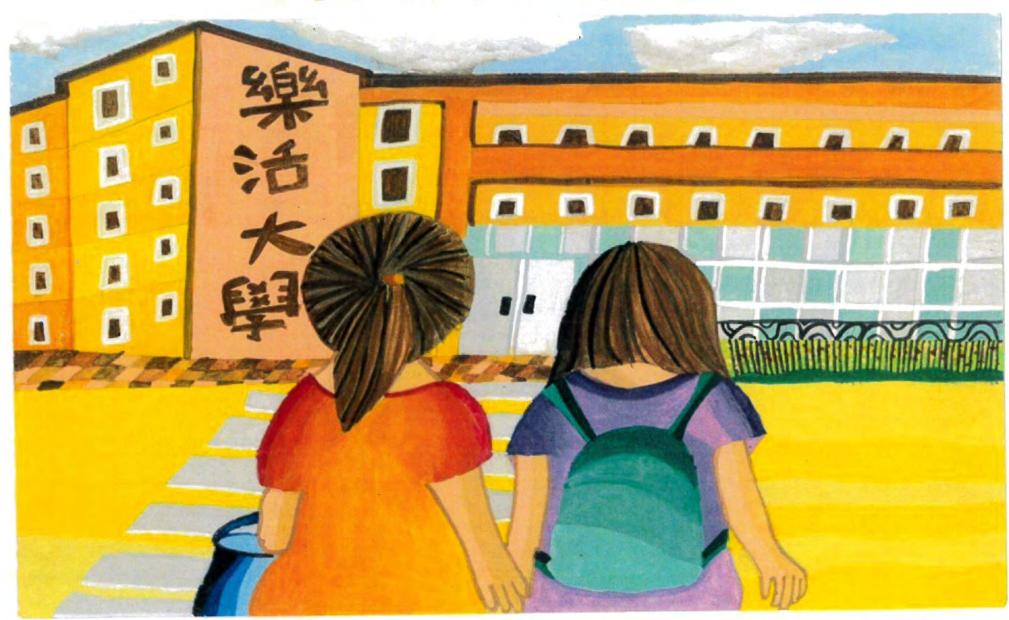
樂活大學



自我介紹及創作理念 〈樂活大學〉

我是張慧瑜, 高職畢業後由媽媽陪伴在家。因情緒和溝通的問題無法進入職場。平常到社福單位參加各種課程, 以延續高職後的學習生活。

這次創作的理念是「樂活大學」。主要是想表達自高職畢業後,因學習生活模式中斷,造成情緒的焦慮不安,帶給家人極大的擔心和困擾,後來有機會接觸到「樂活大學」,從此學習生活有了新的契機,學習重開機,情緒問題也得到紓解。「樂活大學」是由一群社福單位辦理的身心障礙者學習課程及活動的統稱。



