。

汗液雖能助你降溫，但亦要注意濕透汗液的衣服很易令你著涼，濕透汗液後應趕快更換乾衣服以避免過份失溫。

最後介紹數個排汗的貼士：

- 若準備在炎夏登山，須於出發前數星期有適當的運動量，以建立足夠的心肺功能；
- 電解質飲品能補充失去的電解質，特別是在高溫的環境裡；
- 進食鹹的零食能補充汗液帶走的鹽份；
- 身體不能一次過吸取太多水份，登山時可作多次少量啜飲；
- 穿輕便透氣淺色的衣物能有助汗液揮發。

## 海谷中心活動報名表格

編 號                      活 動                      日 期  
TAC478S                      一級風帆訓練班                      24-25/06/2001

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文)： \_\_\_\_\_

性別： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_ 教育程度： \_\_\_\_\_

宗教： \_\_\_\_\_ 電話：(辦) \_\_\_\_\_ (宅) \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

職業/就讀學校： \_\_\_\_\_

曾否參加海谷中心課程？ 有  無

若有，請列明年份及課程性質： \_\_\_\_\_

若無，你從何得知海谷中心的消息： \_\_\_\_\_

如有意外，請代通知：(姓名) \_\_\_\_\_

(電話) \_\_\_\_\_

**【參加者須自負意外責任】**

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		姓名	
地址		地址	