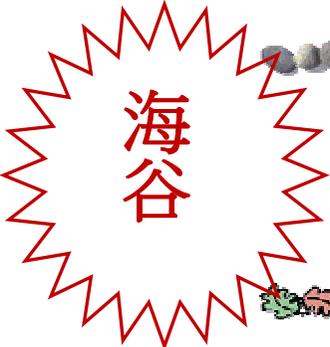


# 海谷通訊

The Tolo Adventurer

*Email Version* 電郵版



海  
谷



March 2008 年 7 月



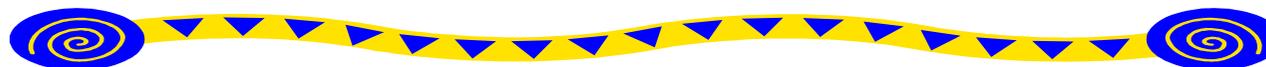
30  
年

Email address 電郵地址：

[tolo\\_adventure\\_centre@yahoo.com.hk](mailto: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。中心成立至今三十年，經歷了神豐盛慈愛的保守，願祂的榮耀得到傳頌。



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. Over the past 30 years, we have experienced the blessing of God's great merciful love and we only hope His glory is truly extended.



# 活動通告

<u>日期 Date</u>	<u>活動項目 Event</u>	<u>編號 Code</u>
17-19 / 07 / 2008	海下福音營 Gospel Camp	TAC695A
24-26 / 07 / 2008	海下福音營 Gospel Camp	TAC696A
31/07-2/08 / 2008	海下歷奇營 Adventure Camp	TAC697R
09-10 / 08 / 2008	風帆入門班 Sailing Level I	TAC698S
24 / 08 / 2008	海谷團契 TAC Fellowship	TAC699F
30-31 / 08 / 2008	風帆入門班 Sailing Level I	TAC700S
14-15,20-21/9/2008	風帆二級 Sailing Level II	TAC701S
20-21 / 09 / 2008	風帆入門班 Sailing Level I	TAC702S
28 / 09 / 2008	海谷團契 Fellowship	TAC703S
11 / 10 / 2008	三十週年感恩日 30th Anniversary Thanksgiving Day	TAC704F
12 / 10 / 2008	風帆遠征 Sailing Trip	TAC705S
19 / 10 / 2008	海谷團契 TAC Fellowship	TAC706F

## 活動簡介

海下福音營 Gospel Camp      17-19/07/2008      TAC695A

由海谷中心及耀興浸信會福音堂合辦，對象是該教會的青少年肢體。營會目的是透過歷奇活動增加青少年對自己及神的信心，發掘恩賜；發揮互助互愛的精神，願意主動去關心別人的生命；與神有單對單的對話，靜中得力；立志一生跟從主，奉獻給主。參加者由該教會招收，海谷中心不接受報名。

海下福音營 Gospel Camp      24-26/07/2008      TAC696A

由海谷中心及循道衛理聯合教會筲箕灣堂合辦，對象是該教會的青少年肢體。營會目的是透過歷奇活動增加青少年對自己及神的信心，發掘恩賜；發揮互助互愛的精神，願意主動去關心別人的生命；與神有單對單的對話，靜中得力；立志一生跟從主，奉獻給主。參加者由該教會招收，海谷中心不接受報名。

海下歷奇營 Adventure Camp    31/7-2/8/2008      TAC697R

由禮賢會紅磡堂主辦，對象是該堂的青少年學生。希望透過接觸大自然，讓參加者體驗創造主的能力和實在以至人的限制，另又透過歷奇活動、集體遊戲等來認識自己，學習接納他人，建立良好的人際關係，並增加相互合作的團隊精神。參加者由該教會招收，海谷中心不接受報名。

風帆入門班 Sailing Level I    09-10/08/2008      TAC698S

由海谷中心及深水埗香港小童群益會外展隊合辦，對象是青少年學生。風帆入門班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。參加者需年滿14歲，不一定要懂得游泳。參加者由該會招收，海谷中心不接受報名。

海谷團契 TAC Fellowship      24/8/08 (TAC699F), 28/9/08(TAC703F),19/10/08(TAC706F)

這一季的團契將會繼續反思基督徒的成長路，透過聖經探討基督徒應有的正確觀念，讓參加者分享及學習，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。

風帆入門班 Sailing Level I      30-31/08/2008      TAC700S

由海谷中心及平安福音堂合辦，對象是青少年學生。風帆入門班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。參加者需年滿 14 歲，不一定要懂得游泳。參加者由該教會招收，海谷中心不接受報名。

