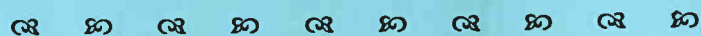


海谷中心成立於1978年，英文名稱是Tolo Adventure Centre，簡稱 T.A.C.。中心是由一群志願基督徒及朋友負責組織及推動之不牟利獨立團體。中心的宗旨是透過戶外團體活動，推展人與神、人與大自然和人與人的溝通和瞭解。

海谷中心的會址位於香港其中一個海岸公園—西貢半島北部之海下灣，該處生長了三十九種熱帶珊瑚和不同的海洋生物。海谷中心的房舍和設備，都是職員及學員一磚一木建成的，雖然簡陋，但亦有足夠設備供應活動所需。

海谷中心舉辦多類活動，其中以戶外活動為主。我們多數會在秋冬期間進行遠足行山，在夏季則舉辦風帆課程，另外亦會在不同時間舉辦歷奇課程，和每月在市區聚會的團契。



欄目	目錄	作者	頁數
活動介紹	活動消息	TAC	1
活動迴響	風帆營	Lily Hui	4
活動迴響	神的大能	敬賢	5
職員心聲	瑣事	頑石	6
職員心聲	老鼠搬家	明韜	7
好書分享	<i>Tuesdays with Morrie</i>	阿虫	8
港人講心	一個故事	講故佬	9
信仰園地	五毫七分	網中人	10
生活好介紹	感冒自療法	網中人	11

活動消息 — 2002年2至6月

日期	活動項目	課程編號
2002年2月		
17(日)	海谷團契	TAC498F
23-24(六、日)	歷奇培訓營	TAC499T
2002年3月		
2-3(六、日)	工作營	TAC500W
9(日)	海谷團契	TAC501F
2002年4月		
13(日)	海谷團契	TAC502F
20-21(六、日)	歷奇營	TAC503L
27-28(六、日)	工作營	TAC504W
2002年5月		
11(日)	海谷團契	TAC505F
19-20(二)	風帆入門	TAC506S
2002年6月		
8(日)	海谷團契	TAC507F
30-1/7(六、日)	風帆入門	TAC508S

一、海谷團契

TAC498F	17/02/2002;	TAC501F	09/03/2002;
TAC502F	13/04/2002;	TAC505F	11/05/2002;
TAC507F	08/06/2002。		

我們過去曾多次查考《約翰福音》，從八個神蹟去體會主耶穌的屬性，與及神透過神蹟去讓人瞭解祂對人的愛及計劃。在未來的循環中，我們希望透過較軟的一章聖經—《詩篇》，去體會及感受詩人與神的相交。《詩篇》在聖經的正中部份，蒐集了眾多抒發人性、內心的詩歌和祈禱，把人生的體驗表露無遺。書中沒有一句陳腔濫調，大衛和其他作者坦誠地剖白他們的真摯感情，反映出他們與神的那種充滿活力，帶有能力和改變生命的關係。

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。

二、歷奇培訓營

TAC499T 23-24/02/2002 星期六、日

海谷中心舉辦歷奇活動有一段時間了，為著整理經驗，發展進一步的帶領技巧，讓更多的中心職員能在以後的歷奇活動中，發揮更好的作用，我們特意安排了這個培訓營給所有海谷職員及有興趣的朋友。有意參加者，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。課程不收費用。

三、工作營

TAC500W 02-03/03/2002 星期六、日
TAC504W 27-28/04/2002 星期六、日

今次的工作營，主要重點是維修船隻及翻新營舍，我們誠意邀請你，入營幫助維修的工作。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、歷奇營

TAC503L 20-21/04/2002 星期六、日

此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、風帆入門

TAC506S 19-20/05/2002 星期六、日
TAC508S 30/06-01/07/2002 星期六、日

風帆入門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，不一定要懂得游泳。

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

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。



風帆營

Lily Hui

當踏進海谷中心的那一剎那，我沒有被那簡陋的設施嚇怕，也沒有因那些小昆蟲而退縮，我只被海谷中心裏的每一個職員的笑容所吸引，那不只是一個親切的笑容，而是一個充滿著愛的笑容！這次的風帆營，就在一個充滿愛的情況下展開……

