

慢活 In Praise of Slow

「快」與「快活」已經落伍； 我們要開始「慢」與「慢活」

翻譯成 18 種語言全球熱賣 並在 4 個國家擠入暢銷排行榜
《Carl Honore 原著》13 屆 戴宏興 編輯

適者生存，而不是快者生存

- 速度曾幫助我們將世界改造的更美好自由。
- 盲目崇拜速度產生反效果
 1. 對自然資源的破壞，比大自然本身更替速度更快。
亞馬遜河雨林大量快速砍伐：拖網漁船過度捕撈，使鱒魚、智利鱸魚等於累面臨絕種危機。
 2. 長時間工作讓人們愈來愈缺乏生產力，易出錯，不快樂且疾病纏身。
『休假恐懼症』
 - 英國調查 5 千名勞工有 60% 未休完 2003 年應休年假。
 - 5 名美國人當中有 1 人會在應該睡覺或看醫師的時間，出現在工作崗位上。
 - 日本每年工作過量『過勞死』之人數達數千人。

(一) 慢食

快速時代吃快速食物

1. 快速用餐，吃的同時兼做其他事 --- 工作、駕駛、看報、上網，半數英國人坐在電視機前吃晚餐。
2. 化學肥料與殺蟲劑、密集飼養、抗生素飼料、生長激素、基因改造，提高產量，使禽畜與農作物成長更快速。
--- 200 年前一般豬隻要養 5 年才能達到 60 公斤，現在半年就可到 100 公斤，乳齒尚未掉落便被宰殺。

--- 北美鮭魚基因改造後，生長速度比原來快 4~6 倍。

3. 速食共和國，1959 年日本速食麵上市，美國麥當勞漢堡風行；各地食物廣告注重於能再多短時間內料理完畢，而少注重口味與營養。

(二) 慢動

身在一個重視速度與行動的世界，必須有時要放鬆心情。
靜坐：數千年來一直有各種傳教徒藉由靜

做冥想追求內在的和諧或心靈啓發。

瑜伽：結合肉體、心靈與精神的印度養生之道，追求身心靈的和諧，增強免疫力，促進血液循環，增加柔軟度，自 1998 年以來練習瑜伽的美國人已增加 2 倍到 1 千 5 百萬人。

氣功：東方運動養生法，藉由運動行氣來強身。

步行：最古老的運動方式東山再起，前工業時代裏的人到那裡多半是走路，因此很健康，後來發明引擎動力，人們便懶惰了，走路於是成了最後逼不得已的交通方式，世界衛生組織稱之為「被遺忘的藝」；走路能幫助沈思，培養緩慢的心境，能讓我們學會忘記加速，這是天生的緩慢

◎ 走路，停不下來的樂活運動

透過一步步規律的節奏，可以舒解壓力，放下煩憂，讓你擁有更多的思考空間。

試著跨出腳步走一段，不花一毛錢，重新認識生活許久的環境和鄰居，還可以品味減速的樂趣。

就是現在，開始走吧！

◎ 用走路找回健康

「走路是最好的運動。走路可以舒解壓力，放鬆身心，還能讓人腦筋清晰，深入思考，取得靈感。」林正常博士（運動生理學教授）走路是一項生理門檻最低，但是自由度卻最高的運動。不需多餘的負擔，只要一雙好鞋，就可以開始走路。

◎ 用走路凝聚人們

在歐洲，「走路節」由來已久，為的就是提醒人們重拾這與生俱來的能力。每年 7 月第 3 個星期，全球最大的「走路節」在荷蘭舉行，從 1909 年至今，已持續 90 年，近年來，每年參加人數高達四到五萬人。

