

# 海谷通訊

The Tolo Adventurer

October 2007 年 10 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</u> Date	<u>活動項目</u> Event	<u>編號</u> Code
14 / 10 / 2007	海谷團契 TAC Fellowship	TAC673
21 / 10 / 2007	風帆同樂日 Sailing Fun Day	TAC674
03-04 / 11 / 2007	歷奇挑戰營 Adventure Challenge Camp	TAC675
10-11 / 11 / 2007	愛自己愛別人歷奇營 Touching@you	TAC676
18 / 11 / 2007	海谷團契 TAC Fellowship	TAC677
08-09 / 12 / 2007	工作營 Work Camp	TAC678
25 / 12 / 2007	團契及聖誕感恩 Christmas Fellowship	TAC679

01 / 01 / 2008	行山樂 TAC Hiking	TAC680
12-13 / 01 / 2008	工作營 Work Camp	TAC681
27 / 01 / 2008	職員大會暨海谷團契 AGM & Fellowship	TAC682
10 / 02 / 2008	行山樂 TAC Hiking	TAC683
23-24 / 02 / 2008	工作營暨海谷團契 Work Camp & Fellowship	TAC684
09 / 03 / 2008	行山樂 TAC Hiking	TAC685

# 活動簡介

海谷團契 TAC Fellowship                      14/10, 18/11, 25/12, 27/01,  
23/02

上一季團契的目標是讓參加者反思生命，包括生命的意義及與神的關係。這一季的團契將會繼續同一主題，透過對聖經，聖靈和罪等問題的探討，讓參加者分享及學習，擴展對相關主題的思考，提高靈命。內容適合在信仰上有不同進程的朋友。

聚會舉行時間是上述星期六或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，並詳細告知地點及有關資料。

## 風帆同樂日 Sailing Fun Day

21 / 10 / 2007  
TAC674S

風帆同樂日是專為曾經參加一級或二級風帆訓練的朋友，提供一個重溫技術的機會，在輕鬆愉快的環境下，再嘗試三角航行、速度控制、集體競賽等項目。活動收費每人港幣 100 元正。有意參加的朋友，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，並詳細告知地點及有關資料。

## 歷奇挑戰營 Adventure Challenge Camp

03-04 / 11 / 2007

TAC6

由海谷中心及香港城市大學公共及社會行政學系合辦。培訓對象是該系的一年級新同學，藉著團體歷奇活動，讓參加者挑戰自我，建立團隊精神，以至增強自我成長能力。參加者由該系招收，海谷中心不接受報名。

## 生命挑戰營 Life Adventure Camp

10-11 / 11 / 2007

TAC6

由海谷中心及聖雅各福群會賽馬會青萌柴灣綜合服務中心合辦。培訓對象是該中心的青少年會員，藉著團體歷奇活動，讓參加者反思個人生命的意義及價值，培養正面的人生觀，以至提升個人自信及解決困難的能力。參加者由該中心招收，海谷中心不接受報名。

## 工作營 Work Camp

08-09/12/07, 12-13/01/2008, 23-

24/02/2008

海谷中心的外圍設施，在今年初進行了改善工程，包括建造新的浴室、廁所、活動營以及平整地面，環境已有很大的改善。但仍有很多跟進的工作需要你的幫助，以準備日後活動的需要，特別是沙灘船架的改建。中心會安排膳食及交通，收費每天二十元正。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、參加人數等資料，或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。

每年聖誕節，中心都會安排一個感恩會，與大家一起在這個特別的日子紀念神的恩典，地點在海谷中心，費用每人港幣八十元正（膳食費用），小童減半。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 TAC Hiking

01 / 01 / 2008, 10 / 02 / 2008, 09 /

03 / 2008

1 / 1 / 2008（星期二）

“石澳土地灣”

難度：★★（有遠足經驗即可，自負意外責任）

行程：由石澳道土地灣起步，循山脊北行，抵打爛埕山，沿龍脊北行，至歌連臣山，東行至馬塘坳，至大浪灣出石澳散隊。行程約 4 小時。



10 / 2 / 2008 (星期日) “烏蛟騰觀音峒紅石門”

