

比鄰
泥土香

2025
社区伙伴 編

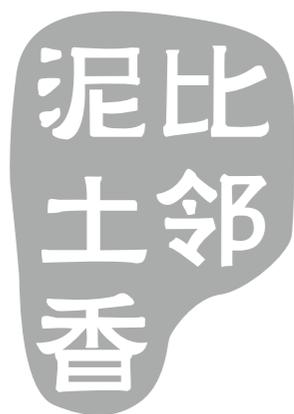


社區伙伴
Partnerships for
Community
Development

土食生活——比鄰泥土香 2025
社区伙伴 編



土食生活



土食生活——比邻泥土香 2025
(内部资料)

制作：社区伙伴（香港）北京代表处
地址：北京市东城区朝阳门内大街 288 号凯德华玺 909 室
电话：010-85295578
编委：陈宇辉、邓文婧、霍伟亚、贾丽杰、梁笑媚
校阅：卢莉
封面插画：晏川
插画：晏川
版式设计：陆迦莘
印刷：广州誉华印务有限公司
声明：刊内文章仅代表作者的观点
网址：www.pcd.org.hk
往期下载地址：<http://pcd.org.hk/zh-hans/content/> 比邻泥土香
(本刊使用大豆油墨及再生纸印刷)



土食生活

比邻泥土香 | 2025

社区伙伴 编

寻回那一方水土（代序）

在今年（乙巳年）的《通胜》*中，《地母经》有诗句曰：“春夏多漂流，秋冬五谷丰”，后一句能否应验尚待时间证明，但在饱经雨水的今夏，前一句可不是开玩笑的。

年初我们还听农友说今年春雨没有往常多，太早了；没想到一入夏老天便数倍奉还，多个省市都遭逢暴雨，降雨量超过历史纪录。除了暴雨，新闻也不时传来各地的酷热预警，清楚地告诉我们已没有本钱心存侥幸了。极端天气变为日常，气候变化也是大家难以漠视的现实了。在大自然针对人类过去数百年所作所为作出回应的跟前，个体好像太过渺小，国家、国际层面又那么遥不可及，我们该当如何自处？在本期的“见·远”栏目中，我们尝试探讨气候情绪及社区应对等话题，希望找到一些安定身心的锚点。初夏时我们找到乔安娜·梅西（Joanna Macy）数年前的一个分享，从精神层面思考我们与气候变化的关系，为栏目补充了重要的内容。Joanna 虽于7月离开了人世，但她留下的智慧与指引将继续支持我们的前行。

就在外间变得风云不定的时候，这几年社会好像又对“附近”等概念有了更多的关注。毕竟只关注千里之外其实还挺悬浮的，反而从足下、身边开始把握生活，或许有机会让我们更有力量。这一期我们以“土食生活”为专题，从食物入手思考我们与地方的关系。随着全球供应链的发达，远方的食物变得唾手可得，巴西的牛肉、日本的鱼生、西北的红枣、云南的野菌……按几个键就都能吃上。但食物承载的，大概不只是味觉的刺激以及养分，还有文化、记忆，以及与我们共生的水土、大自然的关系。小说家钟阿城也说过，所谓乡愁，其实就是小时候肠道被家乡饮食培养起来的酵母菌在异地作怪。一直以来“土”都被人唾弃，遭人嘲笑，而“土食材”“土食生活”的提出，正正是希望从概念及文化上作出反思，让我们细味“土的就是美好的”。

上一期《比邻》出版已是两年了。这段日子以来，大家的生活有什么变化么？感谢前不久就收到一些读者温暖及真切的反馈，让我们知道即使走得慢，也能和大家走很远。本期《比邻泥土香》由陈宇辉、邓文嫦、霍伟亚、贾丽杰、梁笑媚及卢莉编辑——感谢分享文章的作者以及所有对本书编辑出版提供协助的伙伴，让本期书刊得以面世。

总说一方水土养一方人，愿大家都能找到属于你的那片天地，与其他伙伴（包括人类及其他存有）一起经营有益彼此的生活。

《比邻泥土香》编委会

二〇二五年秋

* 又称黄历、通书，广东话中因“书”“输”同音，故广府人习称“通胜”。

目录

第一部分 专题——土食生活

土食生活：一场关于食材与生活的对话	贾丽杰	2
秦岭山里人家：古法守蜂护蜂	刘蜜书	4
潮汕土食：新新人类的在地生活实践样本	喜兰	12
“靠山吃山”的大山妈妈	竹君	22
从吃吃喝喝到自主生活探索——一个南宁社群的土食共学之旅	李宁宁	30
此食此地——一位香港农人在南涌的扎根与求索	结青	38
土食材——开创“三农”新韧力	舒诗伟	46

第二部分 见·远——气候变化下的自我觉醒

应对气候变化的个体学	霍伟亚	58
气候情绪与气候行动	宋燕波	60
有人有情的气候变化行动	猴仔	68
连接，在眼前，也在天边——应对气候变化，日本社区的行动与探索	朱惠雯	76
气候危机作为灵性觉醒的契机	乔安娜·梅西	86

来自木兰的创作：旧物改造，滋养相聚		95
-------------------	--	----

第三部分 行动者

生活是一趟创造的旅程——源于“屋门口”的社区实验	冯欣	100
尝试，直至我们找到出路	王育娟	106

第四部分 解读

“猎人能否成功打到猎物是由动物决定的”——读《神圣生态学》	李健	116
看见你我身边的转型故事	汤蓓佳	124

专题——土食生活

第一部分

土食生活：一场关于食材与生活的对话

文一 贾丽杰

在全球化与工业化席卷粮农体系的今天，我们似乎越来越习惯“标准化”的食材与饮食方式，却渐渐疏远了脚下土地所孕育的风味与智慧。然而，在这之外，我们也可以选择另一条幽静小路——回归与土地、本地生活的连接，重新思考我们与食物、土地、文化以及彼此之间的关系。本期专题“土食生活”，正是试图从本土视角出发，探讨这样一种可能：我们是否可以通过重新发现、珍视并实践基于本土食材的生活，找到一种更可持续、更富意义的生活方式？

专题组稿过程就像拼图的过程，不同背景的几位伙伴，从不同角度分享他/她们的故事，让我们慢慢拼凑出对“土食生活”的一些理解。本期专题共呈现五个土食实践案例，它们看似分散，却共同指向一个核心：回归生活周边，重新发现那些被遗忘或忽视的食材与饮食智慧，进而在此基础上展开创新与行动——

- 刘蜜书在陕西汉中的秦岭深处，与35户山里人家共同通过古法养蜂守护中华土蜂。他看过纪录片《蜂蜜之地》后深感震撼——远在北马其顿山区的女养蜂人，竟与他们在秦岭的实践如此相似！这种跨越地域的共鸣，恰恰说明“土食生活”并非封闭的地方主义，而是一种具有普遍性的、对自然与人和谐共处的追求。

- 喜兰的文章分享了潮汕新生代如何以创新方式传承与发展本土饮食文化的故事。三位潮汕青年通过自己的生活实践，既保留传统根基，又使地方风味与当代社会接轨，实现文化的活态传承与创新推广。

- 竹君是一位朴门永续设计认证教师。她在思考如何将朴门理念与传统农耕智慧结合时，回想起自己母亲的生活方式，写下了“大山妈妈”的故事。这篇文章不仅是对祖辈生活智慧的记录，也引发反思：我们是否在“进步”中丢失了与自然共存的智慧？

• 李宁宁的文章记录了她与社群伙伴以“土食材”为媒介，开展系列调研共学之旅。她们不仅凝聚起一个共学网络，更让社群通过食物重新认识自己所处的土地与生活。

• 结青的故事则为我们提供了另一种视角。她成长于高度城市化的香港，却因多年在内地从事社区发展与生态农业的经历，选择回到香港成为一名“全职农人”。她种植稻米、培育山柠檬，试图在钢筋水泥之间保留一片土地的呼吸。她的实践告诉我们，“土食生活”不仅属于乡村，也连接着城市。

在专题的最后，我们邀请台湾《青芽儿》¹主编舒诗伟（阿伟）赐稿，为本期专题做一些提炼和总结。“土食材/土食生活”的说法正是由他提出并发展起来的。阿伟老师常年关注“三农”的良性发展与城乡共生关系，他观察到，许多民间实践往往困于外来概念的框架中，反而失去了对自身文化的自信与表达。于是他提出：我们需要用本土的语言和视角，来讲述我们自己的食物故事。

通过本期专题，我们希望读者能感受到“土食生活”所蕴含的多样性与丰富内涵。无论是潮汕的饮食文化、秦岭的古法养蜂、南宁的社群实践，抑或是祖辈的生活智慧、香港的农耕生活，它们都在以不同的方式回应同一个问题：我们如何在与土地和本地生活的对话中，找到更真实、更自由、更负责任的生活？

或许，答案就藏在我们每一天的餐桌上，藏在我们与农友的对话中，藏在我们对一颗种子、一勺蜂蜜、一碗米饭的珍视里。

■ 贾丽杰 社区伙伴助理项目经理。

1. 农业故事双月刊，创刊于2003年，致力于探讨台湾农业在面对跨国集团所推动的全球化潮流下的农民、农业、农村“三农”议题，努力摸索和开创永续生活世界。

2024年初夏，广西、广东等多个南方地区，遭遇了持续30多天的强降雨，短视频动辄都能刷到由紧迫音乐渲染气氛的洪灾、泥石流等内容，不少生命被灾难夺走；城市内涝也常有发生，马路变成“运河”，汽车变成“船只”，地库变成“水库”，让本来有序运转的大城市临时出现瘫痪；而在北方的陕西省泾阳县，曾为关中人民灌溉良田上千年的郑国渠也宣告罢工，周围的农田都不得不依赖深井抽水灌溉……

大自然好像故意设计了一些难关，来减缓人类发展的速度，就连卫星云图上看起来最绿的地方——秦岭深山，也躲不过气候突变带来的劫难。早在2023年冬天，湖北武汉九曦生态农场的蔬菜大棚被暴雪压垮时，秦岭蜜蜂就已监测到，来年又是一个不景气的年份，“粮荒”将再度发生，所以忍痛割爱，早早自行“绝育”，在它们看来：“香火不断已是万幸，还求什么家族兴旺。”

养蜂，相比其他农业项目更仰仗天气，没有花蜜，一切都是空谈。种菜还可以建大棚预防气候灾害，养蜂却不行。蜜蜂采集花蜜动辄飞出去三五公里，蜜源的范围太大，总不可能给蜜蜂也建个大棚吧？风调雨顺，四季分明，群芳争艳，“粮食”充沛，是蜜蜂最爱的年份。不幸的是，这样的年份自2018年整个秦岭蜂蜜绝收以后就再也没有出现过。那年3月，突降一场“黑头霜”，使树木的新芽一夜之间几乎都被冻得发黑。根据老辈人的经验，新芽变黑，树木将很难开花。对蜜蜂来说，没有花等于没有“粮”，很可能要“闹粮荒”。祸不单行，每年五至七月正是秦岭深山蜜源植物开花的季节，那年却连续下了60多天大雨。由于前面有霜冻，本来花就开得很少，流出的蜜只能勉强够蜜蜂养命，后来大雨不停，把仅有的微量花蜜也冲走了，让蜜蜂更加绝望。到了八月取蜜的季节，守蜂人打开蜂桶发现，蜂桶里的蜜供蜜蜂自己扛过冬天都难，更别说有多余的拿来卖钱了。

2018年秦岭蜂蜜“绝收”，并不是真的“颗粒无收”，蜜蜂还是勉强够吃的，生命并没有受到太大威胁，只是守蜂人无蜜可卖而已。而早在2006年，美国养蜂业出现的问题就不是蜂蜜绝收那么简单了——大量蜜蜂莫名其妙地“消失”，专家把这种情况称为“蜂群崩溃综合征”¹。蜜蜂都没了，蜂蜜更是天方夜谭。相关资料显示，出现蜂群崩溃的主要原因与农药和除草剂的滥用、人工育王及压榨性取蜜、环境恶化等人为因素有关。蜜蜂的栖息地越来越少，越来越不安全；蜂群随意被拆散、打乱、重组，造成原本天生的整体功能退化；人们对产量无止境的追求，让蜜蜂的劳动强度越来越大——多种不利因素，导致蜜蜂的健康状况越来越差，最终发生了人类历史和蜜蜂历史都没有出现过的悲惨事件：蜂群崩溃。

秦岭山里人家：古法守蜂护蜂

文一刘蜜书



招蜂

近年来，“蜂群崩溃”愈演愈烈，北美洲、欧洲、亚洲都无一幸免，成了一个全球性的话题。然而，在野生大熊猫种群密度最大的秦岭山区，蜜蜂却安然无恙。

和养鸡养鸭一样，无论是深山还是浅山，秦岭山里人家没有哪家不养蜂，只是或多或少而已。这么多人养蜂，蜜蜂从哪里来呢？那就不得不说到“招蜂”，顾名思义，就是把野外的蜜蜂“招”回家，也叫“诱蜂”。每家每户“引诱”蜜蜂的方法不太一样，但都喜欢使用老蜂桶诱蜂。为什么呢？因为老蜂桶有蜜蜂住过，有它们熟悉的“家”的味道，另外，原来的蜂巢根基还在，再建蜂巢也会比较牢固，所以用老蜂桶招蜂更容易被蜜蜂选中。

与其说守蜂人是在“引诱”蜜蜂，不如说是像房地产开发商一样先建好房子，再等待蜜蜂验收。老辈人发现，野蜂总喜欢在背风而温暖且向阳的崖壁缝隙里筑巢，把“蜂房”放在这种红发白的崖

1. 蜂群崩溃综合征 (Colony Collapse Disorder, 简称 CCD)，指蜂群中大量工蜂突然消失，导致蜂巢无法维持而崩溃的现象。这种现象最早在 2006 年前后被广泛报道，美国的蜂群在短时间内大量消失，严重威胁农作物生产，美国农业部将这一现象命名为“蜂群崩溃综合征”。这场危机推动了全球对蜜蜂保护的重视，并揭示了现代农业生态系统的脆弱性。

上，更容易引来蜜蜂“验房”。崖壁上容易招到蜂，可招蜂的崖壁通常都比较陡峭险峻，普通人空手上去腿都发软，守蜂人还要扛蜂桶上去，这是对胆量、体力、平衡力的综合考验。

放桶也是有讲究的，要充分揣摩蜜蜂的需求。考虑到每个蜂群的大小不同，一个崖壁上，守蜂人不止放一个桶，而是会分大中小三个型号，给蜜蜂提供更多“户型”选择，这样才能提升“验收通过率”。招蜂时，也会在蜂桶内壁涂些蜂蜡，但不能涂太厚，避免蜂巢不透气，导致蜜蜂入住后产生多余的水汽造成蜂巢垮塌。还有更睿智的蜂农会摘一种很香的花把蜂桶内壁擦一遍，吸引蜜蜂入住。

给蜜蜂造的“房子”好，户型多，装修也不错，但这些都不起决定作用。最重要的是，要把“蜂房”安置在一个森林一般的社区里，有山有水的好地方。山越深，水越好，植物多，花也就多，蜜源就好。生态好，蜜蜂就会很安全。蜜源好，蜜蜂就不会缺“粮食”，这样的地方才容易招到蜂。

等蜂入住后，就需要立即将之带回家，放在房前屋后方便照看。清明到夏至间，只要是晴好的日子，守蜂人都会去巡视一遍自己放置的蜂桶。如果被选中，当天就要把蜜蜂扛回家，而且必须等到晚上——晚上蜜蜂的性情相对稳定，人可以避免被蜇，蜜蜂也减少损伤。如果遇到刮风下雨，就只能躲在山洞里，等到雨停了才把蜜蜂扛回家。扛回家的蜜蜂，需要放在提前搭好的棚子下面防止风吹雨淋。守蜂人就地取材，用茅草、树皮、石板等搭建蜂棚，而且会尽量依照地势选择放桶的位置。理想状态下，蜂棚的位置半阴半阳最好，早上可以早早晒到太阳，让蜜蜂早点出去干活，效率高。下午早早歇上阴凉，避免暴晒。而冬天如果阳光好，消耗的蜂蜜就少，过冬就越安全。

说到冷暖的问题，就不得不再提一提守蜂人做的“蜂房”。秦岭山区四季分明，冬天有时也会降到零下10度。为此，山里人都建土房子，墙壁有两个砖墙厚。人们顺着这个思路给蜜蜂做的蜂桶，厚度也几乎是现代蜂箱的两倍，可谓冬暖夏凉。不止桶壁有5厘米厚，到了冬天，农户还会用牛粪把蜂桶的缝隙完全糊起来，只留排泄口和进出口，以减少桶内的温度散失。秦岭野外的蜜蜂，一般都会选择在空心的树木里筑巢，但既能遮风又能避雨的树洞有多少呢？守蜂人只是挖了个树洞做蜂桶，并做好遮雨遮阳的措施，与野外相比，这已经算是蜜蜂的“高端社区”了。

守蜂

我们称秦岭山里人家为守蜂人，而不是养蜂人。养，更多的是喂养。守，主要是守护、陪伴、照顾。守护工作关乎蜜蜂生命的健康、安全、自由。

守蜂人首先为蜜蜂提供安保服务。因为蜜蜂的安全经常受到多方威胁。例如以蜜蜂为食的马蜂，经常悬停在蜂桶门口，用前腿抱住比较弱小的蜜蜂，甚至直接进入蜂巢杀死一群土蜂，将土蜂和幼虫当作美食。一旦发现马蜂频繁出现，守蜂人就要及时将之消灭。而大名鼎鼎的啄木鸟，捉完树上的害虫，就会假装帮蜜蜂“翻修”大门，趁其不备对蜜蜂下手，严重的甚至还会损坏蜂桶。还有山老鼠，虽然没有那么凶猛也不吃蜜蜂，但是善于偷蜂蜡，吃蜜蜂的蜂巢、蜂蜜和花粉等。如果没有守蜂人来回“巡查”，啄木鸟和山老鼠的破坏对蜜蜂的家也是致命的。而大家在动画片里看到熊吃蜜蜂也是真的。深山里几乎每一户人家的蜂桶都被黑熊抱走过，所以每年防熊偷蜜成了守蜂人的主要工作，吼叫、点火、放炮、做假人是常用的方法。就这样还不一定能防得住。有一户人家甚至把床铺在蜂箱跟前，5~6月的时候天天晚上和蜜蜂睡在一起，还一直点着火，才能勉强防住熊。这样的守蜂人为蜜蜂提供的已经是随身警卫的安保级别。

除了基础的安保工作，还有很多日常事务。例如农历三月，守蜂人会挑一个比较晴好的日子，进行一年一次的大清扫。为了给新巢腾出空间，工蜂会咬碎老蜂巢，所产生的渣滓它们自己无法完全清理，如果不辅助清理，很容易滋生“螟虫”，这些虫子以蜡为食，一旦产生就会迅速毁掉蜂巢，赶走蜜蜂。另外，虽然大多数守蜂人家都奉行“取一半，留一半”的原则，但取完蜜后，也可能出现极端天气，例如长时间下雨，或者突如其来的霜冻等，这时就需要及时用蜂蜜补充饲喂蜜蜂；再有，蜂桶周围难免会长一些树木杂草，太多太高会挡住蜜蜂的飞行线路，也会成为老鼠、果子狸等“不法分子”的藏匿之地，所以春夏草长莺飞的时候，守蜂人就需要隔三岔五清理杂草树梢。

头一年招来的蜂，第二年会根据天气与蜜源情况，来决定到底生不生宝宝。一般来说，没有极端天气，一群蜜蜂可以繁育一至三群新蜂。当幼虫的数量繁育足够，天气也晴好时，一个蜂群的老蜂王，



就会带着一群蜜蜂离开原来的蜂群，这就是蜜蜂分家。如果是现代养蜂，人工繁育好蜂王，由养蜂人随意分配一些蜜蜂，就可以给蜜蜂分家了，而秦岭古法养蜂，却是完全顺着蜜蜂的意愿来。蜜蜂倒是很开心，可是苦了守蜂人。分群时，老蜂王带着一群蜜蜂飞出蜂房，先在空中盘旋几分钟，最后才会选择歇在周围二三百米的大树上。至于要歇在哪棵树，那就得凭经验判断蜜蜂飞行的方向，没有三五年的经验，完全看不懂。判断好方向，守蜂人需要拿着一个竹子编制的倒置漏斗似的蜂罩，去把蜜蜂接回来。如果树矮，家里人都可以操作，如果树特别高，还要有人会爬树才行。一家人要是有一百多桶蜜蜂，到了分蜂季节，每天至少都有十几个蜂群，需要被接回新蜂房，家里没有三个人参与，可能忙得连饭都吃不上。这个最麻烦，是需要人手最多的环节，直到现在秦岭山里人家也还没有丢掉，恰恰因为这一点，蜜蜂保持了自我优选基因，自我繁育，自我成员组织分配，让蜜蜂的自然属性和蜂群的有机整体得到最大限度的保证。

开发蜂房、等待验收、守护照顾、森林家园、保证自由，这些协助都是由守蜂人提供给蜜蜂的，让蜜蜂的群体变得更多，也让守蜂人心安理得取一些蜜当作“房租”。

秦岭的蜜蜂世界，悬棺一样的木头房子，是蜜蜂社会富足、安定的基石。蜜蜂被守蜂人接回家后，依然生活在蜜源丰富的森林附近，这里没有农药和除草剂的污染，守蜂人源源不断地制作蜂房，提供蜜蜂最需要的服务，在这样的条件下，蜜蜂就可以安心采蜜、酿蜜，不断地繁育、分家，保持家族兴旺。

土法：不完美但可持续

整个古法养蜂的环节，在取蜜之前都是顺着蜜蜂来的，有利于蜜蜂的繁衍生息。守蜂人像是蜜蜂的社区打造者，为蜜蜂提供“廉租房”，而且带着很多公益的性质——如果当年的蜜还不错，就取走蜜蜂多余的蜜，拿来自己吃或送人或卖；如果蜜蜂不够吃，就留给蜜蜂而不会强行取蜜。守蜂人把蜂蜜看作不用投资的纯收益，所以，秦岭山里人家，大多数不愿意花钱买白糖或蜂业工具去养蜂，认为现代养蜂方式不仅麻烦，而且产出的蜜不是正宗的蜂蜜。

当然，古法养蜂并不是完美的。因为不是活框养蜂，无法用离心机甩出蜂蜜，所以在取蜜的时候必须把一部分蜂巢切割下来捣碎后过滤，过程中难免损坏蜂巢，伤害到部分幼虫，并且浪费花粉。损坏蜂巢会耽误蜜蜂重新建造蜂巢的时间，消耗更多的蜂蜜，伤害到幼虫就有可能影响蜜蜂过冬的数量；花粉也会耽误更多的采集时间。这些看起来都是对蜜蜂不太好的，不利于蜂群的发展，但是根据我们近十年的调研，即便用这样不完美的方式养蜂，每个区域蜂群的总数量并没有因此而减少。

截至目前，我们得出的客观结论是：守蜂人因为给蜜蜂提供了相对合适的守护与照顾，让区域内的蜜蜂保有量比野外的数量多出十倍以上，所以，即便是损坏了蜂群一部分的粮食和幼虫，导致一些蜂群死亡，也不影响蜂群总数。而且，守蜂人每年最少也会留50%的蜂群，纯粹不取蜜，作为第二年的种源——可以理解为，每年都会想办法留种，有种子就不怕没有收获。这样的方式养蜂就像种地，留一些种子第二年长果实，收获一批第二年再种一批。

守护蜜蜂与人类共有的家园

十三年前，我们将自己在山里寻蜜的过程通过微博、淘宝及熟人往外推广，建立了小而美的直接互信网络。慢慢发现，我们在做的事情其实是一种传统知识与经验的传承，是以尊重蜜蜂自然属性的方式在养蜂，是生态农业的一部分，于是我们开始把“古法养蜂”作为传统知识与经验提炼出来，与蜂蜜一起打包，传递给生态圈的农场、销售平台等，在城市与消费者“见面”。另外，我们也透过分享生产者们的故事、情感、理念及生产过程等，建立与消费者的长期互信关系。慢慢地，无论是我们自己的消费者，还是与生态平台一起联动的消费者，都与秦岭产地建立了更直接的联系。十多年来，我们协助过 100 多户山里人家销售蜂蜜，经过精选、自然淘汰后现在稳定下来的约 35 户，分布在秦岭最深的山里。我们希望通过建立这种深度的往来互动关系，重新定义古法蜂蜜应有的价值，并把这个价值传递给消费者。

其实，向蜜蜂索取蜂蜜的同时，我们也常常在想：怎么才能让蜜蜂健康、自由、兴旺？蜜蜂应该在哪里生活？蜜蜂的生活，还是不是自己可以做主的自由生活？想来想去，其实现实问题主要有两点：一是城市生活、工业、农业造成的各种污染，破坏了大量的蜜蜂栖息地，导致蜜蜂无家可归；二是养蜂人无视蜜蜂群体生活规律及有机整体，让蜂群功能逐渐弱化、紊乱。这些问题，如果得到妥善的解决，蜜蜂的生活应该就会好过很多。

重建栖息地，不仅是蜜蜂的问题，也是人类共同的问题。令人欣慰的是，过去二十年全国已经有成千上万的农友建立了生态农场，每个生态农场里都开满各种各样的花，而且没有农药污染，蜜蜂自然会选择落户安家。所以，建设生态农场，就是在帮助蜜蜂重建家园，支持生态农场的消费者，也是在间接地帮蜜蜂重建家园。十年来，我们也积极参与其中，把全国各地生态农场的自然食物，反向传递给我们的蜂蜜消费者，希望借此支持到各个生态农场。除此以外，就是要守护好类似秦岭这样的珍稀生态地。这些年，我们通向各地生态组织、平台、农场学习，把可持续的理念带回到秦岭，带给我们合作的山里人家。我们希望大家一起，用尊重生命的方式去养蜂，只要我们坚守古法养蜂的理念，不破坏秦岭的原有生态，这里永远都是蜜蜂的理想家园。

有了安全的栖息地，养蜂人只要不乱来，蜜蜂也不会出大问题。

这就要求我们在养蜂的时候控制好自己的欲望，顺着蜜蜂来，让蜜蜂更健康。为此，一方面，我们持续总结古法养蜂中存在的问题，建立更好的协助农户的组织，不断优化传统经验；另一方面，我们也主动学习被誉为生态养蜂天花板的“德米特”（Demeter）蜜蜂饲养方法²。希望通过学习更自然的养蜂方法，结合秦岭当地古法养蜂的经验，探索出一条更关心蜜蜂也能产出好蜜的养蜂方式。

气候的变化、环境的恶化、蜜蜂的现状，都得到越来越多的关注，剩下的事情，就要从点滴做起。支持生态事业，就是在帮助蜜蜂重建栖息地，养蜂人如果都能顺着蜜蜂来，安全的食物会很多，蜜蜂也会繁盛，这个世界，就会好一些。



■ 刘蜜书 原名刘义超，人称刘蜜书，2011年辞去教师公职，回到故乡陕西汉中山区，致力于秦岭古法养蜂的传承，并保育蜂场周边的道地药材。

2. “德米特”（Demeter）蜜蜂饲养方法致力于满足蜂群的自然需求，最大限度尊重蜜蜂的自然习性：不进行人工育王，让蜜蜂自然繁育和分群；不喂养白糖等，留足蜂蜜供蜜蜂自身使用，只采多余的蜂蜜；不提供工业巢础，让蜜蜂自建蜂巢；不使用抗生素等药物。

记忆中的家乡，是长辈口中的“地方仔”，一个只有情感寄托却看不到希望的存在。而离乡多年以后，当回过头仔细去观望家乡时，它似乎变得很大，我发现自己对它知之甚少。

2023年，我与几位在广州生活的潮汕伙伴相约，以食物为媒介拼起一个调研路线，拜访在潮汕地区开展相关实践的工作者和生活者。我也由此走在“体感”重新认识家乡的路上。和一群返乡青年相遇最让我兴奋。他们用各自的方式，搅动潮汕古老的气息，斯楷、阿童、欣欣便是当中的三位——她们不约而同从对食物的兴趣出发，探索乡土、传统与当下生活的关系。

斯楷：古老而鲜活的传统食俗探索

斯楷是一位民俗爱好者、写作者。和她仅有的几次见面，总是未见其人，先闻其声。她那自成一派的语腔和笑声，像是吹来的一阵热带海风，让人远远就知道她来了，忍不住在脑海里闪过“新潮、有趣、鲜活、绽放”这样一些词，然后好奇这些新意如何在同一个人身上，与传统、古老毫不违和地组合在一起。

潮汕人把在传统节日按照习俗进行庆祝和祭祀的过程唤作“做节”。

人们对神明和祖先的信仰寄托于伴随四季流转的许多“节”里。除了时年八节¹，还有祖先和各路神明的诞辰。

从小生活在汕头老城区，在斯楷的印象中，每当传统节日来临之前，家族中的妇女就围坐在一起做粿。儿时的她，常跟前跟后，在灶台观望，摆弄竹筒里的粿，听她们聊着以前家里长辈做粿的往事。等到过节那天，一大家人一起祭拜，而后热热闹闹吃一大桌菜。这些场景形成了斯楷对“做节”的最初理解。在她心里，把节过得丰盛，是一件值得传承的事。

在民俗洗礼下长大的孩子，上了大学才发现，并不是每个地方都这样过节，自此燃起对潮汕传统民俗的兴趣。毕业后，斯楷回到家乡，进入公共文化场馆工作。下班后约上三五好友，穿街走巷做调研是她雷打不动的日常。做完调研，回来查文献核实，再回到现场，

这样反复在现实和文献之间穿梭，寻找潮汕文化脉络的蛛丝马迹，挖掘新的细节，一点一点形成对本地社会变迁、民俗传统、食物文化的理解。先是自己想知晓，记录下来，后来周围感兴趣的朋友多了，她索性几个伙伴开了“哈烧茶书斋”的公众号，围绕潮汕文化写作。

斯楷发现，无论是抱着了解城市变迁的想法去做访谈，还是进入民俗现场，都离不开“食物”的话题。做调研时，受访者招待她的食物，经常是供品。斯楷就追着问，考究为什么这个节日会出现这个东西，传承有多久。

她觉得，在漫长的历史长河里，虽然潮汕人为谋生存而脚步流动，但精神世界里始终葆有那份执着——追求务实，创造浪漫，尊重历史，感恩先人，热爱生活，守望家园。“做节”既是精神寄托，也是地方认同、社群凝聚。“这片土地上神明众多，敬神娱神的方式各有千秋，而最终异曲同工，都是为了记住——我从哪里来。”

食物是“做节”的灵魂，饮食礼仪像是刻在潮汕人的基因里，不同节气的供品因应不同节气的食材制作，还得结合审美的双重追求，像“发粿”不能是丧气的样子，得是“笑”的吉祥状态才过关。丰盛的食物寄托了人们对未来健旺的朴素愿望。

