

## 《那些獨處的時光》

在自己一個人單獨生活，看不見任何人，讓自己有充分思考的空間，專注在自己身上，便是獨處。同時也是一種處世的態度，是一種身心的自我調整，更是一種獨立人格的體現。

獨處的好處有很多。獨處時可以專注地思考，可以「回歸本真」，可以使身心得到應有的調節，可以預防自己陷入孤獨的負面情緒，享受平靜的環境也不被打擾。

獨處不代表孤獨，因為有很多時候，當自己獨處時，並不會感到孤獨，因為可以透過「溝通」跟物件、聲音，甚至自己。

我喜歡跟電影「溝通」，它會無意中感動我的心靈，觸動了我的神經。當我獨處時，會跟電影裡的「好友」相聚一下。

《媽媽的神奇小子》裡的蘇樺偉不時跟我說：「你可以的，努力！堅持！」每次我在進行游泳訓練時，在兩小時的不停來回，雙手打圈划水，雙腳像摩打似的上下踢打，每一下呼吸都令我感到身體快要崩了。這時，電影裡的蘇樺偉便會為我打氣，在寧靜的水裡，我並不孤單。他是我在電影裡結交的一位可心靈溝通的「朋友」，他鞏固了我要堅持的信念。

《聲之形》的石田將也會跟我「說話」。我跟他一樣，曾經選擇逃避，孤立自己，過著沒有朋友的日子。石田將也跟我說：「來打開那道牆吧！」在我害怕跟同學溝通時，在我害怕參加陌生活動時，石田將也都會鼓勵我，他就像在我身邊支持我。當我再看一次電影《聲之形》時，就好像跟好友相聚，每次都會令我牢牢記著要勇敢打開心結，開拓我的人生。他是我在電影裡結交的另一位可心靈溝通的「朋友」，他令我勇敢嘗試，接受新挑戰。

我也喜歡跟音樂「溝通」，它會令我感到舒適，輕鬆自在，令我想起兒時的無憂無慮。當我獨處時，會自然地開著我熟識的音樂。

宮崎駿天空之城的伴隨著你，哈爾移動城堡的世界的盟約，新海誠的《天氣之子》，《你的名字》都是我小時候不停播著的歌曲，當時不太清楚歌詞在說什麼，但那段不能忘記的音樂，一直在腦內哼著，當我專心在砌模型時，當我埋頭在做功課時，當我在洗澡時，那些音樂都陪伴著我，令感到輕鬆自在，事半功倍。長大了，當我獨處時，都會自然地播著……令我記起兒時的我……

就算你現在獨處，你不孤獨，你不孤單。