

教育慢學的真諦-從容與樂活的教育

林志成

本文旨在析述教育慢學的真諦-從容與樂活的教育；首先，從慢食運動談起，論及慢活運動的興起；其次，析述慢的意涵與功能；最後，析述如何實踐教育慢學的精義，以推展從容與樂活的教育。

壹、緣起—慢食與慢活

現代人因速食、生活緊張、競爭激烈、節奏步調快，所以染上了肥胖、失眠、身心症、三高症(高血壓、高血糖、高血脂)等許多的文明病 (diseases of civilization)，在追求速度快感的同時，正一點一滴的付出慘痛代價。有鑑於此，慢食慢活思潮於焉誕生。

一、從慢食運動談起

1986年，當速食業的龍頭霸主麥當勞在羅馬開設第一家店，Carlo Petrini 連結米蘭和羅馬的知識分子發起慢食運動 (the Slow Food Movement)。慢食運動並非只是強調慢食而已，也非只是反對速食文化，而是一種強調品嚐飲食、體會生活、感受生活、崇尚健康、提升生活品質的生活態度。

1989年來自世界各地廿個國家在巴黎簽署慢食宣言，正式成立慢食協會。2006年，Petrini 與 Padovani 合著《慢食革命》(Slow Food Revolution: A New Culture for Eating and Living)，強調慢食的新飲食生活文化；2007年，Petrini 出版《慢食新世界》(Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair)，強調共善 (Common Good)、沒有剝削、沒有人性割裂的慢食新世界，讓人能享受健康、乾淨與公平的真正美好食物。

二、慢活運動的興起

常聽到過勞死或快死的消息，可見許多人已忘了「休息是為了走更遠的路」的名言，也有很多人不知慢活、快活、悠活、優活、樂活的真義。

2004年，Carl Honore 出版《慢活》(In Praise of Slow)一書，強調該快則快，該慢則慢，透過慢活，讓生活更快活。

慢活運動強調放慢腳步，以五官用心體會五感生活，慢活也是樂活的一種形式，慢活運動已日漸受到重視，從慢食到慢工、慢動、慢舞 (Slow Dancing)、慢性 (Slow Sex)、慢教育、慢的力量 (The Power of Slow) 等。

貳、慢的意涵與功能

「慢」不等於拖泥帶水、拖拖拉拉，而是讓一切回歸正確的速度，讓萬事萬物變得更美好。簡述「慢」的意涵和功能如下：

一、慢的意涵

慢的概念相對於快的概念，快慢係一種狀態、速度，在人為的現代社會中，慢的概念及其相關用語，常常隱涉負面的意涵與評價，例如怠慢、緩慢、慫慢、輕慢、傲慢、侮慢、慢車、慢藏誨盜、動作很慢等。快的概念及其相關用語，常常隱涉正面的意涵與評價，例如愉快、痛快、快樂、快感、快速、快刀、快人快語、眼明手快、大快人心等。

在後現代社會中，追求多元價值的可能性與條件已逐漸成熟具足，快慢的價值各有其存在空間，而且，慢的藝術已成為工商社會求快主流思想中的清流，就像雨中慢走而不跑步，一方面較安全，二方面也能體會雨中行路的箇中滋味。又如惡劣情緒氣旋上升時，若能且慢生氣、退一步路，則常能避免犯下大錯，也不會成為負面情緒的奴隸。

所謂「欲速則不達」、「潤物細無聲」，若能體認慢的價值與功能，進而從悠緩的抒情敘事慢板(Adagio)中，享受慢板的悠哉與樂趣，不急功近利，不輕慢怠慢，也不怕緩慢。

「慢」才會有心靈的悸動感受與再發現(蔣勳，2006)，慢的意涵並非反對快速，而是強調當慢則慢、追求均衡、中庸與心靈饗宴的生活藝術。例如，趕時間開會搭高鐵，若不趕時間，有人會選擇搭慢車，悠閒欣賞沿途曼妙美麗的風景。趕時間上班會開車、搭電梯，若不趕時間，有人會選擇走路、爬樓梯，沈澱心情、健身養身。又如救災動作要快、要疾如風、劍及履及、立竿見影，但災後則要耐心傾聽災民心聲、費時與災民溝通，理解災民心理需求，安置重建工作要穩當扎實。再如師長可早一步(one step ahead)做好各項教學準備，但以站在後一步(one step behind)的旁觀輔導者，給予必要協助。

二、慢的功能

慢食、慢活、慢動旨在對治現代文明生活的病兆，慢的功能顯現在飲食、語言運用、休閒旅遊、運動、時間效益等各方面。

就飲食而言，細嚼慢嚥能對治「囫圇吞棗」、食而不知其味之病，其益處有十項：(一)細嚼有利於唾液分泌，以保護口腔粘膜，防止牙齦炎及口腔潰瘍；(二)軟化硬食物，減少食道損傷和食道疾病發生；(三)增加唾液分泌量，保護胃壁；(四)促進大腦皮層運動，預防大腦老化；(五)咀嚼造成的臉

