

「社團學分化」累積多元的競爭優勢 您準備好了嗎？

專題召集人／李又如 採訪／劉昱余、鍾小喬、林俞兒

§ 全國首創社團學分化

淡江大學連續15年蟬聯企業最愛，「愛玩」是我們驕傲的本事之一！校長張家宜就曾經表示，欲讓淡江持續進步，社團課程是一大經營方向！學務長柯志恩也曾提到，淡江能蟬聯企業最愛，是因為同學們在社團中學會時間管理、活動經驗，以及在課業壓力下負責任等，正是企業所需要的能力。於是，100學年度，淡江大學正式推動了全國首創的社團學分化，校長希望能夠承襲創辦人張建邦的

§ 社團人老故事經驗回饋

本學年度學務處課外活動輔導組在下學期的「社團學習與實作」課程中，安排兩週的故事分享，邀請到曾在社團時代社團玩得、畢業在職場上綻放光芒的淡江校友們，告訴同學們「社團」到底為他們的人生增添哪些色彩。

★周昭安>嘗試犯錯的勇氣

畢業於英文系的宏碁數位執行董事周昭安，告訴社團同學們，在社團裡所遇見的挫折與困難，「第一次叫做錯誤，第二次叫做選擇。」從現在看過去的價值，才會真正體悟到當時那件事的影響性，曾經參加過「大專生返鄉基層服務隊」的他，在回顧過去的服務經驗後，認為當初的自己是一股腦兒地投入，後來才慢慢思考出服務的價值，「若是當你提供的服務不能改變現狀，那就是一種擾民。」

他認為，在社團當中對他最具深遠的影響，首先是得來不易的同儕支持與鼓勵，這些情感在未來職場中是難以獲得的；其次，他說社團能給予「在懵懂過程中，嘗試犯錯負責任」的機會，能夠親身體驗這樣的機會，在學生時代是一件很幸運的事。最後，他表示，在社團裡可以磨練自己的領導能力，帶領團隊走向目標，「創造一種團隊的主流價值」，讓自己的社團能夠在世的傳承中，也擁有創新的風氣。

★黃文智>百分之百的熱情

目前為本校秘書室機要秘書、淡江董軍團主任委員的黃文智，為機械系系友、戰路所所友，在學生時代也曾參與雄雉會、董軍團、演辯社等多種社團的他，回到學校之後，也擔任這些社團的指導老師，將經驗傳承下去。「不管你念什麼科系，要學的不是你以後要做什麼工作，而是你想過的是何種人生！」他以後社團經驗豐富的他，現在的工作並沒有直接的關聯，「但是這些經歷會豐富你的人生。」他以淡江連續獲得企業最愛為例，表示許多能力在課堂上都很難完整地學到，但在社團中都可以得到最直接的體驗。

他也說，「當老闆願意用你之後，你從哪個學校來，就不是重點了！這時候留下來的，只有已經內化成自己的能力。」對於在很多人心中，社團一直都不是「顯學」，黃文智也有自己的一套看法。他表示，社團人要有自己的風格和紀律，給自己一點壓力，「目標明確、做好時間管理，並保持專注！」社團這個學分，就可以修得很好。多年來，黃文智對於社團的熱忱不曾減少，他感性地說，「歡迎回來，我都在！」而他期許自己，「就一直當哥吧！」繼續以「熱情」帶隊。



▲黃文智認為大學上課的班級形態不同於小學、高中，要認識不同科系的朋友，「社團」是一個很好的機會。(攝影/羅廣群)

§ 即將踏入職場的畢業生

玩社團 探路又加分

★大傳四 楊斯涵>社團經歷：大傳系系學會、攝影社
從擔任幹部的過程中，訓練組織與行政能力，另外也從團隊合作中培養抗壓性與學習情緒管理。對未來找工作的幫助一定有，因為我覺得每個社團都像小型社會，裡面發生的事情都會變成生命中重要的經驗。

