

# 風樓心語

VOLUME 79 | MAY 2019



ONLY FOR SLHS

- 01 一個「其他」的人：你還堅信性別光譜嗎？
- 03 重新理解你的家庭，那是一切開始的地方
- 05 總覺得別人的生活比你美好？小心你的IG正在傷害你！
- 07 好書/片推薦：我們與惡的距離
- 09 台灣就像豐盛的桌菜，我們只剩菜尾...  
你的「舒適圈」，真的舒適嗎？
- 11 風樓心語78期 回饋佳作

## 家長會長的話

人們因為夢想而偉大，因為感恩而幸福，因為學習而改變，因為行動而成功。

最近有個機會跟兒子促膝長談，瞬間覺得那個一直叛逆長不大的小屁孩，居然轉變成為大人了！原來跌跌撞撞一路走來，兒子從懵懵懂懂中，找到了自己的夢想跟目標，因為人生有了方向，也填滿了他空虛的心靈；我告訴他：有些人茫然了一輩子，都還不確定自己將來要什麼？而你卻在18歲就立定了自己未來要走的路，為此我替他感到開心與感動。但是在學習奮鬥的過程中，多少難免會遇到許多挫折，記得「放棄只需要一秒，但後悔是一輩子」，如果你選擇了放棄，將來就不要有所抱怨；雖然你可能不信，但是人生的路還很長很長，也許走著走著就開闊了，虛心學習得來的，都是你人生的智慧，也終將成為你生命中的養分；所以不要害怕失敗，因為它是成功之母。這個世界是公平的，每個人都要通過不斷地努力，才能去決定自己想要生活的樣子，無論人生的路是難或易，都必須走過，就算將來遇到什麼樣的挫折，在一定的反省下讓自己變得更強大、更獨立、無人能敵、百戰百勝；切記在成功時要懂得感恩，遇到磨練時要學會堅韌，隨時預備好自己，等待下一個翻轉的契機。會長期許各位同學，畢業後好好發揮你的智慧，創造自己美麗的人生，成功之餘別忘了老師的諄諄教導，更別忘了父母的養育之恩。最後僅代表家長會祝福各位同學鵬程萬里，畢業快樂。



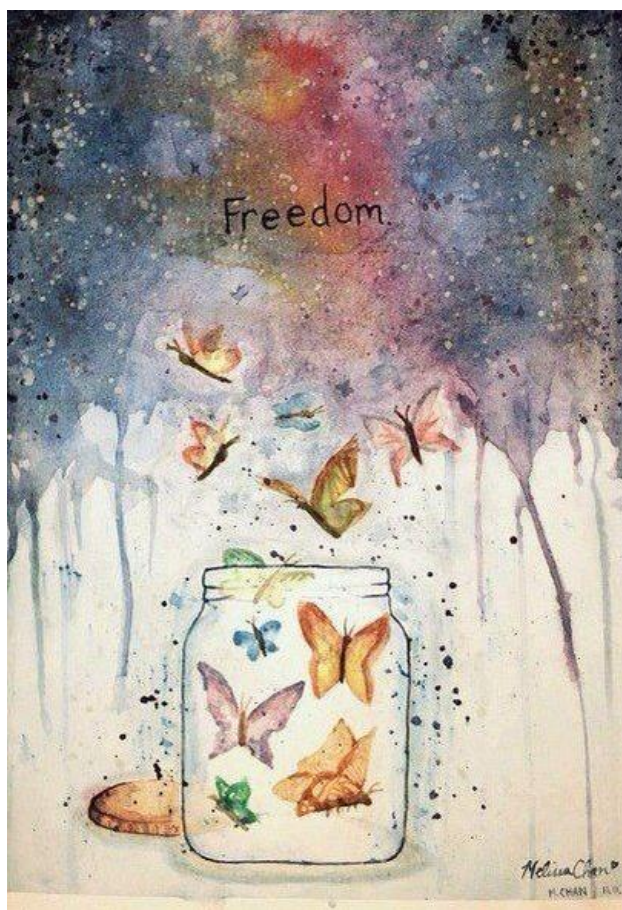
## 一個「其他」的人： 你還堅信性別光譜嗎？

即將離臺飛往紐約的倒數一週，我前往位於西門的聯合醫院進行一次例行篩檢。方坐下，處室人員遞了張問卷給我，提筆一見首題便是：「您的性別是？」我頓了一秒，勾了最後一項：「其他」，便接續著作答。閱答完畢，負責人一手騰過那張問卷，準備與我一齊評量自己的風險。

