

自然清音



2003年 10月季刊

海龜直播站
申骨文版



自當上1/2 的編輯以來，就常對【自然清音】有些幻想，尤其是當每季的“死期”來臨，清水在旁校對兼說著話的時候，我眼花花地望著電腦裡一頁頁的清音，不期然就奇想，若果清音是...

一封信

寫信不用定期，那多好，像一個愛自我放逐的朋友，突然給你來信，說些真心話，那份乍驚還喜，拿在手上，讀著朋友的經歷和分享，恨不得立即回信，也說些心底話，不用修飾，不用逞強，也不怕寫錯字...

放在攤檔上的一份刊物

我必然是蹲在旁邊的報販，注視著客人的手在【清音】上游移，每天也在估量著有多少人會拿起【清音】的過程度過，可能最終還是要背著大量的【清音】，拖著拉長了的身影，在黃昏裡回家...

能出版到五十年之後

塵歸塵土歸土，我可能已經化作微塵，飄到慶祝【清音五十周年】的酒會上空，聽著司儀說：「五十年前，有一個編輯叫海龜...」

司儀或許也會對我說些表揚話吧...噢！對不起，清音要趕著印刷啊...立即回到五十年前的今天，該把眼前的事辦好，雖然仍有點眼花花，但一定會保持著審慎認真的態度，繼續編輯今期主題《心靈美與自然》的所有文章，縱使深信心靈美不用言語，但透過樹頂、小樹、清水、勁翔、彗星、蟑螂，還有我這隻海龜的分享討論，路標的作用也該有點吧...

還想，應否交代一下不再當【清音】編輯的原因，一年合約期滿？工作太忙？有人關心嗎？一句吧，就讓我說說：「只想活得更無聊...」

目錄

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. 靜靜地為心靈找個出口
~ 記樹頂、海龜、清水及小樹對談 | 小樹、海龜 |
| 2. 微風集 | 清水 |
| 3. 今年夏天·寧靜的島 | 勁翔 |
| 4. 不斷追尋·靈性的生活
~ 訪問家庭會員彗星 | 清水、小樹 |
| 5. 我的秘密花園 | 蟑螂 |
| 6. 復耕祖田·心靈回歸 | 小樹 |
| 7. 再見螢火蟲 | 清水 |
| 8. 細說自校緣(三) | 古風 |
| 9. 松鼠報告板 | |
| 10. 海鷗瞭望塔 | |



靜靜地為心靈找個出口 ～ 記樹頂、海龜、清水及小樹對談

小樹、海龜筆錄

我們一行三人兩度來到長洲，為要探訪這位具有心靈素質的自然朋友 -- 樹頂，感受她內在美的同時，亦可以就「心靈美與自然」來過對談，分享一下大家的看法，繼而擦出心靈的火花。

(小樹)

【對談內容】

小樹：大家不如先介紹一下自己的自然名稱！

樹頂：曾經在韓國，冬天的寺廟裡，躺在一遍樹叢下，凝視天上的藍，藍天裡有很多禿的樹頂，姿態交纏，然後有一隻安靜的小鳥飛來，停留在樹頂上張望，而我就看著牠，目光再漸漸轉移到天空，那感覺很美妙；原來樹頂上是可以那麼多姿多采；樹頂高，看東西自然更加清楚，覺得樹頂很有意思，於是便叫樹頂。

海龜：我中學時代的花名叫「亞龜」，加入自校時，就索性加個「海」字在前面。那時沒有特別細想，不過習慣了這個稱呼之後，又覺得自己跟「海龜」有點相似，生活節奏漸漸慢下來，偶爾心境又可像海龜游出大海般，悠悠哉哉，也可以很自我，這個轉變來得很自然，亦頗有趣，因以前其實不太喜歡被人叫「亞龜」，別人這樣叫我時就渾身不自在...

小樹：上次我們說過自然不一定是花草樹木，城市也是自然一部分，你們又如何詮釋自然呢？

海龜：我看過一些文章，說人的「本原」與自然是分割不開的；無論環境怎樣城市化，人對象徵自然世界的事物，如花草、樹木、動物和山水等，或多或少都存在著感情，所以會種植物、養寵物，或者遊山玩水，又例如小孩子會特別喜歡看一些動物卡通片，因不會覺得自己跟動物有任何分別，容易代入...雖然表面上，我們跟自然的關係因都市化科技化而割斷了，但這種「自然本原」(origin of nature)仍然存在著，只是隱蔽了，當這種「自然本原」發揮作用，就會表現於支持環保、綠色教育、有機耕作或索性回歸自然過簡樸的生活，這種意識形態近年在世界各地都非常普遍...而所謂城市，也許是自然的一體兩面，它的取材都是來自自然，只是用另一方式存在著，正如身體長出腫瘤一樣，我們不會說腫瘤不屬於身體的一部分。生於地上的所有，其實都可以說屬於自然...

樹頂：聽完你這樣說，令我想起一個有關樹與孩子的故事，描寫一個從小就與樹結伴，相親相愛的男孩，隨著年齡增長，對物質世界和享樂慾求的增加，男孩離開了樹，但每當生活遇上困苦，前無去路的時候，他總會回到樹的身邊，渴望得到安慰和援助。樹把果實、枝葉，以至身軀都一一讓長大了的男孩吹下來，換取金錢。男孩重覆一次又一次離棄那棵樹，直至孩子老了，物質已經不重要的時候，就渴望尋根，最終他也回到樹的身邊；就像剛才所說，人無論怎樣社會化，到某個階段，都會講環保，正如這個故事，去到最盡的時候，男孩都會渴望回到樹身邊，而樹就像母親一樣，無論孩子如何變壞，都依然愛著他。有時候想，樹來自大地，大地源自自然，自然不正正是人類的母親，那管你怎樣改變，苦、樂、陰、晴，天空總是存在著，星星、月亮、太陽其實一刻也沒有離開過，只是我們心裡忙，未有好好跟她交心，似是忽略了仍在遠方，默默守候的老媽...

清水：這是自然的根，差別就在什麼階段回歸，每個人也不同。

海龜：曾經在台灣太魯閣峽谷浸天然溫泉，清晨來的，四周很寧靜，有條河在溫泉旁淙淙而流，思緒游移之際想起以前讀書時有位教授曾說過，山脈就是大了肚皮的孕婦，當時不太明白，或覺得只是文學譬喻，但在該刹那卻感受到他那話語的涵意，覺得自己就像山谷裡的一個胚胎。近來也想到地球與人體構造其實很相似；山川、河流就如人的血液一樣...

清水：在【生命的秘密水知道】一書也提到，人體七成是水分，跟地球上陸地與海洋的百分比一模一樣，那又是否巧合呢？！

小樹：大家對自然的詮釋有不少新的看法，那麼自然對你又有什麼啟發呢？（大家建議由我說起）我自小在鄉間長大，經常與自然為伴，跟自然很接近，記憶猶新，很是開心，但自從外出求學及工作後，營營役役，開始感覺與自然疏遠了，但透過自然學校的引領，讓我真正回到自然。自然可以給我舒服的感覺，也可以給我智慧、親近及快樂...



海龜：記得有一次大地行者往溪澗上課，我坐在溪邊石上，把「腳板」浸在水裡，「腳板」剛好踏著一堆白雲的倒影，那瞬間突然像看到水的前世今生。雲就是水的前世，雨下而成溪，就是水的今生，剛巧又真的飄來一陣驟雨，那

印象非常深刻...跟著又見到一些枯葉飄落在水面上，慢慢地隨波而下，以前人會因葉枯而悲秋，但那刻的一陣風、數片落葉，然後是一些漣漪，就像完成什麼似的，畫面非常動人，突然間感覺很奇妙....

小樹：那又怎樣影響了你？

海龜：那個時候有很多近似的經驗，都令我反思以往的生活態度，以前就會以「我」作為一個很大的主導位置，但現在真的覺得，在整幅自然的山水畫裡面，自己只不過是一小點，這個思維的轉變也令自己驚雅，雖然我也不知道為什麼會想到這些...

樹頂：適當時候自然的根便會被引出來，一個人受到自然的感染後會自覺或不自覺地影響他人，尤其在真摯地分享感受時...

清水：曾經有一天，我睡在草地上認真地觀賞藍色的天空，當靜心細意的看著這片每天都在你頭上的天空時，忽然覺得整個人被藍色的天空包圍著，漸漸消融在這片藍當中，感覺是無比的幸福和感恩，但想想這麼好的東西，好像不是很多人「看到」，一般人會看到這是一片藍天，但不多人會感受到當中的力量與美麗，那天，我就許下一個願，希望將這種對自然的感受分享給更多人...幾年之後，便加入了自然學校，真的可以把這種感動開始與人分享...現在似乎又進入了另一種階段，逐漸把自然融入生活各個生活領域裡，包括衣、食、住、行，感到這些年來自然教給我許多生活的智慧，帶給我不同的新經驗，新朋友等...自然不單是外在所看到的，而是更多可內化的自然精神....

