

小时候写作文《我的志愿》，不少人会写“老师”，今天的情况可能已经是一百八十度大反转，“你看你现在不好好读书，以后就要做老师了”。

近期教总进行了一份问卷调查，参照问卷结果设计“游乾桂的大马幸福学堂之山上的生活美学课”，这份“马来西亚中小学教师资格工作满意度与幸福感调查问卷”，共获57位老师参与。

根据问卷结果，造成老师在工作上缺乏满意度和幸福感的原因，排名第一是“工作繁琐机械”，第二是“学校管理不当”，第三是“评价机制不合理”。

“教学工作量”成了老师最主要的压力来源，有39位老师表示自己经常加班，18位偶尔加班，没有人从不上班。

超过一半的老师认为他们在社会中地位较低，专业受质疑，倘若加强社会的尊师重教意识，将能提升他们工作的幸福感。

教总高级执行员骆淑慧说，面子书大行其道，教学现场时常被分享上网，有些网友看了不分青红皂白，马上就批评老师。现在当老师压力很大，越来越多人要当老师了。教总举办此活动其中一项原因，便是希望老师暂歇，使身心得以在自然里沉淀，重新跟自己连结。

“如果对生活没有感动或热情，在教学现场也是一样的。”

适合老师的学术、专业训练课程常有，但照顾到老师的心灵成长、心理卫生的却不多，老师若时常处于单打独斗、孤立无援的情况，要怎么维持教学的热忱？

另一项原因是，今天很多人活在虚拟世界里，缺少面对面交流。有时大家花很多时间围绕着一个课题打笔战，有人打错了个字也引起天大回响，“我们的生活已经失去了优雅。”这让他们开始思考，生活原来是要教的，虚拟、速判固然难禁，但是我们可以尝试去平衡这部分。



“山上的生活美学课”教师专场共三场，获87位老师参与。参与者来自全国各地，6月10日当天有远从古晋、马六甲、檳城来的老师。

重寻教学乐 沉淀烦躁

老师们赤脚站立在小木屋前的草地上，右手边是淙淙流水，一条小溪从此经过。古法田园主人Jacky（何添财）问：“你们会唱《我家门前有小河》吗？”

于是，学校假期结束前两天，早晨，珍德拜（Janda Baik）除了鸟鸣、鸡啼，还有了老师们的歌唱声，“我家门前有小河，后面有山坡……”

难得可以见到老师们如此放松的一面，上一班“同学”里，有人说，这回他终于可以停下，不用再忙碌了。

将身心放生到自然中

活动并没有一开始就安排游乾桂老师出场，而是先安排老师们在联办单位古法田园四周一游。Jacky要求大家打赤脚，感受身体与大地的关系。

脚板被草的露水沾湿了，踩着些沙粒、小树枝，唤起了“行走”的感觉。走到有机农地，看看桑椹、菜心的生长，走到花圃，摘天使花吃。平时那不是行走，多数在赶或思考，脚只是不自觉地一直迈步。

山林里的空气有股沁凉，回荡着各种声音，蝉、鹅、鸡、猿、鸟，还有风吹过，树叶沙沙作响。走到溪边，Jacky激发了大家对午后的期待，有有机料理素食午餐，之后老师们可以下河玩水，或到桑拿室体验姜与茅草混合的桑拿浴。

呆在温暖的桑拿室里，被煮透的姜、香茅热气包围，这时没有负担，可以静下心来感受毛孔的舒张，跟自己重新连结。



没有两块一样的漂流木，就像没有两位一样的学生。老师们慢慢尝试，找出一个最适合眼前漂流木的装饰方法。



游乾桂老师简介

游乾桂老师，是一位以“人文”为师的文化人。从创作中处处流露出他对人和自然的深度关怀。他曾经是医院驻诊的心理师，在三十七岁那年退休之后，开始成为自己生命的建筑师。虽然放下了他的专业，却是退而不休从回归自然的生活中，引领了更多红尘游子返回心灵的原乡，从最平常的生活中汲取存在本然的源头活水。现在他专事写作和演讲，拥有丰富的生活阅历和深刻的人文关怀。



幸福无法从物质中得到

在台湾台东，有一家很有名的肉丸店。老板每天只工作四个小时，早上九点到十一点，准备材料，下午两点到四点，开卖，做完这些工作以后就收工了。有人问他，你的店那么有名，你怎么不工作久一点，那不是可以卖更多肉丸，赚更多钱吗？钱赚够了，就可以过着幸福快乐的日子。

