



週年

# 時代女人

## Power of Women



張小燕 身心健康  
李昂 獨立自主  
張曼娟 敗犬、感情  
劉若英 堅韌與柔軟  
天心 自信與溫柔  
張韶涵 耐心、勇敢  
陳昇 森林系清新女孩、阿嬤  
瑪莎 母性、自我實踐

女人時尚進化論  
美妝時光迴廊  
鄭健國 大師出手  
重新演繹 時代妝容  
進化版優質女 人生必備5元素

# 進化論

26年來，《儂儂》雜誌採訪過無數精彩人物，每一句話語，都是時代的見證。走了超過1/4個世紀，《儂儂》邀請曾受訪的名人明星，張小燕、李昂、陳昇、張曼娟、天心、劉若英、張韶涵、五月天瑪莎，一起回顧當年、話當下，除了分享這些年來自身的成長，自我實踐與自我認知，也暢談26年來女性的進化。並邀請時尚大師 Roger（鄭健國），重新演繹三代經典妝容。走在美容與時尚的時光軌道，我們看到了台灣女性的進化論！

採訪撰文／林青樺、楊欣樺、林家緯 攝影／易志強、Armani、藍森松、陳書海  
圖片提供／李昂、相信音樂、環球音樂、原子映象 服裝造型／Ada Yu（天心）





今年50歲的張曼娟仍單身，但她十分快樂，不覺得生命有何遺憾，她說，昔日女性「做自己」是件弔詭的事，「妳想要當個女強人，就該切斷婚姻和愛情嗎？」作為一個女人，張曼娟以自我實踐的心路歷程來看，自我認知更困難，「人從生下那一刻開始就在找自己，但直到最後，有多少人真正做到？大家應該經常回到童年找失落的線索，往回看才是讓自己繼續往前走的動力。」

當找到了那個原因，首先要接受自己，並了解人事物並無完美，這世上最能信任的是自己。如果我們認清婚姻並不能解決生命中的事情，能有另一半可以一起走很好，如果沒有，也一定會有別的方式過日子。她認為，女人是一種自我完成的動物，很精密的生命體，男人很難感受與了解。

### 認清自我找到快樂

她回憶，民國70、80年代的作品與電影幾乎都出自女性作家，無論在出版或雜誌界產生很多女作家，已是不可抵擋的潮流，「由於當時很年輕，將近10年的時間背負著很大的壓力，對於文壇的冷淡攻擊感到很害怕，但也讓我更堅持沉默地以創作來證明自己不會被打倒，同時利用那10年時間讀完碩士和博士，接著在學校教書。」張曼娟認為這對自己都是好事，因為寫作的日子如果都雲淡風輕，就無法思考創作，這一路走來看到各種真實的挑戰與明暗的抨擊，「讓我學到很多，這些都是我寫作25年來最好的經驗，同時也因為讀者的熱情支持，更是另一個很棒的禮物。」

## 張曼娟

### 時代女性關鍵字：敗犬、感情

25年前出道的女作家張曼娟，當時在文壇掀起一股旋風，白話清新的寫作方式深受許多讀者喜愛，26年後，特地與《儂儂》分享自己這些年來的經歷與成長。

採訪撰文／林青樺 攝影／Armani 版面構成／楊鴻圖

聊到女性關鍵字，她認為是敗犬和感情，她說，敗犬一詞讓女人更加自慚形穢；另外，誰又有權力判斷一個人是勝是敗？我希望敗犬一詞很快在台灣社會上消失。而女人一輩子無法從感情的牽扯超脫出來，因為自古以來擔負生育者的角色，所以只要是她在意的人，都會不由自主的關切。有個研究說人類10年後會進入無性生殖的世代，無性生殖對女人的好處是可以選擇真正相愛的人在一起，女人會因此活得更快樂。

