107學年度第1學期「生命教育」課程補考說明

**繳交時間：1月30日（週三）12:00前。**

**繳交地點：三棟二樓輔導室，統一交給楊懿恬老師。**

**作業內容：完成以下2份作業，皆以紙本列印繳交。**

**作業一：生命教育主題心得2篇**

1. 閱讀《吳慷仁：讓「疑惑」帶你找到更好的你，2016-10 Cheers雜誌177期》一文（如下頁附件），撰寫心得1000字。
2. 閱讀《陶晶瑩：你花這麼多時間在想自己的挫折，別人已經往前跑好幾步了，2018-10 Cheers雜誌》一文（如下頁附件），撰寫心得1000字。

**生命教育補考閱讀文章：**

**吳慷仁 讓「疑惑」帶你找到更好的你**

*作者：*[*陳雅琦*](http://www.cw.com.tw/search/doSearch.action?key=%E9%99%B3%E9%9B%85%E7%90%A6)*2016-10-04*[*Cheers雜誌*](http://www.cw.com.tw/search/doSearch.action?key=Cheers%E9%9B%9C%E8%AA%8C)

「放棄是最簡單的，堅持才是最難的。」特別在面臨資源不足時，絕對不要別悶著頭做事，堅持做自己認為對的事情，不抄捷徑，堅持把每件事做好，自然就會被大家看見。

日前兩部引起高度熱議的台灣自製電視劇，不約而同都有吳慷仁的身影。無論是《麻醉風暴》中穿梭在醫院裡衝撞體制的保險業務員，或是《出境事務所》裡陪伴許多人走過生死課題的生命禮儀師，兩個角色所流露出的情感，被不少觀眾形容為「比男主角還要搶戲」。

只是，搶不搶戲，其實並不是吳慷仁真正在意的，他甚至坦承，出道7年來，演員這條路上大多數時間，其實他很「沒自信」。

「我一直知道自己是『苦工型』、不是天生的演員，」今年33歲的吳慷仁說：「我花了5年，透過演戲不斷和自己對話，直到最近才能很確定的說：『我是吳慷仁。』」

**焊電箱、做粗工，10年做過40份工作**

不確定與沒把握的背後，或許來自他曲折的成長背景──從小單親、家境不好，在26歲前，吳慷仁從事過40種不同的工作。「因為我想買東西，又不能跟媽媽要錢，」他說。

15歲時，他接觸到第一份工作：把一片片鐵板焊成四方形的變電箱，當時覺得既好玩，又有錢拿。雖然後來考上高雄市立中正高職電子控制科，但吳慷仁到處打工，學校和家根本只是睡覺的地方。「想起來有點遺憾，沒經歷過別人懷念的所謂『學生生活』，」他回憶。

之後，吳慷仁又做過工地粗工、模板工人，也擺地攤、收垃圾，在咖啡廳、超市打工。「我什麼都想學，有責任感、手腳快，老闆喜歡我，我也很有成就感；可是回想起來，很沒定性，」他回憶，19歲那年他一連換了6個工作。有時候只剩幾百元，不知道下一份工作在哪，買來幾條吐司冰在冰箱，餓得等不及退冰就吃了。

**從酒吧「肄業」，學會認真看待專業**

直到24歲時，他離開從小長大的高雄，進入一間台北的酒吧工作。在那裡，「我發現不是『有手腳』，就可以把事情做好。那是我第一次知道『專業』是可以學一輩子的。」

「每位bartender（調酒師）都有自己調酒的方式，但我連各種英文、法文酒名都看不懂，只能結帳、倒水，連倒酒都不行。」他回憶：「熟客看我連他們習慣坐哪都不知道，把我當透明人。」

「那是一段很大的挫折！」不但什麼都不會，還滿口操著以前在工地養成的台灣國語，周遭許多人都瞧不起他。

光是洗杯子就洗了半年，吳慷仁卻從中有了深刻體會。「做事不是愈快愈好，還要做對。手腳快，可能杯子就破了。檯面下的事，要做得和檯面上一樣好，杯子要排得整整齊齊，洗的時候還要能聽到海綿和杯子摩擦『啾啾啾』的聲音。事情要能做到隨時能讓別人接手，不需要顧慮你的習慣⋯⋯。」他說，即使和客人聊天，也藏著很多學問：「沒有人有義務教你，你要自己偷看、偷問、偷學。」