部運動有益視力保健；(六)使面部肌肉因運動而美容豐滿、有彈性；(七)使人心緒平穩、心跳舒緩；(八)進食量少、預防肥胖，或有利於減重減肥；(九)有利營養的消化吸收，增進胃腸健康，減少身體消化系統的負擔；(十)讓人體會菜根香、品嚐食物美味與涵養美好心境。

就待人處事而言，放慢節奏，才有時間察言觀色，也才有餘裕從容幽默以待；所謂「呷緊弄破碗」，心直口快常傷人、得罪人而不自知，若遇急事，能慢慢的說，就有時間思考，語氣也會較為和婉，而不會讓人感覺氣急敗壞、氣急攻心或盛氣凌人。

就休閒旅遊而言，有些景點會寫上朱光潛所著《談美》一書中的詞句：「慢慢走，欣賞啊！」的確，慢遊慢賞才能體會「慢櫓搖船捉醉魚」的閒情逸致，也才能享受休閒旅遊的樂趣。

就運動而言，慢走與慢跑有利於健康養身；運動前能先從事熱身的伸展運動，運動後能從事緩和運動，較能減少運動傷害。投手除投快速直球外，若能投出慢速變化球，也常能出奇制勝。

就時間效益而言，富蘭克林說：「時間就是金錢」，其意涵不只是強調速度與利益，而是強調節省、珍惜與善用時間。藝術創作需要時間醞釀，水落石出需要時間，「慢工出巧匠」、「慢工出細活」、「鐵杵磨成綉花針」也都需要時間琢磨與千錘百鍊。

參、從慢教育到從容與樂活的教育

M. Holt (2002) 批判資本主義掠奪式的速食文化與教育，認為應推動慢學校運動，尊重和導引學習者學習。教學不應只是不停地趕進度、趕鴨子上架或強迫灌輸，而應重視學習者的多元差異性，使其從容享受豐富多樣的教材與生動活潑的教學。

C. Honore 認為應養育從容的下一代，不要成為直昇機式父母，也不要表現過度親職行為（薛絢譯，2008）。

錢理群（2008）在「慢教育」的發刊辭中，也提到教育是一種「慢活」、「細活」，是生命「潛移默化」的過程，教育的變化是極為緩慢的，教育者要以耐心和從容的態度，了解、注意和指引學習的「細節」。

張文質(2008)在《教育是慢的藝術》一書中提出：我們的教育過程急切盼望「出成效、成正果」，能夠「立竿見影」，缺乏等待的耐心……我們缺乏一種悠閒自適的從容。

陳伯璋(2009)認為：「在慢的節奏中，才會發現成長中各種細膩地變化，和無數改變的可能，也會讓學習者能從容地在成長過程中主動參與知識和規範的建構。」

簡言之，慢教育的精義即從容不迫、潛移默化、悠閒優游、細緻細膩的樂活教育，茲析述如何實踐教育慢學的精義，以推展從容與樂活的教育，其

作法如下：

一、追求健康樂活的教育，研擬洞察遠見的政策

面對各種教育的問題與挑戰，教育工作者不能頭痛醫頭、腳痛醫腳、急功近利、煩躁心急、好高騖遠，而應以多元均衡、健康樂活的教育基調，創造教育新局。

樂活是一場影響深遠的社會寧靜革命運動，也是一種多元行動美感的新生活美學。「樂活」的概念如圖 1，「樂活」即 LOHAS 的音譯，其原意為「持續性的以健康的方式過生活」(Life Of Health And Sustainability, LOHAS) (林志成，2006a，2006b)。