老板回答说，“我现在就过着幸福快乐的日子。”

这是游乾桂老师亲身见识的故事，他以此作为生活哲学“山上的生活美学课”，第三场教师专场的开头。

“快乐比钱值钱，但是今天很多人都被困在金钱里，没有时间了。金钱买到的都是小事，买不到时间、健康、快乐、幸福、体力。”

每个人固然得花时间工作赚钱，但是赚钱的目的是什么？“你觉得幸福是赚一百万、买地盖大房子，还是当你回到家的时候，有人跟你说，‘辛苦了’，或者‘妈妈，我好想妳’？”

物质的追求让我们迷失，要名车、洋房、最好的手机，而且那花费并不是自己的薪水有能力支付的，“如果一辈子都在负债，会感到幸福吗？”

我们把时间都用以累积财富，自己搞得自己很忙碌，对身边的幸福视而不见。得来太容易，不懂得珍惜。梭罗著《湖滨散记》曾写过，“纽约没人”。为什么没人？是梭罗觉得他们太忙碌，过得不像真实的人在过生活吗？在日本大都会，忙碌是约定俗成，上班族工作得很晚，下班后还要去居酒屋应酬，“如果不要这样的生活，就要改变想法。”



来自古晋的小学老师徐翠玲，在最后一场活动“善念拍卖会”中标下350令吉的漂流木作品，拍卖会款项将全数捐给在泰国进行的绘本教育公益活动。

“时常在网络上看到西马有这样的活动，古晋很少，我们常常只能观望。要来之前几天感冒了，犹豫着要不要来，幸好最后还是来了。很感恩老师的分享，也很感恩有机会参加。”



泡在小溪里，感受童年时期的戏水乐。老师需要强大的内心力量，应付教学线上的挑战，适时的充电活动很重要。

慢生活创造自我疗愈方式

游乾桂老师引用一位清朝诗人李密庵的《半半歌》说明，很多时候我们得让出一半，这看起来好像失去，其实是获得。

每天早上，游老师出门下楼后都有两个选择，一个是转左，一个是转右，两个方向都可以通往同一个目的地，大家都选择右边那一条路，因为比较靠近捷运站，但他都选左边。虽然要因此多走一点路，可是人没那么多，不拥挤，有了闲暇可以低头，慢慢走慢慢看。

生活让现代人积累了很多压力，明明还没有到40岁，看起来却已经像50岁。这些累积的压力，最后可能以自戕或伤人作突破的出口，“所以我们要创造‘自疗’的方式。”

“你每天都有运动、好好睡觉、慢慢吃饭吗？”游老师视这三项为每日必做，道理简单不过，因为健康影响心情。他非常注重饮食，不是大鱼大肉，而是吃得健康，因为食物是人体唯一的侵入性营养来源，不能省。

他也有一套创造幸福的处方——再忙也要浪漫、偷闲。下午的时候，跟同伴约一起喝个下午茶，享受跟人互动交流的时光；每天

下班，开车经过某段路，正好能

看见夕阳西下，就把车停下看

看日落；晚上在家，何不考

虑关灯，点蜡烛，看烛光

闪烁？要不可以买盏漂亮

的灯。仰望星空也很重要，

从光年之中感受人的渺

小。

这些事情都不需要花太多时间

完成，只看我们如何在忙碌

里“创造时间”。

给漂流木也给自己新生命

“山上的生活美学”另一个组成部分是美的创作——漂流木手作，为进行此活动，淑慧特别开车往返沙滩捡拾漂流木，游乾桂还从台湾带来精致的迷你陶塑，有可爱的熊、青蛙、刺猬等动物造型，有些只拇指般大。

老师们挑选合意的漂流木，安插上古法田园里采集回来的小植物如山苏、蕨类、剑兰，再以迷你塑像装饰，漂流木手作就算完成。三样基本创作元素却孕育无数变化，每件作品都独一无二。

游老师借这活动说他对教育的看法。每块漂流木、每株小植物都不同，需要不同的搭配，创作才会生色。一味套用相同模板，创作就变成了罐头，呆滞缺乏活力。能够运用手边有限的条件，把简单的事情做得最好，就是专业的表现了。

“种下的不是马上会发芽，”只是此时此刻供给，希望、也许有朝一日会用得上。

