



自然協會(慈善)有限公司

# 禪修半日體驗

內容：在這風風火火的生活中，去到靈秀之地，和自己好好相處，放下.....放下.....，體悟心靈安穩之處。共習禪修，練習看自己

日期：13/11/2016(日)

時間：5pm – 9pm

集合時地：17:00 葵芳地鐵 B 出口

解散時地：21:00 石蔭巴士站

活動地點：山上寧靜之處，步行約 15 分鐘

對象：成人

名額：20

負責人：小烏龜（第九屆大地行者）

帶備：少量水果/麵包/果仁，水，坐墊（土地上用），平靜的心，被肩，足夠衣服，小電筒。

報名/查詢：whatsapp 53132773

費用：\$100

(入賬自協匯豐戶口：030-4-259237，後 whatsapp 入數紙即可)

備註： 1) 1 人成團

2) 如遇極端天氣狀況，集合 2 小時通知



自然協會(慈善)有限公司

## 山海之戀(一日一夜活動)

只一天一夜，你可以體驗到世界級的山海景色、水清沙幼的海灣和星月交輝的夜空，你聽到這個來自大自然的呼喚嗎？

內容： 1 夜行至鹹田灣露營 ;2 星海一片圍火談心 ;  
3 情意自然活動遊學 ;4 專業陪玩優質陪伴 ;

日期：第一次 18-19/11/2016(五,六)

第二次 9-10/12/2016(五,六)

露營地點：西貢鹹田灣

路線：北潭凹->赤徑->大浪->鹹田灣

時間：7pm -- 翌日 2pm

集合地點：西貢巴士總站公廁外

對象：6 歲以上(孩子或親子皆可)

名額：20

導師：知秋(自然協會創辦人、現總幹事)及大地行

帶備：過夜裝備、天然素食早餐、泳服、電筒、水、開放的心

費用：\$300，包導師費、保險、借帳篷、教育諮詢

(入賬自協匯豐戶口：030-4-259237，後 whatsapp 入數紙即可)

注意：如遇暴風雨，集合 2 小時前通知。

自備個人衛生用品、睡袋、食具。

報名或查詢：whatsapp 5313-2773



## 人生中的 19 小時，可以做什麼？

剛過去的 19 小時，參加自協露營活動阿仔就做了：第一次行了五公里夜山、第一次露營、第一次夜行沙灘、第一次看日出、第一次野外捉精靈：有蝴蝶、青蛙、蜘蛛、魚、其他小昆蟲等、第一次行獨木橋、第一次過了白頭浪在海中玩水...我這個媽媽就第一次陪孩子做了以上事情。

和孩子行山，路一點也不易行（北潭凹->赤徑->鹹田灣），孩子也有累想放棄的時候，感恩同行領隊團友支援，最後我和孩子一起面對挑戰並完成任務，現在我和孩子對完成這個創舉感覺很開心呢！

露營半夜時，孩子突然醒了，主動說想在沙灘走一走，看著他的身影行走，感覺他今次能在陌生地方黑夜行走，他真的長大了。的確我和孩子在這真人版大自然的探險遊戲中內在某些東西成長了，抗逆能力增強了，也覺得母子關係因這只是我倆獨有的經歷變得親密了。

12-13/8/16 山海之戀參加家長“靜雲”寫於 14/8/16





自然協會(慈善)有限公司

# 娓娓道來是故事

## 雄仔叔叔自然故事工作坊

內容：娓娓道來是一種舒坦狀態，不能裝扮。講古仔就是讓事情、人物溜過眼前，講古人如有感悟，伸手捕撈，生命光影自會併貼；遇有空白片段或無以名之的情感，想像就會埋位。工作坊在未圓湖泮開壇，嘗試捕捉生活中的自然片段，讓情景呼召娓娓道來。

日期：4/12/2016(日)

時間：3pm – 5pm

地點：中文大學未圓湖畔涼亭(大學火車站步行十分鐘內)

對象：成人 名額：25

講者：雄仔叔叔 (阮志雄；全職說故事人。七十年代社運青年，1994 年創辦「慢慢走故事坊」。2012 年與朋友創辦文化團體「四圍講古」。相信故事的虛幻，能呈現生命的真實。)

(更多：[http://www.keyschinese.com.hk/keys\\_bulletin/2015\\_1/2015\\_01\\_06.pdf](http://www.keyschinese.com.hk/keys_bulletin/2015_1/2015_01_06.pdf))

報名/查詢：whatsapp 53132773

費用：公眾\$250

歷屆大地行者\$100

(入賬自協匯豐戶口：030-4-259237，後 whatsapp 入數紙即可)

備註：如遇極端天氣狀況，集合 2 小時通知