

校園廣播站

學務處－生教組

公告第12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	804、815 817、819	902、905
第二名		718	811	914
第三名		708	803、805 806	912
第四名		717、719		917
第五名		707		903、907
第六名		710		904、915

學務處－衛生組

公告第12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	808	913
第二名		706	809	915
第三名		716	805	909
第四名		710	806	908
第五名		717	813	904
第六名		703	811	907

峽客的探索

失落之後，不忘給世界多一點溫柔

海苔熊

美國總統大選之後，許多人內心的一塊剝落了，那些期待與落空，那些原本想要的卻無法達成的，那些原先覺得會發生最後卻沒有發生的，被瘋狂、歧視、淚水與仇恨

糾聚一起，在心裡割下了一刀，究竟要如何走過這個難過的時候？

恰好，最近用不好的腦袋唸了一些現象學的文章，發現原來有些時候我們所遭遇的痛苦，同時也是內在轉化的過程。

1. 從痛苦當中轉變

痛苦，是因為你過去所熟悉的技能，無法解決當前所遭遇的問題。但更辛苦的是，你堅持原有的籌劃與熟悉，抗拒改變，繼續掙扎。一個受苦的心靈之所以可以轉變，往往是因為他看到了下面三者之間的差異：

- ◎原有熟悉世界
- ◎現有處境
- ◎希望處境

嘗試新的方法是困難的，所以有些時候我們可以聽聽身體能告訴我們什麼。如果你繼續用以往熟悉的方法，卻發現你的頭痛、腹痛、酸痛、脹氣、失眠、精神不濟並沒有改變，或許你可以嘗試一點點新的方法，例如：聽聽那些很討厭的人的建議、嘗試一些你過去連想都不敢想的事情，然後觀察這樣的改變方向是否有幫助。

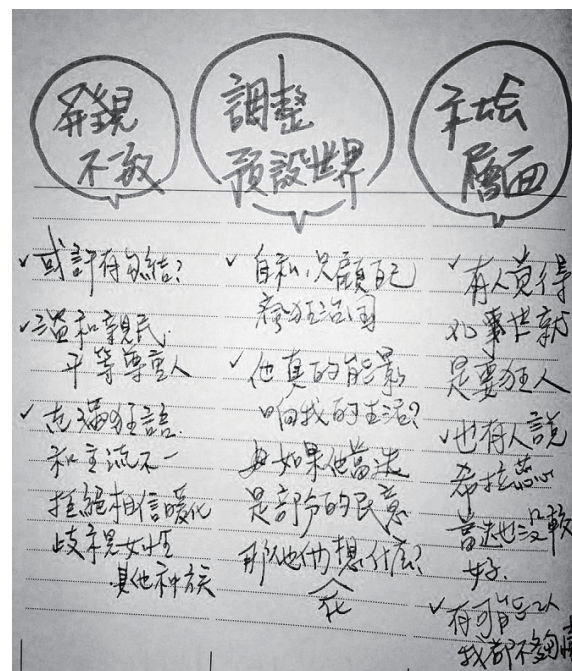


2. 從不一致裡學習

生命中難免會遭遇到某些難以承受的事實，當你遇到的事和你的假設不一樣的時候，也就是學習產生的時候，可以拿一張紙折成三折，寫下這三題的答案：

- A. 為什麼這樣的人也可以當選？你原本預期的總統是怎麼樣的人？而川普是怎麼樣的人？（發現不一致）
- B. 你對川普的假設是什麼？而他當選之後，你可以怎麼調整自己的假設和生活？（調整預設世界）
- C. 身邊有沒有別的朋友和你保持著不一樣的想法？他們是怎麼說的？（社會層面）

當你放棄了對舊世界的假設，屬於你的新世界才得以開始。



3. 從過去當中轉向

人生，就是「在當下，力求解決過去未來的矛盾」，模糊和未知可能會讓人產生痛苦，但當你可以重新理解過去的自己、重新感受，你也可以看到一個不同的、和世界新的關聯方式。

「當你感到痛苦的時候，你所經歷的，其實是被『現有處境』拒絕，以及對『期望處境』的落空」，想要的得不到，希望的又沒辦法實現。其實，我們可以練習轉身，當「我們固執於一個無法實現的過去，也就失去了現在和未來」。

