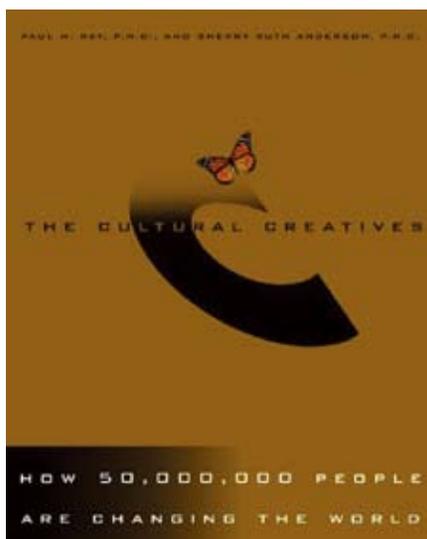


# 做個樂活新勢力

“您今天樂活了嗎？”

如果您聽不懂這一句問候語，那您可能就已經落伍了。近日來在媒體大肆報導與人們的口耳相傳之下，「樂活」二字儼然已經成為二十一世紀的流行名詞，並且逐漸融入我們日常生活中。若是從字面上來解讀，樂活似乎是在倡導一種追求快樂的生活態度以及積極進取的人生觀。事實上，樂活並不是全新的名詞，它是英文LOHAS的譯音，是Lifestyles Of Health And Sustainability的縮寫，真正的中文涵義是「崇尚健康並可永續發展的生活方式」。此名詞最早出現在1998年一本名為《文化創造：5000萬人如何改變世界》

（The Cultural Creatives: How 50 Million People are Changing the World）一書當中，作者雷保羅（Paul Ray）是一位美國的社會學家，他在書中提出了「樂活族」的主張，認為樂活族是一群對環保議題相當關心的人，他們能夠身體力行去從事一些對健康有益，同時又不造成居住環境污染的活動。根據雷保羅長時間的觀察，現今美國約有32.3%的成人是符合樂活族的條件，換句話說，約有六千八百萬左右的消費者屬於樂活族，而且這個數字還在持續的上升當中。



《文化創造：5000萬人如何改變世界》

至於在亞洲，日本要算是首先響應並落實樂活生活型態的國家，由於當時媒體大幅度的報導，許多日本人對於現今地球在氣候上出現的各種異象，以及生態環境遭受破壞等問題，引發了高度的重視與關心，因而決心將樂活的觀念，逐漸落實在生活之中，進而開始經營他們專屬的樂

活主張；在行之多年之後，已逐漸看到一些努力的成果。而台灣也終於在2006年由國內某家健康雜誌介紹推廣，讓樂活議題首度在台灣引發熱烈的討論。

### ■ 新世紀、新主張

那麼樂活究竟是在探討或是主張什麼呢？簡單而言，它是對於我們現今這個過度開發的現代文明，所提出的批判與自省。樂活主張人們的生活價值觀必須與健康、環境、社會正義、個人發展以及適可而止的生活態度產生關聯性。要知道，自從工業革命以來，由於科技快速發展，人們為了改善日常生活品質以及滿足食、衣、住、行、育、樂當中的各種需求，正在以驚人的速度，大量消耗地球的資源；而這些原先被認為取之不盡、用之不竭的地球資源，在短短的百年之間迅速減少，甚至於還造成生態系統的嚴重失衡。於是這群稱為「樂活族」的人，開始以保護地球作為動機，用以身作則的態度，進行身心靈改革的運動。例如，樂活族主張在食的方面，應多選擇的有機、簡單的食物，並且不要因貪圖口腹之慾，而過度殺生；在衣的方面，儘量選擇天然成分或容易進行回收的材質，拒穿皮草；在住的方面，使用符合綠色建築規章的建屋工法，並鼓勵人們多使用太陽能與風力發電，來減少火力發電所導致的空氣污染；在行的方面，多以自行車或是徒步方式取代汽機車或多利用大眾運輸工具通勤；在育樂方面，重視心靈成長，學習如何放鬆自己的方式，多從事與生態旅遊有關的休閒活動。



