

## 从自己的身体到战争的身体，我在三个月内参加了五场台湾民防训练营

民防训练，与其说是抗敌，不如说是为了抵抗自己对自己的姑息。



2023年8月9日，台北，市民在公园参加民防训练。摄：陈焯辉/端传媒

端传媒记者 黄奕潏 发自台北

刊登于 2023-10-27

[#民防训练](#) [#全民防卫](#) [#台海局势](#) [#不重磅记者自留地](#) [#健身](#) [#战争](#)



【编者按】“[不重磅记者自留地](#)”是端传媒新开设的专栏，由来自不同地区的记者轮值书写。这些故事也许并不重磅、也非必要，却是记者生涯中，让我们心痒难耐、不吐不快的片刻。我是本次值班的记者黄奕潏，这篇自留地，来自我连续参加民防训练营的经历。

2022年8月，美国众议院院长裴洛西访台期间，我确诊Covid-19。依据当时台湾政府规定，确诊者必须居家隔离。网路成为我对外界的唯一感知，舆论气氛急速转换，于我甚是鲜明——人们前一刻才欢喜目送美国重要政要座机离台，下一刻就见到中共军机飞来。

尽管媒体记者尽职报导此刻紧张情势，但这危颠气氛没有扩散到社会上。朋友们愿意跟我分享他们从阳台上抢拍到的裴洛西座机起飞的影像，却对中共军演没有什么讨论的欲望，一轰而散各自忙活去。那种感觉有点像是：“派对”过后，还是要回到“日常”。

中共武力威胁，就是台湾人的日常。相较过往，这次中共大规模实弹军演，确实是个“新闻”，台海几乎被封锁，船只无法出航，渔民难以出海。然而，此前的每一天，此后的每一日，中共军机军舰都在台海周遭侵扰，数据落成国防部发布的报告，每天定时送到记者手上。我总说，早上叫起我的不是闹钟，是国防部讯息。

一般民众就算无法清楚感知台海现况，但都不会否认中共架设数千枚飞弹对准我们的事实；打从二十年前，我首次赴陆起，结识的中国人也都不忘提醒我：有几千枚飞弹对准台湾。甚至有人会撂下这么一句：“真要，随时可以把台湾打下来。”

