



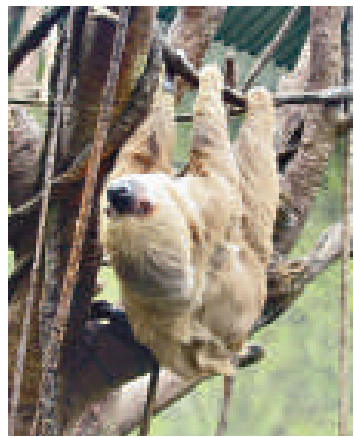
# 「慢活」向匆忙說不

你的生活過得太快喘不過氣？是時候要「慢」下來。2005年風靡歐洲與日本的「慢活」，或許，你未聽聞過。不過，最近日本再次掀起慢活潮，讓你重新認識「走得快未必好世界，慢活才無拘無束」。

「慢活」是什麼？它是全球正颺着的一股新潮流，「慢城現象」、「慢活主義」這種不講效率的想法，似乎與分秒必爭、全球化競爭激烈的大環境不協調。群眾的極力鼓吹慢活，推行慢食、慢工、慢動、慢性、慢療和慢閒運動，就是以一種正常而平衡的放慢速度生活。

## 日本歐洲起革命

以繁忙勞碌聞名的日本東京，最近靜悄悄地掀起一場「慢活革命」，主張放慢生活步伐、崇尚有機食物、享受大自然和諧共處的生活態度。有位年過60歲的老伯吉岡石，在東京開設「緩慢咖啡室」，他跟日本無數打工仔一樣，在年輕時生活節奏急促、每日拚搏；退休後，才發覺要放慢腳步。慢活，正是他營役役後的態度。



樹懶每分鐘只移動2至3公尺，是世界上最緩慢的動物之一

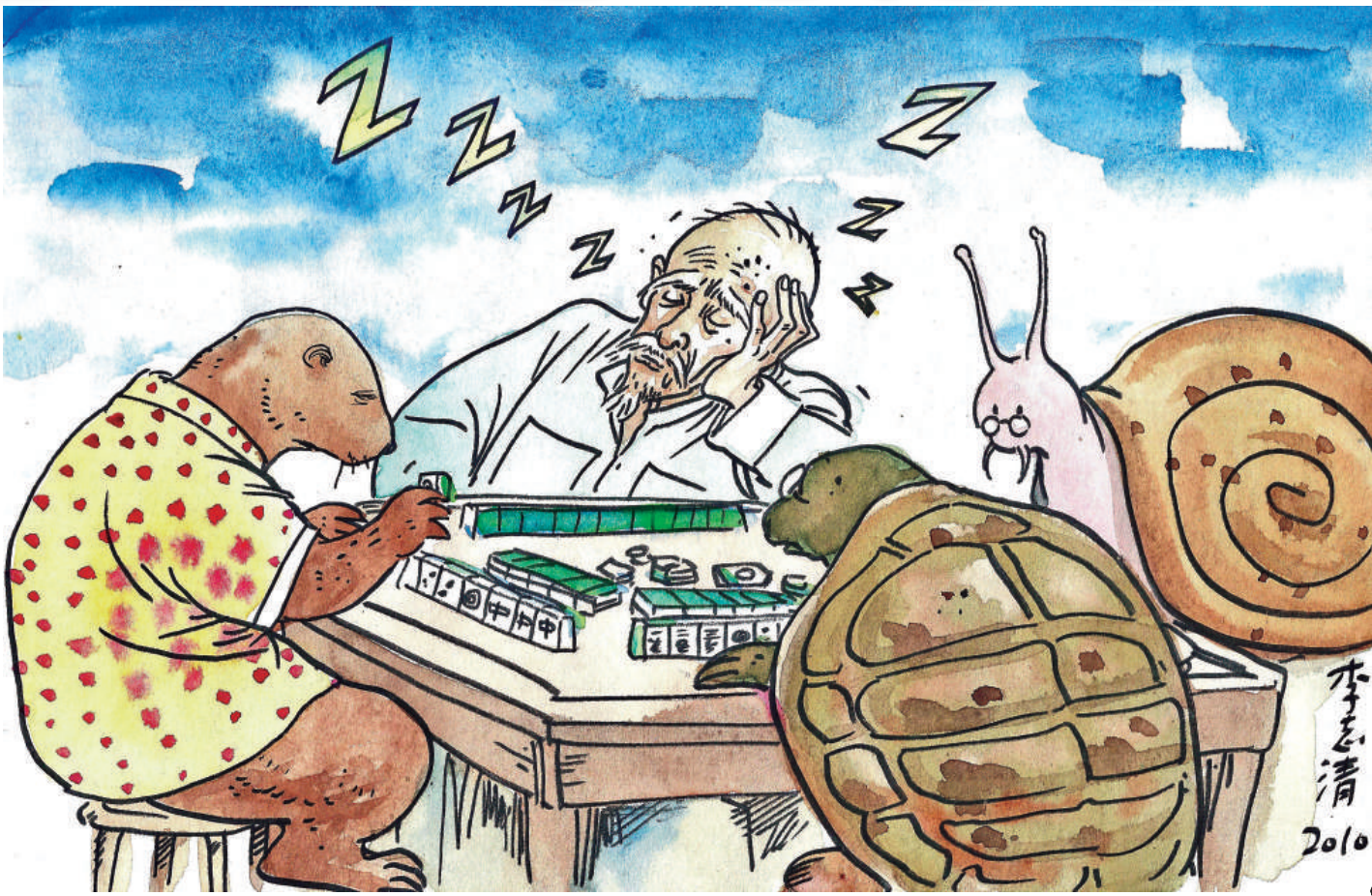
有一種動物每天正是過着慢活，甚至更慢的生活。樹懶每天睡15至18小時，即使醒來行動也相當遲緩，牠們一邊吃葉一邊排泄，順便給樹木施肥，對生態非常有利。牠每分鐘只移動2至3公尺，令牠們成為世界上最緩慢的動物。日本在1999年成立「東京樹懶俱樂部」，提倡像樹懶那樣慢條斯理的生活，不少日本人包括吉岡在內也加入俱樂部。

