

國立南投高級中學二〇五學年度 文學創作班專題講座（二）

甲、時間：105年11月9日（三）

乙、講師：田埂上的詩人——吳晟老師

丙、講題：「詩 醞釀自生活。生活 因為詩更有寄託——介紹詩集《他還年輕》」

丁、講師介紹／作品選讀：

有「田埂上的詩人」之稱的吳晟，從1944年在彰化溪州出生以來，除了就讀屏東農專，以及短期赴美參加愛荷華國際作家工作坊外，幾乎很少離開故鄉。吳晟以素樸的筆調、真摯的感情，刻畫臺灣農村景象與生活人情，出版詩集如：《飄搖裏》、《吾鄉印象》、《泥土》、《向孩子說》，以及他認為可能是「最後一冊詩集」的《他還年輕》。吳晟最為人所知的詩作，是選入國中課本多年的〈負荷〉，詩中描繪了父母對於兒女的期待與濃厚的情感。而在吳晟的親情書寫中，不管寫他的母親、妻子、孩子，其實都與農村社會相結合，因此，吳晟的農民性格就在詩中具現。

此外，吳晟的小兒子吳志寧，為獨立音樂歌手，曲風偏向民謠搖滾；創作特色是經常以家人文學作品入歌，如與父親吳晟發行《甜蜜的負荷 吳晟—詩·歌》音樂專輯，並與其姊吳音寧發行單曲〈相逢〉；歌曲內容多與臺灣時事相關，如描述八掌溪事件落水意外的〈下游的老人〉，或者探討核能電廠爭議的〈貢寮你好嗎〉。

吳晟不只是位安坐書齋創作的作家，他更是積極投入環境保護運動的社會家，他反思道：

我們這一代，確實「創造」了富裕「奇蹟」，然而攤開來看，不容否認，所謂的「經濟成果」，是掠奪了多少自然資源、糟蹋了多少生態環境、死滅了多少河川、污染了多遼闊的土地和海岸……，換取而來？

龐大的財富，大都集中掌握在哪些人手中？誰懂得自我反省，而稍有愧疚之心、虧欠之意？

……

在環境保護運動中，我認識了一群為捍衛土地正義、為維護自然環境挺身而出、積極行動的熱情伙伴、年輕朋友，他們從來不是為爭取自身的任何利益。從他們身上，我更深刻理解，真正為信念無私奉獻的生命意義。

他們和那些喜歡談論虛無、存在、孤絕、流浪、漂泊、放逐、游離——的文藝圈人士，關心的事物、生活的態度，截然不同。

我多麼喜歡自家樹蔭圍繞的庭院中、這一間寬敞安靜的書房；我多麼喜歡書房裡一張安靜的書桌旁，沉醉在詩、文學的閱讀。

然而，我不敢說自己身無半畝、心憂天下，但世間確實有管不盡的不平事，不時攪動我的心境，支使我走出安靜的書房，介入俗事，走向紛擾的街頭。而俗事，尤其是抗爭運動，多麼傷神、多麼累人呀！

因此，吳晟除了親自參與運動之外，還用他最擅長的「詩」——表達「興、觀、群、怨」的重要文體，為這個社會盡一份心力；吳晟希望透過文學的力量，喚醒迷惘、昏沉的人心，以此作為參與社會的一種方式。如，吳晟為反對國光石化開發案而寫的〈只能為你寫一首詩〉，一字一句，都展現詩人對彰化海岸深深的愛戀：

