

校友妳我他－余怡菁學姊專訪

圖文：余怡菁口述，廖婉竹採訪編輯



1986年台大外文系畢業，1991年取得NYU新聞大傳碩士，曾活躍於台美兩地的媒體與出版業，在美長期任職於非營利機構，目前在El Camino Health擔任Chinese Health Initiative專案計畫經理十餘年，專職於跨文化溝通、社會福利與醫療資源的整合。

從新聞編譯到社會觀察的媒體人

台大的自由氛圍、開放精神對余怡菁影響很大，就學時參加慈幼社、詩社，因外文系常沉浸於異國文學作品裡，對不同文化的薰陶和嚮往，為日後赴美探索英語世界，在心裡埋下一顆種子。

台大畢業後，因緣際會，經校友李永萍(前台北市文化局長)的轉介，余怡菁在國立藝術大學舞蹈系擔任台灣現代舞巨擘林懷民的行政助教半年，藝術行政工作奠定其日後對藝術的興趣，並確立前往NYU就讀大眾傳播的目標與規劃。余怡菁隨後選擇工時較彈性的國際新聞編譯工作，陸續在中國時報、自由時報任職，一邊為出國做準備。

就讀NYU時打工賺取生活費，除在校園旁的猶太律師家庭以煮食換住宿，開始幫報社翻譯國際新聞。利用東西岸的時差，每晚十點去報攤購買翌日的《紐約時報》，挑選國際新聞後翻譯，傳真回加州報紙刊登；也幫自由時報寫稿拍照，專為美國新聞和社會觀察撰文。藉由在CNN商業新聞部門實習六個月，認識美國權威媒體的品質與專業、社會監督的角色。

1991年，余怡菁開始在世界日報任職擔任世界周刊記者，世界週刊以軟性專題、人物專訪為主，鎖定各行各業傑出的華裔人才，特別是在美剛嶄露頭角的亞裔藝術家為採訪對象，包括音樂家、畫家、設計師(平面/舞台/服裝)、導演、作家等，例如作曲家譚盾、李安導演、作家譚恩美、舞台設計大師李名覺等，余怡菁有緣與許多藝術家成為好朋友。

熟稔報導文學與親職教養的作家

余怡菁很喜歡採訪人物，藉被賦予報導的權利，在設定的架構裡盡可能地認識採訪者，屬人與人之間非常特別的深度交流，理解藝術家的內心世界與性格、挖掘出創作緣由的深度、詮釋內容表達的方法，把故事抽絲剝繭，一個連結與創作的呈現故事過程。

反應快、外語能力強的余怡菁，後轉戰世界日報採訪部，擔任駐紐約市政府與市議會的新聞特派員，更具挑戰性與時效性的採訪工作，余怡菁也游刃有餘。1996年因家庭規劃而舉家遷台，除照顧家人之外，專注於出書計畫，將數篇採訪重整編輯，配合政府專案計畫出書《與藝術相遇在紐約—華人藝術家訪談錄》。

1997年，余怡菁時任Time雜誌中文解讀版特約編譯主筆，因中時晚報青睞，受邀為國家文藝藝術獎的得主寫傳記。國藝會每年挑選四、五位各藝術領域得主，配合得獎、頒獎時間，寫傳出書，余怡菁在三個月內順利完成為指揮家杜黑寫傳的任務，《杜黑傳》創下堪稱三個月內完成採訪、紀錄、出書的最快出版紀錄。

在台期間，余怡菁曾在公視研發部門擔任資深研究員，參與早期的節目年度策畫，提出以BBC兒童節目Teletubbies和自製兒童節目如水果奶奶，作為公視初期的發展重點。因家人工作異動關係，1998年，余怡菁不捨地離開公視，舉家遷回美國加州。

搬到矽谷後的余怡菁，全心放在幼兒發展與照護，進一步與校友陳姝伶博士共同出書，以台美人的家庭教養與親職教育為主題，執筆撰寫《教出這樣的好孩子》、《開心聊天，教出好孩子》兩本由天下出版的教養專書，書中很多觀點和例子幫助華人父母了解真正的親子溝通，不是說服和說教。選擇當全職家庭主婦，與兩個小孩建立無可取代的親密關係，是人生非常正確的一個決定，余怡菁很享受1998-2004這五年半的育兒過程。