望著那水清、山綠、天藍的風景，你可以相信昨夜是一個雷雨夜嗎？神的愛及大能，再一次臨到我們這班年青人身上。

神在這次營會讓我經歷到很多很多的東西，有失意的，有開心的，有支持的……一切一切，對我都有莫大的影響。在我覆舟感到失意時，團友對我的支持，導師的關慰，敬賢的細心，都令我感動。導師亞泉的一番話，令我對自己的信仰有所反思。一切一切，都深深的烙在我的腦海中……風帆營完畢了，雖然只得兩日一夜，但好像過了很久。在營中的學習，令我獲益良多。不但在風帆的知識上，更加在友誼上、信仰上，令我得益不少。

回想起風帆營的種種片段，都令我會心微笑：各職員的親切笑容及關心；各團友間的合作及友愛，一起玩水，「拉大隊」去廁所的前呼後應的提醒；覆舟時大家對我的支持；敬賢那隱藏的細心；各團友關懷的笑容，導師亞泉及公仔的教導；亞泉的一番話；天空的碧藍，水的清澈，山的翠綠及層次感；在水中和孫名他們玩水戰；離別時的那一刻；回程時在車上「吹水」及歡笑聲……海谷中心——一個簡陋，但卻充滿愛、關懷及回憶的地方，它對我的人生卻有一定的影響，影響我對自己及信仰的反思！

我一定會再到海谷，因為在別離的時候我有想哭的衝動。不捨得團友，不捨得亞泉，不捨得那兒，很多很多的不捨。但我必須要離開，縱然前路茫茫，但我卻不怕，因為我有你們，更有神！

現在，每當絲絲點點、點點絲絲的小雨落在我身上時，我都會記起自己曾在風帆上領受過神給予我的莫大恩典，還有每一個人的笑聲。

25-6-2001，海谷風帆營後

[編者按：因郵誤以致今期才能刊出此文，編者謹向作者致歉。]

神的大能

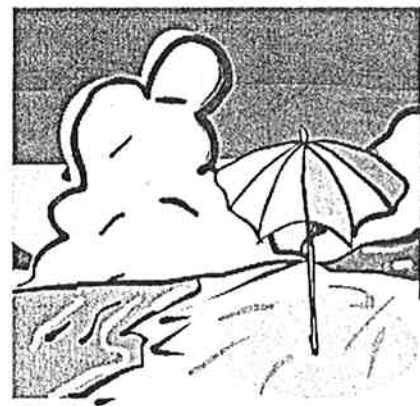
敬賢

經歷了 T.A.C. (海谷) 的一級風帆訓練班後，我對風帆的操控加深了認識和更加了解風帆這項海上運動。

由於我係第一次參加這項水上運動，初時我想像的海谷中心是一個「食得招積、住得舒適」的好地方。但當我到達海谷後，它給我的感覺係一個「食得招積（係 D 蚊）、人就住得偏僻」的好地方，一句講晒簡~陋。但在這兩日的訓練過程裡面真係好好好刺激！加上有阿敏、阿泉、公仔和 Winnie（人數太多不能盡錄）這些咁有航海經驗的導師教導，一句講晒「正」！

在兩日的航海經歷裡，我覺得最最重要是講求 Teamwork，人和人之間係要互相幫助，例如要 Balance 隻船，根本不可單靠一個人的技術和力量，係要所有成員互相配合來完成的，所以我終於明白神何解要造咁多人，因為祂要我們團結一致將祂的大能傳揚到世界各地，將全部人團結一齊榮耀神的大能。

在這兩日一夜間我除了明白了風帆的操控技巧和航海技術外，竟然可以從風帆裡參透咁奧妙的問題，真係 marvelous。唯一可以解答到就係這些都是由無所不能的神所施行的「大能」。



瑣事

頑石

在教會崇拜，我喜歡坐在前排位置。坐在前面，可以較專心，而且大伙兒不明何故總喜愛堆在後頭，加上遲到的會友，被父母帶來的孩子，崇拜時教堂後面給我總是鬧哄哄的感覺。很多時更被小孩的哭聲，崇拜者出入坐立的噪音弄得煩躁。

