

# 樂活人生～ 「進化」勝於「演化」

文・圖／洪友崙

嚮往進入臺大學府肯定是多數年輕學子的目標，哪怕只是間接關係都覺得是一種殊榮。小學六年級搬到鄰近臺大的三總醫院附近，臺大畢業將近30年，因工作的關係來來去去，住家卻一直沒離開過這個地方；5年前結束南華大學自然醫學研究所的學習後，決定回到自己成長的社區動手「做社區」，開始時在三總醫院指導「愛笑養生俱樂部」幫助自律神經失調的患者（憂鬱、睡眠障礙…等，由醫師轉介），2010年6月跟臺大獨立書店群一起認養「溫羅汀藥草花園」（羅斯福路3段214號），同時也接受士林芝山診所余儀呈醫師的邀請，參與「全民保健救健保」計畫（推廣更多可以少用醫療的健康方案，如改善運動飲食的習慣）。希望後半生針對都會區高齡人口的社會作預防性的社區健康營造，以台電捷運站附近「自然養生坊」及士林區蘭雅的「芝山生活家」為長期發展健康環保社區的基地；今（2011）年8月由顧問身分轉任「芝山生活家」執行長，與士林區6位醫師共同推動衛生署「論人計酬實驗計畫」（7月1日才正式啟動的健保給付新制，一改過去論件計酬，變相鼓勵醫療資源被醫生濫用的現象）。

想當年以轉學生的身分考進臺大，總有少許血統不純的感覺，植物組是當年報考森林系四組（育林/經營/工業/植物）中人數最少的（那一年級只有5位學生，專長水文研究、現任教於森林系的王立志副教授是其中一位），報名現場我等在一旁數著排隊報名的人數，在截止報名前才作決定；就是要進入家人夢寐以求的最高學府，從此也



示範笑養生運動（著綠色制服）。



95歲老榮民帶頭，三千多人瘋起笑。

滿足我半輩子的虛榮心。放榜當天，母親如常早起去臺大校園運動，卻匆匆趕回家把我從睡夢中叫醒，看見她喜悅的樣子，重振了我在家族的自信；從此我掙脫了他們對我過去不爭氣的眼神，

自然也帶來他們對我無限的期待。

我總覺得臺大人到哪都背負一般世人的期許，直到我自行創業當老闆開始，慢慢地發覺，抹不掉的鬼魅其實是深層的「自尊心」在作祟，包括45歲那一年，丟下忙碌的工作，跑到南華大學讀自然醫學研究所。部分原因是想再努力些來滿足家人的期待，其實今年已邁入80高齡且漸漸失憶的老爸，早已沒有力氣再要求我彌補他學齡時因家境貧苦而失學的落寞。人生似乎充滿著隔代關係的影響，除了真實的遭遇外，你不但分不清楚好或壞，有時候連是真是假都不容易釐清。身為臺大人，分享母校能躋升世界百大學府的榮譽，我不免也要問，對緊鄰臺大生活的民眾，依然穿梭在臺大校園運動散步之外，除了一棟棟新的建築林立，是否能感受到具體的不同，還是只有低頭看著泛黃的記憶，期待找不回的青春來到獨坐侷促的時空裡才能相會。

退伍時原本計畫出國念MBA，卻因為妹妹提前一步考進維也納音樂學院，擔心家裡無法同時供給兩人海外生活所需，只好放棄，到日本商社工作。在東京3年，給了我體驗異域生活的機會，不過也因為這期間國際情勢變化（昭和改制平成，東西德統一，六四天安門等），國內則有經國先生驟逝，兩岸開放前後政經變化大；縱觀一切事局的發展，覺得政黨政治並非最理想的政治制度，未來的世代應該會朝向「公民社會」發展，因此讓我無法隔岸觀火，遂放棄可讓我歸化日本的商社工作，返臺並創業。

以共同購買為理念的「生活者俱樂部」（日本生活協同組合的一支）如今有近4萬名社員，其實「主婦聯盟共同購買合作社」也是我20年前自日本引進臺灣的，他們的發展對有機產業的發展確實有貢獻，只不過草創的政治理想卻不見蹤影（日本的「生活者俱樂部」40年來自行推舉的地方議員近200位，專為地方的民生、環保、社福議題發聲）。

升大二暑假，參加商學院科管會為期6天的

在日本工作，新婚時攝。



「全國企業參訪個案研究營」後，與幾位跨系學員進行了持續一年的主題討論月會（A.P.會；取“打屁”諧音），當時大夥的共識是要以公職報效國家，最起碼教書，我則選外交官。念經濟系的黃紹恆即成員之一，他專研日治臺灣經濟，現任交通大學客家文化學院教授。在我畢業那一年暑假，他瞞著家人跟我騎機車環島15天，一人花費1,500元。大學畢業時我決定報考臺大國際關係研究所，在服役時體驗了代理旅幕僚長（中校行政官）權利在握的滋味，接著發生劉宜良在美被殺（江南命案），讓我打消走公職的念頭。

