

20 CLASS A  
CIGARETTES



# KENT

WITH  
THE FAMOUS MICRONITE® FILTER

開心哩!唔出奇呀!當你試過健牌嘅好煙味

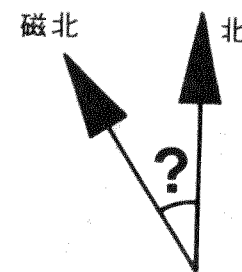


29

新鮮由美國運到

## 登山之基本常識

### mountain walking



### 郊遊路線的策劃 (planning a walk)

一條曾經周詳策劃的路線會使你感到那天是快樂或沉悶；是成功還是失敗；更重要的是生死之間可能祇差一綫。因此，當你策劃一條路線之時應小心查閱地圖和搜集所得的參考資料，若認為本身經驗不足，那麼可首先選擇一些明顯的步道或主要的山徑，路程的長度要配合自己的能力。

在通常情況下，一隊體力平均的行友每小時可走三哩路，或登高二千呎。不過，無論如何，在估計行程時間中應預留額外休息時間及因惡劣天氣影響或事前無法預料的延誤。

每次行程之前必須檢查你的指南針是否正常，

牧羊人是每日、整天在山上東行西走的，他們懂得如何保留精力，甚少奔跑或急走登山。當我們上坡的時候需以有節拍及從容不逼的步伐；留意兩足的疲勞程度；每隔若干相等的時間即作小休；雙腳底部需平放使其全部與地面接觸；雙手必須能自由活動以保持身體平衡；穿適量之衣物以保持身體舒適；盡可能適應在任何地面或斜坡上以同等速度行進，必要時可縮小步幅以保持行進速度。

通常在下坡時都會感到速度比較難於控制，此時應將步幅縮小，並以鞋跟用力踏於地面以固定下行之勢，縮小步幅及屈曲雙膝，再綁緊鞋帶。

飲食方面以少食多次為佳，多吃餅乾、朱古力、果醬、果乾（脫水果）及牛油等以吸收熱量及精力。

最簡單的方法是與其他指南針互相比較。除了熟習地圖上所示之磁北與正北變易方法外，還須懂得指南針和地圖配合運用的技巧。以下的七種物品是任何登山郊遊所必須携備的：地圖、指南針、哨子、後備衣物、後備糧食、電筒及藥囊。還有一點更重要的而香港行友們通常都疏忽的是應該留下一張行程路線圖給家人或朋友，而他們並不是和你一同登山的。出發前還要了解在行程中何處有警署、電話、和任何可提供救援或通訊的地方。隨時留意天氣預測佈告。

