

113-1 自主學習心得

社教系 陳廷安

在大四的年紀，處於想法過剩，行動力跟不上的時期，常常會有一種內心耗弱的感覺，直到遇見了自主學習，這是一場兌現承諾、赤裸面對不堪的旅程，我在這個過程不斷被填滿、也不斷被掏空，看見了狀態 100%的自己，看見低落不堪的自己，這中間的落差，所以也才知道最原生的我的樣子。

想要踏上一段自我療癒的旅程，並不全然是棉花糖與熱可可，我總是說，社會情緒學習經過這一堂課，他並沒有想像中的那麼容易，自我覺察除了需要對情緒的辨識，同時也需要對自己一定的自信與耐心，培養覺察能力有很多的小條件，是需要一輩子努力練習的功課。

我對於關係有了更多感受，在今年三月認識了朝勛跟宸仔，成立三人小隊，建立夥伴情誼，那時我們像是彼此生活中的浮木，在爆炸的資訊下，成為破解社會迷宮的人，聚在一起的時間，像是就業資訊站、也是買一送一站、還有旅遊團，因為遇見他們，我嘗試了許多如果是我隻身一人，難以做到及體驗的事情，對於「學姊」這個稱呼，老實說一直覺得自己就該表現出像姊姊的樣子，但這陣子，遇到太多厲害的、照顧我的、很可愛的人，我不想讓那幾個月破壞我們的關係可到達之處，因此我也練習不要被年齡限制，我期待自己在能力範圍，做好自己即可。

招收學生的困難比我們三個想像中的超出很多，建立社群氛圍、改變上課模式，同步學習專案管理、工作坊帶領、觀察員、行政處理員，夥伴之間的情緒，面對不愛團隊爭執的我，常覺得困擾與複雜，比起完全投入在課堂中，我更多要繃緊神經觀察課堂的模樣，前五週的備課，與宸仔朝勛輪流激盪，我也更清晰看見宸仔跟朝勛身上不同的點子與對事情在意的面向。



朝勛是個善於紀錄、影像記錄、文字紀錄的人，就像這個團隊的 CPU，宸仔是個善於面對變動的人，也像一把溫暖的火，善於建立融洽的關係與表達，而我是團隊的保護傘，看見任何小事想要努力補上，我明確了解自己面對變動會有什麼模樣，了解自己的長處與短處，對於自己的做事模式有更多覺察，也期待自己在日後的團體互動能有更好的模樣。

很感謝通識中心支持學生的每個行動，12 位修課與旁聽的成員一起加入這一趟旅行，在覺得迷惘的時刻遇見了彼此，在這裡共創我們的回憶與留下感受謝謝一路上所有同行的夥伴，有一開始就無條件支持我們的 masa，影創設結下緣份的楷棋、攝影啟蒙張適哥、攝影圖書室曹良賓先生、世新圖傳的韋伶及承允，這些相聚都十分的不容易也感謝包容。

第二週討論陌生議題看見自己、第三週進入自我覺察、畫小船與冥想、第四週玩雞尾酒會，和第四次見面的同學，討論什麼是舒服的人際關係、領導者、最近讓自己開心的事情，第五周討論安全感與信任感，我想這堂課，讓人放鬆的原因就在於，終於有一個人能夠好好討論其實自己也特別好奇的事，跳過了淺層對話，我們馬上進行深度對談，想一想，其實蠻厲害的！特別喜歡在最後一堂課，大家感覺心彼此靠近，在不大不小的誠 208，離開了手機，和第一次是每個人不藏私的分享，才有了今天這一堂課，我一直希望能夠打造，「每個人都有能力讓對方感受到溫暖。」不管自己過去曾是什麼模樣，來到這裡可以隨時重新開始一段舒服的對話。

希望可以帶著隨時可以開始的勇氣，在明年的 365 天，多一些發自內心感到幸福的日子，離自己喜愛的模樣更加靠近一些。