

## 背包客旅人作家- 藍白拖

講師：藍白拖（劉哲瑜）

高雄第一科技大學機械系畢業

曾任傳統產業業務銷售員

目前專職文字創作、講師



講題：

【用旅行充電，工作加分】

【人生才是你的正職】

【打破生命框架】

90~120 分鐘

藉由旅行的反思，找回人與人相處的核心價值，當中包含好奇心、分享、學習。和大家討論如何實際運用在生活上，提高學習樂趣。讓大家享受旅行，也樂於生活。

自介：

七年級生，一年內花了 30 萬遊歷了 13 個國家，足跡遍及亞洲、東南亞、歐洲、中東等地。

旅行前有一份高收入工作，血液中的流浪因子潛伏並且蠢動著，人生可以有不同的選擇、不用拘泥於現況。對於旅行，始終有一種股「必需完成它」的使命，於是他決定離開原有的平穩生活，開始實踐旅行計劃。

在外面的世界生活一年，除了裝備之外，食宿、交通等只花費不到台幣 25 萬元，曾經從新疆烏魯木齊坐 40 個小時的火車到喀什，為了省錢而不買較為舒適的臥鋪車票；也曾經在寮國和印度花 6000 元台幣過一個月，還曾住過在埃及最便宜一晚 50 元台幣的房間；在印度垂死之家從事志工。

旅行讓我學會傾聽生活，努力工作的重要，回國後專心投入於職場，並且致力讓所有人認識工作與旅行，已出版五本作品。

也期許所有人「樂於學習，享受生活。」

出版作品：《背包台客勇闖天涯》《給未來的旅行者》《鋼鐵草莓》《離開練習曲》  
《給回來的旅者》



FB 粉絲團: 藍白拖 <https://www.facebook.com/BlueWhiteSlippers>

經歷:

電視:

大學生了沒 民視交通台/非看 book 專訪、中視/台視/八大新聞 專訪、中視縱橫天下專題、大愛電視台等



報章雜誌:

Cheers 酷青、天下部落格駐站作家

講座:

【民間單位】TEDxYouthDay、統一、十傑基金會、中租企業、凌陽科技、三商美邦、富邦人壽、聯廣廣告、哥倫比亞美語、資誠會計師事務所巡迴講座。

【政府單位】嘉義/東湖圖書館、新北社會局、台電、勞工局。

【學校單位】全臺校園百場講座經驗。(2012-至今)



THE SHINER

## 立賢教育基金會國高中巡演講座計畫

### 一、關於立賢

立賢教育基金會是由幾位台灣企業界及民間有心人士於 2008 年底共同發起，這群好朋友大多以私人名義捐出所得並貢獻己心己能，亟欲為臺灣的社會及下一代盡一份心力。由王志剛先生擔任董事長，王馨敏小姐擔任執行長，以教育為宗旨，希望在需要幫助的人們及下一代心中種下「智、善、美」種子，以源遠流長的方式延續這份心及影響力。

立賢的目的事業有二：教育及藝術。首先，我們相信，每個人都是帶著自己的使命來到這世上的。每個孩子不論其出身資質，都應是獨一無二的，沒有人該被放棄，每個人都值得被認真對待。因此，我們將特別關注偏遠地區、相對弱勢、及任何需要被用心關愛的孩子的課業、品格、生活及人文教育。我們希望以活潑有趣的方式帶領孩子們認識自己、發覺自己的長處，培養獨立思考的能力，訓練感知及欣賞他人與世界的敏銳度。期待這群資源缺乏的孩子能以開放、充滿創意的心，帶著勇氣、耐力與美好品格迎向未來。

其次，在台灣這塊寶島上，有許多天賦異稟又努力不懈的藝術工作者，他們為著自己的理想及才華堅持、為了台灣的藝術人文發展打拼，他們是台灣文化的象徵也是驕傲。立賢很願意為台灣人文風氣的推動及創意產業的發展盡一份心力。

**孟子離婁章句：『禹惡旨酒，而好善言；湯執中，『立賢』無方』**

「立賢無方」，意指任用賢人，不計較其出身。對我們來說，「立賢」並非只有「立賢無方」這層意義。更重要的，是如何擔任伯樂的角色，發掘散落藏身於台灣各個角落的璞玉，琢磨他、擦亮他，幫助他們找到自己的發亮點，不僅照亮自己，未來甚至還能照亮別人。