### 「行」的技巧 (walking technique)



28

# 屯門叢談(三)

梁廣漢

## 屯門、屯門山、屯門灣 名稱的來源

屯門山也是青山的另一別稱，而且是一個頗為聞名的名字，在官方文獻及正史中亦常有提及，所以最爲一般人所熟悉的。

據「讀史方輿記要」中載：「杯渡山，舊名屯門，唐立屯門鎮營，以防海寇，宋亦設堡壘於此。」

但是，屯門或屯門山、屯門鎮等名究竟源於何時呢？在古籍中雖尋找明晰的記載，但「屯門山」與「屯門鎮」兩個名稱，則首見於「新唐書」。

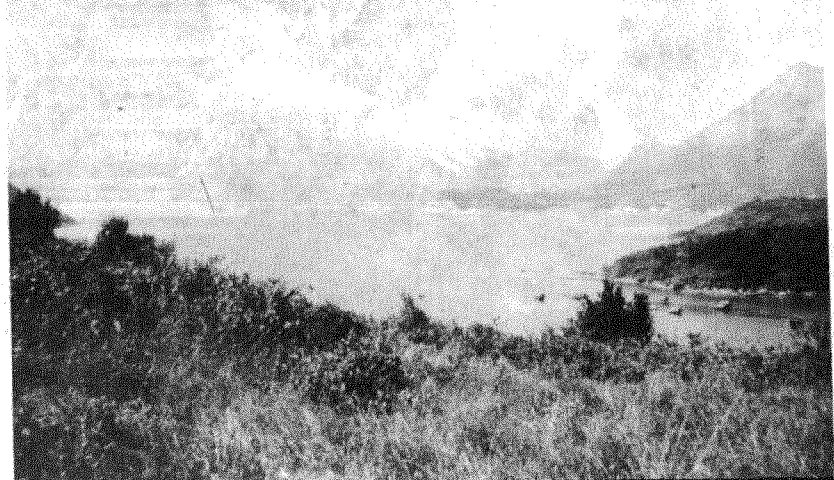
考「新唐書」卷三十三下地理志引唐宰相兼地理學家賈耽之「古今郡縣道里廣輿記」：「廣州通海夷道」條中言：「廣州東南海行，二百里至『屯門山』，乃帆風西行，二日至九州石（按：據「諸蕃志」譯註中說：九州石即今海南島東北之泰耶羣島）。又南二日至象石（按：即今海南島獨珠山）。又西南三日行，至占不勞三（按：即越南之占婆島）。」另外，在「新唐書」之「嶺南道廣州南海

郡」條中，其下有附註云：「有府二：曰綏南、番禺，有經略軍，屯門鎮兵。」

以上兩段文字就是現存而最早提及「屯門山」及「屯門鎮」的記載，而且我們更可以從其中領略到屯門在昔日來說是中國南方對外海上交通的至要港口，更是南方的一個重要防守及駐軍的重要地點，即如清道光年間「阮元」等所修的「廣東通志」之「海防略」中亦寫道：「南海之門最多……，從新安而出者，曰小三門，曰屯門。」由此可以知道它因位置、形勢上的特殊關係，往昔的日子裏已爲人所重視，而且成爲軍事、商業的重要地區，因此「屯門」在當日來說是頗具盛名的。

爲什麼它被稱爲「屯門」、「屯門山」呢？據「青山史話」一文之解釋：「屯門這個地方，顧名思義，大概是指設了屯田防衛的兵而言。」但大光法師則以爲此之所謂屯，不只是指防衛的兵，而是包括兵屯、農屯、衛屯及驛屯四類，其中尤以驛屯至爲重要（按：因昔日屯門是位置及交通的重地而使然）。他說：「漢代寺宇爲衙署之所在，後以西域僧到來，以寺爲別館館僧，遂改爲僧人所專有。爲維

由九蓮山遠望「屯門山」及「屯門灣」



持長久計，設有屯田，亦曰道田。郵遞事，僧俗共理，並照顧郵務人員之飲食起居，及駁車駁車之安置等。」

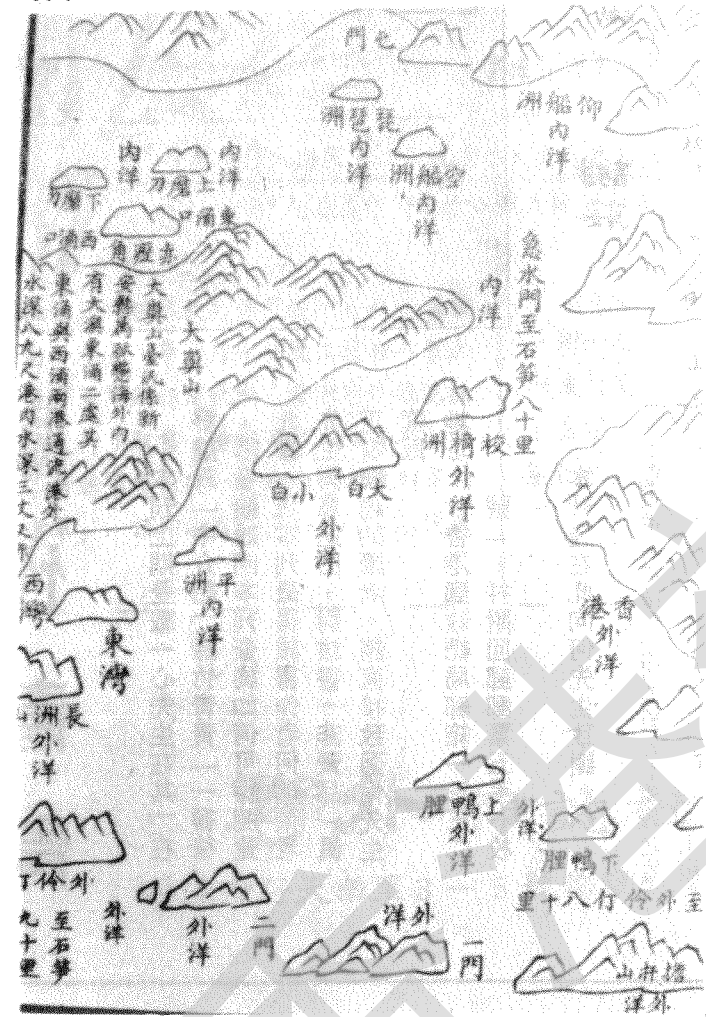
上述四類的屯田，確實是符合了歷史的事實，但究竟其規模與屯田的位置是如何呢？現在我們則無法知曉，但從事理的推測，就可以肯定其範圍必遠於現在的屯門區域，或者更可能佔有新界的大部份地區。至於時間方面則可能早於秦漢時代已有此類的田地，但「屯門」的名稱則出現稍晚的年代。因爲這裏被稱作屯門，於是其山亦從而被稱爲「屯門山」，這裏的灣亦被稱作「屯門灣」（按：據「廣州府志」卷十四「輿地略」云：「屯門灣——謹案東莞舊志云：杯渡山即屯門山，灣當在此。」），也即是今所稱的「青山」及「青洲灣」了。

