

# 2019 夏季活動一覽

活動項目	日期時間	地點	對象	負責導師
1 遨遊東龍· 共享自然	13/7 (六) 0945-1615	東龍島	6歲以上	知秋
2 我愛清溪	14/7 (日) 1000-1700	西貢 猴塘溪	成人	知秋
3 順勢療法 簡介會	20/7 (六) 1030-1230	大圍	成人	樹影
4 愛·野餐 月會	21/7 (日) 1500-1800	樂富 摩士公園	全年齡	澤山
5 暑期森林 教室A班	23/7(二) - 28/7(日)	香港 郊野公園	4-6歲兒童	大地行者團
6 山海之戀	2/8 (五) 1830 - 3/8 (六) 1430	西貢 鹹田灣	6歲以上	知秋
7 暑期森林 教室B班 【已滿額】	4/8(日) - 11/8(日)	香港 郊野公園	6-11歲兒童	大地行者團
8 螢火蟲 相識之旅	16/8 (五) 1700-2200	馬鞍山 郊野公園	親子 / 成人	澤山

# 2019 夏季活動一覽

活動項目	日期時間	地點	對象	負責導師
9 尋找 水仙子	17/8 (六) 0930-1630	屯門徑 附近	6歲以上	白鷺
10 共享自 然的喜悅	19/8 (一) 0930-1630	大埔滘	6-12歲兒童	白羊、海心
11 活得簡樸· 樂活一天	24/8 (六) 0945-1700	西貢 鹽田梓	親子 / 成人	知秋



## 活動優惠

1. 30/6或之前報名暑期活動，獲贈《體驗自然學習愛》一本
2. 報名兩項活動共減收\$100，三項\$150，如此累減
3. 報名四項活動或以上，加送自協有機棉T-恤一件

## 更多內容/報名

<https://forms.gle/bt25eJett3gn16i7b7>

## 掃描報名表

查詢 | 5313 - 2773



1)

# 遨遊東龍·共享自然



與別不同的情意自然體驗，帶你進入身心靈喜悅的暢態，重新連結你與天地、心靈、人際及時空的多種關係，生命變得不一樣！

日期：13/7/2019(六)

時間：9:45am – 4:15pm

地點：東龍島

集合/解散地點：三家村碼頭



內容：船河遊、體驗自然遊戲、情意自然野餐、原野手工製作、訪遊古炮台、遊攀岩勝地及噴水岩、石灘探秘.....

對象：6 歲以上

費用：\$500 (包船費、設計、導師、活動保險、用品)

導師：知秋 (自然協會創會導師、現總幹事)

帶備：素食午餐及餐具、輕鬆愉快的心、水、帽、手扇

臨時修改活動安排：當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。

若活動當天，**活動集合前 2 小時**，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或 8 號風球或以上，將取消當天活動。一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)。

「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」。

2)

## 我愛清溪



道法自然，上善若水。地球逾百分七十是水，  
人體同樣超過百分七十是水，我們都是親水的。  
流水能洗滌身心，給我們無限滋養，她在呼喚你呢？

日期：14/7/2019(日)

時間：10am – 5pm

地點：西貢猴塘溪

內容：水性體感練習、尋好水之法、  
怎樣如魚游水？流水與我、清  
溪煮茶、水邊午餐、自然暢談。



導師：知秋 (專業體育教師、熱愛游水、喜好水上活動、熟悉本港清溪石澗、  
樂在山野天地間)

對象：成人

費用：\$500 (包設計、導師、行政、用品、保險)

臨時修改活動安排：當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。

若活動當天，**活動集合前2小時**，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或8號風球或以上，將取消當天活動。  
一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)

3)

# 順勢療法 簡介會

順勢療法順乎自然之道，  
以增強身體自身的療癒本能去達到醫治的目的。

順勢療法是以「以同治同」的原則，  
透過微小劑量的天然藥物刺激身體進行自我療癒，  
適合處理各種急性和慢性疾病，  
安全有效並有助增強體質。

日期：2019年7月20日(星期六)

