

# 隨遇而安 藝人林佳儀 勇敢活出自我

『受一點傷並不是可怕的事，人就是這樣才會愈來愈堅強。』是藝人林佳儀第一張專輯「一個人的我依然會微笑」主打歌裡的歌詞，卻也是她人生的寫照。她坦然面對老天的試煉，接受並盡全力去做，努力過的人生就不苦。

文／羅怡如 攝影／余秀萍 部分照片／艾迪昇提供



來，學習獨立思考、解決事情的能力，在孩子小學一年級時，她就讓她們參加夏令營，洗米煮飯都自己來。另外，她也要求孩子要盡量節省，買東西之前要弄清楚「需要」或是「想要」。林佳儀表示，以過年時孩子們拿到的壓歲錢為例，她會統一拿一個紅包給她們壓在枕頭底下討吉利，等到新年結束後再幫她們存起來，當然，也會特別再留一點零用錢，給她們學習財物分配。尤其妹妹因為還小，所以會特別叮嚀該如何存用零用錢，甚至教導她怎麼去判斷東西的價值感，而不是盲從跟著流行亂買。



林佳儀與女兒的感情極好

九九五年以一首《一個人的我依然會微笑》出道的林佳儀，於二〇一七年復出，藝人之外，還多了媽媽的身分，因為孩子的童年只有一次，她堅持陪著孩子成長。

## 要求孩子獨立思考

林佳儀有兩個女兒，一個國一、一位小二，雖然她寵小孩，但考量到下一代的未來，她要求小孩任何事都要自己

雖然有原則的管教孩子，林佳儀和女兒感情卻相當好，有時候她也會和孩子穿上親子裝，她會選擇同色系、同主

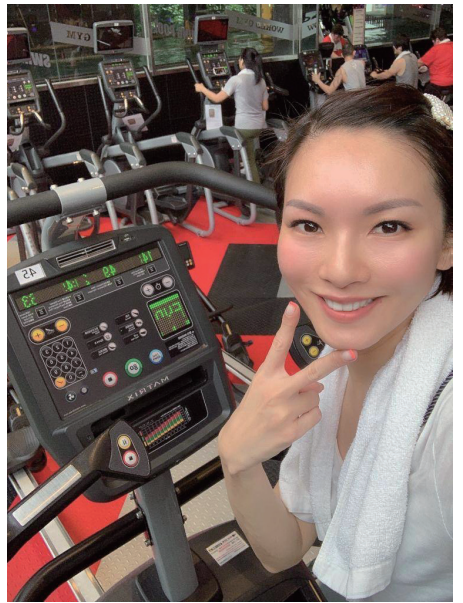
題，而非同款式一模一樣的服裝穿著。她舉例說明，姊姊跟妹妹都是白T恤配牛仔褲，她就會穿牛仔褲或牛仔裙，白配藍就像是一個團體，重點就是掌握一樣的元素。

她也以過來人身分表示，如果要帶孩子出門的話，打扮一定以方便為主，不論是大學T或是各式T恤，不僅好搭配，也非常好洗曬，自從當了媽媽之後，她就偏好能夠直接下水洗的衣服，同時一定會戴帽子，做好防曬。

### 用誠意贏得相信

林佳儀十九歲參加日本富士電視台舉辦《亞洲最棒》歌唱比賽拿下年度總冠軍，隨即被唱片公司簽下，以清亮嗓音唱紅《一個人的我依然會微笑》。活躍於一九九五到一九九八年，曾經發行七張專輯，後因唱片公司改組，已經完成的唱片、寫真集也未能出版。

因為在擔任歌手期間，林佳儀已展現時尚敏銳度，她會自己帶衣物，搭配專輯封面造型。經過沉澱之後，她決定用自己的積蓄，到英國攻讀自己有興趣的流行時尚，在一十四歲時淡出歌壇。但是轉型之路並沒有那麼順利，二十六歲回台找工作，她想找時尚雜誌編輯工作，開出月薪一萬八，卻沒人肯用她，



林佳儀靠運動讓體脂下降。

投了N封履歷都石沉大海，回想那時的心情，「從來沒有這麼弱的存在感」。

二〇〇四年結婚後創立時尚選品店「level six」，還開了婚紗店，專心經營時尚事業。從歌手轉當總經理，許多人對她的轉型都不看好。但她從人事、採購到設計，一手包辦，她學習Excel控管銷售及採購預算，甚至為自創品牌發行季刊，每季策劃不同時尚議題，介紹童裝主題時，也曾帶大女兒入鏡，留下母女同框珍貴畫面。

在發展事業的歷程中，為了爭取大陸央視主持人李思思春晚禮服，她請出長輩大力推薦，但苦等之下依然沒法見到李思思本人，只能勉強通上電話。之後三十多張設計圖被NG，折損兩名設計師，最後皇天不負苦心人，換來飛北京試裝。過程或許辛苦，很多人問她如何做到？林佳儀說：「用滿心誠意讓顧客相信，我能為她打造出她專屬的時尚態度和風格。」

