M:就是最近才擦的那個是？

R:對，就是她回來，她其實…因為她是國泰空服員，就…可是她很戀家，所以就只要是有個三天的可以不必飛，她就跑回來，然後她又跑回去了，那然後回去的前天晚上還是昨天前天晚上幫我弄的，對。

M:難怪我想到在妳日誌上去接女兒？

R:對對對對對。

M:就因為她經常這樣子飛來飛去。

R:有的時候她男朋友會去接，她男朋友不會接，我們就會去接。

M:那平常就是除了跟接小孩這樣，妳平常都做些什麼呢？

R:我自己其實，我就說我還是半退休的狀況，所以有的時候幫人家想稿子，甚至審影片。

M:審影片。

R:對對對，他們要Po上公，Po到他們網路上或者幹嘛這些，有一些像我原來在木文化學會做。

M:木文化…。

R:學會，對，所以他們到現在都會有一些影片，要我幫它審。因為之前我就幫它審，幫它編，要準備編雜誌負責的，所以我現在就是說時間比較鬆，因為之前我四月底才去大陸順便掃墓，順便去玩了一下這樣，所以日子來講就是一年可以出國個兩次、三次，都是會這樣。就是半退休，我其實，尤其是講起來是因為我年初，去年底檢查我肺氣泡膜通透率不佳，人家是如果是指數是一百我只有五十，把我嚇死了，因為我抽煙抽了三、四十年，所以把我嚇死了，那我很想戒但是一直戒不掉，因為我當初會抽煙就是開始幫在大學裏面大三時候，開始幫因為也是自己哥哥的朋友，趕的東西要我幫他弄，要我幫他翻譯出來…。

M:對。

R:結果我就熬夜熬了一個禮拜，沒去上課，就熬夜熬了一個禮拜幫他趕一本電影小說，叫火燒摩天樓不知道你們記不記得？

M:不好意思。

R:火燒摩天樓，然後那個就改那個電影小說，那電影小說還是差了四個人三個人還是四個人，我就負責其中那個…。

M:翻譯嗎？

R:翻譯電影小說，就熬夜，那因為我哥哥抽煙所以他不好意思，他就陪我熬夜他在旁邊抽，我就拿起來抽開始完蛋了，就從此我只要碰到要工作要寫稿，花腦筋的時候那煙就必然需要，就只有我懷孕的時候，懷女兒的時候就我，就是我那個檢驗報告一出來的時候我懷孕了，我就馬上不抽煙了，也不想抽好奇怪。

M:對。

R:一直等到女兒六個月大了，一年半，六個月大我開始又再工作了。

M:懷孕的時候沒有工作嗎？

R:懷孕的時候我不會抽。

M:不會抽。

R:就是不會抽，對，我懷孕是到了四個月，因為有一點…我四個月五個月我就那個胎不好，就不穩，要安胎，我就辭掉了，辭掉那時候，已經是一個主管，三十出頭那是主管，然後我就辭掉工作，但是辭掉工作在家裏頭安胎安了大概快一個月，然後因為其實三十幾歲我才懷孕，是很寶貝，然後我就我之後就朋友們就這樣子就像在家裡這樣子的，就人家來稿子，來什麼樣我看稿子，編稿子或是寫，翻譯，翻譯比較簡單你不是要採訪，自己寫稿子比較花腦筋要找的，翻譯的話其實是簡單的很多，因為等於是看這個你就出來這個那是很簡單的，那你不需要但是你真的要採訪或者是寫稿子，你要找很多資料那花很多腦筋，那是花很多腦筋。

M:就以前也是，負責寫稿，現在才，做完全只做翻譯這樣。

R:我其實是一直都是兩個都有，對對對，翻譯很久了，很久，我很早以前就，很早就一開始也是翻譯開始的，對對對對，所以翻譯很多，然後就這樣子就我工作就是一直是，那後來的話有出來，有再出來就是孩子生了兩歲多的時候，人家又找我出去上班，勸了半天，因為其實我想說我想陪孩子一下，後來我出去了大概一年，試著讓我女兒能夠在那個安親托兒的那個地方，那是應該那不能，差不多一年，我就決定我不要，我還是自己在家裡帶孩子，對對對，那就是，反正是一年，就自己等於小工作室一樣的，反正就是外面人家會過來的東西就這樣接，這就接來這樣出去這樣，這樣接來東西出去這樣也可以。

M:這樣怎麼會覺得現在是半退休狀態，不是一直都是這樣子嗎？

R:可是我原來的量是很大，對，那是等於是每天的負擔，不只是負擔我要求自己又是有點工作狂，我做個工作我今天我會到底，我自己覺得要告一段落我才會停，就是一個Chapter完了，或者是怎麼樣我才會停，我會進去，我就不容易出來的，所以我的工作時間跟工作量，那絕對跟上班是一樣的，那其實我去年以前，我還有出來上班，我就說在那個學會，上班上了一年多，對，那還是覺得上班的工作是，我大概已經又待慣了，就是時間自己來抓比較習慣，所以我那邊我就說我還是在家裡幫你看東西就好，對對對，這樣。

M:那去年怎麼會去做那個檢查，肺部的那個？

R:就是因為那個我來曬衣服，有一天自己晾衣服就這樣，竟然晾衣服晾到喘氣。

M:晾衣服晾到喘氣？

R:我嚇死了，晾衣服會喘氣聞所未聞吧，是喘得很厲害，然後要坐下，不是要坐就覺得過不來，然後要坐下來休息好久，就好像連心臟跳動都難，因為我的爸爸是有高血壓的，我媽媽有輕微的高血壓有輕微的中風過，所以我就嚇，我以為我是高血壓，所以我就跑去…去榮總，因為我都是在榮總看，我去榮總我找了胸腔科的那個，不是，心臟、心臟內科它的前院長，他說妳浪費資源，妳這不是心臟，他把我去跟我說，我說妳這個應該，妳這個應該不是心臟的問題，就是我去佔他的名額…。

M:對對對。

R:然後浪費資源，然後那個，然後他說他以後不知道，然後他就叫我去檢查胸腔，去檢查胸腔的時候就，胸腔就也是他們好的我很相信的一個醫生，他就給我去叫，去就先叫，沒有，那個前院長他就先，叫我去做那個肺的檢查，因為他知道我有抽煙那個，那他就叫我去做肺的檢查，就像呼吸檢驗然後呼氣吐氣，那個檢驗很一套過程，就檢查出來我都昏倒了。

M:妳說太久了嗎，還是昏倒是怎麼樣？

R:不是，就是通透率不肺氣泡，就是有點肺氣腫了，就是氣泡阻塞了，就是髒，髒了它堵塞，而且那個東西是Unrecoverable就是不可復原的，永遠不可能的，你再做再多運動再幹嘛都沒有用。

