



# 起革命

# 救城市

不一樣的使命感

電視劇《天與地》曲終人散，但劇中一句對白「This city is dying, you know?」（這城市正步向死亡，你知道嗎），仍然成為港人近期的金句。

生活在香港，大部分人都隨波逐流過日子，有人卻擇善固執。本刊訪問了三位不同背景的有心人，透過茹素、推動公平貿易和節能生活，盼以微小力量去改變世界，靜靜地起革命。

他們用行動告訴大家，如何從衣食住行入手，拯救這「死亡城市」；就算大趨勢無法扭轉，但至少告訴別人能有另類的選擇和生活。這城市不一定會死亡的，你知道嗎？



▲ 電視劇《天與地》中的對白「This city is dying, you know?」，諷刺港人過着「倒模」般的生活，成為港人近期金句。



## 茹素 盧凱彤： 飲食代表做人態度

**大**

部分人認識暫時作個人發展的 311 成員盧凱彤，都是透過她的歌曲，不難猜想二十五歲的她，擁有非一般的「八十後」思想。由十八歲開始，她已不再吃肉，但並非為了宗教或健康理由，而是不忍心動物被殘殺。

改變她一生的，正是由美國作家 Eric Schlosser 撰寫的《Fast Food Nation》這本書，它揭示了快餐店供應漢堡包的背後，有無數隻牛在屠場活生生被虐殺。「工人會用電槍電死隻牛，但有時不夠電，牛未死就被生割，勾在輸送帶時仍有知覺，便被挖出

### 尊重動物的尊嚴

「見到朋友食肉，那些禽畜被虐殺的畫面便會在腦海浮現出

心肺，多麼殘忍。」每當她憶述這些恐怖場面，臉部肌肉也不期然繃緊起來。  
除了牛，其他禽畜一樣命運坎坷，她上網找資料，看到的是一幕幕觸目驚心的畫面。「要大量繁殖雞隻，二百隻雞迫在一張梳化咁細的地方住，一隻踩住一隻，又打激素針加快生長，不少雞因患心臟病而死；有些非法勞工人工低，將不滿發洩在禽畜身上，例如會踢牠們。」  
對「無肉不歡」的盧凱彤來說，這些資訊為她帶來莫大衝擊，彷彿每吃一口肉，都不人道地摧毀了禽畜的生命。於是七年前她開始吃素，但要跟肉類和她最愛的快餐店食物說再見，最難敵過的不是心魔，而是健康響起警號。



▲除了不吃肉，盧凱彤還將餐具和水壺外出，經常帶備的歌手恭碩良和岑寧兒的環保舉動所影響。



▲十八歲那年，盧凱彤看過《Fast Food Nation》這本書後，因不想大量禽畜被虐殺而變成素食者。

暫時作個人發展的at17成員盧凱彤，茹素已接近七年，吸取早年因不吃肉而容易頭暈的經驗，她現時隨身帶備水果補充體力。



▲不少人認為素食清淡而無味，但盧凱彤享受自製素食飯盒的過程，紅蘿蔔和豆類是她的至愛。



來，好有罪疚感。」然而，她不再吃肉後，因缺乏蛋白質，體力下降，變得易暈，皮膚又乾燥。身為結他手，又不時要走埠出騷，體力需求特別大。身邊的朋友曾力勸她放棄茹素，但她堅持，再尋找解決辦法。

她從書本和互聯網中找出路，自學素食營養學，知道多吃紅蘿蔔、西蘭花和菠菜，可吸取與肉類相近的營養。她有空便會炮製素食餐盒，並隨身帶備蘋果、提子、香蕉等水果補充體力，身體變得更健康，情緒也較以前穩定，少了發脾氣。

「九成禽畜是在極度恐懼下被殺，牠們體內會釋放毒素，煮熟後毒素仍會殘留，人吃了就會變得緊張，所以不吃肉，人也平靜些。」她說。

為了減少虐殺禽畜，盧凱彤選擇了不一樣的路，不少人以為她瘋了，但她堅持飲食代表做人的態度。「每人都有吃東西的投票權，我尊重動物的生命和尊嚴，所以吃素，不是做善事才是做好事。選擇吃素，代表了我沒參與我不認同的肉食行業，企業亦不會在我身上賺到錢。」她認真地說。