◎ 用走路陪伴孩子

台灣也在去年以台北縣林口鄉麗林國小為示範學校，推動為期二個月的「走路上學」計畫。

另外，民間的「上善人文基金會」也提醒家長每天花二十分鐘，早起陪著孩子走路上學。透過上學必經的路途，讓孩子去感受四季的更迭，體會環境的變化，感受不同的生活。

◎ 用走路啓發心靈

走路的速度慢，常引發人們對自我的反思。走路做為一種與內在自我的對話，往往可以讓人放下煩憂，有更多的時間去思考，做為人生態度重整的起點。

許多哲學思人都愛走路。法國思想家盧梭

（Jean-Jacques Rousseau）曾說：「我只有在走路時才能思考。一旦停下腳步，我便停止思考；我的心靈只跟隨兩腿運思。」

當人在行走時，思緒特別清晰。

◎ 用走路認識環境

走路是認識一個城市的最好方法，在大街小巷裡穿梭，除了能感受真正的自在，放慢了行進的速度後，更可以看見人群，看見不同的城市範圍。吸

引人的生活歷程，更愛這個城市。

慢慢走才會有好風景，試著用走路來放慢你的生活節奏，相信你會有更多的收穫

◎ 出去走走，健康久久

走路並非少數人的覺醒。據美國體育用品產業公會（SGMA）估計，全球走路運動人口，高達1億7千萬人（含健行），是跑步運動人口的4.6倍。

◎ 出去走走，健康久久

不可忽略的走路小叮嚀

· 基本配備：好走的鞋。

半天以上的走路行程：應攜帶水、計步器、地圖、食物，宜穿著長袖吸汗衫，長褲及帽子。

· 入門者：1分鐘約100步的頻率最適合。

達到運動效果的走路：每天30分鐘，每週走5天，運動後每分鐘心跳數加上年齡等於170下。

（三）慢療

1994年研究發現，美國成人每週做愛的時間平均只有半小時，而當真正想做的時候，卻又是尚未開始便已結束，相當多的伴侶辦事都敷衍了事，意思意思就好的味道。

快節奏生活，繁忙行程，對於長而懶散的性愛活動有不利影響。

雙薪無性夫妻：DINS(double income, no sex)愈來愈多人嫁給工作，工作給他們情感需求與人生渴望，生活以工作為重心，成就感填補空虛，精力在工作上耗盡，回到家累類的什麼都不想做。

（四）慢性

當嫁給工作的上班族，懂得向上管理、專案管理，業績直線上升，回到家裡，與配偶的感情卻是直線下降，每下愈況。如何找到相同的頻率與韻律？耳鼻喉科醫師黃國欽與皮膚科醫師魏麗婷夫妻也面臨同樣的外在壓力，卻找到相處的頻率與韻律。

看診時間從早上9點鐘到晚上9點半的他們，關在各自的診間，燈號一亮，門開了，人們一個個進來訴說病情，日復一日，他倆的工作與生活既重複又封閉，而且因為科別不同，經驗無法互相分享，話題也缺乏交集。為了克服問題，黃國欽與魏麗婷沿用談戀愛時互相寫信的招式，把想要講、不好意思講的話，寫在信上，上班前交給對方。每個星期，兩人會看兩部到三部電影，而且，診所打烊後，才去看午夜場。「我們本來就很喜歡講話，看了電影，就有共同的話題可以討論，也可以溝通很多對事情或人生的觀念。

1994年研究發現，美國成人每週做愛的時間平均只有半小時，而當真正想做的時候，卻又是尚未開始便已結束，相當多的伴侶辦事都敷衍了事，意思意思就好的味道。快節奏生活，繁忙行程，對於長而懶散的性愛活動有不利影響。

雙薪無性夫妻：DINS(double income, no sex)愈來愈多人嫁給工作，工作給他們情感需求與人生渴望，生活以工作為重心，成就感填補空虛，精力在工作上耗盡，回到家累類的什麼都不想做。

（五）慢工 1

工業化時代，平均工時自1800年代中期開始逐漸減少，周工作6天，但在過

去 20 年間卻分為二股相對趨勢：1997 年美國人每年工作時間比歐洲多出 350 小時，為趕上全球經濟快速成長，許多歐洲人已向美國看齊，現在加拿大人每 4 人有 1 人每週工作超過 50 小時，1991 年只有十分之一。2002 年 30 多歲英國人每 5 人有 1 人每週工作至少 60 小時（還不包含通勤時間）

“休閒時代”跑到哪裡去了？為什麼還有這麼多人工作這麼辛苦，錢是原因之一，永無止境的消費慾望，使我們需要更多現金，21 世紀“永遠連線”的壓力是全球性的，工作狂原指那些隨時隨地都在工作的人，如今七天 24 小時待命已成常態。

（五）慢工 2

許多公司經過多年重整與裁員後，希望員工負起離職同事留下的工作，為免失業，許多人將增長工時視為證明自身價值的最佳方式，更有數百萬人從未請完年假。

2002 年日本福岡市九州大學研究發現，每週工作 60 小時的人，罹患心臟病機率比 40 小時的人大 2 倍，每週至少有 2 天睡眠不足 5 小時的人，患病風險則是 3 倍。

