



邁向卓越的崎嶇之路——立即的哈佛 (Instant Harvard)

今年8月17日教育部公佈大學校務評鑑結果，淡江以10項指標被列入「私立一組」的首位。「私立二組」則由9項指標被列入最佳的逢甲大學奪冠。屬於近年新設大學的「私立三組」中，亞洲大學有6項獲得「較佳」，最引人矚目。其中亞洲大學校長更勉勵全校教職員，需持續努力，以成為台灣「哈佛大學」為最終目標。

在高等教育全球化競爭的時代中，各校莫不積極追求資源、效能、效率，提升辦學品質，以期獲得社會大眾認同。在一片追求「卓越」的氛圍中，教育部五年五百億補助金更加速了眾大學紛紛加入追求成為「世界一流大學」的瘋狂遊戲中，也就不難想像會有大學以成為台灣「哈佛大學」的遠大志向了。

在幾項主要全球大學評比的調查中，哈佛大學幾乎是年年稱霸，獎項奪冠。根據「美國新聞與世界報導」1983年至2005年全美最好大學

的排名調查，22年來哈佛大學在「全國性最好大學」排名類別，幾乎皆為第一名；而上海交通大學2003年至2005年所公佈之「世界前五百大大學」，哈佛大學也是連續三年皆得第一。2005年英國泰晤士報所公佈結果，哈佛大學總排名再度蟬聯第一名，「生醫」、「社會科學」及「人文」三項領域品質，也是全球之冠。哈佛大學不論是學術聲譽、教師資源、學生素質、論文的質量出產、校友成就等等，就算是已有八百多年歷史之牛津、劍橋大學，或是研究產能超高等之史丹佛大學或麻省理工學院皆難望其項背。然而，回到現實面來看，究竟成為台灣「哈佛」是否只是一個國內大學「遙不可及」的夢想呢？

70年代，前美國社福部部長John W. Gardner在其「卓越」一書中曾提出，成為一所「卓越一流大學」，是需具備有悠久歷史發展、睿智的學術判斷、全心投入辦學、充裕財

務資源等四大條件，此外，「好運氣」也是一個相當重要的成功要素。沒有好運氣，雖仍可以成為一所優秀的大學，但想成為世界一流學府則相當艱鉅。譬如已有將近二百年歷史的匹茲堡大學，在70年代請來了康乃爾大學商學院院長Litchfield當校長，並在他任職的10年中，獲得董事會對他的全力支持，努力改革匹大的行政效率、提升教授品質、擴展財務資源，並與社區建立緊密關係。但當支持他的董事長去職時，卻是其下台之日。到了30年後邁入數位時代的今日，前哈佛大學校長Derek Bok在其「大學何價」(Universities in the Marketplaces)一書中提出：「二十一世紀大學的競爭力，來自於以具有企業化積極精神，進行校園的領導與管理，有效運用有限資源，以回應社會整體需求，才能保有未來發展的根基」之想法，仍未脫離Gardner之「卓越大學」所需的條件。

由此可見，要成為另一所「哈佛」，不是只有校長的「雄才大略」、「誇下海口」，就可以讓夢想成真。若無良好的體質——歷史根基、行政配合、正確方向、有效治理，就算服下最先進的妙藥仙丹——資源，仍無法成就學術桂冠。這不僅是國內大學必須認清的現實，也是給所有企圖想藉由金錢在短時間內造出一個神話——「亞洲第一」、「全球第一」的政府單位們最大警覺。

歷經55年的發展，淡江已由一小型的文理學院，發展為擁有四大校園的綜合型大學，過程中有艱辛、有苦澀，但更有喜悅。也因為有務實的願景與夢想，才能謹慎的踏出每一個發展的脚步，我們不期待自己成為另一所「台灣哈佛」，而是期許自己能成「台灣唯一的淡江」。

