

當我們一起走過



## 高中職組佳作

### 朱偉譯 / 當我們一起走過

#### 作者簡介與創作理念

我有輕度自閉症，從小情緒問題就非常的困擾我，我的情緒困擾常常影響我很多學習的機會，我就像一隻噴火龍一樣，只要焦慮害怕緊張都用生氣來表達，我不會辨識每一個人的面部表情，常常不知道別人到底是生氣還是高興，從小媽媽就帶我到醫院或是診所學習表情讀取練習及情緒控制，在學校老師也會教我如何使用紅綠燈的方法，慢慢練習控制自己的脾氣，我從幼稚園練習到高一，雖然時間有點長，但是同學、老師、長輩都覺得我有很大的進步，日後我還要繼續努力，成為一個 EQ 達人。

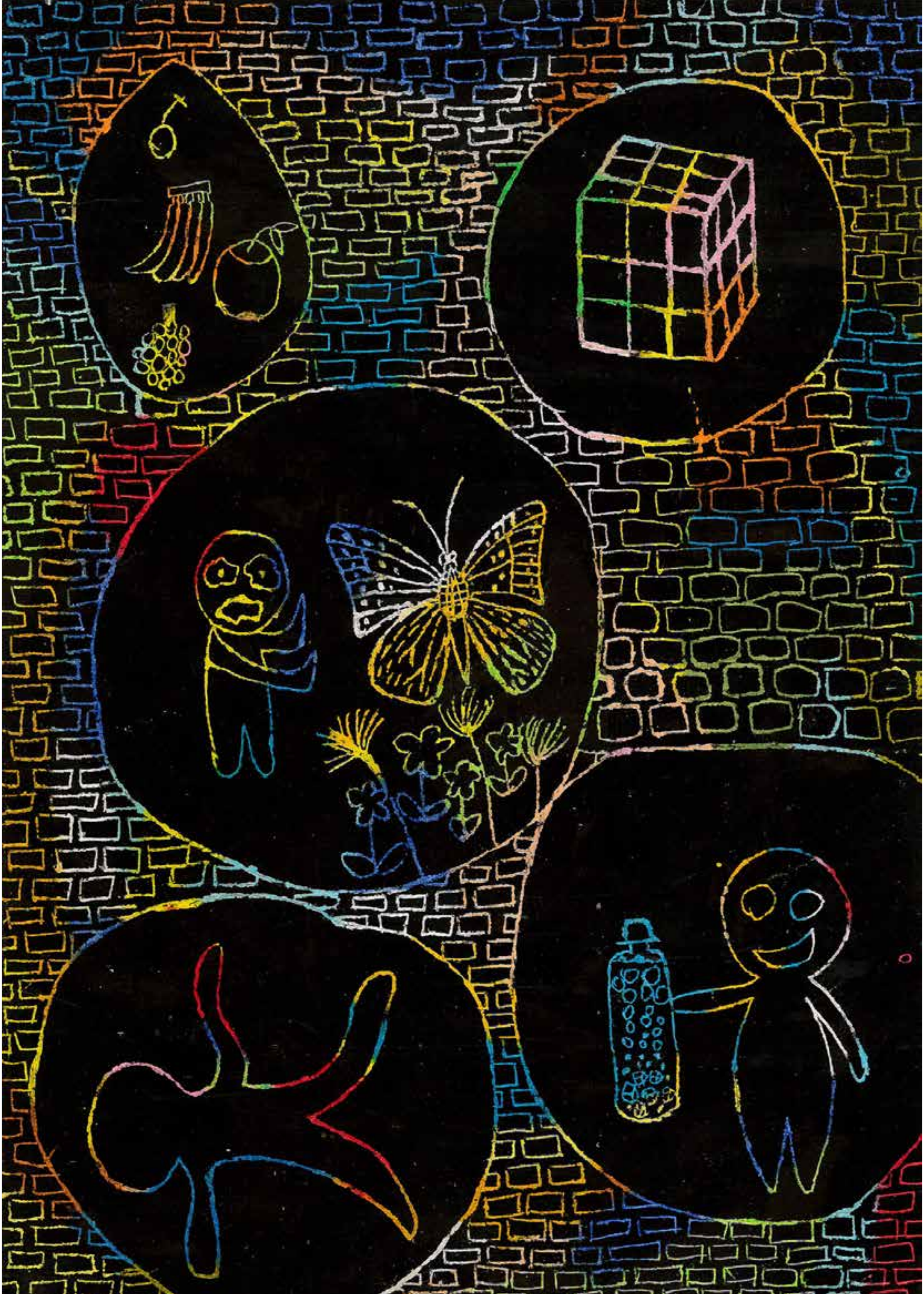


圖 1：時光飛逝，不知不覺地從零歲走到成年。  
驀然回首，歲月就像一把精緻的雕刻刀，在一片石牆上雕琢了記憶中一幕幕熟悉的往事，那些年少輕狂的歲月，所幸有媽媽的陪伴，才得以安然渡過，謝謝您，那些年，我們一起攜手走過。



