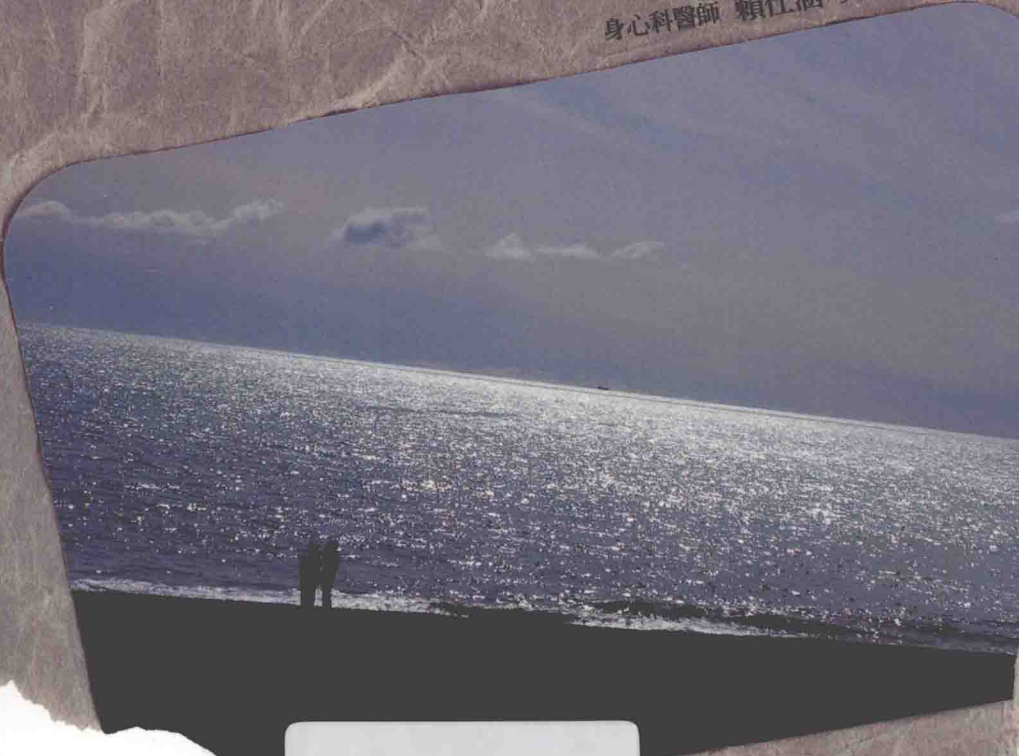


身心科醫師 賴仕涵 文・攝影



# 不「應該」的人生

>>> 在冰島的人生

# 7

## 堂課

覺得《湖濱散記》沉靜緩慢嗎？  
覺得《西蒙波娃的美國紀行》深奧跳tone嗎？  
想知道台灣有沒有「旅遊心靈文學」？  
千萬不能錯過本書！

# 不「應該」的人生

>>> 在冰島的人生 **7** 堂課

---

本書版稅作者將全數捐贈世界展望會「原住民希望」計畫

身心科醫師 賴仕涵 文・攝影

國家圖書館出版品預行編目資料

不「應該」的人生——在冰島的人生七堂課／賴仕  
涵 文・攝影．—初版．— 臺北市：華成圖書，  
2012.05

面；公分．—（閱讀系列；C0326）

ISBN 978-986-192-139-6（平裝）

1. 人生哲學 2. 修身

191.9

101003710

閱讀系列 C0326

## 不「應該」的人生 >>> 在冰島的人生 堂課

作 者／賴仕涵

出版發行／ 華杏出版機構

華成圖書出版股份有限公司

www.farreaching.com.tw

台北市10059新生南路一段50-2號7樓

戶 名 華成圖書出版股份有限公司

郵政劃撥 19590886

e-mail huacheng@farseeing.com.tw

電 話 02 23921167

傳 真 02 23225455

華杏網址 www.farseeing.com.tw

e-mail fars@ms6.hinet.net

華成創辦人 郭麗群

發行人 蕭聿雯

總經理 熊 芸

法律顧問 蕭雄淋・陳淑貞

企劃主編 俞天鈞

執行編輯 張靜怡

美術設計 謝昕慈

印務主任 蔡佩欣

定 價／以封底定價為準

出版印刷／2012年5月初版1刷

總 經 銷／知己圖書股份有限公司

台中市工業區30路1號

電話 04-23595819

傳真 04-23597123

版權所有 翻印必究 Printed in Taiwan

◆本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回總經銷更換◆

很簡單，就像旅行不一定要扛著大皮箱也能說走就走，箱裡要裝什麼東西？裝多少重量？只有自己最清楚。