小樹：這是因為我們的心轉變了，同一件事物別人可能覺得很糟糕的，但用自然綠色的心去看，事物會美一些，所以自然可令自己的心美一些。

樹頂/清水：會令心「開」一些。

樹頂：生命就是這樣，看透了就會比較瀟灑，我感覺到生命的精彩在於內涵與過程的欣賞；像在大自然裡的葉一樣，由種子開始，發芽長高變樹，葉長葉枯葉落，循環不息，當中過程其實有許多美麗動人的片段，人也一樣，所以輕鬆去看，欣然接受，心態變了，看事物也會比較坦然...

小樹：所以大家最終都會覺得「原來開心了！」

樹頂：而且大自然有一種治癒能力，記得一次在尼泊爾探訪時與友伴有些誤會，感覺很不舒服，有點無奈，懷著這種心情繼續旅程，總覺什麼也不順利，去到湖邊，其實環境很優美，但因把煩惱放在心上，不單感受不到那份自然美，還踩到玻璃流著血。在旅遊巴士上，強忍著眼淚，不是因腳痛，而是心裡的結解不開，很難受，臉色很差，但又怕別人看到，於是望出窗外，隨著車行越高，眼前突然出現很闊大的山、很藍的天和水，中間還有樹木，大自然的所有元素頃刻像包圍著我，眼前立即變得廣闊，一種清新瀟灑的感覺就貫通全身，眼淚也不自覺地就湧了出來，還越流越多，但鬱結、無奈、懷疑等都同時散去，換來是天空、遠山和流水，一些大自然很簡單的東西，不知為什麼會這樣，但後來回想，覺得眼淚意味著一種對大自然力量的感動和懺悔，其實大自然是無憎無恨的，亦無對錯與好壞，只是很無私地展露在你眼前。大自然這種力量，化解自己內心的矛盾、疑惑和執著...感動的心帶給自己很多力量，眼淚也慢慢流乾，心亦開了輕了。之前認為那個朋友對我不瞅不睬，但之後上到山丘，看著天空心境就很平靜，而再望到對方時，覺得她很開心，跟之前我想像中的芥蒂、尷尬截然不同，所以想通了，其實很多東西都是由自己製造出來的，而大自然就可以幫人拆掉這些假象...

清水：記得一次在台灣登山，各人為了我拋棄一塊薑皮而爭辯，當地人覺得我不該留下帶來的東西，破壞環境，就算有機也好...後來我在鹽寮淨土分享這件事，秀娟姐說如果你不覺得自己是自然的一部分，那麼掉薑皮便不是自然了，如果你覺得自己也是自然一部分，那麼掉薑皮就很自然了，這是因果的關係，就像猴子吃果子會隨處拋棄果皮一樣，也不會帶下山吧。她的說法令我的心舒服了很多...

海龜：不過進入自然的某些階段，很容易會矯枉過正，我自己也試過心態上有點極端，非我族類者心態上就有點排斥，幸好很快便能從這個框框跳出來，明白人各有際遇，因果不同...現在看事物比較正面樂觀，看人比較包容接納，不局限在自然裡的人和事，在工作或與人交往上，都盡量保持欣賞的態度。

小樹：與以前的你有什麼分別？

海龜：主要是對周遭環境的感覺恢復過來；當從自然美裡領略到生命究竟是什麼回事，人與人之間其實沒有太大的分別，因此就比較容易易地而處，幫別人想，若進一步提昇這種能力，用術語來說就是「感通」，即將感受到的情緒投注於作品中，這就是藝術。我個人認為追求心靈美跟追求藝術創作，最初的心路歷程是大同小異，差別在你到那一個「境」才停下來...

清水：與自然美有什麼關係？

海龜：當感通自然美的能力去到某個程度，可以把能力轉移在其他方面，例如通達到事物存狀的感受。

樹頂：即同理心。

海龜：也可以這樣說，但又不是完全一樣...

清水：好像觀賞花美不美，看看你的心美不美，心美賞花就美...

海龜：怎麼說呢...因為工作而接觸過一些傷殘人士，雙失青年等，覺得命運的安排總令人有點無奈...

小樹：以前做輔導工作，覺得青年人需要經歷，讓他們去經歷會激發他們自信心，勇敢去面對生活，自然經歷是好，支援很重要...

海龜：理智上是可以這樣說，但若果不是真心代入他們同樣的命運遭遇，就很難明白他們的感受和需要，亦難在影像或文字上引起共鳴，這不是技巧或觀點上的問題，是一種情感轉移，所以過程中總會有些時候，會處於一個很sad的狀態...

小樹：聽說以前的你比較傲慢，自然啟發你的同理心，這是美。欣賞你美的心，樣子也美些。

海龜：我等你說最後一句很久。（眾笑）

清水：真是會的，當你心地好，心情好，看東西正面些，樣子也美些。

樹頂：這是正面的能量影響，若你心情愉快，內心美麗，便能散發出"好"的energy身邊人，包括「物」，如水、花草、動物等，也因而受到感應。相反，發脾氣或煩惱的時候，「壞」能量就會散發出來，周遭事物也會受到影響。



小樹：一個人心腸不太好，就算外觀如何打扮修飾，又如何？其實美與不美，不是單靠外表的...

樹頂：海龜對不幸的人的感知，還有那種"sad"的狀態，引發了內在的慈悲心，你通過作品，引起更多人的關注，這是你"美"的行動表現呀！

海龜：我還是表達不了自己想說的那種心靈美，林語堂先生在【生活的藝術】一書裡的說話，或可解釋到我的意思，他說：

「我亦都認為人類必須從知識的智慧進步到無知識的智慧。需變成一個歡樂的哲學家，亦必先感到人生的悲哀，然後感到人生的快樂，這樣才可稱為有智慧的人類。因為我們必須先有哭才有歡笑，有悲哀而後有醒覺，有醒覺而有哲學的歡笑，另外再加上和善與寬容。」

清水：穿過痛苦的快樂才是最快樂！

海龜：對了！我不否定關心人或愛心都是一種心靈美，但那個"境"跟林語堂先生所說的還是有差別，這一種必須要你自己身經過...怎說呢？

樹頂：像剛才說的死而後生的感覺。

海龜：近了！我覺得心靈美要達到高的境界，必須是這一種。你不需要刻意去做幫助別人的事，反而這是一種結果，是人經過看通看透後，所體現出來，有形於外的行為表述...

清水：那必定常常經歷才有這種內涵...記得在簡樸生活營裡，有人說：「小隱隱於鄉，大隱隱於市。」問是否一定在大自然裡才可以感受到自然？認為在城市環境裡也可以...就像小師傳學法一樣，道行夠才可以下山，道行好些可以在人群中集裡傳達好訊息，若再好一些，無論在山上或市集也可以傳道，但不能缺少下山穿過市集的過程...一定要經歷，經歷過自然的生活是什麼也經歷過不是自然的生活是什麼，不可省略任何一步...

小樹：經歷一段時間才能體驗快樂，無論一大段或一小點都是美事...

清水：現在覺得就算掃地，也可以很快樂，或許這是人生的功課，什至是一種祝福，所以現在看痛苦比較寬容。

樹頂：聽說很久以前，有一個住在長洲的小六學生，考上了一所 band 1 名校，結果他選擇了留在長洲一間普通中學就讀。眾人都因他的決定而感到可惜，那男孩回答說，他喜歡出海捕魚的生活，海風與大海、魚兒與陽光的結伴，已令他非常滿足。追求物質生活豐裕的人，或許是沒法理解的，什至會對男孩的決定而覺得可笑，但對男孩來說，生活自在又快樂，沒有太多的貪念慾望，滿足於所擁有的一切，珍惜並好好運用。漁夫也好，博士也好，能愛惜欣賞生活的種種，苦困大概也可變成樂趣。

小樹：大家最後可否說說現在的心境如何？

清水：最近出入家居，經過的小路環境很美，感覺自己住在人間淨土。經常浮現「傾聽自然」裡的一句說話：「你是你所看見的一切。」於是很想看多些...

樹頂：跟 "You are what you eat" 一樣....

清水：我記得上次對談時，樹頂指著正播放的悠和音樂...

樹頂：但現在沒音樂，不過有...
(樹頂隨即指著風扇，同一時間清水也指著同一把風扇，眾笑。)

清水：原來心靈美真的是一種感通，不用說話...

