

星座

徐民強

觀星輯要

業餘天文觀測是一項簡易而令人興趣盎然的活動，遠足野營之時，仰視繁星點點，假如能對它們有些認識，不是更增樂趣嗎？當你具備了基礎的知識便有資格指東劃西，談天說地了！

何謂星座

在晴朗的夜晚，我們所看到的數不盡的星星，除了一部分屬於太陽系的行星、衛星、彗星和流星外，都是恆星。恆星和太陽一樣，都是自己會發光發熱的，只是離我們太遠，所以看上去只是發光的一個小點。

由於恆星之間的相互位置可以看做不變，人們就把星空分成很多區域，每個區域叫做一個星座。中國古時將天空分為三垣二十八宿，現在國際通用的，則把天空分成八十八個星座。全天空肉眼能見的有六千多顆星，分別屬於某一個星座，這些星座的名稱，約有一半是動物的名字，另一半用的是古代希臘神話中的人物和日常用具等。夜觀星空，可以欣賞宇宙的奧秘，增加郊野露營的樂趣和辨別方向，實在是樂山樂水者一項不可或缺或缺的節目。在下面，我們特為各位介紹一些基本的觀星常識。

明月幾時有

月明則星稀，所以觀星者要對月亮升降的時間有所認識。

新月（初一）月亮與太陽同時升降，夜空無月，繁星紛呈，不宜初學。

上弦（初七八），月亮升於正午，降於中

夜，日落後恰好在天頂附近。若於晚上十時觀測，則月光恰好遮蓋了較暗的星光，餘下的亮星構成各星座的輪廓，易於辨認，最宜初學。

滿月（十五），月亮升於日落，降於日出。月華如練，衆星黯然，宜於賞月，不宜觀星。下弦（廿三、四），月亮升於中夜，降於正午。中夜以前，宜觀星高手，中夜之後，宜初哥。不過這時已是夜深人寂，除非中夜不寐，攬衣躊躇，否則來個「夢會雙星」更佳。

觀星何處

觀測星空，應該選擇完全沒有燈光的地方，市區裏輝煌燦爛的霓虹燈飾會使瞳孔收縮，因而除了少數極明亮的天體，例如月亮、金星、木星及天狼星外，我們根本不能察覺到星星的存在，不要說欣賞了。

漆黑的郊野始是天文愛好者的樂園。朋友們，負起背囊，跑到郊外露營吧！在那裏，你就可以欣賞一齣偉大的星體進行曲。

星空具季節性

地球自轉，另公轉。自轉一周，約廿三小時五十六分，謂之「恆星日」。又因公轉關係，需再轉一度，多費四分鐘，始能追上太陽。因此，「太陽日」為廿四小時。

同一顆星，它每天出沒的時間總比前一天早四分鐘，一月後，早兩小時，兩月後，早四小時……一年後，恢復原來出沒的時間。即是說，在不同日期的一定時間裏，所見的星空情景不同，此所以星圖有春夏秋冬或一年十二月之分。

織女星約於三月中旬深夜一時現於地平。五月中旬，已提前於晚上九時升起。反至八月

中旬，則於下午三時升起，而於該晚九時（標準時間）中天。因此在夏天的晚上，多數人都瞻仰到織女的光輝。他們卻不曉得，織女姐姐早已光臨人間，直等到七夕才來「乞巧」，似乎有點「慢客」呢！

星空具地域性

在相同的日期中，星座出沒的時間和情形視地區而異，北緯四十度的觀測者可以看到北斗七星不沒的壯觀。他如天龍、仙王及仙后座亦永不落於地平。對他們來說，距北天極四十四度內的星座都變成週極星，但是距南天極四十四度內的星座則緣慳一面。

香港位北緯廿二點五度，輝耀的大北斗在秋天及冬天都躲到地平之下，只剩下小北斗做我們的週極星。可惜小北斗光度微弱，不能構成任何的異采。另一方面，我們卻可看到南緯六十八度以內的南方星座，包括船底座、南極老人星及半人馬座的南船二及馬腹一。

