

有願就有力！

敬獻給所有在困境中不願放棄的人生旅者。



胡俊鋒 | 著

有願就有力
敬獻給所有在困境中不願放棄的人生旅者

許一個願，今生好好活。
有願就有力！

敬獻給所有在困境中不願放棄的人生旅者。



胡俊鋒 | 著

旅行

我與世界
糖

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

以愛之名：旅行的自我療癒 / 胡俊鋒作. -- 初版. --

臺北市：信實文化行銷, 2013.08

面；公分. -- (What's vision ; 31)

ISBN：978-986-6620-97-3 (平裝)

1. 臺灣遊記

2. 旅遊文學

733.69

102015550

What's Travel 005

以愛之名：旅行的自我療癒

作 者 胡俊鋒

總 編 輯 許汝紘

副總編輯 楊文玄

美術編輯 楊詠棠

行銷經理 吳京霖

發 行 楊伯江

出 版 信實文化行銷有限公司

地 址 台北市大安區忠孝東路四段 341 號 11 樓之三

電 話 (02) 2740-3939

傳 真 (02) 2777-1413

www.wretch.cc/blog/cultuspeak

<http://www.cultuspeak.com.tw>

E-Mail cultuspeak@cultuspeak.com.tw

劃撥帳號 50040687 信實文化行銷有限公司

印 刷 彩之坊科技股份有限公司

地 址 新北市中和區中山路二段 323 號

電 話 (02) 2243-3233

總 經 銷 聯合發行股份有限公司

地 址 新北市新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

電 話 (02) 2917-8022

著作權所有·翻印必究

本書文字非經同意，不得轉載或公開播放

2013 年 8 月 初版

定價 新台幣 320 元

【目錄】

14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
旅者離情	初遇玉山	零度乘涼	山澗櫻花	老來下酒	人的簡單	萍水相逢	合歡山雪	生活意義	夜的恐懼	卑微身姿	人去影留	死之憂思	倔強出發
	121		107		92		78		59		43		25
133		113		99		87		71		50		33	

推薦序一：旅行的生命教育	4
推薦序二：走旅行：真實地面對自己	6
推薦序三：走過千山萬水，遇見最重要的那個人	8
推薦序四：勇敢飛翔、自我面對	12
代序：題 以愛之名	15



【目錄】

延仲閱讀	跋 編之未變	32 青春無羈	31 默言離家	30 北埔鄉味	29 空色相間	28 自由錄鏗	27 慈湖英雄	26 大溪跳橋	25 桃園故事	24 中山西子	23 高雄藝遊	22 獨自浪漫	21 歷史舊都	20 台南神拜	19 異域北歐	18 嘉義鄉濃	17 觀光監獄	16 奢談孤獨	15 阿里山夜
288	281	272	262	252	247	242	233	222	216	207	199	190	180	169	164	158	151	143	136
	282																		



許一個願，

今生好好活。

有願就有力！

敬獻給所有在困境中不願放棄的人生旅者。

【目錄】

14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
旅者離情	初遇玉山	零度乘涼	山澗櫻花	老來下酒	人的簡單	萍水相逢	合歡山雪	生活意義	夜的恐懼	卑微身姿	人去影留	死之憂思	倔強出發
	121		107		92		78		59		43		25
133		113		99		87		71		50		33	

推薦序一：旅行的生命教育	4
推薦序二：走旅行：真實地面對自己	6
推薦序三：走過千山萬水，遇見最重要的那個人	8
推薦序四：勇敢飛翔、自我面對	12
代序：題 以愛之名	15



【目錄】

延伸閱讀	跋 編之未變	32 青春無羈	31 默言離家	30 北埔鄉味	29 空色相間	28 自由鏢鏢	27 慈湖英雄	26 大溪跳橋	25 桃園故事	24 中山西子	23 高雄藝遊	22 獨自浪漫	21 歷史舊都	20 台南神拜	19 異域北歐	18 嘉義鄉濃	17 觀光監獄	16 奢談孤獨	15 阿里山夜
288	281	272	262	252	247	242	233	222	216	207	199	190	180	169	164	158	151	143	136
	282																		



推薦序一

旅行的生命教育

帶著一絲亦師亦友的心情，褪去一筆似莊似諧的態度，一路在僑生、外籍生的輔導圈子打轉，近年因政府開放陸生來臺就學。戲稱的「管轄領域」，又加入了陸生。

三十多年來在這領域優遊，學生的事務，除了例行業務外，總有想像不到的事情會不時招呼自己，而首次被請託為一本書寫些鼓勵字語，內心誠是驚喜又惶恐，所幸拜讀之後，稍作底定並轉眼間即融入情景，置身在那旅行者的生命韻律。

