

自然清音



2003年3月號刊



清水直播站。

streamgrass@hotmail.com

當您拿著今期的清音，有否發覺與以往很不一樣？別小看這在您眼中似是小小的轉變，這可是我們爭扎了幾年的決定——以再造紙印刷清音！由開始印行第一份清音，我們已經想採用環保紙，卻因諸種因素而未能如願；如數量少，一般印刷廠不肯特別為我們訂紙，找到肯印的，卻又收費太高而作罷。這世界常常都這樣奇怪，當你只想為社會，地球節省資源，用別人用過再循環的東西，卻要比別人付出更多代價！在此也感謝會員太陽花來電，說想特別為我們的文字發展捐助一點點，就是她的一點點，令我們提起信心！（若您也想助印清音，請看背頁。）

今期，想與大家分享簡樸生活這件美事，所以特別邀請了台灣鹽寮淨土主人區紀復先生給大家寫了封信，也配合四月份由他主持的《簡樸生活體驗營》。我最近亦忙於四出尋訪寧靜自然之合適地點進行生活營，這才發現，香港如今的郊野，假日仍能保持寧靜的鄉村，實在太少了！（如您有合適地，請速與我連絡！）最重要是，我與海龜皆曾在頓一頓的時間裡不約而同體會深刻，獲益良多的也是怎樣體驗簡樸生活，了解簡樸思想及營造一顆簡樸的心。此外，這期還有初次登場的《自校十周年》專欄，細說這所有無邊無界的自然學校，十年來的大小故事。亦載有古風於月前為明報撰寫的專欄文章，還有來季的新活動等等...

上期談的《頓》，收到不少閱後迴響，有人告訴我她從未有《頓》的概念，一向有悟的追求；生活工作安排緊湊，看後忽然感到自己也該是頓一頓的時間了。您的迴響，正是鼓勵我們努力辦好清音，所以今期看後有任何感想意見，可告訴我們交流一下，期待您的回應...

還有，提醒大家，是否有留意身邊的自然變化？這幾天，我看見門前樹上有龍眼雞靜靜爬行的身影，晾曬T恤上又出現金龜子產下的卵，還有初脫蛹高飛的報喜斑粉蝶在天空中宣佈：春天來了！



目錄

- | | |
|---------------------|------|
| 1. 給香港朋友的一封信 | 區紀復 |
| 2. 難得一無所有 | 林麗雲 |
| 3. 微風集 | 清水 |
| 4. 從金錢專制中
尋求個人自由 | 羅比斯頓 |
| 5. 芽菜米粥白飯魚 | 古風 |
| 6. 簡樸生活招數 | 周兆祥 |
| 7. 關於簡樸 | 白鷺 |

- | | | | |
|-----------------------|----|-------------|----|
| 8. 竹門內之日：
各地簡樸生活概略 | 小花 | 11. 自校十周年特輯 | 清水 |
| 9. 簡樸自由講 | | 12. 自然生活小貼士 | |
| 10. 第綠感：學拍一幅照 | 古風 | 13. 松鼠報告板 | |

14. 海鷗瞭望塔

15. 特別啟事

【 給香港朋友的一封信】

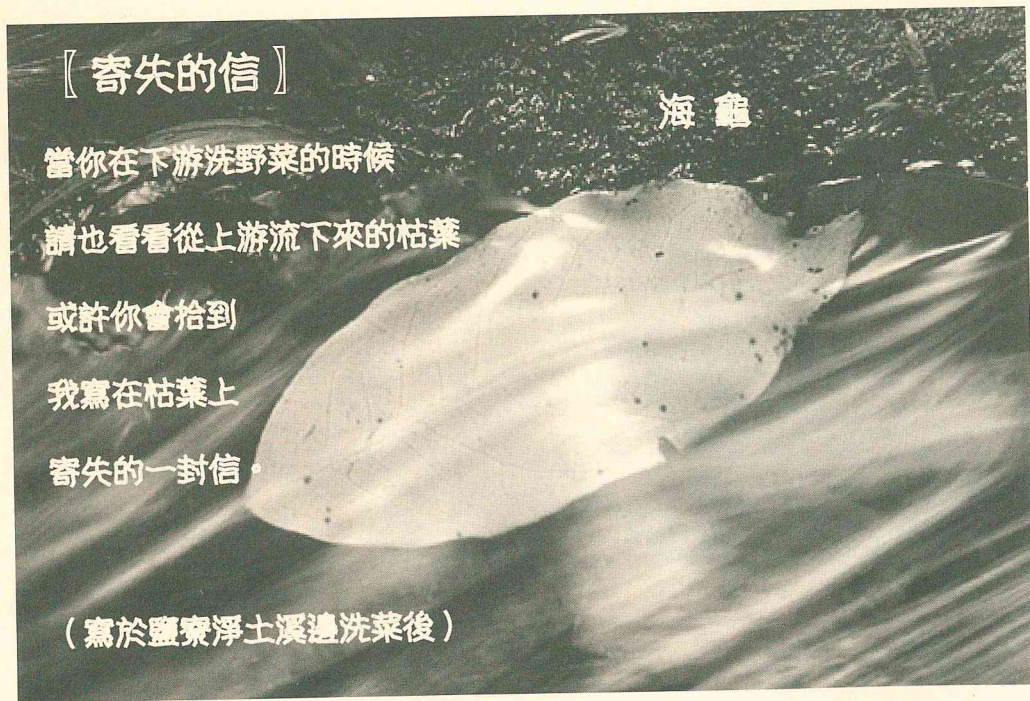
區紀復（台灣「鹽寮淨土」創立人）

自然學校的朋友們，大家好！

你們可能並不認識我，我卻對自然學校相當熟識了，因為兩年前有自校的一班朋友來過台灣我們的「鹽寮淨土」前後住過十多天，體驗我們這裡獨特的簡樸生活。往後又陸續有個別的自校朋友來體驗三天五天，來到這裡當然也會談到自然學校的理念和工作，因此我就認識了每一個朋友。一年中我也會回香港探望家人，所以又有機會與自校的朋友接觸，談得投機後，而且進一步想在香港共同推動一些計劃。

寫到這裡你們大概感覺到我們有些接近了吧，我的父母弟妹都住在香港，其實我也是香港人，有香港的身分證，我出生在澳門，曾回鄉下廣東居住，度過童年，後來到台灣讀大學，到歐洲留學，再回到台灣工作因有感於現代工商業的發展，欠缺廣泛的考慮與反省，而且破壞和污染了我們共同賴以生活生存的環境空間，因此我先放棄了我從事了十多年的專業工作，這工作就是製造污染主要禍根之一的塑膠業。我在生命中做了一次很長時間的「頓」五年時間我到世界各地去雲遊、參訪、學習、有關環境、教育、社會關懷的事情！回來後我和幾位好友，共同創立了現在的「鹽寮淨土」靈修中心。

我們推行自然的簡樸生活，前面我提到是獨特的簡樸生活，因為這在今日快速、繁華、科技、消費、奢侈浪費的社會裡難以想像的，我們以回歸自然，就是考慮與自然萬物和諧共存共享的生活；惜福簡樸，就是珍惜資源，以可持續發展的心態，自願的去過一種簡單純樸的生活；在這樣一生活中還要不時提昇自己的靈性生活，靈性境界，借著各種身心靈的修行方法來達到。因為這是經過長時間的頓與反省，然後自由自願選擇的生活方式，所以十五年來我們在這裡過著的是自由自在，快樂無憂的生活。究竟這種生活的細節是怎樣的呢？歡迎你們來體驗生活幾天，來之前可以先讀一下「鹽寮淨土」及「簡樸的海岸」兩本書，或者親自聽聽古風、清水、海星、白鷺、小花、大樹、樹林、小樹、海龜、小雨等的描述，簡單的說我們的生活步調非常慢，汲水來飲，燒柴煮飯來食.....但樂在其中，這是在都市中生活的人難以想像的吧！



