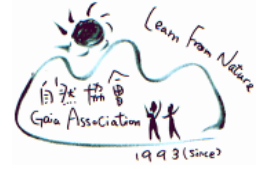




愛·野餐



2019-2020 情意自然野餐推廣計劃

共享天地滋養



體驗愛心野餐

簡介

自然協會成立廿六年，一直以推廣體驗式的情意自然教育，在飲食教育方面也累積了好些經驗，今年誠意推介“愛·野餐”自然體驗活動，希望讓我們能接觸自然並置身其中，獲得健康、愉快又富營養的野餐體驗，讓大家能培養對食物、環境和人有所感知。

本計劃經費主要來自 2018 年 11 月本會《快樂自然遊》步行籌款的善款，得以為各社區組織和機構提供專業的團體野餐特約活動，歡迎報名。

讓我們在自然的脈動和變化裡增進情意和愛，
也在連結和感動中獲得身心的滋養；
愛上了，就更能懂得珍惜和愛護，
願大家能衷心的向自然說句：「我愛您」。

目的


讓大家在自然野餐體驗中：

- I. 食得開心，食得健康，舒緩忙碌與壓力，貫注正能量；
- II. 學習用六感進食，促進人與自然的連結和情感；
- III. 體驗與人分享和感恩天地之樂。



團體特約野餐活動內容

通過自然野餐活動的實踐和體驗引領大家走進自然，活動由富經驗的導師帶領，在情意自然的體驗活動裡，從玩樂、舒懷、放鬆開始，繼而感受、欣賞、享受，恢復我們的感通力，讓大家重新連結自然、內心和他人。

	半天	一天
時間	0930-1230 / 1400-1700	1000 - 1700
地點	市區公園	市區公園／郊野公園
對象	社區組織和機構 (適合兒童或成人或親子)	
人數	25 - 50 人	
導師	自然協會導師 (全部曾受「大地行者」訓練班栽培的情意自然教育導師)	
內容	<p>情意野餐體驗：</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 野餐準備、布置及介紹 ~ 餐前活動和遊戲 ~ 慢食體驗 ~ 野餐/素食經驗分享 ~ 情意聊天  	<p>情意自然體驗活動和遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 短程山行 ~ 熱鬧互動的團體遊戲 ~ 集中專注的體驗活動 ~ 六感自然體驗 ~ 分享感受和經驗交流 <p>情意野餐體驗：</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 野餐準備、布置及介紹 ~ 餐前活動和遊戲 ~ 慢食體驗 ~ 野餐/素食經驗分享 ~ 情意聊天
費用	\$100/人 (設計、行政、導師、用品)	\$200/人 (設計、行政、導師、保險、用品)
自備	素食午餐及餐具、水壺、帽、雨具、手扇	

報名及詳情：

網上報名：<https://forms.gle/55oyJxfCtnb3ZwRf7>

查詢：澤山 (項目幹事), Whatsapp 97595599 / jma@gaia.org.hk

有關資料及影片：

~ 自然協會-天然素食：<https://www.gaia.org.hk/about-us/diet/>

~ 好朋友野餐記 - 自然協會廿五週年：

<https://www.youtube.com/watch?v=QhJ9-kHgyp4>



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，

2007 年創辦「鄉師自然學校」。

www.gaia.org.hk / 5313 2773