

# 拒絕挑戰，或者奮力一搏

## 2020/11/21 我在台灣癲癇青年高峰會

◎文 / 胡琇雯



圖：陳治交（中華日報）

人有無限可能，人生無時無刻充滿了選擇的機會，你可以直接選擇拒絕挑戰，或者接下但敷衍了事，又或者選擇奮力一搏。但人通常會想要避免接下非必要性的「麻煩事」，至少我是這樣。在選擇接下這類挑戰時，往往會掙扎許久，擔心會因此耽誤我的「正事」，這次，我很慶幸我珍惜了這次的機會，接下演講者甚至主持人的位置。

一開始，我並沒有感受到此次高峰會的重要性，接下任務後，根本完全不想動作，聽著蔡醫師說此次活動有多重要、多寶貴，其實我也只是在他跟秀娟姐前敷衍回答，不，正確說法是，當下因為已經想不到理由拒絕，所以不得已接下。接著一天拖過一天，心想終究會船到橋頭自然直吧！每天，工作回到家之後，已經夠疲

倦，想著明天還有工作，永遠做不完的工作！怎麼可能還有心思處理這個？但隨著第一次講者訓練的逼近，我終於動工了，雖然並非花了非常大的功夫，但也是盡力的搜尋相關資料、組織文稿、製作簡報，已經夠有誠意了吧？是不是終於完成一項任務了？沒想到，第一次試講訓練才是我認真看待此次活動的開始。

第一次訓練時，原本蠻有信心，認為我的試講會一次通過，其實我也不知道這是哪來的自信，結果，大家被告知報告方向不正確，當下蠻錯愕的，我認為這是非常重要的根基，方向錯誤意味著大部分的準備都必須調整，以為我時間很多嗎？但因為這次討論，讓我更加認識且認同此次活動的目的，以及我被賦予的責任，所以我調整了心態。回家後我修改報告且更



圖：志工群（林志軒攝）

動講稿，也因為認同，所以燃起了企圖心想要備好演講。終於到第二次試講訓練，原以為這次討論應該不會有太大的變動，也不應該有太大的更改，因為高峰會就快到了。但事實不是這麼一回事，大家跟蔡醫師所認知的仍然有出入，而蔡醫師並不會因為時間將至而放棄任何可以將各講者發揮到極致的機會，只要，講者也有志一同。雖然理解蔡醫師的用心，但對於擁有各自生活的我們來說，著實是一份不可忽略的壓力，比起第一次的接受異動，這次討論因為時間逼近高峰會，所以大家較有情緒上的起伏，過程中當然少不了爭辯以及挫折，至於我，很慶幸我已在第一次討論時轉變心態，將這件「麻煩事」轉變為我的「正事」，所以我後續較能認同任何為了最佳化的所有轉變。

過程中，我覺得最需要克服的莫過於「時間安排」以及判斷自己何時需要「尋求協助」，因為同時也有工作在身，所以勢必要犧牲自己的休息時間，方法是先列出排程，接著需要自律讓自己可以在軌道上，但演講及主持畢竟不是自己的專業，



圖：胡琇雯（林聖翰攝）

時常自己埋頭想了半小時的詞，可能只需要都靜嫻老師的五分鐘提點就可以達到另一種境界。很感謝有這樣的機會遇到都老師，無論是在台風、用詞、演講力都有了些許進步，在這裡也謝謝都老師。

能夠完成此次演講及主持，我認為最重要的因素是「心態」，正確的心態雖然不會有助於實質的問題解決，卻對動力以及正面情緒有著推波助瀾的功用，看似沒有非常激勵人心的奮鬥故事，我卻覺得我在這次的活動成長了許多，從一開始小看活動，到第一次討論時我接受了大家的批評，再因為討論被說服，因而改變心態，到最後透過自身把想法傳出去，很感謝此次機會讓我再次擁有了這樣的成長。然而，這次高峰會，癲癇朋友們也讓我感觸很深，當我們在台上對著官員們提出我們的訴求，時不時可以看到台下的觀眾拿起手機紀錄又或者直接給予我們回饋支持，也在過程中認識一些癲癇朋友，得知了他們的遭遇，感謝上天讓我成為癲癇病友，雖然我的狀況輕微，但至少讓我知道我並不會被這樣的疾病打倒，甚至是更堅強。