難得一無所有

林麗雲（摘錄自《鹽寮淨土》）

朋友從花蓮回來告訴我，有個人名叫區紀復，獨自住在鹽寮海邊進行簡樸生活的實驗，這種生活的基本概念是：不要讓消費主義牽著走，不要一味追求物質享受，他自己撿柴、起灶、燒飯，自己種菜、除草十幾年沒進理髮廳，身上穿的舊衣服，幾年來從不換新。模糊的記憶裡，二十年前住在鄉下的祖父母也是每天這樣過日子，可是區紀復和我祖父母有些不同。他在台大化工系畢業，留學瑞士六年專攻高分子化學，回台後任職於台塑關係企業、南亞塑膠研究部主任。這些都是我祖父母甚至我父母眼中欽羨卻不可得的富裕條件。

拒絕垃圾惡夢

直接地說，我祖父母所過的簡樸生活，是相應於物質缺乏和現實條件，而區紀復卻是對自己生活信仰的選擇。近年五十的區紀復，神采清爽沉靜，露在短衣短褲外的肌肉黑亮結實，靈巧俐落的身軀，找不到中年男人，尤其是城市中年男人所慣見的凸肚、油臉。站在水槽邊，區紀復整理著從鎮上買回來的食物，他挑出乾淨的塑膠袋，捲成一球丟進抽屜，然後再把弄髒的塑膠袋洗乾淨後鋪在灶鍋上晾乾。一星期上街一次的區紀復，總不忘隨身攜帶塑膠袋，他這樣計算倘若一星期十個大、小塑膠袋，那麼一年就省下四百八十個塑膠袋。

研究高分子的區紀復，深深了解塑膠袋是现代人的垃圾夢魘，因為它是百年無法分解的纖維。當初也是緣於對塑膠的認識才慢慢發展成今日對生活的選擇。區紀復說那是十年前的事：那時台灣出現嚴重的垃圾問題，例如內湖垃圾山啊！一時間垃圾問題、污染問題全冒出來，大家都不要垃圾，問題是垃圾是大家製造的。為此，區紀復和幾位朋友經常聚在一起討論污染的問題，在多次翻閱污染報告資料後，區紀復覺得很尷尬，因為南亞化學二廠就是數一、數二的污染工廠。

不再當老闆的幫凶

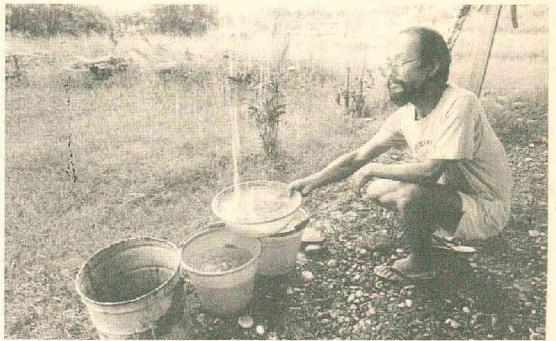
區紀復表示：「我覺得自己像個幫兇，幫老闆製造污染，處在那種環境，內心有衝突，因此我前後寫了兩封信給王永慶，希望他撥些錢改善污染問題，可是都石沉大海，朋友取笑我別傻了，要我放棄改變老闆想法的企圖，我想也對，既然不能改變現狀只好選擇離開。」區紀復以尋常口氣說完這段生活的抉擇，聽起來好像只是決定一頓飯般的輕易，可是就我所知，許多人和區紀復一樣無法認同自己的工作環境，但他們卻無法離開，因為現實就像孫悟空頭上的金箍圈，緊箍住凡人的自由。然而內心的疑惑卻在區紀復的下一個動作中獲得了些許澄清。整理好袋子，區紀復拎起一大袋芋頭，表情略帶自豪地說：「才十塊錢，夠我吃好幾餐。」

住在鹽寮三天，我們吃野草、野木耳，吃隔壁送來的瓜、玉蜀黍，一盤清炒芋頭，我們吃了三餐，有一次區紀復還做了豆渣餅，這樣的生活合計下來，區紀復說一個月只要一仟塊，並不是很難對付的現實。現實不難對付，理想卻難落實。就拿離職這事來說，當時痛恨自己是個幫兇的區紀復，卻沒有立即離職，因為他不清楚離職後要做什么，現實的金箍圈如魔咒般，讓他下不了決定，掙扎了半年多，區紀復終於勇敢的摘下那圈金箍。他說：「即使到離職那天，我都還不清楚下一步要做什么，心想反正先離開再說，每個人都有惰性，東拖西拖會把意志磨光，然後愈做愈久就愈是離不開。」離開南亞後區紀復一直沒有工作，他嘗試不同生活，試圖為自己的生命摸出一條路。

這中間他出了三趟國，第一趟到美國看垃圾處理；第二趟是到歐洲參觀一些老人、殘障機構，同時拜訪一些過簡樸生活的修行者，第三次是參加教會的國外進修。累積了不同經驗後，區紀復認為光是科技，不足以解決日益嚴重的垃圾問題，他發現文明科技極度發展下，環境污染並非最嚴重，人心的污染才是一切罪惡的淵藪，因此他覺得要根本解決污染問題，必須先從教育做起，而且是生活教育，一種簡樸生活的教育。

用雨水沖馬桶

選了地，建了房子，在實踐過程中，區紀復一次次發現簡樸生活只是個概念可是卻沒個準則，例如在蓋廁所時，同伴建議應該貼磁磚，因為好清洗，可是區紀復覺得水泥就夠了。此外，從生活中，區紀復一步步有些新發現：「最近我經常面對物與人的關係，就覺得書是可以不要的、畫是可以不要的，然後才體會到，當我想到這也不要、那也不要時，心頭的掛牽反而愈來愈少，自由也變得愈來愈大。」說到這裡，一陣急雨嘩啦啦地往下潑灑只見區紀復急匆匆地從浴室搬出了兩、三個黃桶子擱在簷下接水，大、小桶子一眨眼就接滿了，我提著水問他做什么用，他說：「放在浴室可以沖馬桶。」浴室很大，沒有澡盆、沒有蓮蓬頭、沒有垃圾桶，只有一只塑膠袋在角落，很簡單可是整理得很乾淨。馬桶上的素牆貼了一張紙，紙上寫著大便沖一次、小便沖半次，請節約用水及請善用雨水沖洗馬桶。水龍頭下則放了一只漱口杯，專接偶爾滴漏的水。



中午吃飯，我負責洗菜、切菜、炒菜，攝影負責起灶，我拎著菜愣在水槽前，因為水槽有兩個，各放一只塑膠臉盆，看見牆上的指示條才知道，一邊沖油水、一邊清水。如平常作業，我手握青菜，扭開水龍頭嘩啦啦地洗著菜，區紀復卻一個箭步搶過來關水，一邊關一邊說：「這樣洗菜太浪費水！」我彷彿做錯事般地縮手看他心疼的表情，區紀復教我先在油槽那邊放一盆水，洗完菜後不要倒掉，因為可以洗碗沖油水。

區紀復嚴格厲行垃圾分類，可腐爛的放一袋、可燃燒的放一袋，而且不准外來者攜帶塑膠用品，包括保利龍、保特瓶、及任何罐頭，區紀復驕傲地說：「在這裡一個月頂多只有一小袋垃圾，有時甚至沒有。」一盤芋頭、一盤青菜、一碗野菜湯，吃著簡素的飯菜，我慢慢發現簡樸生活的實踐，確實遠比現實難應付，尤其當人類習慣了方便、舒適、享受的生活，要他重新回頭來過簡樸生活，我悲觀的認為：「太難了。」