★中文四 許筠萱>社團經歷：茶藝社
我曾擔任過茶藝社的美宣長，在社團主要的工作就是要將抽象想法化為具體。在這裡我學習到如何圓融地處理人或事、辦活動的流程、解決突發事情的能力，以及多方面的思考等，對於未來在職場上是有幫助的。

★國企四 林若菀>社團經歷：雄友會
在社團中得到真摯的友情，在面對緊急問題的處理能力增強，而且挫折容忍度也提高。對各種事情也可以擁有不同的角度思考，企劃的能力也會比一般人更有概念，而且處理人際關係技巧也會比較得心應手。我認為在未來的職場上也許做事能力大家都相當，但如何做人更是一门學問。

自我充實 縮短落差

大學四年中沒有選擇參加社團的同學，又是怎麼想的呢？中文四莊曼婕是因為通動上課，認為沒有足夠參與社團的時間；而喜歡吃甜點法文四梅家瑜，則是希望能留一點時間給自己喜歡的事情，因為學生時期有比較多自由的時間，她笑說，「如果有甜點研究社我就會參加！」英文四翁子騏同樣也認為，社團的吸引力還不夠，自己還有更想要做的事情，因為除了社團外，還可以藉由打工、參加講座及課程，也是另類充實自己的好途徑。



-美牛風暴-

遠見，讓每位同學都有機會參與社團，學到終身受用的能力。

社團究竟有什麼魔力？能夠令人廢寢忘食、盡情地參與？在社團中可以學到什麼能力？大老闆是怎麼看「社團」這件事？社團課程之餘，又該如何充實自己？社團學分化怎麼玩，讓我們看淡江人如何把「愛玩」也變成一種能力，讓大學生活更精彩！

★王富民>與人互動的機會

本校航空系畢業的王富民，目前擔任日本航空公司旅客業務部副理，大學時參加董軍團，他表示：「社團就是一個小型社會！」並指出在社團內所學習到的經驗，與未來在職場上解決挑戰的能力息息相關，「大學時的社團經驗將會加深面試官對你的印象！」當他在面試空服員時，會期望面試者曾有參加服務性社團的經驗，因從事服務業，就是幫助他人，一定要具有耐心與愛心才適任。

王富民用《Cheers》雜誌所舉辦的「1000大企業最愛大學生」調查之8項指標，將「社團所學習到的能力」與「未來應用到職場的能力」作呼應說明，要如何在人才濟濟的競爭社會，能向陌生人侃侃而談，就如同社團每年的新生宣傳；要如何與各方人士腦力激盪、討論協調，找出企劃的突破及創新。王富民表示「大學時，除了課堂所學之外，社團也很重要，從中所學習到的經驗都讓他沿用至今。」最後，王富民認為在大學所必修的三大學分：學業、感情、社團，就是為達成人生三大目標：事業、家庭、興趣，並以此勉勵學弟妹們參加社團的重要性。



▲王富民以公司招考空服員為例，說明參加社團所得到的寶貴經驗。至今(攝影/謝佩穎)

★劉丞偉>永遠的夥伴

「大學不是讓你玩4年，而是讓你決定未來的40年！」任職於慧榮科技股份有限公司的劉丞偉以這句話為開頭，明白地表示了社團生活給予他後職場上的助力。進了公司以後，「因為老闆知道我很會帶活動！」請他帶動現場的氣氛，無論是在面對不熟識台下觀眾的「破冰」遊戲，或者是在需要同事加入表演時，如何去說服不同崗位，甚至是在從未上台表演過的同事加入他的團隊，這些技巧都是他在社團當中學到，在畢業後仍覺得相當受用的能力。

劉丞偉也提到：「可以讓我這樣一直在社團中付出、和大家一起努力的最大因素，是因為有這樣一群可以一起努力、分享大小事，然後在開心或難過時，都願意陪伴你一起分享的夥伴，直到現在畢業了，我們仍固定且熱絡地聯絡著彼此！」