「欸？其他？」他瞥見第一題的答案，張口便要問，「好特別啊。」他連著說下去，「一般我看到都是男性或女性，也有看過勾『跨性別』，但『其他』還真的很少看到。」「因為我不認同自己是男性或者女性。」我靜靜地解釋。「那很好啊。代表你還在…」他停下，似在忖度著用詞。我想著，你可別說出「還在摸索」等類的話。「你知道，性別是種……」光譜？「維度。」他最終艱難地吐出二字。我淺淺拉斜嘴角，「嗯。」他咧開一張笑臉，散著種正能量，我無由地感到胃部有陣酸軟。

望向問卷的後頭，於尾聲時，他冒出一句：「所以你現在身分證上應該還是男性嘛，將來你也可以換成女性……」「我不認同自己是男性，也不認同自己是女性。」我開口，又給了同樣一句，不愠不火地。「喔！」他看來有些侷促，但隨即又調回一貫的正向頻道，「做自己，很棒。」最後他補上。

步出醫院後，我不斷思索此次經歷。一方面感嘆人類的分類本能，對於無法歸類的事物感到恐懼；一方面更無奈，二十世紀的婦運、同運至今，人們對於性別的理解，並無根本上的改動。許久以前，人們開始意識



影像來源/Pinterst

“  
性別也許不只存在  
「男性」與「女性」，  
而是一道光譜，  
其間蘊含著無限可能的型態。  
”

到，性別也許不只存在「男性」與「女性」，而是一道光譜，其間蘊含著無限可能的型態。於是我們有了「中性」及「跨性別」等概念。

### 那「其他」是什麼

巴特勒（Judith Butler）於1990年出版的性別、酷兒理論鉅著《性別惑亂》，迄今近三十年。而其作中提出最驚世亦最經典的概念便為「性別操演」（Gender performativity），意即性別是透過不斷重複實踐概念中理想的性別形象來鞏固的一種文化理念與積習，無人生來即為「男性」或者「女性」。反之，人們皆透過永恆的規訓而被陶鑄成為某種性別。

“

當每一個人都能夠安於成為「其他」，  
便再無其他。  
真正地，還給所有人作為一個「人」去  
淌流血淚的一生，純粹的自由。

”

不論是「陰柔的男性」或是「陽剛的女性」，都再再加強著性別氣質與性別的無稽勾連。即便「跨性別」一詞，仍是鞏固了終極的二元價值。若本無限無界，又何言「跨越」？

對我來說，「其他」意味著新的可能，一種超脫二元死巷的全然自由。在巴特勒的語彙中，這便是「酷兒」。

臺灣近年有關性別教育的爭執頻繁，至今仍對於「性別光譜」的適教性僵持不下。卻不知，此等思維早已不敷於現今異彩紛爛的酷兒時代。如同巴特勒所言，人

們不僅得意識到性別本身的操演性，更須從根本上打破性（Sex）及性別（Gender）的二元性。

2017年，我終止了自己的「男性」認同，既不再是男性，即使喜好性別為男性的個體，我亦不再為「同志」。一併近幾年來與男同志社群的風氣與理念齟齬，亦拋開了「男同志」的認同。意即，一方面不再於男性的身分認同下與另一個擁有同樣性別認同的男性開發情／慾關係；同時，亦遠離了臺灣或／及全球男同志主流文化脈絡下的認同模板，如崇尚陽剛、肌肉膜拜、賤斥陰性等。進而轉向性別與性向上的「酷兒」。

