

《半減卻》閱讀分享

林孟妤
陳俊凱

《半減卻》是今（114）年7月18日由孟妤、俊凱與金博三人合力在台中二信讀書會導讀分享的書。作者王偉忠，大家可能不陌生，他製作的節目，從《連環泡》、《全民大悶鍋》到《康熙來了》、《超級星光大道》等，一檔又一檔都很經典，奠定了「電視教父」的地位。他出生於嘉義眷村，雙親在國共內戰後遷台。他成長在多元方言、豐富人情味的環境，養成了敏銳的觀察力與創新思維。他愛看漫畫、愛畫畫，原本想當畫家，後來因家人建議讀新聞系。把新聞時事融入綜藝節目，賦予節目深度與趣味。他的人生哲學也因經歷而豐富，60歲學騎馬時，領悟到「半減卻」——這個馬術術語（half-halt），提醒人與馬要在奔馳與停頓間找到平衡。

《半減卻》彙集王偉忠在《今周刊》專欄文章而成，雖然主題各不相同，但作者獨特風格彷彿都在說同一件事：「當我們努力生活卻搞得一團亂、情緒低落、節奏失控時，我們該怎麼找回自己？」這些篇章像是輕輕拍你一下，提醒你：「你不一定要立刻好起來，但你要記得你可以回來。」

〈老虎回來了〉講的是傳奇球星老虎伍茲。他曾風光無限，也曾跌得很慘，傷病、醜聞、跌出世界排名，但最後他回來了，在 2019 年奪冠。這不是一個熱血的勝利故事，而是一個真實的人，跌倒過、痛過，最後選擇不逃避，重新走回讓他受傷的場域。這份勇氣比勝利本身更讓人尊敬。我們也許沒經歷過那麼大的風暴，但也都有過低潮或懷疑自己值不值得的時刻。這篇提醒我們：你可以慢一點、爛一點、休息一下，但不要放棄自己。

*林孟妤現任台中市第二信用合作社大智分社辦事員。

**陳俊凱現任台中市第二信用合作社大里分社辦事員。

〈人生向陽面〉一開始讓人以為是那種要大家保持正能量的勵志文，但讀下去才發現不是。它講的是黑人在癌症病房看到孩子奮戰後，開始發起幫助病童的行動，即使一路飽受爭議，仍選擇持續努力。他不是因為人生順利才發光，而是在看見黑暗後選擇發光。這篇讓所謂「向陽面」不是偉大的理想，而是日常生活中你願意不對同事翻白眼、多忍耐一點，那都是一種靠近光的選擇。

〈讓心澎湃〉則像是在提醒我們，不要讓日子變得無感。王偉忠提到看《大娛樂家》或去馬戲團時，心裡突然被拍了一下，「喔！我還有感覺耶。」孟好想到小時候爸媽帶著去看紙風車劇團，那晚的星光和熱鬧，到現在都還記得。

那種「哇」的感覺，會提醒自己是有情緒、有熱情的人。我們不能只活在理性和任務裡，要偶爾讓自己去被感動、被震動，找回內心的火花。

〈鼓勵取代批評〉指出現在的環境充滿批評，會說好話的人反而稀少。但批評很容易，真正難的是看到別人的努力，真誠地說一句：「你這裡做得很好。」金馬獎評審不是只挑誰不夠好，而是希望鼓勵更多人投入、嘗試。這提醒我們也可以練習把「你哪裡讓我印象深刻」掛在嘴上，因為一句鼓勵，真的可能成為一個人繼續努力的動力。

〈學習當個成熟的老人〉原本讓人對老有點害怕，但讀完卻覺得很溫柔。作者說「初老像另一段青春期」，以前青春期是身體變化、情緒暴躁，現在則是身體慢慢罷工、心態重新調整。變老不是走下坡，而是走一條更自在、更知道自己要什麼的路。不是不能愛美、不服老，而是找到一種舒服不勉強的活法。年紀大了也可以發光，只是方式不同了。

〈Get it back!〉則像一個安靜卻有力的提醒——你是不是搞丟了自己？李宗盛在人生低潮時，選擇不是逃避，而是巡演、寫歌，重新找回自己。我們也會有突然什麼都不想做、懷疑人生方向的時候，但也許問題不是我變不好了，而是我離自己太遠了。像是拍拍肩膀說：「先別急著變厲害，先找回你自己就好。」

這些篇章，它們不是要你變得多成功，而是讓你更理解自己、陪伴自己。從「老虎回來了」到「Get it back」，每一篇都像是在說：「你可以再勇敢一點，也可以對自己再溫柔一點。」讀完之後，不只是在看別人的故事，也像

是在拼湊自己的人生地圖。也許還在路上，但讓人更懂得怎麼陪自己走這條路。

王偉忠說：「人生不能一直全速前進，必須隨著年齡與境遇調整腳步，才能走得長遠、走得快樂。」這讓我想到我們身處在這個追求速度與效率的時代，總是害怕錯過訊息，不停滑手機，看劇選擇加速，迫不及待要盡快看到結局，甚至為了省幾秒鐘去闖黃燈。但我們越追逐，越可能迷失了自己。

