

自然傳音



第13期

2003年 6月號刊

吃得自然



眉豆
贊
序

吃得自然，其實不僅僅是出於身體健康的問題，而是一種心靈革命；從生存的最根本來宣示衝破物質世界的圍剿，走進思考人與天地萬物的關係後，作出的最後選擇。

本來今期的直播站也想說說「在瘟疫面前人人平等」的非典型肺炎事件，實行「與時並進」，讓自然清音也沾上點「病毒」，不落後於人前；但畢竟多於360度的分析與視點，無論是形而上形而下形而左形而右，病的源頭和源末，都已經教這「病毒」完全裸露，毫不神秘。在這裡，只想公開地對自己的肺部說聲「對不起！」好像還沒有人像我那樣，會向自己的身體問責，幸好我的器官沒有讓我下台，繼續在生命的任期內管治下去。若說這次非典型的賺人熱淚故事，寫下了香港人「拼搏」的一頁，那麼同時亦為「冠狀病毒」寫下「拼死」的一頁，因若不是人類「趕狗入窮巷」式的吃野味、抗生素、工業化、伐林殺生、污染環境，我想病毒也不會變得那樣兇，走時還留下鄙視的笑容，像說：「我只不過是人類自己送給自己的禮物，他媽的反臉不認“人”，後會一定有期…！」

就像「22世紀殺人網絡」一樣，會 "Reloaded"。有一幕戲跟吃有關（也正因為有這幕戲我才能大條道理地在自然清音裡說戲），在高級餐廳裡，一位過氣的救世主正落入凡間享受珍饈百味時，指著一個正品嘗蛋糕的女人說：「她吃著的蛋糕正是我設計的程式，吃進肚裡的反應是…」跟著畫面就很豐富地表現這女人吃著蛋糕時，一如所料般的身體情緒反應…（希望沒打擾大家的看戲的情緒。）

一向患有「情緒混亂無厘頭綜合症」的我，突然想起一個未夠四歲的小孩子嚷著要吃麥記的情境；記起有專家說吃朱古力會令人快樂喝奶會增加鈣質的廣告；憶起自己在超市裡循預設的通道挑選加工食品的畫面… 吃的真正程式究竟是誰設計的呢？吃進肚裡的選擇，會否也是程式的一部份？當要作出選擇時其實就等於找不到最貼心的，若有最貼心的也根本不用選擇吧。人類被安排選擇脫離直接生產食物，逐漸只依賴食品生產商。以往只有要報仇的才會在人家的食物裡下毒，但我們沒有對不起生產商啊，為甚麼他們仍下此毒手？當我知道代糖原來會令人失去知覺動物為人類口腹之樂而受的苦難，心裡真希望世界末日即刻降臨，讓一切重來…

不太明白也不要緊，現在讓你明白不過是今期的主題是《吃得自然》，我跟清水訪問了自然療法醫師黃偉德，分享他走向自然棄商從醫的故事；另外亦邀請到〈大地農場〉的主人袁家利，為他的有機耕種加些筆墨，令我們了解自給自足生活的踏實；我們又遍尋坊間，找出關於吃得自然的好文章，希望讀者能在「吃」這回事上有新的領會。今期還「加料」炮製了《簡樸生活體驗營紀念集》，請看附錄。



目錄

主題文章：

1. 健康新程式
2. 自然吃自然做
3. 蕃薯的滋味
4. 從吃的自然到花藥療法～訪問自然療法醫師黃偉德
5. 微風集
6. 自給自足
7. 不吃肉的原因
8. 許你生機的未來
9. 邁開健康的腳步

其他分享：

1. 回歸
2. 自校十周年特輯：細說自校緣（二）
3. 海鷗瞭望塔
4. 松鼠報告板
5. 附錄：簡樸生活營紀念集

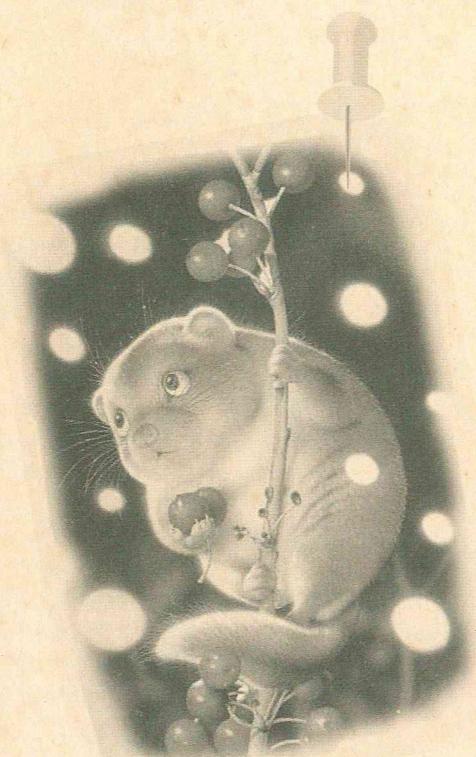
《何謂吃得自然？》

綜合搜集得來的資料，吃得自然簡單來說，就是吃自然的食物，包括五穀、豆類、蔬果，而且不吃肉類、海鮮、罐頭快餐等加工食品。嚴格一點，就連奶類食品如蛋、芝士、乳酪、鮮奶等也不沾口。

最理想的自然食物要有“兩機”，一是“有機食物”，即是零污染的食物，不經過化肥、農藥、除草劑等污染，而且肥料必須用自然堆肥，凡是任何加害土壤的添加物，都不可使用。

一是“生機食物”，即不吃人工程程干擾或污染的食品，而應多吃沒有經過烹調動作及新鮮的動、植物，並按照正確的方式進食。人工程程干擾，包括農藥、化肥、化學添加劑、輻射線、乳化劑或各種防腐和去殼、研磨、去糠等動作，例如使糙米變白米，全麥麵粉變白麵粉等。

兩者又以生機食物最貼近自然。



姜淑惠

白鶯
海龜、清水
清水
袁家利
Peter Burwash
古風
雷久南

小樹
清水
海星
區紀復等

健康新程式

醫食同源

西方古醫哲希波克拉提斯有句名言：食物是最好的醫藥。合乎健康的飲食，攝取了，是最好的妙藥；不合乎健康的飲食，攝取了，則是最毒的毒藥。有許多證據顯示，人類頭號大敵——癌症，它致癌的因素，百分之七十至八十，源自不當的飲食。我們到處可以見到為自己權益受損自救的抗爭，卻少見為我們身體健康的權益，爭取最適當、最乾淨的食物、飲水及空氣的人。大家好像醉生夢死地把現代許多有毒的食物，一口一口送入我們的身體內。我們的生命仰賴食物的維繫，食物對於我們整體身心的健康，提供了重要能量資源。適當而均衡的食物，猶如品質極佳的汽油零件。

食物樂與懲

飲食影響健康是不爭的事實，但飲食還能影響心理及靈性，遠在古文明的中國及印度聖哲就有這種理念。他們對食物有極廣泛、深入的研究與生活體驗，所以把食物在身體層面的反應，提昇至更高的層次，由單純地供給生理需求的傳統觀念進展到食物對人類心靈發展的深度影響…

如最常見的大蒜，自古以來在食物歸屬上，屬於惰性食物，因它有害於身體及心靈的健康。雖然現代醫學科技研究指出，它有非常神奇的妙用，可以殺菌、降血壓、清除血脂肪及能夠防癌，但它，加胃酸分泌，造成或加重胃及十二指腸潰瘍卻也是不爭的事實。另外，大蒜的刺激性，還會傷害微細的組織，例如使淚腺分泌增加——流眼淚，擾亂神經及心靈的安定。

近代醫學科學實驗研究顯示：食物會直接參與腦部的工作。發現藉著所謂的神經傳導介質的化學性作用，可以參與心智及生理的功能，包括：記憶、睡眠、運動的協調性、疼痛感受、情緒變動學習能力，甚至有關事實真理的認知等腦部高級中樞的作用。譬如我們日常食用的大豆，含有豐富的卵磷脂（Lecithin），這種物質主要參與記憶力的執行又如我們選擇含高量的碳水化合物及不完整蛋白質（欠缺必需氨基酸），就會使我們的腦部陷入昏沈數小時之久。這是因為食用含量高的碳水化合物後，會刺激胰臟分泌胰島素，胰島素本身又會轉變增加腦內部的血清含量。較多的血清素，會讓我們呈現放鬆安寧，甚至昏睡狀態。

如果食物中含有較多的酪胺酸（Tyrosine），當它進入腦部後，會促進腎上腺素（Norepinephrine）的形成，它是一種令人思考敏銳，反應靈動的神經傳導介質。而精神分裂症則與攝取過多的阿金氨酸（Arginine）有關。

善淑惠 節錄自【這樣吃最健康】

數千年前，古印度的聖哲，已能體驗食物對身心有極重要的影響。藉著他們深入的內在檢視，讓我們了解到宇宙的自然規律。猶如愛因斯坦的發現：宇宙的整體表現是一種律動，它包括能量的振動及心智的律動。在宇宙中，含有各類的波動，如光波、聲波、思想波。雖然它們有千差萬別的現象，卻具有一種單純的形式——頻率。所有食物也以它們各自精微的律動，在不同的頻率波動中發揮作用，當人們攝取時，藉此影響人們的身體及心靈。