自然界的一草一木都值得我們去細心觀察



唯有在無污染的環境，植物才能健康的成長

## ■ 快樂活、慢慢活

雖然樂活的主張發源自美國，卻能在短短不到六七年的時間，快速散播到全世界各地，特別是許多高度開發的國家，對於此一主張具有強烈的認同感。我們知道，許多國際城市的生活步調是匆忙的、急促的，處處講求高規格的工作效率，常常人們在如此競爭的環境之下，投注了所有的時間在職場中，卻幾乎忘記了給自己一點喘息的機會，長期處於體力與精神的大量消耗下，生活不但變得毫無樂趣可言，還犧牲了身體的健康。樂活族主張人們應該適度的放慢生活的節奏，以一種輕鬆的態度來面對生活與工作。例如，用餐時，應該放慢咀嚼的速度，充分享受食物所帶給人的一種滿足感與幸福感；在每天出門上班途中，試圖放慢腳步，以一種探索的心情，欣賞路上的風景，或者悠閒的觀察沿途形形色色的人們；與同事或朋友交談時，應該嘗試著減慢說話的速度，並降低令人不悅的音調。放慢生活步伐並不是要使自己怠惰，而是希望能夠藉此重新體認自己，藉機休養生息，以便為未來儲備更多的能量。



## ■ 畫出你的樂活主張

這是一個非常有趣的練習，當大夥兒針對樂活主張有了基本的認識之後，老師立即提出了一個創意發想的功課，要求所有課堂上的同學，以我們的地球作為思考的核心，透過資料的搜尋與整理，分頭去發掘一些對於我們既友善又符合環保的生活方式，然後將這些解決方案，運用插畫的形式，繪出具有圖說功能的「樂活圖」。

由於當初並未將創作的手法與繪圖工具作嚴格的限制，同學們得以使用許多天馬行空的表現手法，來傳達心中的樂活主張。但若以該主題的屬性而言，採用地圖的形式是一種極佳的表現手法，它可以清楚的交代樂活圖當中，每一項解決方案的實施步驟與執行過程。特別是有些非常具有創意的構想，會如同交錯的公路般，彼此有著密不可分的關聯性。例如，有人在地圖的路徑上，以線性的方式，標示出“多穿著純棉的衣服”、“拒絕穿著皮草”、“到二手衣店買服裝”、“舊衣新穿”……等彼此相關聯的樂活圖案，若由讀者角度看，一氣呵成，非常清楚。