而随着社会节奏的加快和城市化进程，离开故土忙于生计的人们越来越难以从“做节”中获得精神的满足，而不断简化的仪式也让原本的节日内涵慢慢丧失。

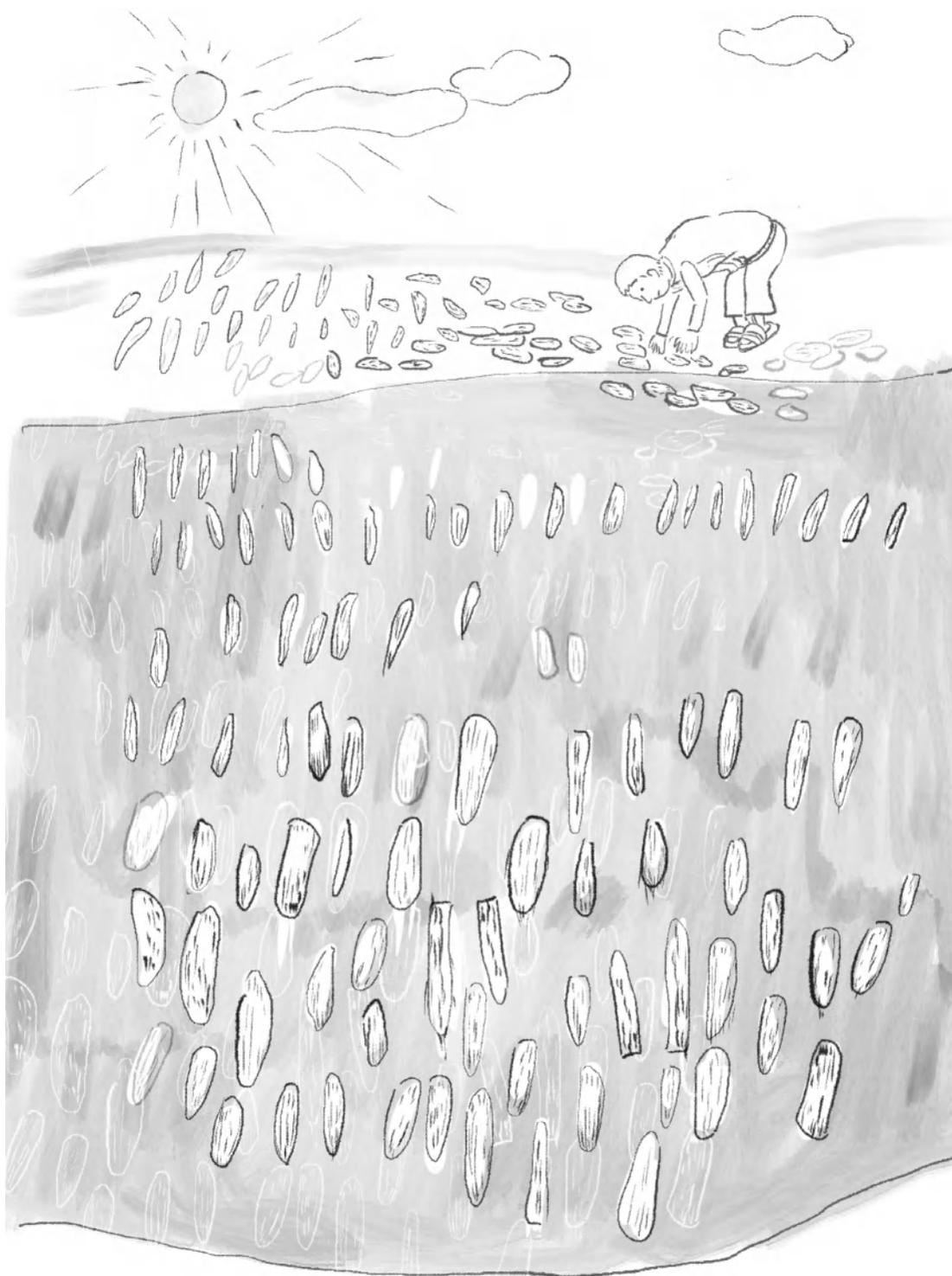
几年前，斯楷在走访时得到当地特产的馈赠，带去朋友的店里分享，激发了一起“做节”的想法。

“做节”首先得是轻松快乐的，彼此陪伴传递对生活的热爱。这势必要打破许多限制和思想禁锢。

儿时目睹长辈操办“做节”的任务繁重，斯楷经常想“我怎么做得来”。当时的担心成了她日后反思性别不平等的源头。“从前，女性没有身份感，蒸粿甚至成为女性之间的竞赛。”时下流行的短视频还是在宣传“潮汕女人出得厅堂入得厨房”，斯楷对这一套不以为然——“我们女性不吃这一套了！”

而在深入研究食俗，溯源传统食物过程中，她发现，潮汕“做节”对食物的选择和制作传统其实也是务实和创新的。“年轻一代对食

1. 潮汕方言俗语，指一年之中八个重要的民俗节日：春节、元宵、清明、端午、中元、中秋、冬至、除夕。



物有独立的理解，不能全盘继承，而是要带着发展的视角去呈现时节的食俗。”

以“做节”精神作为民俗实践的指导思想，斯楷选择的折中之道，是简便、意义、快乐，把传统背后的文化精神和地方特色带进来，也顺应当下的生活。

“做节”风格与她的特质一脉相承。中秋拜阿娘有朥饼也有玫瑰花，端午集齐潮汕各地不一样的粽子，过冬节吃汤圆也邀请圣诞老人共餐……来参加的大多是年轻人，大家抱着好奇的心态而来，也有被感染而带上自家的茶或酒。一些参加者家里过节拜得很简单，在“做节”上对没见过的食物感到很惊奇。这时，斯楷就立刻普及每个食物在这个情境下出现的意义。

有时刚好赶上她外出调研，“做节”就直接在民俗现场进行，融入当地的氛围之中。2024年中秋，斯楷约了几个朋友去看烧塔²，用水布打包了绿豆糕、书册糕、朥饼、大桔、火龙果等，向临街的人家借个桌子，摆上一桌就一起“做节”了。

斯楷觉得，食物能把一切拉回人间，是促进感情的桥梁。在民俗研究中，“宏大的神事，已经有人去负责宏伟的部分”，她更关心真实的生活、真实的人。

食物以女性制作者居多。在和许多食物制作者的交流中，斯楷看到她们对食物和土地的真诚。“做粿的诀窍是真材实料，这是劳动人民质朴无华的真理，她们将粿也视为自己的作品。”这或许就是人们常常被手工制作打动的原因。从食材采摘到制作成食物的整个操作过程，人与土地是相连的，“人都是在这方水土的滋养下成长的。”

行走在城与乡、宗祠庙宇和市井之间，斯楷从人们聊的过去和生活里，除了接收到许多七零八落的信息之外，更多的还有情感的释放。她觉得真心实意最重要，不抱任何功利的目的，却因此收获很多真善美的东西。

在之前的各种调查研究中，斯楷不断结识新的朋友伙伴，和很多远程的社区建立了关系，自然而然融入他们的世界，成为其中的一员。每次过节，斯楷总会收到大家从各乡各里发来的节庆照片视频，偶尔还有食物的馈赠，粿店的朴籽粿、受访者妈妈做的冬至茧……

2. “烧塔”，也称“烧瓦窑”，是潮汕中秋节的一项传统习俗，以砖块、瓦片堆砌成空心塔，通过添加柴火使塔体通红，象征驱邪纳福、祈求风调雨顺，村民在火光映照下共同庆祝丰收。

她的微信也会不停收到人们诉说的新故事，有时是村里的重大变化、民俗活动消息，有时是谁家娶媳妇、粿铺的生意最近如何。这些信任与情感链接，持续扩大她的地方认同感，让斯楷觉得自己是大潮汕人。这里的潮汕，不只是行政划分下的省尾国角³，更是潮人网络。她试图将自己撰写的时节食俗文章发表到海外潮人刊物，希望天下潮人能共度此节。

“土特产维系着人们跟土地的情感，就算离开很久，也离不开那口吃的。”斯楷说。在过去，正是许许多多默默无闻的店，支撑起我们记忆中的家乡味道。在食品工业化时代，因为劳动价值低、无人继承，一些传统食物制作者无奈之下把精美的粿印丢弃。“但让人留在当地去传承也不公平，得先有让人留下来的理由。”斯楷想把人们视若珍宝的手艺和民俗传播出去，呈现其中的本土智慧和饮食文化，扩大当地人的自豪感。“很多时候，当传播到一定范围后，本地人自然会投入资源去做传承。”

阿童：在山海之间寻觅食物风味，见天地，见众生

第一次见到阿童是在“潮汕土食生活工作坊”上，她戴着斗笠，提着一篮子白玉苦瓜、一个巨大的日晒石头鱿、两瓶厚弥醪⁴和一袋初一刚祭拜神明的供品，给小伙伴们捎来南澳岛的山海味道。

阿童是土生土长的南澳人，儿时就体验过出海捕鱼的生活，跟着大人在海域上的小岛晒鱿鱼。在返乡创业之前，阿童是厦门一个餐饮品牌的主厨。品尝过她的出品，便知这江湖称号实至名归。阿童对食物有着天然的敏感，对食材有自己的理解。她觉得越不起眼的东西，越有不同的视角和味道，会一遍遍碾压常规的思维。相比起高端食材，平常的食材反而稀缺，一棵好吃的青菜，要有青菜本应有的味道。这是她理解的“正统”，无论贵贱。

几年前，阿童回到从小生活的山海之间，探索海岛食材更多的可能性。她从家族中接过海产收购公司和农业合作社，每天不是去海的路上，就是在山里，在田间地头。

南澳岛港湾密集，气候温和，沙瓢土壤，独特的海岛环境使得这里出产的风物与别处不同。为了研究透彻，比如鱼的习性，南澳

的带鱼和北部湾的有什么区别，阿童翻阅古籍、查找资料，还结交了一帮做海洋生物研究的朋友。她在微博里记录自己的海岛生活，也分享与天合作的讨海现场，心血来潮时便录制一段烹饪视频，告诉大家食材的应用。随着食物探索的地域不断拓宽，阿童觉得自己对食物有了更大的开放度，既看到潮汕食材独特的一面，也能欣赏其他地方的好，并发现彼此之间的共同性，所有的“好”都能为“做好食材”所用。

生意对她来说，不仅仅是买卖的关系。这里有她对乡土的热爱，对食材的珍视，还有与人的联结，大部分无法用金钱衡量。阿童不断地累积经验，寻找当中的平衡点。作为长期主义者，她希望能缔结一个尊重食物特质、有价值认同的网络连接品尝食物的人，和提供食物的生产者。当中的人，都是她的合伙人。

以前大家觉得渔民出一次海能赚很多钱，入行之后，阿童发现事实并非如此。传统的渔业市场，采购方权力很大，可以决定收购价，渔民没有议价能力，还常常被压货款。“实际上，捕鱼人就是给收鱼的人打工。”在和渔民兄弟聊天中，她还了解到，渔民现在的生活开支也很大，靠小型渔船捕捞，不足以支撑一家人的生计。渔民中很多60岁以上的老年人，想使尽最后的力去托举孩子。在休渔期的限制下，大家捕鱼时“大小通吃”。她和爷爷一样，主张“抓大放小”，但也理解渔民现实的无奈。

阿童想扭转这种畸形的渔业发展状态，便率先在收购方式上做了“革命”：先开价，同时规定有籽的不收，放电的不收，太小的不收，优先收购手钓的，捕鱼人觉得合适就交易。她也在一些细节上教渔民改进处理鱼的技术方法，比如捕捞后马上压冰、放血能让鱼更新鲜，卖价更高。这样总的劳动量差不多，也能少捕一些鱼。

阿童说，最初是靠每天跟不同人吵架，吵到大家听明白、实至获益，慢慢地才把路子走通。“对渔民来说，解决他们增加收入的需求就是最大的革命。”

她认为这是一个公平、生态且可持续的状态。请擅长织渔网的阿嬷们织礼品网袋、提议渔民兄弟休渔期种植，为海洋生物研究机构和环保组织收集生物生存现状数据……都是同样的出发点。

在阿童这里，情义就是最大的规章制度。与自然，与人的关系是这样，与神的关系也如此。

3. “省尾国角”指处省份边缘、国家角落，偏远、交通不便且易形成独特文化的地区。潮汕位于粤东闽粤交界处，距广州远，处大陆东南一角，当地人常用其自嘲。

4. 一种潮汕小菜，潮汕人把小的鱿鱼叫做“厚弥”，用盐腌制则成“厚弥醢”。



阿童所在的镇，庙宇是整个南澳县最多的，有妈祖庙、关帝庙，还有基督教堂。阿童认为，关帝是民间团结的信仰，很适合资源匮乏的小地方。每个个体只有联合起来拧成一股绳，才有更大的力量。她把关帝当成一个老人家，有空就去看看，买点东西给他“吃”，无所求。疫情期间，庙宇曾一度被封锁。重新开放时，每天都有很多信众去拜。阿童担心关老爷一时吃太多不消化，于是买了一袋健胃消食片去看他。

潮汕传统的过年祭祖，常常要置办许多供品，拜完之后家里得连续吃很多天才能吃完。阿童提出“祖先也想尝试新鲜的东西，不想几十年都吃一样”，反驳了长辈惯用的那句“奴仔唔晓”（小孩子不懂）口头禅。在她心里，一切都是可商量可询问的，不应该有禁忌。祖先、神和人在“吃”这件事上，有共同的心态。除夕夜，和祖先一起打边炉，家人都吃得开心，就是心诚则灵。

欣欣：传统酱料的现代性解读与发展

几年前在北京工作因为吃不上地道的家乡菜，欣欣跑了很多菜市场终于凑了一些食材，却煮不出来熟悉的味道。当时她深刻感触

到，风味与风土的相互塑造力，食物是最容易让人有体会并建立与世界关系的東西。通过与别人食物味道的对比，可以发现自己身上的标签。

她对自己的身份认同是生活在海墘的澄海人。

机缘巧合，返乡后，欣欣遇到了一个致力于传递潮汕传统食物味道的团队，便加入其中。为此，她有机会重新认识家乡的物产。出于对“味道”的兴趣，欣欣对食物风味的源流和组成有更多的关注和反思。

潮汕传统种植精细，被誉为“绣花农业”。潮汕人对土地、物产、经营有独特的理解和用心，即使在食品行业现代化之下，许多家庭作坊依然保持传统制作工艺。酱料、腌制类食品大多如此，产品本身没有什么技术壁垒，原理都是让酵母、益生菌工作。风味如何，关键是食材的好坏和制作者的真诚程度。

欣欣发现，传统家庭式工厂对于发酵原理没有研究透，有些古法酱料也会偏咸，不符合现代人的饮食习惯。整体的大环境对传统工艺的发展也不友好，家庭式的食物加工生计方式，亦不受年轻人青睐。在食品工业化和科技狠活大行其道的助推下，一些食物本真的味道慢慢消失了。欣欣为此感到可惜。

还原传统的味道并不只是在加工制作端，还得从食材的源头开始，与生产者、制作者、消费者沟通。

老菜脯是潮汕很家常的“杂咸”，老一辈家家户户都自己腌制。随着本地农产品种植日渐减少，加上传统的生活方式慢慢远离日常，大家发现，市面上的老菜脯味道也就变了。欣欣和同事调研发现，是因为生产者使用了外地品种的萝卜，制作手法也不再是传统田间地头连续十几天日出晒日落收，并按照挤压存放的传统做法。为了恢复原先的食材和制作手法，她们还在努力寻找有意愿在沙地种植老品种萝卜并坚持不打农药的农民一起合作。

即便找到合适的合作者，采用自然酿造工艺，要让消费者愿意为非标准化的产品买单，让原材料供应者和生产者看到产品的市场价值，实现本土商业与社会共益，也是巨大的挑战，需要做大量的产品推广工作。欣欣认为自己在做逆时代潮流的事，“让大家重新关注过去那些熟悉的日常味道，和制作食物一样，需要时间和耐心。”

而用传统酱料还原家乡味道，还有一个大前提——人得自己动手做饭。欣欣常反问自己：“当年轻人逐渐不做饭，酱料该何去何从，还需要我们的工作么？”

为了让年轻人爱上做饭，团队设计了很多酱料应用指南，帮助消费者快速解锁潮汕味道的密码，烹饪出潮汕风味的健康美食，从而鼓励大家自己动手。

鲜是潮菜的灵魂。由新鲜的海鱼加盐自然发酵而成的鱼露，在潮汕又称“初汤”，是沿海地带古老的增鲜调味料。在研发改造工艺的同时，欣欣与同事们还探究鱼露原材料——各种海鱼的名字、特性和发酵效果，寻找本地的故事，来加强与渔民、鱼露制作者和消费者的联结。

巴浪鱼是酿造鱼露常用的原材料。2024年五一期间，欣欣与同事们以“鲜”为名，与几个年轻的组织共创了一系列初汤传播活动，从汕头到厦门。“巴浪鱼”酱料车，像旧时穿梭于街头巷尾的卖鱼露阿伯，带人们回到“打鱼露”的生活记忆，与汕头老街百年饮食风味的历史相遇，体验以鱼露调配的鸡尾酒，探寻土生土长的味道如何与咖啡、面包融合，开拓食物的边界。

在一次次回到土地，扎进每种风物的“土食”探索中，欣欣也在一次次重新探索自己和家乡。

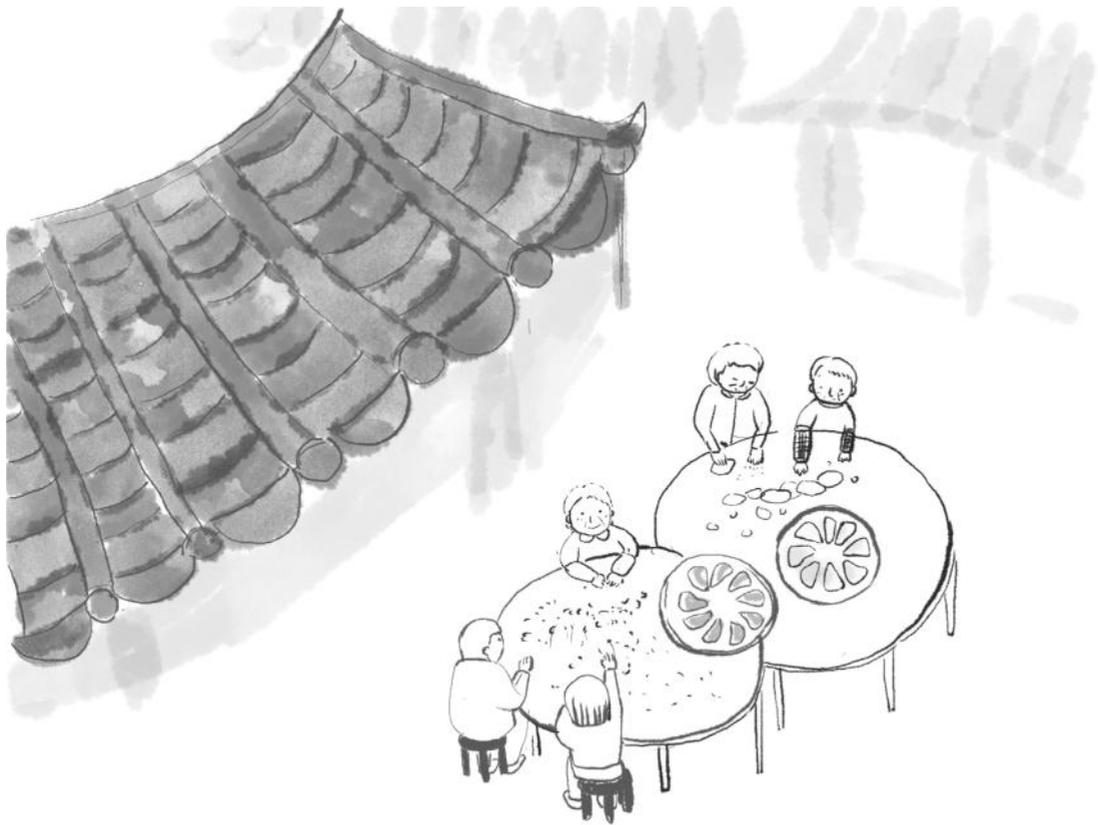
观照与确认

交流和互动过程总能让我感觉到“新”与“旧”的不断交融，在斯楷、阿童和欣欣身上，我看到一种连接过去与未来、传承与变革的力量。

她们热爱乡土及其文化，却不拘泥。在返乡后面对日常的乡土现实，她们选择用行动去抵抗那些不合时宜的价值和形式，尝试建立新的关系，无论是人与人之间，还是人与食物、人与自然、人与社区、人与神之间。而曾经的我，像他者一样批判家乡的发展让人恨铁不成钢，忽视了自己也可以是参与改变的一分子。

土食的独特性属于我们每个人，在很普通的日常里，又与时代紧密互动。文化传播常常容易陷入地方主义，引发源头之争。当我们把自己经历的部分放置于更长的历史长河里，便会看到随着人的流动和外部条件的变迁，土食不断地在对话、融合中变化着。我们可以从更多维度去看待传统在当下的呈现，了解其生成、演变的过程，从而做出自己的选择，既汲取乡土生活智慧的部分，也创造新的可能性。

而我也更加确信，当我们聚到一起讨论潮汕土食，其实是借由与身体链接最深的食物，去回看身后滋养自己成长的那片土地，带着过去的情感记忆与文化烙印，也带着不断生成的新的经验、视角和需求，去梳理我与家乡的关系，再次确认——我想怎样生活。



■ 喜兰 生活在广州的潮州人、可持续生活探索者、公益传播者，对潮汕文化如何影响潮汕普通人的生活感兴趣，希望更多地认识成长的地方以及有趣的伙伴，回应自己和家乡的纠葛。

美国威斯康星大学农业物理学教授、原农业部长、土壤管理所所长富兰克林·H. 金（Franklin Hiram King），20世纪初著述《四千年农夫》一书，书中描写的我国许多传统农业耕作技术，现在已经失传，大部分被依赖化肥、农药种植的现代农业所取代，因此导致的土壤板结、水质污染、生命健康受损等等问题，令人担忧。

然而，一些乐与自然和谐共生的老人，至今仍坚持运用祖辈传下来的生态农耕智慧种养，农作物产量并没有明显下降，人畜温饱不愁，健康状况良好，给我们带来很多启发和思考。

生活在广西桂林兴安县兴安镇江漕村的“大山妈妈”，年逾八旬，是村里一直坚持生态种养的老人之一。这位出生在战争年代的大山妈妈，经历过各种饥荒与坎坷，温饱与健康也因此成为她一生最大的追求。回顾过往，她说受益最大的是长辈们传授的“靠山吃山”生活智慧。

「靠山吃山」的大山妈妈

文一竹君



来自祖屋“后花园”的力量

“我有一位奶奶特会做菜、做点心，负责全家人过年过节的菜谱、招待宾客的宴席；有一位精通药膳、食膳的奶奶，是全家人的保健医生。”大山妈妈至今说起她的长辈，都会以这样的话题开场。当时她家人口多，老一辈都非常勤俭，一年四季吃的粮食、果蔬、鱼等食材都是自己种养的。祖屋周围有荷塘、果园，后院还有菜园和中草药园。小时候，她的很多时间都跟着大人在园中活动，看着大人种蔬菜、摘果子，追着盛满果蔬的篮子跑进厨房，又看着大人将它们变成美食、搬上餐桌，这一切都在不断重复中印进脑海，让她三岁前已能说出上百种植物的名字，认识大量可食可药性植物。

自然的力量无处不在，对人的影响是无形的。大山妈妈说那些如流星般的幸福时光、美好经历，成了她往后生存的动力。在饥寒交迫的时刻、想家想亲人的日子，早已不复存在的祖屋、后花园，就会从心底浮现，因战争远去而早已模糊了印象的父亲、母亲，也会从花园里的某个角落浮现出来，给她鼓励、提醒；一些早已忽略了的可食性植物也会重新记起，甚至低头环顾，它们就在身边。

1950年代末的一天，她去村外找食物，天快黑了，还没有找到一样可吃的植物。又饿又伤心的她，坐在一块她以前常去的洼地上哭泣。这片洼地曾经给过她很多的菌菇、野菜、蚂蚱，被她视为救命之地，格外珍惜而敬重。现在却也一无所有的样子。

她哭着哭着，眼前迷迷糊糊地浮现出祖屋后花园里的一丛葛根藤蔓，顿时醒来，真的看见身旁有一蓬粗壮的野葛藤。她很快就采了一篮嫩芽嫩叶，刚想离开，又发现藤上长着很多棒槌状的“葛麻虫”¹疙瘩，高兴坏了，学着长辈的样子，把“虫疙瘩”剥开，很快就剥出一大碗肥硕的“葛麻虫”……

从那之后，她更加相信外婆对她说的话：敬重天地，才能得到天地的恩赐。她开始像外婆那样，用祖辈传承下来的习俗表达敬意和感激：每年农历六月初六是当地的“尝新节”，她将当年最先收获的稻穗、瓜、豆敬天地后再食用；每年的除夕夜，先祭拜祖先再过年。

1. 葛麻虫，又叫葛根虫，学名紫茎甲虫。其成虫交配后，将卵产在葛藤里面，长出的幼虫在藤内啃食养料，一天天长大，葛藤也不断修复藤质，从而长出棒槌状的结节。幼虫富含蛋白质等营养元素。

饥饿岁月，森林地赐予食物

1960年代初国家经历了严重的自然灾害。大山妈妈因年少不需参加集体劳动，便担起了为全家人找吃的重任，并将获取食材的目光从自家菜园延展到野外。

记忆中的祖屋后花园给予她巨大的支持。她和外婆凭借记忆，梳理出后花园里的可食性植物，再将能找到的蔬菜种子种入园中，细心呵护。没有农家肥，就割下菜园周边的杂草沤肥、覆盖，让每一棵瓜苗菜苗获得尽量多的养分。她家的菜园因而总是绿油油的，特别引人注目。

更多的食物，则需要向大自然求助。当地有一句俗语：“靠山吃山，靠水吃水。”意思是生长在山里的人们，应学会借助大山的力量生存；生长在水边的人们，应学会向河流讨生活。但前提是“近山知鸟音，临水习鱼性”。只有充分了解所依存的自然环境、地形地貌、气候特点、动植物习性、民俗风情和自然法则，并懂得敬重感恩的人，才能获得山水的恩赐。

大山妈妈生活的村庄附近有一片集体山林。她第一次走进这片森林，是跟着外公去捡野生菌子。外公是一位书生，丰富的书本知识和人生阅历给了她很多的启发，比如在山里迷路了怎么办、如何寻找水源、如何识别可食用野生菌、什么样的溪涧会有鱼虾，等等。

在长达三年的自然灾害中，她用外公传授的野外生存知识，从大山深处找到了各种可食用菌子、野菜野果、鸟蛋、鱼虾等食材，再经外婆魔法师般的烹饪，让全家人有惊无险地渡过了难关。

那时候最常见的疾病，是严重营养不良导致的全身浮肿。她的外公也曾多次出现，但每次都被外婆及时发现，并让她去山上找来野果、从溪涧捞来鱼虾，再放入从田间地头扯来的药草煮粥给外公吃，让浮肿很快奇迹般地消退。这样的“救命”方式还有许多，大山妈妈一家也会传授给村里其他人，帮助大家抵御疾病。

“再好的资源，你不去认识它们、了解它们，它想帮你也帮不了。”大山妈妈倍加珍惜大自然的馈赠，对哪座山、哪条溪流里有哪些生命物质出现过，都会用小本子记录下来。有了儿孙之后，每年春节

她和老伴都会带领全家大小，爬上村里最高的山，指着那些他们踏察过的山岭、溪谷，告诉孩子们曾经的发现，万一再次出现严重自然灾害或其他困难时，可以从中找到相应的生存物质或栖息地，以增强应对灾害的韧性。

大山生活比城市更幸福

1990年代后期，大山妈妈逐渐搬离大山，到县城与儿女一起生活。不过，她和老伴花了很长时间，仍然难以适应城市的生活。除了远离了祖传的家和大自然之外，经济压力也是重要的一环。在城里生活，每天睁开眼睛就要花钱：清晨起床，第一件事是洗漱，自来水要钱；打开煤气炉或电炉煮早餐，煤气、电要钱；上班、上学乘车，要花钱；没有稻田要买粮食、没有菜地种菜要买蔬菜，统统都要花钱。住在大山则不一样，煮饭、取暖都有足够的木柴；粮食、蔬菜、鱼肉蛋等均能自给自足。

大山里自古以来水田不多，年均气温比县城低 $3\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，水稻种植大多每年只种一季，因此水稻只占半年的口粮，另外半年，由山坡上种植的旱禾、粟米、玉米、红薯、荞麦、黍子等杂粮辅助。



这些杂粮都种在山坡上，与经济林（主要是杉木、油茶、油桐）一起种植。具体方法是：前一年的深秋初冬拓荒，将杂草杂树砍倒，待春天来临时用火烧一遍，再人工挖地、播种作物，同时栽种经济林幼苗。约一个月之后，作物的种子长出小苗，同时杂草也开始生发，此时进行人工铲草，并将铲下的杂草做覆盖，为作物保湿并提供养分。此后，就坐等作物成熟时再上山收获。

这样的套种模式将持续三年，每年春播秋收。三年后，经济林的苗木已长至一米高左右，自我生长能力不断壮大，不再需要精耕细作，只需持续控草两三年，之后就可以放手不管，静待收获。

1980年代初，土地承包到户之后，大山妈妈对土地和自然资源倍加珍惜。她把家里的厨余、禽畜粪肥全部收集起来，挑到田间地头，与修剪的杂草、秸秆一起堆肥、覆盖，改良土壤的同时也为作物增产增收。

她养殖禽畜像对待朋友一样，尊重它们的习性，想尽办法让它们吃好、住好。比如猪喜欢拱地、生食鲜嫩的植物叶、果，鸡喜欢野外刨食、栖息于树木高处，她就尽量依照它们的习性来建猪栏、鸡圈，所以她家的年猪常常长到300多斤；鸡、鸭、鹅总是欢天喜地的。

人生中很重要的事——建新房，也是就地取材。木材、泥砖、基石，房前屋后就可以获得。生活用品更是随手可得，人人都会基本的木工、竹编，只有极少量的如盐、布匹等才需要去商店购买。所以，大山妈妈认为山里的土好、水好、空气好，物产丰富，动物和人都比生活在城里更幸福。



被农药的毒力震慑

1980年代初，大山妈妈所在的山村也开始涌入化肥、农药。这些提高作物产量和减轻劳动强度的农资，很快像决堤之洪水，势不可当。

大山妈妈夫妇要供六个儿女读书，全年收入绝大部分都用在孩子们的教育上，没有钱也舍不得花钱购买农药、化肥。他们用老一辈传下来的方法：“厨余+杂草+禽畜粪肥”沤制一段时间，再施到稻田和耕地里，发现这样照护下的粮食产量并不低，土质比使用农化的人家还好，于是更坚定自己的做法。

1980年代中后期，村里开始有人因为喷洒农药而中毒，皮肤病频发；一些施了化肥的稻田，田螺、禾花鱼无法生长，祖辈沿袭下来的“鱼稻共生”模式被迫中断……大山妈妈和老伴认为，农药、化肥对昆虫有毒，对人体肯定也会有害，所以决心不使用。

只是问题仍在加剧。1990年代中期，除草剂传进了山村。小时候跟着奶奶学习的膳方，用的都是房前屋后的药草，村里谁有感冒发烧、腰腿扭伤，她不出一顿饭工夫，就能在家门前的溪边或路旁找齐各种植物入药。但自从村里人用上除草剂后，很多常见的药草就绝迹了。大山妈妈说，人没有这些药草，还能想办法找替代品，动物就难了——猫、狗、鸟、蛇、青蛙、鱼等动物，都会自己找植物医治不适，如狗狗吃了不消化的食物，会去田边找“化食草”化积；猫咪换季脱毛，会去找“结香草”化毛；鸟儿会吃一种“九里根”的小浆果为自己驱虫。如果这些动物常用的药草没有了，它们就会离开这里，甚至从这个地区消失。随之而来的，生态平衡也会被打破。她和老伴深知自己无法阻止别人的行为，只好加强自家土地的保护。

1990年代后期，他们搬至县城跟女儿居住。离开山村时，请求村民不要在她家的田园里施放农药、化肥、除草剂，并请一位经常住在村里的老人帮助关照。这样的坚持，让他们即便长期不在家、不耕种、不管护，菜园里仍然会长出白菜、芥菜、蒿头、韭菜、西红柿、南瓜、冬瓜、葫芦瓜、百合等，一些曾经面临消失的药草，移栽至此也得以延续。

企盼“万物共生”的景象重现

生活在大山里的人们，对于鸟叫虫鸣是再熟悉不过的，每天都会被它们演奏的交响曲惊艳到。一旦有某种鸟儿久不出现，村民都会发现。

大山妈妈的家，也常常是鸟兽们的家。大山妈妈救助失去母亲的野生动物幼崽是家常便饭。1980年代初期，她的孩子们还经常与野生动物近距离接触：燕子、猫头鹰、蝙蝠是常客，与家里的鸡、鸭、鹅也不分你我。

猫头鹰是每年的春夏之交到来，常常是妈妈带着崽崽一起来，有时崽崽还很小，飞不远，只能一步一步蹦跳着在阁楼和楼梯上活动。它们的妈妈来到这里，就很放心地外出觅食、巡游，任由崽崽跟着大山妈妈和家人玩乐。待崽崽长大可以单飞了，它们的妈妈就会渐渐离开：先是离开一两天，又回来住一两天，然后又飞离几天，时间一点点延长，直到一两周都不再回来，就是相信崽崽长大了，静待明年再回来。

蝙蝠有些不一样，数十年来，大山妈妈家的里屋楼板下，都倒挂着一两只成年蝙蝠。春夏之交，哺乳期的蝙蝠妈妈，怀里会抱着一只小小的宝宝，可爱极了。这时往往也是全家人最兴奋的时候，晚上白天都想多去看看它们。这些蝙蝠非常通人性，大山妈妈的儿孙们偶尔回家居住，它们也都会主动去打招呼：进到家里，就会飞出来跟他们打个照面；晚上睡觉时，还会飞去各自的房间转几个圈，大家都说它们是来道晚安的。