悅性食物 - 最高能量 - 優等食物（應取）
變性食物 - 變動不安 - 中等食物（斬減）
惰性食物 - 惰鈍衰退 - 劣等食物（應捨）

悅性食物 - 宇宙間最高的能量 - 優等食物

要健康就要攝取高能量的東西。高能量的東西攝取進來，我們會覺得非常舒適喜悅。悅性食物能生成最高生命能量，它表現出來的就是對自我的肯定、認識、自律、祥和以及喜悅。這種力量特別表現在我們的心靈境界中，對宇宙人生則表達出穩定、平靜、寬恕、放鬆，且不易受到外在環境的影響，能時刻保存在極高的能階及心靈的高層次境界中。

悅性食物極易消化，在體內不易堆積尿酸及毒素。這類理想的食物，包括所有水果、穀類、大部分的蔬菜（除了洋蔥、蒜、韭、菇類外）、豆類、堅果類、所有溫和的天然香料，及適度的綠茶、草藥。食用悅性食物者，通常都是長壽，不易衰老，保有充沛活力，很少罹患疾病。他們身體健康，強壯又無病，自然心情爽快，祥和，充滿喜悅。

變性食物 - 變性力量 - 中等食物

所謂「變」，就是它能夠變好也能夠變壞，在宇宙中存在著比較中等的能量，力量所及會造成不安的動作及情緒。在心靈上，會使人傾向激動、神經質、不安定、自我無法控制及不能安定放鬆。它會刺激攝取者的身體及心靈產生變動，因此取用這類食物，應酌量使用，才不至於使心靈受到刺激而變動不安。

屬於這類食物包括咖啡、濃茶、強烈的調味料、可可、巧克力、醬油、可樂、含碳酸的飲料等等。例如濃茶中的咖啡因，單寧酸含量過高，有時候會讓我們中了茶毒濃茶一喝，心跳很快，自律神經不穩定，有的人甚至會嘔吐。咖啡、紅茶、可樂、巧克力都是變性食物，吃多了會讓我們太積極，好鬥，包括鬥嘴、鬥爭、鬥性，鬥事，心理安定下來。

惰性食物 - 惰鈍力量 - 劣等食物

惰性食物是最劣等的，站在能量的提供上，它提供給我們的是最低的等級。這類食物包括肉類、魚類、蛋類、洋蔥、大蒜、菇類、菸、酒、味精、麻醉藥品等陳舊腐敗的食物或放置太久的食物，均屬於惰性食物。它會讓我們的身體、心靈完全受到支配、出現懶散、粗魯、愚笨、缺乏耐力、仇恨、昏昧、不安、以及缺乏生命力與開創力。身體機能上也容易出現倦怠，抵抗力、免疫力衰退的情形，所以我們會經常生病…

如果學校、慢性醫院、監獄、精神病院能普遍推廣這類健康食物，並且嘗試及改革，一定會有始料不及的效果。

The Diamond Diet - 蔬果穀芽飲食法

蔬果穀芽或稱四大金剛飲食法的比例分配如三角形。它的基底部分是穀類，比例至少要55%~60%以上，蔬菜佔20%~25%，水果佔15%~20%，最尖端的芽菜則包括種子與堅果類。

穀類

全穀類的好處，除含複合式碳水化合物之外，還有維生素、礦物質、纖維質，少量的蛋白質，脂肪，及多量的水分。是屬於相當均衡的營養素，且熱量相對性低，不會使人發胖…吃全類，就是愛護地球，崇尚自然，也是維繫生命健康。穀物提供人類主食，切勿以十二~十六斤的穀類去換取一斤的牛肉，用大量的穀物飼養家禽家畜，再回過頭來喫肉、吃乳製品，如此既不經濟也不健康，同時也會破壞環境。

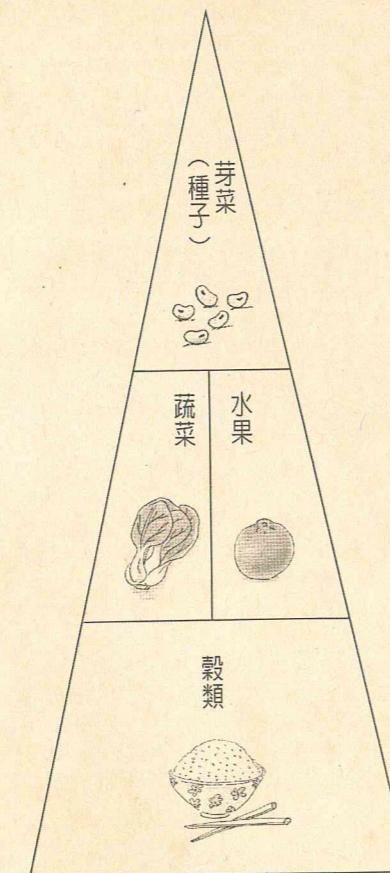
蔬菜

蔬菜裡含有豐富的維生素B群和鈣質，而且鈣的含量遠比磷還高，它還有很多的纖維素，酵素。更重要、更可貴的地方是在它的葉綠素，它等於蔬菜的生命。植物的葉綠素是植物的精、氣、神。有了這個東西，就能發揮淨化、再生、回春的功能…其實蔬菜最好是生吃，因為蔬菜本身已經非常滋養，它質地很嫩，經過一百度以上的高溫煎炒之後，會受到很大的傷害。

水果

水果是自然界中最優質的食物，沒有任何食品能像水果提供我們在攝取時的喜悅與祥和感…水果著重本地

當季所產。當它飄洋過海經過貨櫃幾個月的載運，很多營養素已經消失。進口的青菜水果有時候整個被泡在福馬林裡保鮮，所以進口的東西一定要去除果皮…水果最重要的是水分、維生素C、維生素B和一些礦物質…我們應該尊重的生命，而尊重它就是要新鮮、成熟、生吃。所以水果不要買很多放在冰箱裡，這樣會失去新鮮也不盡理想。



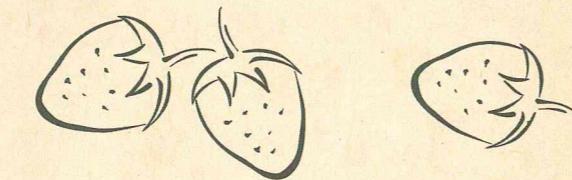
芽菜（種子）

因為種子、豆類、穀物當它沒有發芽的時候，它是一種靜止的狀態，也就是它在睡覺、休息，它的能量很低。所以我們把種子、豆類、穀物浸泡，然後讓它發一點芽，這樣就是一個新生命的開始…在發芽的過程中，可以學習到很多事情…

它冒了芽，長高了，在觀看它生長的過程中，我們心裡頭會起很大的變動。因為它的能量會傳來給你，你會找到人的生機。因此一定要親自種植芽菜，可以看到自己生命的重新點燃。

* 標題及分段標題由編者所加。

* 姜淑惠(1999)【這樣吃最健康】，
台北：圓神出版社有限公司



自然吃自然做

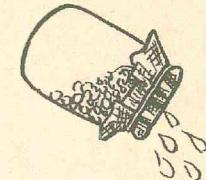
自己發芽菜

方法：

(1) 將豆或種子洗好，放入一個開口玻璃瓶內（有色玻璃更佳），浸水4-10小時（視乎天氣及不同的種子而定，通常種子體積越小，浸水時間越短）。種子佔玻璃瓶內的容積不能超過10%。



(3) 把瓶倒轉成45°角放在陰涼通風的地方。每日2-4次加水倒水一次，浸一兩秒鐘已夠，把水倒至不再滴水，放回原位。



(2) 在瓶口用橡筋紮上一塊紗布或尼龍網，倒去所有水，直到不再滴水為止。



(4) 約4-7日後可食（視乎天氣及不同種子而定）。



轉載自《素食是快樂的泉源》香港素食學會印贈

蕃薯的滋味

白鷺

blackcat_sy@sinagirl.com

鍾情於蕃薯，始於兒時。

童年時，每次回鄉探親，家人總會煮蕃薯作早餐。這種蕃薯，不能挑大的，應選細小如腰芒；越小越甜，沒有根絲。連皮煮。將熟時香氣四溢，吃時以手除去薄皮，軟滑清甜，回味無窮。區區一味蕃薯，廣東人喜歡切片炸之或煮糖水。閩南人卻有多種烹調方法。

其一：清煮。如上述，小的連皮，大的去皮切件。以清水煮之，如廣東之蕃薯糖水。分別在於，閩南作法不另加糖及薑，享受原味清甜可口。

其二：煨熟。過年過節，農村人喜以大鑊大灶煮蒸，於是柴火旺盛，此時，我們小孩總喜歡把三數十個蕃薯掉入灶中，待炊事完畢，便以火鉗，撥開柴灰，取出黑實的蕃薯，放到園中圍坐享用。吃完後，往往沾黑了手和臉。稚子天真，誰在乎呢？

