

愛·野餐

2019-2020 年總結報告

文字整理：海心

「愛·野餐」項目幹事



引言

疫情當中，在家靜靜坐下，泡杯好茶，回顧著過去九個月的時光，也算是生活中的一大美事了。讀書時期一份看著食物在農田中慢慢成長的感動，引領我走進食物教育的範疇。在都市中，與大自然很遙遠嗎？當我們認真看看一日三餐，也許會發現大自然的愛一直在我們身邊。透過文字整理，與大家分享這段時間的探索與學習，祝願情意飲食的芬芳能透過大家傳播出去。讓我們放慢腳步好好感受，重新照顧自己的心靈。願大家一切安好，豐盛自在。

緣起

在自然中席地而坐、用心感恩、相互分享地進食，是香港自然協會多年的活動特色之一。自古以來，古今中外皆有郊遊習俗，帶上親手準備的食物，與三五知己或家人，在大自然的優美風光中享受相聚時光，樸實、喜悅。在現代文明的推進下，這種野餐之美與樂卻逐漸流失。「愛·野餐」項目希望透過野餐活動，與大家再次關注食物本身，回到身體的感受與身心靈的平衡。活動當中，分享天然素食、在地生產、不時不食、無包裝、DIY 食物、支持小店等訊息，建立更友善的生活方式；回歸自然樸素、連結大地母親、推崇共享，是情意野餐中體現的精神價值；透過一同進行有意識的進食，呈現出和平、喜悅與健康，以集體的同頻互振，滋養真、善、美的人格發展。

2018 年 11 月，本會舉辦《快樂自然遊》步行籌款活動，籌得 14 萬餘元為"情意自然野餐文化"推廣計劃的經費。為期一年又三個月「愛·野餐」推廣計劃，從設計->推廣->實踐，用的是『大膽假設，小心求證』的精神。2019 年春季起，時任項目幹事-澤山開展籌備工作，訂立計劃前期大綱、籌組義工及協作團隊、廣發電郵向各區中小學介紹「愛·野餐」並邀請參與。同年 3 月，當時名為「情意自然野餐文化」項目正式改名為「愛·野餐」，喻意一切由愛出發、以愛進食、食中有愛。

項目內容及形式根據不同對象而定，包括為團體而設的特約活動，及開放予公眾參與的每月一月會。特約活動的對象由最初設定的教育團體，逐漸延伸至政府部門、商業機構、地區組織，漸見社會各界對自然教育的需求。

月會則邀請不同嘉賓導師分享，以自然元素為主題(當中包括自然工藝、自然樂器等)，吸引公眾興趣。公眾活動中參加者的年齡、生活經歷、背景各不相同，當中活動內容和節奏的掌握，是一大學問。月會設計強調多分享，如朋友間的相聚，在輕鬆自在的氣氛下，促進彼此交流、學習。望以美好回憶，為大家的日常生活埋下一顆「愛·野餐」的種子。

不同於過往協會全日活動，愛·野餐體驗活動約半日，甚至是兩小時，切合協辦單位的需求。活動當中，以『食』為引，配以自然體驗遊戲，在都市中的公園進行。活動時間不長，但亦包含六感體驗與情意分享的特色。從愛·野餐活動參加者的分享回饋中，實證了野餐活動對於人與人、與自然、與時空、與自己，可起重新連結的效果。計劃即將結束之際，《愛·野餐—情意自然野餐文化》工具書完成編輯、排版、印刷，正式面世。結合理念與實作說明，以精闢文字及精美配圖解說野餐內涵，願一眾同行者有法可依，在各自工作及生活中共同推動情意飲食文化。

