



## 另類生活 活出現代的我

2008-11-30 記者 梁素茵 報導



隨著社會發展的急速膨脹，現代人類的生活壓力指數越來越大。一些不同訴求的生活風格概念逐漸發酵冒起，藉此宣導人們能更加享受自己的生活，甚至延伸至關懷環境的層面。然而，這些生活風格的理念在社會中真正被落實時卻有被過分濫用作為標榜口號的狀況，甚至出現被扭曲、被斷章取義的情形而失去這些生活風格原有的意義。



某印表機公司在宣傳廣告表明「環保並非做口號」的立場。圖片來源

## 慢食生活與文化

「慢食主義 (Slow Food)」是由義大利人Carlo Petrini針對速食文化而提出的概念。速食食品的規格化，加上全球化的助力，使人們漸漸失去判斷美味的能力。在這個快速成長的社會，飲食型態甚至出現兩種形象：一是冷凍微波食品大行其道，在這個講求效率的時代，「方便快捷」是它們的優點；另一方面飲食則是淪落到以奢華作為衡量指標，把重點錯放在價錢、品牌或流行之上，令許多傳統的、真正的「味道」慢慢消失。「慢食」不只有慢慢吃的的意思，更有嗜味、賞味的意涵。透過「緩慢就是美」的態度，從食材的生產到烹煮、食用，都能用感情去體會食物最真實的味道。

繼「慢食主義」以後，陸續發展出「緩慢城市」、「慢活」、「簡樸生活」等生活風格概念，而「樂活」亦是其中之一。它們共同的目標基本上都是為了表達出對健康簡單生活的嚮往和所處身的環境的關懷。同時，因為涉及到健康和環保的議題，這些生活理念亦跟有機食品、節能減碳扯上了關係。

「有機農業」是其中一項考驗。目前全球的糧食生產量雖然足夠應付全世界所有人口，但是分配狀況卻嚴重不均，許多赤貧地區的民眾仍然長期處於飢餓狀態，若然全面實施有機農業很有可能讓更多人無法生存。而且慢食、有機食品需要投放的資源更加多，因此這樣的生活風格可能最後只能造福少數金字塔頂端的消費族群。

## 都市人如何實踐「慢食文化」

另一方面，這些生活風格在推行的同時，卻被商業社會所利用。就以樂活族為例，他們的特色是在任何生活細節都會考慮到自己與家人的健康和對環境的責任，盡量把生活回歸到最簡約樸實的狀態。在心靈層面務求做到身心靈的探索與成長，學習欣賞最簡單的幸福。但是市面的商家大部分卻打著「樂活」的名號，推出標榜健康、有品質、對環境無害的商品，希望藉此找到商機。例如近年當紅的單車風潮，被認為是最符合樂活精神的活動。隨著健康意識抬頭，民眾不斷購買單車投入「樂活生活」，單車的商機大增，價格亦隨之上升，商家為了更提升營業額，在宣傳手法上便搭上風潮，不斷以「享受樂活」來說服民眾購買。另外，同樣是符合樂活精神的瑜伽運動，亦被一些運動服裝品牌藉「樂活」之名而推出各種瑜伽服裝，在這個反覆循環的過程中，「樂活」顯然成為了被利用的口號。更甚者，一些名牌亦打著「樂活」的名號，想藉著環保簡單的設計

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物

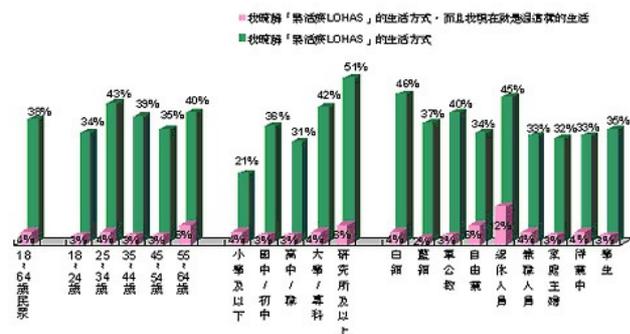


變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

來吸引消費者，但是價格卻依然昂貴，令人更加質疑，「樂活」只是被他們用作標榜高質感商品的手段之一。然而「慢活」、「簡約生活」等這些理念也必然會在同樣的思考模式下被當作商業手法去包裝產品。

不過這樣的結果，亦反映出人們已經開始懂得享受生活、了解生活的本質、並會思考事物的價值。加上目前節能減的風潮，民眾消費時亦有了為環境盡一分力的價值觀，這些也都是把「樂活」風潮延續得更長久的原因之一。但是，由於目前台灣民眾對於「樂活」、「慢活」等這些概念還只是屬於初步階段，民眾對於這些概念也可能只有一知半解，加上都市生活壓力大，當民眾一聽到「健康」、「有機」、「純天然」這些字眼的時候，就會盲目地跟從，讓商家更加有機可乘。

再者，這些不同的生活風格，大多是由教育程度較高、消費能力較強的民眾去落實，例如進食有機綠色食品、參加生態旅遊、使用再生能源.....等，使這些生活理念只能在小部分人群中推動，因此目前在台灣，無論是在推行或接受程度上，仍然有很大的空間。根據TNS模範市場研究顧問公司的調查顯示出，明白並實行樂活生活的人實際只有小數，因此，唯有政府的大力推動，還有民間的理解和支持，才能使這些生活概念不致流於表面，而成為每個人真正的生活態度。



從數據可看出實際過「樂活」生活的人比例很少。數據來源

### 回歸自然 追求慢活境界

最自然的生活型態，是一種接近原始、沒有半點多餘的人工添加。就像古時的人雖然每天都在重複著日出而作、日落而歸、粗茶淡飯的生活，但卻能夠隨時坐在樹蔭下，享受著大自然的風光。無容置疑，當時的物質程度遠遠落後於現今社會，但卻最能體現出現今人類所追求的那些「簡約」和「樂活」的概念，亦即是上述各種生活風格所倡導的、真正的生活意義和生活模式。由此可見，人類所追求的並不應該是甚麼奢華的生活模式，或是那些被商人包裝過的，所謂的「樂活生活」。而是真正從原始生活的概念出發，摒棄多餘物質主義去落實的、簡約健康的生活，過程中甚至完全不需花費半點金錢或資源。而所謂的「慢食」、「樂活」、「慢活」，應該是指人類生活中最天然的部分，而並非被商人美化成賺錢的口號；可以從自我的內心出發實行，而非透過任何商業手法去實踐。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP