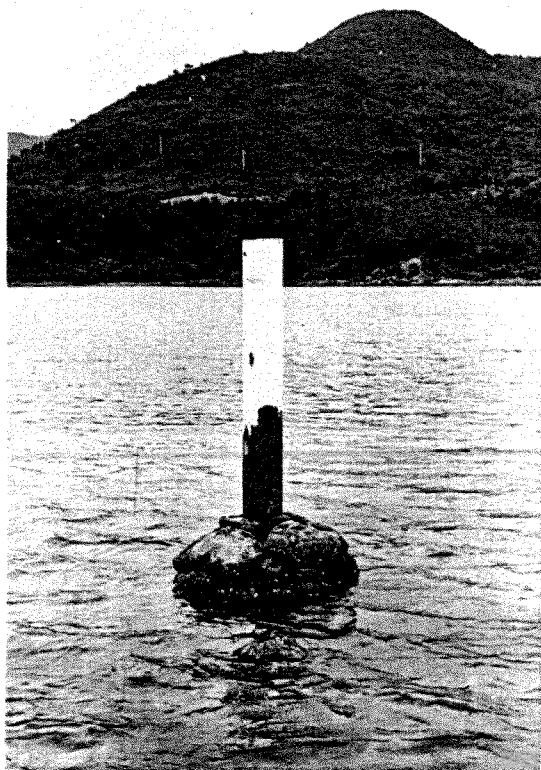


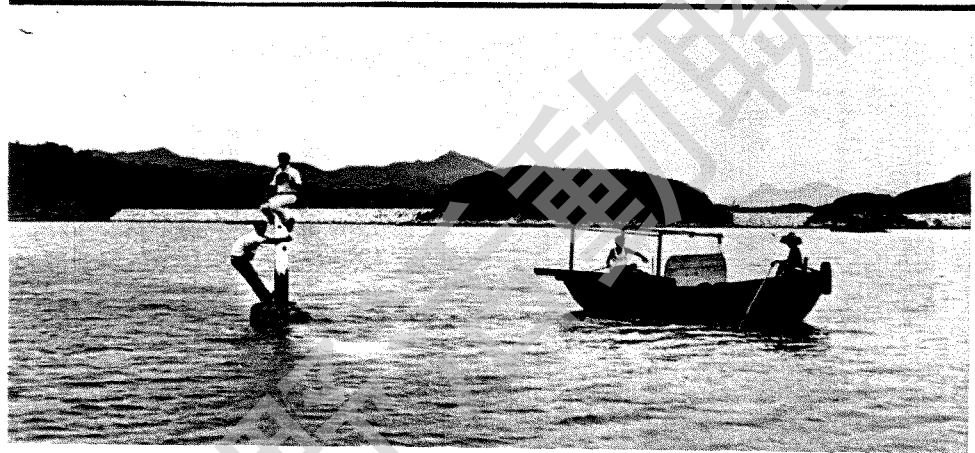
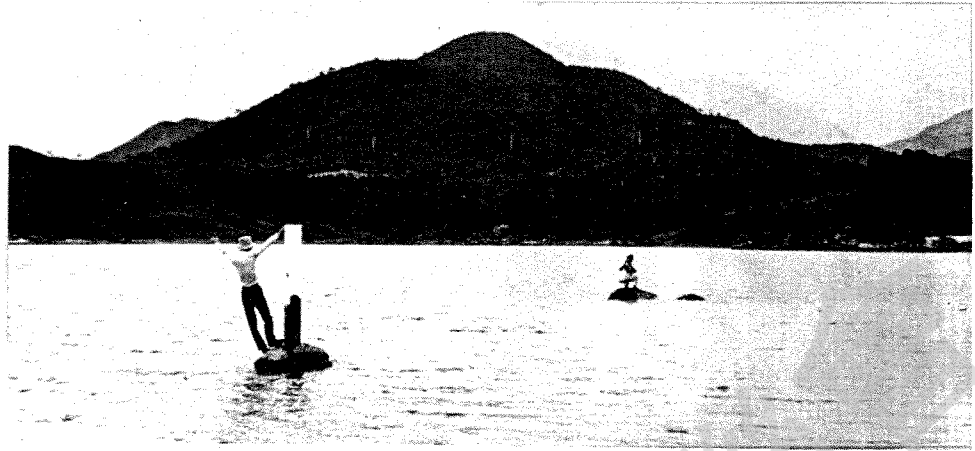
百墩圖