人生，會經歷酸甜苦辣、起伏波折，有時一帆風順，有時大起大落。（自助）旅行，也像人生的經歷一樣，會遇到開心或不開心的人事物、不可預料的突發狀況等，這些如果以正面思考，何嘗不是很好的學習與磨練！相信我，從自助旅行中學習成長與茁壯，絕對是對人生歷練有加分效果，何不給自己一個機會，試著勇敢地跨出自助旅行的第一步！

到底冰島的Vik小鎮有什麼魅力？可以讓賴醫師一去再去，甚至還想要效仿B&B旅館主人一樣，買下旅館房子部分產權，將來就此長住展開另一段人生呢？透過書中精美照片呈現與細膩文字敘述，我想已經給了大家答案啦！

去小鎮長住，跟著當地人過生活，嗯——這也是我嚮往的旅行與生活方式呢！我也好想去Vik瞧瞧！賴醫師，哪天你已買下旅館搬到Vik小鎮之時，別忘了通知我啊！

小米麻糬

旅遊作家、領隊、背包客  
萬華、大安、大同社區大學鐵道旅遊課程講師  
小米麻糬的旅遊部落格：[blog.yam.com/showme100](http://blog.yam.com/showme100)

## 找到生命中的「Mrs. Right」

---

雖然外表中規中矩看似很正常，但我承認自己骨子裡向來就是個奇怪的人。

國中時，我告訴媽媽，我討厭小孩，以後也不想生孩子。那時我連戀愛都還沒談過。高中分組時，我告訴爸媽，我要讀第一類組（文、法、商），要不哲學、要不就文學。在那個年代，成績還不錯的學生提出這樣的要求，想當然爾，結果一定是被打槍。我退而求其次，表示讀第三類組（醫、農）可以，但要讀心理系，結果還是一樣。最後我屈服了（那個年代最常見的結果），乖乖選了醫學系就讀，但不忘先留下一條後路——我以後要走精神科。當時台灣社會對這個科別有很多誤解，甚至歧視（其實現在還是有），但父母念在我已經退了好幾步，便勉為其難答應了。就這樣，退伍後當我確定自己還是想選擇精神科時，他們也只能把不滿（不爽？）藏在心中，默默點頭同意了。

如果從此我就這樣乖乖的、過著大家眼中的標準醫師生活，那哪算奇怪？又哪來這本書？在國泰醫院擔任住院醫師受訓第一年還沒結束，我就告訴主任：「我不幹了！我不想再過這樣的生活了！」於是我立刻辭職，打算成為一個全職作家養活自己。雖然的確得了一個不大不小的獎，但區區數千元的獎金顯然離「養活」還有一大段距離。更糟的是，

雖然當時的女友（現在的老婆）支持我（事後想想好像不是這麼回事，可能只有我自己這樣認為），但家人完全無法接受，幾乎和我切斷聯絡（只差沒斷絕關係）。好吧！我承認自己很孬。撐了三個月以後，就回頭懇求主任賞我一口飯吃，讓我回去工作。如果當時他沒答應，現在應該不會有這本書了吧？又或者早已經有好幾本了？這恐怕要問另一個平行時空中的我才知道。

