



慢下來也很好—慢活運動

2008-03-23 記者 郭品君 報導



你是否曾在聽捷運開門前的嗶嗶聲時，開始在電扶梯上奔跑？或者在電腦前等待檔案下載時，不自覺地在滑鼠上催促似地敲打？從這些經驗裡，可以感受到在現代生活中，人們忙亂的腳步，以及與時間競賽的壓力。但或許已經察覺，在一切講求快速達成目的的時代，有一股反彈的力量正悄悄蔓延——這股力量即是由義大利興起的「慢活運動」。

當社會隨著工業化與都市化的腳步邁進，人類也進入追趕著時間的生活。在大都市中，熙來攘往的人群，總像逃難似的，急急忙忙地向前疾行；更甚者，一邊快步行走，一邊用側臉夾著手機與人交談，雙手則捧著漢堡、可樂，迅速解決三餐。沒錯，這一幕感覺相當熟悉、卻也相當無奈的情景，正是大多數現代人的生活。隨著科技的進步，人們的生活步調不是愈加從容，而是愈加急促。甚至有位醫師John Girdner在1901年發明了「紐約炎」(newyorkitis)一詞，病狀則是性急、無禮、煩躁、激動、焦慮、追求新奇與偉大等都市病徵。當大夥兒被時間與速度壓得喘不過氣，便有人開始思考，如何改善這樣的生活，慢活運動於焉誕生。

從慢食到慢活

慢活的概念是由慢食運動發展而來。慢食運動在1980年代興起，由一位義大利記者Carlo Petrini提出，主要概念在於「吃的東西應以和緩的步調加以培植、烹煮與食用」，同時強調食物的新鮮與純淨，重點不在食用的速度，而是飲食的整體品質，可謂是速食文化的反動。雖然他的活動領域只侷限於飲食層面，但這樣的概念，其背後的意識，則是向一味講求快速的生活文化宣戰。隨著緩慢意識的興起，倡導減速的團體應運而生，包括歐洲的時間減速協會(Society for the Deceleration of Time)及日本的樹懶俱樂部(Sloth Club)。他們透過網際網路與傳播媒體，正大力宣導緩慢哲學的概念。而在近幾年，促使緩慢的概念，進入生活各個層面的力量，則可歸功為Carl Honore的推廣，他是一位駐外記者，在2004年出版了「In Praise of Slow」一書，將緩慢的意識實踐於生活的各種面向，包含飲食、都市生活、運動、醫療、性愛、工作、休閒及教育，他認為慢活的本質應是掌控自己的生活步調，在快與慢中取得平衡。這些緩慢活動的推廣，成功地讓許多踩著急促步伐的都市人，開始嘗試在生活中，放慢腳步，感受生活。



不只是口號 更要成為生命態度

現代生活雖然依舊秉持快速為上的理念，卻不乏看到許多標榜「慢活」的各式商品，包括渡假行程、住宅、食品、單車、美工設計、音樂、建築、時尚、空間佈置等等，它儼然已成為一種新興風潮與流行口號。但這種概念應用於文化商品的推廣，卻顯得過於氾濫與矯情，似乎加上「慢活」兩個字，就能確保他的高等品質與頂級享受。這樣的商業推廣或許是最迅速的傳播方式，但卻違背了慢活最初的真諦。

▲現代生活不乏看到許多標榜「慢活」的各式商品，左圖為風潮音樂發行的東方慢活音樂專輯，乍看之下，新奇的慢活運動，似乎是一股新興的風潮，但本質上，卻是歸返原始生活的最初形式。原始世界裡，秉持著單純、樸實的生活態度，因為懂得觀察生活中的枝微末節，快樂與滿足俯拾即是，在任何事件與活動中，都能享受最單純的美好與愜意的幸福。在現代快節奏的生活中追求「慢活」的生活模式，這樣的趨勢，其實只是社會發展的循環過程，從緩慢的生活追求快速的感官刺激，再從超速的生活步調中，發現緩慢的舒適與快樂。

(圖片來源：數位閱讀網、風潮音樂網站。)

Carl Honore在其著作中提到，「慢活」應是一種社會價值觀，它影響著世界各國的生活文化與社會風氣，試圖喚醒在時間漩渦中掙扎的人群。幾百年來，我們一直抱持著「快還要更快」的信念，對於時間的知覺，早已失去了平衡。猶如法國作家Octave Mirabeau在1908年便已感受到社會中生活步調的失衡：「(我們的)思想、感覺與愛都像一陣旋風。到處的生活都急促瘋狂...

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

...一個人周遭的一切都在蹦跳、亂舞、奔忙」。若要秉棄對速度的盲目追求，其實需要政府、社會、與大眾的認識、認同與支持，才能加以推動與改善。希望「慢活」概念的推廣，在未來能夠成功調節人們的生活節奏，平衡這個即將失速的世界。更希望「慢活」能在每個人的心中，轉化為一種生命態度，而不是一時高掛在街頭、刻寫在書中的時尚潮流。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0