

國立高雄師範大學客家文化研究所碩士論文

從阿姆的大風草到我的《艾納香》：

邱俐綾創作自述

From Mother's "Tai-fung-co" to My "Love the Aroma"：

The Musical Statement of Chiu Li-Lin

指導教授：林淑鈴 教授

研 究 生：邱俐綾

中華民國 105 年 7 月

謝辭

69819003，我的學號，第二、三個數字 98 是我進研究所的那一年，現在是 105 年，七年！我沒想到我竟然熬了七年，也沒想到我竟然沒有放棄，終於走到了這裡，我想到第一次與所上的大家見面時秀儀還挺個肚子，現在，肚子裡的那個孩子要上小學了。

謝謝客家文化研究所的師長，以及跨藝所黃孫權老師，在你們的課堂中，我練習把僵化的腦袋敲開，把過去的自以為是的認知推倒，重新建構新的思考路徑，以新的思維和眼光重新看這個世界。特別要謝謝我的指導教授林淑鈴老師，我經常想：身為一個老師，如果我遇到這樣一個冥頑不靈的學生該怎麼辦？謝謝老師沒有放棄我，我非常珍惜那些妳照顧著我的心的時刻，謝謝妳懂我，陪伴我走過這煎熬卻又充實的七年，你是我的榜樣，我會繼續向妳學習。秀儀、寶珍、阿笙，我無法想像學習的過程中如果沒有你們的作伴會是怎樣的光景，謝謝你們包容我的怪，讓我自在的怪。

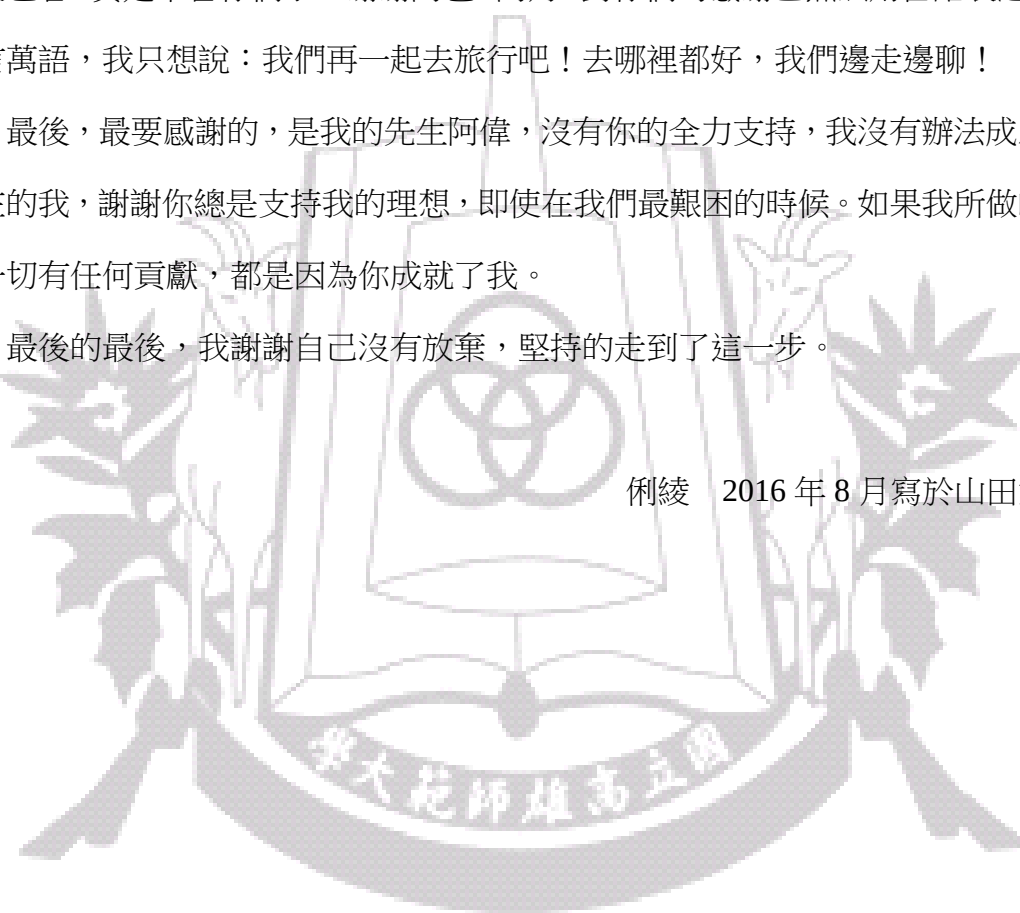
謝謝所有陪伴、協助《艾納香》專輯完成的夥伴以及參與我演出的大家，特別是昊子、林伯、大大、小小、希紫、諭芹、草人、依芸，謝謝你們陪著我突破了那些擋在我眼前的困難，完成了專輯和表演。感謝在我研究所進修期間任教的兩所學校的同事們，在我進修和創作時對我工作上的包容和協助，尤其是邱坤玉校長，謝謝你這一路上對我在工作和創作上的呵護、鼓勵和支持，我才有機會走到這裡。還有那些在我生命中留下許多溫暖、感動和靈感的你們：跨藝所的夥伴、支持我創作的歌迷朋友、網路上經常聽我哀嚎論文寫不完的朋友們，謝謝你們的陪伴和傾聽（雖然有時你們根本無法選擇聽不聽），你們總是讓我在心靈耗弱時即時為我補充能量，讓我更有勇氣繼續下去。

And I want to appreciate my families in Pekuwudan Sukawati Bali . Thank you for giving me strength and good aura when I'm depressed . I got so much love and peace from you . 謝謝這片土地和山田家的貓貓狗狗，讓我的靈魂得到撫慰；感謝山田家的鄰居家人們，總是給我強力的支持和協助，對我這個 trouble maker 萬般包容，真是辛苦你們了！謝謝阿爸、阿姆，對你們的感謝已無法用言語表達，千言萬語，我只想說：我們再一起去旅行吧！去哪裡都好，我們邊走邊聊！

最後，最要感謝的，是我的先生阿偉，沒有你的全力支持，我沒有辦法成為現在的我，謝謝你總是支持我的理想，即使在我們最艱困的時候。如果我所做的這一切有任何貢獻，都是因為你成就了我。

最後的最後，我謝謝自己沒有放棄，堅持的走到了這一步。

俐綾 2016 年 8 月寫於山田家



摘要

大風草，學名艾納香，是充滿客家味道的民俗植物，在過去，凡是有婦女坐月子的，家中必定每日飄散著清新的大風草香，可能是婆婆為媳婦、可能是母親為女兒、可能是丈夫為妻子、也可能是父親為女兒，熬煮大風草水讓產婦洗身、洗頭，大風草是客家婦女坐月子的藥浴、飲用聖品。

這篇論文透過阿姆種的大風草，探索女性的生命故事，而這些女性猶如大風草般堅毅、柔軟、芬芳療癒的生命，帶給我靈感而創作了專輯《艾納香》。整篇論文分成三部，首部曲主要透過文獻和田調資料，探究大風草在作為一種民俗藥用植物及一種文化載體時，在客家社會中的文化意涵；第貳部則是我如何將大風草重新詮釋為艾納香，將艾納香作為一個創作概念和一種自我的實踐，透過製作專輯《艾納香》自我探索，及以專輯歌曲中的生命故事詮釋艾納香的精神；第叁部的複音唱和則是透過大風草的使用者、艾納香的閱聽者、和我，以自己的主旋律各自發聲，將人與自然和社會連結，發出療癒的共振音頻，共同唱和出一首大風草/艾納香的生命之歌。

這是一份自我研究的生命敘事，我以這份「人」與「大風草」/「艾納香」的探究，重新認識自己的阿姆、家庭、社會，以及我自己，這是一段修復關係、追尋自我的實踐之旅。

關鍵字：大風草、艾納香、女性生命、自我追尋、創作自述

Abstract

“Tai-fung-co”, also known as *Blumea balsamifera*, is one of the folk medicine plants often used in Hakka society. In the past, families with women in their postpartum month always dispersed the fresh fragrance of “Ta-fung-co”. It might be the mothers/mothers-in-law/fathers/husbands boiling “Ta-fung-co” water for their daughters/wives after giving childbirths to bathe and to drink. “Ta-fung-co” is actually the most important herb for Hakka women in their postpartum months.

Through “Tai-Fung-co”, which is grown by my mother, I can explore many life stories of women in Taiwan. These women are as persistent, tender and fragrant as the plant itself. They brought me great inspirations that led to the creation of my music album “Love the aroma”. The thesis is divided into three parts. The first part is literature review on how “Ta-fung-co”, as a folk herbal medicine and a culture carrier, has its cultural significance on Hakka society. The second part is about how I re-interpret *Blumea balsamifera* as a concept of creative description and as a method of self introspection. Via the production of my music album “Love the aroma”, I am able to explore myself and interpret the spirit of “Ta-fung-co” within the life stories of songs from the album. The third part is interviews with users of Ta-fung-co, listeners of “Love the aroma” and myself. Each of us has our own story and specific connection to nature and society. We are all composers of the life song of “Ta-fung-co”.

This is a research on how I, as a person, am related to Ta-fung-co/ *Blumea balsamifera*. By doing this research, I get another chance to better know my mother, family, society and most importantly, myself. This is a trip of repairing relationships and seeking myself.

Keywords : Ta-fung-co、*Blumea balsamifera*、female life story、introspection、creative self description

目錄

前言.....	1
序曲.....	2
首部曲、阿姆的大風草.....	6
第一章、作為一種藥用植物.....	6
第一節、民俗青草.....	6
第二節、坐月子藥浴聖方.....	9
第三節、生命之草.....	14
第二章、作為一個文化載體.....	16
第一節、阿姆.....	16
第二節、從野生到植栽.....	20
第三節、不只是經濟作物.....	23
貳部曲、我的艾納香.....	27
第一章、作為一個概念.....	27
第一節、Love the Aroma.....	29
第二節、女人的植物.....	30
第二章、作為一種實踐.....	33
第一節、為生命與生命的交會創作.....	33
（一）兩萬公里的思念.....	33
（二）超越血緣的忘年之交.....	36
（三）赤腳童年外婆家.....	41

第二節、我是誰.....	46
(一) 我不會唱歌.....	46
(二) 瓶頸.....	48
(三) 我該妥協還是堅持？.....	51
(四) Ngai Ngai.....	52
第三節、艾納香展演.....	55
(一) 最終還是要面對自己的恐懼.....	55
(二) 作品的再創作和生命的再現.....	61
叁部曲、複音唱和.....	62
第一章、作為一種療癒.....	62
第一節、大風草的祝福.....	62
第二節、艾納香的力量.....	73
第二章、作為一種連結.....	83
第一節、人與自然.....	83
第二節、人與社會.....	87
第三節、人與自己.....	92
尾聲.....	102
參考文獻.....	107

圖目錄

圖 1. 大風草葉面.....	1
圖 2. 大風草植株.....	7
圖 3. 大風草結.....	7
圖 4. 阿爸阿姆工作圖.....	17
圖 5. 阿姆騎機車載大風草.....	17
圖 6. 阿姆自製的置線軸板.....	18
圖 7. 阿姆修改衣服.....	18
圖 8. 曬大風草.....	22
圖 9. 阿爸收大風草.....	22
圖 10. 阿姆和她的大風草.....	26
圖 11. 專輯《艾納香》封面照.....	27
圖 12. 我（右二黃衣）和表妹們在外婆家.....	42
圖 13. 屏東小陽春日子演出.....	57
圖 14. 屏東演藝廳前廣場演出.....	58
圖 15. 阿爸到表演現場觀賞演出.....	59
圖 16. 阿姆匆忙收拾田裡工作騎車回家.....	60
圖 17. 阿姆與我一同搭乘高鐵前往苗栗演出.....	60
圖 18. 阿爸和阿姆一起團大風草結.....	64
圖 19. 河邊錄音.....	84
圖 20. 海邊錄音.....	84
圖 21. 曬花.....	85
圖 22. 土肉桂葉、玉蘭花、甜肉桂葉、艾草、夜合花.....	86
圖 23. 以石磨研磨大風草葉做香焚燒.....	86

前言

這是一份自我研究的生命敘事。透過阿姆種的大風草，一種客家女性在生產後坐月子時洗浴用的青草，探索了女性的生命故事，而這些女性猶如大風草般堅毅、柔軟、芬芳療癒的生命，帶給我靈感而創作了專輯《艾納香》。阿姆的大風草歷經了七年的蘊釀和等待，才長成了我的艾納香。

整篇論文分成三部，首部曲主要透過文獻和田調資料，探究大風草在作為一種民俗藥用植物及一種文化載體時，在客家社會中的文化意涵；第貳部則是我如何將大風草重新詮釋為艾納香，將艾納香作為一個創作概念和一種自我的實踐，透過製作艾納香專輯自我探索，及以專輯歌曲中的生命故事詮釋艾納香的精神；第叁部的複音唱和則是透過大風草的使用者、艾納香的閱聽者、和我，以自己的主旋律各自發聲，將人與自然和社會連結，發出療癒的共振音頻，共同唱和出一首大風草/艾納香的生命之歌。

透過一株草，我往下追尋深入地底的根，向上拔高生命的高度，往外拓展遮蔭的幅員。而生命與生命的互動，交織出如大風草葉脈般緻密的社會文化之網。



圖 1. 大風草葉面

序曲

在一株株高過人身、挨著彼此茂密生長的香氣叢裡，她倒下一支支成熟的大風草，將成把成把的大風草綑綁好，固定在機車後座，踢起車撐，以全身的力量吃力的將機車轉向，跨上車子發動後，她小心翼翼的維持平衡，在清晨的陽光下，慢慢騎回家，你看不見她的背影，你只能看見她戴著帽子、圍著洋巾的頭突出在橫放著的大把大風草上頭，被風吹著的大風草葉，搖晃拍打著鄉間的空氣。

地圖上，在台灣的西南方，位於約東經 120°北緯 22°處，有個形似背著行囊、披風飄揚的旅人形狀的行政區域範圍，是萬巒鄉，那是個在春夏之際，空氣中會飄散著檳榔花香的地方。亞熱帶氣候讓萬巒農產豐富，到處可見遍野的青作：檳榔、鳳梨、香蕉、芒果、蓮霧、木瓜、芭樂、荔枝、紅龍果、蜂蜜、咖啡及各類花卉等。除了農產外，萬巒還有一項特別的物產：豬腳，帶動了萬巒的商業經濟。從聯外道路進入鄉內，憑著蔥頭香和滷豬腳香氣的濃淡，你可以知道自己有多接近市中心區，當你來到鄉內最熱鬧的豬腳街時，或許不禁會懷疑，鄉內有多少婦女來了豬腳店工作？穿過熙來攘往的豬腳街時，不論是買的、賣的、等待的、招呼的、包裝的、收錢的、端菜穿越馬路的、坐著食用的、被塞在車陣中的，各種千姿百態在眼前上演，一腳盆一腳盆滷得發亮的焦糖色豬腳冒著白煙、香氣四溢，不斷從裡面被搬出來擺在街頭等著被挑撿，而工作的婦女們手中上下揮動的刀剝剝聲不斷，彷彿你不小心走入了一場正在進行中的市集劇裡，特別的是這齣戲非常真實，且充滿各種感官經驗，這樣的劇碼我看了三十多年，這裡是我的家鄉萬巒。我家就位在豬腳街尾的巷子裡，自有記憶以來，我就生活在這個充滿各種氣味、各種聲音，空氣和人們都溫暖的地方。

然而，南方溫暖的氣息並沒有在我的青少年時期讓我成為一個溫暖的孩子。我高中開始叛逆，跟家裡的關係自那時起就很緊繃，每天我會趁阿爸、阿姆尚未起床時就出門等校車，放學後會待在學校圖書館讀書，直到阿爸、阿姆睡了才回家，為的就是盡量別與他們打照面，避免不愉快的氣氛。但越是避不見面，親子

關係就越緊繃。一次，我坐在圖書館靠窗邊的位置，突然看見阿爸和阿姆出現在窗外，原來他們特地從萬巒家裡到屏東市區，看看我究竟是不是真的在學校看書。第一次，我感覺到自己如此不被信任，滿腹屈辱令我難堪。往後的假日，我不是和朋友相約去圖書館，就是到同學家，家裡的麵攤生意我不再幫忙，阿爸不會直接罵我，但他會怪罪阿姆沒有把女兒教好。我從來沒有給阿爸和阿姆機會瞭解我，我也沒有試圖去了解他們。家，當時對我而言，只是回去洗澡睡覺的地方。

上大學後，在後山悠閒的讀書、畫畫和玩樂，很少回家，打電話回去也多是告知生活費用完了。我本能似的拒絕了情感的交流，或者說，我選擇以一種背逆真實心意的方式與他們互動。我記得有一次在我要出國旅行前夕，阿爸出於關心的問我「都準備好了嗎？護照有沒有帶？」我當下非常無禮的在叔叔和阿姆面前以不耐且憤怒的態度回他：「你很煩耶！都弄好了啦！不要再問了！」阿爸當時受傷的表情至今還印在我腦海，不知道他是不是在想：那個很小的時候，會存錢在他生日時買豬腳給他驚喜的女兒哪裡去了？

大學畢業公費分發時，我又為了逃離家裡而放棄了家附近的學校，選填到台灣最南端的恆春去住校。每周五當人們興奮的朝墾丁飛奔而去時，我是一路往北直奔高雄約會，過家門不入，偶爾意思性的回家吃個晚餐，再趁阿爸、阿姆不注意就又離家去約會。兩年後，我還是調動回到家附近的學校，但不是為了回家，而是為了方便約會。搬回家裡後，每天下班回到家就是躲在二樓房間，偶爾會跟阿爸一起吃晚餐，阿姆從市場修改衣服回來前，我就已經回到二樓的世界，或者等他們都吃完飯，我再下樓一個人吃。假日依然是往高雄約會，但阿爸和阿姆此時已不像前兩年那樣眼不見為淨，阿姆開始會責罵我行為不檢，女孩子怎麼可以直往男生家跑等等，為了避免衝突，我學會沉默以對，拒絕溝通，但依然我行我素，於是我們之間的關係越來越差。一直以來都在忍耐的他們終於在一通電話中爆發，「妳實在毋知見笑，毋使歸來了啦！」¹。那天開始，在家裡我們都把彼此當空氣，沒有招呼、沒有眼神交流、更沒有對話，過去每天從樓下傳上樓的「阿

¹客語「妳實在不知羞恥，不必回來了啦！」之意。

綾！食飯！」也消失了，他們不再喚我吃飯。不知道為什麼，對於不再叫我吃晚餐這件事我竟然覺得很受傷。我會趁他們都睡了以後，一個人默默的、盡量不發出聲響的通過他們房門口到廚房，靜靜的流著淚吃飯。

這樣冰冷的親子關係，一直到我結婚後情況才稍微改善。人心很奇妙，以前每天住在家裡時天天想往外跑，婚後發現自己對阿爸、阿姆來說已經是「嫁出去」的女兒時，心裡竟然有些不平衡。婚後由於工作的關係，我還是與阿爸、阿姆住在一起，有一次家裡拜拜，由於祖先牌位就供奉在我房間外的廳堂，以往拜拜時阿姆一定會早早把我叫起來幫忙，那次我竟然是在家人們拜拜時的談話聲中醒來，我從床上爬起來將房門一開，發現大家已經拜完祖先，「你睡醒啦？」我有一種很強烈的、被當作他者的失落感。對他們來說，我是已經嫁出去的女兒，拜祖先已經不是我的義務，即使我一直住在娘家。從那次起，我會刻意在類似這樣的家庭聚會裡自己找位置，像是一種宣示「我們是一家人」，企圖把自己繫在這個家的網絡裡。心境上的轉變讓我面對一直以來緊繃的親子關係時柔軟了，看這個家的眼光不再那麼冷漠，也開始懂得觀察並欣賞阿爸和阿姆的生活日常，像在重新認識這個家。

陽光下，一團一團的草結攤在地坪上曝曬，散發著淡淡的香氣，屋子裡有同樣的青草香，阿姆又從田裡砍下大把大把的大風草，綑綁在機車後座，從田裡慢慢回家。一支支約五呎長的大風草，載回家後攤在陽光下乾燥，一天後，阿爸就會坐在屋簷下，把一支支的大風草團成草結，再用細長的香茅或檳榔葉鞘絲綑綁、固定，然後，陽光下，一團一團的大風草結又被攤在地坪上曝曬，散發著淡淡的青草香。

這些畫面就是我家的日常生活景象，自然又平凡。對我而言，大風草是阿爸和阿姆的一份額外收入，於我並沒有什麼特殊意義，就像呼吸時我們不會特別意識到自己在呼吸，以致於我沒有察覺到大風草已經存在於我的一呼一吸間。直到幾年前，一日，學生家長問起我是不是懷孕了，我困惑的反問何以如此問，對方說因為看見我家門口曬著大風草，應是阿姆在準備幫我坐月子了。第一次，我意

識到大風草召喚了我。我開始注意來家裡買大風草的婆婆媽媽，聽他們問起大風草的來處，看他們撿選看起來比較新鮮乾淨的大風草，也開始替即將坐月子的同學或朋友向阿姆訂購大風草；看阿爸默默團著草結時，我偶爾也會幫忙，或在雨下下來前協助將大風草收起來，我開始認真看待這再平凡不過的青草，像開始練習我們以為很簡單的呼吸。

有一段時間由於我的免疫力低落，經常感冒，阿姆唸了我身體怎麼這麼差，建議我洗大風草驅驅風。我帶著幾團大風草和一個阿姆給的大鍋子，回到當時在高雄與先生假日團聚的都市大樓裡，準備體驗我與大風草的第一次沐浴儀式。我依照阿姆的指示，用瓦斯爐熬煮大風草水，隨著水慢慢滾開，屋裡慢慢充滿淡淡的清香。盛起一碗要飲用的份量後，我小心翼翼的將煮好的深褐色大風草水抬進浴室，倒在洗臉盆裡靜置，由於阿姆交代不能加冷水，必須靜待它冷卻至適溫後再洗，於是我把先前盛起的那碗大風草水邊吹涼、邊小啜，溫和的青草香氣，帶點甘苦味，從喉嚨暖到腹部；然後我再回到浴室，拿著勺子不斷的將大風草水舀起又淋下、舀起又淋下，試圖加速它冷卻的速度，小小的浴室裡於是瀰漫著濃濃、暖暖的蒸氣和清新宜人的香氣，感覺身體的每個感官都被開啟了。溫熱的大風草水淋在身上時，我感覺自己全然的被大風草和它所營造的一切所包圍，視、聽、味、嗅、觸，無一不感受到大風草所帶來的體驗，身心都被撫慰了。這是第一次，我深刻感受到大風草藥浴帶來的療癒力量。

大風草原來是產婦產後坐月子用的青草，驅風、避寒、預防月內風，雖然我不是坐月子，也沒有天天洗，但因為帶著慎重的心情「洗大風草」，透過五感去經驗大風草後，讓我更深入去思考了大風草與人的關係，大風草的象徵，以及自己與他人的連結，甚至最後以大風草為概念創作了一張專輯。

確切來說，我以這份「人」與「大風草」的探究，重新認識自己的阿姆、家庭、社會，以及我自己，這是一段修復關係、追尋自我的實踐之旅。

首部曲、阿姆的大風草

首部以「阿姆的大風草」為主題，藉由文獻和田調資料，透過文本、栽植者（我的阿姆）、和使用者的詮釋，探究大風草在作為一種民間常用的民俗藥浴植物及作為一種文化載體時，體現在客家社會中的文化意涵。

第一章、作為一種藥用植物

2011 年，我在麟洛地區進行藥草文化調查，及協助六堆客家信仰調查時，常在田野間訪談到伯母或阿婆們，最常聽她們提起的青草藥就是「大風草」，由於當時常看阿姆和阿爸在田裡和家裡處理大風草，所以我常特別針對大風草向伯母或阿婆們進行訪談，發現大風草對產後的女性來說，竟有「脫胎換骨」之效用。在過去醫療科技不發達的時代，人們常從田野間取得青草，用以處理身體上的不適，大風草就是在南部客家地區常被使用的藥浴聖方，在生命禮俗中擔任了重要的角色。

第一節、民俗青草

艾納香：【性味】甘、溫、平、無毒。【功效主治】去惡氣殺蟲，治腹冷泄痢、傷寒五泄、心腹注氣，止腸鳴，下寸白，燒之辟瘟疫，合蜂巢浴香港腳良。治癰辟蛇。²

大風草，學名艾納香，艾納香屬植物(*Blumea DC.*)最早的文獻記載，可追溯到明朝名醫李時珍(1578)所著之《本草綱目》，該書所記載之艾納香即為俗名大風草的*Blumea balsamifera DC.*

人類與植物的關係密不可分，不論是味覺、嗅覺、視覺等感官，我們所呼吸的空氣、吃的食物，都是植物的精髓，即便是生活用品也充斥著植物的身影。從

²李時珍原著，臧俊岐審定，《圖解本草綱目》，2011，頁 353。

古至今，人們不斷的用自己所認同的方式追求身、心、靈的健康，而人與植物這一塊古老的方法，至今仍然被許多人所信仰。

對客家人來說，植物的根莖葉花果實種子，甚至乳汁莖毛和油脂均可入藥。使用的方式則包括外敷、水煮、泡酒、燉服、搗汁、蒸食、浸泡、沐浴、清洗和生食等。在醫學不發達的年代，客家子民治病強身，靠的全是植物性的「青草藥」，而且經常是就地取材。經由祖先的經驗傳承，或親友鄰里間的口耳相傳，有不少藥方在民間廣為流傳，而其效果亦備受肯定，是極為珍貴的鄉土醫藥文化產。³



圖 2.大風草植株



圖 3.大風草結

學名艾納香的「大風草」，是充滿客家味道的民俗植物，在過去，凡是有婦女坐月子的，家中必定每日飄散著清新的大風草香，可能是婆婆為媳婦、可能是阿姆為女兒、可能是丈夫為妻子、也可能是阿爸為女兒，熬煮大風草水讓產婦洗身、洗頭，大風草是客家婦女坐月子的藥浴、飲用聖品。即便在醫療發達的現代，大風草在客家地區依然持續扮演著為產婦祛風、避寒、預防月內風的重要角色。身體透過視、聽、味、嗅、觸、溫等感官，經驗使用大風草的過程，不論是大風草獨特的香氣、舌頭嚐到的甘苦味、霧氣瀰漫的藥堂仔（浴室）、還是身體被溫熱淋下的感受，大風草以全面的身體感官經驗，帶給產婦在經歷生產過程身體失

³邱紹傑，《台灣客家民族植物---應用篇》，2008，頁 83。

序後身心安頓的感受，以現代醫學的用語，或許可以說是大風草的身心療癒。

艾納香(*Blumea balsamifera* (L.) DC. var. *microcephala* Kitamura)為菊科(Compositae)艾納香屬(*Blumea* genus)之木質狀草本植物。艾納香屬(*Blumea* DC.)植物主要分佈在熱帶、亞熱帶亞洲、非洲和大洋洲(Randeria, 1960)。由於經常大量出現在中低海拔的廢耕地區，常被視為雜草。本屬植物常為一年生或多年生草本，稀為灌木或藤本，植物體常具有濃郁的香氣。此即中文名稱“艾納香”的由來。⁴其植株高1-3m，全株密被短絨毛，芳香氣味；葉互生，短柄，長披針形，長10-25cm，寬5-7cm，先端長漸尖，基部狹斜鈍，兩面皆密被茸毛，不規則鋸齒緣，粗紙質；頭狀花序，頂生，繖房狀，總苞片數輪，外輪較內輪為短，覆瓦狀排列；管狀花黃色，異形，緣花為雌性，盤花為兩性，先端5裂；聚葯雄蕊5枚；雌蕊1枚，子房下位，柱頭2裂，線狀；瘦果10稜，冠毛淡白色；盛花期3-5月；果期9-10月。⁵

林美華在《艾納香揮發性成分及其生物活性分析》⁶中研究萃取艾納香葉揮發性成分，鑑定其揮發性成分，分析出具有生理活性的物質；研究乾燥方式對艾納香葉揮發性成分的影響，利用三種不同乾燥處理方式，分析其乾燥艾納香葉中揮發性成分，並研究其中部份成分對螞蟻之忌避作用之影響。此篇研究雖然以生物活性分析為主，但其研究過程中訪談了 20 多個個案，訪談者大多為台東及屏東地區的使用者及中藥店或傳統藥草行，亦有部分來自中壢、苗栗及網站經營者的相關訪談，資料顯示大風草並非僅客家族群使用，亦不只是坐月子專用，其中提到艾納香有一些變異種，雖名稱不同但功效無異，而各地區使用或販售時會因應不同需求及習俗添加其他藥草，但在六堆地區較傳統的使用方式則是僅用大風草，未添加其他藥草。

