

海谷通訊

The Tolo Adventurer

November 2005 年 2 月

Email Version 電郵版

Email address 電郵地址：
tolo_adventure_centre@yahoo.com.hk

Website 網頁：
<http://www.tac.org.hk>

海谷中心簡介

海谷中心成立於 1978 年，是由一群基督徒及朋友負責組織及推動之不牟利志願團體。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，是職員及學員一磚一木建成的，簡樸自然。我們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信仰歷奇課程，和每月在市區聚會的團契。

Tolo Adventure Centre, T.A.C., was found in 1978. It is a non-profit making voluntary association run by a group of Christians and helpers. It aims to promote people's relation with one another, with the nature, and with God through outdoor group activities. It is located in the Hoi Ha Marine Park where tropical corals and underwater lives flourish. Our centre and facilities are simple and natural, hand-built by our staff and guests. We organise hiking in autumn and winter, sailing course in summer, Christianity and adventure based counseling course throughout the year, as well as monthly fellowship in downtown.

活動通告

<u>日期 Date</u>	<u>活動項目 Event</u>	<u>編號 Code</u>
27 / 2 / 2005	海谷團契 TAC Fellowship	TAC594F
13 / 3 / 2005	行山樂 Hiking	TAC595H
28 / 3 / 2005	海谷團契 TAC Fellowship	TAC596F
9-10 / 4 / 2005	工作營 Work Camp	TAC597W
24 / 4 / 2005	海谷團契 TAC Fellowship	TAC598F
16 / 5 / 2005	風帆同樂日 Sailing Fun Day	TAC599S
22 / 5 / 2005	海谷團契 TAC Fellowship	TAC600F

活動簡介

海谷團契 Fellowship 27 / 2 / 2005; 28 / 3 / 2005; 24 / 4 / 2005; 22 / 5 / 2005

生活於現今世代很不容易，世事紛亂，人生價值難判，對錯是非也很難分辨。基督信仰所強調的「信望愛」，以「信」居首要位置。這「信」指的是甚麼？與我們的日常生活又有甚麼關係？基督徒怎樣本著「信」來生活處世？本季海谷團契將跟據雅各書來查考以上的問題。

聚會舉行時間是上述星期日的下午四時至五時半，地點在海谷職員的家中，費用全免。有意參加者，請於聚會舉行前致電 27888755（電話錄音），或透過海谷中心的電郵地址（見首頁）報名，提供姓名、聯絡電話號碼、參加人數等資料，中心職員會回覆確實，並告知詳細地點及有關資料。

行山樂 Hiking

13 / 3 / 2005（星期日） 大浪群灣賞遊 TAC595H

難度：★★（中程登山遠足路線，須有行山經驗，自負意外責任）

乘街車至吹筒亭啓步，經西灣出鹹田灣大休，輕步獨木橋上，細賞廣闊灣面，回程經大浪村緩登大浪凹，放步赤徑村，步往北潭坳散隊。步程五小時。

工作營 Work Camp 9-10 / 4 / 2005

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，收費每天二十元正。有意參加者，請透過海谷中心的電郵地址（見首頁）報名，中心職員會盡快回覆確實，並告知集合時間、地點及有關資料。

風帆同樂日 Sailing Fun Day 16 / 5 / 2005

讓參加者輕鬆愉快地享受海上航行之樂，亦會有技術鍛鍊的機會，包括三角航行競賽和速度控制等。活動收費每人港幣一百元正。有意參加者，透過海谷中心的電郵地址（見首頁）報名，提供姓名、聯絡電話號碼、參加人數等資料，中心職員會回覆確實，並告知集合時間、地點及有關資料。

活動指南

怎去區別行山徑的難度

行山專家

常常有人問：「這個行山徑的難度如何？」

甲君會答：「冇難度，好易，最多兩粒星難度。」

乙君則答：「好難行，有四至五粒星難度。」

大家怎去區別兩者誰的說話是真的？其實每個人，每一個旅行隊心目中的星級難度都不同，所以問者問難度易，答者答難度難，如果兩者心目中的標準不同，根本不能比較。旅行隊中，友峰會在網頁上有詳盡解釋其釐訂難度的準則，很有參考價值。

活動形式	活動★級難度（愈多★者表示難度或危險度愈高）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★★
登山	平緩/家樂徑	郊遊徑	遠足徑	崎嶇	陡峭/碎石	險峻/臨崖
溯澗		平緩/有沿澗小徑（初級）		濕滑/略需攀爬/跳石	攀壁/碎石/崎嶇	攀高崖壁/陡峭

而 Hong Kong Adventurer 在它的網頁上亦有自訂的山徑難度準則如下：

★	Can be handled by normal healthy persons
★★	Not too easy
★★★	Fairly difficulty
★★★★	Difficult, absolutely not for beginners
★★★★★	Very difficult, very demanding in term of strength & skill

但最廣泛流傳，最多人認識的難度則首推政府釐訂的「四大遠足徑」（麥理浩徑，衛奕信徑，鳳凰徑，港島徑）的難度標準：

★	易行之山徑 (easy walk)
★★	難行山徑 (fairly difficult)
★★★	極費力難行之山徑 (very difficult)

麥理浩徑的難度如下：

路段	路線	長度 (公里)	時數 (小時)	難度
1	北潭涌至浪茄	10.6	3.0	★
2	浪茄至北潭坳	13.5	5.0	★★
3	北潭坳至企嶺下	10.2	4.0	★★★