岳煌

割人排整

此整爲一粗大長鐵柱，高六呎許，豎立西貢斬竹灣西南鹽田仔水道之一獨立礁石上，礁石乃名爲割人排之一散列礁排之最西一礁，潮漲時石沒水下，只剩鐵柱上部，鐵柱之設置，除供測量外另有於滿潮石排隱沒時對過船示警之作用，柱東數十碼外有長形石排，退潮時全排呈現出水只二三呎，即割人排之主體。





本刊園地公開，歡迎投稿，一經發表，
即致薄酬。

恭祝

野
外
雜誌創刊

旅壇之光

正心書局
正剛旅行隊
敬賀

文史哲書
翻譯劇藝
古今書籍
零沽批發

電話：(一)八一〇〇七〇（星期日休息）
服務時間：上午十時至晚九時
香港九龍彌敦道七八七號閣樓（近界限街）

八月份 野外 備忘錄

八月一日即農曆七月初六
十二立秋 廿八處暑

時間	一日 星期日	二日 公眾假期	八日 星期日	十五日 星期日	廿二日 星期日	廿九日 星期日	三十日 公眾假期
日出	0655	0655	0658	0700	0703	0705	0705
日落	2004	2003	1959	1955	1949	1943	1942
月出	1150	1251	1834	2306	0342	1043	1146
月落	2344	—	0506	1118	1709	2228	2318
漲潮	0200 1357	2046 1505	0834 2240	0136 1257	0712 2149	0031 1306	0113 1406
最高	1.8m 1.9m	1.9m 1.7m	2.3m 1.5m	1.8m 1.8m	2.1m 1.4m	2.0m 2.1m	2.1m 1.9m
退潮	0729 2009	0836 2048	0149 1555	0722 1919	1458 —	0628 1852	0725 1927
最低	1.0m 0.8m	1.0m 0.9m	1.1m 0.4m	1.1m 0.9m	0.6m —	0.8m 0.9m	0.8m 1.0m

憲報公佈八月份內的二十天，軍方將在青山操炮區進行射擊練習，屆時將懸掛紅旗示警。

八月八日(星期日)下午三時五十五分，最低潮將退至 0.4 m 大洲岩及龍眠洞將全面顯露水平線上。

劉 皇 發 JP

致 意

雲山暇遶卸除孱弱作強人

鍾文岐敬撰并書

寶地開行增進健康成壯漢

寶雲寺

卷

相逢好友倍開顏
遠近山阪處處攀

(詞) 長相憲 (展運)

一邊山。兩邊山。涉水登山不避艱。遨遊天地間。
天欲曉。月未殘。朝朝運動幾多班。益體又養顏。

(歌)

晨運保安康，身心由此壯。朝朝散步又何妨，沿途上人來往。清新空氣。其中氣味如糖。平步青雲更多展望。恭祝人人參加晨運。心情開朗，四季平安。

(聯) 龍年春聯

庚癸不呼生計足

丙辰同樂健康增

寶雲晨運同人五週年紀念聯歡誌慶

寶是康強
雲集一堂

丙辰孟夏鍾文岐敬題



常坐有碍健康、步行延年益壽

胡定發

都市生活緊張，人們一有機會，就會坐下來畧作休息。據專家指出「坐」就是現代人最大的毛病。醫學界指出今天生活在都市的人，由於坐多於行，其中患心臟病的數字與日俱增，這和他們日常坐得太多有很大關係。因為坐得多，從事運動就相應減少。都市人不特在辦公室要坐，就是從事工業勞動者一樣是坐着來工作的。我們出街大都是坐車或搭船（搭船時還是歡喜搵位來坐）去茶樓，餐室，看戲固然是坐，而看電視或打麻雀坐的時間會更長。以上的生活方式實在有違反生理衛生的。人們的兩條腿本來是用來走動的，可是現在我們却不去使用它，相反地整天大部份時間是坐下來，以求取舒適。結果都市病由此而產生，諸如腸胃病、血壓高、糖尿病、背脊病、骨節炎等等相繼而來，有些人長年累月要服藥物，這是最不智的辦法。