# 1991

張曼娟在《儂儂》





劉若英在2001年接受《儂儂》專訪時表示，最喜歡一個人獨處，現在也是，尤其是獨處的旅行，周邊陌生的環境，心裡可以與自我對話。但是，「如果有心愛的人陪伴當然也很好，」能夠一起分享旅途中遇到的人事。劉若英最難忘的一個人旅行是去峇里島，「因為去的很臨時，所以帶著冬裝，下了飛機才知道住哪裡，感覺人生之中計畫來不及變化，唯有順著心情走，不管去哪裡，都會是舒服自在的。」

身為演員，我們好奇她第一次詮釋一個角色時的心境，是否會不顧一切就把自己丟入那個角色，她說，唯有演《人間四月天》、《張愛玲》等傳記型的角色會比較容易無法抽離，但其他都還好，「畢竟演戲只是一個過程，一個演員隨著時間累積，演過越來越多戲，到後來其實很容易恢復正常生活，通常在戲殺青的一個禮拜後大概都會恢復正常，因為相關角色也都不在這個氛圍，會加速幫助自己抽離角色。」

而對女性在演藝領域的觀察，她認為，短暫來看女性會佔優勢，但長期下來則較為弱勢，因為女生比較容易被呵護，在造型及角色類型上的選擇也看似比較多，但男演員的演藝壽命實則比女性來得長，女生長期來看比較受限（尤其在亞洲甚至是港台），畢竟真正成熟的演員都需要有點年紀跟生活歷練，像國外就會給這類型演員很大的發揮空間，亞洲對女性演員的注目

比較會限制在25~35歲，沒有給演員足夠的成長空間。

劉若英覺得自己現在最大的改變是比較容易放過自己，「我希望自己能越來越自在，而且經過這幾年下來，自己的脾氣也變得比較好；真正會讓我希望再回頭去做一次或走一遭的是，也許當初有人求婚，當下就會同意了。」

對於女性關鍵字，劉若英認為，堅韌與柔軟是現代女性最重要且需要達到的，而她目前也還在學習當中。劉若英笑說，現在最大的夢想是靜靜躺下來休息，「我的夢想都很小，但都很难實現，譬如煮一桌菜給心愛的人吃。」簡單的幸福，相信妳也懂。

# 劉若英

## 時代女性關鍵字： 堅韌與柔軟

劉若英安靜舒服的歌聲，讓許多人獲得療癒，長年在內地演出，許久未見的她，特別在《儂儂》26週年分享這幾年的心情成長。劉若英在2001年接受《儂儂》專訪時表示，最喜歡一個人獨處。一個人看電影，一個人做很多事，她說，直到現在也都很享受一個人，尤其是一個人旅行，因為過程中可以肯定自己，而且很自由。

2001  
劉若英在《儂儂》





2004

張韶涵在《儂儂》

# 張韶涵

## 時代女性關鍵字：耐心、勇敢

出道時已有大將之風的張韶涵，如今更加自信勇敢。面對愛情也是，她認為現代女性若真的很愛一個人，要自己去把握，timing 對了就要抓住機會。「愛是要不斷付出的，遇到不對的人，付出當然會受傷，但遇到對的人，即使一直奉獻都不會感覺要求回報，因為他值得。」

採訪撰文／林青樺 攝影／易志強 版面構成／楊鴻圖

曾笑說自己有肢體障礙的張韶涵，在我看來，練舞時精準到位，完全看不出哪裡有「障礙」。她說，其實以前很少接觸舞蹈，剛出道時練舞會覺得手腳不太順，但沒有人天生就會做很多事，而是要透過不斷鍛練，只要有心，就能突破一切障礙。

例如籌備演唱會只有短短6天學舞，「行程裡有很多事要忙，像是上海世博、拍戲等，還要到香港把演唱會的舞步學完，原本擔心這次時間很趕，尤其演唱會加了很多邊唱邊演的『音樂劇』橋段，還要記歌詞、走位、舞步，以及記台詞，每天練上7個小時，結果我第三天全部就學完了！我很開心做到了，大家都覺得不可思議。」