風帆二級 Sailing Level II      14-15/09 及 20-21/09/2008      TAC701S

二級風帆訓練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。課程共需四日，於連續兩個週末及週日舉行，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。參加者須年滿 14 歲，並已完成一級風帆或風帆入門訓練。課程收費港幣 480 元正，包括教材、用具、膳食及住宿的費用。有意參加者，請填妥下列報名表，透過海谷中心的電郵地址（見首頁）寄回，中心職員會盡快回覆確實，在接受申請後會再通知繳費，並詳細告知有關資料。

風帆入門班 Sailing Level I      20-21/09/2008      TAC702S

風帆入門班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。參加者需年滿 14 歲，不一定要懂得游泳。課程收費港幣 240 元正，包括教材、用具、膳食及住宿的費用。有意參加者，請填妥下列報名表，透過海谷中心的電郵地址寄回，中心職員會盡快回覆確實，在接受申請後會再通知繳費，並告知詳細有關資料。

三十週年感恩日 30<sup>th</sup> Anniversary Thanksgiving Day 11 / 10 / 2008 TAC704F

不經不覺，海谷中心已昂然踏入第三十個年頭，1978 年海谷成立，滿懷喜悅惟羽翼未豐；1988 年規模初見，志氣高昂兼且人才濟濟；1998 年的海谷幾經考驗，默默探索前路以面對時代的挑戰；二零零八年的海谷更是歷盡神的恩典。為了讓新舊會員能見證主的恩典及使各新知舊遇能懷舊一番，海谷誠意在這個特別的日子舉行三十周年感恩聚會，與大家一起在這個特別的日子紀念神的恩典，內容包括經典重溫、展望將來、詩歌分享、聚餐等，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，並告知相關資料。

風帆遠征 Sailing Trip 12 / 10 / 2008 TAC705S

一級及二級的風帆訓練班都是在海下灣內進行，學員很少有機會駕著風帆離開海下灣，遠航至吐露海峽一帶水域。為著讓大家體察遠征的樂趣，培養出更多元化的風帆駕駛技術，中心特意安排一天的風帆遠征，讓曾經參加海谷中心風帆訓練班的朋友溫故知新。參加者須年滿 14 歲，課程收費港幣 120 元。有意參加的朋友，請填妥以下報名表，然後透過海谷中心的電郵地址（見首頁）寄回，中心職員會回覆確實，在接受申請後會再通知繳費，並詳細告知有關資料。

## 海谷中心活動報名表格

- |                          |         |       |                     |
|--------------------------|---------|-------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | TAC701S | 風帆二級  | 14-15及20-21/09/2008 |
| <input type="checkbox"/> | TAC702S | 風帆入門班 | 20-21/09/2008       |

TAC705S 風帆遠征 12/10/2008

(請在合適方格內打上  號或刪除不適合者)

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】**

填妥後請透過海谷中心的電郵地址寄回：  
tolo\_adventure\_centre@yahoo.com.hk



## 分享文章

### 認識奧運帆船比賽

摘自《第 29 屆奧運會競賽項目通用知識》

#### 奧運會帆船發展

目前奧運會帆船比賽都採用奧林匹克梯形航線或是迎、尾風航線進行比賽。帆船原為男女混合項目，從 1988 年奧運會起男女分開設項。1988 年漢城奧運會設立了女子 470 級的比賽。2004 年索林級從奧運會男子項目中被刪去，取而代之亮相的是女子鷹鈴級的比賽。

2004 年第 28 屆奧運會設男子米斯特拉級帆板、女子米斯特拉級帆板、芬蘭人級、激光級、男子 470 級、女子 470 級、49 人級、托納多級、星級、歐洲級、鷹鈴級 11 個項目，共有 400 名運動員參加比賽。每個協會每個項目最多 1 條船參加。

2004 年第 28 屆奧運會的帆船比賽一共有 11 個小項，其中男子 4 個項目，女子 4 個項目，另外 3 個項目是“公開”的，即男女運動員可以同時參加比賽。

帆板運動的迅速發展引起國際體育組織的高度重視。1984 年第 23 屆奧運會列入一個帆板項目，1992 年第 25 屆奧運會列入男、女帆板兩個項目。從第 23 屆奧運會開始，帆板項目已經四易級別。在第 29 屆北京奧運會上，RS:X 將作為新的帆板級別，分別有男子和女子 2 個項目。