難度：★★★ (長程遠足，須有遠足經驗，自負意外責任)

行程：新娘潭烏蛟騰啓步，輕登馬頭峰，縱走橫嶺坳，大峒、觀音峒，環視淡水湖印洲塘如畫風光，下紅石門村大休，回程經馬料水，下苗田，九擔租出烏蛟騰散隊。行程約 5 小時許。

9 / 3 / 2008 (星期日) “梧桐瀑布”

難度：★★ (中程遠足，須有遠足經驗，自負意外責任)

行程：位於大帽山北麓，石澗險峻，無法在其間溯行，但有小徑傍著澗邊盤旋上至澗頂。全條石澗最可觀的是深藏於深壑石洞中的下瀑，流態千姿百態的中瀑，及全港最高陡，長逾百尺的上瀑。當日林村起步，直闖梧桐寨，近賞井底瀑，長瀑大休，回程經嘉道理農場，下林錦路散隊。行程約 4 小時許。

分享文章

## 媽媽唔易做

### 曉言來到世界了

5月22日零晨零時47分，曉言出生了！感謝主！我和他都經歷了祝福的一次，我沒有受到很大的痛苦，陣痛不過維持了幾小時，到醫院時我的宮口已開至七至八度，不到一小時，我已把曉言誕下，還記得當我被推進 delivery room 時，我還以為所有孕婦都會得到這讓的對待——可以獨個兒等候，房間還有音樂播放著！怎料黃醫生不久便到達了，那時我真的很怕，因為實在太痛了！感謝主！我按醫生的指示，當陣痛時，我用力把孩子生下來，只是兩次用力，助產士便把曉言放在我的胸前。十個月了，終於見到他，第一次見到他，覺得他的 size 很大，皮膚白白的，頭很圓，眼線很長，他不用醫生打便張嘴大哭，聲音很沉，看不多久，助產士叫我的先生為我們拍照，然後便把曉言帶走清潔了，接下來是一連串的蓬針時間！我由於吸得太多「笑

氣」，覺得一陣暈眩，全身乏力，但雙腿由於太緊張，不停地震，震了差不多十多分鐘，終於停下來了，我得以放鬆下來。

一小時後，我被推進病房休息，我的先生陪我到病房，他說我很叻，能鎮定地把孩子生下來。事實上，生產時我很害怕，但我告訴自己，我是媽媽，不可退縮，也不可說一句我不生了，就是這份決心，我便把曉言生下來。當然，單有我的力量是不夠的，在整個生產過程中，神都在保守我，過程中我不曾見紅，也不會穿水，加上平靜的生活習慣，我得到適當的休息機會，而曉言也有良好的成長時間。我真的要說句感謝主呢！

## 新角色

自從出院日開始，我對作為媽媽的角色的感覺便越來越重，原來作媽媽的要有這類想法，有一段時間令我很難受，但感謝主，昨晚我和先生進行家庭崇拜時，從講章中得了提醒，我清楚知道我的感受不

獨只有我一人才有，很多媽媽也曾經歷這感覺，對兒女的擔憂、與姻親的緊張關係.....我可以從他們的分享中得到力量和支持。懷孕時曾說過要學習成爲孩子的管家，因爲他是主的，有孩子是我們家的 bonus，如果萬事交託，相信我們都會活得更開心。

那天帶曉言往健康院，發現他的黃疸指素高了些，醫生建議我們把他帶到將軍澳醫院抽血覆檢，我們一行三人便帶著曉言由健康院走到醫院。感謝主呢！原來將軍澳醫院的護士、醫生都很 nice，他們見到曉言沒有露出不友善的樣子，加上那時正值午膳休息時段，兒科門診較爲清靜，她們更主動爲我們作安排。不多久，我們便可以見醫生，醫生爲曉言抽血時，我們都不在房內，當我們步出醫生房，聽到鄰房的孩子因爲打針而發出的啣哭聲，想曉言必會因抽血“督”腳板而大哭，但我們卻聽不到房內傳出聲音，後來護士把曉言抱出來，說他抽血時只哭了一會，我和先生都驚奇曉言有這耐痛的能力！