為了把調酒學好，吳慷仁每天凌晨4點下班後，就跑去24小時營業的敦南誠品書店翻調酒書，看到躺在地上睡著，擋住其他客人去路，早上被店員叫醒。他把各種調酒知識與研究心得，又寫又畫地記錄在白紙上，成了厚厚的私房祕笈。有時則獨自跑去日本拜訪店家、買台灣買不到的酒，再用登山包背20支酒回台灣。

「當客人指定我，調我研發出的酒，我知道終於得到信任，」吳慷仁說。在酒吧3年，學會一輩子受用的道理，縱使後來選擇演戲而離開，他仍笑稱自己是從酒吧「肄業」的。

之後吳慷仁接觸到廣告演出，因為養成「用心把事做到好」信念，覺得總演不好，又被導演說：「你怎麼只會傻笑？」為了充實自己，在5％錄取率下，考進台北藝術大學電影創作學系碩士班演員培訓課程，並在電影導演李啟源和製片簡麗芬的提攜下，走上戲劇之路。

**像隻花豹，全心專注目標**

「我看過很多有潛力的演員，但全心專注在目標上的，從以前到現在只有兩個，一個是桂綸鎂，另一個就是吳慷仁！」李啟源觀察：「就像花豹一樣，只挑準好的獵物。一旦鎖定目標，就全心耐心守候，絕不因任何事情分心；而且一出手，就會讓別人看見。」

決定全心投入戲劇，原本靠調酒、拍廣告就可達年收入百萬的吳慷仁，推掉所有廣告邀約，只為力求突破。「他甚至有一年半時間幾乎沒有收入，讓我都有點擔心，」李啟源回憶。

2009年，導演陳慧翎主動推薦當時知名度還不高的吳慷仁擔任《下一站，幸福》男配角花拓也，成為不少觀眾認識他的起點。

「吳慷仁和這個角色很像，有一種很真、對生命有熱情的特質；對每次抉擇，都有自己的堅持，」陳慧翎回憶。

回憶劇中備受好評的哭戲，陳慧翎說：「他從不是在『演』，是真的哭，」有時因為情緒太重，滿臉都是淚水，讓劇組還不得不剪掉好幾個他流出鼻水的畫面。

非科班出身，面對鏡頭難免生疏，又要和安以軒、林美秀等資深演員同台，吳慷仁每次上場都極度緊張，加上不懂走位，有時一不小心就走出鏡頭外、或擋住對戲的安以軒；曾經連短短5個字的台詞也不斷NG，讓他更不敢有片刻放鬆。「拍片空檔，大家在聊天，他總是拿著劇本走來走去，」陳慧翎表示。

「觀眾看到的花拓也，是我一場戲NG了20次後，才選出的一次，」吳慷仁說：「他們覺得我演得不錯，但我很清楚，檯面下的我，離一位好演員還差很遠。」

**得了影帝，疑惑仍未消失**

不甘只演出和自己相像的人物，吳慷仁持續挑戰各類型角色。「即使熱情不斷被打擊，仍要一直『給』，寧可多給也不要少。一旦少了，就不知道自己極限在哪了。」

2013年，吳慷仁演出《愛在旭日升起時》劇中罹患小兒麻痺的男主角，獲得亞洲電視獎最佳男主角獎。「不行、不行，」吳慷仁又搖搖頭說，即使得獎，他心中對自己的疑惑仍沒有消失。

去年底，已經挑過男主角大梁的他，在演出客家電視台《出境事務所》期間，看到《麻醉風暴》腳本，主動爭取同時演出兩部戲的機會，每天開車在台北、高雄兩個片場奔波，有好幾次拍戲太累，就直接睡在休息站。但是，「他每次出現在片場都精神抖擻，」《麻醉風暴》導演蕭力修回憶。