這裡是河川與海洋

相親相愛的交會處

招潮蟹、彈塗魚、大杓鷗、長腳雞

盡情展演的濕地舞台

白鷺鷥討食的家園

白海豚近海迴游的生命廊道

世代農漁民，在此地
揮灑汗水，享受涼風
迎接潮汐呀！來來去去
泥灘地上形成歷史
稍縱即逝的迷人波紋

這裡的空曠，足夠我們眺望
足夠我們，放開心眼
感受到人生的渺小
以及渺小的樂趣

這裡，是否島嶼後代的子孫
還有機會來到？

名為「國光」的石化工廠
正在逼近，憂傷西海岸
僅存的最後一塊泥灘濕地

名為「建設」的旗幟
正逆著海口的風，大肆揮舞
眼看開發的慾望，預計要
封鎖海岸線，回饋給我們封閉的視野
驅趕美景，回饋給我們
煙囪、油污、煙塵瀰漫的天空
眼看少數人的利益
預計要，一路攔截水源
回饋給我們乾旱
眼看沉默的大眾啊，預計要
放任彈塗魚、放任招潮蟹、放任長腳雞
放任白鷺鷥與白海豚
甚至放任農漁民死滅
只為了繁榮的口號

這筆帳

環境影響評估
該如何報告

而我只能為你寫一首詩

多麼希望，我的詩句
可以鑄造成子彈
射穿貪得無厭的腦袋
或者冶煉成刀劍
刺入私慾不斷膨脹的胸膛
但我不能。我只能忍耐又忍耐
寫一首哀傷而無用的詩
吞下無比焦慮與悲憤

我的詩句不是子彈或刀劍
不能威嚇誰
也不懂得向誰下跪
只有聲聲句句飽含淚水
一遍又一遍朗誦
一遍又一遍，向天地呼喚

※參考資料：

1. 吳晟：《他還年輕》，臺北：洪範書店，2014年。
2. 楊佳嫻：〈手植文學森林——田園詩人吳晟在溪州〉，收於文訊雜誌社編輯：《我在我不在的地方：文學現場踏查記》，臺北：文訊雜誌社，2010年。
3. 周馥儀：〈運動前線的農民、詩人與知識分子：吳晟〉<http://www.new7.com.tw/NewsView.aspx?i=TXJT20120509152904WB0>
4. 楊芩雯：〈吳晟《筆記濁水溪》：我拚到75歲，之後就是你們的事了〉<http://okapi.books.com.tw/article/2885>
5. 呂東熹：〈詩寫農村的吳晟〉http://www.wusanlien.org.tw/02awards/02winners30_b00.htm

國立南投高級中學一〇五學年度 文學創作班專題講座(二二)

甲、時間：105年12月21日(三)

乙、講師：書寫青春的恆溫系作家——林達陽老師

丙、講題：「是那些無關緊要的青春小事，讓我成為了這樣的人」

丁、講師介紹／作品選讀：

林達陽，1982年生。高雄中學畢業，輔大法律系學士、東華大學藝術碩士。曾獲「聯合報文學獎」、「時報文學獎」、「自由時報林榮三文學獎」、「香港青年文學獎」、「臺北文學獎」、大英盃排球賽亞軍，以及臺大、政大、東華、輔大等各校文學獎。已出版詩集《虛構的海》、《誤點的紙飛機》，散文集《慢情書》、《恆溫行李》、《再說一個秘密》、《青春瑣事之樹》等。

2013年，出版《恆溫行李》，收錄了他旅行日本所寫的文字、所拍攝的照片，那不僅是我們未曾抵達之地，也是我們都有過的哀傷絕美青春。2014年，出版《再說一個秘密》這本書或許就是他書寫的初衷，「沉默但堅定的支持與愛著——那每一個值得被認真對待的人。」2015年的《青春瑣事之樹》，則是梳理了他十年來所有最珍貴的吉光片羽，用心撿拾、細細拼湊，將青春回憶化為絕美文字的靈魂之作。

從《恆溫行李》到《青春瑣事之樹》，原本寫詩的林達陽如今以療癒散文樹立起「恆溫系作家」的風格。林達陽說：「我覺得青春

期的價值觀在台灣過分膨脹，但沒有被重視，即便到處都得到關於青春的紀事，卻都很樣板。我希望能寫下青春那種有些畏懼卻又渴望成長，對一切極度樂觀卻也極度悲觀，耽溺自我情緒卻也願意自我發掘的狀態。我希望從這個角度出發，盡可能化成大家比較能接受的文字。」他也希望透過分享青春時期的秘密，拉近與讀者的距離，並且帶給讀者溫暖。

