



通訊處：屯門新墟井頭上村87A

網址：<http://www.gaiass.org>

電郵：gaiass1993@gmail.com

電話：53132773

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，於2007年創辦鄉師自然學校。

香港『鹽寮淨土』簡樸居之素樸避年體驗



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)



日期：2017年1月27日至30日(五至一)

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。

時間：27/1, 9:45am ~ 30/1, 4:30pm (參加者可選部份日期入營)

活動地點：西貢鹽田梓

集合時地：9:45am 西貢街渡碼頭(通記海鮮酒家對出)

解散時地：30/1, 4:30pm 西貢碼頭

內容：避年省思、淨心、樂活功夫、生活起居、自然靈修...

對象：尋求另類綠色過年方式的朋友

費用：自由捐獻(給『簡樸居』推動簡樸生活之用)

裝備：禦寒衣物、睡袋、船費、幾天食物、水壺、個人用品及食具、勞工手套，替換衫褲、防蚊蟲物品。



注意事項：

- (一) 參加者可隨意參加不同的日數，唯務必致電報名，以便安排船務及樂活工夫
- (二) 是次目的為素樸避年，不是休閒旅遊體驗活動。
- (三) 為使大家對簡樸生活營有更深刻認識，本會網頁備有『簡樸生活心法』，歡迎大家在參加簡樸營前細心閱讀。

查詢及聯絡：5313 2773 知秋

敬請帶備「樂活、避靜」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。