合作夥伴



《活動回顧》



2019.03.03 中港聯合啟動春宴



2019.03.17 自校開放日- 愛·野餐簡介與體驗



2019.05.01 身心靈平台禪食體驗



2019.09.08 『自然教育·從心出發』



2019.10.22 沙田 IVE 學生情意飲食體驗



2019.11.01 特約活動：BMI 員工



2019.11.02 行者課堂：情意自然野餐體驗



2019.11.23 愛·野餐月會-主題：椰殼碗



2020.01.18 身心靈平台：正念飲食



2020.04 《愛·野餐》工具書出版及分享

愛·野餐 計劃 實施情況

負責人：澤山(2019年1-7月)；海心(2019年7月-2020年3月底)

日期	內容	人數	日期	內容	人數
2019.1-3月	前期籌備工作，設計內容，籌組義工及協助團隊，以電郵形式邀請中小學參與計劃	—	2019.11.07&14 (因人數不足取消)	大圍小童群益會情意野餐體驗	—
2019.03.03	中港聯合啟動春宴	10	2019.11.23	愛·野餐月會-主題：自然工藝-椰殼碗	11
2019.03.17	自然學校開放日- 愛·野餐簡介與體驗	10	2019.12.07	愛·野餐月會-主題：自然樂器- 葉笛分享	22
2019.04.13	愛·野餐月會-食生體驗(杏籽分享)	9	2020.01.05	愛·野餐月會-主題：森林浴@大埔滘	30
2019.05.01	身心靈平台禪食體驗	50	2020.01.18	身心靈平台：正念飲食@中文大學	85
2019.05.31	鞍山探索館員工體驗	10	2020.02.08 (因疫情取消)	愛·野餐月會-主題：摺紙禪	— —
2019.06.16	愛·野餐月會-追蹤師(知秋分享)	6	2020.02.19	情意自然全國共學圓微課分享(第一部分：海心與食物的故事)	266
2019.07.21	愛·野餐月會暨森林教室家長會	18	25/02、02/03 24/03(因疫情取消)	特約活動：社區發展網絡 - 洪孩兒小組體驗	— —
2019.08.21	特約活動：弘立書院外展導師	8	2020.03.07 (因疫情取消)	愛·野餐月會-主題：自然與表達藝術	— —
2019.09.08	『自然教育·從心出發』中西民政處愛·野餐體驗	40	2020.03.16	情意自然全國共學圓微課分享(第二部分：實作經驗與體會)	84
2019.09.29 (因社會事件取消)	愛·野餐月會- 主題：自然飾物	—	2020.03.20 (因疫情延期)	特約活動：大埔公立小學情意自然野餐講座	— —
2019.10.13 (因社會事件取消)	愛·野餐月會-主題：自主學習@自然學校	—	2020.4月	《愛·野餐—情意自然野餐文化》工具書出版及分享	204
2019.10.22	特約活動：沙田 IVE 學生	35	<p>截至 2020.04.18</p> <p>總服務人數：920 人</p>		
2019.11.01	特約活動：BMI 員工@添馬公園	14			
2019.11.02	第十六屆大地行者課堂：情意自然野餐體驗@摩士公園	16			

財政報告

日期	項目	收入	支出
31/12/2018	2018《快樂自然遊》籌款所得	\$147,928	
11/3-2/4/2020	助印 / 購買愛·野餐工具書	\$10,525	
	半職項目幹事工資 (1/1/2019 - 31/3/2020)		\$108,000
	半職項目幹事強積金供款 (1/1/2019 - 31/3/2020)		\$5,400
3/2020	愛·野餐工具書策劃、編輯、 繪畫、美工費用		\$16,000
3/2020	愛·野餐工具書印刷費		\$23,600
	總計	\$158,453	\$153,000
	尚餘	\$5,453	

截至 2/4/2020 的收支結算，餘款五千多元本會將用作推動情意自然教育工作。

《愛·野餐》計劃至此圓滿告一段落！

特此鳴謝：

2018 年《快樂自然遊》所有的參加者、捐款人、組織者和義工。

2019 至 2020 年《愛·野餐》計劃的半職項目幹事澤山和海心、

參與團體、參加者、義工、工具書助印者。