又「大清統一志」中引「東莞舊志」曰：「杯渡山在縣（東莞縣）南二百八十里，即屯門山也，沈居大海，遠望黃木灣正相對（按：黃木灣在南海縣扶胥古鎮之南海神廟附近。因爲屯門山位於珠江口附近，且地勢高聳，因此在天朗氣清之時，對珠江口沿岸的景色可略窺一二）。唐韓愈詩：『乘潮簸扶胥，近岸指一髮；屯門雖雲高，亦映波浪沒』即在此。」此外，「屯門」亦有被轉音而稱作「團門」，這可能只是因音同而被誤稱吧！（見乾隆時「晚香堂」重校之「邊海全圖」）。

## 瑞應山

青山以前曾被稱作「瑞應山」。在五代南

「廣東通志」中所繪屯門及附近一帶形勢。



有僞大寶十二年己巳歲二月十八日僞封「瑞應山」勒碑在焉。」

因爲劉氏對該地區、該山的重視，因而受到他的封敕，可知屯門一帶昔日於位置及交通上的重要性（以下有詳述），而山上的「瑞應山」亦因此而得名，據「廣州府志」曰：「今有『瑞應岩』、虎跑泉……又有滴水岩、杯渡菴、虎跑井。」但現今所遺留下來的，只有這些名稱而已！至於碑與岩則難以尋找得到了！（未完待續）



# 野外月刊

一九七七年（第十一期至廿二期）

## 精裝合訂本訂購單

\*將不適用者刪去

逕啟者：茲寄上\*劃線支票/\*銀行本票/\*郵政滙票 港幣三十元正/\*二角面額香港郵票 150 枚 訂購一九七七年（第十一期至廿二期）野外月刊精裝合訂本一冊，收妥後請即將「領書單」寄來，以便憑單取書。此致  
野外雜誌社

訂購人簽名：

一九七八年一月 日

請用正楷填寫下列表格，各層樓數請用中文數目字。

訂購人姓名：

電話：

地址：

請在精裝合訂本上印上

字樣（中英文均可，但字數不得超過七個）。

指定在 \*香港灣仔天樂里3-5號僑康大廈三樓B座野外雜誌社 取書  
\*九龍界限街三十八號A地下山友行

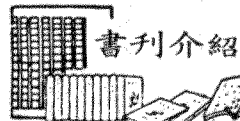
本社收到訂購單及訂費後隨即寄出「領書單」，由一九七八年一月十日至二月廿八日止，訂購者可憑單到指定地點（香港野外雜誌社或九龍山友行）取書，逾期不取，領書單即作廢。又若訂購單寄出後一星期內仍未收到寄回之「領書單」，請即以電話通知本社，以便處理。

