



心靈點滴

宜蘭暨羅東社區大學專題講座彙編第二十四集



101年9月 編印



在社大聽見好生活

文/吳國維（羅東社區大學校長）

宜蘭、羅東社區大學 101 年上學期規劃了 13 場的「專題講座」，內容涵蓋：心靈、勵志、愛情、生命、政治、環境、文化、藝術等等議題。本校已連續辦理 13 年，從無間斷，在週六、週日辦演講豐富宜蘭鄉親的生活內容，不僅是宜蘭縣社區大學的堅持，在全國各社區大學中也是一項創舉。

爲了讓沒有到場聆聽者也能透過文字，感受到現場的精彩，我們特別將演講內容整理成冊，爲了慎重起見，本期的專題講座在完成書面的記錄後，特別寄給每位演講者謄清修正，並且徵得演講者的同意後才彙編成冊。

本集中，總共收錄 9 場專題演講的記錄：

羅東社區大學（東光國中）旁一棟相當獨特的大鋼架建築在今年七月完工，宜蘭縣政府將之命名爲羅東文化工廠，由於作品加入羅東早期的木材文化，加上頗具現代感，許多人都好奇想一窺堂奧，因此本校爲了滿足大家的好奇心，特別辦理「羅東文化園區的部份浮現」講座，邀請負責規劃設計的田中央工作群執行長杜德裕前來主講，吸引滿場的聽眾，杜執行長表示，會用「部份浮現」這個主題，是因爲設計時並沒有一次將羅東文化工廠的樣貌全部展現出來，希望透過時間，以及日後實際運作及宜蘭縣民的共同型塑，讓文化工廠的未來有更多的可能。而即將接受的第一個考驗：今年年底的金馬獎頒獎典禮將在這個場地舉行，眾星雲集，羅東文化工廠也因此受到全國矚目。

另一場與建築有關的演講，是邀請果核再生計畫總召集人廖誼千前來分享「義築推廣、技術分享、人道觀點學習」，一

棟建築作品如果要有生命，建築師本身需要具有人文思考，適時適地將生活文化因子結合到作品中，才能有好的建築。這些人道思維的培育，在這些參與「義築」學習的建築系學生身上得到見證。他們參加台灣雙龍國小部落教室的重建、人和國小的部落閱讀樹屋興建、及遠到尼泊爾協助興建醫療站，種種義舉不只是奉獻，更是這群學生共學，吸收人文養份的最好機會。

對事物如果有錯誤的認知，往往造成恐慌，愛滋病亦然，有人以為染上愛滋病就是世界末日，還有如同瘟神般，口水、汗水都有可能傳染，其實是不正確的觀念，台灣路德協會為了讓愛滋病人以及感染者（帕斯堤）能夠堅強面對，並且輔導民眾對於這類疾病有正確的認識，路德協會的志工朋友們特別全國走透透，利用機會廣為宣導。

回教穆斯林帶有神秘色彩，薛常慧導演透過雲門舞集流浪者計畫補助，選擇到伊朗、土耳其流浪，不但開拓國際視野，也試圖用影像揭開伊朗的神秘面紗。面對當地宗教約束的矛盾，以及女性的種種不自由，薛導演回到台灣有一種深刻的感覺：自由真好！

社區大學繼上一學期邀請彭明輝教授前來主講糧食危機後，本期又邀請對於農業政策相當關心的楊儒門先生前來主講「糧食戰爭」，其中讓我最震撼的不是糧食危機何時來，而是美國人一年所浪費的食物可供非洲人吃飽 9 年，還有台灣一年從冰箱丟掉的糧食相當於四百億，換算下來一年有三分之一的糧食是浪費掉的，如果我們每次購買的東西都能吃完，垃圾能做好分類，對我們的環境就有幫助。

胡敏華老師是教育部的生命教育種子教師，本期宜蘭、羅東社大各邀請主講一場，分別是「校園裏的生命教育」、「看看偶像劇 談談戀愛這回事」，具有實際輔導經驗的她，善於提供

案例分享，專業又感性的演講內容，讓參加者收穫滿行囊。

林景陽老師是一位視障音樂家，小時後由於用藥不當，而使視力減退至 0.1，約一元硬幣的視野，不過這一點點色彩在幾年前已退化到全盲，雖然關閉了光影的世界，但景陽老師更專注於竹笛練習，並將時間全部投注其中，在竹笛音樂的造詣上已是箇中翹楚。「上帝雖然關了這一扇門 但祂必定會為我們開另一扇窗」，人不能妄自菲薄，天生我才必有用，如今，景陽老師年紀輕輕，已是社區大學最資深的竹笛老師，社大十年，所指導的學生有數百人，大家不只被他的巧妙笛音所吸引，更因為他淬勵奮發不向命運低頭的精神所感佩。

雷小娜是一位二十多歲的青年，從小遭父母棄養而成爲孤兒，面對不幸的人生，有人會選擇退縮，自怨自艾，但從小缺少愛的小娜確能化悲苦爲力量，最後選擇讀社會工作系，利用專業所學，去幫助一樣無助的青少年，讓自己年少經歷的徬徨與無助，能多一份陪伴與支持。雷小娜如今是一位夢想騎士，多次帶著需要關懷的青少年環島壯遊，用零元旅行去挑戰生命的種種可能，鼓勵大家走出自己的世界。

社區大學是非營利組織，取之於社會用之於社會，因此堅持每年辦理許多民眾可以參與的免費活動，如與社區結合的開學活動、女性影展、公民素養論壇、學術研討會、師生揮毫送春聯等等，101 年下學期同樣規畫許多精彩的專題講座內容，歡迎鄉親一起來聽講，參加社區大學活動，學習「聽見好生活」!

宜蘭暨羅東社區大學 101 年上學期「專題講座」彙編

目錄

心靈點滴《二十四》

在社大聽見好生活..... 吳國維(羅東社區大學校長)

宜蘭社區大學

第一場.....01

講題：義築推廣・技術分享・人道觀點學習

講者：廖誼千（果核再生計畫總召集人）

第二場.....11

講題：夢想騎士・從 0 開始！—單車環島日記

講者：雷小娜（夢想騎士）

第三場.....19

講題：校園裡的生命教育

講者：胡敏華（羅東高中主任輔導教師）

第四場.....29

講題：和風傳笛韻・樂至心中來

講者：林景陽（宜蘭社區大學講師）

羅東社區大學

- 第一場.....35
講題：認識愛滋及帕斯堤生命故事
講者：吳珮瑄（社團法人台灣露德協會社工員）
- 第二場.....47
講題：伊朗、土耳其流浪經驗
講者：薛常慧（導演）
- 第三場.....69
講題：糧食戰爭
講者：楊儒門（248 農學市集召集人）
- 第四場.....87
講題：看看偶像劇·談談戀愛這回事
講者：胡敏華（羅東高中主任輔導教師）
- 第五場.....109
講題：羅東文化園區的部份浮現
講者：杜德裕（田中央工作群執行長）



第一場(宜蘭社區大學)

講題：義築推廣·技術分享·人道觀點學習

講者：廖誼千(果核再生計畫總召集人)

日期：101年3月24日(六)

地點：宜蘭縣政府文化局二樓演講廳

文字整理：楊幸蓉

義築推廣·技術分享·人道觀點學習

主持人：

一群二十幾歲的年輕人，他們為何想要到深山的部落，為一群小朋友蓋一間不一樣的教室，這會是一個什麼樣的一個故事呢？而我們也常常聽到一些醫學院的學生在做一些義診，那建築系的學生呢？他們可以做什麼？所以今天這一場的專題講座，社大邀請果核再生計畫總召集人廖誼千先生來與大家分享義築行動。

講者：

這個計畫叫果核再生計畫，是我今天要分享的主題，義築。一場勇敢實踐中的建築奇幻旅程。我是果核計畫的志工，其實我們大家都是志工，包括我們的發起人簡志明先生，他也是志工。而我今天要分享的內容，就是我們團隊最主要的理念、團隊背景、團隊任務、還有我們的案例，我會介紹四個案例，案例與案例之中我們都有一些思想上，能量上的改變。

我們團隊的背景就是在像以前作文課，老師常會要我們寫一些論說文，就是開頭都會是想要帶有一點批判，現在科技日積月累，社會越來越進步，人民生活越來越富裕，越來越發達。所以我們在想出這些智慧型建築以及豪宅，或者是讓人家住的舒適的房子，不管是好宅或是豪宅，這些都是高資本，需要高資本去支持，而或許，我們能夠利用這些前端的科技與高資本的東西，我們可以做些什麼，或許可以回頭往最根本看看，我們這樣想絕對不是先驅者或是一個革命家，因為在以前就會常常讀到，史懷哲下鄉到非洲去義診，醫者可以義診，那我們學了個專業技術，不管是建築或是其它背景，想想可以做些什麼。所以我們就想我們專業或許可以服務前端社會以外的族群，也對其他文化一種平等尊重，所以我們就出現這個信念，

「時有聞義診，但鮮有聞義築」，我們稱這個計畫這個夢為果核，讓我們將這個浪漫用汗水去實踐。

我們團隊的開始，在我們的島，我們的土地，實地走訪駐點，用我們的信念與能力分享給需要協助的學校。而我們的任務就是透過免費的空間設計諮詢服務與學校合作，學校就包括我所就讀的學校北科大，以及當地的學校，在原鄉或偏鄉與當地人一同實踐教學環境的改善，我們都是經過一起討論及與孩子們去發想去激發。

後來就漸漸形成一個組織的流程，我們會洽詢有需求的偏鄉部落，探索他們文化傳承，教育，藝術創意，閱讀改善，我們組織就開始彙整所有的需求，思考去如何就地取材，如何去利用當地的資源，激盪孩子們的創意，引導孩子們、還有部落的族人、長老們一起參與，接下來就是進入到設計的部分。我們是建築專業訓練背景的學生，在經驗不足的方面，會尋求教授們以及業界專業人士，還有營造背景專業人員的來指導我們，我們開始用網路這個資源籌備經費，還有到各地去做簡報、人力募集。後面我介紹案例的時候就可以發現，其實我們所學習的專業，是可以分享與共有的，是大家都可以做到的，所以我們就進入到建築施工，這就是我們的義築的組織，我們就以義務建築之名開始。

接下來介紹四個案例。深山部落，果核再生計畫。

案例一：在 2008 年~2009 年進行的雙龍部落傳統工藝教室。

影片故事背景是雙龍國小部落教室被颱風給吹毀了，但部落教室對他們工藝傳承是很重要，於是他們老師就找到了果核計畫發起人簡志明先生，來開始進行這個案子。我們進行這個活動計畫會有一項子計畫，就是與部落的小朋友還有老師以及

學校，在美術課的時候，一筆一畫的將孩子們夢想中的教室畫出來，由我們超熱血的年輕大學志工去引導他們，讓他們知道他們的一筆一畫是真的會被實現的，那一筆一畫是夢想，是一個勇氣的開始。我們真的就從基礎開始，開始去整地，我們用簡單的工法，與族人們一起合作，整地的部分我們採用我們所學的，而當地族人們很多都是有營造背景的經驗，這是一個很好的切磋機會。果核竹屋主體建構的施工，參與者透過我們的規劃，把施工的部分生產線化，所以在主體施工只要一支螺絲起子即可以快速的在各構件上施工。到底工法多簡單呢？就是簡單到連不是建築系的，一般大學生都可以進行施工，從以前到現在的志工，有統計系的、也有電機系的、還有高中生，其實這有很多不同背景的人來進行這項工作。我們會先在學校先做小型的試做，在透過教師的指導，帶一些模具到當地去利用先前做好的模板在竹子上標記該如何去製作。這每項都需要同心協力合作投入。一位族人八十三歲已退休的國小老師，很熱心的參與，他曾經也是在這任教的老師，很熱心且心懷文化傳承使命的阿公。其實原住民族人們很厲害，幾乎什麼都會，包括竹編織工法也都是一等一的，我們也有邀請南投的竹藝師徐啓盛老師來進行指導志工以及族人還有小孩子們，做這項活動還有編織，以及竹架構施工。我們透過了一些方式讓孩子們去了解這建築的架構，像是模型，甚至我們還做了電腦模擬。小孩子在帆布上做布農彩繪，要把握孩子們還喜歡畫畫的時候，他們這時候對自己的畫很有心，他們會希望把自己的作品放入，讓弟弟妹妹可以看到，讓這部落的布農傳說可以繼續下去。

這個案子結束後，馬上就遇到八八風災，八八風災後，竹屋沒有事，但台灣有事，台灣被八八風災吹毀了很多地方，而雙龍部落不只有風災還有地震，我們在施工時遇到好多地震，2010年我們在去看的時候，校長打了電話給我們，說他們想改變計畫想要架個自然屋頂，因為他們三棟校舍有兩棟已經變成危樓，我們去的時候一間教室隔成兩間在使用，格的方式只

用瓦楞紙版隔間，教學資源短缺到需要急救的階段。所以我們就再擬一個計畫給基金會，通過後募款在執行茅草屋頂計畫。我們一樣找當地的部落理事長谷自勇先生，這時大學生真的很天真，帶了超小支的小鏟刀，就是我們平常祭拜祖先用的小鏟刀，我們在台北信義區學校附近，比較野生地帶路邊採集芒草回去學校小試做，沒想到山上芒草是平地的三倍高三倍大，小鏟刀根本用不到，所以我們跟族人借，跟族人一起做這件事情。八八風災後，持續有部落的老師們開始注意到我們這件事情，找我們諮詢，經過這樣的往來分享與討論，於是我們就到了羅羅谷人和部落。

案例二：在 2009 年~2011 年進行的羅羅谷部落閱讀樹屋。

這跟第一個案子不太一樣，我們開始注意到閱讀這件事情，或許我們平常也有在面對這樣的問題，甚至是一個既定的印象，就是有些族人對於酒精有較多的嗜好，部落國小呂佳賢老師認為，他所生活及所觀察到的不是這個樣子，他認為孩子們是天真的，是有創造力的，部落的人是勤勞的，不是大家所想的這樣，他在這邊服務，他一定要去做些什麼，所以他就找上了果核團隊，我們就開始一起規畫閱讀樹屋的計畫。

我們決定在人和國小裡的一棵老樟樹，老師給這個計畫的一個小結：「這是一個書本與酒瓶的拔河」。羅羅谷本身在山腰就有一個閱讀角落，是由族人們自己籌錢合作搭建的，裏頭藏書也是透過大家的捐書，而天下文化在羅羅谷人和國小哪裡有派遣閱讀書車，只要時間、天氣許可，老師就會把孩子們帶到大樹下去上課，不管是說故事或是教學。利用美術課，誘導孩子們一筆一畫勾勒出他們的夢想，我們的計畫發起人簡志明先生思考如何讓大家知道這是一個平價創意，大家都可以做的，於是就出現了這些志工，除了傳承，還是要閱讀，敞開心胸接受既有的現實，運用智慧思考的本質，激發地域文化的創意，

當地文化創意是希望在各地的文化是可以平等被激發。

羅羅谷樹屋的空間需求，孩子們希望有個奇幻想像空間；在樹下聽老師說故事，或是他們自己說故事；放他們的手工藝品；長老很希望在這裡能夠用他們的祖語講故事以及他們的儀式。我們再透過數位的方式來進行一些空間諮詢，我們漸漸的稱這行動為人道建築行動，見識短淺的我們在此時發現在國際上也有組織在做這件事情，包括泰國的水災以及美國的風災，人道建築組織都持續的在做，他們做的是更完備，我們能發現這樣志同道合的人道行動，真的很開心。我們採用當地的台灣柳杉來開始進行這個工程，一樣需要一直反覆設計與討論，大家一起合作，不管是白天；或是晚上；或是冬天；或是夏天，都很努力的做這項工作，因為有了經驗後，我們技術愈來愈純熟，開始了這個樹屋。我們很煽情，希望他們有什麼感動，孩子們比我們更煽情，每個人都希望把他的東西塞在裡面，包括他們喜歡看的書，今年 2 月的時候羅羅谷部落老師拍回來給我們照片，孩子們已經把那裡當作一個很喜歡的小基地。

案例三：在 2011 年 7 月進行的尼泊爾喬哥地奇望醫療站前培訓計畫(光明幼稚園-生態堆肥槽實作)。

這項活動背景架構結合了義診組織與義築組織；義診是由聯新醫療集團 6 年來都派遣專業醫療團隊去尼泊爾，以及大學志工實施衛教的行動；長久以來的義診經驗，聯新醫療發現當地聚落需要一個醫療據點，不只提供義診團隊的支援，平常期間能有當地醫療人員進駐，服務聚落人們的健康。因此決定以人道建築的方式，來興建這個醫療站。而在去尼泊爾之前，所有志工們都要進行行前訓練，來模擬以及適應尼泊爾喬哥地的資源條件中施工。於是我們找到了新竹光明幼稚園的除肥槽座磚造的小型施作。一方面幫幼稚園孩子們解決園區內堆肥槽不敷使用的問題，也同時進行行前模擬訓練。

我們都會做一些施工日誌，其實就是寫一些心情日記。過程之中我們的建築師以及設計師、策畫人，會邀請教授以及專業人員來分享經驗，讓當代設計思潮來培訓志工，給志工們一些更寬廣的資訊。我們選擇紅磚是因為尼泊爾當地最主要的材料就是紅磚，紅磚對他們來說，是一個比較穩固的材料，我們去的喬哥地聚落大都是茅草屋，木樑木柱，甚至樑比柱粗，結構上是需要思考及考慮的。我們明估後採用紅磚，在經濟上許可，我們就採用鋼筋混泥土的方式去製作。在新竹我們就開始實施砌磚的訓練，另外，工具在我們活動研習上佔了很重要的角色，沒有工具我們就沒辦法施工，所以最重要的我們需要工具管理。尼泊爾大部分都是民工，對工具管理完全沒有概念，所以我們要訓練好自己，才能過去與他們交流，一起建立一個平凡的且重要的工地施作習慣。完工後我們整裝到尼泊爾做喬哥地醫療所。

案例四：在 2011 年 8 月進行的尼泊爾喬哥地奇望醫療站。

我們去的喬哥地聚落有懸崖、河流、梯田貧瘠土地交會的聚落，交通非常不便，整個景觀上當然是非常的自然，當地的衛生所，聯新醫療集團六年來每年都會進行義診活動，根據其經驗，當地醫療資源有限，要持續下去，在空間上的需求，是需要改善的。我們在喜馬拉雅山山腳下，志工以及當地的居民，我們用英文、尼泊爾文及手繪來討論，在語言上是很有趣的交流，整個醫療站工程，目前也還在持續進行中。

在執行這個計畫之前，聯新集團已經跟當地的居們說，我們要在這裡蓋一個比他們衛生所還要大，對我們來說可能是診所，對他們來說可能是一間醫院的建築物。所以聯新集團已經先跟他們說，請他們的技工可以招集民工，創造工作機會，聚落人士自行組織，去做整地以及開挖地基的動作。我們一起進行分工策略，包括人力布局，爲了讓這件事情是永續的進

行，讓台灣志工離開尼泊爾時，他們的民工可持續領到薪水，持續把聚落共同的夢想醫療機構完成。

工地上分兩個部分，一個部分是台灣志工以及尼泊爾的民工一起做很長的紀念磚牆。工地的另外一邊在開挖地基，由台灣技術指導人員、建築師以及當地最主要的技工來做交流及施工。這項工程，聯新提供了很多工作機會，當地很多都是農民，飼養家禽家畜，平常自給自足就可以，但生病了不曉得怎麼辦。這樣的社區營造工程提供了機會培養居民擁有第二項專業，以及社區意識凝聚。我們帶簡單的工具過去進行施工，分享給當地技工如何使用台灣工具，透過台灣這些簡單的工具以及在地簡單施作工具，可以讓我們有不一樣的啟發，讓這不同民族的合作發揮更多不一樣的事情。我們每天晚上都會開會檢討今天工程進度，以及明天的工程進度該如何安排及如何溝通，溝通對我們來說是一個滿重要的課題。2012年的1月，尼泊爾傳回來的照片可以看到他們的工具管理，比我們當初去時還要更謹慎更完備。在工具間有個工具管理員，爲了兩個跨國民族的承諾，他把家庭搬到工具室這裡來，死守工具間，到目前此計畫是持續的進行中。

最後，代果核計畫發起人簡志明分享給宜蘭熱情的鄉親們幾句話：

1. 相信自己的勇敢，堅持能做很多美好的事。
2. 讓別人對你有想像力、安全感、信心。
3. 保持開放的心，不斷與人交流、合作、激盪。

問與答

問：可以把這個組織在詳細介紹一下。

答：果核再生這個組織，現在也還不是一個 NGO，發起人是由簡志明先生跟他當時在內政部內服替代役的時候靈光一

閃，想說自己的專業是不是可以做些什麼，所以在行政院內做小額募款以及這項工作的前置作業，包含在以前在謝英俊建築師事務所所有做工作的經驗，以及在建築圈的朋友們，開始支持他，行政院內同仁們也對他有支持，這計畫就開始漸漸成型後，他回到他的母校「台北科技大學」招集志工，由我們幾個少數志工開始做起，開始簡短片募款，到行政院及各大學區號召志工，這樣一步一步的做起。

問：我看到台灣的案件，覺得是非常有趣的經驗，在台灣的案件會看到當地的文化，當地的建築，當地的材料，可是看到尼泊爾，我不太清楚那樣的建築物是怎麼樣選擇用磚造，是不是也有想過像台灣在部落的方式。你們在那邊待多久？有把那房子蓋好嗎？還是後來他們接手？還有從事培訓工作嗎？其實你們在那邊蓋一棟有把當地民工或是建築技巧與他們分享，以後他們可以繼續造屋，我想了解，謝謝。

答：材料選擇部分，當地聚落裡面，磚造對他們來說是一種嚮往的，一塊好的磚對他們來說等於是一瓶可樂，他們很喜歡磚，甚至是他們的學校或其他建築物，只要他們有能力，就會想要用磚去完成。而我們到當地參觀他們的磚廠以及木料廠，我們後來選擇覺得，既然要與當地社區一起啓動，不要再去砍樹，也有聯新集團提供經濟資源，所以選擇使用磚。漸漸的當地農民轉為民工，繼續為聚落做這個憧憬與夢想的實現。

台灣志工待了 25 天，由聯新醫院、義築團隊、喬哥地星新會的重要幹部成員，舉行會議來分配整體的工作。離開後，聚落的民工以及未來的台灣志工，皆具有協力造屋的能力，他們已經可以漸漸用這項技能，幫助自己的家園，更甚至鄰近的家庭與聚落。



第二場(宜蘭社區大學)

講題：夢想騎士·從0開始！—單車環島日記

講者：雷小娜(夢想騎士)

日期：101年4月22日(日)

地點：宜蘭縣政府文化局二樓演講廳

文字整理：陳俊志

夢想騎士·從0開始！—單車環島日記

首先，非常謝謝宜蘭社區大學給我本次演講的機會，更要感謝現場的長輩們願意蒞臨聽講，因為不論是您的資歷、年齡及人生經驗都比我精采豐富許多，謝謝您們提供舞台讓我能跟您們一起分享我的生命歷程。假設一個人的生命約有九十年，約有三十年的時間在休息及保持體力，另外的三十年在日常生活上，例如吃飯、騎車及盥洗等事項，那剩下的時間約為三十年左右，所以今天您們肯用二個小時坐在這裡與我共享美好的時光，再次感謝您們。

今天的演講重點不單只有旅行，還包括我的生命故事，如果待會演講過程中有任何問題可以隨時發問，我會即時地為您們解答。演講的開頭想先從我的故事進行開始談起，您們可以稱呼我為小娜，我從小是位乖巧的孩子，我沒有別人稱羨具有滿腦袋的知識、滿口袋的金錢，更沒有廣大的人脈系統，老師常說：有錢才能做事、有錢才能旅行，有知識才能去幫助別人，有人脈才會成功。在我的印象中，國小我只是懵懵懂懂的跟隨同學們的腳步，直到國中時，我是位超級叛逆的孩子，在當時的升學制度下，與現今的對照之下，就是所謂放牛班的學生。所以我當時常常思考，既然我的成績不好，那我到底可以做什麼？會被稱為壞孩子，其實我覺得是因為我的功課不好，但絕不是叛逆的孩子，只因還在摸索的過程，不知道自己想要的是什麼。

直到高職時，我對是否選擇升學或是往興趣發展產生了很大的衝突，本身想選讀美容美髮科，但老師說：妳選這個類科，以後只是想當洗髮小妹嗎？或是覺得一下子就可以從洗頭小妹變成設計師？那需要經過長時間的練習與

磨鍊。小娜可以請問現場的聽眾，您覺得在宜蘭一個月賺多少錢才算是成功？其實在台中一個月的薪資約為二萬八千元至三萬元左右，洗頭小妹的薪資一個月約為一萬元。換個角度思考，如果在高職畢業後就從事美髮業，相當於大學利用四年的時間可以學到美髮的專業甚至成為一位設計師，那為什麼以前老師覺得這樣的工作不好呢？用金錢的角度來看，大學學習了四年是為了要：符合廣大社會的期待？社經地位的成功？還是為了自己的前途呢？所以基於上述因素，我後來選擇了高職的應用外語科，但其實我面對外國人時會顯得非常生疏，我又不喜歡英文，但在課堂上老師說以後就業出路可以選擇從事翻譯工作，一個月薪水約為四萬元至五萬元，但是我還是不喜歡，所以我只是選這個類科，但過程確是沒有很認真的投入與付出。

