



生命厚度的追求與實踐

採訪/撰寫：胡寶鈺、魏宇堯

目前是知名的講師與作家的洪震宇，畢業於清大社會人類學研究所，擔任過財經、時尚雜誌的副總編輯，離開多年的記者工作後，前往各地推廣在地小旅行，運用記者說故事的能力執行許多精彩的企劃。

精美的文字，靈魂的厚度，生命的追求

「做有意義的事，做有故事的人」，這是洪震宇在一開始就給予我們的鼓勵。畢業於清大社會所的他，認為自己原本是一個沒有故事的人，在畢業後從事雜誌編輯的工作，在時尚、財經、在地書寫之間徘徊。就在職涯一步一步地往上爬的時候，突然有個聲音問他：「這是自己想要的嗎？」在截然不同的領域間切換文字，以精美的詞藻排列出一本本期月刊，不停的寫著別人的東西，「說不出自己是什麼樣的人，都在成人之美」，於是他問自己：「是否能有不同的人生組合？」

在2009年10月，他選擇離職重新出發，「出發就是改變，不前進永遠不知道可能性」，當時的他想寫作，記錄介紹台灣各地美食。但在其中洪震宇覺得自己「生命少了點厚度」，用很漂

亮的文字去包裝內容，卻少了點什麼真切扎實的畫面。當時，洪震宇接到了一個意料之外的邀請，為民宿演講並設計菜單，為每道菜色添加屬於自己的獨特故事調味。因此他進行了一系列的訪談調查，以量身訂做每道菜的獨特風味故事。在訪談進行中，生命好像多了一些厚重，不是拖泥帶水的累贅，而找到了一點方向，彷彿落地生根的扎實穩健，產生一種可靠的踏實感。

台灣偏鄉的深度體驗，對生命的洞察與實踐

之後洪震宇前往甲仙進行田野調查，在高齡化的偏鄉地區裡，讓長者提供住宿服務。仿造Airbnb的方式，邀請社造、行銷、設計、記者等相關領域的專業人士前來體驗，讓年輕人了解偏鄉生活的美好與真實，找到參與和改變的機會。在七天六夜的旅程當中，他們參與了老人家的生活起居，晚上則進階的去探索這片土地並紀錄美好。在老人家們懷疑著「真的會有年輕人來我們鄉下嗎？」的時候，洪震宇就將他們帶了進來，引進了年輕活力與改變的可能。而這也是新興職業「旅遊設計師」所做的事情，了解老人家們的生活感受與

需求，並透過自己的專業去幫助他們。

「一無所求的追尋，含有至高無上的價值」，洪震宇在最後如此的勉勵我們。「當一個編故事的人，保有編劇的洞察、導演的實踐、旅人的思維」，藉由旅行去開發眼睛，跳脫舒適圈，並活出一個有故事的人生曲線，豐富自己生命的厚度與質地，他如此勉勵。此外，洪震宇也提到，「在一個資訊滿滿卻多半無用的世界上，清楚易懂的見解也就成了一種力量」，當今的網路時代資訊氾濫，如何過濾並整理出脈絡便成了一個真本事。此外，除了靈魂豐富度的生命追求之外，「系統性的思考表達」，將資料化成清晰脈絡的整理也是一項很重要的能力。

Q&A

Q：要是你想做的是和你正在做的是不一樣要怎麼辦？

A：要去檢視團隊需要什麼，問題是什麼。世界上沒有什麼事是非你不可的，學生時期可能覺得世界很小，但世界其實比你認知的還要大。



腳踏實地的爲自己喜愛的事物努力

沖煮咖啡師王策，未滿30歲即於2017年奪得世界盃沖煮大賽冠軍，是台灣第一人，未來希望建立品牌並致力推廣咖啡學。

咖啡界黑馬王策

2017年成爲世界咖啡沖煮冠軍的王策，被譽爲咖啡界的黑馬，接觸咖啡僅四年的時間，卻能夠超越來自世界各地的高手。但對王策來說，成功並非偶然。父親長年經商，在王策六歲時父母以他的名字在台灣開了咖啡公司，由於工作繁重，鮮少陪伴在王策的身邊，因此在王策小時候，「王策」只是個名詞，甚至剝奪他與家人相處的阻礙。小時候的王策希望成爲一名獸醫。在求學期間到英國就讀生物系，喜歡動手做的他，生物系畢業後原本打算繼續往上鑽研讀研究所。但遭到父親的反對，父親希望他能夠繼承家業並學習跟管理相關的知識，父親認爲在中國大陸有廣大的市場可以開發，就這樣王策開始跟著父親踏入了不同的領域。

研究所進入食品管理的他，花了一些時間適應，學習溝通、經營技巧。而期間也修了食品營養等課程，並與大學時期的專業產生連結。就讀期間王策發現自己其實對於這樣的新事物很感興趣。不過始終喜歡動手做的他之

後又去申請了藍帶甜點學校。就讀藍帶學校時，王策發現了一件事情「命運掌控在自己手中，成敗是可以靠自己努力得來的：在生物系等待培養皿或是做甜點時要靠自己的用心去完成」。而後他到父親的公司擔任咖啡技術監控、產品研發，也都運用到這些專業。在一次去伊索匹亞勘查咖啡豆的路上，遇見了當年來自希臘的世界咖啡沖煮冠軍，他在王策身上看到成功的特質，並願意成爲王策的老師，就這樣開啓了王策的咖啡路。

