

《在聲音與夢想中聆聽內在的自己》

作者:謝幸吟

編輯者:宋玉輝 陳靜怡



想了很多年卻一直沒有行動的podcast，終於在六月上架了，這一直都是我的夢想。

原本只是單純當成另一種創作型式，不同於熟悉的文字、而是以聲音為媒介。卻不經意發現，做著做著，漸漸靠近電影《一代宗師》的經典台詞之一：「習武之人必有三階段：見自己、見天地、見眾生」。

來談論「見自己」。

我是這樣經歷的：第一集錄完，剪輯的過程，最親愛的家人，說了他們聽到之後的感覺；國外的朋友，不論時差，真心的建議，透過社群媒體漂洋過海傳來。而我出生到現在，也是第一次這麼仔細聽著自己和朋友的對話。原來，我急燥又失禮，不斷搶話，沒讓來賓回答完整就猛追問；原來，我以為自己說話溫和，其實是吞吞吐吐，偶而流利時卻又顯得咄咄逼人；原來對著麥克風，我講話的聲音和方式，變得好緊張、好不自然。

這些「原來」，是podcast讓我發現的我。

錄音前不斷練習，訪綱和節目rundown每一個字都是自己寫的，認真唸了不下10次，每次都錄下來聽，一次一次修正麥克風位置，調整音量大小，自我提醒講話語氣等等……但最終呈現還是曝露出超多缺點。「見自己」，在親友回饋意見之後省思，我聽見內在的聲音，看見內在與外在的自己的落差，每一個層次，都好珍貴。這是走入podcast的意外豐收。現在，我在每一集rundown

都寫著給自己的小叮嚀：輕聲細語慢慢說、溫和有禮、專心傾聽耐心聽。

再說「見天地」。

說到見天地，得要先謝謝前同事藍主播對於上架的協助。大大小小每個問題都得到她即時有效的回覆，她以她的專業和溫暖，陪著我進入podcast領域。而在podcast門外徘徊猶豫時，遇到一位年輕但已有穩健主持風格的podcaster、喬西咖啡沙龍的Chelsea，問她要怎麼開始？答案出乎意料之外的簡潔有力但不簡單：「就去做吧！」四個字突破迷思，別再多想就去做了。

後來，陸續加入幾個podcast相關的社群媒體，看見每一個podcaster認真分享或提出遇到的問題，社團裡大家彼此鼓勵，感覺超棒。而更多的podcaster介紹自己節目的特色，有法律、醫療、棒球、戲劇、工程、財經、電影、空姐、異國婚姻等等，也有podcaster介紹各種錄音器材設備、費用、使用心得與建議。知識與經驗的無私分享，讓人好感動。podcast成了我的新天地，在這裡，視野更多元，心更開闊了，一粒沙中自有大千，一朵花即是天堂。每一個節目的分分秒秒，都是沙都是花，都有天堂。

「見眾生」。

進入podcast以來，我更有機會看見每個人獨一無二的故事。每一個來賓，都有讓我印象深刻、咀嚼再三的經典：

◆第一集來賓、衛福部台北醫院神經外科主治醫師丁賢偉，信任完全沒有做過podcast的我，用輕鬆淺白的話，說明下背痛這個很多人都有過的困擾。「全世界有九成的人曾經下背痛，就診人數僅次於感冒。」丁醫師的話，點出另一個值得觀察的趨勢，那就是全世界新冠肺炎的確診人數，會不會超越下背痛，甚至超越感冒、成為最多人罹患的疾病？在疫情一直延燒的時刻，這句真的很有感。

