

過簡約生活 讓心靈自由

— 今日香港 + 個人成長 + 全球化 —

現今世界主張消費，加上香港店舖滿街、網購方便，而且潮流變化快速，港人經常會嫌棄舊物落伍，卻又捨不得丟棄物品，因而出現雜物囤積的情況。此外，本港住屋環境狹窄，有些家庭太多雜物，卻缺乏有系統地收拾的習慣，有時甚至忘記自己買過某個物件，於是又會重複購物，造成惡性循環，令原本已經不足的生活空間，變得更讓人窒息。正所謂物極必反，近年一些先進的國家或地區開始興起「簡約生活」，日本有人更發展出一套「斷捨離」文化，甚至有人奉行「極簡主義」(Minimalism)，他們以「減少、減少、再減少」為生活原則，只擁有極少私人生活物品，實行清心寡慾的生活。本文將分析有關情況。

■香港文匯報記者 高鈺



極簡生活已在世界各地流行，圖為極簡主義者在劈柴烹調。資料圖片



極簡主義來自日本，意思就是簡樸地生活。網上圖片

港「野人」十年不購新衣

實踐「極簡主義」生活的人，稱之為極簡主義者(Minimalist)，他們未必是社會的主流，但卻對傳統的社會帶來衝擊及反思。其中日本人佐佐木典士家中幾乎是「空無一物」。他以往熱衷買東西，直到存款花光，女友抵不了他的頹廢生活離他而去。某日他希望改變這樣的生活，遂積極捨棄身外之物。他認為日本經常發生地震，簡樸生活顯得重要，因為「50%的人因為地震中落下的物品受傷」。

香港亦有極簡主義者，有「野人」之稱的莫皓光，過去10年沒有買過新衣，只靠別人饋贈的衣服度日，個人只有11件上衣，3條短褲。他是因為了解到衣物生產過程會危害環境後，而決定不再購買衣物。他認為沒有新衣也無損形象，因為「一個人的態度和性格，比衣服更重要。」家住鄉郊的他，家中只有幾件電器，傢俬都是親友相贈或是人棄我取，生活簡樸，自行耕作及摘取果實，靠燒柴煮食。

極簡主義者抱持以下理念：

1. 為了追求物質的滿足，現代人營營役役賺錢，主流的價值觀是過好生活就應該要有樓有車，可以隨意隨心地購物；極簡主義者卻認為過好生活就是捨棄物質，但不是盲目地丟掉所有東西，而是確定自己所需要的是什麼，剩下最基本的，感覺更充實。
2. 人需要的東西並不多，快樂絕不應與物質掛鉤，減少自己生活所需要的物件，對地球是好事，可減少地球的污染，心靈亦更自由。
3. 放棄無謂的物件後，騰出了室內的空間，可生活得更寬敞及更有格調，是有型的表現。
4. 花耗在清潔或購物的時間大幅減少，意味自己有更多自由時間，可以看看書、與朋友相聚、假日旅遊等。
5. 英國有女孩一年只穿33件衫褲鞋襪，再把省下的置裝費捐到慈善機構，造福社會。

反對意見

生活枯燥乏味

有人認為極簡主義太過極端，例如有人把家中所有的雜物都丟掉，只剩下最基本的的生活用品，家中沒有電視，浴室只有1條毛巾，1樽既是沐浴露又是洗髮水的清潔液，這樣會令生活非常枯燥及不便，根本難以持續進行。特別是育有小孩的家庭，評論者以嬰兒為例，質疑他們能否跟成人一樣，只用沐浴乳洗頭洗澡。

另有意見亦認為，有時略作打扮，塗點唇膏、化妝品，戴點小飾物，也是生活的小情趣，如果只有幾套衣服可以替換，生活會變得無聊及乏味，是大幅降低自身的生活水平，實在違反人性。

香港情況



早前有學生組織舉行退宿回收活動，收到大量衣物和寢室用品。資料圖片

港人每年棄衣值39億元

綠色和平委託獨立調查機構TNS以網上問卷形式訪問1,000人，以了解港人擁有衣物的情況，結果發現，20歲至45歲港人平均擁有94件衣物。港男平均有77件衫，港女平均擁有109件衣物。若按人口數據推算，一年香港最少棄置149萬件恤衫、170萬件T恤及165萬雙鞋，變相浪費了約39億元，數字令人嘩然。

回收率僅3.9%

環保署數據顯示，本港舊衣回收率未算理想

想，由2011年的12%下降至2014年的3.9%，遠低於英國、美國的16%及15%。如果把衣服放到堆填區等待分解，至少需要200年，過程還會釋放出甲烷，令全球暖化加快。

有關環保組織指出，外國的二手衣服市場發展比香港好得多，不少港人擔心二手衣服有衛生問題，但有做二手衣服銷售的社會企業負責人指，他們收到的二手衣服大部分也很乾淨，有些更是連標價牌也未拆掉的新衣裳，呼籲大眾反思這種只着新衣的消費模式，對環境帶來的傷害。

衍生工種

雜物管理諮詢 提供執屋建議

2010年，日本人山下英子以「雜物管理諮詢師」的身份廣泛推銷「斷捨離」理念，並且著書立說，吸引了不少人關注。所謂「斷捨離」是要「斷絕不需要的東西，捨去多餘的事物，脫離對物品的執着」，這個詞被選為2010年度日本的流行語。

