



後來才懂的事

台大職能治療學系一年級
文／第五屆校友葉心淳

體育課期末測驗跑完 800M，走出體育館，一片風和日麗。大一轉眼過了一半，想起以前擔心過自己的能力是否會比其他明星學校的學生差，如今這疑惑一掃而空。如果好好把握普台的學習資源，高中畢業後，不僅學科能力一樣好，我們更擁有屬於自己的優勢。

在普台最難得的學習資源之一就是第二外語。從同學那裡得知，不少明星高中第二外語是選修課，可選可不選，且只有高一時開課。我身邊許多優秀的同學在大學裡都很珍惜學二外的機會，依照他們的自我要求和時間管理能力，要在小學和中學時兼顧部訂課程和第二、甚至第三外語的學習絕對沒有問題，可惜他們無此機會，所以只能在上大學後開始從基礎學起。相較之下，我們真的很幸運！在普台，二外不只是點綴，而是紮紮實實的能力深耕。我在國高中第二外語選的是西班牙文，五年充實的學習讓我在進大學前就具備一定程度的聽說讀寫能力。這學期修了一堂名為「西班牙傳統文化」的課，老師是西班牙人，除了用西文授課，課堂上還會有小型辯論，上台報告和考試申論也都要用西班牙文，在先前的基礎上，我除了把握機會加強西語能力的會、熟、巧、精之外，也得以更專注於文化理解及語言應用。

曾有兩位同學問過我是不是北一女畢業的，我思考了箇中原因，應該和在普台的多元學習和住宿生活所培養出來的能力有關。舉在普台參與英語話劇為例，不論是全國英語短劇比賽、高一班際話劇比賽或高三畢業公演，從中我獲得了許多課內所學不到的至寶，諸如個人臺風和演技的磨練、團隊合作、溝通協調，以及如何凝聚團體的向心力等。這些課外活動和住宿生活除了讓我們練習表達，更重要的是學習做事的次第，培養人際的敏銳度和同理心，並提升情緒、壓力管理能力以及挫折容忍度。於是，我從畏懼人群到學習領眾，也逐漸克服上台的心理障礙。因為從普台的經驗中明白要「從做中學」，所以現在我會比別人更主動，也更願意承擔責任。另外，現在我常負責整合團體作業，團體中每個人的能力和特質都不同，如何將大家的心血化成一個圓，需要的不只是組織統整，還要包容、理解和欣賞每一個人。這些，是在普台這六年所學習到的。

明星高中能培養的，普台也能培養；可是，在普台能培養的，在明星高中不一定能培養。其一便是靜心教育。我們不必等到瀕臨崩潰邊緣時再花錢去學瑜珈或上舒壓課程，當靜坐的益處受到科學的肯定，當禪修逐漸流行時，我們不必尋尋覓覓，因為從進到普台起，能每星期在靜心課中練習靜坐定心，漸漸地能在壓力中臨危不亂，越來越能做自己的主人。「定、靜、安、慮、得」的步驟是古人留給子孫的無價之寶，回想去年準備學測時，曾因患得患失而備感壓力，但普台師長常提醒我們：面對情緒和壓力時要靜下心來反觀自省，才能看清楚目前處境和煩惱所在，進而從根本化解問題。因此，在準備學測時我意識到定力的重要性，放學後有時間就去靜心教室靜坐，如此積累，使我在個人申請的階段，對於同時準備六個不同系所的備審資料和面試可以放下得失、用心專注，甚而樂在其中，告訴自己：壓力是自己想出來的，最後，竟然全部的申請都通過了！

前陣子，同屆同學在社群網站上分享了美麗的普台即景，沒想到無心插柳成蔭，引發了一陣熱潮，除了校友們紛紛發文分享，還引起了電子報編輯的注意。指尖在手機銀幕上滑過，欣賞著一幅幅照片，頓時強烈地感受到：光陰不等人，人生中每一片景色、每一段相遇、每一個機會，一旦過了就回不去了，所以要好好把握。學弟妹們，你們有一天也會和我們一樣成為校友，因此，千萬要珍惜在普台的每一天、每一個學習因緣！