政治上，两岸总无法达成共识，但战争上，两岸是有主客位的共知。对岸传播的讯息，大自国家，小至个人，都会让我们意识到，自己是等著挨打的那一方。

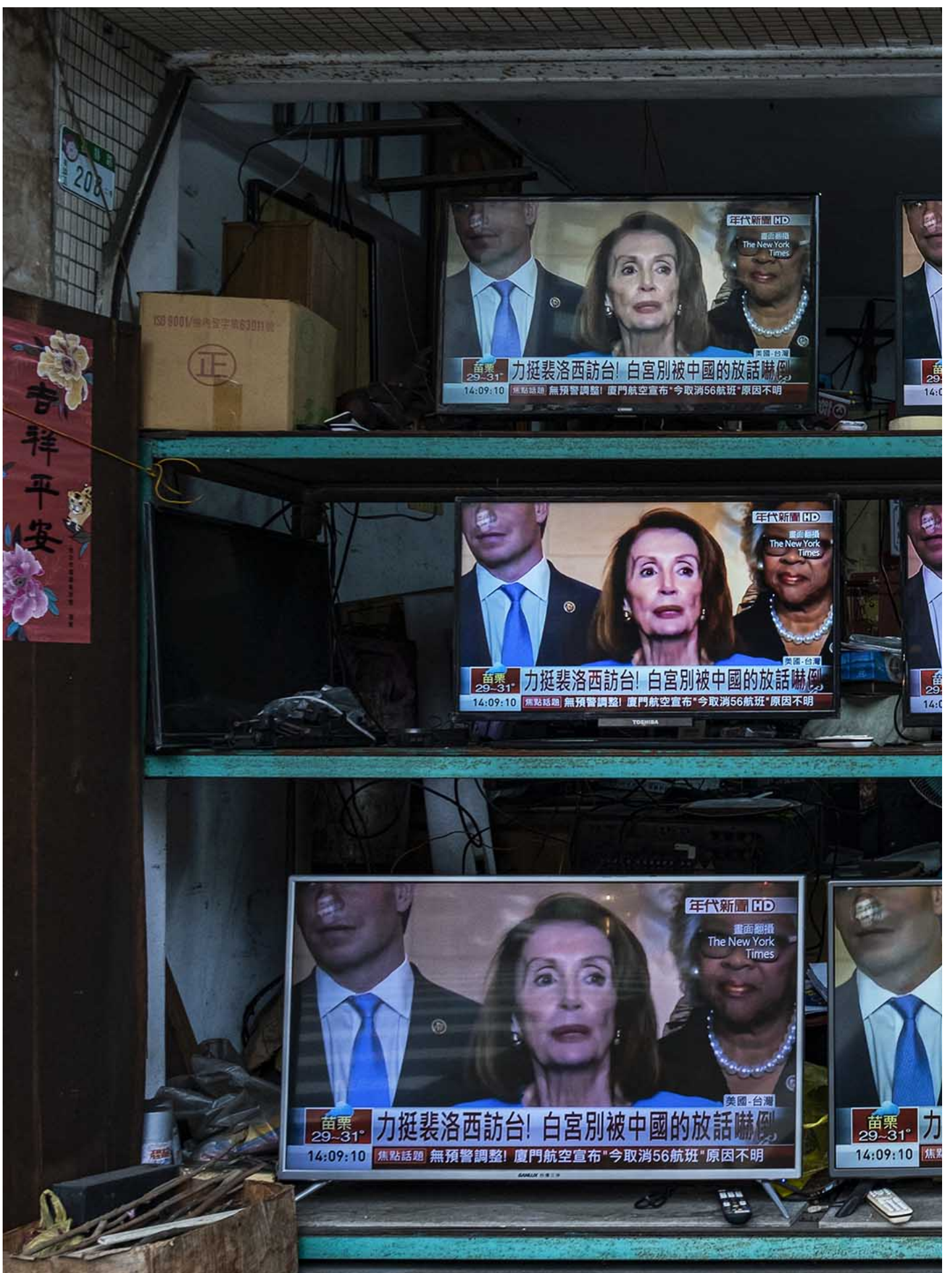
若真要被打了，怎么办？

隔离在房间里的我，看著网路新闻，花了一分钟，望著天花板思考一下：“如果真的有有什么万一，我是不是还得继续隔离，不能跑出去逃难？”

平时这不成个事，但当你被公权力限制行动，无事可做只能任由思绪漫走时，这就是 to be or not to be 的问题。疫情指挥中心详细制定Covid-19确诊后的各种指引，但没有提到：战争发生时，疫情控制应该怎么做？

我不太确定是战争可怕还是病毒可畏，当时唯一清楚的是房间剩下饼干一包，没有饮水没有囤粮，如果真有个万一，只能依赖家中二老，但这又让他们置身于危险之中。问题跑马灯似地在脑袋快速跑过一轮，但也仅止于此，倒有一事可以肯定：我丝毫不具风险意识，战争准备简直是零。

如果这不是演习，而是真正的战争，恐怕我真的只能继续待在家里，无能为力。



2022年8月2日，台北龙山寺的电器店播放佩洛西访台的新闻。

相较于对2022年中共实弹军演的印象清晰，我对1996年的台海危机则是没有感觉也毫无记忆，残留的印象只有外省籍同学紧张地囤积干粮泡面，甚至焦虑到课都无法上。而我事后还和同学跑去海边，研究飞弹到底落在何地。仿若他人之事，与己无关。

日后，我才发现，台海危机确实也是“他人之事”。例如，终战70年之际，我前往日本冲绳参加慰灵祭时，当地老人就跟我讲，只要台海情势紧绷，他们便会紧张，就怕飞弹往他们那边去——战争让这块土地染上不可抹去的血腥，他们难免排斥且恐惧。八重山日报记者松田良孝也向我坦言，第一次知道李登辉，就是因为1995、1996年台海危机，只因当时和台湾距离只有108公里的与那国岛同感压力，渔民不仅无法出海捕鱼，还得时时警戒，既害怕又焦虑。

台湾人一直以为，承受战争攻击的是自己，或以受害者自居，却未曾想过祸及他人，令旁人也笼罩在战争阴影之下。讽刺的是，作为被演习的对象，我自己总是无感。

松田良孝的话，让我想起2002年到越南旅行的经验——当时的总统陈水扁提出一边一国论，引起中共强烈抗议，在我以为，这只是两岸的角力对垒，与他国无关，然我在越南所到之处都有人向我“问候阿扁”，这才知，台湾政府此举在越南民众看来十分不智，但当时聊起，并未明说战争。

日后听一位越南人表露心情，我才得到理解越南人反应的线索：“台湾人总是瞧不起越南人、东南亚人，但都没想过，越南、中南半岛、朝鲜半岛都发生激烈战争，都要花上很多年时间才能从战争的废墟中重建，因此发展落后。”他认为，台湾土地上不曾发生过战争，台湾人不懂战争的痛苦。