圖 2：還記得我年幼的時候，最難駕馭的就是我的情緒，媽媽陪我一次又一次的學習上課，反反覆覆練習了上千次的喜怒哀樂，我頂著一個大大的紅綠燈安全帽，它可是我腦海中圖像記憶不可或缺的安全保鏢，一頂大大的安全帽。

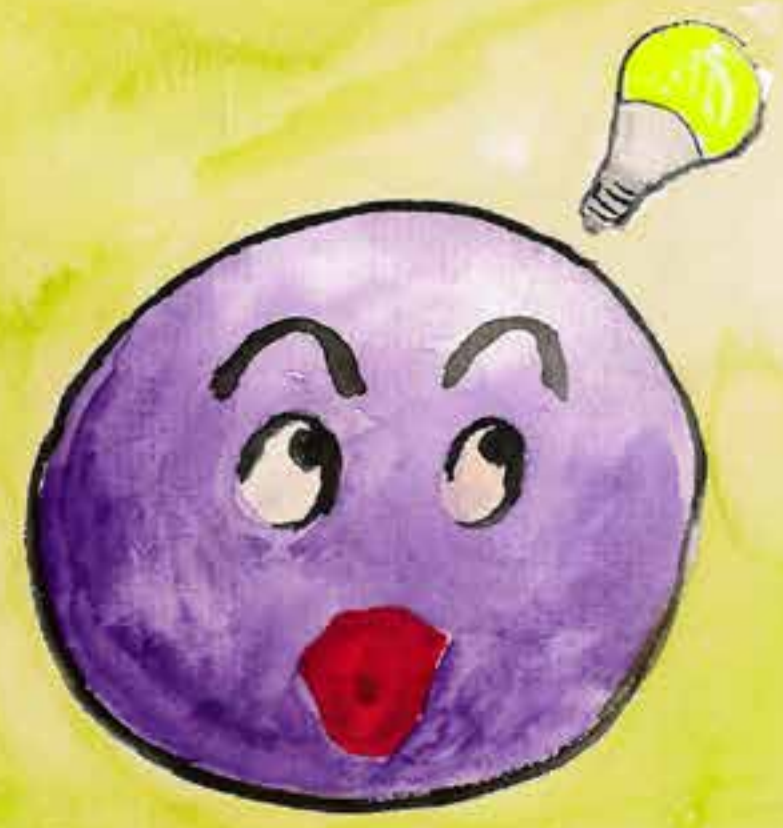


圖 3：

紅燈：停下來

黃燈：想一想

綠燈：我可以怎麼做





圖 4：剛開始我帶著紅綠燈安全帽，總覺得它又大又重，這個紅綠燈安全帽上有個操控鈕，老師教我怎麼去操控它，快速短按一下是紅燈，長按是黃燈，按兩下是綠燈，可是每次突發狀況，都讓我慌亂的瘋狂亂按操控鈕，操控這個紅綠燈安全帽對於個頭小的我來說並不容易，但老師和媽媽每次都陪著我練習，即使不小心出錯了，它們都會告訴我，沒關係，重新做一次，每一次的操作都是一次練習，就這樣一次又一次，反反覆覆，紅燈、黃燈、綠燈、紅燈、黃燈、綠燈……etc.



