

饑饉·簡樸手冊

香港世界宣明會出版，免費派發予教會及信徒使用，希望能鼓勵弟兄姊妹多操練簡樸，培養清心的情操，並能以神為滿足（馬太福音5章8節），與有需要的人分享，領會「施比受更為有福」的真理，過一個感恩知足、承擔使命及愛神愛人的生命。

目錄

饑饉·簡樸宣言	4
基督徒的簡樸：「是」與「不是」	5
每日簡樸箴言	6-7
如何實踐簡樸生活	8-13
坐言起行	14-17
簡樸見證	18-21
金石良言	22



如何實踐簡樸生活？

你可以在日常生活中節制一點，減少一些不必要的消費。

飲食

蔬果日

每星期選擇一天，只吃蔬果。既能簡化飲食習慣，又能控制體重，令自己的身體更健康。

自備飯盒

請自備飯盒作午飯，既省錢，又能烹調自己最喜歡、最健康的食物。明天就開始一個自備飯盒的旅程，你會找到在餐廳吃不到的健康和快樂。

簡化飲食習慣

將自己的飲食習慣簡化，選擇一些富營養、低熱量和低脂的健康食物。

清水

簡簡單單的一杯白開水，已是最天然、健康的飲品。

饑饉習慣

每星期一次定時饑饉／禁食，只喝流質飲料，一方面令你的消化器官有機會休息，另方面亦可體會飢餓的感受。



家居

家居資源

可節約用電及用水，以免濫用寶貴資源。

家具及家居用品

切記：不需用的不買；要用至壞了才買。

貯存盒子

把多餘無用的東西送出、丟掉、或貯存在盒子內，回復簡單及整潔的家居環境，人自然會清心一點。

一個小衣櫃

擁有較小的衣櫃，能夠限制自己不會因一時衝動而買下少穿、不稱身的衣服。選擇衣服，要挑選一些簡單、合適、耐看的衣服，然後讓它一輩子跟着你。

拋開電話的枷鎖

不要因為電話響，就急着接聽，可嘗試用答錄機來過濾來電，或狠心拔掉電話線吧！

種植小盆栽

讓自己的生活多一點翠綠，多一點清新空氣，享受盆栽帶給你的驚喜。

