

文學類國小組第一名
陳品蓁《踏出我的第一步》

每個人都可能會有遭遇挫折的時候，這個挫折可能來自你內心的障礙，或是外界的因素。現在，我要來分享我是如何打破我心中的障礙，學習定向行動的過程。

在我小的時候，我的視力比較好，我幼兒園時在啟明學校，因為我當時還小，所以只有學習如何在教室或遊樂場辨認方向，並沒有拿手杖。直到我要升上一年級時，因為要到普通學校認識新的校園，所以我再次接受定向行動。那時是我第一次拿手杖，有一種「被別人盯著看」的感覺，覺得很不好受，好像有人在我背後說：「你看那個人他手上是拿什麼怪咚咚啊！」然後就會有他的朋友回他：「是棒球棒吧！」所以，我都不敢把我的手杖拿出來用。

到了四年級，我在巡輔老師的安排下，再次接受定向行動，這次是認識校園附近，我也很認真的學習，可是，心裡還是有點害羞，有點害怕的感覺，害羞是在於會被人看到，害怕是因為自己不敢把手杖拿出來用，所以怕撞到障礙物或踩到樹枝跌倒或是用手杖打到別人。

我對手杖的觀感改變是在五升六的暑假，當時，我再次接受定向行動，這次是熟悉住家附近、如何搭公車、自己買東西和通過十字路口。當時，我想：「這次要在路上被更多陌生人看到，那不是更丟臉、

更恐怖嗎？可是，我的視力已經漸漸退步了，如果不學，未來我看不到時該怎麼辦？」所以，我還是上了課。後來，我發現其實大家並不會用異樣的眼光看著我，反而有些熱心人士還會來問我：「需不需要幫忙？」讓我覺得好開心。後來升上六年級，助理老師的陪同時數漸漸減少，我可以靠著我的手杖在學校自由行走，我可以自己走到科任教室、自己放學，甚至還可以幫忙班導送資料呢！有時有主任、老師或學弟學妹來問我：「需要幫忙嗎？」他們的關心，頓時讓我的心暖暖的。這讓我知道：「手杖並不會讓我引來異樣的眼光。」

後來有一年的寒假，我參加視障者家長協會舉辦的冬令營，活動中學員要接受進階版的定向行動，這次是要學員自己坐捷運回到集合地點，志工會從旁留意我們的安全，但不會直接幫助我們。我被志工選為隊長，此時我想：「這是我可以展現定向行動訓練成果的時候了。」一開始，我先幫同學分組，我讓一個弱視的同學，帶著一個全盲的同學，一組一組的排列。進入捷運站，我聽到了刷卡開門的聲音，我順著乘客刷卡聲音的方向順利帶著同學通過刷卡開門進入捷運站。接著我聽到手扶梯的播報聲，我一樣順利找到手扶梯並且成功抵達月台。然後，因為我們團隊的人太多，我怕一節車廂擠不下，所以我幫同學分成 A、B 兩組分別帶到兩個列車開門入口前等待，等了一會兒，我聽到列車進站的音樂和播報，順利上了車。在車上，我很專心的聽著

每站的名稱，深怕坐過站，聽到「台北小巨蛋」後，我告訴大家要下車了。成功下了車，我差點走錯方向去撞到牆，幸好我聽到手扶梯播報聲，成功到刷卡閘門，最後，我做到了，我順利帶大家平安抵達目的地，頓時，我感覺好有成就感喔！

經過學定向的過程，讓我知道：「學習定向行動並不是件丟臉的是，只需要我打破心中的障礙。」現在，我可以依靠我的定向能力去我想去的地方。以後，每件事情我都願意給自己一個機會試試看，我願意突破心中的障礙。

鼓起勇氣打破自己心中的障礙吧！只要有勇氣努力嘗試，相信你能擁有成功的幸福。