

王品涵

尋找大自然聯繫密碼

文：漣漪
圖：可人、部分圖片由受訪者提供，特此鳴謝。

都市的樓房起得越來越高，人們離大地越來越遠，疾病和情緒問題蔓延，心靈備受困惑，於是啟發一些追求身心靈健康的人士回歸大自然，走上綠色環保的路。

二十八歲的王品涵，在大學時期經歷的一個契機，立下了她保護環境的人生目標，到英國選讀了冷門科目——整體科學 (holistic science) (註)，一步一步地踏上了

「綠色環保的美麗道路」。她去年由台灣來到香港，在嘉道理農場擔任多元整體教育主任一職，希望通過這份工作實踐自己的理想，她說：「現在很多問題，比如社會問題、環境問題，皆因為人跟自然分離了。我的理想，就是讓人們與大自然再次連結。」



訪問王品涵，在她的工作的地點——嘉道理農場暨植物園見面，她如數家珍地介紹各種植物，這是鳥巢蕨；這是建蘭……到達農場觀音山山頂的小草地，她就開心地笑着在草地上打滾，然後舒泰地躺在草地上，自在地融入大自然之中。在滿眼綠色的觀音山，聽着品涵講她如何走上綠色環保的路途，分外容易理解她所講的人與自然的緊密聯繫。

探討健康飲食獲啟蒙

王品涵在大學讀的是傳播管理，卻看着大多數同學關心的都是如何在畢業後賺更多的錢、如何管理人，加上很多台灣媒體報道的都是負面新聞，她知道自己並不想和其他同學一樣進入一般媒體工作，內心一直在尋找更適合自己的路。

在大學三年級時她修的一堂課——「新世紀飲食與環保」帶來了轉變的契機。授課的梅襄陽醫師在課程中以約翰·羅賓斯先生 (John Robbins) 的暢銷書《新世紀飲食》(Diet for a New America) 為參考，探討人類的飲食習慣與健康有很大的關聯，以及現代的飲食如何影響居住的環境與地球健康，包括集體畜牧養殖方式、森林濫伐、水污染和環境污染等議題。「那堂課大大轉變了我的人生觀。那時候從來不知道個人微小的飲食方式，影響可以如此廣大，甚至於影響整個大環境。」那次是品涵人生受到的第一次啟蒙，以自我中心為主的思考模式逐漸轉變，開始關注自己與家人的健康與生活習慣對大環境的影響。她也因此改變了自己的飲食方式，成為了一名健康素食者。

大學畢業後，她並沒有像大部分同學那樣進入傳媒機構，而是到了一間自然療法的診所，從簡單的櫃面工作開始學習，進而到最後負責健康管理的工作並且安排各種健康課程。兩年的工作對她來說是個

註 主流西方的科學將研究的事物分類以及簡化，以局部解釋自然現象。專門化 (specialization) 以及簡化法 (reductionism) 雖然帶來了很多科學突破，但也受到質疑。Schumacher College 的老師們認為，以簡化法解釋大自然非但不完整，也很危險。因為這樣的研究方向會導致人類將大自然的運作機械化，以為可以預知甚至加以控制。整體科學整合了生態學、生命的複雜性、突顯特徵以及生命的內在價值以得到整體的觀念，視整個世界為一體而非拼湊在一起的分割部分。

寶貴的學習機會，學習如何透過飲食排毒、中草藥、花精情緒調整等獲得身心靈整體健康的方法。有許多不同生理或心理問題的人到診所來看病的，她也由接觸病人，觀察病人之中體會到：「一個生病的人，如果只是關心自己的身體，行為仍以自己為中心的自私角度出發，就算使用再好的有機產品，找到適合的自然療法，也難以得到真正的健康。」她解釋，「因為人的健康和大自然是息息相關的。我的理解是，如果人只是活在小我裏，生活在不自然、不健康的環境中，很難得到真正的健康，只有捨掉『我』回到大我（true self），才能得到真正的健康。」