## 作曲宣揚愛地球

盧凱彤對食的執着，不止於吃素，就連餐具是否環保，她也十分重視，因此她每天自備私伙餐具和水壺外出使用。麻煩嗎？她笑言，跟帶銀包出街沒分別，「你每日去街飲杯咖啡，一年便製造了三百六十五個杯做廢物，我過不到自己那關，亦不相信用多一雙木筷子是OK的。」

幾年前，她曾到訪巴布亞新

幾內亞，目睹當地村民為了製造傢俬，把整個樹林的樹砍掉，但在一千棵樹中，可能只有五棵合用，令這個原本擁有一天堂雨林之美譽的地方危在旦夕。那次經歷，令她領悟到日常生活使用的物件，小如一雙木筷子，也能摧毀這地球。

「所有東西都必然步向死亡，但港人大量食肉，經常幫襯快餐店，又不環保，就等於加速死亡但懵然不知。有沒有想過，

大家可以不用死得這麼慘？」她又將這環保訊息放進音樂中，寫了首歌名叫〈荒蕪中起舞〉，講述一群人拿着斧頭在森林狂歡起舞，砍掉所有樹木後從此迷路，比喻都市人生活得太方便，卻變成「集體負資產」。

盧凱彤盼望創作更多歌曲，宣揚愛護地球的訊息，更夢想開設公司收集酒店自助餐的廚餘，然後派給露宿者食用。「只要每人肯出一分力，這城市不會死得那麼快。」她說。



盧凱彤經常去的中環錄音室，附近間有機餐廳，開時她會到那裏買有機食品當零食。

## 公平棧創辦人：總有改變的可能

吃素是為了保護動物，但全球人口貧富懸殊亦需正視。積極推動公平貿易的公平棧創辦人梁佩鳳，曾在樂施會任職十二年，主要研究國際貿易對窮人的影響。不過，她覺得單憑研究「得個講字」，所以在〇四年利用工餘時間成立本港首間公平貿易社企「公平棧」，〇七年更放棄高薪厚職，賣樓、賣車套現，全職投入公平棧的工作。



梁佩鳳(右)〇七年曾到菲律賓探訪當地農民，發現他們連種蔗也被剝削，過着貧苦的生活。

# 香港已風光不再？

「香港是否正步向死亡？」是港人近期討論的話。中大政治與行政學系導師蔡子強認為，在政治與經濟兩方面，無可否認，香港正步向死亡，「九七問題」已接近十五年，港人對前途感到失望，逐漸變得習以為常，「一黨獨大」和黃毓民的「五十年事件」，引發部分市民上街遊行，但近日港台「訂走」和吳志森，輿論卻沒有太大影響，反映市民在政治上已感到出路。

他續指，本港經濟在七、八十年代起飛，當時電影、電視、音樂、出版、旅遊、地產、金融、商業、管理層採用「打打殺殺」的模式經營，劇集內容千篇一律。「好像『龍城』」一樣難轉身，這是一國一市經歷成功後必然的「衰退階段」。

梁佩鳳甘願奉獻一切推動公平貿易，皆因她深明大部分港人享受三餐溫飽的同時，地球另一端有很多農民正在捱苦。「我們每天飲咖啡，有否想過在加納等地種咖啡豆的農民嚴重受壓榨？咖啡豆是期貨炒賣產品，生產成本每磅是一港元，最少要賣十港元，他們才可維持生計，但偏偏被壓價至四港元，試問他們如何生活？」

## 公平貿易非施捨

她曾就咖啡的生產過程進行詳細研究，由農民收割至送到顧客手上，共經過一百五十次轉手，當中包括多次炒賣，實際上只有約百分之一收入落入農民口袋中。除了咖啡豆，港人常吃的大米、朱古力、茶葉等農作物也如是。「公平貿易」就是直接向農民買入原材料並製造產品，免

