2117TM51150610-voice.

M：您先自我介紹一下。

R：講什麼。

M：就講你平常的興趣、愛好或者是平常的工作做些什麼。

R：我因為我去年才退休，對我跟你講我本身是老師，就是大同高中的老師，我去年才退休，所以現在大部分就是跟老婆，我們假如說金錢容許我們就會出國，或者有搶到人家航空的機票我們就會出國，像去年大概出了5、6次吧。

M：哇很多次耶！

R：今年就比較比較少，對今年因為機票…現在可能是搭廉價航空的人比較多，就會比較不容易搶，所以現在今年大概去兩次對，目前的話可能就是因為退休嘛，而且也不想每天在家裡發呆，所以就有在陽明山租一塊大概10坪的地在種菜，對。

M：也很大塊。

R：對大概是這樣，還要講什麼嗎？

M：之前就想好了說之後要這樣旅遊啊。

R：因為我的…因為我的個性就是說因為我當老師，我就是要做我就要做哪，就是對不對所以對學生要求就很嚴，這份備稿啦、要寫報告啦，想說也大概做了25年了嘛也是，那想說小孩子，我小孩子也大了，一個25歲，一個已經大大概大三了，想說那奮鬥也可以了，後面想說為自己活一下這樣不要一輩子都在追求…追求金錢啦，事實上以前賺太多兩手一攤什麼都沒有了，因為我們到我們這年紀，我們看過很多親人有沒有過世，或很多朋友到這個年紀有Cancer啦怎麼樣就說想開一點，那看到那麼多的親人死也是這樣，說所以就會想，因為我個性很急，所以我就說算了退休好了免得被學生氣死，到時候還變什麼因公殉職，因為我個性就很急，我對學生要求很嚴格，所以學生他們都畢業之後看到我還是會怕，因為我很兇。

M：多兇？

R：我兇很恐怖真的很兇，那臉拉下來真的很恐怖，因為我就說我會跟你講，但是你沒有達到我的要求，我就會很我就會很不客氣。

M：是會那個打他們嗎？

R：我不會打，但是我會處罰。

M：會怎樣？

R：會處罰。

M：會。

R：會處罰像就罰站，我就罵這樣也罵，而且像我那時候教大同有沒有第一屆，大概就是應該70幾年，83年教的現在他們聯絡上我，前陣子還在挖苦我說，說他們看到網路上有人用那個什麼，用應該是健保卡吧，那一次綁了10幾支筆，然後罰抄有沒有一次就可以抄15遍。

M：喔對對對。

R：他說那時候被我罰抄為什麼沒有想到這一招，他每次因為他們固定會一個，一年會聚餐一次都會請我去，那他們就挖苦我說老師那時候真的對你們要求這麼嚴格。

M：這樣子你跟學生的感情也很好喔。

R：還不錯啦對對，我就是說他們也又愛我又恨我就對了，恨我就是說因為我處罰就是很重，像那個學生他們那一屆最高處罰了3000遍吧，罰寫3000遍。

M：怎麼記得啊！

R：他們每次都挖苦我3000遍，那就那一個人他到現在說，老師我你罰那3000遍他們全家非常的團結，全家5個人一起幫忙抄，那時候我有跟學生講得很清楚為什麼這樣做，對不對我的立場是怎樣，不是說我因為你個人的原因，是因為我覺得因為我也可以讓你寬容啊對不對，那寬容可是我會變我的原則就幫任何老師就很難帶，所以他們家長也都也都有認同，只有教他們25年大概就只有幾次啦，大概就大概不到5次有沒有家長就會寫黑函。

M：喔真的喔！

R：就有時候幾個，我被叫校長叫過兩次吧，他說有家長說要去找聯合報記者，看看你要看叫我要怎麼解釋，我就說我站得住啊我的立，我就跟他講說我的出發點，我出發點不是說為我自己，那你要告我就讓你告啊沒辦法，也不是我有自已，為我自己而假如為了我自己，我當然就是我們站不住立場，我為那你要告我也沒辦法。

M：像你當就是那時候會這樣子對學生，你的立場是什麼？

R：我就想把學生帶好，對不對你有，我那時候立場是說我跟學生講得很清楚，我在教室的時候我就是老師，因為國家付我錢我有一個責任就是要把我自己的職業做好就對了，那私底下老師下了那講台你跟我搭，勾肩搭背我都沒有關係，怎麼稱呼也沒關係，他們都叫我吉哥，我都沒有那個都是小問題，但是我一上舞台我們兩個立場就分得很清楚，我是被國家來要教育你們的，你們任何一個我不該有的行為，我就有那個責任去指指正你，下了那個舞台，下了那個那個台階有沒有，我們可以是好朋友沒關係，我也跟學生他們畢業之後，常常找我去打麻將啊、喝酒啊，我也都我都我們都OK的，就是說我一進了教室我就是立，我就會把我自己的身份轉很嚴，我不是。

M：怎麼？

R：我就馬上就是我們立場，我也跟私底下跟他講得很清楚，老師在不同的場所會轉換老師，畢竟我是領國家的錢，就是因為我這樣感覺教得好痛苦，我想說算了算了算了。

M：什麼意思？

R：因為就是說因為我就是說，在教室會很嚴格有沒有，那這個學生不明理的學生就很氣你，那會在網路上罵你，看到就會很生氣，有一次我差一點要告學生毀謗。

M：這麼嚴重啊。

R：他講的實在那不是事實啊，那不是事實剛好我的學生就傳給我看，那我後來又我又給他記大過，而且照這樣因為是太離譜了這個是，因為那時候我是帶大同的實驗班學生，因為我大部份都帶實驗班的學生，對不對啊我說我教的這個跟我不是為你自己，我是讓你就你用心學以後，你對你幫助你出去外面比賽幹嘛都高分的，他可能就是可能考不好或怎樣，有一種疏解就寫一些不是正常的，我說家長來一條的講明，這一條老師什麼時候過這一條，我一條一條指著給學生、家長看，那是我後來也是說我用善了，因為我說你後面你可以我跟他講過，老師記你過但是你後面可以消過，我們會允許我會簽名，你假如真的改過我會簽，簽名讓你把東西撤銷，但是你這個行為真的是不大應該，而且他是那種好像因為他們可能高一就年輕氣盛有沒有，沒當場給他這樣東西，那後面的人就說你因為這樣處罰之後，其他的同學知道嚴重性，你不能在網路上隨便，隨便就罵人啊，你高興講什麼就講什麼是不是，我就說因為這件事而把事情鬧大，其他同學也知道狀況，他不知道我們的用意，我不是真的要去處罰你，因為如果說你一個月之後再來，我認為不錯老師也可以願意簽名，你過就可以銷了，那個沒有什麼關係，那當場是這些我跟家長也講得很清楚，這個是我現在沒有這樣指正他，以候出了社會他就是社會的一個問題，以後它也是這樣隨便批評，他不知道你要社會上會不會原諒你，不會原諒，學校老師你不管再怎麼爛，我永遠是你的老師，我還是會原諒你，這是這是不一樣可是社會就人家就不會原諒你，人家會告死你，但社會你再怎麼壞事實上你畢業怎麼樣關係，一段時間我們老師就會健忘了，說實在的我們當場會很生氣，可是一段時間就會就會健忘，因為畢竟是學生，學生本來就是你要教導他，當場就會很氣是沒有錯，那幾天就會很氣，但是一段時間之後還是會，氣氣消了之後還是會私底下再跟他，我的個性就說私底下我不會說，因為我幫你處罰之後我就不理你，我私底下會找你過來聊聊天，把我的狀況跟你講為什麼這樣做對不對，我也幫你說你要怎麼去處理，你被處罰之後你怎麼去把這個東西處理掉，我也我都會跟他講的很清楚。

M：你還教他怎麼銷過。

R：對啊也是這樣啊對不對！你畢竟因為他學生就是要教，沒有為什麼叫做學生，那就是因為這樣常常做這樣好累喔！就很累所以說算了退休。

M：這種事很常發生嗎？

R：就是一學期出現一次你就會很...很氣，所以我那有一陣子我血壓都飆，為什麼要買這個就是我血壓喔那時候飆到100，已經超到說170，100幾就是很氣有沒有。

M：就那陣子。

R：就會這樣那後來就買這個，後來我血壓就回到正..正常，就一直一些事情悶在心裡有沒有，因為我這人個性我就說，比較放不開啦，那有時候我老婆說那他不是小孩，不是你的小孩你幹嘛那麼雞婆，就教教好也是別人的啊，我說這不是這是職業道德問題，沒有我說我說沒有幹嘛，幹嘛國家要請我這個老師，我都會這樣吐啊我說我被氣死了，我也是沒辦法誰叫我要選那個職業，就是這樣啊所以這樣長久累積起來，說實在我以前也看過精神科，也有身心失眠的問題就是因為壓力，有的老師做得很輕鬆，可是我的做的我就做得很辛苦。

M：對你而言你怎麼會這麼願意奉獻在那？

R：沒有沒有我就選這是我的職業道德，對啊像參加你們這個也一樣，我也焦慮好幾天你知道，我一直給他說我不來不來不來…

M：為什麼要焦慮？

R：因為只要參加一個，因為我做任何事情我就是說，因為我不知道我也沒有參加這種東西，我不知道你們問什麼東西，我回答得好不好或者怎樣。

M：會這樣。

R：沒有我真的我會，我有壓真的會有壓力，做任何東西我都會有壓力，我不會說像這樣子說所以我就比較不願意去接觸，任何東西我種菜就不會比較不會，種菜我也是有壓力啊，我老婆說你幹嘛你死就死了就從小[00：11：16.90]，意思說做任何事我都比較希望做到一個比較達到預期的東西，沒達到我就會有一個壓力，所以我也是焦慮好幾天，從那天一直寫那個事情做不好，可不可以不要參加，我就一直講說可不可以不要參加。

M：還好你還是來了，謝謝你(笑)！

R：我那是我的就是我的個性使然，所以我就比較那我要做一些沒有壓力的，是我剛對啊剛我同事看我這樣，好像只這樣說好啦 這樣可能多活幾年吧！沒有認為就是社會上會這樣呢，所以那一陣子也是吃藥我大概也吃了快2年吧！

M：喔從什麼時候開始的？

R：大概那時候好像應該民國快90年，應該90年左右吧，因為90幾年大概吃了2年，後來之後醫生說好了可以不用吃了，就是有時候脾氣就會很爆，莫名其妙會很暴躁，那應該醫生是說我有點有..

M：憂。

R：躁鬱症。

M：喔躁鬱。

R：對對，對老婆就會很好，對小孩子就我就去吃藥，大概吃了大概2年。

M：可是你計得好清楚是那個時候？

R：對。

M：怎麼會記得這麼清楚啊，10幾年前的事情？

R：那個，那個是一段也讓老婆很不愉快那陣子說實在的(笑)，有時候你假如說脾氣來的時候，你是不是又要看看醫生了，他隨時會去提醒你，有時候好了不想看醫生，好不要生氣不要生氣(笑)！說實在吃那個藥很不舒服。

M：不舒服？

R：食慾會不好，對。

M：那陣子怎麼會？

R：那就是脾氣很暴躁，後來去看榮總那個什麼簡醫師吧，\*簡志成簡醫師。

M：那都記得很清楚。

R：就跟他…對啊就跟他談，因為我有時候假如說我親戚裡面有，像自己岳父、岳母也有，他好像是憂鬱加躁鬱，後來他看別的別個後來又回來看到這一個，他是一下認同這一個。

M：他的做法跟一般醫生有什麼不一樣嗎？

R：他會跟你談啊，跟你談，你一個個人可以談，一個病人他可以談一個小時，他會跟你講他會跟你講，他不會趕，那種有的醫生有問，他說那個醫生蠻有耐..耐性的。

M：很少聽到有醫生可以跟病人這樣子談。

R：對啊所以我岳父、岳母後來看，所以我們在那邊等的話等很久，他不會趕你時間，很耐聽耐聽，聽你怎樣講，那後來也是大部份都是講啦，大部份我比較不喜歡講，所以我大部份是要吃，我都吃吃藥那時候都吃藥，吃就是肌肉鬆弛啦那三種藥，那後來我感覺好像可以控制自己了，就不吃了，因為吃那種東西未必不是，不是好事。

M：怎麼說？後來是怎麼？

R：因為你要把這個對，因為他事實上就算你，你吃那種藥有沒有，吃了藥它是肌肉鬆弛，讓你有點它有點會影響你的比較，反應比較遲..遲鈍，會肌肉鬆弛，你就是心情會比較不會那麼緊張，它的效能是這樣，事實上有一半也要自己靠你自己，你要想快樂的事情，你要常常出去玩，不是說只有純粹靠藥物，對也就兩方面啦，老婆的陪伴也是很重要，後來渡過那段時間。

M：你不是說老婆都會說，定住你不要生氣了。

R：會，他會，他會有時候會引導你啦，用別的事情會別的事情引，讓你去分…分心，可能那時候除了，因為學校可能有壓力，加上自己可能那時候年輕有沒有，有一些經濟壓，因為我老婆沒有上班，所以全家的擔子就在我的我身上。

M：真的耶！

R：那時候房貸啊，那時候還有八…，那我83年那時候買房子，那時候好像是最高吧，那時候還有二胎吧，我二就是第二胎嘛，房屋貸款第二胎12.5耶！你看12.5多恐怖，所以也是一樣因為我跟我老婆，結婚的時候因為畢竟我們是鄉下來的沒什麼錢，後來結婚時候說你自己要考慮清楚，我存摺不到5萬，大概我當兵回來之後就，當兵回來我就去買房子了，那時候我是房子是最高點。

M：你當兵回來，等於你一進大同高中的時候你就買了？

R：我沒有到，我大同高，我是在國中先教3年，我在北投的新民國中教了，教3年帶完一屆，那一屆那一屆的學生現在也是，大概有時候一段時間就辦活動，也是會也會找我，對那屆學生也是很可愛，每次每次又在一起又提到我以前怎麼處罰他們，喔受不了，我說老師給你們的印象就這樣，我都沒有好的喔(笑)！他們他們假如說你看老師我現在你看走路有多厲害都要靠你，靠我那時候培養出來，因為我都陪他們叫他們蛙跳到操場那邊，操場那400公尺這樣跳，我會陪他們跳，那時候剛好當兵回來就是軍中那一塊都來玩他們，他們都會(笑)...

M：唉唉叫

R：有的都唉唉叫了，都唉唉叫了，所以那時候大概我當老師就是這樣，我就是就我講說過一過不要有壓力的生活，因為我知道我一有壓力，脾氣就會不好，脾氣不好身體就會有一些，會有一些狀況，對所以我們家的東西都是，對大部份都我在用，但是我這個人就是用一段時間，沒有問題我就..不會用，因為我不喜歡帶東西，像我身上。

M：就你有。

R：我不喜歡我連錢包都沒有在帶。

M：所以就是放在那個袋子裡嗎？錢包？

R：沒有我不帶著，不帶你說這個袋子喔？

M：嗯。

R：這袋子是為了裝這個，我平常都不帶東西的，我連皮包都沒帶。

M：可是喔是喔！

R：我今天這手，手機是沒有辦法就是有時候我老婆要找你的時候，沒有其實其他我平常不帶，我錢也不帶。

M：錢，那你在外面怎麼辦啊？

R：一般大部份都跟老婆在一起，都是他在付錢，他有時候像今天有要跟聚會的話，他就會說你還有沒有錢，沒錢就給我，但是我身上所以我跟學生說，你要去學校找老師要事先預約，老師要跟老婆拿錢，沒有我身上的錢都不會超過1000塊對不對，因為我不喜歡帶東西的，這樣感覺好像口袋裡面有東西卡，卡卡的就很不舒服。

M：所以你的。

R：所以你看我什麼都。

M：對啊。

R：這個是因為尾戒，防小人(笑)！

M：現在都退休了還要防什麼小人？

R：就變你已經習慣了，對啊像我小孩子送我，去歐洲送我一個不錯的錶，你看我退休我就拿掉，我就不戴了，那時候那個會壞掉的時候我就不喜歡戴啊。

M：那之前怎麼會一直戴著？

R：你上班有時候就會需..需要用到，你現在不沒有上班不需要就會，我像我下班了我就直接拿掉，現在有手機有時候看手機就好，我身上不喜歡有那些，連項鍊也都沒有，以前有戴那個什麼健康環，那時候是因為肩膀痠痛，那個滑了之後就不就不喜歡，我不喜歡有一種負，一個東西好像罩著你這樣，一個習慣。

M：一個習慣。

R：對。

M：所以那個像你說你之前去看醫生還有買血壓計，那是同一個時間嗎？

R：你說血壓計。

M：跟你之前說好像有去，90年去找醫生那？

R：不同不同。

M：不同。

R：血壓計是後來才買的。

M：後來才買。

R：但是我們，因為我們那時候是里長那邊有，所以我們是因為里長離我們家那個是幾戶幾戶而已，所以我們就會去會去量，那後來就是說自已想要嘛我不是也說一陣子，那時候是事實上的話血壓是兩次，另外一次是因為肥胖，意思就當事實上我當兵回來的時候才55公斤。然後去大…\

M：好瘦喔。

R：然後去大，然後去大同，應該幾年之後我最高飆到75公斤，長了20公斤那時候就感覺有沒有，因為我們公務員都會有那個身體檢..檢查，那時候就會去應該3800那種的，我就會去檢查說你什麼體脂肪那樣子，體脂肪過高了，不是體脂肪問題，脂肪肝啦這樣子，輕度再說我們你已經重度了，那就是說因為可能這樣的話，你就會因為你，你只要體脂肪就是說你的脂肪肝太嚴重的話就會，那時候就是那有一陣子，就是同時就是說我檢查的時候，那話時候那時候血飆壓也不大正，不大正常，都是在我們正常好像，我們像我們到了這年紀應該是130上下都就還可以，但是我那時候超過蠻多的，然後才會去買這一台在榮總那邊買的，對我每次去人家家裡每次，因為我說就里長那邊有，我時候我們走我們有時候晚上會去散步，散步經過就會量一下，或者說我們學校校護那邊也有，可是你這樣量一量每次都人家都知道你的血壓，那感覺…

M：那是有關係嗎？

R：有啦，那像像我們生生病的樣子，因為校護所以校護就，每次校護都過去說就會說，你好久沒來了，我說喔，好像好像變成我，每次都拿一個一個血壓卡給我，想說算了算了我自己在家裡量。