在學期間我參加耕莘文教院的青年寫作會，隔年被會長陸達誠神父（留法，在輔大創立國內第一個宗教研究所，專研馬賽爾存在主義哲學）指定我接任1980年總幹事，於是我邀請農化系四年級的袁乃娟（工研院的臺北花博策展負責人，曾任台視新聞主播）及農工系的簡宗賢當副總幹事，這一年的任期，讓我接受扎實的領袖訓練。還記得跑到重慶南路書攤買了兩本書：《如何開好會議》和《成功領袖的特質》，社團輔導趙可式修女（推動安寧照護法，獲第14屆醫療奉獻「特殊貢獻獎」，被稱為「臺灣安寧醫療之母」，現在成功大學任教）推薦我去參加臺大光啟社團的暑期幹部生活營，並且指派我校對紀念

張志宏神父逝世10週年的專書《葡萄美酒香醇時》（「青年寫作會」及「山學團」創辦人），從書中領悟神父屬靈的生活態度，對日後我投入公益事業有很大的影響。

生物演化早已進入社群高度發展的階段，特別是從沒有過的高齡人口，相較是能為下一代著想，跟社會福利共謀利益的一群，而演化的趨向也說明懂得發展群己關係的物種具生存優勢，我稱之為「意識進化」的選擇，未來發生資源貧乏時，「互助合作」（擴大社會保險基礎）必勝過爭奪殺戮。

「社區健康環保生活櫃檯」是我2008年提出的名詞，當年的4月地球日我提出「社區合菜共餐」，主張吃飯七分飽，不要滿街吃到飽，就是希望集合重視健康環保的民眾力量，消費支持優

質產品的「健康環保價值」，即價格可以貴一點、包裝可以簡單一點，甚至遇到送來殘缺不全的葉菜時，也能包容，更進一步參與提案改善，不斷鞭策有機農業工作者。將來更要把觸角延伸到「社區扶弱創業」（2007年我們已在淡水三芝鄉成立新生活有機庇護農場）。由一個社區或社群組織（如學校、教會…等），投入社區環保與社會公益，共同營造「社區健康環保生活櫃檯」，具體實踐健康環保的消費生活。

環保概念是一種自主創新、生活自律（界限）的態度，個人的作為不破壞自然多樣性。我們身體不舒服時，如何面對？是否因此了解了自己身體（生命）的有限性而創造群體社會（生活）無限的能力，「界限」在哪裡而與別人合作協力的地方就在哪裡。人應該重新接受「界限」，有界限不代表被綑綁或不自由，反而因為勾勒出清楚的利害規則，讓人們彼此發揮創造力與互助愛，讓貧病的人也有能力服務別人，讓人人都能有尊嚴的活著，德蕾莎修女的「垂死之家」讓志工在服務過程中受到啟發，就是一例。

賈伯斯以56歲英年離世，帶給世人無盡的遺憾，倒不如提醒同為中高齡（45~65歲）的我們，學習他勇於開創世紀文明的氣魄。我們的「社區健康環保學堂」芝山生活家及臺大自然養生坊，就是要建立以健康為首的「生命態度」及遵守環境永續的「生活環保」，不只是為自己、也為下一代生命的權利，請起來行動吧！



## 洪友崙小檔案

### 我的任務與使命：

1. 倡導社區身心健康運動團體（2006.12起指導三總汀州院區「笑養生俱樂部」社團）
2. 社區健康生活資源整合（擔任荒野協會「綠色生活地圖」推廣講師）
3. 台北好好看羅斯福路3段214號~綠點五「溫羅汀閱讀藥草花園」活動認養單位（新生活社福發展促進會理事）
4. 社區媒體（話機電台Phone-Web-Radio, 建構社區人際網絡系統）
5. 生活者股份有限公司（天然有機食用出版品國內外流通）創辦人
6. 社區健康研習中心~「芝山生活家」執行長（<http://www.watchinese.com/article/2011/3433>）

### 我要達成的目標：

重新建立人對人（誠信友愛）、對事（公平無私）與對物（生態品質）的「信任關係」，並在聯結後提高社會資本的綜合效應（synergy）。期串聯社區社群的生活實踐，將之轉化為國家社會政策，招募服務學習志工，推動個案「服務輸送」在地化，進而促進個別資源相互聯結，構成能應外在衝擊立即動員的社群；如同身體的免疫系統以神經元相互聯結，這是「社會免疫系統」的活化。