

慢城哲學----另一種生活態度(李常生整理)

新城市哲學 「慢城」正興起



摘錄自 2007 年 10 月 4 日聯合報歐洲報導

新的城市哲學悄悄在歐洲一些小城裡誕生，這套哲學叫做「慢」。繼多年在義大利發起的慢食文化（**slow food**）後，慢城運動（**citta slow**）也逐漸興起。

慢城運動是慢食主義的發揚光大，發源地仍然在義大利，目前當地已有 42 個城市宣稱是慢城，而全歐洲境內，包括波蘭、奧地利、西班牙、葡萄牙、挪威、德國、法國、英國、瑞士已有數十幾個城市加入，甚至在遠東的日本及韓國也有慢城，德國境內則有 6 個慢城。歐洲的慢城多半是中古世紀的小城，人口只有幾萬人之譜。

要成為慢城並不容易，首先城內不能停車，沒有交通，只有行人徒步區，再者，城內不能賣速食，包括麥當勞、星巴克等連鎖店和超市都應禁止，再者城內也沒有霓虹燈，且周四和周日店面都不營業。這一切都是為了回歸歐洲中古世紀的生活速度，同時卻保留現代文明的特色。反汙染、反噪音、反量化之餘，支持都市綠化，支持風力發電，支持小型農作有機經營，及保留地方特色，譬如在義大利長期以來漫長的午睡傳統，又譬如支持以山城傳統蜜蜂色灰色料粉刷房屋，在慢城的學校午餐供應的都是當地有機食物。

有條件地反全球化，說穿了，這套慢慢來或慢慢吃的哲學其實是反全球化運動的延伸。但並非所有全球化或現代用品或策略都該被揚棄，著名慢城奧維亞托（Orvieto）市長齊米奇便說，慢城不反對使用網路，也不反對以網路做為行銷通路，齊米奇說，慢城主義者將改造現在的觀光產業和農業甚至一般商店經營方式。

車不入城，人潮反多。齊米奇是慢食主義發起人之一，他一本慢的哲理，排斥速食和連鎖店，在奧維亞托，店鋪開始賣傳統地方特色的東西，如有機香腸、手工巧克力，甚至一些獨立少量製的起司，令商家驚訝的是，生意愈來愈好，觀光客購買量大增。



「慢城」哲學，另外一種生活方式

李常生 Taipei 11/6/2007

沒有汽車、沒有連鎖店、沒有霓虹燈

慢城內不能行駛汽車，只有行人徒步區。城內不能賣速食，包括麥當勞、星巴克等連鎖店和超市都應禁止，城內不准有霓虹燈，平常週四和周日店面都不營業。慢城保留現代文明的特色，但是回歸歐洲中古世紀的生活速度。慢城支持都市綠化、風力發電以及小型農作有機經營，慢城保留地方特色，比如支持以山城傳統蜜蜂色灰色料粉刷房屋，慢城反污染、反噪音、反量化。慢城不反對使用網路，也不反對以網路做為行銷通路。一般店鋪開始賣傳統地方特色的東西，如有機香腸、手工巧克力，甚至一些獨立少量製作的起司。慢城和一般定義下的「甜蜜生活」的境界就十分接近。慢城主義其實是一種品味主義。沒有品味便沒有生活質感。慢城主義是提升生活品質的一種訴求。

慢慢來，享受生活，否則你急什麼？

中國人喜歡講「請慢用」，其實是一種很高境界的生活哲學，台灣住在像台北這種大城市裡生活其實是很緊張的，早上大家搭捷運去上班，擠得像沙丁魚一樣，下班時同樣再擠一次。中午得匆匆忙忙的吃個午餐，又要準備上班。白天上班，晚上與假日還得加班，公司的壓力與上司的壓力都可能讓你透不過氣來。

街上到處是汽車與喇叭聲，人潮洶湧。餐廳都是連鎖的速食店或台式自助餐與買便當吃，食物中不是放了一堆農藥，就是放了好幾層的防腐劑。到了晚上，大家上酒廊、下館子，聽高分貝的音樂，看五光十色的霓虹燈。每個人愈來愈胖，年少得病的人愈來愈多，有憂鬱症的人也是飛速增加。