其三：炸薯泥。此法有別於廣東之炸片式。作法頗複雜，有違吃得自然的原則，但烹調獨特，不妨一知。先把蕃薯煮熟，然後壓成泥狀，再加入粘米粉搓揉成粉團，或圓如橘子，或橢圓如黃帝蕉，然後炸之。香口可口，作賀年食品。過年後若有剩餘，則拿來煮米線。甜咸混合，其味雖怪，但亦可口。

其四：曬乾片。削成薄片或條狀，置於陽光下風乾或曬乾，成為“蕃薯片”或“蕃薯條”。儲藏作後備糧食。有多種煮法，可清煮、較普遍的是伴粥或飯。我別創一式—加麥片。

其五：製粉。製法不詳，其作用如鷹粟粉，使食物黏在一起。

近年親人已搬到市鎮居住，不但以石油氣爐代柴灶，過年糕點亦多買現成品，已難吃到鮮炸的薯泥，煨蕃薯更不用說了。但街上卻多了煨蕃薯的小販，風味始終難及。有一年回鄉，路經某沙灘，看見幾個小朋友圍著冒煙的乾草堆，細問之下，原來他們在煨蕃薯，我口涎頓生，向他們討了一個來吃，孩子們甚是慷慨，那個煨蕃薯令我終生回味。

總覺得香港的蕃薯味道不堪，可能水土不同，不是太多根，便是不夠甜，所以甚少購買。近日喜獲一有機農夫相贈蕃薯半公斤，即天天清煮作早餐。其貌不揚，其味卻極棒，“薯不可以貌相”也。一友人在街市擺檔賣菜，經常以賣不出的蕃薯相贈，它們往往比能賣得出的蕃薯更甜。與自校家長青樹間談才知，原來蕃薯放得越久越甜，所以剛買回來的蕃薯最好放一兩個星期，待“出糖”後才吃，味道上佳。

說來奇怪，北方人叫“蕃薯”作“地瓜”，而閩南語和廣東話皆稱作“蕃薯”。“蕃”即外來的東西。翻查辭海，找不到“地瓜”卻找到“蕃薯”，但卻引去另一名稱“甘藷”。原產地為中央亞美利加，明代時引入中國，“供食用或製澱粉，莖葉嫩者可食”。怪不得台灣有道菜為炒蕃薯葉，而閩南人卻以它作為“豬食”。蕃薯滋味憶無窮，前人智慧尤可嘉。閩南人在糧食短缺的時候，一味蕃薯創作出多種食法，救活了不少人命。如今這種最粗的糧食，在五味令人口爽的富足社會，漸為人淡忘。卻是我的至愛，故作此文，以紀念之。

「用中國傳統哲學說，一切事物，都可視為陰與陽兩個力量的互動，平衡。」

陰，可以類比作“月亮”，性質輕、軟、清涼、濕潤。

陽，可以類比作“太陽”，性質重、硬、熱燥，乾燥。

故此，每個人的體質，生活方式，某程度上，都傾向陰或陽。學習健康飲食，應瞭解你的身、心狀況開始。然後，才是認識食物的特性，這麼一來，食物就變成身體的好幫手了。」

摘錄自黃偉德【吃的自然的吃】

過去，我很愛在山間靜賞野地的花，每當專注而寧靜地凝視一朵朵長於山野路旁的小野花時，總覺得花也在對我微笑或說話。我與花之間常有種美妙的交流感覺，而每朵花似乎都透著不同性格之特徵。那時很相信氣功之所謂採花之氣，亦深明白古來栽花養花之能怡情養性是什麼一回事。

想不到，原來花也能製藥，而此之為藥，並非花之有形軀體，而是花之無形訊息。做法是把花浸在陽光下的清泉水中，浸一段時間，於是花之訊息便進入水中，不同花就對治情緒上不同的問題。

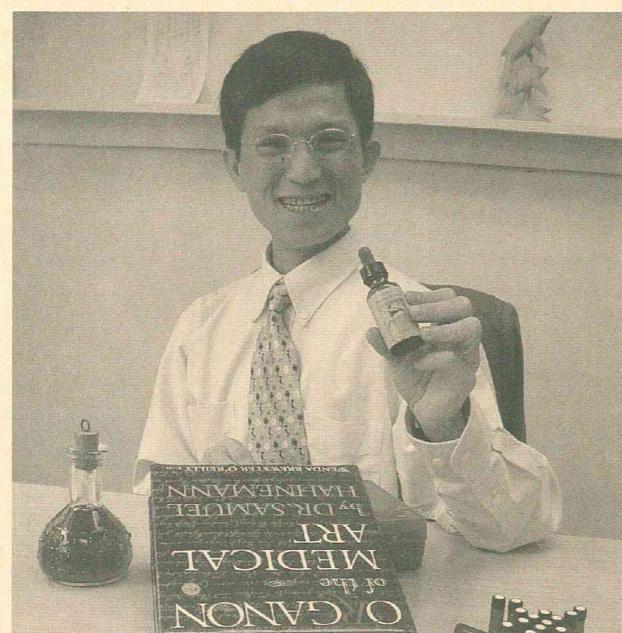
(清水)

這都是上天給予的啟示，是上蒼的特別關顧。

自幼被即濕疹與哮喘病魔纏身，甚至因此而幾乎輟學的黃偉德，輕描淡寫地開始向我們道出他的故事：

德：病得厲害，自小家人便帶我看過很多中、西醫。讀書至大學時，開始接觸許多綠色和環保思想。勉強畢業後，那段時間身體差得不能工作，幸好還能看書，於是讀了許多醫書，想幫自己。後會做過兩年會計工作後，去了健康食品店做市場、行政管理的工作，一邊做，一邊又在想，其實自己真正想做什麼呢？那時已經有想過做自然療法醫師，亦想過再做商界行政工作。可惜自己的病情又反覆。於是又激發自己想：究竟生命上有什麼問題，上天給予我什麼訊號？

終於做了4年後，辭職獨自去了沙巴背包旅行。旅行途上遇見許多不同的人，也給自己一些啟發。最記得有天在沙巴森林裡，獨自走到一個瀑布旁，把腳浸在水裡，就在那裡靜靜坐了一段時間後。離開時，(心靈)就像被清洗了一樣，有種啟發，心裡也開始肯定自己的選擇和決定，就是要做自然療法醫師幫人。好奇心，發覺決定後，原本想的困難似乎一一解開。回到香港後，就有許多助緣出現，發現這心願並非不可能，於是99年初去了澳洲讀古典順勢療法。



問：你說在沙巴雨林裡的瀑布得到啟發，可否詳細一點說說？

德：95年生日時，好朋友送了一套講述佛陀，由手塚治蟲繪畫的漫畫書給我。我那時不太會看漫畫書，而朋友則說那會適合我看，於是看了一些。96年時，認識了一個德國來的醫生Dr. Till Muenzeheimer，他本來是西醫，又在台灣讀過中醫，後來practice時卻就中西藥物都也不用，只用斷食，配了點點的氣功。他在香港住了幾年，我便跟他學斷食，他離開香港時遺下了一本書，是Hermann Hesse的《Siddharta》(中譯【釋達多】或【流浪者之歌】)也是佛陀的故事。去沙巴時的背巴裡，就放進了這本小說，小說中的主人翁最後在河流邊開悟。我在沙巴時，一個人走上山在瀑布旁坐了一段時間，尋求一點啟悟，下山時的感覺就像書裡的主人翁，知道前路該怎樣走了…

雖然那時剛巧香港浸會大學亦開始有正規中醫課程，但我最後還是決定要離開，去一個完全新的環境中學習，因覺得做醫師並不只是知識上的事情，而是首先學習如何處理自己的生活。

問：自然療法內有這麼多種方法，為何專攻順勢療法及使用花藥？

德：因為順勢療法(Homeopathy)是我較認同的醫學概念。西方的自然療法體系裡包括三大方向：一.營養學、二.草藥、三.順勢療法。前兩樣我也略曾鑽研，但總感到不足。自己經歷過很痛苦的時間，知道情緒與健康的密切關係，而處理這個問題，順勢療法和花藥則有較全面的照顧。順勢療法相信人是一個整體，當身體出現某些症狀，例如出現高血壓、焦慮，可能是因為他對工作太著緊，於是用藥便會針對這情緒…當然也有其他方法，如禱告或在大自然裡生活。但能吃下肚的藥物中，順勢療法和花藥療法就是最貼進核心的了。