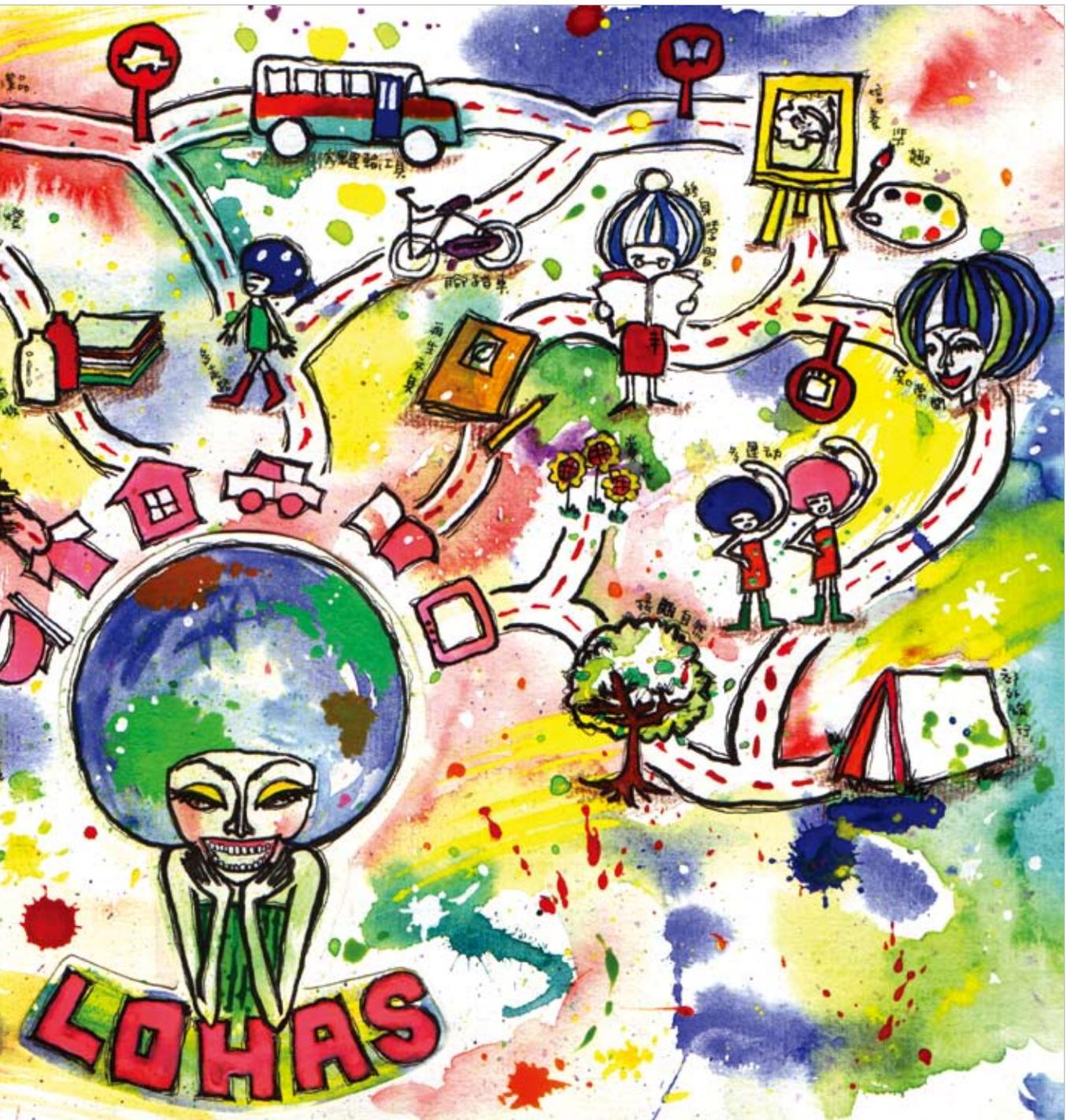


### ■ 樂活其實可以很時尚

樂活的生活態度雖然是以保護地球生態資源作為出發點，但是並不意味著人們只能如同修士般，過著節衣縮食、平淡清苦的日子。相反的，樂活族要先讓自己過得開心、滿足，然後才能將這種快樂的情緒感染給四周的人。就拿我們的消費觀念來說，若不是大眾媒體過度渲染名牌商品的虛華價值，或是同儕之間的比較心態，就不會有那麼多盲從的崇拜者，捧著大把鈔票，追逐著每一季所推出的新商品不放。在物質條件如此優渥的今日，人們早已脫離“吃只求溫飽，穿只求保暖”的階段，其餘的部分說穿了，只是滿足個人的喜好以及尋求團體間的認同感罷了。既然如此，我們何不把更多的選擇權，掌握在自己的手口呢？

如果要問現今流行甚麼風格？筆者會斬釘截鐵地告訴大家，現在正在流行個人風格，而且此一風格永不退流行，因為，每一個人都是獨立的個體，各自擁有其專屬的特色與優點，只要在生活中條件的允許下，遵循著樂活族的生活宣言，善於運用一些資源回收的小技巧，一樣地可以穿出品味，吃出質感，玩得非常有個性，更重要的是，活得更自在快樂。