过往，只要周遭国家人民向我表示战争的苦痛与悲剧，我都像“既得利益者”那般羞愧以对，毕竟，因邻近国家战事而获美国协防，甚至得到经济发展机会，确是事实。然而，细思慢想，我都无法接受“不曾有过陆战”等同于“台湾人不曾经历战争”这个说法——且不论在日本殖民下，台湾人是如何被征用动员上战场，光是台湾属于日本领土，就是作战目标。

我的父亲生于1950年，小时候常到河里捡炮弹残骸换零食，只因他的家乡在战争时期是军事要地，先是屡屡遭受空袭，后有国民党军队扎营训练炮击，以至于战事远去，他仍然还有炮弹残骸可以捡；而我的阿嬷，总是不断叨念年轻时多穷多苦，她的少女时期，只有躲防空洞的挨饿记忆。各种躲空袭以及躲不过空袭而丧命的故事，都留在那个世代长辈的生命里，后代如我，对这段历史记忆总隔层距离。倒是歌手伍佰唱了“空袭警报”一曲，以流行音乐留下日治时期炮弹四炸台湾的历史记忆。而当时攻击台湾的，是包含中华民国空军在内的盟军。



2023年7月22日，台北，亲子防灾暨民防意识推广园游会。摄：陈焯 /端传媒

就多数台湾人实际感受而言，战争总在他方，不在此地。对远处战争有感，对自身处境无觉，恐怕也是因为我们长期置身于一种“将战”的灰色警戒区，而无法辨识黑暗。

如若俄罗斯入侵，替乌克兰创造了一个“防空洞世代”，那台湾可说是好几个世代的都在抽象意义的“防空洞”里——即使终战之后，台湾本岛未曾遭到砲弹攻击。

二战结束，二次国共内战随之开始，由国民党政府接收的台湾，也从日本殖民地转成国共内战的战区。但真正承受砲击的，实是距离台湾210公里远的金门。在数十年单打双不打的日子，金门人已学会与砲火共存，每到“单打”的日子就早早回家躲进防空洞，在防空洞里吃饭睡觉等著砲声停止。但凡问起那段砲弹如雨的时代，他们总是语气淡然，只说一懂事就是过这样的生活，不知委屈也无从怨起，习惯了。

战后台湾本岛虽未受攻击，但也要做好砲弹落下的准备。我那战争结束不久出生的阿姨，从进小学开始，就要学著到防空洞“躲警报”，我的母亲小她几岁，则要在防空警报声响后，将自己藏进桌子下。她的下一代如我，共享同样经验，而她那现在正在读小学的孙子，也是如此。

