

## 學務處－生教組

公告第11週秩序評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		703、707 708、710 711、719	808、810 812、817 818、819	915
第二名		701	803、804	913
第三名		705	802、806	902
第四名		717		914
第五名		706		903
第六名				912

## 學務處－衛生組

公告第11週整潔評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		709	819	915
第二名		702	804	916
第三名		701	813	903
第四名		704	808	909
第五名		707	815	914
第六名		713	810	912

## 學務處－體育組

公告SH150環島競圈大作戰——十月份優勝班級

七年級冠軍	711 (2941圈)
亞軍	703 (2107圈)
季軍	717 (1328圈)
八年級冠軍	804 (2290圈)
亞軍	813 (831圈)
季軍	817 (755圈)
九年級冠軍	907 (1619圈)
亞軍	911 (941圈)
季軍	916 (935圈)

## 峽客的探索

### 你的孤獨，是為了讓你感覺自由

#### 不要失去獨處的時刻

不只學校，感覺家庭也是如此，為了讓孩子不會感到孤獨，父母顯然過於干涉孩子的生活。這樣的父母對於「作風開明的家庭」這字眼存有幻想，相信任何事都能開誠布公，才是絕佳的親子關係，強迫孩子接受這樣的價值觀。

世上有各種類型的人，即便是親子，個性也不見得一樣，因為成長環境不同，時代也不一樣。有些孩子的「開朗」只是順應父母的強制要求，因為要是顯得「陰鬱」就會被斥責。

雖然我常表態自己喜歡個性陰鬱的人，但不可否認，個性開朗的人的確比較吃香。我不明白，人為什麼不能陰鬱呢？我有兩個小孩（都是老婆大人在照料），要是他們為某件事開心喧鬧時，我會斥責他們「安靜點」，雖然不知道這樣的管教方式是否奏效，但兩個小孩都挺乖的。



當然，也可能是在我面前佯裝乖巧。但我認為這樣的管教方式，對於他們日後如何面對社會這個大環境是有幫助的，至少懂

得應付各式各樣的人，也能守住自己的原則。

我想，每個人或多或少都懂得如何在人前，展現自己開朗或陰鬱的一面。

不只人的個性，我對於日本的住家採光過於明亮，也有所不解。房間弄得亮晃晃的，有何意趣可言？白天陽光從南邊的落地窗照射進來，晚上裝在天花板上的照明器具照得房間四處角落都很亮，反觀氣氛非常好的餐廳和飯店客房等，這些高級場所的採光並沒那麼明亮。看書時，只要打開身旁的燈就行了。只能說不少日本人被洗腦，無條件地接受「明亮」就是好的說法，認為只要採光明亮，心情也會跟著開朗。

孩童房本來就是為了讓孩子獨處而設計的空間，隨著年齡漸長，孩子更需要獨處時刻。我認為孩子升上國中後，週末假日偶爾可以讓他們負責看家，大人出門放鬆一下，但絕大多數日本家庭都是全家出遊，深信孩子同行比較好。

也有不少家長將自己的興趣強加在孩子身上，希望孩子和自己有著共同喜好，在我看來實在很不可思議。若父母如此要求孩子，何不先身體力行，迎合自己父母的興趣，這樣不是能彰顯自己很孝順嗎？明明自己做不到，卻要求孩子。

當然也要依孩子的個性，調整與孩子的相處方式。但我常常在想，孩子升上高年級之後，是否讓他適度嚐嚐孤獨的滋味，有助其人格養成呢？

無論是再怎麼親密的關係，都要遵守一定的禮儀；無論是再怎麼相愛的彼此，也必須保有私領域，我認為這一點非常重要。

雖然有些人總愛說些既然是一家人，就不應該有所隱瞞的漂亮話，其實不把這些話當真，才是智者，因為我覺得這些話

一點都不「漂亮」。思考什麼事應該讓對方知道，什麼情報能共享，才是真正的體貼。

### 關於孤獨的盪鞦韆原理

闡述至此，我想多少能讓大家明白孤獨並非全然不好，同時也是不可或缺的狀態。請回想前面提到的愉快與寂寞的波動，結論是人必須要有這樣的波動，一下子快樂，一下子寂寞，這才是健全狀態。而且沒有好壞之分，要是一方沒了，另一方也不存在，成了平坦的世界，這種情況就像心臟停止跳動，說是死亡也未嘗不可。沒錯，要是死了，就不會覺得快樂，也不會感到寂寞。每個人終如此，所以趁自己還活著時，多方感受吧。

這種感覺就像盪鞦韆，往前盪時覺得很快樂，往後擺時又覺得很寂寞，就是這種「擺盪」的感覺。有一點很重要，那就是無法只擴大愉快的感覺，也無法只擴大寂寞的感覺，這是波形的基本原理。然而，人們只能主觀地捕捉自己的心理狀態，所以可能搞錯鞦韆的中心點，一味認為自己很寂寞。相反的，也有怎麼樣都覺得很快樂的人，明明都是朝同一個方向擺盪，卻有完全不同的感受。