大山妈妈说，自她嫁来大山以来，年年如此，从未间断。

但大山妈妈也发现，家里的常客猫头鹰和蝙蝠，都极怕农药的气味。谁家门口喷施过农药、除草剂的地方，蝙蝠都会绕行。大山妈妈很担心有一天，猫头鹰、蝙蝠也会像一些其他的鸟儿一样，因为农药或其他物种的消失而离开。六十多年前她刚来到村里时，有很多的鸟儿在门前飞来跃去，每一种鸟儿的歌声都有其特色，分担着不同的责任，“打更鸟”会从傍晚到清晨“打更”；“春播到”会提醒人们春来了，准备播种；“寒号鸟”会提醒人们寒潮将到，储粮备衣……大家每天不需要时钟、不用抬头看太阳，鸟儿一叫，

就知道该做午饭或晚餐，该播种或收割了。还有一些鸟儿会提醒深入山中的人们有悬崖、有大型动物出没；还有的会在浓雾中为人引路……然而，20世纪七八十年代开始，很多的鸟儿逐渐消失，在村里出生长大的中年人，见过的鸟儿很难超过50种。大山妈妈说，大山人最大的依靠是天、地、大山。如果连这些“靠山”中的精灵都留不住，那是很可悲的。不过大山妈妈说，也不排除村里重现万物共生的景象。她说，最近二三十年村里常住人口不断减少，虽有冷清的一面，但农药、化肥、除草剂的用量和污染山林的面积都在不断缩减，对山林修复、野生动物回归是有利的。一些消失的植物、老品种蔬菜和野生动物重新出现了。

2021年5月2日，她回大山时偶遇一群迁徙过境的白鹭，数了数超过150只。这是她有生以来见到的最大白鹭群。既然白鹭能回归，相信自然环境再好一些的时候，更多的野生动物、植物也会回来。



■ 竹君 走出大山后做了护师、新闻工作者，爱上了马拉松，现在是一位朴门永续设计认证教师，回归自然。

从吃吃喝喝到自主生活探索——一个南宁社群的土食共学之旅

文一李宁宁 图一广西土食生活共学小组

每每提及食物，我都会想起小时候跟外公外婆一起在乡下生活，外公拿手的烧鸭和卤菜。长大后外出读书和工作，尝过食物百味之后，依然觉得外公烹饪的家常味道无人能及。

2016年，我和伙伴在南宁创办了绿生活社会工作服务中心，通过扎根社区培育志愿者、构建可持续生活网络并倡导可持续生活方式，推动更多人真正行动起来，在生活中以实际行动保护环境。近年来，我们致力于推动社群发展工作，时常接触到食物的议题。食物作为生活的核心元素，无疑是激发社群兴趣的绝佳媒介，但总感觉吃吃喝喝的事情，容易陷入个人需求导向而缺乏公共性。如何将食物升华为公共议题，协作大家透过食物洞察本地食物系统的构建，结合行动融入社群的可持续生活，我们一直没有找到合适的协作方法。

2023年“土食生活”工作坊，为我打开了理解“食物与在地生活”的新视野，让我得以窥探国内外食物议题的发展脉络，也了解到国内众多伙伴在这一领域丰富的在地行动探索，让我内心深受触动，跃跃欲试。考虑到我们的社群伙伴，近年来已积累了一定的熟悉度，于是我们决定发起“土食生活共学小组小额行动”，支持社群伙伴突破单纯享受食物馈赠的局限，于共学共启中探寻场景背后的人和事，进而促进参与者思考个体选择与社会议题之间的关系，一场土食共学之旅由此拉开帷幕。

共学设计：以社群伙伴为主体共创行动计划

如何筹备土食生活议题的共学，是个值得琢磨的问题。考虑到一旦变成任务，大家的兴趣便会大打折扣，甚至滋生无意义感，为此，我决意摒弃任务方式，而是基于社群既有网络培育信任基础，将共学融入土食生活的场景，通过构建关系、共担责任，让参与者在关系滋养与共同经历中生发参与热情，开启更有生命力的探索。在这个过程中，社群关系、共学目标共建以及社群共同感兴趣的土食生活场景成为关键因素。

多年来，社群伙伴一直在多元议题交流中相互学习和滋养。对此，土食生活共学小组也沿袭这一经验，于关系里丰富大家对土食生活的想象与理解，激发彼此的行动力与创造力。在共学目标共建的场景下，集合了10位小组成员——大家构成多元，年龄、生命状态、

食物与自身工作生活连接紧密度各异，对食物议题的兴趣点也大相径庭，有的求学手艺，有的欲学活动设计，有的倾心生产者故事与种植经验，还有的享受共事氛围。虽然目的不一，但强烈的参与意愿将大家凝聚在一起，既是多元兴趣的交汇，也是对“土食生活价值”的重新审视。

10位小组成员围绕土食生活小组共学场景展开了热烈的讨论，多元想法最终汇集聚焦于“本地美食深度挖掘”“传统圩市调研”“气候视角下城乡互动”三个主题。



生榨米粉：食物作为文化记忆载体

关于本地美食深度挖掘的主题，由一位做食物检验检疫的伙伴牵头。在本职工作里，她主要是在实验室做各种食物的检测，然后变成一堆“硬硬的”数据。提及本地美食，她希望借助共学探索，与食物建立一种“柔软的联系”“更加生活化”。于是，她发起生榨米粉调研的提议，探索作为本地小吃代表的生榨米粉与当地生活的关系。

南宁被誉为“粉之都”，邕宁区的蒲庙镇则是“生榨之地”，这里有黄记、村里香、万年昌等生榨米粉品牌店。每年农历九月十五是壮族的丰收节，当地农村社区家家户户都会备好家宴，与亲戚朋友共庆，而吃传统食物生榨米粉是其中必不可少的环节。在过去，家家户户都会制作发酵生榨米粉，微酸的发酵味道是其灵魂风味，正好契合南宁湿热的天气。2024年的农历九月十五，伙伴们趁着这个特别的节日，走进传统生榨米粉的发源地邕宁，与老邕宁人交流，访谈万年昌生榨米粉店老板，走进盐村体验丰收节氛围，深入了解生榨米粉的起源、制作方法，以及与当地习俗及生活的关系。

在此过程中，伙伴们听到很多关于米粉的在地历史与本地变迁的关系。生榨米粉与当地生活习俗紧密相连，尤其在丰收节等重要节日中不可或缺。丰收节作为壮族大节，人们会通过吃生榨米粉庆祝，这与当地广泛种植大米的农业背景密切相关，因为原料容易获取。过去，制作生榨米粉曾是家庭成员共同参与的活动，具有很强的社交性和传承性。尽管城镇化导致传统家庭制作减少，但生榨米粉作为节日食品的传统依然被保留下来，成为团聚和思乡的象征。如今，生榨米粉发展新趋势，学习制作需支付一定费用，衍生成为当地对外输出的手工艺和文化，间接地反映出其技艺的珍贵和市场需求。为适应现代人的口味和节奏，制作上也进行了调整——比如说原来生榨米粉要发酵好几天，比较有一点酸涩味，也有助于消化。但是为了能让更多人认同这个食物，现在的工艺虽然保留了发酵的过程，但会清洗很多遍，清洗到没有酸涩味为止。在传承传统风味与满足市场需求间找到平衡，多少还是会有些挣扎。

通过调研伙伴们发现，一碗生榨米粉的演变史，见证了当地历史与文化的转变，体现了当地人对技艺的坚守与创新，也是传统智慧与现代效率的博弈。有位伙伴在最后分享时，有感于食物与乡土的关系，与大家分享道：“我在圩市旁边，画了一个大碗和一个杯子，我想到

我和伙伴们自带碗筷去赶集，探寻本地小吃生榨米粉的场景。每个人都有怀念的味道，怀念的不只是味道，还有乡土，以及被乡土滋养的记忆。这提醒我们，守住记忆中的乡土，我们不是看客，传递好这些故事，做好代际传承，增加孩子对乡土的理解，是我们可以做的。”

圩市调研：正在消逝的传统

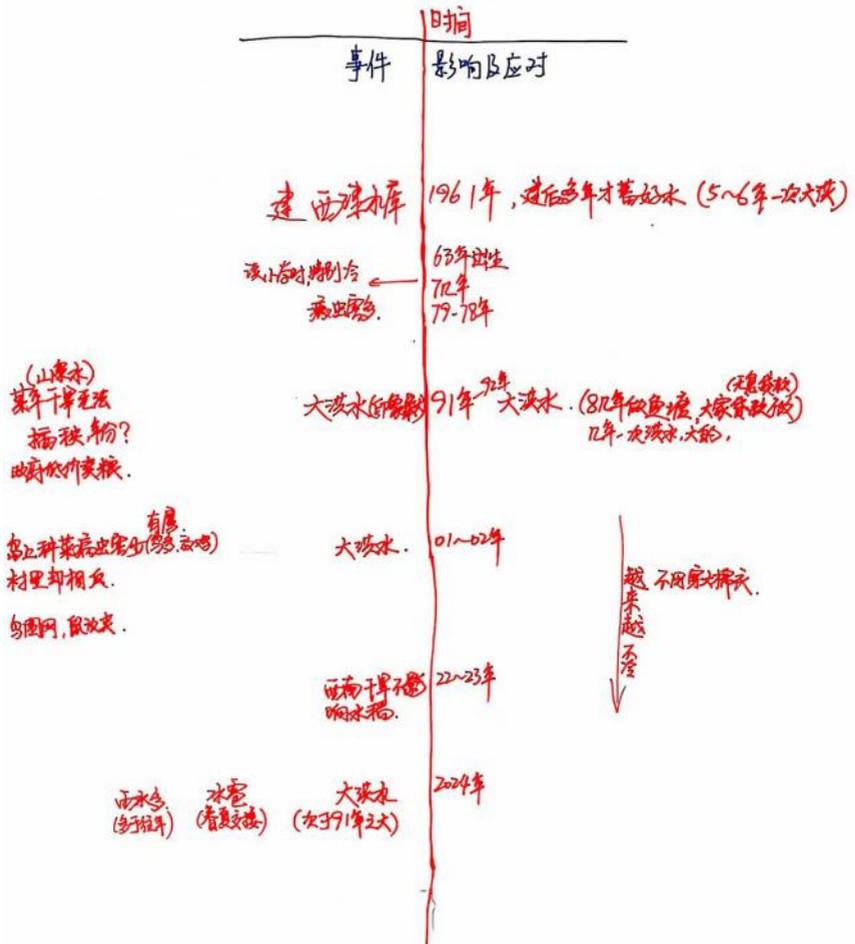
圩市，也就是市集。大家记忆中对传统圩市的印象是“土土的”“野野的”“新鲜的”“好吃的”。“土土的”是指有很多本地生产或加工的东西，有当地的风味，有当地特有的品种，卖东西和买东西的人都以本地人为主。“野野的”是指圩市给大家的感受，是生机勃勃、有自然气息，区别于城市规范管理市场的圩市。“新鲜的”指食物里程短，离产地很近。“好吃的”就是字面意思，有记忆中的味道，是食物自然的味道。

调研南宁周边圩市，共学小组历经幻灭也有惊喜。前面两次前往南宁周边的圩市，大家发现 75% 货品都来自外地，老人兜售的也是网购的菜种，圩市卖的东西跟菜市差不多，大部分都是“二道贩子”。

记忆中的“土圩”难寻，让人很是失望。庆幸，后来前往那马圩有意外的惊喜。这片黄泥地上的圩市，生产者很多，土货齐全，如大塘的青头鸭，南晓的土鸡，大王滩的水库鱼，那楼的淮山，自产的瓜果蔬菜、禽蛋、草药等，农产品新鲜价廉，还有各种手作小吃，比如炒米花、粉利、芝麻饼等，非常丰富。

发掘出那马圩这一“宝藏”后，共学伙伴经常自己组队，定期前往赶集，并将之融入自己的日常工作与生活中。圩市调研共学，让参与伙伴分明感受到：圩市就像一本生动的生活教科书，是绝佳的食农教育场地。赶圩不仅是人和物的流动，更是情感的传递，共同建构了大家的“附近”，连接起人与人、人与土地的关系。在快节奏的现代生活中，人们与土地、自然、生活的距离越来越远，生产者和消费者之间也只剩下扫码和交易的冰冷关系。而圩市，让大家找回了与食物相关的温暖记忆，也激发了为家人做一顿饭的心意，让人真切感受到好好生活的意义。与此同时大家也不禁感叹，要珍惜现有的圩市，也惋惜那些充满乡土气息的东西正在逐渐减少。

气候大事记



生态农场：气候危机下的韧性构建

基于之前的调研，我牵头发起了气候主题的共学，希望跟伙伴一起探寻，如何建立气候与生活的连接。

我们先是走访了位于桂林阳朔的煜晨生态农场。农场主谢丽君为给孩子安全食物，踏上生态种植之路，选择在山坳里开辟生态柑

橘园，避开农药影响。五年来，农场历经高热、低温、干旱、暴雨等不利天气，克服虫害、肥力不足等困境，丽君一家人凭借朴门永续农法，贷款建立喷淋系统，用无人机喷洒酵素，结合传统智慧与现代科技，坚守生态种植理念。2024年收成不佳，但生态果实品质上乘，得到消费者认可。农场产品丰富多样，柿子干、笋干、红薯干等山货限量供应，常被老朋友预订一空。丽君冰箱里塞满的山货，寄托着她对山林的熟悉与热爱，也是自给自足生活的底气。在煜晨农场，大家深刻感受到：在气候危机面前，我们少了对产品本身的审视，多了对背后故事和共同挑战的关注；农户们凭借对当地的熟悉，拥有宝贵的生活自主权；需要被共情、理解与肯定，这是支持他们继续发展生态农业的重要力量。

另外，共学伙伴也拜访了南宁都市农墟核心成员宁总的家庭农场及其所在的白沙村，与当地农户一同绘制社区地图、梳理气候大事记，开启了一场挖掘当地气候文化与历史记忆的旅程。白沙村村民凭借水库调节水资源，重视环境保护，自给自足，幸福感强。从社区地图和大事记中我们发现，气候风险并非现代特有，过去也有自然灾害，当地村民通过基础设施建设、生态保护和多样化生产积累了应对经验，为当下和未来的气候适应提供了经验借鉴。而且，在绘制社区图的时候，大家一边绘画一边讨论社区变迁，透露出深厚的地方归属感，并在过程中分享气候变化对于种植和生活的影响，以及传统的应对方法和智慧。

共学小组伙伴生活在城市，对气候的感知主要体现在食材开支的增加上。而来自南宁、横州、天等的农户分享2024年气候的观察，让我们深刻感受到气候对农业生产的直接冲击。一位来自天等的农户无奈地举例，2024年上半年长期低温，初入夏季雨水过多，到夏季中后期高温，再迎来冬季温暖干旱且越来越早，一系列紊乱的节气，导致病虫害泛滥，收成锐减，食物口感也受影响。拜访过程中我们也发现，愿意留在乡村从事农业的农户越来越少，粮食危机并非遥不可及。为此，大家越发深刻地感觉到，要吃上好的食材，必须感谢农户，珍惜他们的付出。当我们意识到自己都是受气候影响的自然人时，我们更加感恩现在所拥有的食物，不再一味地区分生产者和消费者，减少对是否真生态的审视，更加同理生产者的处境。构建更具韧性与可持续性的食物系统，不只是种植一端的事情，也需要城乡同时“在场”。

后来，我们也拜访了桂林道山村。过去五年间，道山村曾面临干旱、洪水、霜冻、高温等气象灾害，近两年，借助农道伙伴的社



区动员能力，组织村民共同修建水闸，升级原有水渠工程，使其在雨季具备泄洪功能，旱季能有效保水，提升了低洼农田应对极端天气的韧性。而水稻种植则遵循一年一季的休养生息模式，不仅有助于土地的可持续利用，更与当地的生态节奏相契合。在道山村，我们看到不少常驻乡村的年轻人，很自主也很有信心，笃定地选择跟主流不一样的生活方式。青年人的“在场率”增加，让共学的伙伴不禁感慨，“我们常说的安全感，其实就是我们所选择的生活”。

社群与土地的共融之旅

历经五个月，土食生活小组的共学从三个场景主题延展至南宁、横州、桂林三地的农贸市场、圩市、乡村，合计开展了9场共学活动。刚开始，我只是基于对社群的信心，把大家拉拢到与食物相关的议

题里，企图将吃吃喝喝放大到一个公共议题去探讨——作为一个社群，我们可以做什么，如何将食物与生活建立深度的连结，建立自主、韧性、可持续的生活，以回应气候变化的宏大议题。

五个月的过程，让我们既看到了美好，也看到了危机与局限。危机容易让人无力，不知所措。但当我们透过共学，真正理解别人是怎么和土地共处的，我们开始有力量把这些东西带回到自己的生活日常里，在反思和探寻中，滋养自己。共学，也让大家更有意愿继续共同行动，互助贡献，活出自主。由共学发展出后续一系列具体行动，包括发展自家一块地计划、购买生产者的产品表达支持、扩大土食生活队伍、学习手艺、制作赶圩导赏指引等，从中可瞥见，可持续行动正在悄然生根发芽。

土食生活为我们提供了一个独特的本土视角，让我们重新审视本地食物与生活的关系。我们不再仅仅从个人需求层面看待食物，而是更加关注食物背后的文化、人与人的关系以及气候挑战等深层问题。共学小组成员从对一个议题感兴趣的参与者，成长为活动的深度统筹者，在接力探索本地生活、共创体验的过程中，不断连接本地伙伴，并邀请新伙伴和村民参与进来，将网络一点点往外延展，让社群的生命力得以延续和生长。在相互交流、分享的过程中，伙伴们对生活有了新的理解和视角，行动力也在共学中逐渐增强。这场社群与土地的共融之旅，不仅是一次对土食生活的探索，更是一场重构人与土地、人与人关系的深刻实践，它让我们看到了建立更自足自主的可持续生活方式的可能性，也激励我们更大胆创新地尝试，持续孕育可持续的力量。

出生于七零年代的结青，曾供职于非营利机构，专注乡村发展工作。在田间地头逗留的时间越长，结青发现自己与土地的连结越深，各种因缘最终促成了她不惑之年听从内心的声音，回到香港东北部毗邻沙头角的南涌，创办种野山珠农园，探索扎根乡村也连结城市的生计与生活，以下内容由结青的口述分享转编而成。

此食此地——一位香港农人在南涌的扎根与求索

对话——结青 梁笑媚 整理——梁笑媚

水稻：连接过去与未来

2013年，结青完成项目工作后从机构离职，开启新一段的人生旅途，但她并没有马上去租地种地，或许是为了积攒更多内外的力量，于是以生活者的身份留在广西一个白裤瑶的村庄，立意要跟村民系统地学习水稻种植。在与村民同吃同住同劳动的八个月里，结青像孩子一样，每天跟着村民下田、放牛、烧火、做饭，学爬树、摘野果。全然放空头脑活在当下的这段时间，让她仿佛重新经历了一次童年。

离开广西之前，结青从农人用心自留好几年的米种里挑选了三个特别喜欢的品种带回香港。2014年的立春——结青记得特别清楚——在南涌租了地，然后在夏天播下了这些来自广西白裤瑶村庄的水稻种子。结果，第一年近乎绝收，第二年有一点产出，第三年开始转好，并可以留种。后来广西农友去香港探望她，一起逛百货公司的时候买到一包泰国的糙米，黑皮白心带几分软糯，结青很喜欢，想方设法与广西农友一起努力，繁育留种。至此，结青一共种了四个品种的水稻，“广西的八岁，泰国的六岁”——结青像念叨孩子岁数一样惦记着水稻的年份。

几年前，香港的稻米组织“大地予我”从菲律宾和美国的种子库找到一些香港本土的水稻种子，陆续申请回港复育。在2023年的稻米品鉴会上，结青带回了两个香港原生品种的稻米进行试种。从2024年早稻的情况来看，两个“新丁”的生长状态都不是特别好，但结青觉得暂时的状态不代表未来，通过筛选复种再筛选再复种，几年下来说不定有机会培育出适应本地水土的水稻品种。2024年，在结青六分地的水田里，一共种着六个品种的水稻。转眼间已经在南涌的地里种了十年的水稻，结青不会用“中意”“喜欢”这样的词来分享自己种米的原因；或许，内里有更深远的因缘——

往上追溯，结青的曾祖母辈曾经务农，祖父母辈开始部分转移，到了父母辈就彻底断了。而在香港的乡郊南涌，算下来，自 50、60 年代开始弃耕，至 70、80 年代中断，大概中断了两三代。而在 2000 年代，香港有少部分年轻人开始重拾起农人的角色，回归土地探寻生命的出路，结青就在大概十年后参与其中，微妙地重新衔接上家族中曾经中断的农务，由衷欣然甚至自豪的同时，还带着几分“救灾”的迫切——

因为断耕会导致物种断代，活性降低，“储存在实验室的种子，虽然可以保持活性，但与持续在种的种子相比，错过了几十年的学习，当它再次从实验室出来的时候，需要重新学习，每年不断地被选育和优化。当下，气候变化的挑战越来越大，未来的世界也不知道会怎么样，终究不能完全依赖外购种子，即便能买回来也不定能适应香港本土的水文气候，更勿论无农化无外来投入品的种植方式。”对结青来说，种水稻远远超越了“搵食 / 生计”的意义，她



的愿念来自通过不间断的种植，培育出越来越能适应当地气候与水土条件的水稻品种，让水稻自身不断地繁衍有利基因，去适应越来越复杂多变的气候和环境，从而将适合香港 / 南涌的水稻品种流传下去。

近两年，随着水稻种植经验和心得的积累，结青不仅重视种植和育种，也花了很多的时间和精力，设计水稻课程，分享水稻种植的技术和经验，并从成人延伸至儿童。对结青来说，重要的是让大家知道——原来在国际大都会的香港还可以种水稻，还可以繁育本地的品种，甚至有本土品种可以传给下一代。这种精神上的传承跟水稻种子的传承同等重要。

结青特别喜欢稻米开花时在风中摇曳的样子，不经意会感叹：“你这么美，我怎么会不种你？……”在结青心里，她相信农作物也会有自己的生存意志，也希望通过不断被种植从而繁衍后代。或许，她找稻米，稻米也找她；她展示稻米，稻米也在展示她——这是一个相互寻找和展示的过程。

山柠柑：有为与无为

与稻米相比，山柠柑的故事更为曲折复杂——

当年在广西的时候，结青曾跟村民一起到山里，遇到一种“野柠檬”，因为太酸了大家都不吃也不摘，也不会去打理。想到在香港大家很喜欢喝柠檬水或柠檬茶，于是结青尝试通过共同购买的方式与香港伙伴分享这种野柠檬。由于包装和物流经验不足，导致果子的损耗很大，后来就没有再继续再共购果子了。但无意间结青和朋友一起留了种子，还育出了果苗。不用肥料不用修剪没有虫没有病还能有收成，很符合结青对于自然生长作物的期待。抱着尝试的心态，结青把果苗种到了地里。后来，结青发现它并不是柠檬，跟柠檬的酸很不一样，而且有些又像柑橘可以直接剥皮，为了纪念它原来的生长环境——旷野山林，以及既像柠檬又像柑橘的特质，结青给它起了个香港名字：“山柠柑”。

2015年种下之后，2019年开始少量结果，2020年多一些，2021年迎来了丰产——在伙伴们的参与和支持下，山柠柑被研发



用于果酱、发酵、酿酒，以及蒸鱼、制作乌冬面、巧克力、蛋糕、饮品等等，让山柠柑一下子充满了各种可能性。

然而，丰产过后，问题开始涌现——从广西移植到南涌的山柠柑，开始出现病虫害——每当新叶即将长出来的时候，溃疡病就会出现，导致嫩叶无法顺利长出来。反复多次之后，结青抱着清零的心态，强行修剪，把带病的枝条都烧毁，希望让新叶顺利长出来。然而，事与愿违，强力修剪过后，新叶刚长出来，照样还是被感染，进而又停止生长。多番挣扎之后，结青接受了一位农人朋友的建议，使用波尔多液进行干预，让新叶顺利长出来，也稍微增强了抵御病虫害的能力。

当初结青看中的山柠柑，生长在广西的大山里，不用肥料，不用药，不用修剪，没有病虫害；而移植到香港南涌之后，又要堆肥，又要喷波尔多液，又要修剪，又要抓虫，完全超乎了结青的想象。在农园中心的位置，树立着一块木牌，在上面结青刻着福冈正信¹先生的一句话：“究竟怎样才是自然生命状态？”面对山柠柑所提出的难题，结青经常会想象，假如站在山柠柑树下，福冈正信先生会怎样做呢？

1. 福冈正信，生于日本爱媛县，毕业于岐阜高等农林学校，曾就职于横滨海关、高知县农业试验场等地，后来回到家乡实践“不耕作、无农药、无化肥、不除草”的自然农法，1975年出版《一根稻草的革命》。

面对各种问题及各方建议，结青不急于下定论，而是选择慢慢去感受和参详，大自然借山柠柑想要传达给她的讯息。结青相信上天是有一个意志存在的，会安排一些事，包括困难和挑战，借此告诉我们哪些做法是对的，哪些做法是错的，或者做得不够好。作为农人，需要保持一种开阔的敏感度，心怀谦卑，全然接纳，静心聆听，甚至停下来，往后退一步，才能更好地接收大自然想传达的讯息与旨意，从而做出更“正确”的选择。

种野山珠：连接香港的城与乡

当然，山柠柑带给结青的也不全是困难和挑战——

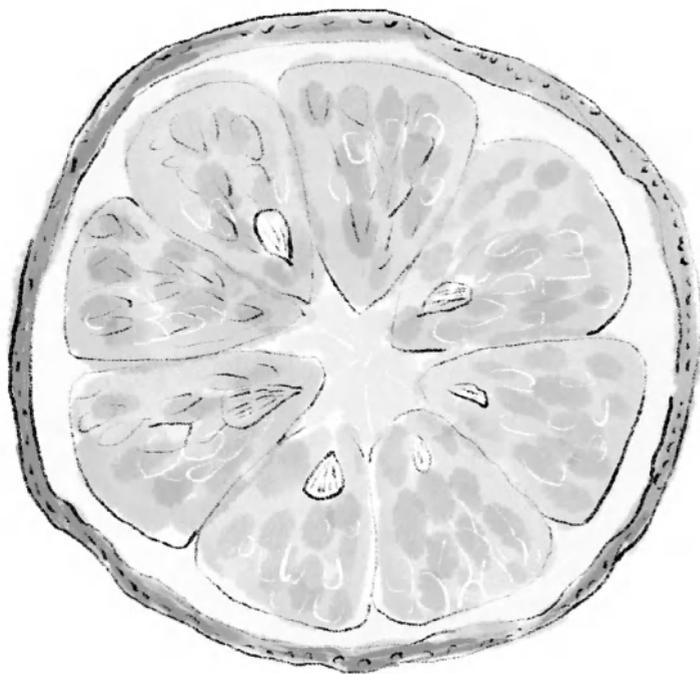
近年，有几个致力于打造香港本土食品品牌的伙伴找到结青，尝试用山柠柑制作茶饮、汽水或微醺酒品，以及蛋糕或其他甜品。尽管部分合作伙伴需要在萃取过程中添加一些非天然材料，但结青还是想试一试，满怀期待地投入到各个合作当中：欢喜不只是因为山柠柑有了更多加工和销售的可能性，更是因为透过这些饮品和食品作为载体和媒介，让种野山珠可以由此“进入”香港市区，触达香港市民。

结青小时候在深水埗长大，之前的项目工作时常往返于城乡之间，最近十年移居南涌生活，这些经历让此刻作为香港农人的结青，对于城与乡有了更多更深的体会——在结青看来，与很多地方不同的是，香港的尺度很小，大概一个半小时就可以从乡郊农田的南涌去到高楼林立的尖沙咀，这种很短距离之间的巨大差异，恰恰是香港的独特与精彩之处。通过农耕实作促成短距离的呈现，透过食物实现本地的新鲜传送，是一种连接香港城与乡两端的创作。

“农业关乎一个地方的‘维生性系统’，在最近的几十年间，香港本地农产供应从20%骤降至不到2%。如何在香港保住农业这个维生性系统，避免农业从香港这片土地上消失，甚至可以推动它产生‘逆转’，需要依靠各方的努力，在一个政策不算多，土地供应又紧张，本土品种资源也稀缺，农业技术仍在发展的地方，依然坚守在土地上的农人显得责任更加重大，当中还有一分‘救亡’的意味。”结青说。

如果来自香港南涌的一碗米饭，或者一瓶山柑柑汽水，能够出现在港岛或九龙的家居餐桌或者便利店里，其意义和价值对结青来说是重大的——因着南涌一个小小农园的作物，连接起香港的城与乡，让香港市民亲眼看到：香港还有水稻种植，香港本土的水果还可以由本地的企业加工成本地品牌的饮品，香港还有农业、农田、农人。十年如一日地生活在香港边陲一隅的结青，以自己的农作、农产，表达在此时此地香港的一种生活可能，更好地延续其中的“维生性系统”，这是此刻作为香港农人的她回应时代的方式，也是她与世界各地依然默默在土地上耕耘的人们无形的连结。在她的意念里，乡土悄无声息却又无比真实地从南涌郊区延展至香港市区，以至世界……

访谈中结青脑海冒出了一个画面——有天正在靠近路边的葡萄园劳作，忽然听到路过的孩子大声喊：“哇，农夫啊……”那一刻，结青真的由衷地欢喜也自豪：因为自己的存在而让一位香港的孩子看到活生生的农业依然在香港存在，此时此地，她成为了孩子眼里的主角，撑起了一个可能跟他平时的认知全然不同的视角感，“真的很荣幸，作为一名香港农人”。



很多人都问过我，点解耕田？
也许
每年都会有唔同答案

因为环境在变，庄稼在变
我的感知、想法与做法也在变

有时候
回看文字记录
仿佛重访一个过去了的自己

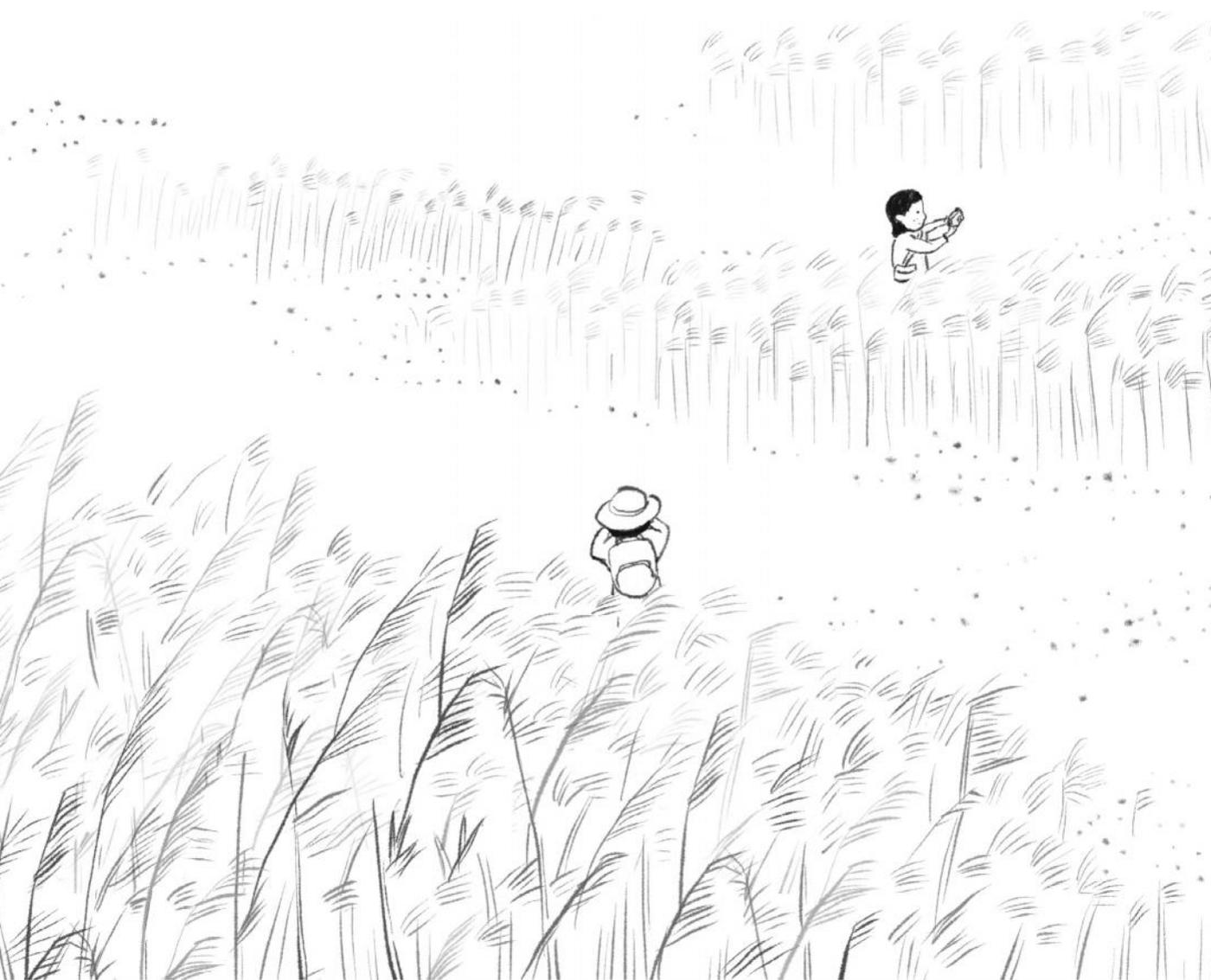
呢一刻
在这个暂借的香港空间
还继续做

秧苗继续育
山柠柑花继续开
蜂蝶飞飞
春分 灿烂阳光

要努力
维持好基本生计
因为
维持唔到
再多的理念
都唔会有人跟随，承接

实在是
人生里很精彩的挑战！
依然，感恩与荣幸！

(结青自述)