▲製圖/詹雅晴

§ 面對未來，主動出擊！

讓職場老闆告訴你，社團經歷對於新鮮人到底重不重要！

★陳甫彥/ezTravel易遊網董事長、華山1914創意園區董事總經理
面試當然會看你有沒有實務經驗，如果沒有，社團經驗就可以填補實務經驗的不足。不過也要看你有沒有辦法把社團學到的內化成自己的能力，並具體表達出來，不是說有參加社團就有用。

★李裕豐/Lomography Taiwan樂廣亞洲有限公司總經理
對於沒有經驗的社會新鮮人來說，社團經驗是評估的標準之一，會有加分作用，但最重要還是人格特質。

★楊淑惠/金亨旅行社、高雄國際旅展負責人
在面試新進員工時若有社團經驗，特別是擔任過重要幹部，都會加分，如果是服務性社團更好；因為臺灣工業外移很嚴重，服務業比例增高速度相當快，服務性社團可以培養愛心、耐心，以及對人的服務，在未來會很受用！社團就是社會的小型縮影，參與社團就是在模擬公司各部門的整合，提早讓自己在學生時間就能接受社會磨練，像是培養責任感、解決問題能力的養成、溝通能力，以及如何去完成一件事的能力。

§ 社團，進入職場的墊腳石

問卷調查中，新生期望在社團中學到的能力、社團人親身證實的回饋，包括應變、解決問題的能力、團隊合作能力、抗壓力及處事態度等，皆與《Cheer》雜誌做的企業最愛大學生調查不謀而合。那大學生玩不玩社團，有關係嗎？本校三環五育的教育理念目的在於培育心靈卓越的人才，將社團納入必修課程，意旨希望淡江每一位學生，都能在畢業前從多元的社團活動中，得到一生受用的能力。而沒有參與過社團的同學則用打工、參與講座來增加實務與學習的經驗，彌補社團經驗的不足，如同回應受訪的老闆們皆提到實務經驗的重要性。大學四年是踏入職場之前的學習經歷，除了培養專業能力，若能及早體驗到如何與社會互動，並累積實務經驗，相信必能提高未來在職場上的競爭力，而「社團」就是一個最容易累積經驗值的方式！

§ 社團學分化時間歷程



▲製圖/李又如

★體驗小型社會的互動模式

部份同學對於社團「學分化」感覺有強大壓力，使人卻步；但也有同學表示，這也是一個服務關懷，建立社群合作的契機。讓同學們學會犯錯、學會與人互動、學會抗壓、學會時間管理、學會團隊合作...等價值，前四位學長也以進入職場後，驗證除了課堂所學之外，在社團中的體驗服務、經歷成長及豐富的人脈，形塑學生具有準備好就業的競爭能力，亦即印證淡江蟬聯企業最愛15年、1000大企業最愛大學生，其中畢業生的活動力、抗壓性、團隊合作等優質指標，亦是導向社團有必要推學分化的動力。

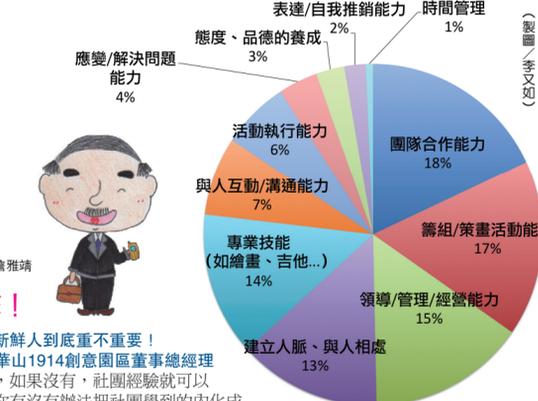
§ 大學生活正繽紛

根據我們於5日在新一生的「社團學習與實作」課程中，針對數個班級進行隨機抽樣的問卷調查，總共回收250份問卷。其中，有65%的同學覺得「社團學分化」對大學生活是有助力的，像有些同學覺得學分化讓他更有動力參加課外活動，也讓生活更加豐富；但有35%的同學持不同意見，覺得若是演變成學分制，強迫參加的結果，反而會形成一種壓力，甚至影響到參與社團的積極度。

