



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



[這是什麼？](#)

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE6請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 [【校園焦點】2016亞洲最佳大學排名，陽明大幅躍進](#)

山腰部落格

騎遇生命——承擔生命中的每一次挑戰



接受挑戰的騎士們賣力地踩著腳踏車迎向上坡

「出發」的指令一下，身著亮眼橘上衣的騎士們賣力地踩著腳踏車，帶著力量與速度的身影，從博雅廣場出發、繞回、迎向上坡.....

回想在按下報名鍵的那一刻起，生活中開始有了一些不一樣：像是行程裡多了一堂「騎前課程」，「練習變速換檔」變成似乎自然而然；在決定參加的那一刻起，去認識、去留意這場活動，似乎也成了生活當中一件可期待的事。隨著時間的接近，活動越來越真實，彷彿就在眼前，可以預見當天的情景。

雖然，跟日常緊湊繁瑣的步調相比，「騎腳踏車」稱不上什麼巨大的挑戰，但，當自己猶如破風般的騎乘著，似乎也開始對這趟短暫的旅程有所期待，隱微意識到眼前的挑戰帶來的心跳加速。

騎山路的過程：感受生命的重量

當坡度更加傾斜，選手們的身體也跟著壓低。起點的喧嘩逐漸被拋在身後，剩下的，只有眼前沿山而上的柏油路。四肢肌肉因為出力而更加地緊繃，這時腦袋也變得清晰，而更意識到呼吸無法從容，吸氣、吐氣都比以往來得吃力。烈日下的汗水沾濕了頭髮與領口，種種觸感，都讓騎乘的體驗在艷陽下顯得更加真實。

上坡路段，踏板的重量也不禁讓擁有多段變速的選手們咬著牙關，即使已經掌握檔次切換的技巧，然而龍頭跟輪胎卻好像隨時會失去控制般的，讓身體也跟著一起搖搖晃晃。

伴隨在這一條路上的，是心跳在耳邊的搏動聲、悶在體內的濕熱感，以及自己沉重又急促的喘息聲。在這場10分鐘完騎的「騎遇生命」，路程雖短暫，卻讓人知覺到了生命的重量。

遇見生命、迎向終點

透過「騎遇生命」這場活動，五感的體驗帶來一種新的覺察：騎乘的過程，只能一個人掌握著前進的方向，同時盡力完成騎遇路線。而利用單車挑戰的方式，也讓選手們經歷有如成年儀式般的歷程。成年象徵著一個個體即將獨當一面，能夠度過危機歷練、為自己負責任，而成為獨立可信賴的個體。因此，當選手們在面對逆境的挑戰，也許會體會到：怎麼同時與存在的孤獨感共存，又同時長出新生的力量？

壓力下的挑戰，讓我們更瞭解到，很難有人可以真的為我們承擔痛苦，或代替我們解決眼前的阻礙；不論他人提供多少解套的方式，最終能夠決定要面對或迴避的只有自己，無人能取代。正如同我們在單車騎乘中，由自己決定繼續前進、選擇忍耐堅持或是放棄。

當我們不坐以待斃，而努力掙扎的過程中，便逐漸突破自我的限制、破繭而出；又或者，當我們覺察與重新詮釋自己的狀態的時候，便拓展了內在經驗與對這個世界的體察。這些內心的衝突與整合，都在每一次踩下踏板時，逐漸邁向「成年」——為每一寸的前進負責、勇於面對生命的真實樣貌。

〈文 / 劉敬亭；圖 / 心理諮商中心〉



「成年」象徵著一個個體即將獨當一面，能夠度過危機歷練、為自己負責任

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

