

## 低潮期

記得自己剛到北京時，在出租車(計程車)上和師傅(司機)聊天，他聽出我是臺灣人後，和我說，南方人到北京的第一個冬天，通常會感冒。嚇死我了。欣芳當時暗自下定決心絕不感冒，要吃飽飽、穿暖暖，還要睡飽飽。

後來，天氣果然開始變冷，而課堂上忽然之間(幾乎就在同一週)出現此起彼落的擤鼻涕聲。大家都感冒了，我(居然)也不例外。

而伴隨感冒的，是輕微的發燒和生理期之前的不適。開學一陣子了，因封校政策而決定捨棄實習選項的我，用旁聽課程和社團活動把一週的日程塞得滿滿的，然而，當時請了病假、躺在床上，卻莫名且突然地覺得，自己來交換的各個目標，好像都沒有達成。專業相關的課程、培養興趣的社團活動、與人深度交流甚至認識北京這座城市的期待，好像，都還「差一點」。或者說，只有做到一點。

這樣的低潮大概伴隨了我一兩週的時間，但隨著自己持續前進而逐漸消逝。

為什麼要分享所謂「低潮期」呢？因為，就我觀察，這似乎不是少見的狀況，而我希望，倘若妮也碰到了所謂迷惘的時期(當然，我誠摯祝福不會)，可以明白，無論大家在交換的期間遇見誰抑或經歷什麼事，都要相信，這一趟旅途不是徒然，並為此保持正向、篤定的情緒與思維(好像有一點破壞氣氛，但「不是徒然」還是需要努力爭取喔，大家加油加油)。

