

We use Cookie on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website.

Accept



NEXT DIGITAL

香港 台灣 北美



我要訂閱

English



awards3 搜尋



焦點 要聞港聞 兩岸國際 娛樂 財經 果籽 飲食男女 體育 賽馬

# 香港低慾望 | 月光族記者實試一周只用\$750 前大學講師周華山低物慾生活逾10年：源於年輕人看不到前景

更新時間 (HKT): 2020.12.25 06:00



MeWe



A A A

五光十色的霓虹燈·馬照跑·舞照跳·魚翅撈飯·獅子山下的拼搏精神·人人力爭上游向更好的生活進發·「香港在過去三四十年都是高慾望社會·消費·刷爆卡·豪花錢·旅遊·吃喝玩樂·我們很習慣這種高慾望·但現在的高慾望是這樣.....」前大學講師·非牟利慈善團體「自在社」創辦人周華山說罷·敲了一記頌鉢·在迴盪的餘音中說道：「外在的世界正在崩潰·現在的高慾望是追求內在的平靜。」香港正由過往的高慾望社會步入不婚·不生育·不買樓的低慾望社會趨勢。

相關新聞：[香港低慾望 | 不婚不買樓 垃圾站撿家具 70後中佬棄名利搬入長洲整麵包：賺少啲·買回多點生活](#)

We use Cookie on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website. [Learn more](#)

Accept



華山博士專研社會學與心理分析，曾出版逾30本相關書籍。80年代在理工大學教書的他，在1998年到雲南山區，過了5年極度簡單的生活；回到香港後辭職，成為全職義工，開始過着低物慾的生活。

### 「要擁有才開心的話，失去就崩潰」

周華山博士專研社會學與心理分析，曾出版逾30本相關書籍。80年代在理工大學教書的他，在1998年到雲南山區，過了5年極度簡單的生活。回到香港後辭職，成為全職義工，開始過着低物慾的生活，煮甚麼都靠一個電飯煲，洗澡不用熱水，直到現時每個月的開支都不超過\$3,000。「我不再需要擁有很多東西都開心，這才是真正的開心，如果需要擁有地位、權力、一層樓、車等等，這樣擁有得多才會開心的話，一旦失去了我就會崩潰。」



1998年，周華山博士到四川省摩梭女兒國研究母系社會文化，住了5年，吃住都非常簡單，但他十分適應，生活得好快樂。



We use Cookie  
on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website.  
[Learn more](#)

