



你快樂嗎?

諮商輔導組

你覺得自己快樂嗎?你的生活是否一成不變、枯燥乏味呢?這可能是很多人的心聲,而歌手張惠妹以一首「我要快樂」獲得大眾喜愛,也道出了現代人對於快樂的渴求,儘管我們的壽命、生活品質及教育程度都較以前提高,但我們的快樂程度似乎並未因此增加,反之,還有越來越多的人感覺不快樂,自殺死亡人數10年內攀升2倍,更是令人不得不關注的事實。因此,究竟什麼是快樂?要怎樣才能得到快樂呢?

首先,快樂是一種個人主觀感受到舒服滿足的感覺,由於每個人對事情所產生的情緒、看法不同,因此擁有及持續快樂的方式也隨之不同。也許有人覺得,只要有財富、年輕貌美、或身體健康,就能擁有一定的快樂,然而,研究結果卻顯示,這些外在環境的條件,影響我們快樂的程度相當地小,換言之,快樂不是由你所處的環境所決定,而是「靠自己尋找的」,所以,你的態度與作為將會影響自己「快樂」與否,只要願意調整自己,快樂唾手可得。

心理學家Masak提出5項生活的任務:友誼、工作、家庭、自我接

納、精神層面等,自我接納是能跟自己安然共處,不會常陷在憤怒與自憐自艾的情緒中,而精神層面是指自己想要追求何種生活目標,以及對生命的價值觀。5種任務可用來檢視我們的生活品質,如果我們能在生活中持續關照,均衡地發展這些項目,依照自己的步調來調整生活的重心,相信快樂定會隨之而來。

除了評估自己的生活外,也要學習對未來「樂觀」的心態,如果你常有悲觀的想法,「ABCDE方法」可以幫助你改變思考模式,A(adversity)代表不愉快事件,B(belief)代表我對事件發生的念頭與看法,C(consequence)則是這個念頭所產生的後果,D(disputation)代表反駁,E(energization)代表激勵。以下舉例說明:

- A(不愉快事件):後天就要期末考,可是到現在我還沒開始準備,上次期中又考得很差,這次需要考到80分才能過關。
- B(念頭):我上次就已經考不好,這次怎麼可能考到80分,我聽同學說老師當人當得很凶,看來我這次完蛋了。
- C(後果):我開始覺得很煩,雖然要開始唸書,可是一想到很

有可能被當掉,就覺得乾脆不要念書算了,拿這些時間去打工算了。

D(反駁):我只要好好利用接下來的時間,一步步慢慢來準備,就能應付考試,減少我被當掉的機會。即使最後我真的被當掉,也不代表我毫無價值,至少我知道自己在這門課學到了那些東西。

E(激勵):我開始覺得能夠靜下心來唸書,開始計畫有限時間裡能念多少章節,還能夠去找同學借筆記跟考古題,並且一起討論有那些重點可能會出,因此對於考試的擔心也減少了。

人生不如意的事情十之八九,重要的是,瞭解一個想法只是念頭而已,它並不一定會成真,能夠有效的反駁悲觀的念頭,便能改變自己的反應且更能有自信,因此,快樂是掌握在自己手中,學習調整自己的生活重心,改變自己一向被動、悲觀的心態,只要願意慢慢成長,我們便能夠隨時擁有快樂,快樂即在眼前。

老照片話淡江

薪傳

文、圖/董事會主任秘書 周新民



十年前的校慶,同一個日子,風和日麗。一大早,張創辦人建邦博士(中)和行政副校長張家宜博士(右一)率領學術副校長馮朝剛(左二),董事會周新民主任秘書(左一),會計室王美蘭主任(右二)以及全體淡江教職員工群聚在淡江中學的校園裡,個個穿戴著印有五十週年校慶標誌的運動衣,手舉火炬,從淡水真理街淡江大學的發源地出發,奔向五虎崗上的淡江校園。

到張家宜校長手中。淡江聲譽之隆如日中天,2008年淡江通過世界衛生組織(WHO)國際安全學校認證,成為全球第一所安全大學,受到國際的肯定。2009年學校獲得十九屆國家品質獎,受到國家的肯定。2010年淡江子弟連續十三年受到企業最愛第一名,獲得社會的肯定。世界大學網路排名,淡江是台灣進入世界前500大的私校第一。

崗上競技—運動場上的喝采

文、圖/校友林清陽

淡江校園運動場,就在好漢坡爬上來後左轉,當年同學們喜歡在早上起床之後,趁著空氣極其新鮮之際,搶先來到場上跑步,淡江校園的美景,除了沒有圍牆的校區外,遠眺淡水河與觀音山,也極其自然地融入整體美景中。

本照片攝於民國66年3月,在淡江校園西側的運動場,是每一個淡江人鍛鍊身體的好地方,照片為班上同學參加學校運動會後,興奮的將優異獎牌與運動場上同好合影,分

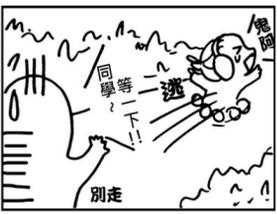
享,照片的背景是美麗的觀音山,似乎也為我們的運動競技成果默默的喝采!

