|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 國文四　寫作最前線  搭配課次：  池上日記 | | |  |
| 第8回 | 慢活人生 | 測驗能力：描繪生活經驗、抒發感受和體悟 | 年　　班　　號  姓名 |

|  |
| --- |
| (甲)  1. 能閑世人之所忙者，方能忙世人之所閑。  2. 居城市中，當以畫幅當山水，以盆景當苑囿，以書籍當友朋。 （張潮〈幽夢影〉）  (乙)  慢，是對「快」的抵抗。  當這世界越來越慢不下來時，越需要慢，提倡慢。  打太極、靜坐、瑜伽、練氣功，從古迄今，都一樣慢，都快不起來。無法如武俠情節，將一個人一身的功力過渡到另一人身上，必須自己從基本功開始。要獲取它們最大的成果，就得靠身體的慢、放鬆，要心放過身體，要心與身體一起重、一起輕、一起緩，一起，慢。  很多年前，必須一大早開車出門，由木柵到臺北城中的路上，到處塞滿了車，汽車、摩托車競相爭道。在通往公館的斜叉路上，有一人在前方路上慢跑著，我的車子堵在車陣中，慢慢地跟，稍微靠近了，是個女孩，甩著長馬尾，短袖短褲，小背袋，不疾不徐，穿過車陣旁，身影小幅度隨她的跨步一上一下，很快地消失在前方。等我出車陣，再往前，已不知她身往何方。  自此後的一兩年，如果差不多上班時間，她的跑姿總是出現在前，不是在不到那條路之前的幾條街上，就是過了那條路之後。有時由後視鏡注意不很清晰的她的表情，皮膚略黑、瘦削而堅定，常常是在拭汗。我很訝異，她會在喧鬧、煙塵漫漫的車陣上選擇慢跑。  後來有幾年出門晚了些，那人理應已改變了她出門的習慣吧。卻不，有幾回早些出門還是望見了。究竟，她是如何「慢出來」的？她的「慢」為何能抵擋得住這麼多年的「快」？  我開始搜索自己，哪些是自己做過的「慢」？哪些是很想做的「慢」？太極？瑜伽？靜坐？那是年輕時代嘗試過，卻已放過許久的。素描？繪畫？那種「慢」也是令自己心怡澄靜，可以忘卻周圍一切的，但好久才嘗試一下，不久又忙起別的來，好像「不得不快」的理由總有一大堆。  「慢」顯然要敢與人不同，要放棄眾人的「快」，要敢與「快」對抗，此種對抗來自對「慢」的充分認知、不只想、還得付諸行動，要對自己的「慢」充滿自信、喜悅，並堅持「擇慢而固執之」。  慢，是去思維：「自己的身體該如何與這世界互動」？慢，也是一種動作、和姿勢，是以行動去實踐認知的一種方式。而顯然，認知永遠取代不了「行動」。畢竟，「慢」，是動詞。  （白靈〈「慢」，是動詞〉）  閱讀甲、乙二文，分項回答下列問題。  問題（一）： 請依據甲、乙二文，分別說明張潮與白靈對於「慢活」的看法。文長限150字以內（至多7行）。（占7分）  問題（二）： 張潮以賞畫、賞盆景、閱讀享受生命之美，白靈則從慢跑、太極、瑜伽、繪畫思考生命之美，你呢？請以「『慢』，是動詞」為題，寫一篇文章，分享你的經驗及體會。（占18分） |

**思路引導**

1. 請整理張潮與白靈對「慢活」的看法。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **對慢活的看法** |
| 張潮 | 慢活是不汲汲於世人所追求之物，並能從世人所忽視之物領悟出另一番滋味，從畫幅、盆景、書籍等靜態之物領會慢活的涵義。 |
| 白靈 | 從女孩的慢跑感受到她在繁忙社會維持的「慢」。相對於車陣的飛快，女孩維持早起慢跑的習慣。隨後作者舉出太極、瑜伽、靜坐、素描、繪畫等活動，雖為動態，但皆散發出「慢」的氣息。 |

2. 白靈從慢跑、太極、瑜伽、繪畫思考生命之美，試擬你的經驗。

答：我的慢活經驗，可以是書法、素描、游泳、獨處、烹飪、閱讀、和自我對話……等，皆可。

**🕮 輕鬆教國寫**

1. 題目類型：

　　本題是命題作文，就審題而言，題目「『慢』，是動詞」，除了「慢」，為何是「動詞」也要加以闡述。寫作時可參考白靈的〈「慢」，是動詞〉一文，從自己的生活或興趣出發，如慢跑、瑜伽、太極、靜坐、繪畫……等，甚至文中未提及的，都可任意發揮，允許各種想像和可能。

　　大考的題型中，108年的情意題「溫暖的心」亦是相似題型，學生可以連結自己的見聞或親身經歷，抒發感受及體會。寫作時，如何呈現個人特色和看法，相當重要。尤其問題（二）須緊扣題目「溫暖的心」加以闡述，何謂溫暖？為何溫暖？應該如何做？可循著3W有系統地思維。

2. 材料呈現：

　　「『慢』，是動詞」，題目所提供的閱讀材料，兩則古文與一篇長文，除了分別考核文言文與白話文的閱讀能力，寫作時也要特別注意甲、乙文不同材料的統整。書寫內容，需以「慢活」為主軸，加以發揮，並連結個人生活經驗。尤其要注意題目當中的「是動詞」，「是動詞」代表正進行中，是一種動作、姿態、行動，或者正在實踐當中，敘述時要特別注意。