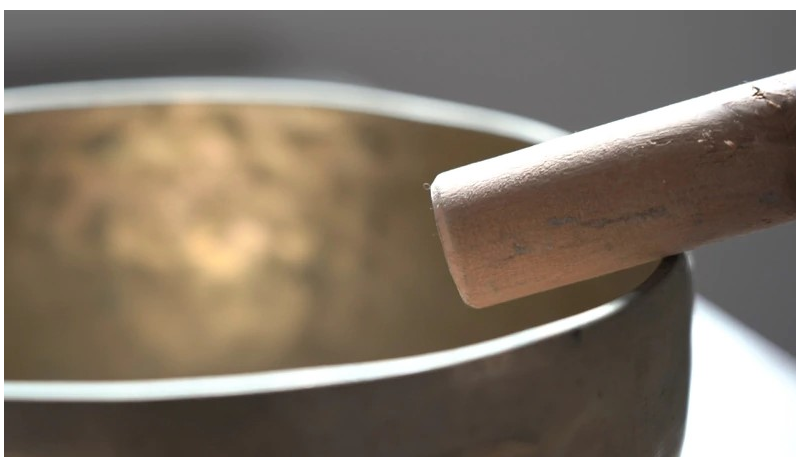
Accept

## 低慾望的生活為自保策略

周華山博士認為，香港進入低慾望的趨勢是源於年輕人看不到前景。「當我們持續地努力，而看不到努力的成果時，我自然會問：做來為了甚麼呢？」博士指，「我們現在看不到前景，大家的心理狀態是人心惶惶、很低迷，沒有了先前幾十年那種獅子山下往上爬的精神。」他指，香港人近年無論在經濟還是社會政治下，原本高慾望的心態有根本的改變。「很多事情，我們表面上是沒有所謂，但難聽一點，是被迫沒有所謂，因為我們很想有所謂，例如我們很想買樓，但根本是零機會。」在外界找不到出路的人，於是就轉為追求內在的平靜。周華山博士以頌鉢為例，以前頌鉢都是和尚在敲，或是在廟宇聽到，令人認為帶有宗教的意味，與一般人的生活無關，「整個社會籠罩着一種很深的無力感，都不知可以有甚麼慾望了。在家放一個頌鉢是有型的、新潮的、可幫自己平靜一點，我想這亦反映了社會脈搏、心態的轉型。」



MeWe 關新聞：[香港低慾望 | 不婚不買樓 垃圾站搶家具 70後中佬棄名利搬入長洲整麵包：賺少啲，買回多點生活](#)



周華山博士以頌鉢為例，以前頌鉢都是和尚在敲，或是在廟宇聽到，令人認為帶有宗教的意味，與一般人的生活無關，現時反有人花錢學習或買來放在家中。

## 低慾望生活入門

「一定要很清晰自己是為了甚麼這樣做，一定要看到自己的價值。如果因為沒有錢、為了節省而做呢，其實心中會蠢蠢欲動，耿耿於懷。」周華山博士指，要清晰知道過這種沒物慾的生活的動機、出發點很重要，「可以稱為修行，想從中體現甚麼價值。」他反省自己，因為過去太追求名利權色、聲色犬馬的生活，於是現在過着簡單生活都能夠幸福快樂、很滿足。他鼓勵大家與物質、消費建立健康關係，不受潮流或是別人的目光影響而消費，例如買名牌或是奢侈品以彰顯自己價值等。

記者：梁中勝

攝影：魏子朗

編輯：鄒仲安

支持蘋果深度報道，深入社區，踢爆權貴，即Like[蘋果專題及調查組FB專頁](#)！

[低慾望社會](#) [低物慾](#) [低慾望時代](#) [高慾望](#) [周華山](#) [低慾望](#) [低慾望生活](#) [月光族](#) [聖誕](#) [消費](#) [大學講師](#) [自在社](#)

## 相關新聞

We use Cookie on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website. [Learn more](#)

Accept



我要訂閱

English

awards3 搜尋



NEXT DIGITAL

香港 台灣 北美

焦點 要聞港聞 兩岸國際 娛樂 財經 果籽 飲食男女 體育 賽馬

# 香港低慾望 | 不婚不買樓 垃圾站撿家具 70後中佬棄名利搬入長洲整麵包：賺少啲，買回多點生活

更新時間 (HKT): 2020.12.27 06:00



MeWe



A A A

佛系、斷捨離、極簡生活、不婚、不生、不買樓、不儲錢.....種種低慾望社會生活形態在本地盛行，究竟是生活態度，還是時勢所迫呢？

相關新聞：[60後慾望狂 | 前I.T.公司董事棄百萬年薪搞電影 疫下賣樓還債自捧做帶貨KOL：發達是我們那代人的慾望](#)

所謂三十而立、四十而不惑，70後的Wallace正值事業衝鋒期的年紀，未到50歲已知天命：「香港充斥着要讀書、奮鬥、做一份工作的人，他們有很清晰的階梯：結婚生子、成家立室、養育下一代，這就會很完美了。但我不是一個在制度下運作的人，我一直都是有很大慾望的人，只是我追求的不是要一輛法拉利，而是生活。本來已打算離開香港，不再留下，因為感覺不到是在生活，不過自從搬來長洲，我找到生活。」

## 市區生活引起焦慮 搬入長洲尋找生活

Wallace今年40多歲，是長洲的「新移民」，年輕時跟隨過父親開工廠做商品設計生意，2012年開始做攝影師，又會做網頁發展等工作，成為自由工作的斜桿族（Slasher），以往一直習慣在世界各地通處跑。2018年回港，卻選擇在長洲定居，過淡泊生活，有時整個星期也不出島。

相關新聞：[60後慾望狂 | 前I.T.公司董事棄百萬年薪搞電影 疫下賣樓還債自捧做帶貨KOL：發達是我們那代人的慾望](#)