酷兒不僅是異性戀的「其他」，更是同性戀的「其他」。從男性與女性的二元，再至同性戀與異性戀的二元，酷兒是錯錯疊疊的二元網絡裡永恆的他者。

但若可以，誰願做一個「其他」的人？我更想當一個「人」。

站在十字街口，右臂上的針孔仍是涼涼汨汨的。我欣慰自己非為「男性」亦非「女性」，而是作為一具「其他」的肉體正活著。

期望有天，人們能夠不必再戰戰兢兢地對任何人發散正能量或者展開歡顏地給予支持，而是深刻地看見與擁抱每個個體的生存樣態。當每一個人都能夠安於成為「其他」，便再無其他。此後不再有性、性別、異性戀、同性戀、雙性戀、跨性別、性少數或者酷兒等分類與價值評判，而是真正地，還給所有人作為一個「人」去淌流血淚的一生，純粹的自由。

文／江峰



## 重新理解你的家庭，那是一切開始的地方



影像來源/Pinterest

“  
我的家庭在我的一生中  
為什麼會呈現出它所呈  
現的樣子？  
”

已經長大的你，讀過很多書，看過外面的世界，取得了不錯的學位，甚至已經在工作上獲得了肯定。你感到對自己的世界越來越有掌控力，好像已經找到自己的節奏，並朝著一種越來越好的生活靠近。可是，只要一和家裡有接觸，這種掌控感會立刻分崩離析。美國當代精神導師拉姆·達斯（Ram Dass）說：「如果你認為自己已有所悟，回去和家人待上一個星期吧！」

你不能理解你的家庭為什麼是現在的樣子，不理解你的父母和親人，並且，你已經不再願意去思索這些問題——「一想到就煩」，因為你曾經嘗試思索，但這種思索並未給你帶來任何幫助。你能做的只有逃離，不是去改變，更不是去拯救，只是從中逃開，似乎這是你唯一的希望所在。

我們每個人都有一種本能的欲求：我們需要“make sense of things”。我們需要理解事物，讓它對自己來說能「說得通」。如果我無法對自己說通一件事，這件事就會引起我們的注意，並喚起各種各樣的情緒。我們會對極品故事如此感興趣也有這部分的原因。很多時候，我們覺得無法make sense我們的家庭——我的家庭在我的一生中為什麼會呈現出它所呈現的樣子？

*為什麼母親在家庭中特別強勢？  
為什麼父親會為了特別小的事情發火？  
為什麼我明明脾氣很好，  
但在家人面前就會很容易失控？  
當時父親／母親為什麼會出軌？*

這些還只是一些常見的、寬泛的問題，每個人都能針對自己的家庭問出更多更具體的問題來。

一方面，因為大部分人只有一個自己在其中長大起來的家庭，沒有對比，我們因此無法識別出家庭中的特異之處。我們誤以為這就是常態。當我們懷疑自己的庭並不「正常」的時候，那種「習以為常」也會讓我們不容易客觀地「看清」自己的家。

另一方面，在我們還小的時候，我們的認知能力是有限的。父母出於保護我們的目的，往往也會篩除一部份信息不向我們暴露。因此，我們頭腦中和記憶中的家庭，往往是基於不完整的信息形成的。這種信息的不完整，成了我們“make sense of it”的障礙。

如果我們留心，我們應該會發現，自己對於這個家庭的認識，尤其是兒時的家庭，很大部分基於模糊的印象和記憶中的隻言片語。你並不真正了解你的父母是如何長大的，他們的一生中經歷過哪些重要的事件，這些事件如何影響了他們成為現在這樣的人？你也許也並不真正了解他們之間的關係，他們過去是如何相愛的，他們現在如何看待對方在自己世界中的位置？即便是在你出生之後發生的事情，你所能記得的，往往也只是事件的最表面。當時家裡有沒有經濟的困難？當時他們的想法是什麼樣的？

這一切信息的缺失，就像一幅不完整的拼圖，讓你無法得到一個完整的故事。我們每個人都是故事的一個部分。當我們看不到整個故事的樣子的時候，我們也就沒辦法真正理解裡面的某個部分。

斷章取義，讓我們有很多情緒。我們習慣了家庭中的相處模式，所以在長大以後，我們也已經習慣了這個不完整的故事——在我們的感覺中它已經是完整的，雖然這個完整有很多我們的想像所組成的部分。

但一個真實的、完整的故事，對我們每個人來說，都是非常重要的。當你看到故事的全貌，你會看到家庭裡的每個人，是為什麼會在

“

當你看到故事的全貌，  
你會看到家庭裡的每個人，  
是為什麼會在這個家庭中，  
以他現有的方式去行動，  
你會看到你的家庭之所以運作的原因。

”