考上大學後，我終於發現本身的興趣在社工相關工作，因為可以幫助和我一樣被父母棄養的孩子，進而幫助他(她)們。小娜可以請問現場的聽眾，棄養個案在宜蘭約有多少？在南部有非常多的個案，大家應該都有看過或聽聞社會版的頭版新聞報導父母帶孩子自殺的案例，實際上真的有這麼恐怖嗎？如果這些事情發生在我身上，我也會覺得不可思議，從我家庭可以看出端倪，我的父母親非常不相愛，且我父親有外遇，母親不明白父親為何會這樣做？後來連母親也離我而去。我打從十四歲開始就是這般模樣，小娜可以請問現場的聽眾，知道幾歲可以開始工作嗎？其實台灣法律規定從十六歲就可以獨立工作，但福利卻不像一般人優渥，一方面為經驗較不足、所以如休假、加班費等都是會被剝削的。小娜當時為了生活，只好白天工作晚間讀書，且當時是寄住在家暴中心，小娜可以請問現場的聽眾，除了肢體暴力被害人還會受到其他虐待嗎？當然還包括生理、心理甚至是語言暴力等，累積長期下來個體會變得沒有自信，越來越退縮，就會變得不敢去追尋自我

的梦想，實現自己的人生目標。其實，當時亦有尋求社福單位的協助，但是沒辦法到國外的寄養家庭生活，因為本身超過法定年齡，小娜覺得在家暴中心期間，社工員沒有善待我，連警察都覺得是躑躅家因素。在無助的情況下，我毅然決定投入社工的行列，小娜可以請問現場的聽眾，社工員應該是個怎樣的工作？會是個沒有什麼薪資又默默幫助別人的工作嗎？那社工跟志工又有何差別呢？其實，志工是有時間時來服務他人，社工主要是幫助青少年、受暴婦女及獨居老人等服務項目且具有專業性的工作，所以小娜要特別與眾不同，用自己的眼光去看待事情，勇敢跳脫以往，聽到每個人的需求與聲音和提供服務。

在大學的主要修讀科目為社會工作服務，輔修幼保與企管等學科，其實是因為覺得自身經驗不足，怕進入職場後才能無法被主管賞識。當時老師說：大學畢業後，選擇到國外深造，回國後可以進大學當教授，就業市場裡，高職畢業的幼保師起薪為一萬八千元至二萬元，大學畢業起薪約為二萬二千元至二萬五千元，以現今的經濟景氣，養一位小孩每月花費約為一萬五千元至二萬元，相對來說，幼教的工作是否重要？但是為何會不受重視呢？是因為沒有錢途嗎？但是企管學得又多專業性有限，但是老師說：書要念的多、才會學的多，才不會被社會所淘汰。後來發現自身所學不足，故參加許多社團，課餘時到少年觀護所擔任志工、課輔老師、擔任醫院 X 光片歸檔人員。在考選研究所時，小娜可以請問現場的聽眾想研究那個方向？是管理學還是行銷學？小娜選讀生死所，原因為我感受不到愛的存在，無法幫助更多人。很多人因生病無法幫助別人，但像我這麼年輕有活力，一定要為社會貢獻與付出，這就是我選擇此科系的原因。其實，從我父母親生下我，直到棄我而去後，我現在已經可以諒解並接納他(她)們，這也變成我現在最重要的功課。

小娜現在已經邁入二十七歲，從十四歲開始工作後，已經累積許多社會經驗，而非剛踏入職場的菜鳥。小娜可以請問現場的聽眾，生命的長度與深度是否一樣？生命的深度就是從每次的挫折中開始學習，但是很多人害怕改變，害怕學習，是因為怕不知道會有什麼結果產生，所以這就需要嘗試與創新。在社工的工作面向中，不只有針對社會福利、社會政策或者是低收入戶的補助等事項，還有許多事項需要去面對與執行。在實際面的處理上就需要放下身段與姿態，放下曾經學習過的專業知識，才能進行交流，才能幫助個案成長。在面對實際上的困難處理，我發現自己有衝勁，願意進行改變，願意學習。以前常聽老師教導我們如何建立自信心，大原則就是要努力、支持及鼓勵，但在職場中就常缺少這些要素，所以我就會因而不快樂，在從事社工的工作上，我會發現很難花心思去面對所處理的個案，到後來就只是公事上的處理，忽略當下與個案之間的情誼與交流。

其實，生活是一種態度。以我自己的例子來說：考上社工師的證照是一種技術，但反觀如果沒有同理心、包容心等態度，那麼我就只是一部具有證照的機器人，若沒有謙卑的學習，我的人生不曉得是在幹麼，在我的求學過程中，讓我印象最特別的老師，是讓我發現自己、找到自己可以在社工領域發揮專業的能力。以小娜的年紀，我開始學會感恩與珍惜，我想要成為別人眼中不一樣的人，真的很謝謝有機會學習。像我這樣的孩子，很需要被鼓勵、被支持，這樣類似像我的孩子就不會再是社會問題或是家庭的負擔，因為有您們的鼓勵，我反而會更有衝勁，可以為自己或社會盡一份微薄的心力。

「夢想騎士，從零開始」的由來是什麼呢？是從九十九年的九月九日從台中出發，一〇〇年一月一日完成此夢

想，主是是幫助十五歲至二十歲家庭失怙的青少年或中輟生，因為他們可能是在尋找工作機會中碰壁，本活動是透過回歸到早期社會，透過交換的方式，可以得到生活上的幫助，但是實際上並非如此，其實是要努力的工作，才能得到休息的時間。我發現這個活動，或是走出去這件事情，是爲了要維持基本所需。小娜記得以前問路或是搭車大家都很親切，但是現在變得不一樣了。以前老師在課堂上教我們要幫助別人，因為我怕有一天我發生了什麼事，我也希望別人來幫我，我是在做一位關心別人的人，爲什麼我要幫助人？主要是在拓展我的生活資源，在過程激發我的潛能及增加人際的互動。其實，以前我很難接納他人的意見，可是爲要跟別人互動，在旅行中借住陌生人的家，尤其是吃飯這件事，因為幫助我的朋友很熱情又好心，我實在無法回絕，在過程中無意間提升了我的人際關係技巧，也提升了我的社會適應能力。

在旅行的過程中，雖然有朋友沒有金錢可以資助我繼續旅行，但是他(她)們願意提供食宿，提升了我的適應能力，在接觸過的人們中，並非外表就能判定一切，讓我在面對工作時更可以判定一些未知的變數，邁向獨立的旅行。旅行中有時非常忙碌，我一直害怕拒絕我的朋友，他(她)們勸我要務實，這是旅行中最讓我難過的事情，最高興、難忘的項目，就是在旅途中願意幫助我的人，告訴我如何可以做更好，例如：可以找企業贊助，或找基金會建蓋一間庇護工廠，幫助迷途的孩子。小娜在旅行中到處去分享我的旅行心情，直到第九十九天旅程完成，在台中辦了一個小小的成果展，此旅程中共募集到資金約爲三十萬元，利用在成果展當天展出約七百多張的照片沖洗，活動結束後，我將這些照片寄給曾經幫助過我的人或是育幼院的小孩。今年(101)一月份小娜要帶一群中輟生進行零元旅行，當中也是拍攝紀錄片，鼓勵他們走出自己的世界。

過程約十四天的時間完成旅行，這件事遇到很多挫折與失敗，但是我發現自己能更勇敢去面對，培養自己的耐心、勇氣、堅持與信心，最重要是心中要有夢想，有夢才能讓自己往前。過程中，在台中的一群好伙伴，謝謝他(她)們默默的支持我，讓我看到了愛的無限，以前我覺得台灣很可怕，許多的社會頭條新聞都駭人聽聞，但是經過這些年的成長與歷練，我發現台灣也有很多可愛的一面，因為一些事情所造成的觀感，進而造成心裡的陰影。

不論，夢想騎士是否真正存在?我現在已經變成一位領導人，學習如何把適當的人放在適當的位置，發揮最大的效益。我會把每一次的演講的回饋做成筆記，在下一次的演講分享給聽眾，再次謝謝大家，希望分享讓您感動也好，快樂也好，最後小娜送給大家一句話：因為當您想要做什麼的時候，年齡永遠都不是問題。



第三場(宜蘭社區大學)

講題：校園裡的生命教育

講者：胡敏華(羅東高中主任輔導教師)

日期：101年6月09日(六)

地點：宜蘭縣政府文化局二樓演講廳

文字整理：楊幸蓉

校園裡的生命教育

一開始想先問問大家，印象當中生命教育是什麼？各位覺得校園裡面的生命教育，或是一般我們講的生命教育到底是什麼？我們這輩子可能很自然的長大了，爸爸媽媽用身教來教我們，遇到麻煩忍一下就過去了，可能靠我們的意志力或是生活上學到的經驗。可是這代的孩子，他們有時候遇到的誘惑或是挫折跟我們並不相同，因為社會快速的成長，他們面對的世界比我們複雜。每一個人所遇到的挫折都是很主觀的，不能以偏概全的說，我們以前都撐過來了，為什麼你們撐不過去。當事情發生時，我們要先反省自己，到底我們有沒有教會我們的孩子去面對挫折，甚至我們是不是正向面對挫折，我們遇到問題是不是用冷戰、發脾氣，或者是悶不吭聲，期望別人會了解。

生命教育到底是什麼？

母親節那天，演藝人員朱惠珍小姐的女兒過世了，不管他的女兒過世是因為什麼樣的原因，重點是他選擇用自我傷害來結束生命。在社會版裡面可能這樣的新聞不多，但是在現實生活裡面卻不少。這樣一個孩子，已經 20 幾歲，也有自己的工作，我們都認為他已經到了自己可以照顧自己的年紀，可是他為什麼還是選擇用這樣的方式了結自己的生命？是我們這個社會不夠友善？還是他從來沒有學會如何正向面對自己的挫折？有個學生跟我說，我能夠成長，能夠念大學，好像都是奇蹟，這個社會上看到很多人因為各種意外事故或自我傷害事件結束生命，每個生命能夠活在這個年代，都是要好好珍惜。我覺得很感動，這樣一個年輕人生活在這裡，不是存活而已，而是一種存在。存活是活著，可以吃可以睡，可是存在不一樣，是我知道自己是一個很獨特的生命，我知道我可以做很多事情，即便我可能做的不夠好，可是我很珍惜我自己跟別人。這是一個存在感，也是生命教育一個很重要的觀念。

有一個高中女生在臉書上 PO 文，罵說：他爸爸到客家村落去，寵物把人家雞咬了，對方索賠，這高中女生覺得心情不好。就這樣而已在臉書上批評客家人，導致一些客家人覺得心裡不舒服。社會大眾彷彿以為，只要把這個高中女生找出來跟大家道歉，這件事情就可以得到了結。可是真的了結了嗎？其實事情都還在延燒。

生命的意義到底是什麼？所謂存在感到底是什麼？透過媒體可以教嗎？不可能。如果學校不教爸爸媽媽不教，那就完了。存在感不是嘴巴講講就會出現，也不像體驗課程，像是懷孕體驗，我們要有一些說服的過程，說理的過程，同時也要讓他知道生命的意義是什麼。台大哲學系林火旺教授說：「道德、品德這件事，不是只有身教，不是只有我們做的好而已，還要有言教、境教」。言教的意思就是能夠說理並說服；境教是指環境的氛圍。

生命的意義不是只有「創造宇宙繼起的生命」，而是「找到值得奉獻的理想並為他而努力」。現在年輕人其實搞不清楚價格跟價值，價值就是我剛剛講的「一輩子這個理想」，可是價格呢，就是一個物慾的追求。有一天我上生命教育的課程時，我請學生拿三張卡片，第一張及第二張上面寫這一輩子到目前為止，覺得對自己最重要的一件事情，我最在乎的人事物。他們先問我可以寫有形的東西嗎，我說也可以寫有形的東西，無形的東西也可以寫。後來我看到他們的答案，第一個可能是幸福；第二個可能是健康，關鍵來了，第三張我讓他們空白帶回去，假設前面第一張及第二張完全都沒有辦法做到，第三張就是候補的，把第三張寫上去。結果很多人第三張寫的是家人、家庭，後面有他們的分享，分享很多的原因是他們知道第一張及第二張很難做到，當他們寫第三張的時候發現，好像有時候第三張才是他們真正很在乎很重要的，所以家人常常是他們在手卻不常提及的。

爲什麼需要生命教育？如果在學校裡面，你可以問問所有學生，爲什麼不喜歡讀書，因爲讀書只是變成一種工具，讀書是爲了找一個好工作，是爲了要賺錢讓生活變得好一點，理論上好像沒有錯，事實上大家有沒有發現讀書對於找到好工作過好生活中間，讀書只是個工具而已，如果打工輟學，也可以找好工作，搞不好還賺的更多，所以很多學生價值觀會有錯誤。當我們發現讀書只是個工具的時候，媒體報導及社會價值觀，全部集中在學測、指考之後。大學聯考現在錄取率已經百分之百，爲什麼還要緊張，就像我剛剛說的挫折、痛苦都是很主觀的經驗，現在每一個高三學生，臉上透出來的神情都是非常焦慮的。每一年我們在看紅榜單時，集中在好學校或好成績，讀書就不會是很快樂的事情。

就我而言，我是一個輔導教師，每年都在輔導學生填志願，我們重視的是在紅榜單上面的的學校，是不是孩子們喜歡而且最適合他的學校，這是我們現在要追求的價值，只有這樣孩子才會真正覺得開心，重點不是上榜的機率，哪個學校考的有多好，而是這個孩子有沒有找到真正適合他要的東西。我們這兩年在推動國際交流，跟德州西湖高中是姐妹校，連續兩年我們都帶 20 個學生到德州，發現我們跟西方學習有很大的不同，對於西方學生而言，他們每天的課沒那麼多，4 點就下課了，可是當他們來到這邊要留到 5 點 10 分以後寄宿家庭才能帶他們出去玩，他們會有些困惑爲什麼在學校待那麼久的時間；當我們到美國後，他們 4 點就下課，下課後再發展他們課後活動，像是美式足球、橄欖球，每個人有每個人的專長，他們的成績很差嗎？沒有，他們很多高三學生已經上了很有名的大學。我覺得，如果我們沒有辦法在學校讓孩子發展他們的專長，他怎麼會發現他自己的存在？他永遠會覺得爲爸媽讀書，爲這社會讀書，爲未來要有好工作而讀書，他怎麼會喜歡學習？生命教育第一個功課，就是教會我們下一代，教他們自己去學習，因爲興趣而學習。另外提醒各位家長或是老師們，當

我們在責怪孩子們為什麼不讀書的時候，其實要想一想我們自己讀書嗎？或者是我們有教他們學習這件事是很重要的嗎？當遇到困難時，會很積極去尋求答案嗎？還是只是叫孩子拼命去讀書。我覺得這是第一個在生命教育部份要知道「學習」的價值。

當我們一遍又一遍去計較分數的時候，我們的孩子也就學習到這種價值觀，在物慾追求的價值觀，而不是為理想犧牲奉獻的精神。我們是哪一種大人，我們是狼師、涼師、良師還是啓蒙師，可以做一些思考。

生命教育第二個路，我們要教導孩子願意追求自己的夢想，而且可以跟他一起討論對的策略。以前有個護士打錯針，護士一定是壞人嗎？一定是故意要讓人家死嗎？不可能嘛。他一定是不小心，或他沒有按照標準作業流程，所以一個好人也有可能做的事情是錯的，如果可以讓每個人都有一個善良的心，他就會努力讓做的事情是好事，讓他做的事情是對的，這比較重要。

高中生的生命課題，就是青少年的生命課題，非常的多，包括他跟不同人的關係，包括怎麼去適應這個社會，怎麼去適應跟親密伴侶之間的關係，這是在成長過程要慢慢去發展的，包括怎麼去面對他課業上的壓力，就是他人生過程當中每一個階段不同的壓力。這些壓力的防治，自殺的預防，都只是狹義而已，每一個校園裡面，甚至一個國家都要建置這些機制，可是這個都只是狹義而已。

比較積極的人生教育，是三個根本的人生課題。

一、就是我的存在感，我為什麼活著？(根本問題，知道人生的目標與意義)，活著幹什麼？活著的目的？爲了什麼活著？

- 二、我該怎麼活著？(倫理實踐的終極課題，知道人生實踐之道)，我該如何選擇我要的人生？哪一條路是我當行的？
- 三、我如何能活出我應該要活出的生命？(知行合一的問題，確實依著人生的目標與意義實踐)，我如何活出自己該活的生命？

我們願意追求跟珍惜的理想與價值，就是人生第一問，就是我們要努力去做的。很多時候，教育常常忽略了過程。我現在要介紹的人生三問，其實就是高中生命教育課程的重要議題。以羅東高中而言，每一個高一學生一定要修一學分的生命教育，另外一個課程是生涯規劃，即便這樣，有些學校還是沒有這樣做。

人生第一問：

- 一、哲學與人生－討論存在感。
- 二、生死關懷－討論失落。
- 三、宗教與人生－討論信仰在生命中的地位。

人生第二問：

多元的社會不代表沒有是非，價值觀很多元，選擇愈來愈多，可是不代表什麼都是對的，所以「只要我喜歡，有什麼不可以」不適合用在這邊，一定要有是非觀念，是非觀念要透過「說理」的過程，要有「言教」的過程。

- 一、道德思考與抉擇的問題。
- 二、生命與科技倫理的問題。
- 三、性愛婚姻倫理的問題。

人生第三問：

就是實踐的問題。

以羅東高中為例，第一個我們有正式的課程，第二我們有體驗的課程，第三個就是境教的部分，第四就是主題活動。

高一全面開設生命教育課程，相關學科也會融入，比如說跨學科的調整。課程內容會問他為什麼活著，當然不是直接這樣子上課，而是透過一些小小的活動。第二就是體驗課程，新生跟畢業生要徒手洗刷馬桶，這個很重要的儀式，掃地就是清掃心地，做卑微的事情，樹立高傲的志氣，是我們學校的理念。另外他們必須在新生入學時參與進學禮，寫信給三年後的自己。

我覺得很多學校都會辦很多活動，重點不是只做單一的活動，而是有意義的整體規劃，比如說一樣都是辦路跑，如果能在路跑裡面融入一些態度，加入一些分享，其實路跑就會有意義，我們的路跑都會找一些生命的鬥士來跟我們分享。

有機會可以來看看我們輔導中心新蓋的樓，本校輔導中心從前年底拆除到去年重建，到今年正式完工，我們也配合生命教育做一個活動，也有學生的參與，這目的都是讓學生感受到他是這個學校的一份子，他不是外人，學校所有的事情都可以參與，因為你要在這裡長長久久。

很希望在校園裡面或是整個社會的氛圍，都有對生命尊重的理念，不是只有防治自殺而已，而是每個孩子對自己有獨特的反省，知道自己的存在，也尊重別人的存在，這個很重要。

問與答

問：今天聽這場生命教育課程讓我感觸滿多的，我甚至希望可以早點知道這樣相關的課程，記得在 10 年前的時候，曾經有所謂的教改，發現所有問題都是在家長，家長的價值觀不改變

的時候，所有的東西，甚至好的制度，不可能得到好的結果。包括 12 年義務教育也是一樣，一堆人在談這問題，不是談這問題不重要，而是計較這些，價值觀不改變，名校就是這些，容納的學生就是這些，大家都要進去時怎麼可能有公平的結果，這也不是我可以討論的。不過今天看老師在談，我感想很深一個就是羅高所做，三年前寫信給三年後的自己，三年後畢業拿出來讀，在我成長過程裡面，從來沒有心胸敞開過，有些事情不敢跟人家分享，但是經過羅高這個過程，小孩子多多少少可以做開自己的心胸，我覺得滿好的。另外生命教育在高中階段做的，那國中、小學階段需不需要做？以及應該要怎麼做？

答：的確羅高很多孩子畢業很多年後，印象最深的就是這封信，回來都會跟我們分享，所以有些比較早的校友，就會很遺憾，因為他們都沒有寫到。另外雖然每個高中都有生命教育課，這個課高中高職是分開的，高職其實是還沒有的，但很多老師都試圖在課程裡面融入，至於國中小部分，是九年一貫的融入，就不是固定一節課的課程，是在教材內必須要做融入，比如說為什麼要蠶寶寶，在自然科學裡面融入生命教育，所以試圖用小的植物小的動物來教他這些概念。我們也常在校園內推廣，經常到國中小去做分享，我覺得國中小沒有課程沒有關係，融入與討論過程比較重要，比如說，我與學校老師討論同理心，那個單元主要用繪本，我選了「我的妹妹聽不見」，那繪本從大人到小孩都很適合聽，內容在講他與聽障妹妹相處的過程，我就會與老師討論如何跟孩子們分享這樣的一個過程，老師常常受限於沒有時間講述，所以就簡單做個殘障體驗，或者是演演戲發表一下，容易流於膚淺，所以我認為融入的過程跟討論的過程要深度思考，每個老師都需要

自我覺察與反省，還有自我訓練論述的過程。12 年國民教育重點不是在不用考試，最重要的點是希望讓每一個孩子都找到自己的專長，可以去選擇適合自己的學校，所以為什麼要有優

質化的高中，爲什麼高中職學費要盡量的平衡，就是希望孩子不要因爲學費的負擔而選哪一個學校，也不要因爲哪個學校感覺不好就不選那個學校，所以國中端要讓孩子知道自己存在感，知道自己要什麼，願意努力什麼，這時老師跟父母更重要，因爲要引導孩子找到自己的潛能，這樣他才能放心選擇一個學校。重點是生命教育要靠每一個人努力，也希望各位爸爸媽媽也一起努力。



第四場(宜蘭社區大學)

講題：和風傳笛韻·樂至心中來

講者：林景陽(宜蘭社區大學講師)

日期：101年6月17日(日)

地點：宜蘭縣文化中心二樓演講廳

文字整理：楊明修

和風傳笛韻·樂至心中來

校長及蒞臨現場的來賓、學員、講師大家好，今天演講分成兩部分，前半段會花點時間講我的生命故事，後半段是我今天帶了 12 種笛子來演奏 13 個曲目跟大家分享不同的音樂。

我的人生大約可以分成 3 個階段，第一個階段是跟大家一樣眼睛都很正常，第二階段就是剩下 10 元硬幣大小的世界，第三階段是到現在我的視力是完全看不到，不是黑就是白的狀況。我在 11 歲之前跟大家一樣很正常，看東西就好像看地球儀一樣一目了然。

11 歲的時候因為眼睛過敏，因為家住宜蘭鄉下地方，以前的人用藥觀念比較不好，只要不是太大的毛病，就是去西藥房買成藥自己吃，因為眼睛過敏會眼睛紅紅，會用手去揉，家裡面有帶我去看醫生，醫生只是說哪是眼睛過敏，長大一點狀況就會改善就會好，家裡面不是很放心，便自行去西藥房買哪種點砂眼的藥膏，因為這種藥膏裡面有含類固醇，不當使用會造成青光眼的副作用，我就是不當使用導致青光眼，發現的時候我右眼就已經看不到，左眼就只剩下 10 元硬幣大小的世界，看東西就變成很小的距離與視野，正常人 180 度的視野，我只剩下 10 度左右，11 歲到 35 歲我都是用這 10 度的視野來看這個世界。

國中時候我都在宜蘭這邊念書，國中之後我就離開宜蘭了，國中時候因為視力不好，上課因為黑板看不到，常常都是用耳朵聽，所以書也唸的不好，畢業前 3 個月輔導室的老師跟我洽談，說在台中有一間啓明學校收的是，眼睛有問題的學生，看你有沒有意願去哪裡就讀，我小學 4 年級幾乎都在醫院裡開刀，醫生有跟我講說，目前開刀只能減緩繼續惡化，預測

30 歲就會完全看不到，自己想說就去啓明學校，學習看不到的人怎樣學習與謀生，所以國中畢業之後就去台中啓明學校就讀。

台中啓明學校從小學 1 年級到高中 3 年級，學生人數大約 170-180 幾個人左右就讀，全部學生都必須住校，所以學校就安排平常一些課外活動，尤其音樂性社團譬如：國樂社、管樂社、合唱團...等等深受大家喜愛，學生也對玩樂器這件事情很熱衷，尤其是下課 10 分鐘，都能夠聽到樂器練習聲音，我就是在這個環境底下，選擇聲音最嘹亮的笛子來學習，我也是那時候才接觸笛子，我高中畢業想要考音樂系，只是我高中才開始學，起步比較晚，考的時候術科成績沒有很好，所以沒有考上。我學科方面還不錯，所以考上中興大學法商學院，讀大學時候，在社團辦公室傳來國樂團練習的聲音，我一時技癢就加入國樂團，就這樣又重新跟音樂搭上線，我大學 3 年級、大學 4 年級時候就跟唸音樂系的學生一樣與音樂抱在一起。所以我法律就不是唸的很好，大學 4 年級時候就決定還是回到音樂這條路上。

大學 4 年級時候就開始用音樂賺錢，剛開始時候是去民歌西餐廳彈吉他，然後賺到錢就去找專業老師學笛子，大學畢業後也開始用笛子這種樂器，開始當老師教人家學笛子賺錢，畢業後我參加了國際視障青年音樂家獨奏比賽，比賽結果我得到了國際首獎，我到了美國甘迺迪藝術中心授獎演出，哪時候我就建立很好的自信心，所以大學畢業之後很長的一段時間都是在教笛子或是演奏笛子，教笛子時候就發生一種問題，學法律怎會來教笛子，兩、三年之後就想說再去進修，有個機緣認識當時法務部部長廖正豪先生，知道我想要出國繼續學習，但是在經費上面有困難，就幫我募款，婦聯會也提供獎助學金，2000 年我就到美國唸音樂研究所，2002 年順利完成學業。畢業後回到台灣，剛開始是在台北樂團擔任演奏的工作，這樣工作一年覺得很累，因為每隔一、兩天就要上台北一次，搭早上 5