在教會任職後，安坐前排崇拜似乎變得遙不可及。處理完大小事務，躡手躡腳的只能坐在最後排。更害怕因為遲到而打擾別人。這轉變對我來說真是始料不及！

但最近發生的兩件事，又使我不滿的心平靜下來。

教會中有一位長者，每次聚會都帶同他行動不便而且言談不良的太太一起坐在後面，因為這樣可以坐在臨時加設的單個座位，使老太太不用在前後排梗座間橫向移動。

雖然我已經坐在後排崇拜多次，由於心緒不寧，多時未有注意他們，直至同工們一次閒聊提起：老先生對老太太的不離不棄，歷久如一。雖然沒有像電影中動人心弦、賺人熱淚的場面，但老年人愛在心中，表露無遺。猛然醒覺：教會中的溫馨見證，很多時並不在見證會或季刊中出現，只要靜心觀察，就會知道事例多不勝數，甚至在一個令人煩躁不安的地方，也可出現一個使人動容的情景。

其後的幾個週會，每當我看到這雙老夫婦的時候，就會安安靜靜地參加崇拜。不過平靜時刻並不長久，另一家五口子的出現，使我的心再次被弄得煩擾。這家人包括一對夫婦及二女一子，每次都是母親領著兩個女兒先進來，女兒們一臉無奈地把五張椅子排好，放在那雙老夫婦的後一排，然後父親、兒子隨後入座。我的心想：先由別人安頓打點，才施施然大駕光臨，大男人主義似乎濃了一些。加上兒子鬧脾氣，不時叫嚷，更使我光火。

往後，我才發現吵鬧的兒子原來是個弱智兒，每次都由父親帶來教會，一家人互相扶持參加崇拜，當弱智兒疲倦了，就伏在老爸的膝頭上睡覺。看到這裡，我心中的煩燥已不翼而飛，眼中的影像亦模糊不清……

老鼠搬家

明韜

在城中的一個陰暗角落住著老鼠太太和她一群兒女，其中小力是比較特出的一隻小鼠，牠很聰明、很努力、很進取，也很自覺自知牠的與眾不同，看見兄弟姊妹、親戚朋友終日在垃圾、溝渠找生活，牠覺得很悲哀，為了要擺脫現狀，牠每天都往外闖，雖然時常被人追打、驚險百出，但牠還是嚮往著外面光明美麗的世界。牠越走越遠，很多時多天也不回家一次，就是回到家中也因為太倦了，只是蒙頭大睡。

有一年冬天，天氣很冷，小力在外跑了多天，吃得很少，想著回家一定有可以吃的東西，也可暖暖和和的睡一場，牠氣喘喘的跑到家門，覺得有些不對勁，奇怪地冷清清靜悄悄，推門一看，家中空洞洞兄弟姊妹一隻老鼠都不見，從那時開始，小力再也沒有見過牠媽媽和兄弟姊妹了。

原來牠老家的一帶實在太舊了，政府要蓋新房，老鼠太太帶著一家子急迫地搬家，大家把小力都忘掉了，這以後，小力經過老家那邊，環境是光明美麗，但是牠再也找不到家了。



Tuesdays with Morrie

阿虫

Tuesdays with Morrie 是由真人真事改編而成。這本書是身患絕症的摩利臨終前的遺言，沒有傷感，只有人生激勵。書中是記述社會心理學家摩利教授的神經系統在臨退休之年出現問題，並患上肌肉萎縮性脊髓硬化症，醫生診斷摩利只剩下不到兩年的生命。

堅強的摩利並沒有因此而沮喪失意，反之他樂觀面對，並積極地計劃在這餘下的日子裡，以自身作為活動教材，把這最後階段的兩年紀錄下來，成為個案去反思、分析及討論，勇敢地面對人們最忌諱的死亡。摩利教授自此每逢星期二相約學生米奇到自己家中上課、討論、分享，以他自身的人生經驗教導米奇；從雙方的對話中，米奇了解到摩利對工作、家庭、社會及生老病死看法。雖然摩利最終也敵不過病魔的折磨，然而他的思想卻由米奇身上延續開去。

書中記載了摩利接受美國廣播公司泰德·科佩爾晚間節目的獨家專訪。「死亡是十分自然的一個過程，有生就有死。人們只要彼此相愛，並且將這種愛在人的心裡留存下來，即使肉身死亡了精神也不會滅亡。這是因為只要你的愛還在，你就會永遠活在你所愛過的人們心裡。」這是主角摩利教授說的話。