本合訂本包括野外月刊第十一期至廿二期，即一九七七年內出版之全部共十二冊，膠面硬皮精裝，外裝「野外雜誌一九七七年合訂本」金字，另加印訂購者指定之姓名或其他名稱每本三十元。

貼  
郵票

### 野外雜誌社啟

香港灣仔天樂里3-5號僑康大廈三樓B座



書刊介紹

堆名楚潭 查慕人圃 貞介 瞻波中唐 竹簪  
美質梁池 蕭瑟雲岷 弱介不虧 絲竹猗猗 謝莊

竹簪

謝莊



## 綠竹青青

本刊上期登載一心先生在其「在野論說」中介紹「綠竹青青」一書後，讀者紛紛向本刊查詢如何可得閱覽此書，現本刊徵得該書作者何瑞榮老先生同意送出，對該書（非賣品）真正有興趣的讀者，請直接致函何先生索取。

地址：「香港郵政總局郵箱一三三二號」。并附回郵郵票五毛一枚

本刊謹在此向何先生致謝。

由粵東番禺古稀又七何瑞榮先生編著之竹類叢刊第一集「綠竹青青」已由香港修葺山房出版，該書為三十二開本，共六十六頁，另附前言、目次及粉紙精印題字和插圖多幅，並以硬咭為封面，上繪綠竹青青，美觀清雅（見附圖），內容尤為豐富，如竹之族譜、竹之成長、竹類開花之研究、竹之歷史、竹之成語……及插圖十八幀，堪稱圖文並茂、學術參考及欣賞價值甚高，閱後可對「竹」廣見聞，日後於野外遊耍，不論高山林下、湖畔谷中，當會知遊識賞簞、筠、簕、篔、篠、篠、簕……等等青青綠竹。

# 第十一至廿二期總目

內容	刊出期數	內容	刊出期數
<b>專題介紹</b>		赤柱羣山	17
新界鄧族源流及其有關風水糾紛	11	南蛇尖	18-19
沙田今昔	11, 19	元朗四山	19, 21
香港地名錄	13 14 18 20 21	金山與走私嶺	20
本港地名中的土語	17	港中三山	21
蒲台搜秘	11-12	港東三山(上)	22
本港出土的化石	14	<b>東北區域面面觀：</b>	
錦田吉慶園簡介	15	橫嶺與黃竹角	11
大棠公巷	15	鳳凰筍與老虎笏	12
香港的鳥類	16	船灣淡水湖	13
青山錦田訪古	16	橫涌石洞	14
香港的保護海洋工作	17	屏南石洞龜頭嶺	15
保護香港的植物	18	八仙嶺屏風山	16
與水塘公園有關的一篇謁議	18	<b>古籍圖書刊</b>	
東海岩石漫說	19	西樵遊覽記	11-14 17-21
香港地質歷史漫談	20	寶安縣誌	11-20
漫談近年來的旅行災難	20	武備志圖	14
從郊遊過劫說起	12 13	讀史方輿紀要之廣東圖	16
九龍公園內興建雀鳥飼養所	22	大清一統志之新安縣地區圖	17
<b>香港的廟宇</b>		香港街道與地區	12
坪輦 11 南涌 12 荔枝窩 13 吉澳 16 17		新界北部地區旅遊資料冊	16
塔門 18 平洲 19 官坑 20 新竹灣 21		<b>隨筆</b>	
西貢 22		在野論說	13-22
<b>西貢嶼影</b>		有所思居隨筆	11-22
新竹灣島嶼 11 大頭洲 12 灣西洲 13		千歲宴感言	14
牛尾洲 14 癩痢仔 15 寬紅橋 16		山火與海難	14
橫洲伙頭墳 17 糧船灣洲 18 果洲 19		屯門叢談	21-22
<b>港南嶼影</b>		荒野筆談	21
蒲苔螺洲 21 宋菴橫瀾 22		行客舊憶	21
<b>野外風光</b>		佛山船員罹難紀念碑	21
椿頭嶺 11		從馬鞍山事件說起	22
過背山墩 14		<b>旅行路線·遊記</b>	
弓洲 14		大帽山賞雪憶遊	11
峭壁穿洞浪茄嬉遊 17		春坎角公園	11
果洲賞奇浴南風 16		香港仔水塘兒童公園	11
大浪三洲 17		環走淡水湖漫記	11
環島遊覽觀景簡介 17		旅行界元旦大會師	12
古蹟文物一日遊 19		冒雨獨上西狗牙 12	
划獨木舟遠征 20		環走北赤橋鯉魚湖 12	
<b>香港羣山譜</b>		海洋公園最堪遊 12	
南丫島(下) 11		八路登鳳凰山 21	
九蓮山 12		我參加了野外旅行 13	
南堂山 13		新春石崗賞紅棉 13	
萬宜北山 14		大嶼山的龍仔悟園與慈興寺 13	
嶺上羣山 15-16		康樂活動樂融融 14	
		西貢戶外康樂中心 14	