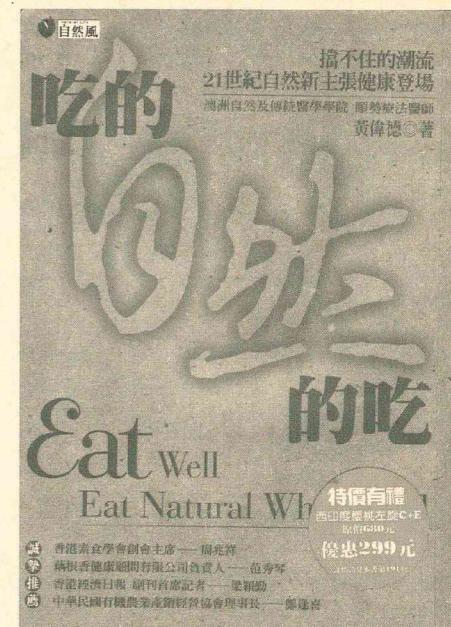


書名：吃的自然的吃
作者：黃偉德
出版：自然風（台灣 2001）

「素食生食未必是天然。我想，天然食物有幾個簡單的指標：」

1. 耕種時，少放化學殺蟲劑、除草劑、生長激素、化學肥料（簡單來說叫“有機種植”）。
2. 不要基因改造品種。
3. 食物儘量保持完整。
4. 食物從泥土上到你廚房，儘量少加工。烹煮上，不要過度加熱；不要輻射處理；不要過度打磨；調味上，不要用化學提煉或合成的。
5. 烹調食物時只用適當的溫度，配料。

“天然”是有程度之分，但沒有絕對天然，也沒有絕對不天然。」



黃偉德個人資料

一九九三年畢業於香港中文大學工商管理系，曾在健康食品店擔任市場營銷行政及輔助治療工作多年，後負笈澳洲 Nature Care College of Naturopathic & Traditional Medicine 修讀古典順勢療法並取得專業文憑 (Diploma of Classic Homoeopathy)。回港後開業行醫，現在是香港寥寥可數的華人自然療法醫師。應香港素食學會等團體之邀，常主講自然療法相關課題，亦在各大報章發表文章，分享自然療法種種。同時亦主辦多個《貝曲花藥》課程，教授專業知識。

原野生機午餐聚談—自然療法

日期：7/26 (六)

地點：西貢大網仔5號燒烤場（賽馬會青年戶外訓練營側）
由西貢乘94號巴士前往

時間：12：30 - 2 pm 自由生機午餐時光
2 - 5 pm 分享時間

嘉賓：順勢療法醫師黃偉德

內容：上半段時間可攜自製生機食物同來分享，交流飲食心得，互相學習，享受悠閒的野餐時光，分享美味經驗；亦可於自然教育中心內自由參觀，其樂無窮。下半部請來了順勢療法醫師黃偉德，與我們分享有關自然療法、貝曲花藥的理念與方法。

截止：7/7 (一)

報名：請致電清水

費用：自由捐獻



「追尋健康的旅程，由你愛惜生命對自己的
身、心、靈負起全責開始。」

黃偉德《因為花藥，我學會了愛》

例如最近有一個病人，他來時有消化不良和便秘，可能一星期只去一次廁所。來到這裡，回看他整個生命，原來從小他父母管教太嚴，令他自信心非常低，很怕見人，還容易暈等一大堆問題。我分析整個個案是由於管教太嚴厲令其自信心低落，但他卻慣常將情緒收藏，不表達不發洩，肚“谷”著的消化不了的，就是自己的氣，於是給了一些順勢療法的藥給他。兩星期後，他回來告訴我，他的情況好轉了，並已經搬出來自己住了。這是想了許久而未有實行的事，而且他的心態開始轉變，覺得從前那些同樣有慢性 depression 兼消極的朋友也不想再見，開始報讀一些很想讀很久的課程等…這就是做順勢療法最開心的東西，可以看見人生命的轉變，並非只是身體上不適減輕，而是整個生命的轉變。

問：你覺得自己是否像心理醫生多一些？

德：上帝造人，一個生命就是一個身心靈整體，只是人把身心靈分割了。（笑）

問：那麼貝曲醫生的花藥療法呢？

德：貝曲醫生花藥療法的哲學是 spiritual 一點的。「順勢療法」認為，所有疾病不適 vital force (生命力) 的失衡而致，醫生就是找當的藥物去平衡的這生命力，讓疾病徵狀消失。花藥概念則說，所有病是大自然給我們的訊號，說你現在生命並不是最愜意最舒服，要提醒你去反省。例如一個愛尿床的小朋友，其實可能他是有不安全感，膽小等。若然解決了這些心理上的問題，他便會自然沒有這些身體毛病了。像這次肺炎事件，當香港人學的要團結，而不只是罵政府而是自己也開始做一點東西，香港就開始退燒。

問：其實你在澳洲讀書時，是有什麼特別加強你的心志或是困難？

德：我讀的學校，約只有二千多人，我去讀時年紀差不多三十歲，算是年紀較輕的，我有的同學已經 50 多歲，大多是把自然療法看成第二事業，他們對醫學、行為的熱誠都很強，這是一個很好成長環境。學校並不

只注重學術訓練，很著重全人的培養，學院內有機素食餐廳、有專門圖書館、多位輔導員、很多人的個人成長課程、瑜伽、氣功、冥想課程都有，校長本身也是個自然療法醫師，照顧學生時，也是全方位的。

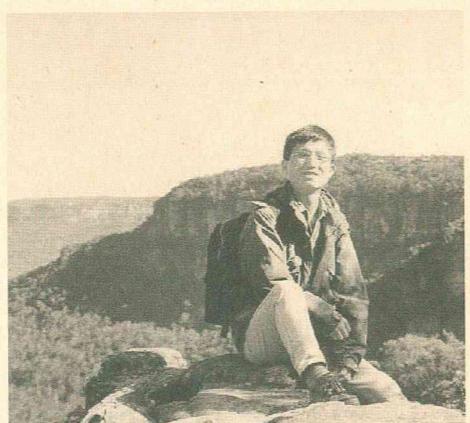
然而，在將畢業時，心裡也有擔心，因為我們走的路與一般西醫很不同，西醫是畢業後，已鋪好路，有整個既有構架去支援，有醫院僱用，是一條安穩的事業路。但我們就不同，我們畢業後，沒有醫院診所會聘用你，要自己開業，挑戰很大，要面對很大的壓力，醫治病是對另一個生命負責，經濟上、法律上、能力上都有壓力。

問：後來又怎樣衝破這些？

德：後來提醒自己，我們醫人，其實是幫助他去學習，並非健康的買賣，而是將責任回歸給病人自己，我的位置只是提供專業知識，以及協助他自己去瞭解究竟自己問題出在哪，可以怎樣做。痊愈與否，不在我控制，是上蒼安排，也是病人自己的選擇。

問：自然療法的哲學是怎樣的？

德：一. 相信大自然自愈能力，這大自然也包括人自己的身體，也包括陽光、空氣、清水、運動、休息、愛心，這一切大自然中的東西也可幫助我們，而非人類強施進體內化學藥品。二. 要尋找病因，這病因，並非就是像現在非典型肺炎找出的冠狀病毒，而是去找到更徹底的源頭，如是否現在的生活模式、生命態度出問題，三. 著重整個人的身心靈治療，而非割裂的。四. 用溫和方法，沒副作用的，沒傷害性的。五. 不只開藥，而是幫助你瞭解病給你的啟示。六. 著重疾病的預防，往後的保健。



整個訪問在黃醫師要按時出診下而結束，但他已答允為自校朋友繼續未完的分享和交流，詳情請看頁七。

最先把花藥仔細研究分類而成一醫藥體系的貝曲醫師 (Dr. Edward Bach) 原來已是百多年前的英國人，亦是他的故事啟迪黃偉德以此作行醫的信念。通過黃偉德，再認識更多關於花藥，自然療法等，讓我更深刻地感到自然之神奇與奧妙，我們所能知道的太少了但感到無比的富足，因為，我們仍與自然同在。

(清水)

離開黃偉德的診所之後，清水有點擔心這訪問的內容不貼本期的主題，因黃醫師說現在已不想在吃的問題上鑽，所以談話最後以他個人經歷和自然療法為主。我沒清水的擔心因深知貼不貼題還是要看編輯的小技巧，(最終我只讓它 25% 貼題！) 反而黃偉德說不再圍於吃的取向卻令我深思了一會，一般人要吃得自然已不太容易，若再超越“吃的自然”，又會是什麼“吃”的境界呢…

(海龜)



我為你祝福。

我把祝福藏在…



野花



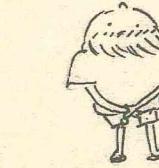
微風



陽光



白雲



裏



都偷偷送給你了！收到嗎？

自給自足

我的生活真是簡單得沒法再簡單，
種菜和賣菜。
種菜是跟天氣打交道，
賣菜是跟人打交道。

袁家利（大地農場主人）

我們的文明一直指導我們離開自然環境生活，我們對天氣和自然環境的敏感度慢慢退化，當我們企圖一面種植食物，一面希望順應自然，很多時會讓你吃盡苦頭。跟人打交道就更不用說，大家的經驗都夠寫一本書。也是因為這樣，農事人事俱忙（幸好不是這個亡）我沒有在承諾的日期交稿，累得清水追我的稿。