點火車，8點上課，一直忙到晚上7、8點，之後經由朋友介紹說永和社大有在招募課程與講師，然後上網查詢發現宜蘭也有社區大學，從2004年開始在社大授課到現在。

曾經聽過一種說法，要評價一個社會，就要看社會怎樣去對待他們之中最為弱勢和不幸的人。台灣真的很棒，台灣真的是很溫暖的地方，我一路走來都很順利，不管是求學階段、畢業、就業到結婚生子，都有很多貴人幫忙，沒有遇到太大的阻礙。有的話也是很小的事情。譬如在5年前我眼睛還看得到，我去坐公車，下公車之後，我撞到一個女生，那個女生很驚慌，然後拿雨傘一直搥我大罵色狼。我跟她解釋並沒有得到她的諒解。還有一次是在台北火車站鄰近陸橋上，在陸橋上有很多遊民在地上放一個碗跟民眾乞討，我路過時候不小心把碗踢翻錢掉落滿地，有一個女生就指責我，他們已經很可憐怎把人家的錢踢到滿地都是，我跟她解釋人家也是無法接受，因為在外人看來我眼睛是好好的，外人根本無法理解我的視野相當狹小，視力也不好。除此之外，我在求學、就業、結婚都很順利沒有太大的阻礙。

其實人都要練習轉換一些想法，譬如我現在眼睛都看不到，可以活動的空間變很小，只有在我的家中熟悉環境裡面，因為很熟悉才能自由的活動，出門就需要我太太幫忙才行，雖然我的活動空間變少但是我的時間變多，我可以跟我的孩子玩膩在一起，陪孩子一起成長，也有充分時間練習笛子，享受音樂。現在我每天一大早起床第一件事，就是燒木炭生火煮水泡茶，別人家可能早上起床是吃早餐，我們家是品茶。之後一邊做家事一邊打開收音機或是電視機收聽美國大聯盟職棒轉播。晚上就是來社大與學員一起切磋笛藝，這樣的生活與很多人比起來是很幸運，所以時常用感恩的心來珍惜這樣的日子。只是不曉得這樣幸福的日子可以過多久，所以我很珍惜每一天。

今天主題是「和風傳笛韻樂至心中來」，會取這個主題是很多學員都有在社大學樂器，而樂器表達的是音樂，音樂是透過聲音來傳達內心情感和思想的一種藝術，有時候我們聽音樂或在公共場合聽演奏，有感動的話，不是演奏者感動了你，有一半是你內心有感動。會對某種樂器產生共鳴，其實是你有相同的情感經驗，當演奏者用音樂表達他的情感，台下的人內心有相同的情感所以才會產生共鳴，才會被感動。所以音樂會被感動不是音樂本身而是來自於大家的內心。所以才會說樂至心中來。而情感愈豐富的人愈能夠享受音樂中的美好。再者，多欣賞音樂也能讓自己的情感更豐富。

問與答

問：老師你的樂器是怎樣收集。

答：其實我的樂器一點點而已，對音樂來講只是冰山一角，多聽、多看，聽到不一樣的聲音就會想去了解，尤其是跟笛子有關的樂器就想要辦法去知道，然後再去看那個管道有在賣。然後買回來試試看。

問：有關於琴蕭是哪種調性、指法是否有改變。

答：剛剛那首的琴蕭演奏是 G 調，琴蕭大部分是 G、F 兩種調最多，傳統上是 6 個孔，近代變成 8 個孔，讓轉調更加方便，指法上也更加順暢。

問：老師本身生命故事與演奏音樂讓我很感動是否邀請老師來我服務學校與學生一起分享。

答：相關訊息與社大聯繫。

問：初學者學笛子入門可以學習哪一種。

答：直笛與陶笛，因為這兩種樂器，不要很專門的口型就能吹出很優美的聲音，所以他們算是比較容易入門的笛子樂器。

問：老師你眼睛看不清楚，怎會把笛聲吹得哪麼高亢與好聽。

答：聲音是用聽的不是看的，我會選擇音樂最大原因就是他是用聽的，不是用看的。對我來講學音樂不是很大的障礙，因為我視力不好讓我學音樂更加的專注。



第一場(羅東社區大學)

講題：認識愛滋及帕斯提生命故事

講者：吳珮瑄(社團法人台灣露德協會社工員)

日期：101年4月1日(日)

地點：羅東鎮立圖書館(李科永館)三樓階梯視聽館

文字整理：黃湘媛

認識愛滋及帕斯堤生命故事

一、露德協會愛滋病宣導

有關愛滋病的價值澄清

謝謝校長，各位同學大家午安、你們好。非常感謝羅東社區大學邀請，讓我們有機會來此做愛滋病的宣導，首先自我介紹，我姓吳，是露德協會的社工，已經在露德協會服務四年多的時間，我非常喜歡宜蘭這個地方。在此，我想先請教各位是否有聽過類似的愛滋宣導課程？那這個名詞會讓你/妳想到什麼？是吸毒、趴踢、還是輸血…呢？

首先，來跟大家做個愛滋的價值澄清，下面幾個問題，請大家試著回答：

1. 愛滋是不是經由空氣就能傳染？
2. 一個人是否感染愛滋，可以從外表判斷？
3. 我單一伴侶或已婚，就不會感染愛滋？
4. 愛滋媽媽一定會生下愛滋寶寶？
5. 如果你的朋友是愛滋感染者，是否影響你與他交朋友？

AIDS 與 HIV 的不同在哪？

我現在來跟大家說明何謂愛滋病 AIDS？AIDS（Acquired Immune Deficiency Syndrome）就是「後天性免疫缺乏症候群」，取其英文名稱的字頭，這大家比較熟悉。而另外一個名詞叫做人類免疫缺乏病毒(HIV)即 Human Immunodeficiency Virus 就比較少聽過。

什麼是 HIV 呢？它其實是一種病毒，我們人類血液裡面必須有這個病毒，後期免疫力差的時候才會變成愛滋病；HIV 病毒主要會攻擊我們的免疫細胞，造成免疫能力下降。因此，

當少量的病毒可能比較難侵襲到我們的免疫系統，但很多病毒的時候就很容易攻擊衝破我們的免疫細胞。

愛滋病的病程

愛滋病的病程分作四期：空窗期、潛伏期(5~15 年以上)、發病期(2~5 年出現伺機性感染)、末期。

其中，空窗期是指已經感染了，但檢驗不出來，卻可能傳染給別人，會有急性期約 2 到 6 週，出現類似感冒的症狀，如發燒、喉嚨疼痛、疲倦、胃口不佳、噁心、嘔吐、腹瀉、皮膚發疹、肌肉關節痠痛。

但感染後沒有警覺性，會以為是一般的感冒或是疲累，而不小心傳染給他人。要如何得知感染，需透過驗血方式得知。但並非每一位感染者均會出現這類急性症狀，約有一半的感染者無此類症狀產生，也不曉得自己被感染。

潛伏期是受感染但沒有任何症狀，跟一般人一樣，可以有 5 到 15 年。據最新報告顯示，愛滋病感染者大概至少還可以活 30 年以上！所以並非受感染，生命就走到了盡頭。

接著是發病期（CD4 低於 200），是指到末期時候會有一些症狀出現，指一些伺機性感染，會出現口腔食道念珠菌感染、肺囊蟲肺炎、帶狀疱疹、體重急遽減輕、疲倦、夜間盜汗，或是卡波西氏肉瘤，接著就是到了末期。

那有沒有可能感染者一到了發病期再回頭進到潛伏期？它的發病症狀能否治療？其實這些症狀是可以被治療的，所以他被治療好了，身體狀況穩定了，就可以回到潛伏期的狀態。也就是說愛滋病很特別的是當愛滋病人穩定服藥並接受治療後，CD4 若有所回升，則發病時的症狀便會消失，回到帶有病

毒的狀態，但並不會有症狀影響生活與健康

愛滋病發病研判標準 CD4

接著說到CD4，即免疫功能細胞的數量，正常人約800~1200cells/mm³。受感染者通常會低一些，但有沒有可能跟正常人的指數一樣？愛滋帶原者的CD4也是有可能跟正常人一樣高的，也有感染者是CD4 是一千多。至於前兩期CD4>350，後兩期CD4<200，其中350是我們的服藥指標，即350以下必需要服藥，而200以下是免疫力狀況很低的情況，最有可能會發病情況的研判標準。

愛滋病毒傳染途徑

愛滋病毒藏在哪裡呢？其實感染人的體液裡全部都藏有愛滋病毒。可是只有血液、精液、前列腺液、陰道分泌物等體液才會有傳染力，因為這些體液病毒數最高。其他如唾液、尿液、汗水、淚水，雖然都有病毒，但病毒量很低，不會傳染。

以一般我們喝的寶特瓶礦泉水容量、以口水量來舉例，需要幾瓶礦水量才會具傳染力呢？大約8瓶，因我們平時不可能一次接觸這麼多的口水量，所以是不會經由口水途徑傳染愛滋病的。所以愛滋病毒並非如此厲害，況且，愛滋病毒離開人體接觸空氣30秒至3分鐘內就會死亡，其實並沒有非常可怕、那麼無敵。

整理有關愛滋病傳染途徑，包含性接觸、血液傳染(如輸血、共用針頭)，與母子垂直傳染。

問問大家，我們是不是一旦接觸了愛滋病人的體液、血液等等就會被傳染？答案是「不是」的，是需要有開放性的傷口才會被感染，也就是正在流血的傷口接觸到感染者的血液或體液才會被傳染，如果我們身上無傷口，病毒是不會進入到我們

的身體裡的。

如何避免愛滋媽媽生出愛滋寶寶？那要如何降低感染機率呢？其實，只要透過預防性投藥、剖腹生產、不餵母乳，寶寶生出來之後要進行追蹤，透過嬰兒預防性投藥等方式降低嬰兒的感染機會。如果是男生方面有愛滋病，則可以透過精子清洗術來將精液中病毒數降低，就可以大幅降低寶寶感染；但目前此法費用很貴，成功機率不高，所以極少人使用此法。

(接下來看一段影片－香港拍攝的愛滋宣導影片)

愛滋病傳染途徑再釐清

看完影片後，我們來回答幾個問題，看觀念是否能有所釐清。

- 愛滋感染者可以從外表判斷？→愛滋感染者無法從外表判斷。
- 使用愛滋感染者的毛巾或茶杯？→不會因此被傳染愛滋。
- 被叮過愛滋感染者的蚊子叮咬？→不會因此被傳染愛滋。
- 被愛滋感染者咬傷？→是自己流血，如果愛滋感染者口中也有流血傷口，就可能被傳染愛滋病毒。如果是自己去咬傷感染者，會造成愛滋感染者有傷口，就比較危險易被感染。
- 使用愛滋感染者的刮鬍刀？→如果是剛刮完鬍子有血液就有可能被感染。
- 處理愛滋朋友的排洩物？→不會因此被傳染愛滋病毒。
- 與感染者接吻？→不會因此被傳染愛滋病毒。

以下整理不會感染愛滋病毒的情況：

- 皮膚接觸、汗水、口水都不會感染。
- 共用杯子、馬桶、錢、麥克風等都不會感染。
- 與感染者一起洗澡、泡溫泉或游泳也不會感染。
- 不會由空氣或蚊蟲叮咬感染愛滋病毒。

如何檢測愛滋病毒？

有兩種方式，第一種是運用「酵素免疫分析法(ELISA)」來檢測是否感染愛滋病毒，這有三個月的空窗期，但目前技術比較好了，可以 6 週就測得出來，如果抗體測出來第一次是陽性反應，還需要再做一次西方墨點法，才能確認確診。

另外一種快速篩檢則是運用「RT-PCR」法來檢驗是否感染病毒，這方法空窗期約 7~14 天，但如果病毒數較少無法檢測得出來，但如果有受愛滋感染疑慮的人，可以先做這個檢查，不過仍建議三個月後還是要進行病毒抗體檢查，以確認感染狀態。

愛滋病毒如何治療？

目前最有效控制病毒的治療方法是「雞尾酒療法」，是一種高效能抗反轉錄病毒療法(HAART)，又稱「三合一抗愛滋病治療」、「合併療法」，1996 年由何大一博士發明，目前全世界治療愛滋病毒最有效的方法。但目前仍沒有任何方法可以完全治癒愛滋病，只能運用「雞尾酒療法」獲得控制。

愛滋患者需要服用非常多種的藥物，大約分成「核苷類反轉錄酶抑制劑」、「非核苷類反轉錄酶抑制劑」、「蛋白酶抑制劑」、「嵌合酶抑制劑」、「融合抑制劑」幾類型，醫生視其體質來選擇搭配合適的藥物進行治療。

愛滋感染者需注意事項

第一：是他們一定要有張「全國醫療服務卡」，當就診時需要出示此卡，拿服用藥物時候，才能健保給付，否則一個月的藥錢需要 2 萬多塊。

第二：是每 3 至 6 個月需抽血檢驗 CD4 病毒量，這是判斷他們身體狀態的最重要指標，如果是身體狀況穩定的朋友，可以半年抽一次血作檢驗，如果身體狀況較為不穩定，則每個

月或至三個月就需要抽血檢驗一次。每次至醫院回診醫護人員一定會詢問這個抽血檢驗情況。

第三：需定期回診，讓醫生知道治療情況、身體狀況。

第四：需確實接受抗愛滋藥物治療。

第五：要注意服藥副作用問題，有些副作用是長期的，如黃疸、貧血、脂肪位移等。

第六：要注意是否有抗藥性、服藥是否有效，可以從病毒量是否下降來做研判。

如何預防愛滋病感染？

- 安全性行爲
- 不要共用被血液污染的用具，如：針頭、刮鬍刀、指甲刀、牙刷等。
- 避免不必要之輸血或移植。

若需進行愛滋病篩檢，可採匿名篩檢方式，宜蘭地區可至陽明大學附設宜蘭醫院、羅東聖母醫院。或者至全台指定醫院、衛生所、合格的檢驗所，或民間愛滋病社區機構。

愛滋病毒感染者人數統計

接著我們看到這張圖是有關近年愛滋病毒感染者的統計圖，有一段曲線飆升期間，是我們發現許多施打毒品者，因共用針頭造成愛滋感染，後來政府宣導不要共用針頭，愛滋感染者人數便下降了，但台灣每月仍有新增感染人數，大約每月平均增加 150 人左右。目前台灣感染總人數統計至 101 年 2 月底約有 2 萬 3 千多人，2 月底新感染人數 143 人，累積個案數還是以男生、年齡 20~29 歲為多，且多由同性間性行為感染。

愛滋病感染者擔心問題

愛滋感染者最擔心的生活上的問題是擔心曝光、階段性任務受阻，如當兵、結婚、去國外念書等，可能因檢驗出感染愛滋而變化。像有人因為接受婚前健康檢查才發現受到感染。或

者對未來的不確定性，不知道生命能走到什麼時候、不知道什麼時候會發病，或者服藥治療有適應藥物上的問題等，都是他們所擔心的問題。

結語

今天我們來上課，多了解愛滋病，會發現沒有這麼可怕，過去因為不了解所以害怕，所以可以透過了解，進而尊重、接納及表達關心。分享一段感染者寫的生命感想，這位朋友已經感染愛滋病 10 年了，最近有在一些媒體上現身談話：

「雖然，生病帶給我們很多不好的感覺，
但是，生病並不代表我們不好!!
對於生命，也許它是個提醒，
提醒我們該好好照顧自己的身體，
好好珍惜還擁有的生活與家人。
提醒我們應該開始學習，
為自己的生命負責。
開始學習，如何保護自己與保護他人。
開始學習，接納自己，疼惜自己。
開始學習，承認與尊重生命。」

愛滋病諮詢資訊

愛滋免費諮詢專線：0800-888-995，1922

露德協會：台北辦公室（02）2371-1406、台中辦公室（04）
2229-5550

二、帕斯堤現身分享生命經驗

「來自山野的孩子－帕斯堤的山姆大叔」

接著我們有一位帕斯堤將現身分享，我讓他來介紹他自己。

不知道大家看到我會有什麼樣的感受，不知道大家為何今天會來這裡聽這樣一個課程？有沒有人要說說看。

學員分享：「那天我看公視節目誰來晚餐，有位退休衛生署長去一位愛滋病患者家裡吃飯，吃飯談笑間口水可能都進到飯菜裡，但署長還說要送他一部機車、認他做乾兒子，我想說這署長這麼偉大，怎麼都不會感到害怕。像有愛滋病的人也會去餐廳吃飯，我們也可能會遇到他們，平常也不會了解這方面訊息，所以今天就來聽聽了解。」

愛滋病這東西可能在我們生活週遭有可能遇到，今天我以帕斯堤的身分，英文是 POSITIVE，也就是感染者之意，所以我是一位感染者來跟大家做分享。我的英文名字 SAM，也就是山姆，一般年輕人都叫我山姆大叔，有人說我看起來很年輕，但我其實已經快 40 歲了。我是以快樂年輕的心情來過我人生後半段。我小時候在森林河邊生活成長，是個來自山野的孩子。

我感染的歷程已經超過 17 年了，這麼久的時間卻看不出來我是位感染者，的確是從外表看不出來一個人是否受到感染。可能很多人都認為愛滋感染者的生活可能是很邊緣、很不好的，但我從事服務愛滋病患者工作以來，看過許多感染愛滋的人，他的生活、外表、工作職業、薪水等等，都維持的非常好，有穩定的生活和感情，所以和多數人的認知是很不同的。

我來這裡分享這 17 年來的過程，17 年前我年輕的時候，我從花蓮北上到台北念書，懷著遠大夢想打拼，念很好的學校，但一接觸台北這個花花世界，我就被慾望引誘、不斷玩樂，就這樣被感染了。但在 17 年前比起現在是完全不同的，愛滋病在台灣甚至全世界都是陌生的、不被充分了解的東西，加上媒體的渲染、觀念不明，人們只要遇到愛滋病三個字全都害怕

得紛紛走避，我曾經歷過那樣困難的時候，現在已經走過來，還能站在這邊和大家分享。因為我是位天主教徒，所以這個病我把它想成是天主的禮物，是來考驗我的。我覺得我很幸運，在這歷程當中，我維持在 HIV 感染者身份，而非 AIDS，又可能是天生體質關係，並不用如許多感染者一開始就接受藥物治療，早期藥物治療需要服用 4 餐、一餐吃 8 顆藥以上，現在的藥物已經發展的截然不同了，可簡化為吃 2 餐、一餐 3~4 顆藥。當時藥物副作用非常大，我對吃藥非常排斥，所以我就自行停藥直到現在。

我以樂天知命、樂觀的態度過日子，一個壞習慣就是喝個酒。我還喜歡去接觸大自然、去爬山、去海邊，和一般人生活是一樣的。

我在「社團法人台灣露德協會」已經服務超過 4 年了。但早在 10 年前就開始接觸「露德」，那時開始參加一些感染朋友的支持團體、聚會，大家可以一起分享、做些戶外活動，可以調適身心、互相討論。後來當了夥伴志工，因為我喜歡和人羣接觸，陪伴很多朋友一路走過來，也認識一群相知相惜的夥伴，做情緒上的支持、經驗的分享交流，相互扶持。

我的經歷包括台中露德活動暨關懷專員、台中彩虹天堂（現為台中基地）活動暨關懷專員、台北露德輔導員至今）。主要工作內容是關懷、陪伴、支持受感染的朋友，走過這些風暴時期。我們也辦理一些分享經驗交流，也提供一些休閒娛樂活動，提供健康、愛滋、醫療的諮詢服務等。

接著我分享幾個個案經驗

- 1、個案一：約莫 70~75 歲，同志身分，有妻兒，家人無法接受，我們持續陪伴及情緒支持。
- 2、個案二：約莫 65~70 歲左右，同志身分，有妻兒但家人不

知，內心煎熬，曾經想要自殺了結生命，經陪伴、導正觀念，走過危險期。

- 3、個案三：約莫 40~45 歲，單親媽媽，獨自養兒育女，經情緒支持，觀念行爲改變很大，後成爲同儕夥伴，且樂於分享生活經驗給大家。
- 4、個案四：約莫 25~30 歲，有精神症狀，給予醫療陪同、情緒陪伴及支持。

我在露德服務的心得，知道很多愛滋朋友是孤單寂寞的，是無法和親友分享、告白身分的，就這樣一個人過生活，也沒有感情寄託，看了會覺得很心酸難過，也是有人有家人親友的陪伴支持，但很多人是沒有的。況且要告知親友自己感染愛滋，是道非常難跨過的牆，常會有人起了自殺念頭。或者許多經濟弱勢朋友感染愛滋，需要露德的協助。另外還有些用藥成癮難以戒除的。還有些人是與家人關係分裂，被家人趕出門的，這些人都會前來露德尋求各類協助。

我以感染者的身分，期許自己可以做到更多的貼近人心的服務，給予陪伴，希望能教育世人正確的觀念、導正污名化、標籤化的去除，減少社會大眾對愛滋病者的傷害，增加感染者的自信心等。謝謝大家的聆聽。

如果還有什麼樣的問題，可以舉手發問，我爲大家做解答。

問與答

問：你是什麼樣的狀況下，發現自己是愛滋病患者？

答：我在 17 年前有個朋友去世了，可能是因爲感染愛滋，因爲我當年常在聲色場所出入，我因此有所警惕，作了檢驗才發現確實感染愛滋。

問：您的家人對您患病有何反應？

答：這也是我非常困擾的事情，我沒有打算告訴我的週遭親友這件事情，因為我把自己照顧的很好，我的母親現在是我在照顧，我會告訴我團體中受感染的朋友，如果有這個能力好好把自己生活照顧好，也不一定要揭露自己的身分，若揭露後可能還徒增很多困擾，如是否被接納、被認同等問題。

校長結語：

這分享聽到許多的感動，山姆自己身在其中，曾經掙扎痛苦，自己走過這歷程，還能給予朋友協助，這是第一個感動。另外第二個感動是，我們週遭可能也有感染的朋友面臨這類問題，但沒有告白，所以我們不知道，經由這演講獲得很實用的資訊，讓我們用陽光且正面的態度來面對受感染的朋友，如果我們有好的態度，這些朋友能有機會分享他們內心的話，可能生活會好過一點。

今天我們要謝謝吳社工，還有山姆，他用很豁然、開朗的態度前來，比我們週遭很多朋友還樂觀，有些人可能身體很健康，但因為遇到生活挫折和困難就覺得世界黑暗起來，他即便面對愛滋病危險，但他還是樂觀面對明天，所以我們每個人不論當下遇到什麼情況，我們都要當下做該做的事、樂觀面對、開朗面對明天，很多的資源和朋友會一起陪伴你度過美好的日子。



第二場(羅東社區大學)

講題：伊朗、土耳其流浪經驗

講者：薛常慧(導演)

日期：101年4月15日(日)

地點：羅東鎮立圖書館(李科永館)三樓階梯視聽館

文字整理：黃湘媛

伊朗、土耳其流浪經驗

簡介薛常慧導演

薛常慧導演的伊朗、土耳其之旅促成台灣與伊朗紀錄片的交流，她帶著攝影機獨自前往伊朗，冒著自身的性別及拍攝工作可能強烈衝撞當地文化的危險，試圖用影像揭開伊朗神秘的面紗。她並於拜會伊朗紀錄片協會時，促成台灣與伊朗紀錄片雙邊影展，在獲得十八位台灣紀錄片導演首肯後，用十八部台灣作品，免費交換十四部伊朗紀錄片播映權。回國後，她積極尋求影片播放場地及經費贊助，期望透過這三十二部影片的交流，拉近台灣和伊朗文化的距離。

校長開場

去年我們社大辦理女性影展的時候，薛導演就曾來過宜蘭分享一些紀錄片的經驗，薛導演唸書時就讀藝術大學音像研究所，就我在網路上看到的資料，就可知薛導演在學生時期即對記錄片投入非常多精神，對於人際關懷、各種族之間、不同文化間的內容，都相當關心，所以他在藝術大學畢業的時候，就曾接受多個團體的邀請，造訪過非洲、泰緬邊境、印度等拍攝相關記錄片，他認為透過這些拍攝可以有更多的發展，所以她在 2008 年申請了雲門舞集的流浪者計畫，到土耳其和伊朗了解當地文化。

從這段交流過程中，他發現土耳其和伊朗對台灣了解的非常少，而台灣對土耳其和伊朗的認知，也都是透過新聞畫面，無法了解該地的文化內涵和本質，他希望透過紀錄片來促進雙方的互動與了解。所以他和當地的導演連絡進行記錄片的交流。當時有四部紀錄影片來到台灣，在台灣也辦理了些影展放映的活動。薛導演說這些國際影片的交流活動，不僅在 2008、2009 年，未來將持續進行這類記錄片交流的工作。例如這場

演講之後，薛導演將會造訪東歐進行記錄片交流，到時候也會帶回來優秀的紀錄片回到台灣，今年也會在台灣辦理相關的紀錄片影展交流的活動，這精神正是社區大學所需要的，我們今天特別邀請薛導演到現場進行分享，現在我們以熱烈的掌聲歡迎薛導演。

初到伊朗，首先面臨的是服裝問題

今天來跟大家分享 2008 到 2009 年我去流浪的經驗，我是第四屆雲門舞集的流浪者，這是在我的伊朗的裝扮(看螢幕照片)。我去伊朗之前只知道女生要包頭巾，但我不知道說衣服的长度要蓋住大腿，還好我有拿了兩件印度的長衫帶去，所以我到那邊每天就是穿著印度的長衫，外面套著運動外套。但因為要換洗，有次穿了短了一點點的運動長衫，還是有比我穿的外套長一點，有蓋住大腿，但我去坐公車的時候，有個老婆婆看著我好像在跟我講話，我就問了旁邊的一位女大學生，問他說那位婆婆講了些什麼，因為我聽不懂他說的，那位大學生用英文很不好意思的跟我說，那婆婆認為我穿得太短了，不應該穿這麼短來坐公車。這就是我第一個去伊朗遇到穿著上的問題。

巴勒維王朝時期的鬆綁政策

現在來介紹一下伊朗的概況，看這圖片，這是伊朗的版圖，他與土耳其接壤這是裡海、波斯灣、鄰國伊拉克、巴基斯坦、阿富汗。我當時要去伊朗前，大家都問我：那邊是不是有戰爭？是不是很危險的地方？事實上是伊拉克比較危險，我去伊朗的時候那裡沒有戰爭。伊朗和伊拉克打了八年的戰爭，元氣大傷。