We use Cookie  
on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website.  
[Learn more](#)

Accept

癱了。那個速度我承受不了，每次也是很快、很快要你交貨。」市區生活節奏的急速，令Wallace的身心也受不住，於是任在外國做元出口生意，回港後選擇做攝影工作，卻又感受同樣的問題，工作越來越快、越來越多，「一個人要身兼多少職呢？以前一個攝影師只要懂得操控一部相機，但今時今日，只能操控一部相機，好像已沒資格做攝影師。這麼多事情要由一個人做，還要是很合理的。」

後來，Wallace又涉獵網頁發展工作，觀察世界各地，早早察覺到人很容易被科技支配，「近日很流行那齣《The Social Dilemma》，提出的問題，在外國早5年前已經出現，香港現在也發生中，我不意外。」城市和科技的發達，令他開始焦慮，切身感受對身體、精神上的折磨，「這個年代，我們坐在電腦前，長期在網絡世界裏。除了不良姿勢傷害身體，全部人五癆七傷，還傷害了腦袋。試想想在社會中有多少精神病人？現在我出去市區時，也感到很焦慮。」生活節奏、社會氣氛也令Wallace無所適從。直到2018年，Wallace在外地工作完畢，要回香港，他決定找個家安頓，告訴自己要尋回生活，最終落戶長洲，跟小狗「初三」一起居住。



2018年，Wallace在外地工作完畢回香港，他決定找個家安頓，告訴自己要尋回生活，最終落戶長洲。



落戶長洲後，Wallace跟小狗「初三」一起居住。

## 最愛長洲人情味 做古法酸種麵包換取健康

「來到長洲，我選擇了很慢的工作，就是做麵包。」用一紮鹹水草、一張紙，Wallace包起一個又一個麵包，預備送貨到各家各戶。Wallace在2018年2月開始做酸種麵包「啱牙刀」，取自酸種麵包英文「Sourdough」的諧音。



We use Cookie  
on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website.  
[Learn more](#)

Accept

則定時間，讓它慢慢發酵，從麵團到成品，每個也要經歷40至60小時，「它有生命在裏面，不同濕度、溫度、空氣、環境下，有不同微生物成長，做出來的麵包都會有分別，從發酵中，會看到生命循環。完全純天然時，就等同以前的農民真的只依靠天氣，上天給你你就給你，不給就不給你？會否放輕了心態、放輕了腳步，要等，不要那麼急促呢？麵包控制了我的時間、管我的規律，真的啟發到我，這件事令我在這兒找到甚麼是生活。」

麵包意外地令他重新反思市區匆忙的生活。透過麵包，Wallace與人連繫，亦多了一份耐心，聆聽別人的故事。「這也是我做麵包的用意，開初是為了認識別人，還可以介紹真正健康的東西給島裏的人和我自己。」初初，Wallace做麵包其實只是無心插柳，自己想吃包就去做，一開始時只在家中焗麵包，有時會請鄰居吃，「怎料鄰舍一個一個地累積，成了個社群。」後來需求變多，他嘗試放到商店寄賣，「可是，寄賣很多時會剩下麵包，我不想浪費。」他決定改為請街坊在網上訂麵包，按需要焗；「宣傳」基本上只靠口耳相傳，而且一周只做兩天，十分佛系。訂完可以到他的工作室自取，島民則可選擇送貨上門，「因為我患有強直性關節炎，必須要常常動。踩單車可以多動，又可以送貨，身體也變得健康了。」




MeWe



往，Wallace的工作不定時，身體一直也不太好，經常有痛症，加上他患有強直性關節炎，做過手術，「花過很多錢，到不同地方看病，也找不到確切的治療法。可能我那時有一種心態，付錢就可以藥到病除，沒有給時間康復。」島上的簡樸生活，卻在不知不覺間醫治了他，「在長洲，步行距離內有你的一切所，換來健康，因為經常要步行。島中又有很多人懂氣功、太極，早上很多人站樁，很多健康的東西在環境中。」來到長洲，他更認識了很好的中醫師，為他針灸，教他養生，「當然也非常需要你自已也自律地做運動。否則他也不想幫你看診，他覺得你自己也放棄自己，幫你也是白費力氣吧。」