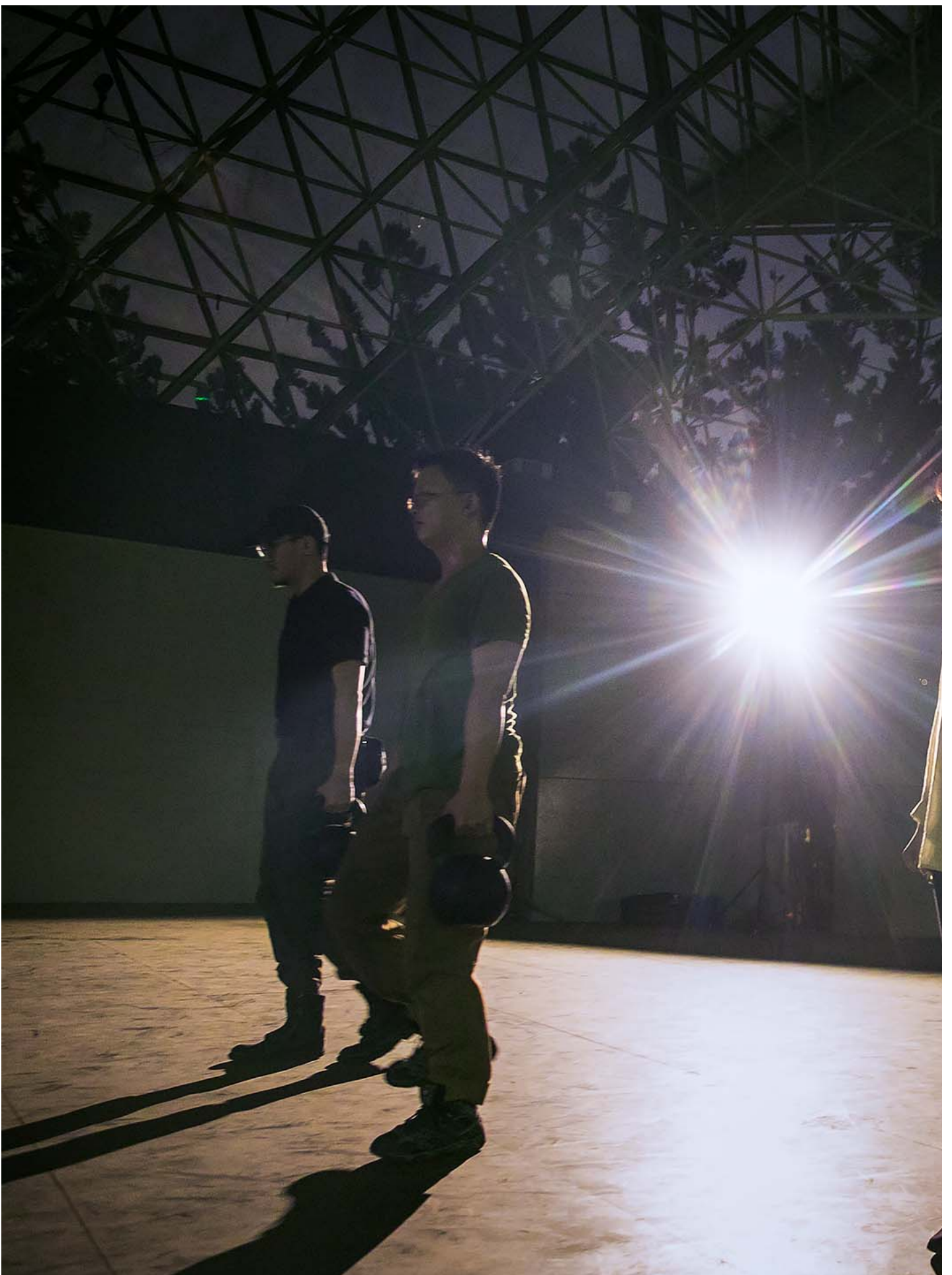
每个台湾孩子都会经历过一整套的防空演习——只要警报声响起，教室两旁的同学就要关上窗户、拉上窗帘，关闭电灯电源，在室内还没有失去光之前，大伙儿都要迅速将自己塞进木桌下躲藏。但也有学校会将学生引导到地下室，或是防空洞里。

躲好的孩子们，要将双手大拇指堵住耳朵，其余四指则遮住眼睛，嘴巴则要张开保持呼吸。整个身体就像蚕宝宝一样卷起——也有的学校规定是要趴在走道上或桌椅下，身体要微微拱起，让胸口离开地面。有的老师会解释原因，但绝大多数的孩子仍不明：这个动作是要降低导弹或砲弹形成的撞击波，对人体造成伤害。

我从史料中知道，早从日治时期，就是同样方法延续至今，一百年来，年过一年，代又一代的台湾孩子要懂得：只要防空警报响起，就要动起来，蒙住眼睛捂住耳朵拱起身子，躲飞弹。

2023年8月，就在我终于解除居家隔离限制，中共实弹军演警报也解除之际，我的朋友赖桑和他的美国友人彼此分享儿时经验。当对方以小学必须就枪手攻击演练，强调美国校园受到的威胁时，赖桑便悠悠回以：“我们读小学时，都要接受防空演习。”

对方无言以对，不知道要说无预期的校园攻击可怕，还是战争始终捆住这个岛国让人惊骇？无论如何，只要战争的阴影不去，防空警报的声音就不停。直至今日，民众每年至少都会参与一次演习，每到这个时候，只要警报声响起，人们都要自动躲避室内，户外人车都得净空，等待警报解除后，社会才能如常运作。



2023年8月9日，台北，市民在公园参加民防训练。摄：陈焯 /端传媒

被动“躲警报”的台湾孩子，长大后有了自己主意，有人想要求和，有人消极不愿面对，有人决心抵抗。当然也有人在事情还没发生前，停止思考这一切。

我是属于“停止思考这一切”的那方，这几年，即使“备战”与民间防卫讨论热切，我都只是遥遥观望。在我踏进这个场域之前，根本无法想像，会有人不时纠集有志民众，就战争实况进行演练；也不明白怎么会有一群人，为了一场不知道何时发生的战争，在一个固定地点，周周聚集，训练自己，几乎风雨无阻。

第一次到台北市中心的公园参加民防训练的这天，正下著春雨。虽已入夜，公园深处仍有人群——舞台上学生的热舞练习，座位区是情侣的约会亲密，有人遛狗而过，有人快步健走，还有老人撑著伞驻足在旁，闲散打发时间。初次造访此地的我，一时间无法辨明那些人是为了备战而来。

