

撰文／洪小媛

楊晏婷



「斜槓」人生勇氣
用很純的

專訪 楊晏婷學姊

她是一位接案主持人，也是一位偶爾上節目播報新聞的主播；她是一位公關公司的小職員，同時也是一位 Podcaster。她身兼數職，因為她喜歡探索自己的潛能，不願意被單一的樣貌所定義。她的生活豐富多彩，因為她擁有不浪費青春的決心和說走就走的超強行動力。她是楊晏婷，立志成為一位有溫度的故事分享者。

第十五個志願—— 誤打誤撞成為外交人

由於熱心善良又活潑積極的性格，學姊高中時立志成為一位慈善企業家，當時充滿鬥志的她將自己的升學主要目標都設定為商學院的科系，卻因為指考數學失利，使她與心目中的夢幻科系全都擦肩而過。然而學姊說，考上她不排斥的外交系，似乎也算是個美麗的意外。大學期間，學姊曾選修過幾門商院課程，但在過程中，卻逐漸發現這些課堂上的內容無法真正引起她的熱情與興趣，所以她十分感謝冥冥中的安排，讓她能來到未來出路廣、自由度和課程廣度都相當高的外交系，使她可以很廣泛地去摸索自己的才能，並在課程之外充實自己。學姊也很感謝外交系

讓她交到許多人生中很多要好的朋友，她覺得政大人雖然偶爾還是會耍耍廢，但其實都是一群對於未來生活充滿某種期望的人，所以朋友間總能互相扶持鼓勵與交換意見，陪伴彼此前往更好的地方。

透過參與活動 認識自己的特質

大一時，學姊參與了國際經濟商管學生會 (AIESEC) 這個組織，除了在其中擔任幹部，她也想透過組織提供的機會出國，所以就申請前往柬埔寨暹粒當志工。學姊在當地的孤兒院當了一個多月的英文老師，在教書的過程中，她除了發現自己是很喜歡和別人分享、交流的人，也觀察到社會資源分配不均產生的不公平，更對於整個大環境造就的貧富差距感到不解與心疼。在有了這些想法之後，學姊曾寫信給 AIESEC 總部反映這些現象，雖然她知道區區一封信無法改變什麼，但這小小的舉動也代表著正義感一直不停流竄在學姊的靈魂裡。有趣的是，這樣的正義魂並不是第一次現身。學姊入學那一屆的指考數乙相當艱難，使得很多社會組同學都在數學這科失常，學姊認為社會組同

學認真地準備，卻輸給跨考數乙的自然組同學，所以為此打抱不平，寫信向教育部投訴。雖然知道不會有下文，但她仍然積極表達自己的看法，而這些小作為，也都在學姊心中埋下一顆顆小種子——未來要成為一個有影響力的人，努力為不公平的現象發聲。大二那年，學姊獨自報名了國際青年創業領袖計畫 (YEF)，它是性質上類似全國大專院校商業個案大賽 (ATCC) 的校外商業競賽，參賽隊伍需發想一個完整的創業企劃書，並在最後與其他隊伍的提案一同競爭、接受評比。和一般商業競賽有點不同的是，YEF 需以個人名義報名參賽，而找到其他參賽者一起組隊則是此競賽中的第一個關卡。學姊當時是所有參賽者裡年紀偏小的，在背景資歷不夠豐富的情況下，如何在陌生人面前展現自己的長處與特色並獲取他人信任是很大的考驗。在競賽過程中，隊伍依照個人的專長進行分工，然而學姊當時對於業界的財務規劃、產品開發等技術性高的工作沒有基礎，簡報的美編設計也非強項，所以就肩負起上臺報告的重責大任。在行業導師和團隊的協助、提點下，學姊順利在三百多人面前完成商業簡報，雖然起初十分緊張，但一站上臺後，她就