當時我在申請雲門流浪者計畫的時候，他們限定的國家必須是亞洲的範圍內，伊朗恰好是亞洲版圖內，正好符合我想去的地方與雲門計畫的範圍內，所以我很幸運地到了伊朗這地

方。

伊朗的狀況是很獨特的，尤其在伊斯蘭宗教的國家中。一般人對伊朗的印象是金庸武俠小說內小昭來自的國家波斯國，他 18 世紀曾先後為希臘人、阿拉伯人、蒙古人及土耳其人所統治。

在 1925 年建立了巴列維王朝，這時期決定了伊朗文化轉向很重要的獨特性，跟其他伊斯蘭教國家很不一樣的地方，這巴列維王朝非常親西美，那時候的伊朗非常時髦的，慢慢的在服裝上也漸漸鬆綁。

我造訪伊朗發現，那邊的人臉孔輪廓、衣著打扮非常歐化，這個王朝政策的開放也造就這裡的女性和其他伊斯蘭教國家比起來社會地位很不一樣。伊朗是伊斯蘭國家裡第一個女性擁有投票權的國家，在沙烏地阿拉伯國家裡女性是不能開車的，從這可以了解到國家之間的差異非常大。

白色、黑色、綠色：伊朗的三次革命

談伊朗可以簡單從幾個顏色來談，所謂的白色革命、黑色革命、綠色革命。白色革命是指巴列維王朝的建立，希望朝向開放、自由的方向前進，建立較為西化的時局，與歐美的關係是較為親近友好的，但也造成宗教保守分子的不滿，認為這非常腐化、與文化傳統相去甚遠，非常墮落。後來宗教領袖柯梅尼成功發動了「黑色革命」，恢復伊斯蘭教女性回復穿面紗等傳統，開啓政教合一的時期直到現在。接著是很長一段時間的兩伊戰爭，兩方元氣大傷。

至於「綠色革命」是伊朗 2009 年 6 月總統大選，伊朗人對於前總統非常不滿，認為前總統根本沒有伊朗人的禮教、氣度、代表性，但那位總統卻在總統大選連任成功，所以引發大

規模示威抗議，每個抗議的人頭上都綁著綠色頭巾，以綠色作為抗爭訴求的主顏色，革命直到現在都還未停歇，但這個革命造成伊朗的言論緊縮，言論自由倒退非常多。

所謂言論自由或是宗教嚴肅標準，完全視主事者的態度與彈性。因那場大規模的示威抗議後，使主政當局又開始高壓統治手段，包括之前敘利亞的血腥鎮壓，可以看得出來政局是非常嚴峻的。

伊朗影片查驗制度

為何選擇伊朗作為我造訪的國度，起源於 2000 年臺北電影節影展，那時我研究所剛畢業，在影展中看到伊朗電影的專題，那時伊朗導演阿巴斯·基亞羅斯塔米 (Abbas Kiarostami) 的系列作品在台灣引發廣大迴響，熟為人知的如《何處是我朋友的家》(Where is my friend's home)。我在那年電影節的專題中還看到伊朗很多不同風格的影像面貌，特別是賈法·潘納西 (Jafar Panahi) 執導的《白汽球》，其中有一個鏡頭讓我嚇一跳，他顯露出幕後工作的狀態，他的攝影師和攝影器材被拍在影片中，印象中伊朗是個貧窮的國度，但影片中拍片劇組的工具跟好萊塢差不了多少，我就非常好奇他們如何操作整個電影拍攝流程，因此我就寫了個計畫想去拜訪當地的影像工作者與機構。

(如照片)這是我在伊朗拍到一個劇組，有趣的是一個職業屬性的人不管在哪個國家看起來都會有相似的職業調性，看那場場、導演、攝影師覺得和台灣的影像工作者有相同的氣質。

我曾去參訪伊朗的紀錄片實驗中心，特別值得一提的是伊朗有非常嚴格的影片查禁制度，但另一方面他們對於國片的推動又不遺餘力，我非常羨慕伊朗就電影部分有六個不同組織各司其職推動相關工作，有的負責國際影展，有的負責國際版

權，有的負責補助等等，像台灣就只有新聞局或文建會，由此可知為何伊朗在全球電影或影像上有很重要的地位與尊敬，不僅是他們內容上的重要性，另外他們也非常清楚媒體的力量，對於影像如何詮釋伊朗形象這件事情是非常介意，所以他們的查驗制度是非常可怕的。

我離開德黑蘭在前往另外一個城市時遇到一位女導演，她是從美國回來的，她獲得伊朗的紀錄片與實驗短片中心的補助，我問她，你在美國什麼片子都可以拍，為何要回到伊朗，必須受到如此嚴謹的影片查禁制度，為何你還要回來拍片？她的回答非常妙，她說：在美國的確什麼都可以拍，但實際上沒有什麼題材好拍。在伊朗卻有太多獨特文化的東西可以拍攝，無論如何都想回到故鄉來拍片。

我在那曾經問了一位資深的女導演，我問：很多導演都流亡國外拍攝想拍的題材，為何她留下來與查禁制度周旋。她說，這個查禁制度讓她衰老很多，但她關心的題目和觀眾都在這個地方，她沒辦法離開這個國家，她想待在她的國家繼續創作。所以她不斷挑戰禁忌的邊緣，釋放很多的可能性在她的影片中。

我解釋一下伊朗的查禁制度是如何可怕。第一關他們審查計畫書和劇本，看是否違反破壞國家形象、不宜的男女關係或是不當的色情內容。開拍之後，每個拍攝的地點都需要申請許可證。我們第一年的影展裡，有個短片叫做《八點半的火車》講到劇組在一列火車上拍片，列車長前來詢問沒有許可證怎可以在火車上拍片？！劇組的人說我們有申請許可證，秀出來給列車長看。列車長說，你申請的是那一系列的拍攝許可，不是你現在所處的這一系列火車的許可證。所以拍攝過程中會遇到很多的刁難，當過五關斬六將把片子拍完之後，但在上映前還要再被審查一次，可能還會說片子的演員的妝太濃、女演員的頭從面

紗露出來，或是影片中的男女生不是真正的夫妻等等這類的理由，都會遭到被禁播的命運，所以之前拍攝期間所遭遇的苦難可能就這樣化為烏有。但很妙的是，我問他們的查驗制度有什麼樣的標準，可能有幾個大原則，除了不能講國家的壞話、宗教上的問題等，但其實還有許多空間是很自由心證的，像出版也是如此，有可能這次我送審沒有通過，但下次我原封不動再送去，他可能就讓我發行了。所以這事情很難回答一個具體的標準。這也就是為什麼 2009 年的總統大選會造成很大的反彈，就是因為前一位總統歷經八年，他的言論自由開放的彈性較大，是比較蓬勃發展的，而新任總統反而回到黑色時期般的嚴峻，所以民眾反彈很大，希望繼續爭取自由和民主。

我去伊朗的第一週住在一位送報先生的家中，他一天要送三百多份的報紙雜誌，看起來言論自由很蓬勃發展的地方，但就如我剛剛提到的問題，他們對宗教或政治的箝制是無孔不入的，如大街的牆上常有緬懷革命烈士、莫忘革命等標語，或是反美的圖像，或是宗教伊斯蘭經的格言到處張貼等，在表面上、媒體上、政策上反對美國，但民生生活上可樂、漢堡都是有的，表示他們在生活上還是有所渴望，但他們仍必須無時無刻提醒美國是最大的敵人，不可以跟他太友好。

我曾到一個朋友家作客，那位女士的哥哥知道軍方太多事情被暗殺，軍方的說詞是涉嫌叛亂罪必須處以死刑，但審判過程非常不透明，且在很短暫的時間就處理了。這讓我非常印象深刻，我去伊朗前剛拍攝完《藝霞年代》，訪問到很多長輩有關禁歌禁演、白色恐怖、戒嚴的事情，跟我們實際生活的狀態差距非常遙遠，但去到伊朗卻能親身體驗那部片子中長輩們講的所有事情，那種心理戰術、控制與謠言，不清楚什麼時候做這事情是不對的，什麼時候會被抓，那種恐怖的氣氛在伊朗親自感受到。

伊朗是民族非常多元的地方，伊朗人和德國人是同一種源，也有其他少數民族。有些伊朗朋友會很悲憤的說，在阿拉伯人來之前，他們是有自己的宗教與生活習慣，如祆教也就是拜火教其實是源自於伊朗，當伊斯蘭教傳入後，他們原本民族的裝扮可能會維持傳統，但一定會戴上頭巾。

伊朗文化多元、獨特與矛盾

在國家圖書館裡，會感覺到這是一個文化涵養深厚的古國。我講一個例子，他們的建築漂亮雄偉不說，我曾看過一位爸爸蹲著在公園路邊為他的兒子讀一本書(如照片)，我們在台北街頭或公園哪處曾幾何時看過哪個爸媽為小孩念故事書，這畫面讓我很感動。

那邊的建築風格很多不同的風格，非常漂亮，感覺到原來建築可以蓋成這個樣子。這是沙漠城市中的一座風塔(如照片)，很像我們歷史課本中的烽火臺，風吹進去之後可以變成天然的冷氣，底下還有引水系統，這建築的發明是非常聰明的。看著他們的建築，你會忍不住看他們的紋路和花式是如何編織出來的，怎會編織出這麼大一座建築。

很多外國人都會說對伊朗的印象，到伊朗之前與到伊朗之後的感受完全不同，比想像中的時髦、流行，而且沒有那麼地宗教化，捷運也是非常發達。伊朗的首都德黑蘭的面積約台灣一半大，但人口非常爆炸，是全亞洲最大的首都，街上常會塞車，即便發達的交通網絡也沒辦法解決這個問題，也發展出獨特的共乘制度。特別值得一提的是，他們的男、女性在公共交通車上是分開坐的，會有一個區域是專門給女性乘坐的。我非常喜歡搭乘他們的捷運第一個和最後一個車廂，是只給女性坐的，男生不能進入，因為那個車廂會發生很多有趣的事情，在離峰時間人沒有那麼多的時候，乘客會互相交談，產生一種公共空間的親密，好像乘客是親朋好友，即便彼此間都不認識，

還有人會從行李中拿出東西叫賣，像是廚房用品、化妝品、女性內衣褲等，買了東西的人還會互相討論他們選了一樣的樣式顏色不一樣之類的，在這空間看到這個畫面是非常有趣的。尖峰時間就像我們的捷運一樣非常擁擠，車一緊急煞車，會全車一起尖叫，我非常喜歡搭乘這頭尾的車廂，可以感受到伊朗非常不同的氣氛，我希望未來伊朗不論如何進步發展，都能保留這樣的空間，女性可以自由、分享、不被干擾的一個環境。

還有個印象深刻的是，到哪都是一片黑鴉鴉的，女性總是帶著黑頭巾、穿著罩衫，但是走在街上仔細一看會驚訝地發現，原來黑色有這麼多樣子，女生愛美怎樣都關不住，會想辦法在特色上突破，規定是黑色，但可能有鏤空的紗、有花紋等，讓自己有不同漂亮的獨特性，我第一次看到有這麼多種黑色，黑色可以有這麼多不同的表現，這就是禁忌底下，突破重圍創意的表現方式。

在伊朗失業率也是很高，大學生畢業也不容易找到工作，就拿爸媽的一點積蓄，開了間小店，賣些美容民生用品店、文具店，街上會有很多這樣的小店。

如果有機會去伊朗一定要去他們的家裡作客，才會看到伊朗女性原本的樣子，她們也會穿牛仔褲、迷你裙，在外面是看不出她們黑色面罩下的真實的樣貌、美學的喜好、打扮。

伊朗人是個非常驕傲的民族，那邊的出外人是請不到傭人，即便薪水跟工程師一樣高也不願意去做，他們會覺得自己怎麼可以去幫別人打掃做傭人的工作！街上也看不到乞丐，一定要兼有表演賺錢，或是放個體重機讓你量體重，獲得些零錢，不只是伸手做乞討，一定要做個什麼事情合理化這行為，這是他們民族的驕傲。

那邊是充滿矛盾的地方，他們路邊每隔幾公尺就立個像個香油錢的箱子，滿路都是，我還想說哪個 NGO 團體這麼夠力能到處佈滿捐款箱，問了朋友才知道，這是政府的社會局所有，在他們的宗教裡鼓勵佈施行善，所以真的是有人投錢進去，但我朋友跟我講個故事，充分展現伊朗的矛盾性。有天警局接獲報案，有個箱子被撞倒了，警察就問編號幾號，輸入電腦一查才發現沒有這個編號的箱子！這類的矛盾，像查禁制度，我伊朗的朋友跟我說李安《理性與感性》他是在黑市買的，我就很訝異，那不是部英國文學片嗎，為何被禁？因為女性不能露胸，發行商就把露胸部分塗黑，好像是穿個小可愛遮住後就可以賣。像那邊是禁酒的，但黑市買得到，所以那邊上有政策、下有對策，有太多不可以的事情，但實際生活上他們還是會去做。

我也曾經去過他們一戶人家的葬禮，喪禮前一天晚上會回到一個人的家聚在一起吃飯，男女性分開用餐，因為人多都鋪在地板上坐著吃飯。伊朗也是有許多工夫菜，需要燉煮一兩個小時的那種菜餚，葬禮有個食物是薑做的糕點。我還吃過像飯的外表烤得硬硬的一道菜、雞肉和沙拉的醬汁都是熬煮過很長時間，非常美味。那邊飲食上，吃肉會搭配優格，或是像梅粉的東西做調節。

另外一件令我很印象深刻的事情是在伊朗當代博物館會看到用傳統書法做延伸的設計，出現在海報或是些美學呈現上，會把書法形式變成一些視覺的元素。

他們有個自由之塔(如照片)，德黑蘭很重要的地標，幾次重要的示威都在這邊為基地，很像我們辦學運的中正紀念堂一樣意思。另外有個很重要的自由象徵的建築，他的外觀像個紀念碑的建築，事實上有個圖書館在裡面，走進去一樓有個多媒體裝置的展示，看他的電腦裝置、多媒體的影像設計，會覺

得他真的是個有製做核武能力的國家。像我現在感冒，就非常想念伊朗的成藥，我在那邊有天有點發炎的傾向，從台灣帶去的藥吃完了，朋友帶我去買當地的藥房買成藥，很便宜但吃了沒兩天就很有效。

伊朗是個非常封閉的國家，因為美國對他們採取非常嚴厲的經濟制裁，誰跟伊朗合作或經濟往來，美國一定會懲罰你無法跟美國合作，所以在伊朗無法使用信用卡，或是你在那邊沒有錢了，需要家人匯錢給你是收不到的，因為伊朗所有的國際銀行網絡是被切斷的，以前較鬆綁的時候還可以，但現在完全不可行，他們在經濟上的網絡是很孤立的，所有的東西都要靠自己。那邊的小學生從一年級到六年級只有上半年課，但非常鼓勵學生參加科學展，投入非常多資源和精力；有個朋友的兒子是高中生，因為科學實驗很強，常常能出國參加科學比賽。在路上問大學生是念什麼科系的，我印象中我問十個有九個是修讀工程類的科系，除了到古都城市才有個念歷史的。這類例子表示他們非常有自覺的，他們養賴石油發展經濟實力，如果石油用完了，他們國際間是沒有朋友的，所以自立自強的動力和氣氛充滿整個城市。

他們那邊其實有天主教的特區，也會舉辦聖誕節儀式，但我前幾天看到一個消息，德黑蘭唯一一個教堂的神父被驅逐，他們目前對宗教的包容性沒有過去這麼大。

他們在古城附近有許多小店(如照片)會製作販賣傳統工藝的東西，如銅雕、陶瓷品。(如照片)這是成吉思汗破壞的古城牆，他們說成吉思汗攻打伊朗的時候，只要看到重要的建築物就會摧毀它，然後蓋成他的城堡。(如照片)這是個很重要的古蹟景點。

如果大家有看過《茉莉人生》那部電影或漫畫，它原名

Persepolis 就是這個古蹟(如照片)，這建築大約蓋造於我們周朝時期，算是全世界最大、最富有的宮殿，那時候周朝的宮殿都是用木頭蓋的，而這建築物使用石頭建造的一座很大的宮殿，所以變成很重要的遺蹟。

讓我印象很深刻的，(如照片)這是個私人的陵寢。(如照片)這是一位重要詩人的陵寢，他們會幫他蓋很漂亮的陵寢，還會看到有年輕人在旁邊念著他的詩，這是很不一樣的氣氛。

(如照片)這是位在中部的伊斯法罕 (Esfahan) 33 孔橋，是一個很重要的景點，那天我傍晚一個人在那邊來回走沒辦法停下來，全身起雞皮疙瘩，覺得那邊非常漂亮，感受那建築的美感和氣氛，讓我感到非常愉快。如果他們沒有受到這麼大的政治干擾，人民的生活是文化水準很高，且非常愜意優雅的。

(如照片)這是他們的大市場。(如照片)這是賣地毯的特區。(如照片)他們都會用規律性的圖騰組成寺廟，或是重要的公共建築，都會用拱的形式連成一氣，連結成一個大的區塊，用天井引進陽光，讓自然光非常巧妙與建築物配合。

(如照片)這是我離開伊朗前最後一頓晚餐，他們很好客，因為很少外國人能到伊朗，所以看到外國人都很高興，希望能留下好印象，他們都會問你會不會講法文或德文，因為反美的關係，他們學英文的比例比較低，所以多半是學法文、德語，他們即便不會講英文，也都會用伊朗話問你喜不喜歡伊朗，如果你回答伊朗非常棒，他們就會以非常豐盛食物或茶招待妳。

基本上，伊朗是個沒有被觀光客高度破壞的地方，這段風波過後，我是非常建議大家到伊朗旅遊，那邊很安全，我是一個人去的，當然你要入境隨俗，要把頭巾包好，衣服要蓋得住膝蓋，就會很安全。

伊朗導演因查驗制度被逮捕

我要特別提到我們第一屆辦的伊朗影展中有三位導演去年被逮捕，被逮捕的理由是他們提供 BBC 波斯台的影像有詆毀國家的內容，那次逮捕行動實際上有 6 人，我得到消息是因為電影協會理事長 Email 給我，那次他們的電影界非常團結，他們發 email 到全世界的影展發出聲明，並寫聲明信到主辦單位去，看是否能釋放這些影像工作者，幸好這三位導演最後陸續被釋放，因為 BBC 主張這些導演只是提供他們拍攝的紀錄片給電視台播放一次，類似我們的公共電視台，並非針對特殊議題提供材料，並沒有任何損毀伊朗的內容。其實這三位導演都是六月大選之後很積極參與抗議示威的份子，至今已經有超過兩千多位的媒體記者及影像工作者被逮捕，可見當時局勢非常嚴峻的。由此可見他們在此情況下互相幫助、團結，我就會想如果我被逮捕是否也有影像工作同伴能救援我，我非常沒有把握，所以我接到那封信的時候是非常感動的，我們同時也在台灣幾個地方辦了聲援影展讓大家知到伊朗的現況。如果大家有看消息的話，三位導演中最劇烈的例子是《白汽球》的導演被判 20 年不能拍片，目前進牢獄的時間還有些爭議，那時候判決是說 6 年。另外有位最後被放出來的導演，他曾和《白汽球》的導演合拍一部短片，去年 5 月份曾在坎城影展播放，內容呈現《白汽球》導演聽到判決的整個過程，是個很短的紀錄片，他們並沒有激烈的抗爭，只平靜呈現導演聽到判決的回應。這幾位導演也被限制出境不能參加影展，如果大家有印象的化，去年坎城影展茱麗葉畢諾許就在會場大哭，因為她跟《白汽球》導演有合作新片，但他無法親自出席領獎。

離開伊朗海關時的緊張經驗

其實這種恐怖的氣氛一直瀰漫著，我有帶攝影機去伊朗，我有訪問相關的導演，希望能回台灣時能舉辦個影展並做個介紹，我就很擔心這些影帶出關時候會有問題。收留我的朋友是從台灣嫁過去的媳婦，她就提醒我過海關是會檢查行李的，要

我想這些拍攝帶要怎麼辦，我前一天晚上緊張到睡不著，是要綁在身上好還是收在行李箱好，如果放在身上，有員警搜身的話不就此地無銀三百兩會發現一定有問題，如果行李箱打開看到這些拍攝帶怎麼辦，我擔心會害到這些導演，因為我有特別訪問他們有關查禁制度的問題。好險過海關時安然度過，因為我的機票是德黑蘭進，伊斯坦堡出的，我離開德黑蘭後是往土耳其邊境移動，我出去的海關不是伊朗主要的國際機場海關，是伊朗與土耳其邊境的檢查哨，運氣很好前面是位大學生，他還會幫我看文件該填些什麼、該做什麼。當海關檢查他時，他把行李打開，我心臟簡直要跳出來，當海關走到我面前時，我正要慢慢地蹲下去要把行李打開的時候，海關說我不用打開行李的時候，我頓時鬆了一口氣！當我走出那個檢查哨，看到一片白茫茫遼闊的雪地，我簡直想要在雪地上打滾，說我終於自由了，我離開那個地方了！因為在伊朗的一個半月，我每天都在接受考驗，後來我在伊朗就不太敢太招搖把攝影機拿著在外面走，除了觀光景點，我當我是個觀光客，傢伙都要隱藏得很好，我訪問導演一定要在室內，或是去他們的地方。

現在回想起我出檢查哨的那股雀躍，印象仍是非常深刻，我很喜歡伊朗，但他不自由的壓迫感，現在又比我去的時候又更嚴峻，我要離開時，獲得諾貝爾和平獎的一位女性的辦公室才被關閉，還謠傳她有被暗殺的危險。事實上，伊朗政府對外國人很友好，因為我們不是他們的國民，不在他的約束範圍內，或是片子在伊朗被禁，在國外要發行是沒問題的，伊朗比較介意自己的人民看了這些內容被污染，出了國境就不在管轄範圍。像有個例子也是很令我震驚，我原本的機票是從卡達轉機，因那個國家我沒去過，想說順便去看一下，但我上網查辦理簽證的方式，如果是單身女性要去卡達的話，要取得丈夫或父親同意書才能辦理，我就想說這是什麼國家，我不去了。我跟我伊朗朋友說這件事，他說伊朗也是，他老婆是大學教授，要出國也是要他簽同意書，我很震驚，因為我在伊朗沒有這樣

被要求，因為我是外國人。

宗教約束與自由的矛盾：女性面紗與女權主義

我每次在分享伊朗的事情，一定要提到女權地位的問題，他們在宗教管理上，包括我在德黑蘭的街上，有種九人巴的車子，是宗教警察開的，在路上檢查女性的服裝，如穿的太短、太緊、頭髮沒有包在頭巾裡面，就會被叫到車子裡整理，如果不從的話會被叫到警察局去。但另外一方面，女性在家裡的地位和決定權很大，很像母性社會。印象中女性的地位很低落、備受壓迫，事實上沒有錯，在官方上、宗教上是如此，或是鄉村地方女性會受到些不人道對待。但在社會氣氛上，女性在某些方面又是很受禮遇的，那東西很矛盾。因此在綠色革命時很大一部分是女性的參與，希望能有部分的解脫和自由。

到了土耳其情況又是相反，在土耳其面紗是可以拿掉的，他是第一個走向世俗化的伊斯蘭國家，他規定不准在公共場合如學校、圖書館等是不准帶頭紗的，他要去除宗教化的標記。所以他們的大學生去抗議他們要文化的自由、宗教信仰的自由，希望能帶頭巾去上課、搭公車等等。這兩個國家是截然不同的，所以在女性及面紗的論述上是複雜且多元辯證的。

土耳其：觀光旅遊發達的地方

土耳其的行程我比較無法著墨太多，因為 15 天的行程我每天都在移動，比較像個觀光客，最後到伊斯坦堡後回到台灣，在那時候是冬天，算是旅遊淡季。但我到土耳其非常不能適應，因為在伊朗交通費非常便宜，搭捷運每站約 0.1 美元，搭火車或巴士費用都是台灣的三分之一或一半，不論搭多遠都是一樣的票價，習慣如此的消費水準，在土耳其旅遊就會非常崩潰，因為土耳其是個觀光旅遊非常發達的地方，他非常善用觀光景點賺取門票收入，而伊朗是很壓抑觀光和商業操作，若景點是開放作為觀光，多半是教育推廣，我曾付過的門票最貴

大約是 2 美金左右，但到土耳其的門票卻可能需付到 20 美金，差異是很大的，交通費也很高。那時候土耳其爲了加入歐盟，貨幣進行調整，使得他們的通貨膨脹十分劇烈，所以在街上會看到很多乞丐。

(如照片)我到土耳其的第一站是庫德族的小鎮。我到巴士站還上演一齣鬧劇，我先去問我到某地的車費是多少，當我把行李帶去時，他跟我多要一倍的錢，我就非常生氣，拖著行李要走了，認爲他們坑觀光客，很不厚道，尤其我在伊朗受到這麼多關照，就覺得土耳其人面目可憎。之後，一位伊朗人出來緩頰跟我溝通說土耳其人不太了解我未何這麼生氣要離開，我說明原因後，他說土耳其人的邏輯是很好的，是用公里數計算車資，後來才知道他們把我當作日本人了，對於交通費是比較能以公里數計算的，他之前跟日本人收的錢是另外一個數目，他們還問我在自己的國家這樣的距離車資多少，土耳其人就開始挽回我，說某段路程是免費載我去的，這是個很有趣的小插曲。我還發現他們是個喜歡喜劇的民族，很愛開玩笑，例如故意把我的票撕掉，才說車上沒有位子了，無法讓我上車，當我正在緊張的時候，他才露出笑臉跟我說他開玩笑的，諸如此類的事情。

