

傾聽就是愛，了解中有醫治！

一個人生活在社會群體中，不免要與周遭的人、事、物互動；由於每個人都是獨一無二的，自然會有不同的價值觀與想法。當人們對於事情的解讀有差異必須解決時，「溝通」的需要也就於焉產生。

或許有人會認為：「溝通不就是大家聚集起來，將事實澈底釐清，從而判斷出是非對錯的過程嗎？」照理說應該是如此，只是在實際的溝通中，最困難的部分往往並不是雙方怎麼表達想法，理性地處理事情，而是在於我們如何去聽出對方的心聲，並且有共識地滿足彼此的需求。

有位妻子在工作時從上司那受了許多委屈，回家後便一股腦兒向先生大吐苦水。先生聽完事情的前因後果，便極為認真地指出妻子可以改進的地方，更具體地向她提出實用的建議與方法；想不到妻子聽了不但沒有笑逐顏開，原本凝重的臉色更增添了幾分怒氣，氣氛也變得很尷尬……。一陣沉默後，先生無奈地說：「我只是想幫妳解決問題，結果卻是自討沒趣……。」而妻子冷冷地對他說：「謝謝你的好意；但我需要的不是你給意見，而是希望你能同理我的感覺，給我安慰就好。」

要擁有良好的溝通，除了有技巧地表達想法外，傾聽也是同樣重要的一環，甚至有時候我們會發現「聽話」比「說話」更有效果！一個人若不急於發言，且願意以尊重、鼓勵、了解的態度去聆聽別人的想法，就能將愛與醫治帶進溝通之中，使彼此的關係更加親密。

愛家基金會從 2009 年舉辦「親密之旅」課程以來，看見過無數受傷、破碎的關係被修復，這也證明了親密關係是可以學習的！盼望每位渴望愛與被愛的人們，都能發展出高度的情感智慧，學習在愛中溝通，幫助他人與自我建立起親密關係。

愛家文化事業基金會 敬上

2013.7. Focus on the Family, Taiwan

讀者迴響

給婚姻一雙愛的翅膀

蔡受刑人

在服刑的期間，《愛家》雜誌進入了我的世界。每期閱讀文章內容，總是滿懷感恩地學習婚姻生活中的「藝術」。

當發覺相愛容易相處難，婚姻中的磨擦和爭吵一寸寸侵蝕掉愛的元素時，《愛家》雜誌引領我學習包容對方的一切，並深深領悟到「睜大雙眼看優點，閉上一眼躲缺點」的道理。

真正的愛，就是你愛這個人，而不因他的附加價值或成功而愛，更不會因為環境和現實的改變而產生任何變化；真正的愛，是從付出開始，也在付出中實現；不只是感覺，而是實際的行動。

感謝《愛家》雜誌，給了我一雙強而有力的翅膀，飛翔在快樂的婚姻天空裡。

《愛家》雜誌是否觸動了您的心？您最喜歡哪篇專欄或文章？歡迎分享您對《愛家》雜誌的想法、感言，文長300字以內。來稿請寄**台北市大安區仁愛路四段68號6樓之1**或**email至info@family.org.tw**，亦可傳**Facebook**訊息給**愛家文化事業基金會**。稿件一經刊登，即贈愛家真皮浮雕手機吊飾乙個或《幸福快遞》乙本。





你們的代溝通了嗎——總論篇

提升愛與親密的互動技巧

世新大學口語傳播系助理教授 劉文英

看重精心相處時刻

記得多年前，我在美國唸人際溝通研究所的時候，我的指導教授曾請我幫忙，在他們夫妻倆出遊時照管她的三個男孩。這份論時計酬的工作對當時的我來說不無小補；尤其是老師跟師丈一去都是兩天一夜，所以算起來每次總有個八、九十元美金的收入。幾次以後我不免好奇，老師跟師丈到底是去哪個好玩的地方，竟願意一去再去且樂此不疲？

出乎我意料之外的是，其實他們只是開車去距離家裡不到三十分鐘、條件極為普通的營地，所謂的風景也不過就是營地旁邊的一條小河；如果真的要比起來，他們家後院的風景大概都比這營地來得優美。然而，是什麼理由讓老師與師丈願意大費周章打包露營用品，然後開車到一個風景普通且離家很近的營地度過週末？

