



中文系榮譽深耕講座「走過憂鬱找到光—寫作與瑜伽療癒的生命旅程」(張以昕主講)

時間：2023-10-23

地點：文學館 L417

笑容甜美的演講者張以昕老師，以自己的生命經驗，兼對文學的深刻感受，和同學們談論如何發覺自己可能墜入憂鬱的幽暗中，並指出許多作家透過文字，找到走出幽谷的光。張以昕從學生時代即持續學習瑜伽多年，並在獲得文學碩士學位後，毅然接受嚴謹紮實的瑜伽教學專業訓練，展開分享瑜伽的旅程，多次前往印度進修、旅行。透過對於自己內在及外在的沈靜自省，得以展開療癒。

這場演講將從作家的成長及生活經驗、自身的練習，以及在瑜伽教室的教／學體悟中出發，以淺顯易懂、生活化的方式，將瑜伽的內涵介紹給大家，並分享自印度進修、旅行時的種種感觸。透過她的分享，展開療癒的旅程，一起找回「心」家。

以昕老師從自己的創作中重讀了自己的過去，讀了其他走過疾病的作家他們的生命創作。並告訴學生要有覺知，要能自我覺察，覺察自己的情緒、身體、疾病與內在。以昕老師不斷地自我探問，並用不同的眼光看待世界—看那個在疾病中與身體脫節的—我與身體。她在最困頓時告訴自己：要想辦法的活下去！相信，一旦走過創傷，會看到黑暗中迎向的光。而這個光是文字，是對生命的強烈的感受。



演講者張以昕與課堂同學



中文系榮譽深耕講座「走過憂鬱找到光—寫作與瑜伽療癒的生命旅程」(張以昕主講)

時間：2023-10-23

地點：文學館 L417



演講課程



演講海報