M:那怎麼辦？

R:那沒有辦法，就變成我得吃藥…。

M:吃藥。

R:長期吃藥了，就是然後那個，那問題是他開的那個藥丸，我吃了會頭暈，很嚴重的頭暈，就是他就給我變成很嚴重的，就是那個，氣喘病那種那叫噴噴那個。

M:就換藥。

R:換的那種噴的就對了，對。

M:是覺得怎麼樣？

R:我覺得，哪有那麼嚴重，竟然給我用噴噴的。

M:妳覺得那個噴噴的，比較嚴重？

R:當然那是氣喘專門用的，那我其實沒有到只是因為原來開的那個藥，我吃了副作用，對，所以他就換這個，就這樣。

M:可是妳還很妙，當初妳是想說是不是高血壓或是中風，可是妳怎麼會想去找心臟科？

R:就高血壓當然是心臟心血管，就是心血管，找心血管一定是找心血管，就是找心血管的，然後找心血管看沒事，然後他叫我去，做這個檢驗，檢驗完了給他去看，他就說，他把我轉給那個胸腔科，對，然後我就去胸腔科看了，就現在變成固定掛病號。

M:固定掛，妳都要多久去一次？

R:一個月兩個月，他有的時候，他現在開始就是兩個月，一次開兩個月的長期的藥，對，一次開兩個月的。

M:妳這邊也有寫，就是剛剛妳講的，就是通透率不佳，就是妳之前有戒過嗎？

R:就是只有女兒那時候。

M:就是只有那個。

R:後來我從來沒戒過…，

M:就從來沒戒過。

R:可是我最近真的很想戒，我又不知道怎麼戒。

M:不知道怎麼戒。

R:對，就是你知道戒，我那時候就是我的女兒，我可以那個時候是，完全沒有那個意念去抽煙，就是我有一個更大的目標，可以讓我根本不需要這個東西，可是現在小孩子也大了，我好像我覺得是，就是戒煙這東西，不是說像人家講說，我不認為是像人家講的說你去戒煙門診，去幹嘛那種，什麼貼戒煙，那其實我覺得都沒用，你是自己的意念，轉一個念就過去了，你知道，那我現在是理智一句說你該戒了，我現在變成早上起來，我可以半個小時沒有想要抽煙，我就覺得一醒一起來，之前會四肢起來，我會喝點水，先喝水這是跟我媽媽養成的習慣，對，就是起來先會喝一點水，然後就會抽煙，對，可是我，我現在慢慢就是讓自己有一點高興，就是可以半個小時甚至一個小時，起來起床不要抽這樣。

M:以前是喝完水就抽煙。

R:因為其實那個，是對身體比較好的，你先把身體清過了。

M:對對對對對。

R:對對對對對對，那問題就是，抽香煙的人就知道其實你如果起床五分鐘之內你就需要煙的話，那個就是很大的煙癮，對，很大的煙癮，就起床你就要點煙，那就是很大的煙癮，那我現在就是慢慢的，那也只是這樣而已，就是煙量稍微少了幾根，那我覺得不行，我就是，我就是我很困擾就是這個，我其實好想把它戒掉了。

M:很想。

R:對，因為我不希望我的身體很糟糕，拖累到我的小孩，對，這就是老了她在養我。

M:怎麼樣算拖累？

R:當然，我如果身體不好她就變成她要照顧我很多，像我現在，我起碼到現在我自己已經六十一了，中國人講六十二了，但是我可以，還是可以自己換電燈泡幹嘛，我去大陸我可以一直不打車我去西湖玩，我自己走，走那個湖我可以走六、七個小時。

M:實力很好。

R:就對，其實可以走，穿球鞋就可以，穿球鞋就可以，穿別的鞋都不行，現在已經沒那本事了。

M:以前是穿高跟鞋也可以？

R:對對對，高跟鞋可以四個小時沒問題，是這麼高的高跟鞋，以前年輕的時候。

M:可是那妳會想到說不要拖累小孩，像這樣子的想法，是也沒有辦法幫助妳戒煙，之前懷孕可以，現在像這樣子就？

R:對，就沒有那個，可能，我在想可能是孩子很小的時候，她的就是在我肚子裡，我明明知道這個東西是會影響到她的身體，我當然是不可能了，可是我現在抽不會直接影響到我的小孩，你知道我那個，我覺得那個迫切性可能沒有那麼，我不知道那個自己的，就是那個是一個責任，我一定不能傷害到她，我一定要保保住她的安好，所以我根本沒有第二個意念，而且我盼孩子盼了很久，我是高齡產婦三十六歲才生她，三十六歲才生她，所以，所以我覺得那個迫切性跟那個責任的重量是不同的，而且我自己對孩子的，那個渴望，可能這些都是有成分，都有成分，那所以現在的話第一個孩子也大了，都工作了。

M:住一起嗎，對了？

R:她孩子回來當然住在這裏，她還沒結婚，對，還沒結婚，她也不會想這麼早結婚，對，雖然有男朋友，男朋友從高中就到現在…。

M:多久了？

R:八年了，我覺得這也是不錯。

M:好，那想問一下，就是之前就是那個問卷有問妳在意哪些健康項目，然後妳填了非常多項，妳還記得嗎？

R:記得。

M:填了應該有十幾項，然後可以幫我們大概分類一下嗎，就是妳覺得哪些項目就是這些東西，哪些其實妳管理的東西是一樣的？

R:我有寫體溫嗎？因為我體溫幾乎都是滿穩的。

M：那可能沒有，好，那這些都是嗎，這些都是妳，會有有在關注的項目？

R：有。

M：可以幫我，有沒有分類，就是那哪些其實跟什麼比較有關，哪些有分類別？

R:沒有只是我，其實是我這幾年，才慢慢開始第一個，我需要戴，我變得老花眼鏡不能離身，然後，

然後我自己的皮膚膚質很明顯的不好。

M：膚質很明顯的不好，

R：對就是，不能說很明顯，就是你知道它不好了，比原來的時候，我是完全不乾燥，現在都會乾燥，對現在會乾燥。

M：就是每天摸的那個？

R：就妳自己摸，妳摸孩子，妳摸東西，妳洗完東西像我今天就沒有擦那個護手霜，我，我洗了杯子跑出來的，我自己喝咖啡那杯子髒了我就把它洗洗順手洗洗，然後再出來，就是忘了擦，急著出門就忘了擦，像，像這個就是，血糖血壓就是，從去年開始，血糖血壓我就開始，睡眠品質已經不好很久了，因為…。