整體科學擴視野

在自然療法診所工作了兩年，品涵覺得是時候開拓更廣闊的天地。她當時心裏有個非常純粹的念頭——出國念書，學習環境保護。但去哪個國家？報讀哪一間學校？當時的她面對選擇瓶頸。因緣非常奇妙，有一天，她的男朋友在報紙上看到一段小小的篇章，介紹英國一間教育生態環境保護的學院——Schumacher College，該學院提供一年期的整體科學碩士學位（master in holistic science）。身邊沒人聽說過這間學校，也沒人懂得整體科學是怎麼一回事，但在資料搜查後，她得知這是一間在國際生態環境保護教育領域享有名聲的學校。創辦人薩提斯·庫瑪（Satish Kumar）曾為傳播和平訊息，身上不帶一分文與食物，從印度徒步到美、英、法、俄四大核武國，為的只是晉見該國領袖。

看了有關資料，品涵仍然難以決定，徵詢一位老師後，老師的一句話為她作出了影響人生的一個抉擇。老師說：「要學習就要到一個地方，一個可以改變你整個觀念的地方，跟隨好的老師，就像站在巨人的肩膀一樣。」

聽了老師的話，她就豁出去了。

這是一次冒險之旅，因為有許多的未知，帶來了無窮的驚喜。Schumacher College 是一間非常特別的學校。品涵選讀的整體科學碩士學位只收十三個學生。她那一屆的十三個學生來自十一個國家，年齡由二十二到五十九歲，有在亞馬遜流域保護當地原住民文化的、也有人類學家、有四十年經驗的草藥學家以及設計師等，老師包括環境科學家詹姆斯·拉夫洛克（James Lovelock），他以提出蓋亞理論（Gaia theory）聞名，該理論認為地球應被視作一個生物體。

品涵和同學們學習放下狹隘的思考模式，以更廣更大的意識看待環境問題與永續生活。學習的內容都是以整體的角度出發，包括蓋亞理論、深層生態學（deep ecology）、現象學、整體經濟觀（holistic economy）、量子力學、混沌理論（chaos theory）、複雜性理論（complexity theory）、系統性思考（system thinking），其中包括永續農業（permaculture，台灣翻譯為樸門農藝）等領域。學習知識之餘，也和老師到大自然觀察植物及野外活動，並

王品涵昔日在英國與來自十一國同學，一起探索人類與大自然的關係與未來。



透過參與各種實務，與人交流學習，例如認識當地草藥及野生植物、參加鎮上轉型期活動（transition culture）、生機互動農耕（biodynamic agriculture）等。

接觸佛法能靜心

「這一年，我的人生以及世界觀大大地轉變了。在這樣多元的環境裏，激發了我們更多的潛力，開闊廣大視野。我們學習到怎樣以整體角度看這個世界，看自然，看生態，看人的社會。」品涵說，一年後，她看這個世間的角度不一樣了。對於蝴蝶效應、萬物的緊密關聯有了深入的體會。「自我」小了，體會自己和世界本是一體，知道自己的想法和一舉一動都影響着整個環境，因而更覺察自己的行為。

品涵認為，自己對「整體」（holistic）概念能夠有深入的體

驗，與自小種下的學佛因緣也有關係，她自四、五歲起就跟着媽媽到寺廟，接觸佛法，漸漸長大，看到生活中複雜的人際關係，就隨着媽媽一起跟法師學習靜坐，通過靜心，讓自己在複雜的社會保持一分平靜自在。大學三年級時更因接觸「新世紀飲食與環保」成為素食者，對一切眾生能夠生起慈悲心，因而當接觸到人與萬物一體的「整體」概念，內在的種子與新的概念發生了共鳴而相應。回頭看自己能走上綠色的環保路，品涵說：「許多發生在生命中的事情總是如此地巧妙安排，雖然未知卻總是帶給我無窮驚喜，讓我既感恩也非常感謝參與其中的人和事。」

畢業後返回台灣，品涵並沒有急着找工作，而是用了一年時間實踐她在英國學習期間非常感興趣的課題——永續農業



Schumacher College 創辦人薩提斯·庫瑪（坐火爐旁者）將於11月來港，與港人探討多元整體教育。

「土壤、心靈與社會」講座

品涵在嘉道理農場首個參與策劃的整體教育項目——「小魚·自然靜心工作坊」，可以看到她的理念實踐。這個半天工作坊，以嘉道理農場的大自然環境作場地，配合靜坐、行山、小故事、止語步行等活動，讓參加者在放鬆及安靜的身心狀態下，體會大自然的美，與大自然重新連結。她強調，這個活動並沒有宗教背景，當中的靜坐能夠讓參加者的心更清明，容易打開心胸回歸自然。