想像中，所谓的“民防自训团”，手里就算不是拿玩具枪，也会拿些工具，在暗夜微雨中观察一阵子，才意识到，那些在舞台旁空地上丢掷球的男男女女，竟然就是我的目标。

他们的训练，从一颗单手能握的球体开始。绰号“胡子教练”的男子解释：在黑暗中，用非惯用手丢球，可以训练协调能力还有光线不足时的反应力。因为战争或灾祸发生时，人们会面临与平时不同的环境，遇到未曾经历的状况，必须要适应。

公园虽有灯光，但很稀薄。眼前众人都脸孔模糊，遑论以非惯用手掷出的球，是不成轨迹的。我难以依靠肉眼辨识球路，只能凭借感觉，不到五分钟，已汗流浹背，气喘吁吁。

但这才是热身而已，接著教练宣布，要进行肌力训练——拿著壶铃做“农夫走路”。工作一整天还上完一堂拳击课的我，在热身后才已精疲力竭，不免露出吃惊表情。

“知道再多备战知识，如果没有负重能力，也无法派上用场。况且，逃难也需要体力。”看我后退到旁，几位女性成员热切向我解释：肌力训练后，还有体能训练。

这一天，现场十余人中，超过半数都是女性，肉眼可辨至少四五人已是中年。到此之前，我已从不同民防组织那里听说，参与民防训练的女性比例甚高，许多人猜测，这或许与战争发生时，男性多会上前线，而女性位居后勤有关。

但眼前这群女性在聊起自己参与动机、分享自己参与经验时，却不带性别分工的观念，她们说自己什么都学——既锻炼身体，也学习无线电通讯、偶尔加入菲律宾魔杖队伍，同时不断精进急救的技能。甚至只要有机会，就会积极参与模拟战事演练。简直将自己当成战士一样训练。

“你们真的会担心中共打过来吗？”

一位孩子才刚出生不到一年的年轻母亲，毫不掩饰自己的焦虑和紧张。平日夫妻都要上班，但仍与丈夫商量分工：她负责各个组织学习民防知识与技能，丈夫待在家照顾小孩，等她回家教学后，夫妻再一起练习。每场训练，她总是谨慎询问、思索：万一战争来临，她是否已做好准备？有没有足够的体力，保护好自己的孩子与家庭？

她说自己无法断定中共是否会打过来，但作为母亲，她赌不起那个万一。



2023年8月9日，台北，市民在公园参加民防训练。摄：陈焯 /端传媒

我以为战争焦虑，应是众人的共识。但经过在一次又一次的训练，我才逐渐理解：不是每个参加训练的人都认为战争即将到来，也不是所有人共有一样的焦虑。但他们说人总会遇上意外，只希望自己在這個時候能够帮得上忙、出得了力。

一位出身高雄的青年甚至将动机追溯到2014年高雄气爆发生，他说，当时自己在这个城市起火爆炸时，落荒而逃，日后想起很是自责，“我觉得拥有灾难意识是很重要的，我只希望自己在遇上事情时，是有能力的。”

学习技能、培养能力，对这些民防训练参与者很重要，就算无法帮上忙，但至少，如那些年纪长了些的女性成员们所说：“不要拖累他人”、“不要成为社会的负担”。

这些话我很能共情。厌恶运动的我，之所以开始健身，也是因为类似的话——几年前，在一次聚会中，朋友聊到自己刚过七十岁生日的母亲和九十多岁的外祖父母都在重训健身，日日锻炼，颇为辛勤。

