



在每一分每一秒裡，你都是自由的— 盧廣仲

如果要說一天當中最重要的事情是什麼？對廣仲而言大概就是早餐了，充滿盧式能量的創作，結合天馬行空的音樂，如同【花甲男孩轉大人】裡的花甲，成就盧廣仲溫暖的歌聲來源，正是這些生活細節。

微陰午後，與廣仲相約添翼工作室，臉上看不出剛結束2017春季巡迴場的倦態，他笑著說：「其實自己好像常常能量過剩，自得其樂地享受當下，不太會感覺到真正的疲倦感。」

相信自己，創造自由的分水嶺。

出社會前，屬於你的時間是被規劃好的，在學校、或是當兵，都是按表操課，你的下一步不需要自己負責，但當踏出這步後，得到完全自由時，卻彷彿失去了人生中最大的依靠，剎那間有如小魚闖入大海裡，在茫茫人海中找不到自己的定位。

「於是我選擇從台北走回故鄉台南，出發前以為自己走完就能得到人生方向，沒想到花了11天得到的只有全身痠痛。」廣仲笑得尷尬地繼續說著，雖然對於下一步的規劃依舊沒有頭緒，但在這趟過程中，你會發現想要去完成某件事情時，是沒有人可以阻止你的，在那個當下，你全身上下每一分每一秒都是自由的，原來最大的阻力是你不夠相信自己，所以創作了【一定要相信自己】這首歌，在今天與明天的這條分水嶺間，於今天種下希望，為明天打氣，相信自己這棵樹能夠茁壯長大。

自我解剖，在大人中找到舒服的狀態。

如果你仔細看一個在做自己喜歡事情的人，你會發現他是充滿能量與熱情的，整個人有如星光般閃耀，而怎麼知道自己喜歡的是什麼，需要先花時間去想自己的本質，廣仲回憶起自己當初唸淡江電機系，笑著說：『念電機系的人有兩種，一種是真的想讀，另一種是不知道自己要讀什麼，而自己就是屬於後者迷茫型。』儘管當時無法想像自己未來的樣貌，但先檢視自己是非常重要的，唯有釐清自我，才能發現自己的樣子，就能自然地在其中找到舒服的狀態，這就是做自己

理想中的大人-像植物般默默地為生活周遭的人付出。

當累了，走在路上抬起頭看到一排排人行道樹時，蔓延出來的綠意讓整個人身心都紓解了，因為植物的存在，會讓人感到心情愉悅。人與植物之間的連結如同芬多精般一點一滴滲入你我的血液裡，不用太張揚地將這大自然的美好，散播給每一個人。廣仲眼裡閃耀著溫暖光芒繼續說著：「我理想中的大人，應該是要像植物般默默地為生活周遭的人付出。」

送給18歲成年人的真心告白。

廣仲思考了一下，不禁笑出聲說：「我想就是身體健康吧！」曾經因為好奇像阿公這樣活到高齡的人在想什麼，花了點時間訪問阿公，總結那段訪談的重點，就是要趁年輕有體力的時候，去完成自己想做的事情。每個人都應該要把握青春，珍惜當下，然後盡力去做想做的事情。

存在未來，過去，現在的慢靈魂。

2017年重新站上10年前首場演唱會的開唱地TICC，眼前面對的是有如海浪般的斜坡觀眾席，對於廣仲而言，是種挑戰，也是一種助力，有如後浪推前浪般的將他推到這浪的最頂峰，看著台下觀眾，面孔有新有舊，不變的卻是自己始終如一的堅持，就有同廣生小隊的宗旨：尊重、包容、善良，想起自己第一次來台北時，面對都市的紛擾，心境上的調整是將故鄉的習慣帶上來，相信無論處在哪種環境，只要心中保有堅持，那就是誰都拿不走的靈魂核心，現在，廣仲選擇擅長的民謠曲風，用一把吉他的簡單，輕輕彈出想傳遞的內容，再回頭看看站在舞台上的自己，不就是當初迷茫時，所無法想像的另一種可能，廣仲不禁感性對歌迷告白的說：「10年過

了，我還是想要有你們的生活。」因為這正是屬於廣仲的理想樣貌。

現在，站在10年的分水嶺，不只串連過去與未來，也要準備在10月份回到屬於廣仲最初的原點-台南開唱，這一次，不單單只是演出，更是屬於台南人的同鄉會，也是那永存在他心中的慢靈魂，在每個人的心中一首一首慢慢聽下去，如果可以無限安可，我想，我們會一直聽下去。

