

旅行有感

崔啟鴻

旅行，遠足是我為酷愛的戶外活動，它不像其它的活動需耗費金錢，開始時，祇要購備一個背包、水壺及一頂帽，便可了，雖然開始時所花的錢較多，但以後一切開支也有限極了。

香港今日有不下數十多隊的旅行隊，且大部份組織盡是非牟利的，大家都是一羣喜愛旅行的行友，可謂志趣相投。當有餘暇，旅行地點，行程的距離，祇要量力而為，真是任君選擇的。

旅行時的行裝，只需耐穿耐穿的便服，更無須衣裝華麗、抹脂塗粉。起行之日，攜足糧水，養足精神，便可隨隊出發。旅途中，高崖亂石，蒼松翠柏，攀山越嶺，行友之間，相互照應的直向前行進，不覺中，各人也自然地從陌路人境況中轉為談笑風生的同道人了。

當站在高山上，遠眺前方，只是綠嶺萬里，遠方的青蔥山嶺，無盡際的浩瀚大海，使人不覺神往，於此時此地，心情為之開曠，目光為之寬廣，吸上幾口清新空氣時，心腔也隨之一振，沐浴在陽光下，大自然的一切正像與自己合而為一，個中之情自難表達。

旅行，遠足不只是有益身心的活動，也是鍛鍊體魄的好機會，又能訓練自己的耐性，修養自己的感情，一切平常難以遇到的情況、知識，皆可以在途中、經歷中學到，諸如辨別方向、山嶺、自然界的景物等。祇要是持之有恆，自己的人生觀、各方見識自當有所增進，況且旅行對一般中下階層的人消費力，極之合乎原則，可以說：「支出最小，得益最多。」

趁著假期，用上數元的車船費，祇要選出一條適宜自己的路線，隨旅行隊出發，便不用為行程而廢心。一日的時間便可消磨殆盡，華燈初上，拖着疲乏身軀回到家中，沖過涼，上床就寢，翌晨，便覺容光煥發，精神充沛，使你對一週工作充滿信心，充滿雄勁。

旅行與健康

石梨貝晨運旅行隊 陳若夢

假日旅遊，及時行樂，我們行者，可稱假日為健康日也。

我們的旅行，是康樂性質，以行為健康，以暢遊為快樂，就簡稱為康樂。康樂活動，能培養神經輕鬆，身心愉快！

關於康樂活動，近年政府勵行推動，且不遺餘力，又如各志願團體，街坊會、工廠、銀行、及各商會等，無不響應舉辦，緣因康樂活動，對人體的健康甚為有益，及增長智慧。



在乎康樂活動本人亦頗有濃厚興趣，數十年為一日，且不論風球高掛，或凍至零度，每逢健康日，照常出發，以藉此鍛鍊，現感覺粗體能於耐熱抗寒，保持彈力更強，永無生病。

康樂能增強健康，健康能驅除百病，疾病是人人所懼，健康是人人所愛，欲保健康，就要參加健康日！

唯可惜人類是惡勞好逸者多，更給文明社會進化豪華享受，以車代步，冷氣調節，安然舒適，雖然一流享受，但不知整體退化，暫或沒有生病，但可能潛伏有病源，或隱藏有某種慢性病。

對於容易生病者，不外乎體內缺乏氧氣所致，病者當然醫治，為醫療只是治標的，能於真正抗病，及阻慢衰老，定必要到大自然去，以呼吸含氧的新鮮空氣，是唯一抗病好辦法的！

大自然的陽光紫外，綠林葉素，石澗清泉，藍空碧海，薰風揚波，皆為清新含氧的空氣，到這些自然天地歸來，若是失眠者，當晚有效，能於持久參加，就是抗病保健之本也。

業成攝影器材行

YIP SING PHOTO SUPPLIES CO.