我的老師表示，其實去哪裡並不重要，去幾天也不要緊，最重要的是，從離開家到隔天進門前，所有時間都是她跟師丈共享的，沒有電話，沒有 e-mail，也沒有小孩、寵物打擾。由於夫妻都在學校任教，工作也很忙碌，生活中幾乎只有這個時段才是專屬於他們倆；也只有在這段時間裡，兩人才能在沒有時間壓力、外務介入的情況下，好好地聊一聊彼此對於生活的感受及想法。作為一位研究溝通現象二十多年的學者，我的教授認為認真安排夫妻獨處的時間，正是維繫良好婚姻關係最有效的方法之一。

讓愛在親密關係中流動

其實上述的建議，並沒有什麼複雜的原理蘊含其中。社會滲透理論（Social Penetration Theory）告訴我們：「任何人際關係的發展，都要靠人們彼此之間不斷地交換資訊才能建立關係。交換的訊息愈多、愈廣，通常人際關係愈深厚緊密。」從表面上看起來，這理論是用來解釋人們如何從陌生人變成朋友的過程，您也許會想：「我都已經結婚了，我跟配偶都已是老夫老妻了，還有什麼好說的？」

事實上，人際關係是種「動態」關係，人與人之間愈溝通愈親密；如果不溝通了，人際關係就實質而言將會步向結束……。

事實上，人際關係是種「動態」（progressive）關係，人與人之間愈溝通愈親密；如果不溝通了，人際關係就實質而言將會步向結束。只是有時候為了一些不足為外人道的理由，使人無法即時公開關係已結束的事實罷了。

不過，光是找出時間定期與親密關係伴侶溝通還不夠，如何看待這段獨處時光的態度以及表達方式也會影響溝通結果。例如在心態上，我們可以想像一下，重溫當年兩人還在談戀愛時的心情，把夫妻間的聚會當成「約會」看待。如此，我們的心情自然就會從操心柴米油鹽的焦慮，轉移成微酸帶甜的戀愛心情。至於在這段聚會時間中談論什麼內容，其實也沒那麼重要，但如果一定要談到比較容易引起衝突的話題，可以先緩一緩，不要一坐下來就開戰，可以等到兩人情緒都比較平靜時再說。

釋出溝通的善意

此外，請多使用「我語言」、「多描述」、「給台階」、「說感受」及「表需求」五個關鍵說法，來開啓容易引起負面情緒的話題。例如：妻子想跟丈夫溝通，請他記得答應要倒垃圾，可以這樣說：「我昨天回家發現垃圾沒倒（我語言），我想一定是你太累沒有聽到垃圾車的聲音（給台階）。但我擔心家裡垃圾沒倒，晚上會引來蟑螂偷吃垃圾（多描述），你知道我很怕蟑螂，我也不想半夜尖叫把你吵起來打蟑螂（說感受）。我知道你也累，但是我真的很希望（我語言），你能記得幫我去倒垃圾（表需求）。」

經營一段親密關係並不難，重點是懂得掌握有效溝通的技巧，就能幫助我們事半功倍，更加體會、感受親密關係的美好。親愛的朋友，您不妨試試看，跟自己的伴侶進行一次親密的聚會吧！

雜誌主題專訪於 **7月16日上午10點10分**，
於漢聲電台《愛家總動員》節目播出。

漢聲電台頻率表：

北部 106.5	花蓮 104.5	高屏 107.3
嘉南 101.3	宜蘭 106.5	關山 105.3
台東 105.3	中部 104.5	金門 107.3



你們的代溝通了嗎——夫妻篇

邁向關係親密之旅

「我們的婚姻是建立在『溝通上』。」這是最常跟朋友分享自己婚姻幸福的祕訣。

社團法人中華兒童與家庭促進協會執行長 劉宣緯

有效溝通為關係加分

我和先生在大學相識，交往七年後決定踏入婚姻。我跟每個新娘一樣，都會問準新郎為什麼願意娶我？但我得到的答案不是：「因為我很愛妳。」而是：「因為妳很會溝通。」這句話深深地打動我，也因此答應嫁給他。