這個家庭中，以他現有的方式去行動，你會看到你的家庭之所以運作的原因。你會理解你的父母作為一個整體的人，而不是僅僅作為父母的一個切面——在他們成為你的父母之前以及之後，他們都還有其他更多的身份，在那些身份中，他們是否令人尊敬？是否和家庭中你最多體會到的一面有很多不同？

這個故事的全貌，首先能夠讓你屏除一些基於幻想帶來的負面情緒，比如「他這樣對待我一定是因為他不愛我，我不值得人愛」。也許看到全貌之後，你的結論仍是「他不愛我」，但此時你會對於他為什麼不愛你有更客觀的認識。你既能理解到他們好的動機，也能理解到他們一些壞的處理方式。

簡而言之，一個故事的全貌，能夠讓你對家庭、對自己的遭遇、都形成更客觀的態度。你的情緒會平和下來，因為真實是能讓人平靜的。

請不要對一種不夠幸福的生活習以為常，不要覺得一切已無法改變。必要的時候，你可以選擇先逃離，等你更強大的時候，還是要再次走到屬於你的那個故事裡去。因為那是一切開始的地方，它奠定了你人生的底色。

看清楚那個故事的過程，就像翻一座山，翻過去之後，你會感受到更充沛的生命——言語很難描繪這其中的感覺。我們在那邊等你。

文／女人迷



## 總覺得別人的生活比你美好？ 小心你的IG正在傷害你！

沒有約的周末，在家裡什麼事都沒做，打開手機社交媒體瀏覽著大家的一天。一則接著一則，一不小心你就看完了大家豐富而精采的今天。關上手機，看過別人的社交媒體，你頓時感到空虛無比，「大家都過得很開心又充實，而我呢？」你無法阻擋這樣的念頭不停冒出，於是你打開手機相簿，試著選出一張能張貼的照片。腦中構思著待會要打的文字；但你隨即打消了念頭，因為你覺得自己的生活不夠精彩或有價值到能與他人分享。於是你再度打開社交媒體，刷新著大家的生活。

你是否也有相似的經驗？也許情境不完全吻合，但你是否曾在發生一件覺得自豪的事之後，便盤算著要怎麼在社交媒體上呈現。在你發佈後，內心開始想這則貼文合不合適，朋友們會怎麼想，因為擔心又將它刪除或重新編輯？又或者你是否也曾在瀏覽完社交媒體後感到莫名的煩悶、焦慮與空虛？

### 你的焦慮，也許是Instagram給你的

事實上，已有研究發現社交媒體的壞處：使用時間與焦慮感有正相關的關係。社交媒體加劇不同自我評價的人在心理健康的差距；高自尊的人，社群網站可膨脹其自我優越，低自尊的人，會感到更自卑與比較感強烈。

研究指出，Instagram是以「視覺」為導向的社交媒體，而相片堆砌出的社交世界，極其重視相貌、裝扮、行頭、奢侈品，等生活表層的東西；這種直接、淺薄、表象的社交，更容易引發年輕人的自卑與焦慮。

在某種程度上，Instagram迫使用戶們將不切實際、精心策畫、濾淨修飾過後的自己與他人比較。這種要「好好呈現自己」的壓力，正是焦慮的來源，Instagram帶來一種「生活多美好」的假象，使得用戶們為了要維持光鮮生活的常態，處心積慮的表演。



影像來源/Erik Lucatero on Unsplash

### Instagram是怎麼折磨你的？

#### ✓ 無止盡的想刷新換來無止盡的空虛感

透過日復一日的使用，我們的大腦已習慣每天要登錄社交媒體查看資訊，社交媒體讓人暫時逃避現實，並且可以營造出一個看似積極的世界；我們可以塑造自己想呈現的形象，得到讚美與回饋，也因此我們會產生愉悅的感覺。

我們的腦內會釋放多巴胺，讓我們對社交媒體有更多期待，無可自拔想一直體驗。然而，並不是每次的體驗都是如此振奮與正面，但我們的大腦已經記憶了那些愉悅的感受，因此會一直驅使我們使用社群媒體，我們也很難抗拒多巴胺的誘惑，而這時候的體驗只會更加空虛，這種下意識的習慣是無法抗拒且痛苦的。

