



*The Green Home*

# 綠色家園

實際行動作環保

知名作家 凱倫·克莉絲汀森◎著  
環保工作者 (Karen Christensen)

胡雅沛◎總審訂 郭素菁◎譯

「綠色革命」

不只是一句口號

為了拯救我們美麗的家園

人人皆應力行環保運動

徹底改變固有觀念與消費型態

因為我們只有一個地球

新時代系列 D1

## 綠色家園——實際行動作環保

原著／凱倫·克莉斯汀森  
總審訂／胡雅沛  
譯者／郭素菁  
主編／沈鴻雁  
編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅  
美術編輯／林逸敏  
發行人／簡玉芬  
負責人／簡泰雄  
出版者／世茂出版社  
登記證／局版臺省業字第564號  
地址／台北縣新店市民生路19號5樓  
電話／(02) 218-3277 (代表)  
業務傳真／(02) 218-3239  
編輯傳真／(02) 218-7539  
郵撥帳號／07503007 世茂出版社帳戶  
電腦排版／辰皓電腦排版公司  
製版廠／長紅印製企業有限公司  
印刷廠／長紅印製企業有限公司  
裝訂廠／立昌裝訂股份有限公司

合法授權・侵害必究  
出版日期／1997年9月第一版

**定價／380元**

原書名／THE GREEN HOME

© 1995 Karen Christensen

First published as Home Ecology in 1989 by Arlington Books (Publishers) Ltd, London

This edition first published in 1995 by Judy Piatkus (Publishers) Ltd of 5 Windmill Street, London W1P 1HF

Chinese translation copyright © 1997 by Shy Mau Publishing Company

Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited through Bardon-Chinese Media Agency.

博達著作權代理有限公司 ALL RIGHTS RESERVED

(原書ISBN: 0-7499-1460-2)

• 本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

綠色家園：實際行動作環保 / 凱倫·克莉斯汀森  
(Karen Christensen)作；郭素菁譯。--第一版。  
--臺北縣新店市：世茂，1997[民86]  
面；公分。--(新時代系列：D1)  
譯自：The green home  
ISBN 957-529-710-5(平裝)

1. 環境保護

445

86010491

## ◎作者簡介



### 凱倫·克莉絲汀森 (Karen Christensen)

生於1957年。她分別在明尼蘇達州和薩里接受教育，並於加州念完大學後移居英格蘭。在著手撰寫第一版著作《家庭生態學》之前，凱倫一直從事文化事業工作。如今，她專職學術叢書之出版，並於閒暇時間投身寫作與新聞雜誌業。

她過去曾經任教於加州大學聖塔芭芭拉分校和倫敦市政文化研究所，在英美兩地也舉辦過相關性質的研習營；也曾積極協助婦女環保工作組織（Women's Environmental Network）與環境生態設計協會（Ecological Design Association）之創立。她還擔任過1990至91年間英國綠色團體之發言人。此外，她也曾是世界景觀研究所與人本發展學會的顧問。

在倫敦居住多年後，凱倫與夫婿——人類學家大衛·李文森、兒子湯姆、女兒麗秋現已遷居至英國一處人人可以輕易製作堆肥，但是大眾交通工具卻不甚便捷的小鄉鎮。



「只要我們遵循《綠色家園》所教導的方法去做，我們必可使地球更美麗、更翠綠。」

～安妮塔·羅迪克

「美體小鋪」創辦人兼高級主管

「這本書充分證明了『人人若有心，處處皆環保』的真義；環保應該從每個家庭做起，而不應只是個口號。」

～莎拉·帕金

名作家兼環保學家

封面設計&製作©林逸敏

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

特別推薦：新時代系列

★以下為即將推出的新書原書名及暫定譯名★

1. Kryon II - Don't Think Like a Human ! 克里昂 II —— 不要以人類的方式思考(A)
2. Kryon III - Alchemy of Human Spirit 克里昂 III —— 人類心靈的煉金術(A)
3. The Potent Self 重拾你的力量(C)
4. Light: Medicine of The Furture 光 —— 新時代的醫學(B)
5. Color and Crystals 色彩與水晶 —— 氣輪之旅(E)
6. Bridge of Light 光之橋(B)
7. The Light of the Spirit 精神之光(B)
8. Hands —— On Spiritual Healing 神奇的雙手 —— 手能傳導治療(B)
9. Tao To Earth 彼岸到此岸(A)
10. Earth To Tao 地球修道院 —— 此岸到彼岸尋道之旅(A)
11. Accepting Your Power To Heal 喚醒你內在治療的力量(B)
12. Seeing The Light 重見光明(B)
13. Awareness Through Movement 從動中覺醒(B)
14. The Pleiadian Workbook 昴宿星光能運作手冊(G)