於是我心甘情願乖乖受完訓、通過專科醫師考試，開始主治醫師的工作。但別急，故事還沒完。兩年後，我毅然告訴主任我決定離開醫學中心（的庇護，以及不虞匱乏的穩定收入），自己到外頭開業。當時台北地區自己開診所的精神科醫師一隻手就數得完，何況我才剛起步沒多久，不但沒存多少錢，連自己的忠實病患群都還沒培養。等於要在本錢接近零的條件下，獨力負擔台北市中心高昂的各項成本開銷。幾個月後我才知道，老家的媽媽那段時間天天以淚洗面、夜夜輾轉失眠。

在此還有另一件事同時進行中，我在因緣際會中進入台北醫學大學，就讀醫學資訊研究所碩士班。理由毋須贅述，但其特別之處有二：首先，我其實很不喜歡讀書，指的是教科書，課外書倒是讀了很多。其次，我的個性其實偏向感性，偏偏醫學「資訊」學的都是最理性的內



容。也因此，我前後花了六年，包括休學兩年，拖到最後關頭（再不畢業就要退學了）才拿到學位。

更奇怪的是，雖然研究所接觸的都是最先進的資訊、最尖端的科技，但我從未使用過智慧手機（連照相手機也沒用過），更沒用過MSN或Facebook；雖然從事的是每天要與人互動、持續談話的工作，私人生活中卻很少參加聚會應酬，手機也常常關機、不接不確定來電者身分的電話，所以老同學幾乎聯絡不到我，更別提參加同學會了。

最後終於要說到「旅遊」這個主題了。自從國中畢業全家出國旅遊後，我就再也沒參加過團體旅遊。很喜歡夏威夷，但不喜歡海上活動與海灘（尤其是Waikiki），三次造訪卻都在沒什麼遊客（因為沒景點）的大島Hilo市待了好幾天。到澳洲卻不想去雪梨、黃金海岸、大堡礁，而是在北方偏遠的達爾文（Darwin）無所事事待了六天。從住飯店、旅館到住民宿、青年之家、YWCA，拖著行李箱到揹背包搭廉價航空，行李重量從超過15公斤到少於7公斤，從被老婆硬拖著出去玩到自己飛了大老遠跑到荒山野嶺搞自閉一星期。更重要的轉變則是從孤僻不理人、自己玩自己的，到找陌生旅客聊天、還雞婆的幫助（不見得有需要接受幫助的）陌生人。最後，我終於找到生命中的「Mrs. Right」（當然是除了老婆以外的另一個）——冰島，或者更精確的說，是Vik小鎮。

可別以為拉拉雜雜東拉西扯一堆不相干的，它們的關聯性在本書中都會一一揭曉。或許是剛寫完論文不久的「遺毒」，好像非要給幾個「關鍵字」當作結尾心裡才會舒坦——

身心科醫師、冰島Vik小鎮、獨自旅行、心靈成長、Facebook、人際互動。

賴世河

Align top. **INTL PRIORITY** shipping Label here.

1A 3W



>>>

## 緣起 一連串的意外





## 目次 | CONTENTS

006 \_ 推薦序 探索自助旅行的魅力與樂趣，從這本書開始！ 小米麻糬

008 \_ 作者序 找到生命中的「Mrs. Right」

>>>

### 012 \_ 緣起 一連串的意外

---

013 \_ 令人不滿的開始

014 \_ 轉捩點：一場美麗的意外

016 \_ 就此結下不解之緣

017 \_ 緣繫千里

019 \_ 尋夢之旅

>>>

### 020 \_ 課前輔導

---

023 \_ 「華人勢力」崛起

023 \_ 冰島冷不冷？

025 \_ 「大家來找碴」小遊戲

lesson

1

### 026 \_ 「撿石頭」的藝術

---

027 \_ 獨自踏上旅途

029 \_ 美國夫婦的困境

031 \_ 搭巴士怎麼看風景？

032 \_ 「回家」的安心感從何而來？

033 \_ 兩年後重返青年旅館

035 \_ 廚房與客廳的國民外交

## Lesson 2

### 038 \_ 「獨處」是人生的必修課

---

- 039 \_ 夏天的冰島天不會暗
- 041 \_ 關於「馬路過海邊」
- 043 \_ 男子漢之間的協定
- 044 \_ 午餐還是只能吃三明治！
- 045 \_ 「消極」與「積極」的獨處
- 048 \_ 住青年旅館的樂趣：觀察大家吃什麼

