

Power of Change

改變， 讓夢想成真

描繪夢想，往往不只勇氣這種顏料，
更需改變妳所擁抱的安逸，從困境中破繭而出，
《儂儂》邀請6位女性：亞太影后張榕容、新生代演員柯佳嬿、
《痞子英雄》製作人于小惠、舞蹈老師 Kimiko、旅遊節目主持人 Janet、
長跑女將謝千鶴暢談夢想故事，一起加入夢想行列吧！

企劃統籌／林青樺 執行撰文／楊欣樺、黃筱晴 服裝造型／秦勝雄、余崇慧、劉士甄 攝影／易志強、黃國政 版面構成／楊鴻圖
化妝髮型／于小惠 by 羅之遠、Scott (Flux Collection)、柯佳嬿 by 陳晏卉、張榕容 by 玉仙、Kimiko by Naughty (M.A.C)、
Scott (Flux Collection)、Janet by Sky (M.A.C)、Joann (EROS)、謝千鶴 by Kevin (M.A.C)、Y頭

張榕容 熱愛電影全力以赴

中法混血兒，18歲開始拍電影，以《渺渺》、《陽陽》入圍2屆金馬獎最佳女主角，
22歲便以《陽陽》獲得亞太影后殊榮，卻毫無驕氣，照樣演戲，坐在路邊吃東西，
「影后下一次就是別人的，不需要沉溺太久。」

剛拿下亞太影后的張榕容，絲毫沒有架子，仍保有小女孩般率真自然，22歲的年紀，便懂得放下影后光環，純粹投入演戲之中。她說，得獎那一刻當然很開心，感到榮耀，但真的不需要一直放在心裡。

頂著亞太影后的頭銜，讓張榕容曝光量大增，除了拍電影，也開始跑趴、參與活動，讓她見識到世界不同面貌，覺得自己長大了，瞧見很多事情，「雖然在很多地方還是個毛頭小孩，但私底下個性變得有些固執，對人有點過分灑脫，總覺得：妳走妳的陽關道，合則來，不合就算了。」她和柯佳嬿私底下就是2個女孩的相處模式，會打電

話問對方要幹嘛，一起搭捷運、買飯吃，更坦言和佳嬿無論外型、戲路都不一樣，比較誰好壞很沒意義，反倒是看到對方很棒的一面，會興起也好像和她一樣的念頭，還是會互相學習。

回首從影以來最值得紀念的一刻，張榕容不提奪下亞太影后的殊榮，反而很灑脫的回答：「有一天當我敢站出來跟大家說 我就是這樣，才是真的很值得紀念的一刻。」她說：「我從不想著這是『演藝圈』，因為我熱愛演戲，只想全力做到最好，不然早上4、5點開工，晚上11、12點才收工的工作，誰會想要啊？別人要寫、要拍那是他的事情，我不太在意別人眼光，不會因為今天是女明星而有任何改變，我照樣坐在水溝蓋附近吃東西。」

自18歲開始拍電影，張榕容走到現在，始終不變的，正是這股對電影的熱愛。她照樣反省，照著本來的樣子走，在睡前無人打擾時專心投入想像主角性格，對於沒演過的角色，反而更激發榕容的想像，發揮的空間也越廣。也因先後幾部電影都和運動、舞蹈脫不了關係，她不僅和柯佳嬿手牽手一起上 Nike Training club 課程，也向舞蹈家許芳宜學肢體課程，透過更加瞭解自己的身體，輕鬆駕馭、融入電影的角色。現在最希望將電影《殺手 歐陽盆栽》好好拍完，至於60歲時能生活愜意，不需要轟轟烈烈，這就夠了。

張榕容／Louis Vuitton 早春黑色防水連帽風衣，86,500元、早春紅色條紋蝴蝶結洋裝，57,500元；
NIKE 淺色運動鞋，3,500元。
柯佳嬿／Louis Vuitton 早春黃色連帽風衣外套，92,500元、早春黃色條紋針織洋裝，46,100元；
NIKE 桃紅色運動鞋，2,500元。