圖 5：慢慢的我越長越大，這帽子的尺寸也越來越適合我，駕馭這個紅綠燈安全帽，我顯得上手許多，雖然偶爾還是會不小心按錯，但我盡量努力讓它保持綠燈的狀態，也就順利很多。



圖 6：街道上，每個人都帶著自己的紅綠燈安全帽，每個人都必須練習怎麼好好操作帽子上的按鈕。

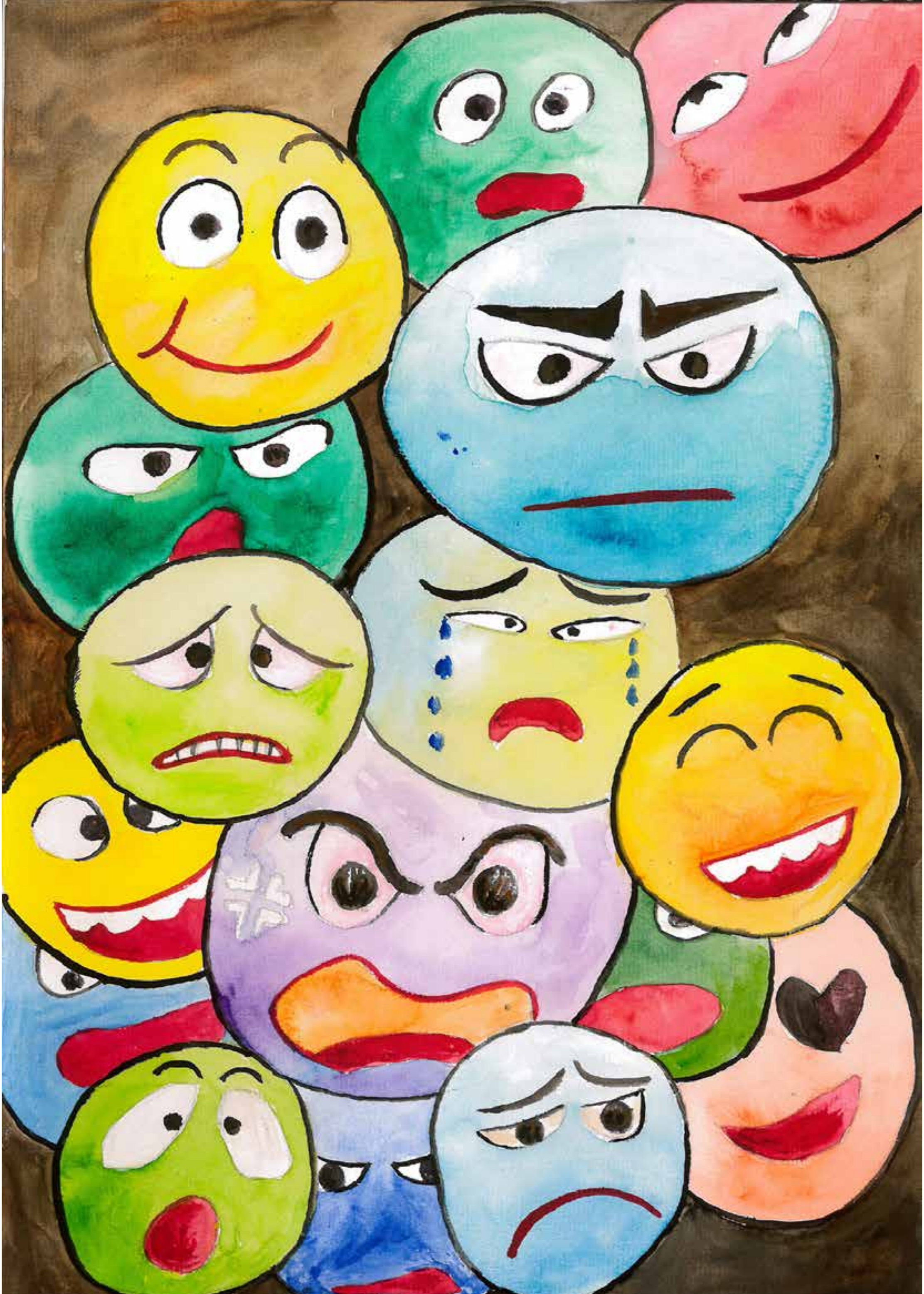


圖 7：而我覺得我比較幸運的是，有媽媽和老師們一起教我練習怎麼操控它，讓我有勇氣的面對每一次突發狀況。