

自然清音

季刊

2002年9月號

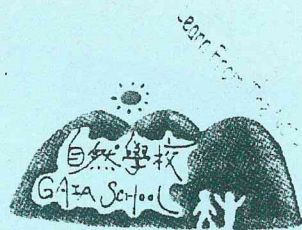
網址：<http://www.gaiaschool.org>

地址：新界西貢大網仔新村54號

電郵：gaiaschool@sinaman.com

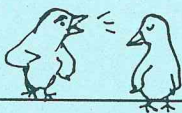
電話：22431731

傳真：24880622



另外!!
下期清音樣新
請留意! 亦歡迎
提供意見!

了哥直播站 —— 藍海星

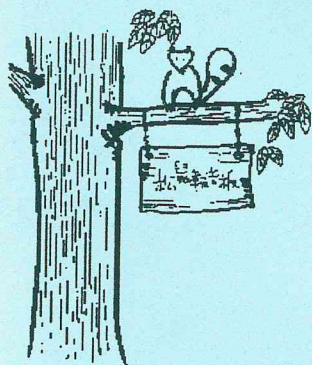


過去一個月，編者患了精神恍惚的毛病，是因為工作繁忙引致壓力太大，還是因為做到有點悶，藍海星也不知道是什麼原因。總之每到電腦桌前，開始編輯自然清音時，都做不了半小時，便做不下去，腦子空空的，什麼也想不出來。今天是重陽節，下定決心，無論如何也要完成初稿，讓小樹和清水可以幫我校對，然後盡快寄到大家的手上。正在焦急收到清音的自然朋友和會員，請原諒！

過去的三個月，除了加強核心成員的聯繫之外，主要是舉行了不同的會員活動，其中七月中完成了螢火蟲學苑的營地活動，詳情請看報告版內容。今期刊出古風在旅行中，寄來在西藏轉山的見聞和反思；藍海星在雲南中旬遇上由民間自發保護森林資源的藏民；白鷺的碰見海星的驚喜，寫成文章和大家分享；最後小花自我介紹，讓我們幻想她兒時的自然經歷。這些都是想和各位會員分享的人和事，希望大家喜歡。

踏入年尾，快到了檢討一年工作的時候了，未來一季的會員活動不多，但都是新嘗試的活動。自校每次外出活動例必進行生機午餐，但是大家有否想過在日常生活中，也進行生機飲食呢？有興趣的朋友一定要參加『生機飲食聚一聚』。另外小花想和大家一起到生態旅遊熱點——東坪州，來一次『會員大旅行』，有興趣的朋友要留意海鷗瞭望塔喇！最後螢火蟲學苑營後會，得海龜姐姐拍口保證，在17/11(日)舉行，想重溫當時的點點滴滴，一定要來呀！地點待定，自校導師將會用電話通知參加者的。

松鼠報告板



大地行者畢業禮 23/6/02

九位大地行者在當天黃昏時份，齊集粉嶺鹿頸，在一處能看見白鷺小島的地方，舉行第五屆大地行者導師訓練班的畢業禮。今屆的準導師都表現優異，分別獲得不同的獎項：

最佳實習獎	: 花、瀑布
最有自然氣質獎	: 彩虹
最佳log book獎	: 彩虹
最有反思能力獎	: 海龜

目錄

- 松鼠報告板
- 在神山上空飛颺
- 自然生活散記
- 追蹤自校導師
- 自然之友田地
- 海鷗瞭望塔

《蜻蜓之吻》 小花

曾經 在春風中蕩漾
偶爾 停泊在月河的波心
清溪洗滌微塵
輕吻 石頭的臉龐



如今 在秋雨中飄零
剎那 憩息在泥濘的漣漪
衣翼沾染風霜
無力 再吻石頭的臉龐

依然是那孑然的身軀
夢裡 重訪初遇的月河
石頭披一身青苔 仍在等待
只是
我已無力
再次親吻您的臉龐

記票二年初夏·掃桿埔
乍見死去蜻蜓乾枯硬殼在風中飄零



紅蘿蔔陀螺

鄉村童玩 18/8/2002(日)