M：學校還有血壓卡可以記錄？

R：可以，對啊我們校護，因為都很熟了老同事了，他都會而且他們比，他那個就是那種人家長型。

M：喔喔那種有，有隧道的那種。

R：對對對，那一種的，所以比較方便，反正我就你只要量一次，他就念念念念喔，就會給你一直念啦(笑)！

M：他會站在你旁邊看你量嗎？

R：會啊他會幫我量。

M：他會幫你量。

R：因為我事實上我對儀器不是，不是很…不是很喜歡搞這個，每次都是我兒子幫我弄一弄，或什麼檔案什麼東西，像那天印表機壞了，我自己安裝驅動程式怎麼不會動，我兒子我老婆，我老婆說好你老爸要焦慮了趕快，叫我兒子去幫我處理，因為我是會用但是我不喜歡一直，不一定會搞得很清楚。

M：而且這種東西很太麻煩了。

R：對啊所以他說每次都看我一直在弄，因為我只要東西弄不好，我就會脾氣又會不好。

M：喔真的。

R：講話對老婆講話口氣就會很不好，他就會知道說喔趕快去去我兒子，我們老大對這個3C是蠻在行，趕快去弄一弄，啊告訴你是這樣這樣這樣，那手機有問題他也幫我拿去弄一弄，再給我啊那個怎樣怎樣，我就不喜歡去研究，他說我就不喜歡研究這個，那我說這個沒有錢賺喔我不大喜歡去動腦筋。

M：(笑)教學就可以研究？

R：對對對，教學會，教學會研究像有時候家教啊，那種家教我喜歡比較喜歡家教，因為教教到代碼比較…

M：代碼？

R：待待遇會比較好啦，那我去一小時大概2000。

M：非常好！

R：只有一次去大概是也是大概拿4000到5000，還有比較好的那也是我的專長。

M：教什麼的？

R：教數學我教對。

M：那很多家長應該都會想要請你去教吧！

R：那有時候我老婆說，你不用兩個小時為什麼就要3個小時討論，我就是要教到一個一個段落，那學校是你們這裡的學校，旁邊那一間。

M：你說那個我們旁邊是敦化國中？

R：不是，私立啦，旁邊不是有一家私立的，復..復興，私立復興中學那貴族學校，那連勝文…連勝文讀的那一間。

M：我不知，喔那對對對，也在附近對。

R：對啊就是那一間，那一間的學生，他老爸是個醫生吧？

M：那像就是您怎麼會想說不要給別人看到，他看到不是反而可以就是叮嚀你？

R：有時候變成說我們血壓高可能是覺得隱私吧！我不喜歡讓人家知道太多的自己的事情，對有時候你也知道，只要有人的地方嘴巴就是會傳東傳，傳行…小病也會被人家講成大病啊。

M：有被這樣講過嗎？

R：預防嘛！

M：預防(笑)！

R：你知道而且他們校護都是女生嘛，你知道女生都好喜歡報告，八卦，被人家我不喜歡我有聽過大概人家這樣傳過啦，傳不是傳我，講別人啦那我們知道，我們哪天也會被成男主角啊，對不對我不大喜歡，所以有時候就是這樣才會自己去去買，我這一台也是好痛。

M：好痛？

R：蠻貴，蠻貴的啊！

M：多少啊？

R：花多少忘了，因為那時候在榮總那邊，榮總附近好像很多那種東西，因為我們鄉下人都比較節省，那個一下子我這個用蠻多的，只有我在用而已，那時候會花不下去，後來才有需要命還是比較重要，還真的給它買買下去。

M：所以你原本是哪裡人？

R：雲林。

M：雲林。

R：對雲林，鄉下人啦。

M：怎麼一直說自己是鄉下人？

R：真的是鄉下，我們說的是我們小時候都很窮，對啊你們可能沒有住過那種有沒有稻草屋，我們那時候住稻草屋，那每次只要颱風來，我們家屋頂要重改，晚上睡覺我印象最深刻的就是晚上睡覺，只要下雨我們就要挪來挪去，因為會滴水(笑)！

M：喔是把那個水盆挪來挪去？

R：我們身體要挪來挪去，因為你也知道稻草它不可能完全密實了，就會就會滴下來啊，所以小時候真的很真的你們可能沒有辦法想像我們那種生活，真的那時候真的蠻窮的，而且像我們一餐有沒有，我們我媽一餐，像一塊肉有沒有即使剩下，我們小時候都小孩子都喜歡吃肉，不喜歡吃皮嘛，他都會把皮剪下來放旁邊，假如沒有人吃喔我媽那一盤就一直重複再加熱加熱這樣，反正最後都變黑的了有沒有，因為在鄉下不可能把它丟掉。

M：要節省。

R：對啊那我跟我老婆說，你今天有沒有比較那個，我說什麼我小時候真的窮怕了，現在要對自己，對自己好一點真的以前真的很窮，對。

M：現在。

R：那時候那時候就是為了，可能兩個哥哥後來長大出去工作，才改變我們的生活沒有那真的是，因為那時候我兩個哥哥都做那個什麼，做那種土木的，做建房屋那時候，那時候剛好有一陣子房屋有沒有很景氣，他們剛好我們剛好，他們剛好有遇到，那就把整個家庭是稍微就改善過來，沒有差很多，沒有我們是種田人啊，那時候會去讀會拼命讀書是因為我不喜歡種田，所以就拼命去讀，我想說我絕對不種田，因為每次像小時候的時候，小時候約我去我都不敢去。

M：去去哪裡？

R：出去玩啊假日出去玩，回來就被，我有一次出去回來就被老爸拿那個扁擔有沒有，扁擔你們有沒有看過。

M：嗯嗯有，就長長一條。

R：那打下去就跪下去了，因為我鄉下，鄉下就是說你沒有事就要去拔，種就是要去拔草，沒有就是要去，我大部份做的事情都是牽牛去吃草就對了，就對啊我們所謂沒有什麼，沒有什麼所謂假日童年，就那時候才拼命讀書，結果現在又分老婆常常笑我說，你看那時候為了為了(笑)，為了那為了不種田才去讀書。

M：讀書。

R：現在反而會回去做，我跟他說現在不一樣，現在是為了健康，因為菜真的外面的菜真的非常的毒，因為我們自己種田就知道，真的怎麼可能菜那麼漂亮呢，騙人的，怎麼可能呢像我這麼勤勞，每天6點多有時候6點就是去抓蟲幹嘛。

M：你每天都去那個什麼十八份那邊嗎？

R：對對對，對啊怎麼可能，怎麼可能到菜那麼漂亮，不大可能那麼漂亮，除非外面即使它有機的，我說有機的真的有可能數量那麼多嗎，那個都是有機可能都是某種程度做到有機的，還是不可能完全都是有機的，因不可能因為菜不可能長那麼好。

M：對啊因為你不是說連那個菜蟲都會吃掉你的菜嗎？

R：會啊，對啊我從那時候種了一顆什麼，你們可能沒有看過那個叫...要吃法國菜才會才會看過，那個叫什麼法國菜不是。

M：萵苣。

R：法國菜上面有一顆一顆，好像好像我們的橄，那個什麼高小顆的高麗菜那種，那個好像叫什麼包子橄欖。

M：包子橄欖。

R：我曾經種一顆，那時候好不容易我從小苗，那時候在網路上買種子，事實上台灣沒有人在種，網路上買種子慢慢慢慢長到這麼高，我還用我還用那個怎樣，我去買網子有沒有把它弄成像這樣罩起來，吃到剩下剩下骨而已，葉子全部都沒了，我每天去抓就是10幾隻，10幾隻，它不知道從哪裡來我全部都封死了，那個大概就4月份的事而已。

M：喔前陣子而已。

R：對4月份的事，我每天就去抓，抓了真的為什麼這樣我每天都抓，人家說那個蟲都是從泥土裡面上來的，你抓也沒用，意思就說它的幼蟲已經在土壤裡面，你它長大之後就爬就爬出來，他說沒有用那個事實上你說你有機能做的嗎，你除非你把土，土壤全部都要消毒，那你有可能那麼大的成本嗎？

M：那你自己在種，你也10幾坪也算大，蠻大片的。

R：對啊我這有10幾坪，那我後來看我小姨子看我在種，他也在側面又租了10幾坪，也做也大概租了10坪比我大一點，然後他種剛好種到一起，冬天的時候他種高麗菜喔好大，很甜，因為我們那邊算是有點。

M：靠陽明山了。

R：因為我們應該是半山腰。

M：半山。

R：高麗菜要種在有高度的地方才會甜，平地的高麗菜沒有那麼甜還有我感覺很好，後來就那一期之後他就不去種了，他感覺好累喔。

M：那也是喔。

R：他就丟他都丟給我啊。

M：那你現在有20坪的地要種。

R：所以我就變成很累，對我就說我沒辦法跟你這一期不要租，他說要租給我種，我說你乾脆叫我住在那裡好了，因為真的種田真的很累，全部都要勞力對不對，但是你可以可以減重，像我旁邊有一個老師也是北投高中老師，他去種田種到他種了10，應該11年了吧他少了10公斤吧，因為你每天都重複那個動作彎腰的動作，所以我肚子都不見了，以前肚子蠻大概就可以胖到胖到這邊，肚子都不見了，因為你重複那個動作就燃燒你的脂肪。

M：所以是從幾年，從什麼時候開始去種田的？

R：這個喔。

M：嗯。

R：這個大概是就是我退休那時候開始種的。

M：就去年你說去年。

R：對，去年大概去年幾月開始，因為我契約是訂8月份，它7月就給我種。

M：可是當初怎麼會想到說就去種田，有這麼多事情可以做你怎麼選種田？

R：一方面是最主要是我老婆前，他有朋友就他很好的朋友親戚那邊租，他常常給我們菜啊，我們會去參觀那我想說這樣還不錯，那就租了，就租來看看，就後來就感覺種菜蠻好玩，因為我喜歡去種一些市面上沒有的奇奇怪怪的東西。

M：你還種了哪些？

R：像你們可能也沒有吃過朝鮮薊吧，朝鮮薊你知道嗎，它也是法國菜，朝鮮薊。

M：朝鮮薊。

R：其實這都法國菜它就吃它的花苞，那個是算是法國菜的高級料料理，那我就會去像你有沒有看過那個...像那個洛神花，洛神花也有白，你們看的都紅色。

M：對啊。

R：也有白色的洛神。

M：還有。

R：對啊，它就是所以有時候就是說我們會，會跟像我現在喔我說像我這裡還一封信。

M：信？

R：還沒還沒寄，我每天都跟網友，網友要種子。

M：我等一下可以借我...你。

R：對啊像今，這昨天、今天他叫我要寄的，有什麼墨西哥有沒有。

M：奧勒的。

R：安樂死，對對。

M：所以所以這裡面就是這個嗎？

R：沒有這個是我寄回郵，裡面回郵信封他會寄，寄回來，我都要每天我每天就，我老婆就會幫我收這些，這意思就說市面上比較不容易買到的，我就會跟，因為我參加大概這個社團大概參加4、5個這種社團，就有人有奇怪的東西房間要搶耶，這個不是你想要。

M：喔要搶！

R：他會說我只分享30個，那你30個沒有了，就沒了，我是每天都要都要有空的話要拿就FB要打開看一下，有沒有人分享什麼特殊的種子。

M：所以你是加入好像你這邊是寫登山社，所以你現在加入的這個社團是叫什麼？

R：種…種菜，那個3個比較常見的是3個社團吧。

M：3個。

R：好像一個種菜的，一個什麼種子、種苗分享交流社，那個都是好都是好幾千人，有一個有一個有一個才已經4萬人了，就會員有4萬人。

M：為什麼你會特別想要種一些市面上沒有的菜？

R：那市面上有的感覺好像買的就好了。

M：有差嗎？就可以你不是買來是要種來自己吃嗎？

R：對啊種來就會自己吃對啊，我會因為我喜歡種那個菜的話就，種那個菜的話我會去查它的查它查這個菜的資料有沒有，那我感覺。

M：喔種菜樂什麼的。

R：它我感覺怎麼樣對我身，就感覺還不錯的話我就會這個種菜的，還有種子、種苗交流，最主要是這3個。

M：種子盆。

R：我覺得大部份社團就是不是種子，就是不是種苗的就是登山，登山的，我們上次去爬那個還不錯，可以介紹你們去爬，松樓湖，松樓有沒有聽過？

M：有，有我有去過。

R：還不錯喔，可是很累。

M：有一點，可是你是乾季去還是那個比較？

R：我上上上個月吧，我們是單攻一天就。

M：好累喔！你太厲害了。

R：那時候我們就我們3個吧，我、我老婆還有我小孩，我們一大早大概幾點，那5點多出門，5點多出門到那邊大概8，弄好大概8點開始走，走到下午大概4點出來，出來就4點剛好下大雨，我還想去爬那個嘉樓湖，嘉樓湖聽說更難。

M：沒去過我也不知道。

R：一樣在那邊而已啊！

M：真的喔！

R：宜蘭就是有兩座高山湖，一個就松樓湖，一個嘉樓湖，嘉樓湖它就做什麼遺漏的真珠，它就變成它很多湖群，很多個小湖的湖，那個那個可能真的要制索，我本來要參加一個社團好像樂活的吧，3月樂活他們有要去，我約我老婆，老婆3次被松樓湖嚇到。

M：太累了！就是。

R：一直…一直不要，說你自己去就好了，我說這樣沒有沒有伴不好玩。

M：沒有伴不好玩。

R：對對。

M：有那些那個登山社的朋友。

R：那些我都比較喜歡他陪啊，他都跑…

M：有什麼差嗎？

R：啊？

M：有什麼差別啊？

R：那就我事實上我參加任何活動我到，大概都喜都會老婆出席，像我跟家長有沒有一些聯誼活動，他也都會出去，我都會帶著他啦，像同學會我也會帶著他。

M：怎麼感情這麼好！

R：感覺他說我黏他，他都這樣講對啊，我們是想最近講這個目標就是想去爬那個嘉明湖。

M：也很漂亮。

R：不過嘉明湖一直要有社團吧，要參加社團因為它要抽要抽籤，它現在要抽簽，好像它一天管制好像不知道幾百個。

M：真的喔！

R：我參加那個社團它目前有一個社團它是8月份要去，可是一出來幾天就額滿，很熱門那個很熱門。

M：對，那裡真的很熱門，先了解一下，可是像那個你怎麼就不會想說種高麗菜還是什麼？

R：高麗菜那不行啊。

M：不行！

R：高麗菜你大概要..高麗菜要冬天，就秋天開始種你現在種，你現在種的話現在我們看到，種的話他們就那個叫什麼...他們叫什麼..高麗菜有個名字叫什麼，意思就是說喔叫十字花科，十字花科的十字花科你假如夏天種，你不用農藥百分之百沒有收成，就被蟲吃光了，像我不是前陣子，因為我有種最後一批，大概是應該是2月份還3月份種的，因為高麗菜都要快2個月才能收成，後來就是到到後期哇那個蟲超級多，我不是我連同那個那個有沒有包子橄欖都被吃的剩下骨頭，那每次去去就10幾隻，10幾隻蟲，意思說十字花科夏天不能種，因為蝴蝶的幼蟲，蝴蝶它會跑，會在那邊然後產產卵，產卵它會變成，變成那幼蟲的時候就全部吃，所以夏天不能，你要種可以就是一定要用農藥，用農藥就它農就死呢。

M：那你一年四季你怎麼選擇說，那我現在要種什麼？

R：看看農民曆。

M：看農民曆。

R：那種農民曆上面什麼時候可以種什麼，真的很漂亮像現在，像現在你看我們都，我們都喜歡種番茄嘛，可是番茄現在不能種，種了會死，因為太熱。

M：可是像你種很多其實也不是中國本來就會種的植物，那你怎麼去判斷？

R：那就活著，我想種就我的個性就是我想種就種，活就活不行就再，就把照。

M：但是你不是會心情低落！

R：對啊對啊，就是我的個性就會是這樣，我向網友要到種子，我去開始復我現在復，像我在復仙桃那個，仙桃那個種子有沒有，我有我有種櫻桃什麼世界甜的櫻桃，我就會不管它我比較會不會管季節。

M：比較不管。

R：但是我後來有發現農民曆真的很有用，那個季節意思就說你季節對就很漂亮，季節不對它還是會活，可是它你的收成會不很好，不會不會很OK，因為它季節不對的話它還是會活，還是會長，但是就會好像營養不良啊或者是收成會很差，真的農民曆真的很有效，我看過很多了。

M：你那時候怎麼會想到要去看農民曆？

R：因為我看…看人家，因為剛開始我是會網路上搜尋資料，網路上搜尋資料人家都會整理好嘛，什麼什麼幾月份適合種什麼，那我發現跟農民曆是一樣，因為我們家我老婆也會，會說要去遠門幹嘛或者幹嘛什麼他就會看一下今天適合怎樣，後來去看一下。

M：去遠門什麼？

R：就出遠門或者怎樣。

M：喔出遠門。

R：或要做什麼事情就看一下哎今天不適合什麼，他都會去稍微留，留意一下，我有時候我們家那邊就有一本我會，後來好像有一天沒事在看一下，哎它就說什麼我們不是有四個什麼春分有沒有什麼。

M：對對對。

R：那個什麼時候幾月開始種，發現就跟我網路上看到的資料是…是一樣，有時候跟農跟我旁邊，因為我們旁邊都會有一些農友嘛，聊天也會說就會說你就看農民曆又很準，像我家有種地瓜葉，前陣子地瓜葉，地瓜葉是事實上隨時都可以種，那我旁邊一個很資深那裡面種13年，大概我們那一塊地裡面最久的，他就說你現在種地瓜葉不會很漂亮，到時候你的地瓜葉上面一個洞一個洞的這樣，就是說他發現在5、6月份就是有一種蟲，會把你吃得很難很難看，你假如說不在意那沒有關係，但是過了那個時期就不會了。

M：真的！

R：真的啊我那地瓜葉就好像空心洞啊。

M：對啊。

R：好像這樣一個洞一個洞，就是有一種好像是。

M：扁扁的嗎？

R：不是啦像是哪種什麼瓢之類類似什麼瓢蟲，就是那個季節才會有，就是真的很醜，他說你所以他就，他們那個有經驗的他們就是知道什麼時候，你可以種但是不會漂亮，但是撐過那一段時間沒有了就很漂亮，那他們有經驗的人就會，我比較不會我在是我們那塊地有時候是比較不會是照那個，我想種什麼我就我就種什麼，像有時候你看我那一塊地，他們不是說什麼絲絲瓜什麼時候種，事實上我過年就開始種了，他們都前陣子才開始種，說我那我絲瓜、匏瓜(台)，苦瓜，我都是我們那一塊田最早收，收成的，我就會我就不管它，因為我說像我有固定有一個，固定像我昨禮拜二嘛，禮拜二我學校我有兼課。