## ✓ 人比人，氣死人

最有殺傷力的不是別人過得比我們好，而是「我們認識的人」過得比我們好。簡單來說，我們不在意比爾蓋茲有千億美金的資產，卻會在意身邊的人買得起好車自己卻買不起。

在心理學上有個名詞，解釋了這個現象：相對剝奪感。它是指當人們將自己的處境與某種標準或某種參照物相比，而發現自己處於劣勢時所產生的受剝奪感；這種感覺會產生消極情緒，可能是憤怒、怨恨或不滿。相對剝奪是一種感覺，這感覺是我們覺得自己有權享有卻並不擁有。這種剝奪感會產生是因為人們不是與某一絕對的或永恆的標準相比，而是與某一變數相比，因此這種剝奪是相對的，這個變數可以是其他人、群體，也可以是自己的過去。

只要一打開Instagram，別人的美好生活及光鮮亮麗便會撲面而來，我們看著別人「各式各樣美好的一天」，開始感到焦慮與失落，因為覺得自己的生活過得比別人差。

“

設立與自己實際能力相符的目標  
坦然接受結果中的運氣成分

”

## ✓ 深怕錯過任何一則資訊

限時動態有24小時自動刪除、一去不付復返的機制，會讓人產生「害怕錯過什麼」的感覺，因此會更有把限時動態全部點完的慾望。再加上限時動態的設計是短篇且連續性的，只要輕輕一按便能跳下一則，單則時間又不超過15秒，常常不知不覺就把它點完了，並且花費了大量的時間。「害怕錯過任何一則訊息」（fear of missing out，簡稱FOMO），是近幾年網路社群興起而開始被科學家關注的現象，指的是人們害怕自己錯失了某些機會，沒能參與某些活動的恐懼，特別是經由社群網站得知相關活動的訊息。

這種在社交媒體平台上的「擔心錯過」，也源自於人們找尋歸屬感，渴望隸屬於某個團體的原始慾望。你看到自己不在場的每張照片與貼文，都等於在提醒自己正被這個團體所拋棄，而這又回到我們上述提到的比較深淵，也是焦慮永無止境製造的原因。

## 如何將自己從Instagram中解放

我們在社交媒體上看到都是他人精心製造出來的「結果」，卻反射性忽略他們在承受的過程跟掙扎，因此這種落差讓我們痛苦難耐，但我們是可以選擇減少落差感的。

在Instagram瀏覽他人的生活，我們會將自我期待提高，期許自己也要過跟他人一樣的生活，但在真實生活中，我們卻達不到這樣的期待，因此焦慮只會增加不會減少。

而當自我期待與實際成就之間的差距越拉越大，我們的自尊心就會嚴重受挫。所以，消除焦慮感的核心就是：在每個人人生階段中，都要設立與自己實際能力相符的目標，並且坦然接受結果中的運氣成份，盡人事、聽天命，便能保護自尊、遠離焦慮。





## 好書/片推薦：我們與惡的距離

《我們與惡的距離》要說的不是如何分辨善惡，而是如果不睜開眼睛看清楚這個世界，人將無從善也無從惡。

記得日本心理學家河合隼雄說過：「一味地『排除惡』，恐會引來更大的惡。」畢竟排除惡是方便的，因為幫助我們最早有社會化的常是童話，但也是誤導我們對善惡的標準。童話中通常引導我們生來是一個主角，這幸運的本位讓我們看事情充滿盲點。

許多童話中「主角」的證明是他對善惡一無所知，無論是灰姑娘或是小紅帽等，彷彿對惡的無知是我們以為「好」的正統性。許多童話中「主角」的證明是他對善惡一無所知，無論是灰姑娘或是小紅帽等，彷彿對惡的無知是我們以為「好」的正統性。這類建構出自戀視角的故事，使得我們對惡很容易呈現歇斯底里的反應，我們經年累月的受害者情結也開始產生，以為那是自我純潔的象徵。善惡說穿了，在沒有好的教育基礎下，在當代無疑是各種自戀形式的裹腳布。