沒了忐忑的心情，反而擁有滿滿的自信想在大家面前完美地展現他們這組企劃的過人之處。這是學姊第一次發現自己其實不畏懼在大場合說話，也發現這點似乎是自己很重要的特質。



說走就走的主持之路

學姊在大二的時候，對於未來方向仍然十分迷茫，因為知道自己的性格不太適合公部門，所以起初就沒有考慮要成

為外交官。對於人生規劃，雖然知道自己想要做些有趣的事，卻沒有明確的夢想藍圖。大三某個意志消沉的夜晚，學姊決定在圖書館待一待。穿梭在書架之間，她偶然發現了歐普拉的自傳。學姊笑著說：「當時就好像那本書在發著光，召喚著我去靠近它。」她把書借回宿舍，沉浸在文字裡，意外獲得了很多啟發和勇氣。當晚，她照著書中提到的尋找自己定位的方法，把自己的個人特質用便條紙一一寫下，並從中尋找所有特質與相對應職業的交集，最後得出了「主持人」這個答案。學姊說自己是只要有想法就會馬上行動的人，「越想越多越理性，你就越不會去做。」所以當時，她二話不說就先上網搜尋看看是否有主持訓練課程的相關資訊，不久後就報名了一個業界的主持課，後來更錄取了華視的主持訓練班，在那裡除了對於主持專業有更深入的认识，也因為人脈的累積，陸續有接案子的機會可以讓學姊練習。在校園內，學姊接主持的消息也被大家口耳相傳，哪裡有需要主持人就會找她，她也因此累積了更多主持活動的經驗。除了平時喜歡看綜藝節目學習主持人間如何丟接梗，在每一次的主持結束後，學姊也會進行事後檢討，

像是思考如何調整自己的音調和口條使說話更文雅得體，或是反省自己的臨場反應夠不夠迅速恰當。透過一次次的訓練和表現，學姊逐漸找到自己的主持模式而且變得越來越游刃有餘。

有了一些主持經驗後，學姊在大四時參加了傳播學院舉辦的主播大賽，雖然主播和主持有點差異，但是她還是透過那場比賽收穫了很多。當時學姊成功闖進決賽，卻沒想到決賽的主題是她極度不熟悉的氣象播報。為了準備比賽，學姊每天都錄影片練習播報氣象。除了要每天上網蒐集氣象資訊，也要花時間製作影片特效及剪輯、上傳影片，甚至為了增添影片趣味還得設計各式各樣的播報腳本。雖然最後比賽沒有得名，但學姊在過程中卻得到許多有趣的反饋，例如當時她的朋友們都表示自己因為出門前有看學姊的每日氣象而免於被雨淋成落湯雞，讓學姊覺得很有成就感。除此之外，當時也在某一家科技公司公關部門實習的學姊，在某次的會議上，被公司老闆在大家面前稱讚是個很有毅力的年輕人，因為她能持之以恆地為了一個比賽努力練習到最好。學姊這才知道原來老闆也有在偷偷關注她的

氣象播報，讓她感到驚喜又害羞。所以學姊一直相信，千萬不要覺得自己點點滴滴的努力沒有意義，因為可能有人正默默的觀察著你，機會也可能悄悄來臨。不過，就算沒有人察覺到你的進步也不要覺得氣餒，因為只要自己知道自己的成長及改變，就已經是很值得開心的事情。

學姊在主持經驗裡遇到最大的挫折，便是大四時某次主持活動到一半，被中途撤換下來。她當時感到十分錯愕，也不曉得自己做錯了什麼，直到事後詢問原因，才知道原來公司老闆不滿意主持人與臺下觀眾不夠直接熱絡的互動。學姊說，雖然這是很慘痛的主持經驗，卻也讓她了解到事前與客戶方溝通開會的重要性。之後接案時，學姊都會先詢問客戶為何想找外部主持人的原因，並且再三確認客戶想要的主持風格以及想要主持人在這場活動中擔任的角色。只有透過事前充分的討論和確認，才能讓主持人與客戶方有順暢完滿的合作。學姊也分享了她的最難忘的一次主持經驗，是在屏東墾丁舉辦的一場大型鐵人三項比賽。當天凌晨五點就開工，直到晚上十一點才休息。令學姊印象深刻的除了很長的主持時

間之外，還有很重要的一點就是，她在這次的主持過程中見識到主持人在一場活動中所扮演的重要角色。當天比賽結束後，有幾位選手特別來向學姊道謝，謝謝身為主持人的她在選手們到達終點前不停為他們加油打氣，這和家人朋友們給的鼓勵一樣具有力量，讓他們更有鬥志堅持下去。收到了這些回饋後，學姊了解到主持人不僅僅是維持活動秩序、協助活動辦理的角色，同時也是一份能傳遞溫暖和能量的職業。