M：是不好很久了。

R：是，我是很難入睡，但是，但是其實講我睡著了，我還是可以睡七、八個小時…。

M：對我看妳那個，都很長。

R：對，我都是，對，我都是睡七、八個小時，我不會說很短，那可是很難入睡，這個是更年期的關係…。

M：是很難入。

R：很難入睡，但是睡著了就是睡著了，對，然後戶外空氣品質是，也是這幾年才開始的。

M：這幾年，怎麼會開始注意到那個？

R：其實是，因為我原來是住天母，為了小孩子才搬到市區來的，那，那個我們住的那個地方其實已經算空氣比較好了，一頭是…。

M：現在住那邊？

R：是信義路…。

M：信義路。

R：一頭是中正紀念堂，一頭是大安森林公園，所以我們那邊已經算是空氣比較好了…。

M：對對對。

R：算是而已…。

M：對啊。

R：但是實質上還是不好，那我這個人其實是很注意，我算是有一點像是環保分子這樣子，對對對對對對對，就是…。

M：怎麼?。

R:所以我會覺得，我會覺得所有這些空氣這些東西都是跟整個人原來都是有關的，尤其這幾年，這種氣溫氣候的變化，對所以這個東西是我，比較大的目標不是因為我個人，而去特別注意，是因為，一個大概。

M：妳都會為環保做些什麼事？

R：也不是，第一個，我自己小事情的話我自己家裡分類，是分類的非常清楚的，我們，我們每一種紙類，廢塑膠、瓶瓶罐罐全部都分的清清楚楚，我們家都是有一個袋子、一個袋子、一個袋子這樣子，這樣，我第一個這起碼自己是這樣做，而且我丟，比方果汁是那種如果是外邊我女兒帶回來那種，紙盒裝那個那種果汁的話，我都會把那個紙那個，丟掉的時候我不是就這樣子扔，我會把它整理好把它壓扁，很麻煩，我就是小事自己做，然後在外邊也不丟垃圾，我就是這樣子，然後就儘量。

M:怎麼會這麼在意環保？

R:我，對，那時候會去那個木文化學會是因為，我覺得樹木是對人類太重要了，對對對對對，所以當你用木頭做，要做木頭文化時候你必然會砍樹，那這個東西中間怎麼平衡，你要變成有一個木文化是說，我們要蓋木屋子，我們要有像這個桌子木的桌子裝飾品或者是什麼，都是需要木，那紙通通需要木，那你砍怎麼樣在這個，我們生活的喜歡的這種，這種情…感覺，這種跟它真正的一個保護，保育中間，要怎麼樣取得平衡，我那時候會去做是人家來找我的時候，我已經那時快六十了，我說你知道我幾歲，他說對，他找我去我就去，當然有一方面我離開也是因為我覺得他在這方面沒有去琢磨很多主要也是講的是木藝品，木的一些東西，那我覺得那個還是有一點距離，那我生命沒有多少了，我覺得可以可以不需要做那麼多在那個上面，對對對。

M:那其他？

R:這個飲食內容是因為我發胖以後，到這五年，我就會發現我自己吃的東西是有問題的，就是我的蔬菜吃的不夠，因為我的，我容易便秘，很容易便秘，那也是因為我很容易便秘，然後所以我才會發現我的飲食內容，因為我很愛吃，我為什麼會去做檢查我連膽固醇那些都查，因為我很愛吃魚、蝦子、蝦類螃蟹，我又很愛吃紅肉，對，然後我覺得蔬菜吃的不夠，蔬果吃的不夠，那就是所以，我是，我是這五年發胖以後我才發現，尤其自己又便秘，我才會對這個東西開始那個，血糖、血壓的，皮膚…。

M:所以這兩個比較有關係嗎？

R:呼吸，對對對對對對對，那這個呼吸跟血氣是不是這一年，空氣品質，這個是一起的…。

M:一起的。

R:對，因為這就是，這個當然是戶外空氣品質更早，呼吸跟血氣是就是去年才開始…。

M:去年，去年的。

R:對，去年才開始，視力聽力已經是有好幾年了…。

M:好幾年。

R:這是沒辦法，氣色、口氣跟這個跟那個膚質狀況是一起的，排便尿意這個，這個，這個心跳、心搏跟這個，喝水頻率CC數，我自己也是因為這個…。

M:這個。

R:這個，對，是因為那個呼，發現那個喝水喝的量不夠，我咖啡喝很多…。

M:對對對對對。

R:我咖啡或者是果茶喝很多，我其實喝開水喝很少，我每天在家都這樣，我起來就是一杯咖啡，我起來就是要一杯咖啡，早上一定要一杯咖啡，我甚至中午也是咖啡，吃完晚飯還一杯咖啡，我一天三杯是很常見的，我現在是都改成了…。

M:茶。

R:就變成換茶，或者是咖啡有的時候可以跟茶換，後來我發現茶，茶是比較好，但是有的時候需要嘴巴裡有點味道的話，你就換果茶，換果茶。

M:妳說喝跟，喝水跟呼吸有關？

R:喝水跟血糖血壓…。

M:對。

R:那是飲食熱量這個，跟這個。

M:跟這個。

R:對對對，因為這個也其實也是，血糖血壓跟飲食。

M:對。

R:對不對？飲食然後你就是會去發現你自己的排尿這些通通知道，其實這個應該是這樣子。

M:那它有順序的是嗎？

R:對對對，這個水、排便跟這個。

M:排便跟喝水。

R:對，因為我自己，為什麼我會注意，就是第一個，我就是最近這幾，這一兩年就是排便，就便秘比較頻繁，然後尿意，除非我喝很多水，否則尿都會黃，所以我就會注意到了，我就喝水，即使我不是喝水，我反正進來的水的量，我一天要自己知道要有2000CC。

M:可是妳怎麼去控制那個，怎麼會知道？

R:我的杯子很大，我那個叫什麼？

R:馬克杯。

M:對，大的馬克杯，那個什麼Starbucks那個，它那個胖胖的那個…。

M:很大。

R:也有高的也有胖的，反正這個胖的就它一杯就有400多CC。

M:妳有量過？

R:沒有，它那個杯子就是…。

M:這麼。

R:這麼大，對，這個就一個杯，它很大，胖就這麼胖，然後大的杯子也是這麼大，這杯有300CC，對，所以我一天大概就五杯…。

M:就是。

R:這個家跟這個，我起碼是五杯，這個的話，就來用來喝茶，這個我就會用咖啡，對對對對，我是我這樣子，我就應該知道了，我一天可以喝2000CC，我知道我身體，因為我曾經腎盂腎炎，就是…。