M：現在還有兼課。

R：就1、2、3、4，就是實驗班的課沒有人要上，像明年有人要上我就說你上，我不要一節400塊我還做那麼久，那還給學生氣個半死，我說不是老師不上你們，我說真的是你們孺子不可教，現在學生一屆比一屆。

M：實驗班他們好像資優班那樣？

R：對，算數學實驗班這樣我說，因為我們這一屆不是啦，這一屆是算特色班，因為去年有特色招生，那特色招生為什麼會變成那麼…那麼麻煩，特色招生就是說它一般我們特殊班級是不是都有門檻，可是它特色招生是沒有門檻的，就說你要兩個班60個，或者或者是80個就是它填到滿，所以你會發現成績高低就會很。

M：很落差很大。

R：對，如果說你都你到底從哪裡來的我都搞不清楚，你那個程度，你那種程度搞不好連復興的那種程度沒有，那就會變得很落差。

M：所以你一直以來也都教那種。

R：對。

M：很好很優秀的學生。

R：就是，就大同高中實驗班也是我創的，本來是沒有，我那時候當召集人一直，一直創創出來所以我為什麼還會回去兼課，人家不願意做的我會去做，我說我更何不給我不是，我總不能一個小孩子生下來，我就把他丟著不管吧，真的人家不願意我為了讓我那個班還是要維持下去，不要說好不容易爭取來了，那課同仁都要把它廢掉了。

M：真的喔！

R：因為他們說都那個班他們會帶到，我說偶爾有時候我就很不客氣說，學校學校帶著個班級它也會看人啊，不是每一個人可以帶的，有時候我就很生氣有沒有，我說帶著這個你也是表示你也是有本事，也是要很負責任不是每個人都可以。

M：對。

R：去帶你煩惱這個幹幹什麼，事實上有很多東西百分之90都跟你沒有關係的，對啊我說有時候不講不想講那麼醜的話，有的人就在私底下講講講講，這樣很氣就對了，就說我也沒我們事實上我成立這個班是為學生，事實上因為我認認為對學生這個也是對那些程度好的學生，像我帶自己帶那一屆，你看因為帶成績現在大同可能沒有辦法打破了，有一個滿級分70級分，有2個醫學系的，我們看大同你看大同從81年到現在，一考上醫學系的沒有超過10個，我們班就出現2個還一個滿級分，那你看到那一屆喔那一屆，那一屆好像是我們大同70級分以上有10，15個還16個，我們班就佔6個了。

M：那真的。

R：都是那個接受，但是我那時候我帶那個班很辛苦，我大概都從早上6點多就出門，大概7點就到學校，然後陪他們到晚，下午5點。

M：那都奉獻時間在他們身上。

R：我就我就我，因為我想這個班成立一定要打出口碑，有口碑家長就認同，而且我們那一屆，第一屆沒有帶，因為第一屆本來是我要帶，有一個老師搶著去帶。

M：那後來都換你帶了？

R：後來就第二屆是我帶的，第二代是我當導師那一屆考得特別好，那他下來要叫我帶，我說我有帶過就好了，我不想真的死在那裡，因為我很認真，我就說我就是他們什麼時間我都會到，像吃飯時間我會去看一下，他們有沒有人沒便當的我會去關心一下，幾乎就20，就是說他們只要到他們放學之後，我大概隨時都會在那邊，上課我會去偷看一下。

M：那就是陪著學生。

R：對啊我就很付出啊，像他們而且我活動辦很多，像一次月考他們表現得不錯，我就會辦舉辦郊遊，所以我們那三年來我們大概辦了10幾次，那郊遊我會要求家長要陪伴，就是我希望是親子旅遊，所以現在我們我那一屆的家長我們大概有8個到10，10對有沒有跟我老婆都已經變成姐妹了。

M：這樣子。

R：我們一起出國，每一個每一個月都舉辦一次活動。

M：出國也你們會一起去喔？

R：去就上次去日本過一次，然後現在就一個月會固定…固定聚會一次去爬山、吃飯，那有時候就是有時候一個月聚三次，也可能就看看大家的時間，所以變成他們已經到我教他們比我，因為我是最小的嘛，還是跟家長比起來我是最小的，他們都叫我小弟、小妹，我說不要叫老師啊，他說那我都叫他們大姐、姐夫啦怎樣的，就這樣稱呼了就變成很不錯的一個團體。

M：那你種的菜會不會分送給他們？

R：會啊講說會啊這樣有時候，因為我們有時候固定有，因為一般人都不習慣給人家去家裡，但是我們有一個我們叫他二姐，那時候住在民生社區吧，那時候就會說你們爬爬山去他家煮晚餐啊，聊聊天、泡咖啡啦或者打麻將、喝酒，那他現在搬了，他現在好像就是搬家了，他本來住4樓現在搬到又買了一間，那搬1樓那就沒有那麼大，就看有沒有說要去誰家，因為他家客廳比較新，因為1樓比較貴，不可能買到那麼大坪，但是我們還是會像這禮拜天就要去爬山，還是會啦但是就沒有辦法像以前有一個地方可以去，啊我。

M：怎麼不想說就約他們去你家啊，或去那個農地直接在那？

R：我的農地他們有啊，他們有去大概我去種沒多久，他們就去那邊拔菜了，我會給他說我這邊可以來拔，他們會去拔，像有一個家長說帶他帶他媽媽去陽明山說，哎林先生有沒有菜可以拔，我說有啊你自己去拔，那把番茄都幹光了，我說好沒關係你高興就好了(笑)！

M：不是本來是要種給自己吃的嗎？別人拔光沒關係？

R：沒關係啊那麼好的朋友了，那麼好的家長也是或人家也是喜，也是一種喜悅嘛，對我就最主要種這個的話是想要自己，自己吃的最主要是自己吃的這樣，所以說家長每次，我每次不是禮拜二都會回去上課，我們同事就眼睛睜得大大的，我手上有沒有帶東西，有沒有帶菜去他，他說我你以為我，我說我8坪你以為我800坪喔，我都給他說這樣，他們很喜歡我的菜，因為他們你真的是外面了解之後，你會發現真的很毒。

M：真的很毒，所以可是像你的菜，你不是說有些不灑農藥也會被蟲吃掉嘛那怎麼辦？

R：對，我是說外面賣的，外面賣你看那麼漂亮怎麼可能咧，我顧得那麼緊了還是這樣怎麼可能，所以你們外面只要說以後你自己煮東西真的，可能要先浸一下，那灑農藥真的很重，那政府不敢查啦為什麼會得罪農人，農你也知道我們現在農最大，他不敢查這些事實上這個比飲料那些還恐怖，搞不好是你這些事實上那個查下去真的是很恐怖。

M：所以你現在真的都不買外面的菜了嗎？

R：我自從我自己種之後，大部份都沒有買，像有像這一陣子前陣子剛好在夏天狀況的時候，那時候在種絲瓜，那絲瓜還沒有收成的時候，有買一個禮拜，因為你不可能種菜下去馬上可以，就那時候沒有算好啦，沒有算好有後來有買一個禮拜，還有我那我老婆買都會買怎樣，因為我那邊菜市場有的人是，在菜市場有沒有像那種就說年紀看起來很大，他可能是自己種那一種。

M：對對對。

R：也不知道安不安全誰曉得啦，那最起碼你自己感覺很心安有沒有感覺，他都說沒有農藥就暫時相信他，就不是那種人家的菜菜販，是那種人家自己從山上拔下來在賣的，那也是稍微會洗乾淨，那現在幾乎是沒有。

M：幾乎沒有。

R：幾乎沒有就我們菜還可以，還可以送人家，像昨天我拿了一顆匏瓜(台)回來有沒有，那個匏瓜(台)大概可以吃4個，4、5家很大顆一顆，改天你帶垃圾桶。

M：太大。

R：匏瓜(台)很容易長啊大概一個禮拜就可以吃了。

M：可是像你剛剛不是說，你大部份種的都是市面上沒有賣的菜，但聽起來好像其實像絲瓜啊、地瓜葉那些？

R：還是有啦，但是我是說我喜歡種外面沒，但是你還是意思就說我們不是有季節性的嗎，季節性的東西你還是要，還是要去種沒有那，那種菜可以吃，我喜歡我為什麼去參加社團，我喜歡去找比較稀奇的有沒有，我就會去跟人家會跟人家要，或者說你可以賣給我怎樣，我是喜歡原則上是還是市面上的，但是我是說我個人的喜好是說，我喜歡種那些稀奇古怪的，就說有時候像我旁邊那個宋老師有沒有，他說喔你真的是我說我這個不是農田，他說我是植物園，就說我裡面的…裡面的種類超級多的。

M：你現在可以想像你大概農園種了多少種嗎？

R：應該有2、30種以上應該不問題。

M：那你怎麼照顧啊，每一種不是照顧方法會不一樣？

R：量都不多，像我有種2顆鳳梨啊有沒有。

M：你怎麼會想要在你那一個10坪大裡面，種這麼多種？

R：我就喜歡啊！所以種到我，你看一般農地有沒有可能種筊白筍。

M：就種一片啊！一片就一種啊你是種好幾種耶！

R：對啊我是說好幾種，但是我是數量就不會很多，因為你才8坪而已，8坪大概怎樣大概是比這間稍微大，大一點點，那我因為我那個我那一塊是比較好，因為我看那塊剛好前面有一塊是人家的走道，那我就叫叫我朋友去幫我一，跟我一起搭，搭那個架子，那我的絲瓜啦、百香果啦是不是，還有什麼金魚花你可能沒聽過。

M：只有聽過沒看過。

R：對金魚花，金花那個可以它的花可以泡茶，那整個它也可以當乘涼的地方，因為它金魚花很容易長，對啊我就全部都在那個，那邊現在目前大概都是就是，你們可能沒有聽過吧，一般市面上比較少就是蘋果、苦瓜嘛，蘋果、苦瓜那個是新品種，還有什麼黑金剛絲瓜，所以我種的都不是正常人的。

M：就是你的絲瓜還是黑金剛絲瓜，不是一般的絲瓜？

R：就是那小小的，那個一顆苗大概就要100塊，對我是喜歡種沒有的，像有一次我被老婆抓到，他說他可能要跟…要跟他媽媽去吃飯，他問我在哪裡我在田裡要下來嗎，我說我沒有現在三芝。

M：嗯！怎麼那麼遠？

R：我跟她說我在三芝，我。

M：喔...

R：我說我在北投嘛，我說他問我是不是在田裡，要不要下來我他們要去吃飯，要說要去約去吃飯要去南庄嘛，那我說沒有我要等一下喔我現在三芝，因為我去拿筊白筍的苗，因為我農友剛好說他有苗，我剛好跟他要，那就開快一個多小時的車去去山上，山上那山上去拿苗，拿了5顆苗那只有活1顆，因為筊白筍通常都是用池塘嘛。

M：要用池塘。

R：但是要泡水，那我現在就是我們農田不是一林一林(台)嗎，就一籠一籠嘛。

M：對對對。

R：中間是不是有那溝子。

M：對對。

R：我在那灌水(笑)！灌水就種在種在那裡面，所以他們就說奇怪人家會接水為什麼你都沒水，我說我是5點多來搶水，我就是要把它灌滿，因為你那個沒有水它就會死了，因為筊白筍一般也是這樣，也是所以我裡面種很多，有時候種很多很多東西，像那個什麼日本日本那什麼...日本日本枸杞有沒有，那可能你有沒有吃過，那可能要山產店才有，那個也很好吃，那還有像什麼金石地瓜，金石地瓜就是類似全家在賣的那一種有沒有。

M：喔金瓜石的地瓜喔？

R：不是金，它名字叫做金石地瓜，它是日本日本不是有一種紫色的地瓜嗎？

M：對對對。

R：對，所以很多種。

M：你現在種那個？

R：就喜歡嘛，就老婆說你的地就這樣，他說沒辦法說我不是說我禮拜二有沒有，早上4節課，我下午就會跑到，下午沒有課我就會坐捷運跑那個什麼，新店捷運站那邊有兩家菜苗店，去看一看有沒有不一樣的有沒有市面上沒有特殊的東西，像蛇瓜我也是在那邊買的，蛇瓜你們可能沒有看過，那長相跟一條蛇一樣。

M：所以等於你會到處去找苗？

R：對，我老婆不在的時候那時候最遠還跑到，跑到桃園去，為了買果樹。

M：買果樹。

R：我意思是說我不希望花很多錢對不對，我希望能買到最便宜的最省的，所以我會到處去找，我做一個東西就會很著迷，反正我認跟我教書一樣啦，我要做它我就很著迷是，就最好笑一次就是我差點離婚，那時候有一陣我迷上養狗。

M：養狗。

R：養狗我不用買的，我喜歡用認養的，有一次是就認養就跑到哪裡去，跑到楊梅去認養了一隻黑色的博美，而且很高興帶回家，我老婆就臉色馬上，我最喜歡黑色的，最討厭黑色你還給我帶黑色的，我說不會啊怎麼樣怎麼樣一直講，他說你明天沒有給我帶回去我馬上離婚。

M：哇好嚴重。

R：一大早大概6點多偷偷去那邊再把它放回去，再回來。

M：那你現在種田，在種你各式各樣的植物，你有遇到什麼比較困擾的事情？

R：困擾就是蟲啊。

M：就是蟲。

R：就是沒水，像前陣子就是沒有水，沒有水真的是...不是只有在等喔每個人從從大概下午12點多，等到6點多怎麼水還不來，因為我們是因為我們那個是水是屬於應該是算，應該是算水利局的，它是有那種水郡那種的，那就我們因為我們不是，我們是在下游，上遊它就給你堵住了，它就不會下來，因為水會是你會發現水溝都沒水，那就表示上面的人就直接可以給你，那你又不好意思去破壞。

M：搬起來。

R：對啊它，就是有時候就是會產生糾紛，對我們我們最主要是我們地主，我們地主好像是他好像被車子撞過，所以他行動不是很方便，所以我們就變成水要自己想辦法，對啊所以那陣子最困擾就是那水的部份，大概是最早是一次5點起來，5點半就到達田裡就為了搶水，因為那時候。

M：搶水，可是上面不是？

R：啊它完了之後晚上會把水放出來，因為我們陽明山上面也是有那種有沒有，因為陽明山上面也是有，我不知道擎天崗再過去那邊，陽明山事實上我們，像我們北投地區不一定是吃自來水廠，因為我們陽明山那邊也一個水源有沒有，在擎天崗那過去上面有一個水源就對了，就陽明山的水，那時候它就會放晚一點，它那一段時間都沒有人在使用，水就會流就趕快存水，就是最大困擾就是這種，就是三種蟲嘛，然後再來就是沒水，再來熱。

M：熱？

R：我小姨子不想種就是這樣，人家說。

M：這不是你的興趣嗎？

R：熱很熱啊，熱的話會很不舒服，像女生有沒有像我老婆都他不去，他去每次都要塗很多防曬油，那像。

M：那他也會下去嗎？

R：他說他只有他只會去收成，他不會幫我做，他已經給我講清楚了，他說他只去收成，像我小姨子他們會他本來也叫，他最初他租那一塊地的意思就是說，他想因為他老公40幾歲就退休了，那可能他做一做一件事情賺到一筆很大的錢，他們就退休了，那然後他就他想說他老公沒也沒事做啊，他可能也有三高吧，然後讓他去種哪知道他老公不要，他老公說因為他們自己家裡就，他們家裡那個那一間，那一間那一間房子他自己又有10坪的花園很大的花園，他說他在那裡種就好了，他不要來這裡，那裡都樹那又很髒那，這樣後來又那每次，因為當當時那一塊地本來是有人要租，那因為我給他說我小姨子要租，他現在他說你小姨子要租，我每次問了老半天說沒有啦，他們現在出國了他沒有在國內，每個人都問，因為它草已經差不多要這麼長，我也不想跟它去除，因為除那些我好累喔，我上次為了幫他除草，你看這個才好你看應該還有看到吧，這整片有沒有。

M：那都是。

R：不知道被什麼東西咬到的那整片，喔4天才好，就是我還趕快去醫生，因為整片你看那痕跡都還沒，沒好不知道被什麼東西咬到的，整個晚上都在都在抓。

M：你就不要再種那一片不就好了嗎？

R：可是他都叫你幫他，他意思說你什麼姐夫什麼時候有空，就幫他除草，那我現在的時候像我，有時候我去那邊我回來之後我衣服就會馬上。

M：換。

R：要先浸水，萬一有什麼蟲就把它窒息，然後再去再洗完再曬，就是反正你種田最怕的就是這些。

M：那你覺得這個種田對你，對健康而言？

R：很好，很健康。

M：很好，你覺得對健康的好處是在哪裡？

R：好處就是說看到收成，喔那心情很愉快，有時候朋友來看到說，我不敢說人家講真話還假話，說喔你好好喔怎樣很羨慕的樣子，我感覺有點成就感，喔你菜種的很好，像我像我因為我事實上我大概我那塊土地，我投入的時間大概應該是前幾名的，有時候我一天會去三趟，有沒有早上、中午、下午有時候會去看一看，因為我沒有事做。

M：你是住很近嗎？

R：那騎車大概10幾分鐘，我沒事做，我老婆會看韓劇啊沒事做，我就去田裡，我會先徵求他啦我如果他沒有答應，我去回來會被罵，我就看我說沒有事我去看一下好了，馬上就回來，去每次都是有時候是3、4個小時還怎樣，就忘了時間因為摸東摸西好像什麼事都沒有做，可是時間就過得很快，所以我常被說喔你真的很認真耶，我他只要來就看到我在那邊，我說在家裡不知道幹嘛，但是我也慶幸我退休的時候我也去種田，因為。

M：慶幸？

R：沒有，沒有很多人真的退休之後，就兩個在家很容易吵架，那你有事情可以轉移注意注意，因為我本身晚上還有家裡也有課，自己有在補習。

M：補你說幫別人補習嗎？

R：對對，除了家教也是有，從應該教了10幾年了吧，對所以應該還好過。

M：這跟健康有什麼關係，就是你說看到收成或別人對你的成？

R：那心情你心情會很愉快啊，對就是一種許悅有沒有，我所以我有時候我不是有兼課嗎，那主任問我明年要不要兼，我說我不喜歡，我喜我喜歡種菜，種菜我不喜歡我就把它拔掉重種，可是學生也不能罵，也不能打，你又希望他可以學習得上，可以學習得不錯，我真的想盡辦法沒有辦法，我跟學生講說你們真的孺子不可教，因為老師這麼認真我說，我教學的態度就跟你，跟你以學習的態度你越喜歡老師什麼東西都挖，都可以挖給你，那你如果他要死不活的樣子，所以我去我大概每天每一節都會罵都會罵學生，就那個愛睡的我都不會叫他，我就會罵那罵完之候就，他們都很怕我。