由最初學有機耕種到今天希望自給自足，這條路很短又很快。不過這裏先小人一番，雖然我覺得由有機耕種到希望自給自足是一種認知上的進化，但我絕對無意批評有機耕種的虛偽。因為自給自足的生活，也不是一件甚麼清高和大不了的生活，大概是你喜歡蘋果我喜歡橙這種分別吧。不過，若果有人推動有機耕種，又或者以有機耕種謀生，對外說的理念不知幾高，可是這些理念最後不過成為自己所賣的有機產品的附加值，我會覺得這種人多多少少是一個騙子，將有機耕種變成一個騙局，一種騙人的手法。

我認為有機耕種，是一種種植的方法，
大概是要求自己對生存環境負責任。
生產食物同時要兼顧生態環境。

所以有機種植方法沒有定式，隨時地和文化而改變，不過大原則絕對不可以更改。問題是，做到那一種程度是為對自己的生存環境負責任？不用化學肥料和除害劑是不是負責任？我進一步保育泥土會不會更好？然後，發展一些技巧和工具，減低自己依賴用機器，燃燒石油為動力會不會再加分？我的路就是這樣發展開來，因為自己承諾了反省我與大自然的關係，你自然會發現，自己所謂對大自然好的行為，怎樣也不夠抵消你對大自然的破壞。最後我可以見到的，便是一個自給自足的生活。

自給自足的生活很難實現和實踐，因為我們的家裏放了很多不等用的東西，我們的生活有很多不等用的物和事，而我們認為那些是必需品。我覺得沒有了電視可以生活，但沒有書就很難了。沒有一間屋沒有問題，夜來一場風又怎樣？總想在風雨飄搖的季節不必夜裏坐在床上守夜吧！實踐自給自足有一個大前提，便是現在的生活資材，在那裏可以找到替代？



我現在的方法是從新考慮那些是真正生活必然需要的物品，細列家中所有，原來可以將大部分的需要減了一半。好了，人人都像我一樣的時候，我們開始動搖了資本社會的根本，我們在反消費。更進一步就是，減無可減的物品，是否一定通過金錢去換取？以物易物可不可以？這裏說的以物易物，不等於我提議用我生產的作物跟你換一件衣服，而你向我索取等同於二百元的作物。你可以重新界定你所生產，所擁有的物資或技能，然後換取你需要的事物，不必要將一切先定一個價，然後換算回等值的物品。

你將會發現，這種不以金錢為兌換單位的交換，人與人之間的生活互相滲透，不是你去超市買東西，不必知道貨物的生產者，不必要跟收錢的打招呼。當我穿上一件你一針一線縫製的衣服，我會很珍惜這件衣服，我知道我種出來的有機作物，滋養了你的心靈，你的心靈，給我裁縫了這件衣服。我正在跟身邊的人開始這種關係，你可以坐在你的沙發上拿著電視的遙控器表示懷疑，我祇是做一些，很個人的小事，不必關係社會正義甚麼偉大的論述，但正如你邊吃漢堡包邊看電視得到生活滿足感一樣，我覺得，我非這樣做不可，要不然心裏難過，活著無奈。就是這樣，從自給自足的終點，我可以看到其實它為我指示了反消費，重拾生活的可能，而整個過程，對一個農夫而言，就是用對自己，對交換者，對大自然最好的方法種植作物。

有機耕種已經是一個被污染了的名詞。
當我朝自給自足進發，
我發現了一個更好的名詞，
就是：Low Impact Life.

當然，我沒有把握保證，我的生活可以百分百自給自足，也不是百分百可以放棄金錢，然而何必呢？如果我們真真正正向自己和地球負責。

我相信唯心造物。

不吃肉肉的原因

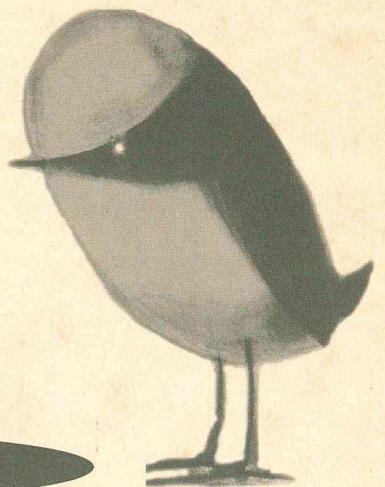
節錄自Peter Burwash著，雪莉譯，【身心靈 完全健康手冊】百善書房

我有個朋友曾是獵人，他告訴我他為什麼不再捕殺動物的原因。

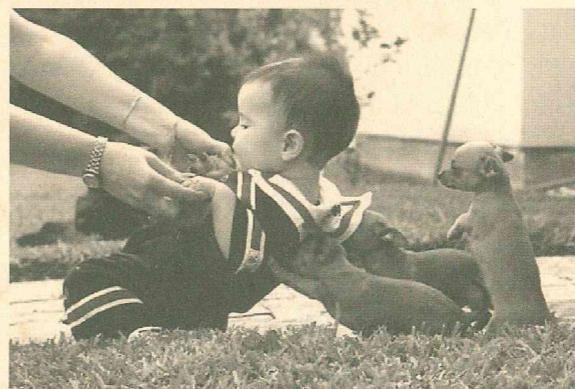
有一天，他帶著他七歲大的女兒一起去打獵。他往天空射了一槍，扛中了一隻小鳥。他女兒發現這隻小鳥的口中仍含著食物。她問爸爸為什麼會這樣。

他說：「牠大概是要把食物帶回家，給牠的小孩吃吧！」

他女兒嚇了一跳說：「爸，你打死了別人的父母，是嗎？」



我們人類用一些方式去管理動物，但那不表示我們有權利剝奪牠們的生命。若我們把地球視為是整個人類的家，那麼動物也是這家中的一分子。



小孩子要比大人們更愛護動物。
看看我們的玩具幾乎都是動物玩偶，
我們就可以明白。

小孩子對於動物王國，
遠比對神秘的成人世界，
感到親切許多。
動物在小孩的心靈內，
總是有著一幅溫暖的景象，
動物對於他們有著不可言喻的吸引力。

蕭伯納曾說過：「我的遺囑說明了葬禮的執行方式，我不要送葬隊伍，而是要成群的牛羊，成群的雞鴨，以及結伴的魚類，帶著白圍巾，以尊敬的心情，送走這位只嘲諷同類，而不會吃同類的人。」



參加過自校活動的朋友，對生機午餐一定不會陌生，許多「過來人」都難忘那清新的口味、怡人的環境、七十年代席地野餐的格仔檯布、講開又講源源不絕的餐前話題、簡單而靈性的感恩時刻…

這個自校飲食傳統從何說起？為何如此？有何趣事？

92年，自校前身「綠色小學」的原創人周兆祥博士正致力推介生機飲食，我們一眾大朋友同受薰陶，逐漸轉向，並在營期內提倡素食，這該是前因吧！93年自然學校組成，承先啟後，我們繼續推廣生機飲食，在往後的自然旅程（最初叫「輕鬆闖天涯」）正式安排生機午餐，並且成為每次旅程最多知識、概念傳遞的一節，如今已成自校朋友們進餐的默契了。

「有機」與「生機」二詞最使人混淆。有機（organic）指食物（包括動植物）的生產過程不經化學污染（化肥、農藥、污水、基因改造等），食物的成分質量天然，對人對大地有益；生機含義更仔細，周兆祥（1993）說：「生機飲食指非動物性食物（奶類產品和雞蛋也是動物性的），也不吃人工程序干擾或污染的食品（包括化學農藥、化學添加劑、輻射或急凍保存的在內）。盡量以新鮮的植物，按照正確（符合生理自然規律）的正確方式進食，包括未經煮熟的食物」如此說，生機食物不但是沒有化學污染的食物，而且更講究進食的順序，盡量生素食。

不過，照生機定義，有理說不清，更難教參加者一起準備，所以多年來我們放寬了起點，寧取其精神—自己動手做（DIY）、少污染、少烹調、少包裝、齊分享、重感恩，希望能由淺入深，廣為推行。

由於食物跟健康跟環境的關係，錯綜複雜，現代飲食文化又有許多既成的錯誤觀念（人必須吃肉、熟食比生食好），所以我們通常會在開餐前來個「食物課」，透過問答、話劇、唱歌甚至布偶劇演繹「有機」「生機」、現今食物的一大籠問題（成分、添加物、基因改造）、生物鍊、有助消化的食序、垃圾分類、有機肥料的價值與處理、感恩回饋…。02年一次「道在自然中」的生機餐，我們試過和大地行者（自校導師班的學員）不知不覺談了兩小時才開餐！最簡短的一次也要30分鐘。雖然如此，卻使用餐的大人小孩對飲食有新一番的體會和學習，十分值得呢！事實上，肚餓是世上最好味的食物。

10年來的生機午餐，我們累積了不少食的經驗，也親歷無數趣事美事的發生：有孩子第一次吃到完整一隻蘋果（以前均由工人切細供給）；導師大樹和參加者分享「you are what you eat」後猛然醒悟（覺得多年來知道食素合情合理，卻礙於習性未有徹底改變，有時帶完生機餐後回市區便買肉食吃，感覺很壞），改為吃素，他又因此刺激了另一位導師小樹轉而吃素（她思想見義當為，連大樹都能，自己為甚麼遲疑）；有六年級學生含辛茹苦揹四支1.25升的家製五花茶上山分享，既滿足又成功；大人小孩難得在山野用餐後「碌草地」「爬樹拍照」；堅定小狗教大家回家分別咀嚼30下肉和菜，使人感受兩者味道後大受啟發；也不少得許多會員好友——彗星、青樹、芳草、葉子等給生機餐添上的姿采…