M:腎盂腎炎。

R:血管，腎盂腎炎就是小孩子還小的時候，在讀幼稚園的時候，在趕稿子，熬夜又是連著搞熬夜，孩子睡了，早上起來弄了她去了幼稚園了，然後我才睡這樣子，就熬夜就給她弄然後睡，等她回來的時候，我好陪她這樣子，就弄到腎盂腎炎，憋尿尿到發炎，我自己還一開始沒管，就是尿黃也沒管，尿發黃也不管，結果它就細菌已經感染往上了，到了腎盂部分。

M:腎盂的盂是什麼？

R:腎盂腎，這個盂，痰盂的盂。

M:痰盂的盂。

R:一個于，下面一個器皿的皿，對，腎盂腎炎，這是然後住院住了一個禮拜，孩子嚇了哭了，因為我發高燒在家裡又吐又那個，然後送急診，所以就是我腎本來也就是會擔心。

M:本來擔心那個。

R:對對對，有那個，而且我是先天性的游離腎，你一般人可能沒聽過…。

M:沒聽過。

R:其實我也不是太懂它是什麼，就是它會那個，就是游離腎，先天性的，在台大檢查出來，那時才三十幾歲就檢查出來，對，所以後來那次…。

M:三十歲就檢查出來。

R:那次很嚴重的那個腎盂腎炎之後，我自己對腎就會比較謹慎，對對對對，所以尤其是這幾年，就是我自己會對於喝水喝多少是比較注意。

M:為什麼尤其是這幾年？

R:就是我說了，剛剛講就是排便…。

M:就是因為便秘。

R:就這些，便秘這些東西。

M:妳覺得這些都是有關係的。

R:當然有關係，就是你水喝的夠也不會怎樣，當然運動量也夠，你的青菜那些東西吃得多，也就不會排便，也就不會便秘，但是你當你這些東西都好的時候，你的排泄是好的，你就不容易有血糖這些問題，對不對？你的這些東西都健康了，飲食這些都健康，你就不會有血糖血壓，不會那麼有問題，當然心跳脈搏，也就也是就穩了。

M:那我看妳的日誌上面妳幾乎每天起床會量一次心跳，睡覺前也會量一次心跳…。

R:對。

M:怎麼？

R:其實那是個好像脈搏一樣的，對，我就是量，我就是因為我其實這也是半年，從那個之後，因為我每次檢查，他都會叫我去量一次，所以我就變習慣了，就每次檢查，他都會叫我去量，先量然後再進去，然後我想說，好，我就量，對。

M:可是怎麼不會想說，它就是在醫院量就夠了，妳為什麼會天天？

R:就是因為我說了，我的爸爸跟我的媽媽都，我爸爸是裝Pacemaker，就是心律調節器，心臟病，那我媽媽是有輕微的中風過，對，所以就他們兩個都走了，對，其實是這些東西，我覺得我們家是有這種，有可能是有遺傳性的，所以這個東西，我會那個，因為我爸爸發病是很突然的，沒有人知道，就只是他突然一下，他就很喘，他在他那時候，他已經移民到加拿大，然後剛好是去我哥哥那邊，我哥哥在美國，在我哥哥那邊，突然那樣很喘了，我哥就趕快送醫院，結果就發現，是很突然，就是之前自己完全沒有…。

M:沒發現。

R:沒發現。

M:沒有症狀。

R:沒有，自己完全沒注意，自己沒注意。

M:也是這幾年的事嗎？

R:沒有、沒有，那已經有十幾年了…。

M:十幾年。

R:可是我這幾年，並沒有Care那麼多…。

M:對。

R:是從半年前，我就說我呼吸…。

M:對對對。

R:所以那個東西，我才會那個，我才會變成量心跳這些都變成。

M:對，那我想問，就像妳量的是心跳，可是像外面，為什麼妳不是去買那種血壓計，還是什麼，就是一起的？對對對。

R:就量脈搏的那個嗎？

M:對對對，為什麼不是用那種，而是去量？

R:因為醫生其實沒有跟我說，他有只有建議我，他說妳可以用，可以自己量量心跳這樣子，脈搏跟心跳是差不多的。

M:差不多。

R:對。

M:妳都用什麼機器在量妳的？

R:APP。

M:用APP…。

R:對。

M:可以給我看一下嗎？

R:有在那個，其實這個APP是很早我就有，可是我沒用，等到那個你們在那個的時候，我才我沒用，我很少用，我手機掉了嗎？不會掉在車上，在在在，老了，每次都這樣，我曾經把眼鏡丟在冰箱過，所以我到現在都綁一個帶子，找不到，後來我女兒在冰箱幫我找到以後，以後東西掉，她就往冰箱找。

M:我可以錄影嗎？

R:等一下，先把這個關掉…。

M:好。

R:先把這個關掉，在這裡有睡眠追蹤Heart Rate，七分鐘鍛鍊 ，Noom Work…

M:對。

R:這個是，這是。

M:減肥的那個嗎？

R:對對對對對。

M:所以這些，妳平常都會用嗎？

R:這個很少用，因為它老是要叫，我就一定要起來，我就不要。

M:所以妳還會特地把那些…。

R:這個。

M:都集中在一起。

R:對對，集中到一個File，對，這樣子會省事，你都知道這個是哪裡，不然的話，你這個桌面變成一堆東西，那怎麼辦？對不對？對對。

M:所以妳可以再點進去。

R:好。

M:所以妳主要都是用那個Heart Rate？

R:Heart Rate跟那個Noom Work。

M: Noom Work，就是用這個…

R:對。

M:為什麼會想，特別想用這兩個？

R:因為那我因為我看新聞說，張小燕都不出門，我也出門不是很多，除了就是說，英語班會去，我也會去，原來會去游一次泳，那可是我就是出那個小小的車禍擦，被人家擦撞擦到腳，所以我沒辦法，有破口沒辦法去園區，問題這個也很奇怪，台大都看不好，都拖一個多月了。

M:還是沒好。

R:對，所以就是我就主要是看那個誰，看那個就新聞說，張小燕一天在家裡走兩萬步。

M:在家走兩萬步。

R:對，她就一天兩萬步，我聽了我說，這怎麼弄，然後我又我去，我就在他們就說有，那APP就有，那大家都推薦這個，我就用這個，對。

M:因為我看妳真的幾乎就是在家的時候，妳也用Noom Work…。

R:對。

M:這個怎麼？

R:我這樣就是可以估計我大概一天多少，走多少路，以前就是…。

M:在家裡還…？

R:對對，在家裡，她家裡只是一百多坪，然後她走來走去，她可以算很多，就是在家裡都算，而且她很精，你那個步子是很小步的，它不算你步，它好差勁…。

M:它沒有算你步。

R:真的，它步子很小步，它不算，對，所以我現在也只不過一天只有一萬步而已，我就是故意我可以，我覺得我今天其實還好，我就故意拿著它一直走路，在家裡繞圈圈，在這裡走走，那裡幹嘛這樣。