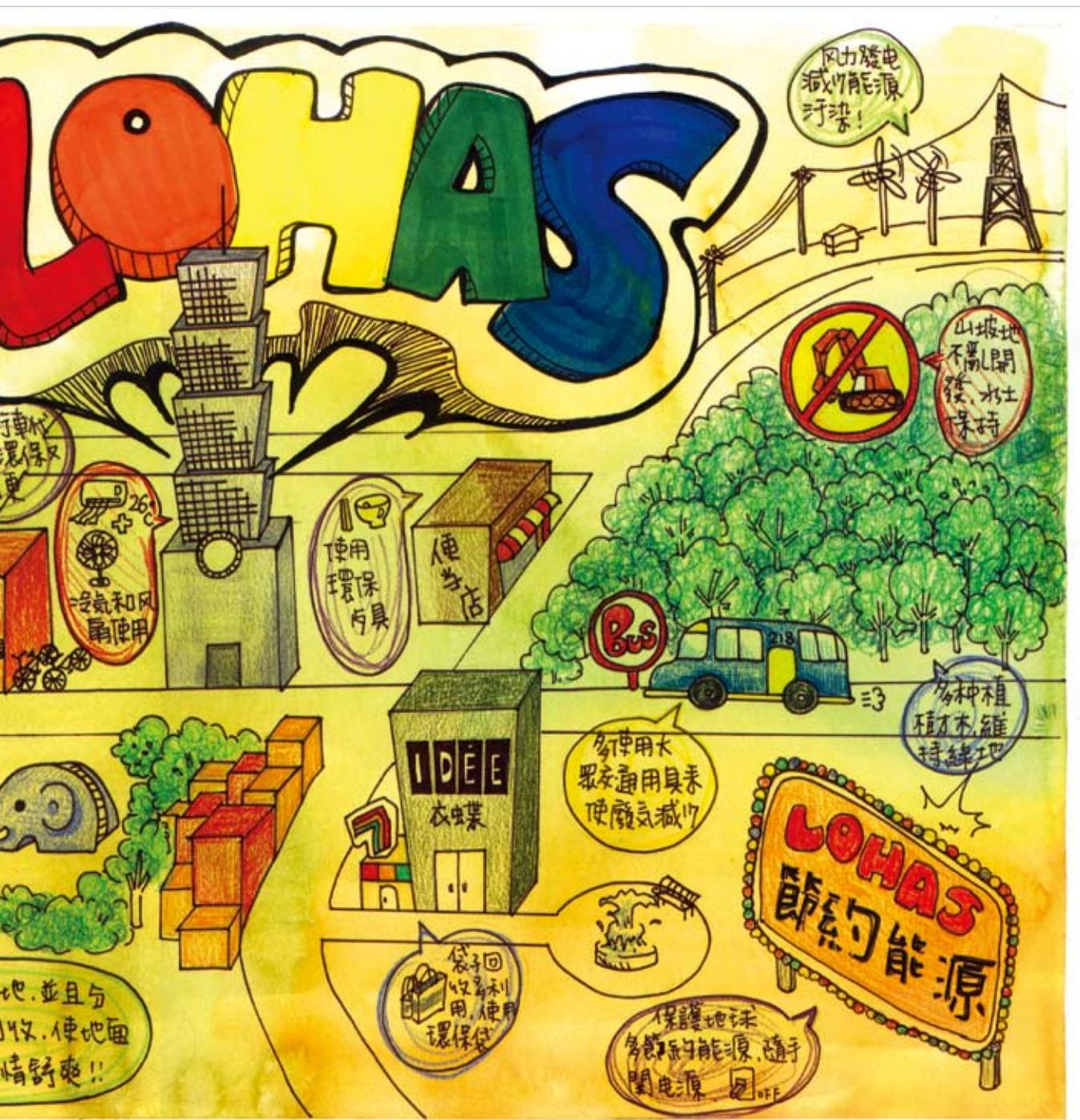
樂活其實可以很時尚（左喻方 / 繪）

## 樂活環保一起來

住在大都市裡，人們善用各種機能所帶來的便利，來滿足生活中的各項需求，能源的消耗便是最鮮明的例子。在都會裡，每棟大樓都必須仰賴空調設備來調節室內溫度，使用電力來維持電器設備的運作，致使每年一到夏天平均用電量與用水量屢創新高。儘管我們的政府總在關鍵時刻，大聲宣導節約能源的觀念，但是由於汽車所排放的大量廢氣，讓溫室效應日趨嚴重，加上人們的用電習慣一時之間很難改變，導致現代都市成了名符其實的大蒸籠。

