



追求卓越 教師領先

近年來國內大學教學評鑑、研究成果的呈現，是重要的評鑑項目之一，而國際著名大學的評比，研究表現也是極重要的指標。國內最近逐漸建立與國際接軌的評鑑制度，督促大學水準的提升，邁向國際化的目標。本校開放自由的學風，培養許多傑出的校友，頗受社會的肯定，這是淡江無形的資源。

國內公私立大學林立，在資源和生源等條件限制下，各大學的優勝劣敗的生存競爭，就如美國百年企業的杜邦公司，在市場競爭壓力下，也要轉型以求突破。各大學也如企業一般，因應時代的變遷，逐漸轉型，加強研究，投入資源網羅研究傑出的教授，鼓勵並帶動學校的研究風氣，以期在較短時間內可運用研究成果，爭取學術的排名和社會的認同。淡江大學已堂堂邁入第四波，學校也宣示從過去教學導向的辦學，逐漸轉型為研究型的大學，這是本校追求卓越的決心。

本校鼓勵研究不遺餘力，約在二十多年前即開始各項鼓勵措施，如專款獎勵重點發展系所、獎勵期刊論文發表、補助教材出版和出席國際會議發表論文、專案購買先進研究儀器設備、編列預算支持研究計畫儀器配合款等。如今，獎勵重點發展系所之階段性任務已完成，本

學年正實施重點補助整合型研究計畫，這是另一項本校培養研究風氣的辦法，可見本校重視永續研究的決心有增無減。教育部對於私立大學院校中長程計畫的成果獎勵補助計畫項目中，研究成果即是六大評鑑項目之一，研究成果對於追求學術卓越的重要性不言而喻。

專題研究計畫案、期刊論文發表、專利的獲得等，都是學校研究活力的指標。專題研究計畫案可分為國科會專題研究計畫和一般研究計畫，後者包括政府各部會和其他公民營機構等委託的研究計畫。過去每年本校教師執行一般研究計畫案均超過110件以上，但是大部份的研究成果，是不值得發表論文，此研究計畫案與國科會的研究計畫案的性質和自主性有所不同。

至於國科會專題研究計畫專任教師和研究人員申請，國科會專題研究計畫案的通過率、總件數和平均件數等數量，是同性質學術的競爭，最直捷顯示大學的研發能量。本校申請件數逐年增加(429-468件)，五年來新聘教師增加一百多位教師，可是申請率(68%-66%)不升反降，核定的總件數(222-236件)未相對成長，通過率也逐年下

降(60%-52%)，從平均每位教師執行國科會計畫件數(0.40-0.35件)來看，本校應該還有向上提升的空間。

根據國科會網站資料，歷年來本校的通過率雖在私立大學的平均通過率(50%-44%)之上，但是卻在公立大學的平均通過率(70%-63%)之下。雖然公私立大學資源落差的事實存在已久，可是畢業生的職場競爭並無公私立大學的差別優待，本校亟待建立研究教學特色，是無庸置疑的。

國科會專題研究計畫案若僅以校內不同性質各學院系所研究計畫加以比較，比較的意義十分有限，而全國大學各院所的評鑑也考慮同質性的評比，所以只有跟國際同質的院系作評比，並加強對自己院系的過去和現在加以追蹤比較，才具有砥礪的效果。

教育部委託高等教育評鑑中心基金會辦理的「大學院系所評鑑」即將全面開始，研究資源和表現將是一項相當重要的指標。因應大學辦學績效的競爭，本校對於研究和教學的獎勵不遺餘力，目前正在著手修訂實施有年之研究獎勵申請辦法和教學優良教師獎勵辦法，實施第一類和第二類的研究獎勵，鼓勵老師發表期刊論文，因此論文的篇數逐年增加，但近年來

本校國科會專題研究計畫案平均件數，雖然也有新生力軍的加入，卻未相對地提高。

對於提倡國科會專題研究計畫的參與，其他大學已有具體的獎勵作法，如研究計畫配合款、管理費的回饋、優先編列研究用儀器費預算等，這些作法不僅能鼓勵教師戮力於專題研究計畫的申請，同時也能留住優良的教師，這是一舉兩得的策略。

學校整體的研究活力，每位教師都有責任貢獻心力，所以應積極參與各項專題研究計畫，我們期待獲得重點研究計畫的整合團隊，能積極對外爭取研究計畫，以行動配合學校重視研究的政策，展示本校重點研究的實力。

大學的研究風氣的養成，須要有堅持的決心和毅力，研究成果不僅能提升教師的學術地位，讓學生受益，學校學術聲望也能因此水漲船高。大學評比是十分現實的，評鑑結果不但是全體師生、家長和校友所關注的目標，也是社會大眾定位、教育主管獎勵辦學成效的依據，如今在大學辦學激烈競爭的時代，各大學追求卓越，鼓勵教師投入研究，絕對是雙贏的策略。

