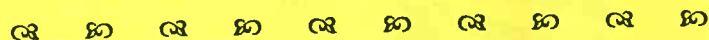


海谷中心成立於1978年，英文名稱是Tolo Adventure Centre，簡稱T.A.C.。中心是由一群志願基督徒及朋友負責組織及推動之不牟利獨立團體。中心的宗旨是透過戶外團體活動，推展人與神、人與大自然和人與人的溝通和瞭解。

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	歷奇培訓營後感	Angel	4
活動迴響	海谷歷奇記	姊妹們	5
活動迴響	一切光明美麗物	小敏	7
活動迴響	A Letter	Eddie	8
職員心聲	冬眠與甦醒	包	9
港人講心	爸爸的信	頑石	10
生活好介紹	健康資訊	網中人	11

海谷中心電郵地址：tachksk@hotmail.com

活動消息 — 2002年7至10月

日期	活動項目	課程編號
2002年7月		
6-7 (六、日)	生態歷奇營	TAC509A
14 (日)	海谷團契	TAC510F
2002年8月		
3-4 (六、日)	風帆入門	TAC511S
11 (日)	海谷團契	TAC512F
17-18 (六、日)	風帆入門	TAC513S
2002年9月		
15 (日)	海谷團契	TAC514F
16-17 (一、二)	水上歷奇營	TAC515A
28-29 (六、日)	歷奇培訓營	TAC516A
2002年10月		
12-14 (六日一)	二級風帆	TAC517S
20 (日)	海谷團契	TAC518F

一、生態歷奇營

TAC509A 6-7/07/2002 星期六、日

此歷奇營由海谷中心及寶血中學生物學會合辦。對象是該學會的會員同學，希望透過接觸大自然中的海岸生態，了解自然生態的奇妙，進而感受上帝的創造大能以至人的有限，另又透過歷奇活動來認識自己和學習接納他人。參加者由該學會招收，海谷中心不接受報名。

二、海谷團契

TAC510F 14/07/2002 ; TAC512F 11/08/2002 ;
TAC514F 15/09/2002 ; TAC518F 20/10/2002 。

在未來的一季，我們希望透過《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。另外，我們亦會探討如何把聖經經文加入我們的歷奇活動，增強活動的信仰基礎。

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、風帆入門

TAC511S 03-04/08/2002 星期六、日
TAC513S 17-18/08/2002 星期六、日

以上兩個風帆入門活動，是由海谷中心與深水涉外展隊及海怡半島小童群益會合辦，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。參加者由合辦機構招收，海谷中心不接受報名。

四、水上歷奇營

TAC515A 16-17/09/2002 星期一、二

此歷奇營由海谷中心及扶幼會則仁中心學校合辦。對象是該學校的同學朋友，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。參加者由則仁中心招收，海谷中心不接受報名。

五、歷奇培訓營

TAC516A 28-29/09/2002 星期六、日

剛過去的第一次歷奇培訓營成效理想，為中心的職員朋友們提高了相關的知識和技巧。為著再進一步發展和鞏固眾人在這方面的能力，以便在以後的歷奇活動中，能做得更好，我們再安排了這個第二次的培訓營，給所有海谷職員及有興趣的朋友。有意參加者，請填妥本通訊底內頁的報名表，寄回：九龍中央郵政局郵箱 74539號，海谷中心收。課程費用為港幣200元。

六、二級風帆

TAC517S 12-14/10/2002 星期六、日、一

二級風帆訓練班是在一級風帆技術基礎上進一步的學習，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，便能獲頒發本會的二級風帆證書。

報名辦法： 有興趣參加者，請填妥底內頁的報名表，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，並已完成一級風帆訓練。

截止日期： 活動舉行前兩星期。

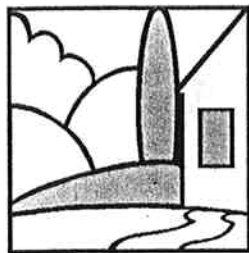
活動費用： 課程收費港幣300元，包括教材、用具、膳食及住宿。請勿將費用連同報名表寄上，接受申請後會另外通知繳費。