為了自己的身心靈，為了過幸福的生活，為了大地母親的健康著想，我們有甚麼理由停止「生機」下去？進食看似是唯物的事情，卻受著許多有知無知的觀念及習慣所影響。我29歲方才發覺少時受父母飲食習慣（味濃量多）影響之深，婚後與妻的飲食不同而暗自思量，慢慢摸索兩人今後的飲食道路。如30歲前選擇飲食的責任歸父母家人，那30歲後的責任該自己一力承擔吧！

把過去十年自校的生機實驗看成是一道請柬，我們相約的盛宴，將以無數充滿生氣能量的食物佐膳，那裡有廣闊的綠茵，慈慧喜悅的來賓，健康怡然，懇邀赴會。

skylauhk@yahoo.com.hk

邁開健康的腳步

當我們決定要改善生活習慣時，往往第一步最難，不知從哪開始。一旦開始第一步，第二步、第三步就輕鬆多了。以下就從飲食的改變及自我心理的調整為例來說明：

飲食習慣的改變

第一步：從最容易的做起。每天中餐或晚餐增加一碗有風味的生菜沙拉。以自己喜歡的材料開始，不要勉強從最不愛吃的開始。改吃一部份糙米和全麥麵包；葷菜少用一半（雞、鴨、魚、肉、海鮮）。增加蔬菜、豆類和穀類；油、鹽、糖減少用量。

第二步：也許是一星期、一個月或一年之後，葷菜再減一半，改吃糙米和其他五穀雜糧。不再用白糖、白鹽，改用紅糖、味噌（Miso）或Brag牌 Liquid Aminos調味。一天三分之一飲食為生食新鮮蔬果。

第三步：完全以五穀雜糧，新鮮蔬菜水果為食。一天50%是生食新鮮的蔬果。

西久南
摘錄自《回歸身的喜悦》
琉璃光出版

身體排毒的各種方法，依自己的身體的需要配合進行、回春水、精力湯、小麥草等，可依自己身體的需要加以補充。

自我心理的改變

我們的人生觀、自我看法及信仰和健康有密不可分的關係。

第一步：是認識自己，覺察哪些看法是對自己有益，哪些是障礙自己的，同時並採取積極的態度，多做有益自己和他人的行為。譬如當人家批評我們時，我們反而積極的去鼓勵他人；當我們生病時，積極的去救命（放生）。

第二步：是採取不同的懺悔方法，將心的污染排除。任何不是出於愛心的所作所為，即是污染。對象也許是人、動物、蚊蟲或是事情或自己。步行懺悔是最簡單的開始，但效果經常是意想不到的好。心的污染減少時，心情會改善，做事情也順利，「運氣」也會改好。

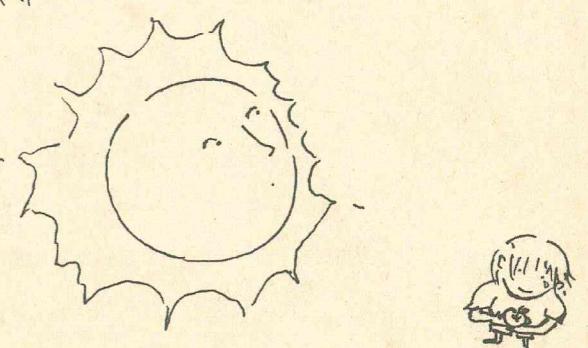
第三步：是深入探討人生的目的，尋找讓我們振奮的目標。我們會發覺利益大眾是最開心的，這個目標不僅是短暫的，還要能夠長久、徹底的利益眾生。如此，我們自然會朝解說之道、菩提道上邁進。



讓你的餐桌成為祭壇，桌上那些林野間純真無邪的生命，是拜祭人心中更純真無邪的牲禮。當你殺死一頭獸時，在心中對牠說：

「殺死你的那個力量也會殺死我，我也將會耗竭。
因為將你送到我手上的法則，
也會將我送到更有力量的手裡。
你我的血，不過是滋養天堂樹木的汁液。」

而當你用牙啃蘋果時，在心中對它說：
「你的種子將會活在我的身體裡，
你明天的嫩芽將會在我心中茁壯，
你的芳香將會是我的氣息，
你我將一起歡欣度過所有的季節。」



節錄自黎巴嫩詩人紀伯倫之《先知與先知的花園》



1月號主題說「頓」我們曾經請了自校導師小樹對談那時正值她準備離港往內地遊前夕，原本打算離開一年頓一番的她，幾個月後提早回來了，想了解她提早回來的原因嗎？

(一) 回歸，回饋

別了，香江——
為了延續不變的信念，
希望所有人活得開心快活，
一股衝勁驅使回到祖國奉獻，
是骨子裡那份原始的心在呼喚，
抑或在這營營役役的生活作一個休止符，
不得而知，
反正希望頓一頓。

但是一場疫症的發生，
令我更認清自己的需要，
根依然在香港！
希望為她好好的做點事。
現正努力完成夢想，
希望大家一起努力共創理想！

在此希望有一篇文章與大家分享：

「在這個簡樸生活運動，個人與社會應回歸生活意義的起點，真誠地面對自己，以欲望與身體為原初的意義場域與動力，回歸到心靈與自然相遇的純樸之境，正其心，誠其意，進而用豐富的文化活動和藝術表現來薰陶並開展此一意義動力。此外，並需回歸自身的溝通能力，回歸仁愛與同理心，並透過外推進行溝通行動，達成共同有意義的社會生活。」

節錄自【簡樸思想與環保哲學】中國哲學會沈清松主編
立緒文化事業有限公司

(二) 文明污染

文明就像疫症一般在侵蝕我們，只要你在大陸偏遠的山區一看，整個山頭、河川都是七彩的玩意，不是芬芳撲鼻的花朵而是文明的產物——膠袋，它不單令大地窒息，更令心靈變質。在這個經濟發展、物質文明的年代，有誰會去理會它背後隱藏的危機，因為眼前的吸引對他們來說是最吸引的。我不禁問：人民有否關心過他們的山河？同胞告知：大陸就像暴發戶一樣，根本來不及纖體，

人們就要設法子養肥她好賣錢；當然她亦樂於接受，因為她從來未嘗豐滿的滋味為何？眼前一幅幅真實的個案倒教我感覺惋惜，中國同胞富有了，他們不惜揮霍去證明自己的身份地位，也不理會它的用處。眼看一些小數民族依然保留著傳統的文化，都為之雀躍

只是為了生計文化已變得商業化當中有著背後的故事。曾幾何時一個遊子尋訪到這個世外桃源，深深被她的湖光山色及文化所感動，村民亦為自己的樂土而引以為傲，這是一個惺惺相惜感性的交流。遊子回家後更樂於與人宣揚這遍淨土。

日子一天一天過去，遊人逐漸逐漸增多，這裡已成為旅旅景點，村民仍舊以一顆純真的心待之，奈何遊人不同了，他們只是把這裡變成一個玩意，任意糟蹋她，污染她，更傷了村民的心！

日子依然要過，生活仍然要繼續，村民只把這裡當成為一種商業場所故事到此會怎樣延續下去呢？……作為我這一個遊人，感覺這是一個可惜，亦是一種矛盾，要祖國經濟發展，人民生活富足，更要保持這遍樂土淨化，持續發展真的殊不簡單！但幸好這裡有一群志同道合的同志，就讓我們繼續努力為這遍河山做點事，同志們！努力呀！

自校十周年特輯：細說自校緣(二)

上次說到94年我們如何首辦自然活動，還有當時令人印象深刻的孩子等。今次說說往後幾年，我們怎樣慢慢走出自己的路來。

清水

輕鬆闖天涯

最初組成的幾年，如一班年青人白手興家合作創業一樣，我們印第一批的單張，開始整理我們的教育模式——自然教育活動，首以單推一天體驗活動給兒童開始。

八個年青人（有部分仍就讀於教育學院）由每人自掏腰包六百元，以作為印刷單張、郵費及會務運作之用。開始寄發單張給學校社團，以提供自然體驗活動。初寄發單張幾十至上百份至各團體，收到些許回應電話查詢，由於那時我們的名字、概念也實在太陌生了，有些團體抱著懷疑審慎態度，甚至邀約我們先到中心會談了解後才決定是否合作，但後來回看那些在往後數年也繼續合作的團體名單，原來就是當初對我們抱持最懷疑審慎態度又需要先約會談的一類。當時合作的社工中，有持續合作了好幾年甚至保持連絡至今的！拿出當時的單張一看，非常精簡的內容，卻是八人累積幾年經驗才「生」出來的作品，經商討實驗後，一天的輕鬆闖天涯內容包括：知覺遊戲、物種追蹤、小組任務、了解鄉郊文化、手工藝製作、自然美學、林務工作、生機午餐介紹、認識地理及動植物。

