

靜靜地

# 在療癒的歌聲中 好好與自己獨處

專訪：葉穎

疫情席捲而來，我們原本習以為常的生活，頓時被迫改變，人與人之間 1.5 公尺的社交距離、居家防疫則成了新的日常。也許是鬆了一口氣，因為終於能好好沉澱下來，重新梳理自己；也許是焦慮恐懼，因為此時才意識到，過去從來沒有好好面對自己、好好與自己相處。當疫情蔓延時，獨處，似乎成了不得不面對的課題。葉穎於 2019 年推出創作專輯《生滅》，空靈的歌聲、溫暖的詞曲、大量運用充滿禪意氛圍的手碟，無意間就觸動埋藏內心深處的情感，在這紛擾不安的時代，好好在家聽音樂、好好療癒自己。

## 用溫柔的力量 面對生命課題 伴著輕柔的歌聲 陪你走過每一個低潮

如果有一天，你突然失去了聲音，無法說出任何一句話，甚至找不出原因，你會怎麼做呢？

2017年那陣子，可說是葉穎人生中最低潮的時刻，有天，毫無預警地，就失去了聲音，周遭彷彿進入了真空狀態，聲音頓時找不到傳遞的路徑，他人接收不到她的訊息，在鬱悶狀態下的她，也無法聽進他人的話語，「那種感覺是非常非常徬徨與迷惘的。」而所有的檢查結果卻都顯示正常，她道出當時的迷茫：「就會覺得不知道要等到什麼時候，才可以找回聲音？」然而宇宙卻並未因此停止為她準備的人生課題，骨折誤診之外，從小將自己帶大的阿婆也在那段期間過世……

*「到了夕陽的時候，鳥都知道要回家，可是風箏越過了山的那一頭後，好像不知道要回來，你到底去哪裡了？是往更好的一個世界去嗎？我希望是。」*  
——葉穎

「平常阿婆也很愛做那些梅乾菜、醃菜，小時候就會幫忙踩福菜。現在想想，我以前踩成那樣，怎麼還敢吃？」葉穎笑著說。國小前，葉穎其實是在新竹關西由阿公阿婆照顧，居住在傳統三合院，每年義民祭，家裡的庭院總被從各地返鄉的親戚擠滿。回想起昔日與阿婆相處的那些點滴，臉上不自覺地洋溢著幸福的笑容，「以前很喜歡阿婆包粽子，我就在旁邊吃料，然後粽子的料就變很少。」所有的回憶、所有的往事化成了文字與音符，注入於歌曲〈風箏遠行〉中，訴盡對阿婆滿滿的思念，「家裡的畫面依舊，但有些事情，好像都慢慢地變了。」她默默地說：「然後，風箏也離開了……」



葉穎，新竹關西客家人，畢業於國立臺灣師範大學音樂系研究所。常以鋼琴、合成器進行表演，於2019年推出個人首張創作專輯《生滅》，此外，她也於2020年推出podcast節目《葉世人生》。曾獲金音創作獎最佳跨界或世界音樂單曲獎提名及以〈風箏遠行〉獲得2020客家流行音樂大賞參獎、最佳作詞。

## 《生滅》一段自我療癒的旅程

*「春天的你剛醒了／隨冬天的他走了／I love you so／死去那部分／自己都沒察覺完整」——〈春天的你〉*

隨著葉穎輕柔，且充滿溫暖能量的獨白，緩緩地進入捕夢星球，在那裡，有著星星、小獅子、笛子、補夢人等等各種不同的靈魂，我們席地而坐，靜靜聆聽彼此的故事。現在，閉上雙眼，深呼吸，慢慢放鬆並讓自己沉浸於音樂之中，跟著葉穎的聲音，一起開始一段自我療癒的旅程。

「每一首作品想要討論一個生命中會遇到的議題，死亡也好或是痛苦、感情、失去也好，這些主題都很大，所以用『寓言』的方式，讓大家可以更可愛一點、更好理解的方式，去觸碰這些題目。」後來，葉穎在大自然與靈性探索中重新找回了力量，並將這段經歷寫成了一首首歌，期望能陪伴同樣深陷低潮的人們。在創作完歌曲後，她為每首歌都寫了一則寓言故事，至於故事靈感為什麼就這樣自然而然地浮現她的腦海中？或許，是對於生活累積的豐厚經驗有感而發；或許，是源自於深層潛意識的呼喚；又或許，沒有任何原因。透過每個角色的生命故事，進入自我內心的小宇宙，讓正在經歷相似議題的人們，有種「原來，我不是唯一有這種痛苦的人」或「至少有人懂我」的感覺，「所以我覺得那些故事都不是在找一個解答，它有點像是永恆的命題，它會一直不停地重複與輪迴。」在黑暗中，給予一道光亮，在《生滅》的陪伴之下，我們，終於不再孤單。