時間：10:30am - 12:30pm

地點：香港小童群益會大圍青少年綜合服務中心(沙田大圍美田路1號大圍社會服務大樓一樓)

內容：順勢療法簡介、個案分享、戶外活動意外創傷的常用療劑  
及方法、自由問答

對象/名額：16歲以上(特別適合家長及老師)/20人，先報先得

費用：\$100 / 位

導師：

**樹影(李綺華, Linda)**畢業於希臘的國際古典順勢療法學院及隸屬鳳凰城草藥及針灸學院的美國順勢療法醫學院，以全級最優異的成績取得古典順勢療法文憑。她是順勢療法醫師聯盟(Union for Diplomate Homeopathic Physicians)的會員。2017年在香港創立順勢堂，提供順勢療法診症服務。樹影自2012年起成為自然協會會員。

報名：先 WhatsApp 5313 2773 留位，後入數匯豐銀行自然協會賬戶：030-4-259237，再 WhatsApp 入數證明至 5313-2773 確認。

查詢：5313 2773

合辦機構：



[www.gaia.org.hk](http://www.gaia.org.hk)



[www.homeohk.com](http://www.homeohk.com)

4)

# 自然協會

## 《愛·野餐》自然體驗活動

邀請您！暫停一下平日生活匆忙的步伐，在這天來到自然中一起相聚野餐，帶點自然素食，有自然體驗活動、素食和野餐經驗分享、輕鬆情意聊天，過一個悠然自在的下午。



我們用愛，在大自然野餐中，  
把人與自然；人與他人；人與自己；  
都重新交織連結在一起，  
讓身心都得到快樂、和諧和滋養。  
[www.gaia.com.hk](http://www.gaia.com.hk)

日期：2019年7月21日(日)

時間：下午2時至5時

地點：摩士公園草地

報名：澤山 97595599

[jma@gaia.org.hk](mailto:jma@gaia.org.hk)

(免費參加，歡迎查詢或報名)



情意自然體驗課程：

5) 2019 暑期  
森林教室 A 班



報名查詢：6700 8484 (白羊)

立刻  
報名



# 課程詳情



**對象** | 4至6歲兒童，認同開放自然教育理念的家庭

**日期** | 14/7(家長課前體驗說明會)、23-25/7、  
26/7(休息)、27/7、28/7(親子結業旅行)

**名額** | 每次25人(先報先得，額滿即止)

**學費** | 全期\$3,700

**學費包括** | 設計、導師費、行政、旅遊車、保險、  
活動用品、精美木杯乙隻、  
【體驗自然學習愛】書籍乙本、  
結業證書、家長課前體驗說明會

**學費優惠**：早鳥優惠(31/5/2019或之前) /  
2人同行只收\$3,300

# 課程詳情



**校巴接送地點** | 九龍塘添福道

**地點** | 摩士公園、西貢、東龍島、粉嶺、大埔、馬鞍山

**時間** | 9:30am - 4:00pm ; 2:30pm - 9pm ( 25/7 )

**報名** | 填寫Google form報名表，繳費後作實  
(<https://forms.gle/mXAhopuYitW2mcv38>)

**課程總監** | 知秋(創辦人暨總幹事)

**導師** | 「大地行者」導師團

**注意事項** | 一經繳費，概不退款。

**查詢** | 電話/WhatsApp: 6700 8484 ( 白羊 )

**備註** | 28/7為親子結業旅行，請家長預留時間參與，  
珍惜機會，與孩子共享自然，愛就是陪伴！



# 課程時間表

	日期	時間	地點	主題內容
	14/7 (日)	3-5pm	樂富孛士公園	家長課前體驗及說明會
Day 1	15/7 (一)	9:30am - 4pm	西貢	迎新, 多變的水
Day 2	16/7 (二)	9:30am - 4pm	粉嶺	溪流涼浸浸
Day 3	17/7 (三)	1:30pm - 9pm	馬鞍山	與螢火蟲做朋友
	18/7 (四)		休息	
Day 4	19/7 (五)	9:30am - 4:15pm	東龍島	海島尋寶
Day 5	20/7 (六)	9:30am - 5pm	大埔滘	親子遊樂, 歡慶結業