三化欄窗

國際化 <<<<<

日本靜岡電子情報學院上週來訪

日本靜岡電子情報學院於上週來訪，該校教育部部長有賀浩、教務課長寺田剛敏、生涯學習室長望月敏雄，帶領18名學生蒞校參觀。本校則由資訊系主任王英宏、日文系主任彭春陽及資訊四黃昱焜等5名同學負責接待，並舉行座談活動，同時由本校日文系5名同學協助翻譯工作。(林芝帆)

日本慶應大學教授蒞校短期講學

化學系於上月23日邀請日本慶應大學教授山田徹來校進行短期講學，分別於23、24、28日進行三場專業學術演講，講題分別為「以光學活性銻錯化合物進行對掌活性反應—Part1: Chiral路易士酸催化立體選擇性三環化反應」、「Part2: 立體選擇性硼還原反應之設計及反應機構探討」、「氮氧化物在有機合成化學之應用：氮化和氧化反應」。(顏淑惠)

浙江大學學生來函感謝國貿系

浙江大學學生孫悅迪子與其他6位同學於9月中旬到11月中旬到本校國貿系交流，回到大陸後她寫了一封感謝信給國貿系，信中提到非常感謝林宜男、陳瑞貴、鄧玉英、林江峰、劉一成等6位老師，因為這些老師教導他們專業知識並分享寶貴經驗，獲益良多，另外她也說：「這次造訪台灣，讓我一一印證，從小在教科書上看到的台灣風光，如阿里山、花蓮等，也吃盡各具特色的小吃，深深感受台灣人的熱情和活力。這一切是多麼令我感動，在我的記憶中留下一段美麗的邂逅。」(邱湘媛)

資訊化 <<<<<

資訊中心將開發網路補印繳費單功能

為解決學生註冊繳費單因地址變更、遺失或提早復學等，需由學校補發繳費單所產生之諸多不便，資訊中心校務資訊組與會計室於上月29日會商，研擬由學生在網路上直接補印繳費單之可行方案，並預定於94學年度第2學期註冊繳費期間提供學生使用。(資訊中心)

日本姊妹校來賓參訪資訊中心

日本電氣通信大學教授太田敏澄及名古屋產業大學副教授林敬三(本校校友)，於上月28日蒞校並參訪資訊中心，由副主任王曼莎負責接待，並介紹本校資訊化成果，二位來賓對本校網路建設、教學支援平台、校務資訊系統等，均表示印象深刻。(資訊中心)

未來化 <<<<<

2005年是啟動夢想的一年

2005年，是愛因斯坦之年，也是《唐吉珂德》問世400週年；前者是改變傳統時空觀念的科學家，對現代物理學有顛覆性的貢獻；後者是賽萬提斯筆下瘋狂癡癡的夢幻騎士，為了自由、尊嚴與崇高的理想而冒險奮鬥，無論是實際或精神領域的象徵，愛因斯坦和唐吉珂德都是極具影響力的夢想家。

時代雜誌近期公佈2005年最令人驚奇的發明，其中在生活便利、健康照護、運動休閒、教育娛樂、視訊通訊等產業都進一步拓展了科技研發與創新理念在生活的應用；例如雷射在水果表皮的商品條碼、觀測飲水安全的隨身儀器、迴避光影折射的隱形眼鏡、防水抗霧易書寫的紙筆……等，所有的發明創新都是科學夢想的實踐。

Net and Books雜誌在7到70歲夢想大調查中，列出15個夢想的關鍵詞，其中有阿拉丁神燈、哆啦A夢、North Pole HOH OHO Canada (專門替人圓夢的聖誕老公公的地址)、烏托邦、Just Do It、世界金氏紀錄、8,690,000 (2005年12月1日「夢想」一詞出現在Google查詢結果的項目總數)……等，每一個關鍵詞可能無限延伸人類的夢想與實踐歷程。

在我們生活週遭有許多關心未來人類社會發展的人，他們不僅是生活於夢的人，也是夢想的實踐者，所以，推動民主和平的福特基金會(Ford Foundation)、推廣世界公民的國際青年文化交流協會、以情色籌募拯救雨林的「為森林做愛」(Fuck for Forest)網站、為藝術工作者打開國際視野的雲門舞集文教基金會「流浪者計畫」等非政府組織是更美好未來的推手。(鄧玉英)

