

個人成長與人際關係
今日香港

香港社會金錢掛帥，商業競爭激烈，奉行「時間是金錢」的價值觀，打工仔出名勤快，長工時更是聞名世界，前年一項調查便指出香港是全球工時最長的城市，但勤勞未必代表有效率，更可能有礙身心健康。近年，有人提倡「慢活」，鼓勵放慢腳步，享受生活。有人質疑這是不思進取，其實「慢活」不代表無所事事，只是強調平衡工作與生活，提升生活素質。

■鍾壁蔚 香港通識教育協會理事

新聞背景

香港雖是彈丸之地，卻是亞太地區數一數二的高競爭力經濟體，港人由爭小學學位至大學學位、踏足社會後爭好工作，加上外來競爭者多不勝數，競爭可謂從未停止。

加上港人出名「搏殺」，動作慢一點，便很容易被評為能力低、無效率，急速高壓生活，難免使人喘不過氣。

快樂指數跌5位排七十六

聯合國早前發表《2018 年全球快樂指數》，香港排名七十六，較去年下跌5位。首5位均在歐洲，依次是芬蘭、挪威、丹麥、冰島與瑞士。香港排名介乎巴基斯坦與葡萄牙之間。內地排第八十六位，台灣排第二十六位。

長工時世界第一

至於瑞銀2016年發表工時調查，檢視全球71個城市15個工種，發現亞洲人的平均工時較長，而歐洲人的工時較短。

調查發現，全球的平均工時為36.23小時，71個城市中，平均工時最長的城市是香港，每周平均工時為50.11小時，比全球的平均工時多38%；全球工時最短的城市是法國巴黎，平均工時為每周30小時。另外，台北為41小時、日本東京為39.5小時、北京為37.42小時。

競爭大工時長 香港人不快樂

做不停身心俱疲 行慢點細味人生

■懂得放慢腳步、享受閒暇，才能欣賞四周美景。 資料圖片



每兩個中學生一個疑抑鬱

上大學被視為踏上青雲路的保證書。為讓學子取得佳績，家長和教師往往不自覺催谷他們。

事實上，不少學生要應付功課、測驗及考試外，更要參與不同課外活動，好準備「漂亮」的履歷，結果生活幾乎只剩下學業，容易產生精神健康問題，近年便不時傳出學生自殺個案。

過度催谷 壓力爆煲

浸信會愛羣社會服務處於2017年進行「中學生抑鬱焦慮狀況調查」，訪問逾1.5萬名學生，發現呈抑鬱徵狀的人數見6年新高，達53%，即每兩個中學生有一個受抑

鬱困擾，情況堪憂。

調查發現，最多受訪學生（22.3%）認為壓力源是來自文憑試，其次為學業（17.8%）及前途問題（14.6%），同時約有四分之一（25.2%）中學生出現高焦慮徵狀。

有社工表示，若青少年慣於自我批判，容易墮入負向思考循環，家長和學校應提供協助。

現時有團體提出「慢活」生活模式，讓青少年重拾生活。有人質疑在這競爭激烈的年代，哪有本錢慢下來。其實，「慢活」並非叫人放棄自我、不事生產，只是推動張弛有度的生活哲學，找到生活平衡點。

多角度觀點

長工時未必有效率：勤力工作與經濟增長沒有必然關係，而長工時可能使每小時勞動生產力下降。若公司瀰漫「加班文化」，誤解加班是勤力指標，可能令僱員產生「用時間展現責任感」的想法。

工時過長損健康：過長工時讓員工健康受損，社會健康與安全保險支出都會更加沉重。例如曾多次發生過勞死的日本，由於「放假＝偷懶」的觀念根深蒂固，使員工事事以公司為重心，不敢回絕過量工作要求，以致身心俱疲。

「朝九晚五」落伍：踏入知識型經濟年代，着眼點不應再是將「時間」換取「勞力」，而是用「時間」提升「腦力」。強制

性「朝九晚五」的既定框架，猶如停留在「工業革命年代」思維。

人生意義不止有工作：人生好像一幅拼圖，由不同組件拼湊而成，例如工作、家庭、朋友及興趣等。

工作固然能展現個人能力，但若花太多時間在工作上，變相沒有時間建立關係及發掘個人興趣。

忌催谷孩子：家長忌過分望子成龍，把個人期望加諸子女身上，學業、考試及入大學只是人生其中一部分，若過於側重子女學業成績，或令子女其他發展出現問題。每人有其獨特性，家長應協助子女找出個人興趣及長處。

模擬試題

資料一

亞洲國家長工時成風，卻未必換來相對經濟效益。據經濟合作及發展組織（OECD）2012年調查，日本及韓國工時較長，打工仔每工作1小時產生GDP平均只有40.1美元及28.9美元；相反，挪威、美國及德國工時較短，卻分別為86.6美元、64.1美元及58.3美元，前者工時效率遠低於後者。

前日本麥肯錫資深合夥人山梨廣一曾提出「低等勤奮」概念，指出長工時往往是因為「想用時間展現責任感」，卻在進行低生產力工作。這種信奉「時間至上主義」的工作方式毫無效率，更甚會錯失體驗新事物、激發新想法的機會。

