

你今天「樂活」了嗎？

作者 謝政隆 (97.4時任立人國小訓導主任)

曾在朋友轉寄的e-mail中看過一個「素蘭阿嬤」的故事。

在e-mail的附件裡，一張張精彩絕倫、活靈活現的鳥類照片，紀錄著這些森林中的精靈們，如何出生、成長、戀愛、衰老的歷程，有著為生存奮戰的故事，有著情愛糾葛的情節，有著溫馨親密的天倫之樂，宛如一齣感人的連續劇，透過這位「素蘭阿嬤」的鏡頭，呈現在世人的眼前。

這位盧素蘭阿嬤，看似平凡卻有著不平凡的事蹟。她是台灣第一個拍到新過境鳥種——棕眉山岩鷓的攝影家，也是網路攝影集流傳久遠而深受喜愛的人物，這些都足以讓許多攝影愛好者欽羨。

而她其實是個不折不扣的家庭主婦，六十一歲才開始學習數位攝影，但從此愛上這個傳統又科技的活動。從傻瓜數位相機到數十萬元的專業數位相機，從巷弄的麻雀到山巔海濱的罕見鳥類，從未曾搭過飛機到乘著包機專程拍鳥的鳥癡……，這個阿嬤真的是「平凡中的不平凡」。人生的轉折與高潮，並未隨年齡的增長而消退，反而在此刻——一個一般人認為該隱退平淡的年紀，創造出她人生最傳奇的時刻。

坊間有份雜誌也曾報導許多像「素蘭阿嬤」的故事。例如七十歲的何吉雄，還能完成八天、一千二百四十公里的自行車環島之旅；八十一歲的林精武在三十二天以單車征服絲路，還帶著籃球隊拿下世界華人籃球賽七十歲組的冠軍；揚名國際的林義傑征服極地、高山與沙漠，讓台灣在世界亮起來……。不論性別與年齡，這些人都是「樂活」一族！

什麼是「樂活」？其實也是「熱活」的意思，不僅要活得快樂，更要活得熱情。這樣的生活是——「有夢，讓興趣大發揮、愛嘗鮮，好奇心永不死、以赤子之心綿延不斷地學習」。

「樂活」也是LOHAS，是英語Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫，意思是「持續地以健康的生活方式過日子」。

簡單來說，樂活族在生活中時時考量個人、家人和地球的健康，實踐「吃的健康、穿的簡單、關心世人、熱愛自然、追求心靈成長、減少浪費及污染的生活型態」。同時也是以「愛健康、愛地球」為基本主張的新興生活態度。這樣的「樂活族」正在世界各地湧現，因為在今天物欲橫流的社會、天然資源日益枯竭的地球，正

需要這樣的新生活態度，以樂觀、包容的胸懷，透過消費和食衣住行的生活實踐，不僅做好事（Do good）支持環保，心情好（Feel good），個人也真正健康、有活力（Look good）。

「樂活族」在生活上的實踐，還包括支持永續經濟（如綠建築、再生能源等）、健康生活型態（如有機食品、健康食品等）、另類療法、個人身心成長（如瑜伽、靜坐、健身、身心靈成長等）和生態生活（二手用品、環保家具、生態旅遊等）…。不僅僅從個人身心靈的滿足著手，也把生活周遭的人、事、物納入自己所愛與關懷。

所以，只要「物質需求少一點，心靈豐富多一點」——你也可以是「樂活」一族。

自己喜歡在假日到山林走走、帶著相機捕捉人與自然和諧相融的一面，儘量減少對物質的依賴與需求，吃的簡單些，沒事多動動，雖然還稱不上是「樂活一族」，但好欽佩與嚮往這些「樂活」的人們，對生命的熱情與投入，從他們身上看到的不只是鮮活豐富的生命故事，而是一種「平凡的奇蹟」。

我想不論在生活上、在工作上，每天都應該要問候自己一下：你今天「樂活」了嗎？——畢竟，年齡不是問題，體力更不是壓力，重要的是你的心要常保活力。