錯過下班時刻，乾脆起筆，反復咀嚼書名《因愛之名：旅行的自我療癒》，引發我無限悸動，離鄉遊子面臨生命瓶頸的「心情故事」，一幕幕浮現腦海，而本書呈現了「走出自己，回饋社會」的價值，也是我個人職涯一直努力追求的工作目標。它似乎印證了日常中，我們告訴同學要「面對」和「接納」自己的勇氣，但談何容易，殊不知本書隱喻多少個念頭的轉換，歸納為「心靈勵志」類，更是旅遊書籍的另番創意天地。

本書最受感動之處，在於它有著旅行本質的邂逅，有著鄉誌考證的精神，有著文字駕御的熟練，有著景點人物的趣味，有著心理論述的融入，有著生命反哺的省思，有著土地愛護的真實，更有著陸生求學的別緻。

個人誠摯的推薦：它將是生命教育的最佳生活教材和經典之作，值得細讀品味。

國立臺灣大學

僑生與陸生輔導組主任

周漢東

推薦序二

旅行：真實地面對自己

我喜歡，也經常一個人去旅行。

我的旅行，其實是一種出走、一種自我沈澱的方式。

誠如這本書所說的，

重點不是「去哪裡」，

重點是「當下」我與自己，安靜地、在一起。

繁忙的現代人想要停下來，都很難了，更別說，要安靜地跟自己相處，
現在的人，缺乏一種獨處的能力，

於是，人，不快樂，生病了。

來到我諮商室的個案，大都是如此。

旅行，創造一種「移動」、一種改變，

讓我們可以暫時脫離一成不變的生活、僵化的體制、

在旅行的出走中，

讓我們得以「真實地面對自己」，

跟自己的心，做深深的對話與反思，

因此，

旅行其實也是一種自我療癒、一種愛自己的方式。

這本書作者說著自己旅行的故事，很好看、很容易懂，

從他旅行的故事中，你也會看見自己，

期待你看完了這本書，

也可以帶著自己，走出去，去旅行。

這會是一件美好的事。

心理諮商博士

敘事私塾帶領人

《擁抱不完美》作者

周志建

推薦序三

走過千山萬水，遇見最重要的那個人

正在旅行的我，收到了一本關於旅行的書。

阿拉斯加雪山正澄淨地映照著蔚藍的晴空，千萬年冰川的恢弘壯麗靜靜震撼了每一個旅者的心。置身於秀麗雪山和宏偉冰川間，我收到一個青年學子獨自行走過台灣千山萬水的好書，遠從太平洋另一端透過網際網路寄抵阿拉斯加。正在遠方旅行的我，讀著俊鋒在我的故鄉一步步走過的足跡，阿拉斯加北國自然風光和台灣南國的人士風情，就這樣奇妙地交織在一起。

很喜歡俊鋒在書中說的一句話，「旅行，是一次給自己出走的機會，是一段找回自己初心的路途。」我曾經行走過日本京都的清靜幽雅、奧地利維也納的人文薈萃、德國新天鵝湖堡童話般的夢幻、加拿大洛磯山脈的壯麗、柬埔寨吳哥窟的神奇瑰麗，還有一個很遙遠但讓我終身難忘、魂牽夢縈的地方——南美洲秘魯的印加古城馬丘比丘（Machu Picchu）。每次的旅行，往往都不只是身體走了出去，到了不一樣的地方，看到了不一樣的美景，心靈彷彿也像到了一個異次元時空旅行，許多生活中的柴米油鹽醬醋茶，都暫時被拋到腦後了。有些沉澱了的往事或許會再掀波瀾，有些沉寂

了的夢想或許會再次蠢蠢欲動。當外在的景象如鏡花水月般流過時，內在的自己彷彿像是山林中一塊不知名的石頭，被涓涓清流洗淨了，露出最初的姿態，自在而圓滿。

俊鋒又說，「以愛之名」。身為俊鋒台大心理學研究所的學姊，我略知俊鋒走過的愛情路，這趟心靈之旅促成了他這次的台灣獨行，催生了這本書。當旅行者走在旅途上時，我們常常忘記的是，人生，何嘗不是一趟蜿蜒崎嶇的旅程；愛情，對許多人來說，是其中特別難行的一段。許多電影、小說中精心刻畫的兩情相悅、至死不渝，在統計的理性分析下，可能到頭來只是異數（outliers）。世上一廂情願的愛情可遠比兩情相悅的愛情多多了。證據：只要張開眼睛看看周遭的人，就可以得到統計顯著的結果。換言之，一段如靈魂伴侶般的完美愛情，或許需要經過許多失敗才會得到，有時這樣的失敗甚至橫跨了許多世的追尋。