星圖使用

行山靠地圖，觀星則不離星圖。穹形的天空用平面的星圖來表示，所以圖之四邊為地平，中間屬天頂。星圖左東、右西、上北、下南。使用時，須將星圖移轉，將觀測者面對的方向移向下方，如面向北，則北在下面，面向南，則南在下。

香港天文台每年都繪製天文年曆及十二個月之星圖（英文版），在政府刊物處出售。台北天文台亦有出版簡易星座圖，可供初學者參考。

（待續）

飲水保健方法

飲水保健方法簡單易行，不用破費金錢，不論貧富階級男女老幼，祇要持之有恆，便可以通此途徑而能達到享受身體健康之福，是值得予以提倡者，茲摘錄飲水保健方法大要如下：

（轉載飲水專論飲水保健方法指導）

每晨起床空肚，立即飲生水七合，飲後須作三十分鐘腹部運動，隨即大便，飲水一成半小時後，腹部無脹滿感，應即進早餐，再後之兩小時期間左右，會大量排尿。日常勿間食、勿過飢、勿過飽，晚餐後勿再進零食。

飲水時間——以每晨起床洗嗽前為標準，或當空腹、肚飢之時飲水，亦為適合，肚飽或食餐之後勿馬上飲水。

飲水數量——每晨飲七合，每合相當於百八CC，約等於六安士，七合約等於兩大啤酒瓶量，又約合式磅半量，如欲增量，可在午餐前一小時二至四杯，晚餐前一小時空腹飲四至七杯，如欲再加於一小時飲一兩杯，儘可隨意視各人情形而定。初飲不足七杯量，可續次加至足量。

水質——確知或掌握水源已消毒清潔淨者，飲生水最佳，否則可飲冷開水或沙濾水、蒸溜水，但勿熱飲，嚴寒時水冷難入口，祇可在第一杯滴入熱水略加溫度。直接由水喉飲生水者，以加濾水器過濾為佳。

運動——晨早飲水後，必須立即運動二三十分鐘，其法為使左彎腰右彎腰、前俯腰、後

仰腰，頻作深呼吸，再行扭腰姿勢，蹲下使腹部受壓接。不便於運動者或臥床老人，可臥床上揉搓上下腹部及作深呼吸。凡此動作，旨在使胃部水份迅速小腸，在小腸水份得以洗刷腸內毛絨，又得以迅入大腸部份，以利排便。