有一次，我們的話題是「吵架」，我問他：「如果有一天我們意見不合的時候該怎麼辦？」他說：「就應該好好講。」我再問：「那什麼是『好好講』？」他又回答：「一個人講完後才能換另一個人講。」而這的確就是我們的溝通方法，透過自我闡述後，另一人才可以發言。

讓婚姻充滿愛的語言

記得我們曾為了買吸塵器的事情吵架。當時我堅持要買，先生卻堅持不買，我氣得走出大賣場外不說話，而我先生突然走到我後面說：「這位可愛、賢慧又大方的小姑娘，誰讓你生氣啦？是冰箱、電視還是炒菜鍋？」——他非常擬人化地跳過了自己。我以生氣、無奈的口氣對他說：「是吸塵器讓我不開心。」他又說：「所以不能買吸塵器，因為它很會吸氣，就會一肚子氣。」讓我又好氣又好笑，但同時他坐到我旁邊認真地問我有何堅持要買的原因。

我足足講了二十幾分鐘為何我需要一台新的吸塵器，過程中他都沒有說話，靜待我全部說完後，才說：「換我說我不買的原因。」他只花十分鐘就講完了，而其中有六分鐘都在讚美我是認真的媳婦，僅有四分鐘說明他不想買的原因；或許是我的怒氣在前二十分鐘已消耗得差不多了，再加上最後六分鐘的讚美，我竟然聽進他最後四分鐘的理由，並認同不購買的原因。

過了幾天，我在一次演講中分享這個小故事，底下聽演講的學員都笑翻了，而我的心靈卻湧起一份感謝，謝謝老天給了我一位好先生。婚姻需要一位懂你以及願意給予彼此愛的語言的伴侶，而在實際的婚姻裡，愛的語言就藏在我們真誠地體會對方感受的瑣碎生活裡。

爸爸我要吃糖！

我們可以怎麼跟孩子溝通呢？其實最重要的是直接切中孩子心裡「最深層的需要」，就是讓他知道自己是被愛的……。

秦志賢

我的孩子陸平今年準備上小學，他非常喜歡畫畫，常常創作出很多作品，也會將他的作品送給我作紀念，而我也很喜歡他的每一件作品。

親子互動大不易

大概在一年多前的一個晚上，差不多到了孩子準備要上床睡覺的時間了，陸平剛剛刷完牙，突然看到一包糖果；由於當時我的妻子在廚房忙一些事情，於是兒子便問我：「爸爸，我可以吃糖嗎？」我不曉得一般人遇到這樣的問題會怎麼回答，因為給他也不是，畢竟時間太晚了，他也刷完牙了，況且吃太多糖對小孩不好；但不給他也不是，因為他一定會跟你糾纏！

思考過後，我告訴他：「不可以。」想不到他竟然說：「那我也不給你我的作品了。」聽到小孩這樣說，父母究竟該怎麼反應呢？他竟然跟你談條件，用威嚇利誘的方式脅迫你！但我不知道是哪來的智慧，不但沒生氣，反而心平氣和地對他說：「陸平，爸爸不會因為你多給我作品就更愛你，也不會因為你少給我作品就少愛你；不管如何，爸爸都愛你。現在太晚了。你要準備睡覺了。」後來陸平跟我擁抱完，就乖乖去睡覺了。

滿足孩子的深層需求

後來仔細想想，若當天晚上我沒有這樣處理，孩子跑去糾纏在廚房忙碌的妻子，那樣戰況恐怕會難以想像。所以現在有機會我也常在不同場合和人分享這件事情，我相信這經驗與對話，對我們親子的影響是重大而長遠的。

我發現有時小孩要的只是一顆糖，如果要不到，就會用他的籌碼來攻擊你；而我們可以怎麼跟孩子溝通呢？其實最重要的是直接切中孩子心裡「最深層的需要」，就是讓他知道自己是被愛的——不會因為付出多就獲得比較多的愛，也不會因為少付出或少做啥，就得到比較少的愛。若能如此，親子之間的溝通就可以暢通無阻，關係也將更緊密。