關於林達陽在文學創作上的特色，臺灣文學史學者陳芳明對他的詩和散文都極為推崇，他說：「林達陽的詩與散文相當令人矚目。就詩風而言，他的節奏帶著楊牧抒情的變奏，但又具備個人特殊的風格。他的散文，則是屬於臺灣抒情傳統不可分割的一支，他習慣在內心暗房裡自我審問，最後總會引進一絲陽光。那種蜿蜒轉折的音色，容許我們從窗口看到外面豐饒的田野。」（《恆溫行李》推薦序〈夫妻樹之旅〉）或許受到詩人風格的影響，林達陽的文筆也十分細膩、精美，詩人楊佳嫻說：「達陽擁有高明的寫作技巧，和造景、造夢的能力，也抓得住人心朦朧難辨的刹那。」（《再說一個秘密》導讀〈甜美的憬悟〉）而這種抒情、浪漫的文學風格，我們可以在〈我們的海〉這首詩裡，細細品味：

海風不來巡弋

海風不來審閱、不來編纂我的罪行

海風不來傾聽

那被膨脹的視野對比得渺小的

負傷攀昇的雁鷗之聲粼粼，曲式清清，冷冷

肥美的天候，飛魚群快節奏地遼織意義

因抗拒、因衝刺而賁緊的肌理，彷彿驟雨

急急墜襲著洋面，如何沉痛地

將龐大的鯨沉沉黥入族人們的眉宇

那些輪廓，那些濤擊一般飽滿的

憤怒神祇的風景

洄瀾之際那人神情如海浪，反覆

摸索著額骨磨損的痕跡——讓目光穿過海蝕崖

讓日照經過日晷，投下巫卜之辭於我族

良善的夢裡。夢裡，風正溢出谷壑皺褶的斷口

淹覆密林雨露，晏起的晨霧領他來到山陰：

荒廢的岩脈層，被保育的鷹隼在遠天

圖繪著古老夏季，蟻

在草木多刺的攔攪下突破疾走

密密騰寫著祖地失傳的口音，反覆讀取，低調地踐行

那些決絕的怒意與愛憐

那些甘心的畏懼，隱晦的咒語

像機警的山澗矯健地變換河道

我們因明瞭而產生懷疑，寂寞地萎縮著自己

彷彿老港灣承受著衝動的暴雨

澹然的鹽分被透解、分析，鱗族與藻荇糾纏的焦慮

惟我們的海如昔

無因的風動與巨大潮洪

保持著那些疲老而決絕的慈悲和野心，那些神秘洋流

被星群遙遙牽引而埋下的伏筆，潮間帶露出痕跡

有人介入，且有人遠離

海風不來巡弋

海風不來審閱、不來編纂我的罪行

海風不來傾聽

那被膨脹的視野對比得渺小的

負傷攀升的雁鷗之聲粼粼，曲式清清，泠泠

肥美的天候，飛魚群快節奏地逡織意義

因抗拒、因衝刺而貴緊的肌理，彷彿驟雨

急急墜襲著洋面，如何沉痛地

將龐大的鯨沉沉黥入族人們的眉宇

那些輪廓，那些濤擊一般飽滿的

憤怒神祇的風景

洄瀾之際那人神情如海浪，反覆

摸索著額骨磨損的痕跡——讓目光穿過海蝕崖

讓日照經過日晷，投下巫卜之辭於我族

良善的夢裡。夢裡，風正溢出谷壑皺褶的斷口

淹覆密林雨露，晏起的晨霧領他來到山陰：

荒廢的岩脈層，被保育的鷹隼在遠天

圖繪著古老夏季，蟻

在草木多刺的攔攪下突破疾走

密密謄寫著祖地失傳的口音，反覆讀取，低調地踐行

那些決絕的怒意與愛憐
那些甘心的畏懼，隱晦的咒語
像機警的山澗矯健地變換河道
我們因明瞭而產生懷疑，寂寞地萎縮著自己

彷彿老港灣承受著衝動的暴雨
澹然的鹽分被透解、分析，鱗族與藻荇糾纏的焦慮
惟我們的海如昔
無因的風動與巨大潮洪
保持著那些疲老而決絕的慈悲和野心，那些神祕洋流
被星群遙遙牽引而埋下的伏筆，潮間帶露出痕跡
有人介入，且有人遠離