追男女朋友、結婚、買房子、買汽車、繳貸款，還得怕失業，也怕自己的另一半有外遇，碰到物價高漲，老闆也不加薪，每天生活緊張兮兮的。

大家都忘了，其實生活是一種享受。否則每天急來急去的，到最後，除了讓自己的身體容易變壞，家庭容易失和以外，過著這種緊張的生活，又會有什麼收穫。



台灣還沒有出現「慢城」

台灣的一些鄉村，特別是原住民山村，生活的步調也是比較慢的，雖然也比較沒有那麼富有，但是生活卻是比城市的人要快樂。在歐洲「慢城」都變成了觀光區，住在慢城的人也可以作觀光生意，照樣可以賺錢，而大家的生活則是幽閒度日、享樂生活。在台灣，可惜還是沒有人開始推動這個「慢城」的觀念，是有點可惜。

上回報紙提到一位在新竹科學園區當工程師的年輕人，辭職，將大樓公寓房子賣掉，然後到頭份鄉下買一棟別墅，再以開計程車為生。仔細算過，房款會提前繳完，每個月可用與可存的錢比在科學園區上班還要好，上班時間少，也沒有什麼工作壓力。這也是一種選擇，另外一種慢步調的生活選擇。大部份的人不敢、也沒有勇氣去過這樣的日子。因為大部份人所追求的還是名利及無意義的「享樂主義」。

文獻參考

註 1：聯合報，2007.10.03 02:31 am



慢城运动：引领城市生活新潮流

日期：2008-09-05

我们生活在一个速度至上的时代：世界日新月异，效率和速度裹挟着我们不断奔波，过劳死、职业病的阴影如瘟疫降临，我们的灵魂已跟不上身体的步伐……这种不正常的状况，已经让许多人对自身的生活质量进行反思。他们开始倡导一种让生活节奏慢下来的理念。这种理念越来越深入人心，并进而形成一股新潮流。

意大利的奥维托市是“慢城运动”的先驱，在那里，越来越多的人开始重视生活的品质，倡导“慢食运动”、“慢城运动”和“慢活运动”，主张让生活节奏回归自然，该快则快，能慢则慢，透过适当而正确的速度享受生活，使生命更有品质和尊严。

在奥维托，你很少看到有汽车驶入市中心，也看不到麦当劳、肯德基那样的快餐店和沃尔玛那样的超级市场。街上的行人熙熙攘攘，有的还在有意慢吞吞地横穿马路。如果你在其中开着一辆车行进，就会与周围的环境格格不入。

“慢城”奥维托试图保持其源自中世纪和文艺复兴时代的城市结构，同时也加入一些在生态学和可持续发展方面的现代科学成果。尽管具有显而易见的怀旧之情，但是他们并不排斥现代技术和工艺。电车缓慢而又安静地行驶在建造于中世纪的道路上，城市的居民使用互联网与朋友们交流生活的闲适甜美，城市的管理者也利用网络与其它城市的同僚分享管理城市的宝贵经验。如果你在街道上停车时长超出规定，不管是一分钟还是一整天，你都会被电子眼记录下来，并且会收到一张罚单。

“慢城运动”提出的全新城市模式，代表一种良好的生活状态。在那些被贴上“慢城”标签的小城市里，人们有更多的时间用于散步，有更多的绿地用于休闲，有更便利的商业用于娱乐和享受，有更多的广场用于交流。街道两旁那些不美观的广告牌、霓虹灯都被拆除，小汽车也被禁止进入旧城区的某些街道，车速被严格限制在每小时 20 公里，并且禁止鸣笛。城市环境清新，有着完备的污水处理系统。家庭式的小型产业，其中包括贩售手工织布与肉品特产的商店，能占据街上最好的店面。医院与学校餐厅供应的都是以当地有机蔬果烹调的传统菜品。