(如照片)這是阿尼古城，在土耳其境內、亞美尼亞邊境，以前是亞美尼亞的古城，亞美尼亞在對面含恨看著這古城變成土耳其的，這是另外一段血腥故事，關於土耳其人和亞美尼亞的糾葛。我對這古城的印象也是很深刻。(如照片) 這是 **Ephesus** 古城，是目前保留最完整的羅馬建築遺蹟，劇院、澡堂等建築物都保持的非常完整。我在土耳其就是這樣看各古城景點。(如照片)這是伊斯坦堡考古博物館，我要分享我的震撼，我在大學時期念的是人類學，是有考過古的，但我爲何會轉行拍片，是因爲我每次考古最大的收穫都是挖出幾片破陶片，我覺得我自己好像不適合這一行，有次我不在幾天去考期

中考，他們真的在那遺址挖出甕棺，好像我不在才能挖出東西來，所以我就離開考古界免得連累大家。所以當我到這考古博物館的時候，我非常震撼，因為牆上放著他們的考古紀錄片，這些陳列的古物真的是挖掘出來的，我想如果我考古的時候挖到這些東西，我現在的人生會是完全不一樣的！

在土耳其還有一段比較有趣的是，我遇到一對韓國父女，爸爸就像劉其偉一樣是個旅行畫家，每到一個地方旅行就畫畫，回到國內再開個畫展，那女兒在大學念時尚設計的，大學畢業就和爸爸出來旅遊。我和他們走了3天的行程，比一個人旅行大膽作了一件事情，有天晚上坐火車到達那城市已經是半夜12點多了，因為沒有事先訂住的地方，認為火車站附近都會有旅館，但這城市並不是個觀光景點，一走出火車站一片漆黑，後來才知道這是個醫院和電子商務城市，我和女兒就一起去找住的地方，把爸爸留在車站看行李，我們找的時候遇到一位年輕人問他哪裡有住的地方，他說我的朋友家很大，你們要不要一起來住。我們是女生會比較有警覺性，就跟他說我們還有個爸爸留在火車站，那年輕人說回頭一起去找爸爸再去朋友家住。這就是一個人和多人旅行的不同之處，比較不會害怕，我們就在某個地方等他的朋友，他的朋友一到就開始捶他以為只是開玩笑，沒想到真的來了三個人，我們一看也覺得他們是個善類，他們就是一群從小到大一起長大離開家鄉到這大學唸書的男學生，所以一同在外面租屋，我們遇到的那位男學生是他們其中唯一一個還在家鄉唸書的，我們就在那邊待個兩三天順便跟這些大學生做些交流，其中有念護理的、工程方面的、要當英文老師的。土耳其只要出了觀光景點，他們也是會對外國客人非常好的，會主動幫助你。這些年輕人讓我很訝異的是他們主動遵從宗教規範的，像我們每到一個地方就會想要試試當地釀的酒，年輕人就很莊嚴地說希望這輩子都不要喝到酒，真得很令人肅然起敬！他們這些大學生年紀說出來的話讓我心頭一震，我說我們真的很謝謝你們這些天的招待，希望哪天

能到我們的國家讓我們招待你們，他就很悲觀的跟我說，他們可能沒有辦法賺到這樣一張機票。當我聽到的時候會覺得很可怕，到底是什麼事讓他們才大學生的年紀就有這樣的想法。其實我去到土耳其可以感覺到那邊的消費是很高的，用個餐雖然麵包是無限量供應，但點個湯或菜就要一兩百塊台幣，讓我從伊朗那邊的消費到土耳其會覺得很不適應。

結語

(如照片)我用這張照片做個結語，因為我在土耳其的行程比較緊湊，原本要到某個古蹟觀賞的，但因為下雨了，只好搭車先到下個地方去，心裡正滴咕說浪費了時間少看一個景點，但車子在山間一轉彎，我看到這個彩虹，霎那我就釋懷了，如果我昨天就到另一個景點就看不到這個彩虹了。所以旅行中會有很多變數和不可預期的驚喜發生，我是非常的幸運的，不管在伊朗或土耳其，我離開伊朗的時候心理是非常焦慮的，因為我在伊朗待了一段時間已經很適應當地的狀況了，到土耳其這樣觀光的路程可能會有比較多凶險，會有比較多的擔憂，但幸運的是遇到很多有趣的事情，這是我這段旅行的收穫。

我還帶了個片子是之前我提到最後被釋放出來的那位導演的紀錄片《合聲》(Back Vocal)，大約四十分鐘，看完之後我們可以在交流一下。

~播放影片~

我放這片子是要跟大家介紹伊朗矛盾之處，他們現在限制的標準更為嚴峻，我們為了支持這些創作，我們今年五月會發行這些 DVD，費用會回饋到他們身上，讓他們能繼續拍攝紀錄片，更多境內發生的近況能讓大家知道。其中有部伊朗紀錄片《刑法第 61 條》(Article 61) 已經上架，其他幾部紀錄片會再陸續上架，歡迎大家延伸閱讀。從我自伊朗和土耳其回來後，連續兩年辦理伊朗紀錄片影展和土耳其紀錄片影展，過兩

天我會出發到維也納和塞爾維亞，希望今年年末看能否辦個前斯拉夫範圍的影展，讓這影展能繼續延續下去，歡迎大家能在網站繼續追蹤我們的消息，透過紀錄片的方式來認識這些地區及他們的文化內容。

與會學員與講者回應

問：我剛看完這影展的影片，非常感謝那些為台灣女權運動付出的所有人，看伊朗的女人實在太不自由了。我非常期待聽這場演講，因為我曾再紐西蘭打工度假一年，我很想了解在流浪過程中與自己的對話，剛開始在紐西蘭我會因為害怕與陌生想找同伴，後來久了之後會想有獨自旅遊的經驗，所以我有十多天是一個人的旅行，讓我有不同的感受，現在印象最深刻的也是那段一個人有點孤獨、害怕的旅遊，這是沒有經驗過的，因為在台灣文化生活經驗較為倡導群體，較少獨處的經驗，我想知道導演的流浪經驗中是如何和自己相處及對話的，心境上有什麼樣的變化歷程。另外一個問題是，您走訪過這麼多國家，有關和台灣不同的文化衝擊，可能部份接受或部分不認同，您回來後又如何重新看待台灣的文化？

回答：我 2003 年開始進行一些國際拍攝案，讓我大開眼界，從井底之蛙看到外面的世界，其實是有很大的震撼。我第一次踏入泰緬邊境訪問賴樹盛做的難民服務，記得當年中共飛彈對著台灣的問題，國際新聞都報得很大，我在當地遇到難民朋友，他們還關心的問我台灣的情況還好嗎，我心想，台灣發生什麼事情，他們怎麼知道，而他們這裡有難民營的問題，我怎麼從來都不知道，我只知道泰國曼谷可以觀光，但離曼谷八個小時的地方有這麼大的難民營，為何會有難民營、為何他們不能回家，我非常地羞愧，在那對談之間我完全沒有任何國際認識。從那次拍攝的衝擊之後，對我接下來的創作過程影響非常大，一方面我極力想探索很多的國際版圖，一方面回頭探索自己的根源，我去國外做國際交流探索他們的文化獨特性，但

其實我兩面不是人，對自己國內的文化也不甚了解，對國際也不了解，這是非常尷尬的事情。至此之後，我就會多了解點國際的事情，也會多了解台灣的文化，之後拍攝《藝霞世界》及《竹道》講述竹產業的紀錄片都是這樣來的，因為我那時候去伊朗風塔古城，那資料上面寫你現在看到的城市樣貌和兩千年前是一樣的，我回到台灣來後接觸到竹產業，認為這是個很好的切入角度，就進行記錄片的拍攝直到現在，等於是另外一個探索台灣史的歷程。在這旅程幾次經驗裡給我很大的影響是這個，我接下來一方面我希望能繼續國際影展分享，接下來也會繼續台灣本土根源的紀錄內容。

另外有關獨處的經驗，我一個人的相處是很忙碌的，我要聯絡接下來的行程，反而很忙碌要溝通許多狀況，其實多人旅行和一人旅行的感覺是很不一樣的，如同我剛剛分享的，如果我沒有遇到那對韓國父女，就不會有那樣棒的插曲，如果是一人旅行我就不會去跟那群男學生借住，就會產生很不同的旅行經驗。

問與答

問：我 2009 年也曾去土耳其兩週，去那邊認識的朋友到現在也都有連絡，像剛剛您提到庫德族的城堡，據我所知其實當地的人很害怕庫德族，認為他們是恐怖份子，但查資料會發現其實是土耳其人欺壓庫德族人。不知道您去到那邊是否有發生什麼樣的事情，因為那邊有些恐怖攻擊事件。

答：其實這就是媒體塑照的刻板印象，其實庫德族是非常悲慘的民族，他們這個族群很大，卻分散在伊拉克、伊朗、土耳其、敘利亞四個國家交界處，他們一直想要建國，但他們國境內有豐富的石油，因此這些國家不會答應這件事情，就限制他們建國，因此悲慘命運就此發生。我最近要去塞爾維亞，查詢有關南斯拉夫版圖變化的歷程，但他現在已經消失了，已分裂為六

個國家，加上兩個自治省份，包括最近獨立的科威特，這些變動是非常複雜的，土耳其和伊朗人的民族驕傲性是非常強的，像另外一位雲門流浪者計劃參與者張子午他也有去土耳其，他特別提到一個經歷，他在土耳其跟當地的朋友提到寫《我的名字叫做紅》的諾貝爾文學獎作家歐罕·帕慕克(Orhan Pamuk)，那位土耳其朋友反應很激烈的說他是個“shit !”說如果不喜歡土耳其請他滾蛋，不要當土耳其人!!因為他的作品裡有很多關於土耳其人鎮壓庫德族的事情，或是亞美尼亞的事情。其實這和當年成吉思汗征戰很多版圖是一樣意思，你要壯大你的國土透過征戰的手段鎮壓其他反抗對象，土耳其也經歷過這樣的歷程，他是個很大的帝國希望收復周邊納入國土，所以包括亞美尼亞人、希臘人、土耳其或庫德族之間的都發生過激烈的戰爭及很血腥的事情。這類的變動到現在都還沒有停歇，還是有很多地方繼續發生種族間的爭奪，甚至牽涉到宗教間的問題，或如非洲也是烽火四起。我每次出國回來就會非常愛國，台灣是個很安定也很便利的地方，像是食物、計程車開到家門口等等，都是其他地方沒法享受到的，一出國比較就會馬上知道的。



第三場(羅東社區大學)

講題：糧食戰爭

講者：楊儒門(248 農學市集召集人)

日期：101 年 5 月 13 日(日)

地點：羅東鎮立圖書館(李科永館)三樓階梯視聽館

文字整理：黃湘媛

糧食戰爭

今天是母親節，一般大家都在母親節這天去聚餐了，若能全家人一同來聽演講，也是個有意義的過節方式。

爲何今天請楊儒門先生來講糧食戰爭這議題，是很嚴肅的問題，但從昨天宜蘭下大雨可見最近幾年天氣異常的現象，不會只發生在美國，台灣這幾年也發生了許多天氣異常的現象，這些其實已告訴我們人類在開發的過程中，大地已經在反撲，這會影響到我們的糧食作物等等很多問題發生，這些課題如果現在不去思考、因應、改變，未來一定會有更艱難的路要走。不管台灣或世界各地均已開始檢討並過著節能減碳的生活，且落實於生活與態度中，但仍有很多人的觀念仍停留在開發、消費的生活態度，這種充滿衝突的觀念與價值之下，社區大學所擔任的便是從基層紮根、觀念轉換的工作，所以在演講講題中，連續好幾年都有有關環境的議題與大家分享，在社大所開的課程中，也有好幾門跟自然生態循環農業、友善耕作、認識環境的課題有關，這其實都是在跟大家溝通觀念與想法，因唯有觀念想法翻轉之後，我們所做的事情才會跟低碳做結合。今天講糧食戰爭，其實儒門從好多年前就非常關心農民的生活，在台北也創辦 248 農民市集，招集些志同道合的朋友，賣些有機、友善耕作的農作物，讓農民辛苦耕作的成果有個正常行銷的管道，這些不僅是理念，更是以生活實踐幫助農民，爲使政府能夠重視，他也運用各種演講機會把想法和觀念進行分享。今日要講的題目是「糧食戰爭」，上學期社區大學也曾邀請彭明輝教授演講相同的題目，我相信儒門以親身實踐的經歷必定會有更生動、更切合台灣本土的內容分享給大家，歡迎楊儒門先生！

演講內容

我為何一直站著有個很大的原因是最近身體不好，右腳從去年 11 月因為開會常整天坐著，還有翹腳，最近常覺得麻麻的，好像被電到，走路起來會痛，去看醫生才發現因為坐姿不良壓迫到神經，而且會影響身體產生些疾病，所以我去拔罐、針灸、整脊，我以前從來沒看過醫生，現在才發現住台北還有些壞處，我剛剛從基隆坐兩個多小時的車，到這裡我沒辦法一直坐著，因為一直坐著腳又有點痛。

我發現這跟農業很像，如果觀念沒有改變的話，會很像溫水煮青蛙，長久下來問題就會發生，但總覺得好像還沒有什麼事情。舉個例子，台灣現在主要的糧食是什麼，能餵飽你提供熱量的東西是什麼？其實台灣從 2009 年開始，台灣的小麥食用量已正式超過稻米，你會覺得政府公佈的數據好像不是這樣，但我們對事情要有懷疑的精神，所以可以看兩個數據，第一個是糧食平衡表，這是政府做的，稻米和小麥的比例是 55:45，從這個我們的主要糧食來源是稻米。但另外一個數據是台灣進出口資料統計，所有的東西只要經過進出口，需要關稅的，一定會在海關資料中，但發現台灣每年使用的小麥的量大約是 110 到 120 萬噸左右，但每一年所進口小麥的量遠遠大於這個數字。但請問進口大宗物資的儲存和運輸需要的是什麼？是「倉儲」，如果要儲存稻米需要倉儲，但你有想過倉儲要蓋在哪裡、需要多少錢嗎？我舉個簡單的例子，美濃農會買了個四千噸級的儲藏場，價格連設備加起來需要一億兩千萬元，雲林有個九千噸級的滾倉式冷藏倉貯設備價格大概要五億元左右。那你們有看過電影「威龍闖天關」嗎？有句話說「沒有要用那麼多的砒霜，你買這麼多砒霜要做什麼？」這些東西會因為發霉、受潮、長蟲後就沒有那商業價值的時候，那你買這麼多糧食沒有吃，儲藏起來還要花電費，電費又要從哪裡來？我們都沒有想過，對吧？那這些東西就會拆成很多種的麵製品的細項，但全部統一起來，都叫做小麥粒或小麥粉的進

口，只是名詞拆開而已。

我們還發現一個飲食的習慣的改變需要長久時間，我們再看看，大概有 30% 的糧食自主率，就是說一桌子的蔬菜、水果、米飯、雞鴨魚肉等，只有 30% 是台灣生產的，如果有一天當我們無法糧食進口的時候、沒有糧食可以吃的時候，我們要吃什麼？吃蕃薯嗎？蕃薯也是糧食。你知道全球最致命的疾病是什麼？就是「糧荒」、「飢餓」，不是癌症、心血管疾病，你把這些病症乘以十，還不及飢荒造成的人口死亡數的小部份，五秒鐘就會有一個小朋友因為飢荒死亡且不超過五歲，全球七十億人口中有十億人口生存在生存線以下，何謂「生存線以下」？是指吃完這一餐不知道下一餐再哪裡，但還有十億人口卻需要減肥，所以糧食分配不均也是個很主要的問題。

那沒有糧食到底要吃什麼？野菜、樹根、樹皮？我們一直要大家不要亂砍森林，為什麼？台灣有 60% 以上的森林覆蓋率，如果沒有飯吃的時候，吃樹皮、樹根還能讓台灣撐半年多，但如果沒有這些森林，台灣就沒得吃了。你不要覺得沒有這問題，全球每 6 人就有 1 人連樹皮樹根都吃不起！那如果真的沒有樹皮樹根吃什麼？吃人？！我們還沒有到這程度！以前去學校演講最怕學生回答吃寵物！千萬不要有吃寵物這種想法，如果這想法在台灣講還不會怎樣，但在美國的話，就會常找你去做調查，在美國有三項行為你符合兩項，就會找你問話，一個是小時候會尿床、一個是玩火、一個是虐待小動物，你長大後會有 30% 的機率成為連續殺人魔，這不是開玩笑，這美國有作過統計，所以不要吃貓狗。所以請大家再想想，如果沒有樹皮樹根要吃什麼？「泥餅」。前幾天海地這個國家，其實這幾年來，不管是海地或迦納，在中南美洲或非洲的國家都有過將細泥做成燒餅的樣子，曬乾之後放到火上烤，加點鹽當成燒餅吃，這在中國唐朝是吃觀音土，是特定的土種。在全球糧食如此缺乏的狀況下，台灣是最沒有知覺的一個國家。

你會想過如果沒有糧食吃、什麼都不吃，台灣人可以撐多久？我為何要讓大家想像沒有糧食吃，要吃樹皮樹根、吃土？因為台灣一直以來生活是非常富裕的，台灣在總體家戶所得支出，也就是賺的錢全都拿來買食物的，這國家是落後國家，如果 50%拿來買食物，這國家是開發中國家，如果 30%拿來買食物，這國家是已開發國家。你知道台灣拿多少錢來買食物嗎？台灣其實是超先進國家，台灣只有拿 10%的錢來買糧食，所以比歐美日吃得更好。你可以想像得到台灣人過得是很好的生活，但台灣人賺錢只爲了三個人，台灣人最愛買房子，花三十年貸款買房子，只爲了給銀行；再來是小孩的教育費，還可能養了三十年還在花自己的錢；第三個是存錢。養老其實台灣還不是花費很多，醫療這方面台灣的家戶所得漸漸有支出，但對未來生活還沒有很多的關注。

回來講到糧食的問題，一個是國家安全的問題，另外一個問題是食品安全。台灣每兩個月就有一次重大的食品安全危機，但台灣人通常只關心三天或一禮拜。現在回想前些日子的狂牛症問題，那時候的店家都會特別強調使用澳洲牛肉，但十天之後不管百貨公司或餐廳就會推出頂級美牛套餐，所以台灣人關心議題的時間很短，其他像是瘦肉精、禽流感，或是三聚氫氨等事件的發生，台灣人的身體還真是厲害，很多時候我們關心環境或個人，基本上我們大部分只關心我們個人，但這些關心又顯得很薄弱。

再來說到我們沒有糧食可以吃，會吃樹皮樹根，或是吃土也好，如果什麼都沒得吃，人到底可以撐多久？大約是一個月有個國家做過人體實驗，在 1970 與 1980 年之間，在北愛爾蘭有 60 個人包括國會議員、地方首長等爲了獨立問題在獄中絕食導致死亡，至少都超過 60 天。所以小孩說他沒有錢吃飯，至少要撐到 30 天才匯錢給他，他可以去便利商店打工，人都會好好的，父母大可放心。另外，在冰天雪地 13 天不吃不喝，

走到救援的地方，人都還會活得好好的。

那糧食的缺乏是來自什麼因素？其實是「浪費」。你知道台灣一年要丟掉多少食物嗎？大家都沒想過，現在的媽媽最喜歡清冰箱，不要小看清冰箱這個動作，它替台灣一年丟掉四百億的糧食！台灣一年有三分之一的糧食是浪費掉的。你想想看，家裡冰箱裡是不是還有去年的月餅和粽子？或是一個月沒吃掉的雞蛋，或是吃不完爛掉的青菜、開封一周沒喝完的飲料？可見我們去超市、菜市場買的東西大部分都是丟掉的，我們浪費的糧食真的很驚人，但美國人更是浪費，美國人一年浪費掉的糧食可以供非洲人吃飽 9 年，所以覺得每個動作對環境都會造成影響；像是我們買回來的食物沒吃完，要丟進垃圾桶，由垃圾車載走後，再丟進焚化爐。當焚化爐燃燒垃圾的時候，常有看見冒出黑煙，那個黑煙就是燃燒廚餘來的，廚餘裡面有油、鹽、水，這三個東西會降低焚化爐燃燒的溫度，一般焚化爐設定的溫度是一千度，燃燒到八百度時，戴奧辛就會熱分解，基本上廢氣都會燒掉，但廚餘在焚化爐燃燒會燃燒不完全會產生黑煙，會產生廢氣便會汙染環境，另外廚餘最會和塑膠類結成塊，還要清理再進行二次掩埋，又造成長期的汙染。所以我們一個錯誤的動作，社會要多出 5 個成本來處理垃圾。如果我們每次購買的東西都能吃完、垃圾都能做分類，對我們的環境就是有幫助的。

糧食的缺乏除了浪費，另外一個因素是「人口的增加」，人口變多了，吃的東西也變多了，根據國際農糧署的統計，糧食的生產都比前一年度增加，但糧食永遠都是缺乏的。

另外一個因素就是「天災」，現在台灣只剩兩個季節，以前還有春天、秋天，現在只有冬天和夏天，季節的轉替對糧食也是有很大影響。

我們常跟大家宣導要愛護環境，但大家都認為跟自己沒有關係。再舉個例子，以前柿子大該在 12 月 15 日開始掉葉，掉葉後的柿子都不會很好吃，但只要氣溫多 0.5 度，柿子提早 15 天到 20 天落葉，所以去年 12 月 1 日柿子就開始掉葉子了，千萬不要以為環境都沒有知覺，其實最有知覺的是我們的環境。

另外一個糧食缺乏的原因是「戰爭」，但提到戰爭多半會提到非洲這地方，非洲戰爭多是因為石油、鑽石、鈾礦，現在還為了手機、電腦零件原料的鈷鉬鐵礦（Coltan）。

大約在四年前美國人拉吉·帕特爾出了第一本《糧食戰爭》的書，這本書提到糧食危機大概在 2000 年就開始了，台灣這十年來都有吃到戰備用糧，戰備用糧就是國家如果沒有遇到戰爭或重大災損，這些戰備用糧會在兩年後粉碎做成飼料給雞鴨動物吃，但台灣這十年來都有吃到這些糧食，沒有糧食，國家用不著打仗就要倒了。

有關糧食危機相關的書越來越多，如日本丸紅經濟研究所所長柴田明夫於 2009 年寫的一本書《糧食爭奪戰》，還有彭明輝教授 2011 年所寫的《糧食危機關鍵報告：台灣觀察》等，但每個人講述的原因都不一樣。

《糧食戰爭》這本書講的是戰爭和石油的問題，當每桶原油只要超過 70 塊美元，在美國、加拿大把糧食轉化成生質柴油就是划算的，所以每桶原油 70 塊美元是個分水嶺，所以美國每年約有 30% 的糧食，不管是稻米、小麥、大豆、玉米都會變成生質柴油和酒精，所以會不會是汽車跟人搶飯吃？！另外一個是政治因素，政治多半是來自賺錢這原因，之後就要討論到「糧商」，國際糧商中以美國 ADM、美國邦吉、美國嘉吉、法國路易達孚最為有名，人們習慣根據他們名稱的第一個字母，把這四家稱作“ABCD”四大糧商，我相信很少人聽過這

些公司，因為這些公司非常低調，全球 4%的糧食在做貿易，但有 80%的糧食掌握在這些公司手上，這些公司有三家是美國公司，以前只要是美國電影業、寫書的，都不會寫到這些公司，其中美國嘉吉是全球第八大企業，它真正的市值比微軟、蘋果、IBM 等這些電腦公司加起來的真正市值還大，蘋果是品牌大，但實際是沒有什麼價值，它擁有全球最大的艦隊，運糧食都是萬噸級的，它還擁有路上最大的運輸網絡。如果你想要了解這家公司，最近已經有人拍成電影了，電影《爆料大師》(The Informant!)麥特戴蒙演的，就是講述 ADM 這公司的故事，以前沒有人敢拍這些公司，是因為這裡面有三個股東大家都認識，ADM 的股東是美國前總統卡特，另外一位喜歡買股票的一定聽過，美國正式質疑華倫巴菲特的財產來自不正當取得，他的股票裡最賺錢的一家公司就是 ADM，他以前都說他捐 90%的財產作公益，兒子只給他 100 萬，不給他兒子作接班，但調查發現他是這家公司的董事，這家公司是全球糧荒最主要的推手。第三位就是加拿大前總理，卸任後就是這家公司的董事，不要小看這些公司，這些公司會為股東創造最高的價值，完全無道德與正義，這些公司造成了全球糧食缺乏。

另外一本書《糧食爭奪戰》，丸紅經濟研究所是日本第三大商社，這本書關心的問題，如果你是糧商，你會把糧食賣給最需要的人，還是出價最高的？我們應去理解糧食貿易與全球政治關係有何影響。我們要把糧食賣給出價最高的？為何不賣給最需要的人？糧食不是應該賣給最需要的人嗎？

其實糧商會把糧食賣給買最多的人，當時丸紅經濟研究所做了很簡單的比喻，如果全球的小麥只生產 6 億噸，而有一個國家獨家消費 1 億噸，又買 3 千萬噸做庫藏，且這國家有 2 兆美金的外匯存底，如果你是糧商，你會賣給買 120 萬噸的人，還是 1 億 3 千萬噸的人？你們想想看，大家都聽過以量制價，運糧船都是萬噸級的，運糧船和一般的船不同，不是用