## Lesson 3

### 050 \_ 「應該」不見得真的那麼應該

---

- 051 \_ 報名參加「百國Homestay」
- 052 \_ 驚覺落入「心理陷阱」
- 053 \_ 別讓「應該」絆住你
- 055 \_ 兩年之間的變化
- 058 \_ 請尊重個別價值觀
- 060 \_ 世界也沒多大嘛！
- 063 \_ 三大不容錯過賣點
- 066 \_ 一個人「看家」

## Lesson 4

### 070 \_ 「接受」的人生智慧

---

- 072 \_ 第一層的接受——接受自己的「選擇」
- 073 \_ 第二層的接受——接受「比較」的結果
- 076 \_ 第三層的接受——接受「不應該」接受的
- 080 \_ 客廳舞台登場人物介紹
- 082 \_ 睡我上鋪的法國女孩

## Lesson 5

### 084 \_ 新時代「孝」的新解

---

- 085 \_ 網路的威力超乎想像
- 087 \_ 沿著海岸線的單車之旅

- 089 \_ 橋怎麼會斷？
- 090 \_ 因為喜歡，所以想了解
- 091 \_ 沙灘上的「重逢」
- 094 \_ 善意的謊言
- 097 \_ 新時代的「不孝」
- 099 \_ 新時代的「孝」與「順」
- 100 \_ 與青年旅館女主人話家常
- 101 \_ 「羊兒倒退嚕」的典故
- 104 \_ 萬里之外喜相逢
- 106 \_ 他鄉遇同鄉

## lesson 6

### 108 \_ 少說「可是」人生會開始不一樣

---

- 109 \_ 媽媽的來信
- 110 \_ 有想法的Simon怎麼看待「飯碗」？
- 113 \_ 同遊海濱生態保護區
- 115 \_ 「地點決定遇到的人」
- 116 \_ 旅途中建立的友誼
- 119 \_ 初識民宿女主人Erika
- 122 \_ 從德國移居冰島的非凡經歷
- 124 \_ 少說「可是」，人生更可期
- 127 \_ 沒做做看怎會知道結果？
- 128 \_ 冰島生活的兩個關鍵字
- 130 \_ 打破刻板印象

## lesson 7

### 132 \_ 「死亡」是人生最難解的課題

---

- 133 \_ 豐盛優雅的第凡內早餐
- 136 \_ 有幸見到北極狐
- 138 \_ 打道回府？繼續前進？
- 140 \_ 九局下半的再見全壘打
- 142 \_ 一望無際、令人心驚的黑沙地
- 144 \_ 擺脫冰川、穿過峽谷
- 146 \_ 屋漏偏逢連夜雨

- 147 \_ 生死亡亡的抉擇
- 149 \_ 翻山越嶺恍若隔世
- 150 \_ 如果只剩一個月可活
- 152 \_ 「接受」本身也要學習去接受
- 154 \_ 一定要學會傾聽大自然



## 156 \_ 總複習

---

- 157 \_ 道別的時刻
- 158 \_ 半天的首都巡禮
- 163 \_ 韓國女孩帶來的「總複習」
- 166 \_ 難忘的最後晚餐
- 167 \_ 沒有最好，只有適合
- 168 \_ 天涯若比鄰