※參考資料：

1. 林達陽：《恆溫行李》，臺北：皇冠出版社，2013年。
2. 林達陽：《再說一個秘密》，臺北：皇冠出版社，2014年。
3. 林達陽老師粉絲專頁 <https://www.facebook.com/dayang2013>

4. 曾志傑：〈再說一個秘密〉林達陽：用很輕的文字，寫出很重的感情〈<http://okapi.books.com.tw/article/2914>〉

國立南投高級中學一〇五學年度 文學創作班專題講座(三)

甲、時間：106年4月5日(三)

乙、講師：越界旅行的人類學家——阿潑老師

丙、講題：「向世界發問」

丁、講師介紹／作品選讀：

阿潑，六年級生，本名黃奕潑。受過新聞學與人類學訓練，曾擔任記者、偏遠地區與發展中國家志工與NGO工作者，現專職寫作。阿潑將社會當成一個「田野」來觀察，尤其對文化議題感興趣，喜歡自學亞洲各國語言。渴望了解世界，喜歡自助旅行，總是發揮人類學家精神賴著當地人聊天，以「是否和當地人同桌吃飯」作為旅行成功與否指標。

阿潑曾獲「兩岸交流紀實文學獎」、「全球華文文學星雲獎報導文學類獎」、「開卷好書獎」，著有《憂鬱的邊界》、《介入的旁觀者》，並與其他作家合著《看不見的北京：不同世界·不同夢想》、《咆哮誌：突破時代的雜誌》等；而〈紅色高棉〉一文，則收於楊佳嫻主編之《九歌105年散文選》。

由於受過人類學訓練，阿潑的「旅行」並不只是一般走馬看花式的「遊覽」而已；誠如臺灣文學史學者陳芳明說的：「她（阿潑）是一個旅行家，但絕對不是開懷觀光的漫遊者。每次出發到一個城市，或越界進入一個國家，事先都會做好研究的功課。她做的是人

類學家的旅行，或精確地說，她是一個文化踏查者。帶著敏銳的鼻子，她可以嗅出當地的種種偏頗現象，並且也銳利地透視貧富不均與城鄉差距。」（〈從旅行到踏查——阿潑《介人的旁觀者》序〉）

在阿潑第一本著作——《憂鬱的熱帶》裡，便以東亞國家（特別是東南亞）為主，在深刻交流的文化踏查過程中，發現東亞並非想像中陌生，以及臺灣和他們也同樣有著因邊界而造成的憂鬱情景，並反思他們與臺灣之間的各式各樣關係。而在第二本著作——《介人的旁觀者》，阿潑更以犀利觀察、人文精神的觀看視野，透過散文形式，書寫、記錄近年來發生在世界各地的重大事件；她試圖透過文字重返現場，並進一步提出深刻的叩問與思索。阿潑認為：「即使事情不在臺灣，問題不在這島，難道就與我無關？我並不這麼想。這些年來，我在許多國家行走，見到許多自身的影子，國際上的公共議題，也多半與臺灣共通。我相信，國族或國界不能框限住人的思考與共同感受，有許多事情是超越國界的。」在〈我們都是九十九%〉裡，阿潑連結2014年「太陽花學運」與2011年「占領華爾街」，並思考其中意義：

那天晚上，我去看了一場Cabaret演出。這是一種在小酒館或夜總會這類場地舉行，帶著喜劇、音樂劇、舞蹈、話劇等元素的娛樂表演，盛行於歐美。幾位七年級的藝術創作者很希望在台灣推廣這樣的演出形式，於是在西門町的一家小酒館嘗試了幾場，據說場場秒殺。