「慢城運動」一詞則來自意大利的「慢食主義」。2007年意大利已有42個城市宣稱是慢城，而全歐洲境內，包括西班牙、德國、法國、英國等已有數十個城市加入，甚至日本、韓國也有慢城。但要加入慢城並不容易，根據「慢城」運動聯盟的規定，其成員必須滿足54項規定，如人口不得超過5萬、不能賣速食、不得使用基因改造種子和食品等。

## 重拾生活真情趣

意大利由20年前發起的「慢餐」，反對速食文化、提倡細味食物、尊重有機種植、保存傳統菜餚及食物的「慢活」風。直至2004、05年，這股風颺到亞洲，尤其在台灣非常突出。時下港人，無論衣食住行、工作、戀愛、結婚、生兒育女，什麼也要快、多、先，或者說得俗一點，每人都怕「執輸」。

在香港，走進書店，在一衆教人快速達到、提高效率的書堆中，看到國際知名記者Carl Honore在05年出版的《慢活》（In Praise of Slow），令人眼前一亮。它翻譯成12種語言全球熱賣，打正旗號教人慢慢享受快活。《慢活》讓人不斷反思生活應否這樣急速？爲了工作犧牲娛樂時間、家庭生活？慢活就是還原基本步，享受人生才是大前提。



## 快慢得宜更美好

由「慢食」運動開始，越來越多人意識到慢活的好處，並付諸實行。慢活運動並不是將每件事牛步化，只是希望活在一個更美好而現代化的世界。慢活是平衡，該快則快，能慢則慢，盡量以音樂家所謂的Tempo Giusto（正確的速度）生活。

每人均有權利選擇自己的步調，如果騰出空間容納各種不同速度，這個世界會變得更加豐富。世界步伐不斷輪流更替，「慢活」過後，又會否提倡「快活」？值得文化界再去探討。

撰文：李盛芝

## 點睛

### 引入篇

記錄自己每天吃早、午、晚三餐的時間

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	平均數
享用早餐時間								
享用午餐時間								
享用晚餐時間								

