

# 也談談自律

劉嘉露老師

上一次作早會分享，在 2017 年，霎眼間，已來到 2023 年。時光飛逝，當年懵懵懂懂的中一新生已成為神采飛揚的中六師兄師姐，開始應考他們人生中最重要文憑試。校園裏學生不斷更替，每一批都帶着各自的風采與夢想。不過，六年的時光，完結的又豈止是一段中學歲月？過去三年，我們熬過了一段世紀疫情，渡過了漫長又反覆的停課與網課，我們的生活方式因為疫情而出現了翻天覆地的改變！直到某個又是網課的早上，我在網上檢查同學呈交的習作，看到某些同學課業表現日漸馬虎，我倏然發現，在後疫情時代，「自律」儼然成為青年人的關鍵詞。恰好，關於「自律」，我亦頗有感觸，今天機會難得，也不妨與大家談談一些有關「自律」的經歷與感悟。

2018 年，趕在疫情前，我與曾寶如老師在復活節假期一同到台灣旅遊。台灣自然是旅遊的好地方，我們一同賞玩台灣的景點，品嚐台灣的特色小食，購買台灣的特產（主要是寶如老師買），玩得不亦樂乎。都說旅遊會加深彼此認識，在這趟行程中，寶如老師顯然對我的認識也加深了不少——我有這個想法，源自於某天她跟我說：「我發現你跟一位明星很像。」跟明星長得像，自然是一種讚美與肯定，當我還在美滋滋地想答案是張曼玉還是王祖賢時，她的回答直教人神傷：「你像葛優。」葛優是誰？他是內地影帝，演技精湛，自是一位相當優秀的演員。但更為人所熟知的，是他一張頹廢地躺在沙發上的經典劇照，網友將該動作戲稱為「葛優躺」。我與葛優相似之處，正在於那張圖片——我一回家就喜歡躺着。

小時候我媽媽常調侃我：「你前世絕對是蛇。」不是因為我肖蛇，而是她認為蛇與我有共通點——沒腰骨。（其實是有的！）

年幼時，我很喜歡趴在桌上做功課，歪七扭八的模樣確實很像蛇。另一方面，從相學來說，腰長的人都很懶，我的腰恰好也挺長，我媽更理所當然地認為我就是很懶。我亦不負所望，放學回家後，沒事就躺着，躺在床上發呆、躺在床上看書。後來，為了讓我的「躺平大業」可以邁向盛世，我還買了一張「懶人桌」放床上，冬天時一支開桌子，水杯、功課都放在上面，我連動都不用動一下，便可以過一個暖洋洋的冬季。

不過，懶惰是有代價的。讀中七時，某日上學途中我不慎摔倒，恰好傷到了肩膀，初時不覺得有問題，也沒去看醫生。同時備考公開試又正值如火如荼的階段，下午常有測考，低頭疾書六、七小時更是預科生的常態。不久後，我的脖子在不知不覺間失去了生理弧度，可是考試不能停，我的盆骨便下意識遷就自己不當的姿勢，漸漸地也向左邊傾斜。這時候，我更理所當然地「躺平」，且為自己的行為找到了合理的藉口：腰頸都不舒服，躺一下怎麼了？殊不知這反令問題更嚴重。到我年長之後，儘管這種一定要躺下的壞習慣已經改了，可是問題已然根深蒂固。到前年，我的腰痛問題因久坐批改而加劇，不得已下去看了醫生，照了X光，方知我的腰已側彎約16度，頸的情況亦不算太好。這固然可以說是職業病，但同時也是縱容自己壞習慣而來的惡果。

壞習慣對我的影響還有眼睛。有些同學見我有時戴眼鏡，有時不戴，都會好奇地問：「劉老師，你今天戴隱形眼鏡了嗎？」我的答案是沒有。我目前有70度近視，散光約100度。這個數字看起來視力非常好，然而，這是矯視的結果。在矯視前，我近視約1000度，散光大約200多。這是非常驚人的數字，且已嚴重影響我的日常生活。早幾年，我決心依靠手術來解決近視問題。