愛家好好讀



《說出心中的情畫》
史葛莉 / 特約翰 著
張元 譯
定價：NT\$210 元

說出心中的情畫

——用「語言圖像」打開溝通之門

根據調查顯示女人說話量是男人的兩倍，面對這樣的數據差異我們要如何達到平衡呢？其實破壞關係的不是說話量的多寡，而是雙方說出的話語夠不夠親密，有沒有滲入到對方的心中，女人要和丈夫進行有意義的溝通就得掌握他的心，而男人要和妻子溝通需要的是理解她的感情世界。

愛家出版部 陳盈臻

我們每一個人不管身為何，處於哪一個地方，都是需要與人溝通的，溝通就像是一座橋樑，讓我們能夠與別人的生命故事做連結。比起平鋪直敘的敘述，感性而具體的語言圖像更能將我們心中的想法表達出來。語言圖像是一個工具，它能抓住人們的目光，不只幫助我們說出清晰的話語，也能讓人留下深刻的印象，走進對方的內心世界，達到互相了解與體諒。

為心靈帶來衝擊的力量

在一個即將分裂的家庭中，妻子不管做任何挽救的動作，丈夫都聽不進這微弱的求救聲音，但女兒的一封信卻能把父親的愛喚回來。書中的故事提到一個小女孩用「車禍」來比喻父母親現在破碎的關係；以車禍中所受的撞擊力量來比喻家中每個成員心中受到的傷害。這強烈的語言圖像撼動了父親的心，你知道是為什麼嗎？

語言圖像能讓我們利用文字和圖像的搭配來強化彼此的溝通，達到溝通的最大效益，讓對方充分地理解我們全部的感受。語言圖像的取材其實很簡單，它是隨手可得的，我們可以用自然為素材，像是用家中的寵物來比喻自己的感受；以身邊事物為素材，會讓人有平易近人的感覺；想像可能會發生的情景來警惕自己

的行為；或是以回憶的方式呈現，而比起前面三種素材，回憶的連結性更強，因為在回憶過去事件中，將會帶出情緒。所以當你現在想表達的信息和過往經驗加以連結時，就會將曾經的感受帶出，使印象更鮮明，達到良好的效果。

讓我們關係更加親密

語言圖像是人人都能使用的「愛的語言」，透過這愛的語言能突破重重難關，使關係改善，融化對方冰冷的心，攻破那堅硬的牆。語言圖像能喚起話語的神奇效果。

歷代偉大演說家常用語言圖像讓觀眾聽得如痴如醉，好像如臨現場一般；廣告商用最簡單的語言圖像來表達公司理念，產生強而有力的聯結，抓住且吸引消費者的目光；讀完一本刺激的小說，書中的語言彷彿變成一幕幕的影像，深映在腦海中，讓你就像親身經歷一場奇幻的冒險；用比喻的方式，將信息鎖在我們的記憶中，使我們在幾年後還能夠牢牢地記住；語言圖像能讓夫妻更了解彼此心中的想法，是建立親密關係的墊腳石。

《說出心中的情畫》這本書就像是在午後，有一群夫妻聊著天，一起分享著彼此的故事。而本書也是在用一種語言圖像，教導我們如何有效地運用語言圖像來改變彼此的生命！

人際溝通不容易，是因為彼此看待事情的圖像存在著差異。若在圖像尚未進行調整前就急著溝通，將會造成彼此抱怨的窘境。

「媽媽，我今天數學考試的成績不及格。」小明跟媽媽說。「你就是不夠努力，活該！」媽媽回應；小明低著頭，接不上話了。這樣的溝通狀況和親子關係都很糟。為什麼？只要家長願意靜下心來，仔細檢討自己的溝通習慣時，將會發現有兩個地方值得省思。第一，在她的記憶裡有個隱藏的溝通模式，叫做「批評式溝通」，只看到孩子的問題和缺點；第二，母親急著要處理事情，所以忽略了孩子的心理感受。

因此，媽媽的回應可能創造更多的麻煩。例如：孩子可能會因此拒絕溝通、拒學、討厭學習、恐懼考試，甚至可能產生身心疾病。更重要的是，孩子默默把整個負向的溝通情境和模式複製下來，無形中成為他以後與人接觸的準則：會經常責備別人，並批判自己。因此，當我們看見孩子難以溝通時，可能已是第二現場了。故父母在跟孩子溝通之前，需要先跟自己溝通，並且靜下心來，全面觀察自己的內心世界，澄清與修正自己準備要說出來的語言圖像。

