

# 海闊天空 人生就是一趟旅行

## 專訪聖玫瑰學校盧燕萍副校長

採訪・整理 | 余巍 圖 | 部分由受訪者提供

### 閒暇生活



盧燕萍 副校長  
聖玫瑰學校

如果世界就是一本書，不旅行的人只讀了其中一頁。旅行幫助我們找回自己，因為在途中看到的不只是風景，更不歇止地改變我們對於生活的想法，深刻又長久。現在，就讓我們一起追隨着聖玫瑰學校盧燕萍副校長的足跡，看看她是如何在旅途中得到快樂之餘，更能令心靈獲得休息。

### 請介紹一下您的閒暇生活。

**盧副校長：**我平時放假的時候，經常會約一班志同道合的朋友一起品嚐美食，也會去游泳，看話劇，報讀個人進修課程，或者去一、兩天的短途旅行。如果是放暑假或其他較長的假期，就會去外地旅行，以增廣見聞，充實自己。

在品嚐美食方面，有時在網上看到一些吸引人的食評，或者有時候朋

友在某個地方試了食物不錯的新店子，不論是在澳門或者在內地，都會主動介紹給我。而我就會和幾個朋友一起去品嚐，暫時放下工作上的壓力，一起聊天，輕鬆一下。

除了吃東西之外，有時候我也會去住所附近的活動中心跳拉丁舞、肚皮舞、瑜珈等；有時候我也會報名參加一些社團舉辦的太極康體班。我的家人在中山雅居樂有一個小單位，有時週末我們會去那裡住一個晚上。如果有三、四天的假期，我會去泰國蘇梅島這一類的渡假勝地，讓自己的身心得以完全放鬆，不用再去想其他事情。在暑假，一般會去一些較長途的旅行。以前，一個長途旅程往往會照着旅遊書或者網上的熱門推介而去很多個著名的景點；但近年來，我旅行的心態也有了改變，往往更



傾向於去另外一個地方體會當地的生活和風土人情。以我今年暑假前往的瑞士為例，我不一定會走遍瑞士境內很多地方，反而會停在某一個我特別喜歡的地方住上幾天，找一間咖啡室悠閒地喝上一杯咖啡。我覺得以上這些經歷都能讓我的人生過得更加充實。

### 作為學校的管理層，在忙碌的工作中，您是如何分配時間安排閒暇生活的？

**盧副校長：**我覺得固定的運動時間對中年人來說是很重要的，所以我每星期都儘量抽出起碼一個晚上去跳舞或耍太極。除此之外，我為自己定下的規則是：一個星期有七天，我頂多用六天時間很努力地工作，每星期起碼要給自己整整一天用來放鬆。如果一個人不停地工作，很容易就會變得疲憊，對工作失去衝勁，失去引發新想法的時間和空間。這對於行政人員來說就更加重要，如果行政人員可以抱着正面、快樂的態度與其他同事進行工作上的溝通，就更能營造良好的工作環境和氣氛。當人有了適當的休息和抽離之後，才能對工作有更深刻的思考，從更多不同的角度去看待所面對的問題。我們有時候會在學校裡利用考試期間，



下午的空閒時間組織一些去珠海的美食團或卡拉OK等非正式的聚會，一來可以增進教師之間的感情，二來可以減輕大家的工作壓力。

每個人都應該讓自己定期停下來，休息一下，然後讓自己重新出發。

### 所提及的閒暇生活為您帶來什麼好處和樂趣？

**盧副校長：**有些人做了幾年教師之後，會開始覺得工作很沉悶和刻板，也會問自己工作對人生的意義到底是什麼。我自從畢業之後一直很喜歡旅行，這是因為旅途中看見其他國家的風土人情，令自己對工作和生活有更多的體會。例如我在非洲遇上當地人向我推介他們認為是最好吃的食物——木薯粉，可是在我們眼中，只是一堆並不可口的粗糧。看到他們可以很開心地吃着，為他們帶來快樂。我從這件事中學到，人的生活其實不必太執着於物質上的追求，有時很簡單的事情已經可以帶來很多樂趣。

當你在地理課上教撒哈拉沙漠的時候，如果老師可以分享親身去撒哈拉沙漠的經歷，把那種高溫的親身體驗描述出來，學生就更能深刻地體會到沙漠裡的熱是怎麼樣的一種體會。我們親



身感受的世界和網上的世界絕對是不一樣的。所以對我來說，旅行不只是興趣，對於自己從事的教學工作也很有幫助。

以伊朗這個國家為例，西方媒體上往往對她存有偏見。我在旅途中所接觸到的伊朗人是我在世界各地接觸過的人之中最良善、快樂和熱愛和平的人。這些都是沒有親身去過伊朗的人無法體會得到的。我試過去了一個多月絲綢之路，只用了兩千多元；我也試過去了一個月埃及，也只用了兩萬元左右。有些人可能會覺得用兩、三萬元買一個歐洲名牌手袋就是值得，但是對於我來說，用兩、三萬元去換取一個月不一樣的人生經歷，我認為更是值得。

我去旅行的時候很喜歡和當地的人坐下來聊天，或者試一些地道的食物。我試過在沙漠上臥地而睡，來自歐洲和亞洲六個不同國家的旅行者一同睡在沙漠的帳幕裡，看着漫天的繁星，用簡單的英文和手語圍着火堆進行溝通，人生的價值觀就會改變。經歷過這些事之後，就不會再為了工作和生活上的瑣事而感到自艾自怨。因為你會知道這個世界上有很多人的物

質生活比你貧乏得多，這些經歷都會令一個人對生活有着不同的看法。所以我覺得旅行不只是見識世界，更重要的是感受世界，體會不同的人、不同的價值觀。

## 後記

美國作家亨利·米勒（Henry Miller）曾經說過：“旅人的目的地並不是一個地點，而是看待事物的新方式（One's destination is never a place, but a new way of seeing things）”。正如盧副校長所說，我喜歡旅行的原因正是當你感受的事物多了，你的世界就變得更大了。如果每當我們在工作上遇到問題的時候，以另一個角度去看待問題，很多事情會變得不再有太大壓力了。也許就是這種看待事物的新方式，鼓勵着我們踏上一個又一個的旅途。🌱