M：那你等於種菜就好，好像在教學生一樣這樣。

R：對對對，我種菜就說不喜歡什麼，感覺。

M：不喜歡？

R：沒有滿，沒有達到我的滿意就可以把它拔掉，再重種就好。

M：所以你也不會完全等到它收成的時候。

R：對，因為你有時候發現它沒救了，沒救你浪費浪費空間，浪費因為你事實上你沒把它拔掉，它還是吸收那快土地的肥，肥料，大部份很少很少會拔，因為像我們那邊我不是有一個說13年了嗎，他就完美主義他只要菜，菜有達到他預期整片，就他整塊全部拔掉重重新種，那我還沒有到他地步，我就挑幾顆而已我說還能還可以長大，還可以吃，那他就不一樣他就。

M：你會想要像他那樣嗎？完美主義？

R：我說不會我說這樣，我的菜一定會哭泣了(笑)！

M：是。

R：可是他菜真的，他真的種得很漂亮，他真的超厲害，但是我們把他叫我們那一塊地的班長模範生，他真的很漂亮超級漂亮的。

M：那像你就是開始也種一段時間了，你怎麼讓你的菜越長越漂亮，感覺你也蠻在意的？

R：我們就會去Goolge啊，問人家，要問人家就說我大部份我都是Google會去查，這個菜意思就是說你在育苗的時候要注意什麼事情，然後地就說你育苗之後是不是要把它們種下去，那個叫訂子嘛，訂子之後要做什麼事情，然後前意思就是說在，它都會有人家都會什麼步驟，什麼步驟什麼時候該，多久澆一次水，多久施一次肥人家那個網，網路上都寫得很清楚，那你會注意啦那事實上我都認為經驗。

M：經驗。

R：你有種過經驗就真的，像那時候人家說花椰菜種的，我像我老婆的朋友他不是也在種菜嗎，他花椰菜種得這樣小小的，我花椰菜種得是這麼大，我還把它照照去給我們網，我們同事看的時候。

M：喔你種的是這麼大？

R：就只有一顆而已，就這麼大，就我說我那還特別，因為我們家的老婆拿在旁邊照，在我老婆的臉一樣大，就說你會有成就感，像花椰菜你我喜歡種奇怪，我們一般花椰菜都是白的嘛，我有種過黃的、紫的，還有類似那種釋迦摩尼那種塔，那種塔狀的，我就喜歡去種，所以我去菜苗那這個好像沒種過，沒看過市面上少的我就會買回來，就買回來種。

M：你覺得那個買，就是種很多不一樣的，跟別人講的那是什麼感覺啊？

R：對對對，他們就是說他們就說，你這是什麼我就幫他解釋，你就感覺好像很有成就…成就感，他們就問你啊他們沒看過這個菜，那人家問你這什麼喔你就把你知道的這樣跟他講，像我旁邊一個是什麼，因為我旁邊有一塊是外國人在種，他應該是台灣人嫁給外國人，我們都叫他阿多啊(台)，他就會因為他老婆那天就來找我，找我說問我這是什麼，我教他說這個叫白鳳菜，有紅鳳菜也有白鳳菜，白鳳菜是比紅鳳菜好，好吃啦，紅鳳菜味道比較重。

M：重。

R：白鳳菜比較不會那麼重，白鳳菜的話它比較薄，它對身體更好，那他說問我這是什麼，我說白鳳菜，然後那什麼什麼什麼功能，你可以去網路上查，我就說等一下我就拔，我把它折幾枝嘛因為白鳳菜、紅鳳菜各一啊你折了，它就會插上去就會，它是算是生命力很強你隨便種隨便活，而且長後面都長得很快。

M：那你現在也算是專家了。

R：也算不錯了因為我，就說正常正常那些菜也許我沒有辦法贏那些，那些資深的，但是那些奇奇怪怪的他們就沒辦法贏我，因為他們也不知道，他們沒有他們一般那些資深的種來種去，就是市面上市面上的菜，他們其他的不會種不會種，像我上次有種過一種那個，那我最早看的，最早讓我注意的是我那時候去大陸，參加我學生的一個青島一個一個婚禮，然候在他們路邊有看到人家在賣，有點類似燈籠泡有沒有，有點類似就是說它好像是一個燈籠，那裡面會有果果實，那我一直我有一直要買，我老婆說你買那幹嘛，你也不知道這是什麼，自從上次我去泰去怎麼，去泰國泰國有一個拜仙皇冠我不知道你有沒有去過，很漂亮你們年輕人要去，真的超漂亮，而且它蠻便宜的你們就坐，坐那個虎航那不是都有特價，我建議你們可以去。

M：好好。

R：它有點它有點類似我們清境，而且你只要騎機車就好，它只要有10幾個，它有10個點都適合年輕人，我們兩個那麼年紀大了我們也騎機車，我們要租機車，機車200，200到250，你好一點250差了大概200到1，更差的可能就是看你是要多大的。

M：那後來呢？

R：那我就剛好他們，因為它們那個拜仙有一個夜市，我們就去看，剛好有人在賣。

M：喔一樣的東西？

R：我最主要是要它的種子，我買回來想回來種。

M：可是問題是你怎麼進海關的啊？

R：啊...進海空我那個要辦法。

M：噓...

R：不是友辦法，海關不是有那個他他會就你米格魯嘛，米格魯是什麼時間它是只有白天5點就下班了。

M：喔喔(笑)！

R：5點狗不會出來，即使你在上班時間，你只要超過胸部因為米格魯它矮矮的。

M：超過胸部，問題是你東西不會擺在最上面啊？

R：你揹包啊，你揹包揹高一點啊！米格魯是矮的它不是高的，高一點它嗅不到。

M：所以為了種子你真的是。

R：沒有我種子我是已經把它在...在泰國的時候已經把它打開了，那種子也曬過。

M：曬，為什麼要把曬曬種子？

R：因為種子會，曬乾了你總不能拿那個會臭掉啊。

M：喔喔喔！

R：要把它，然後弄開那它上面曬，他們都很好曬，那曬完之後你放放在黏在衛生紙上面，那這樣帶數量沒那麼大不那麼，我一直一直看有沒有狗，有狗我會閃到更遠一點，我看到因為我剛好前不久，前不久我剛好就我後面就有一個人，我發現狗來了那個那個狗就一直跳那個人有沒有，真的一查口袋就一顆蘋果，那就叫他馬上要丟到垃圾桶，那我知道我看到，我它只要一進來我就開始不會去用掃描，因為掃描有沒有狗注意，有它這個有給我，我就繞跟它繞就對了，那盡量東西提高一點，它一嗅出繞一下而已，它不會說真的一直給你那一種。

M：我還要了解為什麼你不選，因為有些人選種菜就在自己家的那種小小庭院或是陽台，就這樣種幾個就好了，你還特地選擇去那邊去。

R：你小庭院事實上種的數量不多，而且一般像我是住1樓，1樓你要住你種外面就變成路霸了，而且最主要我們路口是停我們自己的車，也沒也什麼地方，而且那個東西都要曬太陽。

M：你說植物要曬太陽。

R：植物要曬太陽才會有那種，而且你要澆水像我們就很討厭樓上人家都種花，每天濕答答答答，我們很討厭這種把它把它弄，像我堂妹有時候就種有時候就會種，為了那個九層塔有就種幾個什麼，那個樓上有時候吳先生你，你九層塔沖弄水的時候可不可以，因為有時候就有泥土嘛，你澆水的時候它就會流出來，為了那個東西我去買個盆子，流就在盆子裡面，人家也是會講啊對不對，我想說最主要是說種多一點的話，比較因為事實上你盆子的，盆你種盆子的的東西跟像你絲瓜種盆子就不會長得很，因為營養不夠，就很多東西是有侷…侷限對不對，而且你種在家裡，我那時候有考慮也有考慮過，因為我可以種在種在防火巷，但是也變成蚊子很多東西不方便。

M：蚊子？

R：對種菜會有蚊子啊。

M：對對對。

R：蚊子會，因為你潮濕什麼東西會蚊子，它喜歡躲在那個那邊，你防火巷那是公家的，怕被人家告幹嘛的，所以說那算了算了去…而且因為我是我大概8坪的話，一年大概是快6000塊還好啦，還可以負擔，因為我們一坪是60，1個月一坪是60，台北市比較貴。

M：那1個月就600塊而已嗎？

R：對，是比較貴啦，像你大概像我一個家長他就在宜蘭，他1分不知道1分地還是幾分地，到還不到1000塊，因為但是台北市就是貴。

M：就是。

R：因為需求大它就會貴，你在那邊像我們鄉下要租不一定要租的，像我自己也有地啊我在雲林我有6分地。

M：怎麼沒有想說乾脆回雲林住啊？

R：你我住台北啊，你回雲林油錢都不夠了。

M：我是說就乾脆...

R：我搬回去喔？

M：對啊就乾脆搬回去。

R：搬回去他說，你老婆老婆就講說你回去啊，老婆他不回去，他說因為我老婆喜歡逛街，他不喜歡住在鄉下，我有討論過啊我因為我哥，我大哥、二哥他們都建起來了，因為我們自己有建地可以蓋農舍，那只有我那一塊沒蓋，我那塊我哥就幫我種了，在種水果。

M：種其他。

R：倒是我是有地用地都保留好了，他說他不願意，我說怎麼可能兩個分開那那樣很奇怪，我是有想啊沒有我6分地可以種，種很多東西，就是你像我們家，你假如說像通車這麼油錢划不來，所以也是有考量過最主要是我老婆不喜歡，他喜歡熱鬧。

M：你太太，很依著你老婆耶！

R：不然那怎麼辦，我娶了，我也他黏我，有時候我黏他，大部份都我黏他，依賴性我從年輕的時候做什麼事大概都他都會處理，所以我同學要約我說好啦好啦我知道你們兩個。

M：你們幾歲。

R：我喜歡他陪他，他陪我啦。

M：從幾歲開始在一起的？

R：他大概是他應該是滿20歲吧，就嫁給我了。

M：喔好年輕！

R：因為那是護校，他是護校畢業，那時候護校，護校畢業大概1年就嫁。

M：那時候你幾歲？

R：那時候我大概，我還沒滿25歲，所以我還沒有領到國家給我的結婚補助費，因為我要滿25歲才能申請。

M：還有這種東西喔！

R：我那時候，我那時候差一個月

M：救急著結婚了？

R：我不知道耶沒人，因為那時候是我是那時候在實習，我那時候是當行政，我一實習那裡他就叫我當副教學組長，然後下學期在叫我當衛生，也沒有人教我們，也沒有人因為那時候沒像現在的，現在的數學老師都要輔導老師，那時候哪有什麼自己去就是蠻幹了自己想辦法，沒有都沒有人理你就對了，也沒有人說你可以先請事假，結完婚之後。

M：對對對。

R：因為婚假不是我，那我那時候不知道啊不知道那些東西，我想說婚假就要請婚假對不對，是所以事實上我是差一個月而已，我3月份結婚我4月滿嘛，就我不知道我沒人跟我講，那時候做這個是那時候問題是，可不可以我離婚之後我再結婚，他說不能同一個人那就算了。

M：還有這樣的喔！

R：他說不能同一個人，他怕你重複那個，對啊我說這樣國家真的還欠我這筆錢。

M：好！好謝謝！這個我先放旁邊，這邊是你之前那個填過濾問卷說您在意的項目，那等一下要請您幫我挑一個您現在最在意的。

R：通通沒有就這個。

M：就這個體重、體脂肪？

R：體脂，因為體脂肪我現在還是沒有達到，有降下來可是還沒有達到網路上寫的那個標準，意思就說我可能裡面的脂肪肝還是，還是還沒有完全消化，你在那種沒有很必要我們一般人都不習慣去，人不是很迫切都不喜歡去檢查，能逃避就逃避，現在我們人不都這樣嗎對不對，像我們的公務人員也是有，明明就國家已經補助你，那我不用。

M：所以你不是有在做那個每年的健康檢查？

R：沒有，退休就沒了。

M：喔退休就沒了。

R：這個國家怎麼可能養你一輩子咧！

M：也是啦！

R：對不對！對啊不可能所以大概。

M：所以你的目標是什麼？

R：就達到標準。

M：標準，你的標準是？

R：就是體脂肪要到2，男生好像都要20幾吧！

M：男生20幾。

R：我現在還是有高一點點，比以前好好很多，因為我現在肚子都。

M：消了。

R：對有消。

M：可是你怎麼知道自己的體脂肪？

R：那它有公式可以用。

M：你是用公式。

R：那假如像我不是，我說我去二姐有沒有，我二姐或者回學校的時候，他們都有一個體脂肪的機，那只要輸入你的身高、體重它就會幫你算了，算它就會算出一個一個你的體脂肪是多少，然後你自己查網路的時候，你大概是男生要在多少以下，女生要在多少以下，那我記得我是還很接近了，但是還是多了一點點。

M：還是多，你說之之前你是健康檢查有檢查出好。

R：脂肪肝啊。

M：已。

R：就是脂肪肝，因為脂肪肝那最主要是，我那時候很胖，差不多到最高到75。

M：75。

R：你看我才165公分而已，對啊那時候最主要是，那我在想說那時候可能就是，像我都不是上班就在家裡都懶得動，那時候上班就很少會像現在這到處玩，大概就是就完了就是坐在那邊，我另外一方面就是我很喜歡吃水果，水果就是會長，最大的元凶就是水果，我一個人可以吃1、2顆鳳梨。

M：哇有點多。

R：對啊我很喜歡吃水果，我超喜歡我水果沒有不喜歡吃，沒有沒有一種水果我是不喜歡吃的。

M：那怎麼不種水果，你種菜？

R：水果…水果要好幾年才會，我也是有種水果，我有種什麼我也是有是這裡填櫻桃嗎，還有藍莓。

M：喔對對對！

R：還有一種就無花果，無花果現在還沒有長，還有檸檬，還有葡萄。

M：其實種很多。

R：還有百香果，對還有。

M：那些都是比較快收成的嗎？

R：對你一般…一般的，一般的果樹我現在是很喜歡種一顆，可是要種那個要10年，就是樹葡萄。

M：喔那個是你自己種的喔？

R：樹葡萄我還沒有種，因為它要10年，啊10年我說我跟老婆說10年，我那塊地不知道有沒有租，種一種等一下給別人，所以我現在種的水果都是希望是在1、2年就可以，超過3年的就不會考慮了，因為等你長大的時候可能你就不種了，你那你可以把它挖走也沒問題啊，可是挖走它就會死掉了，我有種芭樂像那真珠芭樂，那是芭樂我現在已經吃了第二次了，因為我在買苗的時候它就已經開花了，我都會去注意這一種，所以水果也是有，但是你不可能去種那個像那個樹，我是現在看很喜歡看那樹葡萄，樹葡萄你們有聽過嗎？

M：我昨天上網特地查了！

R：樹葡萄有嗎，對啊樹葡萄它就它就是要10年，沒有你就要買一種叫做，一種叫世紀式葡萄，世紀式葡萄大概是3年就會，但是很貴，像你。

M：多貴啊一個苗這樣？

R：像你上次我去桃園的話，他就是一顆大概要1000，但是你不能保證它就是世紀式葡萄，它嘴吧只要吃一顆我們不知道，那我本來要買一個苗，它可能就這麼高了它就要50塊，意思就你越高越貴。

M：就越快收成的意思？

R：對對對，最喔我看網路上看那個田尾那邊有沒有，它只要是承租的話承租有沒有，承租就是已經在開花了，那一顆要1萬以上，啊我老婆是說那又不好吃那幹嘛種。

M：喔不好吃喔！

R：我不知道啦！我就不知道好不好吃，看我因為。

M：你是吃過了嗎？

R：沒有，我沒有吃過是是網友一直他們都有種，有種我拿到種子，可是種子並沒有孵不起來，所以我才想去想去種樹葡萄，可是它就一般你種子出來就是要10年，10年才才有可能結果，不能保證結果，無花果比較快無花果大概是大概半年就可以。

M：喔半年。

R：無花果你們也可以自己種種看，它只要盆子就可以了，那一插而且那只要有枝條一剪枝條插一插就可以，它就可以活了，對啊無花果…無花果算是它就生命之光，現在是屬於高級料理在用的，真的它對身體很好這它就這種東西都屬於這幾年的新興水果。

M：新興水果。

R：那個都是引進來的，都不是我們台灣有的，台灣的對。

M：那像就是你自己，所以你現在也都沒有再回去醫院檢查說那個看有沒有繼續？

R：沒有，要錢啊！體檢很貴。

M：喔真的！

R：你如果做整套下來要..接近2萬塊。

M：不是有便宜的嗎？像你以前。

R：沒有就只有抽血而已啊！你如果要診所那些就只有抽血檢查那些而已，那我以前是政府有補助你3800，3800它也也是沒有照什麼東西，最多是照個超音波而已，像什麼胃鏡那些都沒有，胃鏡、大腸鏡那些都要自費，那個檢起來都要都要接近...

M：所以你之前也有查過？

R：你說查什麼？

M：不然你知道就是做下來要2萬塊？

R：有啊有查過有查過。

M：當初怎麼會想去查那個？

R：應該是說身體有點，我不是說血壓那些都有點問題，那你知道我老婆我們家經濟基礎就靠我啊，他都會關心你啊。

M：老婆也會關心你。

R：關心啊家裡的重擔是我啊(笑)！那說我是公務員萬一有什麼狀況那它還要插管，有呼吸才有錢領，我說就對我那麼殘忍(笑)！

M：那像你現在你都怎麼去控制你的體重、體脂肪？

R：就盡量就體脂肪就說，因為我們家那體脂肪機很貴就沒有買，那就去學校或是或者是去我們二姐家，他們家有買，我有時候就是最主要控制自己的體重。

M：就用控制體重。

R：用體重，只能怎樣怎樣只能這樣，這樣來想那再加上，像以前我年輕我們都很喜歡吃消夜啦，現在我們幾乎都不吃了，像我吃飯大概5點多就吃了。

M：好早！

R：5點，因為我6點半要上家裡要上課，所以大概就要5點，5點半左右就會吃，那吃飯之後我們最多吃水果，只是水果老婆也會可以控制量，會罵吃太多他會罵，有時候他不在要偷吃一點，我跟你講我超級喜歡吃水果的。

M：所以你就這個就是。

R：對對。

M：你多久會量一次？

R：大概應該半個月會量一次。

M：半個月才量。

R：那時候比較常，現在已經降下來就會比較沒有像以前那麼勤，也你也知道人感覺沒問題就鬆懈了，做任何事都一樣。

M：沒有，不會想說把自己就像教孩子一樣，也要逼自己？

R：鴕鳥心態啦！人都我發現很多人不是只有這樣都會這樣，都鴕鳥心態，沒有問題就這【得過且過(台)】，就會大概會這樣。

M：就大概，所以...