在淡江運動場上的泥土與草坪中,我們曾經在那兒打滾過,也曾經流下青春的汗水,當然也踏著學長、學姊們的足跡,展現另外的一種力與美。

看著淡江人一代接一代的不斷更迭,也各自有早熟的成就,但我們都知道,淡江人的心,將會永遠凝聚在一起!



阿驚與蛋捲



校友寫真 華人唯一獲國際專案管理最頂級證照

台灣之光許秀影 利他精神開創卓爾不群的人生

【記者陳顯華專訪】翻開許秀影的人生,像閱讀武俠小說般充滿利他的俠義精神!這樣的精神渲染在許秀影受訪的會客室中。滿滿的感激,彷彿齊聲回應著她的大愛關懷。她像成長時期會遇到的良師,也像陪你歡笑的好友,更像帶你長大的慈母。在這樣良師慈母的形象下,你很難想像在專業領域中,也如此出類拔萃,她是甫獲國際專案管理學會(PMI)最頂級證照-「組織專案管理成熟度模式顧問(OPM3)」本校工系校友許秀影博士。此證照有著嚴峻的資格背景要求,得同時兼具高實務經驗與極專業的技能認可,加上高難度的考試,全球僅有74人考取,也讓她成為專案管理領域中的華人唯一,台灣之光。

先生的講詞,開始著手制定考照制度,為此她親自讀一遍美國認證體系,成功建立台灣三級證照系統,成為第一任女性中華專案開發學會理事;擔任國防大學講師期間,受學校委託,在民國85年以4個月的時間,製造出全台灣第一輛坦克模擬器,達成不可能的任務,藉以增加國軍模擬實戰經驗;獲得國際專案管理學會(PMI)最頂級證照,亦為提升台灣專案管理能力,進而導入國軍或企業,這些都不是為自己,而是為國家。

如俠女般練就所有武功於一身,問到她成功的秘訣,她收起笑容誠懇地說:「這得一步一步,等時機成熟,無論是學位或證照,自然就是你的。」如同大四那年首次接下美國軟體公司委外的程式設計案,也是她日後專案管理的實務基礎。她以堅定的口氣表示,「經驗,是無可取代的。」在成功表現中,她深信淡江8年的讀書生涯,給了她專業領域的養成,也就成她做事的態度。「沒有圍牆的淡江,讓我學會發揮自己最大能力,做事不設限。」許秀影回憶大一時在張創辦辦公室打工,期間,看到張創辦人及主管們認真確實的態度,她從中學到許多!她強調:「做什麼要像什麼。」她回憶說,「我還會到書局看『如何當秘書』做功課。」就算是小職務,也要全力拼!此時「專業跟敬業」全寫在她臉上。

在國防大學任教不久,不幸遇到一場車禍,醫師宣告她再也無法像正常人行走,但她正面思考,努力打敗病痛,一直想著「抱怨只是浪費能量。」一路靠著過人的意志力、樂天的態度,再度站起來並影響別人。她緩緩地說:「當時就算我無法行走,頭上還包著紗布,我們請家人推我到其他病房,為別的病人持咒或禱告。」她說:「我是來幫助別人,而不是被人家幫助。」站起來的那年,也隨即加入921震災的行列,從拄著拐杖到雙腳痊癒,從救災到重建一做就是兩年。無論是事業或病痛,她時時在環境中找尋優點,利他的俠義精神,並沒有因病痛而消滅,而「樂觀」、「助人」始終扮演許秀影人生的左右手。

許秀影面對兩個女兒,也是好媽媽,強調與孩子相處的品質,因此陪伴女兒的記憶都是快樂的,談到孩子,她嘴角揚起一抹微笑說:「我們母女會一同到書店看書、說故事泡一整天。」身兼數職的她,一天只睡4小時,有人說她是女超人,她說:「我只是態度很柔軟、意志很堅定。」「許秀影」這本小說,看來俠義傳奇,在教育、學會理事、公益促進者、母親各類不同的身分中,她選擇「教師」為人生重要目標。在她心中,「教師」不只是大學教授,而是具有社會責任的教育家,給需要的人提供學習、求知的機會。而她也仍心繫近期的人生目標,希望將OPM3的專業,帶入政府,運用在國防、賑災等面向。許秀影的下一步,俠女要繼續樂觀助人,完成利他、實現自我的理想。