活動當日天雨，由於『鄉村童玩』已因天雨兩度延期，加上參加人數不多，故此活動主持人地衣決定移往室內進行。需然如此，無損參加者的興致，也沒有浪費地衣事前預備的心思，她從不同途徑搜集不同簡單而有趣的童玩，介紹給參加者玩。首先是用紙條玩『紙條直升機』，然後是考手眼協調的『划子』，最後地衣展現古人的創意，利用紅蘿蔔、火柴、紙條等材料制作大小不同的陀螺，讓參加大開眼界。大家利用自制的陀螺進行比賽，玩得很開心，亦體驗古人無需花費，也能利用簡單的材料制作不同的童玩。



螢火虫學苑—17/7-20/7

參加者四日三夜在風景怡人的海下灣，參加了不同的自然體驗活動、自然萬花筒、生活會議、生活遊戲等。記得一天六時半起床，以為會比其他小朋友更早起床，卻聽見節奏簡單的陶笛聲，原來秋雨在練習昨天學過的陶笛，讓營長感動不已。事實上，很多小朋友學過陶笛之後，一有空便拿陶笛出來練習呢。原來小朋友的興趣一來，多單調及苦悶的練習也能忍受呢！每天的生活會議，除了讓小朋友有機會一齊去討論營內的紛爭，一起作出一個合理判決外，也培養小朋友互相欣賞的好習慣。

營後會已決定在17/11/02(日)下午2:00-4:00pm舉行，地點待定。到時將展出小朋友的LOG BOOK及『螢火虫學苑點點滴滴』錄像的首映。現在先看看部份小朋友的作品。

神秘約會~故事創作〈螢火虫學苑期間作品〉

月亮不見了

從前有一個小朋友—哈利，一日，他住的城市發生了一作怪事，月亮不見了，他的爸爸為此而生病，哈利為了國皇—他的爸爸，他到了一個深山，遇到了一個白鬍公，他教哈利只要集齊5種力量，月亮便會重現天空。於是哈利便開始他的旅程。

首先，哈利遇上陰風，陰風說：「你放棄吧！你爸爸是不會醒來的。」(倉鼠)跟著，他遇上微雨，微雨對哈利說：「你只要肯花心思，一定會成功的。」(螃蟹)接著，他去到森林看見一塊鏡，鏡中出現了他爸媽的影像，於是世心中想到一份親情，便決定繼續勇往直前。(星星)接著，他在途中途遇上了一位神秘人，神秘人說：「如果你給我錢，我便讓你看見月亮。」(倉鼠)哈利不肯給錢神秘人，神秘人便找貓頭鷹咬他及找(螃蟹)蝙蝠咬他。還說(大樹)：「你們不要再聽神秘人指使，其實小朋友都很愛你們的。」之後，哈利看見天空出現一粒星星，上面寫有一個『愛』字。他的表現令第一個元素出現了，便將它放進袋中。接著他在路上遇到(倉鼠)一位朋友，他們在途中互相發揮了友情的力量，於是得到了『友情』的元素。(螃蟹)他們在森林遇見了一位神秘女子，經歷了歷險旅程，並在城市中過了刺激的生活。(星星)哈利愛上了長髮女子，他們之間發生了愛情。此時，天空上有一顆寫著『愛情』的星星掉在地上，第三種元素就此出現了。(倉鼠)一路上，他們看見了一個銀幣，銀幣寫著：「你們要努力才能成功。」他們便得到了『努力』這元素。(螃蟹)他們到了沙灘，認識了一位新朋友。(星星)他的名字叫比利(大樹)，他住在沙灘上過著簡單的生活，但依然很開心，哈利看見比利，覺得自己平時的生活很浪費，但都不太開心。便知道第五種元素『珍惜』的重要。(倉鼠)第五種元素出現後，他們看到對岸有一個發光的球體，他們便到對岸一看，原來是月亮(螃蟹)，旁邊有個天使愛美對他們說：「你們已找到五個元素了。」(樹林)我會把月亮放回天空上。之後月亮旁永遠伴著五粒星星，提醒人們生活上『愛、友情、愛情、努力和珍惜』五種元素。

月亮出現後，國皇便醒來了，此後他與國民過著愉快及有意義的生活。

創作人：倉鼠、螃蟹、星星、大樹、樹林

18/7/2002 晚上

在

神

山

上

古

國

空

飛

西藏西部，被稱為「世界屋脊的屋脊」的阿里地區，平均海拔4000米以上，有座靈氣逼人的「岡仁波齊」（藏語意為雪山之寶），同時被苯教（西藏原始宗教）、佛教、印度教、耆那教奉為神山，視為朝聖轉山的對象。