R：嗯。

M：您您剛剛要說什麼？

R：要是學校也是一樣，那時候有高的每天大概到，每天早上起來就那時血壓，不要起床量是比較準。

M：嗯。

R：我就不敢動，量完之後才下來下床。

M：喔真的！

R：那時候血壓。

M：所以那個是放在哪裡呢？

R：就放我床頭。

M：就放在床頭。

R：對。

M：可以嗎可以看一下嗎？

R：都是放在床頭，你他說你要平躺對不對？

M：要平！可是以前量血壓不都是坐著量嗎？

R：請問你去醫院有東西地方給你躺嗎？那是你在家裡，我是看網路上人家講是這樣會比較好，那你去醫院他怎麼可能讓你躺著，躺著量。

M：所以是要。

R：而且你也這個意思就是這個東西你也不要超過你的有沒有，超過你的心。

M：對對對。

R：真的網路上他是他是這樣講，對啊。

M：所以你通常會可能用了。

R：要量嗎？

M：好啊好啊！

R：我家裡也是只有我在量而已。

M：所以你是躺著的時候這樣子？

R：那時候嚴重的時候是要躺著，會比較標準。

M：所以現在呢？

R：現在我就會拿一個小椅子，放在那個有沒有，放在我們那個...放就我們客廳不是有那種小桌子嗎？

M：對。

R：就是這樣坐，拿一個小椅子坐著，因為你坐在沙發有點高。

M：高，那現在這樣子高度是可以的嗎？嗯壞掉。

R：不會啊剛才量而已，這樣128。

M：所以早上你現在就變成換到客廳去量了？

R：對，就想到就會量一下，沒有想到就不會。

M：是放在客廳哪裡啊，就是都固定放在小桌子上嗎？

R：放在我們和室。

M：和室。

R：我們有一個和室，你亂丟我老婆會罵，就放在和室，我在那邊有點類似我的儲藏室，和室沒平常沒有人在用。

M：哎它今天不知道發生什麼事，所以你平常都自己一個人，就自己量嗎還是會請？

R：不用啊就自己，自己量就好了，這個應該按下去而以啊那沒什麼。

M：你平常都看些什麼？

R：它就是照早上量的話就是128，84然後73，這是最…它不是有一個。

M：對，沒關係沒關係，那個。

R：早上還好。

M：它可能不適應來這裡吧！可是像你現在血壓也比較穩定了，你怎麼還是會想要有事沒事就這樣量一下？

R：因為你血壓穩定可是你不知道你的狀況，你還是會你想關心還是一樣，像我們有像我們有時候會帶長輩去醫院有沒有，那看到不是醫院都有血壓計嗎？

M：對對對。

R：我會去摸一下我去量一下，那個又不用錢，又不用花錢啊，那你看。

M：有差嗎？你自己在家就可以量了，怎麼醫院你的那一個你也會想量一下？

R：玩一下隧道式的。

M：喔！

R：沒有反正你有時候你在那邊等，你乾脆我比較好動，就比較講難聽一點就是比較野啦(台)有沒有！就是類似那樣，應該是可以，好了奇怪怎麼加兩隻。

M：沒關係！讓它休息一下。

R：那再用。

M：沒關係！

R：就這樣。

M：嗯！

R：有時候就是會那個，對啊就有時候你一台機器在那邊，你不去摸它會怪怪的，就去量一下有時候會關心你自己一下，因為我曾最主要是我曾經有有高過一段時間，怕真的高的話因為我不喜歡吃藥，因為你…因為你高過一次你就要吃藥。

M：高過？

R：你超過大概140大概就要吃藥。

M：那陣子曾經高過的那一次，也是這樣吃藥控制下來？。

R：沒有喔我沒有控，我沒有去吃藥。

M：哎！

R：我就是用減肥，我吃藥是精神那方面的問題去吃藥，但是血壓就是後來就是有就去學校量過了自己買就量，量就一那時候就一直，有一陣子就是說我晚餐就只有吃沙拉，就是為了要把你體重降下來，那有時候我那時候通常減肥的時候，我曾經從我們學校，從我們學校你看長春路走到公館，就我剛好沒課的時候我就會一直…

M：走很遠耶！

R：對很遠，那繞走去再走回來，那時候就是為了減肥，因為那時候我從75，75減到70那個70掉一直調不下來，好像也是整數關卡就掉不下來，後來一段時間才這樣掉下來，那一段就一直卡在那邊，我一直我就沒有課，像我有時候也有以前也可能睡，你吃飽中午之後，因為我辦公室就有地方可以躺，就會去躺著休息午睡，那可能就是以前都沒有動那肚子就會很大，那後來我又習慣上就吃飽，那一陣子就為了減肥我就會繞著我們學校很大圈這樣子，這樣子也是走了有走到你們這邊，從我們長春路這邊一直走，走到敦化再繞回去。

M：最主要是走路。

R：走路就是你吃飽的時候你要去，你要要去動，你吃飽馬上睡那個就變全部轉換成脂肪，對。

M：可是那時候血壓高你怎麼會聯想到的是是你體重，因為血壓高有很多原因。

R：因為體，因為那時候最主要是說醫師的話不是說我有脂肪肝。

M：對啊。

R：所以我才會聯想到是體重的關係，因為你血壓高，那事實上因為那時候真的很胖，你看我165公分。

M：75。

R：75，那體脂肪很高對不對，那時候才會這樣加上我們護士也會講啊，叫你這可能某些原因，那我就針對那些原因去去避免，就減重吃的東西澱粉有沒有，這些東西都要控制那要動，不要坐，午休像我後來養成習慣是現在幾乎中午就沒再午午休了，很少。

M：跟午休有什麼關係啊？

R：因為吃飽就睡啊，躺著，因為吃飽躺著你就沒有，它就食物就是堆積在那裡啊，對因為吃飽而且我們都是躺著睡，所以幾乎就推。

M：在學校怎麼躺著睡啊？

R：我們辦公室有椅子，可以躺我們自己有啊，我們自己有一個小空間，那像我們在學校裡面已經算大老了，都嘛我們在用的，我們那裡我們像我們一張是，我們有沙發也有像那種人家洗澡那個那種東西。

M：躺椅？

R：嘿那個都可以調，對所以以前年輕可能都，就想說下午還有課趕快睡一下，因為我們1點多，1點10分就要上下午第一節課，所以事實上時間也很短。

M：對啊。

R：就會想睡，那以前習慣你沒有意識到，年輕都不會珍惜自己，想說我還很年輕，那登…人都是這樣當你遇到狀況的時候才知道，真的是自己糟蹋了身體，我們到了這個年紀才知道真的是我們自己在糟蹋身體，年輕我有時候也會念我兒子啊，你不要以為你現在很年輕，等你老了的時候知道，你現在你沒有好好保養，老了之後很多東西它就會報復你，很正常你現在虐待它以後它就把你要苦，只是你時機還沒到而已。

M：孩子會聽嗎？

R：聽不聽總要盡到父母的責任。

M：喔講了至少…

R：我常常跟，因為老婆有時候跟小孩子也會起爭執，我說好啦講過就好了，他自己的人生自…我比較那一種心態自己的人生自己過，你自己的選擇你自己去選擇清楚，他就會一直念一直念，他說不知道爸，當媽媽的他都會我說你不知道當媽媽的心，那個心情，我說一樣啦小孩子你有念他會聽在心裡就會聽在心裡，你念了10遍他沒有會理你，他還是不會理你，那幹嘛氣得氣得自己這樣咧。

M：你好像對學生比較嚴格。

R：對。

M：對兒子比較不嚴格耶！

R：對，他也會這樣講，他會說我他常常會抱怨說，我在學生上面付出的，像我自己小孩子在考聯考的前，那時候剛好我帶實驗班，我幾乎都是放在…所以我小孩子考不好他們還在恨我。

M：對啊差很多。

R：對對對，我都我不是把…我就把學生當作一個我的道德有沒有，一個有點就是我把它當作事業在經營。

M：那是。

R：就我一定要達到我預期的就對了，所以我就會付出很多，小孩子我想說我..反正有我啊，那你們要錢就是一定要做到，一定要達到這樣我才感覺這樣人家才不會好像沒有付出，付出的心血好像才不會白活，有點像有時候同事太混了我會罵，我會不高興，所以有時候會得罪人。

M：所以現在你都怎麼控制呢？

R：就這個就是像我前陣子的話，有時候就會去像我們診所就會去去多多久可以去測測血嗎。

M：對久啊？

R：都就大概至少都要半年吧！

M：你說怎樣可以去測啊？

R：診所啊診所會抽血。

M：喔診所可以。

R：對那可以抽血啊，那你大概一個禮拜再幾天他也會告訴你幾天回去看報告，可是那個都是就是膽固醇啦就是那些而已，基本的而已，以前是因為1年我們大概學校的話都是2年有一次，那個50歲以後大概1年一次，可是我就已經退休了，那就盡量用感覺的啦。

M：盡量用感覺的？

R：感覺你怪怪的就會就會去抽個血，或者去量個血壓。

M：怎麼知道自己的感覺準不準呢？

R：要我說就是說就有時候你會感覺有沒有，像有時候你會感覺很累有沒有，感覺很累的時候你就會想說，到底有沒有最近有沒有什麼，看是不是肝功能不好，所以去抽個血去注，會去注意，是不是它持續一段時間還是只有幾天的…幾天的狀況對不對，或者有時候你網路查，我這個症狀到底是屬於哪哪方面，那假如持續很久我們當然會去看醫生，那假如它只有1、2天的狀況，可能就是你身體的疲勞或者太累了怎樣而去造成，所以我們都會觀察到底是短時間，還是長…長時間，像我這個也是一樣我老婆說，你不去看醫生。

M：那個蟲那樣。

R：對啊幾天就會笑我說哇我看那麼嚴重了，我不要我才要看醫生咧，因為這很恐怖啊！

M：這很恐怖喔！

R：那整片的啊你看到現在還。

M：對對對。

R：還沒有消耶那整片的對不對。

M：要觀察多久？

R：觀察多久就大概是1個禮拜為限制，差不多1個禮拜以後就會有一點，那個只要狀態持續1個禮拜就表示你身體真的要有狀況，那我們去查一下這個要看什麼看看什麼科，會是這樣。

M：那像你在觀察就是你看靠憑感覺的，那現在狀況你會記錄下來嗎？

R：我會跟老婆講，我老婆是護士，對他就會講會講，那我們就會去查網路，那假如說萬一，因為我前陣子有一點，因為剛開始退休那時候，退休前…一陣子又，有時候去爬山突然心就很不舒服有沒有，也不是痛喔就是怪怪的有點好像。

M：跳得比較快嗎

R：不是跳得快。

M：緊緊的？

R：就是假如你爬山到了某一個地步的時候，我就感覺胸悶悶的，也不知道怎樣就你會感覺你這邊很不舒服，會還會喘，那你就不那時候就會去注意，就會想說喔那時候可能就是我身體又又怎樣，就開始去訓練自己的身體，或者是或者是飲食方面控制啊，體重啊對不對，那後來一陣子現在就沒有再發生，就沒有去注意它了，他說你為什麼去照個心電圖，算了還要去掛號要等好久，我們都會這樣。

M：喔真的！

R：不是說逼，你知道男生嘛真的不是到了那個能…賴就賴，能拖就拖。

M：好像真的是這樣。

R：對啊對啊，像他叫我去割這個割了10幾年了還沒有去割。

M：喔10幾年了！

R：對。

M：你不是那麼愛你老婆，你老婆叫你去做你怎麼不會想說，好啦聽他的話。

R：狀況也沒，也沒有也沒有影響，哪天你皮膚癌怎樣怎樣，那也是命啊那怎麼辦，那像這個他說我那天去看這個順便就問這個，他說他假如用雷射1顆要1000塊，它這個健保沒有給付，他就說你假如不用健保要開刀，開刀就要約到15天，因為那個醫生可能書田那邊有在看，我是診所看的，他就說禮拜一要去跟他講，禮拜一又人很多，因為禮拜一要跑，早上我哥叫我去叫我去陪他去幫他兒子提親，所以禮拜一就跑到宜蘭…宜蘭蘇澳去提親，也沒有回診，我想說這裡好了以後那算了算了。

M：好像。

R：都是這樣的啦，人都是那麼。

M：所以你應該本身其實身體還算蠻健康的吧！

R：還可以啦算還可以，像你看爬山有時候我老婆哎哎叫，我都沒有感覺，那腳都爬到會抖啦你看他腳會抖，我都還沒有感覺，我說我不是腳會抖，我是每次等你等到好累。

M：那再幫我挑，再挑1張就是你覺得，你現階段你比較在意的？

R：在意的喔。

M：嗯！

R：應該是這個心情，因為我不知道是不是，可能可能我們家可能就是心，都是急性子有沒有，急性子有時候脾氣都會不好，我自己兒子也會這樣，他每次講就是你遺傳真的很重，有時候很累那脾氣就會不好，或者事情沒有處理，沒有處理好那時候的心情，我們老大跟我一模一樣，那後來。

M：那這。

R：那後來那回去，那天我不是說陪我哥去嗎，聽他兒子再講說我哥也是很急的人，所以脾氣都不好他都。

M：這個對健康會有什麼樣的影響呢？

R：你心情不好，你身體就不可能好啊，因為情緒事實上，人家說人家不是常常說事實上你心情愉快，不用看醫生就心情愉快，因為事實上很多東西都是心情鬱卒(台)，然後長期累積出來的就會造成你身體的一個狀況，所以你要每天都人家不是說每天沒有一種，不是有一種運動每天早上起來笑多少有沒有，那就笑完之後你心情抒放了自己的東西，因為你心情保持愉快事實上你病真的比較少，那人家說會怎樣人家說古代都很多很多官有沒有，鬱卒而死有沒有。

M：對對對。

R：那就是心情不好，那心情不好他某個點他們又一直轉一直轉，然後就造成他整個心情不好，你的精神不好就影響到你的身體的機能，會這樣所以這種還是要保持愉快，有時候就是給他們自己要樂觀一點看開一點，因為真的很多東西，因為你像你很多人都是現在，現在真的是那個憂鬱症真的很多，真的好多像我們住的附近也都吵架很多，然後我自已岳父、岳母也是，那一陣子真的造成我們很大的負擔，有時候而且憂鬱症。

M：負擔。

R：他會攻他後來會變成有攻擊，你越他更越親的時候他任何事都記得很清楚，像我們有三個，三個什麼...那個有三個…三個女婿，像我是比較親的人，所以就被罵得被攻擊的，他就喔到學校弄到你沒有工作那時候。

M：怎麼會這麼嚴重！

R：意意思就你跟他越近，他記得很多事情都記得很清楚，我們一個住宜蘭的喔他都好，他是好人，他一輩子大概1年只見過1次面就是初二回娘家的時候，其他都不會見面，那種喔他是好人我們這些都壞人，喔！所以那種東西那我岳母會憂鬱症，最主要是可能他連續開刀，好像腳開2次還有換脊椎，眼睛也開2次，那可能就跟心情所以造成，造成一些狀況，就是人家所謂的術後憂鬱症的，後來又轉成躁鬱之後變成，那陣子說我們去很恐怖喔，我們只要接到電話都是打來罵的。

M：那現在呢有沒有比較？

R：現在好了，現在好了，可是...有一陣子只能說減輕啦，不可能…不可能根治，只是說他能自己控，精神病的東西不會根治。

M：不會根治喔！

R：他只是說你已經有辦法控制你自己，那什麼也精神病沒有藥醫。

M：可是像你就是之前有看過，但現在感覺好像也沒有任何影響你生活啊？

R：有時候就是就說你有時候情緒起伏的時候，你就自己會知道，我就跟老婆說我假如說不高興什麼，你就離開不要盯我，盯我就會激起，你要離開那隔天就沒事了，因為我們的個性就是脾氣來的很快，但是也去得很快，很容易就忘記了對對對，因為我們是我們的個性，像我因為我血型可能是AB型又是牡羊座，所以都屬於火爆…火爆性子，所以有時候那朋友說你們還沒離婚喔(笑)！

M：那你平常就是你要怎麼去，你會去控制心情起伏嗎還是？

R：有時候你感覺脾氣不好，像我老婆就知道了我說你相處那麼久，你會知道我只要脾氣不好臉就會很臭，那你就不要回我，你就去做你自己的事，只要都不要頂我，我等一下我就會去房間躺一下，睡著隔天就會好了。

M：就可。

R：就會好，我會自己會知道啦，有時候你絕對不要跟我硬碰硬，你要知道就是說老公跟你相處，相處那麼久我的脾氣就是這樣，真的起來的話我脾氣發起來，我就不會管你是什什麼人，我是蠻那個的，那我說家長那時候也是都我鬧，我就當場翻臉了，所以他們知道我的脾氣。

M：那這個感覺好像爬山、旅遊好像，對你這個是會有幫助嗎？

R：你心情會很好，你出去玩都每天都很高興，而且又看到像我們這個是都沒有去過有沒有，沒有去過我們就會想就會想去，想去的話就那有時候會PO在FB給人家看啊，那人家說喔好羨慕啊還是，沒有本來我就最主要本身我就是很愛動，像我只要說我們平常在家裡有沒有，你叫我待叫我這樣待幾天我會發瘋，我就說像我有時候曾經有說，有一次也許你們可能不會這樣子做我說，哎感覺我們沒有事我說好那，那我們去開北門有沒有，我們下午1點才出門，就去開北門，北門的話從從復興鄉那這樣開開開，開到一開到太平山再下來這樣，這樣半天而已我們就可以整個這樣繞，就我的個性就是說我不會有什麼，我老婆就會規劃我比較不會，我比較隨興我想去哪裡，我就會。