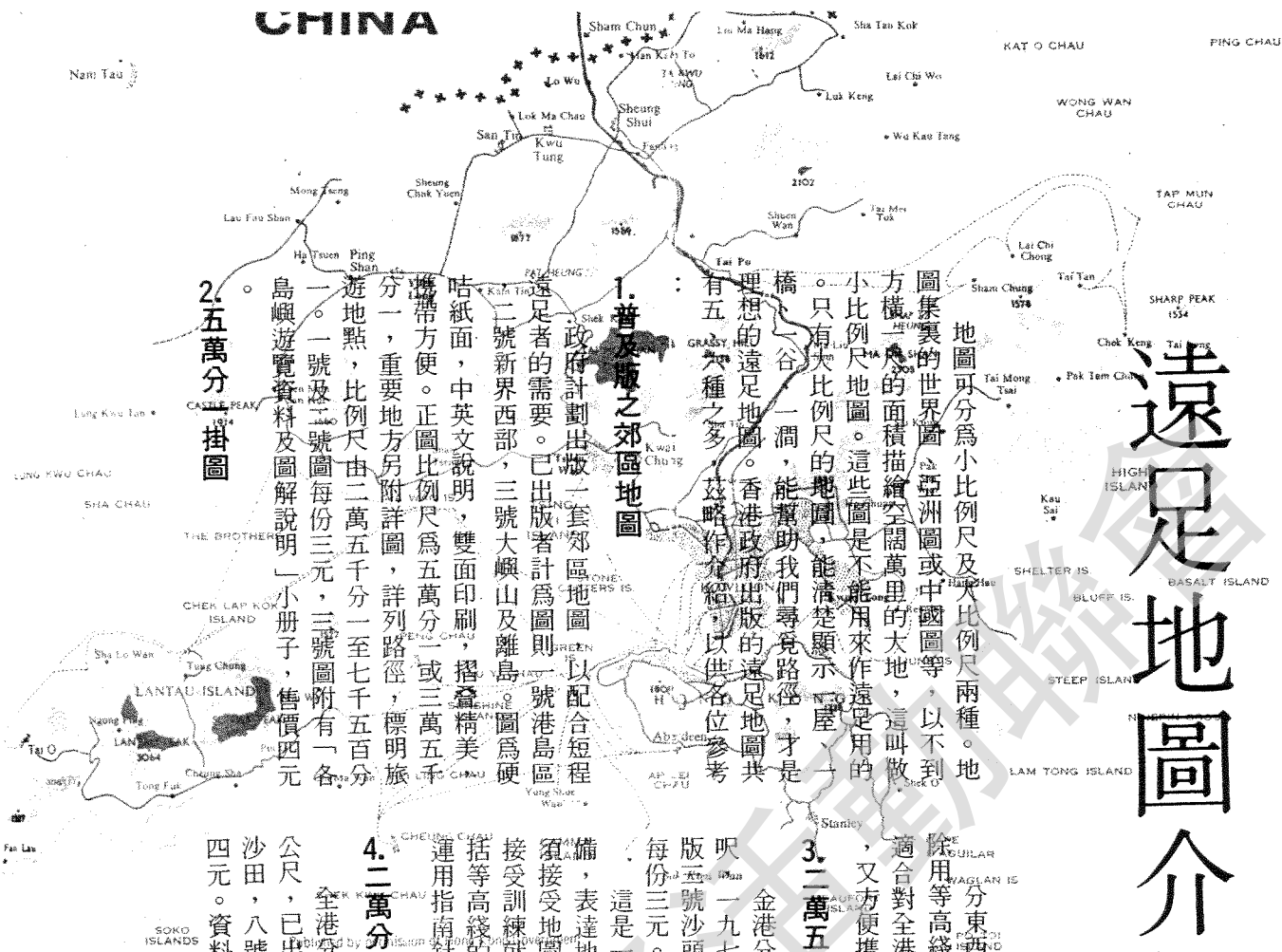
大便——飲水、運動之後，如有便意，立即如廁，縱無便意，亦須在運動二三十分鐘後如廁，務必養成習慣。初飲水者，必要飲到大瀉肚一次如洗太平地一樣，才算有效；以後如遇有便秘，或不暢通，必須再加飲水量。原有便秘者，應該分別加水量，並要多食蔬菜水果，大有幫助。

小便——飲水後之一兩小時內，必須大量排尿，飲水多者排多，少者排少，天寒排多，天熱排少，運動出汗者排少，身體不適者排少。如屬本人一向排尿機能有問題者，勿擅飲水。（排尿多乃好現象，廢物一廓而清，全身舒暢。否則反是。）

進餐——飲水後大便，再排尿後，胃腹空虛待填，此時宜進食，勿令久飢。此時進食，味香胃強，一切營養素全部易於吸收。但日中切勿間食（零食），要有定時進餐，不可偏食，勿因飲水而選擇特別食物。