PS 此篇為【大人的學問】主題企劃策劃之一，以採訪盧廣仲、消極男子，及結合先前別的單位採訪過咖啡冠軍做結合，針對理想中的大人深入探討。

更多相關主題頁面呈現，[請點閱](#)。





專訪Control T：「不追求潮流，就選擇引領大眾走一條自己的道路吧！」

為什麼會想做音樂，大概是從夢想未來自己樣貌開始，如果可以做一點不一樣的事情，那會是怎樣的光景。」團長正嘉繼續說著，自己是一個愛做白日夢的人，從桃園高中的奇弦吉他社，和吉他手阿蘇開始幻想著如果有那麼一天站在金曲獎舞台獲獎得到最佳樂團或最佳專輯獎，坐在光一敘集木製餐桌上，順著岩面的年輪軌跡，漸漸拼湊出屬於Control T的夢想藍圖。

成立於2015年的Control T樂團，由團長兼主唱正嘉、女主唱妮蓁、吉他手阿蘇、鼓手富元共四人組成，男女雙主唱搭配吉他編曲與木箱鼓的純粹節奏，像品味一杯茶從沖泡到入喉的細膩，淡淡的每一口，帶著回甘的香甜，靜靜地陪你度過許多生活的起伏片刻。

期待，想像之外的音樂。

每個樂團都有自己的風格，必須試著融入團員們的想法，回到Control T的宗旨。團長正嘉說：「當每首曲完成前，至少花了好幾個月聆聽，為的是創造出一首能一聽再聽的曲調，能感動人心的樂曲，前提是要能夠經得起歲月的聆聽。這也是為什麼原本只有三人的樂團，最後決定加入鼓的元素。」

「T代表的是一種轉變(Transform)，而Control+T代表的意義是開啟新分頁。」最晚加入的鼓手富元繼續說著：原本還是小粉絲的我，被找進加入這個樂團，是因想增添多元旋律曲風，正如同Control T所想帶來的音樂，能夠帶來另一段新的感覺，期待另一種想像的發聲。

創作，生活中最不平凡的旋律。

他們創作的靈感，多半來自生活的點點滴滴。對正嘉而言，那是一種當下感受的分享。妮蓁認為的生活，是有些人不經意地闖進來，有些人悄悄地轉身離開，在這尋尋覓覓的過程中，最重要的是沈澱自己的心，徹底去感受自身、或他人的故事，從單純感官體驗開始，喚醒那些被遺忘的日常滋味。阿蘇也說，在成長過程中經歷不同階段的洗禮，堆疊出自身層次的感受，自省每段人與人之間的關係。而對富元而言，像是開啟海綿模式，徹底地去感受屬於每個人的點點滴滴，讓創作不再只是單純個人感受而已。

每一次的創作，他們都是為了真實地反應日常樣貌，然後放慢生活節奏，享受最舒服自在的當下。

無論走到那裡，別忘了為什麼自己要選擇這條路。

目前還是求學階段的他們，一面兼顧學業卻又一邊做音樂同時，無法兩者兼顧下產生巨大的無力感，在現實與夢想強烈拉扯下，有人選擇繼續就學、也有人選擇休學，無論是那種選擇，過程中仍會質疑自己所做的決定。

每當心中出現質疑的聲音時，就想想最初的自己。穿梭不同時光中回憶著，那個在小學，寧願吹直笛，也不要休息的阿蘇。另外一邊是用音樂代替說話的富元。這裡是從小開始學彈鋼琴的妮蓁背影。正嘉則笑著說，小時候會爬到垃圾桶，對著桶子唱歌，再用耳朵傾聽那歌聲的回音，然後心滿意足地微笑。那些點點滴滴對於音樂的敏感，成就每個當下。沒有任何人能為你的人生負責，唯有自己，能夠清楚自己所想要的，因為一切都是來自我自己。

成為你想要的那道曙光，引領生活的溫暖！

東北角海岸有一處秘境《南雅奇岩》，循著指示牌前進，經過需穿越小溪流過的地下隧道，在昏暗隧道中可眺望那蔚藍

天空，一腳踏進那沁涼入心的溪水裡，放眼望去那與天色連成一線的海岸線，和岸邊受東北季風長年風化侵蝕的奇岩怪石撞出嘩啦啦的水花，陣陣海風吹在臉頰上，還能聞到鹹鹹的味道，一個人靜靜地享受的美好。正嘉將自己對秘密基地的喜愛，寫進「海浪」唱出生活的溫度。更被台灣好行選為此地的代表歌曲，過去與未來在曲調中交匯成一道曙光，一邊聽，一邊回憶著自己的秘密基地。