M：就去。

R：就會就會我是他，我們家長就說你們這兩個行動派的，他們都說我們是過動兒，他們家長都罵我們兩個叫過動兒，現在過動兒又出去了，我們就是說我們想做什麼，我們就去了不一定有規劃，那我也跟老婆說我們去玩多少就玩多少，不一定要說什麼都要玩到，要留一點下次也可以去，那我們就過得拍拍照啊很高興啊吃吃喝喝啊，查看附近有沒有什麼人家好吃的，那整天心情就會很愉快那樣很充實有沒有，那我會告那我們會PO出來的目地是說，跟親戚朋友說這個地方不錯，你們有機會可以來，那像有時候學生就會跟我說，老師你哪裡又沒去沒去，我說好好下次我會跟我，我會下次會去，他們會跟我講我有些學生他去過，說老師你像上次也會，我不是去瑞里嗎，這應該是。

M：阿里山。

R：阿里山，那第二天有去瑞里。

M：對對對。

R：那裡風景區他老師那有一個叫什麼司比斯什麼大峭壁，他們講每次去爬那多漂亮啊，那好像是他是說好像是，他就偶爾啊他就連那個網，人家爬過的網站都他都連結給我自己看，他說後來就因為好像是整個山路都崩塌了，所以現在不好走，可是他說真的很漂亮，可是真的什麼峭什麼叫什麼，那什麼剛才講什麼什麼什麼。

M：什麼什麼大峭壁啊，瑞里。

R：瑞里那叫什麼什麼司比的，那個他說很漂亮，可是後來因為我從來沒有聽過那個名稱，因為那可能就是山路封鎖之後，就是壞掉之後就比較沒有人，可是也好像蠻硬的，他說要手腳並用，意思它沒有路就是幾乎都是那種石頭，我是蠻喜歡爬山的。

M：可是像以前當老師，就現在退休比較能夠這樣趴趴走。

R：以前不可能。

M：那以前玩，以前就沒有辦法。

R：上班怎麼可能，你上班而且老師請假我們還要補課，所以一般我都不會請假，你就是像你們，你們也許你們請假回來不用補班，可是我們請假你那天。

M：補課。

R：那有幾節可你就要補回去，那哪有時間補啦，你補第八節、第九節學生就臭個臉給你看了。

M：那你以前怎麼維持自己這樣子心情？

R：以前的話就是說就是禮拜天，我們大部份都禮拜天出出去，而且都朋友啦像說我們這樣現在我退休比較重視朋友就很多不同的qroup，qroup有沒有，有學生的啦、有國中學生的qroup，就是或者高中學生的qroup，或者是家長的qroup，或者是朋友的qroup，就說大家有就一群或者以前的朋友，都有不同的qroup我說現在你就是一個禮拜每一個qroup約一次，一個禮拜就過了，還有我現在還有網友，有時候網友他會網聚啊，種菜的我也會網聚啊，什麼你們有空來他會提供什麼什麼什麼。

M：你的活動好多喔！

R：所以他們都說你退休，退休應該沒事做了可是我退休比上班還忙，還忙，因為就是說你退休之後，因為你不用每天一定要有那種上班的壓力，沒有上班的壓力你想做什麼，就可以去就可以去，那上班就不行啊你就一樣卡的卡的，卡的時間到就是一定要在學校，就不一樣現在你想幹嘛就，學校月底又要又要去月底要出國吧。

M：就6月底喔？

R：因為上次本來有搶到那個什麼亞航的，亞航很便宜亞航你看，我們來回機票才1500。

M：有點太便宜了，很便宜耶！

R：一個人，一個人是1500，所以一趟大概是750，很便宜我們搶到，我是搶到吉隆坡，因為我老婆搶到吉隆坡，我搶沙巴，我搶巴里島搶不到，巴里島太熱門，因為那時候那個它上一次是，剛好可能我老爸不讓我去，剛好遇到我老爸要撿骨，那我的我都全部都出啊連房間都訂好了你看，像我們台我們我們這邊寒舍有沒有，寒舍我們我們台灣住要多少，大概要8000塊以上，姐姐應該是1萬上下，那變3000而已，我們是住3000我就好這是寒舍有沒有，你看全部都弄好了我哥突然說，已經看好日子了慘了那全部。

M：就沒了。

R：不能去，因為廉價航空的好像機票是不退，不能退的，所以大概兩個賠了1萬塊，這次想說就沒有它沒有特價了就自己去你看，兩個人因為我們是吉隆坡進，新加坡回來兩個人這樣機票加起來快1萬。

M：喔是這樣子。

R：上次是兩個人來回3000。

M：差很多耶！

R：對啊！

M：你怎麼還會想，你看你這你這邊有寫就是有家人陪伴，也會心情愉悅，已經有老婆怎麼還會要這麼多有朋友啊，不同qroup的人這樣？

R：你跟老婆話題是有限，跟朋友話題就是又不…又是不一樣，有家人你話題也不一樣，對就說不同的心情你就，面對像我們跟學生在一起，學生的話題又是不一樣，跟老朋友在一起老朋友的話題就又不一樣，那我們希望的話多接觸一些人。

M：多接觸一些人。

R：對啊每個人，每一個階層每一個年齡層他都有不同的狀況，都有一個不同的想玩的地方，想吃的東西，我們就喜歡我就隨時轉換自己的年齡層就對了，你哪一個年齡層我就說我就是那個年齡層，我就全部配合你，我們會是這樣啦，我們比較隨性你要怎樣。

M：不會想要別人來配合自己喔？

R：你要有一個一個團體要好，就不要意見太多，你要知道人家辦的人很辛苦，有時候他辦有時候我們辦，不要說意見太多那就不好相處，該提醒我們會提醒，但是人家只要假如很堅持，像我們家長有沒有，家長每次我們有一個家長就很那個，人家每次其他都講好了，他隔天出來就全部推翻掉，我就跟我老婆說以後就不需要這樣，我們講好就人數多了我也不會優先嘛，那他最後也要也要妥協配合，不要說你一個人怎樣大家不好意思得罪他，就會變成人家要重頭又要規劃，以後我就說那你就在上在Line上面就說，贊成的意見多數就是這樣決定就不要管他了，我們一個家長這樣他是很，他是很熱情很慷慨，但是他就喜歡常常喜歡有自已的意見。

M：提意見。

R：這意見就把人家的幾東西就全部都推..翻掉，人家在討論的時候他都不在，他看到的時候就沒有，他也沒看到人家前面怎麼樣東西啊怎樣怎樣怎樣，那因為大家習慣了我就說你就這樣，以多數人的意見我們會配合，以後多數人他怎樣我們也是配合人家，不要說你一個東西讓人家做得那麼那麼那麼辛苦還要重來，就變成不好對，所以OK的啦！我們是還好。

M：哪我們再來，再挑1張，有嗎？

R：這個吧。

M：睡眠，怎麼說睡眠品質是現在比較在意的？

R：就現是不是，不知道是年紀大了還怎樣，我大概是3、4點就會起來。

M：好早。

R：就起，對啊就不知道耶，我也是很早很早…我也是很早睡大概現在睡覺大概都是，我假如說像我一般我上課都上到9點半，再弄一弄大概10點半都會去躺在床上睡覺。

M：還蠻早睡的。

R：對，有時候一陣子就說我這樣我會懷疑，那我到底有沒有…有沒有病啊，為什麼我每次3、4點就會醒來都會睡不著。

M：這為什麼會覺得是有病啊？

R：以前都很好睡啊，都我都可以以前睡覺都可以睡到怎樣，像你們年輕人不是都會睡到。

M：睡到中午。

R：對所以我，這個不可能耶我真的不可能我好羨慕，為什麼你們都可以睡到中午，那是不可能我大概都固定大概就6點多以前就起床了，那也說是不是有什麼病，後來想想也沒錯啊那到了這個年紀，我還問了很多人都說真的是都很都很早起，那就喔還好應該不是真的有病。

M：所以那陣子你有特地去問很多人？

R：對啊他們都說都很早起沒有錯。

M：都問哪些人啊？

R：都是朋友跟我們同年齡，年齡層或者比我們大一點的會這樣，那也沒有錯啊你10點多就睡了，到6點多也差不多啊。

M：其實也睡了7、8個小時有了。

R：應該也是差不多，就沒有辦法像你們像以前說我說我賴到10點、11點，現在幾乎不可能就你一定要起來坐一坐，想睡再回去睡，但是不可能說中間沒有起來之後一直睡，我老婆可以我是不可以，他也是可以睡到很晚，但他很晚睡。

M：比較晚睡。

R：我比較早睡，所以那一段時間就會，因為一直想說奇怪看看手機，為什麼怎麼還是那麼早，那個時候會說我是不是有病引起的，我才退休而已。

M：那時候剛退休，然後所以以前還沒退休之前。

R：還沒有。

M：也都睡到比較晚嗎？

R：也不可能睡到多久啊因為你6點多要起床，7點多要到學校，但是不會說3、4點就醒了。

M：有很明顯嗎退休前跟退休後時間就？

R：因為那時候是不是還不到50歲，現在50歲之後就發現有一陣子，有一陣子真的是3、4點就醒了就眼睛就瞪得大大的，我現在因為有種田想說算了3、4點醒了，我都撐到5點可以去田裡了，太陽已經出來了就可以去田裡了，那時候太陽又不大。

M：對。

R：那回來，回來你就是已經做得很累了，就會再睡個回籠覺，那也都半小時、1小時不會一直再睡很久，那時候有在想後來問一問人家，那些退休的人那狀況他們也不會不會睡了。

M：所以現在有？

R：現在就是老了就是說人家，後來想看看也沒錯啊那老人家好像沒有，也沒有…沒有那麼重眠(台)。

M：對。

R：對那時候會這樣想就對了。

M：OK！所以現在目前其實對你而言，也沒有什麼也不算困擾了，你已經。

R：已經習慣了，剛開始可能就是跟我們以前的，因為以前大概都撐到都撐到6點多，大概6點20起床，然後大概40出去對。

M：那這邊剩下還有很多，那可不可以幫我分類一下，就你覺得哪些其實它是互相影響啊。

R：有比較這個，我喝水比較少。

M：喝水比較少。

R：因為都喝咖啡。

M：喔我看到你就每天兩杯。

R：對。

M：所以你把它特地挑出來是？

R：這個會不會影響我不知道，可是我沒有一直喝，沒有喝不取代水，像我們去爬山我老婆就會強迫我帶水，那有時候我就會泡咖啡給我喝，他就他就會罵。

M：你老婆是不是很常罵你(笑)？

R：老婆會管會比較會管，他會說你這樣不好，白開水是最營養的對。

M：但是你好像也沒有理他喔？

R：很難。

M：因為還是喝咖啡啊我看你(笑)！

R：他看他看的地方就，看到我就會隱藏一下，沒看到就自己2杯一個，一天2杯、3杯、4杯，可以喝到4杯吧，4杯過。

M：好多！

R：才喝2杯剛才來又跑，跑去那太早來了，沒事就跑到那個seven去。

M：喔！

R：你們捷運出口嘛，捷運出口裡面有一個有有。

M：對對對。

R：有便利商店就買1杯，就慢慢走慢慢走，反正他看到他喝2杯他就，喝第2杯他就會罵我。

M：第二杯就會罵你，那你對你而言喝水重要嗎？

R：像我在學校我就買一杯咖啡就喝一天，我就那喝水上課。

M：所以喝水其實也還好，也沒有。

R：人家說要喝水才會健康。

M：你覺得你。

R：我也是…我是能想到我就會去喝，在家裡會啦後來家裡我就想說喔，我不喝咖啡可是我愛泡茶，我會叫我小孩子這次去日本幫我買日本的煎茶，因為一般台灣的茶我只要下午喝茶，晚上睡不著，但是日本的煎茶我晚上，也不知道是不是最近種田會比較累還是怎樣，正常我只要正常我只要是晚，下午12點以後只要喝到一口茶會怎樣，晚上就是。

M：睡不著。

R：然後我但是我發現煎茶，我都是晚上在喝，那我就說還是照睡10點多就可以跑去睡了，也不知道但是它比較淡還是怎樣。

M：可是為什麼你會想就是，就一樣不是喝水但是你會想說從咖啡換成茶？

R：才有味道啊！你叫我喝白開水我。

M：喔！

R：那我想說總不能一直喝咖啡，人家說喝咖啡不會是皮膚變黑啊怎樣，或者是人家說一天不要喝超過多少杯，那我都每次都大家說都會不會傷胃幹嘛那都會想，我想要轉換一下不要，但喝白開水又不喜歡，我乾脆來泡茶，那泡茶我都泡得比較淡，我就把它弄一下有顏色就拿起來，就不要一直浸在裡面。

M：就只是為了讓它有個味道？

R：對對對，就要有那個味道。

M：可是你喝咖啡也喝那麼多年啦，人家說咖啡不好，你都喝這麼多年了。

R：它就，真的我也不知道，我不知道你們喝咖啡有沒有習慣，真的你要一天這樣喝，那一天沒咖啡，沒喝咖啡心情鬱卒鬱卒(台)，會嗎？

M：也不會啦！

R：我不知道你們會不會這樣，是不是。

M：那你這樣你心情就不好那個怎麼會好。

R：那我會繼續喝。

M：啊！

R：我說感覺今天好像怪怪的，那就喔你我知道他說你忙我也沒有喝了，去喝去喝，他就叫我去喝，有時候就是說沒有喝，那一天真的都早上沒有喝，他就會說哎呦你會問我也說今天怪怪的，他就說你中毒，他就說我咖啡已經中毒，已經習好像已經習慣那個，就變你生活的一部份，那天沒喝的話就感覺真的是心情有點怪，怪怪的那就會去喝。

M：像你很喜歡吃水果，怎麼沒有想說那就換喝果汁好了，就不用換喝茶？

R：果汁，問題是果汁你打果汁要洗啊！

M：喔果汁機要洗果汁機。

R：對，你討厭死吧，像泡咖啡我現在是用那種，我是裡面是我家裡我小孩子有給我一台那種什麼，氣壓式的就類似人家那種蒸氣式的，不是那種滴漏式的，那種讓你泡。

M：蒸氣式的咖啡機喔。

R：就是有也可以打奶泡的那種…那種說。

M：是那種大台義式的，還是是那種很小？

R：它那個德國的小小的，德國的，那是我妹婿，因為妹婿比較比我更有品的品味他們家比較有錢，所以他買了後來就，他買了後來就他買了一台更大的更方便的，就說咖啡豆放進去水壓什麼不要做，就按下去就好了。

M：我知道那個。

R：他就把這個把舊的東西就淘，那時候我講一講後來他就拿給我用，那我現在上次我家長又給我好像只有一種，那越越南咖啡，越南咖啡它是一個像類似這樣然後然後它底下有一個盤子有沒有，你的咖啡粉放進去，然候淋上去它就放在它就慢慢低，那你要什麼的滴漏壺的樣子，那個我現在都用這個，因為這個也不用去用那一台機器還要洗，你用完了之後就水沖一沖它就都不見了很快，就一人你可以打那越式咖啡壺，人家就會出來而且you you…不會那一天我兒子他不知道講什麼，他說現在那個你這個就是這個啊，那可能是我一個二姐，我二姐他是就我們那家長他是屬於越南華僑，可能人家送他，他朋友越南送他，後來他們家都沒有在煮什麼東西的，他們家不開伙什麼都沒有，那就拿來給我給我，他知道我喝咖啡粉就拿來給我老婆，我們放在家裡都沒有喝，後來哪天兒子拿出來，這就是你這你在講的這一種，他就為了這個我還去上網路看了好幾天的那個you，那個Youtube有沒有看人家怎麼使用。

M：真的！不是單純就是這樣子？

R：那二姐當然不知道啊，不知道到底要怎麼使用，我知道那個是一個咖啡壺，可是怎麼操作我們不知道，就看人家是介紹怎麼使用，剛開始你泡咖啡，因為咖啡粉你放進去之後，它有一個蓋子要壓著，壓著你不要馬上倒水，你要先倒一點點，讓點點讓咖啡濕了之後咖啡是不是就會散。

M：對。

R：那散了之後你再倒水進去，這時候你的咖啡味道才會，就是一定要讓咖啡先濕潤一點有沒有，讓它咖啡有點…有點發熱之後，之後我們就倒水，不要一下就倒在就說你倒完之後讓它潤濕一下之後，那時候它不會留下來因為它水被那咖啡粉吸了，那吸了之後你大概慢個1分鐘，然後再倒水這樣你咖啡整個味道就會可能比較香這樣，就變得要有學問就是說那時候就是為了這個東西，我就去研究跟種菜一樣，我去看Youtube人家怎麼教學的，怎麼架接那個苗有沒有，那都會去學，那咖啡也是一樣。

M：對啊因為你會願意去學，但是你有時候都會覺得有些東西很麻煩，所以到底麻煩的地方是在哪裡？

R：清！我不喜歡去清那些，我對我喜歡的東西我就很勤勞，我不喜歡做的時候我老婆就說我很懶惰。

M：你會覺得。

R：就說就說我想做的我就會很喜歡去做，不想做他念了100次念了我自己就拖拖拖，像那換水龍頭換講了快2年了，我還沒有去換。

M：就你不喜歡做(笑)！

R：還要去買回來要幹嘛，我就會就能賴就賴啦，我喜歡我就馬上當場就會去，我做任何事就要我很喜歡的東西就會跟他說，但是就是說我一個有一個熱度，就像我以前養狗一樣，我剛剛講是不是很迷嗎。

M：對對。

R：迷到我，我還可以訓練狗特技有沒有，這樣磅它真的就躺下去，我那時候我們兩隻狗還去參加那什麼曾寶儀，那時候他有參有一個活動。

M：參加比賽喔！

R：他有一個狗的…狗的節目叫天生好狗，好狗運，那兩隻狗還去參加走迷宮拿到冠軍，對啊那時候迷到這種地步，對啊那時候還得了1年的狗食，狗狗糧食，我們那時候還拍，那時候我做任何事我就沒那時候沒有事，也是就是下完課沒事就開始訓練狗，那狗有時候我們那時候喝嘉南羊奶喝一喝把那瓶子排，那它去我們那個馬爾濟司就會繞著這樣S型，我就它怎麼繞它就怎麼繞，因為不同的狗它不是每個特技它都可以學的，你要看它的狗適合哪一種，像我們約克夏碰它真的就，後來真的太老了以後，像它翻過去，翻過來很吃力我就不敢，現在兩隻狗都死了，因為那狗都是有壽命的。