校園視窗

淡水校園 <<<<<< 知識之城

3/1、3/8免費提供機車引擎號碼紋身

騎機車的同學有福了！學務處生活輔導組表示，由於本校騎機車的同學為數眾多，為避免機車遭竊後找不回來，特別邀請淡水分局交通隊，提供免費引擎號碼紋身在機車外殼的服務。機車一旦有引擎號碼的紋身後，小偷較不敢下手，萬一將來失竊，也較易於找尋及破案。

交通隊於3月1日及8日，兩天上午9:20至11:40及下午13:20至16:00，在商管大樓管制站旁的職員停車區提供服務，意者請於這兩天自行前往該停車區。(鍾宇婷)

蘭陽校園 <<<<<< 智慧之園

蘭陽校園實施消防演練 師生印象深刻

蘭陽校園於2月14日實施消防演練，礁溪消防隊隊長吳文禎帶領隊員蒞校宣導及教導「如何防災、防震、防火」，他先以個人深入火場的經驗，告訴師生同仁於火災發生時，關鍵3分鐘的重要性，並於教育宣導時穿插記錄短片，使師生們留下深刻的印象。之後，由師生同仁實地演練逃生路線及滅火器使用，消防隊員並親自操作緩降梯，由同學們親身體驗自2樓緩降的滋味，在同學們大呼過癮的同時，成功並安全的結束這次的消防演練。創設院院長李培齊十分感謝當日撥冗前來的打火英雄。(蘭陽校園)

台大等2所學校分批參訪蘭陽校園

台灣大學及台北商業技術學院教務處及總務處數名教職同仁，分別於2月13日和15日參訪蘭陽校園，台灣大學人員參觀後表示，蘭陽校園教室明亮寬敞，學生座椅符合人體工學，稱許其新穎的多媒體教室及語文教室，值得他們借鏡，對於本校優美的大自然環境也讚賞有加。(蘭陽校園)

教官、學生攜手打造「校園零危險」

日前蘭陽校園因建築工人餵食流浪狗，導致校園流浪狗問題嚴重且數目眾多，2月17日會商請礁溪鄉公所派狗大隊前來處理，當日只抓到2隻流浪狗，並運送至流浪動物之家安置，但因流浪狗問題仍然存在，為了校園安全著想，教官們突發奇想，帶領數名高大男學生將校園野狗驅趕下山，「校園零危險」已成為全校師生同仁一同攜手努力捍衛的目標。(蘭陽校園)

台北校園 <<<<<< 知識之海

教育部補助海外推廣華語及相關教材

華語中心對於海外推廣一向不遺餘力，但苦於海外推廣費用龐大，有鑒於此，華語中心多次向教育部及有關單位反映，積極爭取海外參展費用補助。教育部2月8日來函表示，今後將至海外推廣華語文，如研習、學術考察、參觀訪問、教學、座談、演講、觀摩、比賽、國際網路、研討會及觀光教學等，將給予75%的補助，對於本校配合政府推廣外籍人士來台學習華語，確是一大福音。另外，教育部為鼓勵開發教材，對新編或修訂適用各年齡層之教材(包括課本、習作、指引及輔助教學資料等)及輔助教材(包括平面、有聲、影像或網路數位出版品等)給予85%之補助。(華語中心)

事業廢水處理專責人員訓練班3/4起開課

推廣教育中心為配合環保署環訓所，建立事業或污水系統廢水處理專責人員制度，並提高相關人員素質，特舉辦甲乙級事業廢水處理專責人員訓練班，協助取得證照，開課日期為甲級自3/4-4/9，乙級自4/15-5/21，每週六、日上午課，相關訊息歡迎參考網址http://www.dcc.tku.edu.tw。(推廣中心)

網路校園 <<<<<< 探索之域

6門遠距教學課程將申請數位學習認證

為確保遠距教學品質，因應教育部推動數位學習認證制度，本校選定管理學院經營決策系教授陳海鳴的「人力資源管理」、管科所教授李培齊的「行銷管理」、商學院保險系教授林麗珠的「人身保險(一)」、「人身保險」、產業經濟系教授莊孟翰的「不動產投資與經營」、及工學院資訊工程系教授郭經華的「資訊概論」、教育學院教育科技系教授徐新逸的「教學設計」等6門課程，做為本校申請數位學習「課程認證」之送審課程，並由遠距中心負責教學活動設計及教材製作，以符合認證的規範。(遠距中心)

教材製作助理工作坊上週二舉辦

本校在職專班自本學期開始進行網路教學與教材發展，遠距中心為協助教師進行網路教材的製作，於上週二(2/21)舉辦第2場的「94學年度第2學期在職專班網路課程—教材製作助理工作坊」，內容包括「Producer快速上手」、「WebCT操作入門」等，協助教師及教材製作助理能更熟悉網路教材製作所需工具，並配合實地操作與演練以快速上手，使網路課程的製作及試教更順利開展。(遠距中心)