⁴高本釗，《新編中藥大辭典》，1981，頁 143。

⁵高本釗，《新編中藥大辭典》，1981，頁 2242。

⁶林美華，《艾納香揮發性成分及其生物活性分析》，2007。

徐惠君在《新竹縣北埔鄉客家民族植物使用知識之研究》⁷研究中，將北埔地區的 205 種常用植物區分為食用、藥用、建築材料、工藝、清潔、禮俗、童玩、經濟及其他等 9 個項目，而用途類目排名中，登錄使用最多者為「藥用」，其中，在藥用這一項裡，最多人提及的前 10 種植物中，女性的第一名為「艾納香」，即大風草，在男性中「艾納香」排在第六，研究指出大風草在北埔地區主要用途為產婦坐月子時使用。此研究中可看出大風草在北埔客家地區亦為常用之重要青草，但文中僅統計出男、女性提及的藥草種類及基本用途，未探討大風草於在地之社會文化意涵。

林昀生在〈六堆客家藥用植物化學分析與應用〉中，研究六堆客家常用藥用植物及其化學成分，與植物內涵之天然物對於抗氧化、抗癌、肝臟保護、鎮痛、降血壓、降血糖與抗發炎等之功效之科學證據。其中提到大風草藥用部分為植物的根、莖、葉全株，民間多以其來治感冒、風濕性關節炎、產後風痛、風濕痺痛、寒濕瀉痢、跌打傷痛、癬瘡、外用治跌打損傷、濕疹、皮炎、祛風消腫、活血散瘀。研究發現艾納香（大風草）萃取物注射動物能引起血壓下降，血管擴張，抑制交感神經系統，適用於興奮、失眠、高血壓患者。此份研究以科學方式所檢證的大風草醫學效用，明顯與民間所相信的療效不同，人們用大風草來預防產後風痛、風濕、感冒等，並不用它來降血壓或治失眠。對民間的使用者來說，大風草的化學成分是什麼並不重要，重要的是他們相信什麼。

第二節、坐月子藥浴聖方

大風草在過去是台灣鄉野間隨處可見的植物，⁸客家人將大風草視為產婦坐月子的天然聖品。

我試著查閱與「大風草」相關的研究，發覺資料並不多。不論以「大風草」

⁷徐惠君，《新竹縣北埔鄉客家民族植物使用知識之研究》，2007。

⁸根據台灣原住民族數位典藏知識入口網的普查報告，屏東縣牡丹鄉的排灣族人會將大風草與刺莓（野草莓）、ubala 一起煮開，自然放至適溫，用來洗澡，可治麻疹、水痘。而根據筆者的田野調查發現，台東市南王部落的卑南族也會煮大風草水供坐月子的產婦洗澡。

或「艾納香」為關鍵字搜尋，不外乎是植物分類、生物性分析或化學成分的研究，寥寥數篇；偶有提及大風草的使用則多出現在藥用植物調查，或坐月子沐浴習俗中帶過，以文化意涵討論者則無。由於阿姆在自家田裡栽種大風草，收成後曬乾、團成草結販售，偶爾面對來詢問或購買大風草的叔婆伯母，不禁對她們此一堅持傳統坐月子的大風草洗浴觀念非常好奇。從她們的言談之中，明顯傳達了對大風草的讚譽，老一輩的婦人對大風草的評價不外乎「盡好」、「洗了盡爽快」、「可以預防月內風」，且理所當然認為坐月子一定要洗大風草，但追問為什麼一定要洗大風草，則經常是說「頭擺傳下來的」或「老人家說要洗就要洗」，當中涉及了此一族群的健康觀與疾病觀，一個醫藥名詞，疾病名稱並不只意謂它的性質，通常還含有很多人們加上去的情感、經驗、感覺綜合在一起而在社會成員中傳用著，年代越長其意義越豐富，容有社會道德、社會喜惡、社會患病者的壓力。⁹藉由分析人們所陳述的醫療語言，可以反映出該社會價值及文化意義。在這個看似理所當然的行為中，洗前要先做什麼？洗時要怎麼做、不能做什麼，都有嚴謹的規範：

客家生育諸多禮節，在速食文化衝擊下的現代，客家族群許多地方生育禮俗都已簡化了，「能省就省，能不辦就不辦的想法，正瀰漫著。」就像為女婿做生日，為嬰兒做滿月等習俗，所該買的禮品都折算成現金，交給女兒女婿去張羅了。這種省事又方便的新禮俗把親人團聚的機會給喪失了，造成當下生育禮俗似乎少了那份濃郁的鄉土情懷。¹⁰

在許多生育禮節都已簡化的現代，「洗大風草」這帶著諸多規範又需耗時熬煮的儀式般習俗，在萬巒地區依然被堅定信仰著。

傅夢嬌的《從「作月子」看閩客族群文化的異同》¹¹研究中，作者以楊梅客庄及大溪閩南庄為研究範圍，研究閩客族群執行坐月子文化與習俗的過程為主，加上族群的特有特質為輔，界定閩客族群兩者間坐月子文化習俗的差異，研究發

⁹張珣，《疾病與文化》，1994，頁33。

¹⁰曾彩金等，《六堆客家社會文化發展與變遷之研究：宗教與禮俗篇》，2001，頁302。

¹¹傅夢嬌，《從「作月子」看閩客族群文化的異同》，2011。

現閩客族群在產後盥洗方式上有極大的差異：客家族群幾乎都以植物入浴，採用植物以大風草（大風草）及楓樹葉居多，閩南族群則幾乎以煮開的水放涼後沐浴，很少提及用藥草煮開水來沐浴收斂皮膚保養身體。研究亦發現客家族群將生育視為家族大事，事事恭敬不含糊，上到家族生興大事、下至產婦的大小事情雜物，都隱含著禮俗的規範不輕易逾越，對生育禮俗的重視程度明顯高於閩南族群。

另邱紹傑在《台灣客家民族植物圖鑑篇》¹²一書中，記載了台灣客家族群常用之 311 種植物之分布情形，如海拔分布狀況及栽培狀態等，其中，有 6 種植物分布情形被特別強調出在「客家地區」，而 6 種當中又僅艾納香（大風草）、蘼艾（芙蓉）及山煙草（假菸仔）3 種註明為客家地區「普遍」或「常見」栽培，其餘皆為散見或零星栽培，而此 3 種植物在本書分類中皆屬「藥用植物」，可知大風草在客家地區的確是常見亦常用的民俗藥用植物。

客語名「大風草」，是極富客家民俗色彩的藥用植物。取大風草曬乾或陰乾，婦女坐月子時，莖葉用於煮水沐浴，根則加入「雞酒」中燉煮食用，具有預防感冒和產後風痛（月內風）等功用。一般居民亦取根煮瘦肉服，治風邪感冒咳嗽。¹³

雖然邱紹傑在《台灣客家民族植物應用篇》¹⁴中將大風草形容為「極富客家民俗色彩」的藥用植物，文中僅著墨於大風草的適用症、藥效及使用方法，未對文化或象徵意涵作討論。

鍾王壽在1973年所編撰之《六堆客家鄉土誌》中記載：過去婦女生產都在家中，新生兒出娘胎，即以大風草煮滾的水洗澡。產婦則以布驚煮滾的水洗身，產婦嚴禁觸及生水，還要包頭巾以免露風，月中食麻油雞酒補身。¹⁵2001年曾彩金等人以《六堆客家鄉土誌》為基底所編修之《六堆客家社會文化發展與變遷之研究》宗教與禮俗篇中對婦女產後坐月子習俗亦有描述：產後一個月期間，產婦不

¹²邱紹傑，《台灣客家民族植物---應用篇》，2008。

¹³邱紹傑，《台灣客家民族植物---應用篇》，2008，頁 94。

¹⁴邱紹傑，《台灣客家民族植物---應用篇》，2008。

¹⁵鍾王壽，《六堆客家鄉土誌》，1973，頁 311。

事勞動，靜臥床上休養，俗稱「做月子」（坐月子）。產婦在「做月」期間，以大風草煮滾水，或以老薑煮滾水冷卻後洗澡，切忌洗頭髮吹電扇，否則易得「頭風」。¹⁶客家委員會臺灣客庄文化數位典藏在2009年的普查資料中也記錄到：

大風草是麟洛、長治地區客家婦人產後做月子廣泛使用的植物，大風草用來祛風避寒，用大風草根葉熬煮出黑、濃藥草味藥草水來洗澡，藥草水煮滾後只能用放涼的方式讓溫度下降，不能加入冷水混合，產婦不能碰到生水，做婆婆、媽媽的通常會在煮好後舀起一碗，讓媳婦或女兒趁熱喝上一碗，讓身體發汗帶出體內風邪之氣，避免以後得風濕、頭痛等後遺症，然後再洗澡。¹⁷

根據上述數筆文獻可知，從過去至今，大風草在六堆客家地區的使用情況並沒有未因時代變遷而式微，即便在醫療發達的現代，大風草在客家地區依然持續扮演著為產婦祛風、避寒、預防月內風的重要角色。

而張祖基的《客家舊禮俗》¹⁸中，以獨立篇章記錄了客家人的生育禮俗，內容涵括月婆¹⁹的飲食、安產保胎符咒、各種迷信、及做滿月等習俗，雖未提及藥草浴，但內容諸多生育禮俗特殊習俗，顯現客家族群對生育禮俗之重視。劉錦雲在《客家民俗文化漫談》²⁰中則是詳細記載了客家坐月子洗藥浴（布荊水澡）的風俗習慣和養生經驗：

布荊水澡的洗法很講究，先把一小捆布荊草投入大鍋，煮開待藥水呈墨綠色後，到入大桶，提進浴室晾溫，不能摻入冷水，讓浴室內蒸氣瀰漫，室溫升高，這時產婦才入浴。洗澡時要坐在小板凳上，用毛巾熱水，往身上各處關節不斷拍打，反覆多次，然後將雙手雙腳放入桶中浸泡。這樣，使體內血液循環加快，洗至全身紅通，汗流浹背。後用毛巾擦乾身

¹⁶曾彩金等，《六堆客家社會文化發展與變遷之研究：宗教與禮俗篇》，2001，頁 255。

¹⁷客家委員會臺灣客庄文化數位典藏網站

¹⁸張祖基，《客家舊禮俗》，1986，頁 133。

¹⁹客家人稱坐月子之產婦為月婆。

²⁰劉錦雲，《客家民俗文化漫談》，1998，頁 144。

體，穿好衣服，包好頭巾，回房間，吃炒雞酒和米飯。

此處提及的「布荊」同鍾王壽《六堆客家鄉土誌》中所提的「布驚」，亦是一種祛風、除濕、發汗及治風濕腹痛和感冒的藥草，效果與大風草相同。無論是哪種藥草浴，皆顯現客家族群對於避免產婦染月內風皆採取非常謹慎的態度。

因為阿姆自己栽種並販售大風草，我因而經常有機會面對來詢問或購買大風草的叔婆伯母，對於他們如此堅持傳統坐月子的大風草洗浴觀念，特別有大風草似乎「不只是大風草」的感觸。他們總是說「當然愛洗喔！大風草盡~好！」、「大風草洗了一等的爽快！」、「洗大風草才不會月內風啊！」，理所當然認為坐月子一定要洗大風草，至於為什麼「一定要洗」，則總是說「頭擺傳下來的」或「老人家說要洗就要洗」。

民俗醫療是指一個民族對付疾病的方法。尤其指其俗民大眾所使用的自然的與超自然的、經驗的、不成文的、當地教育孕育出來的醫療觀念與行為。它是當地社會文化的產物，是與當地生活方式息息相關的。它沒有學理可言，沒有系統，是零散的；包括宗教的超自然的一面。也包括民眾經驗的、世代相傳的、知其然不知其所以然的一面。²¹

我們姑且不論「大風草」是否真有其實質上的醫療或預防效果，就大風草的信仰者而言，婆婆媽媽們以一種近似信仰的態度看待坐月子必須洗大風草一事，她們之間必然存在著一種共同的文化認同、經驗承傳，因而建構出這套以大風草來坐月子或預防疾病的民俗醫療保健觀念。如同張珣在《疾病與文化》一書中所言：

一個人在成長過程，習得了一套醫療觀念與行為，便使他以後一生，對疾病與健康有了一套固定的知識。這套知識，如同宗教信仰般，指導著他對生病之態度與處理方法，說其宗教信仰，因為醫療觀念也是一種信仰，你相信它時，整個人身心便完全配合它行動。稱其為信仰，也意謂生病非絕對客觀的人體器官功能問題，也是參雜有很強的心理的、主觀

²¹張珣，《疾病與文化》，1994，頁95。

的感受在。²²

因為相信大風草的效果，所以人們以這套觀念來指導自己的行為，坐月子時，不論是替別人坐月子者、或是坐月子的產婦本身，身體和心理都準備好洗大風草，以祛風、避寒、防頭風。

第三節、生命之草

世界上許多民族，都擁有自己的一套病理、醫治觀念、方法和原則，這不僅反映出各民族在歷史、文化、自然資源方面的特點，而且大部分和超自然信仰相關。即使在發達的西方生物醫學觀念衝擊下，各民族的醫療觀，仍隨著文化的不同，呈現出多樣性的發展。許多疾病在治療和解釋上，仍然保有根深柢固的傳統保健信念。²³

醫療人類學一直著力在研究非西方醫療，其信念之一即認為非西方的醫療方式不但有其邏輯與理性，也有其長年累積的實踐經驗，並且是最符合當地風土與生態的智慧結晶。更重要的是，醫療人類學相信醫療行為也是文化行為之一，醫療行為既源自於當地社會文化觀念，也受制於當地社會文化的影響。亦即，任何一套醫療體系都是鑲嵌在該地社會文化脈絡之下的。就台灣目前的醫療體系（medical system）來看，大部分學者同意台灣目前至少是三個醫療體系並存的：傳統中醫、西方醫學、民俗醫療。

張珣在《台灣漢人的醫療體系與醫療行為：一個台灣北部農村的醫學人類學研究》²⁴中，將台灣漢人所使用的醫療體系分為三個次體系，即神聖的、世俗的、西方的三個次體系。使用大風草的醫療行為在張珣的分類中屬於世俗的醫療體系，著重在長期的身心保養上。

林淑鈴的〈從野生之草到生命之花：六堆客家民俗醫療知識的生成與體現〉

²²張珣，《疾病與文化》，1994，頁 45。

²³楊翎，《台灣民俗醫療：漢人信仰篇》，2002，頁 9。

²⁴張珣，《台灣漢人的醫療體系與醫療行為：一個台灣北部農村的醫學人類學研究》，1989。

則是針對六堆客家地區的「花水」文化做了不同視點的民俗醫療研究。研究中將六堆客家民俗醫療知識統整為士大夫與庶民醫療知識傳承兩部分：

六堆客家庶民透過採花、疊盤花、曬花、製花包、求花水、問事、求藥籤、煮青草等面對「毋爽快」，經由鸞堂扶鸞著書、誦經禮懺、施方濟世等來緩解身心不適，「毋爽快」為六堆客家人身心失調綜合語詞，「毋爽快」有其病名、病因、症狀以及處預方式，就病名而論，包含「抹到」、「驚到」、「嚇到」、「遇到」、「沖到」、「問到」、「犯到」等，不僅病名多元，病因、症狀以及處預方式亦如是，「毋爽快」實為六堆客家民俗醫療在地知識之鏡像。²⁵

客家人在日常生活中用來預防月內風或感冒的大風草保健良方來自先人智慧的結晶，這類歸屬庶民醫療知識的傳承。研究中經過實地訪談與整理出六堆客家人常用的青草：

此間最常被提及的是大風草，大風草除為客家婦女做月子之聖品之外，平常六堆客家人也熬煮大風草水，男女老少當成茶飲，據稱可以對治風寒、感冒、腰酸背痛。²⁶六堆客家自有民俗醫療的論述以及面對不適(illness)時的因應之道(healing)，誠如野草通過植栽、擺置、使用與詮釋之過程，有機會成為對治不適的青草與「盤花」，再經六堆客家人的身體力行，化身為「紅包仔」、「花水」與藥草。²⁷

過去，大風草是鄉野間隨意可找到的野生青草，現今，因為除草劑的使用、環境的破壞，野生大風草已難尋，多為農家自己栽種、販售，像阿姆的大風草，從採集野生的大風草，到移植在田裡變成作物，最終成了家中經濟收入的來源，也讓即將迎接新生命的家庭隨時有大風草可用。在此，大風草不僅是民俗青草、藥浴聖方、生命之草，更是一個承載在地文化的載體。

²⁵林淑鈴，《從野生之草到生命之花：六堆客家民俗醫療知識的生成與體現》，2012。

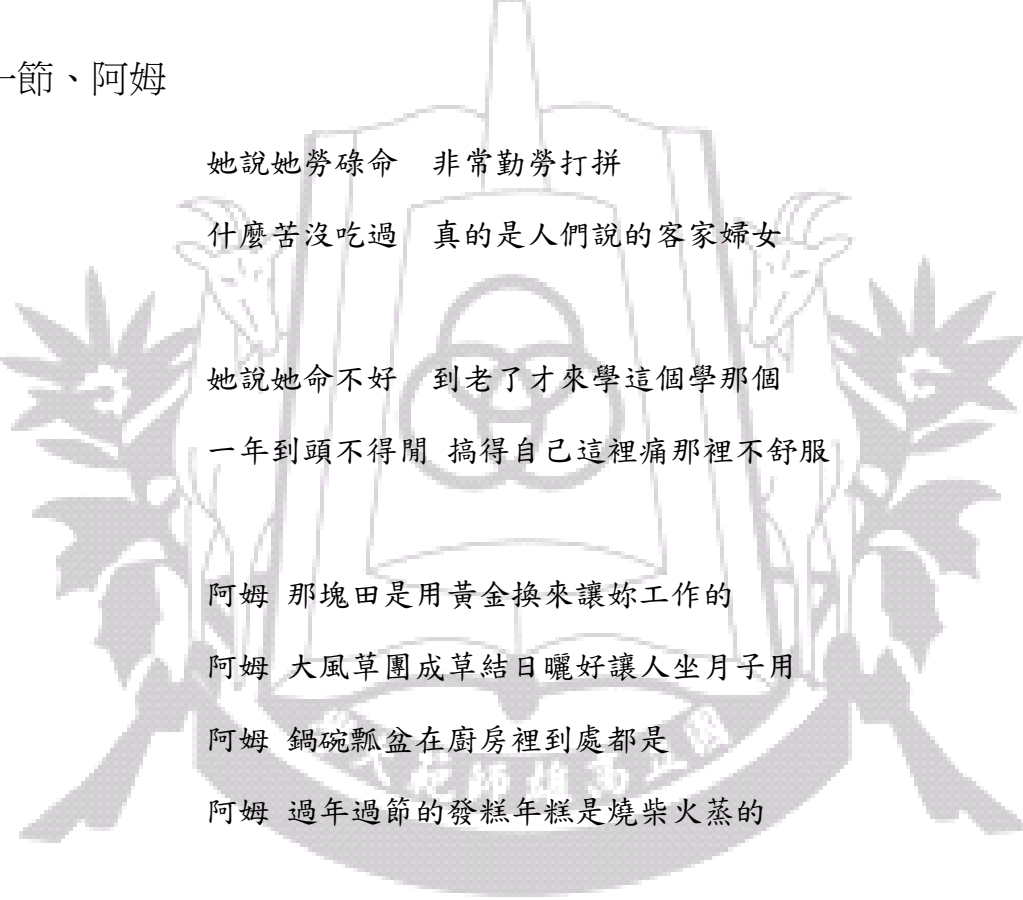
²⁶林淑鈴，《從野生之草到生命之花：六堆客家民俗醫療知識的生成與體現》，2012。

²⁷林淑鈴，《從野生之草到生命之花：六堆客家民俗醫療知識的生成與體現》，2012。

第二章、作為一個文化載體

符號是一種思想的載體，當大風草作為一個客家社會的符號時，它體現了一個地方、一群人的文化生活。這一章將以一個文化載體的角度，將大風草放在阿姆的生命中，探索這一株植物、一束草結，如何從野生到栽植，到成為家中的經濟重要來源，進而超越了作物的經濟價值，成為拓展、強化阿姆人際關係的媒介和藉以肯定自我價值。

第一節、阿姆



她說她勞碌命 非常勤勞打拼
什麼苦沒吃過 真的是人們說的客家婦女
她說她命不好 到老了才來學這個學那個
一年到頭不得閒 搞得自己這裡痛那裡不舒服
阿姆 那塊田是用黃金換來讓妳工作的
阿姆 大風草團成草結日曬好讓人坐月子用
阿姆 鍋碗瓢盆在廚房裡到處都是
阿姆 過年過節的發糕年糕是燒柴火蒸的

像太陽啊 每天照亮我們家

阿姆 是世上最好聽的名字²⁸

阿姆的田，位在離家約三公里外的近郊，每天清晨，天剛亮，當日若不採收大風草，她就會騎著腳踏車到田裡去工作，她說這樣省油錢又能運動。阿姆的田

²⁸邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序3〈阿姆〉。

裡種滿了各式各樣的作物，檳榔、大風草、各式瓜類、青菜、水果和藥草，家裡永遠有充足的青蔬，甚至經常是分送給親友，或當作還人情的回禮；而如果當日必須採收大風草，阿姆就會騎著摩托車前去田裡，在茂盛如人高、密如甘蔗林的香氣叢裡，倒下一支支成熟的大風草，再將成把成把的大風草綑綁好，固定在後座，小心翼翼的維持平衡，在清晨的陽光下，慢慢騎回家，你看不見她的背影，你只能看見她戴著帽子、圍著洋巾的頭突出在橫放著的大把大風草上頭。

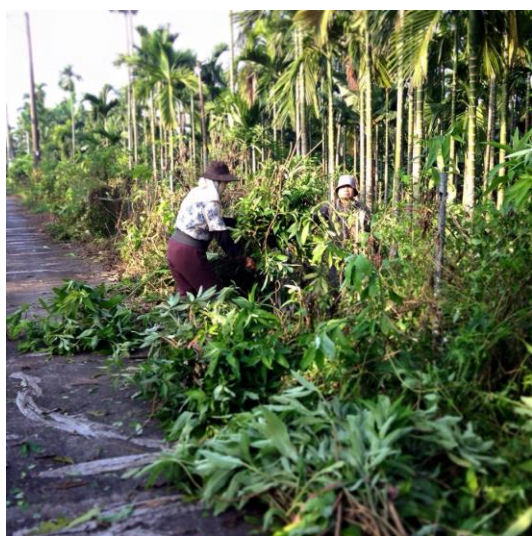


圖 4.阿爸阿姆工作圖



圖 5.阿姆騎機車載大風草

回到家，阿姆馬上將大風草卸下，攤在屋外的地坪上曝曬，然後回到屋裡換下工作服，蹲坐在浴室裡手洗著自己和阿爸的衣物，「省水、省電，也洗得比較乾淨」，她說。接著，阿姆會將午餐要用的食材準備好，該退冰的退冰、該切洗的切洗，備妥後她就會到客廳打開電視看個股市休息休息。我不得不說阿姆是個很懂得理財的人，在大家都對「保險」還不熟悉的年代，阿姆就已經幫全家人買了保險，也當作儲蓄，當時阿爸還常唸她買保險做什麼，他沒想到阿姆的遠見對他自己後來的意外及健康給了很大的幫助。阿姆很節省，堪用的物品她會想辦法整理後繼續使用，甚至自己發明工具以應自己所需；阿姆手藝也很好，會做多種客家傳統美食，紅粿、發粿、龜粿、芋粿、鹼粽、花生豆腐...等，逢年過節或有

親友訂購時，家裡的大鍋便會烘烘起火，看阿姆忙碌著，阿爸也協助；加上一一年四季皆可採收的大風草收入，據阿爸說，阿姆存了不少私房錢，噢！我忘了說，還有夏天採收的檳榔，一切歸阿姆管。於是，股票成了阿姆小小的投資理財工具兼生活樂趣。

近午時分，阿姆會以她敏捷迅速的手法將簡單的午餐料理好，呼喚阿爸吃飯。家裡的飲食非常簡單，自從阿姆在多年前開始去接觸了一些社區舉辦的營養課程後，對家人的飲食健康開始嚴格把關，尤其阿爸有糖尿病，必須透過飲食和藥物控制病情，所以阿姆料理都盡量以少油、少鹽、多氽燙為主，而她自己更是粗茶淡飯，且抵抗力高強，她認為吃得飽即可，能食之物就不浪費。食過午餐後，阿姆會在客廳的長椅上躺著小憩，直到午後近三點，她的另一個身分又即將上場。



圖 6.阿姆自製的置線軸板



圖 7.阿姆修改衣服

阿姆是個洋裁師，每天下午三點，她會騎著她的腳踏車到萬巒公有市場去，她在裡頭租了一個小攤位，我覺得那個小攤位是她除了「家」和「田」以外，一個屬於她自己的小天地，她在那裡修改衣服、也賣衣服、賣大風草、偶爾逢年過節還賣紅粿、發粿或芋粿，最重要的，那是她與人交流互動的社交場所。她總是說，每天去那裡其實也賺不了多少錢，但會有不少朋友、客人、或修改衣服的婆

婆媽媽會在那裡閒話家常，交流訊息，感覺時間過得很快。臨暗時，她就會提著菜，有時是買的、有時是朋友送的、有時是改衣服交換的，騎著車慢慢回家。通常當她回到家時，阿爸已經把阿姆出門前準備好的食材煮好了，她會先去洗身後吃飯，休息一會兒，看個電視、或把要修改的衣服先拆好，八點半九點便進房睡覺，結束她忙碌的一天。每天，幾乎如此。我經常覺得不可思議，阿姆怎麼可以從早到晚做這麼多事，怎麼可以如此日復一日從不倦怠，又或者她其實疲累倦怠卻從不與我們分享，我不知道，我只知道在我眼中，她是個既堅毅、勤勞、強悍、傳統卻又创新的女性。

第一次，我在「六堆常民人物誌」²⁹系列「萬巒妹子」³⁰一片中，聽阿姆述說了一段我不知道的故事。初中畢業，16歲那年，她就讓同村人帶著去台北工廠工作，後來因為外公病危，阿姆回到新東勢³¹，在外公過世後，因為不忍讓外婆一個人寂寞生活，她就沒再北上，而在高雄找了工作。婚後，她跟著父親一起做水泥工，一個師傅，一個小工，經常背上還背著一個嬰兒，那個嬰兒就是我。而自我有記憶以來，我也經常是跟著到工地去，他們工作，我在一旁玩，偶爾協助遞東西。我上學以後，阿姆為了就近照顧家裡，在豬腳店工作了幾年，後來，阿姆在家裡開了麵店，賣板條和特別去跟外省老兵學的牛肉麵，所以我小學時，放學後或假日就得在家裡幫忙生意，有時阿姆臨時出門，我就要負起顧攤子的任務，不介意的客人就由我來招呼掌廚。直到我上了大學，阿姆的膝蓋和腰骨因不堪長年的粗重勞動而經常痠痛，所以麵攤生意就停了。我一直覺得阿姆是全能的，當時她除了賣麵做生意以外，還同時替人修改衣服。她的裁縫技術是在台北工作那段時間利用下班後去學的，麵攤生意停了以後，她就在家修改衣服、繡學號，後來乾脆在市場裡租了個小攤位，早上忙家務，下午到市場去修改衣服。阿姆的大風草，就是從那之後開始的。

²⁹藝術指導/吳乙峰，導演/蔡一峰等，2008。

³⁰導演毛致新，描述在萬巒市場中三個女性的生命故事。

³¹現內埔鄉東勢村。

第二節、從野生到植栽

阿姆市場攤位的對面是一對七八十歲的老夫妻，賣些什貨，也賣大風草，但由於人經常不在攤位上，不時有客人要買大風草時就會到阿姆的攤位來詢問，於是阿姆便興起賣大風草的念頭。當時阿姆一位友人的女兒即將要坐月子，當媽媽的就到鄉野間去找大風草以備女兒坐月子時使用，「財妹緊講大風草盡好³²，女兒要坐月子了，聽說很多地方有好倒³³，就去尋…」，回來後就跟阿姆分享她在餉潭³⁴找到很多野生大風草，於是，當時因為糖尿病已在家休養的阿爸陪著阿姆，兩人一同騎著車沿著沿山公路去找大風草。沿山公路周圍幾乎都是台糖土地，當時還未種樹，全是草原，「我遠遠一看就知道是大風草，妳爸還跟我辯說不是…」，她找了一個日子，帶著工具，自己騎著車，到有點距離外的餉潭去砍大風草，「我打早四點半就出門，到那裡天剛好要光，就一直倒到日頭出來，想說一轉³⁵按遠來到了，就盡量倒。」就這樣，她和阿爸在鄉野間找大風草砍了兩年，久久才去砍一次，因為剛開始人家不知道家裡有在賣大風草，一段時間才賣一捆，漸漸的經由客人介紹、口耳相傳，生意才比較好。

後來，山腳下的台糖地開始開闢成樹林、果園，野生的大風草已經越來越難找，阿姆便決定在自家後院栽種，「想說快尋不到大風草了，毋當自家種。」於是她又偕同阿爸去把野外的大風草移植回來，有幼苗、也有老頭的³⁶。後來家裡買了田，才又將大風草移到田裡去種。