海龜：所以今次我決定不答，但上次說過 "Tomorrow is another day"
(明天就是新一日)

樹頂："Everyday is a good day"，是我借了大禪師的說話：「日日是好日！」

小樹：「綠色」就是一種生活態度，綠色代表和平、和諧、心平氣和看世界不會鬥爭、不會污染，大家生活開心，所以所有環保及輔導工作也不需要，只要大家了解甚麼是綠色的生活態度，大家的心靈就會美。

樹頂，從事教育輔導工作，曾參加種籽老師培訓計劃。
清水，自校全職職員及創辦人之一。
海龜，自由工作者，曾參加第五屆大地行者，現為清音義務編輯。
小樹，現代女農夫，曾參加第四屆大地行者，現為自校核心成員。

【後記】

(小樹)

兩次的對談廣闊了自己對美的看法，看到樹頂、海龜、清水散發出來的自然美，真的很動人、吸引，反照自己，也覺美了。
原來擁有一顆綠色的心，自然心覺平靜、廣闊、和諧，心窗也自然開了，這樣去看世界怎會不美呢？

(海龜)

八月中某日黃昏清水來電，提醒我又是準備《自然清音》的時候；天下著毛毛雨，有點精神渙散，躺在沙發上，聽著清水提出要訪問的人，最後說到可能願意跟我們一起對談的朋友：「雀仔、樹頂、小雨.....」或許想到跟樹頂生活背景有點相近；或許很久沒往過長洲；或許這些都是後來加上去的理由，那刻其實並沒有細想，像自然反應般回答：「就樹頂吧.....！」

首次對談，因為工作忙碌而太疲倦，事後又要趕往處理其他事務，所以心其實一直沒有定下來，胡扯了什麼說也說不清，別人的分享也沒有細心體味，就算無論言辭是如何對應「心靈美與自然」的要旨，總覺事與心違，所以當小樹告訴我因錄音機的故障，記錄不了我們說話的內容時，血脈裡不禁跳動了點興奮，就像獲得第二機會，將"心"補過，因此對第二次交談，反而有點期待.....

當眼皮再也撐不了的時候，躺在蓆上，小小的屋裡，更多是生活種種的交流，長洲最後一班船或許已經開出，一切，又好像戛然而止.....

不知何時，隱約聽到一班渡輪的鳴笛聲，想像未幾，隨著人群的步伐上船那刻開始，生活.....又如常。

(清水)

"心靈·美" 這幾個字眼，要聯想到的自校友友好中，樹頂是排列頭幾位。上次跟她見面，已經是一、兩年前的的事了。當日到達長洲碼頭不久，就看到迎面踏著單車緩緩而至的她，依然如昨日般親切溫暖....

對談完結後，小樹看著樹頂不經意地說：「我真的覺得你好美！」
海龜亦說：「這次交談對我也很有幫助....」你是你所見的一切；看見美，真的是要先有這種"美"的眼睛".....

王丹有一句說話很深刻：

「大部分心靈由於自身的粗糙，無法與藝術創作溝通，他們也許可以感知到美，但是卻不能為之感動.....」

摘自王丹《藝術瞬間與生命》(明報月刊·2001年1期)



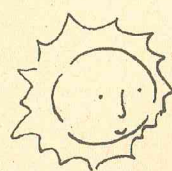
(樹頂)

海龜從大海而來，爬往紮根泥土的小樹，樹頂往天空伸展，隨風日而長，漫天雨雲，點滴下墜，化為清水，從山澗流往大海。海龜從大海而來，遇見小樹，爬往樹頂，仰空看雨，沾上清水....

海龜、小樹、樹頂與清水的對話，大概就是這種大自然生生不息，和諧共處，以至融合一的關係吧。我最欣賞自然學校的朋友們，以實踐去體驗和表現心靈美，所以儘管文字和說話有多漂亮動聽，但也比不上行為的真摯，來得感動....



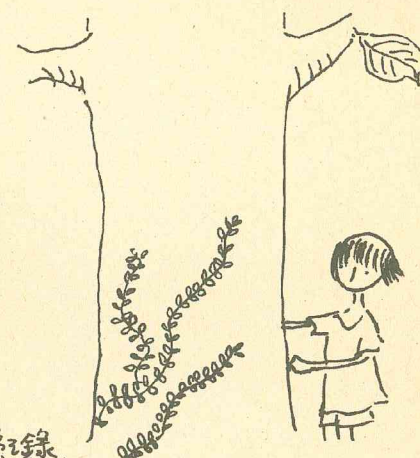
什麼是美



1. 要吸收陽光的精華，曬出太陽的光采來！
切勿禁止皮膚與太陽接觸哦！

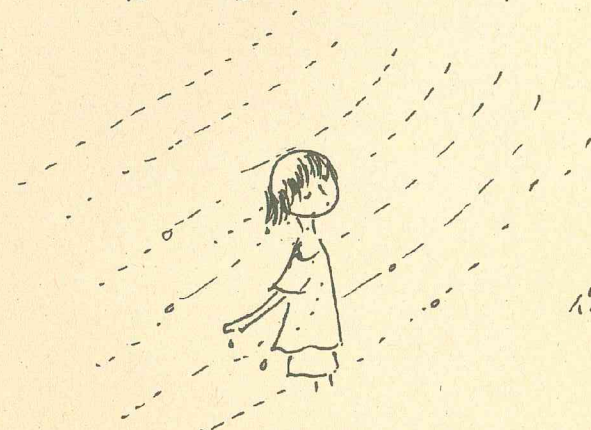
2. 用笑刻劃美麗的皺紋！
40歲前的外貌是父母給我們的，
40歲後我們便要對自己容貌負責了，
與其預防皺紋，倒不如積極製作
美麗的皺紋了！

3. 接受健康的雀斑！
要知道，那是我們與自然天地溝通的記錄，
也是自然畫在我們臉上的彩繪呢。



當然，這些都並未足夠，因為
世界上最美的東西，是看不到，又
觸摸不到的.....

你知道是什麼嗎？



8/2003

今年夏天・寧靜的島

勁翔

這幾年香港的夏天，感覺上日漸難以忍受。我出入於元朗、深水埗、觀塘，噪音和廢氣本已夠難受，滿頭滿身汗水，成為駱駝背上的最後一根稻草。身處這樣的惡劣環境下，想不抑鬱也難...悶熱。

「熱」，科學家解釋，是因為溫室效應。
「悶」，我試解釋，是因為沒有出路。

這個夏天，終於打破悶局。審慎考慮後，我決定遷入南丫島索罟灣。

這間小屋，坐落於涌美村，於露台上憑欄，遠望翠綠高山，近望小河，潮退時能漫步於沙上，潮漲時海水湧入見小魚。只稍稍把視線逆時針轉 90 度，越過蒼勁的大樹，散佈魚排，後面是碼頭，背景是海。抬頭，終於避開石屎怪獸陣，直望大片藍天。

遷入後的首個週末，忙碌地清潔過後，我是在天台上曬晾衣服，或是在露台呷咖啡看書發呆。遊人村民於樓下走過，目光偶爾碰著，我都會報以微笑點頭。晚上，沉默的空氣中傳來陣陣蟬叫。感覺就像是每日在度假，或是重回大班同學們一起宿營的夏天。

很幸福。

方便的運輸系統

身邊的朋友知道我搬到南丫島，十居其九的反應是：

「很不方便呀，返工怎麼辦？打風怎麼辦？」

是的，住在南丫島的確不方便。但，從什麼時候開始，「方便」成為我們生活中的最重要考慮？生活質素要不要考慮？

其實所謂的方便，是指什麼呢？運輸系統是一，自足屋苑是二。由於篇幅關係，今次只談運輸系統。香港內陸的運輸系統指鐵路、公路和水上交通。某些樓盤標榜近鐵路近幹線，往來中環尖沙咀只要幾多幾多分鐘，打風落雨也通行無阻，住在鐵路上蓋物業甚至能免於烈日的曝曬。鐵路上蓋物業之所以是中產和草根的理想居所，背後，是現代人驚駭大自然的慾望；日常生活上班作息不受風雨溫度影響，在空調的包圍，由鐵路的一個站輸送到另一個站，再送到空調的工作環境中，既舒適快捷又準確。既像活在玻璃球，又若活在溫室中。

相對下，乘船的可靠性就較低。遇上颱風，部分航線在三號風球已經停航。問題是三號風球下仍然要上班，老闆會否接受這樣的一個遲到、早退或請假的理：「不好意思，我住在索罟灣。」

為何我們要求生活那樣的萬無一失，逆天而行？天氣惡劣依然照常工作，甚至可以連衣角也沒有沾濕。

還有，「方便」指班次密，24小時通行無阻。這班地鐵巴士開走了，不要緊，下一班數分鐘後就到。尾班車開走了，不要緊，坐的士坐通宵小巴。住在索罟灣，送船尾，下一班往往要等一個小時或以上；尾班船開走，基本上就沒有辦法。

「方便」是需要龐大的居住人口支持，才得以實現。索罟灣之所以寧靜幽美，因為它人口少；因為人口少，所以支持不了一個「方便」的交通系統。假若有索罟灣有24小時航班，有橋有公路直達，索罟灣就不再是索罟灣，它的優點就會消失殆盡，不再吸引，猶如塗上濃妝、紋眉、電眼睫毛、瘦身的蒙羅麗莎。索罟灣就會變成另一個東涌、或是另一個愉景灣。

有代價的。

當教師的一定要準時，住在藍田時，萬一賴床，大不了坐的士「肉赤」兼不環保。搬到索罟灣，要承受每朝一定要準時起床的壓力。遲了，就是遲。不要緊，掙扎起床時會傳來鳥語，起床後見青山流水，聞帶花香的新鮮空氣。即使在三十多度的高溫下，在原始的街渡上也有海風送爽。應該，一切還是值得的。頂多，用四個勁響鬧鐘包圍自己。

所謂的大自然

所謂的「不方便」，還包括了要適應生活習慣的轉變。要虛心學習，怕黑怕昆蟲怕熱的我，如何跟大自然相處（而非去改變大自然來適應自己）。在索罟灣的第一晚，興高采烈的，把防蚊用的紗窗都拆除，好讓美景一覽無遺的展現眼前。但一時大意，忘記買蚊香，結果給蚊子們擺了一席豐富的入伙酒。還有一眾不知名的小昆蟲，在天花在空中在地上大開嘉年華，盛況空前猶如 Insect Pride Day。之後，忍受不了還是關掉了所有窗門開冷氣。後悔不已，怎麼身處這樣的美好環境，還是跟外面的大自然隔絕？

及後發現，在索罟灣，只消洗一個冷水澡，打開所有窗門跟露台玻璃門，還不至於熱不可耐。即使是炎夏，露台還是有陣陣清風，在天台更是通爽。香港人在家辦辦公室冷氣長開，消耗多少能源？令地球每年升溫多少度？但住在多層式大廈，或密封式辦公室內，我們沒有選擇，唯有共犯。

第二晚，點了蚊香，找來久未使用的電子驅蚊器，赤膊的在客廳中睡了一晚，以自己作實驗。結果，起床時全身檢查，噢，竟然「絲毫無損」....

