

# 什麼是樂活族

樂活族又稱樂活生活、洛哈思主義、樂活，是一個西方傳來的新興生活型態族群，由音譯 LOHAS 而來，LOHAS 是英語 Lifestyles of Health and Sustainability 的縮寫，意為以健康及自給自足的型態過生活。

此名詞最早出現在 1998 年的書籍《文化創造：5000 萬人如何改變世界》( The Cultural Creatives: How 50 Million People are Changing the World )，作者是美國社會學家雷·保羅 ( Paul Ray )，書中對 LOHAS 族的定義為「一群人在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。」據估計這一族群的市場，在美國就達到有 2,289 億美金。樂活族的特色是身體力行他們關心的環保議題，除自己消費對健康有益，不會汙染環境的商品，也鼓勵大家改變消費態度。在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。歐美國家開始研究與 LOHAS 相關的議題，在 2006 年美國加州所舉辦的 LOHAS 研討會中提及，有 30% 的美國成人 ( 約 6,300 萬 ) 過著這種生活方式，其市場的產值約有 2,289 億，其中，永續經濟佔 764.7 億、健

康照顧佔 307 億、健康的生活型態佔 300 億、個人成長佔 106.3 億、生態生活佔 811.9 億 ( 木村麻紀 , 2007 ) 。樂活市場投資人很多都是因為自己身體力行 , 接觸到 LOHAS 概念的影響成為了樂活族。

LOHAS 中 , H (Health) 指的是「健康的飲食、生活、身心靈的探索與個人成長。」健康的生活型態像是近年逐漸被提倡的生機飲食法、營養補充品等 ; 而最近熱門的運動瑜伽 , 或是中醫、自然療法、個人成長的出版品等 , 則都是現代人對於身心靈健康的追求。而 S (Sustainability) 指的是「生態永續的精神」 , 例如可重複使用的能源 , 或是有機、可回收的產品。

雖然樂活族是以美國人為主的族群定義 , 但目前在全世界引起了不少報導 , 普遍認為各種文化和國家中都多多少少有樂活族的存在。因為它適合目前的有機食品工業 , 和消費性文化觀光產業等的推動。另一個與樂活族相關的慢食運動 (en:Slow Food) 也有異曲同工之妙 , 慢食運動在於反快餐食品的不健康成份與製造過程。目前這兩股生活型態的趨勢都持續的在進行 , 而簡樸生活 (en:Simple living) 則是在樂活族之前較早被提出的 , 簡稱為

LOVOS，它主要在於對抗消費至上的奢華主義，從行銷觀點看來，簡樸世代的特色較少也較不明顯，但未來的潛力是相當被期待的。LOHAS 的重點在於「永續精神」，台灣目前多集中在 H 部分，另在製造業和流通業還有很多努力的空間，像是包裝及垃圾減量等。