## 170 \_ 人生的課程不會結束

---

- 171 \_ 兩件小事
- 173 \_ 人生課題接踵而來
- 174 \_ 提升自己的人生智慧



## 176 \_ 實用資訊

---

- 177 \_ 安全
- 179 \_ 花費
- 183 \_ 語文能力



## 188 \_ 誌謝

---

# 不「應該」的人生

>>> 在冰島的人生 **7** 堂課

---

本書版稅作者將全數捐贈世界展望會「原住星希望」計畫

身心科醫師 賴仕涵 文・攝影



## 目次 | CONTENTS

006 \_ 推薦序 探索自助旅行的魅力與樂趣，從這本書開始！ 小米麻糬

008 \_ 作者序 找到生命中的「Mrs. Right」

>>>

### 012 \_ 緣起 一連串的意外

---

013 \_ 令人不滿的開始

014 \_ 轉捩點：一場美麗的意外

016 \_ 就此結下不解之緣

017 \_ 緣繫千里

019 \_ 尋夢之旅

>>>

### 020 \_ 課前輔導

---

023 \_ 「華人勢力」崛起

023 \_ 冰島冷不冷？

025 \_ 「大家來找碴」小遊戲

Lesson

1

### 026 \_ 「撿石頭」的藝術

---

027 \_ 獨自踏上旅途

029 \_ 美國夫婦的困境

031 \_ 搭巴士怎麼看風景？

032 \_ 「回家」的安心感從何而來？

033 \_ 兩年後重返青年旅館

035 \_ 廚房與客廳的國民外交



## 038 \_ 「獨處」是人生的必修課

---

- 039 \_ 夏天的冰島天不會暗
- 041 \_ 關於「馬路過海邊」
- 043 \_ 男子漢之間的協定
- 044 \_ 午餐還是只能吃三明治！
- 045 \_ 「消極」與「積極」的獨處
- 048 \_ 住青年旅館的樂趣：觀察大家吃什麼



## 050 \_ 「應該」不見得真的那麼應該

---

- 051 \_ 報名參加「百國Homestay」
- 052 \_ 驚覺落入「心理陷阱」
- 053 \_ 別讓「應該」絆住你
- 055 \_ 兩年之間的變化
- 058 \_ 請尊重個別價值觀
- 060 \_ 世界也沒多大嘛！
- 063 \_ 三大不容錯過賣點
- 066 \_ 一個人「看家」



## 070 \_ 「接受」的人生智慧

---

- 072 \_ 第一層的接受——接受自己的「選擇」
- 073 \_ 第二層的接受——接受「比較」的結果
- 076 \_ 第三層的接受——接受「不應該」接受的
- 080 \_ 客廳舞台登場人物介紹
- 082 \_ 睡我上鋪的法國女孩



## 084 \_ 新時代「孝」的新解

---

- 085 \_ 網路的威力超乎想像
- 087 \_ 沿著海岸線的單車之旅

- 089 \_ 橋怎麼會斷？
- 090 \_ 因為喜歡，所以想了解
- 091 \_ 沙灘上的「重逢」
- 094 \_ 善意的謊言
- 097 \_ 新時代的「不孝」
- 099 \_ 新時代的「孝」與「順」
- 100 \_ 與青年旅館女主人話家常
- 101 \_ 「羊兒倒退嚕」的典故
- 104 \_ 萬里之外喜相逢
- 106 \_ 他鄉遇同鄉



## 108 \_ 少說「可是」人生會開始不一樣

---

- 109 \_ 媽媽的來信
- 110 \_ 有想法的Simon怎麼看待「飯碗」？
- 113 \_ 同遊海濱生態保護區
- 115 \_ 「地點決定遇到的人」
- 116 \_ 旅途中建立的友誼
- 119 \_ 初識民宿女主人Enka
- 122 \_ 從德國移居冰島的非凡經歷
- 124 \_ 少說「可是」，人生更可期
- 127 \_ 沒做做看怎會知道結果？
- 128 \_ 冰島生活的兩個關鍵字
- 130 \_ 打破刻板印象



## 132 \_ 「死亡」是人生最難解的課題

---

- 133 \_ 豐盛優雅的凡內早餐
- 136 \_ 有幸見到北極狐
- 138 \_ 打道回府？繼續前進？
- 140 \_ 九局下半的再見全壘打
- 142 \_ 一望無際、令人心驚的黑沙地
- 144 \_ 擺脫冰川、穿過峽谷
- 146 \_ 屋漏偏逢連夜雨