在城市長大，被城市寵壞，對知名不知名的小昆蟲小動物都恐懼。窗隙中的蛙乾屍，天台鏽盤的四腳蛇標本（只剩下一排完整的骨呢！），都令我費煞思量，鼓足勇氣才敢將之清理。見到尾指指甲般羸弱的小昆蟲，隔著紙巾壓死它。但事後又覺後悔，既然要享受大自然，就要學習，跟大自然的其他居民共處。小昆蟲不過是在大自然中路過這裡吧，無辜就被我殺死。又多次被藏身暗角，忽然現身的四腳蛇嚇至腎上腺素急升。及後，我嘗試近距離觀察我的一位鄰居，對自己說也是它的家，安慰自己不要害怕。

俯伏在牆上的它，忽然起飛，嚇得我慘叫一聲，連退七步，像受了一記重掌。站定後傻笑，真沒用。但願有朝，能進步至敢用我的雙手，輕輕的把小昆蟲小動物送出窗外，而非在「我被嚇死或它被殺死」中二選一。我們或許都被人類中心的思維徹底洗腦，無論小昆蟲有害無害，一見到非我族類的東西入屋，都必手刃而後快。

記得有次學校辦校外活動，一隻小昆蟲飛進了密封的旅遊巴內，不停地撞向玻璃窗。有位智障及自閉症的小朋友，溫柔的用小手指輕拈，把小昆蟲捉住。我正好奇，小朋友下一步會做什麼，會否慈悲的將之放生出去，一邊思索如何用最簡單的方法，教他如何放生，為何要放生。同車的老師們，齊齊起哄怪叫：「好污糟呀！整死佢啦！」怎麼我們會教學生不要踐踏草地、不要採摘花朵，對另一種生命的形式卻持雙重標準？小學時我們還要捕蝶作標本交功課，生物班的同學解剖白老鼠，當中定有些還是麻醉失敗，即是有知覺的！現在回想，站在動物生存權的角度，那並非理所當然。

活了差不多三十年，才開始有這種思考，我們的人類中心教育是否很失敗？住在愉景灣的二十樓，關起門窗開大冷氣，蚊子昆蟲不入，24小時出入，整個生活模式不變，「好方便」。只是，由市區搬到有公路有鐵路連接市區的「離島」，那又是一種什麼的「親近大自然」？

站在露台上，這個夏天，這個城市人相信，決定是正確的。如若你碰巧行山路過，向我揮揮手說曾經讀過這篇文章，那就上來坐坐，來嘆一杯蒸餾咖啡。

休息，再上路。

自然清音

有一個小女孩每天都從家裡走路去上學。一天早上天氣不太好，雲層漸漸變厚，

到了下午時風吹得更急，
不久開始有閃電、打雷、下大雨。
小女孩的媽媽很擔心，

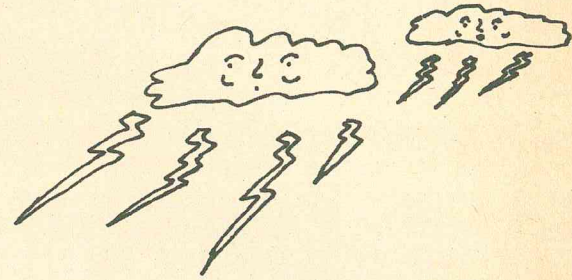
她擔心小女孩會被打雷嚇著，
甚至被雷打到。雷雨下得愈來愈大，
閃電像一把銳利的劍刺破天空，

小女孩的媽媽趕緊開著她的車，
沿著上學的路線去找小女孩。
看到自己的小女兒一個人走在街上，

卻發現每次閃電時，她都停下腳步，
抬頭往上看、並露出微笑。
看了許久，媽媽終於忍不住叫住她的孩子，

問她說：「你在做什么啊？」

她說：「上帝剛才幫我照相，所以我要笑啊！」



書名：傾聽自然

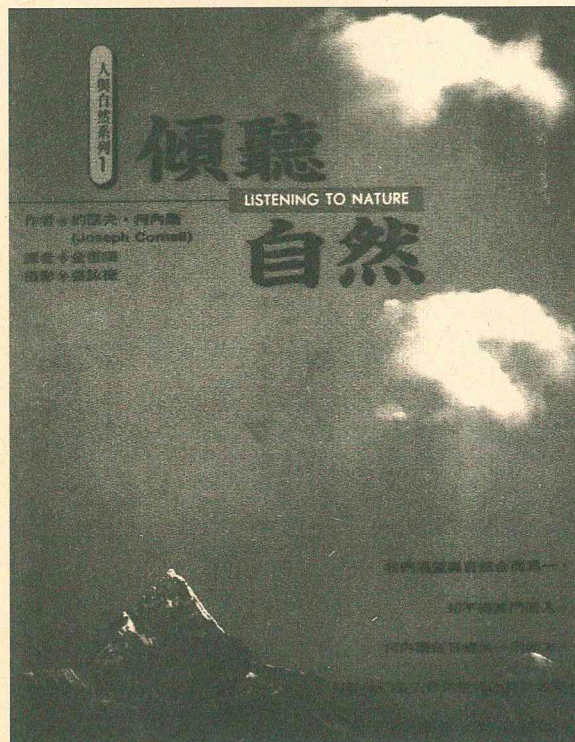
作者：約瑟夫 柯內爾 (JOSEPH CORNELL)

譯者：金恒鑑

出版：張老師文化

書中序言王鑫說：

「靜觀萬物皆自得，
先人的智慧結晶，
是我們學習過程中的瑰寶，
人和自然的親密關係，
可以從詩人，
文人們的作品中重尋，
作者根據自身的經驗詮釋先人的智慧，
以精緻的活動設計，
嘗試引導我們進入自然，
在感動我們的心靈之後，
提升了我們的靈魂，
自然就是美，天地有大美而不言，
在浩瀚無垠的蒼穹之間，
只有融入大自然，
才能真實地遨遊四海，
與天地同體....」



不斷追尋・靈性的生活

～走訪家庭會員慧星、流星、小星星

記者：清水、小樹 文：清水

慧星（李炎芳）與兩個孩子小星星（葉寧心）、流星（葉家晴），三年前參加了自校的與螢火蟲相識之旅活動，自始之後成為會員，往後的大小活動，都見到她們活躍的身影。慧星是位護士，工作非常繁忙，但仍堅持帶同兩個孩子參加不同的活動，還活躍於不同團體，例如兒女學校的家教會工作等，正如她的朋友說：

「她的魄力無限！」

慧星熱愛大自然，能夠自然而然地接觸泥土、昆蟲，還鼓勵兩個孩子多體驗。近年還聽她說開始訂食有機菜，嘗試尿療法，想學製回春水，又練氣功。參加完簡樸生活體驗營後，很嚮往簡樸生活，亦努力從生活中實踐這種簡樸精神... 或因是護士的關係，她對自然療法、中醫等較接近自然的醫學方法，產生濃厚興趣。最近，慧星終於鼓起最大的勇氣，下定決心辭掉幹了多年的護士工作，放棄優厚的待遇，重回學校，修讀中醫護理課程。慧星向我們憶述她是怎樣告訴丈夫：

「四十年來，我第一次選擇自己喜歡修讀的課程，依照自己的興趣而選擇！」

臉上難掩的喜悅：「下了很大的決心，但決定後卻又無比的興奮！」

聽著她發自內心的開心語調，我們也感染到她的快樂。

「最近讀了【曠野的聲音】一書，對於內文說到澳洲土著能以心靈力量醫治病人，令我很嚮往...」慧星不單將從自然裡獲得的啟示融入生活每個細節裡，並想將之傳遞給更多人知道：