《出境事務所》開拍前，吳慷仁讀了好幾本禮儀師相關的書，而且要求劇組讓他盡快參加禮儀師實習，實際去迎接大體。拍攝時，他不斷對導演許肇任和編劇呂蒔媛發問，甚至屢次覺得自己表現「不夠好」而要求重拍。

拍戲前3週，完全不懂客語的吳慷仁常躲在宿舍讀劇本，晚上緊張得睡不好，就算開電視，也只看客家電視台。許肇任回憶：「身為導演的我其實不懂客語，但他也不放過自己。」最後極為標準的腔調，讓不少客家觀眾以為吳慷仁真的是客家人。

**不再想著要跟誰一樣，而是努力做最好的自己**

雖然鏡頭下有觀眾看不到的辛苦，但吳慷仁也在過程裡，對「演戲」有更深的體會。

因為起跑比別人慢，而自覺「不夠好」的疑惑，雖然給吳慷仁帶來力量，卻也讓他「太緊繃」。許肇任推薦了導演侯孝賢、是枝裕和的書給他讀。後來，吳慷仁要求重拍一場哭戲，表現情緒的方式變得更溫柔、卻更動人，讓許肇任和呂蒔媛看到他的成長。

「以前我很急，總是想著下一份工作在哪裡、怎麼做得更好？」吳慷仁說，現在的他發現，演戲就是「過生活」，「用心體會自己當下的呼吸和感受，對自己誠實。」拍完《出境事務所》之後，「我第一次覺得：『原來我真的可以是個演員』，不會緊張得連拍片空檔拿手機出來看都沒辦法了。」

回頭看一路上的自我質疑，吳慷仁說：「心裡還是會有疑惑，畢竟我還沒有到『不惑之年』。」然而，雖然迷惘，這股疑惑卻會推著自己一直往前走；有時候打開一扇門，發現裡面是黑的，那就再找下一扇門。

「你不一定要跟別人比，但不要輕易放過自己。」花了5年跌跌撞撞，才找到「跟別人不一樣」的自己，吳慷仁說，先經過不斷努力，才能在回首來時路時，發現「一切都有最好的安排」。

「以前我會一直否定自己，但現在，我不再想著要跟誰一樣，因為我發現，世界上不可能有『第二個』梁朝偉或周潤發，只會有『第一個』吳慷仁，我想要努力做好自己的樣子。」他沉思了一會兒笑說：「我終於覺得，自己挺好的！現在的我，很『吳慷仁』。」

- See more at: <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5078652#sthash.fGjO4WpE.dpuf>

（本文轉載自Cheers雜誌177期）

陶晶瑩：你花這麼多時間在想自己的挫折，別人已經往前跑好幾步了 內容授權：LINE TV｜口述：陶晶瑩｜採訪整理：蘇于修

「甚麼是你人生的第一桶金？」陶晶瑩認為不是百萬年薪，而是努力加熱情。現在是機會爆炸的時代，人人都有機會出頭天。她鼓勵年輕人滑手機別侷限在同溫層，記得時時問《20之後》的自己做了哪些對生命有營養、有滋潤的事情啊！

**二十歲的第一桶金：努力+熱情**

我覺得人生重要的不只有「智商」，還有「情商」──你自己怎麼看待自己。

你應該替自己理出人生的計畫，而不是很慌忙地說我是不是25歲以前一定要有第一桶金？事實上現在第一桶金也沒什麼鳥用。「你得去界定什麼是你的第一桶金」。

對我來說，20歲的第一桶金就是「努力」，然後再找出你的「熱情」，我們對很多事情是因為熱情而願意努力！

我20歲的時候想去美國德州讀廣告，但沒錢，我就想辦法參加比賽賺獎金。比賽被看見，有了唱片合約，然後就進入這個圈子。 我比同學幸運，上電視通告一次有1350元，扣掉車資可以存1000元，所以我10個通告存了一萬多就很開心，當時很單純覺得「我竟然有一萬塊！」感覺可以慢慢朝著出國的夢想前進，你就是要很努力。