■ 结青 香港南涌“种野山珠农园”主理人。

■ 梁笑媚 《比邻泥土香》编辑。

带着社会科学专业背景，投入与“三农”相关的事业好一阵子，一直有个问题萦绕于心：如何促进“三农”更良性的发展？或可把问题拉得更远些：就整体社会而言，如何让城乡之间形成更好的共生关系？这种问题，可不是一个小小脑袋在居住的房间中，在农地上劳作时，或四处游走与农友交流中，所能构思和回答的。

即便如此，也未能停止心中的疑惑。曾试图去了解全球粮农、餐饮发展的历史与当今我们身处的状况，曾努力探索各地诸多有别于主流的在地粮农与餐饮新实践。没想到近十年前，似乎找到一种可能的回应方向，而且就在我们日常生活的周遭，简言之——“土食材”。

“土食材”，是个概念，或也是文化新生的契机。透过这概念，可重新正视长期以来，在我们许多地区的百姓日常生活中原本较自主、完整，且具地方特色的粮农运作与餐饮状况；这是一般人容易忽略的在地运作机制与韧力，也多任其自生自灭。我们如果由这概念出发，立足于这些既有的但也日渐受到各种全国或全球性粮农、化工与餐饮集团所冲击的区域性运作，回过头来探索与行动，或能为“三农”与整体社会的良性发展，开出既旧又新的可能路径。

关于“土食材”概念

“土食材”，是十多年前我与广西柳州爱农会会长、土生良品餐厅创始人周锦章，在聊天中意外冒出来的一个词。他说：“我们是吃土的，土鸡、土鸡蛋、土鸭……地方小农用传统土方法种养出来的稻米、蔬菜、猪、鸡，用传统手艺加工出来的腐竹、豆腐、米线……”这些土的东西，就是土生良品餐厅食材的来源。我这种习惯于将事物给概念化的读书人，就将之美其名曰“土食材”，这就是名字的由来。

“土食材”就“土食材”吧，又怎样呢？但如果深究下去，它好像具有更深刻的含义，帮助疏通我心中一些有关粮农与餐饮发展的疑问。于是，我给“土食材”一个最初的、不很明确但也够清楚的说法：

在某些特定地区，我们的先祖辈，数百、数十年靠着开创与累积且代代传承的知识与技艺，所种养、加工出来的在地特有食材；而且由此食材，制作出与地方风土人情相关、具在地特有风味、家常享用

的餐饮内容。这种粮农与餐饮方式，是特定地区内较自主的内部循环，不依靠太多的外来投入品，可自身不断地滚动下去。我们常说的“靠山吃山、靠海吃海”的道理，即如此。而这种地区性的粮农与餐饮运作，也涉及在地的特质、劳动分工的方式、人际的连结以及地方的认同。

如果这样的说法过于浅白，也可换个较严谨或学术的讲法：

“土食材”是指在类似平原、河谷、草原、深山、海岸或沙漠等某一地区生活的人们，因应、微调或改造当地独特的地理环境、气候与自然条件，就野生或经驯化的动植物品种，依经年累月所发展并累积的手艺、知识与特定的社会分工，所生产和加工出的在地食材，并能够持续在地循环、滚动。延伸开来，依着这样的食材，配合我们既有的饮食、养生哲理与烹饪方式，创造出当地人所享用的日常饮食内容或风味乃至生活方式，叫作“土食生活”。

因此，“土食材”与“纯工业式生产的食材”具有以下几项特性上的区别：

1. 在地性 vs 去地方性

这是指：人们与当地自然环境、气候及社会条件互动逐渐演变出较稳定的食材生产、加工与流通方式，以及具地方风味的餐饮内容；这也涉及本土动植物品种的保育与流传。而非与地方风土人情无关、不分季节所生产、流入的各类外来食材。

2. 多样性 vs 单一、少数性

这是指：在地具多样种类与品种的食材，可以自用，也可以作为礼物、交换品或买卖商品；而多样的食材，也造就出特有、多样的餐饮内容与风味。而非单一或少数几项便于保鲜、上架以便四处且长久流通的食材，以及各地皆同的单一或少数口味。

3. 小规模 vs 大型生产与流通

这是指：在在地的小农户、加工坊、店铺、市集、传统市场、饮食店等分别作为整个地区食物链诸多环节中的主体；且各环节之间，都有人与人、人与物之间互相扣连、相生相成的关联。而非大型或连锁企业大量生产、制造与营销且环节之间断裂的食材或餐饮商品。

4. 在地的传统知识与技艺传承 vs 各地普同的工业知识与技艺

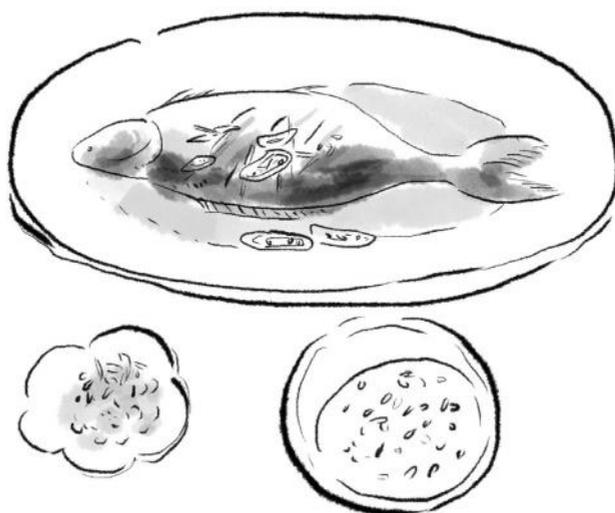
这是指：保有对地方地理、气候与生态环境的熟悉，以及对地方动植物（包括作物与牲畜）习性的尊重，依累积下的知识与技艺所生

产出的食材与餐饮，且代代相传。而非不分地区、各地雷同的现代标准化知识与制式或工业式做法。但在此也要指出：“土食材”并非复古或一成不变。一个地区或因引入外来（外地或国外）作物与牲畜，或因对食材发挥出新的烹饪与使用方式，使之落地生根，逐渐成为地方日常的食材与餐饮风味。这也算是一种新的“土食材”形成；它因此而具有演变、流动的性质。

5. 实用性 vs 纯商品化、期货炒作或武器化

这是指：食材的生产，不论是采集、种养或其他方式，主要是作为人们依此维生的粮食或发挥医疗等作用，或作为牲畜的饲料，可以自用或供他人使用，这是人类生活基本的需求。而非把粮食转为纯商品，成为炒作、赚钱的期货，或是冷战、热战时期的武器，用以对付与操控敌国或平民百姓。

由此我们可看到，在地方原本的粮农、餐饮运作中，其实是包括了地方产业与生计的保障，历史与文化的传承，生态与环境的维护，知识与手艺的传递和开创，地域与社区的完整、自主与认同，以及一代又一代生生不息的传递。只是我们太习以为常，往往会当空气般无视其存在，也较无感于它更好或更坏的变化。



全球粮农与餐饮的演变及另类的在地实践

谈到“土食材”，不该脱离它所置身的实际脉络。我们先简单回顾一下全球粮农、餐饮运作演变的历史及当前的主导潮流，简要说来可分几个时期：

1. 采集、狩猎、捕捞时期：尚未定论的说法是，智人（Homo Sapiens）约在 32 万年前于地球出现。在此期间，人类主要的食物来源是基于在一定地盘上的采集、狩猎或捕捞；当然，人类在当时还是不起眼的生物，往往只是其他动物的食物。在此期间，火的使用是重要的跃升，人类开始利用火来改变地景、诱捕动物、打仗，并且把不易或不能吃食的动植物转为可吃、易食，同时也开始了熟食生活，或许因此而促进了大脑的进化。

2. 一万年农业文明出现：约 12000 年前，冰河期衰退，地球开始暖化。随后分别在世界几个地方出现农耕与农业文明，人类开始驯化少数几种动植物，发展出定居生活，群体内也有了社会与权力的分化。在这些地方所发展出的驯化品种、农艺、种养方式，以及特有的餐饮制作与内容，也会与邻近地区相互交流；于是在世界各地曾分别出现大小起伏、各领风骚的农业文明。

3. 1492 年后的大交换：哥伦布 1492 年“发现”美洲，开通大西洋海路，引发新大陆美洲与旧大陆亚欧洲之间诸多动植物物种乃至人种、疾病及思想观念的大交流。各地也冒出原本未有的作物或食材，如明朝末年进入中国的玉米、马铃薯、辣椒、西红柿等。新的动植物经在地驯化后也成为地方新的餐饮内容，且与当地人口的增长息息相关。而在此后的数百年间，帝国主义盛行的时代，也出现殖民母国（多为西欧列强）对殖民地与次殖民地（亚欧、非洲与南、北美洲）的人种、文明与自然资源做改变、摧毁和掠夺的情况。

4. 世界粮农体制的出现：19 世纪下半叶，出现了一种崭新的全球性体制，把各地的粮食生产与流通纳入一体化管理。在此体制中，轮流由某一霸权，基于维护、扩大自身势力、推动资本主义运作扩张，刻意就全球各地粮农运作与流通展开战略性的布局与分工，导致强势势力主动布局，弱势地方被动摆布。如英国在工业革命初期，于 19 世纪中叶，依“自由放任”政策成立全球谷物市场贸易，开展全球粮农分工的格局；又如美国二战后通过实施保护主义政策，对外先是采

取粮食援助，而后展开大量廉价倾销。美国自 20 世纪初积极推动农业工业化——通过鼓吹杂交种子、农药化肥、单一作物大量栽培、农业机械等的“绿色革命”，以及开展工厂式集中大量饲养禽畜、冷藏技术革新，发展远程运输粮食、连锁卖场商超及快餐等，把工业式的粮农与餐饮新做法推展到世界各地，且促成跨国性集团的形成，逐渐插手到美国国内外粮农、运输、流通、餐饮等层面，造成包括美国国内不少地方小农负债破产、农村崩解、社会贫富加剧、城乡关系失调、作物多样性减少、生态恶化等严重问题。而最新的世界粮农体制则是自 1980 年代起，由世界银行、国际货币基金、粮农、石化等跨国集团所主导，以“新自由主义全球化”为方向，除了继续并深化上一体制中诸多单一的美式走向之外，还将基因改造作为新技术引入粮农运作。目前，转基因大豆、棉花、油菜与玉米已进入大量商业生产。这样的体制目前仍继续在滚动中。

面对近百年来西方主导的全球粮农发展方式，世界各地出现了许多反思的声音与行动，如蕾切尔·卡逊（Rachel Carson）在《寂静的春天》里指出，美军于二战时采用 DDT 作为杀虫剂，对环境所造成的破坏以及往后数十年的恶质影响。随后，有愈来愈多声音批评当前全球粮农发展的不可持续性，并探索其他可能的出路。西方社会另类的在地实践包括：

在生产加工端：有反转基因运动，坚守在地种子的保育与交换；有致力于有机农业的各种农法行动者，或探索半农半 X、社区支持农业、朴门农业、都市农业等的实践者。在中美洲出现地域性的“农友互助运动”——小农结合地方传统农艺与现代知识技术，探索农业生态的粮食生产与环境保护，并把新的试验经验和成果与其他地方小农交流分享；在巴西有“无地农民运动”——无地农民以“占领、反抗与耕种”为口号，集体占领未能适当发挥社会功能的土地，并抵制各种法律与地方势力的打压，开展耕种并创造新的社区生活。

在流通端：有农夫市集、公平贸易、共同购买，以及绿色有机食材店等，还有前些年在美国出现的“土食者运动”——只采用生活周遭 160 公里内生产的食材，以减少运输燃料消耗，支持本地农业的发展。

在餐饮端：有抵制快餐的“慢食运动”——透过饮食来保护地方多样动植物品种，持续在地特有餐饮风味，核心理念为“优质、纯净与公平”；有“绿色餐厅”——采用在地小农干净的农产品、举办活动与社区打成一片，或与当地中小学合作开辟校园菜园，以及“由菜园到餐桌”的食农教育等。

另外我们也看到全球性的农民组织与运动，联合呼吁粮食主权——各部落、族群、地区与社会的人民，有权利生产和享用与自己文化相关的粮食，以及由环保、工会、农民团体与非官方组织等发起的反全球化运动。在近二十年，世界各地都有更多新小农潮流出现：愈来愈多的新生代投入粮农工作、半农半X的生活，或是进入与食物加工、粮农及餐饮服务相关的行业，在华人地区也陆续出现不少仿效或自发的实践。

与此同时我们也看到，这些新的探索，在基于“人人每天都应享有吃得到且吃得健康与营养充分的食物，粮农工作者应有适当的经济收入与生活保障且具有发展性”的理念，在经由这些年来的实践运作下，也出现一些状况。比如，这些做法仍属小众群体范围，想要普及仍有其局限性或有待更加努力；又如，这类食材食物价钱偏高，



非一般人日常能享用；再如，行动从某种在地实践切入，但较少涉及或考虑到农村或社会整体以及全球的良性发展；以及有些做法容易给主流运作收编，成为其“漂绿”的工具，等等。

面对这样的状况，如果不想继续流入到引发诸多环境、社会与经济问题且不可持续的主流粮农和餐饮运作模式，我们如何另找出路？忽然，“我们都是吃土的……”这句话让我脑袋转了个弯，“与其看到天边的彩虹，不如别忘了自己脚边仍有许多的玫瑰花”。难道不是这样吗？君不见，在许多地方，无论如何，仍有一些家庭农户、小加工坊、小店铺或杂货店、小菜肉摊或传统菜市场以及小饭馆等，即使近年来不断受到外界粮农企业势力的冲击，但仍保有一定的韧力，努力做灵活的调整或创生。

如想力求良性发展，为何不回过头来立足于我们日常生活中这些仍具韧力但很容易在不经意间就流失的在地粮农和餐饮运作，由此探索新的可能？这种立足本土并非怀旧也不是排外；而是以其为基础，通过不断的学习、吸收与交流新的知识技艺与做法，或许日渐能开出许多美丽的花朵。

“土食材”的具体案例

简单回顾了全球粮农与餐饮的演变及另类的在地实践，我们再来看本期专题五个本地的“土食材”案例——

整体而言，它们都是回头来认识生活周边的食材与餐饮，如：在陕西秦岭古法养蜂的蜂蜜，在广东新生代对潮汕地区祭祀供品与海产的调查以及对食材与时并进的调整与推广，在广西桂林大山妈妈长期以来“靠山吃山”的生活方式，在广西南宁绿生活的土食生活共学小组对传统圩市、在地美食与气候变迁下的城乡互动调研及相关的在地行动，以及在香港对本土种稻米的复育与山柠柑的引入等。

在此，有意思的是，文章中的粮农工作者或行动者，不只是回头探究传统和历史，更是进一步结合社会与世代的改变以及气候变迁等，试图通过调整而让地方既有的食材发展出新的可能与风味，或是透过建立新的实质与虚拟的人际网络推广土食生活。换句话说，透过重新认识“土食材”，转而形成网络展开行动，在保留并深化

在地食材与餐饮风味的同时，也探寻新的可能出路，甚至以此保育在地食材的根本：生态环境。

就其中的四个案例，大致可归纳出一些共同特性：

1. 回头来认识身边日常的食材与餐饮

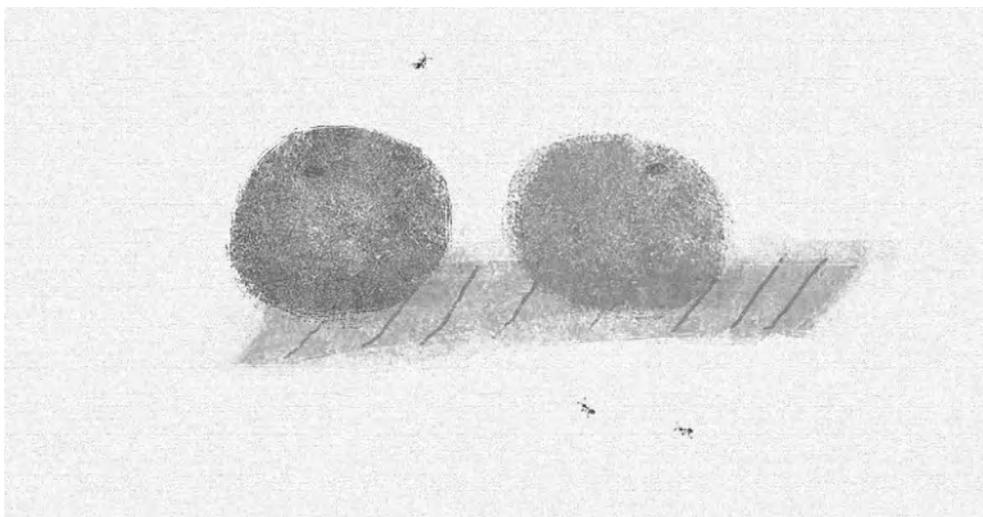
这是指：这些案例不仅重新发掘和认识在地特有的食材与餐饮并开展相关的行动，并进一步探讨它们与在地文化历史、世代改变、社区及生态环境的关系。如通过古法养蜂重新发掘与复苏，以正视守蜂人与蜜蜂的共生关系，蜜蜂与自然环境及气候变化的紧密连结。如潮汕人阿童主厨，着重南澳岛海产的山海味道而非强调高端食材，“越不起眼的东西，越有不同的视角和味道。”又如南宁绿生活的传统圩市与本地食物调研，关注食物背后的文化、人与人的关系，以及气候挑战等。也包括结青开始复育香港失传很久的本土稻米品种。

2. 在地食材的创新发挥

这是指：在既有的基础上，发挥地方食材和餐饮的更多使用方式与口味，且与新的世代和社会环境的变化重新衔接。如潮汕的斯楷调整祭祀供品的内容，欣欣为契合新一代口味开拓食物边界，把传统的初汤 / 鱼露，与鸡尾酒、咖啡或面包搭配，创造出老食材的新风味。又如，结青试图将广西引入的山柠檬，与年轻人合作研发制成香港新的本地生产加工的果酱、酒品、茶饮或汽水，重新连结起香港的城乡关系。

3. 维系既有并开创出新的人际网络

这是指：经由对在地食材与餐饮的重新认识与发扬，不只重新巩固既有的或已在散解中的网络，也开创新的地方上人与人、人与自然共生的网络。如经由刘蜜书平台，让散居在秦岭的守蜂人得以相互学习与交流，优化传统养蜂的知识与经验，且让消费者得以接触守蜂人，了解蜂蜜的故事与理念。如潮汕的斯楷、阿童与欣欣，经由“哈烧茶书斋”公众号、微博以及四处游走的酱料车，让各地关心潮汕民俗传统、食物文化的人与社区开始相互连结。又如，南宁绿生活所形成的土食生活共学小组网络，逐步与传统圩市、生态农场、新一代乡村建设团队产生新的连结。以及结青在香港的水稻课程，也有助于带动当地新的务农网络。



4. 自觉投入在地生态保育或其他行动

这是指：这些粮农工作者或行动者开始觉察到，更好的土食材的生产离不开在地良好的生态环境，于是也展开行动，投入保育工作。包括刘蜜书在秦岭保护蜜蜂的栖息地，与各地的生态农场合作协力守护秦岭生态。还有南澳岛的阿童主厨，在收购渔民海产时订立一定的条件：有籽的鱼、太小的鱼、放电捕获的鱼等一律不收购，以保护海洋生态。又如土食生活共学小组，在调研之后开展一系列新的活动，包括自家一块地、购买生态产品、扩大土食生活队伍、学习手艺与制作赶圩导赏等。

这些“土食材”本土实践中小小的作为，不只是在固本，更是扣连到时代与环境的变迁，与时俱进，展现食材和餐饮与在地人一定的韧力；不仅在主流的粮农餐饮、社会世代变迁与气候变化冲击下屹立下来，而且还会灵活应对与调整。

在这几个案例中的特例，我认为是作为保存文化基因多样性的“大山妈妈”——

“大山妈妈”，并未像其他的粮农工作者或行动者，有意识地探究“土食材”、投入“土食生活”。她不是这样的。几十年来，她大多时候都是在山上的祖屋中度过，靠着旁边祖传的后花园以及未必是祖传的山林，自食其力。

“大山妈妈”自小在后花园、在山林中看到大人种菜、摘果、养牲畜，逐步了解到身边的自然环境、地形地势及气候，熟习动植物的习性，并掌握生态农耕的知识与技艺。她看到精通药膳的奶奶，如何将食材变为全家人的美食，从而明白：懂食膳的奶奶是全家人的保健医师。

“大山妈妈”自小从外婆处学到一个道理：敬重天地，才能得到天地的恩赐。于是把身边的生物——不只是种养作物与牲畜，而是延伸至万物——当作朋友，尊重它们的习性，大家相生相成。

“大山妈妈”的生活和种养方式，或许是我们目前大多数人所未能及也难以仿效的，但却代表着很重要的意义与作用：助力于维护和保存文化基因的多样性。正如在数千种苹果品种中（不是我们目前在一般市场中看到的少数几种苹果），有的具耐旱基因，有的带抗虫基因，有的具高甜度基因等等，“大山妈妈”这类人自小在大人身旁受教、传承着数百年来人们为粮食与餐饮而与周边大自然互动所累积的知识与手艺，其中留守住的某些文化基因，在我们遇到气候变迁、全球暖化、能源危机、粮食危机、食品安全、食物链各环节间的断裂，以及战乱或瘟疫时，想必一定会发挥出重要的作用。而且也促使我们反思，现有的粮农运作与餐饮方式是怎么回事？我们到底想要过怎样的生活？

总之，这五个案例，在我们既有的关于“土食材”的认识与行动上，在深化与拓展方面，又往前推进了一步。

“土食材”的展望

对此，我们可分概念与实际运作两个层面来谈——

就概念而言，“土食材”是一个仍在发展中的概念。但经由此初步的概念，可让我们立足于在地，借此回顾、正视那些一般人视为平常不起眼却又长久流传与使用的在地食材与餐饮，且进一步认识这些食材和餐饮与地区自然环境、与在地文化历史、与当地社区生活的关系。也期望此概念，能成为未来我们的粮农行动以及探索“三农”和社会良性发展的指引。当然，也希望经由更多的调研、行动与交流，让此概念继续发酵，逐步打造出有关“土食材”更深刻的本土论述。



就实际运作而言，“土食材”文化正在慢慢地开展。自十年前定名后，开始启动理念的推广、论述的深化，与实质内涵的添增。先是在《青芽儿》刊物提出“土食材”的想法，并陆续刊登一些与在地具体粮农、餐饮相关的文章，后来在广西举办过几次“土的，是美好的”工作坊，以及疫情期间数次在线社群的交流，分享“土食材”理念与一些地方调研与行动状况。

这样的探索，只能从日常生活中慢慢做起。期望有愈来愈多的人，能立足于我们各地仍具有一定韧力的粮农运作与餐饮方式，自觉地共同试图开创尊重在地生态环境、文化历史、经济运作、社区生活、手艺传承与城乡共生的粮农和餐饮文化。

这样，是否回答了我早先的提问：启动“三农”良性的发展？促进城乡良好的共生关系？目前还难置可否，疑问仍绕在心头。但我较为清楚的是，在既有的在地粮农与餐饮韧力基础上，发掘出新的韧力可能，“土食材”或是可行的道路、可努力的方向。我们期望有更多伙伴加入“土食材”的行列——毕竟，走的人多了，路，不就出来了？

■ 舒诗伟 台湾青芽儿永续教学中心主持人。

见·远——气候变化下的自我觉醒

第二部分

时至今日，在主流论述里，应对气候变化的注意力依然聚焦在国际谈判、产业、技术、能源等方面，较少关注社区、个体等日常生活维度。但这并不意味着个体、社区可以置身事外，频发的极端气候事件让人们切身体会到，气候变化的影响并不遥远和抽象，反而日益逼近我们的生活。暴雨、高温、干旱等已成为实实在在看得见摸得着的日常。

对此，生活在世界不同地方、不同场景中的人们并没有被动等待，而是已经自主发起了很多的探索。对于行动者而言，这些探索并非“理所当然”，它也面临来自行动者自己以及外部伙伴的“灵魂拷问”。比如，如此宏观的气候危机，个体行动有意义吗？人类还有希望吗？很多更有资源条件的富人甚至危机肇始者无动于衷，为什么要我来行动？等等。尽管认识到共同行动的必要，但个体行动者内心的疑惑以及外部的质疑也在削弱我们的内驱力与创造力。当然，诸多“灵魂拷问”的出现也有其积极的一面，它们也是在提醒行动者们，应对气候变化不能只强调外在的行动和改变，也要向内看，从个体等微观维度出发去建构一种理解，阐明和确认个体气候行动的价值和意义。基于此认识，本期“见·远”邀请到有一定行动积累的探索者，分享各自视角下的气候行动理解和经验。我们也从日本转型城镇实践中借用了一种说法，将这种从个体日常生活视角关切、理解气候行动的论述称为“应对气候变化的个体学”。

本栏目四篇文章中，宋燕波的文章关注面对气候变化时人们的情绪状态。所谓气候情绪，其实更多出现的是负面情绪，如悲伤、焦虑、愤怒、无助等等。她引用乔安娜·梅西在《积极希望》(Active Hope)¹一书中的理解指出，这些负面情绪并非必然走向负面的结果，它们也代表着我们为世界感受到的痛苦，这是正常、健康而又普遍的，也有助于我们摆脱麻木与冷漠去直面现实。而在直面、理解气候变化现实上，人们会形成不同的叙事版本，背后则对应着不同的价值观。如“别人不关心气候变化”这类叙事，可能体现的正是现代生活中人们彼此之间的“连结危机”。有时，不是别人不关心，恰恰是因为人们缺少连结而看不到世界不同角落里其他正在行动的人。若想改变类似的气候叙事，消除无力感，推动人与人、人与自然之间的连结将是一把钥匙。

猴仔的文章既提及互联网上人们对气候行动的常见诘问，也坦承行动者自己对行动意义的诘问绝不比外人少。她和另外两位伙伴并没有在这样充满内外诘问的时代氛围面前止步，而是各自面向不同的群体继续探索和行动。这些行动中，不论是艺术展览，还是工

应对气候变化的个体学

文一
霍伟亚

作坊或亲子活动，参与者在身位上都不只是站在外面看，而是选择投身其中“去玩儿”，彼此尊重、欣赏、共同创造，正是在这样的过程中，“看到我们行动的位置，我们作为‘人’的位置”。在重重阻碍中躬身入局，但“个体学”并不是要推崇原子化的个人英雄主义，它所关切的是一群人在行动中结成社群社区，携手前行。但如何走出现实中的“连结危机”，形成共同行动的社区？朱惠雯为我们带来日本三鹰发电与和平之家两个社区案例，并分享了地缘型社群和主题型社群的分析视角。在社区连结方面，作者也有切身体验——通过日本一家社区自然食品店，她真正与自己生活了5年的社区建立了连结，织就了一张安全网，让自己在日本疫情最严重时也很少感到孤立和恐惧。

援引世界不同地区的思想资源和实践心得，上述三位作者为我们描绘了一幅自下而上应对气候变化的行动图景。个体可以从看见、观照我们的情绪出发，与他人建立连结，在行动中构建不同性质的社区社群。如朱惠雯所说，大小、各种不同主题、不同地区、性格各异的社群、网络彼此交织在一起，相互交换各自需要的养分，形成了更大的生态系，进而慢慢地影响整个社会大环境。然而乔安娜·梅西的文章似乎提醒我们，这还不够，还要穿透这幅行动图景继续追问，行动的人是“谁”？她说，每一种精神传统都会通过故事和隐喻等赋予社会成员不同的身份，如“消费者”“劳动者”等。主流社会对每个人的期待就是，如果你是消费者就要不停地去购物和消费，如果你是劳动者就要拼命地工作。这类身份规范，作为塑造人们自我意识的力量之一，也会带来各种各样的危机。而气候危机的出现就像是有人在拍打我们的脸，以破除我们意识中的某种文化锁定，进而让我们觉醒——自我不等于那些主流社会赋予的身份，我们还是“地球上活生生的一员，就像生命体中的细胞”。照此延伸开来，个体回应气候变化，就不只是换个角度，把注意力从国际谈判桌上转移到日常生活的细节当中，也需要变革我们的“自我观”，意识到我们还有一重身份——作为地球生命的一员而存在。甚至可以说，“应对气候变化的个体学”首先关注的并不是个体的行动，而是需要我们在当前社会文化背景下，重新理解这个“个体”是谁，以及个体与他人、社会、地球的关系。这种对自我理解的转变意味着什么？乔安娜·梅西的文章为我们打开了一个充满诗意的精神空间，邀请我们去感悟。遗憾的是，我们在准备本期内容过程中得知乔安娜·梅西于2025年7月19日在美国辞世，我们感谢作者的智慧分享，也希望读者能借由其文章走进她的智慧世界，踏上气候行动与自我觉醒的探索之路。

■ 霍伟亚 社区伙伴助理项目经理。

1. 中文版《积极希望——如何以超常的韧性和创造力来面对我们所处的混乱世界》译自 *Active Hope* (revised edition): *How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience and Creative Power*, 乔安娜·梅西 (Joanna Macy)、克里斯·约翰斯通 (Chris Johnstone) 著，积极希望支持组译，华夏出版社2024年1月出版。

随着台风、暴雨、高温热浪、低温寒潮等极端天气频繁出现，气候变化已经从字面预警变成了人们清楚感知的事实。经由切身感受，或透过层出不穷的传播信息，人们越来越多地接触和了解到气候变化对日常生活及自然环境的深远影响，加之不同层面关于气候变化的种种讨论和行动也日益牵动人们的神经，引发焦虑、恐慌和愤怒等各种情绪和感受。有人因此失去对未来的信心，甚至不愿意把孩子带到世上；也有人在深切感受到悲哀或恐惧后，反而更加积极投身应对气候变化的行动。

此类与气候危机显著相关的情感现象被称为“气候情绪”，不但影响人类的健康和福祉，也关系到人们采取何种态度和行动去应对气候变化，而公众的联合行动是遏制气候危机的关键所在。因此，进入 21 世纪以来，西方媒体、学术界及社会运动领域对气候情绪的关注度不断上升，试图通过分析气候情绪及其驱动因素和影响，找到激发人们积极主动参与气候行动的钥匙。

气候情绪与气候行动

文
一
宋
燕
波

气候情绪的两面性

随着影响的加剧和扩大，气候变化在全球引起普遍的担忧和恐慌等负面情绪。面对气候焦虑，不同人群的情绪反应有所差异，对年轻人冲击尤甚，甚至被称为年轻人中的“第二大流行病”。2021 年，国际医疗期刊《柳叶刀》发表一项关于 16 ~ 25 岁年轻人的全球性调研显示，84% 的受访者担心气候变化，其中 59% 的受访者担忧程度非常高；超过一半的受访者表示，他们为悲伤、焦虑、愤怒、无力、无助和内疚等情绪所困。¹ 气候情绪包括焦虑、担忧、恐惧、愤怒、悲伤、绝望、无助、羞愧等负面情绪，有时也表现为麻痹和冷漠；而通过采取应对气候变化的具体行动，则可能带来快乐、骄傲、希望、被赋权、联结感等积极情绪。目前在西方媒体和学术界的报道和研究中，气候情绪多指以上提及的负面情绪。