柯佳嬿 演戲改變了我

新生代氣質演員，出道前
是幼稚園老師，拍電影之後，
才覺得真正活著，逐漸從封閉的象牙塔中
走出來，接觸人群並探究自己。

如今面對採訪能侃侃而談的柯佳嬿，其實剛入行時害怕面對人群，宣傳電影時腦筋一片空白，還被網友批評像木頭人，她說，起初非常怕生，根本不敢和第一次見面的人聊天，對她來說，入行後最重要的課題，不是要爬到多高的地位，而是讓自己更自在。「遇到很多開朗的人，會不知不覺被感染，好比榕容面對人群很自在，讓我越來越進步，會想像她一樣坦率。」現在的她不但已經走出象牙塔，也願意嘗試越多可能，然後不斷前進。

沒拍電影之前，柯佳嬿是位幼稚園老師，感覺上和她文靜甜美的氣質很相符，其實那時候的她只是很本能的活著，任何事物都不能觸動她，直到拍了《一年之初》，柯佳嬿用了接軌2個字形容她的改變，「《一年之初》給予我很多感動，過程中我不斷挖掘自己，因為必須很了解自己，才可能將另一個角色詮釋到位，變成另一個柯佳嬿在看自己，對我而言這是一種療癒。」

人家常說演藝圈很複雜，媒體總愛拿誰和誰互相比較，張榕容和柯佳嬿身為同門師姐妹，演過同部電影，當然逃不過，柯佳嬿笑說，那時榕容以《渺渺》入圍金馬獎最佳女主角，但自己沒有也不覺得有什麼，形容這裡就像一間很大的學校，榕容是今天上台領獎的學生，佳嬿就像在台下的小朋友，心裡也只有冒出「我也好想得獎的念頭」而已。她說：「好比2個人一起跑步，今天榕容跑前面，明天我跑在她旁邊，或在她前面，不管誰在前面，重要的是因為有她陪伴，我不是個孤單的跑者，反而驅使我倆往前，而我們都在前進。」

柯佳嬿和張榕容互相監督對方，絕不能忘記為什麼做這行，演戲帶給她們最初的感動，她說：「跟榕容約定好，如果發現誰忘記初衷，可以毫不客氣直接賞對方一巴掌。」她和張榕容一樣，不工作時就在過日子，過生活，而且現在仍搭捷運、公車，繼續走入人群，找自己的位置。

張榕容/NIKE 藍色棉質Polo衫，
1,480元、深色運動長褲，1,980元、
紫色運動鞋，2,400元。
柯佳嬿/NIKE 粉紅色棉質Polo衫，
1,480元、黑白格紋短褲，680元、
淺藍色運動鞋，3,500元

Kimiko 出走 讓舞蹈路更寬廣

擔任多位知名藝人舞蹈老師，10年前赴紐約學舞後開啟視野，認為舞蹈壓根兒沒有巔峰這件事，沒有 ending 的一刻，唯有不停 play，才能舞出精采人生。

10年前，Kimiko 害怕不進則退的衝擊，決定到紐約學舞，就此開啟視野。不允許自己按下暫停鍵，總是不斷 Push 自己往前，她說，以前學芭蕾舞轉跳爵士，會被老師認為是叛徒，但是在國外，再冷門的舞種都有老師教，甚至同一個舞種，還有上百位老師可以選，早上教妳芭蕾舞的老師，下午就和妳是同學，一起學街舞。對她們來講，沒有不能學什麼，而是妳居然不去學什麼。

在成就夢想的路上，她學會跨出去，見識世界有多寬廣，不會像隻井底之蛙，悶著頭覺得自己好厲害，也懂得把自己打理得更好，因為在紐約，就在舞蹈教室外頭，隨時隨地像在試鏡，下一秒就可能被發掘，代表妳有無窮無盡的機會可以把握。不變的是她維持夢想初衷，為了讓舞藝更精湛，任何困難都不構成阻力，因為她打從心底愛跳舞。她回憶10年前，知名攝影師 Frank Capri 幫別人拍照一張要價3,000美元，卻在紐約舞蹈教室外詢問 Kimiko 是否願意當他的 Model，免費為她拍照，因為他看見熱愛舞蹈的靈魂，Kimiko 說：「他從其他學生身上看見『I Want』，只有從我臉上看見『I Love』。」