由醫院回家，心情有點失落，這大概是人家說的產後抑鬱吧！這種莫名奇妙的感覺有時是從家人引起的，如我會對奶奶、阿媽的說話很敏感；對於我的先生，我也有種缺失的感覺，覺得忽略了他。原來孩子出生後，我會 miss 二人世界的時間。我這幾年的轉變實在有點快，由拍拖，籌備婚禮，到結婚、懷孕、孩子出生，這不過是四年間的事，我的身份由阿媽的女兒，變成了女朋友、妻子、母親，還記得初當人婦時，我也有一段適應的時間，現在為人阿媽，我也要一段時間來適應呢！

對我來說，湊孩子不是件痛苦的事，雖然晚上要起來餵奶、換尿片，但見到曉言吃奶後陶醉的樣子，也是愉快的。從這幾天的觀察，曉言是個有規律的孩子，無論吃、睡、清醒、撒尿，都在差不多的時段，感謝主呢！

早上靈修時主給我啓示，讓我明白到雖然我的身份轉變了，我的最終目標是成爲主的僕人，成爲曉言的媽媽不過是人生中的一個車站罷了！這經文提醒我要把眼光看遠一點，媽媽的確唔易做呢！

### 和孩子一起成長

自從生下曉言，覺得自己在不斷成長呢！我要重新建立和家人的關係，也要重新認識自己的性格。這陣子的思想衝擊可真不少，湊BB是體力的勞動，我還可以承受，但重新認識自己確是個大考驗，我的心情也往往受到影響。

懷孕後，我的食慾增加了一點，曉言出來後，我的胃口又變細了，特別在炎炎夏日，下午茶是一碗熱飯，怎能嚥下？這也成了我的母乳越來越少的主因！爲了令曉言胖嘟嘟的成長，我又要改變自己的飲食習慣了。

記得懷孕時，每當曉言長大一點，我的身體便有不同的反應，有時會肚子痛，有時會盆骨痛。當他出來後，我留意到當他長大時，他的睡眠模式便會轉變，例如前兩天他奇蹟地睡過夜了，但昨天又故態復萌，晚上起了三次身，第一次是尿濕，第二次是頭頂床邊，第三次是肚餓。我給他弄得累極了，但頂得順的。

還有還有，曉言開始識得自己玩啦！特別是早上，他可以獨自在床上看東西（有時是床邊的掛飾，有時是窗外的風景），每天約一小時吧！這時他會自言自語，又會做出笑的動作。而且他也認得我了，早上见到我時會笑，但還未認出我的先生，可能先生見得他少吧！他下班回家時曉言已睡了。他們之間的感情要慢慢建立呢！

我的先生常說我是個緊張媽咪，又說我常把曉言看得大了，他說得沒錯，不知怎的，我覺得曉言已有四、五個月的年紀，事實上他才個半月大！所以我對他的期望也要調節一下，免得自己不開心又或給曉言過多的壓力。

## 放下

和我的先生參加了一個由門徒訓練組織的講座，內容是關於家庭和事奉的，內容很有啓發性。

講者提到他結婚前可以自己控制時間，可以自己決定哪時候是事奉，哪時候是自己玩樂的；自從結婚後，自己的時間少了，連事奉的時間也要跟妻子商量；到孩子出世後，時間更是買少見少，他說他曾經歷每天只有十分鐘和妻子分享的時候，特別是在孩子出生後的五年，這段時間孩子的成長很快，很多時是自己意料以外的。他被迫再把部分被認為不重要的事情擱下。就是這樣，在過去的十多廿年，他不斷地放下、擔上不同的事情，有人問他這值得嗎？會給神罵嗎？他說，這是沒辦法中的辦法，時間是有限的，神就是要你 *prioritize*，把重要的事情分好。在過去的日子，他們認為神是家中最重要的，所以沒有停止事奉，特別在門徒訓練的工作上，他們會接待有需要的弟兄



姊妹，又在家中舉行查經班。雖然時間排得密密的，他們仍滿有能力。工作呢！他們不是沒有正職的，但他們會分重要性，也明白工作是做不完的，今天做不完，可到明天再做，加上不是每件事情都是urgent的，所以可以放下。人生就是不斷地擔上、放下事情的過程，我要學曉如何放下，才可迎接不同的挑戰呢！

