



勿搭貨梯、多走樓梯

2010/08/17 Ming

按一個鍵，就有一個箱子會貨到你所在的樓層，鐵門一開你得以進入，再選擇一個數字按下，立刻不費吹灰之力，就快速到達你所欲前去的樓層，這兩個手指動作可以让你短短幾分鐘內就從地面升到五百公尺的高樓....的確是個好發明，如果每個人都可以這樣安全地快速移動，也的確是科技造福人類囉。

觀察我們的大樓設計，一個樓層約要容納 200~300 人，六個樓有一千八百人，若需要用電梯來達成各樓層間的快速移動，需要設多少道電梯才敷使用？答案涉及專業設計，暫不討論，但我知道的這棟大樓只有一個電梯。

顯然原來設計的電梯應該不是專為運送學生上下課時樓層轉換之用的，更明卻的說它應該只用來搬送貨物、書籍、餐食、與極少數的傷患急用。如果你總愛上下樓層時等搭電梯，那請問「你是什麼東西，你算什麼東西？」。

讓學生爬六層樓會不會喘、會不會累？感覺會喘會累是人之常情也是事實，但是透過勞動讓身體多一些運轉並不是壞事，反而因為讀書壓力漸大、作息更加緊張焦慮，走走樓梯是有好處的....8/6 週五在師大校園遇見他們田徑校隊的練習，我們吹著冷氣在演講廳研習表面物理的探測方法，廳外卻遇見汗流浹背的大學生們正在集訓快跑上下樓梯....我想年輕應該是這樣，就是動靜皆宜、文武雙修的感覺。後來我們在大樓內進行小組分組活動，跑班跑教室時，也確實大家都是從 1-5 樓上上下下，一個下午計算下來所走的路和所踩踏的階梯也快要難以計數啦，若等電梯往返搭載一百二十人，那機器也會疲於奔命。

總之，鼓勵大家應該多走樓梯，勿搭電梯。推至極致的實踐，每一節下課都可以沒事走走樓梯，到辦公室去跟認識的老師說聲好，去給個微笑；回家如果家裡住在十二樓就爬十二樓樓梯，住在三樓就爬三樓樓梯，每一階踩踏都當成是自己健康基礎的奠定，每一階踩踏配合正確的呼吸都是要求自己的修練，高三之後應該是接近十八歲的成人了，給自己一個最便宜又最具意義的「成人禮」就是一具健康的身體、滿腦子堅強的意志！

你不是個東西、不是貨物，你該是堂堂正正的人，所以不要老等貨梯、靠它上下！希望有天你們之中有人可以陪我一起去參加 101 或新光三越的登高賽！