

有人說人生是一場歌劇，每場歌劇都擁有自己獨特的節奏，快慢兼施；有人說人生是一場賽車，在場上每個人都和時間作競賽，速度快就是一切。但在人生中何謂快何謂慢？哪一方較好？

現今普世視快就等於好，因為快令人聯想到效率。以香港中環為例，每個白領在路上都健步如飛，像跑步一樣。在香港，時間就是金錢，就是一切，所以大部份香港人都不得不調整自己的生活節奏，才能避免追着時間的尾巴。更多人出門不論遠近都會選擇計程車，是因他們富裕？並不，只是計程車比起其他公共交通工具快，人生太短，若在每天花上一倍的時間在交通上，豈不是太奢侈嗎？可見他們並不是富有，而是認為快比金錢更重要。

雖然，快能節省時間，但快有時亦會令人喘不過氣來。坐電單車速度十分快，但當開得太快時，空氣不斷迎面撲來，的確令人有窒息的感覺。那就如人生，你不斷加快腳步、急趕地希望「超越」時間，總會令人感到壓力和窒息，生活太快令人不能停下腳步休息，像極賽車了，當你開得越快，同時當你的壓力到達了臨界點時，「撞車」造成的傷害就越大。與其說香港人習慣快，不如說他們是被現今社會在背後推着跑吧！

慢條斯理、虛度光陰給人很慢的印象，一提起慢就是不好，就是沒有效率。其實，快與慢是沒有方法界定的，只是相對性的概念，同一街道上有人跑步、有人踏單車、有人開跑車，大部份人都認為跑車當然是最快的，但許多人沒有發現當你全速前進時，身邊一切的景物都會變得模糊不清。同一道理、生活節奏太快，目光只會投放在前面的路，旁邊就變得模糊，但其實有時可能你跑步時撞跌了別人或你身邊有人正需要你出手相助，你卻根本看不到或者你的腳已不能自控停不下來，只有視而不見。相反，慢活過人生能在過程中發現很多細節地方，發現人生中不只是有無窮的終點需要衝破，其實沿途上有很多可愛之處，亦能停下來關心你想關心的人。因為你的慢活，你可以隨時停下來，當你感到吃力時你可休息，因為你不受速度所束縛。

同時，殘酷的現實是有人天生是跑車，有人天生是單車，卻有人一出生什麼都沒有，只有一雙腳，在物質主義的現今社會，有人一出生就含着金鑰匙。相反，有人生於貧困之中。不論是為生存、夢想或興趣等，全部都與金錢掛勾。靠雙腿和自己努力的人不斷不斷地加快腳步嘗試追趕單車，單車又追趕跑車，已坐在有冷氣，十分舒適的跑車裏的人輕輕一踩腳踏，已去到數十里外。所以快與慢是難以界定和比較的，跑車就是最快嗎？卻還有飛機，火箭.....所以，我們不應為追趕別人而強迫自己加快。

有人說人生像極歌劇了，節奏有快有慢，快不一定等於好，生活節奏過於急促會

令人喘息不到和感到大壓力，久而久之可能會習慣了快之不能自控；慢可以是慢工出細活囉，輕鬆自得，其實最重要是找到適合自己的節奏，這才能令自己活得舒適，活出自我！