心理學強調人要有「心理彈性」，戀愛何嘗不是！所以，我對俊鋒說，能夠兩情相悅當然是最好，不行的話，退而求其次，和對方做一輩子的好朋友，至少可以繼續欣賞對方。而且，現在的挫折，說不定會讓你更加成長，更有智慧，說不定還會為你催生一本新書呢！言猶在耳，他就遞出了這本稿子，要我幫忙寫序。

人生的失與得，往往要在更大的時空下被理解。在這趟名為「人生」的旅程中，有悟性的人終究會慢慢體悟出來這個道理。「失之東隅，收之桑榆」，或許聽起來像是陳腔濫調，但對於擁有豐富生命經驗的人來說，面對當下情境，往往是盡在不言中，那是經過歲月洗禮的沉澱和光華。換言之，人生一段段的旅程有著不同的酸甜苦辣，或許這就是上天靜默的暗示。透過遠方旅行，以及我們的用心聆聽，「天啟」(apocalypse) 本身就會慢慢揭露它自己。當我們對人生有了更多的了解，我們似乎也更接近了自己。俊鋒這本「以愛之名」的旅行之書，講的就是這樣的一個故事。

俊鋒在書中開玩笑說道，本來希望旅途中會有豔遇，但沒想到這對象竟是自己。人生的旅途中，我們和其他靈魂所激盪出的火花，的確可以十分燦爛輝煌。但是，最大的豔遇，最重要的那個人，卻是您凝視鏡中看到的那個人。如俊鋒所說，「只有找回自己的魂魄才有可能認回自己。」當我們認回自己時，就能珍惜兩個人在一起的片刻，也能享受一個人自由的時光，這方是自在啊！

行筆至此，我抬頭遙望，看到阿拉斯加天際的雪山依舊挺拔聳立，皚皚白雪透露著神祕的氛圍，而天空依舊是萬里晴朗，山中冰川依舊是千萬年不融。丹奈利峰(Denali)是北美洲最高峰，海拔超過六千公尺，北美原著民語言中的意思是「偉大的那一個」(the great one)。如果從地平面起算高

度，則是全世界第三高峰。它真的好美，當阿拉斯加群山都已經融化在炎炎夏陽中，丹奈利峰依舊有著千萬年不融的冰雪，帶著一抹神秘的絕世容顏，遺世而獨立。在外在世界裡，我跋涉了千山萬水，來到了這聖潔無暇的雪山。在內在的世界，當我凝視那雪山的莊嚴時，似乎也瞥見了自性的光輝，有了這次旅行最大的豔遇。

日本知名文學評論家廚川白村曾說過：「沒有像修道院僧人一般純淨的心，是不可能得到真正的愛情的。」無論是千山萬水的旅行，或是我們生命的旅行，最重要的或許是，在繁華落盡後找回那顆純淨的心，和內在的自己有最大的豔遇。沒錯，每個人都活在人際關係中，但是最重要的出發點，卻是一顆宛若阿拉斯加雪山般純淨的心。外在的一切，經由機緣和努力，自會水到渠成。俊鋒的書，讓我感到了這樣的追尋。現在，您何不翻開扉頁，和他一起走過這個令人感動的旅程，瞥見內在的絕世風華？

卓悅企管顧問公司總經理

台灣大學心理學研究所博士生

美國加州大學柏克萊分校企管碩士

周佳敏

推薦序四

勇敢飛翔、自我面對

體驗、沈澱、反思、累積

生命的厚度在於不斷從生活體驗的沈澱與反思中累積。旅行在每一個人的生命中都會存在，不管你的身份地位、貧賤富貴、年齡性別，只是旅行對於每個人而言，所代表的是兩個字的意思、生命中的體驗、或是生活的一部分。人們可以選擇轟轟烈烈、熱熱鬧鬧的旅行，也可以輕鬆自在、安安靜靜，亦可以是一趟孤獨之旅，從旅行當中完成自己的夢想、自我的期許、生命中的積累、自我的面對。每一個旅行的過程與型態都是自己的選擇，而所有過程的感受與發現也在於個人身上，即使是同行的夥伴與伴侶也未必可以擁有同樣生命的感受、心情與省思，因為每一個人都是獨特的個體，有著不同的生長環境與生命歷程的體驗，所產生最獨特與私密的自己。然而內心最深處的自己，隱含著生命中無法承受之輕重。

在俊鋒《以愛之名：旅行的自我療癒》一書中，除了將這段旅途中的風土民情與歷史發展做了介紹之外，最重要且深刻的內容在於自我的剖析，以及在面對自己深處的創傷與情結中，如何重新面對與看待的歷程。並以自己為核心，開始一場自我對話與療癒的過程。在過程中看到俊鋒透過旅行的歷