港人「阿橙」看過「斷捨離」的相關書籍後，亦開始迷上簡約生活的概念。她完成14小時、共3個課程後，成為美國家

居及物品整理協會首名香港專業註冊會員，並順利成為「雜物管理諮詢師」。

她又撰寫「執屋」(Jupp Uk)專頁分享執屋貼士，同時為客人提供執屋建議及上門服務，收費每小時250元起，每次上門約4小時至6小時。據介紹，其服務專門針對一些對丟棄物品決心不足的人士。完成執屋服務後，剩餘的物資將被捐到慈善機構；又或在網上平台免費送出，避免造成浪費。

概念解構

1. 消費主義(Consumerism)：這是一種意識形態，泛指相信持續及增加消費有助經濟發展。對於不少發達國家而言，消費主義被視為是發展經濟的引擎。有評論認為人類的消費目可以滿足人類對物質和精神的慾望，消費品也可以用來顯示自身的財力，滿足虛榮心，炫耀性消費由此而生。若從經濟角度而言，商家為了再生產貨品和獲得更多利潤，於是推動消費，期望促進資本周轉加速。

2. 購物狂(Shopaholic)：指完全不假思索地購買各種物品，瘋狂消費而無法自制，遇上店舖打折及優惠，更是不能自拔。現在世界各地都鼓吹消費及享樂主義，人的生活壓力也很大，遂借助購物減壓。在香港有購物狂以信用卡作大額簽賬，卻無法應付卡數，最終破產，有人甚至盜取他人信用卡簽賬，墮入法網。購物狂重視購物過程遠遠超過購物結果，專家估計他們是缺乏自尊自信、內心空虛，

才以物質充塞生活。購物狂已被視為是心理病，有心理學家嘗試以藥物控制病者的過度購物行為。

3. 儲物症(Compulsive Hoarding/Hoarding Disorder)：又稱為囤積症、棄置恐懼症。病者會病態地購買或收集物件，嚴重者家中堆滿雜物，有時連樓梯、廚廁等也會塞滿物件，大大影響自身及家人的生活，更可能會造成火災，污染環境，令老鼠、蟑螂橫行，也有些人被囤積物困倒、摔倒受傷。2013年美國精神疾病診斷手冊DSM-5正式新增「儲物症」的診斷項目，引發社會不少討論。

4. 簡約生活(Simple living)：由於消費主義帶來不少壞影響，例如破壞環境、攀比文化、浪費情況嚴重等，於是又有人開始推動簡樸的生活風格，又或叫自求簡樸(Voluntary simplicity)。他們主張減少對財富的追求，減少消費。

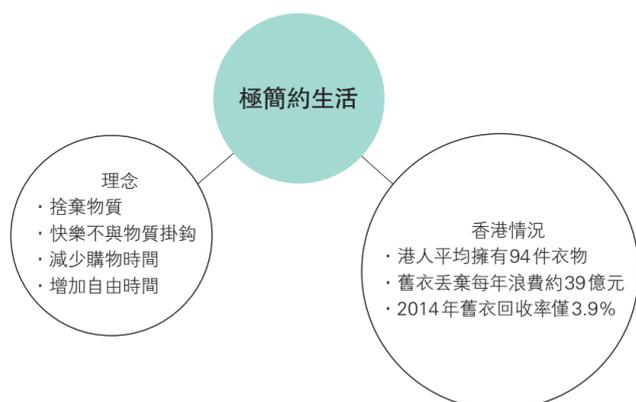
想一想

1. 根據資料，試指出什麼是極簡約生活。
2. 承上題，極簡約生活與環保有什麼關係？試舉例說明。
3. 有人認為極簡主義會令生活枯燥乏味，你認同嗎？
4. 有評論認為「極簡主義太過極端，在日常生活中難以維持」，試評論此說法。
5. 你支持極簡主義嗎？試解釋你的答案。 ■香港文匯報記者 文澄

答題指引

1. 本題需要根據資料回答，極簡約生活就是「以『減少、減少、再減少』為生活原則，只擁有極少私人生活物品，實行清心寡慾的生活。」
2. 本題需回答極簡約生活與環保的關係，最主要的關係就是極簡約生活可以減少生活中的奢侈品，減少使用資源和製造廢物。
3. 本題為開放評論題，同學只要言之成理即可。
4. 本題其實與極簡主義的定義有關，其實極簡主義「不是盲目地丟掉所有東西，而是確定自己所需要的是什麼，剩下最基本的，感覺更充實。」因此不會影響日常生活。
5. 本題屬於意見表達題，同學可自由選擇支持與否，並舉出理由即可。 ■香港文匯報記者 文澄

概念圖



延伸閱讀

1. 《舊衣盡其用 捐贈賜新生》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2016/04/29/ED1604290026.htm>
2. 《港人棄置衣服量 相等於每分鐘過千件T-Shirt》，綠色和平
<http://www.greenpeace.org/hk/press/releases/toxics/2015/11/buy-nothing-day/>
3. 《退宿多「大嘍鬼」 院校紛收棄物》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2015/05/27/ED1505270001.htm> ■香港文匯報記者 文澄