「年老」、「疾病」及「死亡」一直被視為一種無奈、令人不安、不能避免的人生最後歷程；而往往伴隨而來的是對過去生命的恨怨、不滿或追悔。雖然絕症猶如張牙舞爪的惡魔折磨著他，面對死亡的摩利，卻對死亡有更深的體悟，不同的理解；他認為只要自愛，死亡並不可怕。「死亡終結了你的生命，但它不能終結你感情的聯繫。」在他被死亡的惡魔摧殘得奄奄一息的時候，他還渴望看看後園裡的木槿。他對人世間、對大自然仍然能充滿著愛意及欣喜，他能在這最後的日子裡，原諒自己、原諒別人，放下及放開人世間的一切是非、勝負。「昇華」(TRANSCEND)——就是能以超然的態度面對死亡，當回望一生時，能欣然接受自己過去的經歷，對所行過的足跡，不論成敗得失統統不必追究。

本書收集了摩利精闢的人生警句，閃爍著智慧的光芒。摩利勸勉世人要珍惜自己：「應該本著愛心、同情和寬厚的態度對待自己。要視自己為友，而不要用沒完沒了的苛評，來妄自菲薄。」摩利以他臨終對愛的宣言，給缺乏真愛的世界注入一支心靈的清涼劑。

Tuesdays with Morrie - An Old Man, A Young Man, and Life's Greatest Lesson, Mitch Albom, Warner Books; 《萬事隨緣—莫里的最後一課》，南海出版社

【編者按：改變自我的價值觀可以帶來思想的解放，但更大的“昇華”是去明白人與神的關係；認識耶和華才是真正智慧的開端。】

一個故事

講故佬

三位小朋友的老師為了要讓他們體驗大自然的偉大與及鍛鍊他們，於是為各人選擇了不同的鍛鍊路徑：甲—繞過崎嶇陡斜的山路，上山下山回到起點；乙—沿山腰行，繞山一圈回到起點；丙—繞山腳兩圈回到起點。臨行前，老師給了各人一個背包，按各人的需要，放備了水和食糧，三位小朋友開始出發了。

甲走了一半路程，覺得口渴和肚餓，於是打開老師贈予的背包，見裏面有水和麵飽，便吃了一半，留下半瓶水和一個麵飽到再有需要時用。乙走了一會，好奇心下打開老師贈予的背包來看，見有水和食物，停下來渴了點水和吃了點麵飽，留下了一點繼續前行。丙走了半程路，發覺餓得快要死了，於是開始抱怨老師，為何為他選擇這條路，又為何不給予他足夠的配備，讓他如此辛苦。他一邊行就一邊咒罵老師。

甲和乙差不多同一時間到達終點，而且他們都把所有的水和麵飽吃光，到達時不約而同的說：「幸好還有最後一口氣！」丙到達的時候累得幾乎立即倒在地上，老師見他東歪西倒，立即走上前扶著他，他看見老師就怨罵道：「為甚麼老師不選條較容易走的路給我？又如果老師早給兩個麵飽和一瓶水，我一定可以輕鬆完成這段路程。」

老師溫柔的對他說：「我不是早已經給了你足夠的水和食糧嗎？」丙左思右想老師何時給了他水和食糧，這時他才記起臨行前老師給予他的背包，於是他立即打開背包看看，原來真的有一瓶水和兩個麵飽呢！這時乙偷偷暗自笑說：「幸好老師給我兩瓶水和兩個麵飽，否則自己也不能行完全程呢！」甲聽到乙的說話，頓時大聲責問老師：「為甚麼給乙如此多的食物，我和丙都只有一瓶水和兩個麵飽？」老師仍是溫柔的問：「你們不是差不多同時回來嗎？回來的時候不是異口同聲說『幸好還有最後一口氣！』嗎？那少一瓶水，多一瓶水對你有甚麼關係？老師只是按各人的體力和需要安排，並沒有特別偏心誰。」