注意事項——凡患腎臟病，有心臟病而兼排尿有困難者或膀胱尿道疾病而影響排尿機能者，勿擅行此飲水法。凡患急性病或嚴重病者，亦宜先行就醫診治，此飲水法祇作輔助治療。

（本文資料由「寶雲行友」提供）



遠足地圖介紹

晨曦之友

地圖可分為小比例尺及大比例尺兩種。地圖集裏的世界圖、亞洲圖或中國圖等，以不到一英寸的面積描繪空闊萬里的天地，這叫做小比例尺地圖。這些圖是不能用來作遠足用的。只有大比例尺的地圖，能清楚顯示屋、橋、谷、一澗、能幫助我們尋覓路徑，才是理想的遠足地圖。香港政府出版的遠足地圖共有五、六種之多，茲略作介紹，以供各位參考。

3. 二萬五千分之一地圖

金港分二十張，英文說明，等高距五十英尺，一九七〇年繪製，新版續有修訂。例如新版一號沙頭角圖已繪有鹿頸公路。詳實可用，每份三元。

這是一套軍部採用的標準地圖，資料很齊備，表達地形也非常精確。可是普通的行友必須接受地圖閱讀訓練，否則得圖而無所用。不接受訓練就不可能把它看得通。訓練項目應包括等高綫的認識，圖例的認識，距離的測度，運用指南針的方法及地圖定向等。

4. 二萬分之一地圖

全港分十六張，中英文說明，等高距二十公尺，已出版者僅四張：六號圖元朗，七號圖沙田，八號圖西貢半島，十一號圖市區。每份四元。資料最新，印刷精美，樂山者必備。

5. 一萬分之一地圖

全港分六十三張，英文說明，一九六九年繪製。這是為繪製二萬五千分之一地圖的預備圖，資料已很落後，而且比例尺過大，攜帶不便。每份二元。

以上五種地圖都是近六、七年間測繪印刷的。這些地圖的銷流量很大，旅行人士幾至人手一圖，這是旅行界可喜的現象。有些行友認為，拿着地圖行山，表示自己是「初哥」，很丟面；這種思想實在有相權的餘地。根據我們的經驗，資深的行友也不可能單憑記憶認路而絲毫沒有「行差踏錯」。一張地圖，一個指南針，是遠足的工具；正確地運用這些工具，不應該覺得丟面。況且，閱讀地圖是一門學問，能夠把它讀通，也不是一件容易的功夫。

舊地圖之中，有一種一九五七年版的二萬五千分之一軍用地圖，現今還很有價值。這套圖全港分二十四份，北面四份包括華界。公尺標高，等高距十公尺，在表達地形方面比新版二萬分之一及二萬五千分之一地圖準確，可補新圖之不足。

