

台北醫學大學-肢體開發與自我探索

FreeHugs 活動個人報告

a) 事前——Where and When?

3/20(日) 晚上六點到九點三十分 西門町

4/10(日) 晚上七點十點 信義新天地

顧慮：

1. 會不會遇到扒手啊？那簡單，不要放錢就好了~
2. 會不會遇到奇怪的老伯伯對我們的女同學出手？也簡單，如果有狀況不對，男同學就要走出來解決，以理以和氣時無法解決時，我們的人數應該不會比較少。
3. 是不是應該還要有其他安全顧慮啊？所以我們決定只走人多的，燈亮的，治安好一點的地方，西門町與新天地是好選擇~
4. 20 分鐘要怎麼分配？這個太麻煩了，而且要顧及到有時候會有男女尷尬的時候，所以我們把所有人的時間混在一起，把總執行的時間加長，如果都加長了，還讓人覺得你參與的時間低於二十分鐘，請自行負責.....
5. 如何增加這個活動的意義？為了增加一點此活動的內在意義，我們一定會說：「祝你今晚愉快。」「祝你有個快樂的一天。」等等的祝福語，既然濃厚的玩樂性質已成形，退而求其次，我們把溫暖換作可以直接理解的祝福，讓不把這當一回事的路人甲乙丙丁，多少能獲得一些溫暖吧！
6. 在 freehugs 前一天，請自行做好需要的心理準備 XD
7. 這個我留在心中，在歐洲美國擁抱可能是一種打招呼，在中國可能是一種遲疑，但是在日本，光是「抱」這個字，就有強烈的性暗示。

b) 事中——What and Why?

1. 這對很多人是一件意料之外的事情，常讓人遲疑許久。
如果有一個人上前和我說明這個活動，我第一個想到的是「扒手」，第二個想到的是「日本大地震募捐」，第三個想到的是「宗教推銷」，是我三個走在路上最不想碰到的東西，個人認為遲疑是正常的反應，即使被拒絕或被閃避我也覺得很正常，不會認為是世界人情冷漠或防備心或芥蒂太重，畢竟對某些人來說，這背後可能有著一些讓他或她不想承擔的風險，就如之前聽一位老師說：「如果知道這個後果會無法收拾，就不要讓它發生！」
2. 有許多人看起來是抱著玩玩的心情，在對待這種需要好好思考其意義的活動。我們總不可能是哭喪著臉，但是歡樂的臉又容易讓人覺得是一場遊戲，可能會留下記憶，但是和化解冷漠傳遞溫暖搭不上邊，或者心中也有著一種：「我現在過的很好啊，並不需要多餘的溫暖。」我試著直接進入一些我認為可能欠缺關懷的情境，例如看起來在爭執的兩個人和一位坐輪椅的人，前者我被拒絕地(想也應

該是如此.....)不知道我這一問是把結果推向好或壞，但我認為應該是「好」；至於坐輪椅的老伯，是我多心了，雖然上前詢問的人是我，但是總感覺是他給了我一個更溫暖的擁抱，行動不便但樂觀萬分的長者。

3. 情侶的話，男推給女，女推給男，家庭的話，總是叫小孩子去抱。

「把意料之外的事情推給別人做吧！」這也是人之常情，我偶爾也會因為嫌麻煩而做出類似的事情，這是絕對不良的習慣，而且在這觀察之中我有更深切的感受，尤其是一個問題：「小弟弟抱了姐姐(通常小朋友不願意抱我們「兇神惡煞」的男人.....)，那爸爸媽媽要不要也體驗一下擁抱的感覺？」當這個問題被拒絕時，心中總會有一種反感，我很盡力不讓他浮現於面容上。

4. 我們只要把牌子舉地高高地，就可以在人很多的街道暢行無阻~

這讓我想起小時候，為了和朋友趕路通過台北火車站附近，所以拿了一個箱子寫上「樂捐植物人」，舉得高高地，就一下子通過人群了.....，還賺了一兩百元.....最後覺得做了虧心事把這錢真的捐出去就是了。人通常會不由自主地迴避一些日常不會遇到的事情，因為人的頭腦多少會認為機械化與固定是安全的，但實際上，這只會讓自己僵化。

5. 如果我們接近的對象(或接近我們的對象)是女性的話，比較願意和女同學。男女授受不親，我覺得這個反應很好，雖然有些對象不能擁抱拍照很吃虧.....，但我也認為何嘗不是因為心中這種歪斜的想法，才讓授受不親變成一個應該遵循的規則。

c) 事後——Why and How?

我覺得我們 freehugs 「整體」是還頗順利的，雖然中間有一些被人忽略，應該是和我們第一個抱到的阿姨(大嬸?)有關，她告訴我們許多要注意的事項，例如禮儀、安全等等，雖然大部分我們在事前就有討論過，但是她的熱情的確讓我們化解了不少緊張與不安。而對我而言呢？我清楚地得到了一個訊息：「當你準備好要給或得一個擁抱時，必須心理先做好準備，而不是純粹的站出來而已。」當自己做好萬全的心理準備時，別人也會感覺的到。

再來，我思考何為「溫柔」。聽過很多人、很多故事、很多動漫等對這兩個字有所形容，但是對我而言，溫柔又是什麼？它像海浪！我先想到了 fate/stay night 的樹海，又想到了海浪，前面是讓我會覺得溫柔的東西，後面是讓我覺得溫柔的原因。人會麻痺，永遠不變、永遠不停的好與溫暖，不是溫柔，而且長期活在暖熱帶的生物，通常不懂如何保護與禦寒，可是相反的，永遠嚴格、永遠無止息的冷酷，也不是溫柔，因為長期活在寒帶的生物通常比較具攻擊性與猜忌，我覺得真正的溫柔，是時有時無的，而且是當自己需要的時候才有，剩下的時間要讓自己學習堅強，學習自己如何抵禦寒風，如同波浪一次又一次的來，不續也不斷，但是如果自己覺得在低潮太久的時候，不如就用擁抱這一個簡單的動作，讓自己去追那下一波吧！

最後，我對擁抱的感覺呢？其實不太排斥了，但還是請不要三不五時隨時抱

我，因為這會讓我很困擾，也會讓我在必要的時候，可能會無法體會到較多的溫暖。這可能有一點過度理性，但我還是決定把這一個動作手段化，大部分的時間，希望自己可以孤單一點，堅強一點，當我覺得撐不下去的時候，我只希望一些我認為重要的人給我擁抱，其他人我會接受，但感覺微弱.....。這一次的活動，我好像最大的進步是在給予，而不是獲得。