八月中我便回校工作，害怕嗎？怕！真的，我怕工作的壓力，特別是我的體力差人一皮，我要有足夠的睡眠才能集中精神。但我相信我有能力應付和面對這壓力的，靠著神，甚麼都能嘛！

### 正式上班了

八月二十日，我正式回到上班的日子了，感覺很特別，沒有了以前的包袱，多了一個新身份——媽媽。

上班很忙，我唯一不習慣的是曉言的照顧，每天我回到家，曉言已睡覺了，幸好我仍給他餵母乳，所以我會抱他和跟他傾談，這總比我的先生好，先生每晚回家時曉言已在房間睡覺啦，他只可做 weekend father。正如幾個職業母親說過，和孩子一起的時間不是多就好的，最重要是用得其所，現在和曉言相聚的時間少了，我便更珍惜和他一起，特別是早上我出門前、晚上六時至七時的時候。曉言名乎其實是個曉得說話的孩子，他很會和我們溝通，他可以不停地 a-goo，好像跟我們談話一樣，這樣你一言，我一語，便是一個小時了。我和他談話時總會留一些時間讓他發言，他好像知道我的意思，會先聽再說，好像在互動一樣。

除了對話外，昨天我發現曉言好像懂得看書呢！我翻開<老鼠記者>給他看，他看得很入神呢！看了一會，他會衣衣呀呀，當我翻到另一頁時，他又會靜靜地看，嘩！唔係馬，三個月大的人仔竟然曉得看書？我想是個巧合，但既然他喜歡看，我今天也給他翻翻書，嘩！他又在看啦！孩子的成長真奇妙，這是我以前想像不到的。

曉言，每天見到你，爸媽都很開心，你的一言一行，都成了我們的快樂泉源，我們的話題也不再是二人的事，你的成長也成了我們的核心話題呢！曉言，你是在恩典中長大的，從你在媽媽的肚子裡，到出生，神的恩典都是豐足有餘的，我相信未來的日子主必會看顧你，爸媽都盼望你是一個愛主的人，長大後回饋主的愛。

## 要求與體諒

今天我如昨天一樣乘小巴到九龍城浸參加研經會，甫上車，便聽到後座的男士問：“司機，小巴是否沒有開空調？”（質詢，帶有不滿的語調）

司機回答：“係呀！空調的膠帶斷了，陣間會入車房修理（溫和的語氣）。”

不多久，那男士又問：“壞了的小巴不是應該回廠的嗎？爲什麼仍要服務？如果塞車就弊了（語氣是衝著司機說的，有點質詢的語氣）。”

司機沒有出聲，全車的人都沉默著，靜看這個男士會不會再發牢騷。

這時，我發現公路上有一輛垃圾車，我想：那男士會不會又有要求？想時遲，那時快，那男子說：“司機，前面架垃圾車很臭，不要跟在後面。行慢啲啦！”

司機終於按耐不住了，“大佬，唔通要我停響度？你估我想駕駛壞冷氣的車子嗎？冇得揀嘛。你覺得熱，我坐在車頭更熱啦！”

我後來聽到那男士在電話中談及司機的名字，我想他在投訴他吧！

我覺得這個男士很小家呢！聰明人都知司機沒權選車，哪有人願意在大熱天時駕駛一輛沒有冷氣的車子？如果有得選，當然會選有冷氣的，那個男士要投訴就應該向小巴公司投訴出車的安排，不要投訴那個司機。還有還有，他在上公路時要司機慢駛，真是有點無理，那段路是雙白線路段，絕不可這樣做的，那男子以為自己出得起七個二搭小巴就諸多要求，咁叻咁多要求，不如去搭的士、又或自己駕車啦！

政府時常教導市民要互諒互讓，建造和諧社會，如果不能在“要求”和“體諒”之間取得平衡，一味只講自己的要求的話，永遠沒有和諧這回事的。

下車時，我特意看看這個男士的樣子，三十多四十歲，戴一副金絲眼鏡，穿白襯衫，看他好眉好貌，真想不到他如此小家呢！

— 完 —