屬於Control T 樂團的音樂性，最重要的是喚醒對日常周遭事物的重視，唱出生活的溫度，分享會一輩子記在心上的感動，感受那生命的溫暖，成為每個人心中的微光，靜靜地陪伴著。

Control T 的問答時間：

一、請用一句話鼓勵人們如何即將到來的2018？

正嘉：「面對猶豫時，想像未來的樣貌，就能思考出自己想要的日子，從而推算出既有的風險，然後努力去嘗試看看，跨出那一步。」

妮綦：「很多時候答案都在自己心中，只是不敢行動去做而已。」

富元：「沒有行跟不行，只有做與不做，因為人生沒有失敗，只有成功和學到一點東西而已。」

阿蘇：「別去想自己是最悲慘的那一個，真實地去面對自己的人生，在這條道路上持續保持樂觀的態度，相信自己所選擇，不後悔每一個決定。」

二、請用一首歌送給2018年？

正嘉：《one day》—kodaline。因為人生苦短，何必緊緊抓著那些不屬於自己的快樂，想做什麼就努力去達成吧！

妮綦：《survive》—Madilyn Bailey。就像短促而絢爛的玫瑰，別只是單單活著，要活得精采，因為生命的旅程中有盡頭！

阿蘇：《來自我自己》—Control T。因為做自己很重要，無論何時都別忘了。

富元：《Not alone》—Red。未來的每一天你都不會是孤單的。

PS此篇為【心體驗新發現】主題企劃之一，藉由採訪狐狸不怕水甜點、五八剪剪、Control T、以及結合先前別的單位提供的吳則霖與生活風格相關報導，期盼從不同面向喚醒每個人心中渴望的那片風景，堆疊出不同的生涯規劃。

更多相關主題頁面呈現，[請點閱](#)。





「小黃間Little yellow studio」--人生有很多難題，但別忘了孩子氣的快樂。

有沒有覺得對方好可愛，像隻小動物的時候，會忍不住想伸出雙手摸頭抱抱。在熊熊森林裡，有一隻喜歡與人抱抱的貝爾正輕輕摸著momo頭頂問候說：『momo你臉好熱，是發燒了嗎！？』如同貝爾這隻胖胖的藍色熊熊給人的溫暖感，在小黃間Little yellow studio這個工作空間裡，只想與每個人交換最誠摯的情感溫度。

踏進位於泰順街上的小黃間little yellow studio直營店面yellow大門，多半會先被那有如家造型的拱頂所吸引，簡潔明亮的空間，暖黃色燈光照射下，每一樣物件更顯得厚實溫潤，小黃間創作者Barry笑著說：『當第一眼看到這個空間時，心想這就是理想的小房間了。』也許別人對於小空間會有幽閉恐懼症，對於他來說，理想的空間卻是小小的，也曾幻想過如果能當大樓警衛，在不大的範圍裡，於大樓住戶間來回傳遞著信件，處理著大小事務外，偶爾兼差接案子，其實，空間不需要很大，只要能夠容納自己的存在，做些喜歡的事情，就夠了。

心之所向，家之所向

多年前在設計公司工作的他，因不甘於只為工作而創作，參

加了2012年的台北藝穗節主視覺徵選，想嘗試另外一種可能，聊起創作，Barry眼神很熱，字句有如星辰般閃閃發亮，他繼續說著：「回想起來，第一份工作，是在小小空間裡開始著，2012那一年，他的嘗試不只獲得優勝，也同時創立小黃間，延續最初的樣貌，在專屬個人領域裡，被暖黃色調的大片牆壁包圍，只做自己想做的事情。」創作的本能，就像體內有某種東西慢慢被勾引起來，也許，那正是起點，一個心的開始。

懷抱溫暖，給予希望。

『為什麼貝爾會是一隻愛抱抱的熊？』Barry帶著靦腆笑容，有點害羞著說：「因為我家有一條不成文規定，就是每天出門一定要跟家人抱抱。」家人理當是你最親密的伴侶，當抱抱的時候，卻免不了一陣尷尬氛圍，雖然這只是一個看似簡單的動作，卻能最直接的傳遞溫暖，給予對方最直接的回應。所以當創造貝爾這個熊角色時，想透過這個Hug系列的創作，轉化成對日常生活的不同見解，讓貝爾實際走入人的世界裡，分享擁抱，與不同職業、人種的人們互動，交換真正需要的東西。