我們要增強健康，不能坐在最名貴舒適之梳化椅或旋轉太師椅而能獲得的，也不能依靠名醫或名貴補品及維他命等可以得到。而是需要依靠人們本身之不斷地鍛煉才能獲得真正健康，靜坐是其中之一。

「行」是我們都市人最好的健身運動，我們的步行却不同於

漫步。它的姿勢是要抬頭、挺胸、吸腹以及挺直後背。開始行走時，你的腳趾要直向前大步而行，讓你的兩臂在身側自然地擺動，同時要時時作腹式呼吸（橫膈膜呼吸）。假如上斜坡路或梯級應上身向前推進。作完這種步行運動之後，要使你真正做過運動的感覺，但却無半點疲倦的感受。

這種簡單的運動，每天最少要進行一小時，祇要持之以恆，不可輕易間斷，還有減肥的妙用呢。「緩行」也是行的一種，開始時你要輕快的走，直到你的呼吸已開始沉重，身體開始暖熱及冒汗，然後你可放慢步行速度，等到你呼吸已恢復平穩，然後再「大步行」這樣交替更換着運動，經過數月鍛煉後，你的健康會大有增進，這是我個人的經驗，寫出來同大家研究，希望晨運老前輩指正，各人體質不同，最好順序漸進，量力而為，以免產生偏差。



寶雲行友徽號



野外姻緣

本刊記者

一九七六年七月十四日那天，一對新人併肩齊步，從香港大會堂婚姻註冊處的禮堂，緩緩步下小花園，彼此面上都充滿歡悅的笑容，他們曾經手牽手走遍香港的山崖水隈，今天則一同踏上幸福的梯階，締結一段「野外姻緣」。

經常參加野外活動的行友們對陳志鋒這個名字都會有較深刻的印象，他的特別標誌是經常穿着十分講究的野外裝束，一套特別縫制的深藍色或綠色的恤衫西褲，配上一頂潤邊「有型帽」，頸上繫一條彩巾，看起來很瀟灑，每當下坡時總是跳跳蹦蹦，輕巧的跳躍正好配合他輕巧的體型。他有很好的服務精神，尤其對新進行友更加熱心。

陳行友有一部性能很好的攝影機，而他的攝影技術也有一定的造詣，多年來，無數的野外風光和野外人物都被收進鏡頭，也常常為行友們造像。曾幾何時，他為一「機」在手而躊躇志滿，根據他早年的感受，在野外活動中，攝影機可以發揮很大的功能，一「機」在手仿如手執令箭，可以發號施令，要被攝者上前半步，踏後一步，側身，仰面，招手作狀，奇怪的是行友們都「唯命是從」，欣然接受，這段良緣的開始，與攝影機也發生了重大關係。論資歷，陳志鋒行友對野外活動已具近十

年經驗，在一九六七年間，他透過電台「大丈夫日記」節目的介紹，首次隨「山海之友」旅行隊遊大曹石澗，當時他的旅行裝備是「損個袋，着布鞋」，旅途中也祇管是人行亦行，經過大約兩年的磨鍊，他已懂得穿反皮行山鞋，設設改良背囊以迎合背負的舒適程度，同時特別縫製「野外裝」。

一九七三年中，陳行友參加了一次在大嶼山散石灣女青年會營地舉辦的野營節目，在衆多的營友中地結識了今日身邊的伴侶——吳慧嫦行友。由於大家志趣相投，言談融洽，經陳志鋒不斷的邀約、鼓勵薰陶，更而精配野外裝備，且風雨無間的時相攜手同遊，這份「野外姻緣」就此播下種子。