「田坵買來介時節，周圍都屯了瓦石³⁷，盡硬，不知道要種什麼，剛好

大風草耐旱，就開始在田坵裡種。盡好種，老頭的盡會挺³⁸，對根上緊

³²母親自己三胎都沒有洗大風草，而是洗薑水，所以大風草的好也只是聽人家說，後來自己種，使用過才有親身感受。

³³客語「砍」的意思。

³⁴位於新埤鄉，在大武山腳下的沿山公路旁。

³⁵客語「一趟」的意思。

³⁶生長多年、根莖粗壯的稱為老頭的。

³⁷為了節省填土費用，許多人會買比較便宜的瓦石來墊高土地，大多來自拆除房子的廢棄土石。

³⁸客語音ㄘㄣˊ，草木向外延生的姿態。

挺出去，種阿到³⁹介時節毋知，挺出去好幾頭，但毋知啊係大風草，還把他除掉。後來挺蓋多，才漸漸緊來緊多。」

據阿姆表示，小苗三個月即會長到可以砍的高度，但要長到老氣至少要半年，「老氣的比較好，比較香，也比較有效。」如同薑是老的辣，老氣的大風草聚集比較多的大地精華，養分較多。

砍回來的大風草要先在大太陽下曝曬一天才比較好團，但又不能太乾，否則團草結的時候葉子太脆就都碎光了，所以一般下午收起來時，大風草已是半乾狀態。通常團草結是阿爸的工作，下午阿姆去市場修改衣服的時候，他就會坐在屋簷下靜靜的將大風草團成草結，團好的草結隔天開始便要繼續接受陽光的洗禮，「係日頭辣⁴⁰，曬十日就可以也，係日頭不辣不穩定，曬半個月都要。」在曬的過程中，要不定時將草結翻面，好讓太陽將大風草全面曬乾，還要隨時注意天氣狀況，以免大風草淋到雨，因為淋過雨的大風草會變黑，看起來就不漂亮、不乾淨，會影響賣相。所以有時看那些來買大風草的婆婆媽媽們，有的會在一捆一捆的大風草中挑選看起來比較乾淨的說「這捆好，過鬧⁴¹！」，似乎漂亮一點的洗起來效果比較好，別的不說，至少看起來也比較賞心悅目。

³⁹客語「剛開始種」的意思。

⁴⁰客語「要是陽光強」的意思。

⁴¹客語「比較漂亮」的意思。



圖 8.曬大風草



圖 9.阿爸收大風草

就目前田野調查發現，萬巒有四戶在賣大風草，但四者皆各有不同的販售方式。蔡先生販售的是仍種植在土地上的生大風草，需要的人打個電話給他便可自行去採收，若是要採收來販賣的，則以收土地管理費用的方式計費，若是個人需求者，便以誠實農園的方式隨喜投錢，「凡家宅內有坐月子的婦女者，其夫婿來採，不收費！」蔡先生說他的大風草是要賣給男人，讓男人疼惜老婆用的，看來他試圖轉變客家男人「大男人」形象。而李太太賣的是打碎的大風草，用棉布包裝成沐浴包，以因應現代年輕族群和現代住屋使用的方便性，因為過去大風草都是要用大灶和大鍋子熬煮才夠份量供產婦洗身，但現代人講求方便，住家也不似從前的合院或平房方便熬煮，現代浴室的設計更是不同於從前，現代浴室都是貼淺色磁磚，而深色的大風草水很容易會將浴室染色，清洗不易，於是商人就開發成沐浴包的方式，方便現代人用瓦斯爐以小份量的方式煮好後「擦澡」，也不致將浴室染色。生活型態的轉變，也影響了大風草的使用方式。五溝劉家則是提供藥浴包也販售傳統草結，比較不同的是劉家的販售通路為以網路為主。而阿姆賣的，是傳統的大風草結，所以比較多是婆婆媽媽來為媳婦或女兒買，然後她們會想辦法克服上述「熬煮不便」的困難，有些是在一樓煮好後辛苦提到樓上讓產婦

使用，有位看起來非常瘦弱的伯母來家裡買大風草時就表示，她就是自己把煮好的大風草抬到樓上去給越南籍的媳婦洗，兩胎都如此，真不得不讓人聯想到所謂的客家硬頸精神。而有些人則是將快速爐、瓦斯和鍋子搬到樓上熬煮，像我的阿姆幫嫂嫂坐月子時就是如此。嫂嫂是中國籍，在她的家鄉並沒有這種坐月子洗青草浴的習俗，但她入境隨俗，表示阿姆怎麼幫她她就怎麼做，而阿姆也尊重她對現代醫療體系的信任心態，醫生說有傷口用擦澡的方式比較好，阿姆也就配合她，不必煮那麼大的份量。四者各有各的消費族群，但無論哪一種販售方式或使用方式，都可顯現出客家人對坐月子「洗大風草」一事的重視。

現在，不僅客家人會洗大風草，有許多閩南人也開始懂得使用大風草，像阿姆的大風草就透過一位在潮州街上擺青草攤的閩南婦人販賣到其他地區去。據說那位青草商因為住在泗林⁴²，會就近來萬巒市場買菜，見阿姆有在種大風草賣，便跟母親談合作方式，以較低的價格賣她，她再拿到潮州加成販售。另外，由於住家就位在豬腳街尾的巷子裡，有一些外地來吃豬腳的客人，會問街上的攤販哪裡有販售大風草，知道的攤販就會報路甚至帶客人到家裡來買，「像那個掌⁴³停車場的男仔人就帶了好幾次人客來！」所以阿姆偶爾會拿一些狀況還很好的二手衣物給那位顧停車場的先生，以感謝他的幫忙，有時也會跟那些攤販交關，禮尚往來，維持良好的關係。

第三節、不只是經濟作物

物的價值也就在人們一次次檢視、把玩、使用、消費、討論物，並建立
論述、學說之時，方才清楚浮現與認知，成為可以被經驗，擁有能夠引
發強烈感受的能量。⁴⁴

透過大風草的穿針引線，阿姆編織出她的人際關係網絡，不論是夫妻關係、

⁴²泗林屬潮州鎮，介於萬巒與潮州之間。

⁴³客語「看顧」的意思。

⁴⁴余舜德，〈從田野經驗到身體感的研究〉收錄於《體物入微：物與身體感的研究》，2008，頁25。

主顧關係、合作關係、婆媳關係或是母女關係，都產生了新的連結。因此大風草不只是經濟作物，

阿姆曾在李郁屏的論文中受訪時表示「大男人主義啊。真實頭擺人嚕安呢呀，細妹仔人做啊會死啊，蓋少男仔人會騰手介。」⁴⁵或許當時她指的是坐月子時阿爸沒有給予什麼協助，但從她的用字遣詞可發現她認為客家男人是大男人的，比較不會幫忙家務事。但透過大風草的生意，發現阿爸其實也並不是那麼大男人，姑且不論是不是因為他退休後比較悠閒，但至少他願意在大風草的工作上擔任舉足輕重的協助角色。而來跟阿姆買大風草的客人，有些原本不認識，買了兩三次也就熟識了。雖然阿姆與萬巒同售大風草的蔡先生或李太太較少交集，但就我所知，蔡先生剛開始栽種大風草時曾經請我詢問阿姆是否可以提供大風草苗給他栽種，阿姆也大方接受，於是他曾到阿姆田裡移植大風草，但後來似乎移植後生長得不好，又利用別的方式育苗成功。阿姆的大風草還因緣際會的透過青草商賣到閩南地區去，將自己的人際關係和大風草事業漸漸的拓展出去。而阿姆透過與媳婦互相尊重且包容的方式，共同分享了大風草經驗。而我，則是藉由阿姆的大風草，重新認識了她，也透過這個古老的智慧，得以感受阿姆對子女的關愛。

直挺的莖幹，附著絨毛、如手掌般大的葉片，在風中輕輕搖曳，撕下一小片葉子揉捻，清香從指間流洩。這股清香，是許多客家婦女共同的記憶，那是帶給她們坐月子那 30 天甚至 40 天身心安頓力量的重要來源。我沒有生過孩子、沒坐過月子，但我曾經被大風草所創造出的一切所感動，再透過對它更深入的瞭解後，我深切的感受到「大風草不只是大風草」，有更多的意涵及價值藏在這片綠色裡。我相信大風草之於每個人、或每個社群，絕對有它不同的意義價值所在。

人與物密切的交會、互動的過程——常發生於個人層次，雖然人們常共享食物、空間及文化事件或場合，但是直接、細微的感受卻是發生在個人的領域，因而雖然共享同一食物或共用同一房間，但每個人可能有各自主觀的經驗與感受，及各自對物（或物質環境）之好惡與價值

⁴⁵李郁屏，《萬巒鄉客家婦女「傭間角」的敘事分析》，2009，頁 63。

的判斷。……即使體物入微主要發生在個人層次，同一文化的成員卻常從類似的角度，或相同之關注的焦點，來體驗同一件物，因而即使他們對同一物（或物質環境）有不同的感受或價值判斷，他們之所以能夠溝通各自的主觀經驗與價值的認定，就是因為他們在類似的體物過程之基礎上談體物的經驗。⁴⁶

對許多大風草的使用者而言，除了他們相信（或聽聞）洗大風草可驅風、避寒、預防月內風的效果外，從訪談者言談間不斷提到的大風草「香氣」，似乎是另一經常被忽略的感官經驗部分，張珣在〈馨香祝禱：香氣的儀式力量〉⁴⁷中談到中文在嗅覺方面的詞彙很少，相對於味覺的酸、甜、苦、辛、鹹等形容，嗅覺只有香和臭兩大類，證明嗅覺在中國文化內並未特別突出，「在東方來說，嗅覺則被強調帶來想像與沉醉，比較是全身的經驗」⁴⁸，對應訪談者所形容的大風草氣味有令人「安心」之感、是「有記憶」的味道，似乎將大風草所帶來的療癒力量提升到更高層次的身體和心靈全身性的感受。而在療癒力量之外，大風草所串起的情感鏈，亦是產婦的支持力量來源，為了讓產婦有健康的身體，每日熬煮大風草水讓產婦洗身，大風草象徵了長輩對晚輩、或先生對妻子的疼惜之情，透過大風草，人與人之間的情感得以緊密交流。

對阿姆而言，大風草除了是她的經濟收入來源，更是她藉以與人互動交流、拓展人際關係的重要媒介。在大風草的世界裡，阿姆是專業、自信的，每一次聽她分享今天又賣出一捆大風草，或大風草供不應求時，總可以聽出她語氣中的滿足；又或者每當有人稱讚阿姆的大風草乾淨又漂亮時，她的笑容裡是充滿自信的，那神情，妳會知道大風草帶給她的不只是經濟上的滿足，更多的是精神上的愉悅和成就感。

身體感與物之間密切的關係於日常生活、社會關係的建立、宗教儀式的展演、社會階級或階序（hierarchy）的分野、及象徵意涵的建構等面向，

⁴⁶余舜德等，《體物入微：物與身體感的研究》，2008，頁9。

⁴⁷張珣，〈馨香祝禱：香氣的儀式力量〉，收錄於《體物入微：物與身體感的研究》，2008，頁205-236。

⁴⁸張珣，〈馨香祝禱：香氣的儀式力量〉，收錄於《體物入微：物與身體感的研究》，2008，頁211。

都扮演重要的角色。⁴⁹

對客家社會而言，大風草是一種傳統的古老智慧，藉由不斷的重複實踐、生活展演，一代代傳承下來。大風草傳遞客家族群的經濟生活、社會文化結構、健康觀等內涵。大風草的使用與否皆有不同的象徵意義，對我而言，大風草是我藉以認識阿姆的中介，透過大風草我像撿拾一塊塊的拼圖般，重新拼起我記憶中那既熟悉卻又陌生的阿姆圖像。走筆至此，我突然發覺，阿姆其實就像大風草：耐旱、能在艱困的環境中生存、為他人帶來力量，並承載著情感、記憶、道德、知識、思維和觀念，是生命的象徵，彷彿它/她的存在本身就已是一個意義。



圖 10. 阿姆和她的大風草

⁴⁹ 余舜德，〈從田野經驗到身體感的研究〉收錄於《體物入微：物與身體感的研究》，2008，頁 11。

貳部曲、我的艾納香

阿姆的大風草傳承了祖先的智慧，連接起人和人之間的互動，在我們的日常生活中以一種溫柔療癒的角色在女性的生命中留下一絲芬芳。然而大風草對我來說，卻是帶著我走回家、找回自己的一條路，我把阿姆的大風草透過對生命故事的記錄，重新詮釋為我的「艾納香」，將艾納香作為一個完整的概念，創作了一張個人音樂專輯，而記錄故事和製作專輯的經歷，則是我將概念轉化為實踐的過程，我透過創作自我探索，而專輯歌曲中的生命故事，詮釋了我心中的艾納香精神。



圖 11.專輯《艾納香》封面照

第一章、作為一個概念

艾納香，大風草的學名，我一直覺得這個名字非常美。「艾」音同「愛」，就像在這株植物中，有家人對女兒、對媳婦、對產婦的疼愛；「納」，收入、放進、包含之意；「香」意指芬芳美好的氣息。於是我對艾納香的想像就是：把愛藏在這股香氣中，換句話說，大風草的香氣包含了滿溢的祝福和愛，所有曾經沐浴在大風草溫熱香氣中的女人們，總是被這股香氣拉回坐月子

的那段時光，回味不已。我不禁想起，阿姆在田裡收成大風草的身影、阿爸和阿姆坐在家門口，在香氣中靜靜團草結的景象，以及那些為產婦熬煮著大風草水的忙碌背影。

獻給我的阿爸邱富雄 阿姆李秀容

九年的成長、等待、收割，再經歷風吹、日曬的淬煉，艾納香終於團成草結，在 2015 的冬天，給你溫暖。這是一個記錄女性生命故事的作品，寫阿姆、寫阿婆、寫姨婆、寫孩子、寫遠方的你、也寫夢想、寫自己。沒有華麗的編曲，只有一把會說話的吉他，和真摯的歌聲，在大自然裡歌唱給你聽，就像阿爸阿姆彎著腰團成的草結，簡單、質樸，卻帶著土地的祝福。

艾納香，性甘、溫、平；去惡氣殺蟲，治腹冷泄痢、傷寒五泄、心腹注氣，止腸鳴，下寸白，燒之辟瘟疫，合蜂巢浴腳氣良，治癰辟蛇。

艾納香，俗稱大風草，是充滿客家味道的民俗植物，在過去，凡是有婦女坐月子的，家中必定每日飄散著清新的大風草香。大風草是客家婦女坐月子的藥浴、飲用聖方，為產婦祛風、避寒、預防月內風。

艾納香，這張只有人聲、吉他和自然的作品，訴說這片土地的故事，淡淡的，卻很濃。

承載著我們的情感、記憶、和信仰，艾納香靜靜散發著簡單、純粹卻深層的力量。⁵⁰

⁵⁰邱俐綾，《艾納香》，2015，歌詞內頁文案。

第一節、Love the Aroma

大風草，學名「艾納香」，「大風草」是民間俗稱，對阿姆和使用者來，大風草所代表的意義是祖先流傳下來的智慧，是產婦療癒身心的藥浴聖方，是祛風避寒的青草，是所有經驗者的集體記憶。「艾納香」則是我對大風草的重新體會與詮釋，對我來說，艾納香是我重新認識母親的媒介，艾納香是一種生命態度，艾納香是連結我和社會的禮物，艾納香是一條帶我找回自己的路。取「艾納香」諧音「愛那香」的英文 Love the Aroma 做為專輯名稱英譯，除了意指大風草天然舒服的清香外，也直指女性生命散發的芬芳。

一開始我就想做一張非常誠實、純粹、簡單的作品，試圖將音樂創作以最接近原初的樣貌呈現給聽眾，沒有華麗的編曲，沒有過多的修飾，單純透過人聲和吉他伴奏，做一個說書人，傳達歌曲故事裡的生命底蘊。就像阿姆的大風草，維持了一只樸實草結的樣貌，簡單卻充滿原始的生命力。

但，事實是，簡單其實很難。在這張專輯中，每一首歌都是一段生命故事。我為自己的生命寫故事，我也在別人的生命故事裡，我記錄下這些生命和生命交會的瞬間，人和人之間情感交流的片刻，唱成歌。然而，生命如此複雜、創作那樣深刻，「我想做一張簡單的專輯」這樣的想法其實是非常大的挑戰，只是一開始我自己沒有發覺。

以「艾納香」做為專輯概念，除了是送給阿爸阿姆的禮物外，更重要的意義在於向這些出現在我生命中的女性生命致敬。這些女性在面對生命的困頓時所展現的精神，有如艾納香的香氣，芬芳美好，也像艾納香的能量，帶給生命療癒的力量。

第二節、女人的植物

對於遵照古老習俗坐月子時，不能洗頭的產婦來說，從嗅覺觸覺甚至感覺等方面讓自己的身心感到舒服，尤其從前洗大風草水是產婦的專利，在心理上多少有些被重視的作用。⁵¹

雖然在重視養生觀念的現在，除了產婦用以坐月子洗身，許多人也已經懂得利用洗大風草水來消除疲勞或預防感冒，但過去，洗大風草水幾乎是產婦獨享的特別待遇。在萬巒種植大風草供民眾採用的蔡先生的田被稱作「女人植物園」，他在接受採訪時表示「你看我們的母親，在坐月子的時候要洗澡，在洗澡之前要先喝一大杯，讓她逼出汗來，喝下去之後透過她的哺乳，使得我們的小孩也能吃到大風草的原味。」⁵²，針對大風草對蔡先生進行訪談時，他說「大風草是女人的植物，女人為家庭延續生命，產後當然要好好照顧她。」所以他的大風草園外掛了告示，如果是男性來為女性準備大風草，不論是阿爸還是丈夫，都自由採用。

有一次，我在網路社群平台上分享了一張大風草特寫照片，一位曾經住在小林村的大武壠族男性友人留言回應「女人的植物」，我好奇的問他怎麼知道這個植物，他說部落老人家有教，他們正在向部落耆老學習植物的知識。這則回應讓我覺得很有意思，一是發現除了卑南族和排灣族也有用大風草坐月子外，大武壠族也使用大風草，二是他也是以男性的角度，表達大風草是「女人的植物」。

李郁屏在《萬巒鄉客家婦女「倂間角」的敘事分析》研究論文中，她以萬巒鄉三個世代的 15 位客家婦女「倂間角」（坐月子）的敘事作分析，探討她們坐月子的方式、其後的意義，人際觀以及當下自我的心情觀照，以比較三個世代客家婦女不同的「倂間角」圖像。當中針對萬巒地區客家婦女坐月子洗大風草的習俗有一些訪談記錄及分析：

防範月內風的措施」這個類別分別都是三個世代中的最高票，可以看

出客家婦女在坐月子時，將防止『月內風』視為重要的事。哪些作法叫

⁵¹翁玲玲，〈坐月子的人類學探討〉，《婦女與兩性學刊》，1992，4:1-15。

⁵²客家焦點新聞 <http://web.pts.org.tw/hakka/news/detail.php?id=68620>

做『防範月內風的措施』？舉凡不出門、不洗頭、洗大風草、將頭髮包起來……等，都被歸類於此，其中『洗大風草水』的作法，可說是三代客家婦女共有的記憶，這個兼具清潔和保健的習俗，實施過程雖然有些麻煩，但是卻可以印證客家人對於坐月子的重視。⁵³

研究發現每個世代都有各自不同「倂間角」的「壓力」來源，她們的觀念與當時的社會緊緊相扣，而她們也用著當時社會應許的態度回應著「倂間角」的人與事。對於「倂間角」的人與事，三個世代期望不同，則影響了她們在坐月子當下的心情。研究中也發現三代婦女皆有洗大風草水習俗的共同記憶，及世代間因大風草串連起來的人際互動及象徵意義。

我們若將大風草放在文化脈絡裡來看，大風草就不再只是大風草，除了生物性，大風草更有它的文化價值、象徵意涵，大風草做為一種文化符號，它承載了人們的情感、記憶、道德、知識、思維和信仰。「各種文化在『這種植物』與『那種植物』間劃出分明的界線，其理由從文化內部來看具有深刻的意義，根植於它的價值觀念和傳統，而不在文化之外。」⁵⁴自然和文化同時發生了選擇，植物就將某地的氣候、土壤、日照、人類的口味、欲望、習慣等納入自我，這些特質就變成了植物的重要成份，植物本身成了一個資料庫，內涵豐富的文化及自然資訊。

從考古證據及現存的石器時代文化顯示，女性從事、擅長的有：食物採集、子女養育、皮革製品、以動物皮為原料製造衣服彈弓及容器、烹飪、陶器製品、編織草葉蘆葦樹皮以製造籃子、以齒或骨為原料來製造珠子或飾品、臨時或永久住所的建造、為多種用途（非僅農業用途）製造工具、煉製草藥以供醫療或墮胎各種用途。⁵⁵

許多史前證據都顯示女性在遠古時代有重要的特殊地位。然而，自男性獲得了話語權，他們鞏固了男性權力，他們決定了歷史的詮釋。

⁵³李郁屏，《萬巒鄉客家婦女「倂間角」的敘事分析》，2009，頁 106。

⁵⁴潘勛/王毅譯，Michael Pollan，《欲望植物園》，2002，頁 165。

⁵⁵刁筱華譯，Rosalind Miles，《女人的世界史》，2006，頁 28。

說整部人類的歷史是一部男人的歷史，是不為過的，英文的「history」，就直接點出了他根本上說的就是男人的故事。長久以來，女人在這部歷史中是隱身不見的，當男人在忙著創造文明、建立制度、爭權奪利的時候，女人一直是被關在家裡提供勞務和生兒育女的，她們不但被噤聲，甚而根本忘了如何發聲。⁵⁶

「女人的植物」大風草/艾納香之所以是「女人的植物」，源自於女性作為一個孕育生命的母體，歷經十月懷胎、生產及坐月子的洗浴過程。長久以來，作為家庭的主要照顧者，女性被賦予母職、家庭勞務的責任，尤其客家女性總被套上四頭四尾⁵⁷的勤儉持家形象。早期的女人認命，但這個命不是你想怎麼活，而是社會和文化以父權思想對女性的箝制、支配，決定你該怎麼活，阿婆那一輩的女性大多是這麼活過來的。阿姆那一代的女性，因為社會型態的改變，開始走出家庭去工作賺錢，經濟能力使女性意識漸抬頭，但在經濟上雖稍能獨立，卻依然被傳統觀念羈絆，工作之餘仍須完成家務、教育子女的工作，父權意識仍然高高在上。到了我這一代，受到了女性主義思潮的灌溉，加上網路時代的來臨，女性有了更多的管道和平台為自己發聲，女權意識高漲，試圖追求性別平等。

然而，不論女性的地位如何移動，孕育、哺育生命的天賦，可以讓女性在生命中的某些時刻，經歷身體與心理的大幅轉變；也無論女性如何勤勞打拼，依照習俗，產後必須坐月子靜養，不能勞動，孕育生命讓女性的生命如此不同。雖然我沒有經歷過這一段，但直接或間接參與親友、姐妹的孕程、產程和坐月子歷程，尤其在產後坐月子這部分，因為阿姆大風草的關係，也讓我對「女人的植物」——大風草/艾納香有了深刻的體會和思考，發展出我對大風草/艾納香的新詮釋。

在這個作品中，我除了以一個女性、一個女兒、一個孫女、一個密友、一位老師等角色為自己發聲外，也嘗試詮釋幾位出現在我生命中重要女性的生命故事，才發現，其實我們都是給人祝福的大風草、都是帶來療癒的艾納香。

⁵⁶蘇芊玲，《不再模範的母親》，1996，頁 261。

⁵⁷形容客家女性「田頭地尾」、「家頭教尾」、「灶頭鍋尾」、「針頭線尾」，非常勤勞。

第二章、作為一種實踐

音樂創作是我介入世界、抒發情感的工具，我用母語寫自己的歌、用鄉音唱我們的故事。透過書寫、透過詮釋、透過表演再現，透過內觀，跟著艾納香找到自己。

如果說概念的蘊釀是向外在現實世界中得到感動的經驗累積，那麼實踐就是向內在自我的宇宙裡挖掘探索的奇異旅程。從概念到實踐，從理想到現實，總是有許多我們意想不到的挫折或驚喜，這一章，記錄了我這一路的創作歷程，我用文字、音樂、和歌聲，體現艾納香，也讓自己成為艾納香。

第一節、為生命與生命的交會創作

（一）兩萬公里的思念

想念⁵⁸

好久不見 你好嗎

雖然很少有你的消息 雖然許久沒有聯絡

但我時常想起你的笑容 你唱的歌 你帶我走過的那條街

我記得 你那裡的天空（你的辛苦） 我記得

我記得 你裡的風（你的思鄉） 會唱歌（無可奈何）

雖然 世界這麼寬 天這麼大 我們距離如此遠

時間 空間 也擋不住我的思念

現在 吹過你的那陣風

⁵⁸邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序2。

是我 是我不曾停息的想念

不管 你在世界的什麼地方

記得 有我 一直在想念

1962 年，彰化吳煥龍和妻子吳李運香，一家六口，飄洋過海，移民到巴西。五六零年代，台灣處於戰後過渡期，民生疾苦，生活非常艱辛，當時彰化的吳家聽人說在地球另一端的巴西好像不錯，所以即使對這個國家一無所知，但憑著「再苦也就是像台灣一樣，不會更差了」的信念，毅然決然的變賣了家產，舉家搬遷至巴西。

2009 年，我隨著客家電視台工作團隊⁵⁹飛越兩萬公里，從台北到舊金山，舊金山到邁阿密，再從邁阿密轉機到巴西聖保羅，去探尋早期台灣客家移民巴西的故事。我在巴西認識了當時 87 歲的吳李運香阿婆。

吳阿婆說，當時為了籌措費用賣家產時，人家知道他們要去巴西，房價就被壓得很低，但因為急著變現也只好接受。

吳阿公因為和日人關係良好，戰後隻身前往日本替日人工作，故做下移民巴西的決定時，吳阿婆在台灣帶著四個孩子辦理各種相關手續。當時出國並不像現在這般容易，單身女人沒有正當理由是不能隨意出國的。吳阿婆當時帶了四個孩子要到巴西隨夫生活，手續非常繁複，除了每個人都要有世界衛生組織的預防證明外，當時台灣與巴西無建交，很多移民巴西的台灣人是偷渡過去的，吳家為了合法取得簽證，吳阿婆帶著孩子先搭船到日本跟先生會合，並辦理簽證，沒想到在日本等了四個月才取得簽證，搭上前往巴西的船。吳阿婆說出發當時，因為不知道巴西究竟是什麼樣的地方，擔心到巴西後什麼都沒有，於是除了衣物外，更把家裡的餐具、裁縫車等都打包一起帶上船。

他們從日本出發，在海上一路搖了 51 天才到達巴西。吳阿婆回想近兩個月

⁵⁹ 客家電視台節目作客他鄉#49 來去巴西野上野下，作客他鄉#51 巴西夢土。

的船上生活，除了無聊的航行，及一些小樂趣的點綴外，最令她印象深刻的就是遇到風浪的時候了，船身劇烈搖晃下，幾乎所有人都暈船到不吃不喝，因為食物一入口馬上就會吐出來，所以大家索性不吃了，癱倒在船艙內無力動彈，由於不時還會傳來物品在船艙內移動碰撞的劇烈聲響，大家也無法安穩的休息，那真是最難熬的一段時間。

剛到巴西的那段日子，艱苦的程度其實不亞於台灣，他們形容自己到了巴西真的是「又聾又瞎又啞」。巴西官方語言是葡萄牙語，他們聽不懂、看不懂、又不會說，真的很無助，還好當時有日本人的協助，他們幾乎花掉了所有財產，很快的在聖保羅郊區的慕義買了一塊地，還好買地時地主附贈了幾百隻雞，於是他們在巴西的生活，便從住在簡陋的雞寮內艱困的開始。除了養雞外，吳阿婆還種了一些菜，半夜兩三點就要挑著菜走到幾公里外的市集去賣。後來由於吳阿公與日人關係不錯，所以日人教授了吳阿公種植洋菇的技術，他們才以種植洋菇慢慢的改善了生活。接著他們之後來到巴西的其他彰化鄉親，吳阿公也指導他們養菇技術，養菇業才在慕義漸漸興盛起來。

吳阿婆回憶剛到巴西時什麼都沒有，孩子要吃飯要上學，為了生活什麼工作都得做，根本沒有多餘的時間和金錢讓他們能夠回台灣，所以她移民到巴西直到生活改善後，才趕在滿十二年之前第一次回台灣探視親人，因為有一說女兒離家若超過十二年才回家會為娘家帶來厄運。吳阿婆說她的母親聽說女兒要回家了，每天就在家門口等著盼著，期待著與女兒的團聚。吳阿婆那次回台灣後沒幾年，母親就過世了，電報傳到巴西時是吳阿公接到的，由於當時吳阿婆已經計畫要出國旅遊且出發在即，吳阿公心想既然已經趕不急回去參加告別式，又怕影響吳阿婆旅遊的心情，便瞞著她，等到旅行回來才讓她知道母親已過世的消息，對吳阿婆來說，這是最大的遺憾。

吳阿婆翻出一些老照片和當時辦移民的證件，用我熟悉的鄉音說著故事，看著照片中年輕的吳阿婆和年幼的孩子們提著家當站在船前的身影，我無法想像，是什麼樣的年代、什麼樣的生活，讓他們願意放棄故鄉的一切前往未知的世界？