愛家 Q & A

溝通圖像——決定親子關係的關鍵

嘉義大學輔導與諮商學系兼任副教授 廖永靜

Q

我的孩子很愛頂嘴，不管怎麼糾正他似乎都無效，請問我該怎麼辦？

A

不少家長責怪孩子難溝通。然而，我也常聽到孩子抱怨：「爸媽不了解我！」親子溝通要有效果，必須先把焦點從「腦」移到「心」來；也就是先處理「情」，再處理「事」，同時要去除自己批評否定的態度。

首先，父母要修改「批評式溝通」的模式。這是我們習而不察，從小到大的記憶，每當遭遇類似情境時，就自動投射出來。這種溝通姿勢是「上對下的」、「嚴肅的」、「講道理的」、「容易動怒的」、「我永遠是對的」。家長常認為批評孩子是為他們好，殊不知這將不斷地挫傷孩子的信心與尊嚴。我們應調整為「肯定式溝通」的模式，這種溝通姿勢是多說「Yes」，且用輕鬆、活潑的態度，更多鼓勵話語和討論空間。

其次，記得將溝通的重心擺在情緒上。父母可以先傾聽孩子的心聲，了解孩子的緊張，或許是因為考試成績差而覺得自卑；同時，父母也要了解自己的壓力，可能是擔心孩子功課差會影響前途。經過放鬆、反省與轉念，然後對孩子說：「孩子，你會難過嗎？」

「你遇到挫折真讓人心疼，但我知道你已經很努力了。」這樣的話語就像春天的陽光和雨露，滋潤著小草。當孩子抬起頭來繼續問：「我是不是很笨？」「不，我覺得你很聰明，因為今天你把腳踏車修理好了。」這樣的互動所帶出的，是何等美好的親子關係啊！

名人愛家情

一生中最美的依靠

以模特兒身分進入演藝圈的紀文惠，從廣告、MV、主持跨足到影劇，更在 2011 年發行了首張同名專輯。一路上懷抱著熱情與夢想的她，生命在信仰的薰陶下變得更閃亮，而她的人生也因為婚姻，展開了全新的起點……。

紀文惠口述 / 陳子揚整理

個性早熟而獨立的紀文惠，坦言從小對婚姻其實沒有抱持太多的憧憬。一直以來習慣凡事自己扛的她認為：「除了自己以外，世界上沒有人是能依靠的。」再加上曾見過不少以失敗收尾的婚姻，更讓紀文惠感到卻步；因此即便在與先生吳建新交往時，她也沒有特別考慮過要結婚。直到有一次紀文惠在禱告時，腦海突然浮現出美好的家庭回憶，心中有個想法：「如果婚姻可能有好的結果，我要不要嘗試？」從此以後，她就下定決心踏入婚姻。

愛在燈火闌珊處

誠如一般人所知，紀文惠與吳建新早在拍攝偶像劇《月光森林》時就已認識，而當時的兩人都互有好感，也曾想過是否要进一步交往。或許是因為雙方還沒預備好，紀文惠心想：「與其成為戀人，不如當好朋友比較沒有壓力。」因此便悄悄地將這份情愫藏在心中。

轉眼間幾年過去，上帝再次將機會放在紀文惠與吳建新面前；那時正巧都遭逢感情空窗期的兩人，在來往中發現彼此仍有心動的感覺，於是重新思考是否要交往的議題……。紀文惠說：「我真的很掙扎，因為會擔心如果交往後發現彼此不適合而分手，之後很可能連好朋友也當不成。」然而，最後紀文惠仍決定嘗試朝親密關係前進一步，就是這一步，讓她和吳建新成了最親近的終身伴侶。

後來，在紀文惠有感動想要結婚時，吳建新積極進行婚姻輔導、婚禮籌備的負責態度讓她是既感動又放心，認定他果然是能依靠的對象。而在婚姻輔導的過程中，紀文惠與吳建新也不斷被牧師提醒：「一定要跳脫出原生家庭的影響，好好地經營夫妻關係，一同建立起全新的家庭。」