人與人之間發生意見是難免的，遭遇不如意事時也會鬧情緒不安，對青年男女而言，尤其是在熱戀階段中就更為敏感。陳志鋒和吳慧嫦行友並不諱言他們曾發生過無數次意見不和，不論在野外或日常生活中，但任何一次不歡的時間都很短暫，若在旅途中發生齟齬，彼此各行各路，但當峯迴景轉，大家又陶醉在大自然的美景中，一切拋諸九霄雲外。另一次彼此曾經較劇烈口角後，吳慧嫦行友在整整一星期內堅拒對方的任何邀約，但到了星期日，彼此又再攜手併肩，邁向野外。

大自然的一切都具有神奇力量，憑着長咀的朝暉，石澳的旭日，大幅山的炎陽，梧桐寨長瀑的瀑沫，爛角咀的晚霞，大浪灣的濤聲，更樓石的月色和印洲塘的漁火的滋潤，這棵野外的愛苗，還漸漸茁壯和成長。

陳志鋒和吳慧嫦這對鴛侶不但個性相投，且對野外都發生極濃厚的興趣，足跡遍及香港每一角落，在過去兩年內，他們曾結合三五知己行友，暢遊泰國、台灣和三番深遊廣東。八月十日，這對「野外姻緣」將遠赴日、韓，歡渡蜜月，筆記謹代表本刊全人，恭祝他們幸福快樂。

編者按：「野外姻緣」歡迎讀者，行友及各界人士來稿不論新婚或已婚多年，主要是與野外活動有關，亦可函約或電詢本刊派員訪問及執筆。



編後話

編者

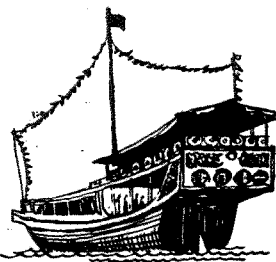
野外雙週刊創刊號完稿後，編者如釋重担。綜觀全部內容，可說非常廣泛，惟其如是，始能達致圖文並茂，今古俱收。「香港石碑漫談」一文內容尤為豐富，對有意研究本地史跡者極具參攷價值。「寶安縣志」之節錄，可視為對愛好古籍的讀者一項貢獻。「一個旅行隊的成長」一文乃正剛旅行隊領隊陳濫晃親自撰寫，內容充份表達一位從行友，服務行友以至身負領隊重責各階段不同的心境如不同的感受，真摯之情充溢字裏行間，心境描述方面更淋漓盡緻，誠有史以來，旅行界，在相關的刊物上首次盡情吐露心聲，編者非常欣賞作者的坦誠，因此全文照錄，不作增刪，以達其暢所欲言之目的。

「野外」第二期將於本月十八日出版，該期內容將兼顧廣泛與專精，並為讀者，行友及社會各界人士加強服務，介紹合時旅行路線，最佳露營地點，盡量刊登旅行隊及各社團活動消息，增設「野外信箱」，歡迎垂詢一切有關野外旅行問題，提供參攷資料，並義務為讀者策劃野外活動，協助解決水陸交通之困難。

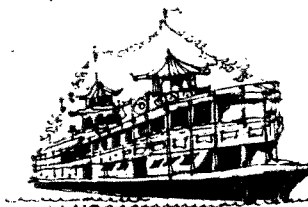
大自然的野外，大家可以共享，「野外雙週刊」也是屬於廣大讀者的，殷切期望大家來播種、耕耘、灌溉和分享成果。

Discover the water world of Hong Kong

Tours by one of
our 11 authentic junks,
morning, afternoon and
evening or cruises
in our air-conditioned,
exotic floating nightclub,
the Jade Princess.



Superb Chinese cuisine and live music on board with
spectacular harbour views.
Book through your
travel agents or
your hotel or contact
Watertours of HK Ltd.
at 3-686171



HONG KONG

watertours



跌打骨科

趙國強

診所：香港灣仔洛克道三六二號三樓

電梯按2字

電話：H 七二〇八八三

强記有限公司

旅遊巴士服務

常備豪華旅遊巴士

接送工廠、學校、社團旅行

遊客觀光 影友郊遊

服務至上 取價從廉

電話：12-257297

12-217333 12-402545