今年適逢藏馬年，往神山轉山者特多，據說釋迦牟尼屬馬，馬年轉山一圍相當於其他年份轉山十三圍。我和清水參加了這場盛會，與從西藏各區湧來的信眾和各國慕道者雲集於「岡仁波齊」山腳。

藏民虔誠，世界有名。單看他們擠擁著乘「東風」貨車前來，攜帳篷、炊具、細軟，老幼相扶，路途顛簸四五天，塵垢風霜披面，便說明了一切。再對焦他們的衣飾—傳統藏袍，鬚辮配藍綠彩石，穿戴隆重，既古雅，又華貴，叫看官瞬間穿越時空，親歷古代遺風，悠遠而真切。

藏民長年累月跟惡劣天氣較勁，以高天闊地為家，與牛馬羊犬作伴，早已生養出深厚的自然情意。他們懂得編牛羊毛，作篷製被造衫；感應天時地利遷徙放牧；虔敬自然神靈刻鑿馬尼石（刻有佛教六字真言「唵嘛呢叭吽吽」的石塊），拉起風馬旗（向廣袤荒野的敬獻彩旗）。對大自然，他們總是謙卑、順應、敬畏而又深情。

然而，轉山道上，使我愕然困惑的也正是這個古樸民族對待大自然的“新作風”—垃圾處理。

一輛輛的貨車，自東南西北方帶來許多現代產物，為衣食住行帶來極大的方便和享受，也為這處本來純淨的荒野，簡樸的民族帶來難以消化的廢物。這裡最高級的賓館外牆是偌大的垃圾岡，等待無邊的歲月來分解；全民食用小河裡滿是藍紅黃白的塑膠品，染污了神山流淌下來的雪水；57公里的轉山道上時有被風翻捲起的“北京方便麵”（這裡

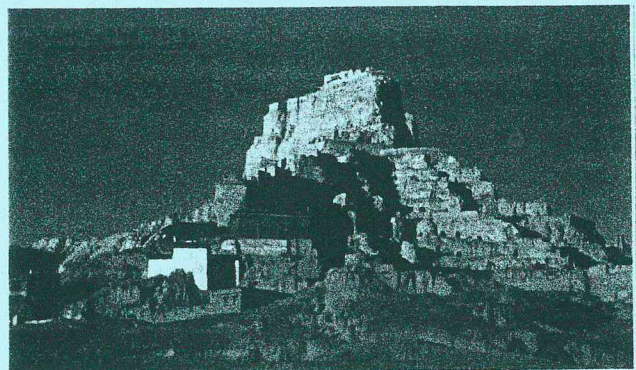
最流行的方便麵）膠袋，障蔽著雪白神山上蔚藍的天際。垃圾在信徒簇擁的路上，竟成了荒草泥石一般自然的存在。

問過我認為心地善良，質素較高但仍慣常丟廢物出窗外的藏族司機：「這樣做不污染環境嗎？」他笑而不語，無可無不可的神情答覆了我這個冒昧的問題。

我反思：是我這個現代城市人太多慮，環保意識太濃厚？還是對這裡垃圾的消化力太不了解？對藏民期望太高，抑或現代物質文明真的在偏遠藏區產生未曾遭遇的難題？藏民在漫長的自然生活歷史裡面，糞便可作燃料，一切物料皆可分解再用，故從未有過垃圾的概念，更遑論垃圾處理了。對他們來說，這可是一個嶄新的議題。

三日的轉山旅程，領略到「岡仁波齊」的神力，也呼吸到神山周邊的宗教氣息，就是想不通一個與自然融洽相處的民族，將會如何面對「垃圾處理」這個日漸嚴重的切身問題？作為過客，我無權也無能給予實質幫助，只好將憂慮化為關懷與祝福，並且發之為文，與其他關注「原始民族現代化」的朋友，分憂拋引一下。或者，作客當地時，減少製造垃圾，和把垃圾帶往城鎮垃圾池，已算盡了目前可做的義務。

