



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。

## 簡樸生活心法

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)

### 態度及心情：

- 1) 參加者準備開放的心、開心一顆、愛心一顆，過簡樸的生活。
- 2) 愛護大自然，保護生態環境，體驗返樸歸真生活的點滴。  
例如：樂活功夫、取水、採野菜、撿柴、起灶炊事、環島行

### 個人帶備物資：

- 1) 衣著：選擇穿寬鬆舒服的天然物料衣物，如：純棉或純麻質。  
另外選穿與自然相近似顏色的衣服，如：綠色、啡色。
- 2) 鞋襪：穿方便工作的鞋，如：運動鞋、涼鞋。
- 3) 避免蚊叮：可穿長袖衣褲，及請使用天然的草藥油，如香茅油，勿使用防蚊貼或噴霧劑。
- 4) 食具：自備可循環再用的食具，包括飯盒、餐具。
- 5) 防曬用品：太陽帽、太陽油等
- 6) 其他用具：手帕、摺扇、手套、雨傘或雨衣(可按實際情況及參加者個別需要攜帶)。
- 7) 自備交通費及個人衛生用品。
- 8) 勿帶：電玩、任何人造玩具及漫畫

### 預備食物：

- 1) 為了健康，這裡實行素食，不要肉、蛋、奶食物。
- 2) 三餐食物/物資安排，參加者須自行分擔購買。
- 3) 各人請按規定，帶備，預算生活時間的食物份量，包括瓜果蔬菜，根莖核仁、米麵雜糧等。
- 4) 不要帶汽水、罐頭、加工速食品、零食……這會製造大量垃圾，污染大地，有害健康。

### 惜福惜物·愛護大地：

- 1) 廢膠袋請壓縮打個結，以免佔空間或吹散。
- 2) 膠袋、膠樽、鋁薄包等盡量不用，必須各人帶來的包裝物，各自帶回去。
- 3) 用過的廢紙集中，曬乾後可生火，廢物利用。
- 4) 這裡實行垃圾分類，資源回收利用：如茶葉果皮剪碎堆肥；紙張兩面用，破舊污黑時作起火用；破壞的塑膠品分類集中，堆放公共收集點；洗衣、洗菜水保留，澆花淋菜；其他每事用心！
- 5) 自行攜帶的不可分解垃圾，必需自行帶回市區，不能在營舍內丟棄。

### 樂活分工·克己盡責：

- 1) 參與簡樸生活，各項事功，需分工合作，如：勞動、清潔、整理環境，煮飯用爐灶，需合力找柴薪起火。洗衣、洗澡均靠山泉溪水，分工擔挑。
- 2) 耕種季節大家動手除草、淋水，施肥，享受農耕之樂。
- 3) 尊重別人，聆聽別人感受。
- 4) 遵從導師及統籌指引。
- 5) 不可使用暴力及打架。
- 6) 不能擅自離開大隊。

### 善後整潔，物歸原位：

- 1) 所有工具、用具使用後請物歸原位。
- 2) 參加者必須自備睡袋、枕巾、床單、營幕(預算野營人士)。如需借用，必須得到活動統籌同意，用後清洗，收拾摺疊整齊，放回原處。
- 3) 使用過的物品及地方，離開前必須負責清潔，恢復原狀。
- 4) 簡樸生活營不設定額收費，請隨緣自由捐獻。

### 安全指引：

- 1) 惡劣天氣安排：若活動當天，活動舉行前 2 小時，遇上黃色、紅色或黑色暴雨警告，或 8 號風球或以上，將取消當天的活動。一號或三號風球則照常舉行活動，家長亦可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與活動。
- 2) 但如天氣太惡劣，不適合舉行活動，本會將另行通知活動取消。

### 簡樸生活體驗營必讀書目：

為讓您更深刻體驗簡樸生活的味兒，『自然協會』誠意邀請您在參與簡樸生活營前，先閱讀本會的簡樸生活導師區大哥(區紀復先生)的著作。閱讀區大哥的書作你會發現，過簡樸的日子其實一點都不難，人人可以毫不費力就做得得到，例如：像書中提到的隨身帶備重複使用的塑膠袋、如何讓水的使用達到最大功效等等，讓我們在生活中實踐『簡樸生活』，有關書籍還提醒我們如何在對尊重大自然的前提下，與大自然和諧共處，和大自然靠近一些，和生命本身親密一些。有關書目列舉如下：

---

1) 愈少愈自由--鹽寮樂修二十年	區紀復著	心靈工作坊出版
2) 鹽寮淨土	區紀復著	晨星出版
3) 簡樸的海岸--鹽寮淨土十年記	區紀復著	晨星出版
4) 體驗貧窮--非洲印度簡樸之旅	區紀復、黃秀娟著	晨星出版
5) 走向阿瑪遜(體驗自然與宗教)---中南美之旅	區紀復、黃秀娟著	鹽寮淨土出版
6) 坐灰狗繞美加 -- 鹽寮 安息 參訪 簡樸行	區紀復	鹽寮淨土出版

上述書目，本會也有代售，如欲購買，歡迎致電 2613 2773 與本會職員蟲蟲洽。