我以這樣的心情問了區紀復：「你花了多少時間才適應這裡的生活？」區紀復仍是一臉尋常地說：「我搬過來就適應了，因為我在南亞工作的時候就開始過這樣的生活，包括垃圾分類、門窗不鎖、珍惜資源、吃食簡單，如今只是換個環境、換個工作而已。每天，區紀復幾乎和太陽同時起床，靜坐或者做瑜珈，然後洗刷乾淨做早飯。早飯不一定每天做，有時前一天就做好兩天份。倘若太陽不大就開始勞動，第一天我們一起鋤草，到海邊撿石頭鋪路，第二天我們一起鋸海邊拖回來的木條、木塊。中午睡場覺，醒來後看點書，然後摘菜、整理農作，趁著天黑前把晚餐打點好。晚上區紀復通常是坐在窗前，而對著黑暗中濤聲澎湃的大海，寫點雜記，看點書，或到附近人家和鄰居一起看電視、聊天。

實踐信仰 落實生活

區紀復認為一個身心健全發展的個體，應該包含三個部份：勞動、靈修和知識的閱讀。可是現代人不是偏勞動、就是偏知識，因此靈修淨土一直處在未完成狀態，每個來靈修淨土生活的朋友，可以享受免費住宿，但每天必須參與二、三小時的鋪路、劈柴、除草、種菜等各項勞動。長期下來，區紀復覺得靈修淨土，除了讓自己實際進行簡樸生活的實驗外，還提供機會給別人認識另一種生活的面貌和態度，而且從生活中體會勞動與人的關係。坐在由木板拼結而成的陽台上，我輕撫著這一片從舊市場買來及四處撿來的木板，心中思索著區紀復白天所說的惜物，就如同這間搭建在山坡地上的木屋，初為了不破壞原來地勢，區紀復和他的同伴決定順著地形把木屋架高。區紀復認為，近幾年環境之所以污染的這麼厲害，最主要是人企圖征服環境、改變環境，不懂得與自然相生相息。



海風徐徐吹來，我凝視著斜一則方透著一方燈光的窗口，窗內的區紀復，想來還在讀手邊寥寥幾本有關生態研究的著作，或者記錄他今天所觀察到的大地變化罷！我們剛從附近的廟寺散步回來，然而我內心的思索卻如同黑暗中的海浪般洶湧起伏。因為當我們站在廟堂前，望著遠方漁火閃爍的海面時，我忍不住地試著去掀他內在的情欲，我問區紀復：「你一個人住這裡，不寂寞嗎？」他反問我：「難道住城裡就沒這問題嗎？我們只是在不同的環境下面對相同的問題而已。」我停了頓再問：「難道你沒有情慾上的追求嗎？」區紀復略略沉口氣說：「不是沒有，是過去了，那不是我想走的路，兩個人的世界很難完全，而且也不應該完全獨立擁有那種兩人相伴的人生，對我來講太狹窄了，我希望自己能有更寬闊、更自由的空間和別人交注以及做自己喜歡做的事，家庭生活不適合，這是每個人對生命的選擇，就如同過簡樸生活是我的信仰，我選擇了它就去實踐它，想清楚了，就不會有太多的掙扎。」

回程時，我問區紀復打算這樣過一輩子嗎？他微微一笑：「雖然對外說，這是另一種生活價值的實驗，可是一年來我卻把它當一般生活過，日子很平安，很舒服，沒什麼掙扎、矛盾，所以看起來我是滿適合這樣子過下來，未來可能會做些事，推動簡樸生活的觀念，但生活態度應是不變。」說完這些話，區紀復笑問我：「你認同簡樸生活嗎？」我答的很快：「認同啊。」接著他仍是笑著問我：「如果讓你來鹽寮生活，你覺得可以住多久？」我摸摸手掌上因割草而長出的水泡，想了想，我心虛地搖搖頭...

思索著三天來生活在鹽寮的點點滴滴，我試圖檢視過去所認識的另一種生活價值。短短的三天，我確實無法完全體解一個生命的迴轉變化的，但最起碼我知道一個人如何去看待自己的生命信仰，如何面對自己的生活抉擇，最後又是如何實踐信仰、落實生活。

簡樸的工具

記得六年前，一次在尼泊爾朋友家(Raj)吃飯時，見他們就那樣自然又自在的以身体最簡單的器具...將菜上的飯粒、菜汁攪在一起，然後吃得津津有味，就會讓為觀止...因為我也跟著嘗試做時，卻怎樣也糊「混...端...盡...」是我的手指操作退化了嗎？還是心理障礙？！.....

回到現在...



這几天與尼藉同修們一起生活

又認識到，不同文化、地域對飲食、運用工具差異性....

看著他們那麼自然地在餐盆上，以手指「純粹地」混合的時刻，我開始....



又懷疑有些人類發明的工具....可能大多是無聊的、多餘的垃圾....



思巧不同人種的不同飲食觀念....
有什麼不同，為什麼那樣不同....

記於2002年8月20日 Nepal
茶靜修中心

在金錢專制社會中尋求個人自由

金.羅格斯頓（節錄自〈簡樸生活讀本〉）

今天使我們有淪為奴隸的危險的獨裁政權要比政治或軍事專制更陰險毒辣。我們掉進了經濟專制的蜘蛛網中。政治獨裁者不難認出，但公司獨裁者不易辨認。財神在廣告、教育和電視劇中利用信息技術那無邊法力，把自己裝扮成縱容溺愛的朋友，想讓我們相信他的東西就是我們的幸福所需。一切好東西都可出售。

金錢一直是極有力的誘惑，但是有人會懷疑金錢在如今比從前更有力地統治著我們的生活嗎？我的曾祖父拿著柄斧頭，牽著頭牛去了今天我住的那片土地，過上了他想過但在德國卻過不上的生活。今天有誰能這樣做呢？今天要拒絕聽一個新推銷員的推銷，拒絕加入激烈的競爭，在自己想往的地方按自己的心意過活，雖房屋簡陋，收入微薄卻甘之如飴，這一切都十分不易。光是保險、納稅和物價飛漲就使人難以過簡樸的生活了。對金錢的追求驅使藍領和白領工人都為他人長時間工作，以至沒有閒暇和機會跳出金錢怪圈在家過一點自己的生活。因此工作成了上帝，成了一切，我們因為需要買本來可以自己生產的東西而被捆綁在工作上。我們被鏈條鎖在工作上就像划船的奴隸被鎖在槳上一樣。工作之外，別無生活，除了轉眼即逝的度假和過眼雲煙般的奢侈品，我們把積蓄花在這些東西上面，本來積蓄是可以最終給我們買一點自由的。

我說的倒不是要排斥電腦、汽車、飛機、拖拉機和基因工程。我說的是父母親們被迫把很小的孩子放在托兒所裡，他們並不是因為需要為現金而工作，而是因為他們需要工作才能支付足夠的醫療保險。我說的是被迫為一個這樣的教育系統出錢，這個系統把兒童們當做機器人，好給他們編上程序，讓他們成為花錢的人，好給政治獨裁者交納苛捐雜稅，又把剩下的錢花在公司獨裁者身上，好讓他們一直富裕下去。

我說的是像在俄亥俄州一樣，一天早晨醒來發現就在我們的農場邊，正蓋著世界上最大的蛋場。它不僅威脅著小農場的經濟，而且污染著我們生活于其中的空氣、水和空間。我們那兒根本不缺雞蛋，根本不需要這個蛋場，之所以要蓋這個蛋場，僅僅是因為在技術上來說，一家企業就可以生產整個俄亥俄州所需要的蛋。事實上，這就是一種經濟侵略行為，要把這個州的雞蛋市場迫上絕路。



我說的是一天早晨醒來，發現新的，不必要存在的高速公路就從你的農場中間穿過。我們縣的一個農場主知道這個消息後，24小時之內就心臟病發作而死。權力欲就像窮人一樣總是會存在的，我看不到解決方法。不管你研究一下歷史上哪個時期，多數時候貪婪總是獲勝。但是善良總是忍受戰爭、收拾殘局，接下來又去忍受下一場貪婪之戰。由於我那宿命論的態度，我看不到阻止權力那艘由技術陰謀支持的無畏戰艦的方法，除非它自我膨脹而沉沒。我選擇用個人行動，而不是靠哲學玄思或政治運動來對付這種局面。我不躲避技術，我用低水準的技術來與那些企圖運用高水準技術控制我的人鬥爭。