那社團學分化對於同學們的生活規劃影響有多大？有29%的同學表示不會影響，此部份的同學有些是早已把社團納入大學生活中的考量，但也有部份的人覺得只是個學分，影響不大；而高達71%的同學表示會影響，可以學習到更多應對進退，生活也相對變得更為精彩，只是也有同學表示，如此會壓縮到私人時間。

此外，對於社團生活的期待，如下圖所示，前三名的能力分別為：團隊合作、策劃活動及領導經營能力；其他學凡像是人際互動、專業技能的培養與活動執行能力...等，都是學生希冀從社團中得到的，也是課堂上學不到的瑰寶。

大一新生期待在社團中學到何種能力？



(製圖/李又如)

歷史是個什麼玩意兒

導讀 羅運治 歷史學系專任教授

現在的老師，在上課時，學生最普遍的「要求」是：上課的題目、內容...能引起興趣是第一。俗話說：牛不吃草不能強押頭。想想，把學生搞笑了印象最易加深，總比把他們講睡了要強些。此情在今天所謂有關人文的科目，尤其與歷史有關的課程是最確切的。但嚴肅的想，使人想起了國學大師錢穆先生在他的巨著：《<<國史大綱>>前有一段話：當信任何一國之國民，尤其是自知識在水平線以上之國民，對其本國以往歷史，應該有所略知。所謂對其本國以往歷史有所知者，它必附隨一種對其本國以往歷史之溫情與敬意。此聯想到「歷史」應是普及性質的教育，至少它提高了人文素養。時下最主要的前提是：總要有讀物讓人對其先有興趣吧！

大陸現時最牛的歷史老師袁騰飛寫了一套《<<歷史是個什麼玩意兒>>四本書。其內容、章目條理分明，但被一般人認為是「顛覆」之前的歷史。但袁先生認為他只不過是把「顛覆」的東西（歷史）又顛覆過來而已。的確，這套書可讀性非常高。目前，在臺已有出版公司接獲授權，並將其內容濃縮成三本出版，各本均有專家學者導讀。今天，我們正處於建國一百周年後，甚至有很多單位仍在慶祝百年建國的氣氛中，不妨先將第三本：《<<辛亥革命至國共抗爭>>看看吧！如此，生活在今天，在中華民國的領域及各種的制度下，更能體會自己所處的環境。

書名：歷史是個什麼玩意兒
原著：袁騰飛
出版社：印刻文學出版公司
索書號：610/8755.2



灰色天空的一絲暖陽

文/諮商輔導組提供

小珉和小萱是同學兼室友，兩人一同從台北北上唸書，今年已是第二年。地緣相近加上生活背景相似，兩人能分享彼此的秘密，感情也比其他同學更親密。這幾天小珉在半夜常被小萱的哭聲吵醒，詢問小萱究竟發生甚麼事，小萱不是沉默不語就是說些雞毛蒜皮的小事。小珉試著去安慰小萱：「事情的好與壞都會過去，明天還是很美好的。」但她總是搖搖頭對她說：「你不懂。」小珉試著以小萱喜歡的活動轉移其注意力，但她卻總是提不起勁。小珉好煩惱，不知道如何去幫她...

小珉的故事是否有點熟悉——當你看見好友失去生活動力、無故哭泣，在你腦海是否會浮現「憂鬱」的字眼？是否想要嘗試幫助他，卻不知該如何是好？以下提供幾點簡單卻很實用的判斷與陪伴守則，或許當你遇到朋友看似「憂鬱」時，可以即時成為他生命中拉他一把的重要貴人！

一、什麼是憂鬱？人一輩子難免都會經歷，然而「憂鬱症」卻可能是一個人生命中難以承受的歲月。當你看見身旁的朋友總是莫名的哭泣、提不起勁、失眠、食慾不振/暴食，顯然「憂鬱」已經圍繞在他的生活裡，也可能亮起了「憂鬱症的紅燈」。