挽救我們賴以謀生居住的城市，實在已經到了刻不容緩的地步，許多人眼看著許多的警訊已經逐漸浮現的同時，如果還抱持著自掃門前雪的自私想法，仍然肆無忌憚的揮霍這些有限的能源，那麼不用多久，我們就會自食惡果，親手摧毀人們過去努力打造的輝煌成果。所幸有一群城市樂活族靠著對於環境保護強烈的使命感，早已捲起袖子，以身作則，投入環保志工的行列，並以積沙成塔的方式，一點一滴默默的貢獻著，終於在多年的奮鬥下，一傳十、十傳百，環保行動逐漸地在各個社區當中發芽生根，凝聚出一股龐大的力量。如今資源回收與垃圾分類，早已不是新鮮的話題，鼓勵大眾搭乘公共運輸系統，已逐漸形成共識，夏季適度調整室內的冷氣溫度，也成為許多政府機構與私人公司的厲行政策。雖然距離理想目標，還有一大段的路要走，但是只要有人陸續加入，我們的城市還是會有希望的。





樂活環保一起來 (陳佩樺 / 繪)

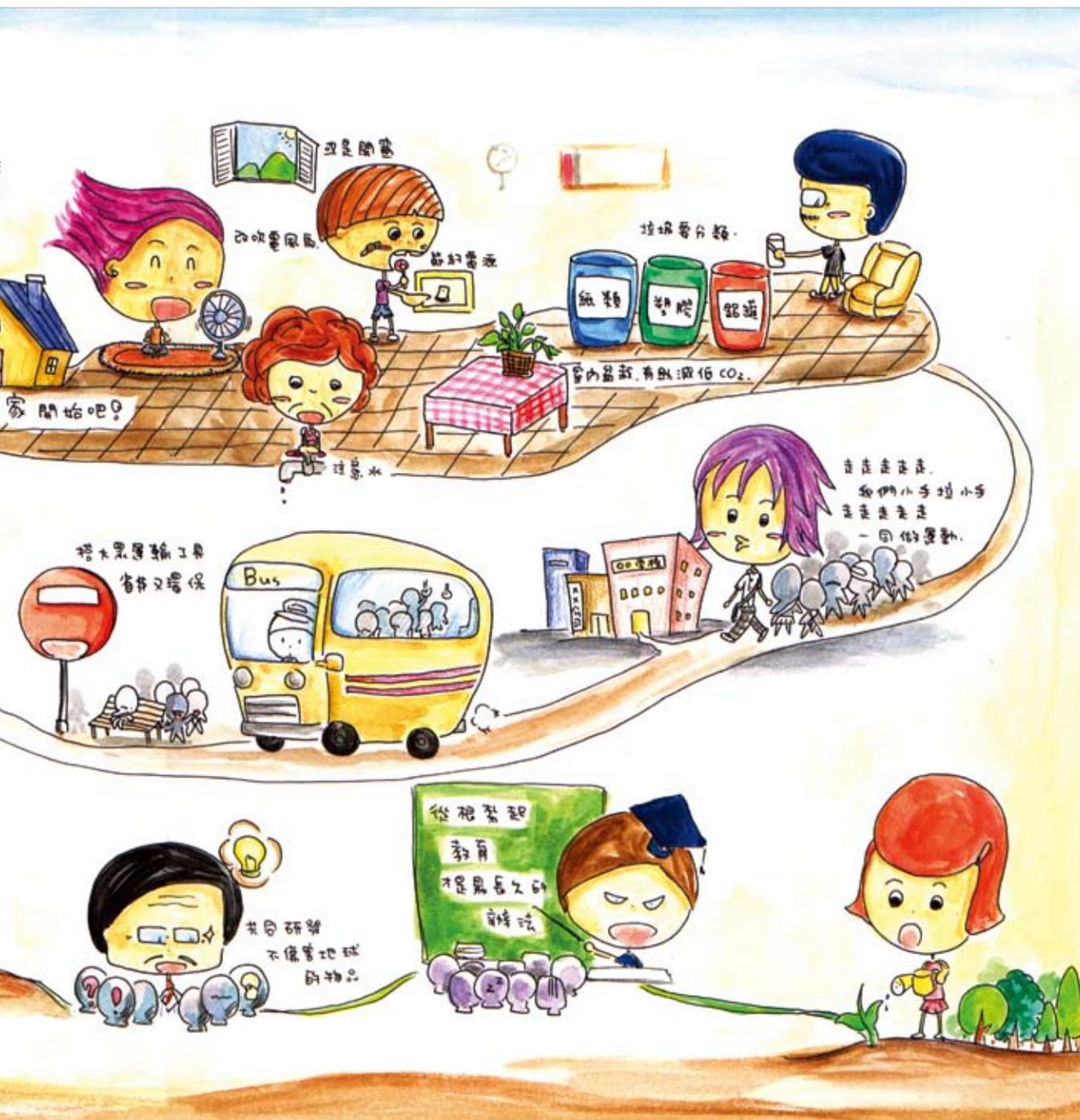
## ■ 朝健康之路出發

樂活生活似乎像是一場漫長的馬拉松競賽，考驗著參賽的選手體力與毅力，未堅持達到最後終點，是很難看出甚麼成果的。

這場比賽的起點是從自己家中展開，首先就從「節能」開始吧！為了要減少不必要電力的浪費，養成隨手關燈關水的習慣，多多使用電扇或開窗消暑。接著是「垃圾減量」的方法，平時貫徹垃圾分類，並多栽種綠色植物，除可以淨化空氣外，還可以降低室內二氧化碳含量。接下來，讓我們多以步行的方式，走出戶外多多接近大自然，一方面能夠體驗沿途的事物，還可以達到運動的效果；但如果路途遙遠，可以改搭大眾運輸工具，既省錢又環保。拯救地球不只是一個口號，在全世界各國的熱烈響應下，台灣絕不可缺席。

這場長期的競賽，除了要以身作則外，更要將樂活的環保主張，教育我們的下一代，讓莘莘學子透過戶外觀察與課程的研習，瞭解大自然的現況與處境，進而成為保護地球的重要一員，從根扎起才是最治本的方法。





