

授課教師：林美靖

班級：職治系一甲

組別：

繳交日期：

學號：B0006035

姓名：王咪婷

一次寶貴的经验

國一升國二的暑假獲得一個難能可貴的機會，我和媽
 媽以及幾個待我如子的阿姨將要前進西藏。傳說途中不只
 要忍受飢餓還有遭逢打劫喪命之危，不僅如此身體對低氧
 的調適也是一大挑戰。憑著想親臨世上唯一淨土的心，我
 參加了。早上坐著沒有冷氣又被烈日曝曬的小巴在高原上
 蜿蜒，乘暈症發揮到了極致。晚上是個可怕的來臨，因為
 晚上的氧氣量車少，高山症會更嚴重。還記得每晚的入睡都
 深怕將與世長辭，而每日的甦醒都彷彿又撿回一條命般欣
 喜萬分。

長庚大學寫作練習稿紙

這是我第一次有意生命的存續擔憂、焦急的感，但
 我後來發現即使情況再怎麼險惡，也不該有此情緒出現。
 因為那只會幫倒忙。行為上要準備好，像是吃紅景天，入
 而心情要保持輕鬆愉悅。面對難受的乘車時刻，可將心靈
 置放於淨藍的天和翠綠的山，如此便可脫離乘暈症的痛苦
 感受。這種經驗讓我在生活中即使肉體遭受痛苦也至少可
 以讓心裡不要受苦。像是尖鋒時段的捷運車廂，往往被擠
 成肉干，此時我會閉起眼想像大片的藍天或海洋，就會感
 覺舒服很多。

面對挑戰時人往往會緊張，但緊張再適可而止，過度

評分：

授課教師：林美清

班級：職培一甲

組別：

繳交日期：

學號：B0006035

姓名：王妹婷

的緊張會浪費了身體對抗困難的能量。對於眼前將面臨的挑戰，何不以體驗的心情去享受他？在這次的經驗中我發現不執著於痛苦本身，而以放鬆的心情待之，能看到事實之真面目；而即使遭受痛苦，也會有開心的感覺。

寶貴的經歷讓我深刻的體會到心的力量的重要性，焦急和恐懼是無濟於事，若換成準備好的行和安穩的心，則有濟於事，身體的受苦已是無法迴避的事實，那麼就別再讓心受苦了，以輕鬆寬濶的心態享受無法迴避之苦吧。

敘事簡潔明晰
語言懇切

文亦清順可取

長庚大學寫作練習稿紙