我們會隨時提醒自己，莫忘初衷。

### 二、計畫宗旨

立賢自 2009 年創立至今，著重於關注偏鄉及弱勢國小學童的多元課程活動及弱勢高中職學子的清寒獎助及個案助學。然而，一路上努力希望能開放偏鄉學童生活、學習態度的我們，往往在孩子們進入國中後，因為學生的課業壓力等原因，失去了能夠如先前那般陪伴與協助他們的機會；在審核高中職學子獎學金申請書時，也時常看到孩子們為了未來就學或人生方向而困惑。

這讓我們不禁思考，針對這些階段的孩子，立賢能夠如何扮演協助的角色？我們是否能在人生的道路上，讓這些偏鄉的孩子看到更多一些可能性、更多也許微小，卻有機會能實現的夢想？

我們希望在孩子們首次面臨升學及職涯的選擇時，能夠幫助他們更加了解自己的長處、自己所擁有的選項，並選擇適合自己的道路，而不是只為社會價值推著走。偏鄉的孩子，出了社會是否就只能離開家鄉，如何能夠為了自己的土地多盡一份心力；學業、工作能如何跟夢想與在地關懷結合？立賢希望邀請不同領域的講者，與孩子們分享職涯、生活熱情與夢想實現的經驗，讓他們面對未來的選擇時，能夠多一份的力量與相信。

### 三、105 學年上學期巡演講座計畫執行辦法

1. 執行對象：偏鄉國中、高中職
2. 執行地區：嘉義縣、南投縣、臺東縣，  
彰化縣、雲林縣，台南市，高雄市
3. 執行期間：2016 年 9 月至 2017 月 1 月
4. 執行場次：預計總場次 20 場

5. 合作講者：

|          |     |
|----------|-----|
| 山鹿自然工作室  | 李後璥 |
| 舞蹈劇場編創者  | 蕭紫菡 |
| 熱血購物專家   | 林庭旭 |
| 聲音的魔法師   | 林佑倣 |
| 擊樂藝術家    | 黃淨偉 |
| 背包客旅人作家- | 藍白拖 |

6. 執行方式：由立賢教育基金會負責辦理與學校/演出地及演講者之聯繫、排程宣傳事宜、講者演講費及其與基金會隨行人員之交通、食宿保險等經費支出。學校協助提供演講場地、器材與安排學生參與講座事宜。

#### 四、講者簡介與演講主題

山鹿自然工作室 李後聰



李後聰；重尋人與自然連結的大地生活家

一位醫院工作的放射師，一趟追尋玄奘取經路的單車旅行，體悟「回歸自然」的人生哲學，脫下白袍，前往美國學習印地安人與自然共生的智慧，經過荒野的淬鍊，完成重生與回歸的追尋後，立願回到家鄉；將所學回饋給孕育自己的土地，引導人們感受自然裡陪伴與支持的力量。

講者經歷：

「白馬換鐵馬-重返西遊記」作者(大塊文化)

張老師月刊專欄作者

一次旅行月刊專欄作者

山野樂活初級登山嚮導

台灣生態登山學校輔導員

荒野保護協會推廣講師、原民會引導員

美國追蹤師學校研習、志工參與

2012 年環遊美國、加拿大與阿拉斯加荒野生活體驗

山鹿自然工作室 創辦人

演講主題：

一個放射師脫下白袍，走進山林的人生故事。

一趟歡笑中有學習，冒險中有樂趣，苦難中有成長的追尋之旅。

以印地安文化為師，學習老祖宗的生活智慧，運用覺察在山林裡優遊，在曠野裡享受自然，在阿拉斯加深入荒野 35 天，依賴大地母親生活，重新看見人與自然的連結，原來、我們都是深根泥土的大地孩子。



## 舞蹈劇場編創者 蕭紫菡



蕭紫菡，舞蹈劇場編創者，曾任無垢舞蹈劇場舞者，2013 年於台灣各議題現場華光社區・苗栗大埔發表《蕭紫菡舞蹈劇場—土地計劃》，入圍台新藝術獎，2014 年於台東都蘭與在地原住民舞者發表《慾翼》、台北詩歌節發表《畸形》，並長期在偏鄉進行舞蹈美學教育，已於花蓮德武國小任教兩年半。