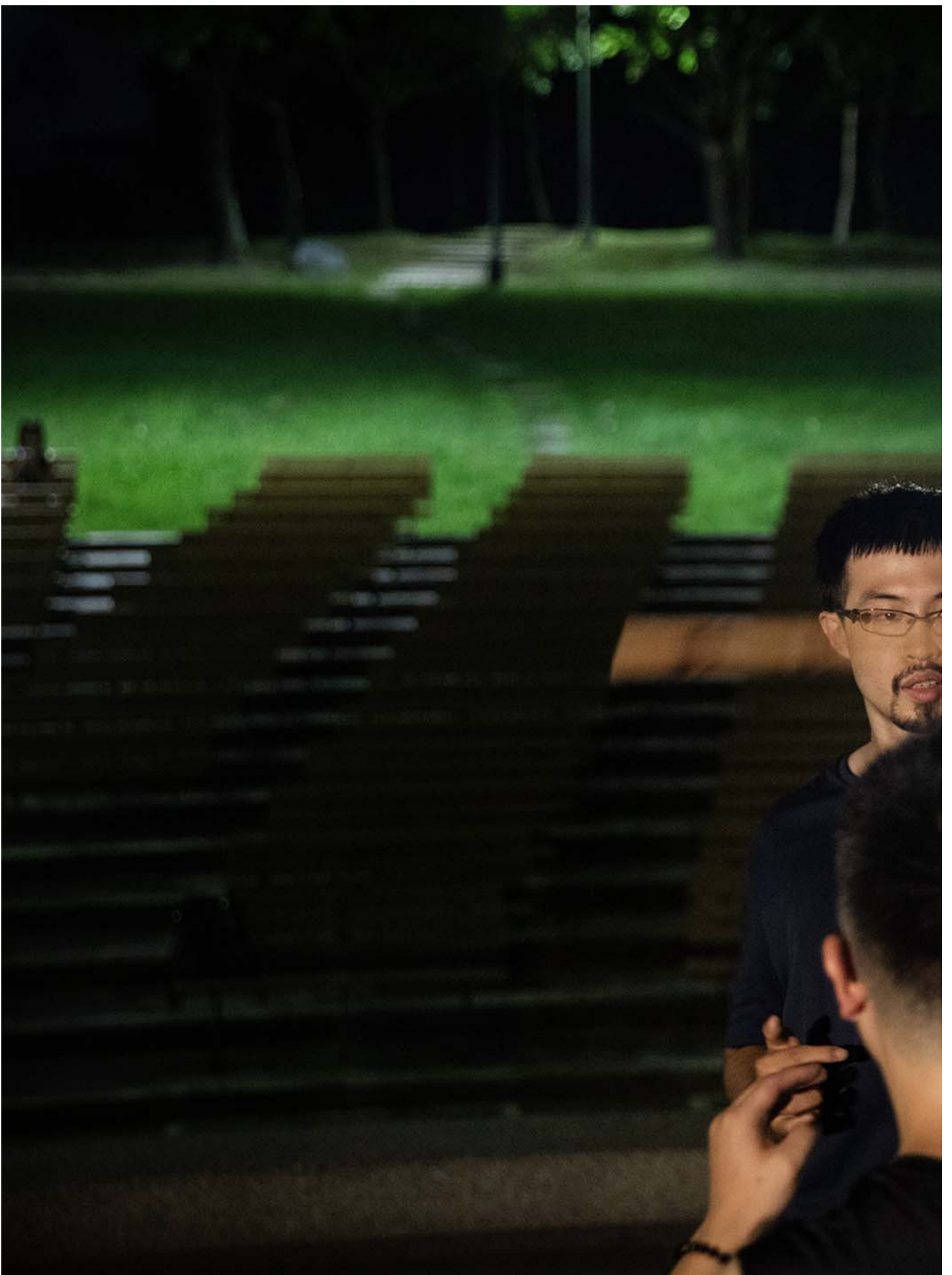
见我讶异，朋友解释：人体的骨骼肌肉会随著年纪增长而流失，如果不培养肌力，就容易跌倒，甚至是跌倒后站不起来。他说，长辈们不愿失能让孩子们照顾，更不想造成子孙的负担，所以，透过健身让自己继续拥有独立生活的能力。

曾经因车祸与生病仰赖他人照顾的我，颇有感触，从此开始运动：一周至少一次重训、一次格斗，偶尔有氧，偶尔瑜伽，重新认识自己身体的使用方法。

然而，重训健身反复且枯燥，即便是格斗运动，也是要一拳一拳的打，一招一招地守，整个过程像是走在荒野沙漠，疲倦又看不到尽头。运动说起来，其实很个人，也很寂寞。

民防训练虽具团体性，其实也是类似的概念，是克服惰性的一次一次练习，也是坚定信念的一场一场锻炼。为了了解并体验民防意识，我在三个月内，至少参与五场民防与战伤救护训练，透过自己身体来感受“备战”究竟是种什么样的意念。过程中我感悟到，民防训练与其说是抗敌，不如说是为了抵抗自己对自我的姑息：要在物资、心态、精神，以及肌力、体力上做好充足准备。

“现代社会，我们一切以方便、轻松、快速为目标。这没有不好，没人会想过著麻烦的日子，但不可否认的，太安逸、太舒服的日子，会让我们的身心都变的软弱，在面对突然的灾祸中显得力不从心。”胡子教练总是如此强调：“重量训练，正是我们武装身心的最佳武器。”



2023年8月9日，台北，市民在公园参加民防训练。摄：陈焯 /端传媒

他进一步解释，就身体而言，每次的负重，都是对身体肌肉、骨骼、神经系统，释放著一个强烈的讯号：变强壮，或者毁灭；就精神来说，个人需要具有纪律，才能推著自己离开床垫，完成一次次的训练。只有自己知道自己做到什么，长远来看，可以进步到什么程度。