於是，有些人為了今後過得更快樂，用力擺盪鞦韆，想要盪得更高，卻反而覺得更寂寞。從旁觀察的我發現這些畏懼寂寞，為了遠離孤獨而刻意追求熱鬧的人，其實並沒有盪鞦韆，而是處在拚命想往前盪的掙扎狀態，根本就是停擺。或許他們不會感受到莫大寂寞，卻永遠也無法達到自己想要的快樂境界。

反觀熱愛孤獨，享受寂寞的人，因為心中無所求，無窮的快樂自然造訪。即使他們心想：「我面對這種熱鬧的場面，有

點棘手。」朋友還是自動圍聚過來。就算沒有具體的熱鬧場面，但好比他們獨自登山時，也能因為見到高山植物而感動不已，為了眼前的美麗景致而開心落淚，這份感動就是莫大的快樂。光是能夠吟味這樣的感動，便能明白人生價值。縱使如此，他們還是不斷追求一個人的孤獨世界，鞦韆也盪得愈來愈高。

說得更坦白些，恐懼孤獨的人，不曉得孤獨有多麼快樂。在我看來，這些人不只失去一半的人生，也處在波幅始終很小，無法達到真正快樂的狀態。

雖然隨著年歲漸長，能夠逐漸瞭解孤獨的美好，但有些人就算上了年紀，依舊抗拒不了熱鬧的誘惑，強迫自己拓展人際關係。

這種人除非喝得酩酊大醉，不然感受不到快樂吧。因為只要喝醉，便能毫無顧忌地享受被親暱之人包圍的感覺。當然用錢也能捏造出類似氣氛，而且錢撒得越多，越能吸引人向自己靠攏，但無論是哪一種方式，結果還是感到孤獨。其實不需要畏懼孤獨來臨，坦然接受才是最好的方式。

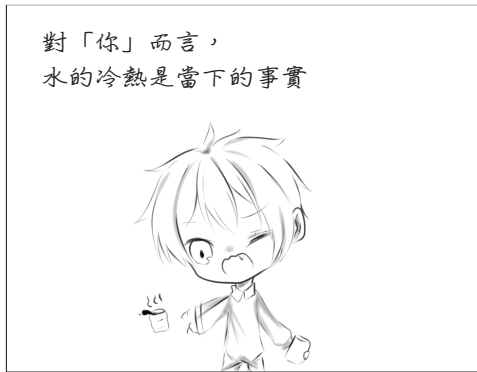
那麼，年輕人為何抗拒不了熱鬧的誘惑呢？或許因為要是認同孤獨很美好，可能會被同儕孤立吧。有時，年輕族群的小團體純粹只是因為「年輕」這理由而聚在一起，就像一群小狗嬉鬧。

再者，年輕人渴求別人的理解與認同，哪怕只有一個人也好，希望有個人能貼近自己。這的確是個理由，只要找到一位同伴，兩人一起孤獨也不錯。

就算與世間為敵，只要一起守護屬於兩人的世界，這樣就夠了。這是以意識到「兩個人」的感覺來取代「自我」，但之所以會這麼想，出發點還是自己一個人。雖然對方目前陪在身旁，但終究不可能變成同一個人，也不可能真的瞭解對方的心思，所以只能相信對方說的話，也就容易

產生誤解。這就是為何明明相愛甚深的兩人，明明堅決表示要永遠在一起，卻是有可能分手的愛侶。

## 智者與少年



## 峽客優點期中結算

班級	峽客優點	折換紅利點數	剩餘峽客優點
701	24	3	4
702	62	9	2
703	124	18	4
704	16	0	16
705	84	12	4
706	47	6	7
707	88	12	8
708	10	0	10
709	8	0	8
710	40	6	0
711	6	0	6
712	56	6	16
713	100	15	0
714	125	18	5
715	52	6	12
716	32	3	12
717	18	0	18
718	68	9	8
719	10	0	10
801	84	12	4
802	76	9	16
803	55	6	15
804	119	15	19
805	16	0	16
806	29	3	9
807	14	0	14
808	33	3	13
809	104	15	4
810	23	3	3
811	110	15	10
812	57	6	17
813	103	15	3
814	14	0	14
815	99	12	19
816	12	0	12
817	89	12	9
818	37	3	17
819	105	15	5

班級	峽客優點	折換紅利點數	剩餘峽客優點
901	112	15	12
902	64	9	4
903	78	9	18
904	30	3	10
906	78	9	18
907	12	0	12
908	54	6	14
909	36	3	16
911	12	0	12
913	12	0	12
914	50	6	10
915	10	0	10
916	12	0	12
917	18	0	18
918	14	0	14
919	61	9	1

未參加班級：  
820、905、910、912

未按時領取(每期扣紅利積點1點)：  
704×3、708×2、709×3、711×3、  
910×4、912×2、915×2

## Q&A

- 1.星期五放學前未領取峽客快報會扣多少紅利積點？
- 2.每一期峽客快報，最多可以累計多少峽客優點？
- 3.你比較喜歡熱鬧還是獨處，為什麼？
- 4.當你獨處時，你如何排遣寂寞感？
- 5.請想出一個不因為個人主觀而改變的事實