「我們像是個信差，將好的信息傳播開去。昨日剛與孩子聊天，說自己一個人不掉垃圾還不足夠，要讓更多人知道不應該掉垃圾...」

慧星教導孩子的方法是身教，非典型肺炎暴發後期，還自發地帶孩子上街執垃圾：

「我忠於自己，並不是只叫你做，而是自己一起做！」

我確實看見行動型的她，無論參與什麼樣的活動，她都積極正面，一副實幹、好幫手的模樣，做得比孩子們還投入起勁。我記得，初次與慧星接觸，是兩年多前她來日出日落營當伙頭義工，不單在廚房裡落力投入，在隨隊營外活動時，亦幫忙照顧小朋友，對同行的兩個兒女，亦沒有額外優惠照顧，開放地讓他們自由發展。

「你不斷追尋、嘗試和改變，其實是為了什麼？」

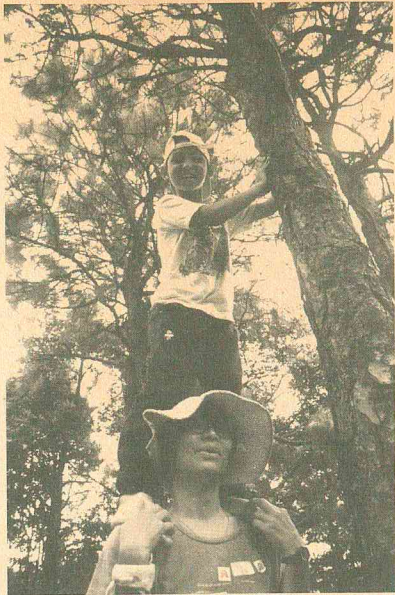
一向說話如高速行駛的她，頓了頓才說：

「心靈上的需要吧，或許也是一種自然的感應，上次參加簡樸生活營，區大哥帶領我們唱一首歌，當中有句歌詞：

“天上的鳥兒，從來不為生活忙！”

真是說得好，為何現在的人要那要那麼營營役役，憂心卻不絕？上一代的人拼命工作也只求安居樂業，一餐溫飽而已，但到現在我們這一代，拼命工作只為追求更多不需要的豪華享受。」

慧星或許也不自覺地從這兩句歌詞的涵意裡，領略到心靈美與自然的要旨了...



孩子小星星（12歲）及流星（9歲）是否有深刻的自然經驗？「睇螢火蟲啦。」第一次見到會發光的昆蟲讓流星發現：

「原來許多自然裡的東西自己也未看過！」
「我看見螢火蟲過馬路呀！哈哈！」

小星星在旁邊急忙補充。慧星說那次隨我們看螢火蟲，他們印象很深。這兩三年來，每在活動中遇見這兩姊妹，都覺得他們在進步中，無論是與人相處上，與自然相處，與自己相處... 感到他們越來越懂生活，小星星告訴我，參加另外些活動團體時見那些大人帶了大卷的濕紙巾去用，她覺得那是沒必要的浪費。反而帶點自豪地憶述一次自校旅程時的得意經驗：

「有次我們把樹上的露水搖下來，大家攤開手去接，哈哈，洗手了！」

現在小星星是我們的好幫手哩，她常會不自覺地與其他人分享對動植物、昆蟲的喜愛及友善。弟弟流星則告訴我：

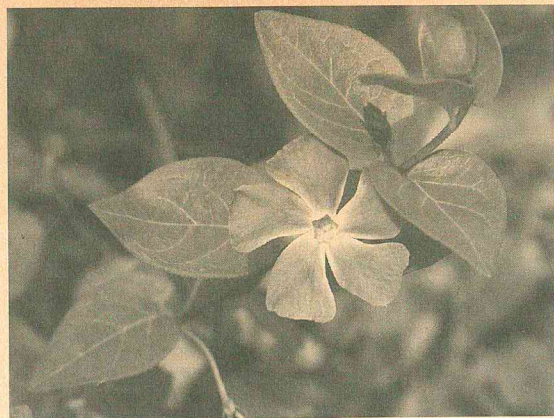
「課室的天花板上出現一條“鹽蛇”，右下方附近的同學，全部都跑走了，只剩我一不怕。」

媽媽慧星說，最近有次兩人一起在路上遇見一條鼻涕蟲，流星居然友善地與牠打招呼，感到他比從前深情多了。我也感覺到這小男孩，由以往不太與我打招呼到現在會，主動問我是否需要幫忙，偶爾還有個親切溫暖的笑容呢！這是自然的力量，是生命的感染，還是什麼呢...

問慧星對子女的期望，她說：

「能照顧自己之餘，亦多關心身邊的人、事、物！」

我的秘密花園



來自台灣的蟬螂

我不會告訴你它在哪裡的，因為一旦告訴你，就不是秘密了呀！

我只能透露，它是一棵樹、一些花、一群鳥....

當我遇見那棵樹的時候，我正在思索人與人之間的關係。

我望著它一會兒，心裡便舒暢了起來，接著想：

「為什麼你讓我感覺愉悅呢？」

大概是因為我無從得知你的感受和想法，因而可以隨自己高興，任意詮釋吧！人跟人之間顯然就不是這麼回事，每個人有不同的需求、表達不同的意見，總會相衝突，因此需要溝通協調，找出最適宜的解決之道。

是否，我們也該多聽聽大自然的意見呢？難道它從來不曾表達嗎？還是我們從來不願正視？

當我遇見那些花的時候，心情當然好得沒話說，禁不住要咧開嘴來，笑！才不致於心裡被喜悅脹得太滿。有什麼特別嗎，那些花？我想你不會說它特別的，除非靜靜地看著它一陣....呵！

不正是「一沙一世界，一花一天堂」！

那一點一點必須俯下身來，定睛細看的小花，一朵朵，兀自開展著它獨有的丰采，個個都是動人的精巧！而看見它們那樣自在地、無畏地展現著自己，更令我感動！

這時反倒想起，大自然裡並非所有一切都令人喜愛，長著刺的、發著臭味的.... 難道因為不能取悅人，就減少了它們存在的價值？它們不也是自在無畏地展現著自己？回頭想想人類，真的有誰能夠令自己感到厭惡嗎？每一個人，都是如此真實地處在自己生命的某一個狀態，可能需要自我保護、可能正在經歷某個過程...這不也是相當動人的嗎？

當我遇見那群鳥的時候，我只是坐著、看著，享受著它們展翅滑翔的優美姿態，也笑那看起來像是禿了頭的一隻。心裡讚嘆：「大自然就是這樣和諧啊！各取所需，共生共榮。」然而，當下心頭卻難免浮上問號，在這同時，遠處的兩隻鳥爭鬥了起來...

這才想起，大自然裡頭還是有衝突的呀！藤蔓會纏死大樹，生命力強的持續剝奪生命力弱的生存領域，這是否與當前的資本主義社會相符？我想不盡然，只是戴著資本主義的有色眼鏡看它，獨獨能看見自己想看的。大自然的法則我們豈能定義？牛頓的發現，在他自己形容不過是無窮大海岸邊的一枚小小貝殼。

縱使我們對大自然的看法免不了狹隘偏頗，但無論是出於尊重其他生物生的權利、喜愛大自然、或意識到破壞大自然對人類生存的威脅，搶救大自然無疑是必行的工作，如果人類還想繼續生存的話。

幾次跟大自然相遇，秘密地編織著自己對生命的省思....

想起了那一天，你跟它偶然的相遇，和發生在你們之間的故事..... 然後，你也許會覺得，它在什麼地方，或者人們給了它什麼樣的名字，其實已經不重要；因為它從此在我們心裡佔據了一方田地，而且一個一個對我們來說都是那樣的獨具意義，不是嗎？

你呢，是否也想起了你的秘密花園？

復耕祖田・心靈回歸

小樹

收拾好心情，回到田園，開啟與大地共生。

為了使紊亂的思緒重整，在家待了一段日子，好使茶杯中的茶葉沈澱，好好的看清自己。由辭職至今已經半年了，當中感覺快樂與滿足，是解脫綑綁以後得到的自由，亦是自身對信念的堅持，很想做一些有意義發自內心的事情。堅信人與人；人與大地之間的愛，而愛需要互通。期望透過釋放自我，走向生命的源頭，重拾自我，反璞歸真，重拾自然的懷抱體現相互間的愛，活出自然的「道」。

為了使自己精神抖擻，特別一早到山頭跑步，以喚醒自己的熱忱，一路感覺自在及抒懷。整裝待發後便拿起鋤頭、刀鏟及手套，由媽媽引領下復耕了！開始時真的感覺很吃力，於是便多休息一會，好使自己不會讓疲乏的身軀隔絕與大自然的溝通。當中巧遇不同的生命體，大家都很努力地為生活而工作，工作就是生活矣！就算只有一平方呎已經有過百生命體在活動。雖說此荒田已經有十多廿年未耕種過，但這些生命體也很活躍地幹著活，真有意思，牠們可以和諧並存地活著，人類可有此等智慧呢！？我們也應向牠們學習，一天的辛勞也值得。為了表達心中的快活更拿起樂譜結他奏樂去，開心譜出自然的樂章，開始復耕一天真有意思。