### 盡全力去做

出道至今，她覺得自己突破了一些事，現在最大的夢想是不管做任何事，「都盡我所有的力量，對這份工作的熱情和心態盡心盡力，表現在舞台上讓大家覺得很棒，讓自己做得更多，無論在表演方式、音樂曲風上，包括演戲等各種領域亦然，假如有天挑戰大銀幕，演技一定也要這樣才行。」有意思的是，她最想挑戰的是動作片，「我每次看好萊塢的動作片都覺得很酷，不過，會想跟女生演對手戲，和女生打起來很不一樣，有種力與美的感覺。」

張韶涵自覺這些年最大的改變，是在所有的領域上都有成長，例如在上海世博倒數計時音樂會表演舞台上滑倒，當時下雨，露天的舞台積了水，步步維艱，「我一出場就騰空重重摔下，跌坐在地當下無法想太多，雖然很痛起不來，但仍拿著麥克風，直接移坐到前面的台階唱歌。這是我歷年所累積下來的經驗，發揮在舞台上的應變，是平時學不來的，我很高興自己當時沒有停止表演，而是把事情做到好。」

張韶涵眼中的關鍵字是耐心和勇敢，她認為女生在愛情、工作、家庭等方面，要處理很多事，必須要有耐心才能一一達成。她自己的經驗也是，因為要照顧家庭生計和弟弟妹妹，需要很大的耐心，因為每個人人生下來都是不同個體，耐心地互相傾聽、溝通，彼此學習才是正解，而這也是女性擁有的最大特點。她希望女生要勇敢去面對一切的事，遇到困難要站出來保護自己，如果自己是對的，要據理力爭。當有人誤解妳，妳卻沒有勇氣站出來，就是懦弱的態度，既然自己是對的就要站出來，錯了也要勇於認錯。



一路走來，陳昇與女性有著深刻的連結（阿嬤、老婆、情歌等），2004年接受《儂儂》訪問時，昇哥分享了對於愛情樣貌的想法，如今，時光來到2010年，聽陳昇話愛情。

採訪撰文／林青樺 攝影／陳書海 版面構成／楊鴻圖



1992

陳昇在《儂儂》

陳昇

時代女性關鍵字：  
森林系清新女孩、阿嬤

陳昇說，現在的年輕人對於「歌詠傳統愛情的細膩價值」不同於以往，以前若想對心儀的人表白，甚至要電話這種簡單的事，要用盡多少辦法攪盡腦筋索取聯絡電話或地址，怎麼開口都很難，現在只要上臉書，連沒見過面都能了解一個人到某種程度，更別說電話號碼了，所以方便的另一個定義就變成隨性，音樂也差不多，已經失去那種戲劇化的過程，沒有腎上腺素緊張刺激之感。他舉例，「我跟我老婆同事3年，她要出國念書，我跟她要電話和地址，那時只能書信往返，妳知道寫一封信寄到美國去的那個艱苦過程，比起現在隨便就上臉書用 email 的感覺差太遠了。」

### 女人讓男人一直想戀愛

而回顧1995年新寶島康樂隊的訪問，提到「如果世界上沒有女人，就得到真正的自由，但活著也沒什麼意義，寧可航海到死」，陳昇現在仍是相同想法，他認為，絕不能斬斷男人談戀愛的可能性，「像我爺爺90幾歲了，都和傭人保有可愛的關係，如果把它砍斷，就不想呼吸了。」