導師輔導學生經驗分享

(本文為曾獲得本校93學年度優良導師的法文系副教授葛浩德的輔導學生經驗，提供給大家分享)

學生非常需要老師給予他們精神上的支持，因為他們還很脆弱，我想這和他們接受的中小學教育有關，致使他們不懂得如何管理大學自由的生活，所謂自由就是負責任的表現，但他們常常盲從附會，因此他們尋找學習的意義是可以理解的。事實上，意義的獲得需要對事物充滿好奇心，需要閱讀與思考，孤獨有其正面的意義，它可以幫助思考。然而，我們學生都沒有閱讀的習慣，甚至中文的書籍也不看，反而把他們的時間浪費在上網和打手機。

我再跟學生強調要有寬宏大量、同理心和超越自我。專業知識的累積並不是最重要的，而是要培養人文的關懷；教育並非在於累積財富，而是要培養個人的內在。

停止暗夜哭泣 遠離藍色憂鬱

我們不需為別人的生命負責。但是我們的確在親近的人的生命中有一份力量。我們的關心，或許會使世界上少了一位自殺的人。

◎專題／記者劉昆霖 插畫／高商議



「你要憂鬱嗎？」人生不如意事十常八九，要想永遠像彌勒佛一樣笑口常開談何容易，尤其現代人在忙碌的生活下，往往壓得喘不過氣來，於是一股憂鬱潮正悄悄蔓延。

「憂鬱」與「快樂」不過是「一線之隔」，如何跨越界線全在於自己的一念之間。抑鬱的心境若尋不到舒緩的通道，的確會讓人深陷自我築起的象牙塔中，無法自拔，可是憂鬱並不代表就是得了「憂鬱症」，有時只是一時深陷在困擾的情緒中，當這個情緒過了，也就撥雲見日，但重度的憂鬱會漸漸形成所謂的憂鬱症。

依據醫學報導，憂鬱症共分為季節性憂鬱症、假面憂鬱、輕鬱症、躁鬱症等5項。分述如下——季節性憂鬱症：秋冬之際，憂鬱症特別明顯，並有倦怠、嗜睡、暴食等症狀；假面憂鬱：不會使用情緒的字眼表達感受，卻被身體的不舒服深深困擾，常因胸悶、腸胃道不舒服、上腹痛等症狀四處求醫，卻找不到任何足以解釋身體症狀的疾病診斷；輕鬱症：經常愁容滿面、缺少快樂經驗、常擔心自己能力不足，但不致影響工作能力；躁鬱症類型：除了有憂鬱症的症狀外，還會經歷到一段時期的躁症，如精力無窮、不需睡眠、話多、計畫多、好管閒事、誇大、揮霍；重鬱症：症狀嚴重到妨礙你的職業功能或角色功能。

雖然站在醫學的角度，憂鬱症被視為繼癌症、愛滋病之後的世紀三大疾病之一，專家學者卻認為憂鬱症是可以康復的，早期發現、早期治療，絕對有助於即將陷入憂鬱深淵的人，敞開封閉的心靈。要克服憂鬱，他人對自己的關懷與尊重是非常重要的。

回顧近幾年來，社會上發生了不少的自殺事件，這是大家不能輕忽的警訊。根據教育部10月底公布統計數據，92年自傷、自殺學生死亡人數共55人，93年共70人，但今年1月至10月，自傷、自殺事件死亡學生已有75人，與過去兩年相較，自殺死亡學生人數明顯增加。究竟是什麼樣的原因讓大家產生自殺念頭呢？就讓我們探討成因與壓力來源，一同防治自殺的悲劇再度發生。



憂鬱症的成因

根據教育部研究發現，近九成的青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上常常超出成人的理解範圍與期待，所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，抑或是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要成人提高警覺。

醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。有較高自殺傾向的，通常也都是有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。根據資料顯示，在歐美國家，15%的憂鬱青少年會有自殺意念，5%會有自殺行為，自殺所導致的死亡，是青少年的重大死因之一。近年來，台灣的學生自殺率也有逐年成長的趨勢，由此可見，長期生活在不可適應的壓力中，易導致自殺案件的發生。