3. 結構安排：

　　問題（一）為段落書寫，問題（二）為長文寫作，書寫時需環繞著題目「『慢』，是動詞」加以發揮，並有完整的架構。結構上建議首段便先開門見山破題，次段、三段敘述自己「慢活」的生命經驗及抒發感受，第四段扣回題目和第一段，並提出體會。

4. 搭配文本：

　　本題可搭配〈池上日記〉一課參照使用。在〈池上日記〉一文，可看到遠離臺北的蔣勳，偏居於東部，過著日出而作、日落而息的慢活生活，每天沿著水圳漫步，看著池上的日出、雲彩和天光。池上風景與生活點滴，成為蔣勳的創作源泉。相似的生活步調與生命態度，很適合學生學習遷移。

**範文**

**1**

問題（一）

張潮認為，慢活是不汲汲於世人所追求之物，並能從世人所忽視之物領悟出另一番滋味，從畫幅、盆景、書籍等靜態之物領會慢活的涵義。白靈則是從女孩的慢跑感受到她在繁忙社會維持的「慢」，相對於車陣的飛快，女孩維持早起慢跑的習慣。隨後作者舉出太極、瑜伽、靜坐、素描、繪畫等活動，雖為動態，但皆散發出「慢」的氣息。

問題（二）

　　「慢」，是動詞

這個世界對快的追求似乎成了一種默契。

工作上講求效率，公共運輸則強調準時，就連科技業也追求著5G的網速。在這個重視速度的社會，似乎所有的時間投入都必須要有一個產出，否則就是浪費。若一天是一張畫布，時間是色彩，奔放的鮮豔則象徵著「快」，現代人大多以光彩奪目的紅橙藍靛紫等快的顏色來填滿生活，認為慢是空白，浪費了畫布上的空間。

然而，我卻認為慢是一種漸層的色塊，不疾不徐地繾綣、縈繞並舒展著心緒。

當我憂鬱黯淡時，慢是墨綠色，是水草擺盪的湖底，攪和著難以言喻的心事；當我平和喜悅時，慢是鵝黃色，是緩緩升起的日出，勇氣和希望隨之升起；當我怡然自得時，慢是蔚藍色，是幾朵白雲優游的天空，充盈著自由的空氣。快，是外在世界的躁動；慢，是身心小閣的對談。隨著白天黑夜的輪替，快慢之間，也維持著一個平衡。

何謂慢？慢並非靜止不動，而是舉手投足之間蘊含著一股靜的氣息。

慢，是一種生活態度；慢，是一段愜意時光；慢，是一股舒心氛圍。慢，是在飛快流逝的分分秒秒之中，停下腳步回頭審視、內省的那一剎那。慢並非單調，更不是乏味，在一眨眼、一擺手的姿態之中，蘊含的是自然、身體與心靈的對話。漫漫黑夜的星辰，日出之際落下的第一束光，以及日落之時留下的最後一抹晚霞，慢之於我，正是與這些短暫片刻相遇時所產生的心靈悸動。沉浸於慢的時光雖不長，但正如詩一般，精緻小巧且意味悠長。在繁忙的生活步調之中，我享受於偷偷淺嘗大地之母不經意流露出的蓬勃生機。

生命隨著四季的不斷更迭而豐富，四季如詩，細細品嘗分秒之中隱含的寧靜和生命力即是慢活，故曰，慢是動詞。

**範文**

**2**

問題（一）

甲文中，張潮認為「慢活」是能夠在喧囂忙碌中沉靜下來，在旁人庸庸碌碌而嘈雜的環境下能夠「慢」下來，如從畫幅、盆栽、書籍等常見的事物，體會出慢活的美感。乙文的作者白靈，則認為「慢」是相對於「快」的狀態，是在這個一切講求效率的年代勇敢地做出與眾不同的抵抗。

問題（二）

　　「慢」，是動詞

二十一世紀是「快」的代名詞。在網路速度、機器效率不斷革新的現代，「慢」似乎已經和過時劃上等號。然而生活中仍然有許多時刻需要我們慢下來，細細體會慢活的樂趣，在慢中持續地前進。

郊區步調緩慢的生活，相較於城市，更能讓人心情放鬆。偶爾從忙碌的都市生活中抽離，來到郊區，感受自然安定人心的力量。享受慢活小旅行，不再為每天一成不變的行程奔波，不必生怕一不小心就錯過安排好的規畫，盡情體會大自然的巧妙。花蓮太魯閣的鬼斧神工，臺東一望無際的伯朗大道，都值得我們佇足慢慢欣賞。緩慢的步調，可以撫慰我們疲憊的心靈。

即使身處繁忙的都市，只要心慢下來，便能體會到不同的樂趣，寫書法就是一個例子。還記得小時候，學習書法時，我也曾急躁地蘸了墨水就撇下所有的筆畫，長大後才逐漸體會「慢」也是一種樂趣。現今，下筆之前我會先思考書寫的路徑，每一筆都必須緩緩前進，寫完一幅字，往往需要花費好一陣子，然而慢慢寫出來的作品更加完美，而過程中，那種心靈上的「慢」足以令我產生力量，抵抗外在那個飛速運轉的世界。

俗諺「慢工出細活」，依然有它的道理。細心是課業和工作上不可或缺的能力。說話前緩下來思考即將出口的話語，好過魯莽吐出的字句。做決定之前慢慢檢視每一個可能的結果和變因，可以避免做出不適合的決定。雖然科技發展迅速，機器的速度早已超越人類，但機器無法取代人類的「慢」。慢，是另一種效率。

「慢」是心情，也是生活與處事的妙方。不再汲汲營營地追求速度，緩慢地生活與工作。不管世界如何變化，「慢下來」永遠是人們必須學會的能力。因此，「慢」，是動詞，擁有一種緩緩前進的力量。