「每一個現在，都是包含了對未來的

期待以及對過去的理解。」如果有些結果跟原先的預期不同，或許我們可以給過去多一點理解，給這個世界多一點溫柔。

峽客大未來

把自己看小，把事情做大

人紅難免會遭忌。然而「第一名模」林志玲人氣雖旺，卻始終能以高EQ、好人緣著稱。私底下的她，認真、誠懇，沒有架子。

金鐘獎頒獎典禮前，林志玲終於化好了妝、步出飯店房間，20幾個工作人員以長長的隊形，將林志玲包在中間，快步穿過高雄金典飯店的大廳，前往金鐘獎典禮會場。

為了盡可能地捕捉林志玲的鏡頭，在不斷與凱渥經紀部溝通、協調後，記者終於得到在飯店拍照的機會。

當人龍走來，林志玲在助理的指示下立刻就地停步、擺好姿勢，攝影記者顧不得取景角度，只能立刻按下快門，按了第1下，一旁馬上有人喊「好了」趕人，拍攝的時間，前前後後短到不到「30秒」。

然後這個大陣仗旋風繼續向前掃過，讓一旁的民眾都站著看呆了。

要採訪當紅的林志玲，麻煩度真的很高。

除了拍照時間極度短暫，採訪地點、時間也一改再改。我們一度懷疑，林志玲真的適合談「學做人」嗎？

直到我們接觸到林志玲本人。她耐心、禮貌地回答所有問題，原定30分鐘的採訪，讓我們足足問了1小時，結束前她以慣有的甜美嗓音說：「如果還有什麼問題，我這幾天都還在台灣，還可以再問我」。這是連一般人受訪時都很少會提及的話，她的體貼，讓之前經歷的採訪曲折都一筆勾銷了。

親自感謝別人

「她是我看過很會做人的人，」負責林志玲出席大型晚會所有造型的凱渥秀導兼造型師時家寧分析，在這個行業，每個人都滿自我中心的，對美，每個人心中都有一把尺，「很多藝人看到不喜歡的衣服就會直接說『我不要』，但其實會辜負別人的精心準備。」但林志玲不會讓自己的主觀喜好，抹煞了別人的努力和心思。

時家寧說，造型師準備的每一件衣服，林志玲都一定會試穿，就算是她自己最喜歡的動物紋款式，也是如此，「她會說『好，我去試給大家看，等到通通都試完，我們再來討論』。」

因為走到哪裡都是鎂光燈的焦點，一舉一動都有人要評論，性格要求完美的林志玲壓力真的很大。可是她從來不會把自己的壓力轉嫁到別人身上。時家寧說，林志玲反而還會刻意壓住自己的緊張，讓身邊的人可以在輕鬆的氣氛下工作，表現得更好。

在去年的亞太影展頒獎典禮上，林志玲要表演才剛學的印度舞，典禮前和舞者綵排時，「雖然我們都看得出來她很緊張，舞者也很緊張，但她會和舞者說『我們再一起試一次好嗎？剛才很棒』，來激勵大家，」時家寧印象深刻地說。

而身為一個當紅藝人，也註定是要得罪人的。紛至沓來的邀約，不可能個個盡如人意，因此就要倚賴經紀人負責拒絕邀約，同時又要長袖善舞地與人保持一定的關係。但是林志玲不會只這麼處理，假如有必須推掉的邀約，只要對方是認識的人，她不管再忙、再累，都會盡量親自打電話給對方、或當面對方說明。

「我覺得透過別人是不夠的，我一定要自己去面對，然後透過眼睛去告訴他們我的誠意，」林志玲輕聲細語說著，語氣卻很堅定。

令人意外的舞蹈與彎腰

為了保護林志玲，經紀人和助理就連與代言品牌合作時也會隨侍在側、層層把

關。但林志玲本人絕不端架子，反而會自己把一切沒必要的形式減到最低。

有一次，林志玲所代言的浪琴錶要舉行記者會，由於主題是「舞伶」，所以浪琴錶副總經理張正勳希望可以請林志玲表演一段舞蹈，但經紀人認為不適合，怎麼也不同意。林志玲在旁聽到了這個情形，等到出場時，她自己偷偷脫了鞋，光著腳上台，在原本只是要擺擺pose的段落中，跳起一段長長的舞。

讓張正勳驚訝的還不止於此，今年6月，浪琴錶邀請林志玲到西安宣傳，與當地100多位經銷商一起吃飯，當一桌一桌的經銷商走到台上，和林志玲合照、握手，張正勳注意到，身高174公分又穿高跟鞋的林志玲，一定會膝蓋微彎，蹲到和對方一樣的高度，眼神平視地和對方握手。「她就那樣總共蹲了80幾次，我從來看不到任何一個藝人這麼做！」因為代言活動經常與港台大明星互動的張正勳大聲驚嘆：「這就是她的身段，她的身段非常軟。」