尽管种种负面情绪对人们造成困扰，但西方心理健康专业人士普遍存在共识：在大多数情况下，气候情绪不属于精神疾病，而是人们对其所受威胁的适应性反应。比如谈论最多的气候焦虑，意味着人们注意到了气候变化的威胁，并且在积极搜寻相关信息和解决方案。事实上，气候情绪可能是从否认到合理化，再到接受和行动



1. 引用自 *The Lancet Planetary Health* Volume 5, Issue 12, E863-E873, 发表于 2021 年 12 月, 原标题为: 儿童和青年群体的气候焦虑及其对政府应对气候变化政策的看法: 一项全球调查 (Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey)。

这一系列过渡中的关键一环，尤其在社会运动领域，有越来越多的组织和个人认识到了这一点。美国学者乔安娜·梅西过去六十多年来一直积极倡导生态运动，帮助人们在面对巨大的社会和生态危机时，从绝望和冷漠转变为采取积极合作行动。她在 2022 年修订版的《积极希望》一书中指出，这些负面情绪代表着我们为世界感到的痛苦，需要得到尊重，这是正常、健康而又普遍的，能够帮助我们直面现实。

然而，气候危机来势汹汹，目前又看不到明确的解决方案，导致气候情绪容易变得过于强烈，甚至让人不堪重负。在《柳叶刀》的调查中，超过 45% 的受访者表示，不良气候情绪影响了他们的日常生活，造成失眠、易怒、虚弱、注意力下降等。如果气候情绪变得过于激烈，且没有得到适当回应或处理，人们可能会选择回避或防御，变得冷漠和麻痹，不再关心和参与气候行动。

在遭受气候情绪困扰的不同人群中，气候行动者尤其值得关注。很多研究都鼓励人们采取行动来缓解焦虑等气候情绪，气候行动组织更是重点关注行动本身及其外部影响。然而，如果缺少“向内看”，忽略对情绪的妥善处理，气候行动可能会加剧气候情绪，进而影响到行动的效果及其持续性。

英国气候运动青年领袖凯蒂·霍吉茨（Katie Hodgetts）21 岁时投身气候行动，结果气候焦虑成倍增长。她观察到，焦虑和倦怠等不良情绪在气候行动中普遍存在，有时甚至导致人们放弃和退出。行动者们往往会认为，危机如此紧迫，谈论情绪是自我放纵、浪费时间，导致在行动群体中缺乏谈论和处理情绪的空间，也缺乏必要的知识或工具支持，让气候情绪因此成为行动的阻碍。

霍吉茨由此认识到，必须关注组织内部文化，建立空间来觉察、承认和分享气候情绪，让行动者感受到支持、归属感和希望。为此，她创立了“复原力项目”（The Resilience Project），为关注气候危机的年轻人提供资源和支持，帮助他们面对气候情绪，进而找到行动的力量。该机构成立以来，为世界各地的年轻人创造了一个难得的空间，增强他们面对气候危机的情感连结和心理韧性。

正因看到了承认和关注气候情绪的重要性，近年来有更多机构加入到气候情绪和心理关怀行动中来。“气候心理学联盟”（Climate Psychology Alliance）2009 年在英国成立，由心理治疗师、研究人员、艺术家及其他相信情绪和心理对于应对气候危机重要性的人士

组成，为各地遭受气候和生态破坏所引发负面情绪困扰的不同人群提供支持，联盟还出版电子期刊探讨气候情绪和心理学相关议题，为更广大的人群提供知识理论及社群支持。伦敦帝国理工学院也成立了“气候关怀中心”（Climate Cares Centre），这个由研究人员、政策专家和教育工作者等组成的团队认为，气候变化和心理健康是人类面临的两个最大的、相互关联的全球挑战，中心因此致力于研究当前气候和生态危机中人们的情绪及心理健康，并提供实际的支持行动。这些机构都认为，体验过强烈气候情绪的人对气候变化会有更多认识，也更有可能参与气候应对行动，但大家需要知识和工具来区分合理的担忧情绪和不必要的痛苦，需要适当的策略来应对和处理气候情绪，如此才有可能激发强有力的气候行动。

气候情绪的背后是什么

除了承认气候情绪并给予关怀，西方学界和社会运动领域也在通过不同方式去分析其背后的驱动因素，以便更好地理解和处理气候情绪，叙事（Narrative）则是其中一个重要尝试。近几年，美国和英国有越来越多的社会组织认识到“叙事变革”（Narrative Change）策略在环境运动中的重要作用，英国独立智库“共同愿景”（Common Vision）是其中之一。该组织致力于改变关乎人类共同未来的叙事，通过积极观念去激励行动和催发集体力量。他们认为，人们用来理解复杂现实的叙事是影响气候情绪的关键因素之一。“共同愿景”在研究报告《留出空间：通过思想和心灵途径让青年参与气候变化行动》（*Hold This Space - A minds and hearts approach to engaging young people with climate change*，以下简称《留出空间》）²中指出，与统计数据 and 事实信息相比，人类大脑更容易处理和记住故事和叙事。近几十年来，基于恐惧和灾难的气候叙事一直占据主导地位，使人们感到焦虑和绝望，进而麻木或回避。

《留出空间》分析了气候情绪背后常见的三种主流叙事——

叙事一：别人不关心气候变化。关于政府和民众不作为的故事及其引发的感受在整个社会中盛行，很容易导致人们认为人性本质上是自私的，造成气候变化的不道德行为既普遍又难以杜绝，从而令那些关心环境的人士在忧虑中感觉孤立无援，像是另类。对年轻人来说，代沟可能会加深这一叙事：年轻人可能会认为前几代以及

2. 作者 Matilda Agace, Ruth Taylor 和 Caroline Macfarland, 2022 年由英国 Common Vision 出版。

决策者忽视了地球的未来，这种被背叛和抛弃的感觉也使年轻人更感孤独。

叙事二：只有个人行动才能拯救地球。目前气候行动相关的信息大都聚焦于个人的简单行为，例如回收利用、改用节能灯泡或少吃肉。这种信息传递导致了一种主流叙事的发展，将个人的单一行动置于气候应对方案的首要位置。人们不仅被鼓励去评判他人行为，而且当自己的行为看起来不符合环境友好行为标准时，该叙事会引发羞耻和内疚，同时也转移了人们对结构性变革和集体力量的关注。年轻人尤其承受着额外的压力，因为他们经常接收到这样的信息：他们是拯救地球的最后一代。

叙事三：对气候变化采取任何实质性行动都为时已晚。这一叙事建立在到处可见的气候变化灾难信息基础上。这种宿命论叙事使人们相信，自己在气候变化面前无能为力，只能听之任之。

根据霍吉茨的看法，前两种叙事所诠释的个人在全球性危机当前的情绪反应，背后其实是一种“联结危机”（*crisis of connection*），即感受不到与他人的关联，反而强化了自己独自面对巨大生存危机时的无能为力，这使得气候情绪更加难以忍受，同时也强化了听天由命的叙事。

建立连接应对气候情绪与气候危机

主流叙事所强化的“联结危机”埋藏在每一种气候情绪的底层，引发负面感受，也阻碍着人们采取气候行动。在西方叙事变革领域，研究者正在探索，通过改变主流叙事同时发展新的叙事，帮助人们建立自我与他人、社区及系统之间的连接。

首先是改变目前关于公共价值观的叙事，让大家看到他人也在关心气候变化。《留出空间》指出，尽管有一种根深蒂固的叙事认为，人类的自私本质导致对气候漠不关心，但大量社会心理学研究表明，大多数人都是关爱环境的。总部位于英国的“环境慈善机构全球行动计划”（*Global Action Plan*）最近开展了一项关于年轻人如何看待他人价值观的研究，结果发现几乎所有参与调研的年轻人都关爱自然和他人，但他们并不了解其他人也有同样的价值观。随着年龄



的增长，这种“价值观感知差距”会加大，导致年轻人对未来更为担忧，对他人更加失望，采取气候行动的可能性也随之下降。对此，哈佛大学学者马歇尔·岗茨（Marshall Ganz）采用公共叙事手法，鼓励人们分享各自的价值观，以及自己关于气候变化的看法和故事，挖掘大家共同的集体价值观，缩小感知差距，通过看见他人以对抗“我在独自关注气候变化”的念头。

不少研究者和行动者最终发现，气候危机是一场集体危机，也是系统性危机，个人无力独自对抗，个体需要与集体及系统连接起来。看到自己与他人拥有共同的价值观，有助于个人建立社区意识，使个人行动与集体应对以及更广大的系统变革联系起来，这是克服气候情绪最有力的方式。叙事是发展和加强这种共同身份和共同目标感，使个人与集体连接的重要手段，同时也能将草根层面发生的变化与更大的经济和政治体系相关联。例如乔安娜·梅西在《积极希望》一书中提出的“大转折”叙事法，让人们意识到自己是全球新兴变革网络的一部分，学会从行动中汲取力量，从与他人行动的连

接中生发希望，消除“我什么也做不了”“一切全靠我”的叙事带来的无力感和内疚情绪，构建基于希望的新叙事方式。乔安娜·梅西提醒，在新叙事的鼓励下，人们正在世界各地采取自主行动，我们可以从中汲取巨大的勇气，共同推动系统性变革。

除了通过叙事变革与他人、集体及系统产生连接以外，与自然的深度连接也是处理气候情绪、汲取行动力量的重要途径。英国广播公司（BBC）网站发表系列文章讨论气候变化对人类情绪的冲击，其中《如何在人类世疗愈》（*How to Heal in the Anthropocene*）³一文指出，人与自然的联系、万物一体的感受和领悟是最深刻的疗愈。大自然以及与大自然紧密互动的原住民可以教会人们感知自身本是自然的一部分，从而有助于遏制当前人类控制和征服自然的欲望，使自然保持平衡和健康，进而促进人类保持平衡和健康。只有理解人与自然之间这种相互联系，生发出对自己和大自然的爱和责任感，我们才可能真正直面气候情绪，并将之转化为建设性的希望和行动。

人与人、人与自然的连接，是我们用以理解气候情绪并激发自主气候行动的钥匙，也是我们在面临气候和环境危机的世界上继续生存并做出改变的关键。



3. 作者 Rachel Clissold, Ross Westoby 和 Karen E McNamara, 发表于 2021 年 4 月 22 日。

每次有关于气候变化的新闻报道有了热度，出圈了，我都很喜欢拉到评论区看看网友们的留言。印象很深的一条是：“富哥开私人飞机产生的碳排放，可比我们普通人多多了。”

这真是非常真实的公众心态：“这么一件抽象、宏观的大事，跟我有什么关系？”甚至这事还有点遥远，毕竟很长一段时间，环境保护运动是与冰川、海岛联系在一起的。诗与远方的危机，还是很难敌得过眼前的柴米油盐。

作为一个几年前对环保一无所知的“文艺青年”，我还记得意识转变的契机出现在参与纪录片《塑料王国》¹的后期制作工作中。通过了解塑料回收产业的真实故事，尤其是主人公一家的真实生活，我忽然顿悟，原来环保和垃圾不只是环境问题，它背后是我们的经济模式和生活方式，跟每个人息息相关。从那时起，我许愿通过一些力所能及的事情参与其中，于是，在教育基金会的课程中加入商业向善、环境友好的内容；参与乡村支教时，把纪录片和创作者的故事也带给乡村儿童，分享繁华城市背后的垃圾问题。

2023年入选自然之友玲珑计划²三期伙伴，也是一个特别的契机，让我得以系统性地了解气候变化这个议题，并结识相关的伙伴，在玲珑计划的两次支持下，我完成了“垃圾艺术家——参与式艺术工作坊+教育性公共展览”的最初设想，让每一个参与者的心声和作品通过展览被再次看见，也让展览成为一次另类的“课堂”，促进公众以新的视角了解气候变化——不是数字和危机感，而是具体的故事和具体的人。



有人有情的气候变化行动

“公民气候行动”是玲珑计划的一句标语，也是我特别认同的一种出发点。在人们的印象中，应对气候变化往往是国家、政府、大企业的责任，作为最小分子的个体，也有可为之处么？接下来，我将分享我和两位伙伴从个体出发的气候变化行动探索及思考，与大家互励共勉。

从大到小，看到个体行动的意义

华攸博，“创新思维事务所”创办人，《全球问题，在地解方》（*Global Issues - Local Alternatives*）³共同作者，通过咨询、研究与培训等方式，支持在地参与者发掘并实施应对全球挑战的解决方案。2023年，发起“自己，就是应对气候变化的解方”项目，通过举办系列工作坊，推动更多人参与气候行动与可持续实践。

攸博曾分享在印尼的一段塑料瓶减量的项目调研经历：

“非正式的废物收集中存在大量利益相关者，包括拾荒者、中间商、经销商、废物商人和废物企业家等。由回收贸易链形成的私营经济活动，影响着数百万人的生计。原本存在的贫困、低收入、失业等问题也使情况更为复杂，塑料处置不仅关乎环境，还与经济和社会问题都联系在一块。

这促使我反思‘可持续发展’对于不同地区和人群的意义。当我们讨论宏大的关于消除塑料瓶的策略时，印尼拾荒者仍然为了生活温饱在垃圾填埋场徘徊。当可持续远离现实时，它就变得毫无意义。”

—— 2023年11月17日“单读”公众号文章《“我”即是解决气候问题的有效单位》

解决一个社会问题背后，会不会产生另一个社会问题？似乎合理的行动，真的帮助到我们么？面对地域和文化的差异，是不是应该有“全球问题，在地解方”？

面对系列的问题，攸博从绿色消费和衣食住行入手，从可持续社区、修复再生与循环经济、生物系统与气候变化等主题出发举办线下共学工作坊，参与者年龄从最小的4岁，到最年长的80岁，涵盖学生、

1. 一部由王久良执导的纪录片电影，2016年上映。

2. 全称“玲珑计划——公民气候行动计划”，由自然之友、北京大学自然保护与社会发展研究中心、清华大学产业发展与环境治理研究中心、昆山杜克大学环境研究中心、山水自然保护中心、果壳自然联合发起，聚焦公民气候行动者在行动计划设计阶段和开展初期的核心需求与挑战，通过线上线下课程、导师陪伴辅导、社群共学和讨论、在线资源中心、资金和平台支持等一系列方式，支持卓越的公民气候行动者和领导者更有效地解决气候变化领域的真问题，同时影响更多绿色公民关注、参与和回应气候变化领域的问题和挑战。

3. 哥廷根大学出版社（Göttingen University Press）2021年出版。



教师、艺术家、退休人士等群体。当我问攸博，工作坊过程中印象最深刻的是什么，她谈到了环境领域的从业者，“从业者知道哪些东西的影响力更强，比如说一个政策决议或者一个企业的 CSR（社会企业责任）行动，从业者也常常用比较宏观的角度去看问题；但是换成个体生活的角度去看，会让他觉得‘没想到个人实践，也可以很有力量’。”

其中一位参与者小熊猫，来工作坊之前非常好奇：明明世界上的大部分人都在思考怎么拥有更多的时候，环保人士却选择更克制、更不便利的生活方式。环保是天生的么？是不是来参加工作坊的人“出厂设置”就带有环保绿色标签？带着这样的好奇，她在一次市集活动中被惊讶到——“我问下来，没有一个摊主是弄懂了什么叫环保再去做的，大家都是从自己出发开始的”，例如有机农业的摊主，因为孩

子出生之后喝牛奶过敏，由此开始去了解农业和食品健康；做绿色美妆的摊主，在一次搬家之后发现自己有太多不需要的东西，开始反思自己真正需要的是什么。在市集中，小熊猫也发现了属于自己的解方：香喷喷的素食包子。跟素食摊主的愉快聊天后，她发现自己在生活中无意识就开始了素食，“因为小动物也有爸爸妈妈，摔倒了也会哭会痛”，这句话与她心里众生平等的价值观碰撞在一起，“不是靠一丝一毫的勇气和决心”。一年多以来，她还学会用不同的沟通方式与不同的亲友同事解释素食，重新整合自己与人、与事、与物的关系，减少很多的矛盾和冲突。她也开始有了惜物的感受，逐渐成为一开始她并不理解的那种更克制更节约的“素食版”环保人士。过程中她是喜悦的，收获到“生命的坚定感，稳定的状态，源源不断的力量感”。寻找属于自己的解方，是一个“通过有限靠近无限的美妙过程”。

我很好奇攸博如何设计这些工作坊，带领大家寻找美妙的解方。印象很深的是她分享道：“我们没有要将什么东西强加于人，我们只是分享曾经有过的尝试。大家会通过自己的思考和生活，产出一些自己的东西，改变是需要时间的，面向每一个个体，我觉得更多是尊重，包括经验和背景。”

我由此联想到曾经参加盖娅自然学校的自然体验师工作坊，每次午餐我都习惯性地用掉很多纸巾，但过程中并没有一个“老师”或“带领者”出来“提醒”或“教育”。有一天，当大家以体验的方式玩过垃圾分类的游戏之后，每个人都自发地说：“还是少用一点吧”“湿纸巾原来不是纸啊”。我们的倡导除了从道德呼吁、数字化的紧迫感开始，也可以用相信的眼光看待拥有不同背景、经验或出发点的参与者，以“共创良好体验”为邀请，一点一点地“把朋友变得多多的，把敌人变得少少的”。

关爱地球也赋能妈妈，看到环境行动里的人

接下来的故事关于一位热爱美食的妈妈，张铮（考拉），“为地球降温的知食行动”发起人。

为什么选择妈妈群体开展气候行动呢？在考拉看来，妈妈是一个家庭的桥梁，起到“承上启下”的作用，老人有很多传统的理念和智慧是我们需要去学习和传承的，而气候变化行动的结果又会影响未来，

孩子的未来。而且，妈妈的智慧很扎实，很生活化，很接地气，可谓藏于民间的“生活家”，懂得生活又过得有滋有味，成本不高又很接地气，创造出很有性价比的生活。

2024年，一场“低碳生日派对”在这个长沙妈妈社群中自发形成。发起人曾Q，把儿子的生日派对带到长沙市郊的有机农场，让农场里新鲜的有机蔬菜替代了包装繁复的生日礼物，成为参与者的“绿色伴手礼”。过程中，每个人都下厨参与健康有机的环保午餐制作，避免使用一次性餐具。此外，曾Q还曾发起二手跳蚤市集，并把同事、亲友也拉入“为地球降温的知食行动”。妈妈们从一开始结识考拉，参与亲子戏剧活动；到“带上发现的眼睛”，看到生活中的可持续，物尽其用的可能性；到真的行动起来，为孩子举办低碳生日派对，妈妈们发现自己变了，从参与者进化到“深度参与者”乃至活动发起者，在社群里彼此看见、认可、欣赏，并互相成全支持、共同行动创造。

从食物出发，减少食物浪费；负责任地吃、可持续地吃；亲近土地，赋能有机农业，进而赋能地球；减少塑料使用；通过吃的上下游，将气候变化跟生活联系在一起，拉近大家的距离，这些都是考拉努力探索的内容，但目标还不止于此——在考拉看来，“家庭、孩子很多杂七杂八的琐事，当妈妈被家庭困住的时候，其实也在不断消耗自己，缺乏能量的补给。想要变成一个大家心目中的优秀母亲，太难了！”为此，考拉希望可以协作社群看到妈妈的价值，“挖掘她们本身的力量与智慧，让更多人看到，同时也让自己看到：我是很棒的，我是很优秀的！”从而让妈妈把日常智慧与可持续联系在一起，意识到这些“不起眼的”小行为背后有一个特别有意义的、可持续的、有利于地球、有利于孩子未来的重大价值。对于考拉来说，关爱地球与赋能妈妈，是个完美搭配。

沿着考拉的探索进一步深思：女性是一种处境，妈妈也是一种处境。马克思认为女性被市场抛入到家庭领域，照顾未来的生产力——孩子，以及被市场抛弃的生产力——老人。用这个视角解释性别问题，同理也适用于环境问题：不能重新进入生产循环的材料成为了垃圾、废气、废水。更进一步而言，甚至也适用于现代人的精神问题：给不能再加入生产的生产力打上“精神疾病”的标签。这样的视角也可以用于观照诸如现代人的精神问题、性别问题，甚至种族问题、地区冲突、贫穷、战争等。气候变化不是孤立于其他系统问题而存在的，当我们说“气候变化是一个复杂的系统性问题”的时候，如果我们的目标、方法乃至传播素材，都只聚焦在1.5摄氏度或者碳排放的时候，我们离产生种种问题的系统根源，又有多远？这也是考拉的探索启发我们去追问和慎思的核心。



参与式艺术与公民气候变化行动

从2018年第一场跟参与者共创的“垃圾与城”工作坊开始，到2023年在玲珑计划支持下升级为“垃圾艺术家公共展览”，时至今日，“垃圾艺术家”项目已在19个乡村及城市落地，成为了气候变化议题下参与式艺术行动的合集。

包括高温天气主题的音乐共创工作坊、塑料垃圾主题的影像工作坊、城市公园建设主题的戏剧角色扮演、可持续探店的CityWalk等，工作坊的过程和作品变成具有体验和参与度的公共展览，成为再次传播气候变化知识、倡导可持续生活行动的舞台。并且，展览是活的，观众不只是“看”一个展览，更要参与去“玩”——纪录片展映、剧场、植物染手作、可持续桌游、漫画、竹子自行车等，通过这一切“用艺术包裹气候变化议题的小药丸”，让本来去咖啡厅喝咖啡的人、去书店看书的人、去农场旅行度假的人、去音乐节狂欢的人、去共居空间生活的人，借助愉快的体验去跟气候变化真实相遇。

2023年垃圾艺术家巡展快要结束的时候，我意识到自己长期忽略了一件特别重要的事——

一直以来，艺术的趣味性、参与感，以及通过同理心在情感上打动人的能力，是我们强调的重点。但有一天我留意到，在同一个城市的“正经”美术馆里还存在着另一个同样主题的展览，参展的都是成熟的艺术家。我突然意识到，自己一直忘记强调：我们的艺术全部都是参与式的。“参与式”也许并不是一个特别精准的词，但还是目前较有共识的。这背后的含义对“垃圾艺术家”来说意味着：参与者的体验和自我价值感，高于具体艺术技法的能力；参与者的自我表达和观察也是一件重要的“作品”，而非一定要直接关联气候变化主题，参与者有权决定自己的可持续行动。

所以，虽然定位“气候变化”，但是“垃圾艺术家”展览中会出现一些“另类”的作品：例如《厕所侦探》，从探讨乡村学校的厕所卫生和隐私，延展到乡村儿童缺乏陪伴的心理困境；《破碎美元》，从垃圾进口产业的纪录片，延伸到资本主义经济模式在环境气候问题中的位置；在音乐节里的环保志愿者和定时出没游走于市集里的“垃圾分类小背篓”，让行动也成为一件作品。我们很多城市的巡展需要依靠在地策展人的高度共创，加入本地经验和故事，而不是仰仗传统策展的僵化权威。当我们不再崇拜艺术天才与拯救危机的英雄，而将希望与主动权回归自己的时候，这一切是如此的自然。艺术创造本就是“我”的声音，可持续的行动本就是“我”的生活，不需要崇拜，也不需要等待。在既有的权力结构中，找到一个自己可以锚定的出发点即可开始。

从一个五谷不分、不爱户外和运动、害怕昆虫的自然缺失症患者，到通过纪录片了解垃圾问题、环境问题，看到背后的经济模式和系统问题，再到见缝插针找机会去做一些自己力所能及的工作坊、课程、活动，我与“垃圾艺术家”走过了七年，共创了一次实验——以气候变化议题为切入点，发酵我们对现代性的反思、对系统问题的反思、对自身生活方式和思考模式的反思。以参与式艺术为工具和方法，从个体出发，试图去观察：自下而上地“解决人”（而不只是“解决问题”），是不是靠近问题本质的一种解方？

面对行动意义的诘问

行动探索过程中，我们难免被问到——像你们这样的工作方式，每次活动最多二三十人。就算你影响的人全都“转化”了，从此都开

始零废弃生活，不用一次性塑料，终究能改变多少人？又怎么改变气候危机？

对此，攸博会觉得：从政策和企业端解决问题与个体行动并不矛盾，并不是要二选一，从不同的位置和角色出发的行动都是必要的。考拉则认为，“不管有没有钱，不管有没有人愿意跟随，不管有没有人鼓掌，我都会做。我不觉得一定要达到多少量级才是一件好的事情。”由此让我联想到《积极希望》书里反复提到的：“我们不是在权衡机会，只在感到有希望的时候才行动；我们不会等到确信会成功才开始行动……”

事实上，行动者自己对行动意义的诘问绝不比外人少。不断成熟的行动者会逐渐在行动中学习如何应对这个问题。在考拉看来，“毕竟有时候我们需要去说服别人，在这个过程中我也有很多失败的地方，可能会比较急，恨不得把自己知道的都告诉对方。但后来我觉得这是有技巧的——其实传播就是我们用合适的方式跟不同的人去聊，以他们的需要作为出发点去影响他们。”

不仅面向个体的气候行动需要优化，用结果导向去评判的思维模式也值得反思。如果今时今日的危机，与进步、理性、结果导向、短期收益的思维方式逃不开干系，那我们继续用产生问题的思考方式去解决问题，是不是也略荒谬？当我们把人、人的情感、人的需要带入到气候变化行动中时，评价的方式方法是否也应该得到优化？例如，用更多样化的呈现展示面向个体行动的成果所在，而不只是停留在数字、可量化的层面。

面对“如何解决气候危机”的问题之外，作为一个参与式艺术行动者，艺术还带来另一重的启示：如果气候危机带来的终点不可避免，作为人类，作为生活在地球上的个体，我们应以何种姿态走向终点？

在更刷新世界和心智模式的评价方式横空出现之前，我们作为行动者，特别是面向个体的行动者，值得一点自信甚至自负，以继续工作。从生态视角出发，我们常听到对人类中心主义的批判，可是看看生活的日常和遥远的远方，人真的有被充分地听到、看到过么？在巨大缝隙中一簇一簇地穿针引线，缝合对自然的爱和对个体的爱，我们还需要一点空间和余地，看到我们行动的位置，我们作为“人”的位置。

■ 猴仔 原名周蕾，公民演员，民众剧场自组织“自由演员”共同发起人，“垃圾艺术家公共展览”策展人，“自然之友玲珑计划”第三期伙伴；向善播客制作人，“故事剧场”主播。

——
应对气候变化，日本社区的行动与探索
连接，在眼前，也在天边

文一朱惠雯

在日本生活了二十多年，说到社区，我首先想到的是位于日本东京三鹰市的“野菜村”，一家麻雀虽小，但五脏俱全的自然食品店，以及那位有着神奇经历的店主，大友先生。我清楚地记得，第一次走进这家小店，是在3·11福岛核事故发生后不久。我因为担心水的安全，前去寻求帮助。从此，因为大友这位社区灵魂人物的牵引，我真正开始与自己生活了五年的社区建立连接，而这种连接，随着各种活动的开展，不断延伸和扩大，渐渐织就了一张安全网，让我即使在日本新冠疫情最严重的时期，也很少感到孤立和恐惧。

大友先生从1980年代开始经营他的自然食品店，为当地居民、学校和幼儿园提供安全的食材和生活日用品。同时，他也是一位扎根社区的环境活动家，举办社区的环境电影节、有机农夫市集，并联合在地的机构共同开展环境倡导运动。由于他的带动，我也开始在日常生活中，找到志同道合的伙伴，在社区里一起实践不只是作为工作而开展的环保活动。

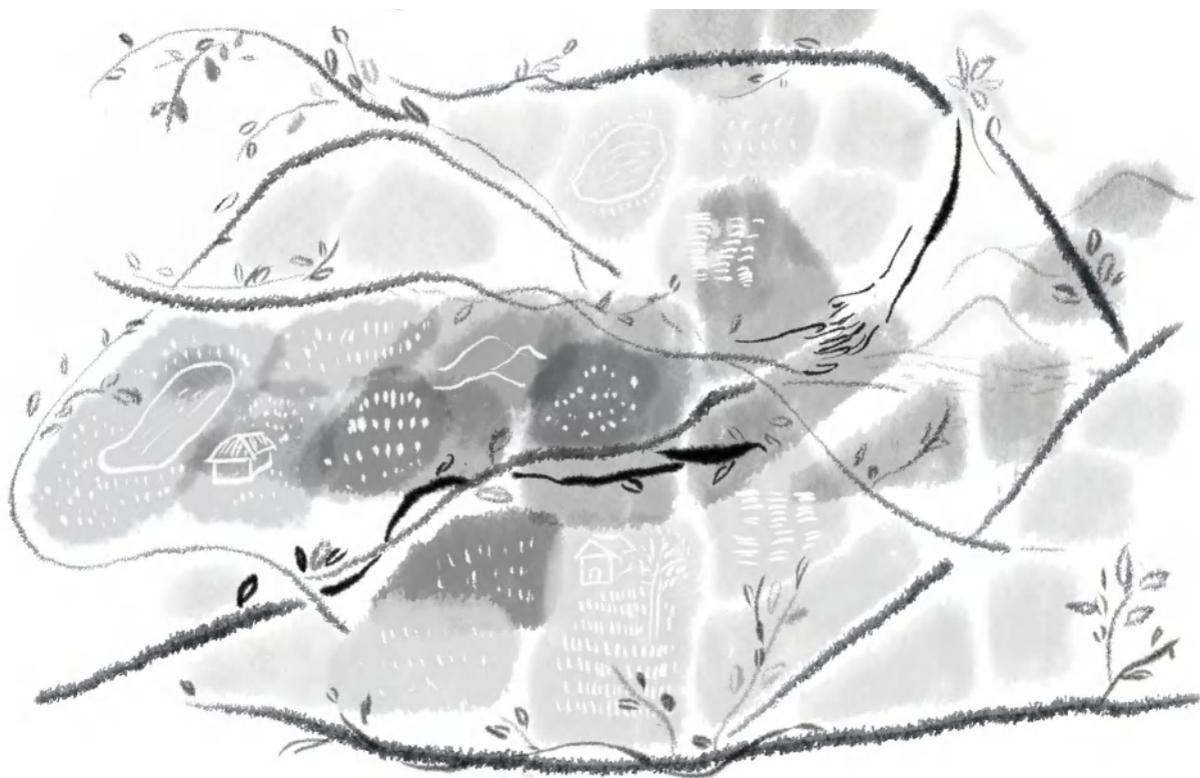
今天，作为最紧迫的环境问题，气候变化正给地球上的生物和非生物带来巨大影响。日本也不例外，无论是夏日全国各地不断出现破纪录的高温天气，还是异常天气引发的各种自然灾害，都让人们真切感受到了气候危机所带来的生命威胁。

面对席卷全球的环境问题，个人往往感到无能为力。然而，榎本英刚在他的《转型城镇》¹一书中向我们展示，个人可以如何通过社区和社群，去改变地区乃至改变世界。

诞生于英国的转型城镇为什么能在日本得到很好的落地？如同一粒种子被风带到新的环境，能够生根发芽甚至开枝散叶，必定是获得了它所需要的条件。在本文中，我将一边回看日本在气候相关议题上的发展脉络，一边通过案例观察分析日本市民活动的特征，希望借此支持气候议题的伙伴开拓思路，找到适合自己的途径和方法。

核事故引发的全民讨论

环境教育将意识的改变放在五大目标的首位，而意识的改变，通常来自强烈的情感——比如喜悦或者恐惧。福岛核事故自然是属于后者。



《转型城镇》中讲到，3·11地震所引发的计划停电触发藤野人思考能源问题，通过一系列的活动，最终在社群中促成了藤野电力的事业。

回想起来，2011年的福岛核事故曾给日本民众带来巨大的震撼，因为一直以来他们被告知核电是安全的清洁能源。1990年代，由于亚洲地区发展迅速，对能源的需求也越来越大，让当时80%以上能源依靠进口的日本充满了危机感，同时，面对越来越严重的地球变暖问题，国际社会要求各国减少碳排。于是，曾因切尔诺贝利核事故而停滞的日本核电事业又重新获得了发展的机会，核电站所在地的街道上甚至打出了“核电带来光明未来”的宣传语！