#### 奧運會帆船設項

第 29 屆奧運會帆船項目設 9 個級別 11 項比賽。分別為：

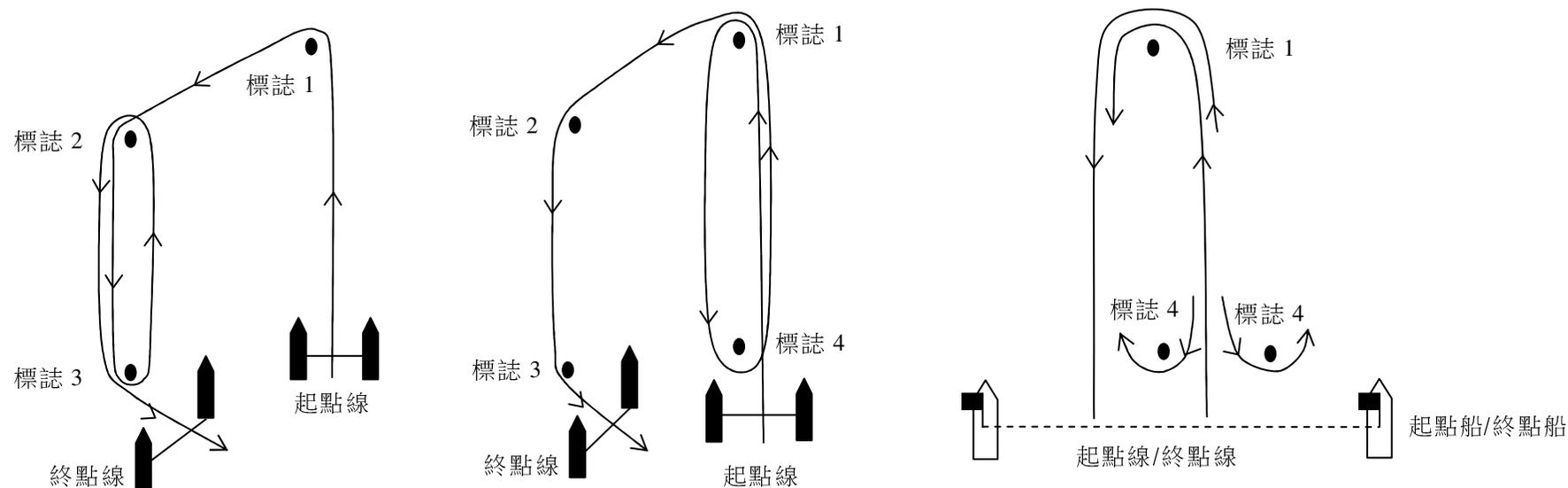
男子：RS:X 級帆板、470 級男子雙人艇、激光級男子單人艇、星級男子龍骨艇

女子：RS:X 級帆板、470 級女子雙人艇、激光鐳迪尔女子單人艇、鷹鈴級女子龍骨艇

公開級：49 人級快艇、托納多級雙體船、芬蘭人級重量級艇

## 比賽場地設施

帆船正式比賽要求在開闊的海面上進行，距海岸應有 0.5~2 公里，奧運會的帆船比賽通常採用奧林匹克梯形航線和迎、尾風航線。



起航線由起點船上的標誌旗桿與其左側船或浮標的標誌旗桿之間的虛擬線構成。終點線也是虛擬線。終點船、標誌旗桿與其左側船或浮標的標誌旗桿之間的虛擬連線為終點線，其寬度一般為 50~60 米，以便裁判員能清楚地觀察每條帆船（板）通過終點的情況。

由於風向、風速、氣象、水文等條件的不斷變化，競賽場地不是固定不變的。它是在規定的區域（這個區域的海圖位置，賽前要通告參賽者）裡按照氣象水文情況進行佈設。場地的佈設一般在距比賽起航半小時至 5 分鐘前完成。每個級別的帆船（板）同時起航。

由於水面開闊，風浪聲響較大，起航和終點信號是在起點船上升起信號旗，同時發出較強的音響信號（如信號彈、鑼聲等）。帆船（板）航行線路如前圖所示。從起點到 1 標為頂風航段，帆船（板）不能頂風前進，需走“之”字形，航向由運動員掌握，判斷哪種航向受風為佳，就靠運動員的經驗和技術。

奧運會帆船比賽每個級別要進行 11 輪比賽（49 人級進行 16 輪），前 10 輪（49 人級前 15 輪）成績最好的 10 條船進入到最後一輪的決賽。有時因天氣情況，可減少輪次。由於場地條件不完全一致（風速、流速不等），帆船（板）比賽沒有絕對紀錄。

