

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，該處生長了數十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
生活小品	對小孩子的教育	網中人	4
健康生活	什麼是RSI	網中人	底內

海谷中心網址：http://www.geocities.com/tac_sail/

海谷中心電郵地址：tolo_adventure_centre@yahoo.com.hk

活動消息 — 2003年7至7月

日期	活動項目	課程編號
3月		
16(日)	海谷團契	TAC533F
23(日)	造船工作日	TAC534W
4月		
5-6(六、日)	造船工作營	TAC535W
13(日)	海谷團契	TAC536F
18-19(五、六)	福音歷奇營	TAC537A
20(日)	風帆同樂日	TAC538S
5月		
3-4(六、日)	退修工作營	TAC539W
11(日)	海谷團契	TAC540F
17-18(六、日)	造船工作營	TAC541W
6月		
1(日)	造船工作日	TAC542W
8(日)	海谷團契	TAC543F
14-15(六、日)	造船工作營	TAC544W
28-29(六、日)	造船工作營	TAC545W
7月		
13(日)	海谷團契	TAC546F
17-19(四五六)	福音歷奇營	TAC547A

一、海谷團契

TAC533F	16/03/2003 ;	TAC536F	13/04/2003 ;
TAC540F	11/05/2003 ;	TAC543F	08/06/2003 ;
TAC546F	13/07/2003 。		

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、造船工作營

TAC534W	23/03/2003 ;	TAC535W	05-06/04/2003 ;
TAC539W	03-04/05/2003 ;	TAC541W	17-18/05/2003 ;
TAC542W	01/06/2003 ;	TAC544W	14-15/06/2003 ;
TAC545W	28-29/06/2003 。		

為著更新中心的船隊，好為夏季風帆班作準備，我們從英國訂購了兩隻Mirror帆船的組件，從去年底開始安排工作營把組件裝嵌。裝嵌的過程就如同砌積木般，把切割好的木片及散件組合起來，過程不但有趣，還有很大的滿足感和相關技術的學習。至今，兩艘船的外殼均已完成，但還有很多內架部份要裝嵌，我們歡迎有興趣的朋友來參與繼續這項造船的工作。中心會安排美味膳食及接送交通。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。

三、福音歷奇營

TAC537A 18-19/04/2003 星期五、六

此歷奇營由海谷中心及小瀝源平安福音堂合辦。對象是該堂保羅團的團契朋友，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。參加者由小瀝源平安福音堂招收，海谷中心不接受報名。

四、風帆同樂日

TAC538S 20/04/2003 星期日

緊接上述歷奇營，我們會舉行一日的風帆同樂日，讓同工們和參加者可以輕鬆一天，享受初夏的和風暖陽，另外亦可以檢查一下船隻的航行性能。有興趣參加者，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。

五、退修工作營

TAC539W 03-04/05/2003 星期六、日

此活動由海谷中心及禮賢會彩雲堂合辦。對象是該教會的團契朋友，希望透過退修和工作，讓參加者感受上帝的實在，以至耶穌降世拯救眾人的恩典。參加者由彩雲堂招收，海谷中心不接受報名。

六、福音歷奇營

TAC547A 17-19/07/2003 星期四五六

此歷奇營由海谷中心及禮賢會Hunghom堂合辦。對象是該教會的團契朋友，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。參加者由禮賢會Hunghom堂招收，海谷中心不接受報名。

對孩子的教育

網中人

因假日的關係，上了巴士見座位幾乎已客滿，突然發現還有個「博愛座」，不管了，先坐下，如須讓位再說！

當車子靠站再啓動後，看到前面有位身懷六甲的婦人，手裡還牽著個三、四歲的小女孩，我趕緊起身讓座，那婦人連連道謝後入座。

一路上，小女孩一直望著我，我還以為是我長得白白胖胖看起來還滿親切，這小女孩一定是想跟我玩。當我正得意地猛對她點頭時，女孩突然問她媽媽：「媽媽，為什麼這個阿姨長得好胖啊？」