1. 《转型城镇——一场应对气候变化的社区实验》，榎本英刚著，朱惠雯译，中国出版集团中译出版社2025年出版。

2011年发生福岛核事故，日本的“核电安全神话”就此破灭，全国掀起了关于核电以及能源的热烈讨论。在此之前，能源问题还只是局限于政府、企业、科学家以及环保人士的话题，自此之后终于有了普通市民的参与。而藤野电力就是在这样的社会大背景下诞生的。

城市社区也长出了市民电力

无独有偶，当时我所居住的东京三鹰市也出现了类似的实践案例。

2013年，三鹰市的一群志同道合的居民发起了“市民共同发电筹备会”，致力于推动地区内的节能以及可再生能源的普及。一年后，该团体正式注册为“NPO法人三鹰市民共同发电”（简称“三鹰发电”），还在当地举办了成立纪念论坛。2015年，他们与近邻的“NPO法人武藏野市民能源”联合成立了“武藏野三鹰市民能源有限责任公司”，正式开始了市民电力事业。

三鹰发电除了开展能源和气候变化主题的环境教育、政策建言外，主要的工作是组织市民共同出资，安装和运营利用可再生能源的发电装置。具体做法包括，首先邀请专家到三鹰举办讲座，普及有关市民发电的知识。然后，定期举办市民电力说明会，向政府、学校、当地居民等介绍市民发电事业的具体方法，并组织市民到更为先进的近邻调布市参观回归自然、与周围生态系统和谐共生的“离网建筑”²。

市民发电事业的运营模式是这样的——首先，征集用于安装太阳能板的屋顶，由三鹰发电与房屋所有者签订租赁合同，定期支付租赁费。同时，组织市民共同出资购买和安装太阳能板，之后，生产的电力卖给电力公司，部分收益分配给出资者。这些由市民出资建设的小小发电站所发出的电，通过电力公司供应给三鹰市民，实现能源的“地产地消”。这项事业不仅有助于减缓气候危机，加强地区的韧性，还能提高市民的环境意识和参与感，促成新的社群。

其中，最早提供屋顶的是三鹰市的明星学园小学，一所以创新教育受到社会瞩目的私立学校。建于校内的市民发电站于2015年启动，合计112枚太阳能板共28千瓦的发电量，所需的1000万日元费用来自65名三鹰市民的出资以及13人的捐款。该小学此后积极与三

鹰发电合作，经常举办环境教育活动，例如“牛奶盒太阳能车亲子工作坊”“可持续发展目标（Sustainable Development Goals，简称SDGs）桌游”等。

三鹰为何能发展出自己的市民电力事业？究其原因，我们看到天时、地利与人和缺一不可。

首先，天时就是核事故带来的巨大震荡，让身处其中的市民都有了当事者的危机感和责任感；其次，地利就是三鹰市所在的东京武藏野地区有着美好的自然环境，地标之一的三鹰之森吉卜力美术馆致力于表现宫崎骏动画世界，因为被茂密的树林环绕而得名，而三鹰市政府也以环境保护为地区的发展目标；再次是人和，三鹰有着很深的市民活动的根基，拥有历史悠久的自然食品店、有机餐厅和共生社区散落在该市的不同地方，为市民开展可持续生活实践提供了肥沃的土壤。

市民发电事业的出现，好比土地上长出新的树苗，种子也许已经在地下静静地等待了很久，也许是乘着风从外面飘落进来，也许是谁有意栽种。如今破土而出，是因为条件俱足，得以生发。

地缘型社群和主题型社群

被誉为“日本社区设计第一人”的山崎亮原本是建筑设计师，当看到城市中人际关系越来越淡薄，他意识到，比起空间设计，更重要的是建立人与人的连接。于是，他转向了社区的设计和营造。山崎亮认为，社区等同于社群（community），有“地缘型”和“主题型”两个指标，可以通过观察这两个指标来理解一个社群的性质和特征。

例如“转型城镇”，从名称上看，地缘型和主题型差不多各占一半。从“转型藤野”的发展历史看，一开始是以“转型”为主题，基于地缘建设社群。随着时间推移，渐渐发展出更多、更加细化的主题型社群，同时，反过来，这些主题型社群又加强了地缘型社群的凝聚力。

再看三鹰发电，和转型城镇具有相同的属性——具有很强的主题型，但同时，因为“市民电力”的基本定义就决定了它的基本属性是地缘，是为了提高地区内的电力自给率，推动地区内的节能和可再生能源的利用。

2. “离网建筑”是指完全独立于公共设施（如电力、水源和污水处理系统）的建筑，通常依赖于可再生能源（如太阳能和风能）和自然资源（如雨水收集）来满足日常需求，设计理念强调可持续性、资源管理和生态平衡，旨在减少对环境的影响并实现自给自足的生活方式。

地缘型社群在解决环境议题上有它的天然优势。因为，既然是“环境”议题，往往就和地理位置相关。比如气候变化带来的气候型灾害，虽然是全球规模，但是不同地区会呈现或多或少的差异。因此，同一个地区的人通常因为拥有同样的经历，从而容易产生相同的感受和共鸣。

同时，地缘型社群对于环境也相当友好。投入和产出都是最短距离，消耗少，节能减排，实现低碳甚至零碳，所以人们提倡能源、粮食的地产地消。

此外，地理上的接近，又降低了时间、精力以及金钱上的消耗，这对于资源有限的社群组织尤为重要。比如，我曾受三鹰发电的邀请，作为生态沙龙的嘉宾介绍我们的事业。作为当地人，我很自然地提出可以提供会场——当时我所居住的“共享公寓”的一楼公共空间，主办方也很高兴地接受了提议，因为对于前来参加活动的人十分友好，大家基本都是徒步或者骑车就能到达。

在地缘社群中，哪怕是非常讲究计划的日本人，也表现得更为灵活，更容易接受即兴的邀约。地理空间上的接近，也拉近了人与人心灵的距离。

继续寻找问题的根源

福岛核事故之后，曾经有一段时间，日本全国的核电站全都停了下来，可再生能源成为一时的热门话题。不久我们发现，市民发电之后，企业也带着巨大的资本加入进来。于是，日本各地开始发展光伏事业，为了安装大规模的太阳能板，人们牺牲了森林和农田。同理，风力发电牺牲了飞鸟的自由，水力发电牺牲了鱼的自由……

爱因斯坦说过，我们无法用制造问题的思维方式去解决问题。虽说可再生能源的利用可能避开了核污染，缓解碳排的压力，但其实它并没有解决根源问题。

相反，它仿佛在肯定一件事——我们依然需要大量的能源，我们不愿放弃这种需要消耗大量能源和资源的生活方式。



很多人已经意识到，环境问题根源于我们过度消费的、不可持续的生活方式。然而，行为的改变是最困难的。正如环境教育五大目标的先后顺序所示，意识、知识、态度、技能，最后才是行为。意识的改变很难，但是要人们产生行动，尤其是持续地行动，就更难了。

为此，转型城镇设计 12 个步骤去促成变化，比如举办电影放映会和演讲来提高人们的意识，开展培训帮助人们获得必要的技能等。三鹰发电也一样，通过专家讲座、定期沙龙、工作坊等等，帮助人们一步步循序渐进地作出改变。

然而，假如你所生活的地区没有这样的环境呢？地缘型社群有它的优势，但也有它的劣势，那就是很大程度上要依赖这个地区的“先天条件”。比如，大城市里人际关系淡漠，人虽然多但是不容易找到志同道合的伙伴；在嘈杂的人工环境中，人的感知力会下降；在忙碌的工作中，人往往没有余力去反思，去意识到问题的存在，

更不用说为了改变而去学习知识和技能。那些因为某个机缘迈出了第一步的人，也会因为没有同伴而无法持续行动。

那么，在这样的情况下，我们又能做些什么？

第二个我想要分享的案例是位于长野安县野的倡导循环型里山生活民宿 Shantikuthi（尼泊尔语，意为“和平之家”）。

通过体验改变生活方式的乡村民宿

2013 年秋，我第一次来到和平之家参加这里主办的可持续生活主题系列课，在此之前，对这里向往已久，因为它美好得像一个童话——

一个巨大的用来烤面包和披萨的土窑，随处开着小野花、充满野趣的朴门菜园，两幢用稻草、竹子和泥土建造的可爱至极的“霍比特小屋”，一幢用来保存老种子，一幢是孩子的绘本图书馆。

这里的主人臼井先生是朴门永续设计的资深培训师，院子里随处可见朴门学员留下的作品——生态厕所、天然冰箱、“长脚”的房子、雨水利用装置、能源自给的小木屋……

听着老师津津乐道地介绍各种向大自然学习设计的心得，不禁让人相信，如果很好地将传统智慧和现代技术结合到一起，人类一定可以实现与自然和谐共生的生活。

我所参加的“美好的循环生活”体验课是全年系列课，每月一次，每次 2～3 天。数十名学员在这里共同生活，有的还带上家人。大家日出而作，日落而息。清晨一起做瑜伽，一起打扫，一起用自然农法种植的蔬菜用心烹饪可口的食物。活动的主题都与可持续生活相关，涉及衣、住、医、食农、经济、佛学等等。既有充满思想碰撞的讨论和交流，也有知识和技能的学习和实践。

农田里的劳作带来恰到好处的疲劳感，缓解平日里累积下来的精神压力；晚上，在半山腰的香草温泉彻底放松身体；临睡前，欣赏一场充满灵性的印度音乐演奏会，让身心缓缓进入休眠状态……

印象最深的一次课是关于“衣”，老师是来自近邻新潟县的一位甘地思想研究者。她在生活中实践着“衣”的自给自足，从棉花种植，到纺线、织布、染布，再到裁缝。

课上，我们先学习甘地的思想，理解当年印度为什么要开展织布运动，为什么坚持非暴力。我们用印度的折叠式纺纱机纺线。因为棉花的纤维非常短，一不小心就会断，所以半天才纺出一小团，有粗有细的，充满了“手工感”。

我正是因为这次体验，下决心不再添置新衣。回到家后开始各种缝缝补补，珍惜每件衣服，每块碎布，甚至一小段线头都不舍得扔掉。

在和平之家度过了正念的周末后，学员们各自返回扰攘的城市。生活似乎没变，但其实人已焕然一新。工作再忙碌，也尽量专注于每个当下。少看手机电视，多看书，多与身边的人对话。没有院子，也可以在阳台上种花种菜。用最少的水和环境友好的手工皂洗碗，用当地当季没有化肥农药的自然食材烹饪，等等。

和藤野一样，和平之家所在的安县野也是日本最受移居者欢迎的地区之一。

40多年前，臼井夫妇在这里建造了日本最早的倡导可持续生活方式的民宿“舍炉梦”，开展自然农法、华德福教育、社区货币、共同体、公平贸易、朴门可持续农业设计等多样的体验和学习课程，吸引了来自全国各地的关注环境问题、向往与自然共同生活的人们。一家民宿带动了移居安县野的热潮，让越来越多志同道合且各有所长的人们汇聚到一起，散居在安县野里山各个角落的同时又彼此连接，形成一个多元的社群，后来，臼井夫妇建立了第二家民宿和平之家，把舍炉梦托付给了年轻人。

如今这个兼具地缘型和主题型的社群通过可持续生活的主题继续吸引着来自全国甚至海外的访问者，为他们提供从意识到行为改变所需要的各种体验和学习。不少人经过一年的课程，终于下决心彻底搬到乡村，也有大部分人保持着与乡村的连接，继续生活在城市，力所能及地践行可持续生活，并且，在时机到来时，在自己生活的社区发起一些行动……

结语

主题型社群的种子落在社区的土壤里获得生根发芽的机会，一小块一小块的土地因为各种主题型社群的根系、菌丝，彼此有机地连接到一起，形成地缘型社群，承载更多个人或社群的想法和行动，比如转型城镇的网络。

就这样，大大小小，各种不同主题、不同地区，性格各异的社群、网络彼此交织在一起，相互交换着各自需要的养分——信息、资金、人才等等，形成了更大的可持续生活实践者的生态系。这样的生态系正在慢慢地影响整个社会大环境，影响更多人，也影响处于同一环境的政府、企业、专家，促进他们更加积极地应对包括气候变化在内的各种课题。

日本近代教育学之父福泽谕吉曾说，社会转型首先要变革人心，这是最难的，但又是最重要的。



■ 朱惠雯 2010年与同伴一起在东京成立社会企业“中日公益伙伴”，任秘书长，以创造连接和人的培养为核心，通过策划和组织参访、培训、体验和交流活动，促进中日在可持续领域的社会创新与交流合作。兼任全国自然教育网络副理事长，东亚地球市民村策划人。翻译作品包括《里山资本主义》《转型城镇》等。

导演按语

我们是两位纪录片制作“老兵”，目睹周遭的苦难深感痛心，并决心用行动来回应。自1985年起，我们一直致力于透过制作与导演纪录片，探索人类个体体验的微妙之处，以及探寻人类共同面对的复杂挑战。政治领袖无力解决当今时代的问题。他们过多地受制于想要维护现状的特权阶层和强大势力。变革必须从普通人开始，因为普通人才深刻地理解全球社区的相互关联性，并拥有意志、创造力和同情心，能够制定出服务于共同利益的解决新方案。

我们的影片旨在成为推动解决当代挑战的催化剂，并作为教育和行动的工具，推动社会正义和应对气候变化。我们诚邀您在家观影，并与朋友分享，或在课堂和社区中传播。这段视频时长20分钟，来自乔安娜·梅西的访谈，是2014年上映的影片《生存的智慧：气候变化、资本主义与社区》中未曾使用的片段。重温这段原始访谈时，我们发现其中某些观点在今天尤为深刻，它们能够直面这个时代最紧迫且沉重的疑问：面对正迅速自我毁灭的世界，我们如何带着平和与勇气，甚至喜悦，活出生命的丰盛？请花20分钟时间，让乔安娜·梅西带来的信息给我们启发，让她的临在赋予我们力量。

还记得有人问一行禅师，我们能为地球上的生命做的最重要的事是什么？我想，提问者其实是想问：“我们应该在系统中工作，还是坐在瑜伽坐垫上冥想，或爬上路障？”……一行禅师没有从战略性角度考虑，他说：“我们最需要做的，是在自己的内心深处听到地球哭泣的声音……在自己的内心深处，听到地球哭泣的声音。”

每一种精神传统中都包含着与“错误身份”（mistaken identity）有关的评论、故事或隐喻。地球上所有生命正面临的这场令人难以置信的危机，就可以从这个角度去理解。我们一直认为自己是消费者，是工业增长社会这台机器中的劳动者，我们也认为自己必须作为独立的自我取得进步、参与竞争、赢得胜利，为取得第一而奋斗。一直以来，我们都被禁锢在这种萎缩的自我意识中。

现在，这场危机就像是在拍打我们的脸，告诉我们：“醒醒吧，你们是地球上的生命。”我们是地球上活生生的一员，就像生命体中的细胞。这个生命体正在遭受创伤，我们当然能感觉得到。

气候危机作为灵性觉醒的契机

述一 乔安娜·梅西
翻译 一海静

悲伤为门

这源于我们的关切之情，这种关切植根于我们与所有生命的相互连接与共存。自宇宙诞生以来，生命就一直如此。我们曾一度忘记了这一点。我们为了各自的利益，开始相互剥削并剥削地球，贪婪与恐惧也由此与日俱增。主流社会希望我们将悲伤视为“哦，一些个人的神经质反应”，希望我们把它降低为一种私人神经症。但实际上，当我们看到并努力穿过这些悲伤时，它就成为一扇门，让我们对生命、自我身份以及与其他生命共存等产生更广阔的认识。因此，我认为危机本身既是照出我们所犯错误的一面镜子，也是我们觉醒的契机。

感恩

这是为什么我开始认为，也许觉醒之路的第一步就是“庆幸自己还活着”。这是一种多么神奇的魔力啊，只需稍停一分钟。这本身就是一种政治上的颠覆行为，因为我们被灌输了太多的不满情绪，导致了某种程度上自我贬低、自我厌恶，以及孤独感。但要有所停顿，就像所有的精神传统一样，一开始都会有这样的停顿：“哦，哇哦，快来看看这个，哈利路亚！这不是由我创造的，但我在这里。我有双手，我有呼吸，我有眼睛。外面有树。还有一个人在跟我说话，哇，还有太阳和月亮。”

如此简单。所以，说出“啊，感谢生活”，你不必身处自己认可的环境中才会有此感觉。然后，你会发现，你已经具备意愿与温柔，已经准备好去面对苦难。我喜欢佛陀的教诲。他一开始就这样说，没有多余的话。苦难就是苦难，逃避苦难或假装没有苦难，都不会让事情变得更好。只要面对它，你就会明白。

当你在感恩中感到踏实，哪怕只有一点点，恐慌就会平息，你就会睁开眼睛，感到被生命深深地承托。这足以让你注意到一些存在，你其实一直带着它们，也许从记事起就一直带着。但你通常无法谈论它。主流社会不希望听到人们对地球上发生的一切感到悲伤。这通常马上会被简化为某种个人病态。主流社会，也就是消费社会，他们会说：“出去购物吧，去购物。”

1. 本文原刊登于 *Kosmos* 期刊第 21 卷第 3 期 (https://www.kosmosjournal.org/kj_article/joanna-macy/)，
《比邻泥土香》获 Old Dog Documentaries 授权翻译成中文与读者分享。

真的，其实我们想哭。在所有的精神传统中，都有地方去哀悼、言说苦恼、通过流眼泪得以净化，并打开心扉得到洗涤。当我们意识到这不是个人的负担，而是与我们的兄弟姐妹们共同的经历时，这是一种多大的解脱。在遭受巨大的集体创伤时，我们依然有选择。我们可以选择如何面对苦难。在我看来，有两种方法。一种是我们对彼此敞开心扉，在更大的信任、协作和共同的力量中联系在一起。另一种是，我们陷入分裂、冲突和怨恨之中。

让这黑暗成为钟楼

赖纳·玛丽亚·里尔克²

安静的朋友，你已经走了如此之远，

感受呼吸在你周遭带来的更多空间。

让这黑暗成为钟楼

而你就是钟。当你响起时

击打你的东西成为你的力量。

来回移动，进入变化。

如此强烈的痛苦是什么感觉？

如果饮品是苦的，那就把自己变成酒。

在这个无法控制的夜晚

成为你感官交叉点上的神秘，

在那里发现的意义。

如果世界不再听到你的声音，

对寂静的大地说：我在流淌。

对奔腾的流水说：我是。

(致奥菲斯十四行诗 II, 29)



不是我自己创造了这具陪伴了我八十多年的身体，也不是我创造了亿万年来孕育生命的条件，让你我在这个时代出现。所以，这一切都很神秘。而现在，当事情真的很危险时，我们还活着。哇，我的意思是，我们正在导致生命系统、物种和生态系统，以及微生物、水文循环和气候之间广泛相互作用的瓦解，而这正在严重扰乱地球上的生命。

如果你想冒险，那么选择活着就是明智之举！你将有机会发现自己内在的活力、警觉和勇气，同时发现我们可以协同合作的事情。

我们必须建立新的可持续的处事方式。而这些新方法都具独创性，如雨后春笋般涌现。这对于生活的继续至关重要。就像老沃布利（Wobblies）³的座右铭：在旧的外壳中建造新的。

不要把所有的精力都投入在那些从根本上已经自己打败自己的事情上，而是要建立生机勃勃的经济、粮食生产方式、粮食革命和土地持有方式。变革体现在司法系统的基本变化，修复圈实践，以及我们如何理解和衡量财富与繁荣。我认为，这是我们几千年来从未遇到的变化。然后，改变我们的思想，用这一切来唤醒我们的真实身份。

2. 赖纳·玛丽亚·里尔克（Rainer Maria Rilke），奥地利诗人、小说家。1875年出生于布拉格，早期代表作为《生活与诗歌》（1894）、《梦幻》（1897）、《耶稣降临节》（1898）等；成熟期的代表作有《祈祷书》（1905）、《新诗集》（1907）、《新诗集续集》（1908）及《杜伊诺哀歌》（1922）等。此外还有日记体长篇小说《马尔特手记》。1926年逝世于瑞士。诗歌摘自赖纳·玛丽亚·里尔克诗集《时刻之书》（或《时间之书》《时辰之书》，德语：Das Stunden-Buch），写于1899—1903年间，首次出版于1905年。

3. 世界产业工人联盟（Industrial Workers of the World, IWW）是一个成立于1905年的美国工会团体，由43个劳工组织合并而成，成员自称为“Wobblies”，其核心理念在于打造全新、更优的体系与架构——新体系能在现有、日渐衰败的体系内部发展并运转，而非试图彻底推翻旧体系，故有这一座右铭。

希望与绝望

希望和绝望，只是一种感觉。它们会出现，也会消失。有时我感到充满希望，有时又感到无助。有时，这与我早餐吃了什么有关，或者与某人刚刚对我说的话有关。

因此，我们能给予世界最伟大的礼物就是我们的全然存在，以及我们每时每刻都选择存在，选择保持开放。当你身处大冒险之中时，你没有时间去决定自己是充满希望还是毫无希望。大卫带着弹弓出门时说：“打扰一下，你觉得有希望吗？”或“打扰一下，佛罗多和山姆，你们今天觉得有多大希望？”我们有工作要做，别浪费我的时间。这些问题会让你脱离当下，让你陷入想象和猜测，而你所有的精力都应该集中在此时此刻。

前方的道路

在我看来，我们在通往未来的道路上始终行走在不确定性之中。我们不知道故事的结局会是大崩溃还是大转折，但我知道我想支持什么。我知道我所爱的人和与我携手的人都在支持我。我们在走向一个生命可持续的社会，我们走在一条共同的道路上。我们最好携手前行，因为这条路的两边都有沟渠。一条沟是瘫痪、封闭，在那里我们觉得自己太弱小、太内疚、太虚弱，无法看到正在发生的事情，我们是受害者。而另一条沟则是恐慌，如今社会上歇斯底里的情绪已经够多了，而右翼政客正在加剧和利用这种情绪。

我认为我们没必要骂人。人们知道地球上的所有生命都处于危险之中。无论如何，他们的身体已经意识到了这一点。这会帮助他们感受到生命的力量，做出选择，一起行动。这是时时刻刻必须做的选择，是紧迫感所在。

我是在教会长大的。我爱那段经历。在那里，我的家人可以好好说话，而不是互相刻薄。我喜欢那里的音乐：自由的新教神学，慈爱的上帝。但当我准备学习如何在教会生活时，我无法接受那种高度家长制和等级制的理论，于是我选择了离开。

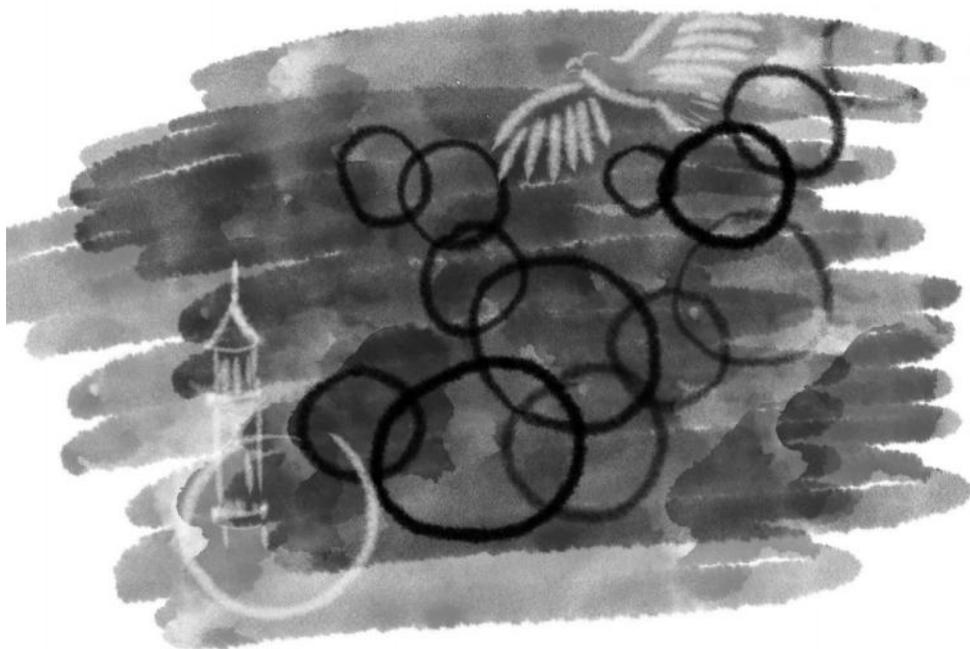
我一直疯狂地崇拜上帝和耶稣，深切怀念之，直到我在慕尼黑的一家书店里读到里尔克的作品。那时我已经是一位年轻的母亲了。我在那里拿起这本《时间之书》，翻开后看到了第二首诗。

我生活在不断延展的圆圈里

赖纳·玛丽亚·里尔克

我生活在不断延展的很多很多的圈圈里。
这些圆圈延伸着，穿越了整个世界。
最终，我可能无法完成那最后一个，
可是，我把自己完全交给它。

我围绕着神，也围绕着古老的塔楼，
我已经围绕着它们数千年。
我依然不知道，我是一只猎鹰，
一场风暴，还是一首伟大的歌。



哇哦，你好！你好，生活！哇哦，上帝无处不在，但那是不同的上帝，意义非凡。可能是《时间之书》的下一首诗里，里尔克说“你，带来清晨的薄雾”。这就是他用的形象，不是宝座上的国王，而是带来清晨的薄雾。“我要歌颂你，不是用羊皮纸上的金箔，而是用苹果树皮的颜色。”一个你在黑暗中遇见的上帝，一个让你惊喜落泪的上帝，一个呼召你爱万物的上帝。

于是，这种呼召和我们世界的状况相遇了，这就是诗歌。诗歌的帮助很大，因为说明性散文，会陷入旧的思维模式，有时就像在看后视镜一样。但听听这个：“亲爱的黑暗大地，你如此耐心地忍受着我们筑起的高墙。”

看，他在与上帝对话，仿佛上帝就是地球。就像我一样，我为之虔诚和喜悦的对象就是生机勃勃的地球本身。对此，上帝没意见。



亲爱的黑暗大地

赖纳·玛利亚·里尔克

亲爱的黑暗大地
你如此耐心地忍受着我们筑起的高墙。

也许你会再赐予城市一个小时
教堂和修道院两个小时。
而那些劳动者，让他们的工作
再抓紧他们五或七个小时。

在你重新变成森林、水域和更广阔的荒野之前
在那难以想象的恐怖时刻
当你从万物中夺回你的名字。

再给我一点时间！

我要去爱事物
没人想过要爱它们
直到它们真实、成熟、值得我们去爱。

（《小时记》I 61）

还有什么比这更好的事情呢？如果你不热爱这一切，又怎么会有伟大的转折？敞开你心中最大的门径，不要让紧迫感剥夺你敞开心扉、让生命自然流经的能力。



■ 乔安娜·梅西
Joanna Macy

备受尊敬的美国生态哲学家、佛教学者、深度生态学家和活动家，将系统思维、佛教哲学和深度生态学融合以应对当代的环境和社会危机，并将理论与行动紧密结合，五十多年来一直致力于和平、正义和环境保护运动。此外还是一位翻译家，因翻译奥地利诗人赖纳·玛利亚·里尔克的作品而广受赞誉。

■ 海 静

译者，生命教练，Wellbeing 践行者和培训师，聚焦于个体自我认识、内在转化、生命可持续性以及社群疗愈。

来自木兰的创作：旧物改造，滋养相聚



作者：苗辰

一块块即将被单位废弃的木板样品，因一位木兰姐妹的留心带回而免于被丢弃，在木兰的活动中，迎来变身。

木兰姐妹们和孩子们，用丙烯颜料，让这些木板，变作了艺术画布。有的画日出日落，有的画小鸭猫咪，更有姐妹将心中对美好家园的想象尽情挥洒在笔刷间。每一笔色彩，都是对“无用之物”的深情告白。

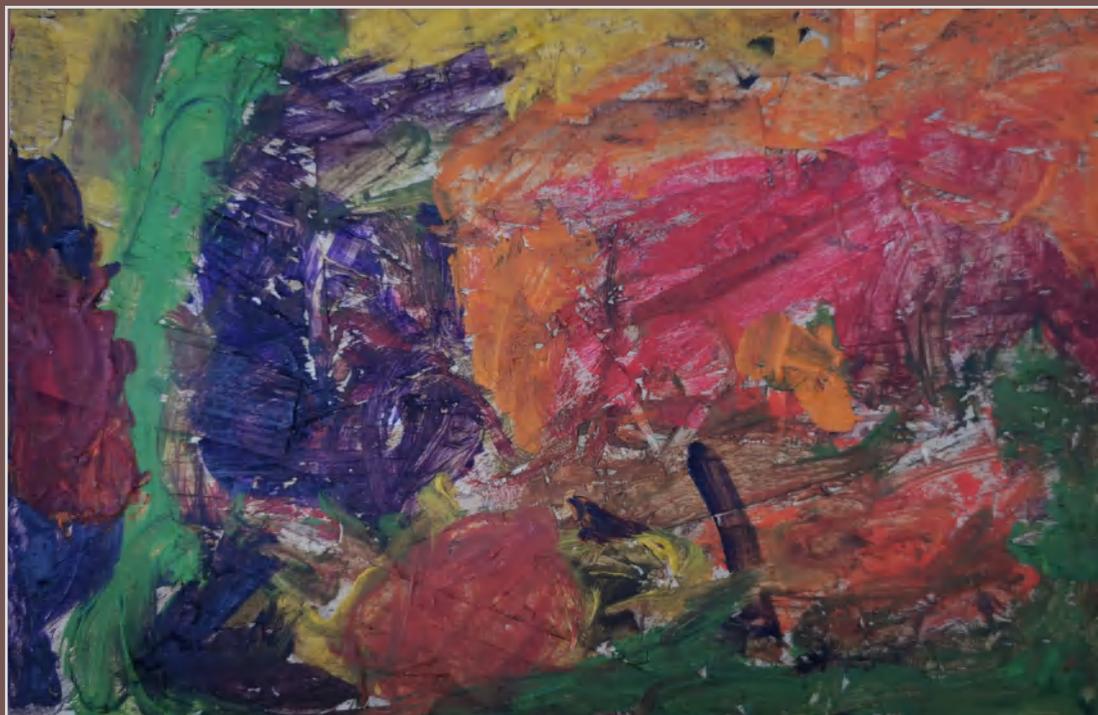
大家在用木板再创造的过程，享受专注创作的同时，也闲话家常，欢声笑语与灵感交织。不仅是特别的旧物改造，也是心灵的滋养与相聚。当一块块朴素的木板被赋予独一无二的灵魂，幸福的暖意，也悄然在笔触间流淌，静静呈现。



作者：双双



作者：倩儿



作者：潘黎家铭

北京木兰社区活动中心成立于2010年1月15日，是一个以关注和服务来京务工的打工女性为宗旨的非营利社会服务公益机构。木兰社区活动中心在打工者聚居的社区建立活动中心，以活动中心为平台，引进外部社会资源，为打工女性及其子女提供文化教育和精神方面的服务，通过扩大打工女性的社会交往面，增加彼此的联系和互动，从而拓展打工女性的文化生活空间，提高其独立自主和性别平等意识，从而更好地适应和融入城市生活。

第三部分

行动者

生活是一趟创造的旅程——源于「屋门口」的社区实验

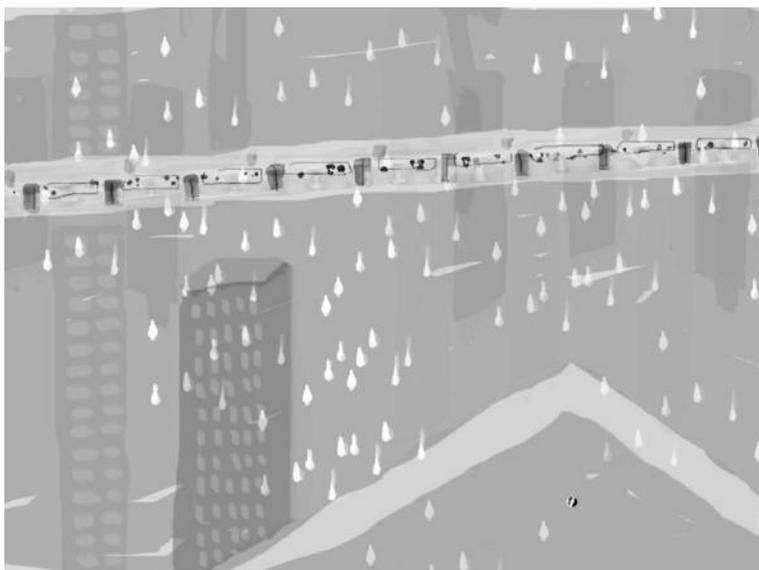
文一冯欣

城市生活越来越便捷快速，带来物质和感官上丰盈体验的同时，也让大家开始反思现代生活方式带来的挑战和问题，比如邻里关系的疏离，人们情感上与大自然失去连接，完全依靠金钱和消费带来的单一价值观，甚至家庭、社区和本地文化的日渐解体等。

