

# 「南美好美」Podcast 是跨世代的聆聽對話， 是歷史場域日常生活的聲音記憶本

心理健康與諮商輔導組\鄭淑惠

## 跨世代的聲音品牌：

「南美好美」Podcast，是20世紀的長輩與21世紀的學生相互學習的管道，是上百人次的南美長輩，加起來近一萬歲的生活經驗，與成大「家庭關係」通識課大學生及建築所研究生迄今合力已完成四季29集。

臺南舊城的旅遊書籍多到不行，但由在地人說觀光之外的南美里昔與今的日常，就要聽南美里聲音品牌「南美好美」Podcast。



## 節目的緣起：

鄭淑惠老師本身在南美里成長，看著這20多年舊城區的快速轉變，深知在觀光外有更多深藏豐富的在地生活視角。有幸建築所陳世明老師鼓勵參與成大「相伴2026」計畫，希望能進入65歲以上已達24%

以上的超高齡的南美里，讓大學生用所學思考社區高齡議題，並觀察在這歷史區域中高齡者的社區生活，不只是紀錄，是從社區高齡者去思考我們自身未來的老年生活。

「聆聽與了解」是開啟的第一步，於是在2020年開始與南美里推出「阿公阿嬤做播客」podcast，老師從節目企劃開始學起，學生從沒有任何專業錄音設備做起，讓長輩從聽眾變主角，讓長輩的日常成為學生的人生教材。2021推出南美里聲音品牌「南美好美」Podcast，迄今將完成第五季以蝸牛巷為範圍的「聲音漫遊」主題。





### 長者從受訪到成為節目企劃與主持人

初期兩季是由成大這邊設定訪談主題，淑惠老師與建築所陳世明老師的研究團隊在企劃Podcast初期，期待「南美好美」podcast不只是訪談紀錄，更可以成為社區的微社群，到第三季起，提出由長者當主持人的想法，雖然長者多害羞不敢，但在三季的錄音訪談經驗下，更成立了「南美好美企劃小隊」，引導長輩發散式的迸出在地回憶，再聚焦形成節目主題，當開啟其在地與過往生活經驗，就產出很多有趣的主题，如「南美館的過去」是臺南神社，大家分享這部分時到欲罷不能，兒時的記憶紛紛迸出。並推出「主持訓練班」，長者就從過往的受訪者，開始參與節目主題企劃，並以緊張又期待的練習成為主持人，從解說到實作，培訓的長者根本就被家庭主婦耽擱的主持人，是渾然天成的主持人！

一路走來完成了「第一季—我們想聽你說故事」、「第二季南美好日子」、「第三季—南美好生活」、「第四季—世代大驚奇」到2024年10月即將推出的「第五季—聲音漫遊」各季主題，方向從跨世代的上學日常、遠足時光、談戀愛的不同方式、青少年時的消費娛樂，到在地建物的轉變如：新光三越原來不是新光三越等等。

是歷史場域日常生活  
的聲音記憶本

### 從不知 podcast 到鼓勵居民來錄製的南美里長者：

長輩說「過往的社區活動，我們是聽眾，這回變成我們要說話，很有趣也很緊張，很特別！」有長輩有趣的表示「成大同學們提出的問題很深入，問比答還難」；好幾位長者並針對訪談題目自寫手稿，帶著手稿來接受訪談，其認真的態度讓我們深深感動。長輩與學生互動對於成大學生的熱情真誠、有禮貌留下深刻印象。南美里志工郭素吟說「老一輩的觀念不是不好，而是跟年輕一代因為成長背景的不同，觀念的不同，而有了明顯的代溝。透過和成大學生的訪談，就好像和孫子同輩的年輕人進行一次良好的溝通。只有更瞭解了解彼此，才能去接受對方不同的想法、迥異的文化差異，實在是非常難得的經驗。」

長輩沒參加這活動前根本不知道甚麼是podcast，在錄製後透過問卷了解長輩參與podcast對其生活意義感提升，同意達100%。淑惠看著最初邀請長輩來錄音時，長者從搖頭說「我不會啦!不要啦!」到後來的點頭「我可以」，引述南美里曾里長在社區活動對里民說「有空來參加南美好美podcast錄製啦!」形成社區認同的生活故事的聲音紀錄平台。