蓬瀛仙館紀遊	14	有關郊野的香港法例簡介	21, 22
嘉道理農場漫介	15	北潭坳郊野公園管理站開幕	21
山明水秀十四鄉	15	郊野公園與野外	21
鹽灶下小白鶯	15	香港仔大潭郊野公園開幕禮	22
西貢半島山鄉嶺上導遊	22	國家公園·郊野公園·英國的·香港的	22
<b>露營·營舍</b>		第八個郊野公園——船灣	22
西貢營地談嶺上	11	<b>農運</b>	
東北野營勝地——三丫村	12	農運遊覽皆宜的馬遊塘	12
大浪東灣	13	半壁江山農運勝地	16
東涌黃龍坑	14	農運者的呼聲	17
香港青年旅舍協會	14	農運竹枝詞	17
滙豐堂簡介	15	遊馬遊塘山農運花園	21
夏日營地蚺蛇灣	16	<b>香港以外地區介紹</b>	
施樂園簡介	16	澳門史話	12, 13, 15
大浪四灣	17	本刊與山友行聯合舉辦攀登玉山	15, 16, 17, 18
白沙澳青年旅舍簡介	17	世界高峯與東南亞高峯	17
大隊露營理想地——西貢荔枝莊	18	我征服了玉山	18
夏日營地——水口半島石坑洲	19	野外山友玉山行	19
海下營地與山行四線	20	野外山友遠征玉山後記	20
流動露營漫說	21	<b>旅行隊介紹</b>	
<b>釣魚·潛水</b>		港九旅行界聯歡記盛	14
釣魚的技術	11	長春社研討會散記	14
潮汐與季節	12	山海之友十週年慶	15
釣魚地區選擇	13	新風旅行隊	17
釣魚之益及門徑	14	愛丁堡公爵獎勵計劃野外鍛鍊組	
海龍潛水會簡介	14	活動簡介	19
釣魚常識	15	正剛五週年慶慶記盛	19
徒手潛水技術	16, 17, 18	山友週年	20
香港的海底奇景	17	香港境內旅行的先驅——庸社行友	22
<b>攀岩</b>		<b>野外建設</b>	
岩難有感	15	旅遊勝地設瞭望台	15
岩登	18	梧桐寨長瀑頂登危險牌	15
山友週年	20	山友隊黃龍坑上設繩釘	16
岩登術語漫論	22	野外之聲——鳳凰山指路牌	21
<b>地圖</b>		<b>野外知識</b>	
邊區遊覽圖	13	郊區守則	16
香港海域分級圖	14	怎樣辦好一次旅行活動	19
米埔沼澤遊覽路線圖	15	急救小常識	21
果洲羣島圖	16	時錶定位法	21
寬紅羣島圖	17	怎樣在夜間辨別方向	21
糧船灣洲圖	18	崎嶇山區郊野規則	22
石屋山半島北部圖	20	八爪背囊用途簡介	22
大嶼山中部鳳凰山圖	21	<b>創刊一週年紀念特稿</b>	
石屋山半島南部圖	22	香港地圖漫談	18, 20
<b>郊野公園</b>		賀「野外」週年	18
郊野公園	12	方輿論說二篇	18
香港的郊野公園和郊野公園管理局	18	任務繁重的野外月刊	19
郊野公園海報設計比賽頒獎	20		