補註：課程地點或有改動，家長說明會前通知。



「夏天來了，給孩子回歸自然，吸收強大的正能量！暑假漫長，讓子女放鬆身心，結交一大群自然朋友！森林教室，有富自然氣質的導師，同大家過一個開心充實又難忘的綠色假期！」～知秋（課程總監）

### 【情意為題】

逐步打開六感、心靈去體驗自然妙趣，與自然真實互動，強健孩子身心靈

### 【體驗為本】

體驗炎夏的清涼世界，探訪河溪，沙灘遊樂，舒暢身心

### 【推陳出新】

配合季節及主題，更新活動設計，帶孩子體驗變化多端的生態之美，增強感應與觀察力

### 【信譽之選】

導師訓練有素，專業陪玩，活動互動中踐行綠色生活與生命教育，課程推行逾12年，質素保證！

# 2019 夏日相聚



「小恐龍完成森林教室後，回家仍堅持要少用膠袋、多菜少肉，不用即棄餐具，對環境友善d，還感染到家人去跟隨。參加“森林教室”是物超所值，不是陪玩咁簡單，欣賞導師們的用心教導！」

小恐龍家長（2018 暑假森林教室）

「水豚以前很黏姐姐，行動前觀察很久，不夠獨立。完成森林教室後，水豚大膽啱，更能為自己（自己的東西和自己生命）負責任。她也想要與人的連繫，回家會多與媽媽分享森室人事故事。」

水豚家長（2018 暑假森林教室）

## 掃描報名表



6)

## 山海之戀(一日一夜活動)



只一天一夜，你可以體驗到世界級的山海景色、水清沙幼的海灣和星月交輝的夜空，你聽到這個來自大自然的呼喚嗎？

內容： 1.夜行至鹹田灣露營；2.星海一片圍火談心；  
3.情意自然活動遊學；4.製作印第安手工藝；  
5.魚式游泳分享/指導

日期：2-3/8/2019(五,六)

露營地點：西貢鹹田灣

路線：北潭凹->赤徑->大浪->鹹田灣

時間：6:30pm -- 翌日 2:30pm

集合地點：西貢巴士總站公廁外

對象：6歲以上(孩子或親子皆可)

名額：20

導師：知秋(自然協會創會導師、現總幹事)

帶備：過夜裝備、天然素食早午餐、泳服、  
電筒、水、開放的心

費用：\$600/位，包導師費、保險、借帳篷、教育諮詢

(入賬自協匯豐戶口：030-4-259237，後 whatsapp 入數紙即可)



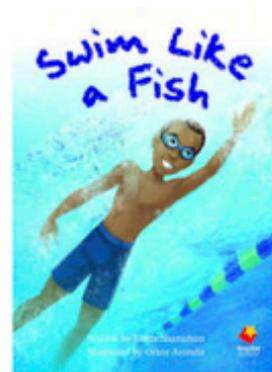
注意：

~如遇暴風雨，集合 2 小時前通知。

~自備個人衛生用品、睡袋、食具。

報名或查詢：

WhatsApp 5313-2773



「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」。



已滿額

情意自然體驗課程：

7)

# 2019 暑期 森林教室 B 班



報名查詢：6700 8484 (白羊)

立刻  
報名





8)

非一般的

# 螢火蟲相識之旅



在黑夜的林間，靜靜地欣賞，細意體味溪河、螢蟲、微風，  
感受大自然的韻律、和諧與喜悅，  
讓我們學會用一顆平靜及友善的心來親近自然，  
讓我們與螢火蟲牽牽手成為好朋友！