去多重中間人的豐厚利潤，讓農民可獲得合理收入。

不過，這打破傳統的貿易理念宣揚近十年仍未被大眾所理解 and 接受。「有些人認為自由市場好重要，公平貿易訂下最低價格，踢走好多中間人，好像擾亂市場是罪。」對於別人的質疑，她相當理解，因她十年前未目睹過農民所受的苦

▲公平棧出售的朱古力，直接由西非國家買入可可豆，再運到英國製造，免除多重中間人收取豐厚利潤。



▲公平棧只有四名全職員工，瘦小的梁佩鳳也要落手落腳執貨和搬貨。



為了創辦公平貿易，梁佩鳳放棄了豐厚薪酬，更曾到非洲採買，但她強調，這不是一項是「英雄」。

難，想法也曾一樣。

○一年，她曾到東

埔寨的妓寨探訪，遇見一名二十歲女孩因身在

農村的父母太窮，把她賣到妓寨賺錢，卻不幸染上愛滋病。「我們要訂立公平制度，讓農民繼續生存，公平貿易跟捐錢不同，不是施捨。農民耕種給我們做食物

吃，但他們都不飽足，我們怎會有好東西吃？」

她慨歎，港人沒想到自己吃得好之際，正把一班窮人推向死亡。即使公平棧至今仍蝕錢，梁佩鳳的收入只及從前的四成，她依然堅持推動公平貿易。「我相信每人盡自己所能去做點事，總有改變的可能。」她說。

龐一鳴已經有一年多沒坐巴士，每天改以單車代步，過着非一般的節能生活。



## 節能鬥士： 做對的事是修行

除了飲食習慣和公平貿易，有人亦從生活小節入手拯救這城市。在學校從事戲劇和通識教學的自由工作者龐一鳴，去年開始不一樣的生活，改以單車代步、用手洗衫，家中沒有電視、雪櫃等電器，連寬頻上網也欠奉。

若要絕大部分港人這樣過

活，相信他們過幾天便捱不下去，但龐一鳴為了特殊的使命感堅持至今，更形容這是一「修行」。「做對的事是種修行，不覺得麻煩，反而有更多正能量。」

促使他改過節能生活，皆因他覺得市民生活所需被某些大企

業壟斷，去年三月日本九級大地震，更喚起他對能源消耗太厲害的關注，啟發他考驗自己，嘗試在城市中過着非一般的「鄉村生活」。

### 踩單車穿梭各區

為了節能環保，龐一鳴只到公共圖書館上網，晚上甚少開燈。「我沒有甚麼娛樂，平日在街上讀書，和朋友聚會後回家便睡覺，無需要開燈。」跟朋友食

飯飲酒，朋友在傾偈，他卻去執拾店內的玻璃瓶和鋁罐，再帶回家分類，「試過集齊五百個鋁罐

▼ 龐一鳴在家中自行把廢物分類，出街食飯喝完的啤酒樽，亦會帶走一併回收。

▲ 本港大部分家庭以洗衣機洗衫，但龐一鳴為了省電，堅持用手洗衫。「夏天踩單車二三步，夏天踩單車。」



送給老婆婆，她回收賺到五十元，又環保又幫到人，好開心。」

節能最難的一關，莫過於避免使用公共交通工具，於是他全天候踩單車穿梭港九新界，家住佐敦的他若到黃竹坑工作，便踩單車到尖沙咀坐船去灣仔，再踩單車到黃竹坑，來回至少四小時，儼如鐵人耐力賽。

對於他的修行，身邊的朋友都見怪不怪，龐一鳴說更有人被他感染，為環保出一分力，例如把廢物分類回收，少坐巴士改行路等。不過，肯身體力行節能的人並不多，他認為大部分港人忽略了環保的重要，有時也會感到失望，「（他們）做了樓的奴隸，買到層樓又如何？地球被人類毀滅，大家也步向死亡。」

龐一鳴相信，在生活小事上環保，亦可鍛煉意志，做大事改變社會。他的夢想便是組成團體，讓市民過自給自足的生活。「這城市可以由好變成失落，但只要人人出一分力，亦可恢復過來，並不是太絕望。」他有信心地說。



▲ 本港大部分家庭以洗衣機洗衫，但龐一鳴為了省電，堅持用手洗衫。「夏天踩單車二三步，夏天踩單車。」