深耕非營利事業的資源整合專家

育兒階段性任務完成後，余怡菁重返職場，在Cupertino的非營利組織單位West Valley Community Service(WVCS)兼職。WVCS運用社區與政府資源，提供低收入戶家庭相關服務與支援，2004~2009年余怡菁擔任First 5新計劃的Resource Coordinator，WVCS的社服經驗讓她對美國的社會安全網和社區資源有更深入的了解。2009年WVCS經費用完原單位組織解散，余怡菁轉任特約醫療口譯員。

因每個族裔對於健康醫療有獨特的需求，且亞裔族群在矽谷人口的明顯成長，2010年，El Camino Health 醫院新設立「華人健康促進計畫」(Chinese Health Initiative, CHI)，以服務華人社區、推廣醫療資源與健康教育為目標。余怡菁應聘擔任CHI計畫經理至今，以專職的文化溝通者自勉，提出許多滿足華人需求的創新服務，例如，余怡菁建議醫院

在住院早餐中增加稀飯的選項，院方半信半疑地落實此提案，華人病患反映熱切，印證了積極的文化溝通能在多元社會型塑一股不可忽視的力量。

余怡菁推廣華人健康議題不遺餘力，歷年多次在各頻道受訪。**2014年**，CHI引領團隊製作“[華人耆英醫療健康指南](#)”，幫助華人年長者了解美國醫療資源，與如何善用社區資源。心理健康是余怡菁規劃CHI近年的推廣重點，**2025年**，與臨床心理師-李偉倩博士等心理健康專家合作編輯“[安心指南](#)”，專為華人社區設計的心理健康指南，整合了檢測工具、線上講座、自我照顧、支持性資源、壓力管理，各項心理健康的危機處理與服務都可藉此手冊找到實用的資訊。

蛻變後的怡然清心人生

在NPO所學得的知識和資源，恰巧幫助余怡菁面對人生下一個挑戰--婚姻。因身處非營利機構工作，余怡菁有了社會資源與同事的溫暖支持，幫助她面對離婚所帶來的挑戰。余怡菁認為，離婚是危機，也是轉機，迫使當事人重新用不同的角度來看待自己的人生，重新界定價值觀，化為改變的動力。離婚前後，余怡菁轉變很大，告別婚姻，恍若前世今生。

余怡菁深感世界變化太快，不同於年輕時急於認識世界，近十年關注重點轉為對內心世界的觀照。透過接觸禪修，余怡菁找到讓自己內心安定與穩定的方法；學習如何維持內在的清明，不會輕易受到外界的影響或牽動情緒。

面對外在世界快速的變化，余怡菁認為如何維持內在的穩定與清明，將是未來心理健康的關鍵，在矽谷尤其重要。從心理學角度，變化會帶來壓力，身心需不斷調適，若沒有內在安定的力量，會因外在變化而情緒起伏不定。現代人大量使用網路，網路世界和真實世界交錯，有無數的分身，需要不斷地投注心力與精神，停止不下來的大腦、靜不下的心神，常常嚴重影響睡眠。余怡菁深深感覺到靜心與安心在這個時代的重要，建議每個人都要找到可以幫助自己靜心與安心的工具或方法，東方有悠久傳統的靜坐，對她來說，就是一個最好的選擇。



最讓余怡菁念念不忘的國家是義大利，當交換學生的女兒是地陪，深入體驗南義羅馬和翡冷翠的在地生活。義大利是一個愛美的民族，羅馬街道小巷邊的咖啡廳桌布顏色與對比都非常和諧，像藝術家的作品。日常生活裡隨處可以感受到義大利人對藝術的品味、對美的追求，把美融入在生命經驗、生活體驗、藝術作品裡，最是令人印象深刻。若要搬遷至他國，美感及藝術之外，美食也是余怡菁會選擇搬遷至義大利的重要吸引力！



在東、西兩岸都有生活經驗的余怡菁認為，加州與NYC非常不一樣，都很獨特，但都不像美國的屬地；鼓勵學弟妹有機會可以去東岸生活，甚至工作。美國文化藝術中心還是在東岸，在東岸住過甚至工作過，才能深入了解真正的美國社會，以及美國人的文化和傳統價值觀。

說著聊著，余怡菁眼裡閃爍著的，是藝文美學的氣質，是社會關懷的溫柔，是真切觀察的清明。恰如余怡菁寫下的這句話：因為了解，所以慈悲；因為相信，所以柔軟。

說得就是這一席對談的如沐春風。