常言道人生苦多樂少，不如意事十常八九。不過，於我，人生最苦的，莫如故事中的老師，明明為各人配備了足夠的水和糧食，但仍然有人因為沒有打開背包而捱著肚餓回來，還怨罵自己沒有給他足夠的配備！這是人的愚昧？懶惰？無知？另一種苦，就是老師所給予的配備，份量雖然各有不同，但對於每個人來說都是足夠的，不過仍然有人因為見到別人所有的配備比自己多而不快。人生中的苦莫過於見到這種自找的苦了。

五毫七分

網中人

這是一篇真實的故事，主題是：神可以怎樣使用五毫七分。

一個正在啼哭的小女孩站在一所非常狹小的教會門外。因為教會的人多，她被擠了出來。教會的牧師遇上了她，聽她帶淚的傾訴，說：「我今天沒有主日學課了！」牧師看看她，是如斯衣衫襤褸，儀容也不甚整潔，心中大概了解箇中原因，便拖著她的手，領她進入主日學的課室，很不容易才為她找了一個座位。當天晚上，這小女孩在床上回想自己能上主日學課經歷，心中充滿感恩，同時，她也記念許多和自己相近的小孩，因為教會狹小，沒有機會認識和敬拜主耶穌。

大概兩年後，這小女孩在她所居住的貧民區寓所內逝世。她的家人便邀請了那位慈心的牧者來為她處理身後之事，因為這位牧師已成為她生前的摯友。當他們正要把小女孩的身軀搬出去的時候，一個大概是從垃圾堆拾回來的小錢包跌了下來。錢包是又舊又破的，內中有一張字條，寫的明顯是小孩子的筆跡，內容也表露著一個孩童純真的希冀——它說：「這是獻給神，要把我們小小的教會建得大一點，讓更多的小孩子能上主日學！」錢包內還有五毫七分（57cents）。原來在過去兩年裡，這小女孩正為神和祂的教會積蓄金錢。

這位牧師讀了那小女孩的字條，眼淚是不能抑止地掉下來。當主日崇拜時，牧師把小女孩的字條和那又殘又舊的紅色小錢包放在講壇上，然後，便把小女孩對神，對教會和對別人無私的愛宣讀了出來。牧師鼓勵教會的執事和會眾，要同心努力，完成這小女孩的遺願。

峰迴路轉，這小女孩的故事被一份報章知道了，並且把它刊登出來。接著，一位地產商在報上閱讀了這小女孩的意願，深被感動，便把一塊價值不菲的地段賣給那小小的教會，售價正是五毫七分！五年內，那教會的肢體同心捐獻，並且因那小女孩感人的事蹟，各地也有獻金寄來，絡繹不絕。這小女孩的五毫七分，也很快地就累積達廿五萬元，這是當時（二十世紀初）一筆非常龐大的款項。

今天，你若到了美國的費城，望一望那所偌大的浸信聖殿教會（Temple Baptist church），它的禮堂能容納三千三百人，還有那所聖殿大學（Temple University），及那間好撒瑪利亞人醫院（Good Samaritan Hospital）和一幢主日學大樓，你就曉得那小女孩的心願已成真了——小孩子再不會因為教會狹小而失去上主日學和敬拜主耶穌的機會了。在這主日學大樓內，你也可以看見一幅畫照，正呈示著那小女孩歡悅的笑容，她的五毫七分和那純真的奉獻，已寫下一段傳奇的歷史：與這小女孩的畫照並列的，還有那位慈心的牧者的畫像，他們都在那裡見證神在人對祂的愛慕上所添上豐滿的祝福。

感冒自療法

網中人

近來感冒病毒再度肆虐，飽受病魔摧殘的人不少，不僅醫院裡擠滿感冒病人，在各行各業的辦公室裡也都是傷風者過半。面對感冒，人們的習慣常是自行到西藥房買綜合感冒藥、感冒糖漿、鎮咳或退燒等成藥來服用，這些感冒藥的主要成份裡多半含有抗生素、抗組織胺、咖啡因及普拿疼，而這四種成份對人體通常有一定程度的副作用，例如抗生素可能有抗藥性的問題，愈吃愈重才有用；抗組織胺可能引起嗜睡或昏昏欲睡；咖啡因可能成癮；普拿疼可能會傷及肝臟和腎臟。倘若病者未找醫師診斷便自行吃藥，結果往往會造成更嚴重的問題。再者，也有部份人在心理上或生理上對西藥過敏，不願意服西藥。感冒其實可以不吃藥嗎？在此提供一些簡便有效的食療，正受感冒困擾的讀者大可試試。