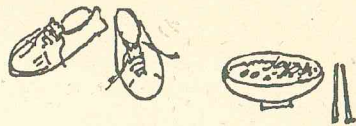
如果信息高速公路是未來的潮流，那樣我就要建造鄉村信息公路，行路人要慢慢走這條路才能更快地走到真理之鄉。如果經濟獨裁者要利用技術來獲得食品業中的獨裁，而且他伊巧確實正在企圖這麼幹，那麼我就要用技術來表明，一個庭院種植者的社會怎樣能開創新的家庭經濟，最終推翻獨裁者。在當前的經濟獨裁體制下，你阻擋不了壟斷的蛋場營業。但是你可以開始自己養雞下蛋，倘若我們中有足夠的人這樣做，不是為了賺錢而是為自給自足，那麼食品壟斷公司的權力就會被打破。

我就是這樣寫書的。一本接一本寫。我寫我們中許多人正在幹的事情，他們要建立一個新的、立足于家庭之上的社會，它有穩定的經濟，在很大程度上獨立於貪婪經濟。我相信，美國只要有25%的人轉向這種生活，轉向為了提高個人地位，把市場非集權化而謹慎利用技術，那麼我們這個社會就能變成一個更民主，從而更健康的社會。我的目標就是自己過這種生活，因為這是可愛的生活方式；還要告訴那些跟我有同樣欲望的人，但他們也許從未睜開眼睛看到這些可能性。現在就是開始的最好時機，公司裁員正加快這發展。工廠化生產的食品質量低劣，正迫使人們這樣生活。外出娛樂的開銷很高，令人不堪其苦，所以正好鼓勵人們轉向這種生活。

人們問我，他們該怎麼辦？我對他們都這樣說，出錢買一小塊土地吧。一畝地就夠了，五畝地更好，二十畝就更棒了，搶在壟斷公司之前買點地吧。如果你愛這塊地，在這塊地上生活並照料它，那麼你就會有美妙的體驗。

芽菜米粥白飯魚

古風



心靈遠行的五個月，在不同國家看過不同民族以不同方式過著一樣簡單富足的自然生活。回港後，我更認清人其實需要的不多，只是給教化至想要的太多。2002年9月28日抵家那日起，從心底強化了一個信息——要切實的過另一種以簡樸節約、感恩惜福、喜捨慈悲的生活，大概是回歸最基本最低消費的生活。

清檢不再使用的家用用品，贈送他人，換回多點空間；執出不聽的CD、不再看的書、VCD，平買給二手店，留下的更形可貴；昔日戀棧的舊物，仔細深思，與其無用積存，要麼拿來多用，要麼轉贈有緣人。兩月清倉行動過後，方覺區區兩口子小家庭雜物剩物之多，愈送愈有，清簡居室，談何容易？倍感奉行儉樸精神之重要。於是10月和11月，偕妻認真記錄了每日的生活開支，統計所得，原來兩人連家居每月不過4,000元而矣！「洗」得少，自然可以「搵」得少，何須營役勞苦而惶惶然不可終日？既有真實數據，又有簡樸理念的支持，從小到大的家教、傳媒社群盲目鼓吹的消費享樂觀，如脫弦之箭，一飛穿雲，自身如釋重負，如鬆大綁，明白先捨而後得、無為而治的奧義。

芽菜

越來越相信，健康重於財富，實踐更勝空言，養生之道在於吃得淡、吃得粗、吃得少，這偏卻是八歲孩童知道，但八十歲老者都做不到的顯淺道理。於是，我努力學習並躬行吃得淡、粗、少的原則。以醋代鹽，停買醬油，以水煮取代煎炸來履行淡；盡力找有機的食物完整地(薯仔勝薯條)生機地(保存其營養，注意其配搭)吃得粗；肚餓時才吃七分飽來實踐少。

家中自發芽菜，重新正式學習昔日學壞了及缺乏正確整全觀念的健康飲食，回顧跟爸媽吃喝的日子，何曾有機會接觸食物及烹調學問之神聖？看著「芝麻綠豆」浸發而成「營養巨人」的幾天簡單而驚人的過程，教我感動流淚——原來上天下地充滿著最平宜又最富營養的天糧，豈用千金以求罕貴珍饈？

糙米粥

得海星分享來自江西的有機糙米，下少許綠豆用柴慢火煲成最樸實的糙米粥，其香繚繞一室，久久不散，其味入口難忘，竟半天齒頰留香！赫然明白為何陳嘉麗小姐曾在置富街市獨沽有機糙米粥一味，十天未賣一碗而仍堅持下去的那種對至粗至美至善食物的執著。2003年2月，我們以每公斤15元的價錢欣然向大地農場訂購一大袋(25公斤)有機糙米，希望能與家人朋友廣為分享。

白飯魚

我的外父是另類綠色奇人，視汽車如垃圾，拒絕使用化學清潔劑，痛陳冷氣之害，長跑也只穿白飯魚。粗，可以推演開去。自最近一次穿波鞋至令腳趾膿腫後，我徹底改穿布鞋，即使去當十星期代課老師，購新鞋也挑選綁帶白飯魚，走在連小一學生也改穿白波鞋的學校走廊樓梯通道，白燦燦的布鞋帶我踏出樸實、健朗、通氣、輕盈、清新的步履，我想全校老師家長深思：白飯魚曾陪伴我們多少代人走出強健的人生路、曾促進幾多大人小孩踢出世界波？現在的膠料波鞋是保健抑或過度保護？

簡樸生活粗中有細，非三言兩語足以說明，更需實踐自證，正如早前我視外父穿白鞋長跑有違現代運動生理學(又不是一種消費觀？研究經費多數來自商家)、白米又香又白該較糙米優勝(哪知恰好相反而無人正視)等例子。富裕地區物質生活的膨脹，使我們淹沒於廣告的吹噓騙局假象而不自知，退失本有明辨優劣能力而不自覺，空虛積弱，一身毒物贅肉，何如？

簡樸生活招數

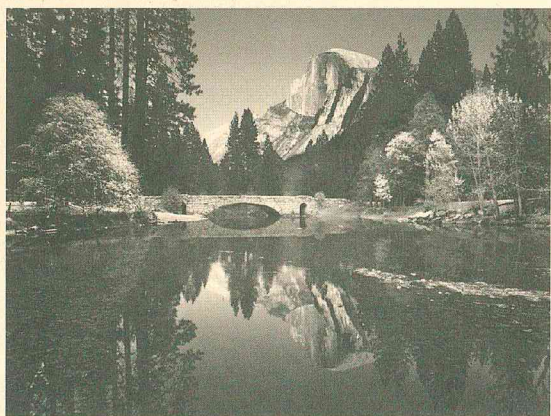
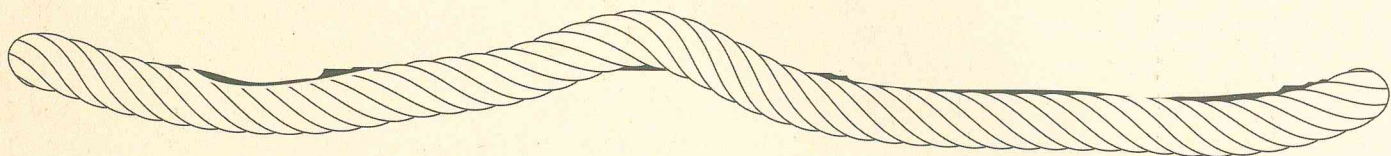
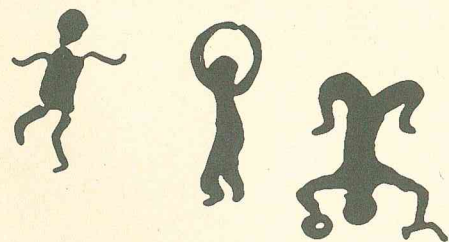
周兆祥（摘錄自《公教報》）