不知怎麼開始復耕了，每天也有不同的人經過在鼓勵我。這天又來了一個稀客，根本平時很少見到她，她就是謝大嫂，她一貫默默耕耘著，揹著一簍菜來準備下田去，遇著我這個農田新丁當然也來鼓勵一番，真的盜亦有道，只要大家在同一處境下，大家就互相連結起來，她也有機會大派用場及發揮了，人也善談起來。想起來真的一輩子也未跟這個出名沈靜的謝大嫂說話交流，耕田真的把我倆拉近了。她還把她的經驗告知，更友善地送我黑豆苗，真的感激，這就是我想尋回昔日守望相助的農耕生活，感覺快慰。每一天也有智者指引，我的祖田有救了！這更助長我的士氣。

假若你也希望回歸過一些農耕的生活，不妨聯絡我，希望大家也可一同享受大地為我們預備甜美的甘果。

正是最初的逆境，強化了生命，
生命越益強化，心靈則越發柔化；
它敏感、良善，無所不包，
易於感知美的事物。
情感的經歷和發現的驚喜，
是精神性靈的游歷。
其上天藍雲白...
這一情懷在迎向純淨大自然時豁然開朗，
我喜歡這小小的微風，
在深不可測的心湖中泛起的小小漣漪。

摘錄自馬麗華【西行阿里】

再見螢火蟲

清水

螢火蟲相識之旅，終於正式停辦了！很多人追問為何不辦了？！

不想太打擾「她們」了，讓她們安靜地生活吧！

八月三十日晚，我與古風、堅定小狗完成自校最後一團為青年協會荃灣青年空間辦的與螢火蟲相識之旅。當夜來的35位參加者，無論是行前預備活動，行進中的要求配合（熄電筒，小聲說話，愛惜螢火蟲等），完成後的故事分享，唱歌，他們都那樣的認真投入又合作。讓我順利又享受地完結了這暫時可說是最後一次的（夜探森林-與螢火蟲相識之旅）帶領，真感激！

來數算一下，三年來隨我們與螢火蟲相識的人數，有八百多人，年紀最小的約三歲，最大的七十多歲，都是專誠探訪這些會飛又會發光的小蟲而夜探森林的，不少人還是有生以來首次夜行於黑夜中的樹林呢！幾年來，我也藉著螢火蟲的光，與這些人遇上。最難忘第一次試辦這旅程的晚上，雖然下著雨，仍不減同行入對螢火蟲熱切盼望的心，那夜雖然遇不上會飛的「她」，卻對那如銀河散佈小溪上的閃光（幼蟲）讚嘆不已！還意外地發現深鬱林蔭底下枯木傍的幾朵泛著微光的蕈！

那次回程時，大家穿著雨衣，濕漉漉的外衣下卻載著暖洋洋的心，喜悅又滿足。原本不打算再辦，但反應太好了，也受不了那麼多人誠懇的請求，想這也是有意思的美事，也就再次在自然清音上隨便發了宣傳稿，報名依然踴躍，後來更有慕名而來要求協辦的團體，到如今為止，我們連一張正式的單張也沒印過，亦從沒刻意大肆宣傳這活動，螢火蟲的魅力卻不斷擴散...

但，對這活動，我既愛又怕，愛與人分享螢火蟲的美，卻怕會干擾「她」寧靜的生活，所以每次前往，都如履薄冰，小心翼翼。我們定下一些原則；儘量堅守無污染的探訪原則，以小團體式探訪方法，確保大家在自然環境中小聲說話，不留下垃圾，愛惜一花一草，更注重在旅程中不單要與人分享螢火蟲之美，更要把保育觀念帶出，所以每趟旅程，皆有一系列配合活動、遊戲、故事、分享環節，有些是介紹螢火蟲的生命史，生活趣事，有些是相關感人故事，甚至也會隨慶與人分享黑夜森林中其他自然生命的奇妙生趣！其間，最難忘，曾有人對我們理念，生活模式表示誠摯的欣賞，並即時追問如何可支持我們繼續下去！

亦有聽過不友善的嘲諷：「我們只是想來看螢火蟲，不是要來玩遊戲！」「看螢火蟲便看螢火蟲，為什麼要說那麼多！又唱歌，像教會一樣...」幸好友善正面的人，還是比較多，幾年來不定期的小團體式探訪，仍是有不少美事可堪玩味...一次遇見一隻螢火蟲被卡在蜘蛛網中，同行大人小孩商量好一會，是否拯救身陷險境的小蟲，還是不該干擾大自然運作的規律，小朋友救蟲心切，極想勇破網絲，救出楚楚可憐一閃一閃發出像求救之光的小蟲，有些大人卻為此而深思人處身自然時，該如何與自然融合，大家也上了寶貴的一課！

又一次兩位七十多歲長者首次夜探森林，其中一段路我們邀請其餘年青人小孩子熄掉電筒，試感受黑夜靜行自然的經驗，本已豁免他們二人可如常開電筒步行，但他們卻堅持參與，而最終果然順利完成，同行已為人母之女兒捏一把汗，後來投稿告知，她父母二人從此信心大增，並以那次夜行山林經驗為豪，作日後自勉自勵之經驗憑藉。還有一次，一位老師帶著二十多個平日不愛上課，討厭寫作的孩子來探訪螢火蟲後，在旅程末段的即席創作螢火蟲之詩環節，同學們寫出了一篇篇有趣又感人的詩作，令老師對他們另眼相看！老師不禁驚嘆，直接的體驗與真正的感動何其珍貴。

諸如此類的經驗多得很。回想這三年來透過螢火蟲的光，不知點亮了多少人的生命？或深或淺，或遠或近？螢火蟲也彷彿成為自校的親善大使，讓更多人認識了我們。正如一九九九年秋天，那隻不知是莽撞誤闖或早有預謀而飛進我房間的螢火蟲，源於對那點在黑夜才能看見的小光的感動，然後才有了二千年六月的《與螢火蟲之旅》，才有了後來陸續參加的八百多人與這點小光遇上的故事...

到現在，我仍然常想念那夜那隻忽然飛進來的螢火蟲，正是「她」點醒了我；這種美，不是偶然出現，亦絕非必然存在的。

螢火蟲
你 如果愛我
便會 與我一起在 森林中 穿梭
你 如果愛我
也會 問我 可不可 隨意 在這裏 消磨
你 如果愛我
能否 為我 唱一支 歌
以 溫柔
點亮 這
小小的 窩

清水記於二000年某次螢火蟲相識之旅
*更多關於《與螢火蟲之旅》可上網瀏覽，懷想一番。

細說自校緣(三)

讓我繼續清水未說完的故事。

古風

八子道風山湧浪

96年是奠定性的一年。那年，八位懷抱理想的青年(Ken, Tony, Stella, Kent, Franky, 嘉華, 清水和我)在沙田道風山定了自校未來的鴻圖大計:短期志在建立游擊隊似的假日學校，機動靈巧為上；中期要有固定的場所，像音樂農莊或外展訓練學校；最後以建立一實體的另類學校為目標。年青的我認為 "Our achievement can not exceed our expectation." 大家也志氣昂揚，胸有成竹，澎湃如浪。往後想起說起道風山，不禁對曾有過的豪情肅然起敬，無限懷念。其後數月，不斷開會，咬文嚼字擬定沿用至今的宗旨與理念，為自校豎立了基石，至今不衰。

江山代有行者出

97年，自校雛型已定，亦累積了若干實踐經驗，年度計劃時我們決定開辦導師訓練課程，亦即是影響深遠的「大地行者」班。訓練由處事穩健的 Franky(水牛)統籌，早半年我們密鑼緊鼓，分頭備課，三次共同審議「教案」，嚴陣以待。自校認真的態度，大概自那時始。就這樣，97至98年為第一屆，99年起每年一度，至02年，共辦了5屆。畢業的「大地行者」有80多人。大樹、小花、海星、白鷺、杉木、青草、堅定小狗、小樹先後獲邀加入自校幹事會，實踐行者精神。「大地行者」成為自校的少林寺、英雄地，蘊育了幾許同道志友。第二屆結束，我們主動邀請大樹入幹事會，一年後更讓他出任第三屆的「行者」班主任。有人問何解？我笑而難答，大概是自校「心心相印」、「信人不疑」、「敢於嘗試」的文化使然吧！

這幾年，主辦「大地行者」成了自校的重頭戲。每年我們都用心改良，例如第二屆報名過程加入面談、邀請富自然情意的嘉賓分享；第三屆加強觀摩與實習部份；第四屆推行「自然知己」（導師配行者）制、加入深刻體驗自然野營；第五屆只接受轉介朋友，並設多項選修專題：「野地的花」、「昆蟲之美」、「溪澗之樂」、「自然美學」、「植物樂與怒」和「採野而食」。每一屆的新猷恰似螢火蟲又一次的蛻變，03年停辦又似幼蟲結蛹，等待破蛹展翅的時刻。

看著97-02年的行者、00年的「種籽老師」和00-02年的「綠行者」（導賞員訓練）逐漸成為同伴、知心好友；有些縱使不多見，也幹著相似的工作，遙遙呼應，我有說不出的滿足與歡欣。