貨櫃，糧食從陸上倉儲抽到運糧船的船艙裡，再抽到散裝船，載運到港口再抽出來，像吸塵器一樣。

日本當時最煩惱的問題是，有一天如果大陸跟他搶買糧食的話，日本有一天會買不到糧食。亞洲國家對其糧食自主率都很關心，像台灣糧食自主率是 30%，日本是 40%，五年之內要提升到 45%，韓國是 50%，五年之內要提升到 55%，中國大陸很少人去了解，中國大陸只要是 30 歲的人幾乎曾經歷過戰爭，大陸最後打的一場戰爭我相信應該很少人聽過。越南打完越戰還陷入十年的戰爭，當時打贏了美國這個世界第一強權，為何變成現在這麼窮？之後因為一個因素，可以發現驕傲不是好事，他們宣稱貴州和雲南是越南舊有的國土，講了這句話之後，中國就發起了一場「對越反擊戰」，中國大陸很多知名的將領都是出於這場戰役。越南稱這場戰爭是「中越十年戰爭」，國際上稱之為「懲越戰爭」，這場戰爭打了十年，北越有五個歲數的男孩子都在這場戰爭打完了，越南損失非常的慘重。中國大陸一直對餓死人這件事情非常有感受，所以中國大陸的糧食自主率是 97%，五年之內要提升到 170%。國際上許多國家的糧食自主率是 200%，像美國、加拿大、智利、阿根廷、巴西、德國、法國、蘇聯、泰國、越南等。另外印度這國家就有點誇張，人民處於飢荒，國家還把糧食輸出換取外匯！中國大陸五年之內要提升到 170%，你會想沒吃這麼多要買這麼多做什麼？他們寧可不吃放著爛掉，也不可能讓人民餓著。亞洲幾個國家之間一直處於不穩定狀態，而亞洲國家也只有台灣要下降糧食自主率，台灣五年之內要將糧食自主率從 30% 下降至 25%，為什麼呢？之前我有個朋友幫政府作報告，報告顯示如果糧食缺乏，台灣會有 5% 的人會死亡，沒有糧食吃會從生活最差的、取得不到資源的那百分之五的人先死亡，無法活下去，但這 5% 的人一定會有家人、朋友、同學、同儕等等，因此會有 20% 以上的人會受到影響，但這報告交出去可能會造成恐慌，你才發現糧食缺乏對台灣的影響會有多大，但

台灣對這件事情的認知度是不大的，多半的人對事物觀感是很低的。

另外一方面，要如何提高糧食自主率？台灣的糧食缺乏有幾個因素，一是政府需要錢財，所以才會有「田賦征實」、「隨賦徵購」和「肥料換穀」制度，做了高速公路和科學園區等，老農年金是當時的政府說要「欠債還錢」，當時的政府包括蔣經國、李國鼎、孫運璿、趙耀東、尹仲容，當時都承諾以農業發展工業，以工業扶植農業，但台灣農業運氣不是很好，這些人沒有活得很久，所以承諾都沒有做到。你以為高速公路是靠美國援助蓋起來的？其實都是掠奪農業剩餘蓋的，什麼是「掠奪農業剩餘」？為何許多農業政策到最後對於農業都是不友善的？前期在規劃的時候都不是這樣的，一個政策的演變會來自許多因素。以前在日據時代的時候，繳田賦用的是現金，為何國民政府的時候要用以物易物的方式，用稻子去繳、去買肥料，而非用現金？因為政府的肥料比較便宜，稻米比較貴，所以政府要用一比一的方式，賺走中間的差價，也就是掠奪農民，稱之為「新剝削」，以政府的能力來剝奪人民的剩餘。一直以來大家會把老農年金當做對農民和農村的照顧，但實際上老農年金就是當時的政府所謂欠債還錢，但台灣農業經濟學者一直無法統計政府到底剝削了人民多少錢。

掠奪農業的錢之後，但除了錢無法做事情，還需要「人力」，不管是「第一次綠色革命」，所謂擴大運用灌溉、農藥及化肥，或者是之後的「第二次綠色革命」、「大規模的機械化」，農業的人口外移到加工出口區、工業區、服務業、金融業等階段，錢和人都出去了，缺的就剩「土地」，所以最後就開放到「農地」的使用上，包括開放農地自由買賣、1999、2000年初的修正案開放自然人購買農地，不僅是自耕農或佃農，台灣的農地解除了管制，所以一般人便可以購買農地蓋房子，其實這影響到糧食的供給。

另外還有一個問題是「水資源的供給」，但大家想想，「水」有法律嗎？水如果沒有法律，怎會有「水利會」？所以「水」是有法律的，水利法第 18 條，用水順序如下：1、家用及公共給水、2、農業用水、3、水力用水、4、工業用水、5、水運 6、其他用途。但限水都先限制農業用水，從來都沒有符合法令，因為工業比較賺錢，我們都說台積電和聯電的產值比農業大，但沒有想過，如果沒有台積電和聯電，台灣會如何？一定會怎樣的，但不會死。觀念的溝通是很重要的，就好比和老一輩的人討論有機農業，他們會說不使用農藥是不可能的，但我用個觀念講給他們聽，我們今日會使用農藥是有人教阿公，阿公再教給爸爸，爸爸在教給我，但祖父他們沒使用過農藥也是把我們養這麼大。所以觀念都要透過溝通和改變，所以講到水資源如何分配，你會說農業的產值小，但國家如果沒有台積電和聯電會怎樣，大家只會說他們的產值有多大，但產值大實際上都是來自政府的補助，政府給她們的補助相當龐大，這些產業貢獻給台灣的產值基本上都只是數字上的變化，企業很多時候創造了很多就業機會，但在台灣十個最賺錢的企業，有三個是不繳稅的，有兩個政府還要退他稅的，他們為台灣貢獻了多少？但若以企業的「能力」來說，一個企業有能力提供給六萬個家庭過生活，他的社會貢獻不大嗎？我有個企業朋友講述「能力」，有回柳丁滯銷，他買兩千箱，一箱五十公斤左右，能買兩千箱這不是能力，因為如果是用基金會的錢，政府還要出百分之四十，能力在於兩千箱放在一樓門口，員工下班，一人拿一箱後兩千箱全部拿光光，如果是你，兩千箱你要拿去哪裡？

所以，為何缺水的時候首先限制農業用水，不論是供一停五、供三停七，是農業的產值低嗎？並不是，其實是沉默，沉默是引起別人對你使用暴力，不合法的行為，你不舉發也不言語，好像拿你的水也不怎麼樣，變成應該的。第二個限水的對象是家庭及民生用水，這可以去查電視新聞，會告訴人民不要

洗車、不要洗游泳池、洗澡使用淋浴、不要幫貓狗洗澡、不要澆灌草皮，如果不要洗碗，吃東西會拉肚子，如果不去游泳池，我們還可以買腳踏車，草皮不澆水可能乾枯了點，民眾不會覺得事情很嚴重。但如果工廠沒有水可用呢？我們可以去查六年前的新聞，當時的台積電、聯電、友達跟政府說：我們休廠一天損失十幾億，你們賠的起嗎？所以我們爲了發展工業掠奪農業的錢，而且社會對農業的觀感普遍是不佳的。

台灣人一直不去了解我們吃的食物是從哪裡來的，也不關心，你不會覺得很奇怪嗎？舉個簡單的例子，「蘋果」從哪裡來？大家都知道「華盛頓蘋果」、「富士蘋果」、「青森蘋果」，這是品種的名字，但台灣的蘋果兩個最大的進口地，一是阿根廷、一是南非，但我相信很少人知道。一般人對買電腦、買房子、買車子製造的細節問得鉅細靡遺，還上網、上課、看書要學習他，但對於要吃的東西都沒有如此關心。

有三個方式，對農業好、對環境好、對自己也好，不知道大家有沒有想過，一個是「吃新鮮」，台灣一年柑橘類的產值，不論是椪柑、柳丁、柚子、西施柚等柑橘類的產值加起來，還沒有維他命 C 膠囊粉末的產值來得大，而維他命 C 最主要的成分來自於柑橘類，所以台灣不是沒有能力消費，吃新鮮的、當季的最好，但人們最不喜歡吃，柳丁出產在 11、12 月，人喜歡在夏天喝柳丁汁，所以要把柳丁儲存到夏天又要用到什麼技術？季節不對，大家又不喜歡吃，可以再想想這類問題。

冬天的時候是小白菜、白花椰、白蘿蔔、清江菜盛產的時候，就有消費者說，醫生跟他講白蘿蔔太冷不要在冬天吃。但白蘿蔔在冬天盛產，不在冬天吃，要在什麼時候吃，我們可以煮菜的時候放點蒜薑來平衡讓蔬菜冷的特性平衡一下。

第二個是「吃在地」。很多人說「節能減碳」，最理想的「食

物里程」是來自於 100 哩的食物旅程，就是 160 公里以內，這是個理想，跟世界和平是一樣意思，很難做到。台灣目前真正的食物旅程平均是 1000 英哩，也就是 1600 公里左右，很多東西是來自阿根廷、加拿大、美國、澳洲等地方，但很多人實際上也不知道那些食物到底是從哪裡來的。

但如何了解「在地」兩字，「碳足跡」與「碳旅程」要如何算？一張發票就可以告訴大家碳足跡要怎麼算，例如去中油加油，發票最底下會寫本次加油會排放 CO₂ 幾公斤，但只有中油有寫。但沒有開車的，坐火車的、坐公車的、騎腳踏車的、走路要如何知道碳足跡？

以水力發電來說，3 公分直徑的水管，落差 100 公尺，可以發多少的電？大概只能發一支燈管的三分之一，約 40 瓦，所以隨手關電燈是很重要的，電是很寶貴的，如果以儲電方式發電，大概只能發 20 瓦，會有 50% 耗損。6 公分直徑的水管，落差 100 公尺，水壓高跟低大該可以發 160 瓦至 160X4 的電。如果你曾去尋水管要接電，你就會知道電來的很不容易，自然就會節約用電、隨手關燈了。台灣自己發電是很困難的，所以都會跟台電合作，台電公司寄來的電單上面就會寫本月用幾度會排放多少的 CO₂，水單上面也會有。

第三個是「吃當季的食物」，我們對季節越來越沒有太大的感受，也發現季節變化也越來越少，我們應該要了解季節的變化，但我們現代人對季節變化的關注度也越來越低。

我們想要對農業好、環境好、健康好，就要「吃新鮮」、「吃在地」、「吃當季的食物」，因為長程的運輸就要運用許多模式，但今天沒辦法說太多，不然大家回去會吃不下飯。講個例子，以前的蘋果切開會變黃，國中的課本會告訴你是酵素的氧化，不是鐵的氧化，現在的蘋果不會，是因為加了銨酸鹽類的抗氧

化劑，整個浸下去再拉起來，乾了之後再進冷藏，已經沒有度臘的，只有可能是蘋果本身表面的蠟質，但加了這個藥劑之後的蘋果可以放兩年左右。

我們一直覺得吃一個蘋果會讓醫生遠離你，但日本、韓國、中國大陸後來都有一個觀念是「身土不二」，意指吃當地生產的食物，但這一直以來沒有科學的數據，這句話是唐朝的高僧講的，傳到韓國，再傳到日本，再傳回台灣。你想一下，為什麼吃的東西不要離開自己的土地，就如出國吃東西會水土不服，所以日本推「地產地銷」，也就是在地生產、在地銷售。所以有藥劑的蘋果就少吃，最好選購台灣本地產的蘋果，季節在冬天，我們應在適合的季節吃適合的東西，尤其台灣的水果出產種類非常豐富。或者也可以注意水果上面的數字，那數字有個密碼，以自然農法和有機栽植的農作物的數字是 8，表示水果不會用藥，但價錢上也比較昂貴。

問與答

問：台灣沒辦法生產小麥，但前一陣子在新竹有看到，可能新竹以北有辦法種植，是否政府機關可以研究，加以推廣，讓台灣也能有小麥。另外一個是農地問題，我覺得尤其是宜蘭，農地都蓋很多豪華的別墅，田都變成水泥地了。還有休耕問題，不一定是要種水稻，也可以種植別的。我已經退休十三年了，平常我都是騎腳踏車，只有遠途才開車，也會自己種點菜。我覺得大家都應該節約用電，每個人能夠做到的事情，都應該盡量去做。是否建議社大能多開一些耕作的課程。

答：回答小麥這一項，日據時代就已經有種植小麥了，因為我們的小麥無法因應國際化的競爭，所以就停止種植了。其實台灣有在種植，較為推廣是在五年前，台灣種的小麥是硬紅麥的品種，是「台中選一號」，當時是由金門酒廠作為酒麴使用，是用來發酵的，從台中大甲附近就有人民開始種，之後到台南

的學甲、苗栗的火燄山，現在種的面積已經有五百公頃左右，其實是有市場的，但一直以來長期都依賴進口。

台灣可以種植的東西很多，但把它作為商業作為的時候，價錢差就不種了，像休耕這問題，因為休耕沒有產出，卻要花費政府兩百多億的錢，有公平正義的問題，但因為選舉的緣，大家一直以來都不拿出來討論。當時休耕是有很多的因素，休耕執行了 16、17 年，休耕的政策名稱很少人聽過，第一次的休耕政策叫做「稻米生產與稻田轉作計畫」，第二個計畫叫做「稻米生產與稻米轉作後續計畫」，一個計畫都執行三到五年，第三個計畫叫做「水旱田利用調整計畫」，第四個計畫叫做「水旱田利用調整後續計畫」。第五個計畫叫做「稻田多元利用方案」。

但每次講到政策的時候，台灣人去年捐款約四百億的錢，社運團體約一百多個只拿到四千萬，拿到的錢只有捐款的零頭，所以也不能怪罪社運團體沒有做事情，他們想做很多事情，但常是經營不下去的狀態，不應對他們有太多的苛責。

講個例子，有回 **Discovery** 頻道介紹鯨魚保育團體「海洋守護者協會」阻止日本捕鯨船運作，保育團體能出動直升機還有船隻，你能想像他們加一趟油、一個機師要多少錢來運作這些行動？花費是十分驚人的，有一回他們執行任務，船的吊臂和引擎活塞壞了，修理要台幣三千多萬元，這如果在台灣的命運可能就拿去分解了，但他們開回港口，修理工作人員都已經在岸邊等著修復船隻。

有時候講述到台灣的政策時差別是很大的。譬如「公糧收購」的問題，20 年前公糧收購的價格，100 斤的稻穀在 700~1100 元，20 年後到現在還是這個價格，那公糧漲價的部份到哪裏去了。因為公糧收購有三個問題，一是農民老了，以前年輕時

可以把公糧從甲地送到乙地，現在都產地收購。第二個是農民平均年紀約是 65 歲，填單都給代辦處理，又被賺了一手，第三個，政府收的是乾稻穀，農民繳的是濕稻穀，所以乾濕之間是有個比例公式換算的。後來政府就有略為改變作法，可以產地收購，也可以繳交濕稻穀，還算是個比較好的狀況。

問：有關日本核能災變，附近的田地都不能耕作了，如果是台灣我們能搬去哪裡？另外如果台灣有一天沒有水了，該怎麼辦？因為現在氣候變化太過異常了。實在是要珍惜現狀和資源。如小孩子喜歡的吃麥當勞，雞才養了 30 多天就可以吃了，還有從美國進口的黃豆有基因改造的問題等等，糧食變得充滿危機。台灣農民自己的生活都沒辦法靠販賣自己的農作物求得溫飽，資源都給了企業家和政客。

答：我其實很多時候對某些問題也是很氣憤，你想台灣現在 10 個人就有 4 個人是薪水 3 萬元以下，油電稍為調漲，收入一年一兩百萬的人是沒有感覺的，如果薪水 3 萬元的人，只要油電每月多付 500 元，等於少 10 個 50 元的便當可吃。我們常常不關心弱勢的人，常覺得政府只照顧財團，並不照顧人民，但現在會覺得應該要改變世界，要先改變自己，做些事情，政府和社會就會慢慢改變，但這需要時間。

回頭講黃豆問題，台灣進口的黃豆有 99% 以上是飼料用的，而且幾乎都是基因改造的黃豆。從第一次綠色革命是大規模使用農藥化肥、第二次綠色革命是大規模機械化，第三次綠色革命有人說是有機，或者是基因改造。但目前還沒辦法證實基因改造有沒有問題，還沒有通過很長的時間驗證。我們可能不懂何謂基因改造，舉例子來說，皮較薄的水果像是木瓜、水蜜桃，以前的木瓜在運送的時候常因為碰撞爛掉，對農民會有很大的損失，而鮭魚在水裡游如果受到其他魚類碰撞或是石頭碰撞受傷，可能就無法繁衍後代，所以鮭魚的身上有種防碰撞的基因，我們人類就把它植入木瓜裡。但你目前仍無法證明，

這種植入他物種基因的食物吃下去之後對人類會不會有問題。像是基因改造黃豆、小麥、稻米、油菜花等也都植入了蠍子有毒素的基因，當蟲來吃這些植物，蟲會先死掉。在美國有證實這些基因改造的東西有毒性蛋白，可能會有變種的問題。在電影裡曾演過一對男女朋友吃了一盤沙拉後，一個立即死亡，一個身體機能漸衰，查了餐廳食物、農場種植的人事地物、水等等都沒有問題。但調查員後來查到隔壁農田，發現隔壁的菜是基因改造的，植入的毒性蛋白變種成了疽菌反而毒死了人。

美國現在討論未來如果糧食缺乏，由基因改造食品穩定供應日常飲食的時候，可能的風險是 500 個人吃了有 1 個人會死亡，這比例上你覺得可以推廣嗎？以台灣 2300 萬人來說會死掉多少人？

問：可否再多講有關農地利用的部份。

答：今天討論到農地利用的問題，台灣的農地比日本的貴，台灣的農地現在當建地在賣，我們要想這些炒作土地的、有名的建商，為什麼不選擇在台北週邊的地區蓋房子？台北忠孝東路四段的店面在巷弄裡一樓店面 30 坪可以賣到 4900 萬！如果在鄉下買兩甲的土地蓋 100 坪的房子，再買兩台名牌車運菜，都還有剩錢，怎可能把錢拿去買這種老房子？！真的很誇張。房價越來越高的時候，可能會有更多的農地拿去蓋了房子，但卻沒有達到正確的使用。以台南的空屋來講，可以讓台灣的無殼蝸牛都有房子住，台灣房子擁有率是世界知名的，但買不起房子的人也很多，台灣和香港、日本一樣，經濟的崛起是從房地產來的而不是實質的價值來的。土地的利用問題會討論很久，會討論到農業的農發條例、農村再生條例、農業作為等等，現在的人離農很久了，年輕的人要回到家鄉種田的人壓力會很大，但現在情況有越來越好了，很多農友學歷都很高，像有台大的，還有農友是倫敦政經學院、麻省理工學院的，如果是你

的女兒，你會讓她回來種田嗎？這問題也讓我想很久，後來想想只要他心地善良、行為端正，做任何事情都開心就好。現在的人對農業的觀感有改變，越來越多年輕人返鄉種田，也不一定要種田，可以思考很多農業的發展，可以從事農業的行銷包裝推廣等，當農業漸漸被社會上所接受的時候，農業的轉變就要開始了，還需要大家的認同和支持，多給返鄉種田的人鼓勵，不要糧食問題產生了才警覺問題的嚴重性。



第四場(羅東社區大學)

講題：看看偶像劇·談談戀愛這回事

講者：胡敏華(羅東高中主任輔導教師)

日期：101年06月02日(六)

地點：羅東鎮立圖書館(李科永館)三樓階梯視聽館

文字整理：黃湘媛

看看偶像劇，談談戀愛這回事

各位午安，我要先了解各位為何會來聽這場演講，是來看偶像劇的？來談戀愛的？還是來聽我聊聊戀愛的？在座各位可能有些人也戀愛很久了，也有些人看來還很年輕，那我們今天來分享戀愛這回事。

通常戀愛這件事情在台灣是不教的，從小大到老師有教你「愛」這件事嗎？

大人都會說長大就會了。那親愛的你們，你們現在長大了，你們都懂了嗎？即便現在五、六十歲了，你們都懂了嗎？或者你們知道如何跟孩子聊「感情」這事嗎？所以，今天這兩小時我想用很輕鬆的方式談談這話題。

第一個我想先播一首歌，你們聽過這首歌嗎？(播放歌曲江蕙一家後)

你們覺得這首歌曲如何？歌詞很貼切，會覺得很感動，對吧？夫妻兩人很深刻的情誼、關懷一直到老死。那你們喜歡哪句話呢？例如「我會讓你先走」，是說捨不得讓她傷心。我覺得這首歌也會讓我們想起生命中對我們很重要的人，可能還在，或者已經先離開了，提醒我們要好好珍惜身邊的人。

因為我是高中老師，在今天的分享過程中，我會舉很多例子都是高中學生的例子，也許各位可以從中了解孩子們的想法。

我的學生跟我講說他最喜歡的一句歌詞是「幸福是吵吵鬧鬧」。可能他們對幸福是什麼很困惑，因為孩子的成長過程中

容易受父母影響，她的爸媽可能就是吵吵鬧鬧的，或許是鬥嘴，也或許是爭吵到怒目相向。

那我們再聽另外一首歌(播放歌曲電影海角七號插曲—愛你愛到死)

你們聽這兩首歌有什麼不一樣的地方？前一首歌是比較含蓄、溫婉的、為對方著想，另一首歌是愛恨非常清楚濃烈，也某種程度反映年輕人現在的愛情觀。但兩首相同點就是很愛對方、很深刻的。

雖然「談戀愛」這件事情並不容易，我們從小到大也沒被教導過這件事情，所以這今天這主題對孩子來說是很重要的。最近翻開報紙社會新聞，常有分手情殺的事件，面對前伴侶的折磨、夫妻之間、網友認識的危險情人、殺害對方全家、受不了前女友交了男朋友等等的，而且不論國內外都有這樣的事情。

根據婦女新知基金會的調查，「分手暴力」發生在伴侶、同居人、夫妻、朋友之間的殺害事件，平均每兩天就有一件，每週都有人因為感情糾紛被人殺害。雖然這是兩年前的統計資料，但這兩年數據也都是差不多的。這類暴力加害者可能是高中職、大學或留美碩士，發現這類事件無關一個人的成績好壞、年紀或工作，即便是學歷很高的知識份子工程師，都可能在價值觀扭曲的狀態下出賣他的愛情。他們可能不了解愛情是什麼？性和愛的意義是什麼？夫妻之間、婚姻之間、家人之間的情感到底該如何維繫。

各位我今天談的愛情和親密關係，難道只限於伴侶之間嗎？難道我們只是談「青少年不要談戀愛」這件事情嗎？如果只是因為世風日下、人心不古，我們就關注青少年不應該如何

如何，那我們就忽略了愛情和親密關係其實是人生一輩子的功課。

我想問問在座的各位，你們都懂得情感經營這件事了嗎？又真的知道如何和伴侶溝通、如何愛我的孩子，或我知道如何和朋友維持良好的互動關係？

年紀小的孩子，更是不知道如何面對、解決這個生命中的問題，很多父母對孩子感情的事情，也多止於制止、責備，很少分享、傾聽，所以很多孩子會想要以「殉情」方式解決，這難道是羅密歐與茱麗葉的故事教給孩子的？讓他們認為愛情是浪漫的、愛情比麵包重要、要挑戰成人的權威，或者愛情是最偉大的？

注意看報紙上對情殺事件主角的描述，永遠是「這個學生成績中上、無不良品性、不曾缺課、與同學互動良好....」這句話。或者是師長覺得「生命教育很重要，會找相關的專家到校宣導」，聽起來實在讓人覺得很遺憾。前陣子有學校發生校園事件，其實他們學校不曾教導過生命教育課程，事情發生後，才要找專家到校宣導，即便現在高中有生命教育課程了，這學校竟不曾上過，我們聽到真的很難過，這平常就應該觀念教導的事情，不應該是事情發生後才找專家來宣導。

如果我們要讓孩子了解一個人的價值，怎會今日死掉了一個人後才去教導，如果要讓他們知道如何愛一個人、如何珍惜身邊的人，平常就應該像今日講座一樣，平日就開始讓孩子開始思考這類問題，對情感問題有些預防動作。

若是這孩子和那些老師說的一樣「這孩子平常表現良好」，那今天發生這事情，到底問題在哪裡？為何有情感挫折，他們就要選擇跳樓、殉情、傷害別人的方式處理？我們真的了

解愛嗎？我們又曾了解孩子對愛的困惑嗎？

所以，我想跟各位分享的第一個重點，我們應該要有個觀念，「愛是需要被教育的、愛是需要學習的，愛不是天生下來就會的」。

我們看到自己的小孩和隔壁鄰居的小孩，可能會吵架、搶玩具，你會放著他們自己去協調嗎？應該不會吧，你可能會教他們如何和朋友們溝通，即便他們不太了解何謂「溝通」，可是你會慢慢一步步教。

但如果小孩有個喜歡的人，你可能會覺得教這個太早了，會延遲那個喜歡，不要讓他太早進入這個事情，永遠很害怕某些後果，所以我們的「情感教育」不叫「情感教育」，叫「衛生教育」、「健康教育」、「威嚇教育」，總是說如果如何如何會生小孩、女生吃虧啦、談戀愛會影響功課等，希望孩子不要太早談戀愛或喜歡一個人。因此在孩子的成長過程中，我們從不去和孩子討論如何欣賞一個人，但欣賞他人是很好的事情，如何正面表達我們對他人的喜歡是很重要的，而我們總是在負面陳述和道德勸說，這樣孩子要如何學習愛，於是他只好模仿。

這是人生的功課，情感教育幾個重點，如「危機處理」、「愛情的表達」、「分手和拒絕」、「承諾與溝通」，這些在我們的成長過程中都遇得到，也都曾經困惑過，不管是接收者或是主動分享的人。我們可以想想這些社會新聞版面的主角，對於愛情問題的解決方式是從哪裡學來的？

以偶像劇來說，男生們都在酒吧或路邊攤談這些話題，女生們都在房間或朋友家和貼心密友談這些事情。你看連偶像劇的性別刻板印象都區分的這麼清楚，對感情問題永遠不會是男女主角好好坐下來談，他們之間總是充滿誤會、衝突、謊言、

陰錯陽差，或是一吻定情，誤會解釋成功後上床。我們的孩子常常無形中從這些劇情學習到這些事情的處理方式。

我們也常常看到偶像劇的男女主角會有某種身分階級的關係，可能是奢侈華麗的黃金貴族、某企業的小開、總裁，或者是家道中落的賣菜賣藝的少女、貧窮的單親、小妹、生病柔弱、家庭反對、貧富差距很大等等。