像是与这段话呼应，在接受民防训练这段期间，我意外看到旅居台湾的法国youtuber“酷”邀集六个外国人跟他一起参加军事蛙人训练的影片，便传递了这种“变强”的意志与精神。

“酷”企划这系列影片的动机是：外国人几乎都不用当兵，不知道军人的辛苦，因此想要体验一下。

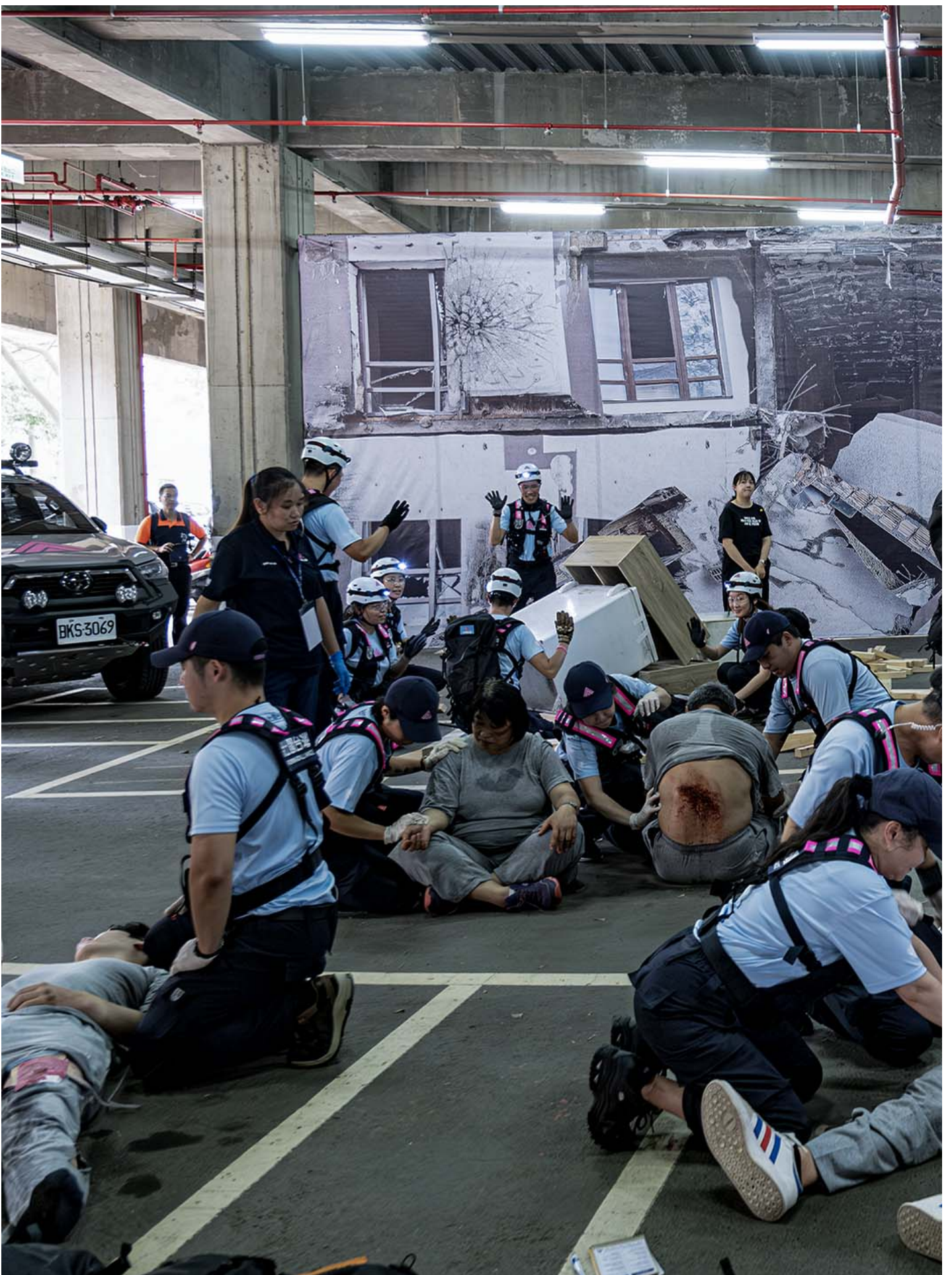
然而，训练开始没多久，这几个外国人就受到教官严厉惩罚，只因为他们听不懂“立正”“稍息”“向右看齐”等指令。教官也明白他们真的是听不懂指令——这无关他们的中文能力，而是他们的生活经验中，从未存在类似的词汇概念。