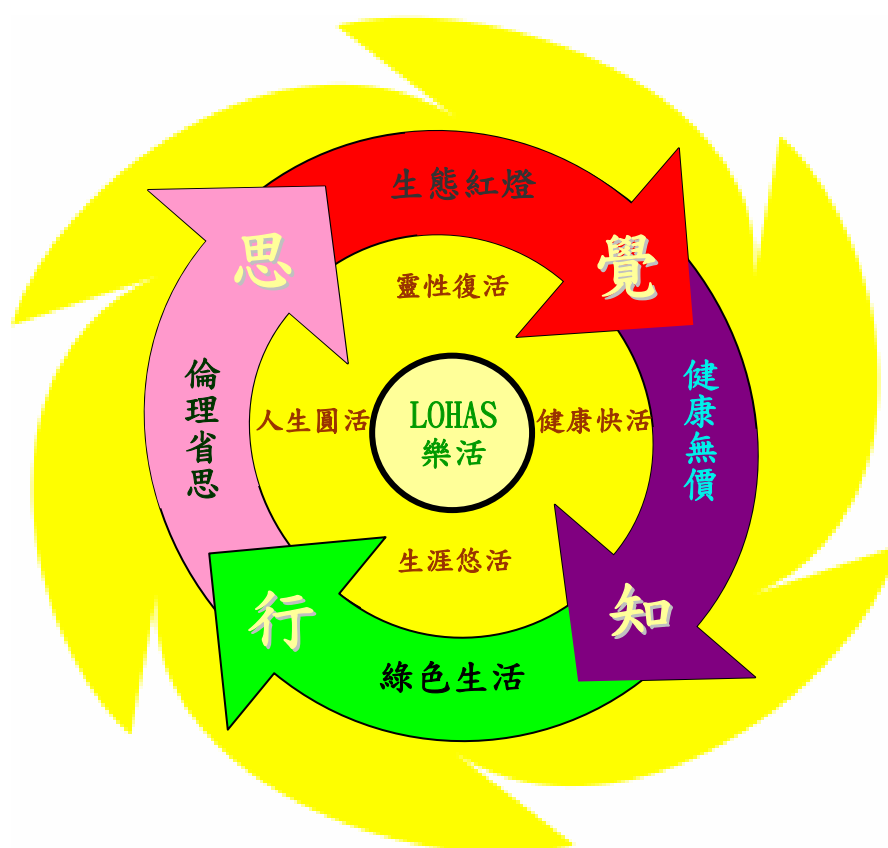


圖 1 樂活(LOHAS)概念圖
(概念：林志成 繪圖：邱濱文)

以樂活(LOHAS)為基礎的新生活運動，強調不只要改變作息失調、生活脫序、三餐不正常、迷「網」不睡覺、沈迷外在物質、遲到早退又打混、亂丟垃圾、口說髒話、超速蛇行、循私作弊……等不良生活習慣，而且要貫徹

「整齊、清潔、秩序、禮貌、迅速、確實、勤學」等生活規範，更重要的是要讓人活得快樂、活出健康、活得有尊嚴、有活力與有品味。要推展全面的、系統的、長期的新生活運動，新生活教育宜培養學生「有禮貌」、「守秩序」、「愛整潔」、「勤讀書」的良好習慣，其理念詳如圖 2(林志成，2006a，2006b)。



圖 2 推展以樂活(LOHAS)為基礎的新生活運動概念圖
(概念：林志成 繪圖：葉青青)

教育改革不應是速食式、短暫的、即興的、隨意的叫一叫、改一改，而應加強共識溝通，做好心理調適，穩紮穩打、緩慢漸進的持續推動。

要追求健康樂活的教育，應透過系統化的教育研究，研擬統觀洞察且具遠見的教育政策與願景，推動長期的教育改善工程，破除形式主義、官僚主義、升學主義、管理主義、工具主義與功利主義對教育的束縛，豐富學生美感經驗，提升美學素養與學生創新能力。

二、樂活課程教學與評量，涵泳從容自主的學習

華人父母常望子成龍、望女成鳳，也常希望幫助孩子速成，所以常摳苗

助長、適得其反而不自知。過去，我們常聽到十倍速時代、十倍速影像閱讀法、16倍速學習法，當然教育工作者有必要協助資優學生進行加速學習，惟「百年樹人」的教育志業是急不來的，需要長時間的投入，而「大雞慢啼」、「大器晚成」的學生更特別需要教師與家長的耐心關照、陪伴與協助。

教育工作者應省思如何透過系統化、樂趣化、生動化的樂活課程與教學，讓學生喜歡學習，進而涵泳其從容自主的學習力。所謂：「吾資之昏，不逮人也；吾材之庸，不逮人也；旦旦而學之，久而不怠焉；迄乎成，而亦不知其昏與庸也。」即強調長期學習，可使學生日新又新的重要性。

樂活的課程教材，除重視音樂、美術、書法、劇戲、茶學、山水學、健康樂活、休閒運動等藝能課程、經典文史課程、人文課程、體育課程與生活課程教材之外，應強調親近自然與生活，重視生態體驗與實踐省思，更特別強調提供多元的課後社團活動，讓學生有機會自由探索自己的性向與潛能。

樂活的教學方法，強調創意化、生動化、活潑化、樂趣化的教學；重視批判性思考和轉化的學習(transformative learning)，強調問思教學、問題解決、建構教學、同儕學習、混齡學習、動態學習、分組討論、合作學習的教學法；除言教、動教外，更特別重視心教、身教、制教與境教的潛移默化，強調教育要從心開始，透過改變心智模式，改變學生的學習習慣。