偶爾也有兩位旅行前輩藏有戰前版的二十五萬分之一地圖。這套圖分兩張，包括港境以北、以南、以東、以西華界地區，能補充我們對鄰界地區認識之不足。

各行友購圖，請往下列地點購買：

1. 各政府刊物銷售處

2. 地政測量處

總處：中環美梨大廈十九樓（19字）
分處：油蔴地彌敦道郵政大廈

2. 五萬分之一掛圖

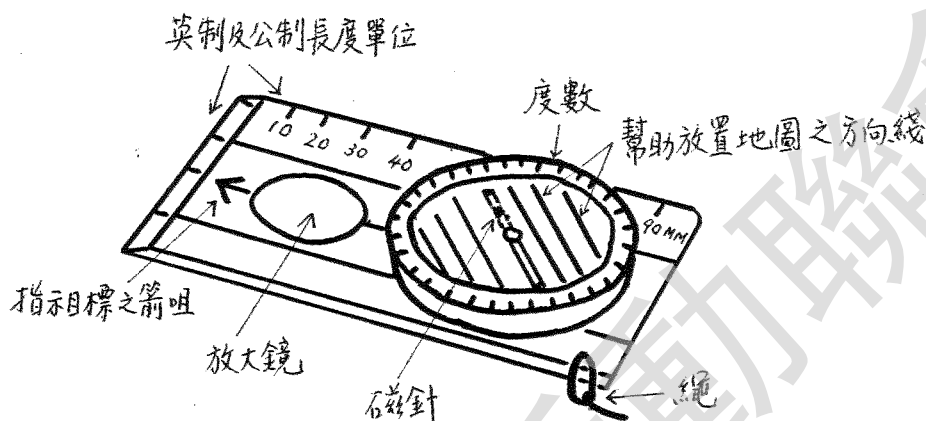
島嶼遊覽資料及圖解說明一小冊子，售價四元

1. 普及版之郊區地圖

政府計劃出版一套郊區地圖以配合短程遠足者的需要。已出版者計為圖則一號港島區，二號新界西部，三號大嶼山及離島。圖為硬咭紙面，中英文說明，雙面印刷，摺疊精美攜帶方便。正圖比例尺為五萬分之一或三萬五千分之一，重要地方另附詳圖，詳列路徑，標明旅遊地點，比例尺由二萬五千分之一至七千五百分之一。一號及二號圖每份三元，三號圖附有一各

指南針介紹

晨 曦



SILVA 指南針 TYPE 3



指南針是在大霧或黑夜遠足的不可或缺的裝備。普通的指南針只有東南西北四個方向點，磁針顫動不已，不能準確指示方向。標準的指南針針盤通常都裝有液體，作為避震之用，磁針穩定，針盤分為三百六十度。且另有指示方向用之透明膠板，旁刻長度，附放大鏡、夜光點，可在地圖上準確量出方位度數。遠足者多採用瑞典製 SILVA 指南針，如下圖：

常用之 SILVA 指南針有下列各種：

1. Type 5 鋁質針盤，沒有液體，針盤底

不透明，約二十元，四吋乘二吋。

2. Type 2 鋁質針盤，有液體，針盤底透

明，膠板四吋乘二吋，約三十多元。

3. Type 3 膠質針盤，有液體，透明，膠

板四吋乘二吋，約三十多元。

4. Type 4 膠質針盤，有液體，透明，膠

板四吋半乘二吋半，約四十多元。

5. Type 7 膠質針盤，有液體，透明，膠

板二吋半乘二吋，約二十元。

目鏡指南針 (LENSATIC COMPASS) SILVA 指南針可以準確量度兩地在地圖上之方位，但就實地測量而言，則不及目鏡指南針方便，因為它可以通过放大鏡，用目標綫對準目標，然後在針盤上準確讀出度數。日本製的約賣三十多元。

假如目鏡是三菱鏡，便叫三菱鏡指南針，是測量用準確儀器，約百多元。

大白灣 建 旅遊渡假區

位於離島大嶼山東岸，面積一千五百二十畝之香港第一個主要渡假區之建築工程，已開始動工。此項工程最近經發展商與香港政府正式簽署一張複雜的換地合約後，隨即開始的。

合約中規定發展商「香港興業公司」向政府交還面積約八百個獨立單位之地段，即總面積超過六百六十萬方呎之土地。而香港興業公司則獲得大白灣發展計劃的一幅地。

此項工程將耗資二十億港元及需時六至八年始全部竣工。第一期計劃之建築工程將於一九七七年開始。

第一期建築計劃內包括有一間擁有一百六十五間房之酒店，哥爾夫球場與網球場，三百間公寓單位與別墅等。並有三間酒店，二千四百個住宅單位，可容納居民、酒店旅客及遊客等約二萬人，另外還有一所購物商場及商業中心，學校、體育及康樂設備以及消防局及警署等。

其中包括有地中海式之山邊別墅與公寓式之單位凡六百間之多，每單位之附近均有步行可達之俱樂部，泳池，壁球，網球場等。而三間渡假酒店共有一千間客房並有集會之設備。

發展商表示：該渡假區之高建築物是特別配合天然地勢之據點而建的，而百分之八十面積為露天，包括飛禽及植物公園各一。

康樂設備包括有三個擁有十八球洞之哥爾夫球場，另有二十四個網球場，游泳池，羽毛球場及壁球場。有爬山及騎馬之小徑，及腳踏車之小路等。此外尚有一個室內運動中心，內有保齡場，溜冰場，芬蘭浴，兒童玩耍場地及遊艇、釣艇等出賃。