这些问题都是系统性的，一个人独自面对难免充满无力感。因此，关注这些问题解决方案的人往往也会关注另一个关键词——“社群”，因为“一个人走得快，一群人走得更远”。我曾和十几位志愿者一起，在2016年到2019年期间，每月2~3次的频率去到成都不同的公共空间、学校等，透过分享“地球妈妈”工作坊¹的理念和社群行动，深刻体会到社群的力量及其对彼此的陪伴滋养。

过程中伙伴们开始讨论，希望立足于生活协力做一些更具体的事情，比如推动垃圾分类。但因为大家住在成都不同的区域，各自有不同的工作生活节奏，一起探讨落地方案时感到十分困难。那时候我就在想，我们有可能在距离更近的社区范围内也遇到志同道合的伙伴吗？我们能驻扎在家附近，共同去实践和分享我们期许的生活方式吗？

期间，我接触到“转型城镇”的概念并深受鼓舞，因为转型城镇就是立足于当地社区，提倡充分发挥创造力推动地区级“转型”，摆脱对可持续发展系统的依赖。这不就是我特别关注和希望推动的方向吗？



或多或少受此启发，我于2019年在自己居住之地成都温江，发起了“屋门口”生活社群。希望在社区（家门口）开展关于可持续生活方式学习和转化的社群行动。还记得在2021年，与十多位邻居一起透过观看转型城镇影片²了解其故事，大家感受到共鸣与启发的同时，也会意识到由于发展脉络和文化底蕴的差异，如果将相关的经验直接推广到“屋门口”会面临很多现实的挑战。在此后的行动过程中，我经常对照自己和伙伴们在温江“屋门口”的社群探索，分享各种体会和思考，希望借此机会与同样关注社区转型的朋友们进一步交流。

屋门口生活：始于转型的启发

2018年开始，我们透过在温江分享“地球妈妈”工作坊和组织各种可持续生活主题观影会、读书会、社区自然教育等活动，慢慢认识了一些在温江本地对所谓“不可持续”生活方式有反思的伙伴，随后于2019年3月正式成立了协调小组，共同开展“屋门口生活”社群活动。

“屋门口”，四川话家门口的意思。屋门口生活社群致力于在当地社区开展关于可持续生活方式的学习和实践。有趣的是，如果询问屋门口不同伙伴对可持续生活的理解，会发现每个人对“可持续生活”的理解或切入点都不一样。

我记得屋门口不同伙伴聚会时曾做过两次“愿景畅想”练习——一起在大白纸上用彩色蜡笔绘制对家门口生活的想象。有的伙伴绘制了日月星辰、流水与飞鸟，关注生态环境和人与动物的和谐共处；有的伙伴绘制了一群人手拉手跳舞或一起劳动，关注人与人关系的可持续发展；有的伙伴绘制了音乐和书本符号，关注个人精神成长和心灵解放。

那些“愿景畅想”的画面一直烙印在脑海中，深深启发了我：人们的真实需求其实是相通的，正是因为每个人的独特性，整幅画面代表的生活才如此丰富多彩。我开始理解自己与他人的“和而不同”，探索如何与他人携手合作，共同创造一个“个体、社会和环境”和谐健康发展的理想生活场域。

从2019年到2023年，社群伙伴们在气候行动、环境保护、亲子关系、自我成长等方面根据各自兴趣，发起了多项共学和共创行动。

1. 地球妈妈工作坊“唤醒梦中人”（Awakening the Dreamer）是由世界环保组织“地球妈妈”（Pachamama Alliance）发起的环保公益活动，旨在通过视频宣传片、现场交流和体验式游戏，以及大量生动形象的环境发展问题深刻解析，使社会大众更清晰认知人类所处的地球现状，进而唤醒人类爱护自身生存环境的意识，协助参与者重塑价值体系，鼓励人类为自身的可持续发展做出改变。

2. 影片名字全称：《转型2.0：非凡时期一个关于韧性和希望的故事》（In Transition 2.0: a story of resilience and hope in extraordinary times），导演 Emma Goude，2012年上映。

在深度参与的过程中，我不断拓宽自己在可持续生活领域的视野，突破舒适圈，扩展认知边界，逐渐成为更加包容与开放的终身学习者。我深刻感受到充满活力的社群带给我的治愈力量，也体悟到它在转化生命中的深远意义。

立足当下，畅想未来

我所在的成都温江地区，过去 10 年正处于城市化快速发展进程中。温江的乡村和新城区只有 15 分钟车程，城和乡的边界正被快速打破又重新融合。温江的部分乡村仍保留传统的林盘文化，而融入新城区的居民则多为外来者，生活方式正处于逐渐从“可持续”转向“不可持续”状态的过程中。如何从传统文化中汲取智慧，以减缓甚至遏制目前单一不可持续发展的模式，正是我们亟需讨论和解决的课题。

因此，相较于“转型”一词，我们最初几位伙伴决定选用一个更亲切、具趣味性的名字来代表我们的探索——“屋门口生活”。我们还共同创作了一首《屋门口的歌》，歌里唱着我们这几年在屋门口一起做过的那些事：“舞蹈唱诵、读书观影、旧物交换、堆肥种地、观鸟赏花、自然游戏、仰望星空、脚踏大地……”这些简单的歌词，传递的是我们对生活的一种基本理解：人生的快乐与力量源自每个人与他人及生活环境的真实连接，大自然赋予我们无尽的馈赠，而我们活在当下，应该珍惜并庆祝每一个简单知足的日常时光。

到了 2023 年，“土地”和“食物”成为了屋门口社群特别是妈妈伙伴们越发关注的议题。随着对可持续生活的深入探讨，大家开始意识到，当前城市生活的不可持续性源于越来越多人远离土地，从生产者变成了单纯的消费者，与此同时，工业化进程使得生活的基本需求（如安全食物）变得过度依赖外部供应，无疑就带来了深刻的无力感。

过度工业化带来的另一个显著后果是气候变化。近年来成都持续高温的夏季，让越来越多的屋门口邻居开始感知到当前城市生活方式与气候变暖之间的关系。这一点让我想起“转型城镇”的经验曾指出，城市生活系统（如食物、衣物、建材等的生产与运输）对化石燃料这种有限且有害资源的过度开采和使用，是导致气候变暖的主要原因。

在关注和思考这些问题的过程中，屋门口一群妈妈伙伴开始在家

附近做起了“城市农夫”，带着孩子一起亲近土地，体验农耕。我和屋门口另外两位伙伴也于2022年9月来到温江乡郊，在“一步小院”一起动手改造、建设和耕作。这个名字是主人为自家院落所起的，意为支持社群成员进行扎根的每一步行动探索，使之重新成为一个舒适生活空间。这里是一个较为典型的川西林盘，包含约1.5亩宅基地及周边约5亩的林地和农田，过去几年未有人居住和维护。我们希望借此探索立足于当下，共同践行和传播可持续的生活方式——以负责任的态度对待自然环境，并在集体行动层面减少碳排放。两年来，大家在邀约亲友一起改造小院和亲耕的过程中体会到了播种和收获食物的喜悦，享受到慢下来动手改造的乐趣，也收获到与家人和朋友共度的美好时光。

与前几年偶尔组织单次活动不同，自2024年8月起，近十位社群伙伴组建了多个工作小组，以“一步小院”生活空间为主要据点，连结温江本地及周边的伙伴，共同推进“一米田园”“朴生活”“本地食物系统”“自然音乐”等实践项目。我个人参与了“本地食物系统”和“自然音乐”，其中“本地食物系统”项目着重于厘清成都在“生产—加工—消费—废弃物处理”各环节中的食物浪费问题及其面临的挑战。2025年新春后，我们计划通过结合生态农耕（生产环节），开展健康食物制作工作坊（加工与废弃物处理环节），以及推动支持生态产品消费（消费环节）等方式，积极推动可持续食物行动。在与



小组成员共同调研和积累实践经验的过程中，我也在思考如何将自己热爱或关注的“可持续生活”议题，转化为全新的工作机会或更多社群行动的可能性，进而更好地平衡个人生计、家庭照顾和社会梦想。

在目前“消费至上”的单一价值观体系下，这些探索从来不是易事，但作为刚步入40岁的人，我深知自己能为社会和孩子做的最大贡献之一，就是亲自参与创造这些新领域的工作或生活场景，推动对可持续生活教育至关重要的实践。屋门口社群中不少伙伴也表达了类似的期许，让我知道自己从来不是孤身一人在行动。

在各种行动中，许多伙伴特别关注个体内在成长的话题，因为大家意识到，长期处于内耗或焦虑状态会使我们难以持续投入到实践中。如果说我们在可持续生活的探索中找到了面向外在世界的行动目标（Doing），那么，保持清明稳定的意识状态（Being），活在当下，就是我们的内在目的——而这也是实现外在目标的重要基础。

过去，我们在“地球妈妈”工作坊中，共同探问“是什么带给我们希望”；也透过读书会、歌唱等方式照见内心与情绪，探索如何成为真正的自己，活出轻盈、有力的心态。我们在社群中，透过彼此陪伴共同成长，慢慢体会那份由内而外的转变。

网络一员

在阅读世界各地有趣的“转型城镇”故事，或回忆起参与国外“地球妈妈”志愿者线上交流会议，以及过往工作中与国内各城市行动者的线下聚会听到的各种生命场景，这些分享与交流让我了解到，世界各地的行动者正根据当地社区实际情况，在能源、食物、本地经济等不同领域展开的各项前瞻性行动。这些通过书本、网络或会面获得的生命故事，深深鼓舞了我，不仅让我结识了许多挚友，也让我充满信心和力量笃定前行。

“屋门口生活”当然也是全球转型网络与可持续生活网络的一员。从主流发展模式的反思角度看，屋门口生活也可被称为“转型温江”；而从学习和传承尚未丢失的四川传统生活智慧（如林盘文化）的角度来看，它也可以叫作“回归温江”。其实名称并不重要，重要的是生活在当地的居民关注并反思目前不可持续的发展模式并投身行动。



生活不就是这样的一场创造之旅吗？

文末，我想以榎本英刚先生在《日本转型城镇：一场连结个人与世界的社区实验》序言中的一段思考作为本文结尾，因为它恰如其分地概括了我对这段创造之旅的理解——“我们不用找一个杳无人烟的地方，从头开始建立社区，只需要在现今人们聚居之处，招募志同道合的人，从力所能及的范畴开始，一起建立更为可持续发展的社区。我满怀期望，通过这种方式，我们可以更实际的方法，从无法亲手触碰的外在庞大系统，夺回我们应有的力量，创造一个能够释放人类潜能的社会。”

■ 冯欣 自然名星星，欣乐町音乐工作室主理人，认同“生活即教育”，在日常里与当地居民一起推动可持续生活理念与实践。



尝试， 直至我们找到出路

文一
王育娟

Trial and Error Lab 是香港非牟利团体“突破机构”旗下的一项新式职志计划，于 2016 年创立，致力于共享工作空间、培训课程和创意企划，支援香港从事文化创意产业的青年，目标是推动敢试敢错的精神，核心理念是鼓励人“尝试—累积—修正”，不用害怕犯错和失败，而是从错误中学习和成长。

由 2024 年起，本计划尝试转型为合作平台，促进年轻手作工艺师与各类型空间共创合作，例如：与商铺和学校合作举行进驻计划、教学课程，以及艺术创作等等，借着他们的工艺帮助各机构或企业传递信息，吸引公众关注，令到大家双赢。此外，我们亦组织手作工艺师构建社群，彼此分享经验及知识。我们希望为以工艺创意维生的青年营造对创意友善的土壤，长远为社会带来更多创意、出路和可能性。

本计划今年踏入第九年，但其实我们在一开始的时候，没有想过会走到今天。

看见需要，开始寻找解决方法

我们的创始团队成员多数是媒体出身，有的做过纸媒，有的做过网媒，而我是做电台工作的。大家在未开展计划之前，各人正在不同的岗位供职，没有想过有一天会聚在一起。



当时我负责主持“突破机构”在香港某电台的一个节目。在2016年年初，这个做了接近20年的节目完成了历史任务，我忽然变得“游手好闲”。但机构不但没有马上解雇我，反而让我有机会融入其他事工，最后我加入了“突破机构”一个关注社区议题的网媒“一小步”。

有一次，我们采访一个社区单位叫“德昌里三号”。负责人“麒麟球”本来是一家多媒体公司的老板，但他看见社会变得冷漠抽离，于是开始思考自己可以做些什么。他发现油麻地是一个邻里关系紧密的旧区，为此他做了一件疯狂的事——卖掉自己仍然有房贷的物业，租下德昌里三号的铺位，开始经营一个小小的空间。他由提供咖啡开始，及后供应轻食和私房菜，有时做电影放映会、交换二手衫。乍看之下，好像是一个社区中心，但实际上是一个社区空间实验。

后来，他在一次社区活动中，认识了一位名叫“大狗”的女生，她的梦想是做纹身师，却苦于无空间做工作室。“大热天时，她坐在垃圾桶旁边写生，好辛苦，我就叫她入来坐下，饮杯咖啡。后来倾偈（聊天），知道她的梦想，就想：好呀，有梦想就该去做。”

刚好，“德昌里三号”不远处一幢唐楼的阁仔（阁楼）放租，“麒麟球”就索性租下来，命名为“德昌阁仔”，算是扩张“德昌里三号”的业务。他不收分文让“大狗”在这里做工作室，兼替他顾门（看门）。

“大狗”跟我们说：“有一个地方，即使是好小好小，也可以让我们试到好多嘢（东西）。有空间，就有可能性。”

从“德昌里三号”和“德昌阁仔”，我们看到有稳定的空间就有发展的可能。首先，“大狗”有了小小的工作室之后，她可以好好地锻炼纹身技术、设计纹身图案，以及提供纹身服务。一个固定的地方让她提升技术水平、专心做创作，还有得体的工作环境，令前来纹身的客人对“大狗”有信心，对她的发展有一定的帮助，令她一步一步实践纹身师的梦想。其次，她以替“麒麟球”看铺的方式来换取免费的工作室。在香港，高昂租金令不少想做新尝试的人却步。要是租金方面可以降低，令人有专心尝试的空间——哪怕空间再小——就是创造出下一步的基石，也就是稳定工作空间的意义。

“大狗”跟我们访问过的众多受访者相似，大家都是有目标、有想法、有理想的青年。每次听他们分享自己的计划时，我们都会从他们的眼里看到热诚，仿佛也见到城市的未来之所在。我们一边听，一边心想：“如果他们的想法可以实现就好了！”

只可惜普遍的香港年轻人多数都不得不面对租金太贵的“土地问题”，所以即使想法再美好，也只能就此打住。

其实平凡如“麒麟球”，他凭一人之力租下两个单位，便可以为想做新尝试的青年提供空间和机会。如果有更多掌握很多资源的机构能够为青年提供空间，我们的城市是不是有更多新可能呢？

带着一个设想开始

虽说发现空间对汇聚和孕育新意念很重要，但租金太贵，就算有点子但无空间的话，也是无可奈何。

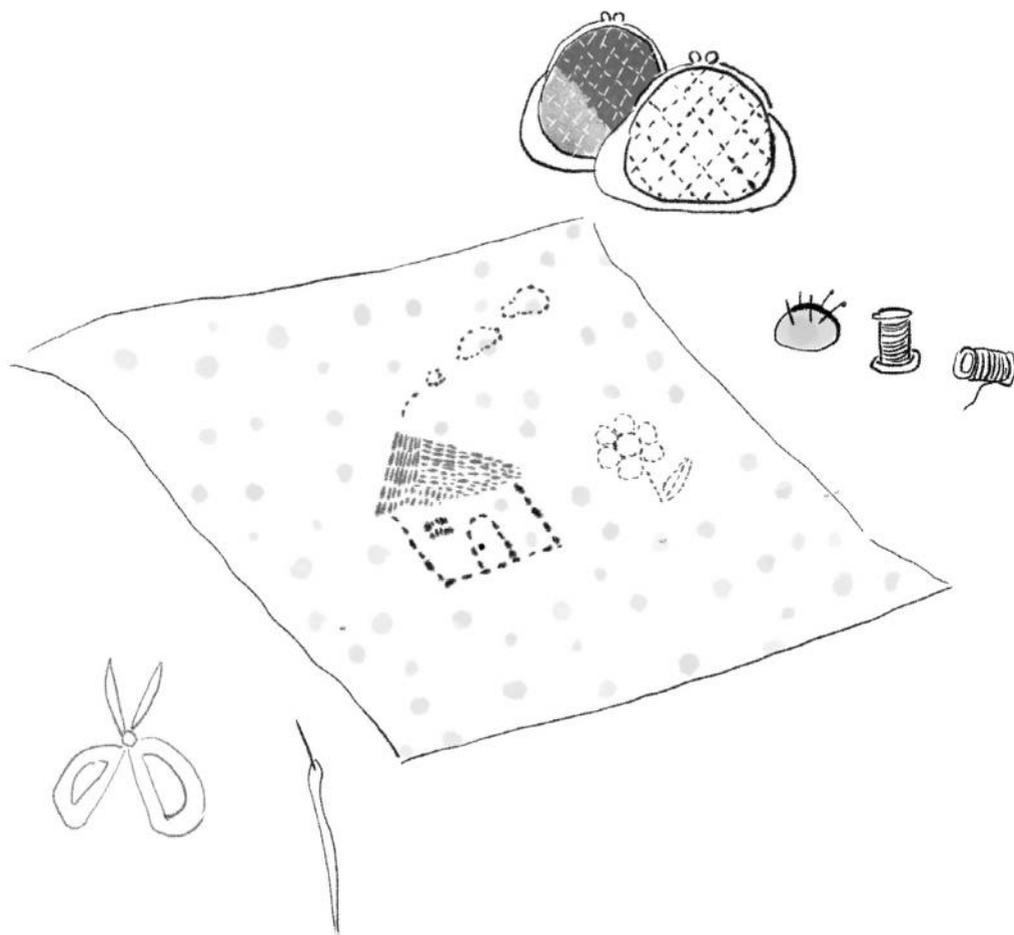
不过，世上有种事情叫“念念不忘，必有回响”。

某天，我们竟然打听到机构打算收回突破中心一楼全层，进行与文创产业相关的新发展。当时一楼共有两个单位，其中一个已迁出，另一个则尚有5个月的合约。要等待合约期结束，机构才能开始新发展。换言之，已迁出的单位有5个月的空窗期，情况犹如鸡肋。因为出租期太短，难有人接手，闲置的话，又太浪费。

我们回想起“大狗”的故事，于是游说机构高层把空置单位给

我们做空间实验，创造一个容许青年做尝试和撞板（试错）的空间，尝试期限是5个月共150日。虽然当时不知道有何结果，但反正不尝试的话，肯定会白纳空租，所以同样拥有试错精神的机构高层准许我们去试试。

于是在2016年10月，我们带着一个设想开展 Trial and Error Lab：“如果有一个地方让年轻人勇敢做新尝试，将会出现什么新可能？”



孕育创新意念所需要的土壤

原本实验只打算做 5 个月，没想到，做着做着竟然做到 8 年。在 8 年的时间里，我们跟超过 80 个拥有不同手作技艺的青年工艺师同行，总结出推动人有勇气做新尝试的三项元素：空间、指导和群体（Space, Guidance, Community）。

第一个元素是空间，首先要谈的是实体空间。

工艺师未加入 Lab 前，他们多数使用家中的饭桌做创作。他们先花时间铺陈所需的工具和器材后才能开始工作。做了一阵子之后，家人一声令下（通常是阿妈）：“吃饭啦，快收拾！”待吃完饭之后，已经没有心情和力气做创作。

如此一来，创作或生产的步伐会减慢。

如果是全职的手作工艺师还好，还有白天可以工作，但大多数的香港工艺师是半职或多职。工作了一整天之后，工余的时间所剩无几，还要“朝行晚拆”，每次只做片刻就要把东西收好，下次再拿出来，创作或生产的质量不会好。所以有一个能够让他们专心工作的空间很重要，不但可以好好做创作、生产货品，还有时间钻研工艺技术。

另外，我们还留意到固定工作空间长远有助工艺师发展自己的手作品牌。因为他们可以在 Lab 教工作坊、约见客人看产品实物，甚至与其他工艺师一起讨论想法，再不用在咖啡店或快餐店跟客户见面谈生意。毕竟他们是经营品牌，有一个得体的工作环境，有助增加客人或合作伙伴的信心。加上我们的服务费用是市价的一半，令初创的工艺师可以用便宜的价钱租用一张工作台，作为尝试的起点，让他们先在一个小空间站稳阵脚，再慢慢改善营运情况，令品牌发展走上轨道。

固定工作空间不仅有助于促进工艺师的品牌营运，更给予他们创作人的身份(identity)。因为有了工作室，工艺师可以每天外出“工作”，甚至可以带家人或朋友到工作室参观，所以亲友较容易明白他们的生活（真希望有一天，工艺师不用做什么来证明自己）。正因为有了这个身份肯定，他们可以更有自信地做创作或经营品牌。

除了实体的工作空间，鼓励人尝试也需要有心灵空间，即愿意放手让想做尝试的人去试、去犯错（只要不是无法挽回的错就可以）。

记得其中一位工艺师分享过，她以前曾经参与划艇运动：“家长和老师就好像教练，就算他再着紧、叫得多大声都好，最终愿不愿意用力划艇，还是由艇上的人说了算。”

作为岸上的人（又名旁观者）容易沉不住气，以“我为你好”之名出手调教青年做尝试的跑道，又或者提供很多方法给他们，希望帮助他们早日成功，但没想过他们的意愿，以及忽略因犯错而累积的经验是多么的宝贵。

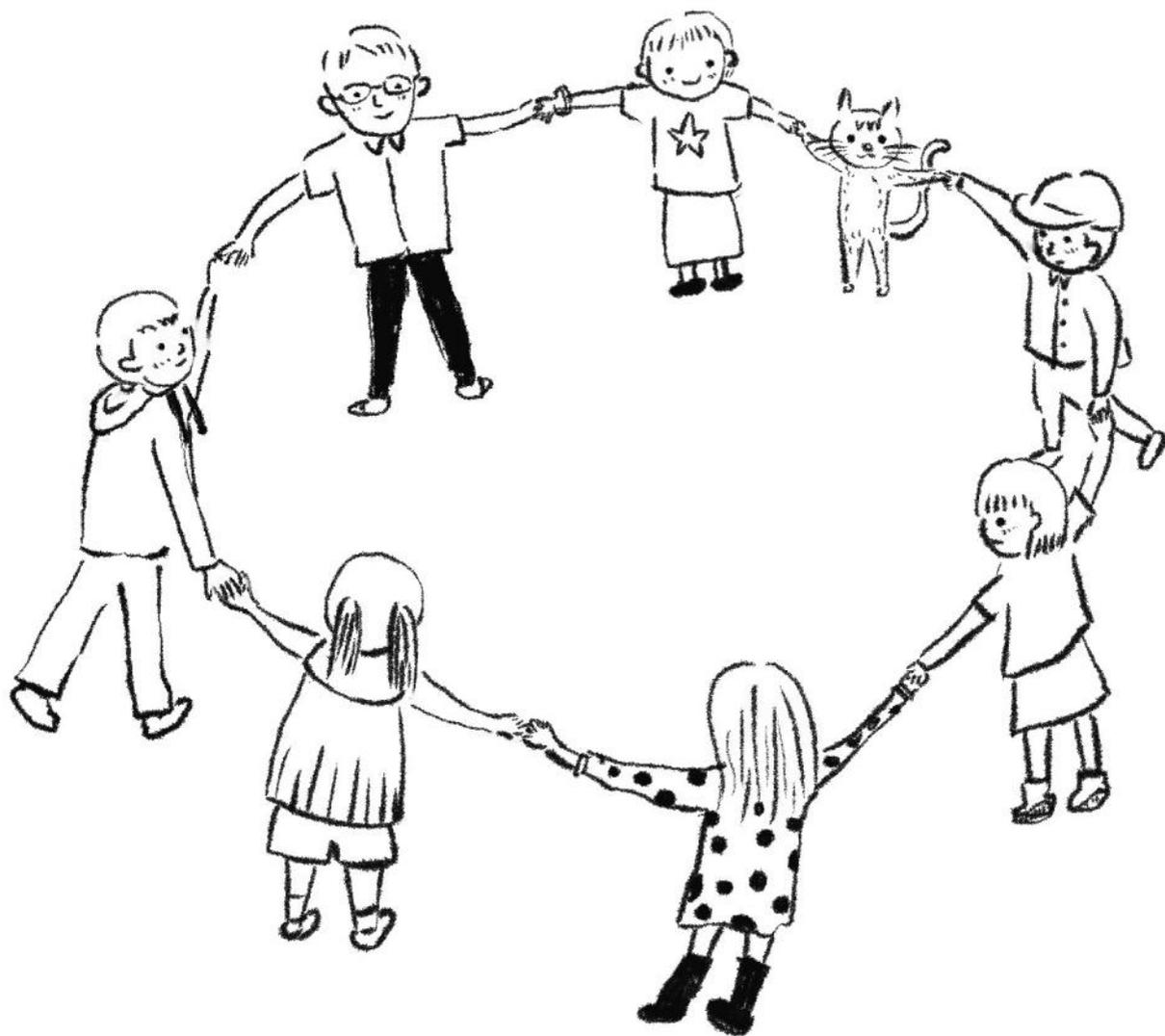
第二个鼓励人勇于尝试的元素是指导。

所谓的“指导”，不是指高高在上，“塞钱入你袋”的方式，而是彼此互为伙伴，分享自己以往（犯错）的经验，针对不同人的处境或需要，提出一些可行的建议，但不强迫对方遵从，而是默默地陪伴，在对方有需要时再提出帮忙。

这种精神体现在我们举办的“小型品牌研习班”，除了有理论课，还有导赏课，非常着重讨论和互动。课程导师也有经营手作沐浴产品品牌，多年来他们积累了丰富的品牌包装、视觉营销和产品设计经验，对建立手作品牌有一定的心得。在营运品牌的过程中，他们经历过不少起起跌跌，所以很明白在创业路上，如果有先行者分享经验的话，也许可以走得顺畅一点。

导师说：“希望跟新一代的手作工艺师分享经验，让大家少走冤枉路，令本地文创界更多元蓬勃，一齐‘做大个饼’。”

虽然他们有经营手作品牌的经验，但他们不会把自己的想法强行套用在不同的品牌身上，因为市场上手作品牌种类繁多，没有一套必胜的方程式，所以他们在教导基本概念之后，例如：品牌视觉独特性、品牌标志的设计、陈列和包装等等，就按不同品牌的工艺特性和发展阶段提出建议。对于较为初阶的品牌，他们会建议先整理品牌的视觉统一性，做好陈列和包装以促进与消费者的视觉沟通；要是品牌发展较为成熟的话，他们会鼓励工艺师思考如何由全人手制走向轻量产，还会附以相关的参考资料，拓宽工艺师对品牌经营的视野。



最后一项推动人勇敢试错的元素是群体。

一大班做不同工艺或创作的工艺师走在一起，天天在工作室里共处，慢慢总会交流聊天，分享哪个市集好、寄卖要注意的事项、哪间印刷厂质素差之类的行业信息。当创作碰到想不通的问题，又会一起讨论，问问众人的意见，从中得到更多灵感；有时遇上失意时（不论职场或情场），大伙儿分享分担，彼此聆听和鼓励，支持对方走下去。

这种生活令工艺师不再闭门造车，而是看见创作、经营方式和生活的多样性，能够大胆尝试，同时营造群体共存的气氛，鼓励大家不但做接受者，也学习成为付出者，为别人提供信息也好，付出心神也好，各人不再只看到自己，而是知道在尝试的路上，还有其他伙伴一起同行。

例如有一次，有一位工艺师想开办手雕印章工作坊，我们邀请其他工艺师参与，体验工作坊的教学流程。工艺师为了方便教学，制作了一本教学小手册，以图解方式说明雕刻的技术。但我们和其他工艺师都看不明白，后来发现是她以自己的视点图解雕刻下刀的方向，与用家的角度不同，例：工艺师以鸟瞰角度图解，而用家则多数以水平角度看如何下刀。

幸好当日其中一位参与工作坊的工艺师正好擅长画插画，于是她在学习完雕刻技巧后，便为手雕印章工艺师重新绘制图解，有助日后开办手雕印章工作坊。

有时候，一个人不可能懂得全部事情，亦容易有盲点，只要愿意开放自己，寻求意见，或有适合的人能够提供协助，找到走得更加持久顺畅的方法，这就是群体的力量。

除了实质的技术提升之外，有安全感的群体会令人安心，让大家在试错路上走得更远。

我们知道在尝试的路上会有高高低低，有时有人跌倒了，需要别人扶起来，大家便可以一起走得更远更久。所以我们希望让工艺师在这里感到安全和被接纳，于是我们不时跟他们一起耍玩，由打边炉、食炸鸡、野餐、饮啤酒（咳咳，在放工后）、打电动到玩桌游（别以为我一直在玩，其实我还是有在工作啊），甚至连续两年的圣诞节去了其中一位工艺师的家中烧烤过节。

在饮食之间，我们和工艺师分享了脂肪和胆固醇（所以我肥了不少！），也分担了彼此的心事。有一次活动结束后，我跟几位工艺师坐下来休息，一边饮啤酒吃零食，一边讲废话，聊日常生活的琐碎事，后来有人开始聊起感情问题，谈到两性话题和情侣相处，于是大家就分享自己的感情生活。有些是二人的相处有困难，不知道如何走下去；有些则受了情伤，正值低潮。我们互相聆听，彼此分享，没有人说大道理，只是默默地陪伴对方。

2500+ 日的试错结语

回顾最初，我们带着一个问题开始：“如果有一个空间让青年勇敢做尝试，到底会发生什么事？”

当时的我们并没有答案，也没有相关经验，只是边走边试。犯了错，检讨问题，修正，又再尝试。八年间不断重复试错，最后一步一步走到这里。

原本这实验只打算做一百五十日，最后变成二千五百多日，出现很多我们意想不到的结果：

有些青年本来以半职方式，或工余时间经营文创品牌，但因为可以低价使用共享工作空间，于是由一张小小的工作台开始，探索全职经营的可能性；有些甚至在进驻期后租独立工作室，作为文创事业发展的基地。

有些则发现适合自己的经营模式、客群和市场，聚焦发展合适的运作方式，不再胡乱向空气打拳，找到清晰发展的方向。有些透过不断试错，慢慢认清自己心中重视的价值，勇敢走出属于自己的路。有些因为看见先行者的示范，启发和鼓励他们做新尝试，创造出新的可能。我们期望大家可以有勇于尝试，敢于犯错的精神，慢慢找到适合自己的出路，也想令更多人相信，不论职业选择也好，人生规划都好，其实不止一条路，是可以丰富而多元的。

希望我们的故事能够鼓励你去编写属于自己的试错故事。记得要一直试，直至找到你的出路。

第四部分

解读

前言

2023年我从一线草根组织离职后，一边着手准备出国读书的事宜，一边开始“走万里路”。我在云南傣族村听象脚舞传人讲述当地人与大象共生的神奇故事，在黑龙江北极村和司机唏嘘鄂温克人和驯鹿的现状，在香港嘉道里农场的山上与来自非洲的部落酋长共同守夜——这些看似毫无关联的旅行，有意无意地回答我内心长久以来“如梗在喉”的困惑：人类到底往哪里去？这个世界会好吗？

当世界AI和机器人向人类迎面走来，当国家与国家不断发生持久战争的时候，很多人都会不安和茫然。务实的人可能从不受这类问题困扰；“科技粉”相信技术革命可以带领人类大步向前——一切都在向前，技术突破当然会带来生产关系的变化，人类只需适应新的生产关系就可以进步，那些老旧的信仰终究会被替代，人只需相信科学和权威就可以创造辉煌。