熱鹹檸檬茶一用新鮮檸檬切一、二片薄片，放些食鹽約一公克，再沖熱開水一杯，並趁熱喝。趁熱喝非常好喝，如放久了就會變苦。熱鹹檸檬茶能順氣化痰、消除疲勞，飯前飯後都可以喝，不會傷胃。每一杯可沖三次，第二、三次回沖時，不需再加食鹽，注意不可沖冷開水。在感冒剛開始時每天多喝幾杯，就不至於惡化，而且好得很快。檸檬經熱開水加熱後，會產生一種天然的化合物—羥苯甲基氨基乙醇，這種物質是一種類似天然的類固醇，能解除感冒、身體循環淤阻充血的症狀。而食鹽可平衡體液，中和疲勞引起的疼痛。而兩者相加，更有特殊的順氣調整身體機能的療效。

蔥花稀飯一稀飯煮熟，加一大匙蔥花，每餐吃一、二碗，熱呼呼的蔥花稀飯一下肚，身體馬上溫暖起來，然後再蓋個厚被子，出身熱汗，感冒自然就減輕了。吃生蔥可以殺死口腔中的病菌，因為蔥的表皮細胞中含有大量的揮發性油（蔥蒜辣素），因而，在感冒流行時，吃點蔥大有幫助。

紅糖薑湯一三公分長生薑二、三塊，拍碎，加二大匙紅砂糖，煎湯，每天早晚飯後喝一杯。或到超市便利商店買可即沖之薑茶包來泡，一樣有效。生薑可逼出寒氣，紅糖含豐富鐵質，能補血及補充力氣，對付病毒。

熱番石榴茶—兩個小番石榴，或一個大芭樂，每個切成四片，加入七碗水，煮開後再以小火煮五分鐘，去渣當茶喝。熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎的作用，便尿次數增多，感冒病毒就會隨小便清理出去。

薏米扁豆粥—以薏米及扁豆各半碗煮成粥，每天早晚飯前吃一碗，吃到好為止。薏米扁豆強健脾胃去濕氣，能加強腸胃吸收能力，胃腸吸收能力好，自然有體力來對抗感冒病毒。

地瓜薑湯—以一個大地瓜削皮後切成小塊，適量生薑切成薄片，加水六碗煮熟後，再加五大匙紅糖，每天早晚飯後喝一杯，地瓜補充營養，生薑可去寒，一定很有幫助。

薄荷茶—至市場或健康食品店買新鮮薄荷葉，每次用一兩沖熱開水喝，每天早晚飯後喝一杯，適合口乾、喉嚨痛、沒有痰或痰黃黑的熱感冒，喝到好為止。薄荷，味辛苦，性溫，含薄荷精及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌，可治傷風頭痛、支氣管炎、防止痙攣、宿食不消、健胃及通利關節等。

紫蘇茶—至市場健康食品店買紫蘇葉，每次用手抓一把，加水五碗，煮滾後再煮三分鐘，每天早晚飯後喝一杯，喝到好為止。紫蘇，味辛，性溫，常用於發汗祛寒、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒。

熱梅茶—每次用五個醃漬蘇梅或紅鹽梅(可到大超市購買)，沖熱開水一大杯，攪拌五分鐘再喝，早餐與晚餐各喝一杯，喝到好為止。梅子內含蘋果酸、枸橼酸、琥珀酸等，有顯著的抗菌作用，對於各種細菌如大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌等，均有抑制的作用。因此，對感冒有一定的效果。

檸檬汁—用半個檸檬榨汁，加一小匙蜂蜜，三餐飯後沖一杯冷開水喝，喝到好為止。檸檬汁有豐富的維生素C，能生津止渴、健脾開胃、強壯身體、減少咳嗽。

海谷中心活動報名表格

編號	活動	日期
TAC499T	歷奇培訓營	23-24/02/2002
TAC506S	風帆入門	19-20/05/2002
TAC508S	風帆入門	30/06-01/07/2002

姓名：(中文) _____ (英文)： _____

性別： _____ 年齡： _____ 教育程度： _____

宗教： _____ 電話：(辦) _____ (宅) _____

Email: _____

職業/就讀學校： _____

會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	