拿出當年來巴西時一起帶過來，至今仍被保存完好的餐具和裁縫車，吳阿婆像捧著自己的一生，那裝載她故鄉的寶物，飄洋過海，兩萬公里，在地球的另一端重建家園。

吳阿公過世後，養菇事業由兒子接手經營，87 歲的吳阿婆由於年事已高，養菇工作也只能協助一些較不費力的事。平常在家吳阿婆會自己做一些家鄉味的醃漬物，自己食用，也分送給其他鄉親以解鄉愁。我們住在吳家農場時吃到了吳阿婆的家鄉味食物，感覺像是回到了家。

我問吳阿婆如果再讓她選一次，她還會願意來巴西嗎？阿婆想了想，堅定的說「會！」儘管初來之時很苦，但苦盡甘來，移民生活總算是安穩平順，一切辛苦都是值得的。

1962 年去巴西必須搭船搖晃 51 天，現在去巴西無論怎麼飛，怎麼轉機，都必須待在飛機內至少 30 小時，再加上轉機與等待時間，一趟需要將近兩天的時間交通。道別時，吳阿婆一直對我們說「要再來玩喔！」我知道她是真心希望我們再去看她的。她說她老了，回台灣不容易，她也不能保證可以健康多久，希望我們盡快再去玩，她笑笑的擦了擦眼淚。

2011 年 5 月，我接到巴西來的消息，吳阿婆過世了。不知道那些裝著一個母親對家的盼望、隨身飄洋兩萬公里的餐具和裁縫車，有沒有人繼續呵護著。

（二）超越血緣的忘年之交

1923 年秋天，大武山下一個客家小村莊新東勢，一個小女嬰的母親因為生病，正愁著沒有奶水可以餵養三個月大的孩子。一位在大武山上瑪家部落擔任警察的河洛人，娶了排灣族頭目的女兒，夫妻倆遲遲無法懷孕。警察和女嬰的父親是舊識，有一天正好下山來到女嬰家拜訪，閒談中女嬰的父親透露了對孩子沒有奶水喝的苦惱，這漢人警察心想自己和妻子一心想要有孩子卻無法如願，便開口問女嬰的父親，若不介意，是否讓他認養這孩子。女嬰父親考慮既然妻子沒有奶水餵養孩子，而對方是自己的朋友，又是警察，且是排灣族的頭目家族，應該可

以給女嬰比較好的生活，於是，這三個月大的小女嬰就這樣被送養到山上的排灣族部落。她是邱瑞珍，這是原生家庭給她起的名字。布倫 Bunun，則是她的排灣族名。

「我流著客家人的血，喝原住民的奶長大！」去到山上，養母沒有奶水可以讓她喝，於是頭目下令，部落裡所有有奶水的母親，每天要輪流到頭目家餵養這個小女嬰，頭目會以食物或民生用品當作酬謝。她是這樣被養大的。

由於她的養父在部落當警察，他們住在宿舍裡，跟日本人關係密切，Bunun 每天都跟部落孩子和日本孩子一起玩耍。有時部落族人打獵回來，宰殺完山豬，就會把豬心汆燙後用繩子一串，讓 Bunun 掛在脖子上隨時享用。其他孩子們看到她有豬心，難免露出欣羨的眼神，她就會讓朋友們你一口我一口的分享豬心。

養父母沒有隱瞞她是養女的事實，甚至偶爾還會讓族人用竹轎抬她下山回新東勢原生家庭，她會在原生家庭裡跟生父生母和姐妹們學客家話；有時也會派族人下山去抬生父母到山上部落走走，她的姐妹們會跟在轎子後頭一起上山玩耍，偶爾姐妹還會留在山上跟 Bunun 一起生活幾天。她會帶著姐妹們去山上的野溪玩，溪水穿過平滑圓順的巨石往山下流，她們在清澈冷冽的水裡嬉戲，玩累了 Bunun 就把衣服一脫，鋪展在巨石上讓太陽曬，姐妹們看著她如此自然的扒光自己，雖不習慣也是跟著做了，然後姐妹們一起裸著身子在巨石上睡覺，睡醒後衣服也乾了，就穿上衣服回家。

終於要上小學時，養父將她送到山下與漢人一起受教育，在學校裡，她的名字是潘金蘭。剛開始她完全聽不懂河洛話，與人溝通只能用日語或比手畫腳，後來才慢慢學會河洛話。所以她在小學時就能熟練使用排灣族語、日語、客語和河洛語四種語言。

原來可以繼承頭目的 Bunun，因為種種原因，最終沒有留在部落，頭目由表妹繼承。16 歲的她是文子小姐，在學校教書，認識了日本軍官宮下先生，談了一場三個月刻骨銘心的戀愛。三個月後，宮下先生必須隨軍隊回日本，離開前他承諾會接她去日本，請文子一定要等他。

家中親友開始積極替她作媒，想替她找戶好人家結婚。文子焦急的寫信到日本告訴宮下先生。宮下先生信守承諾，很快的寄來了信件和船票給文子，請文子在約定的日期搭船前往日本，宮下先生會在港口接她。沒想到文子沒有親自收到信，反而輾轉送到瑪家部落她養父手上。養父氣憤的將文子召回山上，將信件和船票往她身上一摔，「我把你養大翅膀硬了要飛了啊？」晴天霹靂讓她無法動彈，她知道她和宮下先生不可能有未來了。後來因為戰事，他們便從此斷了連結。養父很快的將女兒嫁了出去，文子小姐成了陳邱瑞珍女士。

婚後公公婆婆都很疼她，無奈先生暴力相向，經常要公公婆婆出手相救。她在那時認識了天主，帶給她心理上的力量，為了五個孩子堅忍熬過動輒得咎的日子。幸而這樣的日子並未持續太久，孩子都還未成年，先生即因病過世了。為了生活，她做過生意、當過老師、做舍監，甚至忍痛賣掉頭目家族傳給她的琉璃珠，獨力把孩子拉拔長大，並投入了傳教的事業。。

66 歲那年，女兒的一個日本友人來訪，她隨口提起 50 年前認識一位日本軍官宮下先生，不知道人還在不在，她找出了住址給對方。沒想到，竟然真的找到了宮下先生。在歷經戰爭的無情和歷史的殘酷，50 年後，這對曾經愛得刻骨銘心的老情侶，在日本的機場淚眼相對，相擁而泣。當年那個 16 歲女孩生命中的缺憾，似乎在那一刻得到了彌補。

2008 年，我跟著孀孀到潮州孝愛之家看她的阿姨，孀孀的阿姨就是那個被送到原住民部落當養女的小女嬰，那年她 85 歲，我跟著堂妹叫她姨婆，那天起，我和姨婆開始了一段超越年齡、跨越血緣的忘年之交。

有空我就會去孝愛之家看姨婆，每次見面，她都會帶著笑容大聲說「啊！我好想你喔！」接著給我一個大大的擁抱。她會開冰箱找飲料或水果，開櫃子拿出零食餅乾，像對待自己的孫子般，熱情的請我享用。我會聽她聊聊近況和過去的生命故事，偶爾她也會分享她的經驗談，告訴我做為一個妻子要怎樣才會得人疼，或如何成為一個好老師。如果我們一起走在交誼廳或戶外遇到院內的其他院友，她一定會與大家打招呼，如果是熟識一點的，她就會拉著我的手向大家介紹

「這個是我的朋友邱老師！」偶爾會聽到對方說「你們兩個都是邱老師！」姨婆在孝愛之家除了傳道，也教大家唱日文歌，所以大家都會叫她老師。

她非常注重自己的儀容，每天早晨都會擦乳液、化妝、上口紅，要走出房間也一定會換上合宜的服裝，出門前要對著鏡子梳頭髮、整理好衣服，確定自己不會失禮後，才會慢慢的、優雅的出去。

2009 年，客家電視台節目⁶⁰來拍攝姨婆的故事，我們帶她回童年生活的瑪家部落，在表妹頭目家，她抱著大頭目阿公的照片親吻。她帶我們走到當時和養父母共同生活的日本宿舍位址，她指著已經改建成運動場的方向突然哭了，說「這就是我小時候生長的地方啊！我好想念我的媽媽！」我抱著她一起流淚，看著一個八十多歲的老人像個孩子一樣哭著說想念媽媽，真的讓人不忍鼻酸。她在部落裡找到熟識的族人，以流利的族語和族人喝茶聊天。那一次的錄影，我們還陪她回原生家庭的祖堂拜拜；在巷弄中找尋已被荒煙漫草淹沒的小學讀書時的住所；我們還回到她婚後住了大半輩子的婆家，她指著正廳旁的房間笑著告訴我那就是她的房間，我忍不住想像著她描述在房間被暴力相向時公公婆婆為了救她在門外撞門的情景，她和仍居住在老家的親友們閒話家常。那一天，我們彷彿走過了她的一生。

除了自己去看姨婆外，我曾帶了低年級的孩子去孝愛之家學習，偶爾也會帶大孩子一起去聽姨婆說故事，我和姨婆既像祖孫、又像朋友。2014 年，一位旅法的陳慧齡導演找到我們，她當時正在籌備一部台法合製的紀錄式電影⁶¹《給阿嬤的一封信》，希望我和姨婆的故事放進電影裡，邀請我們參與電影的拍攝。這一次，我們帶姨婆回到瑪家部落時，部落已經因為 2009 年八八風災的肆虐後遷村了，原來的部落裡已無人居住，僅偶有族人回山上種田或零星上山休閒的遊客。上一次來還能帶著我們走的姨婆，這次坐著輪椅，由我推著她在部落裡看看，

⁶⁰《人生的歌慢慢唱》為人物誌節目，發掘客家阿婆故事及歌曲創作，記錄台灣各個角落中客家小人物珍貴的人生經驗與故事。

⁶¹《給阿嬤的一封信》是由吳汰紘監製、陳慧齡執導，台法兩國聯合製作的紀錄片，結合紀錄、劇情、魔幻寫實動畫，在真實與想像之間，個人記憶與集體記憶互相交錯。是一部藉由台法文化對話尋台灣之根的跨界影像計劃。入選 2014 金馬創投，預計於 2017 年上映。

她的健康狀況已經不是太好。當我們找到她童年時戲水的溪谷時，她站起來，看著地景已經改變的河床說「以前我們就在這裡玩水，但現在已經完全不一樣了！」河床上有許多平順圓滑的巨石，不知道哪一顆經常懷抱著睡午覺的 Bunun。

2015 年秋天，電影還沒拍完，姨婆就過世了。我想起那年春天我去找她時為她錄了一段歌聲，她唱著我童年時外婆經常為我唱的日本童謠桃太郎，於是我決定將這一小段歌聲收錄到專輯中，讓更多的人能聽到她那充滿生命力的歌聲，就好像，聽她親口說話一樣。

她的一生像是台灣歷史的縮影，我用八年的時間聽她說故事，穿越時光隧道去認識這個島嶼和曾經發生在這片土地上的故事，故事還沒說完，接下來，由我接著說。

伊⁶²

天上的雲啊 你要飛到哪兒去
我想要跟著你 飛到大武山去
看看我的族人 看看我的山林 看看我童年的記憶
makazayazaya (瑪家) naluwan

溫柔的風啊 你要吹向哪
我想要請你 吹到我家人那兒去
你要輕輕的 你要緩緩的 你要幫我疼惜他們
就像啊 我在抱著他

不停的雨啊 你要落到哪裡去
我要拜託你落到 vuvu ina 阿爸阿姆的地

⁶²邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序 11。

像我的思念 像我的眼淚 一點一點一點
跌落地 讓他們知道

流浪的海啊 你要流到哪兒去
你要帶著我的夢 流向日本去
再看一次那裡的風景 再呼吸一口那兒的空氣
又想起 私の恋人 さようなら

（三）赤腳童年外婆家

李劉日興妹，李是夫姓，外公在阿姆 16 歲時就過世了，日興妹是她的名，小時候，那是我所知道最特別的名字，因為我沒有聽過誰的名字是五個字的。我記得小學有一次老師出了一篇作文讓我們寫，題目是「我最喜歡的人」，雖然我不記得內容寫了什麼，但我印象深刻，我寫了外婆。她對每個孫兒都非常有耐心，很少生氣，盡量滿足我們的需求，要吃要玩她總是讓我們盡興。偶爾做錯事她還會替我們擋，所以我非常愛回外婆家，對當時的我而言，外婆家是天堂，外婆就是我最喜歡的人！

聽阿姆說我還是嬰兒的時候，因為她必須跟阿爸一起去工作，所以我讓外婆照顧過一段時間，我當時太小所以沒有這段記憶。但自我有記憶以來，我孩童時最喜歡的地方就是外婆家，我童年最快樂的記憶都是在外婆家度過的。我和爸媽及兩個哥哥住在萬巒，外婆家在內埔新東勢，只要一有空，媽媽就會用她小小的摩托車載著我和哥哥去外婆家，我總是坐在車子的最前方，迎著風，等不及想快點到達外婆家。有一段時間，我記得是在幼稚園畢業前，我甚至沒再去上課，一直待在外婆家，直到老師通知我回去參加畢業典禮。現在回想起來，真的很感謝爸媽沒有強迫我去上學，讓我擁有這段一輩子得以想念的美好記憶。



圖 12.我（右二黃衣）和表妹們在外婆家

小時候我都是打赤腳的，因為外婆也總是赤腳。我每天都光著腳在田裡和屋裡屋外跑來跑去玩耍。我們平時只有在日頭太烈必須走在柏油地上時會穿上鞋子，否則，我們都是在傍晚洗過身後才會穿鞋。外婆的腳長得很奇特，或許是因為長年赤腳踩踏在土地上工作，造成她的腳前掌異常寬厚，以至於難以穿進鞋子，所以穿鞋子對外婆來說是一件非常不舒服的事。她的腳趾頭也有些扭曲變形，指甲厚實到一般的指甲剪無法修剪她的指甲。

她常常跟我說起她小時候讀日本公學校的事，說她唱歌和跑步很厲害，很會算數學也很會背誦，每天晚上睡前我們躺在那張紅眠床上，她就會跟我講古，但我怎樣都想不起來我都跟她說了些什麼，有時她會叫我別再說了，睡覺。

外婆家周圍都是檳榔園，屋前種了一些花樹和果樹，距離房子大約三十公尺外有一個伯公⁶³，每天清晨天未亮，她就會起床坐在床沿梳包頭，我很喜歡看她梳頭，我會躺在床上睡眼惺忪朦朧朧的看她，她會先把長長的頭髮用扁梳梳齊，用紅色的棉繩綁一個馬尾在後腦勺，將馬尾中間再用一條紅棉繩束起來，接

⁶³客家人稱土地公或土地公廟為「伯公」。

著從髮尾開始往上捲成一個包，最後在髮包的左右兩側插上細長的 U 型髮叉固定，簡潔俐落。梳洗完後的第一件事就是點香，走到門外先拜天公，再拜門口的門神，然後慢慢走去伯公下拜拜。傍晚洗過身後同樣的拜拜流程會再進行一次。日復一日，每天重複這些充滿象徵的動作，在我心中種下了眷戀女性的種子。

每天中午吃過午餐後，她會拿一片貼皮的木板放在地上，我們倆就躺在地上睡午覺。下午三點多是我最期待的時候，因為外婆要去市場買菜。偶爾我會跟外婆一起去，但大多時候都是我在家跟鄰居朋友一起玩，看著外婆打赤腳騎著腳踏車穿過檳榔林那邊的小路離開，等待她再從檳榔林間穿出來，看看她今天又買了什麼零食回來，有時候是泡泡糖、有時候是卡哩卡哩，偶爾是麻花捲，我最喜歡飛壘口香糖了，因為除了香甜的水果口味非常甜美外，它殘餘的膠比較大，外婆會把我吃完的口香糖膠拿去灑一點麵粉去掉黏性，然後用她大大的手把口香糖膠捏成一隻有兩個尖耳朵和四隻腳的狗給我，小小的我覺得外婆好厲害，可以把口香糖變成小狗，後來我也學著自己捏。

買完菜回來她就會開始在灶下忙碌，雖然當時已經有瓦斯爐，但她還是會先把灶頭裡的柴火生起來煮水，煮菜用和洗澡用。水槽上方有一扇窗，當她在灶下忙碌的時候，逆著光，一天忙碌後散落的髮絲閃著光，灶頭冒出的煙霧就著光把她有點駝背的身影襯托的極柔和溫暖。

我上小學以後，雖然距離外婆家只有十幾分鐘車程，但要跟外婆住也只能趁寒暑假。暑假最有趣的就是外婆會帶我去附近的田，趁耕作用的幫浦抽水時，在奔湧的冰涼水道裡玩水。或附近鄰居割很多檳榔時，外婆就會帶我一起去幫忙摘檳榔，照斤兩秤重給工資，為自己賺零用錢。寒假最期待的就是過年，每年除夕，外婆家的夥房裡熱鬧的拜拜，施放繞滿禾埕的長串鞭炮，還有華麗精彩的舞龍舞獅，讓我每年都想在外婆家過年。

舅舅的孩子出生後，外婆就忙著幫忙照顧表妹，我則因為阿姆開始在家裡賣板條，經常要在家裡幫忙，就沒這麼常去外婆家住了。有一段時間因為阿姆生意忙，外婆早上會揹著表妹從新東勢坐公車到內埔，再從內埔轉車到萬巒，從車站

走五分鐘到家裡來幫忙，中午忙完後，又揹著表妹搭車回新東勢。後來的國高中時期，雖然偶爾還是會回外婆家，但對與外婆的互動幾乎沒有甚麼特別的印象，大學在台東讀書就更少機會去看外婆了。直到我畢業後實習的那一年，我經常會在上下班途中轉進去外婆家看她，但那時的外婆家已經變成了販屋⁶⁴，沒有檳榔園、沒有灶頭、沒有紅眠床的新式房屋，而外婆也越來越老，每次回去她還是一樣不斷拿食物要我吃，我就陪她看電視，或一起走去旁邊的伯公下坐。

後來她因為身體不好，住到安養院了，每次去安養院看她都會讓我心裡不舒服，每次看了她要離開時，她就會希望我多待一會，不斷提醒我有空要去看她，轉身離去的時後總是充滿罪惡感，好像狠心的拋棄了她。因此，雖然安養院就在家附近，我卻不常去看她。2007年，我最後一次去安養院看她，離開前，她跟我說：「明天要來喔！」我答應她我會去，而當時我的確也想再去看她。然而，隔天我沒去，再幾天我還是沒去，安養院只離家裡三分鐘車程而我卻一直沒再去看她。就這樣，直到我接到媽媽嗚咽的電話。最後的承諾我竟然食言了，雖然我不知道她是否記得我曾答應過要去看她，她已經好一陣子有點失憶了，她認得我這張臉，卻不一定想得起我是誰，這讓我有點難過，但是，再怎麼難過都不及我真的失去了她。在我結婚前的兩個禮拜，她離開了。

我們總是以為我們還有很多時間。她還沒看見我結婚，她還沒聽到我唱歌，她還不知道我有多愛她，我就失去她了。童年的點點滴滴，像海浪一波波襲來，一陣一陣的翻出那些藏在很深處、我們以為已經遺忘的回憶，閉起雙眼，那些色彩、那些溫度、那些氣味，全都回來了。我努力拼湊外婆家那段珍貴的童年，回不去的八零年代，是一段我不會遺忘的時光。

⁶⁴獨棟連拼的社區型樓房。

我記得⁶⁵

我記得小時候 外婆有一棵玉蘭花
每天早上四點多 她就起床梳頭刷牙
天暗暗的 點香摘花
她慢慢的走去伯公廟拜拜
我記得田裡 撿到的椰子葉
葉子拿來團草結 檳榔鞘剪來做扇子
草結好拿來燒水起火 熱的時候扇子好來搨涼

外婆 這些事情妳記得嗎
看著我們越來越大 外婆卻越來越寂寞
若有空要來聊 如果有空要來聊
每一次當我要離開時回頭看 眼淚就忍不住流下來

外婆 我有多想妳妳知道嗎
好多話還沒跟妳說
現在要說只能在夢中
我來唱這首歌 拜託月光和這陣風
替我帶到天上去 唱給妳聽喔

我記得傍晚 一直冒煙的廚房
有點駝背的背影 灶頭邊忙上忙下
九層塔蒸蛋加一點鹽巴
是至今無處可尋的味道啊

⁶⁵ 邱俐綾，〈艾納香〉，2015，曲序9。

我記得夜晚 摘幾朵含笑花
床上妳講古給我聽 教我講日本話
一二三 桃太郎
月光配著花香 歌聲伴隨我入夢鄉

李劉日興妹 就是我的外婆
外婆妳要記得喔
現在我們來約定
下輩子換我做外婆
我會比妳疼我 更疼妳

第二節、我是誰

（五）我不會唱歌

2014 年 8 月，穿越大武山群下一個又一個隧道，太平洋在我右方展開，帶著這幾年累積的幾首作品，我坐著火車到達台東，開始了為期 15 個月的專輯錄音和製作。

我的共同製作人兼吉他手兼錄音師昊子，原來計畫要在我萬巒鄉間的住處錄音，將我生活環境的聲音一起收錄，以符應這張專輯自然樸實的生命感，但無奈克服不了器材的問題，正在煩惱之際，他想起一個友人在台東市郊的田間有一間錄音工作室，環境條件跟我家很相似，就這樣，我們在工作之餘排出兩人皆方便的時間，他從台北往南，我從屏東向東，開始了一段自我追尋的工程。

錄音的工作室是個很奇妙的地方，幾乎每天晚上都會有聚會，出現的人都好像把那裡當作自己家，很自在的自處或互動。來的人都會帶著一些什麼來分享，可能是食材、可能是廚藝、可能是茶酒、可能是點心、可能是樂器、可能是笑話、

也可能是一些玩具，大家聚在一起吃飯聊天說笑，然後，就會有人拿起吉他彈奏，大家就隨興的唱起歌來，持續到深夜。後來我才知道，經常出現的那些面孔，幾乎都是音樂圈的各路好手。

對那個地方來說，我是生面孔，他們是生活在那裡的人，而我是去工作的。所以一開始，我大多時候都是在人際線的外圍，享受觀察這些在我眼前真實展演的音樂生活。這個人際圈裡有各種族群的人，大多數是原住民，音樂和唱歌是他們生活的一部分，再自然不過。飯後生活音樂會的歌除了一些耳熟能詳的流行音樂外，還有早期民歌、林班情歌⁶⁶、和原住民傳統古謠。對他們來說音樂是生活，他們唱來隨意自在，充滿生命力；但對我來說，唱歌是休閒、是表演、是寄託差於表達情感的媒介，所以在他們面前，我只會輕聲的跟著哼唱。幾次聚會熟稔後，我開始比較清楚他們的人際脈絡，慢慢融入他們的互動和對話，但對於在人群裡唱歌還是只敢在一旁唱和，無法放開盡情的唱。

有一個晚上，我因為錄音的挫折，有點低落的比平常多喝了一些酒，微醺之際，突然被拱出來為大家唱首歌，我慌了，我雖然也想唱歌給大家聽，但讓我一個人唱我真的唱不出來，我討價還價的希望有人陪我一起唱，我說我無法一個人唱，他們說「你都要出專輯了，你可以的！」，面對著大家的等待，彈吉他的智博撥著弦等我開始，我內心的焦急和對自己的失望突然把我擊潰了，我在大家面前大聲哭著說「我不會唱歌…」。

吉他旋律沒有因為我的崩潰而停止，南王姐妹花⁶⁷的惠琴開始唱歌，其他的人或合音、或喝酒、或喝茶，有人靜靜看著天空、有人跟著歌輕搖、有人躺在地上放鬆、有人屋裡屋外進出，而我，就坐在那裡哭泣，像個風景，背景音樂很美。第二首歌繼續唱著，智博合音，其他人也加入，我抽抽噎噎的把負面能量宣洩完後，又補了幾口酒，稍微放鬆聽著大家唱歌，然後才又慢慢的跟著哼唱，也許是哭完比較有力量，加上酒精作用，我好像唱的比較大聲些了，其他人的聲音開始

⁶⁶早年在林班地工作的原住民青年傾訴漂泊異鄉、難捨相思之苦所唱的歌曲。

⁶⁷南王姐妹花是由來自台東卑南族南王部落的陳惠琴、李諭芹、徐美花所組成的團體，南王姐妹花同名專輯曾獲 2009 年第二十屆金曲獎最佳演唱組合、最佳原住民專輯獎。

越來越小，他們用一種不著痕跡的方式讓我一個人唱完那首歌，然後智博繼續彈下一首，邊彈邊說你這唱首一定很好聽，試試看，「今天晚上的星星很少，不知道他們跑哪兒去了…」我沒有猶豫的跟著旋律自然唱了下去，我閉上眼睛，感覺只剩我一個人，我一點都不緊張，只覺得這首歌好美，我好想唱。唱到副歌高音的時候，歌好像有了生命，這首歌透過我的嘴和聲音說故事，我把自己唱進去了，剛剛才乾的眼淚好像又要流出來，我從來沒有這樣唱歌，彷彿我自己就是那首歌。唱完最後一個音，大家沉默了幾秒，我感覺到自己情緒起伏後的心跳，智博說「你看，你可以！」

「來，同一首歌，你站起來再唱一次！這次唱遠一點！」惠琴跟著我站起來，她說「你現在想像阿偉就在山的那一邊，你要唱過這個山頭，讓聲音翻過山傳到阿偉那裡去！」前奏已經開始，「用肚子的力量唱！」惠琴提醒我。面前是兩層樓高的工作室，再過去是一片樹林和田野，我想像我的歌聲穿過這些障礙，抵達遠遠的山邊，輕輕的越過山頭。再次唱到副歌的時候，惠琴一手扶我著我的背，一手壓著我的腹部，讓我感覺丹田的力量，把聲音推出去。力量向內只能保守自己，力量向外，才能跨出去。

那個晚上，我內在的某個部分被解放了。後來我才發現，其實 15 個月的製作過程，我不只是製作了一張專輯，我還重新建構了一個自己。

（六）瓶頸

平常聽不見的鼻息聲、舌頭與黏膜的沾黏聲、腳底板從地面抬起的分離聲、衣服摩擦聲、遠方馬路上的人車聲，各種細微的震動，透過高感度的麥克風和耳機，讓人覺得自己身處在另一個只有聲音的世界。

為了呈現歌曲自然真實的狀態，讓聽者可以感覺我就像在聽者身邊，像個朋友與聽者聊天，貼近耳朵分享我的生活，所以我們選擇在半密閉的空間錄音，因為不是完全密閉，所以會有很多空間的聲音，各種生活聲響，只要不會過於干擾，

舉凡風聲、鳥叫聲、蟲鳴蛙鳴壁虎叫、狗吠，甚至我和昊子很重的呼吸聲，都一起被收錄進去了。

為了如實呈現情感，人聲和吉他的情緒必須同步，一起呼吸，甚至很多時候吉他要配合人聲的情緒起伏來決定彈奏的輕重或速度緩急，所以我們只能同時錄音。一般來說，樂器和人聲分開錄製會比較容易作業，同時錄音的困難在於不論是我唱錯或不滿意，還是吉他彈錯、感覺不順，兩人就得一起重來。有時候其中一方覺得很滿意但另一方卻覺得不夠好時，兩人就得不斷重複聽，互相討論，最後做出決定這段錄音要保留或重來。

然而，這一切，都必須是在狀況好的前提下才能成立。有好幾次，我因為緊張、求好心切，加上平日的壓抑，錄音時完全無法進到歌的情緒裡，怎麼唱就是覺得不對，又因為同時錄音的困難，一直讓昊子重來又更加重我的壓力，完全無法進入狀況。通常這種時候昊子就會暫停錄音，讓我去放鬆，有時候讓我躺在戶外大桌子上曬太陽，有時出門走走，有時去草地上運動，有時候會讓我喝一點酒，都是為了讓我把僵硬的身體、心理和聲音鬆開。

我是那時候才覺知到自己的身心有多緊繃。在兩個不同環境、氛圍和生活型態下穿梭切換，讓我開始觀察自己的變化和內在的衝突。

在屏東，我是一個小學老師，住在萬巒鄉間，鄰居也是教育圈同仁，每天的生活除了學校就是下班後跟貓狗玩耍、觀察自然變化的簡單生活。身為一個老師，社會對我們有很大的期待，並以高道德標準檢視老師的作為；身為一個女兒，從小父母就給我諸多的教條和要求。在社會和家庭的約束下，我的言行舉止必須循規蹈矩像個乖孩子、像個好女孩、像個好老師，如果我試圖超出社會觀感為老師或女孩畫的框框，我可能就會受到懲罰，懲罰可能是異樣的眼光，也可能是言論的批判，即使我做了沒人知道的事，但那個框框還是會跳出來提醒我「這樣做好嗎？」即便比起多數的老師和女兒，我已經是比較叛逆的了，但還是無法不被那些潛移默化到潛意識裡的規範所約束。

相對於我的生活日常，在台東的錄音工作室像是以另一套規則在運作的社會。在那裡，我不是老師，也不是女兒，我是昊子的工作夥伴，是一群人的新朋友。錄音之餘，我們吃飯、唱歌、喝酒，散步、聊天、玩耍，偶爾出門採買，有時到鐵花村看表演，累了就休息，醒來就準備錄音，人們來來去去，大家都很輕鬆，沒有什麼顧忌，我唯一要擔心的，只有「今天錄音狀況好不好？」那些原來拘束我的教條和道德規範在這裡都鬆綁了，甚至作息都自由了，沒有什麼時間一定得做什麼，我們只等待狀況好的時候進錄音室錄音，其他時間則是依當天來到工作室休閒的朋友決定做什麼、聊什麼，如果沒有興趣參與就回房間⁶⁸做自己的事，很隨興，這樣的生活方式非常令人嚮往。但無論如何，我還是得面對現實，每錄音幾天，我就得回到屬於我的生活日常，上班下班，教條規範。就這樣來來去去，進進出出，在框框內外穿梭。