### 講者經歷：

政大新聞，台南藝術大學影像紀錄所畢

2004-2009 無垢舞蹈劇場舞者

2009 至今 「蕭紫菡與她的流浪樂手」藝術總監

2010 至今

擔任立賢教育基金會台東偏遠小學舞蹈老師

表演經驗：2004 現代舞《花神祭》於奧地利演出

2005 現代舞《花神祭》於國家劇院演出

2006 現代舞《醺》於西班牙演出

2008 師大音樂系畢業演奏會《天雲烏烏》《淺綠色叢林》舞者

2009 The room ”跳一場紀念死亡的舞”獨舞者

獨舞展《啟程》獨舞及編舞者

印尼編舞家米羅陀《Stamp》之夜舞者

第二屆台北藝穗節舞劇《流浪記》獨舞者及藝術總監

(後於花蓮聲子藝棧、東吳大學、南海藝廊持續巡演)

2010 戲劇《李爾女巫》——獨舞者

高雄小樹之家《從塞維雅到台灣分享會》舞者

第三屆台北藝穗節舞劇《生之慾》獨舞者及藝術總監

2011 《渴望的時光》舞者——於台東都蘭月光小棧

蔡佩倫單簧管獨奏會《獨白》舞者

食旅概念藝文空間「公益派對」——為偏鄉兒童募款表演者

佛朗明哥舞劇《玫瑰與紙牌》——於台東鐵花村、高雄火腿藝廊、

三峽甘樂文創、台南 Masa Loft，並受邀於屏東女中表演暨講座

2012 帶領舞者於台東七所偏鄉小學進行校園行腳巡演計劃

《流浪記——2012 復刻版》藝術總監——於台東月光小棧、  
高雄豆皮藝文空間、台北竹圍工作室正式演出

2013 土地計劃「金磚上的遺民」於華光社區演出

2014 土地計劃「拾愛」於大埔演出

「慾翼」泰源國小舞者 X 都蘭山劇團 X 蕭紫菡 於都蘭糖廠演

2014 台北詩歌節開幕 創作「畸形」演出

獲獎：第十二屆台新藝術獎入圍

演講主題：

一. 舞蹈，一種獨特的語言

——從自己的作品和同學聊聊肢體語言和其他藝術的異同，打破不會賞舞的  
門檻

——請同學上來實作幾個小動作

二. 天鵝湖與醜小鴨

——我的童年、青少年故事

三. 從街舞到國家劇院

——影響我至深的老師

——迥異於菁英舞蹈的身體語言

四. 從塞維雅到台東

——來自土地的節奏，如何轉化我對原住民舞蹈的連結想像

五. 土地計劃—舞蹈，就是我的家

——從華光到美麗灣

## 熱血購物專家 林庭旭



非科班畢業，卻在台灣小劇場待了 14 年，每年幾乎都有固定的劇場演出，只因為熱愛表演；也因為熱愛表演，用特殊表演形式闖進飛利浦第一屆校園徵才，拿下冠軍，以一顆草莓頭造型登上當期《Cheers 快樂工作人》雜誌封面，更因為喜歡表演，所以 5 年前當上了東森購物台的購物專家，用獨特的個人風格與表演方式，在購物台闖出熱血購物專家的名號，還曾因為個人風格強烈，被《全民最大黨》郭子乾模仿，造成一時轟動。而現在希望用這些熱忱跟精彩的故事，分享給台灣的每一個人。

演講題目：**勇敢多了一點，夢想就近了一點**

演講大綱：選擇，是人生當中很大的一個課題，從高中考大學的選擇，到大學進入職場，都是一個又一個的選擇，庭旭會跟大家分享，只要懷抱夢想，就能勇敢地做出選擇，再小的事情都可以是夢想，再晚找到都沒關係，只要找到都不嫌晚

- 大學不是自己喜歡的科系，該怎麼辦
- 升學是唯一的路？
- 放棄現有的舒適圈，懷抱夢想，成就購物專家庭旭
- 購物專家的下一步？

講者經歷：

現任東森購物台購物專家

曾任台灣飛利浦影音家電產品經理

第一屆飛利浦校園徵才冠軍

國立台北大學財政系畢業



## 聲音的魔法師-林佑倣



**演講題目：人”聲“就是戲**

**演講大綱：**

**生活中的觀照是一切技巧學習的根本 人生是永無止境的選擇 為自己寫一本驚喜連連的生命書**

大中華區聲音演員，櫻桃小丸子聲音演員 聲產力文創聲音表演班講師 配音工會配音訓練班講師，華視配音訓練班講師，立賢基金會偏鄉小學《聲音的魔法師》講師  
曾任：中央通訊社行銷專員、新聞語音編播、中央社校園走透透活動講師。