這在眼科只算小手術，過程卻讓我印象深刻：做手術之前，護士會先幫病人滴眼藥水麻醉，等到麻醉起作用之後，視力會變得更加模糊。待時機成熟，護士會攙扶病人進手術室躺下。猶記得醫生當時先用一個瓶蓋大小的固定器蓋住眼睛，不知怎的一按，世界便會漆黑一片。之後不知怎的又會重新恢復視力。稍作休整後便會開始切割多餘的角膜，因為手術只麻醉了眼球，這時會很清晰感覺到醫生掀起角膜瓣的動作。期間，醫生還開一盞綠色燈，燈光會在醫護人員的操作下移動，而我的視線要一直追着燈光跑，以便醫生辨認位置。過程中，作為病人的自己真是手忙腳亂，包括追光時我看不到醫生所說的綠燈，眼球未能準確地跟着醫生的指示移動，同時你還感覺到一直有器具在你的眼球上動來動去。最要命的是，我犯了不少考生在考場都犯過的錯誤：手機響了！以上過程只需短短幾分鐘，但那片刻間的慌亂、不適均令我忍不住反思：如果我的近視不到這程度，今天又豈需要躺在這裏做這個手術呢？而近視深的主因，正正就是那些曾經令我無法割捨的壞習慣啊！最後手術當然成功，不過，做完手術後亦非完全無後遺症。例如我的散光有一定程度的反彈，又例如我在某些天氣視力會變差，必須配戴眼鏡。但這都是過去沒有規管好自己的後果，只好接受。

三年前，我哥哥的孩子出生了。她是一名可愛但調皮的小女孩，所有人都認為她的樣子、喜好、習慣都與我小時候如出一轍，所以我倆非常親近。可惜的是，她連壞習慣都像我——坐在沙發上，坐着坐着便躺下來，也喜歡趴着看動畫片。一次，我看到這小嬰兒咬着奶嘴，狀似葛優般躺在沙發上看卡通片，便對她說：「BB，看電視要坐好。」她慣常裝聽不見。我又叫了幾次，她也

不理我。我忍不住喝了一句：「BB，你不聽話，你曳！」還未來得及打一下小手以示教訓，時年一歲多的她充分了解自己的優勢，動作敏捷地滑下沙發，跑到廚房，用她有限的詞彙量跟麻麻告狀：「麻麻，姐姐曳曳！」並發揮出影后級的演技，先是楚楚可憐地要求抱抱，再擠兩滴眼淚，在白嫩有肉的臉頰上懸而不掉，形容可憐又可愛。表演到位了，我媽媽頓時心如刀割，抱着她說：「真可憐！姐姐小時候也曳曳，我 BB 只是學了她！」姪女自然未天資聰穎到懂遺傳學的奧秘，可是她卻懂得靠在麻麻的肩上，斜眼無聲地向我宣告她的勝利。

對劣童的管教之路還很漫長，可正因為相像，看到她的時候總感覺看到童年的自己——滿身壞習慣、不自律，弄得一身傷痛的那個我。「躬自厚而薄責於人」，用現在的說法，意思大約便是「嚴以律己，寬以待人」。可惜，現實中往往是相反。在規管她時，我看不慣她的那些壞習慣，其實都曾出現在我身上，只是人在觀照自己時，總是一葉蔽目，不見泰山。故一旦察覺自己有壞習慣，慣會為自己找理由開脫，反之，別人做的時候，一刻都不能忍，卻忘記了孔夫子的教誨：「不能正其身，如正人何？」

最近因身體轉差，時不時要去看醫生。中醫說我肝鬱腎虛，並在醫囑上書：調情志，多休息。中醫曰腎，非彼腎臟，而是形而上的生命之源。至於肝鬱，一般都因壓力而來。我目前主要的壓力來自工作，有時因晚上小小的疏懶，來不及批改的簿冊，來不及備好的課，往往都積壓在星期六日才做到。可星期六日無法自律睡個懶覺，時間又少了半天，工作又再滾到下星期，轉眼新的工作又來了，久而久之便成為壓力。如今看來，這又豈非不夠自律之禍？

仔細回想，許多身體的問題本可以靠自律來避免，但最後都因為想享受眼前短暫的快樂而積累成痛症。同理，工作、學業、品行都是一樣，自律的人能夠掌控、約束自己的行為，確立目標，訂立計劃，而不自律的人，只懂得放任個人私慾，渾噩終日，生活變得混亂無章。在後疫情時代，有些私人公司轉變工作形態，允許員工在家工作，然而不自律的人，既抵抗不了「在家」的致命誘惑，同時也無法堅定意志「工作」，最終只會落得被淘汰的結果，這便是不自律之禍。或有人會問，今天我站在台上與大家講自律，是不是指我已成功變成一名自律的人？我認為不是。自律地學習令人終生受益，約束個人的行為能令人一生循規蹈矩，不犯大錯，良好的生活習慣令人擁有健康的人生。因此，自律是人一生的課題，盼大家都可以擁有，並持之以恆。