我几乎是在这一刻才发现，这些台湾人都能立即反应的口令，外国人竟然是不知道的，从而意识到，我们从上小学起，每天参加升旗仪式开始，看著“司令台”上的国旗，听著师长的口令，身体自然做出立正稍息的动作时，就已留下军事印记。我们都被培养成一个“军事身体”。

“在一般熟稔的武器生产与消费外，战争也生产‘人’——一种符合现代战争需要的、具有特定知识、技能和训练的人。”台湾学者黄金麟在著作《战争 身体现代性》中，针对战争与身体提出洞见，他写道：“就好像现代国家需要有素养的公民来支持他的生存，资本主义需要有技术的工人来维系他的生产一样，现代战争与军事体系，也需要训练有素的青年来充当它的战士，经营它的战场，发挥它屈服敌人的力量。”

军事印记反复刻磨，直到我们即将成年之际会升级成简单的军事训练。上了高中，我们都要上军事训练课（现在的高中生是上国防教育）以建立保家卫国、服从军事命令，乃至拿枪射击的认知。当军歌响起，我们会自然齐唱。小时候那个躲警报的身体，长成军事化身体的样子，也产生战争与军事的意识。更不用说，台湾成年男子，都有服兵役的义务。

为了作战、为了抵御敌人所生的群体意识，更是军事训练的重要一环。因此，在“酷”所拍摄的影片中，可以不断看到一人犯错集体就罚的情况，教官也会严厉训斥：如果真的不行，就退出，不要拖累他人。但即使在这种高压的情况下，仍无人退出，每个参与者都想办法克服挫折，甚至在同伴受伤、撑不下去时，或是协助，或是替代，为的就是完成任务。最后完成任务训练的结果，也就格外动人。



2023年9月21日，新竹，“壮阔台湾联盟”参与国家防灾日演练。摄：陈焯 /端传媒

台湾民间发动的民防训练，在某方面也是要透过共同体的形塑，强化团队意识，从而产生互助协力的效果。正如台湾过去各乡村会有的抵御盗匪的“民防团”，而我所参与的民防自训团，就是依循著这个理念而生。

成员们总说，反复练习，就会形成肌肉记忆，也唯有熟练技能，才能在危急之际，发挥作用。一起训练，则会产生团体意识，互相砥砺，彼此帮助。而他们的口号便是：“自训是一个人做很没劲，一群人做有意义的事。”

尽管无论参加多少次民防训练，我都如一个旁观者那般，保持著抽离的状态，没有一丝激昂不见半抹情绪，但在旁人提醒下，我才意识到，自己之所以会在休息与假日时间，接受训练，恐怕是因为“酷”的影片影响我，让我产生这个意念：“就算自己很弱，坚持不下去，也不能拖别人的后腿，害别人因为你阵亡。”

不知道是不是因为斗志熊熊燃烧到旁人也感受得到，那几个月，教练们对我益发严格，平日纵容我偷懒的拳击教练也这么对我说：“我要加一点重量训练，让你更强壮一点。”

还记得参加黑熊学院训练时，有个环节是与座位周围的人们结成伙伴，互相认识，让彼此都能知道战争时，各有什么专长或能力，可以帮助彼此。我那一团的伙伴，有医学院的教学助理、律师、货车司机、家庭主妇、日文翻译等等，而我在自我介绍时，却说自己是个记者，战争发生时恐怕派不上用场。众人虽然安抚鼓励我，说记者可以把现场发生什么传递出去，但我却仍感心虚，而如今，在我参加多次民防与战伤救护训练，并认真运动健身后，我想，我至少可以说：如果战争来临时，我会是准备好物资的强壮的人。我不会拖累大家，我能照顾自己。

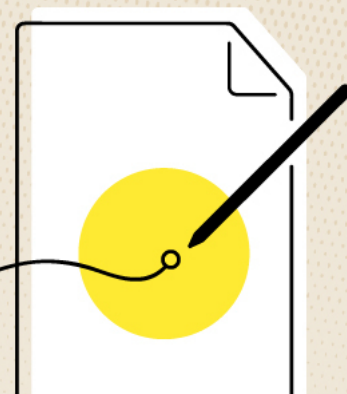
过往，我一定会觉得那是因为自己太虚弱，才需要变强壮，然而，如今我却感觉到自己是个强壮的人，所以，可以更强壮。

[#民防训练](#) [#全民防卫](#) [#台海局势](#) [#不重磅记者自留地](#) [#健身](#) [#战争](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

# 端傳媒2023年度用戶調研

填寫問卷，幫我們一起成為更好的媒體



訂閱端傳媒，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。

端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)