M:那妳不就要在家老，手機就要隨身攜帶。

R:對，就是身上一定要口袋，像我今天出來這件，這條褲子是舒服的，沒口袋，對，我平常都會，身上都會有口袋的，我就放我身上的口袋。

M:就一直算。

R:對。

M:那不是例如說，有的如果它不精準，妳可能大力晃一下，它可能會幫妳算個兩步之類的，妳不會？

R:妳講這個我有發現，我有一天是這樣子，不小心的這樣子一下，它就算一步了，就是坐沙發，就是那天是為什麼，就突然這樣子，比較大力坐下去，結果就發現它跳一下幹嘛。

M:那位置…？

R:可是你走很小步，步伐很輕，沒有讓它震動到，它都不算你，對對對，所以那個。

M:那沒有再試過其它一樣是走路的APP嗎？

M:就用那個。

R:就對，用它我覺得還蠻好的，就是大家都推薦，我看網路上，大家都推薦這款，對，大家都推薦這個說，這個Noom的東西其實都還不錯。

M:都還不錯。

R:對對對。

M:妳進去的話，妳除了，妳會看些什麼資料？妳會？

R:進去哪裡？

M:就是用Noom work的時候，妳會特別看什麼內容嗎？

R:就是看你，它沒有，它就是幫你量，然後幫你做記錄這樣而已。

M:就幫你量。

R:對，它其實這是很簡單的東西，你要用很複雜的，我會覺得我其實生活不要花那麼多東西在這上面，你知道就是很簡單的，就我可以攜帶的就它就幫我量，然後我到底一天來歸結，今天走了多少這樣，然後我大概就可以做一個整理，那我如果說要在，因為我每天都會上網，我每天都會找些資料，或者是查什麼，我用Google Search很高，就我只要看到什麼有問題的，我自己覺得不太懂的東西，我都Search一下，這是已經從很早就到現在都是這個習慣，對，這是個人的關係，對對，所以我會覺得生命就每天做記錄，我覺得自己已經很盡力了，真的，我覺得每天做這樣子，好像夠了對不對？那我花那麼多時間，我還不是七分鐘，它這個七分鐘鍛鍊，已經很簡單了，我有一天，就是那上面有寫，跟我女兒去拖我做鄭多燕…。

M:鄭多燕。

R:鄭多燕有十分鐘的，有三十分鐘的…。

M:對。

R:她拖我做三十分鐘的。

M:累趴。

R:對，真的累趴，妳沒有看過嗎？

M:有做過。

R:有做過。

M:很累

R:真的。

M:那妳像妳有在走路，然後有做7Minute Work，妳是想要？

R:就是我如果覺得我走路量夠，我就不做7Minute Work，我覺得我走路量不夠，我只有兩三千、三四千，我不行，我就要做7Minute Work就這樣。

M:所以都是最後，晚上看的時候才決定。

R:對，才來做決定，對。

M:可是像妳的走路步數，妳有一定要達到多少嗎？

R:我希望達到五千，至少…。

M:至少。

R:人家都走兩萬步了，就是人家，因為我自己都有康健雜誌的這些電子報，天下的電子報，它都會給我那個，就是你一天走一萬步就健康了，不需要走到兩萬步，但是…。

M:對。

R:我一萬步也都沒到，我自己降低標準到五千步，那五千步都沒達到，那還一定要做Walk，對，因為我已經真的我自己覺得，尤其這五年是覺得身體發福是另外一回事，是覺得身體弱化。

M:怎麼感受到弱化？

R:尤其是這半年。

M:就是上次。

R:特別感覺到，上樓梯我都怕。

M:怕？

R:怕，妳看那個樓梯，我們家住四樓是老公寓的四樓。

M:就是這間這個嗎？

R:對，看了我上去就怕，我像我女兒，我跟我女兒去那個，我們去大陸去掃墓完，然後去玩，玩回來在外面玩挺累，拖著皮箱弄得都不吃力，回來皮箱要拎，大家都有口箱子，你不能叫要人家拿，我就說我這個人向來不喜歡都讓我女兒去做這些事，她自己都有一口大箱子，我就硬拎的把它拎回來，真是佩服我自己，將近二十公斤的箱，我竟然從底下拎上來，可是實在那個樓梯，我心裡真的，我就是看一到家門了，糟糕上去，我等一下回家還要扛著上去，我想到我就傷腦筋。

M:所以可能就是，所以妳運動主要就是讓妳的，就是不要弱化嗎？還是？

R:對，我希望我就是，其實我從去這樣子大概在遊玩回來，我都會感覺自己身體比較好…。

M:遊玩？

R:所以我其實，對，所以我拎行李那天的拎行李上來，其實沒有說，吃力到那麼吃力，我現在甚至是我如果沒有這樣子，天天持續這樣子大運動的話，我都是待在房間裡…。

M:對。

R:光是這樣走，其實都還不行，所以我為什麼要這樣子，現在要這樣子走路就是這樣，因為沒有在做運動的時候，那個包括肌肉那些都不能，我常常會莫名其妙抽筋的。

M:那妳有去查過？

R:查過了，電解質什麼通通都是平衡的，非常好，我五臟內腑也都很好，除了這個肺氣泡的之外，所以就是問題就是，那就是一看就是，你這個就是要多運動，他只有，他其實也沒有辦法也沒有辦法，他什麼都檢查了，都沒事，可是就是莫名其妙，就是會抽筋，那就是運動量不夠…。

M:那妳還會想要…。

R:所以我才會半夜。

M:運動量要再增加嗎？還是？

R:先把這些我都還沒有辦法達到我自已要求的，完全達到自己要求目標，我要先達到我的目標再慢慢增加對不對？然後最主要是自己也不是很有毅力，你知道不是很能持之以恆，那你們來功課四天，我是天天都有照著做，為了要給你們看，可是我給你們一個比較充分點的東西，那功課做完又懶惰，那第二天交了以後，我就整個懶散下來了，對。

M:妳覺得對妳而言，就是一直沒有辦法持續的？

R:像我現在就變得，那個時候，那四天是天天都有照著，我自己排的那種做，然後平常大概就是一天，隔一天，一天有一天沒，都不是一定做得到，就像7Minute Work，我現在也會怎麼沒走到算了，妳知道我原來會要求我自己，那…

M:原來會。

R:我之前會，一開始自己興頭的時候，告訴剛剛檢查出來的時候會，好，那我要趕快運動這樣子，那又懶了，你知道，那去大陸覺得有體力，很好，回來又覺得好累，玩完回來，體力很身體很累，那會老人家就是這樣子，你知道有時候，真的是老人家，你不要看我樣子好像不老，其實老…。