*「錯過的 遺憾的 後悔的 在身後／靠近的 聽見的 眼前的 就感受／這一刻 這一瞬 就讓呼吸停留／下一刻 下一瞬 輕盈優雅經過」——〈合·流〉*

生終究會走向滅，當彼此相遇那刻，幻化成無常；然而，滅後將再重生，希望的苗悄悄滋長，不停交錯、不斷輪迴……現在，你可以慢慢睜開雙眼，在祂為你撒下愛的光和熱之中，療癒過去的傷痛，再次從中甦醒。

## 回到 最純粹的自己

在哪裡都不能去、只能窩在家的疫情期間，生活也變得黯淡無光，此時，葉穎推出最新單曲〈就是愛著如此奇怪的你〉，它的出現，有如冬天和煦陽光，溫暖地照進心房，將陰霾一掃而空。有別於《生滅》，〈你哭完該笑了〉、〈就是愛著如此奇怪的你〉2首單曲，更聚焦於「我」身上。其實，《生滅》與下張專輯是1、2部曲，「《生滅》算是『由外而內』地去觀察這個世界，那現在逐漸發的新歌，其實就是把注意力回到自己身上，『由內而外』地去看這個世界。」第2張專輯會與「自我探索」更有關係，「因為，你才是可以去改變一個人與決定的主體。」

還記得上一次「聽」音樂，是什麼時候呢？「平常聽音樂，它其實很容易淪為背景……但我覺得音樂除了聲音外，其實承載著很多意念，有時候，你必須慢下來，才有辦法覺察裡面到底在說些什麼？」生活中，有太多事物能分散我們的注意力，若讓感官分心的可能性太多，那不如就先抽離一個吧！在幽幽燈光下，戴上眼罩，靜靜地「聽」一場表演，這是葉穎曾舉辦的「寓言聽歌彈唱會」，而她對聲音體驗的實驗還不僅於此。原訂於5月底舉辦的「捕夢人散步音樂會：森林夜行場」，大家在夜晚，戴上耳機，隔絕外界的喧囂，靜靜地，待在那個屬於自己的星球；與人們一起漫步在大安森林公園，在草地上聽一場音樂會，享受彼此無語的陪伴，這般浪漫的情景，是她的想像，「把其他感官盡量停掉，比較能專心在『聽』上面，這是我想要試試看的。」

也許我們曾經逃避，也許我們曾經遍體鱗傷，既然被迫獨處，那就好好把時間留給自己吧！「有時，你就只是需要讓自己好好崩潰一下，再重新收復，這樣就夠了。」療癒的方法，或許是躲進那個讓自己感到安心的兔子洞，又或是好好地大哭一場，葉穎的歌曲，像是一把鑰匙，打開隱藏內心深處的鎖，讓那個受傷的自己得以療癒。想哭就哭吧！哭完再站起來、再笑一笑，就好了。



居家防疫歌單  
現在放送中



### 〈冬天的他〉

故事講述「死亡」，主、副歌是彼此的合聲，也可單獨成立，呈現「輪迴」概念。寓言故事以小獅子父親過世為出發，兔子告訴他：「所有愛過你的人，他都會在你身上留下痕跡，你已成為他們的一部分，你是帶著這份愛活在這個世界。」葉穎說道：「我也不知道怎麼會有這樣的對話出現，只覺得應該是自己心裡面也這樣相信著。」



葉穎

### 葉穎的居家防疫歌單

- 1 冬天的他 04:15
- 2 生滅 03:40
- 3 花瓣 04:00
- 4 你哭完該笑了 04:24
- 5 就是愛著如此奇怪的你 05:20

「以前只會擔心自己格格不入，如今能夠愛自己的稜稜角角。」MV 接續〈你哭完該笑了〉的概念，持續以金魚阿尼的視角觀看，表達無論如何，總會有人在身旁陪伴著你。葉穎說道：「很適合在這階段聽，因為與你自己有關，多了很多跟自己相處的機會，剛好很貼合現在這個時代的狀況。」“I Love You for You” 連歌曲時長也藏有玄機

就是愛著如此奇怪的你

3:03 5:20