M：不會想說再養一隻嗎，就也可以陪你？

R：要處理啊！

M：喔！真的！

R：要處理啊，不是我不想狗我要享受，想養大犬。

M：你不要養黑的狗就好啦！

R：起碼它會啊，他說你們又常常出國，每次出國的時候要請人家來幫忙照顧狗，就是說要請人家幫忙照顧狗很麻煩，而且要叫他妹妹來，來上班還要幫你幫你照顧，就會變成很麻煩，因為現在變成我現在是…我們現在是沒比較沒什麼。

M：對。

R：想去哪裡就去哪裡，可是你帶狗出去有些東西是不方…不方便。

M：不方便。

R：像上次有帶狗去好麻煩喔！有一次去司馬庫斯那帶了兩隻狗，我們司馬庫斯不都住那大通鋪嗎20幾個人，那晚上就跑出來啊，跑了它本來是跟我睡，它跟我睡啊晚上它會亂跑，跑到別人家去啊，整個晚上不用睡我還不理它了，管它我睡我的它就到處跑，隔天被他罵得好慘喔，狗不方便現在有些東西不方便，那是後來就想說算了算了，隨便。

M：隨便，好那這邊呢你可以幫我分類一下嗎？你覺得哪些有關？

R：有關喔。

M：就是對。

R：跟什麼有關？

M：就是它們互相之間有影響這樣？就是看你想要，就是你在乎的這麼多項目裡面，你會如果要你分類的話，你會怎麼分類？

R：會運動有關的。

M：可以啊。

R：是不是！

M：可以。

R：運動...要不然就這個，那這個也會影響出去運動就會曬太陽，曬太陽皮膚就會有有問題，像我這個種田它有老婆就會規定，什麼時候不能去，沒去就問，我拿防曬油給你去擦。

M：對。

R：我那時候就曬，曬得老人斑就很明…很明顯。

M：你會在意嗎？

R：我不在意，他在意啊！

M：喔他在意。

R：他說你已經這樣了還要怎樣，他說像我這個我現在的長相大概30幾歲，所以我學生都看到我沒什麼變，我說對啊我以前年輕就老得老著等，就老著等(台)！人家我看…看到我同事同學長成那樣喔，我說那同學都看我沒什麼，除了頭髮掉了掉了一點之外，其他都還好，我就是曬太陽它會比較，因為它有怕有皮膚癌，因為現在實在太…太陽實在太強了。

M：對。

R：對啊所以這個狀況運動，那運動數據就是說我很喜歡，我很喜歡有刺激的運動。

M：刺激的運動？

R：像這個爬山有沒有爬那個有高欄，高山的他不行啊，我有一次在拐他加洛湖啊，他說你自己去自己去…他不要，上次拐他去一次那一個進水雲古道不知道有沒有聽過。

M：沒有。

R：我們上次是參加登山社，參加台北應該台北縣，台北市，新北市的一個登山社，然後去走阿朗壹古道，那進水雲就是那一天就是，進水雲古道就很，它沒有像沒有像沒有像那個松勒湖那麼難爬，松樓的幾乎是沒什麼路，但是進水雲古道它是有它是有路，可是它就是一直下坡、一直下坡、一直下坡。

M：那也好傷。

R：就是到最後那兩隻腳不，不知道…不知道是自己的還是別人的了，搞不清而且很因為那腳趾頭已經很痛，因為它一直要煞車、一直煞車、一直煞車，那一趟真的是好好累。

M：那你在乎的這個是，這個是什麼運動健身數據？

R：就說運動健身數據的話，也不要負荷太大。

M：喔不要負荷太大，現在是怎麼知道呢？

R：啊就說你有時候因為你假如太勞累的話…太勞累你回家有沒有，很累心情就會不好了，就是很就是很累嘛，很累就會想睡覺那我有時候，像我們有時候家裡還有課，晚上還有課有沒有，回來你還要要上學生課就會脾氣會比較不好，對就是反正可能就是個性，我們要跟我兒子一樣啦有時候真的是太勞，太累脾氣就。

M：不好。

R：應該也不是只有我們啊大部份都這樣，好像是脾氣身體累了，就脾氣就會…就會不好多少口氣就會不好，因為畢竟是不能休息還要做再做別的別的事，對。

M：然後我看這邊你有用一個MSN。

R：對。

M：是MSN 的APP嘛？

R：對對對，這個就是我們去爬山的時候就會知道，就想記錄你到今天到底走了多少…多少公里，就有點類似計數器。

M：有點像。

R：那有時候因為它不是很好用，最主要是說它的卡路里的話你要上網去查，就說你吃的東西有沒有，它沒有辦法說有些東西你就說，哎哪些東西你就很容易說你APP上面就可以看出來有沒有，這個一隻雞腿的熱量是多少，它這個就是你連接下去你要從網路上去搜尋，所以一般我就不會去，我就把它當作計數計步器，就說我今天做了多少，那當然啦它燃燒多少卡路里也會介紹，但是它就不是說那麼讓我感覺我要查資訊，我到底今天有吃，像有時候我們運動完之後我們是要是說，哎我今天到底吃了多少熱量，我後面要怎麼樣，因為你出去都喜歡吃美食嘛，那就會去想說到底吃了多少熱量，今天是不是又白白運動了。

M：喔會這樣想喔！

R：會，我們會把它，我因為我一直想說我能把體重降到50幾，不然年輕的時候一樣那不可能，現在還差10公斤怎麼可能。

M：現在是60幾而已？

R：65大概64、65那裡，就一直降不到60以下。

M：哇你的標準很高，要回到年輕的。

R：那我老婆一直叫我叫那個，但是肚子也是消很多了，以前肚子真的是一層，有時候要騎機車就在那邊念一念你看又有油了，對他會在乎我的，會在乎我的會啊會念，這個就當作方便因為就在手機上，你也不需要額外買，因為我手機就一定要會要帶啊。

M：所以這個是它原本內建的程式嗎？

R：你用APP抓的啊！

M：你自己去抓的！

R：對啊。

M：當初。

R：就是就最主要就是說就說爬山，另外一種的因為我換手機，另外一種的有裝一種就是說我這樣看他，就知道對面山的高度有沒有。

M：喔這是什麼APP啊？

R：也是APP。APP那個那種Play裡面有這個，那因為我上次那個是用的是富士康的，富士康它的容量就很.小，因為想想我們在爬山的過程中，我們希望我到底爬我現在，我現在是海拔多少、那我還要爬高多少，都想會去量嗎，因為我上次跟我朋友去，他們用的是Apple，Apple就會有些東西就比較好好用，他那天像我們上次進水源他就說，你那個路標在都久就可以看到那個幾公里的路標，它可以這樣測出來，我說啊連目標喔這麼好。

M：你會想要知道嗎？

R：會去就想啊，看我到底還要走多久有時候尤其那個路真的是，路真的是像那個松樓湖的是，我到底要走多久，我兒子都我兒子你看20幾歲都，他說我們到底是怎麼上去，下來的時候怎麼還那麼還那麼久，他說我們到底我們是剛才是怎麼上去的，就會想說我到底距離目標還有多遠，會去想會去想、會去想去測到這個東西，那一般你假如沒有那些東西你就不可，不可能，就是只能看那個人家人家松樓湖上面都人家有，有應該是人間自己系統，可是它不多啦。

M：後來現在這支手機你也有下載那些APP嗎？

R：現在這個還沒有下載那個。

M：現在就是這個。

R：因為這一台…這一台是我老婆的舊手機了，我老我老婆他一直想Apple，可是我兒子，我是答應他買可是我兒子說他不大會用，不需要用到那麼多功能的，所以他就應該是他母親節的時候就送他一台華碩。

M：手機嗎？

R：手機，說這個你可以夠用了，他就是這一台三星，這台三星是因為我以前在富士康空間容量很少。

M：太小。

R：很少，就會我要加新軟體每次就說你儲存空間不夠，我就是要刪掉，那我的基本你看Line、FB跟跟那個導航這三個就佔多，你看多多少了嘛，那他說媽媽那台我幫你清一清你可以用它。

M：那FB、導航就快滿了喔！

R：對啊因為那個容量很小啊，那個…那個導航你看，導航都幾M了都700M了，對啊因為你還要下載地圖那些東西，那個容量因為它那個那個富士康一支好像才3000多塊，我是對手機不會很在乎說什麼品牌，能用就好了，他就說我幫你清這個，這個就是因為這一台已經S3了嘛，三星S3是它參加三星的一個活動比賽獎品就對了，就這一台他就說還可以用就清一清，他說感覺用起來可能，你知道手機用久了之後除了Apple之外，其他手機用起來用一段時間之後就不會更，就說算了裝一裝上次導航弄也不動，然後就比較不會去想安裝這個，就會變成我知道這一台手機有點問題，那裝一裝像導航你看我上次不是去瑞里，後來就這一台導航就不動啊，永遠都是在那個位置，那定位又定不到就只好用他，用我老婆那一台用Google地圖去導航。

M：所以這樣其實對你而言也還好沒關係，也不會想說換一台導航比較好用啊什麼的？

R：有想啦但是...不會很那個要花錢啊。

M：也是。

R：我那時候也說我跟老婆說我們一起，一起換Apple好了，後來我兒子說我兒子，反正我們老大就是什麼都要管，好像我們家的總管啦什麼東西都要管就對了，他就會。

M：可是..

R：買像我買東西買太貴，他回來也會念，我現在買什麼東西都徵求他，這樣可不可以，他很會算。

M：可是你們兩個怎麼會想說一起去換Apple就當初怎麼會想說換Apple？

R：看看朋友，看朋友像我家教，家教那媽媽，那媽媽也是蠻有錢他說那Apple，Apple那個什麼那個是大台那一種啊，什麼pux。

M：6x。

R：那個金黃色的，拿起來不錯耶。

M：你覺得它不錯的地方是在大？

R：螢幕大，看起來質感又真的整個差，質感就差很多了可是很貴。

M：會想說真的。

R：我兒子，有時候每次我們在說換Apple，他說你們不用那麼好，我說那你自己用Apple你叫老爸那不用Apple，我兒子從很久就從S級看那Apple級就開始用了，Apple 3他就用Apple，自己喔很你看多順多順，就不讓我們換你知道。

M：他可以拿他Apple舊的手機給你們換，那你又省錢又可以用。

R：有啊他就是他跟他媽，他媽不喜歡用舊的啦，他媽不喜歡用人家，我是可以，他不要，他兒子說他那一台用他不會給你，他就講我賣你，他要換新的。

M：喔兒子如果要把Apple給你要賣你？

R：你不知道喔！

M：不是，不是一家人嗎？

R：沒有，他們他兒子有時候他，像我們有時候上次日本他帶我們自助旅行，他錢就分很清楚，那我說我們都不用了，那不會可以這個出來都很清楚，有幾塊都要分得很清楚，他的個性就是這樣，他因為他每次換手機他都是把舊的網拍給人家，然後再換所以他每次換手機花的錢很少。

M：哇塞！

R：他轉就是這樣轉啊，他手機就是他不會說他買，他為什麼用Apple，因為他要賣他就是有辦法，有時候他就是會常常好像都綁什麼約，他就把Apple的空機先賣掉，賣掉剩的後再去買他好像沒有用到S啦，大概5S啦就算是S級了好像比較便宜，他用這樣，反正他就有辦法這樣，他已經先找好客戶了，他賣掉之後他再去轉。

M：哇！

R：反正他每次換手機。

M：也很會算。

R：他算蠻會算，所以我們家只要買一個東西他沒有跟他先講一下，他回來就會一直念念念念，喔像女人一樣(台)！我說奇怪不知道誰是爸爸，誰是媽媽。

M：那這邊呢還有哪些是你覺得有，是有互相有關係的？

R：是跟？

M：健康啊。

R：健康，視力我們年紀大概跟這個也有關係。

M：也有關係。

R：視力真的是差很多。

M：差很多。

R：像我們看東西我們大概，你這字是夠大，像我只要看這個東西我大概用放大鏡，所以你們要真的要保重。

M：對。

R：40歲以後真的是差...

M：差。

R：差很多。

M：很明顯就是40歲？

R：40歲就開始掉得很快，所以你們現在真的...人上了40之後很多東西就。

M：就不行。

R：就差很多。

M：那它們兩個剛好就是擺再一起，它們之間是會互相影響的嗎？還是沒有？

R：喔這是擺在一起喔，沒有我是隨便排的。

M：隨便排，那你可以幫我把哪些你覺得它是，比較互相影響的？

R：互相…互相影響的。

M：嗯。

R：這是互相影響的，這應該就是這一個吧！應該都會有關係啦！這堆這一堆應該都是會有關係的。

M：你說這一堆，然後跟？

R：這一個這一堆。

M：這對不起，可以講一下這一堆，這一堆是什麼？

R：你運動的話不是我剛才不講，運動假設很累的心情就。

M：有影響？

R：會有影響，你這個你有運動你體力不錯，你的血壓、血糖就比較會正陳，因為你運動嘛你運動就是說，你的體重就一定會正常，就你會排除你體內多…多餘的，多餘的東西你血壓、血糖就會正常，所以人家不是說你血糖高事實上也不一定要吃藥，剛開始不是很…不是很嚴重的時候，當然你就是靠運動來就可以控制，運動跟飲食就可以控制，那你血壓也是一樣，所以醫生都是說會跟你講說先觀察看看，他不會說馬上就開藥給你。

M：醫生。

R：除非已經到了某一個很嚴重非藥物控制不可，否則他會叫你觀察你現在先從某些就是從運動去，運動、飲食去下手對不對，那這個都是這個你一樣啊，這個都是你身體好這個心跳、脈搏都會恢復，那這個都是因為你心跳、脈搏的話這個問題都是牽涉到，就說你的血液濃度，你血液裡面脂肪多的話就容易堵塞嘛，那你假如說你事實上你體…血液意思說你有運動你血液那邊的話就會正常就是堵塞性會比較，也比較小一樣嘛人家也說會降膽固醇，除了控制除了飲食之外另外就是還是要運動這個東西還是不能避避免，因為它還是可以排除你體內多餘的東西，對啊。

M：這兩個呢？運動跟。

R：那運動就有紓壓累，累了就好睡，那你的含氧量啊你一運動有沒有，你意思就是說你平常有在運動，你的肺活量，肺活量好了換你含氧量就好，呼吸就會順暢。

M：可是你怎麼會在意這個，呼吸跟血氧，你怎麼會在乎那個含氧量？

R：含氧量有啊會，你假說如說你不好的話就比較容易怎麼樣，呼吸就會不順暢啊，那你假如事實上有點，假如說那你假如說你含氧量不好的話，血液上面都會有問題。

M：是會就...

R：因為他那，他那你要測的時候你的抽血有時候，它也會測你含氧量啊，你有問題的話表示你就是身體機能就已經有問題了，所以這個都是全部都是關連關連性的。

M：關連性。

R：對啊你一定要他一定測你血液裡面的含氧量，含氧量就是它是一個指標，對啊。

M：那像你去種田那些對你而言，那算是運動嗎？那。

R：我帶…我帶著，所謂運動，運動跟也許有人把它叫做勞動，看是勞動跟運動，像我朋友說有時候我們就會講說，他平常他應該是做那種家居的嘛，家居就說我說你要做運動，他說我每天都搬東…就是都搬重物有沒有，算是一種運動我說那是勞動不是運動。

M：那。

R：你運動的話是說你要帶的是什麼心情，你假如是運動的話是那種愉悅的心情有沒有，完全沒有壓力的，否則因…否則的話那個就是勞，很多人會把這個搞不清楚，他想說我每天都在動那不是運動，我幹嘛還要多餘的還要出去去爬那個東西，但是你想想你接觸大自然，你的心情是不一樣的，你做那件事情跟你在平常的工作，那是整個壓力是不一樣。

M：不一樣。

R：心情我不是講說心情不，心情愉快很多事情就是好，你的身體機能就會恢復，那你心情不好你身體機能就一定會早晚會有出事情，就是壓抑住而已。

M：所以運動一定是要帶著，一定要心情好去做才叫運動？

R：對，你用強迫式的也不好，你要帶心，你心情好做什麼事情，你即使走一小一點點小路，你會感覺身體就很舒暢，你假如說被人家逼的啊像老婆罵，你怎麼樣你胖成這樣要去強迫你去跑，你帶著心情不愉快的心情去跑，那跑再多也沒有用你不是愉悅的心情，那跟你想想爬山你為什麼那時候你想要爬山，那要接觸大自然，每個人都說喔怎樣有沒有，那種聲音就是很高興有沒有，那種那種才達到你的目標，你可以釋放你整個壓力，事實上這種精神層面是不知不覺有影響到你的身體對不對，跟一樣喔很鬱卒(台)有沒有，你吃再怎麼好的東西你鬱卒(台)吃起來都不會很好。

M：對。

R：但是你要去爬山吃個泡麵喔人間美味有沒有，你那個喔整個心情就是不一樣的感覺，這是。

M：有道理，所以這邊全部等於都是健康，運動啊。

R：對對我認為是。

M：好像真的是，那這三個呢為什麼這三個，被你擺在一起？

R：那個喝水啊。

M：這邊就喝水。

R：你假如喝水的話我們想，你的喝水這個這個就比較不會有問題是不是，你假如說不喝水的人他很容易就會有，假如水份太多他事實上要排汗很差。

M：可是你都喝咖啡，對你而言喝咖啡跟喝水算是一樣的嗎？

R：我是…我算是不健康的。

M：喔！

R：因為我喝水，喝水真的你用咖啡來取代水是不健康的，所以後來我才會去轉換說我來喝。

M：茶。

R：喝茶。

M：為什麼茶就比咖啡健康？

R：咖啡因比較重，咖啡事實上它是傷，量太多它是傷胃，而且它咖啡因比茶重很多。

M：重很多喔！

R：重很多。

M：咖啡因是對你而言很不好的一個？

R：因為你咖啡為什麼事實上你身體，身體能承受的咖啡是固定的，你超過那個量的話它是相當於在慢性自殺，還是不要啦，沒有人家為什麼會說你一天不要超過多少，超過多少，那事實上你喝咖啡還會造成怎樣，骨質疏鬆很明顯，對所以事實上還是不要還是喝水，那我是因為好像有點類似中毒了，比較沒辦法自己去克制，我有在改啦記得我就會盡量去避避免，後來我老婆會提醒我就會去避免，像我們爬山我就不會，就一定要帶水一定要強迫帶水。