創造出最貼近每一個人的家常菜。

創作，很簡單，堅持卻不如想像中容易。每個創作者面臨挑戰都是相同的，在缺乏資源情況下，曾經歷過自我認同模糊，無法在向外的世界找到品牌的定位，幸運的是今年年初透過文博會的展出機會，認識聯合數位文創團隊，在品牌定位與發展方向獲得不少建議，最後選擇撇掉這些大道理，回到生活細節上。

Barry流露出一股暖意繼續說著：「其實我想傳遞的是屬於家人間的故事，透過小黃間重新喚醒應有的關心。」當一切回到最初的態度，將自己對日常觀察重新在創作中展現，透過分享，塑造出一個家的樣貌，在這裡，端出一道道最貼近你我的家鄉菜餚，在城鄉巷弄間品嚐更多的想像。

在這個科技發達、新舊價值觀衝突的數位時代中，大家漸漸地遺忘那屬於孩時單純的快樂，在成人世界中因不堪社會責任的重擔，總嚮往著回去快樂當個孩子，如果有時光機會不會想回到那個時刻，Barry沉思了一下說著：「哪都不會想回

去了，因為無論過去時光好或不好，但也因為有過去的點點滴滴，我才能走到今天的樣貌，有如蝴蝶效應般的一個環節都不能錯過，因為，現在，都很好。」

在這個小小的黃色空間裡，有如大孩子般的Barry用孩子氣的口吻，重新述說著人與社會間溫暖的陪伴，找回孩提時代的初心，讓這些日常珍貴，永駐你我心中。





刷過一甲子，屬於『國芳毛刷行』裡的老時光！

一如多數家業傳承，當父親開始經營腮紅刷之後，如今一轉眼，已過將近70年時光，現在傳承至第三代老闆的方阿姨每天都準時打開店門，位在長安西路的三芳毛刷行，雖位址不如迪化街那般熱鬧，來往的老鄰居們三言兩語問道進濃厚人情味。

用父親的技藝製出把把刷具。

記得小時候，店面小小的，父親當時只想到女孩們喜歡用腮紅在臉上塗塗抹抹，因此想到可以來製作腮紅刷，店就這樣開始經營了，這裡可以說是我從小到大的回憶，跟隨著父親進進出出，看著他對每份刷具的認真與堅持，從材質的挑選到每把刷具的設計，講設計似乎太專業，其實，只是順著客人的使用方式而已，聽久了就知道怎麼樣的設計是可以更好運用的。

用時代的氣味，做適合的物件。

一年接著一年過去了，每個時代都有屬於他的需求，民國3、40年代因應戰爭關係，為了能將軍炮刷理乾淨，而製作了軍炮刷，現在從家用到個人需求而生的各種刷具，諸如鍋具刷、梳子等，都是為了能讓每個當下的使用能更到位。

一捆一綁間留傳師傅的老工法。

方阿姨感嘆著說：「現代年輕人幾乎是不願意來學這種技法，因為太辛苦了。」每個刷具，無論是動物毛或是植物毛的材

質，首先將毛料依照色澤與軟硬分類，接著為去除雜質而利用鋼梳來梳毛，然後是去絨的過程，這是為了將不好的毛剔除，接著是運用特殊膜型為刷具塑型，再運用師傅的雙手將毛型修整成完美的弧度，來來回回間才能完成一把刷具，儘管許多都能透過機器來協助完成，甚至許多刷具都已變成塑膠材質，但這中間仍有許多細節是唯有老師傅才能做到的完美。

只要有心，就能習全。

整齊乾淨的店面，都是方阿姨在櫃檯服務客人，這個位置並不如想像中的簡單，當要坐上這位置前，得先到工廠實習半年以上，實際跟著師傅們學習工藝的手法，因為店面販售，不只是單純買賣交易而已，更要懂得每把刷具的由來跟如何使用，雖然過程艱苦，只要有心，就能學完一切好好經營這個店面。

店面牆上一排非賣品，掛著屬於父親親自綑綁的馬毛掛飾，讓我始終相信這間店的存在價值，不是追求時代潮流，而是一份簡單的堅持，讓空間中傳承著時間的溫度，在毛刷裡觸摸歲月的刻痕，共同感受屬於方氏家族的記憶。

PS此篇為【老物新裝】主題企劃之一，藉由採訪文具店、毛刷行、生活用品這三間去比對在時代進化下，不同物件的使用與對比，希望藉此能讓每個人更能細細品味每件物件細節的珍貴。

更多相關主題頁面呈現，[請點閱](#)。

