

【身心靈健康】大學堂

壯遊心靈。「壯」出人生

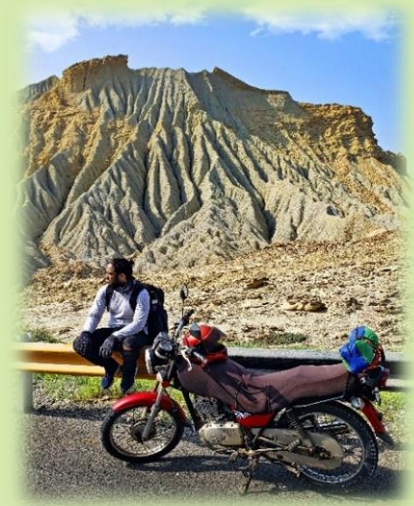
有這麼一種旅行，不管行程，只管打包一份勇敢和想改變自己的決心，這應該就是所謂的「壯遊」吧！

「壯遊」這一詞原來盛行於歐洲，指在文藝復興時期以後的貴族子弟，進行一場長途跋涉的成年儀式。不是漫無目的的流浪，也不是校外教學，而是更具深層意義的自我探索之旅，那一種只有自己才知道的胸懷壯志。

庸碌的市井間，未嘗沒有動人的風情，但在旅程中，可以跳脫往常的自己，用自己的腳步踏出自己的一條路。每一次旅行都可以是一次深度的壯遊，重點不在身體的移動，而是心靈走了多遠，旅行的收穫也不只是地圖上那些代表足跡的叉，而是心在異地、異國的陌生中，重新審視自我與懷念故鄉的自我提升，這是心的成長，跳脫了原來侷限的短視。



圖片來源：Pexels



圖片來源：Pexels

當你的心得到了自由，你就擁有自己的人生。而心靈的自由與解放來自於自信，那一份相信自己的堅定。而在旅途中，透過化解難關、成就達成、突破自我、體驗文化中，慢慢地自我進化，到時候你會發現「身體與心靈的突破是同步的」，當你攻頂成功之時，你的境界已經不同。

有些事錯過了機緣，或許一輩子都不再有機會了，替自己考慮太多的理由，永遠都邁不出去。選擇一條不平凡的路，做好心理建設，接受所有可能的不便，鼓起勇氣，奮力向前，答案或許就在抵達終點之後。

臺北科大學務處讓您更健康~~

資料來源：[FLiPER](https://fliPER.com/2019/10/17/grand-tour/)，<https://fliPER.com/2019/10/17/grand-tour/>
[Anke 安可人生](https://ankemedia.com/2017/1886)，<https://ankemedia.com/2017/1886>
[旅遊滔客](https://travel.talk.tw/article.aspx?Article_ID=1494)，https://travel.talk.tw/article.aspx?Article_ID=1494