歷奇培訓營後感

Angel

「海谷」一個優美的名字。幾年前第一次到「海谷中心」就愛上這個地方啦！

「海谷中心」給我一種現代桃花園的感覺，在馬路旁邊，經過一條幽雅小道就與外面的世界完全隔絕。雖然我只能偶爾參加海谷的活動，但這個地方早就印在我的腦海裡，而且這裡也曾經給了我不少挑戰和美好的回憶！



這次有機會參加「海谷中心」的基督信仰歷奇輔導的培訓，實在十分難得！由於我在工作上也會搞一些類似的活動給青年人，所以也只能作為帶領者，沒什麼機會可以參與這些如此好玩的活動，這趟我可以完全嚐到參加歷奇活動的好玩！太棒啦！

在這次的活動中，透過導師的分享，我可以更有系統地理解到如何帶領這些歷奇活動，在過程中怎樣安排，什麼安全措施要預備，如何配合、如何帶領活動後的解說。這是一次理論與實習並重的活動。

我們分組進行了不同類型的活動：包括烹飪比賽、生命線及一些團隊合作活動等，其實說出這些活動的名稱實在意義不大，最重要的是「過程」，我們如何在過程中體驗與隊友合作、互相照顧的可貴；如何在過程中彼此鼓勵、激發士氣；而作為帶領活動者能先有這樣的體驗再去帶領學員參與活動，實在十分重要，因為當我們感受過參加者在參與這些活動時，他們的心理狀況有怎樣的變化，那對於我們在活動後帶領解說時會有更大的幫助。

這次能夠同時用“參加者”的身份和“帶領活動者”的身份去體驗和學習如何帶領歷奇活動，實在十分難得！我們都可以體會到：作為一個活動帶領者若能抱著開放的態度、細心的觀察，引導參加者去回顧活動進行時的一些重要片段，從而讓參加者作出反思比一切的教導更重要。整個活動都很好，但是若能在如何加入信仰的元素方面能有多點探討會更理想！不過仍然很感激海谷的同工在這兩日一夜的活動中精心的設計和悉心安排。

期待再一次探訪這個美麗的地方！

海谷歷奇記

姊妹們

斯斯（我識了一班朋友）：四月二十日我們去了一個 camp【編者按：海谷與巴拿巴愛心服務團合辦的歷奇營】，camp 中還有一班不相識的人，聽聞那班人是來自教會的一班教友，當時我的心在想，和這些人一起 camp，好玩極都有限啦！我的確是懷著這樣的心情去的！但原來.....我所想的是錯的！那兩天的行程很豐富，雖然不是我所想的那些驚險刺激的玩意，但卻給我享受了一次團體生活的樂趣，發現和人合作也是很好 feel，和明白凡事也要認真去作！（因為我在其中一項活動中不認真，結果很差。）最大的得著是認識了一班朋友，一班和我過去的生活全然不同的朋友。但是我最希望的是下次可以去個湖【編者按：另一活動猴塘溪索澗的節目】到游水啦！（好想好想去！）



蓮：一次又舒服又安適的旅遊，令我知道人的生命係好重要... 行山旅遊令我很辛苦，實在感覺很難行... 集體遊戲很刺激又有意思，有些遊戲我已玩過，所以能在遊戲中勝出... 最開心的是晚上 BBQ 又開心，又夠高興，分成四組，又有話題... 最喜歡的是燒豬扒... 在黑夜行山，我真是很害怕，我們一行六人，有男有女，晚上的光線不充足，再加上怕黑，很不適意... 最難忘的是 BBQ 感受一片又寧靜又享受的氣氛，真係令我很有滿意.....