分析：用餐時間是否過急？請加以說明。

### 分析篇

統計全班的早、午、晚三餐的用餐時間，找出一個平均數。然後，大家分析自己是否高於平均數或低於平均數？

### 反思篇

先由全班用餐最快速及最慢的同學分享他們對用餐時間的看法，然後分組討論，快是否代表好？

香港通識教育會 陳志華  
lkycw@gmail.com

網站：<http://www.ls334.com/index.htm>

通識



我見

## 創造條件 追求慢活

皇仁書院 高二 蔡礎嶸

一個過度注重發展經濟的地區，有時不免走進盲目信奉「時間就是金錢，效率就是生命」的死胡同，結果香港生活在人浮於世的世界，享受生活的夢想可謂與退休一樣遙遠。

歐洲和日本人似乎較我們更早意識到「慢活」對提升生活素質的作用。從抗拒速食文化的慢食主義萌生開始，他們逐漸將「慢」字的精髓融入生活的各個細節，以至推行所謂的「慢城運動」。加入的城市要符合嚴謹的要求，如人口要少於5萬、不能賣速食等。

無可否認慢活這種追求平衡的生活速度對都市人身心健康有正面的幫助，值得港人學習。可是再可取的外來文化都要因應本土的實際情況而

調整，方可施行。對香港而言，人口稠密這個先天條件很難改變，關掉所有快餐店更是不可能。不過這並不意味港人無法在工作繁忙的生活中擠出享受的時間，享受生活亦非只是富人的專利。簡單如在公餘時間做感興趣的事情，樂在其中的話，就算是聽聽音樂、呷口咖啡，已是在實踐慢活的精神了。

當然要為慢活創造條件，不單靠個人的努力。誠然工時過長的問題一直妨礙港人去享受生活，此際最低工資的立法也喚起大眾對制訂標準工時的關注，政府理應承擔起提升香港人生活素質的責任，善推標準工時，好等市民在工作之餘有更多時間去追求「慢活」。

## 一味追趕 並不值得

浸信會呂明才中學 高二 劉凡可

從內地移居到香港，各個方面都有不少轉變，當中最顯著的便是生活速度的加快。

一天，跟媽媽牽手逛街，她忍不住問我：「怎麼你走路快了這麼多？明明是閒逛也好像趕集一樣。」我才赫然意識到自己的生活模式已經與香港社會向「快」的文化融為一體，「時間就是金錢」成為了至理名言。

回想昔日在內地生活的時候，每天晚上吃完飯，準會抽一兩個小時出外散步，慢悠悠地走在公園小徑上，聽聽鳥叫、哼哼小曲，渡過一個個平靜安詳的夜晚。如今的情況卻是大相徑庭，繁華的香港你追我趕、不甘後人，就連身為學生的

我也不能倖免。每晚匆匆扒完兩口飯，就衝進房間或電腦前爭分奪秒完成一天的工作，直到眼皮實在撐不住了，才模模糊糊地爬上床。日程表上擠滿了大大小小的事項，把每天的時間瓜分，爲了保留一些私人時間，我只得行事迅速，東補西湊地擠出一個來小時，當是額外的獎勵。

「忙」的人，香港絕不缺乏，忙得進入了「忘我」狀態，連人生的方向也無暇看顧。「快」得無法細味人生百態、品嚐生活滋味。這樣呆板無趣的生活方式，僅爲了滿足香港社會的要求及追趕發展的潮流，是否真的值得？