毛遂自薦最足珍

能有這樣快速的發展，當歸功於清水的委身。99年，她自台灣Joseph Cornell工作坊回來，受涂淑芳一人主理的「涂大芳自然體驗中心」所激發，主動自薦擔任自校唯一的全職職員。其時，自校財政緊絀，唯一豐厚的資產只有熱誠的義工。大家都問她，擔心收入不定嗎？她卻肯定的說：「我憑信心生活就行了，反正自己對生活需求不大。」經多次慎重的商議，大家終於被清水堅定的信心和赤誠的獻身精神所感服，接受她帶風險（無糧出）的提案。沒多久，自校舉辦的活動，在質和量方面，都顯著上升。00年新辦螢火蟲相識之旅及港台攝製的「綠由心生」，要算是她的傑作。自校在行內「情意自然教育」的招牌，也跟編著辮子、常帶陽光般笑容的她，連成一體了。說他是自校的守護天使、創路人，並不為過。

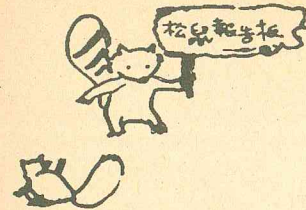
自從一見桃花後

01年暑假，小花及海星領自校幹事往台灣鹽寮淨土（可追看前期清音）體驗，結識了簡樸大師區紀復先生（區大哥），在鹽寮美麗如畫的海邊小居短住幾天。隨後我和清水再多住了一星期，對區大哥提倡以「簡樸」、「自然」、「仁愛」為宗旨靜靜推動的社會運動敬佩非常，並默默祝願他的「大同村」能早日實現。沒料到，02年區大哥回港時說，打算學三文魚回流 -- 日後返香港推動簡樸生活。當晚，我們開心不已，眼看香港有希望了。

得鹽寮淨土的啟發，03年初，我們大膽以捐獻制取代定額收費，滿有信心地服務，更有力量落實情意自然教育。我們認為熱愛自然的人必當是簡樸惜物惜福的，因此先後以專題介紹簡樸生活，還請區大哥在港主持了一次簡樸生活體驗營。（實況見上期清音）

十年如夢，見證著自校信念的確定與深化、人事的擴充與變遷、服務的開展與增長，在在影響這段路上自己繁富的經歷 -- 投身村校、進修順遂、結婚遷居、辭職遊歷、學習生活... 便覺得自校給我的，實在太豐盛太深刻了！記起水牛說的：自然教育可為、難為、須為，可活化成：

自然學校難為、有為、復無為。



與白千層對話----種籽遊學社家長組後記

8月份三次種籽遊學社家長組的旅程完了。一行7人試過漫步雨林、在大水邊進餐戲水、雨夜摸黑赤足上下山、西貢市集合巧遇綠色奇人...

留下許多回憶，有的歡愉動人，有的可圈可點，摘錄如下：

第一回，城門水塘的午後，我們在林中水邊覓地獨處，並嘗試物色一自然生命，與她訪談。30分鐘過後，大家十分享受那種難得的安靜，竟能感到與白千層、樹根、浮雲、小菊等的蜜語。有人問：

「這不是自言自語嗎？如果與樹談話是自語，其實不就暗示樹也是我們的一部份！」

也正合了 "we are what we see/think/talk" 的銘言啊！無論如何，水邊與自然共處的时光，多麼怡然自得！

第二回，冒雨夜赤腳黑上山最難忘。對大多數家長來說，不用電筒上山已是挑戰，更何況是腳下全幅開放，接觸各種不可預知的質地與生命，難怪一路大家都屏氣凝神，步步為營，非常集中，真的用全副精神走路。這經歷，足夠和家人分享好幾天，也拉近了親子間的體驗隔膜，原來爸媽也很行得呢！

第三回，最感動莫如大家在山徑旁清心直說啟發自己的恩師與及個人的轉變歷程。森林說自校信任孩子、鼓勵孩子在自然中學習給她很大影響，她的誠懇神態，使我欣賞，又共鳴，更不感怠慢自滿。八爪魚的分享最扣人心弦，原來97年一個 play therapy 的課程深深的影響著他與他的孩子（北極熊），使他甘願捨厚職而全身陪伴孩子成長，也使她用更開放有效的方法幫助孩子。恰是 "如何做個啟發童心的家長"（當天主題）的最佳個案分享。其時激盪的真情故事，留在山谷，也留在彼此的心坎。

三次過後，意猶未盡？等著下次的邀請，由你來吧！

（古風）



大自然，有隻蟬 —— 23-24/8 親子自然生活營絮談

不說不知，上次自校辦親子自然生活野營已是1993年冬。十年前！



原本三日兩夜的野營，被風雨雷暴折減了一天；第二天8月23日，大夥兒執意出發。搭營是實感的 Lego，一件件砌好後，青蔥山林是我家，七彩的帳篷裝飾了素綠的山崗。紅棉 "作怪" 的 "大自然、有隻蟬" 組夠鬼馬；慧星領班的出水上天媽媽組最有動感；八爪魚桂花清泉的故事媽媽組則最團結投入。下午抓時間行了 "遠足研習徑"，重點不在研習，而在溪水之樂。流星爬樹身手進步奇快，轉眼間在樹桠頂指導下方的新手；首次參加自校活動的海豚都能順利短程溯溪，並得到我們贈以最高的潑水禮。往開闊靚位觀賞日落平原，雲層厚，鹹蛋藏，"日落西山下" 卻使大家掀起高潮，一時間喊叫出黃昏後數以十計的自然變化，天空真是個豐富多彩的大屏幕！

晚會有遠自新西蘭回港的雀巢哥哥當結他手，歌聲隨柴火火焰向瑰麗的夜空升散。故事媽媽講魔奇樹的故事，有得聽有得玩。那夜林風猛勁，樹木集體參加狂野派對似的整晚舞動。小蜻蜓與小星星最會與小動物做朋友，也愛與他人分享。只要大人善意引導不加阻撓，孩子其實都懂得愛惜生命的。兩天過得快，難忘的片段很多，孩子歡欣的玩，大人開懷的笑。臨別的午餐更只得幾餐以來餘下的食物，配一場 "及時雨"，算是近年來簡樸精神的又一次高貴落實。

別時匆匆，只有樹葉弟弟認真兮兮說出來的總結性分享 --- "好好玩"，最簡潔。

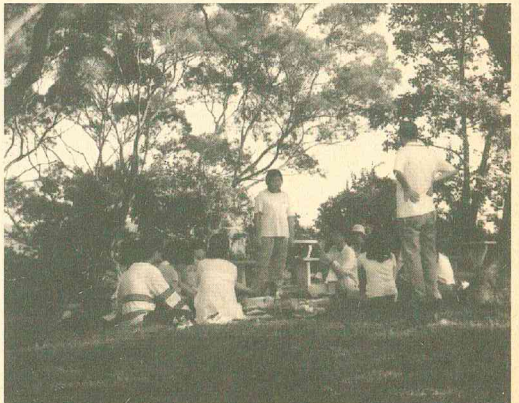
（古風）

原野生機午餐聚會之自然療法~黃偉德醫師

7.26（六）邀請了醫師黃偉德來到西貢郊野，與自校朋友分享自然療法，花藥治療等，還即席讓幾位朋友親身體驗。花藥三治療是什麼一回事，坐在一旁看的我們，不得不為那看似簡單，卻又直指人心的花藥治療示範嘖嘖稱奇！一樽樽寫著情緒特徵的花藥，又似被對應的人抽上了...

越來越體會到大自然是不單單外在可見的那樣簡單！

（清水）



種籽遊學社後感

清水

種籽遊學社先後遊學三次後暫告一段落了！這次以遊學自然之方式，期望讓自然啟發孩子對詩之創作興趣，是自校也是我首次的嘗試。

坦白說，我原本的確想如《清音》上的宣傳所寫，想自己也在其中邊看、邊玩、邊學、邊寫，所以第一次旅程，我試著放手地讓孩子們隨意的走、玩，而不像平日般預設好一系列活動，而只在旅程完結時做些總結及創作活動怎知，第一天探訪的溪，實在太受小朋友歡迎了，孩子們樂而忘返，又水戰，又築堤壩，又追小魚小蝦，興奮得難以靜下來，更不用說要他們乖乖拿筆寫詩了！

而我所期望自己可每次創作詩幾首的想法，也因應接不暇孩子的驚嘆聲而發現頗有難度啊！

第一次的聚會小種籽社員會玩得非常開心！我卻若有所失...