1. 建立一個新習慣：定期早起去看日出，你對生命將有全新的視角。
2. 散步、跑步、行山、做健身操時，不再聽耳筒音樂。
3. 每月一次整天獨處。

4. 學習享受靜默。
5. 每晚臨睡前當全屋回復平靜，所有燈熄滅掉之後，靜坐三分鐘才上床（如能觀看天上繁星，更妙）。

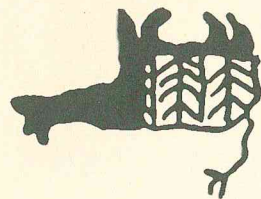
6. 少看電視，多看雀鳥。
7. 少買東西----再少一點。
8. 少用東西----再少一點。
9. 少擁有東西----再少一點。

10. 快餐只會令你身心更慢。
11. 簡化生活之後得來的時間，用在靈修之上。
12. 習慣從心底裡笑出來。



「簡樸生活是一種非常特別的生活方式，沉靜而不狂躁，安寧而不激盪，它強調合作，使人人獲得更多的愛…。使每一個人都成為參與者而不僅是參觀者；使人親近自然，不再整日與機器為伍。」

〈不再寂靜的春天〉 彌爾布雷斯



關於簡樸…

白鷺

居於八仙嶺下，毗鄰船灣紅樹林保護區，靜觀日出日落，感受潮漲潮退，要活得簡樸，清心先行。日前，閒來有空，與海星騎單車再探百尺外之山寮村。山寮隱藏於汀角村後的山谷，處於八仙嶺純陽峰下，三面環山，一條清溪自天上徐徐流下。

據《新界風物與民情》（註1）記載：山寮村分上和下“因交通不便，有部分村民已遷往他處”。去年我們無心闖入，全村實已渺無人煙，一排典型客家磚屋幾乎被野花野草遮蓋，獨餘連接汀角村的老石橋和橋下的流水相依為伴。時間仿佛停住了，蝴蝶、蜻蜓和雀鳥找到他們的桃花源。以無為有，一片人看似荒蕪之地，生機就蘊藏其中。這片淨土，多美好。

然而眼前的山寮除了溪水低聲吟唱，四野皆滿目瘡痍。地堂外的田地被挖土機蹂躪得赤土盡現。村口僅有的一棵三人才可勉強環抱的大樟樹，被鐵鋸活生生在樹身一米高處下刀，圍著樹身鋸下10厘米深的一圈，折斷了食物和水。樹葉已掉落，枯枝向天哭訴。下手的人一定深知樹的屬性，這無疑是一宗謀殺…。

近日得知，這一帶已賣給地產商，快要發展了，必需清除所有“障礙物”。可以想像不久，推土車、混凝土車和大貨車將魚貫而入。然後，濕潤的泥土被堅硬的混凝土吞噬，一幢幢三層高村屋井然有序的座落其間，四周空無一棵樹。最後，一家家人搬進來，把城市的生活方式也帶來。關窗開空調，對外面的風聲蟲鳴不聞不問；假日相約親友燒烤，大聲喧嘩；小溪漂浮著膠袋和發泡膠，滅蚊劑往草裏噴。

我忽然想起一個字『貪』。貪錢財、貪方便、貪快捷、貪舒適，令我們越來越愚蠢，越來越遠離前人與天和諧生活的智慧。發展商就不能以屋就樹嗎？或乾脆不發展嗎？我覺得這棵樟樹就是地球的縮影，而我們便是那把鐵鋸，把地球慢慢吞噬，最終會自吃其果。我們真的需要那些房子嗎？可知道舒適豪華的房子的背後，大自然所付出的代價有多高呢？成樹需時，卻因一時貪念，頃刻間被摧毀。是我們的生活程度太高，也是我們奢華的生活態度令地球生態從此多事矣。

近日與一位從外地回港的友人傾談，她指出對香港人的消費習慣失望透了。她舉了兩個例子：一次她到街市買鮮冬菇，但卻找不到不用發泡膠盛載的鮮冬菇，結果給菜販“窒”了一番。另外就算她自己帶膠袋去買菜，菜販總又給她一個新的，這些經驗令她感到氣餒。

我相信大部分人在最初開始自備購物袋時都會遇到這種情況，個人的經驗是要堅持，不知多少次我們把膠袋還給對方。而當做了熟客後，對方自然懂得不給膠袋，還會讚賞我們。至於發泡膠盛載的鮮冬菇，其實是有攤檔散賣的，只是要用心找一找，找不到何不選擇不吃呢？

從前經常反思要推行環保，就要如何反消費主義呢？怎樣壯大消費者的力量，從而改變商品的包裝呢？或許你會說：『不用擔心，膠袋也可以回收呢！』的確近年回收運動在香港推行得如火如荼，什麼黃鉛罐、藍廢紙啡膠樽的宣傳口號，連幼稚園學生也琅琅上口，但回收=減廢的觀念是錯的，真正減廢是不消費：即不買不必要的東西，物盡其用，真的不需要可以送人或拿去二手店。

生活越簡樸，越懂得惜福，心靈亦越富足。“何謂足夠？”總是難以拿捏得準，每一次選擇之前，請先問自己：「我真的需要嗎？」（註2）簡樸不單是生活的模式，而是生活的哲學，是一份對自然的回饋。現在我覺得最重要是先從自身開始反思，直至有一天，不再有無辜的樹木犧牲。從使用一個膠袋，一把膠？，一雙用完即棄的木筷子，一個發泡膠碗碟，追蹤生態為人所付出的代價；從購買一雙球鞋，一件新衣，一個手提電話，思考過度消費的代價；從去一次婚宴，一頓晚宴，一次快餐，檢視飲食文化對生態環境的負荷。

年初，我和海星在衣食住行各方向重新訂下的一些守則，有興趣的朋友可以聯絡我們，樂意與大家分享你不妨也為自己定下今年的簡樸生活大計吧！

blackcat_sy@sinagirl.com

1. 邱東著，三聯，1992年出版
2. 〈簡樸活得好〉利納斯·曼第，張老師文化

竹門內之日——各地簡樸生活概略

小花

大家可否想像「竹門內之日」是什麼意思？倉頡輸入法？一日本姓氏？其實是小花想像出來的，上期清音海龜列出「頓」字的意思。小花亦參考她的文章，將今期清音的主題「簡樸生活」的「簡」字，嘗試來一個簡單的分析，以配合主題的意義。小花來不及查閱《說文解字》，看看「簡」字由象形文字演化出來的演變，遂憑想像：

竹下有門、門內有日，是為「竹門內之日」也。

再進一步描繪，此竹門之宅內生活，定必閒適自然，日享晨鳥解歌，夜聽天籟蟲鳴…〔請讀者繼續幻想下去吧〕，返回現實中的生活，過去一世紀，科技發展急速，人類生活看似改善了，但實際的質素卻有倒退之虞，人們開始思考現代化的生活是否真正的「理想」生活，返璞歸真，「樸」與「真」的真諦又是什麼呢？理性的分析倒不是小花的興趣，留待讀者們自己看完本期清音後，再自然並自由的思索研究、生活體味一下。反之，小花找到一些提供「簡樸生活」體驗的地方，有興趣的可親往體驗一番，又或是您們已屬簡樸之士，舍下不嫌讓人前往小住，不妨告訴我們。

THE GOOD LIFE CENTRE：簡樸主義的先驅

創辦人Scott and Helen Nearing夫婦先後在美國維蒙特洲及緬因洲的森林農場，共同經歷了六十餘年自給自足的農耕生活，他們反對掠奪和不公平的經歷形式，提倡和平、自然、簡約的生活，並且身素食，他們應是二十一世最早提倡環境與生態保護的第一批人。他們的具體主張是：在經濟上盡量獨立於商品與勞動市場之外，在保健上，自植有機食物，並且與土地保持親密的接觸；在社會倫理上，不受制於粗暴的剝削方式，不掠奪地球，不勞役人類與動物，以實用經濟取代搾取豪奪，以簡單素食取代繁複與混亂。

在1995年海倫逝世後，中心持續由基金會作，目前每年甄選一或二人，基本上以一家庭為單位，在此實踐自耕自食、和平自然的「美好生活方式」，同時管理並接待訪客，任接待員，每星期舉辦一次座談會。有幸獲選者須力行素食、農耕、自給自足的生活清規。

<http://www.goodliving.org>.