與孩子分享自然

約在95-96年間，古風在圖書館看到了Joseph Cornell的「與孩子分享自然」英文原著拿來與我分享，倆人既驚又喜，原來在世界的另一端，已有前輩與我們做著相同的事！而他的理念、方法、意念，竟與我們不謀而合；況且，他已憑這理念在世界各地持續幹了二十年了！當時的香港，不要說是情意自然教育，就是自然教育、生態旅遊這些名詞，也是鮮會出現於一般學校、社團、坊間、教育團體中的。拿這書的概念、活動與其他的成員分享，大家都感到無比的共鳴與興奮，原來我們一直構想一般人看來似是抽象又不切實際的東西，已有知名前輩實踐並研究出一套使用理論來了！

一天，古風拿來了一封厚厚的大信封，神秘地著我打開來看，公文袋上印有英文 "Sharing Nature Foundation" 信封面上還有兩隻展翅的飛雁、美國的郵票，拆閱內文，除了一疊印刷資料外，還有一封以手寫的英文信，署名正是 Joseph Cornell，原來早前寄給他的信，他已收到了，並迅速給我們回覆及鼓勵！

看著那雙正準備振翅高飛的雁，心裡滿是企盼。與 Joseph 的緣從此結下，幾年後，他成為我們的顧問，我亦先後兩次前往台灣及美國（他居住的理想村），隨他學習。往後，我們給合 Joseph 的理論，亦同時發展創作適合本土的體驗自然活動來。97年，我們敲定了專辦情意自然教育活動的路線，就是覺得當時社會大趨勢均側重知識、技能而忽略情感的弊端。

教育的探索

與此同時，我們亦不斷研習關於另類教育的議題，除了研討英國夏山學校的開放教育理念，也發掘其他的另類學校，那時讀過許多不同的教育模式，如台灣的森林小學、美國的瑟谷學校、日本的緒川學校、紐西蘭的河堤邑冒險學校等。邊研討理念、方式、甚至是與孩子相處的方法、說話技巧等…亦邊在實踐中學習、反思、改進。在帶領活動時的每句說話，每個處理事情上的方法，當時均會大家一起檢討，由最初很容易不小心說了負面的話，到怎樣每時每刻都能以正面思考方式地啟導孩子、或同行成人，我亦經歷不知多少次自我檢討與不斷的練習。

有一次（許多年前了），一個天真善感的孩子看見樹下死掉的蝴蝶，傷心的問我：「牠為什麼會死？」當時我一度語塞，不知道怎樣的答案才適合那位孩子，亦因趕車的匆忙而草草回答了事。事後懊悔，為何自己的才藝如此不精？！這樣好的學習素材，也算得上是個自然啟導者嗎？！匆匆又匆匆，生命中的學習，不該被匆忙淹沒吧，該好好的體會每一刻。這些年來，與孩子同行人一起進入自然中，慢慢學會了何時用心、何時用意，又何時自然隨天意。

樹立風格

96 - 97年，我們開始確立了自己的方向後，亦開始建立自己的文化。所謂文化，是說我們帶領的情意自然體驗活動之原則：

1. 不以知識主導，而以情意誘發為先；
2. 少說教、多體驗活動，經驗分享；
3. 尊重孩子為獨立個體，敬仰自然為老師；
4. 每次均是無污染旅行、方式，帶走所有垃圾；
5. 以生機食物作午餐，並著重帶出吃得生機自然之信息；
6. 每位新來者，皆有自己之自然名稱，並以此相稱；
7. 不使用擴音器帶領活動等。



streamgrass@hotmail.com

情繫大地十載感恩
之
金秋拾趣行

春去秋來，不覺已十年！思前想後，當如何與廣大的自然朋友有意思地紀念慶祝一番？靈機一閃，豪氣點，不如徹底環遊香港一周，與香港大地情根深種…

一趟 與大自然結盟 共歷山野情趣
漫遊境內五極 為推廣自然教育 前所未有的



10日9夜 步行籌款

日期：2003年10月10日至19日(五至日)

路線：北潭凹(起點)→接行麥理浩徑(選段)→接衛奕信徑(選段)
→港島徑(選段)→南丫島→鳳凰徑(選段)→大澳(終點)

山嶺順序：牌額山、雷打石、雞公山、馬鞍山、坑山、紅花嶺、大東山、鳳凰山等
步行距離：約100公里

特色：著重體驗自然、享受旅程；珍惜山友情緣，晚會分享；參與不拘多少，質重於量。

參與種類：全程(連續10日9夜)或部份(一起)

參與形式：隊制(2-5人)，需自組支援隊

詳情請看本會網頁，查詢可致電清水。

* 秉承自校隨緣、質樸的宗旨，步行籌款不設最低籌款額，更非競賽性質，而重人與自然之交流。

(二) 自校十週年logo設計比賽

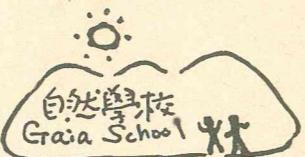
主題：圍繞自校十週年，自然體驗為主的logo設計

參賽資格：曾參加自然學校活動 6-12 歲小朋友

參加辦法：將參賽作品畫在一張 A4 大小的紙張上，郵寄或於親自遞交自校導師
截止日期：31/8/2003

公佈：獲獎名單將於下期自然清音內刊登，及專人通知。

* 得獲作品將制成絲網，於十週年慶典活動時，為參加者印制T-shirt及手帕。*



一次深刻體會自然 簡單過生活的機會
感性與知性同行 離開城市
看清自然 發現自己！

不貪求表面吃喝玩樂，而追求更真味的吃、清純的喝、善意的玩、美妙的樂…
你，是否對自然情有獨鍾？對人生細意品味？
還是對自然對人生正繼續了解探索？
一次機緣，向自然學習，與同好分享…
分享自然生命…凡有此心志者，

誠邀你同來

日期：7/4(五) - 7/6(日)

對象：成年人(歡喜自然的朋友)

對點：西貢海下

時間：第一天10:30am -- 第三天2 pm

名額：15

收費：自由捐獻

內容：情意自然體驗活動、夜行山野賞月看星、美學散步、獨處、靜坐默想、
星夜聚談(如果你想與人多分享哲學與詩、人生與理想、書、畫、生活…)
「吃得自然」漫談與體驗(生機午餐齊齊做、採野而食或斷食一餐)

第一天：集合於西貢墟94巴士總站→海下營地安頓

→附近山間進行體驗自然活動→晚餐於野地

第二天：美學散步、獨處、山林靜坐默想、夜回營地星夜聚談分享

第三天：吃得自然漫談、齊做美味自然餐、自然與心靈對話

報名方法：致電22431731清水索取表格或上網下載表格填好寄回

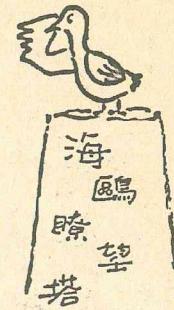
截止日期：6/28

* 要帶物品備忘，請看附件(網上或致電本會索取)

參加須知：部份時間止語 / 行前需合作準備食物 / 必須全程參加

負責人：古風、清水、海星

下季活動預告



種籽遊學社 -- 招募社員 與清水一同學習

清水姐姐最近好想多在大自然中邊看、邊玩、邊想、邊學、邊寫，又好想將自然的美麗奇趣與更多人分享。好想見得幾個同好，當然是天生好奇心十足，喜歡大自然，又時有奇思妙想的你！如果你是那種…能聽懂小鳥說話、欣賞蝴蝶舞藝、知道石頭精神、辨別樹的性格，又或你也想學習、深造…
清水姐姐不會教你甚麼，但會與你一同在自然中探索、感受、學習…

歡迎你報名成為種籽遊學社 成員！

日期：8/8(五) 全天-溪澗探索 8/12(二) 全天-追著白雲上山去

地點：西貢郊野公園內之不同路線，有山有水，有日有夜。

對象：8-12歲自然學友 (喜歡閱讀或寫作)

8/15(五) 黃昏至晚上-月夜中的自然

收費：自由捐獻

名額：8位

內容：每次都是一趟用心感受、誠意分享學習的自然旅程，通過在大自然遊學，我們一起放鬆地玩，愉快地感覺大自然，探索有趣的生命，並拜石頭、天空、大樹、河水為師，體驗學習對自然說話，說自然的話、創作自然的詩、創作詩的自然，行行、停停、看看、玩玩、寫寫……
有遊戲，有詩，有自然，有你，有我…呵呵！做種籽學友啊！就有以上機會！