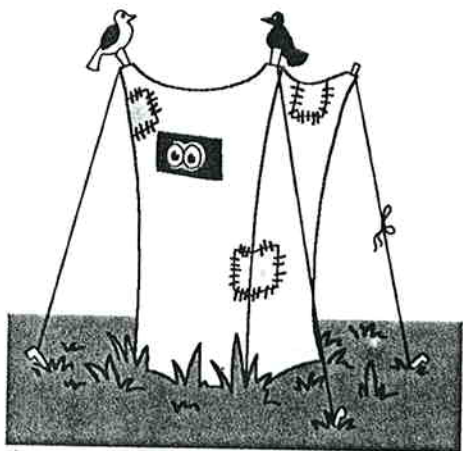
成惠英：海谷歷奇營是一個既辛苦又有合作性的活動，令我知道人的一生中不能離群獨居，因為人與人彼此合作，是一件很重要的事。就算有多艱苦或困難，只要萬眾一心，發揮合作精神，什麼艱難都能走過。活動中，給我最深刻的印象，就是信心跌倒。我是一個對別人信心不大的人，根本不會放心從高處跌下時，別人會把我接著，但當我做到時，我的心既驚且喜。我也能突破自己，克服自己的恐懼！





Ming：經過幾小時的步行，終於到達今次海谷歷奇的營地了，一眼看過去只見簡陋的小屋，裏面是一排房間而周圍卻沒有任何設施，立時心裏一沉……但在這兩天的當中，令我有最大的得著就是因為這裏的缺乏。因為我們在日常生活中給很多的物質包圍著，人與人之間的關係就給分得越來越遠，有時候我們更相信這些物質比相信身邊的人還多。我們可以會以為人製造出來的電子遊戲會比與人的遊戲來得刺激，我們可能相信過山車比用人手造成的床

安全，我們更可能喜歡與陌生人對著冷冰冰的電腦聊天多於喜歡關心身邊的朋友……在海谷這兩天正正把我們與周圍的人中間的距離拉近，我體驗到與人的遊戲比只管對著機器的更加有趣，更加多變化，感受到身邊的人為到自己的安全而出力的溫暖，更加明白到與一班原本互不相識的人，一同經歷而彼此認識的喜悅。雖然是缺乏，但是我卻在這當中得到了我從未有過的寶貴東西。



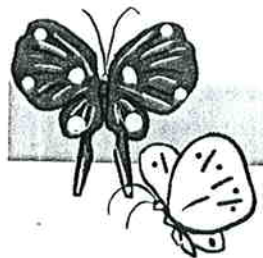
敏：當日成大班人一齊去玩，其實真係幾開心，不過可能不是太熟，所以自己都比較自閉一點，有時都會錯失同人溝通的機會，而且做這些活動，好似令我難投入，可能我好難習慣同一班陌生的人一齊做一些事，所以我會比較抗拒，相處我要好熟好熟才可表露我自己真實的一面，因為我覺得要保護自己，不會一識就友好善，所以我覺得這兩日自己都不是太放膽去玩，

都不是好滿意，不過這兩日我亦好習慣同適應，不覺得辛苦，只有舒服，如果可以成世都住得咁清靜都是好的，有煩惱、有痛苦、有壓力，但生存在這個時代許多時不是自己想怎樣做就怎樣做的。

一切光明美麗物 小敏

“一切光明美麗物，一切活潑生靈，一切聰明可愛物，都是父手造成！”

放眼一切光明美麗物，我不得不讚嘆造物主的大能。耀眼的陽光穿過雲層灑落在山上，叫叢林披上彩衣，為眾花掃上胭脂，讓流水帶上最閃爍的耳環……我，沉醉在這耀眼的光芒。



與一切活潑生靈起舞，我不亦樂乎。我最愛和蝶兒跳芭蕾舞，她的舞姿最優雅；最討厭與蚊子跳探巴，別來捉弄我！我最希望和小牛跳牛仔舞，或許，他能跳出真韻味！然而，我最享受在海中與魚兒跳華爾滋，她纖腰一轉，傾倒眾生！幸好，不用和老鼠跳貼面舞，更無需和蜘蛛跳恰恰舞，否則——哈！