職場適度的壓力可以讓人集中精神，提升生產力，但過多壓力可能造成身心無可彌補的損傷。

最近年輕一點的應徵者已開始提出一些 10~15 年前應徵者想都不敢想的問題，我能在合理的時間下班嗎？我能不能降低薪水換取更多休假，傳達訊息“我們想工作，也想好好生活”

（五）慢工 3

荷蘭模式：荷蘭人工作時數幾乎低於任何一個工業國家，每週標準工時降到 38 小時，2002 年有一半勞動人口只工作 36 小時，1/3 荷蘭勞工是兼職的，改變關鍵在於 1990 年通過法令，讓荷蘭人有權利向雇主要求以較低待遇換取較少工時，結果：在經濟繁榮之餘也擁有令人羨慕的生活品質，其他國家（尤其日本）也都開始效法荷蘭模式。

有些高速度高壓力產業公司逐漸幫助員工放慢腳步，提供支薪長假，使員工遠離辦公室恢復精力。

有些提供在職的瑜伽課程，按摩，芳香療法，“弛放室”，

甲骨文東京分公司為員工提供隔音靜心室。

現代人多半睡眠不足，研究顯示短暫的“充電睡眠：理想長度 20 分”，可增進體力與產能。

（六）慢閒

園藝：2002 年美國家庭問卷調查，從事園藝活動的人數創新高 7 千 8 百萬人，成為全國最熱門之戶外休閒活動。

反電視運動：辛苦工作一天後，多數人拿起電視遙控器比拿小鏟子或編織針的機率來的大，全球第一休閒活動就是『看電視』；美國平均每人每天看 4 小時，歐洲人 3 小時，電視提供娛樂與資訊，可以轉移注意力及放鬆心情，但嚴格來說卻不緩慢，沒有時間暫停或思考，且電視掌控步調、快速畫面、急促對話、快速剪接，不斷轉台。

全民讀書會：法國哲學家維西留 PAUL VIRILIO 曾說，閱讀需要時間思考，

這種放慢速度行爲，會破壞一段大眾的動力效率。

音樂會：音樂可以振奮、刺激、活潑，也可以緩和與放鬆，用音樂來舒緩身心。

（七）慢世代

爲了讓孩子贏在起跑點：懷胎時聽莫扎特的音樂，不到六個月大就教手語、週歲用韋氏幼兒識字卡教導字彙，各地數百萬學童每天晚上都要到補習班補習，每星期讀書 80 小時也是稀鬆平常。

結果：過著匆忙生活的孩子開始付出代價，年僅 5 歲小孩就可能出現壓力所引發之胃腸不適、頭痛、失眠、憂鬱與飲食障礙等症狀；缺乏睡眠以致於易鬧彘扭、缺乏耐性。

美國兒童心理學家赫胥·柏賽克對 120 名學齡前兒童測驗：一半兒童所上托兒所注重人際互動與寓教於樂之學習方式；另一半則使用「機械扼殺」式教學，督促他們努力用功，發現孩子處於比較輕鬆而緩慢的環境中，比較不憂慮，學習意願比較強，也更能獨立思考。

緩慢教育運動：以最快速度將資訊塞給孩子，其營養價值如同囫圇吞下一個大麥克；以緩慢步調學習，花時間深入探索主題，建立聯繫，學習如何思考而不是如何通過考試。如果慢慢的吃能刺激味蕾，那麼慢慢的學就能讓你的心更寬廣、更有活力。

結論：靜慢細

現代人熱中速度，用更少的時間做更多的事，不斷加快腳步，我們擁有的時間太少，以致忽略了朋友、家人，不知如何享受現在，因爲我們看的永遠是下一刻，

吃的食物乏味又不營養，未來一片黯淡。

不過還是有希望：雖然速度、忙碌與節省時間的執著，依然是現代生活的註冊商標，但已有一股強大反彈力量形成，緩慢運動上路，許多人不再凡事求更快，而開始減緩速度，讓他們有更好的生活、工作、思考與娛樂。緩慢運動的精神源頭：義大利，當地強調歡樂與休閒的地中海傳統生活方式，正是對抗速度之天然良方。

結合甜蜜生活與資訊時代的動力：其秘訣在於平衡* 抽空從事對抗加速之活動，如靜坐、編織、園藝、瑜珈、繪畫、閱讀、散步、氣功。

* 正因爲這種『生活好像少了什麼』的感覺，才會使緩慢的渴望遍及全球。

（本文選自台灣島村 - 憶竹中）