我看的是加演場。演出前，策劃這場演出的朋友在臉書上說，「想去立法院現場弄個Cabaret。」當然，這是玩笑，但那天的演出，表演者唱了Do you hear the people sing，並串起了「你甘有聽到咱的歌」後，作勢摔一下椅子。中場休息時，我問他：「剛那段是今天加的吧？」他點了點頭：「我們等一下都要去立法院。」

這日的演出氣氛，因立法院前的青年抗爭的關係，自然別於先前的場次。就連最後男女演出者的PK遊戲，都大談「和解」，共唱了陶喆的〈Dear God〉。

「哎 哎 真理和公平都已變成了笑話
我不願意住在這樣的城市裡」

「哎 哎 告訴我把我愛找回來的方法

因為我無法離開這個鬼地方
它還是我的家」

像是嘶吼一般，把這首歌唱完。那是他們的心聲。

演出結束後，等著電梯下樓，聽到幾位大男孩聊天，「我要趕到立法院。」

這句話，我在這一天之中，聽了好多次。已經有幾位七年級朋友到立法院前支持抗議活動。看了看表，十點半，我也搭著捷運往那兒前進。

有些人們和我同方向，但有很多人和我反方向。像是輪班一樣，與朋友會合後，他們笑說：「很像逛夜市。」人們來來去去的，但人潮就是這麼多，甚至還經過一個小書攤，擺放著民主、反核相關書籍和「恤」。

大半個青島東路已經被坐滿，隨時都有人爬上立法院圍牆翻了過去。遙遠的舞台上，傳來許多公民團體或意見領袖的簡短演說，內容五花八門，從環保到反核都有，但再再鎖定政府的作為讓人無法容忍；而路口轉角也有各個小演講台，聚集不少民眾，談著民主國家轉型問題，國民黨沒有經歷過「除垢」云云，有時讓人入迷。

這些年，社會團體勤於上街頭，這樣的景象並不讓人陌生，但攻佔議場卻是第一次。情景與不久前的克里米亞，甚至更早之前的烏克蘭如出一轍。

人們常說學生不關心社會，青年是草莓族，但當他們挺身而出的時候，又被奚落「不好好讀書」；社會以為台灣不夠國際化時，一場一場的社運訴求又時而與國際情勢呼應。例如他們強調：「若總統馬英九與國民黨不對服貿逐條審查，台灣將成烏克蘭第二。」又例如向日葵在抗議場合的使用，取其為「照亮黑暗的服貿」之意，都有2010年突尼西亞茉莉花革命的聯想。

更甚者，我在現場看到一個打扮成頑皮豹樣子的青年，手持著一個標語：We are 99%。讓我不禁一笑：這是2011年，佔領華爾街的口號。

從茉莉花革命，到佔領華爾街，從土耳其到埃及，再到烏克蘭……，如此抗爭活動不是台灣獨有，對抗權力者的聲音也非台灣獨奏，那些指指點點大人的手，恐怕才是閉上眼睛關上耳朵，昧於舉世問題的人，他們動輒討論經濟成長或痛心無法與世界接軌，恐怕自己才是鎖在自己富貴象牙塔的人。

他們就是佔領華爾街運動所喊出的那一%，而恰恰這像骨牌一樣推向世界的抗爭運動，都是這99%的人民所帶起的。他們承受著資本主義乃至於新自由主義帶來的苦果。你以為這些都是政治問題嗎？不，這些都是經濟問題。不論烏克蘭要親近蘇俄或與歐盟合作，或是台灣贊成服貿或反對服貿，都是決定了我們乃至下一代將來的命運，這後頭包含的不只是對中國力量的恐懼，更深切的是，當我們不可避免的要成為某個區域經濟的一部分時，必須開放到什麼程度，我們才不會失去「自由」？