專營各國名廠相機攝影器材黑房材料
彩色沖印批發零沽無任歡迎

Best Prices And Excellent Service For
All Photographic And Darkroom Equipment
(Mail Order Accepted)

10 Hing Lung Street
Ground Floor
Hong Kong

P. O. Box 3939 Hong Kong
Cable "4365" Hong Kong
Tel: 5-456598, 5-436590

第一幅香港地圖

斌

近年來甚多大小比例之香港地圖出版，以測量之精密言，以地形之正確言，均遠較以前之地圖為佳，此類地圖對促進境內旅遊風氣有極大助力。

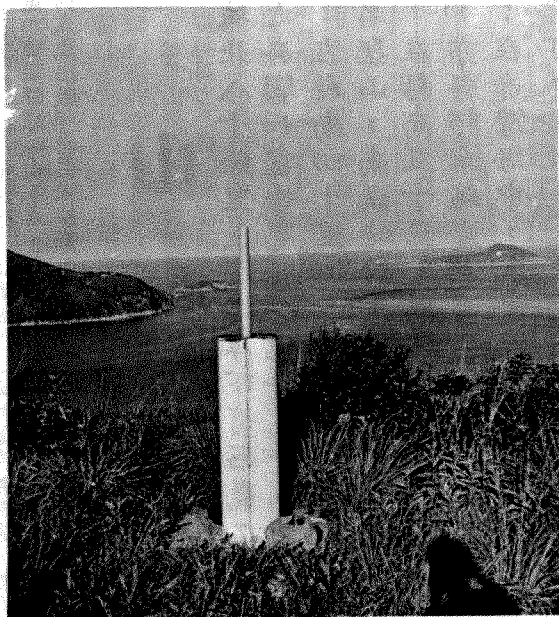
香港之早期地圖，論者咸推一八六六年某意大利神父團所繪之中英文版新安縣圖，地形與今日地圖大致相去不遠，如只以本國圖譜而論，則第一幅繪有香港島及香港區域之地圖，似為清阮元於道光二年（一八三二年）刊行「廣東通志」海防畧內之邊海全圖，此圖東北起南澳，西南止北部灣，兩廣瀕海地區，全在圖中，香港全境在長圖中段，有香港、大嶼山及南堂三處繪入，地形雖異而位置準確，其他小繪亦間有標示，然其形勢及位置距離頗大，現將該長圖東起大鵬灣，西迄大萬山之一小段製版刊出，以供讀者參攷。

黃麻角山墩

此墩在赤柱黃麻角山頂，黃麻角山為黃麻角半島之最高一峯，海拔一七〇公尺，土名斜砲頂，在赤柱監獄之南及黃麻角軍營界線之北，位處禁區之外為賞覽黃麻角半島風光之最佳地點。

石柱為長筒形，立於山頂最高處，北首有一電視發射塔，北坡頗斜，多大石矮樹，南坡則遍佈灌木長草，東望大鵬灣西眺赤柱灣，凡鶴咀半島之形，春坎半島之貌，一覽盡收，波光山影，極為悅目，北首赤柱羣山屏列，山麓密佈洋屋，近景疊嶂伏低，此方景物，大改塵俗之貌，帶有幾分肅殺之氣，縱目南方，則見軍區之內，數層高之小屋林立，近景山坳之上，有兩球狀白色大建築物，外形如高爾夫球，各有一大門以供進出，不知為何物，遠處屋羣之外，碟形之衛星追蹤站西向而立，此為半島東南山坡上兩座追蹤站之西首一座，東向一座，則在視線以外。

登山之路徑有二，一在黃麻角道軍營禁區前小石屋前，此處有一光禿山脊，可供攀登，另一路線在通往聖士提反灣之支路前，有小徑引上一滿佈小樹之山崗，南走至一山坊，轉上監獄之後，半途有鐵網阻人闖入監獄範圍，山經明滅，穿插矮林之間，半山巨石磊磊，頗不易行。



百墩圖

岳煙