M：怎麼在怎麼爬山就一定帶水啊？

R：他會叫你喝對不對。

M：對。

R：他揹包在這裡水壺在這裡就，那水也是我在提，我在我在揹啊他就不會叫你，除非你下來休息的時候他還可以，但是兩杯他會念，我是都自己種田的話繞回家來一杯上去。

M：所以種田的時候是喝咖啡的。

R：不知不知不覺就會就會想啊再一杯沒關係啦，會也有時候會人都會原諒自己。

R：對。

M：我知道是不好的，但是有時候就哪些東西好像中毒了，真的沒有勒戒真的很難很難改(笑)。

M：跟戒菸一樣難。

R：對。

M：那像這兩個，你把它單獨。

R：沒有這應該是可以在這邊的。

M：這個也算在，為什麼那個？

R：因為飲食。

M：比。

R：吃東西，剛才我不是有講過你這邊血糖很多東西都要，也是除了運動之外還要，還有怎麼你飲食的控制也是很需要的。

M：控制。

R：那這個就比較…這個就比較沒有，因為運動跟視力也沒什麼關係，聽力都沒關係，沒聲…你就可能就沒辦法跟這些配在一起了，你喝水跟這個也沒什麼關係。

M：那像這個不好意思，那像這個你會現在會怎麼保健是嗎？

R：視力就是說像我們看手機有沒有，我們看手機就是說，像我看手機的時候我就一定把燈打開，有的人就是他不，像我老婆有時候他怕會影響我睡眠，他就會把手機打開我說你瞎了誰要牽你，我就會把燈打開給他去用，因為這它們藍光很傷眼睛是不是，所以我們會這樣，所以一般在那邊開手機我們就會把，就會我們就會把那個黑燈打開，那個什麼檯燈打開讓他看，聽力不知道。

M：聽力還好。

R：因為聽力我一邊的聽力真的可能小時候就是有問題。

M：自己本身耳朵有不好？

R：可能我們小時候，所以可能小時候我在，因為我耳朵一邊聽力就真的有點沒有那麼好，那我在想就可能就是小時候可能感冒或怎樣，中耳那時候可能沒有耳鼻喉科沒有那麼暢銷，就看一看就好了那可能就是有，因為我印象中好像是蠻，年紀蠻大的時候我就是有時候就是，好像裡面有一顆什麼東西，為了那一顆還去點哪個藥讓它軟化，我聽說蠻大顆的，然後再用那個什麼吸的把它吸，吸出來。

M：吸。

R：可是那時候就我在想應該是有傷到，那我感覺真的兩邊的靈敏度有差。

M：好，那可能現在就比較有沒有什麼狀況？

R：那就沒辦法，那個除非你要換一個耳朵，那就沒辦法。

M：那謝謝！所以對你而言就是運動還蠻重要的，它影響？

R：對對對。

M：所以你現在運動，這樣算是天天運動了嗎？

R：差不多每天都要去田裡，對就是種田。

M：那再看一下這裡，這是你之前就是。

R：手就是用我不是說心律的問題嗎。

M：心律。

R：對啊，我不是說有一陣子心臟。

M：對對對。

R：會有問題嗎對。

M：所以那時候是用這個。

R：對啊兒子，兒子就買了，就買因為他是怕說你萬一晚上睡覺幹嘛的時候，對那時候剛好又是，因為這手環也是去前幾年才開始慢慢，對啊他就有，他就有給我用，然後會監測嘛，那我那一段時間你看我就不喜歡戴。

M：對啊。

R：而且說我不是說我只有持續一段時間什麼嗎，那我就是沒有，你知道我。

M：你不喜歡戴東西嘛。

R：我就沒有再…沒有再使用了，就一段時間而已，那有用跟這個一樣我現在平常也是要，也是把那個怎樣拿起來，也是我平常也是，我要的時候我才會把乾電池裝上去，沒有我就我就會拿起來，那沒有沒有乾電池它會漏液。

M：那其實應該不常裝囉。

R：就是要用的時候就裝。

M：要用的時候裝。

R：因為上次就是我沒有拿起來的時候，我發現我要再使用，因為那大概也半年，半年沒使用那我再去想說，好像有灰塵我就把它拿起來看看，那個乾電池就已經有黏黏的有沒有，因為我使用的時候就不動啊，我就要換乾電池要拿起來的時候黏黏的，那我就知道我可能就是長時沒有，沒有使用它也沒有把它打開。

M：就會漏。

R：對，那我就我就平常使用的時候裝上去，不用我就放在不會放在上面。

M：所以平常乾電池不用的時候，是放在盒子裡嗎？還是是。

R：對就放在，這裡有一個盒子就放在這盒子，應該也電器都一樣，像遙控器也是一樣，你遙控器你平常沒有按，你假如沒有很長的時沒時間沒有使用，你再用的時候就後面就會潮濕，你就要最好是沒有使用就是拿，拿起來，因為它是那種東西就是這樣。

M：好，那這些那些是你會關心家人的？

R：家人的體重。

M：喔體重，怎麼會是關心家，怎麼會是關心家人的？

R：像老，老二我們老二就，老二就比較胖。

M：老二，我以為你只有一個小孩耶！

R：兩個啦！

M：喔兩個。

R：老二一個大三了，他以前是打系籃的時候，那時候那大一嘛他是藥學系的系籃嘛，他那時候就身材很好，可能受傷之後就退出去，現在就蠻大隻的就會念他啦，不要一直念一直念，我說不是我要念你要跑啊，沒有這樣胖下去怎麼找女朋友，那我抱孫子不就沒望了，你哥說你哥說不結婚、不生小孩，哇那兒子靠你而已，他就說你去問哥啦，我說好好了完了我們兩個都，我跟你媽自己生好了，那你來當東宮我說我堂兄弟每個都進入公幾了，我現在還沒有。

M：會想很想要一個孫子？

R：50幾歲了，有時候我說…我跟那幻想跟我老婆說，老婆我這邊牽你，這邊牽孫子，然後又孫耶不要走太快阿公跟不上(台)！有時候我們會看人家，看人家那種人人的一生不就到了這種，你說實在到了我這個年紀好吃的也吃過了，也不需要你吃沒有辦法吃到那麼那麼多，要是有一個孫子這樣吵一吵也是不錯，那電視不是每次都這種螢幕嗎，就好好好羨慕，會那時候會是這樣想。

M：會想。

R：所以這個膚質有時候就會…就會我老婆嘛。

M：喔老婆。

R：我有時候說老婆你變黑了，那趕快去敷。

M：喔OK這是關心老婆的。

R：這個也會啊我老婆你看，我老婆從…到現在都是45，45公斤吧！

M：好瘦。

R：他只要差一點點喔他就會在床上，然後做仰臥起坐，喔去旁邊做你這樣我怎樣睡啦，會大概…大概是會這樣，哪其他的像這個這個也老大也會，因為有時候就事情多有沒有，他就會熬夜。

M：老大？

R：老大、老二也會，老大是做事情，老二是打電動，他就會跟人家什麼什麼連線什麼的，打那叫什麼那個什麼年輕人很喜歡打那是什麼，

M：LOL。

R：對對對，他就一直說沒有，我說沒有就每學期都給我重修還沒有

M：所以就是念一念，那他們會聽嗎？

R：他們就像老二住台南怎麼辦，老大每次都說你以後對老二那麼好，他每次在網線上都可以看到老二在線上，我一直也…媽那…媽媽就會念啊，小孩子就不高興那就起衝突，我說算了算了算了，自己的人生、自己的人生。

M：謝謝！

R：我就會這樣，我說我是告訴你對不對，你自己的人生自己決定，我們也不想要每天在那邊念念念念念不完，所以我對小孩子都這樣，也有說他總是老婆總是認為我不大關心小孩，但是我總是會給他說我自己也是也是這樣子什麼，自己都自己來幹嘛，我說他有時候他會認為我對自己的小孩子很殘忍，我說我不是對他殘忍，我不把他踢離開他不會成長，你越…因為我看學生看太多了，那媽上次的把媽媽這，保護到什麼地步，那個都不會有出息(台)，對他殘忍他就有辦法去生存，這個就是培養他基本的能力，你什麼都給他什麼都，他永遠都不知道，對啊我說我不是對殘忍，我對小孩子很關心啊不是，但是我你知道男生就嘴，嘴巴就不可能像媽媽講喔怎樣怎樣不可能，講不出口啊，但是我們是是會講，但是我是到我都不會跟著他講什麼，但是我知道我做這個東西是對他是什麼用途，我們看得多了不殘忍真的不會，所以說他們有時候會很殘忍，那時候沒辦法為了他成長，你疼我也疼只是我不會講而已，自己生的小孩怎麼不會疼，拜託花也花很多很多錢在上面，你說我不管怎麼樣我花的那些錢也要回收吧。

M：好。

R：對不對，你怎麼說我那些錢丟到…丟到水裡也會冒個那個東西，當然我也希望他以後能有所成就或幹嘛，只是我們不喜歡掛在嘴裡嘴上，那就會我做什麼東西就是這樣，那就想辦法讓你自己去成長。

M：自已去。

R：但是就是說我們也可以控制你嘛，像老二我說你不要給他那麼多錢，那然後老二一個月生活費也大概，他現在有在補習幹嘛一個月要1萬5耶！

M：不便宜耶！

R：對啊，以前沒有補習的時候是1萬，我在給他控制你應該給他刪一半一半，他說怎樣剩下一個，我說好啦剩下一個嘛，那剩下1、2年就隨便他，但是要跟他講說你真的是要注意，因為爸爸也退休了我們也沒什麼收入，雖然我現在目前還有一些額外的，可是我們的這種額外的東西隨時是可以，就說我的家裡有補習或者是家教這個都是額外，隨時都可以可能就停。

M：沒了。

R：對啊你也不能叫我怎樣，我說我們退休金有時候我們，我雖然有退休金可是這個退休金，我們也不能說政府搞不好給你砍就砍了，你拿那麼相信政府才怪對不對，所以我說我就給我老婆說我們要以2、3萬那種生活，就一個月2、3萬的東西，要有這種心態因為我不知道哪天政府，政府怎麼樣我不能…不能馬上說隨時都很豐富，要這樣去想，他就知道那就自我安慰走一步算一步。

M：好，那剛剛都是講現在，那現在接下來我們想像一下未來，就是未來1年後跟未來15年後，就是幫我個挑3張對你生活或健康有幫助的。

R：3張是嗎？

M：嘿3張1年後3張，15年後。

R：15年幾歲了。

M：15年你應該66。

R：才。

R：我51。

M：對現在51。

R：這個什麼東西？

M：你看你自己決定。

R：要自己決定？

M：你覺得…你覺得是什麼就是什麼，好所以哪一排是1年後，這一排，第一名是在1、2、3，好那我們看一下1年後第一名是C12、第二名是C13、第三名C6，那可以說說這一個第一名是想要它幹嘛？

R：這就是你運動它不是可以測你的..有沒有。

M：測什麼？

R：上面是測，我希望的話我要測的話就是說我...應該是說是戴這個的話可不可以感覺我今天到底運動了多..是不是我的運動量，或者是測到我身體的狀狀況，它能感應到的是你的狀況有沒有，我的肌肉的鬆弛，鬆弛度、血壓、脈，血壓、有沒有呼吸，最主要是說從因為我也許就是說，像假如說因為我不知道，因為我是用直覺的，我是說萬一我去爬山的時候，因為這個假如說它能跟我的呼吸或是什麼東西結合有沒有，那它直接就傳達到我的我的手機，那讓我隨時可以知道，因為我不喜歡再額外戴個，可是這個假如說是變成我身體保護的一部份，那這個你就是必須。

M：必須。

R：像我去爬山的時候會寫說，我們現在下坡的時候膝蓋很傷，那你假如有護膝，有護膝的話那假如能能直接變成也變能，因為那是你變成你知道會有會要保護你自己，所以我變成有一個…有一個裝置，那不是我隨時都掛在身上的，經過我在某種特殊狀況我掛著，我要保護它可是那個它隨時我不用再，即使用那個東西跟我的東西可以連結，我就不用再額外再戴東西有沒有，這大概就是這。

M：所以你現在爬山你會戴護膝那些的嗎？

R：有時候會，就是我老婆提醒我就會，就說你提醒的時候，因為有時候你要看難易度啊。

M：難易度。

R：那你如果簡單的你不需要，像有時候是平就平路，像我們陽明山那二十坪那好像殘障步道，那個就不需要，那難的話就都會，都會有保護的，因為沒有說實在你真的膝蓋傷到最後都很麻煩的，要換換像我們這個年紀你假如換髖關節他也不讓你換啊，他說你年紀不到或者磨損狀況不夠你就。

M：也不能換。

R：要自費很貴對。

M：多貴啊！

R：要幾10萬。

M：好貴。

R：那你就是它健保局就是有規定，你必須年齡要怎樣要到損壞到什麼地步，或者它就是給你減什麼藥，它不會讓你換你要換自費，那自費就很貴，因為有時候要補骨粉，那骨粉很貴，像我那時候開牙齒的部份就是5000塊以上，一點點而已。

M：第二個呢第二？

R：那第二個就是說，你要煮東西吃的時候，因為你知道老人嘛就是怕營養過份有沒有，也許我在煮的東西的時候就能告訴我，我今天煮的這個東西我到底熱量，有多少熱量，我只是覺得我這樣裡面是什麼，看不清楚我就想說能馬上可以查出來，我今天到底我準備的任何東西有沒有，就我就不用也許就是說有東西就說，可以直接讓我感覺我今天就要做菜有沒有，或者是怎樣告訴我，因為說實在現在人越來越重視自己的攝取，沒像以前隨便吃隨便(台)。

M：對。

R：現在都很比較養生，知道我今天吃了多少熱量。

M：熱量。

R：有沒有意思說我任何一道菜有沒有，像我們這個都要顧很麻煩，假如說有專門的這個東西去查，這有沒有任何一個東西有沒有，就不用你還要查網路上去去搜尋，那一看或者說這個多少熱量、多少重量、多少熱量，你就會很清楚，而且現在人，我知道現在人真的是不是說我們老人好了，年輕人也是越來越重視。

M：對，那這個呢？

R：這個是說以我個人來講，因為我每次我穿衣服都會被罵。

M：喔所以你是希望它可以幫。

R：對它有搭配。

M：被誰罵？

R：被老婆啊，他說你不知道你那格子的喔不能穿什麼什麼，因為我都喜歡從頭到尾都是同一個顏色的，對不對那如果能那我看有沒有怎麼搭配會比較好，因為我們男生隨便(台)反正我原則蓋住就好了。

M：那你就叫你老婆幫你搭配就好了啊。

R：他會說你去隨便拿，他隨便拿我就隨便拿，那穿到一半就說。

M：又被罵。

R：你這樣對嗎，他就會用那種口氣啊，我曾經一次換了3套，他說好啦可以啦他說他說要跟我跟你走再一起，真的是我阿巴桑都已經老了還，它都這樣，假如說我這種東西我馬上可以知道，我就今天衣服要怎麼搭配，或者說不是只有我，就我兒子也一樣每次出去就被他叫回來，你這樣要去面試要幹嘛，因為畢竟我們男生都嘛不像你們女生對這個比較敏感，男生隨便啦(台)也沒有人教我要怎麼穿了。

M：那這一張呢？。

R：這個就是幾年後有沒有。

M：對15年後第一名。

R：就對啊你就覺得那個老了，你不方便嘛你假如說像這個有沒有，這應該是湯匙吧，那湯匙的話你假如說你很明顯你，湯匙就是說我們可能，因為你就會靈敏度低，那湯匙也許我舀湯(台)有沒有，我們這個年紀馬上燙馬上可以可以吐出來嘛是不是，你到了年紀大的時候有些很多東西，像像現在現在有說實在年紀大，真的差很多耶，想我舉個例子我岳母，我岳母去復健，他復健復到差一點就要就要截肢，他就是一般復健有不是會貼那個，貼他要貼要熱敷。

M：那個。

R：不是要貼那個嗎，他不知道太燙了你知道嗎，後來就燙燙傷了，燙傷的話他可能說燙傷他沒有，沒有處理好，他想認為那是小小事情，然後隔隔幾天要去日本好像要去日本旅遊去我家，我看到說馬上去我就帶他去診所，診所說這個不行一定要去醫院，那他還想去日本我說不行，你去日本誰萬一怎樣，那個已經告訴，因為我們去振興醫院，振興醫院已經說這已經點蜂窩性組織炎了。

M：對。

R：蜂窩性組織炎就是開始已經爛掉，後來我們就轉到榮總，因為它沒有平常沒有在榮總，沒有在振興看，那你就知道老人家遲鈍就很慢，意思就我們在喝的喝很多東西你就可以測它的很多，因為我是我是站在我們老人家的立場，有時候你反應慢，也許因為那是大口喝嘛，假如說你那真的是不是就會就會稍微，那這個我想說。

M：第二名。

R：對老的時候萬一真的是，老到某種地步有沒有，有點類似加護病房那一種的。

M：喔這是加護病房。

R：我在想有點就說，像我們那時候因為有時候現在老人痴呆也是蠻嚴重的，像老人癡呆是老人癡呆有時候東西就是變成連走路都有問題，就是要有一些床有沒有，一些照護的床就變成，那可能那個床上面也有按摩的啦，或者是怎麼樣，因為有時候像我一個朋友他，他爸爸就是應該是老人痴呆吧，最後他是沒辦法動啊就每天要照照菲傭去給他按摩，就買器…特別他們買了花幾萬塊去買一個，一個人家類似醫院那種床有沒有，假如說你可以有更好的東西，對對對那種長期臥病的人有沒有，所以就不需要全部的機能都知道，都。

M：就也不用特別去照顧他了。

R：都附在裡面了，對啊你意思就是說你要按摩就按摩，要翻身有的都有東西就你按個鍵，很多東西就可以或者萬一有狀況的時候，氧氣筒那些東西就，那時候我是站在那種照護的立場來想，那這一張的話就是說。

M：最後一張。

R：我們視力不好看能不能自動駕駛。

M：視力不好。

R：你要自動駕駛老人家就不用擔心了，如果現在像日本他，他們日本是什麼不知道限制你幾歲就不能開車。

M：對。

R：台灣也慢慢要朝這個方向，你發現現在不是常常有沒有很多老人出事率最最高，不是他不會開是他真的沒看到，視力真的…真的有影響，那我是站在是說因為也不可能，兒子不可能隨時都是你要去哪裡就是用，在他是他有自己的，自己的事有家庭要顧，我們也不能說賴著他有沒有，對啊假如說你以後有自動駕駛的車，事實上因為那變成那個車有沒有燈都沒有關係，它是靠掃描的那你想去哪裡都可以很方便，我是這樣想因為我都不知道這是什麼。

M：天啊。

R：我是直覺的。

M：就看你需要什麼，喔謝謝你非常精采，那我們今天訪問就差不多到這邊，好那等一下幫我拍個照，這邊有你要問，然後最後。