



會址：屯門井頭上村 87A  
網址：<http://www.gaiass.org>  
電郵：[gaiass@yahoo.com.hk](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)  
電話：2613 2773 傳真：2618 4008

「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。

自然協會會員活動

## 簡樸生活體驗營 (5 日 4 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 12 月 30 日-2010 年 1 月 3 日 (5 日 4 夜)

簡樸生活導師：**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。

活動地點：大嶼山大水坑熙篤會聖母神樂院

集合時地：30/12 (一)下午二時正坪洲碼頭

解散時地：自行解散

內容：樂活功夫、取水、採野菜、撿柴、起灶炊事、環島行

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、鹽寮之友

費用：自由捐獻(捐獻將全數撥歸『鹽寮淨土』)

人數：20 人

注意：為使大家對簡樸生活營有更深刻認識，本會已在網頁備有(簡樸生活心法)，歡迎大家在參加簡樸營前細心閱讀。

交通：星期六日船期(坪洲至大水坑) 開出時間- 9:10am、10:15am、11:20am、12:20am、2:20pm、3:30pm(只限星期六)、4:15pm、5:00pm、7:45pm.

報名手續：

請從本會網站 [www.gaiass.org](http://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：2613 2773 珊瑚 或 9467 4457 區大哥洽，電郵 [gaiass@yahoo.com.hk](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)

### 請帶備『樂活功夫』的心情



# 「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東西。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東西。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。

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)