紀文惠 提供

卸下生命勞苦重擔

原來在紀文惠的成長過程中，因為父母間的相處並不融洽，間接影響了她對人際關係的信任，所以在情感的表現上總是比較壓抑；加上擔心母親沒人照顧、保護，紀文惠期望自己能成為一個可以被倚賴的人。因此，當母親表示支持紀文惠決定自己的未來時，她選擇就讀復興商工，並且開始賺取自己的生活費。後來紀文惠輾轉進入演藝圈，更背負起「照顧家庭」的責任，而她憑著對夢想的堅持與努力闖出了一片天，確實成為了家人的依靠。

至此，紀文惠原以為自己的生命一無所缺，想不到人生在與信仰相遇後竟有了全新的轉變。當時她因朋友邀約參加教會的活動，聚會結束後看到牧師在為人禱告，便決定也去接受祝福。紀文惠好奇地想：「我好像沒什麼特別的需要，不知道牧師會怎麼祝福我？」而牧師對她的祝福也很簡單：「妳是個很好的人，一直以來都很願意幫助人，成為別人的依靠；但是神要我告訴妳：『別忘記妳也需要一個依靠。』」紀文惠聽完立刻流淚大哭，因為這正是她內心深處的需求與渴望，奇妙的是這一切神全都知道！

深受感動的紀文惠開始認真接觸基督信仰，逐漸發現自己的生命問題：過去她認為自己「能夠」也「必須」照顧家庭的心態，其實正是她內心驕傲與憂慮的根源。紀文惠有感而發：「其實我們都該知道，沒有人能為別人的生命負全部的責任，……只有學會『放手』，才能帶來真正的成長。」

在恩典中互相激勵、成長

因此，婚後的紀文惠與吳建新總會提醒對方要放掉過去，別讓從前的經驗影響彼此間的相處與溝通，例如：紀文惠的原生家庭不太習慣用言語表達愛，但她與吳建新卻很喜歡互相用話語示愛。而在面對爭執時，紀文惠與吳建新則會避免直接用言語傷害對方，並冷靜地將事情好好釐清。「我們會提醒自己，夫妻關係是『同伴』而不是『敵人』，要學習說造就對方的話。」紀文惠認為這樣做有助於提升夫妻間的溝通，能讓對方感受到愛與接納，進而願意修復關係並重新調整彼此的相處模式。

談到維繫婚姻的關鍵，紀文惠的感想是「無條件的接納」。畢竟人都會有情緒，與其凡事計較誰對誰錯，不如放下爭論，選擇包容彼此的差異之處，使兩人都能在愛中學習溝通與成長。至於未來的生養計畫如何？紀文惠笑道：「目前沒特別的打算，順其自然囉！」夫妻倆的共識是將一切交給神，相信當生孩子的時候到了，神必定會賜下夠用的恩典，帶領他們作最稱職的父母。



2013.7. Focus on the Family, Taiwan



給家人的話

- 給父母：希望有一天上帝也能成為你們生命的依靠。
- 給先生：謝謝你總是如此接納我，願意無條件地讓我依賴。
- 給弟弟：若是想要改變生命，唯一的方法就是信靠神。
- 給教會弟兄姐妹：認識耶穌真的是這一生最划算、聰明的決定！

愛家行動

- 在忙碌的生活中，多預備一些「時間」給家人。
- 帶著家人一起出國去旅遊。



夢想不同，仍能一起飛翔

——《逆光飛翔》影觀



溝通就像是一扇雙向大門——我邀請你進入我的生命，你也邀請我進入你的生命；其終極目的是充分理解，進而在這個充分理解的基礎上，建構雙方的關係，以及互動模式。

文字影像藝術工作者 甘耀嘉

溝通是人際關係的基礎，也是生命一個重要狀態，更是一個人生活品質的關鍵。廣義的溝通不只是人與人之間的互動媒介，也涵蓋了自我對話；透過雙向／自我的溝通，我們可以更認識別人，也提升對自我的認知。