昂首神山，鑽石形雪白的山，祕默無語，保有一切的神聖威力；低頭山野，零星散佈的“北京方便麵”如飛蓬遠征，掀起時代的挑戰和憂戚。



古格王国·西藏



自然生活散記

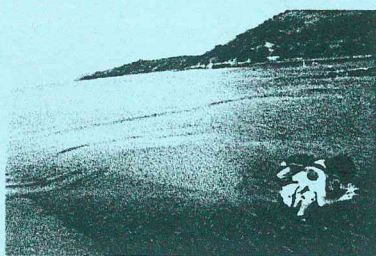
星

上

海



今天抱病在家，
午後沒有睡意，
便到海邊散步。



經過一個農場，
巧見一隻在電線上休息的黑卷尾，
小道上又碰到散步的虎甲虫

到了海邊
剛好遇上潮退，
三數十人分散在撿蜆。

水退了很多，再退的話
幾乎可足及對面的小島

好奇心驅使下，
行到及水的灘上，
蹲下觀看沙上的螺

突然我察覺沙在移動，
不看清楚
是海星！

一跟沙的顏色相似極了！

我連忙拾起

跟5月26日在海下看見的是同一種。
在香港，我只在大嶼山的背澳和海下見過海星。
這次是第三次，
而且還近在眼前。

我又想到，
一不離二，
應該有第二隻吧！
果然，在二呎之內又找到另一隻。

欣喜之餘，更意想不到的事還未上演！
當我再仔細凝視一米範圍內的淺灘時，
我差點喊了出來！

天啊！

到處都是海星！

有些還在交配中！

牠們分佈有十米之多的範圍，

我有舉步維艱之感，

生怕踏到牠們。

哈！哈！

我樂極了！

可惜沒有相機！

我觸摸牠們，

又像頑皮的小孩故意把在交配中的分開，

看牠們需要多久才再結合！

我發現不是每一隻海星都有5隻“腳”的

有兩隻是只得4隻“腳”

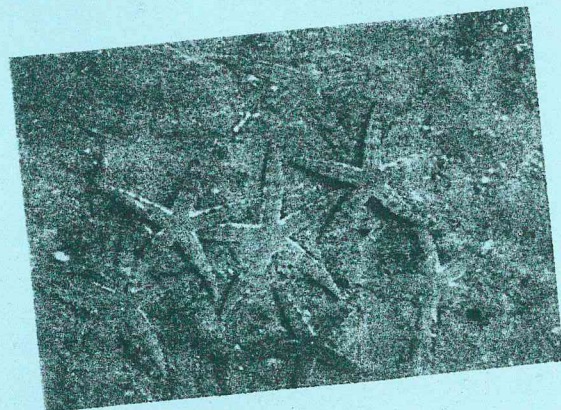
一隻像是斷了一隻“腳”

還有4隻重疊交配的奇景！

實在太奇妙了！

是神送給我的慰問

thanks!



13/6/2002 白鷺

自然之友田地

藍海星



民間自然保護區

暑假期間，藍海星一家人慕名到雲南中甸旅遊，看看傳說中的世外桃源『香格里拉』，一睹藏民心中的神山『梅里雪山』的風采。中甸是去了，可是往德欽（梅里雪山的所在地）的路卻因為天雨及泥石流而不通。主要的景點也去不了，失望之餘，在長征路上的盡頭，找了一家有特色的咖啡室Tibet Café喝喝茶、聊聊天。爸爸問我：「你知道外面的車上寫著『香巴拉莊園民間自然保護區』是什麼？」這一問，想起來的時候在路邊是看過這樣寫的路牌。

在好奇心驅使下向咖啡老闆詢問，原來他正是發起人之一，保護區是在今年才正式成立的，同時亦由一些熱心人士組成『香格里拉民間自然保護協會』，由他擔任會長。老闆名叫「扎西多吉」，他說大約在三年前有一位藏族青年「知詩楚培」，他是中甸明駿村的年輕農民。一天他發覺森林的樹木一天比一天小，突然覺得再這樣下去不行，於是他到城裏找了扎西商量，看看如何在發展和保育中，找一條適合農民走的路。

於是他們先到西藏遊歷，看看西藏人民如何環境的壓力下，找出生存之道。經過一段長時間的觀察和探訪，發現西藏人是一個很有智慧的民族。過去西藏人能在很惡劣的環境下生存，發展一套人和大自然和諧共存的生活方式，簡樸的精神文明令他們善於利用有限的自然資源。於是自然保護區概念便逐漸形成。

在政府大力推展遊旅業的背景，城市發展的步伐急促，亦為中甸的自然環境構成壓力。外來的大財團步步進迫，不斷擴展他們的勢力範圍。可是這樣的發展對農民一點幫助也沒有，更因為遊客的消耗，而破壞了可貴的森林資源。所以他們聯合多條自然村，拒絕大財團的發展計劃，保護珍貴的森林。但同時亦歡迎少量外地遊客到保護區內參觀，實行有管制的生態旅遊。此外，他們為新加坡的大學生辦生態旅遊團，學生先到保護區內的自然村進行小規模的水電建設，然後到