當時坐在張正勳旁邊的浪琴錶全球總裁也看到了林志玲的這個舉動，對她更加讚賞，後來也因而邀請林志玲代表出席瑞士巴塞爾鐘錶展，也因為那次出席，林志玲有機會在其他國際媒體前曝光，成為大家注目的焦點。

會做人，就是做自己

但林志玲的柔軟身段，卻不是處處配合的鄉愿。

過去其實相當「逆來順受」的她，現在也有所改變。林志玲自己描述，現在工作時，一定會嘗試表達出自己的想法，試著慢慢地說服別人，然後用大家再熟悉不過的甜美語調和合作的夥伴說：「那我們來試試看。」

這樣的改變，其實是工作多年所驗證出來的心得。「我覺得在什麼環境都要能收能放，配合度要高，可是自己的想法還



是要有，因為最了解自己的就是自己，」林志玲現在體會到：「如果希望作品好，就一定要把自己的想法表達出來，因為只有自己知道自己能做到什麼程度、做什麼效果最好。」

「我覺得會做人，就是做自己，」談到做人，林志玲沉吟思索了一會兒，才一個字一個字地緩緩說道：「因為做自己，人家喜歡你、接受你，那才是真的。」

當然，永遠是甜美笑容、只讚美別人的林志玲，不免讓有些觀眾覺得她形象完美到有點像是假象。可是，問起熟悉林志玲的人，大家反而都覺得她是非常真誠的人。「我完全不覺得她ㄍ一ㄥ或者在裝，她下了台之後，就還是那個樣子，」認識林志玲已經8年的時家寧說，她從來都沒有什麼改變。

「每次有人說她假，我聽了都會很不高興，」張正勳更是為林志玲感到不平：「因為她真的一點都不做作。」

請林志玲代言「植物の優」2年多的愛鮮家總經理梁家銘也中肯地觀察，「她做人處事是很希望圓滿的，雖然不見得能討好所有的人，但是她很誠懇，對一個藝人來說，已經很難了。」

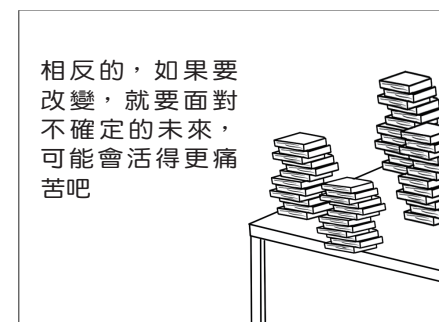
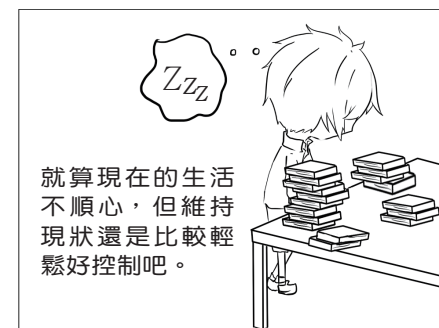
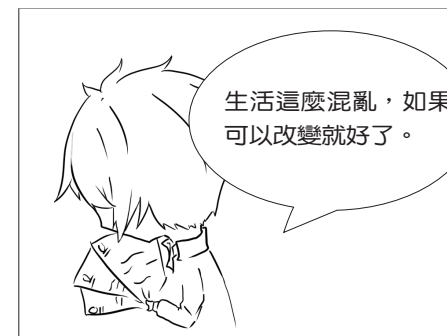
在採訪的過程中，林志玲一直強調，很希望自己能做到誠懇，「我剛開始出來的時候，我覺得大家對我打上太多的問號了，有很多的質疑，」講到這裡，林志玲有些激動。於是她決定給自己一段時間，讓大家一步一步地認識她，「現在我雖然不知道自己做得怎麼樣，但每一天我都希望讓人家感受到我的真誠。」

事實上，在專訪的過程中，林志玲不像許多藝人習於表面的友善，反而一直很認真地思考，試著充分回答每個問題。她的誠懇，已經讓我們感受到了。

把自己看小，才能把事情做大。那一種比平凡人還把自己放低的誠懇，正是林志玲式的做人之道。

《Cheers 雜誌》

智者與少年



Q&A

1. 川普剛剛當選第幾任的美國總統？
2. 民主的精神是輸家展現風度，贏家要展現什麼？
3. 身段柔軟與鄉愿之間有什麼差別？
4. 你目前想改變自己的什麼地方，你想怎麼做？
5. 承上，請你的同學給個不同的建議