誰真的知道，自由主義帶來的並非自由，可能是剝削？

香港記者張翠容在《地中海的春天》中，說明了阿拉伯之春發生背後的故事，以及新自由主義在這些地區帶來的破壞和問題。在一開頭，便提到了希臘的例子：這個在歐債危機中，最被討論的國家，在地理上靠近蘇俄及其附庸國，但因為其在民主史上的象徵意義，英美為了防止他們落入共產一方，遂行控制，希臘因而陷入長期的獨裁統治中。這樣的例子，不難找，台灣甚至北邊的韓國都是如此。直至20年代，希臘才民主，但無論意識型態如何，他仍然被新自由主義控制著，歐盟的政策讓他們無法正視自己的問題，為了進入歐元區，他們讓高勝造假，掩飾赤字，最後承受不了而崩潰。

希臘和西班牙也是阿拉伯之春這段示威活動中的主角，他們在歐洲，在這個區域經濟體內，有著自己的困難。一個在希臘憲法廣場自殺的年輕人在遺書上寫著：「我認為，發現沒有明天的年輕人終有一天會拿起武器，走上憲法廣場。」

在大西洋的另一岸，有著同樣覺醒的故事。一個佔領西雅圖運動中出現的標語寫著：「親愛的1%，過去我們在沈睡，但現在我們醒了。99%們，咱們群起連署吧。」因為他們終於發現，他們的希望和安全感不停消失，不是因為他們不夠懶散和努力，而是最富有的人操控了整個體系，犧牲他人利益來換取自身的權力和財富。

紐約市的宣言則指出，「民主政府自人民手上取得正當的權力，財團卻不經同意將人民和地球資產自人民手中奪走，若經濟力量主導民主過程，真正的民主無法達成。當財團將追求利潤的目標置於民眾權利之上，將自身利益凌駕於正義之上，相信壓迫而

非公平原則，我們會挺身而出主導政府運作。」

許多人擔憂「別人」怎麼看待我們，而台灣民主又如何被這場運動「踐踏」時，容我不厭其煩再次重申，這不是台灣的政治問題，而是世界的經濟問題，如果連號稱民主老大哥的美國都要承受人民的「佔領」和批判，台灣為何認為自己的民主無法被挑戰？「人們來到這裡不是為了美國經濟危機，而是為了全世界的危機。」這是佔領華爾街運動參與者的話，我相信，在立法院內的青年也並不只是面對自己肚臍眼而已。

除此之外，當民意代表無法執行民意，而工商大老大喊支持什麼的同時，也要記得他們無法代表我們，因為我們不是那1%。

※參考資料：

1. 阿潑：《憂鬱的邊界》，臺北：八旗文化，2013年初版、2017年全新修訂版。
2. 阿潑：《介入的旁觀者》，臺北：麥田文化，2015年。
3. 阿潑老師粉絲專頁：「島嶼無風帶」<https://zh-tw.facebook.com/anthropojournal/>
4. 王昀燕：〈《憂鬱的邊界》阿潑：置身異地，卻時時回望台灣〉<http://okapi.books.com.tw/article/index/1875>

國立南投高級中學一〇五學年度 文學創作班專題講座(四)

甲、時間：106年6月14日(三)

乙、講師：療癒系愛情心理學家——海苔熊老師

丙、講題：「滑世代的臉書戀情」

丁、講師介紹/作品選讀：

海苔熊，本名程威銓，臺大心理研究所碩士，目前為彰師大輔導與諮商研究所博士生；主要研究領域為親密關係、戀愛心理學、社會心理學與正向心理學。自稱與「哲學哲學雞蛋糕」老闆朱家安與「泛科學」前總編陸子鈞有著複雜的三角關係。目前為「Pan Sci 泛科學」、「Womany 女人迷」、「姊妹淘」、「30 雜誌」等個多個網路平臺的專欄作者；同時也是「Findheone 網路交友心理媒合」平台與「Inbound 失戀花園療傷」平台的心理顧問，著有《在怦然之後：關於愛情的16堂課》與《暖傷心：失戀療癒的15個練習》。