報名：即日起接受報名，致電22431731清水，額滿即止。

備忘：每次帶備心愛記事簿、筆、木顏色。

* 參加者家長均可同時參加古風「如何與孩子共享自然？」、「如何做一個啟迪童心的家長？」*
「如何提升孩子的自然智慧？」的專題旅程。

親子自然生活體驗營

讓您的孩子保持與生俱來的驚奇心，

並讓你自己再度懂得大地、
山林與天空的神秘與驚嘆！



內容：情意自然體驗活動～與自然玩，與家人玩，與朋友玩！
遠足登山、欣賞日落平原、夜遊山林～看看天空、猜猜
白雲、數數星星、賞賞月亮原野生機午餐及健康素食晚
餐交流會～試做試食不同款式生機小吃、自然故事大會
串～嘉賓說故事、大人小孩也可即興參與，如果你又想
講，話俾我知！

種植生命之樹

如果山林沒有樹木，你會怎麼樣？
如果四處沒有昆蟲，你會怎麼樣？
如果動物沒有居所，你會怎麼樣？

無情的山火每年正吞噬著無數的山林，令本來山清水秀的大嶼山也面臨這個威脅。為此我們訂下五年計劃立志綠化大嶼山萬丈瀑布一帶被大火燒焦的山頭。期望可以讓大自然多一方綠地，綠化山林，更綠化人的心靈，蔽蔭生活的掙扎，舒緩忙碌的困頓，使人對生命更珍惜，更欣賞身邊的一草一木，人與大地便可一體達致和諧共識，生生不息，持續發展。

願意來感受一下生命之神奇嗎？

今年，你是否願意來為大嶼山，這片土地種植更多生命之樹？

日期：7月13日

時間：早上9時30分 東涌地鐵站恒生集合 -- 晚上5時30分 解散

對象：8歲以上，願意為植林而遠足1-2小時之體健人士

地點：大嶼山美麗山地

導師：朱 Sir

聯絡：古風、清水

帶領：小樹、小狗

費用：全免，歡迎捐助

備註：* 防曬衣物用品（帽、足夠飲水、運動鞋/行山鞋、
毛巾、背包）

* 自備簡單健康午餐

* 自備交通費

* 歡迎同年秋季一起再訪護苗



自然漫步

海星



友便想出一個新的追逐遊戲，為別人的衣服添上色彩但又要逃避別人為自己的衣服加上顏色。還有每一次的活動，都要走段頗困難的路，不論是走入溪澗午餐，或是走過潮漲時的石岸，就算未試過的小孩子都臉無懼色，完成連大人也怕走的路。

小孩子除了獲得豐富的自然體驗，也有不同的特質。小蜻蜓對鮀魚念念不忘，回家立即搜尋鮀魚的資料，做了兩本紀錄冊；流星克服過去的陰影，走進覺得陰森而多蚊的小溪，和大家一起共進午餐；小星星第一次的靜獵，對象是小小的豆娘；種子由沉默寡言，到能開懷大笑，大夥兒在溪水裏嬉水，加上對飛蟻的好奇心，找了一大堆資料，落力完成紀錄冊；小海龜總是很禮地多謝別人的幫忙，而且不怕困難，走過崎嶇的石岸到達馬屎州，毅力可嘉；還有北極熊對動物的愛心，放走被困的鮀魚，而且很會講故事呢！

海星和白鷺很開心和六位小朋友渡過難忘的三天，能和孩子一起經歷如此豐富的自然體驗，覺得沒有浪費美好的假日，值得日後再舉辦同類型的活動，讓更多小朋友參與。

人文與自然～塔門賞遊

日期：17/8 (日)

時間：11 a m - 6 pm 集合及解散 於
西貢黃石碼頭

地點：西貢塔門

內容：探訪小島上人文及自然風景：
- 島上自然勝景賞遊
- 小村探訪

* 配合親子賞遊活動，旅遊中一起學習
* 交通：由西貢乘94號巴士往黃石碼頭
約需35分鐘或
由鑽石山乘96R 約需1小時、

活動設計及帶領：花，雲，彩虹
(第五屆大地行者)

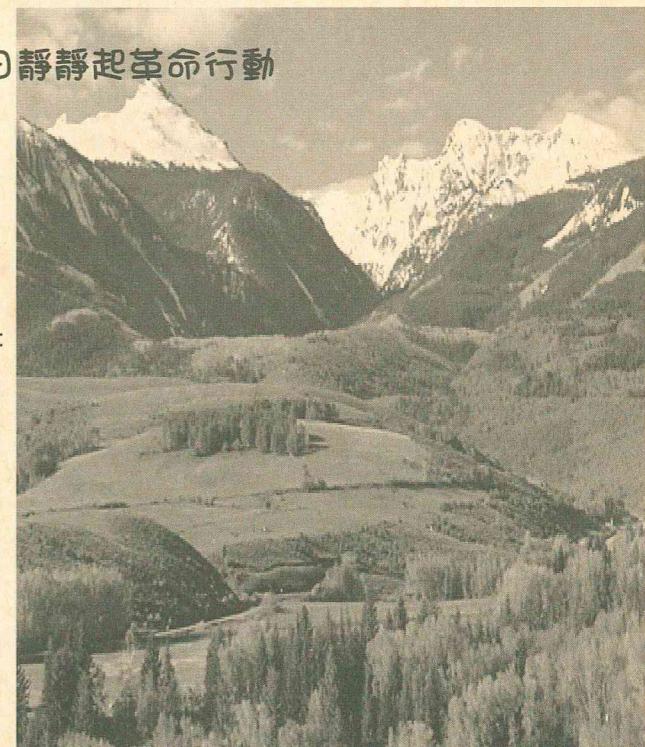
4.22世界地球日靜靜起革命行動

雖然那天我只正式收到了三個人e-mail / 來電告訴我她們會有什麼呼應行動，但我相信這正面積極的信息已靜靜地流傳了開去…

其中一人：小雲（兩個孩子的母親）那天早上來電告訴我，在當天會帶領兩個女兒一起為大地母親做的事：

1. 當日特別為大地母親祈禱和唸經：
2. 帶領兩女兒往公園收集樹葉，欣賞自然：
3. 全天用餐時保持靜默、感恩、欣賞食物：
4. 祝福當天生日的一位朋友——清水。

要改變世界，就由微小的事情開始吧！
特別鳴謝小雲這天的有意義行動！



鳴謝3至5月捐款人：

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 森林(戴麗紅)及家人 | 6. 小雲(蔡慧雲) |
| 2. 馬桂香 | 7. 河流(張錦泉) |
| 3. 楊寶熙 | 8. 陳慧敏 |
| 4. 郭詩江 | 9. 蜻蜓(鄭智勇) |
| 5. 大山(戴少玲) | 10. 鍾志明 |
| | 11. 李慧賢 |

捐款方法：

1. 郵寄支票抬頭請寫「自然協會慈善有限公司」。
(Gaia Association Charity Limited)

2. 銀行入賬或轉賬，戶口號碼：

香港上海匯豐銀行 030 - 4 - 259237

* 若需收據作報稅用途，請附上姓名、地址、電話號碼，以便寄回收據。

* 欲入會或續會者，可於網上下載表格。

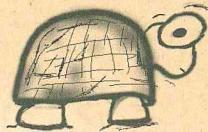
徵求打字義工，速聯絡清水。

今期自然清音義工名單：

編輯：海龜 (吳詩梅)、清水 (劉文清)
排版：海龜 (吳詩梅)
中文輸入：葡萄乾(許敏驥)、空氣(廖偉強)
張金兒、古風(劉永佳)
網上輸入：堅定小狗 (曾志偉)

特別鳴謝：

義務核數師：盧華基先生
義務法律顧問：向日葵 (梁綺華小姐)



後說後話

從《頓》到《簡樸生活》，到《吃得自然》三個看似不同的主題卻又有著千絲萬縷的脈絡關係，刻意的編排莫不想展示出，每一個生命都可以如斯清澈而美麗，境隨心轉，所以今年最後一期的主題是《心靈美與自然》亦以此作為自然清音當編輯的完結篇。

(海龜)

來季活動一覽

活動	日期	對象	地點	負責人
1. 聰聽自然~自然生活體驗營	4-6/7 (五至日)	成人	西貢海下	古風、清水
2. 五年植樹計劃之種植生命之樹	13/7 (日)	9歲以上	大嶼山	小樹、小狗
3. 原野生機聚談之自然療法	26/7 (六)	有興趣朋友	大網仔	清水、黃偉德
4. 種籽遊學社	8,12,15/8 (五.二.五)	8-12歲學友及家長	西貢郊野	清水、古風
5. 人文與自然之塔門賞一番	17/8 (日)	會員	塔門	花、雲、彩虹
6. 親子自然體驗營	22-24/8 (五至日)	小學家庭	大帽山	清水、古風
7. 自校十周年logo設計比賽	31/8 截止	6-12歲小朋友		海星、白鷺
8. 情繫大地・十載感恩之 一. 金秋拾趣行	10-19/10(五至日)	成人或家庭	香港大自然	古風、小花、白鷺
二. 十載感恩慶團圓	21/12(日)	自校新舊朋友 /會員/各界	西貢	清水、白鷺、小花

小啓：暑期螢火蟲學苑2003因未能找到合適營地，無奈要向各位期盼中的朋友宣布：
今年不搞了！請大家參加其他活動好吧。謹向期待中的大小朋友致歉。