**特色：以親和友善的態度與螢火蟲相遇**

**日期：16/8/2019(五)**

**時間：5 – 10 pm**

**內容：黑夜體驗活動、螢蟲生態認識、情意自然體驗活動、無污染旅行**

**地點：馬鞍山郊野公園**

**集合及解散：黃大仙港鐵站集合/馬鐵沙田圍站解散**

**收費：\$350 (包設計、導師、活動保險、用品)**

**對象：親子／成人**

**導師：澤山 (第一屆進階大地行者、本會初級導師)**

**預備：**

~ 輕鬆的心情、素食簡餐、電筒/頭燈、穿自然物料衣服

~ 如要使用防蚊水，請使用與自然友善類的草藥油(\*勿使用防蚊貼)

**臨時修改活動安排：**當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。

若活動當天，**活動集合前2小時**，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或8號風球或以上，將取消當天活動。

一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)

「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」。

9)



# 尋找水仙子

小時候常想：哇啦啦的水從哪裡來？

從山上吧！山上會否有一仙子的水池？

長大後跟着流水爬上山頂，卻找不到任何水的蹤影。

真神奇！

這個夏天，讓我們一起尋找水仙子的浴池，

盡情地在她的懷抱嬉耍。

日期：17/8/2019(六)

時間：9:30 am – 4:30 pm

集合/解散地點：嶺南大學永安廣場

地點：屯門徑附近



內容：情意自然體驗活動、水仙子故事、賞澗親水、愛·野餐、無污染旅行

對象：6歲以上(歡迎親子同行)

導師：白鷺 (鄉師自然學校創校老師、自然協會導師、第二屆大地行者)

費用：\$500/人(包設計、導師、活動保險、用品)

注意：1. 自備素食午餐、食具、替換衣服等…

2. 請在活動前參考網頁上的天然素食食指引

帶備：1. 輕鬆愉快的心情

2. 盡量穿著自然物料衣服

3. 如要使用防蚊水，請使用與自然友善類的草藥油(\*勿使用防蚊貼)

臨時修改活動安排：當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。

若活動當天，活動集合前2小時，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或8號風球或以上，將取消當天活動。一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)。

10)



# 共享自然的喜悅

體驗自然活動~活潑肢體~滋養心靈

以五種感官的活動喚醒與自然自我的另類交流

享受一次自然純樸的旅行

日期：19/8/2019(一)

時間：9:30a.m.—4:30 p.m.

地點：大埔滘自然護理區

集合/解散：大埔墟火車站近先達廣場空地

內容：情意自然體驗活動/遊戲、森林浴、  
愛·野餐、自然工藝等

對象：5-10 歲小朋友

導師：白羊 (第 3 屆進階大地行者)

海心 (第 15 屆大地行者)

費用：\$380 (包交通、設計、導師、活動保險、用品)



臨時修改活動安排：當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。若活動當天，活動集合前 2 小時，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或 8 號風球或以上，將取消當天活動。一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)

11)

# 活得簡樸·樂活一天



可有想過，擺脫繁忙重複的日常，走進自然寧靜的小島一隅，直視生活與生命的真像，讓自己活得不一樣 ~ 悠然自在？

日期：24/8/2019(六)

時間：9:45am - 5pm

地點：西貢鹽田梓簡樸居



簡介：

這是一次體驗不同於今日物質、消費、功利取向的另一種生活方式，反思現代文明價值的機會，有助淨化人心、社會、環境和心態，生活和生命變得不一樣。

活動內容：

~ 小島訪遊、生火煮食、正念勞動、  
共享午餐、樂活功夫、自由活動、樹下分享....

導師：知秋(自然協會創會導師、現總幹事)

費用：\$500 (包船費、導師、設計、行政及保險費)

對象：親子／成人



註：須自備午餐食材、水、帽、手套(勞動用)、雨傘/衣、游泳用品(自選)

臨時修改活動安排：當日活動的具體安排，會因應天氣、人事、參加者狀態而調整。若活動當天，**活動集合前 2 小時**，遇上紅色、黑色暴雨警告，雷暴警告或 8 號風球或以上，將取消當天活動。一號或三號風球則照常舉行活動，參加者可自行視乎居住地方的情況，決定是否參與(決定後務必通知本會)。