憂鬱症的徵兆

根據醫學研究發現，敏感易怒、哀傷不快樂、常犯錯、自覺沒有價值、不易相處、好爭辯、好鬥而充滿敵意、失眠、不易集中注意力、自覺記憶力變差、對平常感興趣的課外活動也失去興趣、成績退步、不想參加團體活動或平日活動、朋友變少、經常抱怨頭痛、全身不適、沒有活力、體力降低、容易疲倦、沒有精神、厭食或貪食，都可能是憂鬱症的徵兆。當青少年在學業上退步，或人際關係受挫(如與朋友吵架、和女友或男友分手、和家人衝突)，甚至少數有特別情況的青少年(如同性戀、性別認同障礙)，都很容易有疏離感而導致憂鬱。

多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，例如覺得「我覺得沒什麼未來」、「生活不可能好起來了」；嚴重的絕望感更常會以下面的話說出來——「活著不值得」、「我不會再煩你了」、「沒有我，你們會過得更好

」、「我很希望一覺就不再醒來」。所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走入自我毀滅的歧途。

如何幫助憂鬱症患者？

還記得嗎？前些日子媒體報導，建中一名學生，疑似段考成績不理想，從中壢市火車站附近一幢大樓的9樓跳下，留下寫滿4張稿紙的遺書，15歲的年輕生命就此結束；保齡球國手會家芬感情糾葛跳樓輕生的新聞也一度鬧得沸沸揚揚，這樣令人遺憾的事件，同學應該還記憶猶新，如果這些事發生在你身旁的親友，你會想要即時拉他們一把嗎？那麼究竟該怎麼幫助憂鬱症患者，以下是心理專家的幾個建議：

- 1.認真的處理這件事情
研究發現超過75%自殺死亡的人，曾經在幾個禮拜或幾個月前作一些事情，來對別人顯出他們正在很深的絕望中。如果有人有任何人表露出自殺的念頭，都需要立即加以注意。
- 2.自殺的行為其實是求助的訊號
這個人現在還活著的事實，就是有著足夠的證據證明他仍然想要活下去。自殺的人很矛盾，他一方面想要活著，一方面又想要結束痛苦而自殺。

是想要活下來的這一邊告訴別人想要自殺的嗎？如果一個想自殺的人來找你，他可能是因為相信你關心他，或是你有更多處理困難的方法，並且願意保守秘密。不管他說話的態度或內容有多負面，他正在做一個正確的事情並且對你有正向的觀點。

- 3.傾聽
給他機會去傾訴他的煩惱並表達他的感受，你不需要講太多話。如果你很關心他，你的聲音跟態度將會表現出來。讓他可以不用獨自面對痛苦，讓他知道你很高興他來找你，並要有耐心、同理心、包容，避免爭吵與給他建議。
- 4.儘速獲得專業協助
應用堅持與耐心去尋求，聯繫與維持更多的選擇。如果有任何需要轉介的情況，也讓他知道你是很關心他，並且想要跟他保持聯繫。
- 5.不要隱藏秘密
當事人一方面擔心告訴你之後會有更多的痛苦，但另一方面想活下去的念頭卻會告訴你心中的秘密。你可以同時尋找一個成熟或具有同情心的人一起檢視這個情況，而給予當事人想活下去的理由(你可以尋求外界的幫助但保護你的個案的個人隱私)，不要試圖自己做處理。為自己也为當事人尋求幫助，分散自殺防治的焦慮與責任，可以讓自殺防治更簡單而有效。

猜測看大學畢業學分「學業、愛情、社團」中，最令同學困擾的是什麼呢？本校學務處諮商輔導組組長胡延薇表示，近年來，同學們常為了「考試成績」以及「愛情糾紛」這兩大原因來諮商輔導尋求協助，顯示本校學生還是為課業、為情所苦。