## 比賽器材

競賽用的帆船通常是由船體、桅杆、舵、穩向板、索具等部件構成的小而輕的單桅船。

帆船分穩向板型、龍骨型和多體型三類。穩向板型帆船輕快靈活，可在淺水中行駛，奧運會項目中的芬蘭人級、470 級等均屬此類，是世界上最普及的帆船。龍骨帆船也稱穩向舵艇，體大不靈活，穩定性好，帆力強，只能在深水中行駛。奧運會項目中的星級、鷹鈴級等均屬此類。多體艇含有兩個或三個艇，速度快，奧運會項目中的托納多級等屬此類。

### 托納多級（Tornado）

又稱龍卷風型或卡塔馬蘭型，屬多體艇一類。該型號於 1966 年由英國的馬奇設計製造。船身為雙體艇，最長處 6.10 米，最寬處為 3.05 米，重達 148 公斤。艇上有兩個帆，主帆（後帆）的面積為 21 平方米。由 2 名運動員駕駛。托納多級帆船的速度很快，其最高時速可達 30 海里，相當於每小時 55.6 公里。於 1976 年列入奧運會帆船比賽項目。

### 星級（Star）

屬龍骨船。船帆上標志是一顆五角星。船身最長處為 6.92 米，最寬處為 1.73 米，吃水深 0.925 米，重達 662 公斤。由 2 名運動員駕駛。1932 年第 10 屆奧運會起列入奧運會帆船比賽項目，當年美國的“丘比特”號首次獲得該型號奧運會金牌。

### 鷹鈴級（Yingling）

屬龍骨船。船身最長處為 6.35 米，最寬處為 1.73 米，重 200 公斤。鷹鈴級帆船由 3 名女子運動員駕駛，2004 年第 28 屆奧運會上列為帆船比賽項目。

### 470 級 (470)

470 級帆船是安德烈設計的，全長為 4.7 米的一種統一設計的雙人競賽帆船，船帆標誌為“470”。船寬 1.68 米，重 115 公斤，帆面積 13.28 平方米。

### 芬蘭人級 (Finn)

20 世紀 40 年代，芬蘭人 R.隆一比設計出一種單人帆船，船帆標誌“≈”。船長 4.50 米，寬 1.51 米，吃水 0.85 米，帆面積 10.6 平方米（只有主帆），船重 145 公斤。1952 年列入第 15 屆奧運會比賽項目。此後，歷屆奧運會均設此級別。

### 激光級 (Laser)

男子單人艇，船身 4.23 米，寬 1.37 米，重 59 公斤，帆面積 7.06 平方米。

### 激光鐳迪尔級 (Laser Radial)

女子單人艇，是激光級別的一種型號，船型同男子激光完全相同，只是桅杆上部較短，帆面積較小，適合青少年及女子帆船運動員。2008 年列入奧運項目。

### 49 人級 (49er)

一種雙人駕駛的高速艇，船長 4.9 米，帆面積 60 平方米（包括球形帆）。

### 帆板 (RS:X)

長 2.79 米，寬 0.93 米，重 13 公斤。這是在 2004 年底的國際帆聯年會上確定的一種新型帆板，用來取代米斯特拉級帆板，並將在 2008 年奧運會上作為正式比賽項目。它的板長介於米斯特拉級和翻波級帆板之間，是一種環境適應性較強的板型。



## 恩典太美麗

小言媽

一連十多天陰晴不定的天氣，加上六月七日整日下着的豪雨，我對海谷的遠征之旅抱着不可能成事的打算，但估不到神和人的計劃是差天共地的。

六月七日早上，當我見到街上烏雲密布，我對公仔說：「看！天下着密密的雨，明天的遠征要告吹了！」他竟然回應：「今早靈修禱告時，神好像告訴我明天會好天。不用擔心，由神作主吧！」雨整天下個沒停，間中夾雜着雷聲和閃電。這天早上當我靈修、晚上禱告時，都為了這次遠征交上，我知道神有祂的計劃。

六月八日早上，當我起床，見到天開了，看來出船有望了，便立即收拾行裝，準備乘車到西貢。噢！怎麼搞的，當我們一家三口登上阿扁的車子時，雨又下了，究竟神的計劃是怎樣的呢？

到達海下了，我心想：看來出海不成，我和曉言一定變成落湯雞。但神愛惜小孩子，當我們下車時，雨雲已過，頭頂又是陽光一片，我和曉言都沒有被雨水淋濕。又是個考驗信心的時候，當我們步入海谷中心，見到幾個早到的職員朋友，都在忙着打點出船的用具，大家都懷着信心和盼望呢！

神愛我們，為我們在雨天時預備了一個晴天，讓我們可以出海。出發了，大家都被突如其來的雨水淋濕了。船終於下水了，可是風卻未吹來，六隻小船在海上飄浮，何時才可到高流灣？唯有出動 rescue boat 拖船吧！