KIBBUTZ：社會主義小世界

Kibbutz是以色列人民公社，起源於1963年以色列「6日戰爭」，來自世界各地的義工於戰後來到以色列加入Kibbutz重建社區。現在以色列有Kibbutz二百多個。於Kibbutz內都奉行社會主義，所有工作、財物及收益，都由各成員共同所擁有，情形與中國早期的人民公社制度相似；但Kibbutz演變到現在已成為旅遊者天堂，每年均有成千上萬旅遊者專程到以色列做Kibbutz義工，一嘗集體生活的經驗。

Kibbutz會安排予義工各種工作，而Kibbutz的工作性質也可能略有不同，工作可能是清潔、農耕、包裝等，義工更可選擇於不同地區的Kibbutz工作。以色列面積不大，但竟然有二百多個Kibbutz，他們普遍位於郊區地方、沙漠或邊界附近，雖然位置較為偏僻，也是由於以色列面積細，故此前往著名的旅遊聖地也很方便。基本上只要你年齡介乎18-32，健康良好，就可成為Kibbutz義工，有興趣趁暑假去Kibbutz，現在是時候籌備了，記住你要至少於Kibbutz工作2個月。

<http://www.kibbutz.org.il/>

TAIZE COMMUNITY：泰澤團體

創辦人羅哲兄弟（BR. ROGER）於第二次世界大戰時於法國泰澤創立這個大公團體，以祈禱、簡樸、大公、基督宗教仁愛和平的精神生活。這修道團體，每年都有數以千計的青年，從世界各地湧至，在那裡過數天的簡樸靈修生活。每天三次的共融祈禱，聆聽聖言，信仰分享，洲際青年詠會，短誦歌詠祈禱，讓青年體驗信心之旅（Trust On Earth），返回自己的家庭、教會、工作地方、生活愛、和平與希望。

<http://www.taize.fr>

最後，但不是最簡單的，簡樸不是有關貧窮或剝奪，而是去發現生命中什麼是「足夠」，去細想自己的生活方式和價值，然後把多餘的摒棄，在簡樸中發現生命真正的滿足和喜悅是什麼。最特別的，簡樸生活又與自然有不可分割的密切關係。

簡樸自由講

「一開始過簡樸生活，並不是像今天這樣明白簡樸生活背後的意義，那時只因經濟拮据，幾年下來倒慢慢養成了節儉的習慣。「物」只是為了滿足基本需求，不為娛樂，不追逐服飾潮流，物盡其用，將家中多餘的東西送給有需要的人，過簡樸生活自會對別人的困苦感同身受，慈悲心也會隨即升起，更能從中體會到有能力幫助別人是一種福氣。」

浮雲（從事服務長者的工作）

「『快樂不是擁有的多，而是需要的少。』
這句說話讓我認清我自己的方向，並帶給我很多快樂。」

小草（小學老師）

「一隻反了肚的海龜
四腳朝天地支持簡樸
生活，顯得軟弱無力…
偶爾還會出入壟斷式超市；
偶爾還會買包裝精美的；
偶爾還會吃肉…
所以我不敢侃侃而談簡樸，
只知革命尚未成功，同志仍需努力！」

海龜（1/2自然清音編輯）

「簡樸生活是非物質的生活取向，不以物質介定自己的價值和努力目標。」

陳炳文（大學研究助理）

「我覺得這沒有標準定義，
而是相對性的生活態度，
我也不知道這是否就等如好…
不簡樸生活的例子是生活
太多壓迫枷鎖，如果可以
離開這些，或者可以簡樸
取其平衡會好些吧。」

向日葵（自校法律顧問）

「簡樸是一種身心一體的生活方式…就是用心感受生活，
在現實中直接品嚐生活的體驗，它使人有意識的敞
開心靈全心全意，滿懷愛心和耐心迎接日常生活中
無窮的奧秘。過簡樸的生活就是使生活與廣大生態中
所需要的，在取得的同時也付出我們能力所及的…
凡是選擇感受生活、服務生命的人，
其身心都會發生一種自我增強的良性發展。」

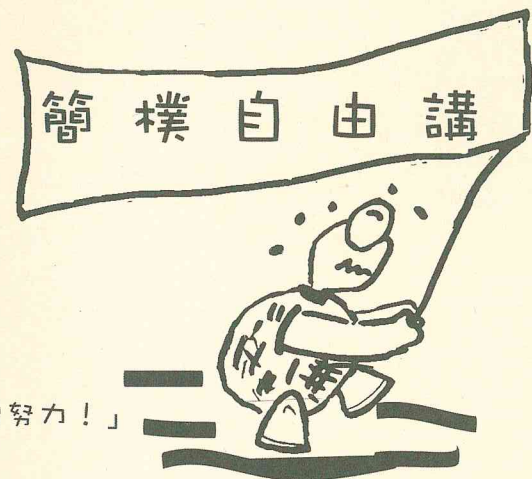
艾爾金（《自求簡樸》作者）

「
簡
樸
生
活
是
知
福
惜
福
種
福
生
活
。」

蝌蚪（自由工作者）

無區無束，
自由自在，
想做甚麼就做甚麼。

伍自穎（導演）



〈清水書介〉

書名：簡樸的海岸
作者：區紀復
出版：晨星（台灣 2000年）

1998年，我獨自往台灣參加一個關於自然體驗活動的工作坊，其間一位同來參加工作坊的台灣女孩與我分享她一次深刻的自然體驗時說：「在那裏住了一個月，看到的日出是我畢生難忘的，真的美得沒法形容…有機會，你一定要去，你會喜歡那裏的…那裏叫鹽寮淨土

工作坊完結，我回到寄住的台北家庭，竟然又在書架上看見了〈鹽寮淨土〉這本書。翻翻書的內容，感覺這地方有我所嚮往的生活方式，心裏發了個小小的心願，終有一天，我要親身去探訪那裏的主人，也要嘗試體會那裏的生活氣質。

2001年夏天，我終於踏進鹽寮淨土，也終於明白，體會那位朋友之所以看到那片畢生難忘的美景是什麼回事。並非那裏的自然風光特美，而是當你進入了那裏的生活氣氛，個人內心開始調為平靜，繼而益發精神上的豐沛、喜悅，已足夠營造一片美麗的心地風光了。內外的和諧合一，足以令眼前一切皆美！

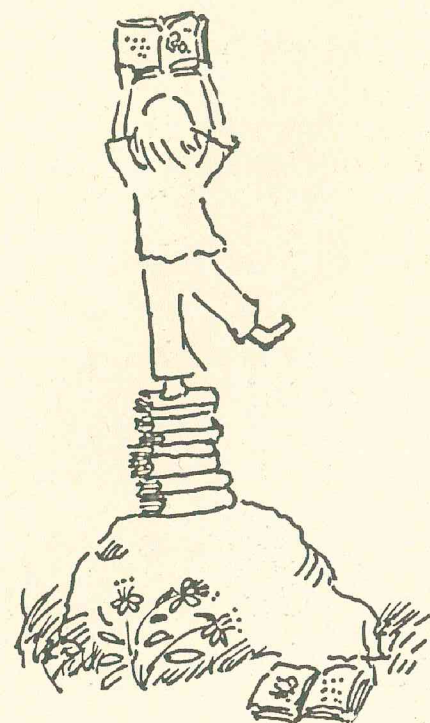
這本書除了有不同人進入鹽寮前後的故事分享外，也有主人區大哥，向你講述建立鹽寮的不同心路歷程。我覺得這並不是一般的書，而是一本有思考，有心情，還有經過一步步實踐而留下來的珍貴紀錄，是區大哥及各曾參與鹽寮的朋友，所送一份有生命的禮物。

