

追星者約翰·羅彬斯

約翰·羅彬斯(John Robbins)是一個不平凡的人，他銜著金湯匙出生，一出生就是美國「三一冰淇淋」王國的繼承人。然而長大後，他捨棄了一切榮華富貴，搬去小島，過著一年只花六百美元的儉樸生活，經過七年的沉潛，三年的實地調查，約翰·羅彬斯出了一本書 --- 「新世紀飲食」，結合健康、環保、愛心的一種飲食觀。此書打破了美國人將肉、蛋、奶奉為不可或缺的圭臬，揭發了人類為滿足口慾，不僅對待牲畜極不人道，也消耗地球無以計數的資源。此書一出，動搖了美國多年來的飲食習慣。之後，羅彬斯在世界各地演講上千次，也曾經接受聯合國的邀請；將書的內容製成錄影帶廣為發行，還創立非營利組織拯救地球基金會。

幾年來，約翰·羅彬斯收到上千萬封讀者的信，感謝他使他們因改變飲食而得到的種種利益。許多人的健康因而改進，也有想不到的收穫，例如婚姻因而挽回，更重要的是許多人的心靈因而甦醒，生命變得更有意義。他也受到許多的毀謗和敵意，因為他披露了事實的真相，得罪了奶乳業、畜牧產業者。例如，飼養業者有一段時間不斷的寄牛糞的包裹到他家表示氣憤。約翰·羅彬斯並沒有生氣，把牛糞放到自家的菜圃當肥料。

有人問約翰·羅彬斯如何對優渥的名利棄如敝屣？他說：「我父親一直要培植我接他的棒，但我的良知帶領我往不同的方向走，父親追求的是一般美國人賺大錢的美夢，但是我的夢想是追求一個充滿和平、良知的社會。有了這種想法，我就義無反顧地離開後院那座甜筒形游泳池的家，遠離那裡的生活方式。」

也因為如此，約翰·羅彬斯與他父親的關係疏離，兩個各有不同的想法與目標，保持距離成為父子彼此尊重的唯一方式。這本書剛出版時，他曾送父親一本，但他也知道父親一定是將它擺在一旁，不會去翻。

之後，發生了一樁約翰·羅彬斯想都沒想到的事。老羅彬斯的健康瀕臨危險 --- 糖尿病、高血壓、高膽固醇、心臟病，使他幾乎要失明即失去一條腿。老羅彬斯去看一位有名的心臟科醫師，醫師對他說：「如果你想要完全康復，步是靠更多的藥物來控制，而是要靠一本書。」邊說邊遞給他一本「新世紀飲食」。當然，醫師並不知道書的作者和病人有何關係。老羅彬斯真的照著書的內容改變了飲食，結果是膽固醇、血壓漸降到正常，體重也減輕了十三磅。本來每天要服用十二顆藥丸，如今不再需要，藥物的副作用也不再困擾他。

終於，老羅彬斯寫信給小羅彬斯說：「當你離開家庭和事業時，我知道你是明智的，但也認為你瘋了。然而，時間證明你是對的。即使我極力批評你，阻礙你，你仍然遵循你自己的那一顆星辰。」

對一個理想高遠的人來說，在追求理想現實的過程中，再也沒有比自己的價值觀受到家人肯定更為鼓舞的了。從此，他更能不懼外在的毀謗和阻礙，奔向他一直仰望的那顆星。

教學活動設計

- 適用時機：**
- 1.與學生談論有關立志、生命典範時。
 - 2.遇到有禽流感、口蹄疫.....等疾病發生時。
 - 3.有虐待動物或肉類食物事件發生時。
 - 4.課程上到與愛護動物、健康飲食.....等相關單元時。
 - 5.其他(人與自然\飲食與健康\飲食與環境\飲食與愛心)等課程運用。

使用教具：《新世紀飲食》 影片

引起動機： 如果你的父親是億萬豪富，你又是獨子，父親的龐大企業從小等著你去接掌，你當然會.....

但是，有一個美國人卻不這麼做，他爲了追求一個比賺錢更進一步的夢想，離開了那個後院有座甜筒形的家，帶著太太到一個小島去過一年只花費六百美元的生活。

主要活動：(一)影片欣賞：

開始播放影片時至 4 分鐘的地方，停一下，讓同學們對約翰·羅彬斯有一個清楚、親切的印象。(約翰·羅彬斯自述他如何真誠的聆聽內心的聲音，按照自己的方式在小島上過了七年，從小身體不好，他研究各種飲食方式，最後做了結論，寫出《新世紀飲食》。)

(二)請同學談一談對這位神奇人物的感想：最讓你感動、欽佩的地方？

先讓同學寫學習單，有一個沉澱思考的時間，再分組或一起分享(如：選擇從極度奢華到極端儉樸；爲探訪飲食真相，爲一切生命帶來康復，花三年時間跋涉全美；以祥和、慈悲面對毀謗與敵意)

(三)簡介《新世紀飲食》及其影響：

約翰·羅彬斯實現他的理想的第一步是出版《新世紀飲食》的書及影片，此書從愛心、環保、健康三個角度來談美國飲食的現狀。由於台灣的飲食與美國類似，我們也可從中學習。

結語：在 1987 年 約翰·羅彬斯出版第一本書的時候，他就成功了，而他能孜孜於「讓一切生命得到愛」，你呢？

學習單一

班級：

姓名：

座號：

約翰·羅彬斯與我

寫下體驗活動心得：

(1) 如果我是一個大企業家的獨子，我會.....

(2) 我每天心中想的是

約翰·羅彬斯時時想的是

(3) 我的夢想是

爲了實現這個夢想，我

(4) 好好想像一下，如果我是約翰·羅彬斯，從小到大我的心路歷程和每天的生活，應當是(小時候我.....，決定到一個小島過完全不一樣的生活，找到實現夢想的方法，毅然回美國，.....)