**講者經歷：**

媒體資歷：18 年

活動聲演： 2015「夢想總動員」湖南衛視聯播記者會 2015 杭州《塔防萌主》宣傳代言人  
2015 大愛廣播劇場-再唱生命圓舞曲

2015 新北河濱 Fun Bike 語音導覽

2015 櫻桃小丸子 25 週年學園祭記者會

2015 桃園國際動漫大展－「開幕 COS 實境秀」、「配音工作坊」

2015 力克 胡哲 奇蹟再現~網路推荐

2014 台新銀行—小丸子愛的力量

2014 台新銀行微電影「認真幸福」 2014 桃蛙源記—首映會

2014 桃蛙源記電影「童」樂會 2014 桃園國際動漫大展－「配音工作坊」 2013 3D 動畫  
熱血雙煞 壹傳媒動畫公司 2013 銀行公會－電子錢 Smart Pay 2012 麥當勞－「櫻桃小丸  
子」特別篇 2011 北京中央廣播電台小丸子報時 2011 草木戰役 | EXOTIC EXOTICISM  
2009 中華電信 iPhone3GS 語音遙控撥號小丸子代言

演講邀請： 2015 總統府維安單位職場演說-聲音表情分享 2015 台博館志工分享課程-配音  
工作甘苦談 2014 金陵女中傑出校友演講-人聲就是戲 2014 政大書院之夜-小丸子之情「聲」

意動 2013 路守治老師公眾演說課程- 師資種子班 2013 扶輪社職場分享-人聲就是戲  
2012 輔仁大學「產業學講堂系列」

活動主持 2012 府中 15 開幕典禮 2011 國合會《希望，沒有句點》新書發表會 2011 外交部《非洲一盞燈的故事》新書發表會 2010 客委會《賴和小說集》新書發表會 2009 青輔會《天涯海角的承諾》新書發表會 2009 專家論壇座談會 2009 青年政策大聯盟－青年政策角色模擬演練活動

遊戲聲演： 2015《碰碰喵星人》 2015《塔防萌主》 2014《刀塔傳奇》 2013《魔獸世界》  
2013《猛將喵三拳》 2012《太鼓達人－亞洲版》 2011《GoGo 美食王》

校園講師： 2015 政大廣電營「聲音與表情」課程 2015 金陵輔大廣播體驗營隊－「廣播劇 Action」角色與劇本練習 2015 國家廣播電台「兒童魔法傳播營」 2014 大愛廣播電台－第一屆廣播小聲優暑期研習營 2014 國立臺灣藝術大學「聲音·表演初階班」 2014 台中教育大學台語系聲音表情課程 2014 輔大之聲「爺~小丸子來了」卡通配音分享講座 2014 淡江之聲 2014 國立台北教育大學 心、聲：配音員 2013/1019 達人上菜 發揮聲線最大潛能 林凱鈴 2013 國立政治大學廣電營「聲音與表情」課程 2013 國立陽明大學－聲音的魔術師 2013 國立臺北藝術大學 聯合動漫祭[林凱鈴的聲優之路] 2009-2011 中央通訊社「當家主播校園走透透-新聞讀稿技巧」文藻外語學院、文化大學 輔仁大學「聲音的演員」 政戰學院「一〇一年中央社新聞學院校園走透透－國際新聞實務營-讀稿技巧大公開」建國中學 大眾傳播社演講 世新大學 校園廣播演講 基隆女中 英語配音社團指導

綜藝節目佳賓： 2015 網路溫度計－他們都是各領域的林志玲 2015 電玩爆爆－鳴人、佐助、柯南、小丸子突襲麥卡貝 2014 來自星星的事-台灣好聲悠 2014TVBS 陳月卿健康兩點靈-聲音保健 2014 大愛網路電視台－聲音表情 FUN 一夏 20131019 達人上菜 發揮聲線最大潛能 林凱鈴 2013 歡樂智多星-配音員益智問答 2013 康熙來了－他們靠聲音就能賺錢？ 2012 大愛電視台《匠心獨運百工圖》配音員 2012 黃金 B 段班－就是這個聲音 2011 愛啣我的媽－這個聲音好熟悉啊 2010 在台灣的故事－尋找黑暗之聲 2006 麻辣天后宮－大明星配音員 2006 我猜我猜我猜猜猜－真的假不了