**別讓手機把你養在粉紅泡泡裡**

現在人很依賴手機，有了手機後，有些人的世界更封閉，只選擇看某些固定的內容。我做《大學生了沒》節目時就有點嚇到，年輕人整天都在看誰上傳了白痴影片，誰露奶了，小鮮肉如何如何。我很擔心，打開智慧型手機後，我們反而被養在一個粉紅色泡泡裡面。 台灣的新生兒一年20萬人，中國是1680萬，你們是一起長大的，會互相競爭。所以一定要努力。所謂的努力，不是要北漂住地下室甚麼的；舉例來說，你每天可以花18分鐘聽一場Ted演講就夠了，你的眼界就不同了，可以聽到心理學､社會學､教育學或者是某個創業家的故事等等。

你想當網紅賺錢，可以；但是你的生命不能只有這件事。「賺錢後去做什麼」，這才是最重要的事。

像我大學賺錢是要去繳學費，你賺錢是為了買名牌包包還是比較誰有最新的唇膏518號？你有沒有問自己：「賺錢後要去做什麼？」

你們的哪些報告是複製貼上完成的？你有沒有問過自己：在學校有哪個科目是你愛得不得了的？ 你今天做了哪些「對你的生命有營養、有滋潤的事」？我覺得年輕人應該要問自己這個問題。

**遇到挫折別停下來痛苦，要想辦法解決**

我其實看了《20之後》的感觸是：台灣年輕人很單純很可愛，很幸福。

因為事實上，划獨木舟看不出有什麼太大的困難和挫折，如果你看過內地北漂的年輕人過的是什麼樣的生活：住在發霉的地下室、沒有自己的廁所澡堂，那個才叫挫折跟辛苦。

台灣年輕人衣服乾乾淨淨，還可以抓頭髮染頭髮，但是卻已經覺得非常地痛苦了，那是因為我們在一個比較小確幸的環境中成長，「很多辛苦就會被放大了」。為什麼你要划獨木舟我就跟你去？怎麼說服對方？我覺得這是滿小的困難，這也是你踏出社會要學習的第一件事情：「每個人都有選擇的權利」。

我很想告訴年輕人：「你花這麼多時間在想自己的挫折，別人已經往前跑好幾步了。所以當你碰到挫折的時候，你的第一個反應不是停下來痛苦，而是想辦法解決｡」

**被笑被打壓，就從別的地方冒出來**

我相當喜歡每一個階段的我自己，20歲該有的純真或愚蠢我都有。

當時自以為自己表現很好，現在看起來都很好笑，但就是因為我很努力，我充滿熱情，所以「被笑我也不在乎，被打壓我也沒關係，我就從別的地方冒出來。」我就是一直努力不放棄，打不死我就對了。

我也不是為誰對抗，而是為了要去做我想做的事情。這個平台不給我機會，我就自己創造平台；有線電視沒有錢做，我就自己做網站。

剛開站沒什麼內容，每次要去報告什麼人家就笑你，我才發現自己真的做得很差，看的東西不夠多，後來網站就一直修改優化。

**You have nothing to lose, 放膽去嘗試吧！**

現在是「碎片化的時間、碎片化的學習」，還那句老話「行萬里路，讀萬卷書」，我的包包裡隨時都有書。 年輕人一定要讀書，不是死讀書，要去看世界。

如果大家覺得中國崛起，那你就選淡季去看看，去看了以後你就會知道「原來這麼多人這麼拼命」。 中國廣深港高鐵（廣東省廣州市→深圳市→香港特別行政區）已經通了，交通影響經濟發展跟人才，那個改變是很驚人的，所以年輕人一定要走去看世界。 《20之後》馬上就30了，所以你應該要拋下一切顧慮，主動去嘗試。你有什麼損失？ 我覺得台灣現在最大的資產就是You have nothing to lose, because you have nothing！有什麼好怕的？勇敢去嘗試吧！
- See more at: http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5092194&from=share
Follow us: Cheers on Facebook | Cheers on LINE