船隊在 rescue boat 的帶領下到達高流灣，大伙兒在這裡吃過豐富的海鮮午餐，便驅船回程了。這時風起了，當小船駛離漁排，便箭一般向前走，不多久便駛近海下的灣口了。風在這時又停了，在燦爛的陽光下，船兒慢慢駛回岸邊。這時，我們才察覺雨已停了好一陣子，我們在陽光下已是一整個下午。

神的準備和計劃實在太奇妙了，祂把不可能的事變為可能。海谷在三十年前成立，曾經歷過豐盛的八十年代，也度過了艱難的九十年代，千禧年了，神讓海谷開展了多項工程，路政署修建小路、海谷內部的廁所工程及 staff tent 等，我想：為甚麼神這麼愛我們？我們都不過是一班平凡，甚至很少結果子的基督徒，祂期望我們做些甚麼？我們要如何裝備自己來達成祂的期望呢？

我的禱告：感謝主藉着這次遠征，再次提醒我們祂對海谷和一班參加者的眷顧。求主讓我們更配合祂的計劃，成就祂的基業。



## 上海遊記

Cally

### 三月廿一日

三月的復活節假期，我們一家三口和美文一起到上海遊玩。由於出發那天是假期的第一天，機場人很多，我們預留的座位位置不適合抱着嬰孩，但空姐很體貼，為我們調位了，小曉言有 basket 睡覺，他人生的第一次飛行便在睡覺中度過了，感恩他全程都睡得很好。

見到 James 的司機，他載我們到 James 的家，嘩，想不到上海的房子會這麼大的，像到了外國一樣。我們在上海第一個見到的朋友是阿包，她先帶我們到家附近的餐廳午膳，然後到 supermarket 預備當晚的飯菜，這裡的超市是真正的 megastore，更像身處外地呢！

### 三月廿二日

我們早上乘和諧號火車到杭州，中國進步了不少，不消兩小時，我們便由上海到達杭州了。杭州的火車站仍有些殘舊，出關後還有人搭訕乘出租車呢！

到遊西湖的時候了，天氣看越來越差，雨也下得越來越大，但大家起初還是興致勃勃，一小時，兩小時過去了，我們都行得腰腳酸軟，但總是未行到目的地，累死啦！這時小 B 開始不耐煩，在嬰兒車內不斷嚎哭，正當我們都狼狽不堪的時候，竟然有人搶船搭，氣得我們都七孔冒煙。

晚上了，大家都回到酒店休息，小 B 在房間內有驚人大發現，這東西不知在何地找到，然後被他放進口中，這東西是——一塊柑皮，一塊被人當垃圾扔在地上的柑皮 😞

### 三月二十三日

今天在杭州亂打亂撞到了一個名不經傳的茶葉博物館，館內的藏品雖然祇是一般，但外頭的花園美得很呢，那裡有中式的亭臺樓閣，有日本味的櫻花花園，也有西洋味的小屋，我們一家還有 James 一家都在此謀殺了很多菲林（是記憶體才對）。

### 三月二十四日

七寶朱家角一天遊。七寶是離上海最近的江南小鎮，可乘新近落成的地鐵四號線前往，但可供遊玩的地點不多。可是對 Grace 小妹妹來說，這次可特別呢，或許她是第一次在上海看到乞丐吧，她的表情很驚異啊！

今次是我們一家第二次往朱家角，但推着嬰兒車在凹凸不平的小路上穿梳水鄉還是第一遭。左逛右逛都見萬三蹄的店鋪，可上海人也來雜誌推介這一套，這些店鋪有些貼上 XX 電視台的訪問相片，有些則有 YY 雜誌強力推介，跟香港不遑多讓。

### 三月二十五日

這天先到魯迅故居，講解員都很耐心地為我們詳述魯迅的生平事蹟，我們都有點餘興未盡，經講解員指示，我們再到魯迅博物館，裡面有很多熱心的講解員，還主動問我們是否有講解的需要。展品也很詳細，每一部魯迅的作品都有生動的解釋，也有很多模型詳述魯迅當時面對的局勢，我們很享受內裡的環境呢！

### 三月二十六日

阿包領我們到上海必遊之地——豫園。今天可跟過往遊豫園不一樣，我們到了豫園的一個本地商場，內裡有個批發市場，有各式各樣的日常用品：衣着、玩具。我們在那裡搜購了大量玩具，有為小曉言的，也有為我的學生的，過程中可真多謝小曉言及跟得先生的忍耐。就這樣，我們帶着大包小包趕往浦東機場，上海之旅（家庭版）就此結束了。