

# 學會抗壓不放棄 認真的女人最美麗

プレッシャーに勝つことを学んで諦めず 真面目な女性の美しさ  
Learning to Resist Pressures and Not to Give Up: A Devoted Woman Is the Prettiest

採訪 | 呂家榛

圖 | Paicu Yatauyungana 高慧君 (藝人・原住民族運動工作者)

**認**真的堅持迎向妳人生，妳就是最美的女人——這一首〈認真的女人最美麗〉，在高慧君溫柔歌聲的詮釋之下，讓不少女性們為之振奮、勇敢追求自己的人生。這段歌詞也證明了她進取的人生態度，縱使曾經遭遇挫折，甚至陷入無法抽離的心靈漩渦，她仍然積極面對自己的人生，選擇做個最美麗耀眼的女人。而她穿梭在山林裡的美聲就如同她精彩的人生，隨著音調起伏繚繞在雲端、峰迴路轉，雖經過一番跌跌撞撞，但卻譜出了悠揚的樂章。

## 大學高分落榜 人生開始精彩

回想求學的過程中，沒有遇到什麼挫折。「最大的阻礙就是不愛讀書吧！」她笑著說。國小二年級時離開部落，來到台南市石門國小就讀；從小在部落長大的女孩，這時才發現部落和都市的差異很大。國小即因



高慧君在《鄒女在唱歌》專輯中的宣傳照。

原住民身分遭受歧視，了解自己是被排擠的、被討厭的，但她用成績證明一切，以全班第四名的優異成績離開台南。童年經驗讓她在小小年紀就眼界大開，原來平地人和原住民朋友是截然不同的，但她也努力尋找彼此的共同性。

國中就讀嘉義市大業國中，一群原住民小朋友聚集在這所學校，讓歧視的情況明顯減少許多。對高慧君來說，國中生活是非常快樂的，一群不愛讀書的原住民朋友一起拚命念書，只為了能領到寄宿教會發的成績進步獎金，買到喜愛的重金屬搖滾樂卡帶，當時，讀書對她們來說就像是打工！度過了

三年的歡樂時光，畢業時的不捨之情完全溢於言表。

考高中時，成績不甚理想，最後是靠媽媽帶她到嘉義市新華中學和校長商量，才同意讓她入學。高中最特別的事情就是遇到了一位中文老師，學習使她的氣質和文學造詣都因此不凡，生活也十分浪漫與詩情畫意。考大學時，她只填了12個志願以致於高分落榜；但成功是踩著失敗上去的，高慧君的人生即從此時此刻開始精彩。

高慧君在歌手之路受阻後，轉向戲劇領域發展且成績亮眼。



### 求學路斷續 音樂路恆長

落榜後，高慧君打算先工作糊口飯吃，於是先後到台北和嘉義販賣咖啡，再到台中從事保險工作。當保險工作做到高峰時，因為職場性騷擾，讓她毅然決然地放棄離開。在她賣樂器和教授鋼琴的同時，一股求知慾席捲而來，她又開始努力讀書，考上3所大專，最後選擇就讀台中商專。但卻在接近畢業的最後半年，再度被音樂擄獲，學業也沒有機會繼續完成。求學之路雖然斷斷續續，但音樂之路卻是從一踏入就沒有離開過。

當年15歲的她跟表哥們共組樂團，擔任keyboard手，首次登台唱歌的地點是台中市的阿拉酒吧，從此便一路走進歌手的世界。她說，她會當歌手真的是一件很奇妙的事情，當時她不過是坐在店內，有一位大叔級的人物向她寒暄兩三句後，就告知她要上台代班歌唱，之後她才知道原來那位大叔是她的堂叔。之後的四年，她只休了7天假，其餘時間都在不斷地駐唱、不斷地演出。



「認真的堅持迎向妳人生，妳就是最美的女人」這段歌詞是高慧君積極進取的寫照，而她穿梭在山林裡的美聲隨著音調起伏繚繞在雲端、峰迴路轉，恰似她跌撞又重振的人生。

### 憂鬱症爆發 赴異地重新出發

1988年高慧君與張學友合唱經典對唱情歌〈妳最珍貴〉，迅速紅遍大街小巷，經紀公司也積極籌備她的第1張個人專輯。但就在這時候，她感覺自己不像自己了，不能隨心所欲地唱喜歡的歌、做喜歡的事，一切都受到限制，「在部落長大的小孩是管不住的！」在事事都無法自己決定的這段期間，龐大的壓力接踵而至，因為無法負荷，她開始出現異狀，情緒表現大受影響，直到聽從經紀人的建議接受了心理醫生，才曉得原來是患了憂鬱症。