一切聰明可愛物於營中守望相助，溫馨極了，真真感謝主讓我們在主內相愛。我們在海谷中心渡過了三日兩夜，在這短短的日子，我們上山下海，行山啦，游泳啦，黑夜獨處啦，看珊瑚啦……對我來說，簡直是‘痛快’極了！在第一天的中午，我們浩浩蕩蕩的步行上山。我走呀走呀，忽然眼前一黑，失了足，頭先落地！唉，痛得要命！我在山澗弄傷後，大家都對我愛護有加。其實，跌倒之後要立刻重新上路，我的心理負擔很大，對自己已經完全沒信心了！當時，我心中有三種力量推動我再上路：一、我想神還未要接我回天家吧！主必保守！二、同行的弟兄姊妹給了我很大的安全感。三、我認為我必須勇敢的面對自己的失敗，否則，我如何面對人生其他的失敗？故此，我又再次上路。我面腫腫，又腳浮浮，卻笑容依舊！……“莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕！”



“一切光明美麗物，一切活潑生靈。一切聰明可愛物，都是父手造成！真真感謝主！”

A Letter

Eddie

To TAC,

It's my pleasure to have this opportunity to share my sailing experience with all of you. But before I start, I have to say thanks from the bottom of my heart to all of the members of Tolo Adventure Centre (TAC) including Instructors, Chefs and Helpers for their precious time, patience and spirit of professionalism. I was so impressed with the things that they were unconditionally giving and they would not expect anything in return. All they wanted was through these kinds of activities to bring happiness to others.

I recently enrolled in a 2-day Level 1 Sailing Course arranged by TAC on 20-May-2002. During those 2 days, the course gave me a lot of unforgettable memories and experiences, which surely have enriched the story of my life. Although the living conditions of the campsite could not be compared with a fully equipped resort (i.e. there was no air-conditioning, having remote toilets, and insects all around the place), all of the participants still found their joyfulness there because the insufficiencies were fully compensated by the well-planned and exciting sailing program led by the well-experienced instructors whom were very considerate people. In addition, the peaceful environment produced by the surrounding unpolluted natural elements (i.e. well grown plants, fresh air and clean water) together with the delicious cuisine prepared by the wonderful Chefs were also the main factors for making the course a success.

This course indeed taught me a lot of sailing techniques both theoretically and practically that I had never learned before. The intensive schedule comprising of exciting activities directed by responsible and professional instructors never made it boring. Frankly speaking, I am not good in sailing, but after enrolling in this course I discovered what sailing is really about. I very much appreciated it.

I remember the time before we went to sleep, we got together and had a little talk to further know each other and to share working and living experiences. That was really great. After that we had a mini-concert, singing some oldies songs with some very nice music produced by the intelligent guitar player. I had a feeling that it seemed singing in a forest. I think you can imagine how beautiful that scene was.

If you want to get away from the city for a short break to release your stress and to enjoy a peaceful environment as well as exciting sea-activities, I would not hesitate to recommend TAC to you which is definitely a right place that can fulfil your needs. Please let me thank you all again for giving me these incredible memories.

Best wishes and continuous success to TAC

Eddie Ng

冬眠與甦醒

包

我究竟做了多少年 TAC staff 呢？十年？八年？原來是十二年，有點光陰轉眼即逝的感覺。奇怪的是，過往 TAC 的小徑有點像時光隧道，兩星期前我走過，突然覺得像回讀大專年代的心態，很清新，又有活力，所有生活的煩惱都消失了。究竟我在 TAC 做了什麼？為什麼它可令我重拾年青的朝氣。

我覺得我在 TAC 渡過了四個不同的時期。最初的幾年，這裡有二十多位 staff，每次到訪都像嬉戲，十分開心，無論幾辛苦，都覺得滿有樂趣。九五平開始很多 staff 陸續離開香港，我們開始感覺做得有點吃力，差不多每次都要全體出動才可 run 到一個 course，身體疲累，心靈更是勞累，我們懷疑究竟可否支持下去。九七年至九九平，是迷惘和冬眠的時期，我的女兒兩歲，兒子又剛出世，我們一家都有努力支持 TAC，但活動上，我卻冬眠起來，每次都只是在家中“湊仔”。

二千年算是一個復活時期，TAC 經過一段頗長時間的禱告，我們開始找到 TAC 的路向。一方面我們繼續開辦 sailing course & CAC course。另外，我們開始支



