



會址：屯門井頭上村 87A
網址：<http://www.gaiass.org>
電郵：gaiass@yahoo.com.hk
電話：26132773 傳真：26184008

「自然協會」成立於 1993 年，為香港首間提倡情意自然教育與奉行簡樸生活的慈善教育團體。

情意自然教育系列(四) 簡樸生活體驗營 (2 日 1 夜活動)

簡樸生活對在快速變化的都市中生活的人來說，可能是不可思議的，但是一旦走進這種生活裡，就會覺得越來越喜悅平安，而樂不思歸，其實是樂而回歸，回歸到本來自然人性的生活樂土裡。(區紀復)

活動日期：2009 年 8 月 22-23 日 (2 日 1 夜)

活動帶領者：區紀復(區大哥)台灣花蓮鹽寮淨土創辦人，身體力行簡樸精神與自然生活者；
自然協會顧問；鄉師自然學校校董。

自然協會聯絡人：小花(蔡子韶)(自然協會幹事、自然協會森林教室統籌、自然協會大地行者；
日間穿梭於石屎森林，周遊街道。)

活動地點：西貢塔門島(暫定)

集合時地：22/8 上午 9 時半西貢市中心 94 九巴總站等(乘 10 時的 94 九巴到黃石碼頭總站)

解散時地：23/8 下午自行解散

內容：環島行、取水、採野菜、撿柴、起灶炊事、樂活功夫

交通：1) 由彩虹地鐵站乘 1A 綠色專線小巴或 92 號九巴到西貢總站，轉乘 94 九巴到黃石碼頭總站，再轉乘往塔門街渡
2) 由沙田新城市廣場下層巴士總站乘 299 號巴士前往西貢總站轉乘 94 九巴到黃石碼頭總站，再乘往塔門街渡
3) 由坑口地鐵站乘 101 綠色專線小巴到西貢總站，轉乘 94 九巴到黃石碼頭總站，再轉乘往塔門街渡
4) 港鐵烏溪沙站下車，步行 15 分鐘至碼頭乘往塔門街渡

對象：準自然學校學生家長優先；其次是自然學校現時學生家長、自然協會會員，及公開人仕

人數：20 人以內

注意：自備車資船費及個人衛生用品、睡袋、營幕(預算野營人士)及食具。三餐食物/物資安排稍後通知，參加者須自行分擔購買。

費用：自由捐獻

報名手續：

請從本會網站 www.gaiass.org 下載**報名**表格，填妥報名表後，請傳真 2618 4008 並致電珊瑚登記

查詢及聯絡：26132773 或 9452 9116 珊瑚洽，電郵 gaiass@yahoo.com.hk

「鹽寮淨土」簡介

「鹽寮淨土」：「鹽」有防腐、消毒、清潔和調味的作用。

「寮」是一些簡單的房舍。

「淨土」是淨化環境與心靈的地方。

我們希望在這個簡單樸實的地方，對社會腐化的防止與價值觀的調整發揮一點作用。

這裡的生活是簡樸、自然、靈修的：

「簡樸生活」：過的是海邊純樸的生活，放棄都市文明的舒適與方便，節制名利與飲食的慾望。這裡簡衣便服；沒有電腦、電視、音響、冷氣、洗衣機、微波爐、電爐……等現代化設備；不使用一次即棄的包裝及容器。生活各項事情分工合作，包括燒柴煮飯，除草種菜，照顧環境……等。實行健康素食：只吃新鮮蔬果、米麵雜糧，不吃罐頭、汽水、多重加工的食物，少油鹽糖，不吃味精調味料，節約用水，惜物惜福，物盡其用。禁止煙、酒、賭博等有損身心健康的东西。清心寡慾，健康愉快。

「自然生活」：與自然大地為伍，與天地萬物共融，愛護生態環境，不破壞水土山林，不製造垃圾污染，物質分類，資源回收。不使用化學清潔劑、消毒水、殺蟲劑、農藥、化學肥料；不歡迎會污染環境的塑膠袋、瓶、罐、發泡膠容器、飲料包……等產生不腐化垃圾的东西。日出而作，日入而息，汲泉而飲，採野而食。登山迎日出，坐石送夕陽，徒步行山徑，游泳海灘邊。

「靈修生活」：在自然中修煉身心靈平衡，在生活勞動中時時修行。集合東西方靈修，貫通古今中外道法，淨土淨身淨心淨念淨靈。靜坐默觀，讀經詠唱，太極瑜伽，合一祈禱，晚上心靈感受體悟分享。在大自然中體驗造物的偉大，在萬物中體驗宇宙的和諧，在共同生活中體驗人間的互愛互助的共融，企盼達到天地人合一的境界。

這裡歡迎任何善意的人前來體驗另一種生活，不分男女老少、國籍種族、宗教信仰及有特別需要的人。請預先聯絡，約定時間。（電話：29841389 及 93063644，每次 20 人以內，隨喜自由奉獻。）

我們懷著希望，為人們提供一個體驗不同於今日物質、消費、功利取向的另一種生活方式，反省現代文明的價值，進而改變生活態度、價值觀、人生觀，因此希望改善人與人、人與自然、人與上天的關係，以達到淨化人心、社會、環境、生態，進而走向一個自由、喜樂、和平的大同世界。

（區紀復 2006/11/20）