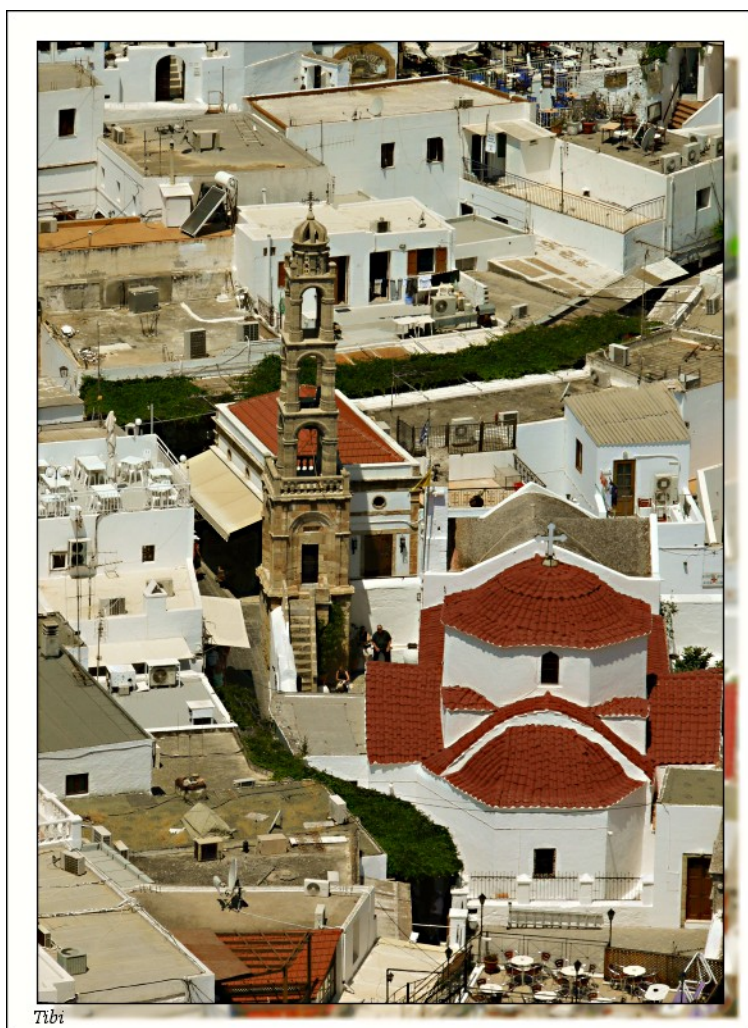


也可以说，“慢城运动”不仅仅是将快速城市的步调放慢而已，而是创造一个环境，让人可以抗拒依赖时钟与凡事求快的压力。在那里，你有权利放松、思考、思索有关生命的问题。你不会被困在现代世界的速度风暴中，不会只是上车、上班然后赶着回家，你可以有时间慢慢走路，和街上行人招呼闲谈，享受一份悠闲自在。

如今，“慢城运动”已经从风景如画的意大利基安蒂山区扩展到世界范围。迄今为止，共有 65 个城镇加入了此项运动，遍及英国、德国、西班牙、葡萄牙、奥地利、挪威等多个国家。“慢城运动”已经形成一个国际网络，在这里，不同城市之间可以交流它们关于建设慢城的理念和经典案例。而每个慢城都在根据自身的特点以不同的方式去实践慢城哲学。比如，在意大利阿尔卑斯山区小城齐亚维那，人们成功地保护了一些濒临失传的烹饪方法。最有名的是一种被称作 Violino 的熏羊腿，经过在当地独特山洞中进行风干之后，这种羊腿便成为了令人久久难以忘怀的美味。

“慢城理念”并不是简单地以牺牲效益换取舒适生活，在有的地方，它还能创造经济价值，提高生活质量。在布拉市，慢城模式带来了极佳的经济效益，失业率下降到 5%，只有全国平均水平的一半。悠闲的餐饮，恬然的氛围引来了大批国内外游客。旅游业又拉动了商业发展，零售额每年以 15% 的速度上升。

高速度、高压力的都市生活使人们疲惫不堪，许多人开始向往田园生活，寻求和缓、安逸的生活步调。如果你也曾被快节奏、急匆匆的都市生活累得精疲力竭，不妨尝试一下放慢生活的脚步，放下压力，放宽心情，这也许会让许多平日不甚注意的琐碎事情充满惊喜与情调：下班后悠闲地走进厨房，为自己做一顿美味的晚餐；晚饭后到街边的小书店，喝着咖啡、和店主辩论一番，然后选本心仪的旧书回家享受；周末的时候与家人一起骑车到郊外，于草木间漫步，重新享用新鲜空气、鸟语虫鸣、花香绿荫……找到自己快乐的生活步调，寻求一种怡然自得的生活境界，真正的回归到生活本质，重启对生活和自我的重视。