## 享受另類奢侈 捨棄高物質生活

Wallace愛上長洲，除了因為能自給自足，亦因為找回以往在外國生活時習以為常、現時市區生活卻缺失了的人情味。他認為，在長洲，即使街坊有不同的價值觀，仍能和而不同地一起生活。搬入長洲短短兩年間，Wallace以包會友，認識了不少人，「在這兒令我找到很多，學習慢慢去感受、去了解，有耐心聆聽，每一個人也有自己的故事，這兒的生活節奏應該適合我。」

自從搬到長洲，Wallace覺得終於找到久違的生活，「在市區看到別人常常吵架、喊苦喊怨、打架。這兒卻不是，有很多歡樂、歡笑、有種包容。看到生命的誕生，大家會很開心，病又有醫院，在上面有療養院，墳場也有，生老病死齊全，會感受到安定的日子。」他覺得這兒有城市人嚮往的生活，像個小鎮一樣，保留得好，小店也有生存空間。

但是找回自己的生活並非沒有代價，Wallace也放棄了擁有過的多姿多采：「我年輕時會追求這種精采，那時可能是因為賺到錢，想吃日本菜，就立即飛到東京

We use Cookie  
on our website

This website uses cookies to ensure its efficient functioning and you get the best experience on our website.  
[Learn more](#)

Accept

買回來的快樂和奢侈不實在，他反而覺得現在找回簡單生活，其實更奢侈，「有人會說：你在長洲生活這麼爽，這麼舒服。我也會一句回應他：你不要賺那麼多錢就可以了。賺錢少一點，買回多一點生活，多奢侈！」他形容，現在的生活是天大的改變，比以前豐富得多，「在這兒我可以穿着短褲、走到沙灘游泳、滴着水回家洗澡；又有吃方面的豐富，不再局限於樓下商場有多少餐廳，這裏有很多家庭煮飯時會叫你一起吃；秋天時走到沙灘挖蜆，回來煮意粉、下芝士就一頓飯。我所有擁有的東西、衫褲鞋襪，不是垃圾站撿回來，就是朋友捐贈的。」



## 不是歸隱避世 在長洲展望未來社會

不在市區生活，是打算過歸隱、斷捨離、不須花錢的生活嗎？Wallace則認為也要有現實的考慮，不能完全沒有收入地生活：「其實賺錢和追求沒變過，只是用了不同的方法，沒了一個銀碼指標。好像以前說百萬富翁，現在百萬富翁好像已不是富翁，是這個道理。」他笑說，最理想是可以多賺一點錢，卻用少一點時間，「最好我一星期只上班一天，但是可以賺足夠一個月生活的錢，完美！我是香港人，抱歉，就是這樣。我始終會設一條基礎線、貧窮的底線，例如有大病，要錢醫治，會考慮這些。因為社會未必能夠照顧你，錢是其中一個很現實的保障。」

慢活看似是要避世，其實Wallace卻恰恰相反，是想調整心態，找出路融入世界：「這個地方給我基本的環境去展望未來。外面社會發生的事，我也不是置身事外的。2014年到現在，以致這兩年香港發生的事，應該令很多人反思，現在這段時間令整個社會靜了下來、慢了下來，大家找找流水該如何走。就Be water吧，隨水而行，這不就是香港人的DNA嗎？我選擇了走支流，說不定能匯聚到，就會變成大河，你怎知道呢？」

Facebook：長洲啣牙刀

記者：黃曉婷

攝影：魏子朗 張志孟

剪接：魏子朗

監製：王秋婷

編輯：鄒仲安

支持蘋果深度報道，深入社區，踢爆權貴，即Like [蘋果專題](#)及 [調查組FB專頁](#)！





我要訂閱

English

awards3 搜尋



NEXT DIGITAL

香港 台灣 北美

焦點 要聞港聞 兩岸國際 娛樂 財經 果籽 飲食男女 體育 賽馬

## 低慾望聖誕 | 不拍拖不旅行不消費 90後低慾望男月用\$3,000五年儲80萬：努力還是悠閒地過結果都一樣

更新時間 (HKT): 2020.12.25 06:00



MeWe



A A A

「[悟世代](#)」是日本近年的新興詞彙，又稱低慾望世代，專門形容八九十年代出生的一群，因經歷九十年代初[經濟泡沫破滅](#)，於是沒有慾望，甚至對應付人際關係感麻煩，亦沒有崇高理想，甘於穩定的現狀，只做能力範圍內的事，休息日多在自己家中度過，今年二十四歲的Andy Lee就是港版「悟世代」的一員。