「這本書可說是我這幾年來在鹽寮生活的痕跡，是肉身生活的痕跡，也是精神生活的痕跡……在到鹽寮來之前，我沒想過要寫一本書，只是想好好認真生活，過一種自然、簡樸、靈修的生活。」

摘自〈鹽寮淨土~簡樸生活記〉 區紀復

時間：2p.m - 5p.m.
主持：清水

名額：30人

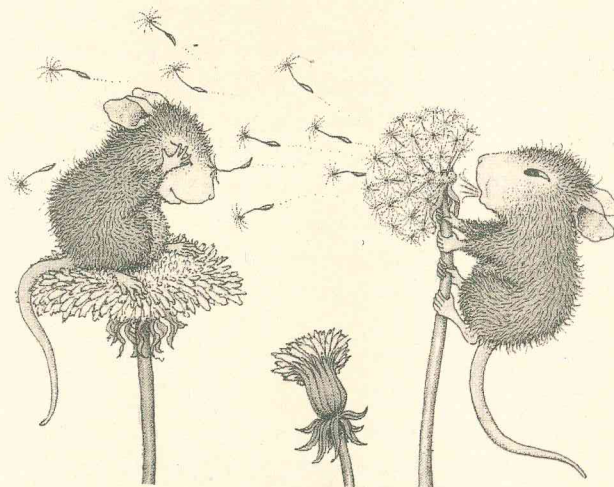


第綠感：學拍一幅照！

古風

有位對山林款款深情又身體力行的前輩常說：「香港的社群文化只見樹木，不見樹林；只懂做騷，不懂生態」。廿多年推行清潔香港運動後的今日，郊區仍然高掛「垃圾不應胡亂棄」的幼稚園標示，讓我們認清一點：香港的社群文化、價值觀、教育質素，確有問題。何解？美國國家公園之父約翰繆爾1876年促使美國政府頒布森林保育政策，1890年歷史上首個國家公園---Yosemite(優山美地)成立。他認為：「每個人需要美不亞於麵包，需要有地方遊戲與祈禱，讓大自然平復人的創傷，喚起歡樂，給肉體與靈魂以力量」。香港的郊野公園管理局1976年成立，是喜愛登山的港督麥理浩爵士任內的「施政」。全港最長的麥理浩徑就是因他愛行山而鋪設命名的。百多年前的美國經驗影響深遠，香港還有如此大片的青山綠水，多少得繆爾之助。但兩地民眾公園的景象卻大異其趣：優山美地國家公園遊客中心，假日會有義工導師帶領專題如「How to take a photo」，「How to catch a fish」讓訪客隨興即時參加，融服務、學習、體驗於一身；我們的郊野公園遊客中心沒有義工制度，也不懂應接廣大郊遊人士的學習和導賞需要。在開展自然保育與教育工作上，兩地歷史文化背景殊異。我們上承中國重視人與自然和諧感通的儒、釋、道、墨思想，理應樂觀富足。可惜是現世香港人中國人，又有多少真正認識、認同而又奉行老祖宗的文化遺產？文化復興的大業，路漫漫其修遠兮！暫時未能接通古遠樸素先哲的智慧，只好借助對照比較，取人之長，補己之短，由學拍一幅照、學捉一條魚開始，進而體味自然生態的情趣與奧義。

第綠感專欄共7篇，亦可於網上瀏覽。



惟有安祥的
才能感受美。

梭羅

鹽的妙用

天然海鹽有殺菌、去污功能，對消除皮膚毛孔污物，消炎去暗瘡有效；用鹽或鹽水摩擦或浸皮膚可促進血液循環及新陳代謝，有保健效果。鹽水浴其實類似溫泉浴，有調理身體，促進新陳代謝之用。

使用方法有：

- 1 用鹽塗抹皮膚，加以充按摩，再用水清洗。
- 2 用鹽水清洗眼睛，可保眼睛明亮。
- 3 用鹽刷牙，可防牙周病等等。

天然又簡單的用鹽方法，比買過多包裝又對身體無益，既污染地球又污染身體的化學清潔劑好得多！

《簡樸生活體驗營前會》

日期：2003年4月6日(日)（改期後）
地點：西貢大網仔郊野公園
特別嘉賓：區紀復先生
內容：分享鹽寮淨土的簡樸生活及入營前準備
對象：對簡樸生活感興趣的成年朋友

費用：自由捐獻
備註：1. 參加者須自備生機午餐
2. 報名請致電本會留位

《簡樸生活體驗營》

日期：2003年4月17日(四) 7p.m -- 4月20日(日) 1p.m.
(四日三夜宿營)
地點：大嶼山

名額：15人（參加者須先寫一篇短文敘述參加原因，超額報名則會以文章內容篩選）
主持：區紀復先生(清水、古風協助)
費用：自由捐獻
備註：必須出席 4月6日《簡樸生活體驗營前會》

自校十週年特輯：細說自校緣

清水

「自然學校」成立十周年，回頭一看，不禁驚嘆，時光匆匆……。

我與自校亦一同成長了十個年頭，想想十年前的我，十年前的自校，不覺間轉變不少。當年一同起步籌組的朋友，有的退居二線協助，有的遙遙呼應，有的默默鼓勵。十年前後，仍在自校內的，只剩我與古風二人。我倆也由當年初相識的戀人，而成今天默契十足的夫婦了。93年認識古風，初接觸自校的教育理想，我仍是個入世未深、剛辭去航空公司工作，方才開始思考人生理想為何的無知少女。

第一次接觸自然學校的人

第一次隨初相識沒多久的古風往當時的城市理工參加自校的聚會，是抱著看看、了解一下的心態。那是當年「綠色力量」辦「綠色小學」之後所凝聚而來的一班年青人，據知當時綠色小學已告一段落，這群年青人正傾談會否共同延續這份理想。那次我最深刻的，當然就是那個立場堅定、態度最積極的召集人一古風。因為沒多久，原先的這群人已先後離隊。最初的十多人，遺下的，只有他。另一班底成形時，我亦是其中一份子。



96-97年 我們一起到台灣訪問

再次籌組自校班底

重組自校的班底，召集人也是古風，加入的朋友，大都是教育學院的畢業生，只我一人當年剛開始轉而從事社會服務界。大家都是抱著對自然、孩子、教育的一股熱誠，以及年輕的幹勁。成員中有憑著過往在不同團體內擔當的義工經驗，有學院的教育訓練，而我則從無這方面的服務經驗與訓練，只是憑藉源於多年自然山野成長所獲無數啟迪的感恩動力，與及對孩童的喜愛。

重組至較穩定入腳時，是八人的班底，已經是95至96年間的事了。那八人是古風(劉永佳)、蟋蟀(王俊強)、青蛙(余少堅)、小花(梁嘉華)、水牛(李發喜)、黎菁慧、徐隆綿及我。八人每月至少一次例會，討論不同創「校」事宜，包括宗旨、目標、教育方式，本著共同相信的、鼓勵多帶孩子在自然中學習，並認同以人為本的教育理念，尊重孩子之個別差異、特質，嘗試運用開放教育的方法等等。

最初以研習人本、開放教育理論，八人定期自訂讀書會，研討項目，實行互勵互勉，也開始接受個別介紹之團體邀約自然活動。此時，以一天的兒童自然之旅為主，並且不收任何費用，以作自我訓練。遇有團體約辦活動，大家嚴陣以待，準備充足，分工仔細，事前多番探路視察，並安排營前聚會，以了解孩子個別需要。活動當天，大家戰戰兢兢、全力以赴，完結後的檢討分享也認真而溫馨。每每此時談及當天發生之大小事情，就是最快樂之時，尤其是遇上行為態度前後有大小進步的孩子，各人無不滿意歡喜。大的如啟發了某小孩對自然的興趣、人際溝通、自我信心等；小的或是一個從心而發的笑容、一個誠懇的眼神…都是我們最大的獎勵，就是那樣單純又易滿足的年代。