第二次黑夜上山原本是看月出，那天卻是個閃電下雨又偏促的晚上，當然沒有月亮，但自然裏總有驚喜；途上發現了大大小小的動物遺下泥洞，走在前面的幾個孩子一起嗅到山豬遺下氣味的那刻，活像小小自然偵察隊！原來想激發月夜的懷想，卻意外地發現山上剛結了許多山捻果，落力採吃之餘，那個最怕寫字的小狗妹妹，後來居然交來了一篇山捻之詩。

第三次聚會，決定加進更多結構式活動讓孩子們一起寫作，分別設計了山下，山上的收集活動素材Bingo遊戲，在無時無刻的即時創作下，各人的詩作，都讓我驚喜不已！看他們的詩，體會他們看的、想的，你會發現這世界那麼有趣，好笑，卻又別有意思！

擇錄如下，如實轉載，盡量不加修改，除錯別字外：

【山上與山下】

山下有一個叔叔坐著
 山上有一隻飛蛾站著
 山下可以聽到車聲
 山上可以聽到清秀的蟲聲
 山下可以給密集的人群住
 山上可以看到很多漂亮的蟲兒
 山下不可以看到漂亮的花朵
 山上不可以看到汽車

小海龜（10歲）

【山捻】

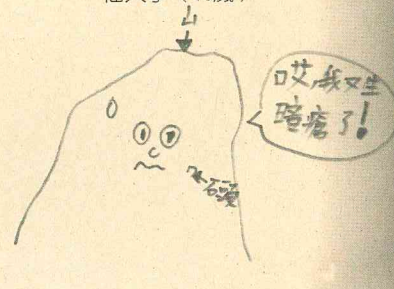
山捻是紫色的花朵
 山捻是好吃的水果
 山捻是採摘的樂趣
 採摘山捻就是我的
 喜好

小狗（9歲）

○ 石頭是什麼？○

石頭是一張椅子，
 石頭是山的暗瘡，
 沙是石頭的兒子，
 石頭是我們的好朋友。

仙人掌（10歲）



（更多的，請上網瀏覽）

人文地平線之塔門後感

阿花



你知道塔門長老在哪裡嗎？

一個具備聰明智慧、活力和有味道的人"。
 我想只要你用心細味，"他"必定活現在你眼前。
 當天"他"不就是化身成為

綠油堅強的小草弟弟 輕快體貼的涼風妹妹
 平靜無崖的大海哥哥 和 跳躍不停的浪花姐姐 嗎？

他們不就是塔門長老 嗎？

只要有所感受，即你也可成為人們的長老...
 因為你同樣具備那種聰明智慧、活力和味道的特徵。

樹之情意結

一段觸動人的故事，由台灣柴山開始：

當地人自古視樹為靈氣之物，象徵生命之延續。每當人百年歸老時，村民便把一顆樹苗種下，每顆樹便代表著某人。人便可以回歸土地，滋養大地。這種原始有機的生活文化深深被觸動。我們便懷著這片深情種植那生命之樹！

日期：11月26日（六）

時間：早上9時於東涌地鐵站恒生銀行集合，下午5時解散

對象：青年及家庭（體健人士）

地點：大嶼山萬丈瀑布、牙鷹山

行程：由姜山引水道出發至萬丈布高地護苗，
 之後漫遊有光明頂之稱的牙鷹山，
 擁抱大嶼山之美景，遊山玩水，
 回程感受日落餘暉在大澳之景色。

導師：香港植樹的男人朱Sir

聯絡：小樹 97272037

備註：防曬衣物用品（帽/水/運動鞋/行山鞋/毛巾/背包等。）

自備簡單健康午餐

自備交通費

費用：自由捐獻



自然數學之旅

數學和自然有密切的關係，古人往往是從自然之中，領略數學的奧秘，而自然界生物的秩序，又奇妙地與一些數學理論極為吻合。所以我們想以一次『自然數學之旅』，帶領小朋友認識這個自然數學的世界，引發對數學的興趣。想知道數學和自然有什麼奇妙的關係，記住要參加啊！

主題：從自然世界領略數學的奇妙

主持：海星、青草

日期：15/11、22/11（星期六）

時間：9:00am-5:00pm

地點：香港仔水塘、金山郊野公園（九龍水塘）

對象：8-12歲小朋友

人數：10人

帶備：畫簿、相機、顏色筆、計算機等

報名：海星27581007（晚上）或清水22431731

費用：自由捐獻

春樂陶陶 之 陶笛入門分享

好消息！回應自然學校好友要求，白鷺將於04年初舉行三次陶笛吹奏分享會，介紹陶笛的基本指法及吹奏技巧。

日期：4/1/2004、11/1/2004、18/1/2004（日）

時間：下午2:30-4:30

地點：待定

人數：10人

陶笛：水壺形（自備）

聯絡：白鷺 27581007 / 91512428

費用：自由捐獻

金秋拾趣行出發前語絲

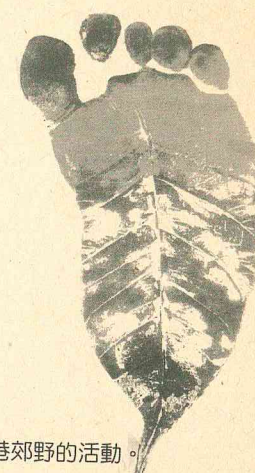
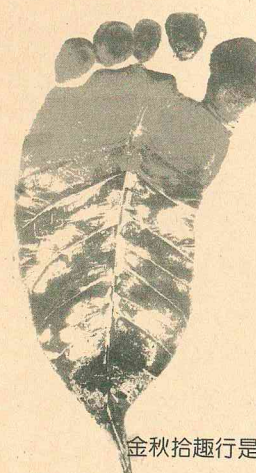
十日 幹 啥 ？ 十日 容你拋卻牢籠苦困

足夠走遍香港四方 何妨置身綠野荒域

尚可親炙富麗眾生 樂聚天下妙人雅士

訴說平生賞心美事 誌記十載天地人情

蘊蓄正念善念思念 十日 不短不凡不可思議



金秋拾趣行是為紀念自校創會10周年及籌款而舉辦，利用連續10日時間行遍香港郊野的活動。

十載感恩慶團圓 - 自然大笪地

十年時間，足以令嬰兒長成會跑會跳會思想的孩子！
十年時間，是蝴蝶多生多世生命週期的循環又循環...
十年時間，自校由三女五男變成五女六男又變四女三男...

由八個人變十六個人又變三十二個又變...我們還會不斷的變，只是不變的，是對自然的心。十年前後，曾經過自校的人數數之不清，停留或長或短，緣深緣淺都好，很想都邀請你在今年冬天，重聚話舊，分享自然，分享生活，分享感受...

2003年12月21日 (日)

誠意準備的節目：

3:00 - 5:00 pm 自然大笪地

-->> 舊物舊書買賣 / 「故事天使」講故事 / 瑜伽示範一齊做 / 自然小吃 / 各式自然小攤等

5:00 - 6:00 pm 分享生機晚餐

6:00 - 8:00 pm 原野晚會

-->> 〈自然旅程十年記〉露天影像放映會 (只演一場) / 民歌組分享音樂 (Brothers Four & Sisters Four)
音樂表演、真情分享等等

對象：自校新舊友好，大中小朋友

報名查詢：2243-1731

* 如果你也有興趣做攤位，表演，分享，快告訴清水 * 歡迎帶來舊書舊CD, VCD等前來與人交換或轉賣，鼓勵惜物循環使用 * 招募義工！

鳴謝6至9月捐款人

感謝以下默默支持自校的朋友們

1. 青樹 (施淑儀)
2. 樹單 (流動風景)
3. 紅棉 (陳嘉怡)
4. 邱景華
5. 黃小芬
6. 慧星 (李炎芳)
7. 張展程
8. 清泉 (陳清心)
9. 謝德珍
10. 小白鷺 (周志強)
11. 鍾秋如
12. 桂花 (黃艷玲)
13. 森林 (戴麗紅)
14. 藍天 (吳美玉)
15. 小雨 (李露儀)
16. 陳炳文 d定期捐款d
17. 螞蟻 (李育強)
18. 行星家族 (Phoebe Chan)

* 另沒有留下姓名的捐款人，未能盡錄，請見諒 *

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 Company)

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。

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：瓦片 (曾仲蓮)、楊寶熙
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)

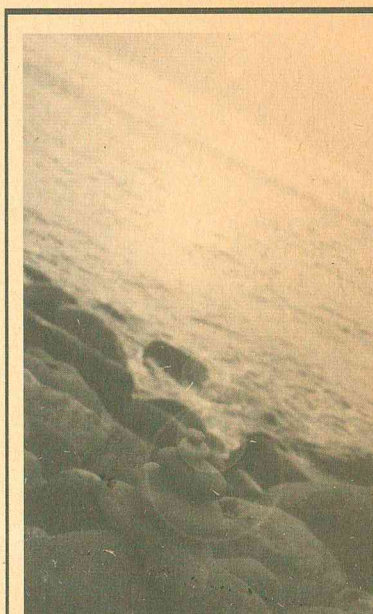
徵求打字義工，速聯絡清水。

下期預告

《情繫大地、十載感恩》
自校十周年特刊

歡迎踴躍投稿！

網址：<http://www.gaiaschool.org>



鹹的祝福 海龜

我站在太平洋西之盡頭
捉緊瞬間
跟浪花說了些悄悄話
拜託它趁逆風來的季節
把話語漂到你那方...

若是有天
你站在太平洋東之盡頭
當指尖感到有點鹹
就是我給你祝福的

味道。

地址：新界西貢大網仔新村54號