期中考之後，有些同學因為考試成績不理想而困擾，諮商輔導老師汪敏慧表示，「考試成績不理想應視為是一種借鏡，是再奮發學習的動力，不斷地警惕自我下次考試應當努力。」當同學用正面的態度、觀點來和自己相處時，不論面對各種不如意，都能用較正面的觀點去看，心情也會變得比較愉快、正向，也較有能力做出改善的行為。對於常對自己失望、感到沮喪的同學，汪敏慧說：「事情都有正反兩面，多往正面想，生活中有許多不必要的困惑也會迎刃而解。」

對於愛情方面，諮商輔導老師洪美鈴表示：「許多同學往往



都不知道該如何去看待兩性關係，總是覺得感情就是你愛我、我愛你這樣類似的話語。其實，愛情容易成為一種心理的寄託。所以，如果無法好好處理這個問題，心理上往往會造成極大的傷害。」她建議同學「多參加一些社團，認識不同型態的人，或許你會發現與你印象中的男生或女生是有不同的。不急著進入一對一的約會，因為那或許錯失了認識其他朋友的機會，也讓自己沒有退路了。」也就是說在進入愛情的階段前，應該先有一段友情的緩衝階段，可以讓自己有時間多看、多想，這樣愛情的步伐才可以走得穩些。

若同學出現情緒上的困擾，該如何向學校尋求幫助呢？諮商輔導組組長胡延薇表示，同學可以至商管大樓B413室填寫預約表，並排定時間，此外，諮商輔導組也特別邀請到北投國軍醫院精神科主任周銘坤醫師前來B409診(每週二下午1:00-4:00)，同學也可以一併預約。

諮商輔導組組長胡延薇表示，諮商輔導提供全校師生諮詢輔導，透過諮商輔導的心靈諮商服務，和師生一起面對問題並找出癥結所在，是諮商老師最重要的一項工作，所以同學們若是在愛情、課業、交友、家庭等議題上有疑問，都歡迎前往諮商輔導組去諮詢老師面談，她希望同學們能夠多利用諮商輔導的諮商功能，比如透過個別諮商、心理測驗、團體輔導及心理衛生專家等活動，來解決生活上的不順遂。

此外，諮商輔導於下週四(15日)在警聲國際會議廳以及文籟音樂廳，將舉辦「情侶諮商——七年級生愛情觀探討」研討會，會上將討論如何協助同學以學習尊重及多元角度思考，瞭解愛情發展的各項心理議題。有興趣的同學即日起可至9日，可逕自前往商管大樓B413室報名參加。



憂鬱抒發管道

- 一、仔細選擇一個能夠傾聽的朋友、牧師或神職人員。
- 二、打電話給心理諮商人員，如前往諮商輔導組(商管大樓B413室)。
- 三、撥打協談電話：1995、1980。
- 四、一封匿名信件到網站：董氏基金會、台北市生命線協會、高雄市生命線協會、宇宙光、張老師基金會。
- 五、打免費電話：自殺防治專線0800021995。

建國插大/轉學考

好實力「聽」得出來!!

試聽時間表	商管學院	外語學院	理工學院	生醫學院	法學院
	經濟(六) 18:30-21:40	日文(六) 09:00-16:40	微積分(二)(四) 18:30-21:40	生物(二)(三) 18:30-21:40	刑法(二)(四) 18:30-21:40
	會計(日) 09:00-16:40	外文(五) 18:30-21:40	計概(日) 09:00-16:40	化學(六) 13:00-21:40	法緒憲法(六) 18:30-21:40
	觀光(日) 13:00-21:40		物理(日) 09:00-16:40		

PEX 建國插大·轉學考 理工·商管·醫農·電資·日文·外文·觀光·工管·法律
台北市館前路26號2樓·02-2370-6600·www.getgoal.com.tw/transfer/

賀 驚聲眼鏡榮獲全國第一家通過 ISO9001:2000 國際品質認證

全館 GUCCI、Dior、Burberry 光學膠框

全面慶祝價 2500元

地址：商館大樓 B313

電話：26230445 26215656#2638