陳昇的昇式情歌在每個人心裡都曾留下難忘的印記，新專輯《PS.是的，我在台北》是他從彰化來到台北生活三十幾年，觀察身邊人們生活所寫的歌曲，並破天荒將歷年來的緋聞女主角片段剪接到MV裡，然而，這並不是他人生的總結，「因為我才剛開竅怎麼做唱片，怎麼忠實準確地將精神的、人格的、音樂家們的想法融合成一個作品，並快速地完成。如果每年都有一、兩個作品在量產，根本沒有時間去談什麼感情，我的年紀漸長了，我想知道自己能寫到70歲會是什麼境界，所以會用更多心力在新專輯上頭。」

而陳昇的女性關鍵字是：森林系清新女孩、阿嬤，他說阿嬤之前也是森林系清新女孩，她80歲得老人痴呆症，然後往回變年輕，有天我回彰化老家，她已不認識我這個長孫，以為我是鄰居叫我進去坐，記憶越來越退化，有天晚上我爸和叔叔想把行動不便的她帶去上洗手間，她連我爸都不認得，一直對她老公喊救命；後來不能動了，躺在床上像個小baby，最後退化到媽媽的懷裡。我阿嬤從80歲得老人痴呆到85歲過世，我覺得她能這樣開心地離開人世是很好的，因為家人都在身邊。

瑪莎認為，可以從學生時期一直玩音樂到今天，毋寧是非常幸運的，「這是我們非常喜歡的事情，而且也能賴以為生。因為年紀和心境不同，對於所謂夢想定義也有所不同。徒有夢想是一回事，但該如何努力地朝夢想前進又是另外一回事，而當漸漸地接近夢想的時候又該如何地珍惜自己的夢想，又是另外一回事，「現在的我們對於所謂的夢想，應該是希望可以帶著五月天的聲音去到更多沒有去過的地方，唱給更多不同的人聽。就像剛組團時，對自己的夢想仍然吹毛求疵、斤斤計較，然後才能將最後讓自己也驕傲的音樂作品分享給大家。」

瑪莎在2005年接受《儂儂》專訪時，談及很羨慕音樂人陳綺貞能用簡單文字在音樂裡呈現心境，這幾年下來，他覺得人生經驗其實在生命中都是一直不斷地累積著，因為不同的心境和不同的興趣，就會有不同的感想、觀點，或是表達方式。

### 每個女性都是獨立的花朵

在這個現實世界中，女性仍然是辛苦的，瑪莎身為男性，「我們只能試著去尊重並珍惜每個不同且不凡的個體，就像每個女性都是這個世界獨立的花朵，擁有自己的姿態一般。今日的男性比起女性，我想還有好一段差距要追上。男生可以少一些想望，然後多一些同理心的關懷和凝望。」他說，今昔女性在愛情

裡，不變的是絕不吝於表現的甜蜜和女人味，但不同的是對於愛情的態度，更積極勇敢也更加獨立。「女性面對感情亦能更加主動，懂得自己該有的要求，而不只是逆來順受。這樣的形容感覺上好像是更強悍了，但其實那份女性的溫柔，我想永遠是對抗這個世界最強而有利的武器。」

而瑪莎眼中的女性關鍵字：自我實踐與母性，他認為，女性曾在傳統社會中被教導「為別人而活」，但今日社會中，看著許多的女性擁有著「自我實踐」的這項特質，總是非常迷人，那種自信心和野心總是溫柔，沒有男性那種侵略性和威脅感。母性是女性天生擁有的特質，不若男性面對弱小的落井下石，女性反而會願意伸出援手。這樣的特質令人感覺溫暖而安心，也因此讓女性可以在男性總是忽略的細節之處，更顯細心圓融。✎

瑪莎

時代女性關鍵字：  
母性、自我實踐

出道11年，五月天的音樂，伴隨年輕學子度過慘綠青春，貝斯手瑪莎身為男性，認為女性現今在愛情裡，不變的是絕不吝於表現的甜蜜和女人味，但不同的是對於愛情的態度，更積極勇敢也更加獨立。

採訪撰文／林青樺 版面構成／楊鴻圖  
圖片提供／相信音樂



2004

瑪莎在《儂儂》