## Podcast

### 從有成見到開始聆聽的大學生經驗……

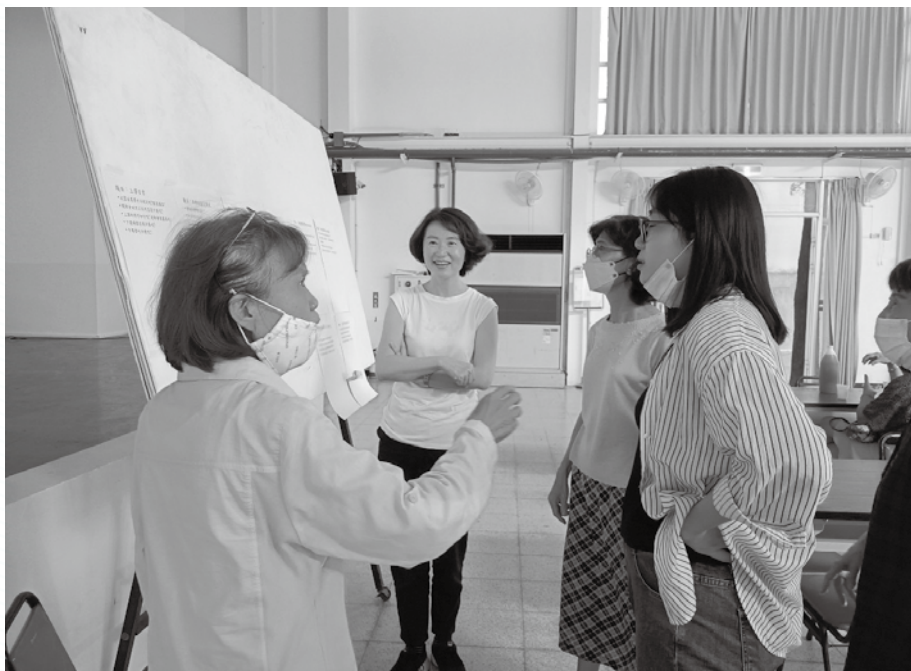
管院同學提到「透過跟南美里的長輩聊天，我也開始去反思自己與爸媽的相處模式，該以什麼方式和爸媽聊天，才能將自己的想法表達清楚。」電資學院同學回應「下次回到家中，我會自己動手錄製屬於家庭內的podcast，透過幾個問題，讓我了解父母小時候的生長環境，或是當時的休閒娛樂，以及他們在人生中最深刻的印象，藉此機會讓我更加認識自己的家庭，希望有個良好的家庭關係。」

淑惠多次在課程詢問學生想與高齡者互動相處嗎？答案常是意願很低，「家庭關係通識課」帶學生進「南美里」與長者互動，就期待透過換位思考去更了解他人的想法，以體驗式的互動擴充理解與輕輕放下成見，再回到自身經驗的整理。引述工學院同學分享「我體會到其實長輩真的是一本活的教科書，走過長長的歲月，聽他們說故事，好像看了一部電影」也有學生分享「在訪談過程，我選擇放慢自己成見，學習優先傾聽。在傾聽過程中，我發現了更多以往可能不會也不想去在意的細節…與長輩能夠互相傾聽與討論，並且能夠真正地打開彼此的心房，發覺彼此之間真正的快樂。」學生透過通識課的社會參與開始關注社會，就是關懷社會種子萌芽的開始，讓這「青銀共學」是個正向回饋循環的學習過程。

透過 podcast 讓長輩的遠方家人也隨時上網可聽見長輩的聲音與故事：

透過南美里長輩的聲音，除了受訪者被紀錄，更能與其家人或社區聆聽，以Podcast能讓受訪長輩的聲音被紀錄與被分享，因此在成果發表的首播會也邀請受訪長輩的家人一同來聆聽。引述工學院同學回應「這個podcast作業是我大學三年最有幫助的作業之一，就像老師說聲音是不可取代的，我也開始想在我爸媽去世之後，我希望留下什麼東西懷念他們，如果可以我也希望可以留下他們的聲音，這次寒假我計畫要設計一些問題，採訪爸媽剪輯過後留檔，我也想深入了解爸媽的人生故事，想知道他們在「爸媽」這個角色以外發生的事，並記錄下來，也許以後我有小孩了也會播給他們聽。」





### 長輩及學生共享 podcast 成果的首播會：

學生除了訪談製作podcast，並會將每季的成果辦理「podcast首播會」，每季錄製後的首播會，會請受訪長輩邀請家人共同來聆聽每季首播會的精神扣回計畫初衷之一「增加南美里的能見度，是個青銀共學，大學與社區共好」，除邀請受訪長輩並邀請其家人及其他社區民眾。由學生主持活動，過程包括：節目首播、受訪長輩及學生分享心得，最重要是學生很貼心的教導長輩如何手機下載podcast及如何將節目轉分享给朋友聽，這些學生皆出生於21世紀，教導20世紀出生的長輩，共同可使用現在最夯的podcast，整個過程不只是節目的完成，是人與人關係的相互靠近與理解。同學分享「在成果發表會有一幕讓我覺得自己平時不是做得很好，就是教這些長輩們使用QR code，平常教阿嬤使用寶可夢，常常會失去耐心，但今天面對別人的阿公阿嬤去擁有十足耐心，這讓我反省了自己，我應該也要對自己阿公阿嬤多一點耐心，幼時是他們照顧我們，如今應換我們照顧他們了。」。首播會不只是成果，是青銀共學的美好交流。

### 回到聲音這件事，聲音是獨一無二，是人生的禮物盒

「長輩的豐富歷練需要被聽見被記錄」，在課堂上也跟學生談到「聲音」是人最無法被複製的，專屬南美里長輩的聲音品牌-『南美好美podcast』節目，深信聲音是歲月的記憶本，經驗是人生的禮物盒。透過每季的podcast訪談紀錄了長者在這歷史場域有趣的生活故事。人文社會科學中心更協助將「南美好美podcast」結合文字，創設「南美好美：聲音收納所」網站，讓更多人可以聽見與看見！。

當跨世代能更多交流，讓彼此聽見，學生對高齡者就有更多瞭解而非只用刻板印象來看人，讓年輕人有參與老化的機會，就越能想像他們未來高齡生活有哪些可能性需要被創造，高齡生活型態需要如何被建構與經營。秉持「聽見就會更多看見」的理念，深知「長輩的現在，就是我們的未來」，「為他人設想是成就彼此的共好」的重要，歡迎大家收聽「南美好美」podcast。