從工作心理學角度，專家K.Anders Ericsson亦表示：「人的工作專注力只可維持四五小時，之後工作表現便會由最高峰回落，員工可能會發白日夢、瀏覽社交網，損害生產力。」

資料二

香港早前舉行了一項別開生面的賽事：國際發呆比賽，最後由25歲的中文大學心理學研究生葉凱銘奪得冠軍。

他說香港人生活緊張，壓力很大，經常覺得自己浪費時間，但他認為不是每分每秒都有事做就沒有浪費時間，即使做錯事，時間也沒有浪費，最重要是汲取到教訓。他呼籲港人應放輕鬆，以免影響精神健康。

他憶述，自己小時候本來是一個做事很慢的人，可以從旺角往大埔這麼長的車程也吃不完一個麵包，經常被家人責罵，因此長大後逐漸做事快起來，變為5分鐘可吃完一頓飯。不過經過公開面試的洗練，他的心態又有所改變，認為自己應該慢下來。

他解釋，當年考試前可以一天困在自修室溫習10個小時，由朝到晚，令自己壓力極大，當應考自己本來很有信心之物理科的前一晚竟失眠，結果考試成績未如理想。

直至考上大學，讀書時不再如此緊張，最後反而成績不錯，令他體會到做事應放慢及放輕鬆。

想一想

- 1.有人認為「慢活」是懶惰的表現，你有何看法？（6分）
- 2.時興的「慢活」顯示新生代有什麼價值觀？這種價值觀會與上一代有何衝突？（6分）

參考答案

- 1.近年出現的「慢活」不是支持怠惰，叫人不事生產，只是推動張弛有度的生活哲學，讓人們在生活中找到平衡。香港以長工時聞名，但勤勞未必代表有效率。根據資料一指出勤力工作與經濟增長沒有必然關係，其中一個原因，是人的體力及專注力有限，長時間工作有礙身心健康，長遠損害生產力。
- 2.新生代成長於物質較富裕的社會，對成

功定義較闊；不似上一代多抱持「多勞多得」，追求累積財富，反而傾向平衡工作、人際關係及興趣，未必願意投放太多時間在工作上。由於父母一輩多是在物質匱乏的環境下成長，子女的生活環境相對幸福和優越，那麼兩代人對事情的態度和價值觀會有分別。如資料二的葉凱銘提到，自小吃麵包吃得慢，亦會被家人認為是浪費時間而責罵。

由「慢活」到「慢城」 閒暇才有生活

延伸閱讀

- 1.《逾三成港人精神健康亮紅燈》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2018/05/07/HK1805070019.htm>
- 2.《兩成「佛系打工仔」不想升職》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2018/05/25/HK1805250042.htm>
- 3.《「女強人」歸隱田園尋「慢活」享快活》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2017/11/01/CH1711010018.htm>

尖子必殺技

慢生活又稱「慢活」，英文譯作Slow Living，是一種新興生活態度及行為，倡導人避免過度追求物質，重過簡單的生活，減少工作加班，注重實踐個人價值，建立人際關係。

主張慢不是消沉，慢不是懈怠，只是主張該快則快，能慢則慢，透過適當速度享受生活，從而提升生活素質。

慢活概念橫跨社會經濟學範圍，因此慢城運動（citta slow）也逐漸興起。所謂「慢城」指在文化、環境、交通運輸、教育、飲食及生活作息等各方面，推行「慢」的概念。

例如20公里被視為汽車的最佳時

速、開拓更多綠化休閒空間、鼓勵以步代車、提倡慢慢用餐，及靈活實踐家中工作模式等。

全球化下慢活逐漸成型

早於二十多年前，歐美多個國家開始推動「慢城運動」，並設有「國際慢城協會」（Cittaslow International Network），時至2014年，全球共有29個國家及189個城市加入，其中包括英國、澳洲、中國及韓國等。

韓國在2007年率先超越亞洲各國，成為首個歐洲以外有「慢城」（Cittaslow Movement）認證的國家。目前中國已有7個認可「慢城」，分別在江蘇、廣

東、廣西、安徽、山東及浙江省內。

若要成為「慢城」必須符合多個原則。在政治方面，政府應改善公共政策、更新醫療和養老金制度、減少僱員工時；經濟方面，提倡商品實用功能，支援當地農產品；環境方面，減少噪音與交通流量、增加綠化及步行區、獎勵環保科技、廣告牌和霓虹燈要盡可能的少，及不能賣速食等。

另外，在全球化的背景下，必須保證城市的個性，特別是保護具有地區象徵性意義的產品。對於地少人多、步伐急速的香港，要能符合「國際慢城協會」各項標準，實是遙不可及；但「慢活」心態則可由此刻開始建立。

最後，同學可把「慢活」與通識科第二、五、六單元聯繫。議題與「生活素質」有密切關係，同學謹記運用此概念時要分拆為物質與非物質層面，分別包括政治、經濟、社會、文化、環境以及心靈滿足及健康。

此外，它可結合公共衛生中三個最終目標，包括：預防疾病、延長壽命、促進健康，亦可嘗試使用「生活模式病」、「亞健康」、「慢性疾病」和「精神健康」的概念。至於第六單元，則與「可持續發展」有密切關係，當中包括最主要的三個向度：社會、經濟、環境，並達至平衡。

■賴韻瑜 通識科5**狀元