◆布克文化總編輯賈俊國說，「只要開始就很厲害，不用很厲害才開始」、「書不只要賣一陣子，要賣一輩子，賣到下輩子」。

◆三寶媽沈雅雯說，「跑步就像人生，不一定要一直很快，有時候可以允許自己慢下來」。

◆路跑界漂亮寶貝古珈穎，完成跑步環島的壯舉，19天1,450公里，平均一天55公里，背後有著無比堅強的意志。

◆婦女救援基金會副執行長杜瑛秋說，慰安婦願意站出來，就是一件需要非常多勇氣的事，就像性暴力受害人一樣，很難開口，說MeToo真的很不容易。

◆社會企業WOW阿非卡共同創辦人盧韋辰，看見非洲的機會，期許WOW阿非卡成為台非新創平台，創造商機。

◆伯瀚實業創辦人林思慧，在夕陽中的夕陽產業-印刷，打造了自己的藍海，在事業起落之際，她一直堅持回饋社會，公司營收多或少，從來沒有中斷對公益的奉獻。

透過podcast，我感受到每一個眾人獨特的人生哲學，希望剛好聽見《台北謝小姐——播客小火鍋》的人，能夠與我一起共好。



此外，對於podcast還有幾件事有著小小堅持。首先是上架日期，第一集五月下旬完成，但刻意設定在六月四日中午12點12分31秒。六四，是我的碩士論文主題，六四的血腥鎮壓，反映的正是對民主的想望與追求；中午12點12分是我出生的時間，加上31秒，1231是生日。

之後每週更新一次，則是培養自己的習慣，希望成為更自律的人。

關於節目名稱，原來想的是「好好說」，但擔心有說教意味，於是靈光乍現出現「小火鍋」這個台灣人很熟悉的食物，而且可以有各式風味，符合我想聊聊國際、跑步、書、健康與人生故事的想法。至於小火鍋前為什麼加上播客呢？是一向最支持我的母親，不明白podcast是什麼？跟她說中文就稱為「播客」，類似只有聲音的Youtube。「播客小火鍋」是媽媽懂的名字。做自己喜歡的事，親愛的家人除了無條件支持，還可以懂得而且可以一起討論，真的很幸福。

那又為什麼自己暱稱「台北謝小姐」？這幾年到外縣市參加路跑，每到一處，總會和當地的店家或跑友，聊起從哪裡來？「喔，台北謝小姐」，雲林北港媽祖廟前、現做花生糖攤老板甚至說，

訂購時只要說「台北謝小姐」就可以打折。

節目照片，是2015年5月到孟加拉出差，在首都達卡的拉爾巴格堡外面拍的，我買了路邊一顆椰子，現剖立刻喝起來。經過好友巧思巧手而成。孟加拉和我也曾經去過的南太平洋、中西部非洲、加勒比海等地區許多國家相比，真是辛苦好幾倍的地方，還有好多空間值得努力。用這張照片做為podcast封面，提醒自己記得對國際事務的熱情，對人道主義的信仰，對貧窮議題與發展中的國家人民的關心。

由於自己在電視台工作過很長一段時間，很多朋友問，為什麼做podcast時，不順便錄影，就傳到Youtube呢？通常我這麼回答，一、因為podcast，是我從小對聲音夢想的實現；二、影像可以說故事，但是只有兩人對話，甚至一人獨白的畫面，「這是不是畫面的畫面啊」。對我來說沒有故事，故事在聲音裡。

以前一星期寫一篇專欄，後來太多藉口，往往很久才寫一篇，現在，《台北謝小姐：播客小火鍋》，每週更新一次，邁向作家 / podcaster的腳步，希望也可以同步。

《台北謝小姐》的Podcast《播客小火鍋》：<https://reurl.cc/2goXE9>

此篇文章曾在2020年09月02日的負文學網站發表，經作者和負文學同意，在綠緣文藝刊

作者簡介：謝幸吟



在報社、電視台工作19年，轉入社會福利機構、勵馨基金會四年半，負責媒體、公眾教育與倡議工作，在勵馨這1,600多天，獲得了不同的養分，相信會一生受用。2019年1月重回媒體，在台北流行廣播電台POP Radio上班，實現了—直想在隨時有聲音陪伴的職場的夢想。2016年12月開始路跑，向跑步學習毅力，韌性，勇敢，學習做更好的自己。跑步，讓困難不再那麼難，也讓人—生多了浪漫想像，因為目標永遠都在，不離不棄，在終點等我。