持不同教會在福音及培靈上做活動。而且，我也開始返回 TAC，參與其間的活動，好似冬眠過後的動物，重新得力，在這裡繼續與人分享上帝給我們的生命與安寧。



爸爸的信

頑石

主日早上正忙著，一位教會執事拉著另一位老先生來找我。老先生陪著笑臉，好像非常不好意思。最後由執事開口，原來想我作翻譯。細看內容，是老先生擬給女兒的一紙家書。

教會執事並沒有詳細解釋背景，只吩咐老先生下主日來取信。但我的同工後來告訴我，原來老先生的兒女全都移民外國，只剩下老先生一人。令我莫明其妙的，為何女兒不懂看中文？是否從小已離鄉別井？又為何不能用電話互相溝通？正如所有家庭一樣，一大堆問題都沒法向別人解釋。

每當父親節及母親節到臨的時候，我們都會讀到許多讚頌父母親的文章，亦會從報上看見很多模範父母。對於這些讚揚，作為父母的大都微笑面對。但有多少人可以從父母親的內心，閱讀到他們對兒女們愛的苦心及無奈？以下轉載的家書，可帶出一連串的疑問和猜測，但請將重點放在一個孤身在家，遙盼子女們來鴻老父的心聲。於此母親節剛過去，父親節又在面前的日子，與各位分享。祈望對作為兒女的，帶出一點點的提醒。

吾女和孫兒為見，

上月接你的手書，內云一切得知。欣惠各人身体康健、工作愉快、幸福生活，很高興。本應早日寫複，因妳祖母遺下祖屋在大陸，與妳兄共用，吾將部份租給外人居住，希望收回多少租金，常須返回巡視。吾現尚幸康健正常。妳曾因為旅行在外，妳這次時間很久，而至失于聯絡，當時吾很念妳家人及妳妹人等，向妳兄詢問，他亦不知。妳來信(請也轉妳妹知)，當寄返弟家代收，務須掛號出件，以免遺失之悞。吾倘有款項付給妳與妹，是我的租金積蓄，多少給妳與妹之用，妳與妹在任何時間收到，緊記切不可寄回給吾。吾有手續不便之處(亦轉妳妹知)，此事預早寫知。未知妳妹聽覺正常否？奈因言語文字雙方不通，聯絡自有困難之處，幸主內兄姊協助書寫。吾常到教會聽福音，我感謝神之所賜一切愉快、康健。亦希有暇多些來信，以作面敘。

手此，祝妳與孫兒康健。

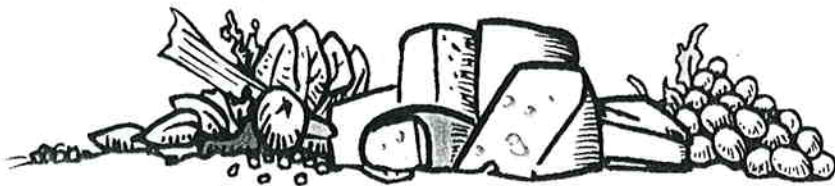
再者代詢妳妹夫婦和孫兒康健愉快。

爸爸 手

健康資訊

網中人

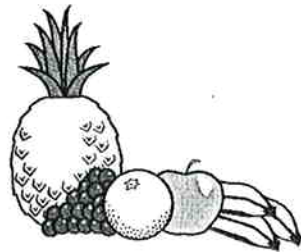
改善失眠的方法：好多人去飲鮮奶或數羊，但結果更難入睡，其實平常人呼吸的原理是吸氣短呼氣長，下次如想安睡，只要相反原理，吸氣長而呼氣短即可，在五分鐘內會入睡。



有人減肥不吃早餐，事實所得效果相反，會更肥胖，因相隔晚餐時間太長，下次進食時會吃得更多。不吃早餐，令自己空肚，會很快生膽石，因為沒有食物在肚內，膽會排出一些分泌，久而久之，會變成石。不吃早餐，會減低新陳代謝，減肥的原理是加強新陳代謝，才可燃燒脂肪，所以不吃早餐無法減到磅。早餐是每天最重要，亦應是最豐富的。可吃粉、飯或麵包等，無須怕會熱量高，因為人體經過一天活動，自然會消耗掉，反而下午及晚餐要小心。