程威銓之所以把筆名設定為「海苔熊」這種結合可愛與可口的動物，主要原因是，當我們抱著一隻絨毛熊布偶時，「可以同時滿足到兩大基本的需求：愛，與被愛。熊總是常常跟溫暖連結在一起，我們在抱熊布偶的時候，很容易感到安全。」由此可見海苔熊對自己的期待——他期許自己能夠運用心理學專業，讓在愛情迷失方向的人們重新獲得安全感、找回穩定的力量。也因此，他常在專欄文章，以及自己經營的粉絲專頁「海苔熊」裡，從心理學專業角度，深入淺出地分析他遇到的個案；讓人印象深刻的是，他常使用暖心、療鬱、幽默，乃至生活化的詞彙介紹艱深的心理學理論，因而成功拉近自己與讀者的距離，讓讀者在不知不覺中，接受他的正向引導。

我們常以為，「愛」給人無窮無盡的勇氣，讓人足以突破所有難關；但海苔熊認為：「真的愛，並不會讓你瞬間變勇敢。即使是在愛裡，我們也一樣會軟弱、會退縮、會想要逃避、會看見自己恐懼的一面，但是一段好的關係會陪我們去面對這些問題，在一旁守候著不離開，然後我們逐漸可以，在各種掙扎與兩難中，發現自己更多的可能。」原來，真正的愛，是找到可以，並且願意陪伴自己度過難關的那個人。

而在戀愛過程中，愛往往會逐漸降溫，這時，海苔熊告訴我們：「我們之所以會漸漸變得不愛了，不是因為我們對愛的要求提高了，恰相反，而是因為我們對於愛的想像都還停留在一開始的心動與炙熱，而無法接受後來的平淡與摩擦。如果這個時候有另一個新對象出現了，重新打中你的那些心動與炙熱，你可能會以為，這才是自己真正愛的人。可是到了最後，你才發現一切只是一種愚蠢的循環。」

此外，在「Womany 女人迷」網路平臺中，從2016年起，海苔熊就為讀者創辦了「心理學為你點歌」的活動——透過讀者點歌、說故事，海苔熊運用心理學專業解讀、分析的模式，與讀者互動，並藉此分享相關知識與經驗。而在2016年第一篇「心理學為你點歌」專欄文章裡，海苔熊便分享了自己的生命故事：

「我不懂，我們指出當事人的問題，而他又抗拒改變，那麼究竟能做什麼？」我說，問完才發現自己問了一個新手村等級的問題。

「所以我們用很多，很多，很多的故事。」沒想到教授還是很慈祥和藹地跟我說。

「在故事裡面，我們可以看到主角的掙扎、痛苦、如何在痛苦裡面反覆、卻又仍然不放棄他所相信的事情。主角跟我們一樣，會軟弱、會害怕、會恐懼改變，可是他們還是憑自己的手腳，走出一條獨特的路。而在這樣的故事裡面，我們往往可以看到隱喻、看到自己的影子，然後慢慢地相信，原來療癒的能力本來就在自己身上。」老師繼續說，明明問很學術的問題，但我聽了都快要流淚了。

……

多年前，當我還是一個瞎趴大學生，還能夠穿26腰的褲子的時候，和那個時候的女朋友一起去四號公園唱歌。她是個很喜歡唱

歌的女孩，而我剛好相反，對唱歌很沒有自信。

我小時候很喜歡魔動王（每次四點下課就會趕回家看的那種），我記得有一次用卡式錄音帶把片頭曲錄起來（大無敵～），結果沒想到在播放出來聽的時候像鴨子叫，覺得錄音帶裡面的聲音根本不是我的聲音。自此之後就很少再唱歌了。