即將發展為旅遊渡假區之大白灣



區內之交通服務由發展商提供，一共將有二百四十輛車，其中包括有巴士、的士、租用車與小貨車等。並將有纜車由購物中心連接在山頂之娛樂區。

由香港至大白灣之距離為九哩，船航需三十分鐘，大白灣將設有旅客碼頭，防波堤，遊艇停泊處，及小船塢等。各項工程包括道路、排水系統、海上設備、碼頭、下水道、廢物處理、水務及一個水塘，首個十八洞之哥爾夫球場等，耗資一億三千萬港元。另需一千一百萬元興建一條直徑十二尺長四分一哩之輸水隧道及容量五億加侖之水塘放水道以供應該區用水。

經香港旅遊協會十二年來的幕後努力，香港興業有限公司和香港政府之間終於宣告簽訂合同動工興建，以吸引數以千計來港渡假遊客多留數天。香港旅遊協會於一九六四年聘請專人作初步探討時，即已斷定此等旅遊設施之需求頗大，而目前對此等需求之殷切，更遠非常年所能想像。

大白灣渡假區的建成，將在極大之程度上實現香港旅遊協會吸引新類型遊客，來港逗留更長時間和充分享受香港此項新猷。

大白灣渡假區設計優越，不僅係屬亞洲同類設計中之最重要項目，在某些方面而言亦屬世界第一。而香港再次顯示出其企業發展人士，在旅遊業發展方面，是站於世界領導地位。

（香港旅遊協會新聞稿）

摘崗稔

嵐鳳

「崗稔」又名山稔，是本地各處山野常見的植物，一般樹高約三四呎，枝條堅韌，葉作卵形，油綠厚挺，每年春末至盛夏，則為花期，此時漫山遍野，隨處可見一束束的粉紅色花朵盛放，把大地點綴着美麗的景色。崗稔花成五瓣，直徑約寸許，花鬚約百數十條，色玫紅，每條鬚端結有黃色小珠，花蕊從鬚束中間突出如柱狀，柱頂結有較大的小黃珠，花朵由開放至萎謝，約半月至廿天左右。花蕾的體積比黃豆略大，形如珠鈕，柄長半寸，花萼下部為子胚，花蕾有雙頭至四五頭成小束生在一起，花謝後子胚日漸長大，形如杯狀，至成熟時比蓮子大逾半倍，未熟的稔果色青味澀，熟透時為深紫色，皮表披有一層像天鵝絨的茸毛，用指捏之略軟，此時可以摘食。食時以指剝去果端的角質硬蓋，用口吮吸，又香又甜的果漿與舌頭接觸，味道非常佳美，吐出果芯咀嚼小仁叻叻有聲，別有一番風味。

現在當此農曆八九月間，正是崗稔成熟的時候，因此郊遊的友人們見到崗稔樹上長着粒粒紫色的果子時，有人心癢癢去摘它一把，邊行邊食，平添野趣不少。筆者兒時在鄉間每當崗稔成熟的時候，常約小朋友三五成羣，跑上山頭以摘崗稔為樂，即使現時進入中年，每于郊遊時看見那些熟崗稔，都不禁一技癢去採摘一把品嚐品嚐，同時回味一下兒時的樂趣，不覺悠然自得。我想：摘崗稔可算是郊遊情趣之一，又屬老少咸宜玩意，各位的友人們，你也去嚐試一下吧。

躍之野

攝嵐上岳

白沙洲海溝

白沙洲（又名豬頭洲）位於大鵬灣內，西向吉澳澳背塘，西北及西南分控鷄公、木筏兩頭，平洲遙踞於東。此島名實不副，因島上全無白沙。