身體和心理不斷在緊繃、放鬆，和期待放鬆、焦慮緊繃間拉扯，為了平衡這樣的刺激，好幾次我無論如何都沒辦法進到歌裡，不是融不進感情、表情不對，就是聲音太緊繃或找不到和吉他的默契，怎麼唱都不對，一首歌兩三天都錄不好，簡直在撞牆，非常煎熬。

另一個讓我花很多時間和心神去調適的，是來自我企圖想呈現作品的自然和樸實。因為希望作品能表現誠實的樣貌，所以錄好的作品沒有什麼效果營造情境，完全由吉他和人聲在錄音當時所表現的意境和情感拉出空間感；也沒有剪剪貼貼拼出完美的樣貌，如果情緒對了，即使有一點點的音不準，我們也不做調整。不美化也不遮瑕，幾乎是赤裸裸的，把自己攤在陽光下，每錄完一次試聽確認時，就不得不面對自己許多的不完美，甚至那些在一般專輯中不會出現的明顯缺點，例如音不準。於是我必須不斷提醒自己，我就是想要做一張充滿人味的作品，就像真實人生並不會每一刻都這麼完美，那些不完美的時刻和經驗，其實呈現了另一種韻味和美感，如此反覆咀嚼，用另一種標準來聽自己的作品，才習慣聽見最

⁶⁸錄音工作室有房間供宿，每一次錄音都會安排至少三天的工作時間。

誠實的自己，並接受它。這不但讓我學習為「美」做另一種詮釋，也挑戰了一般聽眾對音樂作品的聽覺想像。這是一場冒險的實驗。

（七）我該妥協還是堅持？

就這樣，像一個儀式，像一場生命洗禮，歷經了 5 個月美好又痛苦的旅程，我在台東那個奇妙的錄音工作室錄完了專輯中的所有作品。我以為所有辛苦的成果終於可以交給公司，靜待視覺設計和壓片後出版，沒想到，這又是另一段煎熬學習之旅的開始。

我更早期創作的作品，在 2007 年搭上客家電視台的戲劇，和堂妹出了首張合作專輯《戀戀舊山線》，當時所有音樂相關的事務都由經紀公司處理，專輯發行後的演出活動也都是由公司經手，已經合作多年。這次這張專輯公司給我很大的自由去發想和創作，直到錄音工作完成，我把作品讓公司試聽後，公司認為這樣的作品不夠好，太像 DEMO，無法以這樣的狀態出版，請我和昊子想辦法修改。

我不知所措！錄好的作品是我和昊子反覆討論、確認、試聽後決定的樣貌，雖然知道這是一個很大的挑戰，但我們都喜歡這樣的成果。沒想到公司無法接受這樣的作品，我懷疑自己是不是錯了。其實音樂原來就不是我的專業，我只是喜歡寫作、喜歡唱歌，因為參加母語原創音樂比賽讓作品被聽見了，因緣際會出版了第一張專輯，而第一張專輯幾乎是由堂妹負責了所有的音樂製作，音樂創作對我來說單純就是興趣。而這次這張《艾納香》專輯源頭發想也只是因為我想做一張很簡單、很純粹的作品，就像我這些年的心境。沒想到我們對於作品的想像有了很大的差距，公司認為這樣的作品太過於簡單了。

我掙扎了幾天，基於有合約在身，我還是轉達了公司的想法讓昊子知道，討論是否有修改的空間。然而昊子站在共同製作人的立場認為創作必須被尊重，當初製作前的溝通與討論已經定調是這樣簡單純粹的調性，所以吉他的編曲是以只有一把吉他的編制和專輯調性去思考編曲的，無法修改，只能重做。就這樣，往

來幾次的討論後，公司認為可以再更好，吳子堅持尊重原創，而我僵在那裡，不知道自己要什麼，千頭萬緒。

接下來一個多月的時間，我的焦慮急速攀升，開始懷疑自己，甚至否定自己，原來每天都會反覆聽的作品我不再拿出來聽了，並不斷的問自己怎麼會把事情弄成這樣，我不知道接下來該怎麼辦，內在的聲音非常吵雜紛亂，這裡面除了關於創作的種種，還牽扯了人際互動，和我對自己的認同。

兩方都是合作了很久的夥伴，我可以理解公司對於作品質感的考量，也懂吳子對於尊重創作的堅持，但我無法滿足所有人。於是我開始了我的內在思辯，因為我發現所有的衝突都來自於我不清楚自己的定位，我究竟是誰？我要什麼？我必須作出決定，我要妥協？還是堅持？

當我開始這麼想，我的情緒就放下了，我終於能靜下來理清自己的思緒，並回想這一切的初衷。經過這麼多年的成長，我知道我和第一張專輯時的自己已經不同，心境上也轉變很多，這張專輯就是我用這段時間的生命經驗和體會灌溉後長出的果實，不論它的樣貌美醜，它就是這樣誠實，並且蘊含生命在其中。我想要誠實的接受自己，而且我喜歡這樣的自己。我要做一張像我自己的作品，我要作品維持它原來的樣子！

於是我跟公司溝通過想法後，公司也尊重我的決定，我們解除了合約，我要自己完成它。這代表我必須自籌製作費，並找設計師做視覺、找廠商壓片、找出版商發行，所有的過程我都必須開始學習。

（八）Ngai Ngai

自 2007 年那次的原創流行音樂比賽後，我沒有再參加比賽。我不喜歡比賽，創作為主觀的自我表現，無論有再客觀的評選標準，比賽都會有它的侷限性，加上我容易緊張，雖然平日工作也是對著人群說話，但畢竟舞台表演還是很不一樣，所以雖然作品可以透過比賽平台被聽見，我後來還是選擇不參賽了。

但為了籌措專輯的製作費用，我將專輯裡其中一首為了台東那段錄音過程而

寫的歌 Ngai Ngai 送件參加 2015 年台灣原創流行音樂大獎入圍了。在一片華麗豐富、曲風多樣的參賽作品中，我的作品顯得異常簡單安靜，單純的像一杯溫溫的白開水。決賽必須現場演唱，這麼多年沒有比賽，突然要在大舞台演出這麼簡單的作品讓人打分數，我著實有點惶恐。於是我轉念說服自己：我不是去比賽的，我只是去跟大家分享我的創作，說說我的故事。念一轉，得失心就不那麼重，也就不那麼緊張了。

因為昊子在做完我的專輯後便出國流浪了，所以我找了多年前認識一直在吉他教學的朋友草人，請他協助我接下來的比賽和未來可能的表演伴奏。

然而令我意外的，這首作品獲得了貳獎。這個獎對我來說意義深重，第一個最直接的幫助就是我有了一筆獎金可以製作專輯，另一個更深層的意義是讓我更加肯定，我不需要去迎合誰，我做自己喜歡的東西，能感動自己的東西，無論它是什麼樣子，總會有人欣賞。

Ngai Ngai⁶⁹

Ngai Ngai 是誰

Ngai Ngai 在哪

我來到這個奇妙的地方 找自己

我來到這個像家的地方 做自己

這山 這田 這些人 和 Ngai Ngai

在這個地方 我是我

在這個地方 我不是我

哪一個是我 哪一個是我

我問我自己 哪一個是我

⁶⁹邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序 4。

Ngai Ngai 是誰

Ngai Ngai 在哪

我來到這個奇妙的地方 找自己

我來到這個像家的地方 做自己

這風 這火 這些歌聲 和笑話

在這個地方 我愛哭愛笑

在這個地方 我自由自在

這就是我 這就是我

不必再問 這就是我

這就是我 這就是我

不必再問 這就是我

當我們身處在自己熟悉的文化裡的時候，我們很容易輕易的將一切習以為常，認為自己原來就是這個樣子，所有事原來就是這麼運作，直到我們去到一個跟自己文化不同的地方，因為與他人的差異，才會回頭比較自己。

在台東錄音那段時間，有一次，原住民朋友跟我說「你知道我們怎麼稱呼客家人嗎？我們叫客家人 Ngai' Ngai'！」我覺得有趣極了，為什麼這麼叫？「因為客家人說話都 Ngai 來 Ngai 去的，所以就叫你們 Ngai' Ngai' 了！」

Ngai 是客家人的自稱，是「我」的意思。當我置身在台東豐富多元的文化裡時，經常在和朋友們的互動中發現彼此的異同，尤其在文化的差異上，更容易讓我回過頭去看自己。我這個他們口中的 Ngai Ngai 究竟是誰？Ngai Ngai 又在哪裡？這裡的 Ngai Ngai 是我，也指稱客家人，我在這個異文化裡的各種觀察、互動和對話，讓我重新認識了自己，因此寫了這首歌。

這個作品給了我莫大的力量和繼續下去的勇氣。我開始找設計師討論專輯視覺，來來回回溝通概念和激盪彼此的想法。為了呈現「艾納香」的意象，我帶著設計師和攝影師到阿姆的田，在大風草前拍了一些照片，也回阿爸阿姆家拍了正

在曬著的大風草結，阿姆忙著煮菜也被請來配合入鏡。最後我們選擇了幾張攝影師的作品和一些我自己平常記錄生活的攝影照片作為專輯的主要視覺。

我也向朋友借來了簡易的行動錄音器材，戴上耳機在住家周邊搜集生活和自然的聲音，決定在專輯中穿插一些環境音讓專輯中的意境更完整：清晨熱鬧的鳥叫、走在田間青草的摩娑、貓咪跟隨散步的喵鳴聲、東港溪流經家附近橋下的河水聲、風吹動竹風鈴等各種聲音，我好像再次用聲音重新認識了這個我再熟悉不過的地方。

包裝視覺設計進行的同時，我帶著製作好的母帶前往台北洽談發行事宜，並透過音樂圈的前輩找到壓片廠商和配合的印刷公司，訊息往來溝通數月，確認需求，等待設計完成後壓片包裝。

2015 年 12 月，這張以「艾納香」為概念的個人專輯終於出版了。

第三節、艾納香展演

（三）最終還是要面對自己的恐懼

我不是個習慣推銷自己的人，但還好我有一群熱情的朋友。在專輯還在製作階段時，許多關心的朋友以實際行動支持表示要預購，於是在 Facebook 粉絲專頁開了預購表單供大家填寫，也方便我日後統計和聯繫。

接著又有朋友詢問是否有專輯發表會，我才突然驚覺，專輯出版後還沒結束，我還必須要面對群眾，把作品傳出去讓更多人聽見。一想到這，我就又開始緊張了。

我想起在專輯製作期間，有一次希紫姐⁷⁰在鐵花村有表演，演出幾個禮拜前她提出邀請，請我擔任來賓上台上唱兩首歌，當下我毫不猶豫的拒絕了，因為太久沒有表演，我知道我會非常恐懼舞台。但她試圖用各種方法說服我，而她最後的確成功說服我了。我抱著分享和感謝台東那群朋友的心情開始準備睽違數年後

⁷⁰母親阿美族，父親排灣族的歌手。

的演出，儘管我只是來賓，儘管只有兩首歌，但我常常不經意想像起自己站上舞台的感覺，就會心跳加速，當我意識到自己的焦慮緊張後我會趕緊打斷自己不要繼續想。我花了三個禮拜的時間練了一首卑南族語歌，打算送給幾個月前當我哭著說我不會唱歌時帶著我找回力量的惠琴，那天恰巧是她生日。另一首則是因為台東那片土地和那群人帶給我的靈感而創作的 Ngai Ngai。

演出的那個下午開始，我吃不下任何食物，當晚希紫姐在台上表演時，我在台下不停的喝水、反覆上洗手間、走到外頭深呼吸，來來回回，等待，令我坐立難安。就在要上台前的五分鐘，我終於還是忍不住內在的翻攪躲起來吐了，嘔吐完趕緊整理自己隨即上台。站在台上介紹自己時，我可以感覺到心跳的重量，聽見自己微微顫抖的聲音，我努力穩定自己，我讓自己看著眼前對著舞台直射而來的聚光燈，這樣我就看不清台下的一切，我想像我是自己一個人在唱歌。後來一個非常好的朋友告訴我，當她看到那晚的錄影片段時，看著緊張的我，她也跟著我緊張，當我終於唱出第一句的時候，她替我鬆了一口氣的掉了眼淚。是的，面對舞台，我緊張，我害怕。

屏東的小陽春日子（現小陽日栽書屋）邀請我去專輯發表演唱，這一次，我是毫不猶豫就答應了，因為我知道，最終，我還是得面對自己的恐懼。

1 月 24 日，那是全台低溫、多處下雪、到處下雨的日子。專輯發表前一晚，因為溫度實在太低，我在粉絲專頁發了一則訊息，告訴也許本來計畫要來參加的朋友，若因為低溫不想出門或天候真的不佳，就不要勉強到場，我會理解，因為連我自己都不想出門啊！表演是在下午兩點，我換好衣服，圍著圍巾、戴上毛帽、批著大外套，大約 11 點就出門了，下著雨的路上我心裡想著，在這種天時會出席的真的是真愛了，所以就算只有小陽春日子店長一個聽眾，我也會把準備的曲目唱完、把所有故事慢慢說完。

小陽春日子是一棟日式老建築，戶外有庭園草坪，原來的計畫是草地音樂會，但因為天氣太冷加上下雨，所以改到室內演出。室內不大，但佈置充滿巧思，是一個舒服安靜、適合自在聽故事的空間。我喜歡這樣和聽眾距離很近的演出方

式，因為這樣比較不像「表演」，像「分享」，我會比較放鬆。

我和吉他手草人老師到場後先試了音響，但奇怪的是不論我們怎麼調整，都覺得不論唱起來還是聽起來感覺都不對，我開始緊張焦慮了起來，因為我知道自己如果感覺狀態不對，就會沒辦法投入演出，但究竟哪裡「不對」，我也說不出個所以然。最後我放下麥克風，請草人也拿掉音響，試了一次，一切就都好了。所以當天的表演，我們就決定了以不插電的形式演出，這是一次全新的嘗試，我們都不曾這樣子表演過，沒有任何音響調整音質和效果，完全是原汁原味的吉他和歌聲，我自在了，換吉他手緊張了，不斷的跟我確定「這樣真的好嗎？確定要這樣嗎？」我很清楚的知道就是這樣！

那天來的朋友把室內都坐滿了，有些是朋友、有些是生面孔，我只有滿溢的感動。那天下午，我唱歌，分享每首歌的生命故事，我們一起度過了又哭又笑的兩個小時。「你看！你可以！」我想起智博的話。後來2月份兩場在台南萬屋砌室和台東鐵花村的表演一樣非常順利的完成了，我漸漸懂得享受在人群前唱歌分享的經驗。



圖 13.屏東小陽春日子演出

前三場的演出我都沒有邀請阿爸阿姆參加，除了害怕讓他們看到和平常不一樣的我，也擔心自己會在唱〈阿姆〉或某個感動時刻突然無法控制情緒而影響演出，我還沒準備好。直到 4 月 23 日在屏東演藝廳戶外廣場的表演，我在表演前一晚才回阿爸、阿姆家邀請他們來看我表演。結果因為我的邀約太臨時，阿姆已經約了幾個客人拿修改的衣服，所以當天下午阿姆沒出席，但阿爸、姑姑、姑丈和嫂嫂都到了。這天因為同台演出的是一位流行音樂圈頗具知名度的歌手，所以演出現場來了非常多的聽眾，我原來期待能在這個比較大的演出時唱〈阿姆〉這首歌送給阿姆的，可惜她沒能前來。但阿爸來了，我知道阿爸平常在家也會放我的專輯聽，他也常不吝惜直接對我讚美，所以在阿爸面前我還算自在，演唱中我不時的看向阿爸，發現他非常專注且愉快的看著我表演，當我在演出中向所有觀眾介紹他的時候，他有些不好意思的笑了笑。有點遺憾阿姆沒有在場，因為接下來除了隔天剩一場在苗栗的演出外，計畫短時間內不再安排表演了。



圖 14.屏東演藝廳前廣場演出



圖 15.阿爸到表演現場觀賞演出

4月24日清晨7點多，我出門要前往車站搭車路上經過阿姆的田，看到她的車子在路邊，就轉進去跟她打了招呼，我說我現在要出發去苗栗，今天有表演，我意思意思半開玩笑的隨口問她要不要去，沒想她竟然說「好啊！」，我愣住了，因為我計畫搭往高鐵站的火車在半小時後就要發車，而阿姆此刻還一身工作裝在田裡工作，即便以最快的速度回家換裝整理，也趕不上那班火車，但我心想，無論如何，今天一定要帶阿姆去現場。阿姆回家換裝準備時，我趕緊查了下一班火車，發現還接的上要搭的那班高鐵，只是時間會很緊迫，又再撥了電話給吉他手草人，請他到高鐵站後協助再多買一張票，以緩衝我們的趕車時間。騎著摩托車，母女倆趕到潮州搭上火車，我們順利的接上了高鐵。

演出的地點在苗栗客家文化園區，抵達苗栗高鐵站後，還要再轉上半小時的車。一路到達客家文化園區後，我都覺得有點疲倦了，不知道阿姆是不是也覺得折騰了。還好當天的表演場地面對翠綠的群山，讓人恢復了一點精神。今天除了阿姆到場外，最特別的是阿偉帶著婆婆和阿嬤也來到了現場，他們從來沒有看過我演出，但不知道為什麼，我今天似乎充滿了勇氣，沒有一點害怕，當然上場前的些微緊張是難免，但我知道，我準備好了。



圖 16.阿姆匆忙收拾田裡工作騎車回家



圖 17.阿姆與我一同搭乘高鐵前往苗栗演出

我走上舞台，感覺自己被群山環繞，場地的關係，觀眾都坐在右前方，阿姆和婆婆、阿嬤、阿偉坐在舞台的右側，我完全看不到他們，這讓我比較不用擔心

因為看見他們的面孔而情緒失控。最後一首歌，我先介紹了〈阿姆〉這首歌，並向觀眾介紹了阿姆和我的家人們，然後，把這首歌送給阿姆和所有母親。我從頭至尾都不敢看向右方，無法得知他們的神情或反應，但表演結束後，主持人走上前來對著大家說，阿姆和婆婆在台下拭了眼淚。

最終，我們都得面對自己的恐懼，我知道我走過去了。

（四）作品的再創作和生命的再現

每一次的表演都是再一次的創作。每一次演出前的選曲、排序，會依據表演場合情境、當時的心境以及過去演出的經驗做調整，所以每次演出前的練習，我都必須跟吉他手重新確認歌曲的情緒和細節，有些作品也許上一場演出時我表現得比較沉、情緒比較濃，但下一場我也許試圖呈現平淡卻悠遠的韻味；有時候這句和下一句之間上次沒有太多的著眼，很平順的過去，但下次卻可能要吉他手停下來，讓句與句之間留下空白，讓我和聽眾的情緒在那個時間點停留久一點。所以吉他手很辛苦，每次都要記下我非常隨意跟隨感覺的創作，同一首歌，也許每次都有不同的詮釋。

而每一次演唱，每一首歌故事裡主角的精神都像被召喚出來，再次現身，透過我的演繹向人們展現她們平凡卻又不凡的生命故事。每個聽者也會在不同的生命故事裡看見自己，如同我對作品的期待，希望每一個聽歌的人，都能在歌裡得到一些溫暖、一點力量、一點靈感、一點想念、一些回憶、一些共鳴、一點幸福、一些感動或任何一點點的什麼。演出當下，我和歌裡的主角、我和聽眾、聽眾和歌裡的生命相互激盪，每個人和自己內在的對話，碰撞出的火花，都為作品注入了新能量，為故事增加了生命的厚度。

叁部曲、複音唱和

在前面兩部中，大風草和艾納香都呈現了各自的故事，這一部的複音唱和⁷¹，則是要透過大風草的使用者、《艾納香》的閱聽者、和我，以自己的主旋律各自發聲，陳述如何與大風草和艾納香發生故事，讓人與自然和社會產生連結，甚至重新認識自己、找回人與自己的內在連結。每段故事都有自己的旋律，我們一起發出和諧的共振音頻，共同唱和出一首療癒的大風草/艾納香生命之歌。

第一章、作為一種療癒

不論是大風草或是艾納香，都內含著來自土地、來自生命對生命的祝福，希望透過一束草結、一首歌，能帶給人們身心靈的療癒和力量，也許是洗大風草帶來的脫胎換骨、感受到來自母親的愛、獲得了創作的靈感，也或許是因為聽了《艾納香》而感動、得到行動的力量、內在的平靜或心靈的悸動，都是因為我們在其中透過大風草或艾納香的映照，清楚的經驗了自己、看到了自己。

第一節、大風草的祝福

阿爸阿姆彎著腰團成的草結，裝載著兩老勤勞、汗水、心意的草結，簡單、質樸，卻帶著土地的祝福。大風草是那塊田給阿姆的禮物，每天清晨，她一個人默默的在田裡耕耘、勞動，收回大風草後阿爸一起幫忙處理團結、曬、收的工作。這樣從頭至尾需親植、親採、親曬、親自團的草結，充滿人的精神和溫度，也因為人們經常路過曬在家門口的大風草，看見阿爸阿姆經常坐在門口團草結而產生的真實生活感，讓家裡的大風草像是獲得了某種「認證」，像品質保證般，許多人都會稱讚家裡的大風草乾淨、新鮮又漂亮，而且價錢公道。阿姆說起隔壁鄉賣的大風草價格對她來說高得驚人，超過她販售價的兩倍，雖然語氣中聽得出有點訝異也羨慕別人可以用這麼高的價格賣出去，但因為她認為其實大風草成本並不

⁷¹作品中有兩條以上（含）獨立旋律，通過技術性處理，和諧地結合在一起。

高，頂多就是老人工，平常照顧田間作物的時候順便顧，可以收成的時候就倒一大把回家，和阿爸一起團草結，再讓日頭曬乾，只是每天要曬或收就稍微需要觀察天氣，出門也會擔心，其實就是用自己的時間和勞力來換取一些生活所費，她自己說她是以做功德的心情在做這件事，所以這麼多年來都沒有漲價。直到我提醒她，她和阿爸年紀越來越大，做這些工作越來越辛苦，生活消費也不斷升高，你們基本工資也應該要調漲，她才調整了價錢。只是調整後她自己心裡一直覺得不踏實，尤其要對前來購買的熟客說大風草漲價讓她非常不好意思。另外，因為阿姆有朋友的親戚在北部開月子中心，每隔一段時間會向阿姆訂幾捆⁷²寄上去，如果只是一捆她可以去郵局寄，但數量多、體積大時就必須找貨運來收，但因為鄉下地方，且又不是固定合作，有些貨運不願意到府收貨，所以寄送有些麻煩，但阿姆自己說就抱著做好事的心態做，運費還自行吸收。即便經常因為採收和處理的工作導致她腰骨痠痛，但她依然樂在其中，除了因為他人給予的肯定帶來的成就感外，讓家中經濟收入增加也是讓她勤勞的動力。這麼多年下來，因為客人的口耳相傳，來家裡找大風草的人越來越多，我讓阿姆算了算家裡所有收入來源的比例，想了解大風草對家裡來說究竟佔多重要的經濟地位，阿姆說沒有記得很仔細，她自己自言自語般地細說改衣服也只是賺個場租費和跟朋友聊天、賣衣服有時後一個月賣沒兩件、年節做粿反正是自己也需要用就做個開心賺個幾千塊，還有一年兩次開學的繡學號，其實家裡最主要的收入還是來自田裡的檳榔和大風草，阿爸說大風草的部分他都有記錄，因為阿姆下午都在市場，如果有人到家裡買大風草都是阿爸在經手，阿姆如果在市場有賣出回來也會說，所以阿爸都會記錄，結果算下來發現，一整年中，整塊田的檳榔收入還不及在田邊一小角的大風草。換句話說，大風草是家裡最主要的經濟收入來源啊！

⁷²一捆為一個月份 32 個大風草結。



圖 18.阿爸和阿姆一起團大風草結

阿姆不但用這份土地給予的禮物撐起了家中的經濟來源，從中獲得了他人的肯定和讚譽，也用大風草建構起一個屬於她的大風草人際網絡，更讓這祖先的智慧，一結一結的草結透過流動，轉到更多的生命裡，變成另一種祝福。我的幾個朋友因為使用過大風草，我針對她們使用大風草的經驗進行訪談，她們以不同角度呈現出大風草多層次的意義。

「大風草需要家人熬煮，當大家焦點都只在新生兒時，特別熬煮的大風草會讓媽媽感到被重視、被愛。」阿柔⁷³是我的學妹，最近剛生完第三胎，三胎坐月子都洗了大風草，她不僅自己洗，這幾年的時間，她經常透過我跟阿姆訂大風草寄到台灣各地，只要有朋友懷孕，她就會來訊預訂，送給那些準備生產的朋友。

「我周圍的朋友要生的我都送，希望她們身體好，跟長輩住的希望長輩不要忽略媽媽，自己做月子的希望她們有個美好的 SPA 時間！」生產對媽媽來說是一場

⁷³阿柔，閩南人，38 歲，家庭主婦，育有兩子一女，是我的學妹。

生命的劇烈變動，不論身體和心靈都經歷了巨大的轉變，產後開始面對不一樣的生活，幾乎無時無刻都有一個小生命依賴著、跟隨著，作息不再正常，在坐月子期間，大概只有洗澡時間是難得的獨處時刻，許多的不適應和壓力讓不少媽媽在產後開始憂鬱。

「大風草完全是身心靈的洗滌，不只是驅寒，也是療癒，讓媽媽放鬆，完全放鬆的療養，媽媽好，心情好，自然寶寶也會感受到這份快樂，這是產婦真正需要的，我說的不只是身體，在產後不管是擦澡還是偷洗澡，對產婦來說都是與自己面對面的獨處。」（阿柔）

阿柔不是客家人，我告訴她我所知道我家鄉的客家婦女在產後都是光明正大的洗澡，洗大風草水，沒有在偷擦或偷洗的，

「我想，大風草會漸漸的埋沒在時代的洪流裡與家庭結構改變有極大的關係。你們一直都用這種植物，可見得客家人很注重家人間彼此連結，否則不會有人想去大費周章的處理這藥草，再天天熬煮。」（阿柔）

「家中成員會犧牲產婦平時的勞務經濟效益，對產婦照顧疼愛最大的意義在於成就家族傳宗接代共同的使命，……客家族群生育子女背後有很大的動機在於遵守傳統文化的觀念，閩南族群生育孩子的動機則以功能性為出發點。」⁷⁴

傅夢嬌的研究從閩客不同的作月子習俗中，發現兩者在生育禮俗裡體現了不同的價值觀，客家婦女在產後幾乎不事勞動，由家人呵護照顧生活起居，而閩南婦女在產後則多是要協助家中工作，顯示出客家族群對產婦的重視及文化傳承的意義。阿柔聽我描述過家裡的大風草是如何從田裡到變成送到她手上的草結的過程，她不只一次對我說著感謝，也請我轉達感謝給阿姆，感謝我們保留紀錄了祖先的智慧並傳承，讓她有機會經驗到大風草這種植物所帶來的療癒。她認為現代家庭結構的改變，讓家人之間的連結變得很淺，但因為坐月子讓家人每天為產婦

⁷⁴傅夢嬌，《從「作月子」看閩客族群文化的異同》，2011，頁120。

熬煮大風草水是非常實際的愛的表現，讓家人之間的情感更緊密，阿柔回憶到：

「我的母親有一次很感慨的說，她以前都沒有人這樣幫她準備。其實當媽媽在說沒有人幫她準備這個（大風草）時，我看到的是她渴望被愛，而不是只有生小孩，生男生女。」我想起阿姆曾提起她生哥哥時在婆家坐月子，當時阿爸在外地工作，好幾天才會回家一趟，阿婆也沒有幫她準備大風草，所以她坐月子沒有洗大風草水，還要自己幫嬰兒洗澡和洗衣服，言談中也是透露出渴望被好好照顧的心情。不論生男生女，都會希望自己在經歷十月懷胎及與生死搏鬥般的生產過程後，能夠好好休息，被疼愛照顧。

即便重男輕女的觀念在現代已不若過往，甚至有越來越多的父母反過來希望能生女兒，但男生女一直到現在還是許多媽媽默默承受的壓力，壓力可能來自長輩、先生，也可能來自於社會加諸在對女性的期待，甚至來自女性自己的想望。然而無論生男生女，生孩子不只是生孩子，那是一個家庭生命的延續，產後對產婦的照顧，不論是每天準備的麻油雞酒或每天花時煎熬煮的大風草水，對她們來說，是家人最直接的情感展現。

「我很希望收到的人能知道這是一份『知心的禮物』，因為這畢竟是用錢也不一定買的好東西，也希望收到的人都能在照顧新生兒這段不容易的時光中，有一天的一小段片刻是可以好好的放鬆、享受尊貴的被愛的感覺！」（阿柔）