但是，越是身处这样的时代和潮流，我越是坚信那些古老智慧的价值，因为无论科学和技术如何发展，人类始终要面对人与自然关系的命题，而那些传统的经验和智慧正是答案。可是，何为传统知识呢？是罗列在各地各民族展览馆中的知识吗？是那些精美的少数民族手工艺品吗？我觉得这些只是传统文化的冰山一角，不仅表面，更有些已经脱离了生活，仅成为一种商业符号。况且，传统知识只存在于远方吗？与生活在北京这个大城市的我有什么关系？我和关心环境的朋友们竟然戏称“北京虽然绿化不错，但少有荒野和自然”，在这样的地域里，难道不是应该学习城市生态学吗，学习神圣生态学有什么用呢？

人类学视角重构生态认知

我纯属跟风阅读《神圣生态学》这本书，原本以为书里会有大量一手田野资料可以满足我某些灵性故事猎奇的心理，但我很快意识到，这本书并非要谈广大的灵性生态主题，而是一部以人类学视角重构生态认知的严肃学术著作。作者通过解构西方科学主义对“传统知识”的碎片化想象，揭示了一个颠覆性的真相：原住民社

「猎人能否成功打到猎物是由动物决定的」——读《神圣生态学》

文
—
李
健



会从未将“生态”视为独立的知识领域，他们的耕作狩猎、动物禁忌、水域分划等行为，本质上是一套完整的世界观实践——在人与非人生命体共构的神圣网络中，捕猎必须遵守祖先约定的数量限制，播种时刻与星辰运转紧密相连。这种将伦理、灵性与生态共生熔铸一体的生存智慧，恰恰构成了对现代环境治理中“技术至上主义”的批判。

《神圣生态学》的作者费克雷特·伯克斯是一位土耳其裔加拿大籍学者，他称自己这一代人，从小到大见识过很多科技进步的“非凡成就”，所以非常崇拜科学与技术，虽然 1960、1970 年代出现

1. 神圣生态学 (*Sacred Ecology*)，作者费克雷特·伯克斯 (Fikret Berkes)，译者黄懿翎，英属盖曼群岛商网路与书股份有限公司台湾分公司，2023 年 11 月出版。

了环境运动，开始有人强烈批判人类误用、滥用技术，给生态带来了损害，但缺乏解决的对策，尤其不知该如何以科学以外的方式来解决。因为当时包括作者在内的生态学者们受到的专业训练和生态系统观都偏向机械论和化约论，具体体现在，当年的生态学家认为“基本上必须将自然视为无生命、可拆解、解释与操控的机器”，他们很少以人文思想为依据，也并不重视人与自然的道德责任。因此，当作者 1974 年开始在加拿大副北极地区的詹姆士湾（James Bay）做田野研究时，仍然相信所有的现象都能运用科学方法来研究。

幸运的是，作者并不是“油盐不进”的科学狂人。比如，他意外接触到科学哲学这个领域，让自己原本科学至上的价值观得以松动。更重要的是，他在詹姆士湾与克里族的渔民、耆老互动的过程中，被克里族人与主流欧洲—加拿大截然不同的世界观深深吸引。以至于连他自己都很难想象，他作为一个受西方教育和科学训练要保持怀疑、不断质疑的科学家，竟能够很自然地接受克里族的世界观，因为那是一种充满生命力的世界观。自此，作者开始反思现代科学的弊端，并希望促成科学与传统知识的对话与合作。

1999 年，《神圣生态学》第一版面世，我们读到的中文译本，是根据 2018 年第四版翻译而来的。近二十年间，作者不断增补、修改本书的框架和内容，第四版更是加入了更多原住民作者的想法。不断涌现出来的原住民身份的学者，将起初只是针对原住民手中具体的物种经验作为研究对象，后来逐渐发展至研究原住民的生态关系。

传统知识与自然共同体

在阅读这本书的时候，我发现自己有很多“想当然”和“无意识”被作者点醒。虽然不愿承认，但当我提到传统的时候，潜意识会将传统知识与现代科学对立起来进行比较，比如中医和西医的百年之争，人们往往只选择相信其中一个。

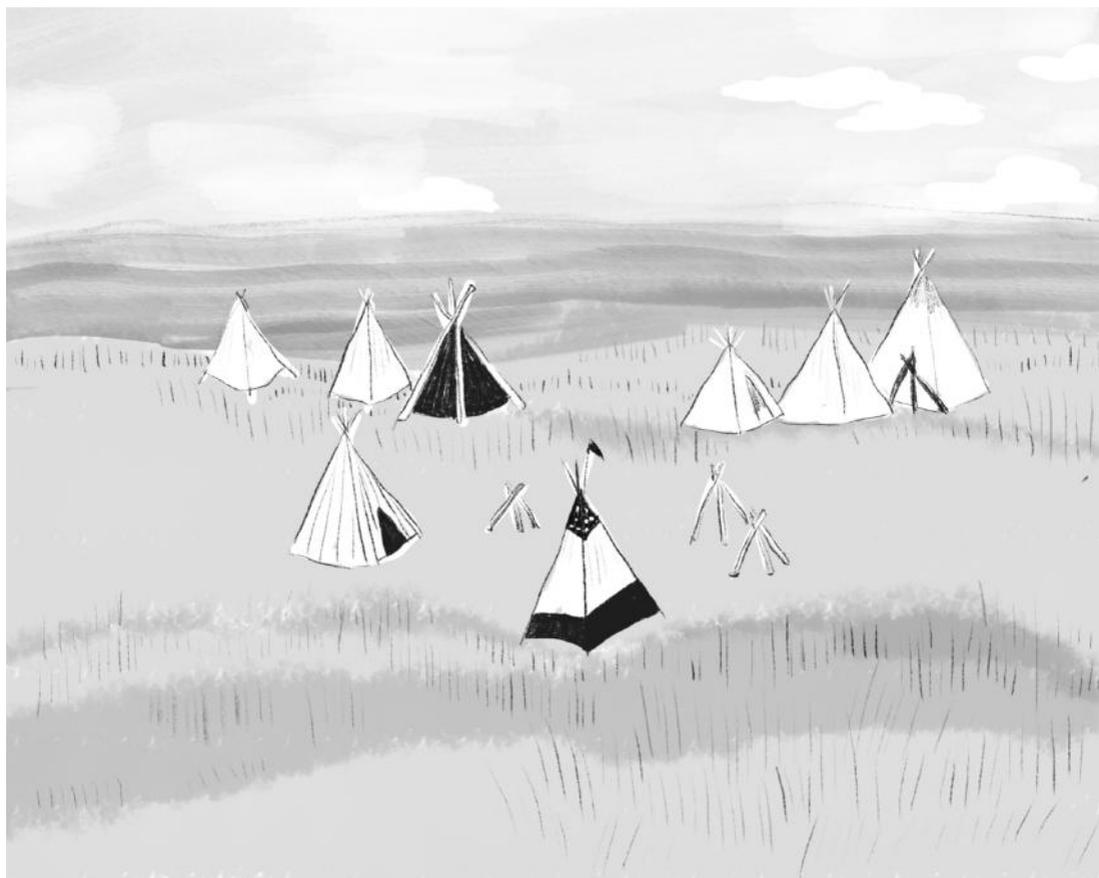
但作者认为，原住民所掌握的传统知识与现代科学并非水火不容。作者引用了吉阿雷利（Giarelli 1996）的观点，认为二者间的差别往往只是“程度上的差异”（量），而非种类上的差异（质）。

理由在于，首先，无论西方科学、原住民科学或艺术的产生，同样都经历了一种从紊乱到有序的动脑过程；其次，大批证据显示，传统民族确实怀有科学的好奇心和态度，传统的管理方法也蕴含量化思考，并有能力操作对照实验。甚至，传统生态知识和管理系统，也能启示我们如何化繁为简。比如，作者在詹姆士湾做田野研究时，并没有像其他科学家那样自己置网捕鱼采样，而是跟克里族的渔民去他们的渔场，从他们的收获中采集有用的资料。当时有个政府团队耗费了 25 万美元的预算在同一个水域进行渔业评估研究，但其采集的样本量远不及作者从克里族人渔网中获得的样本量。作者在第七章中详细介绍了克里族人即使完全不靠量化科学与模型，也能用非常科学化的渔业经营方式来管理渔业。造成这种对立和双方互不信任的原因有很多，作者认为根本原因是西方化约式的分析放大了传统知识与现代科学之间的差异，以及西方科学家认为自己的责任就是保持怀疑，尤其在难以验证的领域更应如此。因此，作者不仅总结了传统知识的形成机制方法，更是提出传统知识对人类实践的意义。

当然，作者并非要将传统知识与西方科学划入一个阵营从而刻意模糊二者的差异。一方面，作者希望科学家摒弃以往固执己见的认知，深入了解传统知识中和科学一致的部分，并将二者结合起来运用。另一方面，作者在书中多次强调他总结出来的原住民经验“是从西方科学叙事的角度出发”，比如使用科学的术语、量化的表格和逻辑图。因为，如果用原住民自己的主位视角进行叙事则会完全不同，原住民学者更加强调自身文化的“基本礼仪规则”，指的是与世界打交道的态度，以及他们与生态自然的关系。比如，在原住民的话语和概念里，并没有“资源管理”这个概念，人与自然并不是管理与被管理的关系。《神圣生态学》的第五章到第七章主要探讨的就是克里族及其他地区原住民的世界观、文化演变过程及原住民如何应对生存与环境挑战，这些也是本书的核心。

对此，我特别想提及在生态保护领域中曾存在过的“买地保护”模式，因为我多年前在环境保护机构工作时，也曾羡慕过这种“买地保护”的方法。这种模式在 1950—1990 年代盛行，某些机构通过募款购买具有生态研究、保护价值的土地，使其免受开发和破坏的威胁。这种做法确实可以避免一些大型工程破坏当地生态，但与此同时，土地私有化的方式也迫使原住民离开故土，将人从环境中分离出来。虽然，世界上大部分生态保护机构不会完全复制“买地保护”模式，但在不同国家的自然保护区机制中，仍然有不少会划分出部分区域“禁止任何人为活动”。

在克里族的信仰系统里，生活环境是包含自然与自然生物的生命共同体，人和自然是尊敬、谦虚、互惠及双方应尽义务的关系。举例来说，人不能靠主观意志决定自然万物，在他们的信仰中，人不是管理者，自然也不是被管理的对象。以克里族人日常打猎为例，他们相信，狩猎的成败由动物决定，而不是猎人是否拥有高超的狩猎技术。克里族人认为，人要尊敬、熟悉和热爱土地和一切生命，动物也会仔细观察人类，从而决定是否奉上自己的生命。生活在现代社会的人很难理解这种共生与互敬的关系，即使我认为自己已经是一位具有整全意识的环保人士，但当我读到克里族价值观这一章的时候，在开头部分仍忍不住写下了“动物不会恐惧，求生不是本能吗？”这样的疑问。但是继续读下去，我开始慢慢理解，这并非一种天真和浪漫主义的情怀，而是他们透过世代对自然和生物的观察、相互作用，形成诸多族群规范，让人与自然彻底融为一体，从而突破了“我”和“他者”的关系。而这些族群规范，无一不将尊敬融入日常生活，比如：他们的整个狩猎过程都要心怀敬意，并干



净利落地执行猎杀：“猎人到黑熊巢穴时，也会通知一声，他会像尊敬人一样尊敬那头熊……”除此以外，他们认为，表达敬意最好的方式，就是全数食用完毕，不造成任何浪费，也绝不会为了寻乐或运动而猎杀动物。

由动物决定是否奉上自己生命给猎人的生命观，确实离城市人太遥远了。因为没有与各种生物紧密共存的生活经验，无法体会看似“杀生”背后实际存在着很强的生命关联、尊敬、约束与热爱。都市人对待杀生取肉的态度，反而更容易出现两种极端的情况，一是单纯当作消费品毫无敬意和感恩生命的馈赠，另一种是彻底素食，完全不获取。我并非想要比较哪种方式更可取，而是希望指出，一旦人与自然在空间和精神层面分离，人类就无法获得自然的馈赠，而只能靠机械手段去生产和控制。而一些以保护为名的做法，看上去是为了自然恢复生物多样性，实则是将人视为自然的入侵者，反而忽略了人与自然本应存在的联结。

传统知识“适应性”的经验整合

本书还戳破了我另外两个“无意识”，传统知识的生态观和相关行为只围绕着爱与和平，不会犯错吗？传统知识永远要保持原样吗？

很多在一线社区工作的行动者可能会遭遇一种困扰——当地人与我们想要的“保护”总是不一样；十分担心当地人因为要发展，就把传统里的美好弄丢了。作者在书里分享了几个西方环保界关于传统民俗与传统知识的迷思，也许可以回答这些困扰。

第一种迷思的主要观点是“原住民更接近大地，非常了解大自然，他们能与环境和平共处，所以不会犯错和带来生态灾难”。当然这是一种浪漫化的想象，传统不见得都具备适应能力，也并不永远是爱与和平。即使克里族人有翔实的“祖训”和族群规范，1982、1983年的冬天，也曾出现过超量猎杀驯鹿并在处理猎物时极不尊敬的事件。虽然信仰规范与实际做法有时未能够完全一致，但原住民往往能够依靠社区内在力量进行反思和自我修正。

另一种迷思认为原住民必须一直保持原始的生活方式，才不会

威胁到生态系统。所以，一旦在保护的过程中，原住民希望进行一些适度的经济活动，或争取土地权时，就会遭到诋毁。但是，克里族人相信资源必须有人利用，才能持续维持生产力，换句话说，利用就是义务。毛利人也无法接受西方那种“人与自然二分法为基础的保育观念”。作者认为，“在地人必须有能力在不破坏地景及环境生物多样性的前提下，靠环境维持生计，才能维持世界上绝大多数的生物多样性。”事实上，2000年以后，国际上也有越来越多能够平衡生态与生计的实践案例。

这两种迷思本质是在讨论我们如何看待传统生态知识。与那些摆在博物馆内的文化展示品不同的是，基于生活本身的知识和文化并不是静态物品，而是一直会面临生态和社会层面各种不可预测性的变化。也许，传统生态知识的精髓就在于“适应性”的经验整合，持续在为提高韧性进行各种实验。

我去年因兴趣走访了广西南丹白裤瑶族的乡镇。当地民间组织工作者在接待外部访问团体时，经常遇到两种截然不同的参访反馈。当下大家看到的现象是：当地青年男女外出打工，以往每家每户中都有女性负责制作白裤瑶民族服装，现在只有村里的几位喜欢服饰制作的人进行缝制，而村里其他家庭如果需要则去找她们订购，不用自己生产了。很多来访者都认为这是一种传统文化的流失，担心随着会做传统服饰的人越来越少，服装所承载的白裤瑶文化会消失殆尽。反倒是在地工作者对这种现象比较开放，因为他们可以看到当地人形成委托生产这种行为背后的过程，以及当地人对自身文化的态度。当地工作者与白裤瑶青年一起进行文化记录，了解服饰制作者的生产生活方式，并根据当地特色组织文化夏令营等活动。随着交往的加深，社区工作者反而认为青年人对自身文化的归属感其实是在逐渐提升的。如果只看表象，愿意缝制传统服装的女性确实少了很多，但如果看到当地人对传统服饰的态度，社区的再次分工及分工过程中人与人关系的变化，就会意识到这其实也是一个建立文化归属的过程。

任何基于生活的传统知识都没有固定的范式，也不应该被固定下来。无论是科学工作者还是社区行动者，不应该只看到文化传承过程中一时的喜怒得失，而更应关注当地人和其他相关方是否有条件对文化变迁的一系列现象进行讨论、思考、理解和自我调整。

当我们戏称北京是“绿化荒漠”时，可能感觉传统生态知识离都市很遥远。但作者认为它们并非只存在于远方，任何地方，只要

有人且愿意构建与在地环境的关系，都会生成新的生态文化。那些高架桥缝隙生长的野花、楼宇间飞翔的鸟类、城市河流里周期性爆发的藻类，都在重构着都市的神圣生态网络。近两年我频繁参加北京的观鸟活动，也因此才知道北京全年竟然有五百多种鸟类。当我们在奥林匹克森林公园记录灰喜鹊的储食行为时，我们不仅发现了候鸟迁徙路线与城市光污染的关联，更在劝阻诱拍鸟类的过程中形成了社群。在每日的衣食住行中，当我们将自然视为需要敬畏的对话者而非操控对象时，钢筋混凝土的缝隙里也能生长出新的生态契约。



■ 李健 2002年开始在社会组织工作，涉足环境保护、青年发展、流动女性等议题。可持续生活爱好者、吃货、泰式按摩师、能量流动型协作者。相信自然的力量，相信人与人牵手前行的力量。

去年九月的一个午后，我在车身的微微颠簸中醒来，发觉车窗外已悄然切换了场景。一个半小时前，我们在东京市区高楼林立商业中心上车，而此刻，已置身于连绵山野的环抱中。刚上车时的困倦与昏沉瞬间被眼前大片大片的绿意冲刷得一干二净，取而代之的是即将抵达目的地的雀跃与期待。与我一同搭乘出行的是十几位可持续生活领域的行动者，我们此行的目的地是相模原湖畔的小镇藤野（Fujino）。

只有 8500 位居民的藤野，是一个名副其实的小镇，却汇集了多元的人群与生活方式，交织成一股独特的风土人情。缘于 30 年前政府与民间共同推动的艺术主题地区建设项目，有一大批艺术家从日本各地移居至此，在幽静怡人的自然风光中开设工作室，进行不同类型的艺术创作，让藤野成了有名的“艺术小镇”。这里也是日本朴门运动的发源地。1996 年，设乐清和先生将藤野作为大本营，创办了日本朴门永续设计中心。这里还有一所华德福学校，很多家庭因此选择来到藤野安家。这些都是藤野的一张张名片，而此次吸引我和同行伙伴们专程前来参观学习的，则是藤野的另一重身份——转型城镇。

这并不是我与转型城镇的第一次相遇。

“转型城镇”是一场发源于英国小镇托特尼斯（Totnes）的倡导运动，由罗伯·霍普金斯（Rob Hopkins）于 2005 年发起，旨在探索如何从“不可持续的社区”向“可持续的社区”转变。此后的十几年间，转型城镇运动在全球扩散开来，共有上千个转型城镇、社区和项目通过“转型网络”（Transition Network）联结在一起，像星星之火般点亮了一张巨大的转型地图。

早在 2017 年，我便在法国纪录片《明天》（Demain）中看过托特尼斯的故事，但当时注意力完全被 21 元面额的社区货币以及举着这张钱的罗伯的灿烂笑容所吸引，直呼大开眼界，以至于对片中提到的“转型城镇”这朴实无华的四个字毫无印象。

时隔几年，仿佛一位曾擦肩而过的旧友，转型城镇再次走入我的视野，这次出场跟藤野的名字交织在一起。2024 年初，我有幸获赠了一本在香港出版的《日本转型城镇：一场连结个人与世界的社区实验》¹，作者榎本英刚 2007 年在伦敦“成为变化”论坛上听到了罗伯·霍普金斯的演讲，深受启发，决定把转型城镇运动带回日本。2008 年，榎本搬到藤野，与当地伙伴共同发起了“转型藤野”，成为全球第 100 个转型城镇。

最初拿到这本书时，我一下子就被封面吸引住了——山峦起伏，河流蜿蜒，错落有致的民居依偎在青山中，山脚下的田地生机盎然，人们耕作、歌唱、采摘果实、在河边野餐……柔和质朴的笔触勾勒出了一个被大自然温柔环抱的乡村社区，整个画面都散发着温柔与希望。

翻开内文，书的结构清晰明了：榎本先生先是分享了个人故事，交代了他与转型城镇结缘的背景；紧接着，提纲挈领地阐述了转型城镇的概念、关键词和 12 个步骤；再然后就是这本书的重头戏——榎本像讲故事一般写下了转型藤野从初创到成熟的生长历程，并详细介绍了各个工作小组举办的极具创造力的实践活动，具体包括：



1. 繁体版《日本转型城镇：一场连结个人与世界的社区实验》，作者榎本英刚，译者薛颂平，社区伙伴 2023 年出版，简体版书名为《转型城镇——一场应对气候变化的社区实验》。

- 社区货币“万屋”，用一本小小的存折，记录下一笔笔“交易”，通过物品、能力、技术、智慧在人与人之间的流动，促进了资源在本地的循环，也在社群中散播着善意与温暖。社区货币的存在，让更多人开始思考“钱是什么？”“我的生活所需只能通过购买来实现吗？”这些问题，让大家重新认识资源的价值，并享受由此带来的“心的宽裕”。参与者从最初的15人到现在的800人，“万屋”在藤野编织起一张互助互惠的网络，也因此创造了无数段“互相看见的关系”。

- 在森林面积高达80%的藤野，“森林俱乐部”的建立帮助人们认知日本森林退化的严重状况，并重新构建自己与森林的关系。除了享受森林带来的自然风光、优质空气和木材资源之外，普通人也可以通过剥皮间伐和水脉修复等零门槛的活动参与到森林保育的行动中。

- 2011年“3·11”大地震时，藤野遭遇了大规模停电，很多居民不禁开始思考如何实现能源的自给自足。以此为契机，能源主题工作小组“藤野电力”应运而生，通过工作坊的形式，让参与者动手组装迷你太阳能发电系统，改变了大家对待能源的态度和生活方式，也让大家从点亮的灯泡中获得对可持续生活的“有力感”。

- 还有共享建筑资源和住房空间的“里山长屋”，举办共享菜园、社区养鸡、生态市集等各种食农主题活动的“百姓俱乐部”……

榎本在书中介绍的这些活动强烈地吸引着我，想要去藤野亲眼看看这些美好又有趣的实践，如何以社区为主体，在个人生活与全球气候变化这一小一大两端之间架起桥梁。此外，我还特别想了解这些工作小组的集结方式和日常运行机制，究竟是如何体现书中提到的转型藤野的宗旨——“想做的人，在想做的时候，做想做的事，想做多少做多少”。

带着这些期盼与好奇，我在藤野度过了满满当当的四天。当汽车驶下公路，通过相模川上的吊桥开往山中小路时，我心中暗暗惊呼——“哇，这不就是书中封面那幅画嘛！”接下来几天，我便在二维的文字空间与三维的真实世界之间来回穿梭，书中读到过的人名生动地出现在我们面前，带领我们近距离了解并体验藤野的转型活动，身临其境地感受人与人之间的联结，也让我对藤野的认知变得更加丰富立体。

此时此刻，再回望那几天的经历，很多细节已随着时间慢慢消退，让我最难忘的印象便浮现了出来——这是一群多么低调的人啊！

在到达之前，我曾想象：藤野肯定随处可见转型城镇的“品牌”，

比如道路两旁的大型广告立牌、商店门口抢眼的宣传海报之类的；人们也必定将转型城镇挂在嘴边，三句不离“创造力”“韧性”这些话。然而，走在藤野的街道上，我丝毫没有感受到这种氛围，仿佛这里真的只是一个普通的小镇，跟其他地方并无二致。

坦白说，一开始我是有些不解的：为什么不宣传？为什么不讲述这些故事？而当行程接近尾声，当我们与一个个真实的人认识交谈之后，我忽然顿悟——无需多言，因为生活本身就是答案。

大家来到藤野的时间和契机或许各不相同，但都是为了把这里作为家园，落地自己对美好生活的想象。十几年前，榎本以“转型城镇”为依托，汇聚起一群志同道合的伙伴，开启了前文所述的一系列探索。当中不乏新颖开创的实践，但所有行动都紧紧围绕着一个稳固的核心，即生活中真实的需求：

我想要使用更安心的太阳能；我想要用本地的材料建造房屋；我想要跟邻居建立更紧密的联结；我想要吃到自己亲手种出的食物……

因为“我想要”，所以“我愿意行动”，这不正是转型藤野的宗旨所提倡的志愿精神吗？榎本在书中写道：“当你在做自己想做的事情时，创造力才会得到充分发挥。”

“转型城镇”对于藤野的伙伴而言，并不是一个脱离于生活的概念或口号，而是早就融入了生活，汇成了生活的底色。我所感受到的那份“低调”，或许换成时下流行的“松弛”二字更为贴切。松弛带来了空间和自由。不需要高举着“转型城镇”的旗号，也不用出于对团队或他人的责任而勉强做事，当每个人都真诚地“为自己的热情负责”，创造力便会从生活中源源不断地流淌，孕育出无限的可能性。

今年2月，榎本先生的书在大陆推出了简体中文版《转型城镇：一场应对气候变化的社区实验》。读着熟悉的文字，半年前在藤野的感受又再次鲜活起来。以这部新书为线索，我顺藤摸瓜般联结到国内很多实践“转型”的伙伴，在村庄、在城市社区、在线上空间，各种转型活动在我们脚下这片土地生长，关于未来的各种可能性正在被点亮。认识的各路新伙伴，也帮助我获得新的视角，当我将目光从英国、日本拉回到自己身边，发现我早已拥有属于我的“藤野”。

北京六环外的一个小村庄，是我生活了七年的地方。巧合的是，这里跟藤野有很多相似之处：上世纪90年代起，上百位艺术家来到

这里，将生活和艺术交织在一起，逐渐形成了一个艺术家聚落；北京最大的一所华德福学校坐落在这里，每年都吸引不少新家庭从北京城区甚至其他城市搬来。

随着“新村民”的到来，不同的理念和生活方式在这里汇聚碰撞，生发出很多有意思的探索。一位年轻的爸爸从村民手中租下几亩农田，潜心践行活力农耕，种出的食物不仅养活自己和家人，也为附近友邻的餐桌提供安心的食材。村里的“二手群”长年活跃，闲置的物品在这里找到新的主人，也因此创造了很多新的联结。在这里生活的手艺人，也愿意将自己的一技之长分享给更多人：木工、裁衣、版画、陶艺、面塑、茶道、书法、植物染……各种活动不一而足。我常去的咖啡馆像是个社区共享客厅，不忙的时候，店主做完咖啡，也会拉张椅子坐在我们身边，像朋友聚会般一起聊聊生活日常。

我的零废弃生活实践也在村里得到了有力的托举：蔬菜水果豆腐面包咖啡豆等各种食材可以自带容器实现“裸买”，吃完的果酱瓶可以还给面包店，快递纸箱、填充物和“二手袋”都有店家愿意回收再用……这一方小天地安放着我生活的探索与创造。同时，得益于在村里见证了友邻们不同的活法，我对生活的理解也被拓宽了。



虽然这里的绝大多数人都从未听说过“转型城镇”的概念，但对照榎本在书中总结的定义，我所生活的村庄也完全可以被称为“转型城镇”呢！

如果说，村庄生活是我在物理空间中感受到的转型城镇，那么，我还很幸运地体验着另一种基于线上空间的“转型”，那就是“零活实验室”。

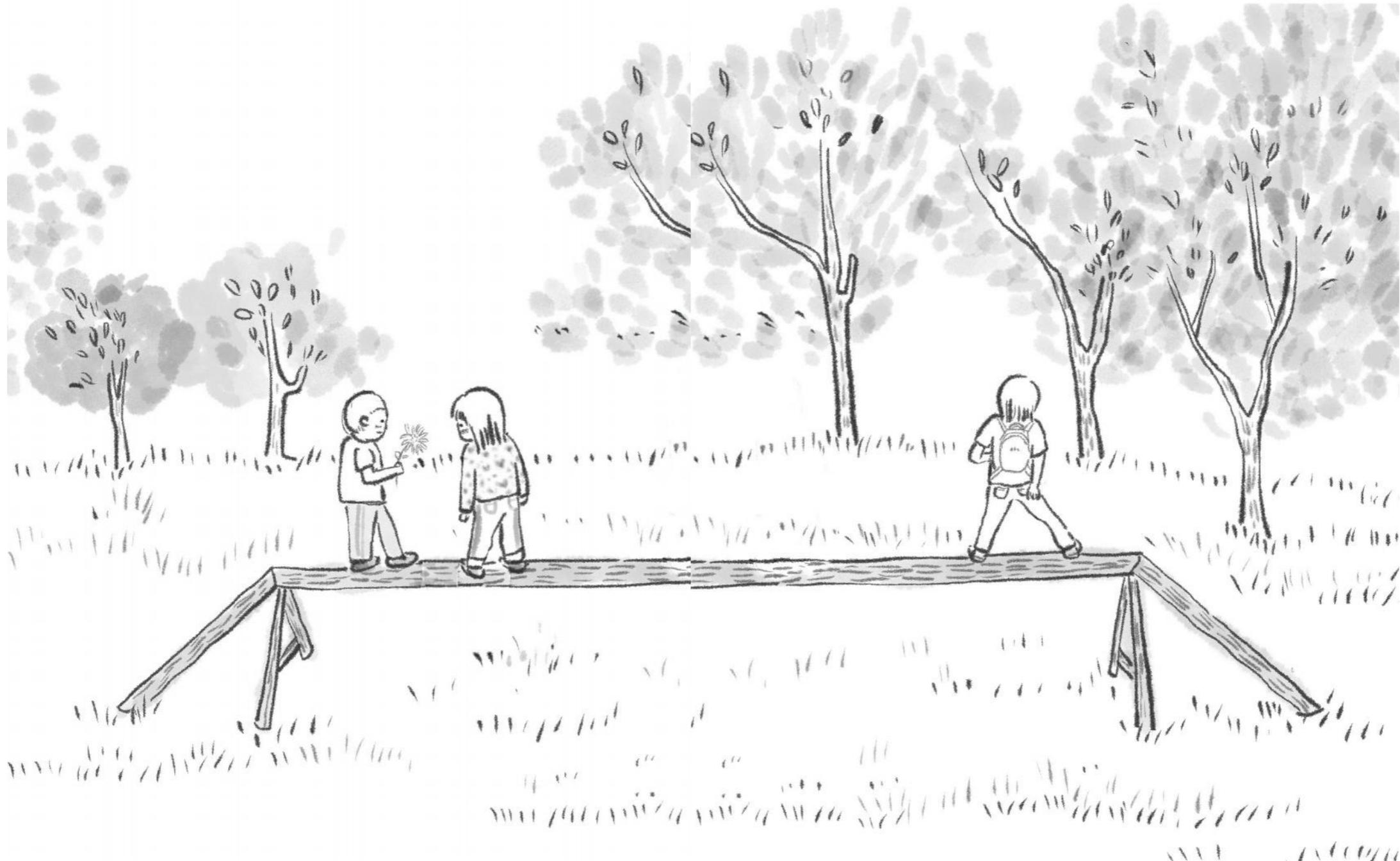
2017年起，零活实验室通过线上社群集结了全国各地对可持续生活感兴趣的伙伴，为大家提供了一个相互交流和支撑的空间。社群的日常维护、线上线下活动的组织，全都来自“光之队”的创造。“光之队”是零活实验室的核心志愿者团队，有大约40位伙伴，分布在不同的城市，拥有着不同的生活和工作经历，但大家都是可持续生活的实践者，并从个人实践中生长出“想要分享、影响更多人”的意愿。

跟藤野一样，“光之队”也是每个人要对自己热情负责的场域，“想做的人，在想做的时候，想做做的事，想做多少做多少”这个宗旨在“光之队”中得到了淋漓尽致的诠释。在这里，没有必须完成的工作指标，没有领导与被领导的角色。每位成员作为零活实验室的“小镇居民”，都可以在这里自由探索，于是，“零活读书会”“零零星星播客”“21天零活记画”“零废弃生活迷你展”“碳访计划”等工作小组慢慢生长起来，并以各自不同的节奏开展着活动。

有时，一个灵感被抛在群里，并没能立即向前推进成为一个项目，而在半年后再次提及却能够顺利组建工作小组，或许只是因为之前的条件还不成熟，没有到达每个活动专属的“发芽时刻”吧。有时，也会出现活动无法按计划开展而不得不终止的情况，但大家不会觉得遭遇了多大的损失，而是能够顺其自然地接纳它来到“生命的终点”。

就这样，“光之队”以看似松散随意的方式存在着，为“想做”的伙伴提供了一片自由的土壤，最终长出来的每样果实，都是我们获得的珍贵礼物。

从线下村庄到线上社群，这两个离我最近的“转型城镇”让我看见转型的多元和流动。从去年到今年，《转型城镇》这本书一直霸占着我书桌最显眼的位置，而“转型”这个关键词也被编织进我的生活。如果你了解转型城镇的来龙去脉和日本的转型故事，相信这本书能为你提供很多案例和灵感；更重要的是，你会从中获得一双发现的眼睛，牵引着你，走向你身边的转型故事。



■ 汤蓓佳 笔名老汤，可持续生活实践者，Go Zero Waste 零活实验室发起人。