築夢者的種種迷思

電影《逆光飛翔》的主軸是一個人的私密夢想，而全片充滿了人與人之間的「誤解」、「無法理解」或「不想理解」……等溝通障礙。或許是夢想的私密性與獨特性之緣故，人在築夢的同時，也築出一道與世隔絕的高牆，愈走愈孤單，愈走愈封閉，與人群漸行漸遠。

在生活中，我們往往會遇到一些所謂「懷才不遇」、「嘆無知音」、「你不懂我」的人。

這些人已關掉了溝通的大門，扛著「千山我獨行」的旗號，在世上飄泊流浪。而偏偏「夢想」與「流浪」就是那麼浪漫的天生一對，終而形成人們的迷思：「少了個人的放逐，就不是苦命的追求；沒有苦命的追求，就不是夢想。」另一個對應的迷思是：「若不是抑鬱地踽踽獨行，就不是追夢；而愈是抑鬱，愈是孤單，愈是離群索居，不與人分享溝通，表示你所追求的梦想愈偉大。」這也多少解釋了為何天才、藝術家是那麼難以相處，以至於他們的婚姻、家庭難以維持——他們築夢，最後卻被美夢逐出簡單的幸福生活之外。

夢想為生命帶來出路

而在《逆光飛翔》裡，男主角裕翔卻是另



一種築夢者。他有屬於自己相當私密的鋼琴世界，卻不只活在自己的世界裡，反而樂觀開朗、不怨天尤人、勇於嘗試。身為天生的視障者，從小他就透過錄音機跟世界取得聯繫，並且勤奮地錄音，努力而又忘我地聆聽世界上各種細微的聲音。

他的世界沒有光，反而讓他更珍惜多樣性的聲音，進而用聲音建構起內心世界，編織他的夢想。透過聲音，他認出了一位幫助他過馬路的女生，就是那位先前他聽過，也認為聲音好聽的紅茶外送女生——小潔，兩人因為彼此擁有小小的夢想而成為好友。

其實裕翔與小潔的個性、家庭背景截然不同。裕翔個性安定、善解人意，隨和但執著於鋼琴的世界，全家人互動性高，彼此叮嚀，時常交談。小潔成天一張苦瓜臉，在家不開心，打工不開心，失戀也傷透她的心，更重要的是，她因為沒錢而不能上大學，一圓就讀舞蹈系的夢；愛刷卡、嘮叨的母親，愛喝酒的父親總讓她頭疼不已。總而言之，裕翔的家充滿著溫柔的話語，小潔的家不是安靜無語，就是衝突不斷。

小潔心裡有夢，但身旁的人都不能理解。雖然紅茶店的店長常鼓勵小潔，但由於她太不開心了，早就關閉了溝通管道，直到遇見了裕翔，並參加了一次關鍵性的肢體舞蹈體驗班，才又開始重新啟動了她的雙向互動系統。

建構人生的必要基礎

大體而言，生命為了生存，無時無刻都在與周圍的世界——環境、自我、別人——溝通，以取得所需要的資訊、資源。因此我們可以這樣說：更好的溝通能帶來更好的生活；透過溝通這個交換的過程，人們彼此分享生命狀態的物質與精神內容。

在交換、分享的過程，我們學習調整、適應、付出、獲得、進退、價值感、安全感、信任感，進而建立自我的生命及人與人之間的認同、支持與情感網絡。透過溝通，我們得以不只停留在生活的表層，透過堅固自我，進入彼此的世界，讓生命更加深厚與豐盛。

（圖片由澤東電影提供）

© 2012 Block 2 Pictures Inc. All rights reserved.