有些事現在不做，一輩子都不會做了——Podcast 之旅

若說到學姊做過最叛逆的一件事，便是在出社會一年後，毅然決然辭掉原本的工作，把大部分的心力投注在與伙伴合開的 Podcast 頻道上。學姊在畢業前就已經有全職工作，但是她心中一直有個願望，便是很想要在自己完全不是學生身份的時候，到各地漂泊流浪一年，同時進行創作。雖然這是乍看之下瘋狂的決定，但學姊是在經過謹慎衡量和小心規劃後才真的付諸行動。在辭掉工作前，她也花了很多心力和家

人溝通表達自己的想法，最後才終於獲得理解與支持。學姊當時認為即使不工作也可以透過接下零星的主持來賺取生活費，同時也能抽空打工賺些外快。她也為自己設定一年為停損點，在這一年內認真地經營一個頻道，並希望這個成果能成為一份未來潛在的職業。學姊的 Podcast 團隊由五個人組成，分別是兩位主持人，兩位攝影師，以及一位設計師。學姊說，在執行前期都蠻順利的，她和伙伴啟動了一個環島訪談錄音企劃，他們訪問了來自各縣市的職人、匠人，藉由聆聽來賓分享不同樣貌的生命故事，來更了解臺灣這片土地。會有

環島訪談這樣的想法，是因為學姊在大學時期就很喜歡四處跑，不僅在衝浪店打過工，也曾經到實木工廠上過班。在過程中，學姊發現自己對世界的了解太淺薄，我們的生活周遭其實有很多有價值的事物值得被記錄下來，所以與伙伴決定出發探索各個角落的故事。學姊說他們邀請的來賓都十分親切友好，許多來賓都在採訪過後和她變成了很好的朋友，有些受訪者當時甚至願意提供他們住宿，所以在環島過程中，團隊省下了不少下榻成本，學姊及伙伴們對此有滿滿的感激。



疫情下的轉念與重整方向

看似一帆風順的漂泊之旅，卻在五月中疫情大爆發之後變了調。許多活動因為防疫被迫取消，學姊的主持收入管道也因此受阻，而 Podcast 頻道也因為疫情的關係，不適合再邀訪來賓。計畫內的事情全數停擺，讓她度過了一段難熬的低潮期。但這段期間，不僅提升了學姊的抗壓性，也讓她有機會停下腳步重新尋找方向和目標。在錄製 Podcast 的期間，學姊發現要做好一檔節目並吸引聽眾收聽是比想像中還困難的事情，她也從中發現自己許多的不足之處，所以就有了想要出國深造的想法。美國是媒體產業十分成熟的國家，對於想持續在傳播產業精進的她有極大的吸引力。因此，學姊在疫情爆發不久後，便開始著手準備美國研究所的入學申請考試，她報名了為期一個月的 GRE 測驗衝刺班，再花了兩個月的時間自己準備考試，順利考取 GRE 證明，預計在今年年底申請研究所。另外，學姊希望能夠在美國工作個三、五年，所以為了讓美國公司有很高的意願聘用她，她必須努力累積自己的實力和經驗。為此，學姊在半年前應徵了現在任職的美商公關公司，希望能豐富自己的背景資歷並對美商公司的營運方式

更加熟悉，同時也為自己籌備足夠的出國積蓄。

成為一位有溫度的分享者

學姊的夢想，是有朝一日能擁有一個極具影響力的節目或平臺，並且成為一位擁有生命厚度的故事分享者。擁有生命厚度和多彩的人生經歷是唯有經過時間洗鍊才能達成的事情，但是這也代表著，只要能把握每一天、每個可以嘗試改變和成長的機會，都能增添自己生命的風采，使自己成為更有能量、更有影響力的人。學姊也堅定地說，假如有一天，她真的擁有了一檔十分成功的節目，規模大到養得起很多員工，她也想成立基金會來回饋社



會，如同高中時想當個慈善企業家的初衷，現在的她仍然沒有忘記當時的心願。

學姊曾經兩次受邀至 TEDx 演講，想請問您心中如何看待這兩場演講？

這兩次的分享經驗對我來說各具意義。相比第一次站上講臺的緊張，第二次的 TEDx 演講，我顯得自在許多。疫情爆發後，我接到第二次演講邀請，當時的我正處在生活失序的低潮期。那時候的我一直不太想面對 TEDx，因為不知道怎麼準備，我覺得自己很無力，沒辦法帶給別人什麼，那是一段自我否定的時期。直到某天，我終於梳理出一些想法，因為我意識到，人處在低谷時反而更容易發現自己每一天的成長，即使只是些微的進步。但是正因為有了挫折和失落，才使我對於生活有更多領悟，自己也有更多不是那麼光鮮亮麗的經驗可以和大家分享。這些經驗雖然不完美，卻是真實且貼近人心的。所以對我來說，第二次的 TEDx 演講就像一個重生的過程，比起第一次站上臺的生澀和正向勵志的演講，第二次受邀的我反而因為有了向外闖蕩的經歷變得更加堅定和自信，也比過去的自己多了一些生命底蘊。