### 做公益為弟弟積福

工作上的酸楚點滴，都比不上弟弟一場意外，帶給她這輩子最深的痛。在她創業半年，在政治公關公司任職的弟

弟，因為一場意外，在工作時吸入過多乾冰，長時間缺氧而成為植物人。林佳儀回想當時的情形，她以為弟弟只是昏倒，沒想到這麼嚴重，處於醒不來，也死不掉的過程。她趕到醫院還聽到醫生說：為什麼要救？父母親也無法接受這場意外，始終相信弟弟明天就會醒來。照顧大腦受損癱坐輪椅的弟弟，賠償金用盡後，十多年來由她負擔照顧經費，也成了她這輩子的責任。她選擇面對老天給的試煉，透過學習佛法找到安定的力量，從傷痛中變堅強。

弟弟發生意外，林佳儀獲得許多人的幫忙，感念之餘她也決定透過行善為弟弟積福。當時，一位彰化的警察在值勤時被酒駕撞死，留下老父、老母及太太小孩，警察正巧與她弟弟同年，當下她決定前往探視慰問，幾經輾轉終於到警察的家裡，她向警察遺孀表達來意及關心，兩個人抱頭痛哭，她知道那種椎心之痛。之後，她陸續走訪探視癌症病人，更與友人一同送餐關懷老人。

日前，她與歌迷們聚會，有歌迷邀請她為真善美基金會的老憨兒發聲，她欣然接受。她表示，照顧弟弟這十五年期間，在醫院中她常見到許多病友，從年



輕到年老，也見過許多的老憨兒，家人在照顧他們的過程中相當辛苦。真善美基金會推動成人心智障礙者福利園區的概念，籌建老憨兒家園，為重癱憨兒打造一個終老家園，維持基本尊嚴。對於能夠從事這樣的公益活動，她覺得非常有意義。

## 運動茹素保持健康

重視身體保養的林佳儀，深知肺活量的重要，出道後就養成運動的習慣，進行相關的有氧運動，例如上健身房、健行等，增加自己的肺活量，讓身體保持在一定狀態，對她來說，運動更是抒壓好方法。

至於空氣汙染環境以及現在的新冠肺炎疫情，林佳儀提到，髒空氣傷肺這大家都知道，因為她是嚴重的過敏兒，支氣管比較脆弱，所以她出門一定戴口罩。之前她去中國大陸做商演，在那邊曾遇到嚴重的霾害，她盡量不出門，真的要出門也一定會全副武裝，把口罩戴緊緊。另外，平時她家一定會有空氣清淨機、除濕機，讓空氣盡量保持良好的狀態。

除了懂得找出問題的根源，面對弟弟

的狀態，與弟弟感情交好的林佳儀透露，「因為他是植物人，所以免疫系統本身就會更脆弱，加上痰較不容易排出，那時候在轉到普通病房的過程，出現肺炎的症狀，所幸情況即時控制，得到妥善的治療與照顧，這點我們真的相當感謝當時的醫護人員。」至此之後，林佳儀在照護上就更加小心，除了在室內增加除濕機、空氣清淨機，讓溫度及濕度起伏不要太大，也會用復健的方式，幫弟弟換姿勢。

除了運動，保養得宜的她已茹素十五年，透過吃素避掉許多過敏原。林佳儀小時候因過敏不停生病，以前檢測不出過敏原，每週六媽媽都要帶她到醫院看鼻涕、鼻中膈彎曲、過敏性鼻炎等症狀，林佳儀說：「為了不讓兩個孩子重蹈覆轍，孩子們一出生就立刻去驗過敏原，找出問題的根源，像是大女兒是對麥麩過敏、小女兒則是對大豆過敏，所以我就會藉由飲食的控制，搭配中藥的調理，以及要求他們養成運動的習慣，來幫她們減緩症狀。」

從當紅藝人到淡出歌壇，做起服裝生意，儘管生意經營有聲有色，林佳儀還是忘不了初衷，回歸演藝圈。陪伴照顧

孩子是她現階段重要工作，對於未來，她並不設限，「希望大家都平平安安的，孩子平安長大，爸媽也身體健康。」畢竟自己人生起伏蠻大，一切都平順，對她來說，就是很有福氣了。✿

## Profile



### 林佳儀

林佳儀畢業於世新大學廣播電視電影學系電視組。一九九五年出道，二〇〇六年因自行創業淡出演藝圈，其成名曲有《一個人的我依然會微笑》及《Love My City》。二〇一七年後復出，二〇一九年舉辦《林佳儀—芳華再現》演唱會。

學歷：世新大學廣播電視電影學系電視組  
代表作品：《一個人的我依然會微笑》

〈心動〉

〈你是我心中最想離開的依戀〉

〈沒有你的我〉

〈LOVE MY CITY〉