如果真的喜歡，就要動手去做

想參加世界比賽必須先得到台灣冠軍，天生反骨不服輸的他爲了達到這個目標，每天在公司學習之外，又額外花了六個小時在咖啡上，就這樣持續了七個月。每天只改變一種沖泡方式，如此細心謹慎就是希望能夠調配出最好的咖啡。而一次只改變一種沖泡方式能夠直接看出其對咖啡成果的影響，也是當年他在學校學習到的。一次比賽當中王策得到了世界第三，但王策並沒有因此而滿足，對他來說得到一定的名次地位之後反而覺得自己更加渺小，且認爲技術都是老師給予的，自己沒有新的啓發。如果有

機會超越自己，就有得到冠亞軍的資格。

對王策來說，咖啡不只是飲品，更是一種生活美學。他希望將這個理念帶到更多地方，讓更多人知道。因此他更加努力，在2017年的比賽中王策將28年以來的生活經驗，濃縮成10分鐘的表演，在布達佩斯得到冠軍，沒有愧對自己。「腳踏實地，無關年紀，而是那些努力」是王策覺得人生當中最重要事情，同時這句話也是他的寫照。

Q&A

Q：英國最高分是70分，剩下的30分是進步的空間，會想要把所有事情都做到100分嗎？

A：盡力而爲是最重要的，這些事情是別人沒有辦法幫你定義的。



只有你可以決定自己的人生

知名廣告導演盧建彰，畢業於中山大學企管系，並且同時擔任廣告導演、詩人、小說家、作詞者、講師等，執導柯文哲競選廣告「這一票，你聽孩子的話」等廣告，以「Google齊柏林篇」獲選十大微電影，並與張鈞甯等合力創作高雄氣爆、八仙塵爆詩詞朗讀等。

害怕失敗？那你可以同時做很多件事

起初，盧建彰以幽默口吻卻藏著一股澹然的憂傷說著大學聯考家裡遭逢的變故，而後也在現實考量下選擇了中山企管就讀。畢業後的班上一半進了金融業而另一半進了竹科，不想上班的他選擇了「誤以為不用上班」的廣告公司，但進去之後才發現不是不用上班而是沒有下班。從業務執行、廣告文案累積經驗，後來也進入了奧美，發現自己想當導演的心而繼續進修，這也是他第一次「跳脫別人給的框架，依照自己的軌跡學習，做自己想做的事」。

到這裡，盧建彰開始了他所嚮往的生活，走向自己理想的道路。「上帝問你的時候，你說好就好」，不要拒絕機會於門外。但要怎麼知道這個機會是不是上帝給予的？所以就一直說好就好，不要排

斥去嘗試新事物的機會，就算結果發現自己不喜歡這件事，那至少也確認了你不喜歡這件事而非白費苦工。大多數人在嘗試新事物時都會害怕丟臉，但盧建彰認為「如果你害怕這件事失敗丟臉，那代表這件事一定可以做」，因為在很多你想要做的事情裡，你卻想要做這件事，代表它在你心中有一定的重要性，並且也很重視它。何況大多數人根本也沒有閒暇時間去在意或取笑你一件事的失敗，大家都忙著在自己的時空裡努力耕耘與追求。但如果真的很怕自己失敗後別人的議論？那你可以多做幾件事情，而不是都不做，如此一來大家對你的認定就會是做了很多事情，而不是你失敗了哪些事。

只有你可以決定你自己的人生，或是搞砸自己的人生

此外，盧建彰也提到，他認為台灣一個很大的問題是心理問題，大家都會加班，但是不太會笑，是台灣一個很大的挑戰。而在他拍的一支影片中也有提到，「如果你現在剩下22K，那你還會繼續做你現在正在做的事情嗎？」現在的我們22歲，以人類平均年齡換算成天數的話剩不到22K的日子，在人生的最後只

有你會跟著你自己，「你喜不喜歡現在的自己？」，他問台下的我們。不論從事什麼，我們一定會被否定的，工作就是這樣，但人生應該要從自己的角度看，而非由他人來評斷。就算你的想法或作品被別人否定了，那現實也只和半小時前一樣，並沒有什麼改變，一個人不要並不代表所有人都不要，你自己的價值應由你自己來決定。





並且盧建彰也強調，「你要找到自己快樂的方式，成本越低越好」，強壯的身體才能支撐強壯的腦袋，而健康的心靈才能撐起所有，讓自己擁有足夠的力氣、能力、熱情去做你想做的事。「早一點掌握自己的快樂泉源，就會變成強勢者，不用害怕別人拒絕你」，任何現實中遭遇的困難或是所做的決定都不會帶來立即的生死變化，也因此不用太過在意別人的拒絕與

否定，而能敞開心胸的去嘗試新事物。最後，盧建彰提到，他常會倒數計時一分鐘，從一開始和自己無話可說，到與自己對話、問自己問題：你要成為怎樣的人？「沒有人可以決定你的人生，只有你可以決定你自己的人生，或是搞砸你的人生」因此不必為了外在因素而顧慮太多的委屈求全，只需要確認「這件事情值得用我剩下的日子去做嗎？」答案隨即了然於心。

二十年後，在台下的學生我們會成為統治階層，盧建彰表示，也會是他女兒去面試時將遇到的主管們，因此他總是對他的朋友們說，不要對現在的學生冷漠，之後他們會對你們冷酷。除了自身理想的追求之外，更需要的是社會上人與人之間的互相與關懷，如此才能編織起大家理想中的社會網絡，而非人人只顧自身的冷漠社會。「好好活著，你才會覺得活著好好」，在最後的最後，盧建彰給予我們這樣的勉勵。



Q&A

Q：如何找到自己？

A：要盡力的去嘗試，但嘗試新事物也不代表要放棄你現在正在做的事，你可以同時做啊。就像現在很夯的斜槓其實是一個很老的概念「多重身分」。重點是你喜不喜歡你自己，你想成為怎樣的人，你也可以成為很多種人，重點是讓你喜歡你自己，並且不要害怕失敗。