**相關新聞：** [香港低慾望 | 月光族記者實試一周只用\\$750 前大學講師周華山低物慾生活逾10年：源於年輕人看不到前景](#)

「我是Andy，我每個月的開支約3,000元，這24年來我沒有去過旅行，沒有談過戀愛，沒上大學，因為我認為在這個社會，努力或是悠閒生活，最後結果都差不多。」Andy一個月外出吃飯及車資，約花費2,000元，剩下來的就是為家人購買保健產品，一個月共約花費3,000元。由於不需要畀家用，加上與家人同住西環300多呎的私樓，低慾望、沒地方花錢的程度，令他憑萬多元月薪，5年多的光景就儲到80多萬。但後來因為幫家人的生意周轉而一次清光存款，「一次過全沒了（存款），一開始是感到很絕望，但幫到家人渡過難關都感到安慰，幸好有那筆錢。」

Andy中學畢業後就在某間個人護理產品連鎖店全職工作，從普通店員做起，甫入職時月薪為11,000元，自此安身於店中。六年過去，同學們可能已經大學畢業，甚至轉職兩、三次，他仍然在離家不遠的同一連鎖店，做着同樣的工作。對這種一成不變的生活甘之如飴，唯一不同的是，他已經是分店主任，月薪約15,000元。

**相關新聞：** [香港低慾望 | 月光族記者實試一周只用\\$750 前大學講師周華山低物慾生活逾10年：源於年輕人看不到前景](#)







然是聖誕，但Andy不會特別消費或慶祝，對上一次慶祝已經是中學的聖誕聯歡會，貫徹他低慾望的本色。



除了上班，Andy大部份時間都留在家中，電腦在中學畢業不久壞掉，他認為沒有需要就索性不買。



Andy為數不多的嗜好之一，就是到圖書館借書，鮮有出現閱讀空窗期。

## 高層位置有限 寧舒服悠閒

「暫時都沒有遇到令我很想追求的事，亦沒特別的娛樂或醉心的興趣，只想安穩地生活下去。」現時這種一板一眼的生活已經是他追求的目標，Andy認為香港向上流動的機會低，深諳上流社會被既得利益者壟斷，除非本身才能出眾，再上大學讀專科，否則付出多一點的努力，與舒服悠閒生活，結果不會有太大分別。



「逃避雖然可恥但有用」，Andy自此過着幸福快樂的安穩生活，他的生活可以用半小時生活圈來形容，衣食住行都離不開自己的家 - 西環區。上班地方特地選擇西環，Andy說：「如果我平日上班的話，整天生活都較為枯燥，基本上班前大約半小時或一小時前起床之後直接上班，回到家都已經是晚上9至10時，看一會書