## 新時代讀者諮詢站

本社秉持出版宗旨——尊重讀者·出版好書的前提下，期望能與新時代叢書的同好有個互動及心靈溝通的園地，特設新時代讀者諮詢站，屆時將邀請新時代專家學者提供諮詢服務，或不定期舉辦相關活動；如有任何疑問者歡迎來函洽詢，或如欲獲得上述資訊者，請詳填讀者服務卡擲回，信件請寄至：

新店市民生路19號5F

世茂出版社編輯部收

# 綠色家園

## The GREEN HOME

作者：凱倫·克莉斯汀森

(Karen Christensen)

審訂：胡雅沛





## 出版序

人類文明的演進至二十世紀末到達了物質追求與發展的高峰，隨著寶瓶世紀的來臨，地球所處的宇宙時空中，正醞釀著另一種新文明的誕生；這股改變的浪潮，將帶領全體人類轉向精神領域的探索和提昇。過去的教育、心理學、哲學、神秘學乃至科學、宗教等，無一不是在探求生命的真相與原貌，在衆多分歧、百家爭鳴的表象下，統合萬物的真理逐漸在各個領域悄然浮現，心物一元或是身心靈的結合與昇華，成爲當代世人所共同追求的理想與遠景。

於是新時代之光同時在世界上每個角落點燃，而所謂的「新時代運動」是以歐美國家爲最早發端，逐漸地發展與演進，目前已成爲一股強大的思想潮流，世界各地相關之集會活動、教學課程、藝文出版、音樂創作，乃至科學、醫學的新生命觀、愛護地球的環保運動等，皆屬於此新思潮的展現，它們共同的目的皆在於提昇人類的意識，回歸生命光與愛的本質，進而邁向天人合一、宇宙和平與世界大同的未來。

在台灣，新時代運動的起步較晚，然而近幾年來由於有許多先進及熱心人士用心地投入與推動，並引進各種不同的觀念活動課程，已奠定了良好的基礎。本社在此風雲際會、新時

代來臨之際，自覺亦應肩負起出版者的使命，希望能將新時代的全貌完整且如實地介紹給讀者而規劃出一系列的新時代叢書；新時代的領域包含甚廣，大致可分為十二大類：包括新時代思想類、星際資訊類、光能靈療類、心靈潛能類、水晶礦石類、古文明與神秘學類、星象研究類、創造與生涯類、養生保健類、傳統心靈哲學類、兩性關係類、心靈童書類等等。針對如此浩瀚的領域，本社將有計劃地網羅各類別的好書，在此系列問世的第一、二年間，先推出其中七大類，共約四十本以饗讀者。

A、新時代思想類：此類叢書首重闡釋新時代的生命觀、哲學觀以及意識架構，啟發我們以另一種多元整體的觀點來省察生命的真理與意涵。

B、光能靈療類：介紹能量與光的本質，以及如何將光能運用在身心靈的治療上。

C、心靈潛能類：透過冥想、能量的操作乃至各類心靈技巧的演練，把人類天賦的潛能予以開發。

D、創造與生涯類：應用新時代生命觀來創造更美好與豐富的物質世界，真正將心物一元的理想落實在生活中。

E、水晶礦石類：介紹各類礦石水晶，以及它們與身心靈的提昇及治療的關係和實際操作技巧。

F、養生保健類：以自然而符合生命的原始法則之養生方式來增進生活品質，以健康和

樂的生活作為心靈提昇的基石。

G、星際資訊類：了解來自其他星系和文明的心靈訊息，喚醒我們內在的宇宙記憶和知識，重建天人合一的連結。

隨後數年將逐漸發展到其餘類別，希望以階段性的方式將這十二類國內外新時代的相關著作予以完整的介紹，並計劃於適當時機，與國內相關的團體、工作坊結合，舉辦各種活動及讀書會，或邀請國內外作家、專業人士舉辦座談會或相關課程，作為書籍出版之後續服務，及對讀者的回饋。

當然要圓滿達成這樣的一個書香遠景，是需要長時間的投入及努力，與各方的奧援及支持。我們願善盡出版者的責任，希望能以好書陪伴這急遽變動中的世界，邁向另一階段的躍昇，更期待新時代中的光與愛能普照全體人類和十方宇宙，讓眾生萬物都回歸到真實而喜悅的生命中。

### 總審訂

### 簡介

胡雅沛畢業於台大政治系，於學生時代即開始探索新時代的訊息與能量研究，曾接受歐林、光的課程，和知見心理學等新時代專業課程的訓練，目前致力於星象能量和行星意識的研究。此外，經常擔任新時代各類課程現場口譯，以及光能冥想教學和個人諮商治療。