因為阿柔自己經歷過三胎的坐月子過程，非常能夠理解初為人母的朋友們或就算不是頭一胎的媽媽即將面臨的衝擊和心理需求，所以特別送她們對她自己來說是帶著愛和祝福的大風草，希望所有的媽媽也能和她一樣感受著大風草帶來的療癒。

「大風草對我來說，是一個女人從個體成為媽媽後，要活出這個新角色時，一個小憩片刻的密友，畢竟，使用大風草時寶寶是不會在媽媽身上的。它陪伴產婦強壯的走向一個全新的生命，從女人到母親，大風草不只真的強身也芳療，如同母親這個職分，身體需要階段性的休

養，心靈也需要被呵護，這是靜默的大風草沒有說出來的話。」(阿柔)

「為了可以再洗大風草，我願意考慮再生一個！」AP⁷⁵也是生了三個孩子的媽媽，每天下班後就是跟三個兒子的「打仗時間」，每個孩子都有不同的個性、不一樣的需求，媽媽就像個超人一樣解決所有迎面而來的狀況，而爸爸則像是另一個大兒子。

「我生第一胎的時後還沒有自己的房子，所以回娘家坐月子，我還在待產的時候，我媽就去五金行買了一個很大的鍋子和快速爐，我坐月子的時候就放在二樓陽台煮大風草。我爸媽都會在中午煮，煮好就讓它慢慢降溫，下午的時候就提到浴室讓我洗澡。」(AP)

因為現代的房子多是獨棟樓房，不像過去平房沒有上下樓梯的不便，有些家庭會在一樓煮好大風草水後提上樓，AP的母親則和我阿姆一樣，把器材都備在二樓，免去提水上樓造成身體上的負擔。

「後面兩胎就是在我自己家坐月子了，因為跟爸媽住很近，所以我媽每天就過來我家幫我坐月子，早上就開始炒麻油雞，中午的時候就煮大風草，也是在二樓陽台煮，煮好就提到浴室，有時候我媽比較累或忙不過來就我爸來幫忙煮大風草。我很享受坐月子洗澡的時候，平常都洗戰鬥澡，因為要趕快洗一洗，還有很多事要忙，弄孩子、煮菜、整理家務等，可是坐月子的時候，覺得自己被照顧得很好，媽媽會幫忙看著孩子，我就可以一個人慢慢享受用香香的大風草洗澡，覺得很幸福。」(AP)

對於「洗澡」這件事，大部分的人大概都抱持著「每天都要進行的任務」這樣的心情在做，尤其是身為一個母親，因為總有太多的事在等著她。我想起一個很好的朋友告訴過我，她蓋房子的時候為自己做了一個又大又舒適的浴室，還有個可以看風景的大浴缸，但她卻從來沒有好好的、慢慢的在她的浴室裡享受洗澡，跟

⁷⁵AP，客家人，37歲，教師，育有三子，是我的同學。

AP 一樣，她說她必須趕快洗完澡趕緊把其他家事做完才能休息，我不解的問她「為什麼不能把洗澡當作休息？」她說可能因為小時候的經驗讓她覺得洗澡不能慢慢來，她只要洗澡稍微久了點，爸爸會在外面用力敲門，說「你是在洗龍身嗎？」，所以至今她都無法好好的享受沐浴。也許，身為一個母親，真的很難用恬靜閒適的心情在洗澡時與自己對話，所以坐月子洗大風草水才會顯得如此特別。

「這一次（第三胎），常常在洗大風草的時候我都會想：這會不會是自己最後一次洗大風草？這樣一想就會有點感傷，就會特別珍惜每天洗澡的時候。不過最近兩個兒子不知道為什麼突然發現媽媽每天都有特別香的水可以洗澡，也就吵著要洗，結果就變成三個人一起洗大風草。雖然少了一個人靜靜享受的時刻，但跟小孩一起洗大風草又是另一種不一樣的快樂。」（AP）

AP 苦笑著說。小男孩也許不真的懂為什麼媽媽要洗大風草，但他們一定可以感受這與平常的洗澡不同，也看著外公外婆每天到家裡來協助媽媽很多事，他們在自然的日常中就經驗學習了這些藏在生活裡的地方知識。

「對我來說，大風草就是療癒，大風草讓我想到媽媽，母愛的展現。每天替女兒煮大風草水，希望女兒可以舒服的保養身體，讓產後的身體快恢復，讓我感受到來自一個母親對女兒的愛，覺得自己被這樣照顧非常幸福，很療癒，我想我願意為了再洗大風草考慮再生一胎！」（AP）

透過由家人每天熬煮大風草水，AP 看著爸媽為了讓女兒好好坐月子忙進忙出，做女兒的，除了深刻感受到父母的愛，也在舒服的青草香中善待自己，沐浴身體、療癒身心，甚至讓 AP 可以考慮再生一胎，在生育率一片低迷的現在，願意考慮生第四胎實屬不易，AP 不但自己考慮再生，還不斷說服我也趕緊生個孩子，也許大風草真的可以幫忙提高台灣的生育率，因為這已經不是唯一一個我聽到為了可以再次讓媽媽幫忙坐月子煮大風草洗澡而想再生一胎的案例了，我在跟同事阿芬訪談時，她也表示因為坐月子時媽媽每天熬大風草水，爸爸或先生把水提上樓

讓她洗澡，大風草水的香氣又讓她覺得非常舒服放鬆，感覺自己被家人寵愛呵護著很幸福，所以也很期待下一次的月子。

對一個產婦來說，大風草象徵了來自母親的愛，家人的祝福，透過煮大風草和洗大風草的過程，人與人之間互相傳遞了訊息，母親期待女兒在坐月子期間用大風草養好身體，最好還能因此脫胎換骨，所以願意以時間和勞動來換取產婦的健康，而女兒感受母親和家人的悉心照顧而感念在心，讓人與人之間的情感更加緊密。然而對未婚的阿珮和沒有生育過的我來說，大風草則象徵了不同的祝福。

小珮⁷⁶應該算是大風草為我送來的禮物。我的第一場專輯發表在小陽春日子，她是那天到現場聽歌的「陌生人」之一，她和男友阿錦一起坐在中間後方的位置，她是外省後代，阿錦是在都市長大已經不太會說母語的客家子弟，他們從北部搬到台南重新創業，去年才又往南搬回阿錦的故鄉內埔，想要尋根，那天的演出是小陽春日子的主人熱情邀約他們來的。據說整場演出，阿錦就不斷在小珮耳邊為聽不懂客語的她翻譯。演出結束後，他們買了特製的專輯艾袋，那天起，小珮成了我重要的心靈夥伴。

小珮住在內埔，上班地點在萬巒的四溝社區，離我住的地方僅三分鐘車程，下班後常常會過來家裡聊聊，也經常會一起約吃飯，也許是氣味相投，彼此非常契合，很快的就成了無所不談的姊妹。由於那段時間天氣偶爾還是很冷，我會約她和阿錦來家裡，在戶外用柴火煮大風草一起泡腳祛寒，邊泡腳邊喝大風草茶，聊聊彼此的生活，非常暖心愜意。後來她才告訴我，那是她第一次「這樣」使用大風草。

小珮工作的社區曾經舉辦過大風草健康餐的活動，將大風草融入到各式料理中，例如大風草餅乾、大風草仔粿、大風草油飯等等，所以她第一次對大風草的認知就是食物。直到來到家裡，才第一次體驗到大風草帶來的溫暖和療癒。

⁷⁶小珮，外省第三代，38 歲，文化工作者，未婚，是我的朋友。

「大風草有令人放鬆的香氣，泡完大風草覺得全身都很溫暖。通常泡腳完會喝杯溫水，感覺泡腳是從身體排出了寒氣與疲倦，喝大風草茶又補入了植物的靈魂與能量，像是一個能量的循環，有出有進，很完整的感覺。」（小珮）

小珮正走在一條靈性的路上，所以她以能量的概念感受了大風草，追求靈性者都非常崇敬大自然的力量，尤其特別重視來自植物的訊息和能量。她說那天她其實身體有點不舒服，趕覺像是快感冒了，但泡完大風草就感覺舒服很多，應該是大風草將體內的寒氣逼出來了。所以後來她有在自己的社群網站介紹了大風草。

有一次，她要去台南跟姊妹們聚會前特地來到家裡說要跟我買大風草，我說我沒有在賣大風草，但有一些阿爸阿姆特地為我的專輯幫我製作的迷你版大風草結，我就拿了一些送給她。

「台南的好姐妹們對大風草很有興趣，大家都算是懂得照顧自己的女孩，我覺得大風草對女生很好，所以帶去煮給她們喝，跟她們分享，分享的過程也是很紓壓療癒，感覺自己很像媽媽在教女兒們使用大風草，然後女兒們都很聽話，大家都搶著要。」（小珮）

小珮總是散發一種很會照顧人的特質，雖然未婚，但就像她自己說的，感覺自己像媽媽一樣，照顧著身邊的朋友們。而那次，大風草像是一個媒介，讓她藉著分享知識和一起享用大風草，讓姐妹們的互動熱絡起來。

「那次見面後，其中一位在學薩滿的姐妹，把我拉入一個不對外的養生社團。跟我比較好的女孩通常比較能有心靈層面的分享，我們算是交換關心與健康情報吧，交流來的資訊我也會再將它轉出去，我本來就很喜歡分享，所以我覺得這些東西其實就像是我意念的延伸吧。」（小珮）

因為小珮分享了大風草的養身/生觀，讓朋友發現她們原來有共同的興趣與追求，所以對小珮的朋友來說，彷彿她們之間的關係突然躍進了一大步，足以讓小珮加入她所屬的另一個私密的社團，得以在其中接收或分享彼此的資訊，不論小珮自己是不是主動或積極參與，終究，大風草似乎為她開啟了一道門，讓她連結

到了另一個社群，牽動了她的人際關係。後來她甚至嘗試用大風草為原料製作大風草手工餅乾，獲得不錯的迴響，開展了另一條意外的生命之路。

愛麗思⁷⁷是一位自然療法研究者，有一天她從台南來到萬巒親取專輯時，我送了她幾結大風草，後來她告訴我，她用那些大風草創作了。「我做了肥皂！」她來家裡拿專輯那天，我們聊了許多，她也去了我在台南的那場表演，聽了專輯中歌曲的故事，也許某些什麼觸動了她，讓她把大風草拿來創作了。

「做的時候我順便喝了一杯大風草茶，皂液裡我放了花精和沒藥粉，花精的用意是放鬆休息，沒藥是聖經中最高級的香料，還搭配染色，我是根據妳給我的大風草靈感做皂，是很有結構的，對我來說是創作，象徵性多於功效。我把大風草皂當作母親節禮物送給我媽，還有送給一個朋友，那個朋友好不容易才有小孩，因為她後來生病，懷孕其實很危險，但她拼了命就是要這個孩子，她剛生產完正在坐月子，所以送她大風草皂，並告訴她大風草的事。」（愛麗思）

把肥皂當做一個作品，象徵意義才是那塊肥皂的價值所在，「花精」所象徵的放鬆休息，是希望每一個母親都能好好的放鬆休息，而聖經中最高級的香料「沒藥」，則是象徵了母親無可取代的神聖性。有些朋友知道她做了大風草皂想跟她購買，但她總是以分享作品的心情跟朋友們交換禮物，於是我們討論起這大風草皂究竟算禮物還是商品？我想起 Hyde 的《禮物的美學》⁷⁸，Hyde 的禮物美學立基於 Mauss 的禮物經濟概念，認為禮物的精神在於給予、接受與互惠，對他人無私的奉獻，樂意給出自己的事物，將奉獻的精神綿延傳遞下去，但 Hyde 將禮物的意涵擴展至人類創造力精神層面，以 gift 雙關語論述藝術創作如何作為一種天賦（gift）與一種禮物（gift）。Hyde 認為「藝術作品是個禮物而非商品」，但藝術品卻又同時存在於市場經濟和禮物經濟中。他從各種領域去證明「創造性

⁷⁷愛麗思，閩南人，35 歲，自然療法研究者，未婚，是我的朋友。

⁷⁸吳佳綺譯，Hyde, Lewis，《禮物的美學》。台北：商周，2008 年。

精神往來」在藝術家的生命及整個文化裡的功能，他強調禮物與商品的差異，在於禮物具有流動分享的情感連帶特質，商品則是封閉獨佔且不帶情緒的擁有。Hyde 的禮物論述將人與人之間的贈與、交流和回饋，超越了「物質」的範疇，指向人類的創造力，尤其是藝術家的天賦。「我不想討論出於無奈或恐懼而贈與的禮物，或是因為盲從或義務而接受的禮物；我只關心我們所渴望的禮物，那很有威嚴地對靈魂說話且讓我們感動莫名的禮物。」⁷⁹最後我們的討論有了共識，我們都認為愛麗思的大風草皂，是藝術品，是禮物，她在創作的當下，讓自己的精神和靈魂在其中流動，那塊大風草皂存有她的意念和祝福，不論對送禮者或收禮者來說，都是一個令人感動的禮物。

阿柔以密友定義了大風草，這個密友讓她感受到來自家人的愛、讓她每天得以有一小段時間完全與自己相處、好好愛自己，認為這個密友是個祝福。AP 以身為三個孩子的媽媽的經驗，分享了透過大風草感受到母親的愛，和大風草為她帶來的療癒，甚至希望能再坐月子洗大風草。小珮以能量的概念詮釋了大風草對她的意義，並延伸了她的人際網。愛麗思則是將大風草創作成充滿象徵意涵的肥皂，是藝術品，是禮物。然而對我而言，大風草則是一種全面的浸入，全然的祝福，她用她的生命對我示現了智慧，不只是祖先的智慧，更多的是對於生命意志的體會，像個生命中重要的禮物，開啟了我的通過儀式⁸⁰，在這場儀式中，我吟唱著這首大風草之歌，讓聲音帶著我重生，帶著我回顧自己的生命，回溯阿姆的生命，回想自己與這個世界的連結。這些出現在我生命中的重要女人，每個人都有自己的主旋律，我們在大風草這首曲目裡，一起複音唱和。

⁷⁹吳佳綺譯，Hyde, Lewis，《禮物的美學》，2008，頁 16。

⁸⁰法國人類學家 A. Van Gennep 認為人類的生命是一連串的過渡，而這些重要的生命過渡時刻，會用「通過儀式」的概念達成。相關著作有 A. Van Gennep《生命禮儀》（the rites of passage，又譯為《通過儀式》）、Victor Witter Turner 的《儀式過程：結構與反結構》等。

第二節、艾納香的力量

在年末收到這樣一個禮物，我想的確是需要說說對於這張專輯的想法：嚴格來說，自己也算是客家人，但對於我這樣的紹安客末代，在家人沒刻意教導的情況下，能聽得懂幾句已算是了不起，更不用說實際講。回歸到音樂上來說，可以發現越來越多人會在金曲上關注客家音樂，而這不知是多少前輩默默耕耘及付出，才換來的成果。

其實客家文化一直以來深受政府政策及各文化同化的影響，年輕一代（包括我）對於自己身為客家人的認同，已經是越來越淡薄了。但在近年來許多人的努力下，不管是戲劇或是音樂，都有了亮眼的成績，而看著這樣的付出，我想即便是像我這樣的客家末代，都能感受到客語所帶來的感動吧。

《艾納香》，從〈序曲〉一直到最後的〈聽〉，那真摯的歌聲，輕輕地唱出創作者對原鄉土地的熱愛以及家人的思念，在主導大眾市場的商業音樂裡，這樣簡單純真的音樂，我想應該會更顯得彌足珍貴。設計也是，沒有過多的印刷裝飾，選擇用家人及家鄉的照片來作為設計主軸，也能感受到設計師想喚醒聽者對於土地更多的共鳴。

總結來說，對於客家音樂尚未了解的人，我想這會是一張讓你難以忘懷的專輯，而已經沉醉於客家音樂的人，這張專輯將會讓你的耳朵拾起最純粹自然的感動。2015 的年末，能用《艾納香》劃下美好的句點，真的，何其幸運。（阿傳⁸¹）

專輯的視覺設計師把「艾納香」這張專輯送給了他一位做平面設計的朋友阿傳，在 2015 年的最後一天，他發表了這篇從音樂創作、政府政策、到自我認同的完整聽後文。這是專輯出版後我讀到的第一篇深刻聽後感，他真的聽到了我想傳達的純粹自然，其中「即便是像我這樣的客家末代，都能

⁸¹阿傳，客家人，27 歲，平面設計師，是我的網友。

感受到客語所帶來的感動吧。」這短短兩句因為語言而帶來感動的描述，也讓我感動了。對創作者來說，其實是很自然的用自己的母語創作、演唱，因為客語就是我們的生活；但對於像阿傳這樣已經失去「說」母語能力的人來說，透過音樂的力量，他卻在裡面找到了對母語的感動，也許是一種生命的歸屬感，也許是一種對族群的再認同，也或許是因為聽懂了些什麼、聽到了自己一些什麼，也可能是作品單純到讓他清楚的聽懂了母語，總是，「艾納香」在他面前展現了她溫柔而深沉的力量。

專輯發行後陸續收到一些閱聽者的回饋，分享他們的聽後感，每個人因各自不同的身份和生命狀態，他們聽到了不同的聲音和感受，為「艾納香」注入了更深的情感和意涵。

「說了要給你交作業的，而原本只是一種禮貌性的回應，卻在我聽了專輯之後，真想寫點什麼給你。原本只是想在工作同時播放的，卻在一戴上耳機後，連手邊工作全都停了下來，好好地將這張專輯細細聽完。」(李儒林⁸²)專輯發行後，因為客家電視台的邀約，北上錄製了一個節目，錄影結束離開前，工作人員帶我到台長室打聲招呼，當時的情況是當我們走到門口，台長李儒林神情愉悅的從辦公桌前站起來，工作人員向他介紹了我，台長微笑客氣的說感謝我來上節目，我將專輯當做見面禮送給了台長，他當時知道我在小學教書後開玩笑的說聽完後要交作業給我，沒想到他真的交了。

「簡單的吉他與自然聲的"伴奏"運用，顯得十分大膽，卻也凸顯這張專輯真正想呈現出的恬靜，反倒慶幸這樣的鋪排，才使你歌聲顯得如此純粹而獨特。你在幾首歌當中所展現的是"稚嫩"聲情，卻又以喉音與氣音的交互運用，讓這個"稚嫩"的聲情有了豐富情感且極具張力，我之所以用"稚嫩"形容，絕非意味著你聲音的稚嫩，反而是因為好多

⁸²李儒林，客家人，48歲，客家電視台台長。

首歌中，都可以聽得出你想傳達出的孺慕之情，這樣的人聲掌握是極具技巧與心思的。」（李儒林）

若不是台長點出了我想傳達「孺慕之情」，我想我就不會回頭去想，存在我聲音變化裡的不同意涵。在錄音時，我不會特別去想要用什麼樣的聲音表情來「演繹」，而是順著歌曲中的情境用最自然的方式去唱故事，但其實，當我用所謂「最自然的方式」在表現的時候，就已經投入了自我的情緒、語氣、情感。我覺得自己沒有特別演繹，但其實我已經特別演繹了而不自覺，直到別人指出歌曲中我用了各種聲音去表現不同的情感，我才意識到的確如此。「聽完後未幾，我迫不及待將 CD 分享給其他同事聽，我想讓更多人知道你的用心，也問了同事更多關於這張專輯的故事，謝謝你的用心與堅持。」（李儒林）原來只是讓人想在工作中當工作背景音樂聽，到讓人停下工作靜靜聽，然後還分享給其他人，對於這樣的分享，除了開心，還有更多的感謝，讓我跟著把自己的作品聽得更深，看得更廣。另外，那天的節目錄影有一段小插曲令我印象深刻。錄影中正和主持人聊到早期家庭的親子關係總是很難輕易的對家人表達感情，所以我才會寫了〈阿姆〉這首歌，沒想到主持人突然就請我對著鏡頭跟阿姆說幾句話，有那麼零點幾秒的時間，我腦袋閃過「我要喊卡」的念頭，但喊卡並不是我的權利，而且我也不想造成工作團隊的壓力重來一次，於是我有點尷尬的看著正對著我的鏡頭，盡量克制自己不去被觸動，帶著硬裝出來的輕鬆口吻說了幾句話給阿姆的話，這一次，我知道自己是演的，雖然嘴裡說的那些話都是事實，但我知道那鏡頭裡說著那些話的我是真實的我，但也不是真實的我。真實是因為我自己知道我如實呈現了不想把脆弱膽怯的那一面展現出來而裝輕鬆的我；不真實也是因為我裝輕鬆沒有把脆弱膽怯的那一面呈現出來。就像 Goffman 在《日常生活中的自我表演》⁸³中前台、後台的概念，人們希望能在某個特定的環境與群體面前保持印象的一致性(前台)，並且有其他可以卸下面具作為休息的地方(後台)。前台的表演與後台的自我呈現有很大的落差，我希望與前台的觀眾保持距離，不想讓觀眾看到後台的自

⁸³徐江敏等譯，Goffman,E,《日常生活中的自我表演》，1992。

我，從某種意義上說，只要這種面具代表著我們已經形成的自我概念，代表著我們力圖充分體現的角色，那麼，這種面具便是我們更真實的自我，即我們所希望努力達到的自我。久而久之，我們對自我角色的概念便成為我們人格中不可分割的一部分。照 Goffman 的面具即真實自我的概念，其實，裝著輕鬆模樣對著鏡頭跟阿姆說話的我，也是真實的我。

我把艾納香這張唱片當作我的一個課題。我是那種很會「控制」生活所有大小事的人，也不輕易讓自己爆發，但是身為女人，面對家庭與自己，經常是無法平衡的。我從艾納香聽到很多女人的故事，每一首都讓我感受到那些淡淡的香味，就是那種不論聲音與文字都是淡淡的平靜，但是文字內容與聲音深沈又濃郁的情感卻牽動著我的心。我買了十張艾納香，送給我生命裡最重要的女人，還有那些不熟甚至沒見過面，但我知道她們非常認真用女人的身份好好過生活的人。我把其中一張留給自己。

我一直很喜歡〈搖籃歌〉那首，因為我有兩個孩子，但老大一直都是媽媽幫忙，小女兒從出生開始她的世界就只有我，每次唱這首給孩子聽，唱到最後都覺得是在唱給自己聽，唱著唱著就會浮現那些只有孩子與母親之間才知道的事。

半年前，我先生的阿婆過世了，那是我第一次因為失去而感到傷痛欲絕，過去的那些親人的逝去，感受上都淡然覺得是人生無常，唯獨阿婆，我傷痛到食不下嚥。告別式前，我忙著安排告別式裡關於告別文與告別影片的一切，我用了專輯裡的歌放在阿婆的告別影片裡。夜深人靜，我邊聽著那首寫給阿婆的〈我記得〉，邊整理阿婆的照片，才發現心痛是沒有的底限的，就算歌的最後 Aling 唱著她外婆名字，但放在給阿婆的影片中我一點都不覺得奇怪，甚至會覺得自己的阿婆跟她的外婆都在同一個地方相互認識的感覺，這是生命的連結，艾納

香相連起所有的生命，讓人覺得雖然生活淡泊但充滿力量，那種力量來自於那些人生的體驗。或許面對阿婆去世讓我耗盡心力，讓我在人生體驗上感受過極限，孕育一個生命的美好也讓我在人生體驗上感受到愛可以蘊育，但是，感受雖然那麼深刻，我卻總是有一種「日子不就是這樣過」的心態。直到聽了艾納香，聽到讓自己內在那些壓抑、假裝淡然的情緒都釋放了，非常輕柔的、舒服的釋放了。艾納香陪伴我體驗生命，如此深刻。（可頌⁸⁴）

可頌是我非常要好的姐妹，我常常聽她聊著關於家庭、關於工作、關於人際、關於夢想的種種，和生活中的各種挫折、無力與無奈，但吐過苦水、擦乾眼淚，她又是一副堅強無比、充滿幹勁與活力的向生活走去。她就是那樣一個壓抑自己的人，所以我彷彿可以理解她為什麼對《艾納香》這張專輯有這麼深刻的感受，因為她在裡面看到了自己。我以為她把這些專輯送給了家族裡的親朋好友，沒想到她後來告訴我，她將購買的十張專輯做了一件在我看來是挑戰人際信任的事。她把專輯送給了「女人們」，乍聽之下似乎只是一件單純的送禮行為，但她把送專輯這件事做了特別的行動。她列了在她生命中她認為重要的女性名單，她所謂的「重要」並不是與她的感情有多深厚，而是對她來說這些人的生命具有特別意義，有些是摯友，有些是有點熟又不是太熟的朋友，有些甚至是沒見過面的網友，只是因為透過社群網路平台的互動，在虛擬空間裡覺得對她有所影響的朋友，她勇敢的向她人介紹自己，跟對方分享了這張專輯，最後跟對方說想送專輯給她，向對方要了住址等聯絡方式，把專輯寄送了出去。我想說的是，「艾納香」似乎給了她一股莫名的力量，讓她做了這種突破人際界線的事，尤其在這個極度注重個人隱私的時代，要相信一個網路上的「虛擬朋友」，說要送一份禮物而要求提供個人資料，不論對送禮者或收禮者來說，都是一項挑戰。

⁸⁴可頌，閩南人，32 歲，網路作家，是我的同學。

根據 Mauss 的禮物/交換理論⁸⁵，他發現在舊社會的思維中，禮物看似是自願贈予的，但實際上人們藉送禮的方式履行契約交換財物。所以禮物的「贈予」其實是一種「交換」行為。送禮、收禮、回禮在舊社會中是一套嚴密的義務性社會規範。然而可頌的送禮行動卻是在改變舊社會的思維，她的禮物並非如 Mauss 的交換概念，在送禮、收禮與回禮之間有不得不然的社會道德與義務，可頌並沒有期待在送禮行動中能交換到什麼財物或任何東西，她其實是藉由送禮尋求共感，獲得肯定與力量，她利用送禮建構她自己。

送她們這個禮物是希望給她們一個驚喜，因為我覺得這是一張非常完整的女性生命的作品，從女孩、母親、到老婦人，一種身為女人跟女人分享的感覺，我透過跟別人分享這張專輯、分享故事、解釋其中的意境，我覺得我自己也從中獲得了力量。例如我知道有些朋友們正經歷著一些她們無法選擇身為女人的某種歷程，她們可以在歌裡看到自己或受到感動而產生力量，我們也會在分享彼此的故事中得到安慰，我們的力量是加成的。而對於送給網友，其實是有一種挑戰自己的心態，因為我特別找了有名氣的作家，向她推薦這個讓我覺得充滿女性力量的作品，希望能送她，如果被拒絕了也是正常的，畢竟是不熟的人，但如果對方接受了，尤其如果她又是個 big man，我就會覺得自己被肯定了，好像自己做了一件有點厲害的事。藉由贈送和這些過程中的體驗，我覺得得到了很大的認同。我最高興的是她們告訴我聽哪首歌哭了，或哪一首歌令她想到誰，這會讓我覺得她們真的感受到了我想讓她們得到的感動，這樣我就會非常滿足，覺得自己送她們這張專輯真的很棒！因為我希望她們可以給我精神上的回饋，那會讓我覺得自己充滿了力量。（可頌）

禮物之所以是「禮物」，就是因為「贈送」的動作牽引出人與我的關係，否則，它就只是一個「物品」。人們透過贈禮與回禮，與周遭產生豐富的人際往來，透

⁸⁵汪珍宜等譯，Mauss, Marcel，《禮物：舊社會中交換的形式與功能》。台北：遠流，1989 年。

過有往有來的送禮行為，人們在其中交換了超越物質、深藏在禮物中更深層的意義。對可頌來說，她送出了《艾納香》專輯，她與她者交換了生命故事，分享生命經驗，共同為某些經驗一起感動，那讓她覺得自己又多了一點力量。她們的接受禮物對可頌來說就是一種肯定，她透過送禮的過程得到了精神上的滿足，而其實送禮，就是展現了一個人的性格、品味與美感，當對方肯定了那份禮物，就是肯定了一個人的品味與美感。我認為 Hyde 在《禮物的美學》中的一段話更能符合可頌的送禮行為，他說「我不想討論出於無奈或恐懼而贈與的禮物，或是因為盲從或義務而接受的禮物；我只關心我們所渴望的禮物，那很有威嚴地對靈魂說話且讓我們感動莫名的禮物。」⁸⁶也許對可頌來說，《艾納香》就是一個她認為會令人感動的禮物，她把自己的生命經驗寄托在專輯中送出去與她人分享，所以對她來說，送出一張《艾納香》，她就獲得了一份力量，「具有改變我們力量的禮物，會喚醒靈魂的一部分。」⁸⁷