Kimiko 下個夢想是，希望讓越多人享受跳舞的快樂，還發下豪語，只要會走就讓妳會跳，不會聽音

樂，就寫 RAP 讓妳好記誦，跳舞缺乏力道，就發明定點 pose。她說：「我想當妳身上那條合身舒適的牛仔褲，只要穿過就不會忘記，如同看過我跳舞，便不會忘記我一樣。」

說起話來輕輕柔柔，肢體擺動卻舞出清楚的味道，其實 Kimiko 內心隱含著無比堅持的靈魂，這靈魂為舞蹈而生。媽媽曾問過她：「是因為喜歡掌聲而跳？還是真的愛跳舞？」Kimiko 說：「掌聲難以持久，當我站上去的那一刻，只是想跟妳分享，下面是100個人、1個人，甚至沒有觀眾我也會跳！希望讓更多人感染這份快樂，將每次上台當成第一次，也是最後一次表演，我只擔心停下來的那一刻。」

NIKE 紅色長洋裝上衣，1,980元、
白色運動外套，1,980元；ARTE 彩色寶石項鍊，
14,100元、彩色寶石戒指，15,500元。



從幕前轉戰幕後，頓失大眾注目眼光的于小惠，坦言起初相當不習慣，她說，當演員時，從踏出門那一刻開始，都有宣傳在旁照顧，但是每天被動的等通告，不能自己創造格局。

如今她和蔡導有個共識：「我們得不到想要的，就去創造想要的希望和境界，創造無數大明星。」更偉大的長程目標則是：打造台灣好萊塢、影視工業體，有棚、有人才，製作國際矚目作品，籌備全球華人選秀活動，把講華語的人都視為觀眾。每一部戲蔡導皆以高規格標準製作，拍出許多膾炙人口的好戲，不過每集製作費從《流星花園》60萬元、《名揚四海》150萬元，到《白色巨塔》、《戰神》300萬元，《痞子英雄》飆升至450萬，身為製作人的于小惠形容兩人起初的關係，是處於導演與製片的爭吵，「在他的世界，覺得每個人都不相信他可以達到，都反對他，在我的世界裡，覺得你不停為難我。」

經過深度反省，自《白色巨塔》後才從敵對轉而合作。她說，雙方設了限制，當對方越線時，戰爭就來了，現在學會不設定框架，轉而會想10年後，現在這一點困難算什麼呢？本來就應該跨過去的。于小惠說，和蔡導過《痞子英雄》電影版預算時，現在已學會超越他的想法，告訴導演：「預算從一億五千萬倍增至三億，三億太多？那兩億好不好，兩億來想辦法怎麼做。」連蔡導都說于小惠和他，簡直是同一個靈魂分裂成兩個人來投胎的，她認真的說：「我不會認為自己是多麼專業的製作人，我還是一個baby！不論眼前獲得什麼，不要抓著過去不放，因為所有事情都得改變。」

下了班，場景一換，兩人就變成小夫妻，一塊兒騎腳踏車買菜，蔡導回家會帶小孩、在瓶子裡插花，一起想怎麼料理一道菜，沒有人能介入他們之間，因為他們早已內化為支持彼此的力量。

于小惠 不固步自封 往夢想前進

從藝人轉戰幕後，當起製作人，傾全力與老公蔡岳勳製作《白色巨塔》、《痞子英雄》等偶像劇代表作，堅持改變，不依循前例，希望讓全世界看見台灣的影視力量。

Brooks Brothers 深藍色長版襯衫，4,280元、
白色皮帶，7,680元；NIKE 白色球鞋，2,200元；
白色長褲，私物。



學醫，也喜愛旅遊的 Janet，原本的人生願望是利用醫療專長環遊世界當義工，卻在到台灣實習時，偶然的機運下，讓她決定轉行當模特兒。起初，遭受身邊所有人的反對，但 Janet 喜愛不斷嘗試新事物、永遠靜不下來的好動個性，驅使她挑戰人生的另一種可能。總是對自己說：「這是我的選擇，Nothing is impossible！」的 Janet，也曾遇過一段不開心的日子，「當模特兒時，大家只在意外表，不斷要求我變更瘦、更白、更女人，原先有自信的部分都派不上用場，真的讓人非常沮喪。」