### 對加害者丟石頭，更能成全自己的自戀

當我們論述善惡時，只要意識有人在觀看，我們就有種亟欲表態的衝動，像猴子當街表演一樣，沒有比對加害者丟石頭這件事更能滿足自己的自戀感。這是《我們與惡的距離》劇本書裡的眾生相。

裡面的多數角色，都有著跟人群向惡人丟個石頭便感到滿足的潛意識，生怕這世上沒有好事之徒，隨時等待著下一波熱鬧，並非因為正義感，我們對善惡的沉迷，更多是我們的自戀有了更多的表述出口。



影像來源/財團法人公共電視文化事業基金會官方網站

因此《我們與惡的距離》裡固然以為死刑犯辯護的律師王赦被群眾潑糞為爆點，但人物線眾多，它的主角其實是廣大群眾，當然包括煽風點火的鍵盤俠與記者，一起連結出一串人形蜈蚣，成為一種集體附魔的狀態。

### 對惡的著迷與追打，是疏離社會的附魔群像

一開始或許有人是善意上網留言，但陷入群體狂熱後，常會陷入一種道德亢奮的狀態而不能自己，不斷會關注那個犯人、不斷搜尋著那人的傳聞，而成為一種成癮狀態。如漢娜·鄂蘭

(Hannah Arendt) 對盲目人群的觀察：「這些群眾的主要特質不是殘酷和落後，而是孤立以及缺乏正常的社會關係。」

《我們與惡的距離》是這疏離社會下的附魔狀態，一如書名本身就是個提問，我們與惡的距離比你想像的近，因為我們往往假善惡之名，行自我證明之實。只要是快意恩仇都是充滿了一念無明，哪裡來的善惡。

### 眾聲喧譁的世界，你能分辨哪一句是真實的嗎？

故事中的角色們每日在這些真假輿論的回聲中無法思考，包括自媒體的本身就容易有一種過於自曝的躁鬱情態，以至於故事中新銳導演思聰出現幻聽、李曉明跑到戲院隨機殺人、一個學生模仿著李曉明在街上傷害路人，這三個加害者都呼應了這社會太多的回聲，每個人聽到的話語雖多但都處於無法入心的封閉迴路。也就是漢娜·鄂蘭說的「孤立」，並非沒有朋友，而是這吵雜世界裡人人隨時會感受同異的孤立。

《我們與惡的距離》就是把這個雜音密室呈現給你看，惡從哪裡來？善從哪裡生？環境造就的眼瞎心盲更接近當代真相。

裡面無論好人與壞人都在這些巨大的回音與噪音中無法思考，包括人權律師王叔的生活是崩壞的，也包括心理醫生的大量病患負荷，整個故事裡的每個成年人在巨大的重複噪音中，都無法冷靜思考，只能從蚌殼的迴聲中找尋近似自己想法的重複說著，或是更清醒者最後能找出一條比較接近良知與平靜的道路。

### 從眾太容易 它卻是更巨大的惡

有趣的是，裡面令人最有印象的台詞：「到底什麼是好人，什麼是壞人，你有標準答案嗎？」我們在留言板上最常看到的回應是：「這種爛人不用跟他囉嗦」、「亂世就只能用重典」、「如果發生在誰家，誰能平靜

“

到底什麼是好人，  
什麼是壞人，  
你有標準答案嗎？

”

看待」等，這些你我都聽過上百次的話，也是這齣劇力圖呈現的，當每個人都接力說出一樣的話，當我們聽到的聲音不斷重複到能背誦時，你，身為一個人，有自信在長期喧譁中，不學人做一隻學舌鸚鵡，而是觀察除了受害與加害者外，其他人的群像又是如何？自己從四方雜音中聽到了幾分真實？智者尋因，愚者問果，從眾太容易，但它卻是更大的惡。

這齣劇本不是要批判誰是善惡或廢死與否，而是在這噪音世界中，如何能當一個清明的人。不清明，以為所行之善事，遲早會為惡鋪路，如政治哲學家海耶克（F. A. Hayek）的名言：「通往地獄的路，都是由善意鋪成的。」故事中所有人比起黑白都更接近灰，而你我，又能論誰黑白？

