

107 學年度「海外學習心得分享」徵文比賽報名表

*所有欄位均為必填

題目	從零開始
活動地點 (國家/城市)	中國/上海
活動說明 (請擇一，須為本校舉辦或透過本校報名之活動)	■交換留學 姊妹校名稱:同濟大學 <input type="checkbox"/> 志工服務 <input type="checkbox"/> 實習 <input type="checkbox"/> 寒暑期課程/活動 <input type="checkbox"/> 其他_____ 校內單位: (校內薦送或主辦單位) 海外學習單位: (沒有可不填) 活動名稱: (沒有可不填)
文章內容	
1. 1,500 字以上，2,000 字以下	
2. 請使用新細明體 12 點黑色字型、單行間距，可設計子標題	
<p>迷惘，追尋自我的開始</p> <p>記得那時候大二接任了社團幹部、服務隊隊長、校園廣播電台實習，忙碌的生活裡還兼顧了課業。在周圍人的眼裡，我的生活豐富、多采多姿。經歷了一個個活動、一件件新聞、一項項企畫，有了掌聲、有了歡笑、有了感動、有了成長，但卻也漸漸地沒有了我自己的聲音，忘了自己的初心。顧及了太多事情，卻忘記了自己。在大家面前，我永遠保持笑容，樂觀地好好完成每一件事。我像是從夢幻島回家的溫蒂，走在無止盡的現實迷宮找尋不到出口，卻又要保持成熟穩重的照顧家人，做個人人稱讚的自信女孩。看起來快樂、自信，但其實我早就忘了自己當初設立的目標、初心。終於，被忙碌生活壓得喘不過氣，我下了一個衝動的決定，也是我目前人生中做過最對的一個決定。為了找回最初的自己，跟家人溝通後我決定轉換環境，申請到上海交換沉澱心情。放下在台灣生活的一切，展開交換的旅程。</p> <p>追尋，自以為是地打轉</p> <p>新的生活，新的開始。來到新的環境，如同剛出生的嬰兒呱呱墜地，睜開眼睛的瞬間，對世界充滿好奇，停止了哭泣。參加了社團，完成了因為忙碌生活捨棄的音樂夢想；修心理學的課程，彌補因為忙碌生活捨棄的輔系遺憾；重新嘗試拍片，想釐清因為忙碌生活否定的興趣。我的生活沒什麼改變，一樣貪心、一樣忙碌，甚至發現在做這些事時，自己跟其他人的差距。我以為自己彈了八年的鋼琴、兩年的鍵盤，可以完整還原每個風格的音樂，卻發現表演少了自己的特點，忘了開心才是重點；我以為課堂上自己還算會分享發言，卻發現內容跳脫不了框架的思維；我以為在台灣擔任了滿多次製片，也被掌聲稱讚包圍，卻發現人生地不熟夢想沒有資源實現。盲目的追尋曾經的缺憾，卻發現自己沒打開內心的牆，總是在繞圈打轉，看似充實卻什麼也沒得到。終於，我明白了一個非常平凡的道理:「若不把自己掏空，是沒有辦法真正學到任何事情。」</p> <p>白紙與水，放下自我從零開始</p>	

「一杯水的蒸發需要一點時間，一張畫作的完成需要多次的重新構思。」要將自己填滿、畫上特殊的色彩需要經過多次的構思、時間的陶冶。我開始試著每天沉澱自己，每天留給自己兩小時自我獨處、思考的時間，釐清每天所做的每一件事情，也慢慢地開始改變一件件事情。拍片從一開始的一個人盲目找尋資源、一個人進行場勘、一個人規劃拍攝時間、一個人和不同組員溝通，到後來尋求老師協助，從頭學習製片技巧、零碎的注意事項，敞開直白的跟組員進行團體溝通，共同找到了一個合適的合作方式；樂團從一開始的單純參與，到後來選擇自己真正喜歡的音樂風格，認真的投入甚至設計樂團 logo、重新上網學習鍵盤技巧，認識了一群志同道合的交心朋友；課堂從一開始的主動發言、質疑討論，到後來學著先傾聽其他發言者的想法，內化訊息、多面思考後再進行彼此更深的交流。我將自己當作「白紙與水」，重新上色、等待時間的揮發，真正的思考、學習。

初心，沉澱自我

空白的收穫了許多資訊後，再一次沉殿中我問問自己：「是不是有重新認識、自我釐清的勇氣？」我展開了一個人說走就走的旅行。旅行，是最好的獨處時間。第一次什麼都沒有規劃，我提著大行李廂，買了車票出發。走在北京的大街，對比同是首都熱鬧的台北，更加秩序、平和。不知道是不是因為安靜、沉穩的氛圍，讓一個人的時間感覺多了許多，「整理思緒」也成了輕而易舉的事。還記得剛到北京的第一個夜晚，閒晃到三更半夜，走回飯店的路上，我開始回顧了二十年來曾經認為「痛苦」的經歷。我一一細數著每一件事情，重新思考著因果關係。從前，我只懂保護自己，選擇在心裡安慰不是自己的問題，而如今我選擇嚴厲分析自己的缺失，認真地審視自己。說真的，一個人要責怪自己真的不容易，但當試著反省，卻發現原來所有過去都沒有什麼是「痛苦經歷」，可以選擇、可以避免。崩潰大哭，我花了兩個夜晚整理自己的情緒。但值得開心的是，我終於明白自己要的是什麼，也找回了當初進大學前的目標、夢想的初心。「放下自我、從零開始、沉澱自己」，這是這趟交換旅程讓我明白最重要也是收穫最多的事。

照 片



照片說明：節目《濟遇》第四季－《遠方·不遠方》拍攝



照片說明：大型社團專場《扒壹零貳》項目活動



照片說明：上海電視台微電影競賽開幕式



照片說明：說走就走的一個人旅行，自我心靈對話



照片說明：樂團表演活動照片



照片說明：Bilibili 公眾號經營 logo 設計

1. 須附照片，至多 6 張，請勿提供無版權之照片。
2. 個資保護聲明：為配合個資保護法，申請者所提供之個人資料，僅供本活動作業使用。