搖籃歌⁸⁸

嬰兒嬰兒 靜靜的睡
涼風吹 花香輕輕的送來
嬰兒嬰兒 乖乖睡
搖籃搖著像坐船
嬰兒嬰兒 甜甜的睡
月光和星星會照亮你的夢
嬰兒嬰兒 沉沉睡
伯公會保佑你乖乖長大

⁸⁶吳佳綺譯，Hyde, Lewis，〈《禮物的美學》〉，2008，頁 16。

⁸⁷吳佳綺譯，Hyde, Lewis，〈《禮物的美學》〉，2008，頁 86。

⁸⁸邱俐綾，〈《艾納香》〉，2015，曲序 6。

嬰兒 這麼可愛

嬰兒 你不必害怕

ㄅㄛ ㄅㄛ

這個世界這麼美

等你長大帶你爬樹玩泥巴

ㄅㄛ ㄅㄛ

這個世界這麼美

等你長大換你說故事給我聽

有一天清晨，剛起床，我關掉鬧鐘時順便開了網頁刷著朋友們的狀態讓自己慢慢清醒，突然看到朋友阿竹⁸⁹發了一篇文章，我腦袋清醒了，眼睛卻模糊了。

小時候，我很少買唱片，因為兄姊們會買。長大後，我不買唱片，因為「下載」很方便。而最近，我竟然買了，而且一次買三片，還是客家歌手。剛開始只是因為，他是我高師大研究所同學。剛開始只是因為，覺得他為了自己理想而創作，很辛苦。剛開始只是因為，這樣小眾的歌手，銷售上可能會不理想而心疼。剛開始只是因為，我買了可以給小孩聽客家歌。永遠不能忘記，第一次在車上，音樂洩下的那一剎那，我感動的雞皮疙瘩。沒有太複雜的伴奏，好像一首一首的故事，像是在說著歌手的故事，也像是你我的故事。它陪伴我穿梭在榮總與台大，讓我忘記現在所承受的一切，陪著我去回憶媽媽的，阿婆的，孩子的，朋友的，溫馨的，感人的，說不出的，一切，滿溢在心裡的。阿婆教的桃太郎歌，我忘了，但它喚醒了。母親用金子換了一塊田來忙碌，做得腰酸背痛，道盡了客家婦女的勤儉，與孩子的不捨。每天聽每天聽，餘音繞耳，三日不絕。今天，不是客家人的老公也聽了，從小學音樂的他，著實稱讚

⁸⁹阿竹，客家人，34歲，家庭主婦，是我的同學。

了它。我很驚訝，因為它不只是客家人才能聽的音樂，它不再只是讚揚桐花或夜合，沒有語言隔閡，沒有族群分歧，它很舒服動人，它是艾納香。（阿竹）

阿竹是我的同學，那段時間她發的狀態都是身為一個母親為了幾個月大的孩子的罕見疾病而奔波各大醫院的煎熬與無助，我沉重的讀著她的分享，卻無法留下什麼安慰的話語，因為承受一切的不是我，無論我說什麼似乎都顯得太容易，沒有話語能表達我的心意，所以我選擇靜靜的看，默默的祝福，偶爾她分享了一點希望、一點鬆一口氣、一個艱難又堅定的決定，我才會點下我的祝福。讀著她分享的艾納香，我想像著一個為孩子擔心、焦慮、無助、煎熬的母親，在往返醫院的路上，因為聽著《艾納香》而得到一點點的平靜和力量，就覺得這張專輯值得了。我錄製專輯時所面臨的那些困境和辛苦，跟這個媽媽現在及未來所必須面對的一切，根本顯得微不足道，她反而療癒了我。我在製作《艾納香》這張專輯時，並沒有強調「客家」，我只是用我的生活語言和生活元素說故事、做作品，也許每個人都可以在專輯裡的歌裡找到一些共同記憶，尤其是關於女性的生命經驗，但我相信，懂客語的聽者，絕對會在客語的語境中得到一些特別的感受。而不懂客語的聽者，或許會對歌曲有不同的感受與想像，甚至有更靠近靈魂感動的可能。

妳的情感連結，觸動了我的好能量。我買的六張 CD，其中有兩張是想送給我兩位學心理敘事治療的老師，一個叫 HK，他現在在學吉它，自己創作歌，想用唱歌的方式，好好說故事，以藝術另類的方式，做心理療癒。另一位叫 JD，他很喜歡到遠方旅行，在旅行中搜集生命的感動。就是他們教我用故事來做心理療癒的。而妳的創作，正是他們形容的，好好的說生命的故事，可以為生命開啟新的入口，看見生命的新可能。妳用歌詞、歌聲、情感，帶給人好深的情感觸動。我昨天終於有機會下高雄，把艾納香送給其中一位老師 JD。隔天，他跟我說，他在刷牙時

播著你的專輯，突然被感動到從廁所跑出來聽。他說，很少聽到女生的歌聲，如此乾淨純粹，用唱故事的方式在說生命。(Joy⁹⁰)

Joy 不是客家人，她特別讓我簽名要送的兩位老師也都不是客家人，他們聽到的和感受到的，似乎是超越了語言，直達人類的心靈本質。我想起那次在台東表演前的彩排後，一個即將在我之後上台演出的女孩走過來說我的聲音非常舒服，她本來很緊張的，但聽我彩排時，她覺得我的聲音有種奇妙的力量，很撫慰人心，讓她穩定了下來。專輯中的好幾首歌，都曾經有朋友或陌生的聽眾告訴我，聽到歌會流淚。聲音就是一種頻率，一種震動，當音頻和人們情緒的波動產生共振的時候，彼此就達到了一種平衡，於是我們就能感動，感受到靈魂的震動。人們也許受歌詞感動、也許受故事感動、或直接感受到聲音裡的力量，無論是什麼，我知道《艾納香》的確為某些人帶來了力量，甚至為他們帶來了與世界的連結。而《艾納香》對我而言，則是改變了我和宇宙的關係，《艾納香》讓我和自然、和社會、以及和我自己產生了一種更強烈又親密的連結。

⁹⁰ Joy，閩南人，36 歲，敘事治療師，是我的朋友。

第二章、作為一種連結

大風草、艾納香和人，在三個維度中織出了一個縝密細緻的立體網絡，將人與自然、人與社會、人與自己的關係緊密的編織在其中，植物不再只是植物，專輯也不只是專輯，所有的連結交織出一個屬於我和世界的意義之網。

第一節、人與自然

有療效的藥草可以讓我們與生活環境重新產生互動，我們可以像祖先一樣，掌握大自然的力量⁹¹。

自古以來，人類在食、衣、住、行各方面生活需求無不依賴著植物，尤其飲食，不論是為了維生、滿足口腹之慾、養生、到醫療，植物提供了人類生命能量的重要來源。早期，在醫療科技尚未發達前，人們生病時是依靠先人經驗累積的智慧，採集各種藥草使用以治病。

人，原來就是與自然在一起的，人們的腳踩踏在土地與石頭上，在土地上生產一切生活所需，認得每一株草、每一朵花，了解每種植物的用途，清楚不同植物適合不同土壤地質，人們和土地親密在一起；然而，隨著時代的進展，多數的人們漸漸的遠離了自然，腳踩踏水泥地或柏油路，放眼所及是水泥森林、移動的汽機車和五顏六色的各式看板，人們從市場或商店購得日常生活所需，偶爾到公園或郊外走走才能接近自然，人們失去了與土地的連結，丟失了關於自然的常識。

我在鄉下長大，童年時很長一段時間都會打赤腳，踩泥土、也踩柏油，和都市成長的人來說，算是相對貼近自然的了，但從讀書以後，在泥地上奔跑或在田間活動的機會也幾乎不再。直到阿姆買了田，她先重拾了和土地的連結，開始在土地上生產作物，享受土地給與她的回饋，每年夏季的檳榔收成增加了家裡的收入，香蕉、蔬菜自給自足還可分送親友，到後來種植的大風草/艾納香除了開啟

⁹¹林靜華譯，Deepak Chopra, David Simon,《喬布拉健康中心藥草聖典：40種促進健康的天然要方》。2001，頁17。

了一項事業，也讓我開始會到田裡觀察、拍照，開始認識在阿姆田裡各種看似雜草的藥草和用途，聽著人們分享洗大風草的記憶。

而專輯在後製階段時，我帶著錄音設備到處錄環境音，各種在日常生活中我們習以為常的、沒有意識到的、充耳不聞的、或是細微到我們根本聽不見的各種聲波，突然間都被放大到你無法忽視，同一個時間裡各種聲音混雜，風、樹葉磨擦、鳥、腳下的碎石碰撞、枯葉落地、遙遠的狗吠…每一個聲響都顯得特別立體、異常清晰。在附近的河邊錄溪水聲時，河水流經大小不一的石頭時有不同的水流聲，深淺不同處也有不同的聲音，橋上的車聲、人聲彷彿就在身邊，夜鶯的啁啾由遠而近，而遠處的鞭炮聲衝破空氣傳進耳機裡，每一個顆粒都是那麼的清楚，讓我重新檢視了自己在這個環境中的位置，重新建構了我周邊的自然世界，我跟所有生物是一樣的，我只是環境中的一個分子，我與自然共存，與所有生物共享這片土地，因而，我更加謙卑。



圖 19.河邊錄音



圖 20.海邊錄音

專輯《艾納香》出版後，我帶著阿爸、阿姆為我特製用在「艾袋/愛戴」裡的迷你大風草結回家，2015 的冬天，我偶爾會煮大風草水泡腳，朋友來時煮大風草水招待祛寒。除了泡腳和飲用外，我也將大風草的葉子以石磨手工研磨成粉

焚香驅蚊蟲，也因為如此，我開始在住家周圍搜集花草樹葉，玉蘭花、艾草、桂花、甜肉桂、土肉桂等，日曬幾天乾燥後研磨成粉用來焚香。拿玉蘭花為例，我常常在樹下找尋凋謝落地的花瓣，由於玉蘭花乾燥的花瓣已蜷曲變色不易辨識，在地上有時被沙土覆蓋、有時夾在草堆間、有時花瓣就在眼前卻看不見，眼光緩慢移動、仔細一寸寸找尋的過程，像在重新認識腳下那一小方土地。各種植物新鮮和乾燥的香氣不同，研磨前後的氣味多有差異，焚香時的味道也不同。為了搜集或採集花草樹葉，經常必須配合天氣和季節，才開始觀察每種植物的開花或落葉時節。



圖 21.曬花



圖 22.土肉桂葉、玉蘭花、甜肉桂葉、艾草、夜合花



圖 23.以石磨研磨大風草葉做香焚燒

為了方便「作實驗」，我在屋外被樹包圍的遮雨棚下整理了一處工作台，以前常躲在屋內休息，後來大多時候都在屋外活動，採集、曬花草、觀察、磨香、煮茶、跟貓狗在田裡散步，或只是坐在樹下發呆，感受風、聽鳥或竹風鈴叮咚。因為那一結草結，我重新找回了和土地的互動，大風草/艾納香讓我回到了自然。

第二節、人與社會

阿姆的大風草，從採集野生到田間栽植，採收日曬、團成草結成為商品後，由一開始的親友鄰里間流傳，到鄰近村莊的人來購買，再透過與青草商合作、中北部的月子中心訂購，到後來朋友利用網路透過我跟阿姆購買大風草，阿姆的人際網絡透過大風草從家開始向外拓展。從直接的人與人買賣互動，到看不見的網際網絡，寫上地址和電話寄送出去，與生活場域外的世界產生互動。也因為大風草，阿爸加入了她的工作團隊，我也重新學習，融入了他們的生活。

而我因為大風草的靈感，創作了專輯《艾納香》，艾納香帶著我走出了我的舒適圈，讓我實際走進各種不同的場域，連結了各個社群，找回了與人真實互動的溫度。

這幾年由於住在鄉間小屋，平日就是上班工作、下班休息，生活非常簡單，甚至很少出門，各種生活所需透過網路購買就會直接送到田間的小屋來，再加上各種網路社群平台發達，透過電腦或手機就能得知朋友或外界的動態，每天接收了幾百個朋友的訊息分享，我也熱絡的分享自己，閱讀來自世界各地的圖像與文字，用這樣的方式與世界「互動」。然而這樣似真非真的「互動」切斷了人與人直接面對面的連結，我漸漸習慣用文字與人對話，「他說」或「誰說」，其實都是「他寫」或「誰寫」，甚至我們不應該說「寫」，而是「他打（字）」，「說話」已經失去了「說」的機會，甚至後來我變得不喜歡「說話」，連打電話或與人約見面都會焦慮尷尬，我好像忘了怎麼與人說話、真實互動。

直到為了錄製專輯，我到台東，原以為錄音就是我和昊子兩人一起工作，沒

想到那個奇妙的錄音工作室把許多人帶進了我的生命，衝擊了我的靈魂。每天，不論有沒有順利錄音，晚餐時間就會有各路人馬出現，一開始對我來說全都是陌生的，漸漸的有些熟識了，但依然經常還是有新面孔出現，我從安靜觀察、到能輕鬆與他們互動，最後與他們成了像家人般的朋友。好幾次，我被他們問到「什麼時候回來？」我從一個「他者」，成了那個社群裡的「自己人」，於是每次要去台東，我都會說我要「回台東」，與他們碰面便會說「我回來了！」此後兩年卑南族年祭，他們都提醒我要「回去參加年祭」，而我的確回去南王部落參加了祭典。祭典前幾天族人們都非常忙碌，尤其是前一天晚上，因為男人都上山進行大獵祭，女性則必須要準備隔天迎接勇士們下山慰勞的食物，還得為所有家人編織花環，工作非常繁瑣，所以南王媽媽很高興有「外面的女兒們」回來幫忙，她耐心的教我們編花環的技巧，不同花葉的排列方式、花的擺放方向、第幾編的時候要放花或葉、花葉間怎樣的疏密才會好看、枝梗要怎麼編，花才會牢固，否則跳舞的時候花就會掉；而我則是像個問題很多的孩子不斷提問，南王媽媽說故事般的耐心回答。在這樣的互動裡我享受著學習的過程，把自己慢慢的浸入另一個文化裡，把自己編在另一個社群網絡裡。

而錄音完成後必須找到廠商壓製光碟和印刷，由於這對我來說這是一塊非常陌生的領域，甚至很多問題都不曉得該怎麼問，所以聯繫廠商讓我非常怯步，但無論如何還是得硬著頭皮打電話聯繫，誠實告知對方自己很多事不懂，抱著學習的心態虛心請教。每一次的問題溝通都會透過 Line 群組與六、七個負責不同專業的人確認細節，來來回回數月之久，所以壓片和印刷的部分完全是透過電話、電子郵件和通訊軟體，在彼此互相的理解和信任下完成的。雖然沒有實際與這些人面對面，但我在專輯即將製作好的前幾天，接到了一通廠商主管的來電，對方告訴我，她看了製作中的專輯文案和設計，她感受到了我對家鄉的情感和喜愛，整張專輯質感很好，她很喜歡，因為被感動了，所以決定打電話給我，希望能找機會見面，最後還表示她理解獨立做音樂的辛苦，以後如還有機會，她會提供最大的協助和優惠。我受寵若驚，我可以把這件事解讀成是生意人的經營手法，但

我選擇相信她是真誠的，而我的確也在電話中感受到了她的誠意和熱情。一個作品，帶我接觸了另一個領域，讓我在陌生人的協助下，完成了一件不容易的事。

專輯最後能順利上市，還必須經過出版公司協助發行和經銷，我帶著作品到台北，讓出版公司試聽和討論合作方式，除了實體發行還嘗試了線上發行，讓作品能在除了台灣以外的國家流通，簽下合作契約後，作品才正式發行。回頭想想，我真的很訝異自己竟能走到這裡，我帶著一個曾經讓自己懷疑的作品與人談概念、談理想、談合作，最後順利發行。

專輯發行後才是重新建立新的人際網絡的開始。當我著手檢視預購表單整理資料時，發現許多幾乎不太互動的朋友訂了專輯，也有從小學畢業後沒再聯繫的同學，還有傳來問我是不是她高中同學的訊息，更有不少是陌生的名字。我開始把專輯一張一張拆開，簽名留言後放幾張特製的明信片後包裝，在信封上寫下對方的姓名、住址和電話，分批拿到郵局寄送。這些過程有點瑣碎，但我帶著感謝和祝福的心情經驗這一切，突然覺得人與人的連結重新找回了溫度。另外，為了更拉進彼此的距離，我讓朋友們選擇直接見面取專輯，這一段的過程更是美妙。

平時往來比較頻繁的親友不說，有些住很近平常卻很少碰面的朋友，約了時間到家裡來親取，坐下來喝茶聊近況，互相笑著對方住這麼近卻沒什麼機會見面聊聊。有些住在外縣市的朋友也特地找時間來到萬巒見面親取專輯。還有一些則是我親自將專輯送去，有的約朋友家、有的則是趁對方在外面的空檔約時間喝個茶聊聊，將專輯送到他們手上，或是演出時邀請他們到場看表演、聽故事，順便將專輯交給他們。不論是哪一種親取方式，《艾納香》都讓我和朋友們在久違後重新拉近了距離。

除了幾個對這張專輯非常有感的朋友一次買了好幾張專輯送親友外，這裡要提兩個特別的故事，一個是關於上一章提過的 Joy，另一位是 Sam。Joy 住在台北，我在台東錄音那段時間，有一次我去希紫的衣飾店等朋友，Joy 走進店裡看衣服，過程中聊了一下，知道她是到台東上身心靈課程，平日從事敘事治療，雖然只是短暫的一面之緣，但相談甚歡，留下了聯絡方式，分開後透過社群網站保

持了聯繫，專輯出版前她也預購了專輯，當她收到我寄出的專輯後沒多久，她送來一則訊息，表示專輯中簡單卻深沉的力量讓她感受很深：

「看著、聽著每首歌，就像是走進你一段又一段的生命故事，被溫暖著、被感動著。雖然我們只見過一次面，你的故事像是開啟一道門，讓我聽見你的世界。謝謝你用聲音分享真實的故事來觸碰我們的生命。」

Joy 表示要再購買幾張專輯送給她的老師，請我在專輯內頁上簽名留言給對方。大約兩個月後，我收到了一封信，來自一樣在做敘事治療的作家 JD，他是 Joy 的老師，有自己的工作坊，主要工作內容是教導心理治療，對象以輔導志工、社工師、心理師或相關科系的學生為主。JD 老師對專輯裡的聲音和故事非常感興趣，希望我能到他的工作坊與學員分享我對生活的觀察和想法，也聊聊創作和這些生命故事。這是非常奇特的連結，一面之緣的朋友把我送到了一個自己從來沒有想過的境地。

另一個是 Sam，他是陳邱瑞珍姨婆的孫子。2015 年 9 月姨婆過世時，我去參加了姨婆的告別式，那是我認識姨婆這麼多年來，除了過去兩次個別見到了姨婆的兒子和女兒外，第一次見到姨婆的家族。姨婆的家人們雖然幾乎都沒見過我，但因為節目和電影的關係，他們知道我，也在節目中看過我，所以當我一到告別式現場時，他們認出了我，氣氛雖然哀戚，但姨婆的幾位孫女和孫女婿特別上前來跟我道謝，感謝我為他們的阿嬤做的一切，特別是用影像記錄下了他們阿嬤的故事，讓他們的孩子能認識自己的阿祖，更清楚知道自己家族的故事。我覺得不好意思，我只是在做一件自己喜歡的事，陪伴這個像我自己阿婆一樣的「朋友」，我甚至覺得自己才是受益者，我從姨婆那裡得到了生命的智慧和力量。告別式那天 Sam 因故沒有出席，但他從兄弟姊妹們那裡拿到了我的聯絡方式，跟我聯繫上。Sam 告訴我，他覺得我比他還要了解自己的阿嬤。他們的事業都在北部，工作繁忙，沒辦法常回南部看阿嬤，所以當他知道有一個陌生人像家人一樣陪伴阿嬤，他覺得欣慰也慚愧。當他知道我為阿嬤寫的歌收錄在專輯中，也有一小段阿嬤的歌聲，他給了我非常直接的鼓勵，訂購了 100 張專輯，要送給他的客

戶。對獨立製作的創作者來說，以經費必須自籌的角度來看，售出 100 張即是協助平衡了投資的費用；而以支持的角度看，同一個人買 1 張和買 100 張對我來說其實意義是一樣的；但如果以文化傳播的觀點來看，一個人買了 100 張專輯，將這 100 張專輯送給 100 個人，讓專輯的訴求和故事傳達給更多人，那麼意義就非常不同了。因為一段超越年齡的友誼，把我的生命延展成這樣的寬度，這是一開始沒有想過的。

後來的專輯發表演出，我找到幾個朋友經營的藝文展演空間，經過與他們分享創作理念和溝通細節後，我強迫打開自己，離開了安全感十足的生活範圍，到「他方」去進行分享、與聽眾對話。我們總能在每一個他方找到與自己相同頻率的心靈，能夠互相理解、情感得以交流，讓人產生一點歸屬感，而讓他方不致那麼陌生，陌生人不致於那麼遙遠。

我透過音樂、透過歌唱、透過故事，跨越了語言的鴻溝，陪著許多非客家族群的聽眾一起喜怒哀樂，族群的界線在那一段時光裡被模糊了。也有已失去客家連結的年輕人被點燃了一點火苗，照著自己已經被稀釋的文化樣貌，重新檢視了自我的認同。

「人生在世，不過就是人與人之間的感情而已。」這是陳邱瑞珍姨婆留給我最重要的一句話。我們生命中遇到的每一個人都是一面鏡子，映照出我們不同的面向，那些也許連我們自己都不熟悉的自己。

第三節、人與自己

孩子⁹²

Hey 孩子

你昨天晚上有睡好 有做好夢嗎

夢裡面有人疼你嗎

夢裡面有快樂奔跑嗎

夢裡面有自由自在飛嗎

Hey 孩子

你今天好嗎 有跌倒哭泣嗎

有新發現什麼嗎

有事情讓你感動嗎

有人靜靜聽你說話嗎

Hey 孩子 Hey 孩子

這個世界可能沒有你想的那麼好

這個世界可能讓你有点失望

但你要記得 要記得 你要記得

沒有人了解的時候還有我懂你

傷心寂寞的時候還有我會抱你

Hey 孩子

你明天會如何你知道嗎

⁹²邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序 5。

不必怕 別人怎麼說

不必怕 跟別人不一樣

不必怕 去追自己的夢

我有兩個哥哥，從小我們就很少一起玩，在我還沒上小學之前，一家五口租房子在豬腳街上的小巷子裡，阿爸是泥水師傅，阿姆原來是阿爸的小工，但為了方便照顧家裡，後來改在豬腳店工作，幼稚園下課後我經常是一個人在家或去找鄰居玩伴，偶爾會去豬腳店找阿姆。聽說我小時候非常愛哭，而且哭聲嘹亮耐力佳，經常哭到鄰居都沒轍，直到我都長大成人了他們見到我還會說「你還小真實一等好哭喔⁹³！」但當時到底哭些什麼我已經沒有印象。

晚上睡覺時間當全家人都入睡後，我經常還清醒著，想著為什麼大家都這麼快就睡著了，我只能聽著家人的呼吸聲和屋外的各種聲音，模模糊糊的睡著。每天去幼稚園之前，我非常享受阿姆替我穿上圍兜兜、在背後打結、在胸前用別針別上手帕的時刻，覺得和阿姆好親近；冬天出門前，穿上外套後因為太小還不會拉拉鍊，阿爸或阿姆會在我面前替我把拉鍊頭扣上，再拉起拉鍊，那個雙手將拉鍊頭左右扣在一起的動作，至今當我為學生扣或因為曬衣服做的時候，心裡都還會有悸動。

幼稚園的時候我很不喜歡睡午覺，有一次為了逃避午睡，我趁吃過午飯老師們還在忙碌的時候，約了我的鄰居玩伴一起「逃學」，我爬上教室外的欄杆跳了出去，叫我的玩伴趕快爬出來，她竟然害怕的哭了起來，她的哭聲驚動了老師，老師們出來一看，我立刻就被抓回去了。當初的幼稚園老師現在看到我也是笑笑的說「吼！你以前真的好頑皮啊！」

上小學以後，印象最深的就是為了功課，晚上不能看電視，除了阿爸阿媽的限制外，更嚴格的是在學校當校長的姑丈和當老師的姑姑，不但限制我們看電視，連每周一次對孩子來說像天堂一樣的夜市都不能去逛，每次趁爸媽出門不在

⁹³客語：你小時候真的非常愛哭。

家偷看電視時，一定要耳聽八方，只要聽到姑丈和姑姑的偉士牌引擎聲遠遠的出現，就得用最快的速度關電視、關電燈，衝到樓上房間假裝看書或睡覺。我的童年，除了在外婆家那些自由奔放的時光外，大多時候都是孤單而且壓抑的。

當了老師後，十幾年的教書歷程，遇過形形色色的孩子，有兩種孩子總會特別引起我的關注，一是家境貧困生活艱難的孩子，一是行為偏差總是狀況連連的孩子。尤其這幾年帶了高年級，班上總是會有一兩位令老師甚至令學校頭痛的孩子，幾乎每天都會闖禍，與人衝突、在課堂挑釁老師、威脅恐嚇同學、破壞公物、言語或肢體霸凌同學等，輔導溝通、予以自省機會後，我會試著利用機會跟孩子聊，試圖找出那些脫序行為背後的原因，經常都會發現，其實這些孩子大多都是心裡有傷。父母為了生活工作忙碌，工作之餘對孩子的關心頂多是功課寫完了沒？這次考幾分？一有狀況不問原因就是打或罵，或者讓孩子覺得父母偏心，特別常處罰他，家對他們來說並不是避風港，反而是災難的來源，家對孩子來說並不是溫暖的，甚至讓孩子感受不到愛，沒有人聽他們說話，於是他把在家受到的氣，或對傷的痛引起的情緒帶到學校發洩，所以我們看到的脫序其實是孩子的求救訊號，他在用另一種方式表達渴望被愛。因為了解，所以我會以不同的角度來看這些孩子，讓自己以同理心更柔軟的去給予關心，聽他們說話。我想到童年的自己，我想起內在的那個小孩，那個有點孤單的孩子，那個跟母親分享榮耀時母親只對她說不要那麼驕傲的孩子，那個只是想要尋求肯定和笑容的孩子。然後我仔細的回想了每一個心裡有很深的傷的孩子，大多數，都是和母親斷了連結，有些是父母離異，孩子跟著父親，母親偶爾才會偷偷的來看孩子；有些是母親逃離家庭，孩子覺得自己被遺棄；有些是與父母同住，但母親管教嚴厲，以至於情感無法交流。孩子小，不懂如何處理這樣的傷，也沒有人教他們該如何自我療癒，所以這些傷，會跟著孩子長大，直到他們長大成人，偶爾還是會想起那個心裡曾經渴望愛、渴望被理解的孩子。

於是，我寫了孩子這首歌，送給班上和我曾經教過的孩子們，而其實，我是寫給我自己，和每個成人心裡的那個孩子。每個人心中都有一個孩子，渴望被愛、

被肯定、被理解、被支持，不需要用物質或金錢滿足，只需要一句簡單真心的問候、一點點時間的全心傾聽、一個厚實溫暖的擁抱，就足以讓人充滿面對困難的勇氣。然而我們都忘了，我們就是自己最好的朋友、最親密的夥伴，我們就能給予自己療癒，但我們經常向外索求肯定與支持，建立自己與外界的人際關係網絡，卻沒有好好向內處理自己與自己的關係，以至於我們常常處在一種脆弱的狀態：我們擁有良好的人際關係，我們依賴這些來自外界的支持系統，我們依循他人的肯定或喜好來定義自己。因為沒有自我內在的支持系統，沒有確認自己的價值，一旦他人不再給予肯定或我們不再符合他人的喜好，我們的自我便很容易就崩解了，然後我們就必須重新建構一個迎合他人的自我。如果我們都能夠處理好自己的關係，不論與外界的連結是正向或是令人挫折的，不論我們去到哪裡，都不會遺失自己。

行腳⁹⁴

我的腳說他想去流浪

我的腳說他想去遠方

我的腳說他想有點不一樣

我的腳說現在正是時候出發

唱著歌 腳踏實地吹著風

唱著歌 雖然有時候會寂寞

唱著歌 我不怕一個人走的路有多長

唱著歌 前面就是我的方向

啊 去到 沒有人認識我的地方

啊 去到 那故事裡的村莊

我聽說 如果可以摸到彩虹

⁹⁴ 邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序 8。

所有的夢 就會跟著腳步一步一步

走向希望

我常常想要出走，但又害怕離家。每一次滿懷欣喜規劃好的旅行，總在出發前兩天開始焦慮，原本期待不已的出走突然令人害怕起來，害怕離開家，擔心家裡的貓狗和另一半，擔心阿爸或阿姆突然有什麼狀況需要幫忙，擔心旅途中的各種突發狀況，擔心這、擔心那，都還沒出門就開始想家，想留在家享受這令人安心舒適的一切。通常這樣的焦慮，會停在和另一半道別、下車後關上車門的那一刻，真的只剩自己一個人的時候，就不怕了。一旦出發，就勇敢了起來。

一個人旅行，其實並不真的是一個人，我們總是帶著他人為我們所描繪的目的地的想像，追隨著某人腳步，也會在旅途中遇到不同的人，我們只是沒有熟悉的旅伴可以隨時隨地分享喜怒哀樂，一個人旅行時，所有的焦慮、不安、害怕、困惑都必須自己承擔，但讓人成長最多的，卻也總是這樣自己一個人走的過程。