最近令品涵歡喜忙著的事情是籌辦「土壤、心靈與社會」講座。嘉道理農場暨植物園邀請了 Schumacher College 的創辦人薩提斯·庫瑪和印度著名物理學家、環保活躍人士范達娜·席娃 (Vandana Shiva)，分別以「多元整體教育 (Holistic Education)」以及「食物的未來」為題，探討「保護地球」、「心靈滋養」以及「培育人類社群」的整全世界觀。

這是薩提斯·庫瑪首次在香港的公開講座，品涵希望藉着這個機會，讓更多香港人，特別是年輕的一代，接觸到整全的世界觀，認識到萬物相連的關係。希望有更多的年輕人，可以像她一樣，藉着一個講座、一個新的概念作契機，定下生命的目標，走上保護環境、造福社會的路上。



「小魚·自然靜心」工作坊

內容：包括靜坐、行山、小故事、伸展運動、供養大自然及接觸大地（六步一拜）、分享等活動。

時間：半日活動，下午 1:40 至 6:00

日期：2011 年 10 月 15 日、11 月 26 日、12 月 17 日（星期六）

地點：大埔 林錦公路 嘉道理農場暨植物園

「土壤、心靈與社會」

講題：多元整體教育

講者：薩提斯·庫瑪博士

日期：11 月 8 日

時間：晚上 7:30 至 9:30（晚上 6:45 開始接待）

地點：香港大學黃麗松講堂

講題：食物的未來

講者：范達娜·席娃博士及薩提斯·庫瑪博士

日期：11 月 9 日

時間：晚上 7:00 至 9:30（晚上 6:15 開始接待）

地點：香港大學黃麗松講堂

查詢電話：(852) 24837284（朱小姐）或電郵：holisticedu@kfbg.org

參考網址：<http://www.kfbg.org/kfb/eventsdetail.xml?fid=170&sid=247&id=2400&lang=tw>
<http://www.kfbg.org/kfb/eventsdetail.xml?fid=170&sid=247&id=2461&lang=tw>

(Permaculture)。永續農業是一種提供人類回歸大自然的生活方式，是跟生態環境和諧永續共存的一種設計。Permaculture 這個字濃縮了永恆 (permanent)、農業 (agriculture) 和文化 (culture)。

品涵也在那一年走訪了台灣的有機農耕，跟農夫學習不同的有機耕種方式，她在陽明山租的一個小三合院，在外面圍起一個小花圃實踐永續農業，學習做木工，跟朋友一起蓋自然屋。她形容那一年是「玩樂過生活」，嘗試將在英國學到的知識運用在生活之中，準備着在將來實踐自己的理想，將「整體」的概念推廣給更多人。

「我最想做的事是透過實作來教育生態環境。」品涵說，環境保護就如永續農業的理念，是個有包容性與整體開闊的視野，需要從各個層面進行，以激發人們的創造力和提升心靈意識。

將所學帶回亞洲

「當你的心是正向的，只要你準備好，機會來了就不會錯過。」品涵很快就遇到機會來臨。去年，Schumacher College 的

創辦人薩提斯·庫瑪受嘉道理農場暨植物園邀請，為員工提供培訓。薩提斯·庫瑪是品涵非常尊崇的人物，為了見到他一面，她接觸嘉道理農場暨植物園，獲邀參與那次內部培訓，最後獲聘請為多元整體教育主任 (Holistic Education Officer)，向公眾推廣整體的概念。

「嘉道理農場暨植物園與 Schumacher College 的聯繫，讓我可以將在英國學到的帶回亞洲。」品涵說，西方現在開始提倡的「整體」概念，與中國的道家思想、中醫等中國文化互相呼應，如莊子齊物論中所說，「天地與我並生，萬物與我為一。」她希望將

「整體」概念融合東方的智慧推廣給公眾。

「我未來的夢想，是能夠與志同道合的朋友們，共同為我們所在的這片美麗土地努力，發展永續生活的社群，人與人之間用更開闊的視野相互合作，人與環境不再只是分開的兩個東西，而是真正視為一個整體，和諧共存。」王品涵踏實地走在綠色美麗道路上，實踐着一個一個夢想。