M:對。

R:就是你在外面是個意志力很強，你都可以走路走六、七個，走路六個小時，到處玩到處逛，回來那全部都回來找你算帳，你那個耗的體力，你都你會超級累，連好幾天，就好像你熬一次夜，你要變成好幾天，才能恢復過來這樣子。

M:妳像妳現在就是運動，妳都一個人做，還是會找？

R:自己做。

M:不會說找，找女兒…。

R:朋友。

M:老公、朋友就是？

R:我老公才不會，他都自己做自己的運動…。

M:什麼運動？

R:他自己會，他有那個運動中心，他可以去健身房，而且我先生他其實算是個病夫，所以他之前是，其實在五十歲之前，他都還能打球，打籃球，四十八歲身上還有六塊肌。

M:很厲害。

R:對，但是五十歲，膝蓋受個傷以後，就不太能動，就不太敢動，然後所以後來就是有時候，去健身房做做運動，這裡拉拉幹嘛這樣，就不能像打籃球一樣激烈的東西，對。

M:那我這邊有寫說，用7Minute Work out是因為它很簡單，步驟簡單…。

R:對。

M:讓妳有多運動。

R:對，它是，它不是像那個，它就是只是這樣子的東西，它不困難，不是說像鄭多燕那樣，天，那我那個是偶爾一個月被女兒抓著一起做，我是覺得好玩，那你這個東西的話，你就應該每天做照著做，我其實也有做，我一開始做運動的時候，還有做那個貼著牆壁這樣子蹲，妳知道嗎？

M:對。

R:就是練大腿肌肉的那個，練完馬上第二天，肌肉就痠到爆。

M:這樣不是比較，這樣不好嗎？

R:不是，正常的人應該不太可能像我這樣子痠，對。

M:這樣妳覺得運動完，應該是什麼樣子，對妳而言比較好？

R:就是於我就是稍微出汗，會有點累，起碼不是痠痛的。

M:不是痠痛的。

R:對，可能你出汗，稍微有點累，這樣非常好，但是如果是會痠痛，我就覺得我的身體太差了，說真的我一點都不擔心，我除了肺，現在知道肺有問題，我原來是沒檢查出來，我自己都在想，我老了，除了腿我不會有問題，我自己覺得我不會有問題，結果就是半年前檢查出來的。

M:OK，那這兩個也是嗎？也會去關心，體重。

R:心情起伏是一定會的，每個人都會，我覺得一定會，自己的心情起伏，體脂肪、體重是因為胖了…。

M:對。

R:五年，這個沒辦法，而且這個跟這個是非常有關心的。

M:這也是這條。

R:對對對對對對，應該這樣子，血糖血壓…。

M:心跳。

R:應該是這樣。

M:妳的這條，妳的排列…。

R:應該是這樣。

M:越上面跟越下面是什麼意思？

R:所以應該是有個邏輯。

M:是囉，妳的什麼邏輯？

R:就是你體重、體脂肪知道多了，你就趕快去注意血糖血壓對不對？體脂肪多了，你就馬上會注意血糖血壓，然後你就會注意心跳脈搏，然後出問題了，你就要注意這個飲食對不對？跟排尿，就要觀察有沒有問題就要排尿，然後你就開始，你要就注意自己喝水的頻率，對，飲食內容，其實這個也是，都是一樣。

M:都是一樣，妳說這兩個。

R:對，這三個其實是相關的，就是為了防止上面的問題。

M:所以這條對妳而言，反而比呼吸、血氧更重要對不對？

R:對。

M:是。

R:因為我會覺得呼吸、血氧，我這個東西就這樣了，因為它是沒有辦法(0:50:11.8)，所以它沒有辦法復原，我就維持我現在的樣子這樣子，那我呼吸血氧，我其實一般來講就這樣，我有吃藥了，那我什麼東西可以改善它，沒有辦法改善，我只能不斷的運動，我不能再增加心臟的部分的問題。

M:就不要再額外多個負擔。

R:對對對，這個東西是交給醫生，沒有辦法的事情。

M:OK。

R:對不對？

M:有道理。

R:那這個東西是可以那個的，心情起伏跟睡眠品質，可以把它一起。

M:怎麼？可以說一下為什麼？

R:你心情不好的時候，你當然睡不好對不對？心情太好的時候，也不想睡，就是我覺得人的心情起伏是，可能是我以前完全不注意自己的心情起伏。

M:以前是指什麼時候？

R:年輕的時候，三四十歲的時候，一直到三四十歲都不會，後來我爸爸走了以後，我自己之後有沒有，我很懊惱，因為他不是在我們身邊走的，那自己有很大的遺憾，那我自己都不知道，等到過了之後才知道，他走之後，大概三四年、四五年，我其實是屬於一種，可能應該是屬於一個憂鬱症，因為後來我有跟醫生們聊，屬於一種憂鬱症的階段，就是從那個之後，我才會知道，我才會想要心裡，因為我其實就悶悶的，然後什麼都不想做，然後會想很多。

M:會想很多。

R:對，然後什麼都不想做。

M:那後來怎麼開始轉變的？

R:後來也沒有，就慢慢就好了…。

M:就慢慢。

R:就慢慢，然後我母親回來要照顧我母親，然後後來我母親也走了就這樣。

M:就後來，現在就會…。

R:因為後來。

M:在乎情緒起伏…。

R:對。

M:妳是指什麼？

R:就心情起伏，其實是會造成自己，我覺得是你心情在很不好的時候，生活會很無趣，對，那你當然是希望自己能夠心情好，但是問題是事事難料，人經驗很多對不對。就像我其實這一、兩個月，頻頻當受害者，就那個傷…。

M:對。

R:他撞了以後，他說他只付醫藥費，天，我為了這個腳，我去大陸的那個Schedule要整個調，然後訂的旅館，要改時間，要等於要那個要先退掉，然後就被扣百分之三十那個對不對？所以我這些東西，通通都是為了這個傷，我所有的不方便，我不能一開始就連走都不能走，然後講完了以後，氣得我就，我女兒氣得要死，就跑去備案去那個，然後那個人就之後就沒消息，然後後來我就像這種事情，你說心情會好嗎？不好那怎麼辦，你就直接想解決方法，這又是一個受害者，然後我們過年的時候，我女兒從香港機場帶回來他們很有名的，赫赫有名的榮華食品月餅，超大家那家的一個那個什麼(菇元杯麵0:54:33.8)，就是其實像方便麵那樣子的，但是它是一塊，一塊一個一坨一坨的，然後乾的，然後它自己有它的醬料，然後買兩大包，一包裡面有六小包，結果我煮到第四包的時候，就是那個麵坨這樣鬆開，跟妳講妳不要害怕，它冒出一隻蟑螂，我當下嚇死…。