▲許秀影現為國防大學資管系系主任暨所長、中華專案管理學會理事長。(攝影/黃乙軒)

全民英檢秘笈

郭岱宗(英文系副教授)

- 一、重要單字
- 1、螢幕 monitor
- 2、主機 motherboard
- 3、鍵盤 keyboard (電子琴)
- 4、更新 replace
- 5、升等 update
- 6、櫃台 counter
- 7、收銀機 cash register
- 8、收銀員 cashier
- 9、憔悴 emaciated
- 10、置物櫃 locker
- 11、有空的、可使用的 available
- 12、出清存貨 clearance
- 13、黑頭粉刺 blackhead
- 14、青春痘 pimple
- 15、乳液 lotion
- 16、粉底 foundation
- 17、洗面乳 cleanser
- 18、防曬品 sunblocker
- 19、眉筆 eyebrow pencil
- 20、口紅 lipstick
- 21、護唇膏 chapstick (或 lip balm)
- 22、一層 a layer

二、填充題

1、我想換一個螢幕和主機,然後鍵盤也想升等。

I would like to ___ my ___ and ___ and I would like to ___ my ___, too.

2、你想付現還是刷卡?

Would you like to pay ___ or ___?

3、4號櫃台的那位收銀員看起來很憔悴。

The ___ the fourth ___ looks ___.

4、你們還有沒有置物櫃?收不收費?

Do you ___ have a ___? Do you ___ it?

5、今天最後出清囉!要買趁早,不然就沒了!

Today is the ___. Buy it ___ or ___!

6、我來幫你擠青春痘和黑頭粉刺!

Let me ___ your ___ and ___!

7、這個乳液是油性皮膚還是中性皮膚使用?

Is this ___ for ___ skin or ___ skin?

8、你的粉底太厚了,薄薄一層就好了?

Your ___ is too ___. A ___ would be enough.

9、這隻眉筆顏色太黑了,我想買灰色的。

This ___ is to ___. I would like to buy a ___ one.

10、我的洗面乳用完了,就暫時用肥皂代替吧!

I'm ___. Let's use ___ for ___.

三、答案

- 1、replace, monitor, motherboard, update, keyboard
- 2、cash, credit
- 3、cashier, at, counter, emaciated
- 4、still, locker available, charge for
- 5、final clearance, now, never
- 6、squeeze, pimples, blackheads
- 7、lotion, oily, normal
- 8、foundation, thin, layer
- 9、eyebrow pencil, dark, gray
- 10、out of cleanser, soap, now

人物短波

曾廷雅林資閱 世界賽奪3、4名

財金三曾廷雅、數學三林資閱於8月參加由美國微軟公司舉辦的「2010世界盃電腦應用技能競賽」,分別拿下word2007、Excel2007項目季軍與殿軍。二人日前參加本校資訊研習營,由本校資管系楊明玉老師指導參加全國選拔賽,再由去年excel世界冠軍劉文瑋及資訊系講師陳智揚指導,7、8個月內資訊应用能力大幅提升。林資宏表示,比賽後親友們有相關問題都會前來請教,也因此發現還有許多地方

智慧財產權小測驗

試試看你答對幾題:

- 1. () 我想在自己的部落格裡,提供其他網站的網址連結,單純的超連結會不會侵害著作權?
- (1) 一定不會,因為並沒有轉貼內容。
- (2) 原則上不會,但如果明知連結的網頁是有關軟體密碼破解、電影和音樂免錢聽、免錢看等侵害著作權的網站,這樣就會有侵害著作權的風險。
- 2. () 利用V8拍攝社團學生發表的戲劇表演,在未經同意或授權的情形下,下列何者是違反著作權的行為?
- (1) 放到網路上供網友欣賞。
- (2) 自己回家欣賞。
- 3. () 下列敘述何者不正確?
- (1) 在網路上看到很好的文章,可以任意擷取幾篇精華,將它貼在自己的網站上供網友閱覽。
- (2) 如果只是單純上網瀏覽影片、圖片、文字或聽音樂,並不會違反著作權法。

答案:1. (2) 2. (1) 3. (1)

編者按:本報開放教職員工來函反映意見;另與學生會合作,學生若有任何疑問可向學生會(SG203、校內分機2131,或e-mail:rightfighting@hotmail.com)表達,學生會將轉交課外組,並由相關單位提供解決方案與解答,本報亦將刊登相關諮詢,促進學校和學生之間溝通。