文／馬欣（作家、影評人）

小編提醒：支持正版  
共同維護智慧財產權



## 台灣就像豐盛的桌菜，我們只剩菜尾... 你的「舒適圈」，真的舒適嗎？

之前在網路上讀過一篇文章〈像我這樣七年級的人〉，其中有一段話深深觸動我心弦。

這句話是這麼說的：「台灣社會就像一盤豐盛的桌菜，到了我們念高中大學時，桌上已剩菜尾，到了我們準備就業時，已經杯盤狼藉、吃乾抹盡。」

讀到這段話時，我的眼睛直愣愣的無法離開螢幕，我盯著那段話反覆地看啊想的，心裡無限感觸卻說不出話來，唯一外顯的，大概是感覺到眼眶熱熱的。

台灣年輕人不再身處大江大海那個時代，這裡沒有戰爭、沒有戰亂，我們從小衣食無缺，但內心卻極度徬徨。我們生活在一個資訊爆炸、科技快速變遷、文憑薄如一張紙、超級低薪、退休年金快要破產的時代。

〈像我這樣七年級的人〉是這麼描述時代變遷的：「與我同樣年齡時，我的父母已經有兩個小孩，再過五年，他們已可在高雄市買下一間二十八坪的小公寓；再過十三年，他們已湊足頭期款換一棟透天厝…」

上個世代，是一個努力就有回饋的年代——那是台灣經濟起飛的年代，那是工作幾年就買得起房的年代，那是一個年輕人對於未來充滿希望的年代，他們知道努力就會有收穫。

我出國時，帶著對全球衛生的熱情，或許也帶著濃濃對於未來的茫然：就算我畢業後開始在台灣當住院醫師，我的未來會是什麼？若想用我的薪水在台北買房，至少得背上二十年的房貸，更不要提台灣惡化的醫病糾紛和動輒數千萬的潛藏敗訴費。更令我茫然的是，我不知道如果今天結束了住院醫師訓練後，除了在大醫院當教授與開診所，我的人生還可以有什麼其他選擇？



影像來源/[tinybuddha.com](http://tinybuddha.com)

“

這裡沒有戰爭、  
沒有戰亂，  
我們從小衣食無缺，  
但內心卻極度徬徨。

”

在選擇走上和其他同學不一樣的道路之前，我曾經害怕，掙扎許久，甚至花了半年的時間，不斷告訴自己舒適圈到底有多麼舒適——如果在台灣好好地當醫生，至少是個收入穩定、社會地位還不錯

“

我們誤以為舒適圈以外的「不舒適」，  
會不會在經歷一段時日之後，  
比原本的「舒適圈」更為舒適？

”

的職業；然而，假設我今天放棄了在台灣已經到手的醫師執照，到底是拿未來的什麼來跟手上的籌碼去賭？拿一個連自己也不知道是什麼的未來，去賭一個只要好好走下去，就可以擁有的平順未來？

然而，不論我花多少力氣告訴自己——留在台灣吧！和同學們一起走上相似的道路、結婚生子、安安穩穩地過一生，我卻始終知道自己並不會因此感到快樂。我花了將近半年的時間擠破頭思考，究竟在舒適圈的我，到底有什麼好不快樂的？

然後才明白，我以為的「舒適圈」，或許並沒有自己想像的那麼「舒適」——那些身為菜尾世代的艱難，長久以來，我不敢放下已經到手的籌碼去闖，是因為被自己想像中的「非舒適」給嚇著了。

為此，我認真地思考檢視，何謂舒適圈？舒適圈的定義到底該是什麼？說來弔詭，舒適圈最簡單的認定，大概就是自己從小生長環境。

然而，這個我從小長大的「舒適圈」，真的舒適嗎？很多人因為害怕未知、害怕跨出舒適圈以外之後生活會不適應，可能不只失去手中的籌碼，還會失去青春、失去連自己也不知道是什麼的東西，於是抱著恐懼繼續待在舒適圈。我們一直熟知、稱之為「舒適圈」的世界，會不會其實一點也不舒適？而我們誤以為舒適圈以外的「不舒適」，會不會在經歷一段時日之後，比原本的「舒適圈」更為舒適？

或許究其所以，我是抱著這個巨大的人生疑惑，與拿自己人生做實驗的精神，而來到美國的：跨出舒適圈之後，相較於如果不改變，繼續過著我原本人生的「舒適」，到底在很久很久以後的未來，哪一個選擇才是「舒適」的呢？