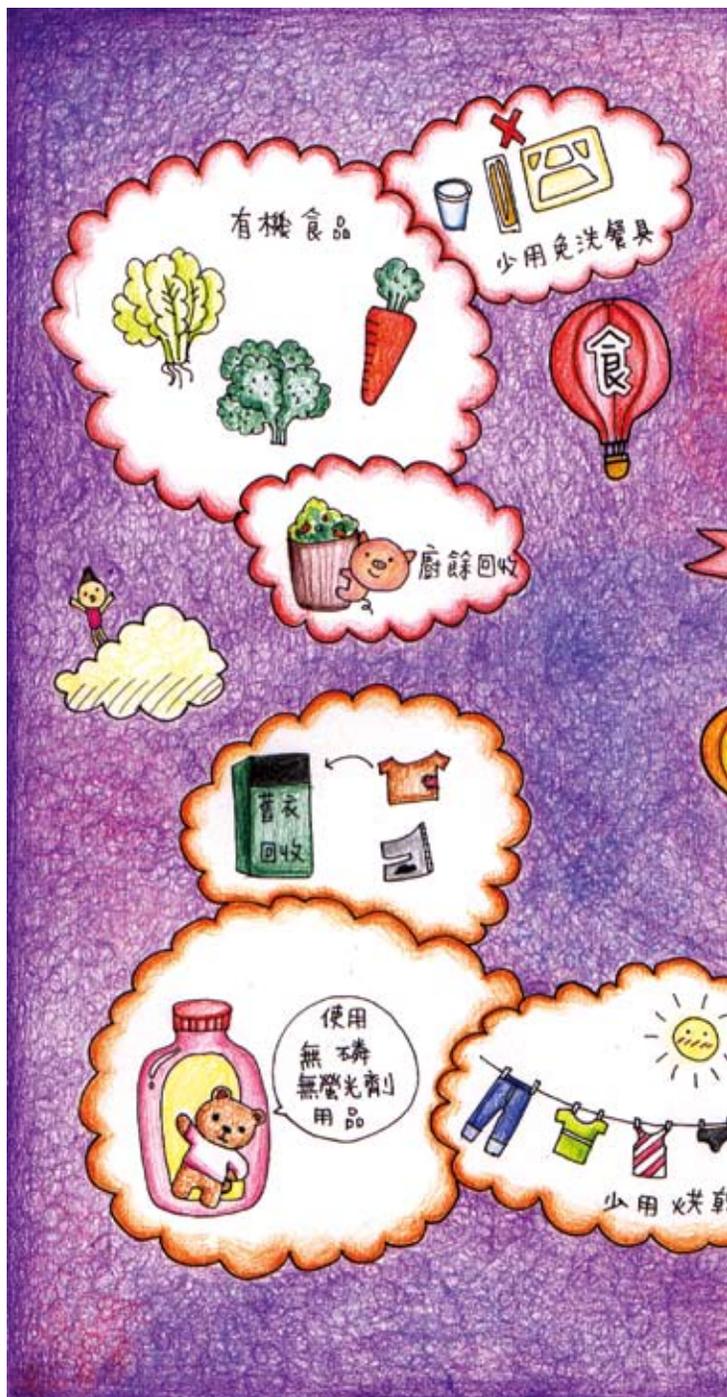
朝健康之路出發 (葉玉甄 / 繪)



## ■ 保護地球人人有責

從外太空看到的地球是一顆湛藍的寶石，清澈晶瑩的光澤是來自於蘊育了無數生命的海洋，我們何其有幸能夠居住在這個美好的星球之中，與其他的生物一起分享地球豐富的資源。地球的生態平衡原本已經維持了數十億年的光景，然而卻在這近一百多年來遭逢遽變。由於人類發現了石油的妙用，積極發展石化工業，不斷地製造不能被土地吸收分解的化工製品，並且還利用石油提煉出各式足以破壞地球臭氧層的燃料；另外再加上人類毫無節制的揮霍大自然資源，濫墾濫伐以及大量捕殺動物等多重因素的惡性循環之下，地球發出的警訊已經在全球各地陸續浮現。如今透過新聞的報導，我們看到了因為溫室效應而形成全球暖化的現象，氣候也出現前所未有的劇烈變化，導致南北極的冰帽急速融解，海洋水位逐漸升高，颶風與海嘯的發生頻率遽增，這些都是我們生存的地球發出的求救信號。

保護地球已不只是一個口號而已，身為地球村的每一份子，不能像過去一般袖手旁觀，置身於事外了。為了讓我們的下一代可以繼續享受地球帶給人類的種種美好事物，從今天開始，大家必須要徹底改正過去去浪費的不良習慣，試著養成節約能源，隨處做好環保工作的美德，並且努力杜絕或是去阻止任何可能危害生態環境的作為。就像我們經常聽到的一句廣告詞“地球只有一個”，如果我們善待它，相信它會以相同的方式對待我們。





## ■ 小結

當我們向別人陳述一套新的觀念或是主張時，有時候是很難以三言兩語交代清楚，特別是一些抽象、概念化的名詞，經常必須費盡唇舌才能完整描述。此時若能適時輔以一些圖表來呈現，就可以輕鬆達到補強的作用，讓溝過程更為順暢。地圖的另一個妙用便是如此，它可以讓我們思路邏輯化，也可以讓我們冷靜地將許多錯綜複雜的想法條列化，不僅製作者如此，被溝通者也可以閱讀地圖瞭解其中的意涵。藉由樂活圖的製作，我們看到了插畫地圖創意的可能性，也無意間開發了地圖的另類表現形式。



# Protect Earth