第一次試辦自然活動

第一次試辦自然活動，帶了一群黃大仙竹園的小朋友到大自然一天，活動名稱叫「深秋暢遊黃宜洲」，當時我亦是協辦機構的職員。這活動之宣傳海報，也是我親手繪畫(那時也未流行電腦)。招來了大大小小30多個小朋友，最記得一個小朋友叫貓頭鷹，自然知識非常豐富，當日他穿著裝備，正像個小小自然觀察家，他與當時的同伴獨角馬(一個跑得很快的男孩)，沿途一直踴躍發問，又極愛思考。我們習慣答問題不以正面直接回答之方式，讓他多點思考空間，他就會認真的獨自沉思步行一輪，才又發問。他那副認真沉思的專注神情，以及他當天的外貌裝束(頭戴大草帽，頸掛望遠鏡，穿棕綠色衣服)，仍令我印象難忘。像他這樣熱愛自然又懂深入思考的小孩子，這十年來，也沒多發現幾個。不知他現在是否仍在這方面繼續探索？！後來與他媽媽聊天，才知道原來他並不隨便參加中心的活動，這次是覺得活動夠「自然」才參與，真感榮幸！

自校十週年特輯——細說自校緣

另一個當天仍記得名字的，是個叫「榴槤」的孩子。他人如其名，性格確有些刺又帶有點脾氣，外形胖嘟嘟皮膚白皙。他是整群小孩子中最不願意來的一位，因為是他媽媽半強迫半利誘他報名參加的。在營前聚會時已嚷著不想去，又以敵視的眼神看我們及其他小朋友。營前會後，他媽媽請求我與他談談，怎料他對我的叫喊當作聽不見，對迎面而來向他展笑的我，不理不睬外，還若無其事的在我身旁跑走了…

不過旅行當天他總算來了，雖然仍是一副我行我素，你有你說話，他有他不耐煩。可幸是他小組的大朋友(當時不叫導師)——菁慧，是個凝聚小組文化的能手，最初他對其他同組小朋友不理不睬，唱歌、叫口號、遊戲，他站在旁看，到後來菁慧凝聚小朋友一起鼓勵他，無論他做了多麼微小的好事，她持續給予正面積極的回饋，讓他也開始慢慢消滅對其他人的敵意。後來，一天完結前的小組表演(其實只是表演叫口號及唱組歌)，我看見他是以歡笑又滿足的容顏完成的。

當中有一段小插曲：回程時，榴槤不聽大朋友的忠告，走斜路時跌倒地上，擦傷了膝蓋，我為他治理傷口，並與他一起慢步回程，記得我認真誠懇的與他聊了幾句，這時受傷的榴槤，終放下他的盔甲，彷彿真正「收到」我的訊息，敞開心胸了！



94年
第一次
自校暢
遊黃宜
洲活動

之後，在中心的其他活動中碰見過他幾次，雖然看他仍然是與身邊的人有種說不出的隔膜，但總算比從前的敵視好多了。而且因為那次他跌倒後我恰好扶了他一把，他對我感多了親切，居然在一次宿營時，吃完飯走過來向我特別詢問：「我是否可以先行離開飯堂到外邊玩？」令我受寵若驚。這使我相信：只要不斷給予耐心和正面鼓勵，孩子的可塑性真強！那次的自然之旅，待孩子散隊回家後，我們留在中心內檢討分享，足足聊了三、四小時，也忘了吃飯時間，大家就吃中午孩子們吃剩的水果、芽菜、餅乾、麥芽糖，談談說說當日深刻的片段、帶領技巧可改善之處，以及每個孩子的大小進步。總算滿足愉快地完結這第一次經驗。

那次參加的孩子6至12歲不等，如今該已是一個個高大的年青人了。不知道他們是否仍記得那年深秋的一次自然旅行，隨著一班哥哥姐姐穿梭於濃密蔥郁，超過他們身高的芒草叢之間，坐在巨型大石上吃麥芽糖、對山呼叫、做自然的拾荒者？

——未完待續

如果你在自校內有任何特別的記憶、人事物或對自校的感想等等，也歡迎投稿。可直接電郵給我或寄或傳真至自校。

《與風遊戲》 放飛◎風箏

如果在2月16日那天，您途經西貢清水灣大坳門，或許你曾看見一群人在收集附近竹枝，然後做出不同形態的風箏；又或者你曾見到一班為數四、五十個的大小，個個拿著紙飛機，一起放飛的剎那；還是看見有些大人細路手拿著竹枝，托著個會轉的物體，向風奔跑的情景？

如果是的話，您便中了獎！可得清水灣放飛風箏機會無數次，悠閒地渡假牌太陽一大片！請親臨領取！

特別鳴謝：堅定小狗、彩虹、海鳥捐出寶貴心思、時間在當日教授大家製作如此好玩的童玩。

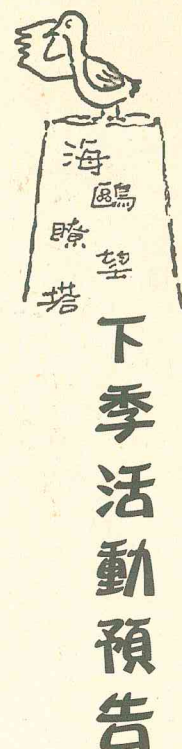
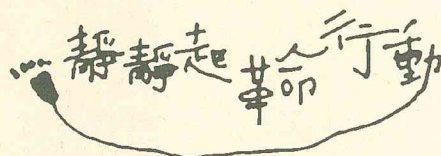


4月22日 世界地球日

世界地球日訂定那天，剛好是我出生的日子。

還是小孩子的時候，總會期待這天來臨，因為媽媽會為我準備生日蛋糕慶祝，這天代表自己就是主角，會被額外的關懷。漸漸長大，開始想放下自我，一年獨自旅行外地，當天的確完全忘記是自己的生日，後來知道，還感到萬分高興，因為覺得自己成長了…幾年前開始，又進入第三個階段，要重新牢記這日子，因為要將這天回歸給自己的媽媽，這幾年，每年這天都陪媽媽一起渡過，感恩她在這天好不容易地把我帶來這世界，更把我養育這麼多年。今年忽然驚醒，這天不也是大地母親的大日子麼？地球也就是人類的母親，我們現在所吃、所穿、所用無不是自然供給的，其實不也該藉這天為我們的大地母親做點有意思的事麼？

如果你也是真心愛自然，愛大地的母親，在4月22日這天試一起參與這行動！



- 1 對自然、對別人這天也保持善意，欣賞的心情。
- 2 問候、關心一位需要關心的朋友，或自然朋友（人、花草樹木、動物、昆蟲等等）
- 3 不危害大地母親的健康，全天不用任何化學清潔用品，（如洗潔精、沐浴露、洗地水等等）
- 4 素食（或斷食更好）一天，及不殺害動物昆蟲，和平共存一天。
- 5 請為大地母親祈禱或唸經（如有宗教信仰）

如沒有任何宗教信仰可在任何可安靜下來的時間，默念以下句子：



飛鳥是我兄弟
樹木是我摯友
綠色大地是我生母

百花是我姊妹
山、河、萬物為我所關愛。
窮蒼深處是神靈。

我與天下眾生命與共。

為你每一生靈
為你每一生靈

我獻出愛
我獻出愛

柯內爾（美國自然教育家）

6 告訴至少一位朋友，今天這個特別的意義及你的行動！

7 如果你還有更多好主意想做，可增加項目。

- * 如果你願意，參與以上全部或部分靜靜起革命行動，請 E-mail streamgrass@hotmail.com 告訴我以下決心！
- * 更歡迎當日記下你的經驗，感想、投稿下期清音！多少隨意！

真心愛自然，踏出第一步！

「國際地球日」是在1970年4月22日，由「地球日之父」丹尼斯，海斯開始倡導，當天全美共有二千萬人參加了這次行動。參加者高舉受污染的地球模型，巨幅畫和圖表進行大規模的遊行、集會、演講等環保宣傳活動，要求政府採取措施。地球日的影響日益擴大，逐漸受到全世界的關注，很多國家都開始在這天舉行各種紀念地球日的環保宣傳教育活動。