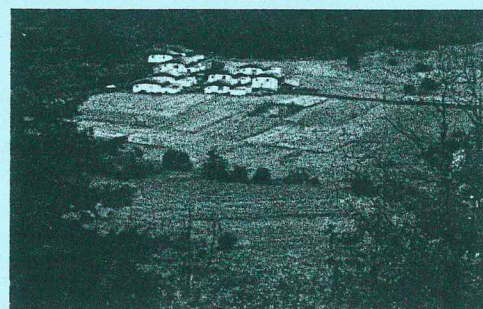
四川省的自然風景區亞丁村旅遊。另外，熱心人士亦歡迎投資建設，但投資者必須接受小量而的投資金額。他們亦學教旅遊團進行建設，費用在由咖啡店單客不單可欣賞西藏壯美的自然風光，也可以為當地的教育出一分力。

我們於翌日到保護區遊覽，看見野花遍地的草甸，也欣賞到廣闊的森林，接觸到藏民生活，和他們談天，需然未能到中甸有名的風景區，反而覺得更有價值。一天旅程很便完結了，我們一家人都很欣賞扎西及知詩，欣賞他們保護家鄉的森林的決心，並致力改善農民生活質素，更為西藏貧困地區的教育付出努力。

政府大力發展旅遊，為了吸引大批遊客，不惜改名為香格里拉，將中甸形容為世外桃源。可是當越來越多人到中甸旅遊，發展已變得盲目，沒有顧及當地人的生活，甚至為經濟收入而破壞環境的時候，香格里拉還可以稱得上是人間樂土嗎？扎西說『香格里拉』其實來自藏語『香巴拉』，意思大約是清淨而和諧的人間樂土，其實並沒有特別指明是那個地方。那麼，我們應努力令香港也成為人們心目中的『香巴拉』吧！



扎西



香巴拉明駿民間自然保護區

追蹤自校導師



小花是自然學校第二屆導師訓練課程『大地行者』的畢業生，一向以親切的笑容，有趣的活動帶領，喜歡作詩，令人留下深刻的印象，更有『小花婆婆』的稱號。

小時候的某年夏天，與家人一起到新界石門渡過幾天假期。在那數天裏，過著既簡單、又悠閒的鄉間生活。在漁塘上泛木筏，尋找山澗的源頭，在清涼的泉水裏游泳，沒有電力供應的鄉村，用小油燈照明，躺在木筏上夜看繁星……。

原本藏在記憶盒子的童年時光，忽然重現眼前，這都是籍著參加自然學校「大地行者」的課程，令我認識自然情意教育，反思人與自然的關係，從而明白培育小孩子認識並愛護自然的重要。童年時一段快樂的自然生活體驗，為這次參與「大地行者」課程畫上完美的休止符。

在課程中學習到的「流水學習法」，使我掌握到帶領活動的技巧及必須注意的地方，重溫以往在別處的帶組經驗，或多或少帶有「流水學習法」的技巧，只是未能全面發揮。透過課程的介紹和實習，令我明白這方法的好處，對日後策劃活動有不少幫助。

整個課程最深刻的一次，是在北潭涌進行的體驗自然之旅。以一顆平靜的心，

去欣賞大自然的美感，從中感受人與自然的關係，啟發對自然的尊敬與關愛。那次自然之行，我再次肯定自己的無知與渺小，

同時亦許下要為自然教育出一分力的願望。只有從小培養，遷移默化的教導，在這樣的環境中，小孩子才能有所得益。我們怎樣對待大自然，小孩子便有怎樣的未來，我不希望下一代不能重享自己兒時的快樂自然之旅。

朋友都奇怪我跑到什麼地方去玩，當我

跟他們分享那次自然經驗，打從心底的喜樂滿足，便浮現在臉上。想起了導師和學員彼此之間的熱誠、認真、友善，每人臉上的喜樂及自然氣息，很高興自己能與他們遇上，真的感謝造物主巧妙的安排，讓我們擁有大自然、屬於大自然！