然後現在竟然還要在公園唱給大家聽，我小小的心靈真的是北刊幾（台）。可是她一口氣唱了陶喆「愛很簡單」、「黑色柳丁」、「寂寞的季節」（天啊我到現在還記得），我一方面覺得要唱贏一個陶喆的歌迷應該有點困難，另外一方面又覺得不唱好像有點過意不去，所以就選那個時候很流行的「童話」（有沒有很符合主題！這個梗我安排了十年之久）。

「忘了有多久，再沒聽到你，聽見你說你，最愛的故事……」一開始怯生生的，而且還很小聲，更慘的是才唱完一段就發現我歌詞唱錯了，可是她並沒有糾正我讓我繼續唱，認真的看著我。我有點不好意思地把頭轉過去，旁邊的阿伯正在大型的輪胎上面伸展他的背脊。

「我想了很久，我開始慌了，是不是我又，做錯了什麼……」然後這裡就破音了，但她還是紋風不動專心聆聽著。

「你哭著對我說，童話裡都是騙人的，我不可能是你的王子。也許你不會懂，從你說愛我以後，我的天空，星星都亮了。」我從來沒有唱一首歌唱到這麼遠過，她繼續堅定地看著我，我也漸漸把目光從旁邊做伸展操的阿伯身上移開，閉起眼睛唱副歌。

「……你要相信，相信我們會像童話故事裡，幸福和快樂是結局……」因為是第一次在這麼多人面前唱歌，所以有一點辛辣，只唱了一段就靦腆的笑了。有一點像是等待大道評審點評的忐忑心情望著她。

「你唱歌很像光良耶，尤其是那個『你』唱的超像的！」我一開始還聽不懂他說的話，過了好一會兒才會意過來。我那時候從來沒有想過，這樣小小的一句稱讚，可以在我心裡種下一種勇敢。

當然，後來還是沒有所謂幸福快樂的結局，但是過了這麼多年以後，我終於可以明白當初為什麼會選擇「童話」這首歌。

「那些你以為只是隨機的選擇，其實都不是巧合。所有的選擇，都是有意義的。」想起學姐秀秀說的話，心裡面好像有一些什

麼被打開了。

- 或許我們需要的，只是一種「伴侶肯定」(partner Capitalization)，一個能夠看見自己好的人，一個在自己都還不太能夠確定，自己是不是真的那麼好的時候，還是願意傻傻的相信，我們的好。

- 經過了這麼多年，我才發現歌詞裡面描述的狀況，也是我所害怕的狀況。「是不是我，又做錯了什麼」於是到今天，我還是很怕在關係裡面做錯了什麼惹對方生氣，而這樣的害怕，或許也和過去的一些經歷有關。

- 最後，我發現那些我們一直以來所渴望在愛情裡面得到的東西，其實也是我們一直沒有得到的。「你要相信，相信我們會像童話故事裡，幸福和快樂是結局。」就像歌詞裡面所說的，越是渴望的，往往越害怕它不會實現。

「有些事情，正因為困難，我們才會彼此祝福，甚至說服自己去相信。」我記得以前一個老師曾經說過這樣的話。不過經過了這麼多年，我開始慢慢發現，所謂幸福並不是兩個人一起牽手走到一個永恆的結局，這是兩個人曾經有一個時刻，如此地靠近、如此的彼此相信。

當你所在意的人，能夠看見你的好，那似乎會在心裡面形成一種解藥，讓你相信，原來自己也可以。而這樣的一個人，或許無法陪你走向永遠，他在心裡面種下的那一顆「懂」，我想你往後的人生裡，繼續發光發芽。

※參考資料：

1. 海苔熊老師粉絲專頁 <https://www.facebook.com/Haitaibear>
2. 「Womany 女人迷」海苔熊專欄 <https://womany.net/authors/haitaibear>

3. 心靈咖啡網：〈海苔熊專訪：愛情裡的很多想法，都是我們的一廂情願〉<https://knews.cc/zh-tw/emotion/4ae40x.html>
4. 海苔熊：〈心靈咖啡網專訪：對愛，或許一直以來你都想錯了〉<http://ppt.cc/DjZeB>