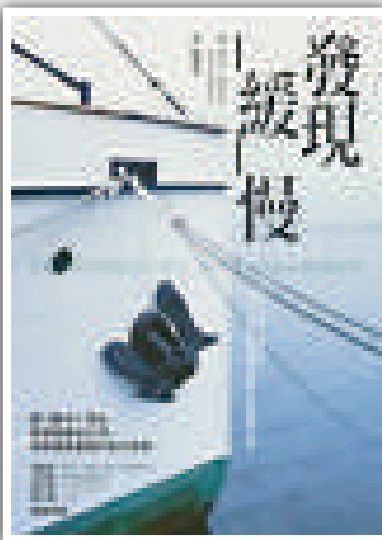
## 緩慢的人看得更多

沒有刻意去追趕慢活的潮流，因為違反了「慢活」的精神。那麼「閒極無聊」、「聽天由命」……是否又是適切的態度？

生活節奏的快慢，城市人控制不了，香港、東京、倫敦行人的步速是全球最快的，大家都像有個目標在數尺之遙，或許繫在心中，以致無法欣賞路上的風景、商場的裝飾，甚至朋友的笑臉。大家都在忙，慢慢只見事件不見人，感覺也麻木了。社會學者分析，急速的城市步伐，使社會關係疏離，朋友關係變得功能化。

偶然一次因趕不上班機，無奈地呆在機場等機位。那一刻才覺得時間充裕了，在陌生的環境下，有機會觀察四周，原來機場的設施、照明系統是那樣的精緻周到。跟異國的陌生人交換了眼神，也可以很自然地交談起來，從職業身份、工作崗位，到消遣方式，還有不同國族的概念。原來在工作、家庭、進修、會議之間，還有很多可以發掘留意的地方。

在鄰近城市如深圳、澳門搭乘自動電梯，頓覺速度也慢起來，行人也並非單一專注地線性移動，多了招呼，多了接觸，也可能多些關



心和生趣。上月在廣州白天鵝酒店用早餐前，借用了朋友的腳架拍攝瀑布，架好了相機，後面傳來一位長者的聲音，他提議構圖可以更勻稱，也可以把錦鯉拍進去，我也聽從他的意見。後來我們交換了名片，將來好作交流。我說：「香港人很忙，不會那樣考究。」拍照時多花了心思，效果也是我意料之外。停下來，想一想，不用多花分毫，也可以爲生活增值。

史登·拿多尼著的《發現緩慢》（左圖），被譽爲有關時間與洞察力的發現之旅。小說主角約翰·富蘭克林的動作就比別人慢，對於事物的理解也很遲緩，但緩慢的人看到的更多，看見一般人看不見的事物。他夢想成爲偉大的航海探險家。「他的緩慢不但賦予他敏銳細膩的心和堅定的毅力，更屢次在未知的航海探險旅程中成爲突破困境的關鍵。」此書可以爲「慢活」的主題作補註。

優質圖書館網絡主席 呂志剛  
sidneylui@gmail.com

## 內地生看香港節奏

筆者於上周末講了兩個不同的講座（由下午2：00至下午8：30），可謂充實地運用了一整天的時間。這種急速節奏的生活是香港人的一種特色，身處香港的人相信已習以爲常。而從外地到港的人士卻對這種生活，有不同的感受。香港浸會大學陳國真主編的《港國鏡——內地留學生看香港》（香港：中華書局，2010年）（右圖），是一部漫大內地生的散文集，分享他們在香港生活的感受。

書中有內地生分析了香港急速節奏生活的利與弊。首先，他認爲香港像一座堡壘。在堡壘外面的人們羨慕它的莊嚴，在裡面的人冷酷和沉重。穿過地鐵站的人行通道，站內來往的人群像螞蟥入地洞一樣，過着「追趕」的生活。有人讚揚香港人工作的高效率，但作者持較



悲觀的看法。拚命工作實際上背離人性，引致香港人精神問題嚴重。此外，這份拚搏精神只是被強迫出來的，並非自願。

然而，作者亦欣賞香港人爲適應環境而發揮的變化精神。無人能夠預測十年、二十年之後的香港會是什麼樣子，因為香港每時每刻都在改變。與內地城市的「靜」對比，香港充滿活力與朝氣的氣息。因此，香港的價值正是它快速的變化。

本書收錄了35名來自內地的漫大同學的反思，記錄了他們生活的點滴，由他們訴說自己的故事，展現異地留學的甜酸苦辣。閱畢全書，讀者會認識到從另一角度看香港和香港人，有助我們更深入了解我們身處的香港。

香港通識教育會 李偉雄  
henrilee@graduate.hku.hk