借此一隅，向導師、學員致敬，謝謝他們的分享，希望我們彼此互勉，願各人心中的希望能成真，每個人都成為真正的大地行者，每一位大地行者都在香港的郊野踏上我們的足跡。

p.6



清水書介

這本書是作者梭羅單獨走進完全隔絕人群的自然裡生活，兩年兩個月內之所見所聞，所思所感。他在森林湖畔自建小屋，採取最簡樸的生活方式，卻有最豐富的體會。

如果您對自然、人生、生活已有喜愛與追求。

如果您喜歡詩、畫、哲學。

如果您嚮往簡單生活，尋求思巧空間……

這是一本不容錯過的好書，你會發現句句精采，或許會給你重大的啟示！

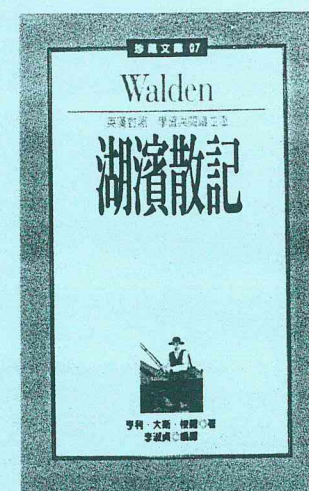
「我希望沈靜地生活，只面對生活的基本事實，了解我是否學得了生活所教給我的東西，以免在臨終時，發覺根本是白活了，因此我到林中去。」

我要謹慎地生活，以便吸收生活的精華；簡單而充實的生活，以便摒棄一切非生活必須的東西……」

摘自亨利·大衛·梭羅《湖濱散記》

九儀出版社 李淑貞編譯

(內有英文原著對照)



聚一聚 飲食 生機



日期：11月24日(日)

時間：10:00am-4:00pm

集合地點：西貢墟巴士總站

煮食及分享地點：會址後園

對象：15歲以上人士

費用：\$30，自備交通費

帶備：帶備想分享的食物或材料

報名方法：致電本會報名

嚮往健康的生機飲食方式嗎？
您又是了解生機飲食的意義、方法、成效？
如果您已有一點了解，已有一點心得，
或者，想學習多一點實踐方法，又或
想與人分享您的心得……
歡迎一起來，或泡製，或品嚐，或聊天……
到時，古風、清心、會為您分享、交流
箇中真美、真味！

螢火虫學苑營後會

或許你已經等到頸都長，盼望已久的營後會已鐵定在17/11/2002舉行，到時海龜姐姐會將螢火虫學苑四日三夜的生活片段剪輯好，帶來給大家欣賞，千萬不要錯過。

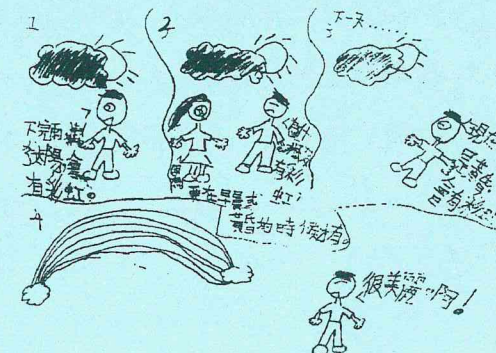
日期：17/11/2002(日)

時間：2:00-4:00pm

地點：待定

內容：首播『螢火虫學苑點點滴滴』錄像、log book及照片欣賞、分享、談天、遊戲等

對象：螢火虫學苑參加者及家人



p.7

2003年會員大旅行

在新的一年於東坪洲為大自然、世界、個人祈願!

呼喚海洋 聽風的歌 伴隨浪花起舞 探訪珊瑚家族

- | | |
|----------|---|
| 日期
時間 | : 2003年1月1日〔星期三〕
: 早上8時半於馬料水大學站火車站集合
〔逾時不候〕
: 乘搭9時正之渡輪往東坪洲
: 回程時間下午5時15分之渡輪
〔以渡輪公司之安排為準 / 船程約1.5小時單程 / |
| 內容 | : 在藍天綠水映襯下，欣賞島上特有的千層石(頁岩)，午餐於可聽海韻
約登岸上，一同參與富有情有意之遊戲活動，走進自然的心靈園地 |
| 費用 | : 全免，但需先繳交\$50留位費，如當日出席則發還，
否則歸入自校發展基金船費自備，大小同價\$80 |
| 名額 | : 50人，額滿即止 |

有興趣參加及報名以上活動的朋友請注意

§ 報名及查詢可致電22431731

§ 自備生機午餐，導師將個別聯絡攜帶項目。

§ 請以支票付付留位費，方便當日出席後當日發還。支票抬頭「自然協會慈善有限公司」，背後寫上會員姓名、編號、小孩歲數。