

後來我才知道，原來「用溫柔的眼光理解自己」 是一件那麼棒的事！

by 陳盈璇

在進高中前，讀書是我少數還算在行的事之一；在單純的「教育輸送帶」上，我總是埋頭苦幹，似乎不用去思考「未來」是什麼模樣，只管往前。還記得，會考時我被分到了北一女的考場；那時的我，怎麼都沒想到那小小的、一留神就會錯過的校門，會是我之後三年每天穿行的入口，切分我上千個日與夜。而我也絕對不會相信，在這樣光彩照人的高中，我竟會把黑夜活得長過了白天，長到有十數個月，我的日記裡全無陽光。


在北一，身旁的佼佼者各個獨一無二、各具所長。逐步邁向「要為自己負責」的年紀，我們也開始面對越來越多抉擇：社團、類組、各式各樣的活動／比賽機會……。終於擁有選擇權的我，卻感受到巨大的茫然。

後來，我在班級、社團裡都經歷了難解的人際挑戰；對自己的沒自信以容貌焦慮、成績壓力展現於生活裡，讓我即使掙扎著想解決人際問題，也始終有種「使不上力」的感受。本來以為高二下，重新回到熟悉的「認真讀書」模式，很多與校園、與生涯相關的課題會一一迎刃而解，沒想到，「未來」對我來說成了更無邊、難以捉摸的詞彙。

之後究竟是怎麼鼓起勇氣、為自己建立支持網絡，慢慢站穩腳跟，陪伴自己一步一步重新建立自信，我已經無法清晰回憶。只知道，回想起高中生活，那種「憋」住的能量與「緊繃」的感受，已經默默地離我好遠、好遠；在一次次與夥伴的聚會當中，我也越來越能回頭看看高中時的我，每一次都挖得更深、認識自己更多一點。

而在過程中學習到的：「以溫柔的眼光理解自己」，也成了支撐我大學生活、推進我持續成長的禮物——更重要的是，我在探索自己的道路上不再孤單，因為我身旁已經圍繞了一群溫暖的好朋友。

現在，我與夥伴品恩、敏雄老師即將在北一女舉辦一系列自我探索的活動。我們希望透過有趣、輕鬆的藝術媒材帶大家認識自己，與身旁的夥伴討論對於人生而言十分重要、卻鮮少有機會探討的話題。我們希望「綠芽咖啡館」可以透過小點心、小活動與small talk為你帶來療癒、或一些新觀點，成為你週間生活的「大休息」。


綠芽咖啡館



Sign up



學姊 黃品恩/陳盈璇 ft.師大教授 徐敏雄



週五晚上 18:00~21:00



北一女中 公民專科教室