「不斷歸零」一直是江振誠的人生哲學，這位國際名廚，從小因媽媽精心準備的便當，把「做菜」當成幸福的代名詞。就像媽媽的味道，它不一定是媽媽煮的菜，應該是做菜的人全心全意帶著照顧孩子的心情，希望吃的人可以感受到幸福及那份心意。他在20歲就成為台灣最年輕的法國餐廳主廚，後來在新加坡開設米其林二星餐廳Restaurant André，巔峰時選擇關閉，回到台灣研究在地食材、開設RAW，甚至轉型成料理學院，培育後進。他勇於歸零，只為找回最純粹的初心。告訴了我們：停頓並不是空白的浪費，而是一種轉折的起點。無論職涯或生活，Less is more「少即是多」的智慧提醒我們：做減法、保留熱愛，才是真正的豐盛。

生活中，我們總以為只要學更多技能、認識更多人、拿更多證照，就能改變命運，但你有沒有發現，即使什麼都會，也不見得就做得好；而有些人什麼都不懂，卻總有人願意拉他一把。其實，真正重要的是活得更專注，我們可以開始對生命負責、好好愛自己、少一點抱怨和比較、體驗生活、活在當下、從小事做起、學會說到做到。用自己的方式去欣賞每個平凡的時刻，就是完美的一天。

旅行完後並不會馬上變了一個人，需要花時間去消化。俊凱曾經在印度旅途中，遇見一個失去雙腳的乞討者靠著雙手移動到面前，眼神中流露出善良。給了他一些零錢，他比出感謝與祈禱的手勢。那一刻，突然感覺到：其實被治癒的，是自己的靈魂。給予，不僅是幫助別人，也是在喚醒自己內心的溫暖。

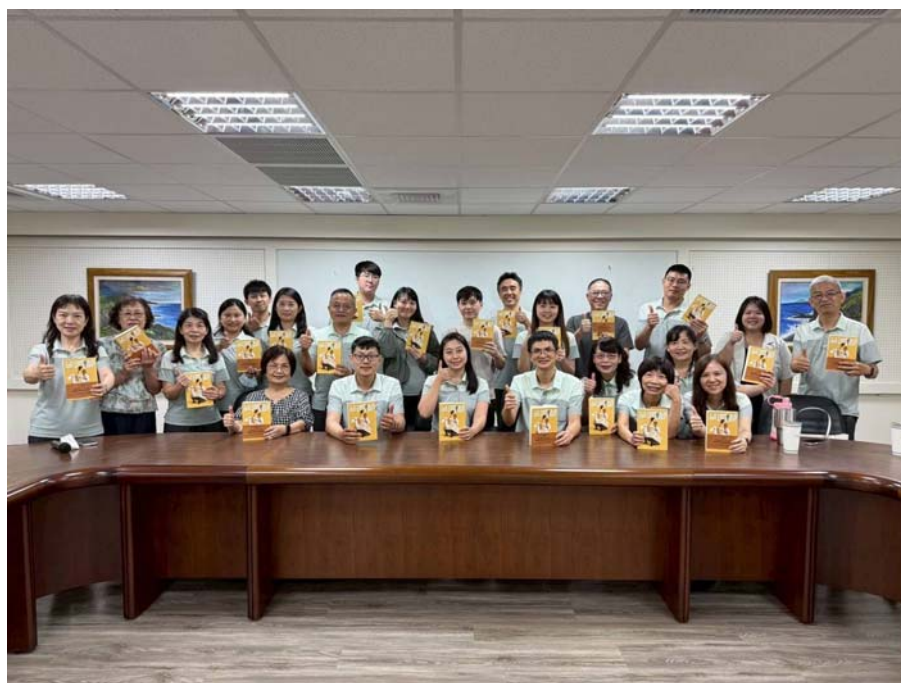
我們常常拼命追求業績、財富與關係，但越是渴望，反而越得不到。真正的關鍵也許在於「停下來」，不妨從拿取變成給予，用心去幫助別人，滿足他們的需求，才能讓一切順流而來。

從《男人之間如何表達感情》中學會，我們應該愛要即時。我們總是把最壞的情緒，留給最親近的人，旅行中的疲倦也許心累，卻總有那麼一天回想起來，是那份值得，是那份喜悅。雖然留不住歲月，但能用照片把記憶留下。

未知，在年輕人心裡是一個既期待又怕被傷害的旅程，我們無法選擇挫折，卻可以學習面對的勇氣。也許有一天我們驚覺要開始學習當個成熟老人時，應該檢視的是：其實年輕氣盛也好，剛愎自用也罷，都沒有什麼關係，只要你把它留在他該有的年紀。

雖然未活到作者的六十歲年紀，卻透過書本沈浸在他的思想旅程中，一篇又一篇就像日記一樣樸實，好像想告訴你什麼似的，卻也找不到一個正確答案。當你還在汲汲營營尋找人生難買早知道的同時，不如先靜下心來，泡一杯咖啡，翻一頁書，在字裡行間與自己悄悄對話，那些答案，也許早已悄悄在心底發芽。當你願意停下腳步傾聽，你會發現：人生不需要早知道，而是懂得現在就好。

感謝讀書會同學們熱情參與，共同成就這篇《半減卻》閱讀分享，導讀的這一晚，彷彿一起跟著王偉忠走了一趟星光大道呢！



7月18日讀書會同學們持書「半減卻」合影。