樂活的學習方式，反對機械式的刻板練習與僵化學習，強調以學習者為中心，尊重孩子的好奇心，教學要儘量能跟生活接軌；主張自由學習或自主學習，教學要儘量從遊戲中激發孩子的學習興趣，重視標竿學習、同儕學習、體驗學習與情境學習。

樂活的評量方式，強調以個人為評量基礎，重視歷程檔案評量、多元評量與真實評量。

在從容樂學中，應容許學校及師生有更多的教學創意空間。例如問小朋友最喜歡什麼課？小朋友常回答：最喜歡的課是「下課」。有些學校在兒童節時，反轉上下課時間，上課十分鐘講重點，下課四十分鐘，讓小朋友盡情遊玩。也有些教師儘量想辦法將生活中的例子導入教材，使生硬的學習素材更生動，或設計遊戲融入教學之中，提高學生學習動機。

三、強調適才適性長期栽培薰陶，涵育樂活師生

我們常強調教師要有愛心耐心，要能樂教勤教，我們也常強調適性教育，問題是我們是否深刻理解教育的本質，我們是否尊重教師的專業主體性，我們是否尊重仍未成熟的學童，允許其以符合自己能力與風格的步調，選擇並決定自己的學習內容、學習節奏、生活重心、生命特色與生涯發展目標。

教師專業主體性的覺知、迷思的解構、專業自我的建構都需要時間薰陶，行政部門應尊重教師專業主體性，鬆綁不必要的束縛，辦理授能導向的

教師增能研習，給予教師更多教學專業自主的空間；如此，教師才能從容的教學、耐心的等待、溫柔的守候、寬容的對待、細心的觀察、專業的輔導、展現教育大愛的光熱與服務的熱忱，教師也才能享受更多、更美好的教學體驗。

其次，長時間栽培薰陶，才能培養學生的品格力、學習力與創造力，也才能培養樂學勤學的學生；要讓學生養成誠實等良好品格、熱愛閱讀、喜歡學習，並非推動誠實教育、閱讀教育、生命教育等教育專案即可畢其功於一役，而應翻轉偏重經濟生產、形式管理、功利現實的意識型態，強調長期的人文扎根，重視實質的根本改革。

再次，若能理解孩子的學習沒有好壞，只有快慢；沒有天生好與壞的孩子，只有後天幸與不幸的孩子；則師長較能以專業有效的策略方法、溫柔體貼的耐心與毅力，去啟迪孩子的多元智能，等待孩子的成長與圓熟(林志成，2009)。

最後，優質的學習需要模範標竿，需要動靜有序、按部就班、從容不迫的學習節奏；優質的習慣更需要時常練習，不能一曝十寒，一天捕魚、十天曬網；一個好習慣的養成，其行為至少應重複 21 次。所以，要落實生命、生活與生態的三生教育，必需投入更多的時間與心力，才能啟發孩子的思考力、想像力，培養良好習慣與生活行動智慧，啟迪學生多元智能，促進孩子五育發展。

要言之，長時間栽培薰陶，細膩的執行、專業的教學，有效提升親師專業知能，才能涵育樂活精進的師生，進而讓師生能成為何飛鵬(2007)所說的有自信、有拿手絕活的自慢族。

肆、結語

為對治文明病，從慢食運動開始，慢活、慢教育、慢學已漸受各界重視，相關書籍也應風潮而生，如薛絢翻譯《慢的教育》，陳倬民出版《慢·學：打開潘朵拉的教育魔法盒》；在教育的另類馬拉松比賽中，教育工作者若能體會教育慢學的精義，學會放心、放慢與適時放手的教育智慧，以耐心和耐性提供孩子從容樂學的空間，則能讓孩子有時間、有機會、有可能找到「自慢」的天空。

參考書目

何飛鵬(2007)。自慢。台北：商周。

林志成(2006a)。推展以樂活為基礎的新生活運動。竹縣文教，34，1-5。

- 林志成(2006b)。塑造健康樂活之學校文化。載於南投縣校長專業發展論文集
《校務經營與管理》(頁 14-28)。
- 林志成(2009)。有效推展親職教育的觀念與做法。載於**教育攜手行 2009 年刊**
(頁 18-20)。桃園：桃園縣家長會長協會。
- 張文質 (2008)。教育**是慢的藝術**。上海：華東師範大學。
- 陳伯璋(2009)。融**通教育方法的美學走向**。黑龍江省 2009 年課程與教學論研
究會第二屆學術年會。
- 陳倬民(2009)。慢·學：打開潘朵拉的教育魔法盒。台北：高等教育。
- 蔣勳(2006)。天地有大美。台北。遠流。
- 薛絢譯 (2008)。慢的教育。C. Honore 原著。台北：大塊文化。
- 顏湘如譯 (2005)。慢活。C. Honore 原著。台北：大塊文化。
- Holt, M. (2002). This time to start the slow school movement. *Phi Delta Kappan*, 84(4), 264-271。