M:這些都會影響到妳的？

R:然後我趕快就是快跟我女兒講，然後問題是，這個榮華我就，我女兒說，趕快去，我去網站跟他Complain，然後他們說，不可能的，然後一副不在乎，我氣得要死，我就是受害者，這些人真的太那個了，我還打電話問消基會，我們這個該怎麼辦，那像這種東西你就，然後你都碰到的是那種加害者，他不在乎，那他不在乎…。

M:那就。

R:所以我現在就決定就是我這個，我也不要跟它和解了，那個警察說，妳可以等一個月，已經一個月了，說去找那個區公所的調解委員會來調解，我心裡想，我不要和解了，直接就報案了，就它反正是它自己違規停車它造成的，違停然後你這樣，就是你的違停，你的過失傷人就這樣，我管你的，你自己去面對好了，氣死我，可是問題這造成你的心情不好，你怎麼辦，你的心情就是會起伏，像這樣子的話，你的日子…。

M:沒辦法嗎？

R:就是你必須要，我就是我就像我以前小時候，哄我女兒這樣子，我要轉移注意力，我心情不好的時候，我就看電視影集，我喜歡的影集，那天我們就跑去看了(0:56:48.8~0:56:50.9)，然後看了很失望，沒有第一季好看。

M:妳看很多電影。

R:我年輕的時候，一個禮拜至少兩場。

M:那我好奇，就是妳剛剛有講，就是有些東西是妳沒有辦法控制的就交給醫生，那有些是妳可以控制的，妳覺得哪些哪幾條是妳可以控制，哪幾條是妳沒有辦法控制？

R:其實來講，這個我可以控制…。

M:膚質的，氣色可以。

R:這個是睡眠其實好，睡眠品質，這其實也有，睡眠其實可行，這其實應該可以排在一起。

M:好。

R:對，睡眠品質然後跟心靈的，可是這不是，其實睡眠品質跟心情不是…。

M:比較有關係。

R:比較有關係，但是它跟它也有關係。

M:它的關係是什麼？

R:你睡得好，皮膚就會好。

M:睡得好，那還有什麼是妳可以控制的，它有沒有視力聽力？

R:視力聽力不可能，老花就是老花，你其實對很多東西就是，就像這就呼吸血氣這個，血氧的這個，這當然可以就是自己努力…。

M:對。

R:就像這個其實也都是自己在努力，但是能夠努力到什麼程度，你還是沒有辦法的，因為你年紀到

了，很多東西，身體不是那麼聽你的使喚，你要這樣就它就可以改善，沒有，現在的身體的新陳代謝都不夠好了，然後你不可能讓它恢復原狀，所以你只能說，監控不要讓它惡化，對。

M:那這樣我們裡面還有一個是體力體能，但那時候，妳沒有選。

R:結果我怎麼會沒有選那個，我應該是沒有體溫，我應該要選這個…。

M:對對對。

R:我很注意。

M:這個妳很注意，就是這個對妳而言，它是在哪一排？

R:體力體能。

M:還是它是額外其他？

R:可能跟這個一樣。

M:跟視力聽力同排，怎麼？

R:這個跟你最明顯的，馬上可以感覺到自己有沒有問題的就這個，這兩個是馬上就知道了。

M:馬上什麼意思？

R:你馬上就知道你體力體能不好了，你馬上知道你身體不好了，你視力一不好了，你馬上就知道你身體不好了，這是最明顯的兩樣了。

M:所以像視力聽力，妳是這兩項，妳都感覺到，還是妳現在其實只有視力或只有聽力？

R:我也去做過聽力，那個時候，不知道是為什麼，我感覺耳朵有一隻不太好，後來去檢查都沒事，而且人家覺得，那醫生說，其實妳比一般妳這個年齡還好很多，我都不懂，我明明就覺得左耳是不行的。

M:那時候妳是怎麼覺得妳左耳不行？

R:就聽手機，你兩邊，右邊聽很清楚，左邊聽很小聲…。

M:但是檢查完就沒有。

R:檢查完就完全一樣，所以我就不懂，它是在一個密閉的空間裡面，然後弄出來一些聲音，然後讓你去聽，就很奇怪，我不懂為什麼？

M:那後續妳還有再做什麼其他東西？

R:沒有，我想說就算了，那我後來還是我也沒有感覺到這樣。

M:後來也沒事。

R:後來就慢慢也沒有了，現在我兩個耳朵是，所以它為什麼會這樣，我不太知道，對。

M:那妳有因此去查些什麼資料，或者是再…。

R:聽力的我沒有，聽力的我覺得完全就是要看很多裡面的情況，那它做那麼精密的檢查了，它是一個很精密的檢查，在一個密閉的(1:00:52.8)裡面，然後發，一個耳朵蓋著，然後發很細微的聲音，讓你去分辨這樣子。

M:都已經做這麼精密了。

R:對。

M:OK，好，那這邊還有其它就是妳有講到，就是妳會自己打果汁…。

R:這個就是。

M:還有妳要給我們看一下，妳今天特地帶來的果汁。

R:超重的。

M:不好意思，沒關係，妳繼續，我幫妳拿著。

R:這個是我覺得我真的是超好的，真的好重就是了。

M:真的。

R:對，因為它可以分段式的，而且它的量很大，它還有個你裡面如果是打果菜那個，就是那種蔬菜的話，它這個滾輪可以讓你從這個地方這樣上去再調整。

M:那是什麼時候買的？

R:這買了有好多年了。

M:專業營養機。

R:對對對對對對。

M:當初，我們把它移來這邊好了，這樣妳就可以坐著講。

R:這是那時候的時候，就是一個親人，一個家人他們買了以後，說這個好，然後我看他用的時候，我也覺得，坐著好。

M:妳要坐著講就可以。

R:好，我也覺得好，所以我就買了，這是大概有五年了…。

M:五年了。

R:四五年有了，我覺得有了。

M:妳主要拿它都來打些什麼？

R:果汁。

M:都打果汁。

R:其實人家都會說，要吃蕃茄，那個紅蘿蔔，打那些東西，沒有，我都打果汁，我主要是打那個…。

M:小心、小心。

R:木瓜汁、西瓜汁加牛奶，有的時候，我自己是木瓜我才會加牛奶，西瓜我是不加牛奶的，對，木瓜加牛奶，然後…。

M:所以妳那個，這個是西瓜汁嗎？

R:西瓜，我那時候，我的手機的顏色有問題，妳看這個是很鮮紅對不對？這裡呈現的不是，它就是我不知道為什麼，我不懂HTC怎麼會這樣顏色。

M:那我還好蠻好奇，就是當初不是有健康管理工具嗎？你一個是銀貂果汁機，然後一個好像是，另外一個是7Minute Work out，為什麼對妳而言，這兩個東西算是健康管理工具？