影片資料：《逆光飛翔》；
導演／張榮吉；
演員／黃裕翔、張榕容、李烈、許芳宜；
片長／110分鐘

2013.7. Focus on the Family, Taiwan

延伸討論

1. 裕翔最後如何克服小時候的陰影，願意參加比賽？我們該如何看待別人對我們無心、不成熟的言語傷害？
2. 裕翔與小潔的夢想不同，為何兩人還是能一起飛翔？

讓嗓音聲聲不息

——談職業性聲帶疾病

雖然目前聲帶相關疾病尚未被列在「台灣勞工保險職業病種類表」及「增列勞工保險職業病種類項目」中，但將之納入職業病診斷可能成為國內的未來趨勢。

臺大醫院環境及職業醫學部總醫師 王韋筑

顧名思義，職業性聲帶疾病是因工作緣故而造成之嗓音異常，大多發於需要長期說話之職業，像是老師、歌手、商人……等，都屬於此類疾病之高危險群。

嗓音異常之成因及處置

許多人都經歷過話講太多之後聲音沙啞，或是忘情唱歌後發不出聲音，甚至變成破罐破摔的經驗。嗓音異常可大致分為「器質性嗓音異常」與「功能性嗓音異常」。器質性嗓音異常是由腫瘤、先天性構造異常、內分泌失調、神經性疾病……等引起；功能性嗓音異常則是因發聲器官過度緊張或不當用力所引起，在長期不當使用下，產生聲帶構造上的變化，如：聲帶結節、聲帶息肉……等。

聲帶結節就是俗稱的「聲帶長繭」，屬於兩側性、良性纖維性腫瘤，常見於過度使用聲音、發聲習慣不良的病患；而聲帶息肉則與聲音濫用有關，常見於劇烈咳嗽或大聲嘶吼、唱歌之後，一般可恢復，但長期反覆聲音濫用，將造成聲帶持續受傷，可能有聲音沙啞、破聲或複聲……等症狀。對於職業性聲帶疾病之治療，需結合職業醫學專科醫師、耳鼻喉科醫師、聽語治療師等團隊合作，根據聲帶疾病之診斷，提供適當的治療計畫。

聲帶結節在病變初期是可逆的，愈早發現，愈早進行語言治療，改變發聲習慣，將有機會縮小甚至消失，隨著時間逐漸拉長，將無法自

行消除。聲帶息肉的治療則視情況而定。小的聲帶息肉以語言治療，矯正不良發聲習慣，通常需二至六個月；大的、纖維化之聲帶息肉，則應考慮進行喉顯微手術——利用硬式喉鏡，在顯微鏡輔助下移除聲帶結節或息肉。手術後建議加作由聽語治療師提供之語言治療，以建立以最省力的發聲，防止疾病復發。

聲帶保健之道

其實，只要能正確地使用嗓音（說話時速度放慢、音量降低）、降低背景噪音、工作中讓聲帶適度休息、適當補充水分，留意嗓音異常的初期症狀，必要時尋求專業治療，就能預防職業性聲帶疾病。而職業上需要長期說話者，可考慮接受語言治療，訓練使用正確的發聲方式，必要時使用麥克風或擴音器等輔助器具。

當喉嚨不適時，應盡量避免攝取太冰、太熱的飲料與辛辣、容易刺激聲帶之食物（如：辣椒、咖啡、濃茶），以免造成發炎；菸、酒雖不是造成聲帶結節與息肉的直接原因，卻會刺激聲帶，使原本的聲音問題更加惡化。而一般人認為能減緩喉嚨不適症狀的喉糖，則可能讓聲帶更乾燥，使病情變嚴重。

除了上述的方法外，平日多運動、常保心情愉快、擁有充足的睡眠亦有助於嗓音保健。運動能增加肺活量，使聲音更持久、音量更平均，而放鬆心情與充足睡眠則能使嗓音保持於最佳狀態。

香煎嫩肌排

醃漬入味的里肌肉片，下鍋瞬間滋滋作響、香味四溢；金黃的色澤令人垂涎三尺，軟中帶嫩的口感讓你齒頰留香，簡單的材料、家常的調味，絕對是值得你回味再三的好味道！

李媽媽



1



材料：豬里肌肉 600 克

醃料：	醬油	90 毫升
	米酒	60 毫升
	水	180 毫升
	糖	15 克

2



做法：

1. 將里肌肉切片，每片約 1 公分厚。
2. 混合醃料，將肉片倒入其中抓勻，在常溫下放置一小時。
3. 開火熱鍋後，放入少許油（或奶油），轉為中火。
4. 將肉片上多餘醃料壓掉，攤平下鍋煎一分鐘，隨後翻面再煎一分鐘。
5. 確認肉片熟透後即可起鍋。

※ 可將醃肉片按每餐分量分裝，食用前一晚放至冷藏退冰即可。

3