新聞專訪： 2012 華視新聞雜誌-卡通配音員 2010 華視新聞－靠嘴巴吃飯，配音員高"聲"莫測！ 2010Peopo 公民新聞－專訪幕後配音員林凱鈴 2007 非凡新聞〔真善美〕－美女聲優林凱鈴 為小丸子發聲 東森新聞－好聲音藏鏡人

## 擊樂藝術家 黃淨偉



一個看似中性的名字，其實蘊藏的卻是她對於音樂精準卻又不失細膩的熱烈情感與永無止境的完美追求。從東方到西方、自傳統到當代，透過純熟駕馭眾多各具特性的不同樂器，她所展現出來的多元音樂風貌與別開生面的舞台魅力，殊為同輩中所僅見而早受各界高度肯定。

淨偉來自台灣台北，自幼習舞，後轉往研修中、西打擊樂，畢業於國立台灣藝術大學研究所演奏碩士。學生時代表現便相當活躍，十數年來歷任朱宗慶打擊樂團「躍動」團員、國立國家國樂團兼任、台北市立國樂團兼任及漢唐樂府團員，走訪足跡遍及歐洲多國、美國、日本、俄羅斯、新加坡、中國等地。現為獨立演奏家，並在多個院校擔任擊樂指導，期許為擊樂傳承與發展貢獻一己之力。

### 講座主題：自信與毅力的養成

從生活中出發：跳出既有的框架，思考不設限。

從藝術出發：音樂與自信之間，猶如流動於指尖而擊發的音符。

自信是來自於內心的勇氣與實質的實力累積。

善於發揮專才與興趣

互動時間

養成領導性格，帶給他人幸福

找出自我與眾不同的價值

#### 四大原則

善於表達

樂於溝通

勤於學習

勇於嘗試

保持善良，擁有熱情，擁有自信。

自信：熱情、勇氣與實力。

## 背包客旅人作家- 藍白拖

講師：藍白拖（劉哲瑜）

高雄第一科技大學機械系畢業

曾任傳統產業業務銷售員

目前專職文字創作、講師



講題：

【用旅行充電，工作加分】

【人生才是你的正職】

【打破生命框架】

90~120 分鐘

藉由旅行的反思，找回人與人相處的核心價值，當中包含好奇心、分享、學習。和大家討論如何實際運用在生活上，提高學習樂趣。讓大家享受旅行，也樂於生活。

自介：

七年級生，一年內花了 30 萬遊歷了 13 個國家，足跡遍及亞洲、東南亞、歐洲、中東等地。

旅行前有一份高收入工作，血液中的流浪因子潛伏並且蠢動著，人生可以有不同的選擇、不用拘泥於現況。對於旅行，始終有一種股「必需完成它」的使命，於是他決定離開原有的平穩生活，開始實踐旅行計劃。

在外面的世界生活一年，除了裝備之外，食宿、交通等只花費不到台幣 25 萬元，曾經從新疆烏魯木齊坐 40 個小時的火車到喀什，為了省錢而不買較為舒適的臥鋪車票；也曾經在寮國和印度花 6000 元台幣過一個月，還曾住過在埃及最便宜一晚 50 元台幣的房間；在印度垂死之家從事志工。

旅行讓我學會傾聽生活，努力工作的重要，回國後專心投入於職場，並且致力讓所有人認識工作與旅行，已出版五本作品。

也期許所有人「樂於學習，享受生活。」

出版作品：《背包台客勇闖天涯》《給未來的旅行者》《鋼鐵草莓》《離開練習曲》  
《給回來的旅者》



FB 粉絲團: 藍白拖 <https://www.facebook.com/BlueWhiteSlippers>

經歷:

電視:

大學生了沒 民視交通台/非看 book 專訪、中視/台視/八大新聞 專訪、中視縱橫天下專題、大愛電視台等



報章雜誌:

Cheers 酷青、天下部落格駐站作家

講座:

【民間單位】TEDxYouthDay、統一、十傑基金會、中租企業、凌陽科技、三商美邦、富邦人壽、聯廣廣告、哥倫比亞美語、資誠會計師事務所巡迴講座。

【政府單位】嘉義/東湖圖書館、新北社會局、台電、勞工局。

【學校單位】全臺校園百場講座經驗。(2012-至今)