慢城市，慢慢住

<http://www.slowtown.cn/>

城市化越来越快的今天，城市的密度越来越大，城市被越来越多的工业、高楼大厦包围，噪音取代了本来宁静的生活环境，空气污染破坏了平衡的生态环境，城市的发展使人们的活动空间越来越狭小，人们的生活节奏也越来越快，太多传统的文化被现代化的元素所代替，城市和城市之间正变得越来越缺乏个性，人和人之间正变得越来越冷漠和缺乏亲情。在这样的生活环境里，人们留

给自己的休闲时间太少，根本无法尽情享受生活的美好。

为此意大利的只有 1.5 万人的小城市布拉提出了建立一种新的城市模式，提出在现代化的城市中，寻求一种将现代化技术与传统生活方式的结合，使人们不仅可以享受现代化生活带来的诸多方便，更会把一种规律而且健康的幸福生活带给每一个人，这就是“慢城”模式。

在慢城，有更多的空间供人们散步，有更多的绿地供人们休闲，有更便利的商业供人们娱乐和享受，有更多的广场供人们交流，此外他们还提倡拆除不美观的广

告牌、霓虹灯，城市电线，并限制小汽车的行驶速度和禁止汽车鸣笛，提倡融洽的邻里交流，希望人们有更多的时间关注家人和子女的教育。为提倡这种城市模式，欧洲专门成立了慢城组织，并对申请加入的城市进行评选，获准慢城称号的宁静小城与其他城市的区别在于一只蜗牛的形象标志，为了保住慢城的称号，他们还必须定期接受慢城组织监督员的检查。



目前这一新的城市模式迅速得到意大利众多城市的认同，并在意大利 32 个城市中开始推行，现在这一城市模式迅速在世界范围内，澳大利亚的许多城市及日本的部分城市也开始纷纷申请加入慢城模式。

最近，英格兰的 Aylsham 成为英国第二个加入“慢城市国际协会”的小镇。它的市长说“全球化给城市发展提供了很多便利，但却在不知不觉中抹杀了每个城市的特点，世界各地的城市都在变得越来越像，为了保持自己的文化和历史，Aylsham 应该变成一个慢城市”。

要成为一个慢城市，必须以下面七个准则为终身奋斗目标——

- 1、慢城市的人口总数应该不超过 5 万人。
- 2、慢城市运动的“蜗牛”标识必须在所有的公共设施和尽可能多的私人设施上张贴，以直观形式主义倡导“慢生活”理念。
- 3、慢城市必须限制汽车的使用，20 公里/小时是汽车在城市街道行驶时的最高速度。
- 4、慢城市必须有一个噪声管理系统，广告牌和霓虹灯能少则少。

- 5、慢城市必须有一套环保的城市污水生态处理系统。
- 6、慢城市在全球化的背景下，必须保证城市的个性，特别是那些本土化和具有地区象征性的产品。
- 7、慢城市必须定期接受“慢城市国际协会”的检查，以保证上述指标被严格执行。

目前看来，还没有哪一个城市真的能够做到这些限制城市膨胀的措施，但是，有人正在积极尝试，这至少是一个好消息。毕竟，谁不想生活在一个没有霓虹灯、没有噪音、没有堵车、没有废气的人间天堂呢？

慢城不是城



慢城不是一座城市，而是一种新城市生活模式。

它代表一种良好的生活状态，更优雅、闲适、从容。

慢城的概念，最早源于意大利北部小城布拉城郊的慢餐文化；

慢城的概念正逐渐演绎为一种生活的主张：“慢生活主张”是世界各国众多城市生活品质提升的目标。是将欧洲人的生活态度，视作生活风格的样板，认为那里的人崇尚自然主义，生活节奏不那么紧张，比较容易写意、悠闲。

