



老師，請聽我說

Please Listen to Me, Dear Teacher

在自己的時區，
我學習
跨越自己



**I Learn to Surpass Myself in
My Own Time Zone**

曾經讀到一首詩，詩名是〈每個人都有自己的時區〉，詩中提到世上每個人本來就有自己的發展時區，身邊有些人看似走在你前面，也有人看似走在你後面，但其實每個人在自己的時區有自己的步程，「不用嫉妒或嘲笑他們，他們都在自己的時區裡，你也是！生命就是等待正確的行動時機。你沒有落後，你沒有領先，在命運為你安排的屬於自己的時區裡，一切都準時。」這些話彷彿一雙強而有力的大手，扶住了在谷底的我，讓我鼓起勇氣緩緩地往上爬，而不是繼續垂頭喪氣地待在原地。回首這兩年來遇到的種種，我只想對自己說聲「辛苦了」。

知道自己解剖學一而再再而三地被當掉而需要延畢，那時的我只有滿滿的挫敗感和自卑，隨後迎來的各種問題也讓那個在大家眼裡總是開朗和自信的我消失了，我覺得自己正在凋零中。

從逃避到接受

我的第一個反應是逃避。因為延畢，我和同學的相處時間漸漸減少，我的自卑感讓我不願意和大家說太多關於自己的事，漸漸地封閉自我，就連回學校暑修和取消實習我也都不告訴任何一個同學。因為我怕被大家看不起，怕自己成為別人茶餘飯後的話題，甚至我覺得這樣的自己很沒用。家人一開始知道也不太能接受，因此我獨自得承受著這些。這些導致我產科實習時非常

蔡昱汶同學（左二）在陸秀芳老師的邀約下，勇敢寫下自己面對障礙與低潮的心情與過程。





不在狀況內，總是擔心著自己少別人一梯實習因此技術會不熟練，作業打得不如其他組員……等，使我整個實習期間做事都綁手綁腳，什麼都不敢做，給那時的組員和老師造成了困擾。也因為這個時期自己的狀態實在非常不好，因此也給身邊的同學添了很多麻煩，造成了許多困擾。

逃避過後再來則是接受。在逃避的時期，身邊很多老師都有和我聊過，我的父母漸漸可以接受，還在我身旁陪伴我的朋友們也給了我很多勇氣。我終於鼓足勇氣踏入諮商中心，開始面對那些埋藏在心裡的問題。我漸漸地開始振作，學會面對並彌補自己的不足和理解我有我自己的時區，並不需要和其他人比較，也不需要去在意別人的想法，畢竟人生是自己在過，他們無法替你去承擔你的悲傷，也沒有立場評斷你的未來是好是壞。

學會同理自己

歷經了這兩年的洗禮，我想先抱抱自己，也謝謝自己在低谷時沒有放棄，而是選擇努力諮商讓自己可以慢慢變好。我不敢說現在的自己已經回到正軌了，但我想我正在康復路上前行吧！期許未來的我也能在屬於自己的時區繼續努力，不要放棄，努力翱遊。