一度灰心喪志，準備打包回美國繼續學醫之路，卻又在小S的引薦之下，接下了《瘋台灣》的主持棒。當初當模特兒的時候努力學的中文、找鏡頭的訣竅在這時候又發揮了作用，也讓 Janet 再度體認到「路永遠不會白走」的道理。人生中所有的嘗試，在未來都有可

能在需要的時候發揮意想不到的效果。在新書《帶100支牙刷去旅行》的封底裡，Janet 寫上了60個她最想完成的夢想，其中有發行小提琴專輯、演電影、拍紀錄片等，想要讓大家看見更多《瘋台灣》之外的 Janet。而面對這麼多夢想，會不會感到壓力很大？Janet 說：「追求夢想的重要條件之一，就是『活在當下』。只想著要成功，反而會不开心。」每個遠大的夢想背後，都需要分成階段性的任務，一步步完成，也才能 enjoy 追逐夢想的過程。

的確，人不會每天都成功，也不可能總是心想事成，太多的「要」，只會讓人變得不容易滿足。Janet在世界各地豐富的遊歷經驗，也讓她在面對人生不同轉折時，更充滿彈性，更「敢」抓住一些稍縱即逝的機會。「最糟的情況就是重來一次而已！」Janet 大笑說，然後繼續朝著她的夢想大步邁進。

Janet 路永遠不會白走

從小立志當醫生，念了多年醫學院，卻誤打誤撞以《瘋台灣》走紅的Janet，撇開當時所有反對她轉行當模特兒的意見，決定改變自己！面對等著看好戲的人，她只說：「只要努力嘗試過，就不會後悔！」

Bottega Veneta
白色斜肩上衣，30,900元、白色短褲，28,700元；
Louis Vuitton 橘色漆皮繫帶模型鞋，價格未定。
NIKE SAMMI包，1,900元；閃亮LOGO卡車帽，550元。



bella Power
Of Change



NIKE
綠色短袖T恤，980元；
深藍色短褲，880元；
紅色低筒跑鞋，3,050元；
黃色內搭背心，1,180元。

謝千鶴 跨出夢想的步伐

大運會5,000公尺紀錄保持人，身為國內備受期待的田徑女將，卻因於腳傷，幾乎要放棄她最愛的跑步。為了重新回到賽道上，毅然決然選擇開刀治療，「一直跑」是她完成夢想最穩健的步伐。

在同年紀的女生都忙著打扮自己、想著晚上要和姐妹淘去哪裡玩的時候，謝千鶴選擇每天早上五點半起床，持續不斷，早晚兩次的鍛鍊，再累都要達成每天跑 20~30公里的目標。她曾遇到學業與跑步無法兼顧的困境，也曾有一直不停練習卻無法持續進步的瓶頸，但意志力超乎常人堅強的謝千鶴選擇「一直跑、不要想太多」來突破撞牆期。

小時候就非常喜愛跑步的謝千鶴，目前就讀國立高雄師範大學，她從小學起，每年都拿下學校舉辦小型馬拉松的第一名，沒有任何原因，謝千鶴說她就是喜歡跑步時的自己。但看似一路順遂的跑步之路，卻在去年遇到重大打擊！去年初練習時，突然覺得肌肉僵硬、抬不起腳，甚至開始出現莫名的疼痛。原先以為是自己太求好心切，練習過度的結果，便拖著沒有處理，沒想到過了半年都沒有改

善，才轉而求醫。經診斷，是連醫生都少見的「腔室症候群」，需要開刀根治。而為了能趕上全運會的比賽時間，謝千鶴決定馬上開刀，且在休養一個月之後便開始恢復練習。但疼痛的感覺在消失了一陣子之後，又再度復發了！不甘放棄跑步夢想的她，決定今年寒假再度開刀，即使面對可能不能再跑步的風險，她還是要試看看！

面對運動員最大的殺手「運動傷害」，謝千鶴抱持著「想一直跑下去」的心情，堅持不懈。「每天，都比昨天再快一點！」朝著恢復以往的速度，有朝一日打破全國紀錄的夢想不斷向前。跑步所帶來的成就感與自信心，讓笑稱自己以前很沒耐性的謝千鶴變得能夠平靜和緩的處理各種事物。以往即使得到第一名，若仍覺得秒數不夠理想，還是會責怪自己的她，也漸漸能夠接受在追求夢想的途中，不可能一路平順的人之常情。