但劇裡的小開和總裁未免也太多了點，又很年輕，而且脾氣都不太好，或是講話很粗魯野蠻，而女主角都覺得那是愛的表現，爲了愛就會改變，甚至當黑道老大收收保護費也是個正當的職業！

可能你們會問，什麼是「偶像劇」？最早偶像劇來自日本，但日本偶像劇和台灣比較不同，在日本需要有足夠的演藝條件，要歌唱的不錯、戲演的好，像木村拓哉、常盤貴子等等，才能演一齣所謂的偶像劇。而且日本的偶像劇會圍繞著一個社會議題，如關心自閉症、身心障礙的朋友，用戲劇的方式讓觀眾除了看戲外，也能深刻了解那些朋友的生活和情感。

但台灣的偶像劇則是用戲捧紅一個人。戲裡也總會說「我是爲你好」、「我要讓你有更好的幸福」。在戲裡，彷彿愛情是商品，可以退讓、可以讓給別人，裡面的人都沒有自由意志；這個人爲什麼喜歡這個人並不重要，只爲了要成全別人，想要讓對方幸福，就是把對方讓給別人...這類的邏輯。

所以台灣的偶像劇必備的條件是男女主角要夠漂亮，戲演得好不好不重要。情節要夠浪漫、夠夢幻，場情要夠寫實逼真，華麗的家族一定要砸重金讓場景豪華。男主角的脾氣一定要壞、傲慢、會罵人，因爲愛女主角所以這些行爲都能被原諒。

例如惡作劇之吻的植樹、流星花園的道明寺，雖然是漫畫改編，但改編成偶像劇之後，這類的價值觀透過媒體大量放送，孩子接收到男主角壞沒有關係，愛對方就好，不好的行為都沒有關係，只因為愛這些行為都會被原諒。

但其實這些行為都是家暴、性虐待、性侵害最重要的來源；因為我愛你，所以我想你會為我改變，我對你已經失望，但我已經逃不了了，婚前想說可能是個性或脾氣不好，忍忍就算了，但婚後你能一直容忍、一直等待嗎？

像惡作劇之吻的湘琴的角色個性，把護士形象演繹得很白痴，讓我的護士朋友氣得想砸電視，那不是可愛！或是描寫女生笨到某種程度，才是白雪公主，為了愛委曲求全、犧牲或改變自己。或者是男女主角擁有很大的豪宅、華麗的裝潢佈置。戲裡總會有男二、女二，男配角一定是癡心絕對的性格，但女主角都不會選他，而女配角通常是耍心機，想盡辦法破壞男女主角。你覺得這些圖像都是對的嗎？你可以回想看過的偶像劇，情節都脫離不了這些。

我看過許多偶像劇，有些是學生上課後介紹我看的，學生會跟我分享，某些劇情很符合我課堂講的「負面表述」，或者哪個情節能夠做為我的「正面教材」。

我會教他們分析劇中的情節、主角們的個性，我們多半會發現劇中主角們的個性不太好，而我們都會給他一個理由，多半是有個悲慘的童年，他的成長經驗不好，或者是他有不好父母，為了跳脫不好家庭，便要勇往直前、奮發向上，反正罪過都歸給家庭而非自己個性問題。

有學生說我個性不好，因為我爸爸個性不好，所以老師要先教我爸爸，那我就會跟他說，難道你不能跳脫這種限制？

或者是性別特質或角色僵化，尤其是描寫女生只有愛情可活，男生只為競逐主導權和女主角，如果有挫折，也不會說出口，只會去淡水河邊進行 man's talk，或是酒後吐真言。

但真的只能夠這樣嗎？就不能與親密的夥伴隨時的吐露真話，一定要跟外面的紅粉知己才能說？藉口是怕太太難過、女朋友傷心等等，為何要把男女形象區分成這樣呢？

或是在劇中塑造女人之間的鬥爭總是用盡心機。我很喜歡大長今的故事，男主角閔政浩很喜歡女主角長今，但他最後沒有用心機和長今在一起，他知道長今有長才便讓他留在宮中施展才華，因為他知道那是他的世界。

戲裡也常表達外貌跟身材單一規格、穠纖合度、浪漫多金的價值；如果女生過了三十歲就等著當老處女，市場價值就跟著減半。男生則時過了三十歲還是黃金單身漢，市場價值很高，男生如果矮矮的，可能很難找得到女朋友，女生如果太高又穿高跟鞋，大概也被追著打。或者在戲劇裡面都會有由愛生恨性情大變使壞，分手或被拒絕後就會性情大翻轉。

而且偶像劇常常讓人希望主角們能有個美好的結局，但這結局只停留在兩個東西，一是結婚，停留在結婚典禮的一剎那，男女主角對望，親朋好友給予祝福，捧花丟出去交棒給另外一對幸福的人，但大家都知道真正的生活從結婚之後開始，不是指結婚之前後愛情從此變調，而是真實的愛情，親密關係的經營就開始了，但結婚之後有不同的家庭關係，有了孩子、不同的事業等等，真實的溝通才開始。

另外一個偶像劇的結局是接吻或上床，而且在這之前還要配有一堆的誤會，衝突會非常的多，達到一個高潮，誤會冰釋之後會擁抱、接吻，進入性關係，偶像劇接著會結束在這裡，

但我們看不到溝通誤會冰釋的過程，通常看到誤會衝突的場景是男女生各自去尋找解決問題的方式，總是要旁人幫忙解釋誤會，不然總是陰錯陽差，不會在他們兩人溝通的時候解決。但現實生活的伴侶之間解決誤會和衝突是直接的溝通，但我們不太教這些，常讓戲劇教導孩子溝通是各自表述的，不直接對談的。

偶像劇也常表現男女生的差異階級、貧富差距，充滿社經地位的差異，譬如流星花園男主角道明寺是什麼階級，而女主角杉菜又是什麼階級。有時還會表現超越親情的糾葛與束縛，或者不食人間煙火的浪漫愛情。

或者主角們善於用財富來滿足幸福感和物質慾望，產生一種拜金的價值，像是做篷跑車、柏金包，用高檔的東西在生活，但看看我們大家，我們多半沒法拿著柏金包跑來跑去的，劇中主角好像都不用工作、不用讀書的，每天約會，每天拿著一大束花，不用為生活擔心。

戲裡還會有很多的置入性行銷，劇中的 NIKE、PUMA 等鞋子、哪牌的手機、衣服很有型，戲劇還會發展出周邊商品。以前可能有個搭配戲劇的原聲帶或者是男女主角的信物做販賣就很不錯了，現在男女主角用過的衣服、手機、鞋子等等，全部都可以變成周邊商品，於是變成孩子們競相追逐的對象，這個也會影響孩子的金錢價值觀，照這樣拜金下去孩子的物質慾望也越來越高，一般型手機到智慧型手機等等。

有個孩子跟我說，他去上課看到左右兩邊的學生手上都是蘋果電腦，前方還有人拿平板電腦，他就不敢拿出自己的電腦。他是開玩笑講的，也覺得這種價值觀有問題，可是當他開始有這種自卑的時候，表示這種價值觀是影響到我們的下一代了，我們不可以忽視媒體的影響。

這些偶像劇都在告訴你，不管如何辛苦，男女主角只要堅定彼此的愛，愛情永遠不會改變。所以可能男主角有一段談了五、六年的戀愛，一旦戲裡的女主角後來出現了，男主角頓時發現這是真正了解他的人，前面的戀情就會消失，但戲劇並沒有演前面那個五、六年的戀愛是如何開始的，卻因為後來的某種外貌、形式上的分隔兩地讓感情疏遠，加上女主角的出現了，感覺她就是那個萬中選一的對象。

但請問現實生活中，五、六年的感情，你會要你的朋友或孩子斷然分手，認識新的人？還是去想想這感情出了什麼問題，是怎麼回事，應該要好好談一談。但偶像劇不教這東西，會直接告訴你分手，或是想辦法找不適合的理由，這樣永遠學不會溝通和相處，我們會以為改變是不對的，或者是不變才是對的，讓親蜜關係沒有了彈性。

戲劇也表達出「為愛情而死總比為麵包而死有價值」，會在偶像劇裡我們會看到單戀、畸戀、多角戀，沒有看到單一好好溝通相處的戀情。

或者是許多的內心戲，很多的心領神會，永遠比溝通還重要，彷彿相愛了，彼此之間不用說什麼他都懂。

這在現實生活很困難吧，多半都需要直接說，不可能是肚子裡的蛔蟲，老公都知道老婆在想什麼。有學生跟我說，某某跟他同班了兩年，感情這麼好，怎會不知道他在想什麼！我說怎麼可能好朋友就都知道你在想什麼！學生還說，那這樣好朋友就白當了！我心想，怎會下如此斷然的結論呢？！我們永遠都不會是對方心裡的蛔蟲，溝通都要坦白直接。

最近越來越多的偶像劇都在演譯青少年的形象，好像青少年都會出言不遜、憤世嫉俗、輕視學習，好像這樣很酷，人際

之間的關係很淺薄、說話沒有深度可言，要崇尚名牌的物慾價值。而且常常表現出和父母關係不是很好，和父母吵架，想要有自己的生活模式，可能打工、同居，或對愛情不以為意，用各種方式突破成人方式的權威。

這些戲劇內容對青少年的影響是很深遠的，因為他們現階段學習的對象很多時候是媒體，因為家庭成員沒有對談的機會，學校都在忙於升學，雖然高中現在都有生命教育課程。我跟我的學生說，如果我們都不學習愛情這門課，你真的相信會有命中注定的愛情嗎？糊裡糊塗上錯了床、喝了酒，就會認識對的人？！

學生都非常相信偶像劇《下一站，幸福》那種浪漫的感覺。不過也有學生跟我說，六年後根本就已經人世全非了，愛情真的會維持這麼久嗎？為何他們當初不講清楚，傷害這麼多無辜的人？這難道就是真愛嗎？我就覺得這學生想法成熟。

難到拋棄過往就真的能換來真愛？如果學校不講，父母也不教，又說長大自然就會，社會事件發生來自錯誤的價值觀，難道大人都不用檢討自己有沒有教好他們？

例如，前些日子，一位媽媽幫自己的同性戀女兒出櫃這新聞，讓我們思考：我們有沒有讓孩子探索自己的性傾向，讓孩子知道自己的感情是怎麼一回事？

不管你那些年一起追誰，愛情都是要學習的，都要用心的教導，其實我不喜歡《那些年我們一起追的女孩》這部電影，雖然很多青少年很喜歡這部電影，這是青少年在緬懷做過的糗事、很不得體的事情，但有人關注沈佳宜在真實生活中也緬懷當年那些事情嗎？你們一定會覺得這樣看戲劇實在很無趣，今天那電影只因為導演是個有名的作家，他握有麥克風能夠講講

當年的糗事，但女主角卻被迫出現在我們的世界裡，也沒法述說當年的事情是否也如小說般精采。我覺得這些其實都可以好好了解，這就是親密關係的真相。

當愛情來的時候、當心動的時候，兩人的關係開始起了變化，我們都會問：「愛情是什麼？」到底是一種激情、一種習慣，或是承諾？

坦白說沒有標準答案，問不同人，會發現每個人對愛情的想像是不一樣的，這和自己的人生經驗有關。因此你聽聽孩子對愛情的想像時，要察覺到在他們僅有的 15、6 年的人生經驗中，他們的想法是要被尊重的，不能因為孩子的人生經驗沒有我們多，就否定他們對人生的想法和想像。

孩子們很相信兩人之間曖昧的情愫，這是青少年對愛情尺度的看法。所以當年楊丞琳《曖昧》那首歌特別的紅，我曾問我的學生為何這首歌這麼紅？學生說，這歌詞很貼切描寫似有似無的感覺。但他們可能沒察覺愛情可能會美化對方的行為，而危機常常在這時發生。我們要讓孩子知道愛情萌芽時可能會出現的危機，不能一句話「那都是假的！」帶過。你用你三、四十年的人生經驗告訴孩子這些都是假的，他們不會相信的。

(看一齣日劇的片段)

當我們認識了我們很喜歡的一個人，開始變得很有精神，因為每天的生活以他為中心，開始為他改變。我問學生這些改變可能是什麼？學生便羅列出一堆的改變，我反問他們，這些改變會停留多久？會改變到什麼程度？

例如，你會每天接她上下班。那我要問問在座的，你喜歡有人接你上下班嗎？可能每人個性不同，有人還是喜歡自己回

家。

但有人就會陷入刻板印象，只要喜歡對方，就應該知道行蹤，或是送她回家、過節送禮物等等的。不過，卻都沒有問對方是否喜歡接送、是否喜歡送花、是否喜歡巧克力。

現在商業炒作很可怕，要慶祝西洋情人節、白色情人節、七夕，3月14日白色情人節是日本偶像劇放送傳來的，台灣也是這幾年才開始有的，男女要費盡心思的想要送什麼。或是大學裡面送水果表達情意的，接著，有許多公眾求婚的戲碼出現。

我曾經聽過一個老師說她的求婚就是在 KTV 公眾求婚來的，她其實非常厭惡這一套，因為這顯然是綁架所有在場的人，要當場背書嫁給他一定會幸福，如果當場拒絕，反而會說女生很糟糕、不給面子。

每人在愛情中遇到的狀況其實不同，但在偶像劇推波助瀾的情況下建構一個相同的框架和模式，彷彿談戀愛就是要每日溫馨接送情，如果有一天這人不喜歡被接送，或沒有接送的習慣，你反而懷疑這人不夠愛你，沒有鮮花巧克力，沒有送禮物，愛情就是假的?!這類的刻板印象常會影響我們談感情時的真實溝通。

所以，熱戀的時候，當然你會為他改變，但要常常提醒陷入愛情的自己可以為這改變到什麼程度，是否扭曲了真實的自我。常常眼睛裡只有對方，只有幻想、浪漫和犧牲。很多愛情的陷阱就會出現在這時候，因為我們要美化自己、美化對方，我們就會陷入圈套，像是網路上的愛情，當然網路上也有成功開花結果的戀情，但多半是沒有很好的下場。

譬如說網友說自己有梁朝偉般的臉孔、漂亮的身材，可能都是充滿謊言的，只爲了要符合我們對刻板印象的建構，尤其是長相、身材、職業、個性等等；如果有一天你的孩子帶男朋友回來，你最先注意的也是這些條件好壞，你會不會先問孩子你爲什麼喜歡他，先了解她的想法，還是直接從這些條件就開始批判他？

例如，我有個女生朋友帶男朋友回家，因爲女生身高 170，男生身高 165，女生爸爸見到男生後，對女兒講的第一句話是男生矮矮的穿衣服顯不出格調來，這讓那女生很難過，爸爸並不是先了解女兒爲什麼喜歡那男生，而是在意外在身高問題。

其實這類外在條件常被用來做爲網路詐騙的手段。因此我們應首先反省自己對親密關係在乎的是什麼？我們常說交朋友在乎人格特質，但往往在真實生活中，我們常就外在條件做很多的討論。

又或者，我們常和對方玩「心理遊戲」。我們常覺得在愛情中男生要主動些，女生應被動些，所以可能女生一天到晚等電話，男生就應該約會要幫女生付錢。這種刻板印象，甚至影響選系。

有個例子，我有個男學生是電機系的，但他發現他對中文有興趣，想轉系，但他女朋友不答應，認爲男生唸中文系很奇怪，自己念不就好了。

我們往往認爲男生是下半身思考的動物，所以開始和男生交往的時候，我們就會防備，或者我們認爲女生應該要矜持，所以當有個女生很大方分享、會主動邀約的時候，我們就會覺得是不是這女生很隨便。當親蜜關係受到這些刻板印象影響的

時候，這是很危險的一件事情，例如覺得沒有高過 170 公分的男生像是殘廢，這不是很傷人嗎？

我們可以看看報紙上又如何形容男生年紀小而女生年紀大的戀情。像前些時候的小鄭和莉莉，媒體形容他是吃嫩草、爲錢財等等。而楊振寧博士娶了小他很多歲的太太，媒體又把這種男大女小又差距很大的戀情奉爲美談。或許許純美也想要擁有一段真愛，一個陪伴。我們怎會有權力批判他人的戀情，很多時候都是媒體的推波助瀾。

一定很多人看過《男人來自火星、女人來自金星》這本書，形容男人女人的不同，例如男人有時候會躲進洞穴裡，所以當男人在餐桌上看報紙，我們就不應該吵他，當他說不會帶小孩，女人理應帶小孩，所以女人就因此顧了小孩。

太多男女之間的刻板印象影響我們。我們不會先理解，會先抱怨、先指責，例如我們在外面忙碌了一天，另一半在家一天，我們會不會先瞭解對方一天做了些什麼，而非理所當然在家裡的人就是很閒。夫妻之間如此，男女朋友之間也是如此，親密關係不是從愛撫開始，非所有浪漫都和身體接觸有關。

從小到大，從小孩到老人，我們從沒有被教過如何在親密關係中溝通、表達欣賞、心裡的不舒服，只有很多的責備。所以在偶像劇中常會有「講反話」的劇情，很多人在現實生活中也是這樣溝通的。講反話和心理遊戲的方式並不會增進親密關係的經營。

也或者是用物質來衡量親密關係的多寡，以買禮物贈與對方作爲表達愛意有多少，買名牌包、送鮮花、巧克力才追得到對方，但忽略了或許陪伴、聊天就能增進彼此間的親密關係，也是愛情的關鍵。

有些人會扭曲愛的價值，把身體當做一種工具。或是忍受所有委屈當作是愛對方。梁文音有首歌《哭過就好》的MV拍得很好，大家可以搜尋來看，其中幾句話說：「我從來不說不，不是因為我願意，是因為我愛你；我從來不生氣，不是因為我沒有脾氣，是因為我愛你；我從來都不哭，不是因為我沒有眼淚；是因為我愛你...」

但其實我想要告訴這個女孩子，如果你有什麼需求、有什麼感覺，就應該要說出來。在愛情關係、親密關係或是親子關係裡，我們都應該要鼓勵做個獨立自主的人、有主見的人，能正向表達自己需求，而非沉溺在自言自語式的情歌。

很多的孩子喜歡聽悲傷的情歌，好像沉溺在委屈、犧牲自己、成就別人的感情好像很偉大、很浪漫。但這些浪漫情節千萬別拿來當作是真實的生活，如果沒有人提醒孩子，他們很可能耽溺在這些情緒中。

當然也不是大刺刺的毫不在乎，而是各自尊重別人的需求和自己的需求，例如我們都不喜歡奪命連環扣，詢問對方去哪、做什麼，好像監控。所以可以看看雙方陷於熱戀的時候，是用有形的東西來維繫感情，或者有更美好的事物。是否兩人對彼此的內心是非常熟悉的，都知道對方在做什麼，見面就會很開心。對情侶來說，每個時刻都想要在一起，但還是要學習不用透過隨時的確認，確保感情的存在。如果對方用讓你很不舒服的方式來作為維繫你們的感情的方式，這可能是很危險的。

很多孩子認為熱戀的時候要控制和熱切的關愛才叫做愛情，反之好像不叫做愛情，好像不在乎。

有個繪本《失落的一角》，那缺的一角找到一個補角後滾動得很快，不見得是好事，反而找個需要磨合的反而能互相調整。

愛情一開始太合適有時候是因為彼此心理都有些缺陷，如有個人長期在愛裡是缺乏的，她的原生家庭、成長過程，他對人是不相信的，他很需要被關愛，他是在祈求愛的人，而他遇到了一個可以給他滿滿愛的人，他倆一拍即合，但可能缺乏溝通，也不了解愛是什麼，一個人充分的給，不知道對方的需求是什麼，另一人就是收，不給我就要，不給就是不愛我。

而我們的偶像劇都是這樣演的，道明寺可能就是那個缺愛的人，而杉菜就是給愛的人，認為兩人合在一起可以改變彼此，但他倆真的適合嗎？我們的孩子常常不等彼此了解的那段時間，就馬上做了決定，可能就住在一起，不小心有了孩子…。這些東西我們一開始也不會馬上告訴現在正在談戀愛的孩子。

這些是預防教育，我們要在孩子成長的過程當中教導孩子要做個有自信的人、會溝通的人，當他們交朋友的時候，他了解自己有些事情是做不到的，但不代表他不愛對方，像是每天接送、送花等等，不做這些事情也能有其他愛的表現。

他可以正向的和對方溝通，能了解彼此的人生方向、工作、志向、家庭教養、對朋友的方式等等是有很多不同的，不是一旦發現不同就分手，只歸因於「個性不合」！世界上沒有一對的個性是合的！重點是如何溝通和相處。

我們常常覺得「付出愛」是很重要的，對方要不要收，不重要。我愛你的形象比較重要，跟你是誰不重要。在愛情中，常有個陷阱：我只在乎我做得夠不夠好，我對你好稱得上是你標準伴侶，至於你要不要這些關愛，我從沒有問過你。我們常

在愛情裡犯了這個毛病，為何會有分手暴力，就是這種心理：我為你做了這麼多，你還要跟我分手，我做得不夠好嗎？因此我傷害我自己，或者是傷害妳。

一個沒有自信的人會誤以為親密關係中，只有自己才是最重要的，如果愛情沒有結果，可能會強烈要求對方改變、甚至傷害對方。

這類愛情的陷阱，也不是靠演講一兩小時就能理解和改變自己的，但當我們了解這些陷阱時，我們可以慢慢觀察，多和孩子、和朋友討論，例如這時候對方說反話，是不是表示他心裡在擔心什麼，進而正向溝通。

心理學家佛洛姆有本書《愛的藝術》，是很老的書了，但是一本很重要的書，他寫道：「愛是關懷、愛是責任、愛是學習和實踐的過程」。

當我們認清了這些愛情陷阱後，進而能夠承諾和相信，不再圍繞多角關係，也知道彼此是有差異的。

我常舉個例子，我有對很喜歡的學長姐，他們兩人有很好的溝通，但即便如此也是會有些誤會，學長要出國，學姊還是會想問彼此的感情是否會長久，學長說他沒辦法保證永遠不變的關係，如此誠實的講法氣得學姐想分手。但因為他們是很有良好溝通的伴侶，因此戲碼不會停留在偶像劇中的嘔氣後就分手的情節，他們進一步溝通為何無法保證，因為學長認為世事無常，但他會保證他會努力經營維繫感情，這才是最重要的，也是個承諾。學長在瑞士，學姐在台灣，靠寫信維持感情，當然中間也是曾有過放棄和動搖，但兩人互相溝通，最後也是結婚了。

有時候，我們也會去求助別人，但我們要找的是能夠客觀公正的人，而非愛講八卦緋聞的人，這是我們要注意的。

另外，雙方的關係應該是互相滋養，非互相限制。我們應該要相信自己為何能成為彼此的伴侶，是因為自己夠好，如果拒絕對方或是被拒絕了，絕對不是不夠好，只是不適合。在孩子的成長過程中要去提醒、教導他這一點，不然這類拒絕會變成挫折不斷的傷害他，都歸因成自己不夠好，變得不喜歡自己，這在親密關係中會不斷影響孩子。所以我們大人要跟孩子說要相信自己，不是自傲，要自我相信，要知道哪裡做得好，哪裡做得不好要改進，這是自信。

為何自信很重要？因為我們容易把愛情當作佔有，所以一旦對方離開就不能忍受，這不是戀愛，而是間諜遊戲。有危險情人特質的人，例如他生氣的時候會槌牆壁，她的女朋友需要配合他，他才會情緒緩和下來，但我們應該要想，他為何會這樣處理情緒，如果可以幫忙他就幫忙，但如果不行，可能要教導孩子和他們保持距離。

我也很贊成如果孩子交朋友，可以帶回家給爸媽認識。像這次我帶學生去美國，他們有很大的震驚，他們在寄宿家庭看到那家庭如何對待小孩的男女朋友，他們可以帶著男女朋友一起出去玩、一起聊天，當作朋友互動和了解。或是觀察對方如何和父母互動，就可以知道他是怎樣的人了。

有學生曾分享她去朋友家裡，朋友見到父母就帶著朋友急著上樓，媽媽拿著水果到房間，那朋友說媽媽很煩。表示這孩子和爸媽相處可能很疏離，情緒處理的模式也不是很正向，當然也不是這樣就拒絕交往，可以先保持距離了解他是怎樣的人，成長過程發生了怎樣的事情，彼此應如何相處、坦誠及接納。

所以愛情不是投射感情在彼此身上，而是相處及溝通，不要只相信曖昧的感覺。

真正喜歡一個人要從分享開始，如果內在的分享很多，那外在的條件就不是問題，越多的內在分享，關係就會越深刻。所以喜歡一個人就要讓對方做自己，讓兩人的生活變得很多元，一加一要等於多元，我認識了你我的世界變得很美好，認識了更多的人。其實欣賞一個人，以及表達喜歡是很美好的事情。如果有人當面跟你說喜歡你，應該會感到很高興。

像我今年去美國的時候，有個弟弟跟我說他很喜歡我，我覺得很開心，也感覺到不同的文化養成孩子有如此大的差異，如果是我們，我們可能會不敢講，小時候男生對於喜歡的女生可能就是拉拉她的辮子、戳她一下來表示喜歡。我們可以教小孩大方表達喜歡的心意，也可以大方的接受那個喜歡。像中國文化很喜歡過度謙虛，有人誇獎自己的小孩，還會說沒那麼好啦，對方不嫌棄等等的話。

其他像是分手的技巧，譬如分手的過程不要傷害別人，尊重別人的自尊，如果真的不喜歡要拒絕對方，就好好私底下的說謝謝對方的欣賞，千萬別人間蒸發，連朋友都做不成；或者說以後再看看，變得不知道如何相處等等。