我或許永遠不會知道這問題的答案，人生選擇了一條路，另一條的風景你將永遠不會知道了。可是我真的想拿自己的人生去賭看看，否則我知道我這輩子，就會是我二十歲時想像我在五十歲後將成為的樣子了。

有了這樣的自覺，我時常調皮地問身旁的人：「再重新想一遍。你認為的舒適圈，真的舒適嗎？」想想處在菜尾時代的我們：月薪22K，在台灣養小孩、準備買房都極度昂貴，辛苦工作了一輩子，未來到底有沒有可能領到退休金？為了求安穩而不願意出去世界闖蕩，你還能成為你想成為的人嗎？

如果可以，那麼恭喜你，舒適圈對你真的是很棒的環境！但，如果待在舒適圈裡一點都不快樂，也無法成為你想成為的人，那麼，到底是什麼阻撓了我們跨出去？是未知帶來的害怕，還是無法放棄手中雞肋的心態？

如果舒適圈一點也不舒適，何不硬著頭皮跨出去闖一闖呢？

誰知道跨出舒適圈後會是什麼正在等著你？或許是一片更藍、更大的天空？

文/Y. C. Hung

<https://bit.ly/300693m>

1061330湯雅雲//並不是所有的事情都是別人「應該」要知道、要理解，很多事情都要透過說明才能讓誤會解除，別人不是你肚子裡的蛔蟲，所以要透過溝通、表達想法才能讓雙方明白。

1060522陳嘉君/我們的價值只有我們自己能決定，也只有我們才能定義自己是誰。在不斷追求更好的路上時，我們早已迷失自我，只剩盲目跟從那些慾望的不滿足。活出自己的人生吧！儘管在他人眼中並不耀眼，但那又怎樣？你就是你啊！

1051024陳虹妃/小時候的我們哪裡懂得「美」，因為不知道甚麼是美，所以不會去比較。隨著年紀的增加，漸漸才注意到外表的重要性，我們或許都曾經在那些標準裡迷失過，但回頭來看，真正的美是源自於內心的，因為是從心中散出，所以無法比較也難以模仿。你，就是那獨一無二的你。

1051811何沛璇/很多時候我們遇到不合理且影響到自身權益時總是不敢吭聲。我認為這是長時間以來受傳統思想所洗腦使然。「吃虧就是占便宜」、「施比受更有福」等等。我以前也常常隱忍自己不喜歡的事，但現在，我選擇勇於為自己發聲，捍衛自己應得權益。遇到不公不義的事就說出來，不說出來人家還當你好欺負沒關係呢！勇敢面對自己的心聲吧！

1070528蕭翌岑/在社會的價值觀中，對男性和女性的外表限制了太多的「好看」，媒體的力量成了這觀念最好的宣傳者，讓我們認為一定要如何才會令人羨慕。我不覺得自己瘦，但至少，我也不覺得自己會因為這點身材就如何，也不覺得自己胖，我只覺得我很，不太追求身材，也過得很好！

1070105張博勳/長輩，在許多人的眼裡，是可怕、不親近的，也因為這樣而產生了許多衝突。與長輩的衝突，應理性解決，而不是將小事演變為大事。事情發生總有原因，應想「為甚麼會發生」來解決，而非就果解決。不是「我要怎麼解決」。事必有因果，應就因果解事，而非就果解決。

1071722高馮慧/看了文章發現自己也是個悶不吭聲的人，而我是屬於「犧牲自我」及「開不了口」，我常常會想「反正也不會怎麼樣」、「放寬心就好」，但總是這樣的下場，人家又覺得我很奇怪！或許有時候適時地拒絕他人反而能使自己和他人都有個界線在，不去處碰。

1061819林夢軒/其實有時候真的不太會拒絕別人，也不知道說什麼才好，但比起這些重要的自己內心的感受，常常忽略不舒服的感覺長久下來會很悲觀...所以學著愛自己，把自己的想法表達出來才是最好的♥

1061603朱曦/青春的小宇宙，有風有雨。在那些日子以來，在每一個瞬間的現在，在未來的人生路上心存感激，遇見一起飛翔的夥伴。