憂鬱症爆發之後，公司當然也觀察到她的起伏不定並為此感到擔心。經紀人也明白她的病情會大幅影響她的表現，所以決定帶她去中國，接受新的刺激、新的環境。當時她已發行第3張個人專輯，之後便在中國全心全意地調整自己的心態，而家人及朋友的陪伴也令她非常欣慰。儘管依舊會回想一些傷心事且感到難過，但她很清楚自己必須做好調整，才能重新出發。



拍戲雖然辛苦，對高慧君而言卻是開心的，且協助她克服了憂鬱症。

### 歌手轉行當演員 以努力換得獲獎

高慧君在中國期間，接觸了一些劇本，希望她可以嘗試角色客串。當時大家都不看好她在歌手之路受阻後，還能在演戲方面有



老獵人說，原住民的狩獵文化其實沒有消失，只是這個文化轉換成人們的智慧。若將智慧使用在正確的地方，箭就能順利打中你瞄準的獵物，所以箭要射到哪裡、獵物是什麼，都必須非常清楚。

所作為，但和經紀人討論之後，仍然踏出了成為演員的那一步。她逐漸透過拍戲獲得快樂，雖然辛苦，卻是開心的，同時也慢慢克服了憂鬱症。高慧君的戲劇之路愈走愈順遂，最後也靠著努力堅持，發展出一片天，演技及演出機會也慢慢地向上提升。

高慧君於2006年以東森電視《圖騰轉呀轉》入圍第41屆金鐘獎迷你劇集最佳女主角獎，2007年以大愛電視台《關山系列（二）：美麗晨曦》拿下第42屆金鐘獎戲劇節目女主角獎，2010年又以大愛劇場《芳草碧連天》獲得第45屆金鐘獎戲劇節目女配角獎。她在戲劇方面的亮眼表現讓那些不看好她的人跌破眼鏡，她用此證明，就算在歌手之路遇到挫折，只要肯努力，還是可以在新的領域嶄露頭角。

### 量力而為 盡心盡力

歷經人生最谷底的低潮，到現在追求自己想做的事情，如此漫長且困難重重的過程，高慧君想告訴現階段在求學或人生遭遇

挫折且遲遲無法突破的原住民兄弟姊妹們，不管是什麼事情，只要你願意去做、願意嘗試、願意努力，任何難關都是有機會可以突破的。但是你必須具備兩項重要的能力：「抗壓性」以及「不放棄」。沒有任何成功是輕而易舉的，就以她來說，無論是當歌手或拍戲，全都需要一段時間的磨合。做足準備、蓄勢待發，等到機會來臨時，才可以用盡全力往前衝；而在那之前，所有付出都是必要的。

高慧君曾經訪問過一位老獵人，老獵人跟她說，原住民的狩獵文化其實沒有消失，只是這個文化轉換成人們的智慧。箭要射到哪裡、獵物是什麼，都必須非常清楚。人們的智慧如果放在錯的地方，就像箭發錯了位子，射到不對的獵物。若能將智慧使用在正確的地方，箭就能順利地打中你瞄準的獵物。這就像人生一樣，如果你走對了方向並且持續努力，這條路程就會漸入佳境；萬一走錯了，就表示努力的方向錯誤了、模糊了，需要加倍付出以找回目標後繼續前進。

高慧君的座右銘是：「量力而為，盡心盡力。」任何事情都是需要努力的，但在努力的過程中，必須多給自己一點空間、一些機會，用盡全力但不杞人憂天，腳踏實地去執行、去做就對了。而面對壓力、面對他人異樣的眼光，學會克服就是所謂的抗壓性。就算再怎麼難熬，也要相信自己可以撐過去；就算遇到再嚴重的挫折，甚至整個人都快要被擊潰了，也要擁有不輕言放棄的堅強。◆



除了演藝工作，高慧君也投入原住民族社會運動。