

劉校長推介及分享

# 幸福快樂何處尋？(7)

## 慢活 - 慢得有理

近十年，我覺得教育界生病了！或者，甚至應該說，香港社會病了！英國一位時間管理專家說：「我們正處於一個把健康變賣給時間及壓力的時代。」講得真對！這正好是香港的寫照。我們的社會在商人的主導下，一味追求高效率、快節奏及強調競爭。後果是不同種類的疾患陸續襲擊我們，包括甚麼焦慮症、失眠、思覺失調、抑鬱、精神分裂及不同名稱的精神病、心腦血管疾病、甚至不同種類癌病等等。很多是所謂身心症，即心理及生理問題的互相影響的毛病。好可怕！在休息不夠，壓力太大，支援不足的情況下，我們的身心不出現問題才怪！難怪我們的高官也接連病倒，有些病了的高官還要死撐下去，我真有點同情他們！事實上，雖然大家仍可選擇，但病了就應退下來，好好休息，何必給自己的健康開玩笑！

教育界的處境也差不多，老師給新高中的課程教學要求壓得透不過氣來，學生（尤其是那大批程度不足的學生）也因要應付新的課程及考試挑戰而焦慮乏力，大家都要與時間競賽，以最短時間，學得多、做得多，當然成果也要好。有時真覺到我們的教育好像港式茶餐廳，要吃甚麼有甚麼，外國好的東西我就抄過來，名為集大成及取長補短(或其實是「炒雜錦」!)，總之，樣樣整，不缺少。這麼多好東西，管你的胃口有多大，反正是好的，大家都要「吃」下去。這可苦了師生！總之，要多、要快、更要好。可能，這樣做最能切合香港社會那種急功近利的要求吧！

最近看了兩本書，對我們這些習慣「快餐式」或「即效式」生活的香港人起了些少提醒作用。一本是 Honore Carl 寫的 'In Praise of Slow: How A World Movement Is Challenged The Culture of Speed' 警告我們強調速度及效率的生活產生很多個人及社會問題，尤其提到孩子的教育(Chapter 10)時，作者認為追求速度，祇會對孩子的成長及學習產生極壞後果，而令人羨慕的芬蘭教育正是慢生活的成功例證。

國內出版的《慢生活》亦是一本提倡慢生活及慢習慣的書。隨著近年經濟的急速發展，國內亦漸漸出現因追求高效率、快節奏而產生的種種問題，因此，本書作

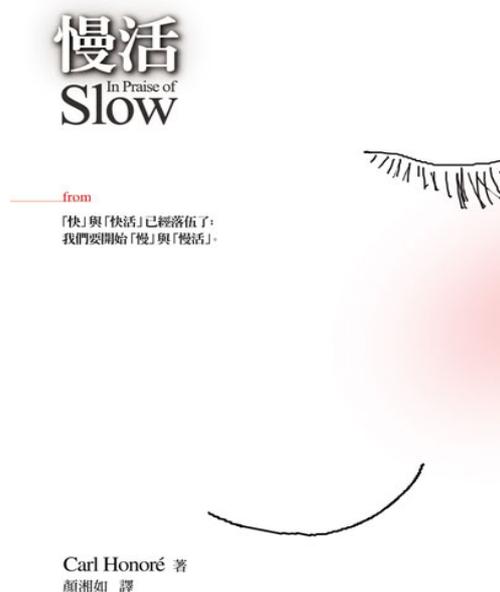
者提出慢生活的九種方式及方法，希望著大家能將生活放慢，活得人性化一點。作者更認為生活慢下來，效率不會下降，反會提高；心態平下去，健康亦自然會提升。

可以說，慢生活不是叫人懶惰，而是讓人能有弛有張，保持適當節奏，在生活中找到平衡。

有興趣可閱讀：

Carl Honore(2005), 'In Praise of Slow' (中譯本：顏湘如譯《慢活》，大塊文化出版，台灣)

洪昭光，方建國(2007)：《慢生活》，吉林科學技術出版社



‘In Praise of Slow’ 中譯本：顏湘如譯《慢活》

洪昭光，方建國(2007)：《慢生活》