“慢”是一种态度，是一种积极的休闲，劝慰人们要主动给自己放松、调节、思

考的时间，尝试“放轻松”的生活方式。更是一种能力——是当盲目的大多数被不断加码的“快”要求并催眠的时候，少数清醒者保有的快乐人生的能力，是一种综合了明确的方向感、超然的定力、聪明的游刃有余的能力。

在中国，“慢生活”是保护传统文化并将传统文化与现代生活进行结合；提倡和培养个人兴趣和爱好；谁敢说这不是小有成就之后的精英阶层渴求的生活？

“慢”的贵族风范，令“快”只能望其项背；“慢”的高级层次，令“快”仰视它也对不上话。“慢”所创造的生活高品质，需要你慢慢地体会，直到离不开。

“慢”的本质在于珍视健康



德国著名时间研究专家塞维特在评价“慢生活”时说，与其说这是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。快节奏的生活就像鞭子一样抽打着人们不断向前，没办法慢下来。因此，“慢生活”有点“物极必反”的道理，其本质是对健康、对生活的珍视。谈到这股潮流时，著名养生大师洪昭光教授认为，“慢”能从几个方面改善人们的健康。

首先是心理的健康。根据欧洲健康协会的调查，忧郁症已经成为继癌症和心血管病之后的第三大疾病，并且发病年龄在不断下降。其最主要原因，正是长期生活在紧张的状态中、没有人可以倾诉烦恼、生活不规律且节奏太快。洪教授认为，人一旦慢下来，就能有更多的时间品味生活，丰富阅历，从而达到减压的目的。

其次就是生理的健康。心理学家瓦格纳·林克指出，压力会导致人体产生大量的肾上腺素和肾上腺皮质激素。它们通过动脉传遍全身，使感官、神经系统、免疫系统、肌肉等都出现紧张反应。时间一长，就会出现失眠、健忘、噩梦频繁、焦虑、工作中失误增多等现象。洪教授表示，慢下来，带来的是压力的降低、神经

和内分泌系统的恢复，同时还能避免体能的过分消耗。

其三，坚持慢，能让身体的运转更正常。很多平常忙碌的人在度假的时候病倒；有些人工作时没事，退休之后反而突发心肌梗死。林克指出，如果一个人长期处于紧张中，身体就会习惯于这种状态。一旦紧张因素消失，对身体来说就是一种反常现象，肾上腺素大量减少，使器官失控，导致各种疾病。“慢一族”倡导在生活中有机会就慢下来，正是一种循序渐进地改善生活、促进健康的好办法。

慢不支持“懒”



美国休斯敦儿童医院的一位医生在谈到“慢生活”时表示：社会竞争如此激烈，如果慢下来，很快就会被取代。他的意见，正是很多人对“慢生活”提出质疑的主要原因。

针对这种想法，著名的“慢生活家”卡尔·霍诺指出，“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡。这种“平衡”的哲学思想，欧洲人很早就提出过。1883年，马克思的女婿拉法格出了一本名为《懒惰的权利》的书，认为只有劳逸结合才利己利人。挪威作家耳克森的《瞬间独裁者》更是深刻地批判了高速发展带给人类社会和个人生活的负面作用，强调人们应该在千变万化的社会和生活中寻找平衡。

这些名家的意见核心，其实都是“平衡”。洪教授认为，一个人必须同时具备事业心和平常心，这道杠杆一定要把握好。他指出，西方国家已经发展到了一定的程度，而中国还处于发展阶段，所以他们的“慢”我们还没法照搬。但是，我们可以学习他们不走极端的生活理念和让心“慢”下来的生活意识。比如，我们可以在一年的开头做个计划，清理掉不必要的应酬和消费项目。每个月争取去郊外

走一走，和老朋友、老同学聚一次。接着，将工作和生活划分开，每周两天的休息时间全部用来睡觉、看书、和家人相处，哪怕是发呆都行。每一天，中午挤20分钟时间睡个觉；尽量按时下班，买菜回家去慢慢做、慢慢吃；晚上不上网，少看电视，能和家人一起出去散散步的话，就不要犹豫。

一个真正会工作、会生活的人应该“努力出汗不出血、拼脑拼劲不拼命、宽容谦让不窝囊”，满足了这样的目标，才能拥有积极而又健康的生活。