牙醫推薦應該是吃完早餐才刷牙，因口腔是身體最不潔的地方，尤其是進食後，最多細菌。

如想改善胃病或腸胃病，可以生果為早餐。每天只要進食五至七款不同顏色的生果，就不用進食維他命。最有效的進食生果時間是每天下午三時至五時，不是飯後。

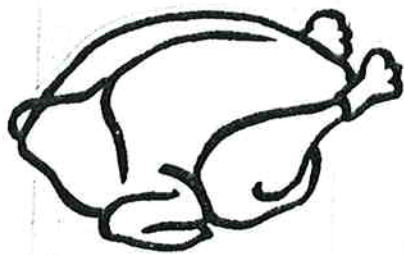


美國及加拿大已經禁止蠔油進口，因驗出有致癌物質，所以香港的蠔油近期大減價。鹽也不可吸收太多，因為鹽會幫助吸收糖份，少糖但吃鹽，也會幫助糖份吸取。

BBQ 對健康有害。食物經過燒烤會產生致癌物質，吃進肚內，係不會排出，會長期積聚身內。無人能估計體內會積聚多少致癌物質，但當身體抵抗力較弱、年老、忙碌或壓力增加時，就會發出來。

纖維素不單可以有助排泄，也可以吸收脂肪再排出體外，所以如果想減肥，應該多吃。

香港人要特別小心肝，因我們比其他國家的人患肝癌的機會大三倍，飲酒的會更……而且事前無特別病況，發病時通常已經是末期。



每天進食四至五餐，實行少食多餐的原則，因每次進食後，血液會集中胃部，令人想睡和疲倦，而少食多餐亦可減輕胃腸負擔。但不可吃宵夜，因為肉類要用兩個小時去消化，會致肥。肉類的選擇不是在於白肉或紅肉，而是在於肉的那個部位，雞腿很肥，但雞胸肉就比較少脂肪，較健康。

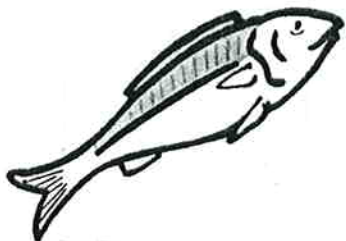
減肥可樂卡路里較低，但有酸性，會令自己肚餓，故會增加食慾，令自己更肥。

煲湯只煲夠一次過飲就可，不可番滾湯，會致癌，每次番滾，會令湯內的分子變質，影響健康。湯的維他命經一天後已經留失，飲下的只是脂肪、膽固醇等，所以煲湯只要足夠一次過飲晒。如要加熱，可用微波爐，原理是微波爐是加熱，不是番滾，所以比較健康。但要時時檢查微波爐是否到期，可在市面購買輻射測試錶，測試輻射外洩程度。如發現，便要更換，否則我們便會進食了含輻射的食物，影響下一代。番滾的水也不可，但現今社會已難控制。番滾的油就不好了，如油炸鬼。少飲用罐頭湯，因已經番煲，會致癌。

不可放棄任何一餐正餐，會令新陳代謝減慢，減不到脂肪。成年人每年會減少一磅肌肉，等如增加 5 卡路里，這是中年發福的原因，所以要不斷鍛練肌肉。增加肌肉即減少脂肪。

進食天然食品，外國人進食薯仔時會連皮吃，只要清洗好，是一個好習慣，纖維素增加，有助健康。

三文魚壽司有蟲，每次進食會在體內積聚，在體內一日一日地長大。日本人比我們患胃癌的機會大三倍。



海谷中心活動報名表格

編號	活動	日期
<input type="checkbox"/> TAC516A	歷奇培訓營	28-29/09/2002
<input type="checkbox"/> TAC517S	二級風帆	12-14/10/2002

中文姓名：_____ 簡稱：_____

英文姓名：_____ 教育程度：_____

性別：_____ 年齡：_____ 宗教：_____

電話：(手提)_____ (辦)_____ (宅)_____

電郵地址：_____ 傳真：_____

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；

或電郵至 tachksk@hotmail.com 均可