## 書評

為《綠色家園》歡呼

「我們必須修正我們的觀念，而且也必須明白我們所應盡的責任，而《綠色家園》正好滿足我們的需求。」

——安妮塔·羅迪克，「美體小舖」創辦人兼高級主管

「《綠色家園》是一本實際的、生活化的環保好書。書中所介紹的各種環保小常識，既簡單又人性化；最重要的是，它的邏輯清晰明確，容易理解。」

——克里斯·拜尼，BBC「野生生物」

「本書不僅立論有憑有據，而且還介紹許多鮮為人知的生活小常識。如果大家都遵從凱倫·克莉斯汀森的指示去做，我相信我們的世界會變得更美好。」

——約翰·西摩，《自我滿足》作者兼《綠色行星藍圖》之協同作者

「今日的環保革命，著重於生活習慣與消費型態之徹底變革。我們一致認同凱倫·克利斯汀森的貢獻非凡。而我們也希望《綠色家園》能夠幫助更多的人，從日常生活中做起，積極投入環保的行列。」

——約翰·艾爾金頓和茉莉亞·海利斯，《綠色消費者指南》之協同作者

「《綠色家園》所繪製的人類未來之美景即將開始。微小的努力、巨大的收益和簡易的方法是本書的立意宗旨，也是人類社會邁向美好、快樂的必經之途。」

——維拉·艾略特，「蘇頓環境創造中心」的創辦人兼董事

「除了消費者權益保護運動與國民生產毛額之外，健康、快樂、簡單的生活型態與高品質生活，也是人類追求的目標，而本書正是人類朝此目標前進的最佳生活指引。」

——黑澤爾·韓德森，《進步的楷模——物質外的生活》作者

「凱倫的著作兼具詩意性與實際性。這是一本由女性的角度來幫助你發現綠色生活的樂趣與樸實。認真讀它，等於認真執行。」

——柏納德·凡利，「婦女環保工作組織」之創辦人



## 前言

當凱倫的第一本著作《家庭生態學》於一九八九年問市後，英國立刻陷入一片「綠色消費狂歡」中。每個人都積極執行環保，其爭先恐後的盛況，令人目瞪口呆。大多數組織或公司總不忘在其商品上打上「環保」字樣，或甚至推出所謂的「環保新產品」，其熱切瘋狂的行動，好似害怕自己趕不上時代潮流般。

謝天謝地，這些人果真落伍了。這些為促銷所做的不實廣告與噱頭終於消聲匿跡了。而評論家也計畫將正確的綠色消費者權益保護運動推廣開來，成為民衆生活中不可不知的重要課題。

很多人並不明白他們對環境生態負有什麼樣的責任，同時，他們還對政府一再宣導環保運動感到不解或可笑。綠色消費者權益保護運動成為孤軍奮鬥的團體，其立意宗旨並未受民衆之肯定。

但是《家庭生態學》與《綠色家園》並未走入類似綠色消費者權益保護運動的絕境中。後者的目的在於教導民衆環保的重要性，以及如何從日常生活瑣事中做環保。誠如作者凱倫·克莉斯汀森所言：「本書並非綠色消費指南，它將教導你如何提高生活品質，而非教導

你改變消費習慣。「所謂「提高生活品質」是指，先把自己定位在社區乃至地球的公民（好比認定自己是「中國人」），然後再仔細想想身為公民，應盡何種義務，才能享有何種權利。

我們不僅應該積極投入環保行列：節約能源、購買有機栽植作物、減少使用化學殺蟲劑，同時也應該鼓勵他人響應環保，配合政府環保政策，並不斷吸收環保新知，以便跟上快速的社會脈動。

無論是政策性或實際性「綠色觀念」都是迫切而必需的，而且兩者互相依存並列，《綠色家園》正是最佳範例。我獨愛《綠色家園》的原因之一就是，書中並未出現任何批判性、強迫性或指責性的口吻。雖然本書讓我自慚於為環保所做太少、所知不足，然而，它卻激勵我更願意投身環保工作，而非因受指責而生厭。

正如作者所說，如果你打算從本書中找尋綠色生活之法，你將驚訝的發現，書中所言的方法，一點也不麻煩或費力。雖然方法很簡單，卻包含了所有的環保概念。如果你願意跟著凱倫的步伐走，你將發現你所得的報酬，將是全天下最獨一無二的——陽光、綠樹、鮮花、蟲鳴、鳥叫。

凱倫·克莉斯汀森說，她的處世之道無它，只有「知足常樂」。而我猜測，這四個字依然是她和我未來的生活目標。《綠色家園》是一本先進的、不可多得的好書，閱讀它，不僅

受益無窮，  
更是無上享受。

喬納生·派瑞特