R:這個是因為那個，我是看你們那個範本裡面有類似這種東西，那我其實家裡頭，我還有那個我也不知到那個Osim那個…。

M:按摩按摩。

R:按摩店，我覺得那個很健康，那個身上的腰痠背痛還有累，我去做，然後按摩非常好，按完自己覺得好舒服，然後比較好睡，我覺得它絕對對健康是有幫助的，就像那個Osim那個。

M:這個。

R:對，然後我還用了那個，特別用了沉香。

M:這個。

R:對，這沉香也是，我的這沉香是，這個現在反而你們看到這個，大概是四千塊台幣一盒…。

M:不便宜。

R:我還有兩萬塊一盒的。

M:怎麼會這麼重視這個？

R:這個東西真的，你們真的有聞，妳就會發現你聞它，它就會點這樣，一跟這樣空氣裡面，你真的心裡自然平靜，你沒有什麼心情起伏，你即使心情再不好都自然平靜。

M:因為它可以說，這是她的心情起伏。

R:對，我心情起伏大的時候，我以前還不會，我以前會打禪、會坐禪…。

M:還會打禪。

R:我做靜坐，對，我一學打禪，一學就學懂了，就不是就入門了，我不知道為什麼，人家也說，你這個很，因為跟妳講，妳不要害怕，我第一次打禪，我就看到光。

M:真的。

R:是，然後我持續打，他們說你打禪，最好不要在戶外打，因為你打禪，真的要靜的時候，所有外面東西都會跑進來，可是我有一次，我就跟我女兒去跑那個拍賣，那一大拍賣都是就往購那些的大拍賣，去中和那邊，她拖著我去，那她跑進去擠，跟人家擠，就坐在它那個，它是一個中庭，那我那陽光那樣子，我覺得好舒服，我就坐那，我來打禪，那然後我就打禪，閉著眼睛打禪，我可以怎樣，閉著眼睛看到我的髮絲在飄在我面前，我自己那次自己都嚇到。

M:這樣是還蠻不簡單的。

R:對，所以我那時候是所謂的同修，他們都說，我是搭透明電梯直登的，可是我後來從那個同修，那個佛教的團體退出了…。

M:那怎麼會退出？

R:不相信它，因為我的那有一點邪教。

M:可是當初妳怎麼接觸到它的？

R:因為我的好朋友，他是那個。

M:那妳現在自己還有？

R:而且他們都是知識份子，超知識份子，都是跟我同行的，然後通通迷死了，我就看他迷成那樣，我就覺得我不要，退出，我那時候會去是因為我覺得我自己想學打禪，那邊也只是說，你去也只要打禪，OK，我就去，我就打禪，可是後來的時候，他們就說，會有那種大型的聚會，你進去，那你每個月，是不是可以奉獻多少錢或怎麼樣，多少錢是一回事，然後它那個整個那種模式，又不會對外招收，他進去你所有的都是很封閉的這樣，我覺得不是，就是一種(靠枕1:08:20.6)，妳知道嗎？你說邪教，好像用邪這個字，好像太重，可是或許有點那種感覺，很有名，那個…。

M:我知道。

R:妳知道。

M:我應該可以猜得出來，那像這樣子，像妳這麼很在乎心情要愉悅，妳那個養植物好像也是是不是？

R:對，我非常喜歡，我家裡頭，像這樣小盆栽，還有那個小竹子，那個對不起。

M:那我先按暫停。

R:好。

M:那除了就是讓妳的心情好，妳除了這些，還有用其他什麼方法嗎？

R:對不起。

M:好。

R:我說我最近就是很，就是像這種事情…。

M:很多事情。

R:家裡那個電視，買來的電視，一直有的，女兒那時候，求她送的那個(1:09:23.7)五十吋，結果才一年，它面板就壞掉，然後我們去修，然後這家又去修很糟糕，那服務真的非常糟糕，換不到面板，所以原來的面板，人家廠不出了，什麼東西，那題外話。

M:那像這樣點個沉香心情就會變好嗎？

R:起碼可以維持四個小時的，不去多想事情，其實問題心情好不好，你不要多想就好了，真的。

M:可是它為什麼光聞這個就可以？

R:沒有，你只是你自己會覺得清了，你一下感覺清了，人就是這樣，你感覺腦袋清了，腦袋清。

M:清空的清。

R:對，腦袋清了，心裡就平了，就這樣子，心就平了，然後你就不會去，除非又來這種生氣的電話，可是來這樣生氣的，你可能在那清明的時候，你的氣不會這樣膨這樣子又起來這樣。

M:妳的那個脾氣，以前跟現在一樣嗎？

R:我可能現在還比較好點，很難說，其實好像沒變，我只是表達的方式，可能不一樣，對。

M:例如說？

R:我自己的話，這樣講實在有點講太多，非常Personal…那。

M:沒關係，我們不會外流。

R:我自己是個很喜歡路見不平的人，有點忌惡如仇，然後我自己做小主管，比方我做主編的時候，我底下稿子，我不看情面，行就行，不行就不行，你很資深的來，寫的東西我沒辦法，我問一樣照退稿，我知道你這個人在我後面扯我後腿，但是當你寫出來一個東西好的，我還是照樣會用，即使我是這樣，我自己覺得我會這樣，我還是照樣被扯後腿，所以你其實心裡是會有憤怒的，你知道，是會有憤，以前的時候，這種憤怒會累積很久，現在其實這種事情太多，你會覺得說，人就是這樣，那我要不要因為這樣而改變我自己做事的方式，我出來是做事，我不是做人的，我主，最主要我以前那個時候，我比方我會以家為重，我即使在公司，我也常常會加班，但是我會有先生、我的小孩，我就會，不會跟他們下了班出去外面混、喝、幹嘛的，或者是跑到哪個同事家裡頭，單身的他們家裡去玩、幹嘛，我都沒有，所以我跟他們私下的往來不夠，可能這也是原因，反正就是年輕的時候比較，但是我不會跟人家真正面對面去翻臉，就一直到現在，就是我就以前年輕的時候是被騙過，你沒辦法面對面去翻臉，就是直接跟他講，你怎麼可以這樣，現在老了，有些時候敢翻臉了，會，不是叫敢，就是會說，該直接翻臉給他看，或者說直接讓他知道這是不對的，以前的時候，年輕不懂，會覺得太壓人面子了，我也不要這樣，可是常常因為這樣子一有時機過了，處理事情其實的，對我自己變成，可是我又還是照樣這樣子，我堅持的原則就這樣，可是我不要跟他把話講清楚，或者說在那個關鍵，我知道他在搞鬼的時候，我沒有在當下就把話講清楚，我會覺得那是很丟臉的事情，以前不懂，對不起。