當我們遇到某些不愉快的事情時，也會沮喪、憂鬱，或哭泣來宣洩，而「憂鬱症」卻有著複雜的身、心理的診斷與評估，無論是「憂鬱」或是「憂鬱症」我們都不能輕忽它對當事人的打擊與影響，因此以下提供「精神疾病診斷準則手冊」中主要的憂鬱症狀指標（9項指標中必須包含第1、2項），當你遇見朋友符合以下大部分症狀的時候，不要懷疑，請伸出你友誼的手，拉他一把。

1.情緒低落；2.明顯對事物失去興趣；3.體重下降或上升；4.嗜睡或失眠；5.動作遲緩；6.容易疲倦或失去活力；7.無價值感或強烈罪惡感；8.注意力不集中或猶豫不決；9.經常出現負面的想法。

二、真誠的陪伴不一定要太多言語，憂鬱者容易陷入自己的負面思考漩渦中，讓自己的情緒更加低落。此時，陪伴者的心意若能加上適當的溝通技巧，會使接收者得到正面訊息的效果加倍。其實，最好的辦法是直接傳達「如果你想說，我很願意聽。」的訊息。而陪伴不意味著要時時刻刻的守在他的身邊，但要明確地傳達給憂鬱者知道「如果你有需要，我會在你身旁。」即使只是一通電話的聯繫，也能讓憂鬱者感受到你的溫暖。

三、小心！地雷！

陪伴憂鬱者，有些東西是不能做、也不能說的，提醒大家應避免觸及6個地雷問題！
1.不急著指責或否定他的想法、他做的事或他的計畫，應該先聽聽他的說法；2.不要強迫憂鬱者做他不想做的事；3.不指責憂鬱者的無理或情緒，如果他出現極端的想法，可以提供不同的想法，讓他們參考；4.不要用負面的學例或是激將法刺激或處理憂鬱者的情緒；5.不要失去耐心；陪伴者情緒的宣洩，會影響憂鬱者情緒，而再度受傷；6.不要一味地詢問憂鬱者「你為什麼不快樂？」或「不要想太多」之類的話語。

四、貼近憂鬱者的心
貼近憂鬱者的心，是幫助的第一步。以下提供大家幾個陪伴憂鬱者的方向：1.對憂鬱症有正確的認知及瞭解，如有必要，需協助就醫或配合心理諮商及治療，並與醫師充分的配合；2.積極的傾聽；3.給予正向的鼓勵及支持；4.瞭解憂鬱者有情緒無法控制的障礙；5.主動給予憂鬱者問候。（參考資料：董氏基金會）
照顧別人的時候，別忘記也要照顧自己囉！
商管大樓 0417諮商輔導組關心室

輕鬆學英文 English is easy!

一、重要字彙
1.神經緊繃的 tense
2.排球 volleyball
3.羽毛球 badminton
4.跳有氧 do aerobics
5.有生命力的 lively
6.秋高氣爽的 crisp autumn
7.塑化劑 plasticize

二、請填入適當英文，然後大聲朗讀三遍。
1.我平常都精神緊繃，所以我最喜歡禮拜五。

I feel _____ on _____, _____ makes Friday my _____ day of a week.
2.我禮拜一打籃球、禮拜二打排球、禮拜三游泳、禮拜四跳有氧、禮拜五慢跑、禮拜六、日則練瑜珈。
I play _____ on Monday, _____ on Tuesday, _____ on Wednesday, _____ on Thursday, _____ on Friday, and _____ on Saturday and Sunday.
3.台灣有充滿生命的春天、炎熱的夏天、舒爽的秋天，以及寒冷的冬天。
_____ spring, hot summer, _____ autumn and cold winter are _____ in Taiwan.

4.英文的「塑化劑」怎麼說？
What's the _____ 塑化劑？
5.「塑化劑」的英文是plasticize.
The English for 塑化劑 is _____.

三、答案
1.tense、weekdays、which、favorite
2.basketball、volleyball、swim、do aerobics、jog、play yoga
3.Lively、crisp、found
4.english for
5.plasticize

■郭岱宗(英文系副教授)