畢業了、媽媽陪讀的日子終於熬出頭。我每天睡到自然 醒、醒來就吃早午餐、整天玩電腦,日子過的開心、 剛開始媽媽也這麼認為。

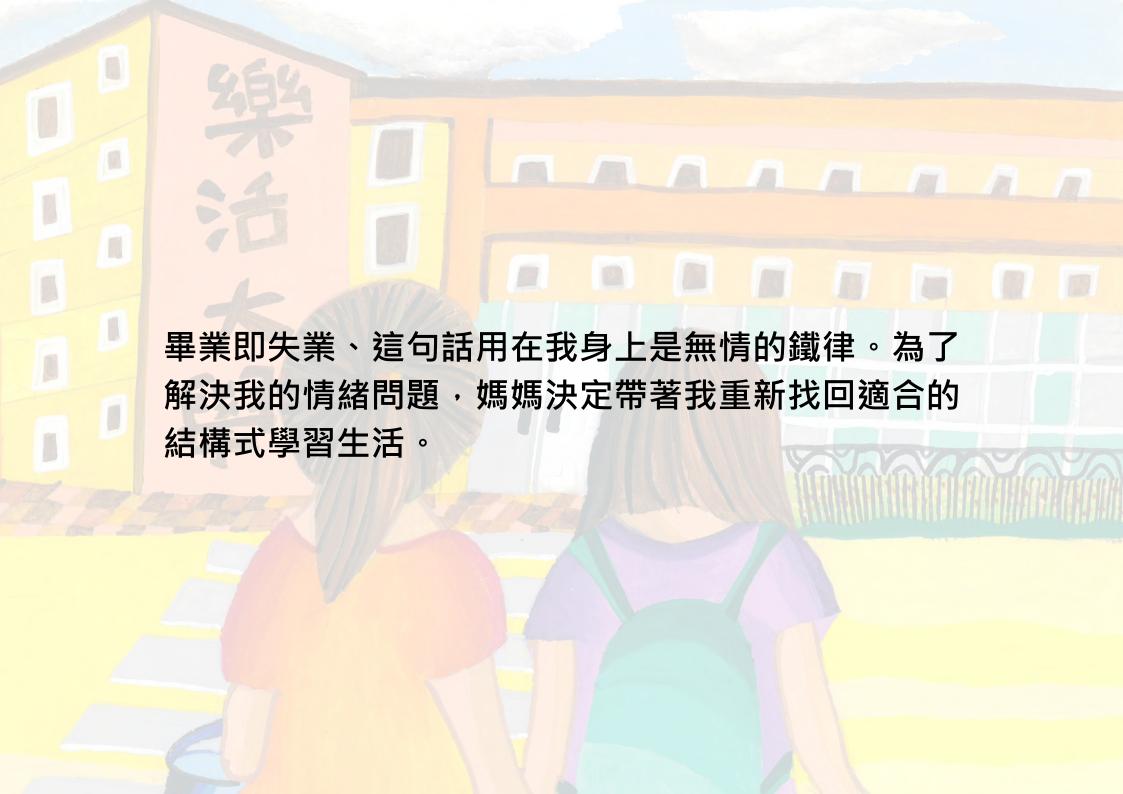


但好景不常、不知從何開始、我的情緒問題越來越嚴重。莫名的頭痛、吃飯吞不下去、腦子裡整個時空錯亂、整天對著媽媽喊:「媽媽上班、媽媽退休、安親班已經結束了、畢業了、不用去了...」。



媽媽帶著我去看神經內科、肝膽腸胃科、吃藥、做檢查都解決不了問題、醫生說:這不是生理的問題、是心理的問題。





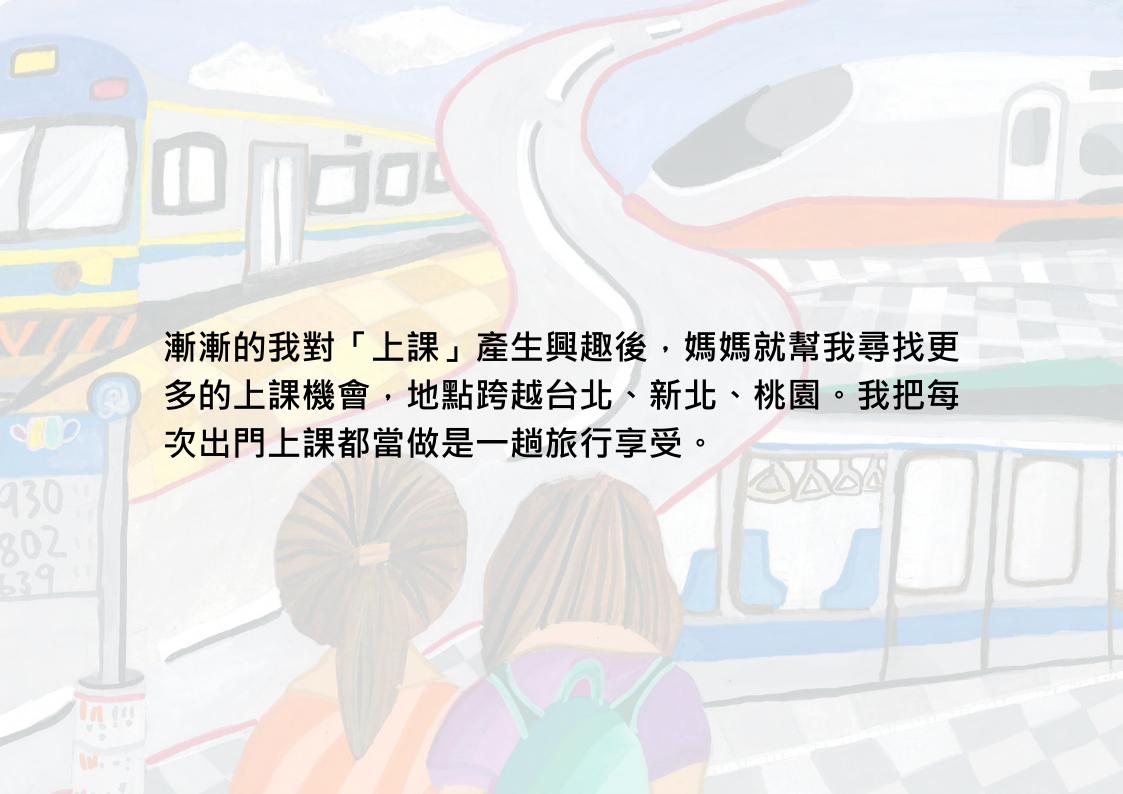


走出去、剛開始有如誡斷症般讓人難受。起床就是一大挑戰、接著要克服天氣的變化、路線的改變、人群的擁擠、噪音等等,這些讓敏感的我、常常有股莫名的焦慮情緒因此控制不住而爆發。



皇天不負有心人,「走出去上課」在媽媽的正念和耐心 陪伴下、情況漸漸有了好轉。上課的內容豐富有趣、 有手作、跳舞、運動、還有我從未曾挑戰過的極限運 動。







樂活大學~我終於找到了適合的學習生活。走出去的恐懼感、隨著我的適應、我的穩定、漸漸消失了。讓我的學習之路終於可以重新開機繼續走下去了。