再聽聽音樂就睡覺。」放假他會到西環碼頭散步，或到圖書館看書，旁人看可能覺得很乏味，但他則很享受。

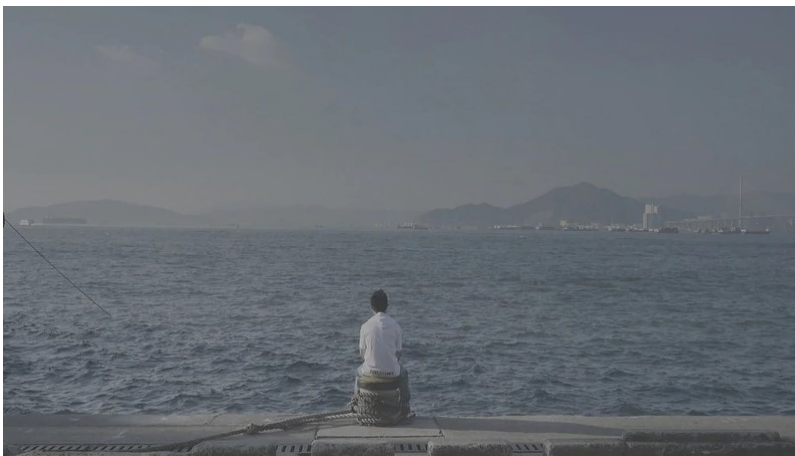
根據政府統計處2020年的資料，全港就業人數約有362萬，月入中位數為19,000元，超過一半人月入低過20,000元，Andy是月入低過20,000元的一分子。居於金字塔頂端，月入超過10萬元的人，只有3.2%。「老一輩可能會認為我沒有上進心，但老實說我能力不是特別出眾，高層的位置有限，自己怎樣做都很難改變到現時的生活，與其付出這樣大的努力，這樣辛苦，不如輕輕鬆鬆維持現狀。」Andy沉聲道。

Andy回想自己「覺悟」一刻，是在中六準備中學文憑試的時候，當時他曾努力溫習，但驀然抬頭發現，身邊熟識的同學都埋頭苦幹，為自己的前途規劃苦惱，他卻茫然得如局外人。「雖然不應該與人比較，但制度就是要你比較的時候，我不能比他們差，才有更好的出路。」他指自己從小到大成績中等，老師不會花心思栽培，但又未至於差到要家人擔心。

他以「放養」來形容父母對他的養育模式，但在文憑試時父母突然的關心，卻令他發現二人一直隱約抱有期盼，期待他上大學出人頭地。「其實最明顯就是考中文憑試期間，他們突然問我（升學後）想讀甚麼科目，其實很正常，但當發現他們一直都有期待時，那種壓力差點令我直接放棄文憑試。」與其要在承受巨大壓力與別人競爭比較，又不是對某行業或科目特別有熱誠、興趣，Andy就想倒不如放棄，直接出來工作。



Andy直言當獨處時間久了，亦會感到苦悶，尤其一個人看電影，自己會想找人陪伴。



獨自看海及在海傍散步是Andy其中一個假日活動。



## 朋友不解 玩不能破關的遊戲

Michael是Andy的中學同學，他們由中一開始同班，現在大家都已經投身社會，可以說是Andy成長軌迹的見證人。「難聽講句，我認識他多年來，好像都沒見他努力，因為他不需要特別努力就已經有不錯的成績。」Michael指中學畢業前已經有打探他怎樣升學，但當時Andy不置可否。「過了沒多久就知道他在一間鎖店工作。」Michael有點錯愕地說，更直言他在浪費人生，「你認為日常生活沒追求的事，就像玩一個不會破關的遊戲，沒有成就解鎖，沒有最終頭目要打，每日都在玩日常篇，這樣好玩嗎？」面對Michael的質疑，Andy回應：「像你所說，以打遊戲為例，我滿足於生活在新手村，我不會出去冒險，你不明白，同時我亦不明白你。」

記者：梁中勝

攝影：魏子朗、張志孟

支持蘋果深度報道，深入社區，踢爆權貴，即Like[蘋果專題及調查組FB專頁](#)！

[低慾望](#) [低慾望時代](#) [悟世代](#) [聖誕](#) [購物](#) [消費](#) [單身](#) [旅行](#) [拍拖](#) [低慾望生活](#) [低慾望社會](#)

### 相關新聞

[香港低慾望](#) | 月光族記者實試一周只用\$750 前大學講師周華山低物慾生活逾10年：源於年輕人看不到前景

[香港低慾望](#) | 不婚不買樓 垃圾站撿家具 70後中佬棄名利搬入長洲整麵包：賺少啲，買回多點生活

[60後慾望狂](#) | 前I.T.公司董事棄百萬年薪搞電影 疫下賣樓還債自捧做帶貨KOL：發達是我們那代人的慾望

[低慾望聖誕](#) | 80後攝影師替家人還債一年不購物 過期月餅當早餐：反修例後明白自由比物質重要

果然好玩 籽在四方，即like「[果籽](#)」FB專頁！



17分鐘前  
《壹週刊》將結束營運 社長：過去努力過，享受過做新聞的自由就無悔了