天啊！我當下愣住了，同時也發現有幾十對眼睛看著我，真恨不得能挖個洞鑽下去。結果小女孩的媽媽，給了一個我出乎意料的答案——她對孩子說：「妹妹，妳喜歡花嗎？」女孩開心地回答：「很喜歡啊！」「那你不能告訴媽媽，花有幾種顏色？」只見小女孩連忙將手指頭伸出來，算給她媽媽聽：「花有白色，還有黃色、紅色、粉紅色……」婦人又問：「那妳喜歡大朵的，還是小朵的？」小女孩回答「都喜歡。」婦人接著對女孩說：「人也是一樣啊！有胖的，有瘦的，只要是好人，妳是不是也和媽媽一樣都很喜歡？」小女孩天真無邪地望著我，然後對我說：「阿姨，妳是好人，我喜歡妳。」

內心真有波濤洶湧的感動，這位孩子的媽媽不但替我解了圍，也給小女孩一個正確的觀念。不久，婦人帶著女孩起身下車了，我沒來得及說謝謝，但我心中將永遠無法忘懷，這位有智慧的媽媽對她小孩說的那段話。

試想想過去一些經驗，一般的媽媽有那幾種可能的反應：(1) 自掃門前雪：「妹妹不可以這樣說大姊姊喔。」然後就不理人了。這是最壞的示範。(2) 機會教育型：「妹妹不可以這樣說大姊姊喔，快跟阿姨說對不起。」雖然教導了孩子，卻再一次傷了別人的心。(3) 代罪羔羊型：媽媽親自說：「對不起！對不起！小孩子不懂事，有口無心。」似乎意指小孩口沒遮攔，卻說出真實的一面……等等，但似乎都不是很好的方式，重點是妹妹傷害了人之後，媽媽還當了加重二次傷害的幫凶。相比以花妙喻的媽媽，不但化解危機、免除當事人的尷尬，同時潛移默化中，讓孩子學到不要以貌取人。即使你愛纖體，別人也可以愛別的選擇吧！最終，上帝愛世人，而不是上帝愛瘦人呀！

什麼是 RSI

網中人

RSI 英文全名叫 Repetitive Strain Injury，中文釋為重複施緊傷害。其中病害包括手腕神經壓迫症（症狀包括手腕無力、疼痛、無法舉起雙肩等），脊椎神經傷害，頸部及腰部僵硬酸痛等。據研究指出，每天使用電腦超過六小時可能會造成無力、想睡覺、視力模糊、肩頸部疼痛等症狀。如果您的感覺酸或麻痺，他是在說他不大對勁，需要休息。如何預防 RSI：

- 每次上班或打字之前，請先互相摩擦自己的手掌及伸展一下自己的手指、手掌及手腕。跟運動一樣，熱身動作是用來走更遠的路。
 - 打字時手腕不應該讓它放置在桌面的任何東西上。應要讓您的手腕架空在一定的高度上，這樣會感覺更自然。包括外面有售賣的手腕休息墊，只有在休息的時候才可把手腕完全放下。
 - 鍵盤應該低到肘不需要往上彎的高度。
 - 打字時不要敲得太用力，對你也沒好處。
 - 打複合鍵鈕時，比如 CTR-C、ALT-F，應該要用兩隻手來完成，且儘量用您另一隻手最強的手指來完成。
 - 滑鼠也是一樣輕鬆使用就好，不要太用力。滑鼠的位置儘可能讓手掌輕易操作。最好儘量用您的手臂來移動滑鼠，而不要光憑您手腕的力量。
 - 常常給您的手充分休息。包括暫時不打字時，可把手放在大腿上休息，或讓整隻手掛在半空中放鬆十秒鐘，讓您的手有足夠的時間恢復。
 - 每過一小時，你應該最少休息十分鐘。最好能離開座位活動一下，伸展一下您的手、肩膀及脖子。記得在恢復打字之前要做點手部運動。
- 坐姿注意事項：
- 銀幕及鍵盤應該在你的正前方，不應該讓脖子及手腕處於傾斜。
 - 銀幕最上方應比您眼睛的水平低，銀幕應離您最少一個手臂距離。
 - 要坐直，不要半坐半躺。不要讓您的身體坐不正的姿勢。
 - 大腿應儘量保持和前手臂平行的姿勢。
 - 手、手腕及手肘應保持在一條直線上，任何一點都不該彎曲。
 - 腳應能夠輕鬆平放在地板或腳墊上。
 - 椅座的高度應調到你的手肘有近 90 度彎曲，而你的手指能夠自然的架在鍵盤的正上方。
 - 如果椅子設計本身沒有護背曲線，請你馬上去買一個護背墊。要記得保持腰到背的那個曲線。