另外，我們很多偶像劇都是用異性戀做腳本，但我們也要知道還有其他的感情關係，我不希望還有像朱慧珍這位媽媽，為已經自殺的同性戀女兒出櫃的事情再度發生，再去大聲吶喊說自己的女兒在遭遇感情問題時是很害怕的，也不知道如何求助。有人說她就去求助啊！但請試想，如果我們的環境夠友善的話，為何不敢求助，如果我們的環境夠尊重不同性傾向的人，為何孩子會不敢說，這也是我們要去檢討的。

太多的電影是用異性戀做腳本，太少的資源給我們不同性傾向的朋友，像在歐洲、加拿大有同志的繪本，或從小教導性教育的繪本，教導對於喜歡的人可以正向的表達與相處，他們在幼稚園的時期就開始進行情感教育，這影響不是鼓勵對性的開放，在北歐國家他們的第一次性行為發生的年齡平均是 17 歲，比美國還長一歲。這對孩子的影響不代表行為與態度變得更為開放，而是知道如何去面對很多的選擇。

所以遇見一份成熟、長久且圓滿的愛情，需要時間和智慧。我們的心理不是只有愛情一個，感情是用來幫助我們成長的。



第五場(羅東社區大學)

講題：羅東文化園區的部分浮現

講者：杜德裕(田中央工作群執行長)

日期：101年07月07日(六)

地點：羅東鎮立圖書館(李科永館)三樓階梯視聽館

文字整理：黃湘媛

羅東文化園區的部分浮現

校長致詞

我想大家都會很好奇「文化二館」這棟建築物到底會變成什麼樣貌，尤其棚架屋頂好幾年前就已經完成了，好不容易全部完工即將在今年 7 月底啓用，而且今年 11 月金馬獎會在這裡舉辦。

宜蘭縣有許多建築都十分特殊，像東光國中的圍牆要打掉，讓學校跟民眾有更多的互動。宜蘭縣的許多橋樑也都融入設計概念，又如縣政中心、社福館、縣史館、蘭陽博物館等建築物又是用什麼樣的想法和概念誕生的呢？

其中有許多是透過田中央工作群設計出來的，這些平均三十多歲的夥伴，非常年輕有活力，也非常有想法，他們進行著宜蘭地景的改造運動，除了必須要跟人接觸，還要蒐集很多傳統及邁向未來元素的資料，經過多次的討論後，作品才能創作出來。往往這些創作品和原本的想像不同，給大家很大的驚奇，也可能與大家的想像的答案落差太大，以致於需要面臨很多的挑戰。這是宜蘭發展的特色，也因為有這些人，讓宜蘭有許多的故事可以述說與更多人分享。

社區大學特別辦理這場講座，讓朋友瞭解這座建物如何產生的，為何要蓋成這個樣貌，當我們了解設計想法和概念後，或許認同，也或許不認同，都可以和設計團隊進行溝通交流，也許下個作品將作為參考。

因為社區大學就在這棟建築物的隔壁，我們的夥伴也希望能夠進一步了解這棟建築物，當之後有人來參訪的時候，也能為他們做很好的解說與導覽，更能充分了解宜蘭在地的建物風

貌。這是一個非常好的機會，前面一個半小時會進行室內簡報，後面一個小時會帶大家到現場做導覽，現在歡迎杜執行長。

講者

很高興跟大家分享我們剛完成的房子，做了很多年，大家都有在看。

我記得去年也曾在社大陳財發老師的課裡講這棟建築物，當時房子才蓋到一半，講題訂為「文化二館是在做什麼?!」，但今天已經完工，開幕的時間訂為七月底，第一場展覽活動是建築系學生畢業聯展，是國際性的，台灣的學校有東海、淡江、中原、逢甲、成大這幾個重要的建築系學校都有代表學生來參展，也有日本、香港、新加坡學生的展品也都會在此呈現。還有另外一個蘭陽美學展，七月底正式開幕後，大家可以帶親朋好友來參觀，這國際畢業聯展對學生跨入設計界，若能有幸參展是很重要的里程碑。

(用投影片來講述)

這地方的名詞很多，「文化二館」、「羅東新林場」、「羅東文化園區」，名字一直改來改去，因為也還沒有正式開幕。先用大家熟悉的名字「文化二館」來說明。

這「文化二館」可說是凝聚大家共識蓋出來的，很難直接切入就只談這個房子。我們先來談談「羅東」。

「羅東」是個很像社區的城市，它很小，但所有的食衣住行育樂都在這裡。羅東有些區域很像森林，像中山公園附近有一排老椰子樹，有這樣的樹木就知道這城市有一定的歷史。

談羅東這城市要從何談起呢？從小巷弄、商業活動、地下水道等等，很多東西可以聊。

羅東是一個讓人覺得很有生命力的都市。羅東的街道很緊密，大家回想一下在台北步行的經驗，羅東比台北小非常多，有一種凝聚力，讓大家在一起的感覺。你可以用像外國人到我們城市探索的眼光來看我們生活的城市，會發現食衣住行任何東西都是我們的文化。這些文化也可以成爲北台灣很特別的東西。大家都說國際化、全球化，其實真正能站國際舞台就要能「絕對的在地化」，這東西很矛盾，要看到自己的特色和特質，便足以站上國際舞台。

其實在宜蘭生活，很容易出了市區到了有山有田的地方，和台北這種都會區是很不同的。在宜蘭進出城市，不論住在城裡或田邊，就那幾條道路，很容易遇到熟識的人，生活感覺很緊密。但住在台北就不一樣，台北沒有環境之間的空白地區，城市間很緊鄰，新店隔壁就是景美，生活的界線很模糊。台北和羅東這兩座城市是完全不同的特質，這是我們生活在蘭陽平原很特別的地方。

「水」在宜蘭是個得天獨厚的資源，有水、有綠地，非常適合人居住。在水邊的生活，人們簡單地搭架出洗衣、洗菜的空間，這種空間的需求，常民蓋房子的方法，不是教科書的比例問題，當它能克服我們生活的需要，就會被發展出來。

去年爲了研究葛瑪蘭水路，我們請了兩位社大老師來教我們獨木舟，它是用兩分夾板就可以做出來的，外層再用 FRP 纖維塗料就可以防水。而獨木舟下水典禮就在我們辦公室旁的水圳所有的同事都 HIGH 翻了。

像我今年三十七歲，這年紀對於風、土、水的認識其實很少了，尤其我又是台北長大的，有些比我還年輕十歲的同事，用身體感覺城市又顯得更陌生。在宜蘭有很多跟環境學習的機會，在座的很多前輩可能都有跟環境學習更爲深刻的經驗。

宜蘭的水，不論從中央山脈，或是雪山山脈的山腳，不論從寒溪那邊，或是礁溪那邊到太平洋的出海口最遠的地方，從地圖量也不過 22 公里。我們看到這地圖上有幾條水圳穿過我們的都市，也有已經加蓋蓋起來的。我有個同事小的時候，有些水圳還能划船。

這張照片我很喜歡，不知道有沒有人看過「文化二館」這裡過去真實的環境？這位置據說是現在環鎮道路和南門路的交叉口，還有船咧！什麼時候不見的？今天我們的文化二館也曾經是個大水池，還能游泳！這水的空間是羅東很特別的事情。

這張照片是蘭陽平原、中央山脈、雪山山脈，太平山在這裡。

這張照片是太平山在伐木，從山上放流木頭到山下的照片。太平山的林業生態在羅東繁榮起來。

這也是當年的老照片，是伐木工人面對壯闊的山，一種很驕傲自豪的神情樣貌，在山上和大自然搏鬥，創造家裡足以糊口的經濟。

我們把食衣住行森林的感覺、山頂、蒼天林木的感覺，試著放到這個未來大家都要使用的空間。在森林漫步的感覺，在平地也能擁有。

這張是伐木已經送下來儲木池的照片，「儲木池」可以作為表達文化二館空間的感覺，像是基因已經融入在羅東人看山看水的環境之中。如果站在文化二館的棚架下往上看，會感覺到好像是在儲木池的水底往上看，還有陽光過濾下來的感覺。

這是羅東鋸木場內部的照片，不是純粹很精緻的木造房子而已，爲了工作調動木頭，有通風口、木材的堆放的樣子，很粗獷、很原始的感覺。目前很多鋸木場都已經挪作他用。

木材其實靠著它本身的有稜有角，靠著它本身的重量彼此卡住之後就可以穩穩的放著。這感覺成爲文化二館一、二樓空間組合的方式，這房子就很像木材緊緊的靠在一起。原本這建物在設計初期是用更誇張的方式、用更多木材堆疊在一起的意象表現。

照片中是文化二館目前完工後的樣子，中庭階梯座位，大家可以在這裡聽演講、看電影。建築外觀是木材堆放的感覺組成，地上還有很多秘密，像是冷氣冷媒管、辦活動的電線都可以藏在這裡。這和鐵軌的意象也有結合。

坦白講，我們不太喜歡解釋我們的設計是因爲什麼東西所以創造出什麼，設計不是這樣子做的，所以我得用一種解釋的方式讓大家進入這空間中。

像蘭陽博物館的設計也是綜合很多的議題，才演變出那棟讓人印象深刻房子，若最後呈現的成果，讓人覺得的確有那樣的意象概念，這是很難做到，因爲還必須要克服消防、建築法規的問題等等，還要存在某種意向，進而把東西做出來。我最喜歡周杰倫《七里香》，它用很簡單的幾個音符排列出這首歌，但他一定曾經拿掉過很多個音符，才做出來這曲子。

設計的過程有許多朋友的幫助，像是建議房子以後應該如何運作才好，也有劇場界的朋友給我們意見，因爲這空間以後會有許多類型的活動，這些意見都可以讓設計慢慢聚焦。我們很感謝這些曾和我們一起開過會的朋友，其實每次的溝通都會談到一些生活的環境，大家對於目標是有共識的，一起往目標

前進，也不斷把意見加進來。我們這個工作團隊把大家意見綜合在一起，集眾人意志把這建築物蓋出來。

通常蓋一棟房子會有外觀、有使用機能，回想剛剛講到的山水環境，我們宜蘭的美就是被中央山脈和雪山山脈包圍，山層疊巒的美很有層次，這種山水的美，在宜蘭不用走到鄉野才看得到，在城市的端點隨時都可以看得到，這是一個被保護的蘭陽平原。

所以這房子有幾個策略，我們可以看到一個可以辦活動的大場地，一個表演舞台，還有行政辦公室和展覽空間。如果沒有突破性的思考，可能就是一棟大房子，能夠看到的視野全都被這大房子擋住了。

後來凝聚的共識，就如我們「辦桌」。辦桌有個棚子，我們在棚子唱歌吃飯，很台灣的意象空間，在這空間辦活動，白天不用開燈、不用冷氣。

我們把文化二館的空中藝廊吊在空中，再把其他空間往地面塞，於是產生的成果是中間儘可能的空，不管我們在何處空間走動，都能看得到外面的環境。

空中藝廊高度距離地面 18 公尺，這是羅東大部分房子的高度，我們希望這建築和大部分的羅東房子差不多高，儘可能和羅東的天際線能融合在一起，我們在裡面走來走去，會感覺好像整個房子的空間是為它而設計，整個文化二館變成一個架構，像是舞台劇需要的架構，真正上台演出的是後來不斷上台演出的人，我們希望達成的目的是，這房子不是表演時的主角。

大家若上去看，在不同高度停留會有不同感覺，能看看我們的環境、看看我們的城市，這不再純粹賞景。如果這是個觀

景平台，當地人在樓層不斷上升的過程，會產生對土地的正義感，還有想為這土地付出的感受。

當我們到最頂樓的時候，透過屋頂隔開時上到最上面，這空間頓時好安靜，產生的一個連當時設計時都沒有想過的效果，我想是因為這屋頂很大，這是一個開放的環境，我們可以看到太平洋、羅東城的邊緣，還有包圍蘭陽平原的山。

這房子其實不太容易蓋，有三組房子的東西，很像一般房子由基礎再一樓樓蓋上去。這是模型照片，因為現場太難拍出這種照片，要從模型來看才看得出來這是三組東西；大棚架吊在 18 公尺的高空，天空藝廊也是吊起來的，有個混泥土的房子放在一樓。

大概兩年前還是這樣一個棚子，大概只有現在棚子的三分之二，先發包了這個工程，這要為宜蘭縣政府講幾句話，是個財源比較辛苦的縣市，我們現在看到的文化二館、運動場和東光國中是同一個計畫來的，有大半的錢是跟中央爭取來的，逐步做一點，終於把這件事情做起來。

先蓋了這大棚架的三分之二，停了幾年後，再繼續蓋不是先蓋大棚架，也不是蓋混泥土一二樓房子，我們先做了這個能作為現場加工的場地。

這是個很大的樑，這樑約有三米半，這是一個樓層高度，吊在空中立起來成為整個建築物高度的樑。地面上做一個結構，另外一邊做撐它的柱子。從上方來看幾支大柱子立起來之後，用truss成為天空藝廊主要的結構。

現場看起來房子很厲害，為何懸臂挑得這麼遠！我們都知道房子越大，樑要越大。其實它的樑是這整個樓層，強度已經

足夠讓這些柱子支撐，意思就是說空中藝廊就是樑的本身，我們是走在這樑的裡面。

空中藝廊主要結構被做起來之後再做上面的，因為當它要吊的時候，所有的吊車還要再從更高的地方才吊得起來，完成之後才做大棚架，大棚架有些柱子是會穿過空中藝廊繼續落到基礎裡面。天空藝廊吊上去之後，裡面的樓板還可以繼續做，和大棚架的屋頂是可以同步做的。同時地上的混泥土房子最後再蓋，屋頂完成之後才從地面上做起來。這些房子的混泥土是採用清水混泥土，拆模版之後不再做粉刷，直接看混泥土表面質感。這和之前看的照片粗獷的方式、為生活搭的棚子、木材業工作的軌道，都是一個邏輯下來的設計想法。

到現場就可以感覺到空中藝廊是飄在空中的，它的關鍵就是柱子不能多，幾個重要的結構撐住，其實天空藝廊只有六根大柱子就把它撐住了，大家聽了會覺得很誇張，其實把它想成整棟建築就是一支樑，或者想成就是一支木材，如果想成一根木頭，大家就會覺得夠穩。譬如說這有三根柱子，三根柱子又有其他斜的柱子把它串在一起，它的意義就變成一根大柱子，另外躲在這房子後面還有一組，所以他就變成很大的樑跟柱子，它就站起來了，其他都變成透明的，人的眼睛就會被騙了，會覺得柱子很細，好像橫樑飄在空中。

還有一個關鍵的事情，其實這棟房子的高度我們靠近外圍的部份把它降下來了，核心的部分有四米，外圍走廊的地方是三尺，好比日本人如設置紀念館那種木造的房子，最核心的房間榻榻米的部份，因為斜屋頂的部份是高的，外面走廊的空間是比較低的，我們走在日式房子的走廊，眼睛看不出去外面，我們必須身體壓得很低或是坐在榻榻米上才能出去，這樣使得房子變得扁扁的，感覺會是飄著的。

另外大棚架就是這樣靠著這幾支細細的柱子，穿過空中藝廊再落下來，讓我們的眼睛誤以為撐著空中藝廊的柱子也是大棚架的一部份，好像就是飄著，並沒有撐到空中藝廊的感覺。

大棚架還有個有趣的地方，很多人認為這怎麼可能撐得住，在屋頂層其實是很強壯的，但我們眼睛只看得到下層好比天花板的部份，其實真正的樑都藏在裡面。除此之外，這每跟柱子都還有樁插入很深的地方，真正的力量都是多起來的，空間就變得很簡單，就會覺得很神奇。

這樣的結構，剛剛講到了兩個神奇的地方，一個是大棚架，一個是空中藝廊，讓人覺得他們是飄起來的。其實對我們做設計和結構技師的人，這公共建築都是經過結構技師計算的，很安全。大棚架和空中藝廊的結構都很簡單，真正困難的地方是混泥土的房子，反而是最難蓋、力量最難計算的部份。現場看感覺不難的反而是最難的。

現在說說這房子如何使用。先講房子本身。有舞台、大棚架下的廣場，廣場延伸出去還有斜斜的草坡，如果遊客很多，就可以從草坡延伸出去。除了表演，還可以辦很多活動，如園遊會等都可以在這棚子下辦。也可以有白天的運動在這裡，想像一下我們不可能到國家音樂廳裡面打太極拳、跳土風舞，而這裡都是開放的，剛剛我還在這裡看到有年輕人玩滑板。

應該說在宜蘭所有的公共資源都是有限的，不像台北、台中的資源是比較大的。所有東西都重複、可以在不同情況下被使用，這是我們生活在這裡的策略。如果蓋了一個室內的館、為了跳土風舞又蓋了個公園，以我們這樣有限資源的地方是不太可能的。

另外還有辦公室、表演團體進駐的地方，例如蘭陽舞蹈團

要表演，他的服裝更衣、化妝室會在下面進行。

在地面層有兩個展覽空間。天空藝廊分爲東邊和西邊兩大區。展覽部份看藝術家要如何使用，最多可以區分爲四個場，我們第一場國際建築畢業聯展就是整場運用。

這個大棚架的功能，不管是掛布置性的旗幟、氣球、掛燈光，辦表演活動的音響等等，都可以掛置劇場所需的基礎設備設施。

這張照片是一年半前，那時候金馬獎還沒決定要落角宜蘭舉辦，當時的文化局長鄭文堂希望能爭取金馬獎在宜蘭舉辦，這時間點預計會是建築物完工之後，能有機會爭取一個讓宜蘭人很驕傲及對台灣人來講很不一樣的金馬獎，當時我們試著把概念作成合成的圖，有星光大道紅地毯。但這不是金馬獎場佈的最終的方案，這方案的執行畢竟還是個臨時表演場地的設計，這是由很優秀的設計師小薛(薛宏彬先生)，他過去幾年在宜蘭用了好多重要的綠博和童玩節的場館，文化局最後會執行的策略會是有階梯的座位，四周會放帆布下來，金馬獎是在年底舉辦，像東北季風的因素就會被控制。

講幾個故事，金馬獎要在哪邊辦，跟奧運要在哪個國家辦有點類似，幾個縣市政府會卯足了力爭取，會多了些城市行銷曝光的機會。最後到了二選一階段，一直都有宜蘭，宜蘭也有好幾個被選方案。過程中坦白說我也曾跟文化局提過，在文化二館這個場地舉辦的難度很高，像交通、大明星出入動線這是很困難的事情，羅東是很小的鄉鎮，這中間很多縣政府同仁在做決策時現實面的拉扯，最後是什麼樣的關鍵因素敲定在宜蘭呢？其實是侯孝賢導演，那天侯孝賢導演來勘景，當他走到文化二館的時候，很興奮的跟金馬執行小組和文化局同仁說：「就是這裡！其他地方都不用再去看了！就是這裡！」旁人說：「這

裡還要佈置，用東西把旁邊遮起來，讓他不會飄雨，把燈光音響處理起來。」他說：「沒有關係，台灣就是要辦這事情，不要在躲在中山堂、演藝廳，大家坐在那邊，要做勇敢的事情。」最後是侯孝賢鼓勵了大家，再困難都把它執行下去！

文化二館周邊有環鎮道路、南門路、東光國中，周邊的水池、停車場都已經規劃也做好了，運動場的空間已經開放使用多年了，至於遊覽車停車場在都市空間就很難幫他們設定好，而小客車有李科永圖書館旁的停車場，都要從純精路出入，因為南門路很小，所以沒有從南門入出路的停車場，那條路不適合，當時我們施工的時候，車子出入險象環生，尤其上下課時間。

再講到戶外環境，有個溜滑梯，還有一百米和兩百米的跑道，兩百米的跑道有兩個地方是懸空的，可以看到下方的水，還有腳踏車和滑板可以通過的通道。

這有個故事，縣政府必須想盡辦法跟中央爭取經費做建設，那年體委會鼓勵各縣市設置極限運動場，我們就想辦法爭取，為了符合中央經費使用，於是就變成大家現在看到的設施，但我們又不能做得像 ESPN 頻道看到的那種專業設施，宜蘭可能也沒幾個玩這種的，也不能用坊間就有的專業設備，因為那種用幾年就壞掉了，於是我們就以專業尺寸運用摩石子材料做出來，就沒有使用年限的事情，但沒想到變成溜滑梯，這是始料未及的，這溜滑梯還挺紅的，朋友還告訴我上網打關鍵字「羅東文化二館溜滑梯」之類的，還會出現一堆照片！

很多人都會在百米跑道散步，白天是東光學生使用這場地，因為資源少所以需要共用，而東光國中的場地也有限，縣政府對公共空間有執行的魄力，下午社區民眾也能來運動，大家作好鄰居。

再高一點的地方看，好似文化二館有個邊界，但因為都沒有牆，所有空間變成是連續的，外界會覺得李科永好像就是文化二館的一部份，旁邊舊圖書館改建的K書中心、東光國中、社區大學也是，變成一個大家可以一起分享的空間，可以往外延伸，這是一個步行就可以玩的空間，從這裡步行穿越一些巷子，就可以到達羅東夜市、中山公園那邊，距離很短，大概花十分鐘就可以走到，小小的城市步行起來就很愉快，整個計畫稱做「小鎮文化廊道」，是一個羅東鎮正在執行的案子。這樣的成果還在進行中，是羅東鎮公所和宜蘭縣政府一起經營出來的空間。

接著說我們田中央工作群執行的案子，除了文化二館之外，如夜市旁邊的福德廟，我們幫忙做了個棚子的設計，利用鋼跟木頭的架子，將前面的廟埕的棚子做了改建，把舊的小小亭子移到旁邊，現在變成一個新的埕，我們以為這空間除了廟辦活動之外，也會變成夜市外帶的共食區，最近有些小孩玩腳踏車的地方，可能小朋友覺得這地方很酷，會聚集很多人來看。

另外一個有趣的房子是用兩個從林務局的舊房子改建的，可以作為展覽跟社區工作室的空間，另外延伸了一個可以辦活動的棚子，這棚子是用靠近火車站的一個老倉庫拆掉，靠近東一戲院那邊，老倉庫拆下來的木架子當年被鎮公所留下來，認為丟掉太可惜，現在組裝整修變成現在這樣一個棚子。這個概念變成藝穗節、社區要辦活動，在這棚子下做道具、集合出發的一個地方。這到了下午，就可以躲在陰影底下，有些遊戲器材、有沙坑，很多小朋友會被家長帶來玩，還挺熱鬧的。

希望大家開幕之後可以常來文化二館走走，也可以往外延伸走走，看看小鎮文化廊道做的事情，也可以去看看成功國小校長宿舍的老房子，靠近聖母醫院那邊，整修起來的一個地方。

最後我要講的是「文化二館」的正名，最後對外會公開的名稱是「羅東文化工場」，這名字我覺得取得很好，他有一種意象，大家一聽到「工場」，腦袋一定是想到「工廠」，但和這空間期待會發生的文化性的活動很結合，你無法期待或想像金馬獎會如何呈現，第一個建築系的學生要做的展覽又會如何呈現，一個團體辦活動、做表演，會有各自的創意，每次的活動和表演都會不一樣，所以是這個「場」，是個場域、廠所，可以包容各式各樣的活動在裡面，英文名字取得更好，叫做”Lodong culture working house”。

今天演講的題目叫做「羅東文化園區的部分浮現」，其實這題目是幾年前訂的，當時房子還沒蓋好，但現在蓋好還是這題目，應該叫做「浮現」，而不是「部分浮現」了，但其實房子蓋好才是真正的開始，我們要期待接下來要進行的表演和活動，以及我們的生活。

問與答

問：請問羅東農會那塊地將來是否也納入版圖裡面？

答：那是我很希望的，對於羅東農會那塊地的想像大家都有，但時機其實還沒到，這都市其實能量差不多了，大概只有暑假、週末擁擠點，因為遊客很多，總覺得還不急著開發對面要做出什麼東西，有的時候把可能的未來的機會留著，等大家想清楚了在動用也不遲。況且那土地不是國有的，是農會的，也是需要地主同意。

問：請問鳥屎的處理有沒有方案？

答：其實老早就有人提醒我們這問題了，我們目前使用生態戰術處理這事情，現場釣了一隻貓頭鷹的汽球，那是文化局同仁上網去香港買來的，台灣沒有這東西，香港有，而且主要市場是處理大陸那邊的問題，全球主要城市都有這類問題。那公司賣的是用模擬的方式來嚇鳥，但現在鳥習慣了，好像沒有用

了，那公司還有賣用超音波頻率的方式來驅趕鳥。基本上文化局的態度是必須處理，但不急著用很殘忍的方式處理，看未來有沒有可能越來越多人使用那地方自然就解決了，生物的事情很難講，人沒有偉大到決定所有事情。文化局連頻率的方式也不用，認為那還有點殘忍，所以現在還是掛氣球，如果還是不行，就考慮花錢，在大棚架下面那層用個網子，用網子的密度讓鳥不會飛上去的，其實一定的高度以上讓鳥安心鳥就會待下來，天空藝廊比較矮，人的影響比較大，鳥就不會待著，所以大家看到那氣球是這麼一回事。

國家圖書館出版品預行編目資料

心靈點滴：宜蘭暨羅東社區大學專題講座彙編.第24集/

廖誼千等作. --初版-- 宜蘭市：宜蘭社大基金會， 民101.09-
面； 公分

ISBN 978-986-86497-8-1 (平裝)

1. 言論集

078

101016852

【心靈點滴】

宜蘭暨羅東社區大學專題講座彙編第二十四集

作 者：廖誼千等九位

發行者：許祈財

出版者：財團法人宜蘭社區大學教育基金會

260宜蘭市復興路二段77號

電話：(03)9311749

傳真：(03)9311108

電子郵件信箱：icu.eland@msa.hinet.net

版權所有 翻印必究

初版：101年9月

定價：300元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Tawian



知識解放 營造公民社會
社區關懷 進行社會改造



宜蘭社區大學
羅東社區大學

260宜蘭市復興路二段77號（復興國中內）電話：(09) 9311-749

265羅東鎮鎮興東南路201號（東光國中內）電話：(09) 9575-919

icu.ilc.edu.tw