

心靈充電站

## 有一種感受，叫做「平安週」



校園內需要大家彼此相互照顧，營造溫暖及相互支持的學習環境

「親愛的，來自製平安御守喔！」

11/23-11/27「山腰上的家」舉辦了平安週活動……

曾經，我也是那迷茫徬徨、起不了床的青年。這陣子新聞裡，關於陽明的不幸消息，讓我脆弱的內心更是為此遍體鱗傷。11/24號這天，我失魂落魄地走在陽明音前的康莊大道上。冬日的寒風刺骨，毛毛細雨無聲地灑落地上，彷彿在告訴我人生到底有多勉強。

「同學，要不要做個平安御守啊？」我循聲轉頭看，是個眉清目秀的同學，用他充滿熱情又溫暖的嗓音，招呼我到平安週的攤位。我拖著遲疑的步伐，緩緩走上前，心裡想著：這是甚麼騙人玩意兒？

「只要簡單幾個步驟，就能完成屬於你自己的『平安御守』喔！而且還能做兩個喔！」

「兩個……我真的能做兩個嗎……」我的聲音帶著一點哭腔，不敢相信這麼好的事會發生在我身上，可以一次擁有兩個耶！不只一個，是兩個！

「當然。你還能自己寫祝福的話哦！」我簡直不敢相信自己的耳朵，能聽見如此感動人心的消息。隨著山腰志工遞上來的薑汁奶茶，我的淚再也忍不住，撲簌簌地流了下來。

「同學你怎麼了，也可以用大師寫好的字，你不要哭啦！」他驚慌失措地拿了幾張大師寫好的「平安」給我。我看了一眼後，發現目光再也無法離開那優美的字跡。自盤古開天以來，我從未見過如此樸實無華卻又兼納乾坤的書法字，簡簡單單的「平安」二字，所蘊含的是儒家的堅毅、老莊的虛淡，還有「山腰上的家」對陽明的關愛。



藝術家宋淑芬老師帶領大家書寫「平安御守」（左圖）；寫下給自己或他人的祝福，能守護自己並傳遞給想關心的同學好友

而正當我要帶著兩個「平安御守」，以及「山腰」用心又窩心的文宣品離開時，那位熱心的同學拍拍了我的肩膀、叫住我。「同學，在社群媒體上標記三個人，還會送你蘋果一顆喔！」陽光灑落他的臉龐。接踵而來的福利，讓我委靡不振的內心，漸漸因為愛而膨脹。

有位阿拉伯的智者曾說過：「不是每片烏雲都會下雨。」也許有些心事只能自言自語，有些痛苦只能自己默默承受。陽明學生龐大的課業壓力，早已不是甚麼新聞（雖然最近才上新聞），還有多少人正因為各種壓力而水深火熱呢？因此，如何自我照護來達到心理健康，以及在適當的時候尋求幫助，就更應該受到大家的重視。

這次「山腰上的家」，用一週短短的時間、一個個簡單的「平安御守」，把滿滿的祝福與正能量送給所有陽明的同學。法國作家雨果說過一句話：「有許多可愛的女性，但沒有完美無缺的女性。」人無完人、事無完美。在這個高壓的社會，偶而適度的休息，做做讓自己放鬆愉快的事，打開你的五官去品嘗人生的酸甜苦辣，或許是這次平安週給我最大的收穫！

在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想要搞懂快樂，但回過神才發現，快樂無所不在，只要你心中有愛。

最後離開平安週攤位的我，臉上帶著燦爛的笑容。我擦了擦臉上縱橫交錯的淚痕，抬起頭，挺起胸，再次邁著六親不認的步伐，勇敢地大步向前！

〈文 / 藥學五 賴柏翰；圖 / 心理諮詢中心〉



「山腰上的家」舉辦的平安週活動，希望讓大家感受身心安適的滋味