能否向我們推薦您喜愛的書籍與影視作品？

大三時圖書館那本歐普拉的自傳，就如同一條繩索牽引著迷途中的我，帶我找到了未來方向。所以我很感謝文字帶給我的力量，也喜歡閱讀時總能偶遇意想不到收穫的感覺。我鼓勵大家可以多多閱讀，尤其是一些關於哲學思考的書籍，我認為有一點邏輯思考的基礎真的可以增進發想點子或溝通表達時的條理性，有一些入門的哲學書籍如《蘇菲的世界》、《紙牌的秘密》等，都以深入淺出的方式介紹哲學，很值得大家參閱。除了看書，我也很喜歡題材是用詼諧幽默包裝社會現象的影視作品，如前陣子在 Netflix 上映的《Don't Look Up》，是一部以黑色幽默的方式諷刺社會的電影，可能因為我本身處在媒體相關的產業，所以對這部電影產生很多共鳴。臺灣近年也有許多影視作品都是以輕鬆的調性呈現社會縮影，像是《俗女養成記》、《我的婆婆怎麼那麼可愛》等，都刻劃出社會不同群體的生活樣貌，使人可以在放鬆之餘對社會現況進行反思。

如果現在有您同時被受邀主持的兩場大型活動撞期，一場是嚴肅慎重的電影節頒獎典禮，另一場則是熱鬧喜氣的縣市跨年晚會，學姐會比較偏好接下哪一個工作呢？

我第一個反應會選擇跨年，不過在認真想了一下之後，會決定選擇電影節頒獎典禮。因為我本身就是很喜歡看電影的人，所以如果能有機會參與電影人皆會出席的大型盛典，一定不能錯過這個機會。除此之外，因為知道自己的個性比較活潑，適合炒熱氣氛的跨年晚會，所以出於挑戰自己的想法，會選擇對自己來說更有挑戰性、較莊嚴慎重的電影節頒獎典禮。而且我相信就算這次選擇了電影節頒獎典禮，往後還是機會能接到跨年晚會的主持，主要是因為我的個性相較之下可能更適合晚會。希望我以後真的能遇到這麼奢侈的煩惱哈哈！

來自學姊的叮嚀： 趁早勇敢 & 接受自己的不完美

「很多人問我為什麼可以這麼勇敢，我覺得自己很多時候真的是衝著一股傻勁和很純

的勇氣。」在有了想法之後就千萬不要想太多，一旦考慮太多，就很容易被社會及自己設下的框架限制住，也就失去了突破自己的時機，所以時刻保持積極主動是很重要的。在大三的時候，學姊的某堂選修課請來了外部企業董事長來演講，因為對於那家公司產生了興趣所以她在演講結束後主動向一旁的公關經理要名片，並在不久後寫信去問公司有沒有提供實習的機會，最後順利錄取並在公司的公關部門實習了一年。學姊鼓勵大家能踴躍地去參加有興趣的講座或活動，也可以在活動結束後額外去蒐集可能對未來有幫助的資訊或人脈，勇於為自己創造機會。學姊也提醒之後想要找實習機會的同學，如果試了幾次都沒有錄取也先不用氣餒，只要積極嘗試，就仍然有希望！

除了勇於嘗試以外，學姊也希望大家試著接受別人對自己的表現感到失望。以前的她常會受到外在評價影響而努力地去符合別人的期待，到頭來卻因為龐大的壓力傷害了自己。所以學姊最近慢慢學會了「盡力就好」這四個字，在自己的能力與他人的期望之間取得平衡。「如果你幫我設標準在 10，但

我的能力其實只到 9，那我也只能接受你對我失望了。」唯有調適好心態，才能不再逃避壓力，並與之共存。最重要的是，當你就算沒有獲得掌聲卻能持

續為一件事物投注熱情、專心朝目標前進時，那才真的是追夢時最美好、最理想的姿態。