2013 年，我生命中最低潮的一段時間，除了面臨工作熱情的消磨殆盡、論文寫作的瓶頸外，我對自我價值產生強烈的懷疑，身心狀態陷入非常煎熬的地步，於是我給了自己一趟獨自旅行的禮物。我決定追隨人類學家 Geertz 的腳步，前往印尼峇里島探尋 Geertz 曾經紀錄過的在地傳統，如《文化的解釋》⁹⁵裡關於鬥雞的生動記述、對峇里人、時間和行為的觀察，在《地方知識》⁹⁶裡一段令外人驚駭卻又華麗的國王葬禮的描寫等。我查了峇里島傳統祭典的時間，沒有任何計畫，就訂了機票，只請當地的一個朋友替我找了一間安全性好一點的民宿就出發，開啟了一趟追尋之旅。民宿裡全都是西方衝浪客，他們每天都早上或下午都會騎著車載著板子到附近的海邊衝浪，只有我一個台灣女子。頭兩天我就是待在民宿泳池邊看書，吃飯時間就走出去馬路上買我唯二會說當地語言的兩種食物「nasi goreng」和「mi goreng」，炒飯和炒麵，不然就是到炒飯攤旁邊的便利商店買水、泡麵或麵包，英文不是太好又不敢與鄰居交談互動，總之大多數時間就

⁹⁵韓莉譯，Clifford Geertz，《文化的解釋》，2006。

⁹⁶楊德睿譯，Clifford Geertz，《地方知識》，2007。

是一個人靜靜的做自己的事、觀察西方人、觀察附近的在地人、有點寂寞的想家、害怕與人互動、掙扎著要不要去問問題，各種情緒和內在的對話強迫讓自己與自己相處。最後，為了想看鬥雞，我終於硬著頭皮用簡單的英文和肢體語言問到了鬥雞地點，來回兩個小時的路程走了兩趟後，讓自己陷身在五六百個男性的鬥雞場裡，觀看充滿象徵意涵的血腥的鬥雞，過程中被投以異樣眼光、輕蔑的言語騷擾，也受到特別待遇，獲得「特殊身分」進入內場，感受著被五六百個男性能量包圍，聽著他們下注吶喊、看著他們跟隨鬥雞戰鬥時的身體律動，記錄這場遊戲中人們勝利的笑容和失敗的落寞，也記下了戰敗的鬥雞，如何從被寄予厚望到戰敗後，立刻被剃下綁刀的腳，被丟置一旁排隊等待被宰殺的過程。每一個令人震撼的時刻、害怕的時刻，都特別容易讓人感受到自己的脆弱，意識到平常不易覺察的價值觀。

為了參加傳統祭典，我在那趟旅行中也經歷了一場內心的交戰。在峇里島，生理期的女性是不潔的，不能進入廟宇，連自己家的家廟都不能踏入。那一次，透過當地朋友的引介，我去到 Sukawati 的一個小村子一戶人家家裡跟著他們參加祭典，他們為我準備了傳統服裝好讓我能跟著他們一起到大大小小的廟拜拜，沒想到，我竟然在祭典的前一天月經來了。我開始天人交戰，我來這趟最主要的目的就是想要參與祭典，如果沒有進廟，我怎麼經驗觀察呢？我是要默不作聲的挑戰禁忌，還是放棄這次的機會？我如果犯了禁忌會不會害到這戶善良的人家？但放棄的話恐怕很難再找到剛好有祭典我又可以前來的時間。在一整天心神不寧來來回回內在的自我合理化又推翻自己後，我最終沮喪的誠實告知他們我生理期，無法跟著他們參加祭典，他們安慰我，叫我不必沮喪，因為十天後還有另一場大祭典，我還是可以參加的。我把一整天內心的掙扎與他們分享後，那戶人家的一家之主 Deya 告訴我，犯禁忌並不會危害到別人或家庭、村莊，那是自己與神之間的關係。我突然有很深的體悟，原來，對於眼前的峇里島民而言，是否觸犯禁忌是自己和內在價值觀的戰鬥，那一次，誠實戰勝了欲望。

在傳統的觀念中，女性常被視為「不潔」的象徵，因為女性在生理期時

會大量出血，大量的血常會讓人聯想到災厄或危險，所以在臺灣傳統習俗中，女性不能隨意觸碰宗教法器，生理期時也不能進出廟宇，以示尊敬神明。……這些禁忌，一方面展現對於女性價值的貶抑，一方面也限制了女性的行動與發展。⁹⁷

對台灣和峇里島的傳統社會而言，經血都是「不潔」的。我記得曾經被老人家提醒「我等做細妹仔愛淨了才做得……」意思是說我們女生月經乾淨了以後才能做些什麼，換句話說，在傳統觀念裡，甚至女性自己都已經有根深蒂固的觀念，女性在月經期間「毋淨」，是不潔的，有許多禁忌，例如不能進廟，以免汙穢了神明，對神不敬。這點在我過去的田調過程中經常衝擊我，有時候好不容易找出時間出門田調，剛好碰上生理期卻又需要進入廟宇時，內心的小劇場就會開始展演：究竟為什麼月經不潔呢？神真的會在意我是不是生理期嗎？神真的下過旨要求女性生理期不能進廟嗎？還是根本就是人自己加諸在女性身上的原罪呢？雖然我偶爾會叛逆的挑戰禁忌，在月經期間帶著虔敬的心進廟拜拜，但讓我印象深刻是有一次我在生理期間去調查一間當天正準備要「問事」的廟宇，乩身已準備要讓神明降駕時，廟方人員知道我前來調查，可能會近距離觀察問事情況，便提醒假使我「毋淨」就不能靠近，否則神明就沒辦法附身。那一次，雖然我內心還是叛逆的反抗這種說法，但看著排隊來問事的人們，我內在衝突了一下後，還是決定遠遠的觀察就好。

而在峇里島，雖然女性在月經期間亦是不潔，但依我的觀察，發現他們對這個禁忌雖然也認真面對，但似乎沒這麼嚴肅看待，他們認為犯禁忌與否其實是自己與神之間的關係，跟他人或社會其實沒有直接的關聯，所以那一次當我無法跟著他們進廟參加祭典時，他們找了個可以讓我看廟內祭典情況的牆邊，讓我在圍牆外觀察，為了想拍到更近的畫面，我靠在牆上把手越過圍牆拍照記錄，當我突然看到 Deya 一家人同時看向我時，我趕緊拿著相機捕捉他們的神情，看見他們一家子對著我開懷大笑，我還因此對他們揮揮手並多拍了幾張。祭典結束後，

⁹⁷ 〈台灣傳統社會的經血禁忌〉，http://women.nmth.gov.tw/information_57_39746.html

他們出來時問我，「妳知道剛才我們大家為什麼笑嗎？」我以為他們是在跟我打招呼，「不是，因為妳不能進廟，但妳把手伸進廟裡了！」我至今都還能想像我當時的表情，雙手摀著因為太驚訝而張大的嘴，我當下只想著我流血的下半身沒進去，但完全沒有想到手也是身體的一部分，所以他們一家子對我笑其實是在笑我觸犯了禁忌還不自知，後來幾次我再去，他們還會拿這件事來取笑我。「在峇里島，被取笑就意味著被接受。⁹⁸」Geertz 說。同樣都是禁忌，但在兩個社會中面對同樣禁忌的態度和思維截然不同，在台灣，人們嚴肅以待，而在峇里島，卻可以輕鬆的開玩笑。然而無論在哪裡、用什麼樣的思維看待女性生理期的「不潔」，這樣的傳統禁忌依然在現代社會中不斷的遞嬗，女性依舊在這些禁忌中被壓抑與限制。

那一趟一個月的峇里島旅行，因為認識了 Deya 一家，我在那個文化裡以另一種眼光重新認識了自己。峇里島人非常重視個人內在的寧靜和靈性的提升。我經常在和他們的聊天對話中對自我的困惑產生另一種思考，甚至更了解自己。例如，對我來說，一個人旅行再自然不過，但 Deya 卻不只一次困惑的問我（因為其他人也問，但必須透過 Deya 翻譯），怎麼會有先生願意讓妻子獨自出外旅行一個月？或者當我在他們面前展現豪邁的樣貌，如肆無忌憚的大笑、蹲在屋簷下入境隨俗用手抓飯吃的時候，Deya 就會說我是他們的「stupid brother」。對他們來說，我還是跟一般的女性很不一樣，他們思維中的女性應該以家庭為重，舉止要優雅輕柔，就跟台灣多數人的觀念一樣，只是他們依然像輕鬆面對禁忌一樣，以開玩笑的方式接受這樣的我，讓我自在的成為家中的一份子。也因為如此，我才更清楚的看見，原來我是這樣一個「如此不女性」的女性，我是一個不論在台灣或峇里島傳統文化中，與社會期待或道德要求中非常不同的女性。我無法想像，我們的阿婆、或阿姆，有可能在任何時候、任何地方，像我這樣掙脫文化套在女性身上的枷鎖，不顧社會的眼光，自在的展現自己最真實的想望嗎？

⁹⁸Clifford Geertz, 《文化的解釋》，2006，頁 489。

2013 年那次一個月的自我追尋之旅後的每一年，無論如何我都會找時間「回去」峇里島，像是一種來自於「家」的召喚。我永遠不會忘記我認識那個家庭的第一天，我在他們最忙碌的祭典前像個大麻煩降臨到家裡，他們除了要準備祭典用品，還得招呼我這個永遠有問不完的問題的客人，為了想更深入觀察體驗他們的祭典，我還厚著臉皮詢問是否方便住一晚，他們很豪爽的答應了，並且迅速的整理好一個房間準備讓我住，結果我卻因為生理期突然來，最後還是決定回民宿處理和休息。當我說因為特殊狀況必須離開不能住下，透過 Deya 翻譯給其他家人聽時，那幾張只不過相處幾個小時的陌生人的失望表情讓我感受到他們的真誠。隔天清晨當我履行承諾再度回到家裡時，每個人都笑著呼喚 Aling 迎接我，Deya 後來告訴我，稍早我還沒到時，大家都在問「Aling 會來嗎？」，我受寵若驚，之後幾天跟著家族一起熱鬧忙錄的過了峇里年（Galungan 和 Kuningan）。當祭典結束，我再度回到民宿時，竟然有點難以承受一個人的孤單、無助與脆弱。正當我難受的面對自己的時候，Deya 打電話來，說自從我離開後，家裡的每個人都呈現一種莫名失落的狀態，他的太太 Nyeri 更是從來不曾這樣的一直哭泣，說著不知道 Aling 好不好，要他打電話給我問問我的狀況，最後，我退掉了原來還有半個月要住的民宿，回到了 Sukawati 那個對我來說已經像家一樣的地方。

我不知道是這個家特別，還是大部分峇里島家庭都如此，如果不說，真的很難分辨到底誰是誰的孩子、誰是誰的爸媽，有時到親戚家去，孩子也會爬到叔叔、伯伯或嬸嬸、伯母身上撒嬌，兄弟姊妹的孩子也常常讓 Deya 摟著、揹著或讓孩子躺在身上，甚至已經十五六歲的大女孩也常常依偎在 Deya 懷裡撒嬌聊天，在我這個叛逆已久、家庭關係疏離的人看來，這簡直是不可思議又令人羨慕不已。他們的家庭關係非常緊密，兄弟姊妹間經常往來互助，親子間的互動親密自然，晚餐後的時間大家總是坐在屋簷下聊天，或指導孩子做功課，或一起準備拜拜要用的供花，總有聊不完的話，雖然我聽不懂他們之間的對話，但我很享受在這樣的氛圍裡。我在這裡找到了我理想中的「家」，自然不彀扭的親子互動、充滿歡笑和直接的情感流動，我內在那個渴望被愛、被肯定的孩子，在世界的另一個角

落得到了療癒。

回台灣後，我偶爾會跟阿爸、阿姆分享我在峇里島的經歷，又或者當我再回到峇里島時，會跟阿爸和阿姆視訊，讓他們認識峇里島的家人和了解我在那裡的狀況。或許是在峇里島有了另一個「家」的感覺，讓我在峇里島生活時常常回頭想著生養我的家，比對、思考兩個文化間教養的不同，跟他們討論關於「家」的種種，我對自己的原生家庭似乎比過去有了更深刻的感受以及更多的包容。

旅行，是為了回家。我們總是在一個人的旅途中面對赤裸裸的自己，無須掩飾，也不必武裝，各種情緒、困頓會帶來各種思考，幫助我們梳理自己，把自己看得更清楚，重建自己與自己的關係後，讓自己成為一個更誠實、更勇敢、更有自信的人。

「專輯名稱是叫做邱俐綾嗎？我覺得我聽到真正的你，就像我們平常在聊天相處一樣，每首歌曲的詮釋都跟以前不一樣，我覺得你很勇敢，你展現的是最真實的自己……」專輯尚未出版前，我將做好的作品寄給一個非常要好的朋友聽，聽完後他傳來這段話，我回想起當初堅持用自己的想法作專輯時遇到的挫折，我對著這段話感受內心複雜的情緒。當我義無反顧的決定呈現真實之聲時，我就應該做好面對各種不同聲音的心理準備。朋友的這段回應，我知道他聽懂我了。當我收到從北部寄到田間小屋來的專輯時，我帶著期待的緊張心情拆箱、開封。那是我，我就是那張專輯，我看著手中的專輯，就像看著自己，我重現了一個經過這幾年生命經驗淬煉出來的自己，而我將會把自己送到不同的人手中，充滿他們的耳朵和心，讓他們聽我、聽我生命中那些重要的女人。

我，身為一個社會定義下的女性，在這個性別平權、人們自由追求夢想的時代，我像是把過去阿婆們不敢追求的理想、阿姆們壓抑的情感，將之一併解放，過程中的跌跌撞撞，都是為了成就此刻的我。而我終於知道，所有的追尋，最終都是在找尋自己。

尾聲

夢⁹⁹

夢 一個多少錢

夢 有什麼顏色

夢 有沒有界線

夢 能不能連結

夢 不必一毛錢

夢 深深淺淺

夢 像海無邊

夢 帶我飛天

我每天都會作夢，晚上睡著後就進入另一個次元經驗，各種光怪陸離、各種繽紛美好、各種情緒衝擊，對我來說，夢是另一種真實。有時在現實生活中感到挫敗無力的時候，我就會好想「買夢」，類似把錢投入製夢機，設定好想要體驗的情境，然後睡覺，在夢裡體驗美好。有時很思念遠方的友人時，也會很希望夢可以連結，彼此的夢相通，約定好同時睡下，我們就能穿越時空在夢的次元裡相聚。有時夢境太逼真，偶爾驚嚇而起、有時哭著醒來、也會笑醒，但我常常想，會不會我們以為的「醒」，其實是掉入夢境？此時正在打字的我、看著文章的你，會不會其實是作夢，只是我們還沒醒？

白天我也作白日夢，經常幻想著離開現實去體驗各種不同的生活和經驗，而事實是，跟多數的人比起來，尤其是女性，我的確是相對自由、獨立的。我可以

⁹⁹邱俐綾，《艾納香》，2015，曲序7。

在有婚姻的狀態下做我想做的事，不論養貓、養狗、不生小孩，決定買房子、再決定賣掉房子搬回鄉下定居，或是一個人在外旅行一個月、獨自去台東錄音工作數十回，我也可以跟朋友聚會後外宿、甚至把存款拿來出專輯、在舞台上表現自己。我可以說我想說的話，自在的表達自我，我可以說、我可以寫、我可以唱，我也可以選擇靜默，是，我有選擇權、我有決定權、我有話語權。對過去的女性來說，甚至對現代的某些女性來說，我的生活、我的狀態和行為簡直就是夢，甚至是無法、也不敢想像的境地，但它在此刻、在我的生命中卻是那麼樣的真實。

巨大的歷史社會洪流中，她們如何說出自己的話語？在展覽中，我看到許多有力量的批判性藝術作品，不是男性那種掌握再現分佈技術與完美諷喻的形式，也非將政治藝術作為一種政治正確的臣服，反而鞏固了強權之不可動搖。我看到更多的生命力與「軟性」抵抗，以幽微的懸命之思抗拒權力的安置，權力不及之處的秘密，以及更多的反身性思考與重建主體的嘗試。¹⁰⁰

黃孫權在評「活在疆界上的女人們：亞洲女性藝術家 1984-2012」時，提出女性在「邊緣」的困境中常以軟性的抵抗以及反身性的思考，去嘗試建立自己的主體。過去的女人，不論是因為生活困苦而舉家移民巴西的吳李運香阿嬤、在歷史和命運的安排下生命像台灣歷史縮影的陳邱瑞珍姨婆，還是那個對我來說像天使般任勞任怨的外婆，或是我那個壓抑自我、既傳統、卻又勇於嘗試的阿姆，或渴望被愛、被關心，而不是只被期待生兒子傳宗接代的阿柔的母親，還有與我同輩的阿柔、AP、可頌、或阿竹，不論是產後坐月子期間因為洗大風草而感受到與平時不同的特別關照，還是產後轉換身分成為一個母親後所承受的社會期待與壓力，甚至那些所有被父權主義壓抑而活在邊緣困境中的女人，也許都曾試圖軟性的抵抗壓迫，希冀在男性強勢的社會氛圍下找到自己的定位，建立自己的主體。

「無论文學或電影，大部分男性傳記都是從偉大的人生結論，推展其生平之艱辛

¹⁰⁰黃孫權，〈必須與複音唱和！活在疆界上的女人們—亞洲女性藝術家 1984—2012 Woman in-between: Asian Woman Artists 1984-2012〉，《藝術家》454 2013.03：190-195。

與卓見；而女性傳記的描繪，則多是憑藉生平的委婉和逆境中的容忍，影響他人。」

¹⁰¹這些勇敢、堅毅的女性，透過她們自身生命的芬芳，實實在在的影響了我和《艾納香》的聽眾們。而對我來說，創作就是我的抵抗方式，是一面反身思考的鏡子，是我用以建立自我主體的實踐。

「我覺得妳很厲害，不太會彈吉他卻能寫歌、做專輯，妳也非常勇敢，雖然當初別人不看好，市場可能也不大，而且過程中遇到這麼多困難，但因為這是妳的理想，所以妳很勇敢的去做了，雖然我也覺得很辛苦，畢竟我們還要維持一個家，不是妳想做什麼就做什麼，但我認為既然都做了，那就去完成它吧！最後的成果很不錯，上次我在客家文化園區聽到他們播放妳的歌，感覺很親切。我覺得這對妳來說這是一個非常勇敢的決定和體驗。」（阿偉）

Hyde 認為藝術家的天賦是上天賜予的禮物，如同 Mauss 的禮物理論中的道德與義務，藝術家必須對自己的天賦/禮物作出回禮，努力創作，產出作品時他才真正的擁有天賦，而作品發表就等同是將禮物流傳出去獻給大眾，即可能可以激發更多的藝術創作，以豐富我們整體文化，並維繫持續創造的能量。我不敢自詡是藝術家，但我的確相信上天賜予我特殊的天賦，父母賜予我美好的聲音，社會給予我刺激和學習，那些生命故事衝擊我的靈魂，讓我得以自由創作、唱歌、說故事，再透過分享把生命力量傳達出去，而後再因互相的理解而獲得更多的生命經驗和故事回來，能量循環激盪，產生更多的可能。我先生阿偉是閩南人，聽不懂客語，對於他能理解我、支持我對創作的堅持，讓我去實踐自己的理想，我深感在心。「只有對生命『交換』的溫容理解而非僅是知識上的批判，才能在現實中思考反身性實踐（praxis）之可能。」¹⁰²

「我覺得這張專輯很好、很不錯啊！但是說實在的，聽客家歌的人真的比較少，所以我很擔心妳賠錢，妳當時得到二十萬獎金，我覺得評審是

¹⁰¹姚謙，〈女性傳記啟示〉，《魅麗》2014.87：30。

¹⁰²黃孫權，〈必須與複音唱和！活在疆界上的女人們—亞洲女性藝術家 1984—2012 Woman in-between: Asian Woman Artists 1984-2012〉，《藝術家》454 2013.03：190-195。

故意給妳的，是要讓妳出專輯的。不過，我認為雖然聽的人少，還是要有人去做，不然就不會有這些歌。」（阿爸）

我沒想過因為我的創作、表演，也讓我和阿爸阿媽的關係發生了一些變化。自從我開始因為創作而獲得表演邀約或上電視節目通告後，過去對阿爸阿媽來說叛逆、不太聽話、常常不知道在做什麼的女兒，現在似乎是「好像有點什麼」的女兒。親朋好友偶爾會突然打電話到家裡叫他們快打開電視，說你女兒正在電視上唱歌；有時家人到豬腳街用餐，路上的攤販或店家會問我最近還有沒有去上節目，然後對阿爸阿媽說你們女兒很會唱歌喔！偶爾跟兩老報告我要去哪裡表演時，阿爸大概真的很怕我因為出了專輯賠掉自己的積蓄而影響生活，總是笑著說「要去賺錢了嗎？」，我會順著他的玩笑回他「對啊！回來再請你們去吃飯喔！」阿媽也會在旁邊笑。當我跟他們分享 Ngai Ngai 這首歌得到原創音樂大獎貳獎，他們知道我獲得高額獎金時，阿媽笑著說「那你又可以買機票去峇里島好幾次了！」很難想像這是過去每當我說我要出國旅行時會對我說「食也才走」¹⁰³、「不曉得存錢」的阿爸和阿媽。對我們彼此來說，這些活動的意義已經不只是「賺錢」，而是一種家的榮耀，當他們說出那些話時背後的心情應該是感到光榮的。我想起專輯出版後的一天傍晚，我回去阿爸阿媽家，才走到外面的大門口，就聽到我的專輯音樂從屋子裡傳出來，是阿爸，客廳兩顆大喇叭播送著我的歌，他滑著平板看孫子的照片，阿媽在裡面的廚房煮菜，音樂聲大到我把門打開偷拍他都沒發現。之後好幾次我回家，都發現家裡播放著我的專輯。那天，我終於鼓起勇氣問了阿媽，對於我出專輯、比賽、表演，她有什麼想法或感覺，她只是笑著，有點不好意思、欲言又止的說「哪有什麼感覺？妳老媽土包子不會說那些！妳想呢？」她雖然好像什麼都沒說，卻好像也什麼都說了，我想起她陪我去苗栗表演那天匆忙回家換衣服的身影。

大風草作為一種民俗藥用植物，是前人的智慧結晶，人們相信大風草能讓產婦預防月內風，甚至可以脫胎換骨，讓產婦的月子期間，雖然在傳統禮教的種種

¹⁰³客語「吃飽太閒只會一直往外跑」之意。

約束下，仍能享有一小段特別的、自由、愉快的療癒時光，感受家人特別用心的關照與呵護，在南部客家的生命禮俗中扮演了重要的角色。而當大風草作為一個文化載體，透過大風草的野生生命力，到人們將之刻意栽植、馴化，成為家庭的經濟收入來源，其中隱含了一個族群對自然、對社會的想像，更象徵了傳統女性如我的阿媽的生命，在艱困的環境中壓抑、堅毅又充滿韌性。

而艾納香做為一個概念與實踐，我將阿媽的大風草轉化了新意義，開展屬於自己與周遭同輩女性們的生命力。從大風草到艾納香蘊含雙重象徵意涵：既傳統且現代，她如同女性的生育力，不斷孕育出新的生命；做為母體/傳統的象徵，她/他希冀下一代如其所願，成為一個社會文化中期待的「好女性」，如同我的阿媽、外婆或姨婆，不斷以她們的生命展示、教導、約束著下一代；而做為女體/現代的象徵，下一代卻努力想要擺脫阿媽的冀望，做一個獨立自主的「新女性」，活出自己的生命光彩，無論從身為新世代媽媽的阿柔、AP 回溯自己的和阿媽的經驗中，或從小珮和愛麗思因為大風草而開展的創作之路，又或從可頌、阿竹、Joy 因為艾納香而產生的悸動，讓她們的生命有了不同的視野，以及我因為大風草而展開的自我追尋，我們都在女性的生命之路上試圖演繹自己，說自己的故事。

我沒有想過因為一株草，一株平凡不起眼的草，樸實無華的大風草，會為我開出一條這樣芬芳療癒的路，而路上相遇的這些人們，無論是歌曲中的女性生命，或是過程中遇到的朋友，陪著我探得這麼深、走了這麼遠。《艾納香》記錄了這一路自我追尋的實踐，我接受了不完美的自己，更懂得誠實面對自己和他人；修復了和阿爸阿媽的關係，練習更自在的和他們相處，可以靜靜的幫阿媽剪頭髮、可以在她說筋骨痠痛時為她按摩、可以輕鬆的和他們開玩笑、可以帶著他們去自助旅行，我重新和「家」產生連結，更因此重新拾回與人互動的真實體驗，編織了一面溫暖的社會人際之網。而這篇論文，則是讓我重新梳理了自己的生命，讓我更清楚知道自己是誰，來自哪裡，又將走向哪裡。我為自己發出了聲音，而聲音成為了她自己，也許她會引起共鳴，引發平衡的共振，讓更多的聲音加入，一起和諧的複音唱和。

參考文獻

專書：

- 李幸祥，2009，《台灣青草茶植物圖鑑》。台北：貓頭鷹。
- 李時珍原著，臧俊岐審定，2011，《圖解本草綱目》。台北：華威國際。
- 余舜德等，2008，《體物入微：物與身體感的研究》。新竹：清大。
- 邱紹傑等，2008，《臺灣客家民族植物應用篇》。台北：行政院農業委員會林務局。
- 邱紹傑等，2008，《臺灣客家民族植物圖鑑篇》。台北：行政院農業委員會林務局。
- 高本釗，1981，《新編中藥大辭典》。台北：新文豐。
- 張祖基，1986，《客家舊禮俗》。台北：眾文。
- 張珣，1989，《台灣漢人的醫療體系與醫療行為：一個台灣北部農村的醫學人類學研究》。台北：稻鄉。
- 張珣，1994，《疾病與文化》。台北：稻鄉。
- 曾彩金等，2001，《六堆客家社會文化發展與變遷之研究：宗教與禮俗篇》。屏東：財團法人六堆文教基金會。
- 楊翎，2002，《台灣民俗醫療：漢人信仰篇》。台中：國立自然科學博物館。
- 劉錦雲，1998，《客家民俗文化漫談》。台北：武陵。
- 鍾王壽，1973，《六堆客家鄉土誌》。屏東：常青。
- 蘇芊玲，1996，《不再模範的母親》。台北：女書。
- 謝明珊譯，2010，《身體與社會理論》，Bryan S.Turner。台北：國立編譯館。
- 楊德睿譯，2007，《地方知識》，Clifford Geertz。台北：麥田。
- 韓莉譯，2006，《文化的解釋》，Clifford Geertz。南京：譯林。
- 林靜華譯，2001，《喬布拉健康中心藥草聖典：40種促進健康的天然藥方》，Deepak Chopra, David Simon。台北：遠流。

徐江敏等譯，1992，《日常生活中的自我表演》，Goffman, E。苗栗：桂冠。

吳佳綺譯，2008，《禮物的美學》，Hyde, Lewis。台北：商周。

潘勛/王毅譯，2002，《欲望植物園》，Michael Pollan。台北：時報。

刁筱華譯，2006，《女人的世界史》，Rosalind Miles。台北：麥田。

碩博士論文：

李郁屏，2009，《萬巒鄉客家婦女「屏間角」的敘事分析》。高雄：高雄師範大學客家文化研究所碩士論文。

林美華，2007，《艾納香揮發性成分及其生物活性分析》。屏東：國立屏東科技大學熱帶農業暨國際合作系碩士論文。

徐惠君，2007，《新竹縣北埔鄉客家民族植物使用知識之研究》。屏東：國立屏東科技大學森林系碩士論文。

楊淑玲，2003，《生育習俗對中老年婦女保健觀念之影響》。高雄：高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。

簡美玲，1994，《疾病的文化詮釋：阿美族的醫療體系與家庭健康文化》。新竹：國立清華大學社會人類學研究所碩士論文。

傅夢嬌，2011，《從「作月子」看閩客族群文化的異同》。中壢：國立中央大學客家研究碩士在職專班論文。

專題研究報告：

林昀生，2012，〈六堆客家藥用植物化學分析與應用〉。客委會獎助客家學術研究。

林淑鈴，2012，〈從野生之草到生命之花：六堆客家民俗醫療知識的生成與體現〉。客家委員會補助大學校院發展客家學術機構計畫

期刊論文：

姚謙，2014，〈女性傳記啟示〉。《魅麗》87：30。

黃孫權，2013，〈必須與複音唱和！活在疆界上的女人們—亞洲女性藝術家 1984—2012 Woman in-between: Asian Woman Artists 1984-2012〉。《藝術家》454 2013.03：190-195。

影音資料：

毛致新，2008，《六堆常民人物誌：萬巒妹子》。台北：智慧藏學習科技。

客家電視台，2010，《作客他鄉》，#49 來去巴西野上野下，#51 巴西夢土。製作人：黃朝亮，導演：林筱芳。

客家電視台，2011，《人生的歌慢慢唱》，01：海角七號阿婆。製作人：葉振興，導演：張修誠。

邱俐綾，2015，《艾納香》。台北：禾廣。

網路資料：

台灣原住民族數位典藏知識入口網

http://portal.tacp.gov.tw/onthisdate_archive_detail/21487（2013.7.1 下載）。

客家委員會臺灣客庄文化數位典藏網站

<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/47/bf/34.html>（2013.7.1 下載）

台灣歷史博物館：台灣女人網頁

<http://women.nmth.gov.tw/>（2016.6.20 下載）