4	企嶺下至大老山	12.7	5.0	★★★
5	大老山至大埔公路	10.6	3.0	★★
6	大埔公路至城門	4.6	1.5	★
7	城門至鉛礦坳	6.2	2.5	★★
8	鉛礦坳至荃錦公路	9.7	4.0	★★
9	荃錦公路至田夫仔	6.3	2.5	★
10	田夫仔至屯門	15.6	5.0	★

衛奕信徑的難度如下：

路段	路線	長度 (公里)	時數 (小時)	難度
1	赤柱峽道至陽明山莊	4.8	2	★★★
2	陽明山莊至劔魚涌	6.6	2.5	★★
3	藍田至井欄樹	9.3	4	★★
4	井欄樹至沙田坳	8.0	3	★★★
5	沙田坳至九龍水塘	7.4	2.5	★
6	九龍水塘至城門水塘	5.3	2	★★
7	城門水塘至元墩下	10.2	4	★
8	元墩下至九龍坑山	9.0	4	★★★
9	九龍坑山至八仙嶺	10.6	4.5	★★★
10	八仙嶺至南涌	6.8	2	★★

鳳凰徑的難度如下：

路段	路線	長度 (公里)	時數 (小時)	難度
1	梅窩至南山	2.5	1.0	★
2	南山至八公坳	6.5	3.0	★★★
3	八公坳至昂坪	4.5	2.5	★★★
4	昂平至深屈道	4.0	1.5	★★
5	深屈道至萬丈布	7.5	3.0	★★
6	萬丈布至大澳	2.5	1.0	★★
7	大澳至狗嶺涌	10.5	3.0	★★★
8	狗嶺涌至石壁水塘	5.5	1.5	★★
9	石壁水塘至水口	6.5	2.0	★
10	水口至東涌道	6.5	2.0	★
11	東涌至貝澳	4.5	1.5	★
12	貝澳至梅窩	9.0	3.0	★★

港島徑的難度如下：

路段	路線	長度 (公里)	時數 (小時)	難度
1	山頂至薄扶林水塘	7.0	2.0	★★

2	薄扶林水塘至貝璐道	4.5	1.5	★★
3	貝璐道至灣仔峽	6.5	1.75	★★
4	灣仔峽至黃泥涌峽	7.5	2.0	★
5	黃泥涌峽至柏架山道	4.0	1.5	★★★
6	柏架山道至大潭道	4.5	1.5	★
7	大潭道至土地灣	7.5	2.0	★
8	土地灣至大浪灣	8.5	2.75	★★★

而石澗方面，以祁麟峰所著《暢遊香港九大石澗》較爲人所熟知：

1. 雙鹿石澗：★★★
2. 梧桐石澗：★
3. 大城石澗：★★（中下游）★★★（上游西南坑）
4. 屏南石澗：★★
5. 橫涌石澗：★★
6. 蓮花石澗：★★★
7. 黃龍石澗：★★★★
8. 昂深石澗：★★★★★（現因水源關係難度有所減少）
9. 水滂漕：★★★★

就石澗的難度與山徑的難度比較，可以將石澗一星算作行山徑的三星半，石澗二星約行山徑的四星半，如此類推。總括而言，行程難度會因應活動當日天氣轉變或地理狀況而有所調整，行山人士可自行因應調節。

文章分享

從古至今未降服的小魔怪

雅各 Lee

話說從古至今，你我每人都有一個小魔怪住在我們的身上。此為何物？乃是我們口中小小的舌頭是也！

“初時口角，繼而動武”，時有所聞，舌頭是萬惡之源，看看聖經如何形容這小魔怪：

“這樣，舌頭在百體裏也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火，能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裏點著的。各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了，惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。”【雅各書 3:5-8】

它力大無窮，時常挑起爭端，而且至今尚未受控！

“他們使舌頭尖利如蛇，嘴裏有虺蛇的毒氣。”【詩篇 140:3】

言從心起一小魔怪之可以這麼厲害，似乎背後有另一個大魔頭在指使。此乃何物？乃是我們的心。耶穌在聖經中叫我們：“保守你的心勝過保守一切”。大魔頭叫不好的意念從心中形成，轉化成言語，小魔怪便受命，向目標放出信息，做成破壞及傷害。

“言語暴戾，觸動怒氣。……愚昧人的口，吐出愚昧。”【箴言 15:1-2】

“……乖謬的嘴，使人心碎。”【箴言 15:4】

舌頭做就人一當人心轉向，放棄舊我，放下私心，原來的舌頭也可以做就人，建立人。看看聖經如何形容舌頭正面的能量及其積極的意義。

“回答柔和，使怒消退……智慧人的舌，善發知識。”【箴言 15:1-2】

“溫良的舌，是生命樹……”【箴言 15:4】

“義人的口談論智慧，他的舌頭講說公平。”【詩篇 37:30】

“智慧人的嘴，播揚知識。”【箴言 15:7】

“恆常忍耐，可以勸動君王。柔和的舌頭，能折斷骨頭。”【箴言 25:15】

“他開口就發智慧，他舌上有仁慈的法則。”【箴言 31:26】

如何才可叫人人心轉向呢？相信當中很多人都願意作後者，多於前者。人從心底深處有一顆湧向作好、作善的衝動，但問題是往往我們都在不自覺或不自願的情況下，選擇了前者；作了一個小魔怪。保羅在《馬書中》：“立志行善由得我，只是行出來由不得我”。舊我依然，當然會隨從小魔怪而行。