開學鑑定

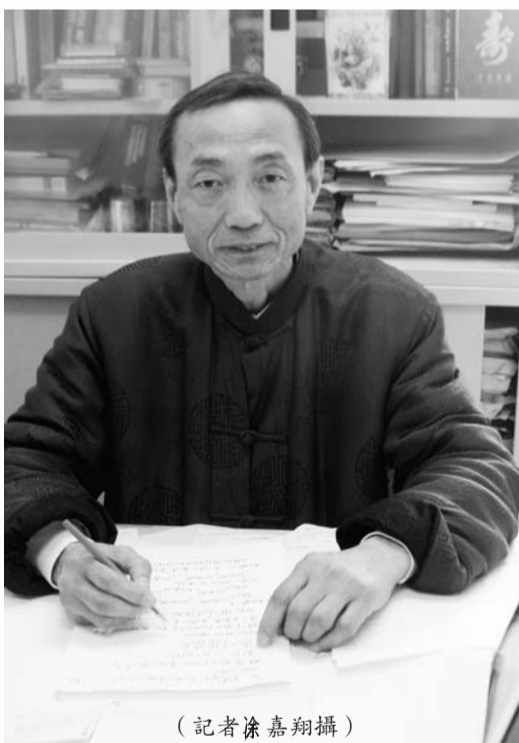
■黃瓊玉(學務處諮輔組老師)

編者按：為了讓同學清楚憂鬱症狀、種類、成因以及相關治療方式，澄清自行行為之迷思，學務處諮輔組分別於2/20-2/24、3/1-3/3於淡水校園、蘭陽校園舉辦「鬱志城市」主題輔導週系列活動，本報特別刊載本文，期望全校師生能更為明瞭並遠離憂鬱症。

「最近我時常會感到疲倦，白天總是覺得很累，很想睡，沒有精神與活力做事情，連以前喜歡的活動，現在也都完全失去興趣了，到了晚上，卻又失眠，無法入睡，我的生活作息完全亂了，生命不再是彩色的，人生似乎失去意義了，沒有什麼價值

作研究的樂趣

■陳惟堯(物理系教授)



(記者 馮嘉翔攝)

作研究要有好的研究環境，淡江大學位於五虎崗上，面對觀音山、淡水河，風光明媚、景色宜人，學校軟硬體設備齊全，加上創辦人、校長大力鼓勵研究，所以研究環境在國內可以說無出其右者，有了這麼好的研究環境，作起研究來自然是事半功倍。

到底作研究有什麼樂趣呢？其實作研究就好像是小孩子在海灘知識大海的沙灘上，撿拾彩色的貝殼般，每天都非常用心去撿，但不一定有收穫。但若一旦撿到了喜歡的貝殼，那份喜悅是可想而知的。當然在那無涯的知識大海中，實屬滄海一粟，是微不足道的。最近作了兩項研究，第一項是在外加隨機位能下的拓模相變(Topological Phase Transition)，在1968年Mermin證明在二維系統沒有長程序存在，所以沒有一般的有序與無序相變。但在1973年Kosterlitz與Thouless提出一個新的相變概念，亦即拓模相變。但他們並沒有考慮到存在外加的隨機位能的物理現象，由於處理此種複雜物理系統相當困難，這麼多年來此一問題一直無法解決。但我們成功地討論在外加隨機位能系統下的拓模相變，並求出其相變溫度及相干長度。

第二項則是有關二類超導體的峰頂效應(Peak Effect)，亦即魚尾效應(Fishtail Effect)。二類超導體的臨界電流，一般是隨著溫度或磁場增加而減少，但LeBlanc與Little在1960年發現當溫度或磁場增加時，臨界電流有一峰頂出現，亦即所謂的峰頂效應。四十多年來，該峰頂效應一直沒有正確的理论模型來解釋。我們則利用我們建立的量子模型，精確地計算出峰頂效應的各項參數，其結果與相關既有的實驗均一致。

在研究過程中備盡艱辛，有時好似山重水復疑無路，但利時間又似柳暗花明又一村；但有時則恰好相反，每日如洗三溫暖般。有時睡到一半，突然想到一些解決問題的方法，趕快起來把它寫下來，免得睡不安穩。其間滋味，正如王國維在人間詞話中所提到的三個境界：「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路」、「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」、「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處」。

現在我們還在繼續努力的撿貝殼，說不定有朝一日，夢想成真，撿到了一颗璀璨奪目的鑽石呢！

得我努力追求，我已經不知道什麼是快樂的感覺了，我只感覺到悲傷、憂鬱、煩躁，還有沉悶。我一點兒也不喜歡這樣的自己，我也很痛苦啊，但是我卻無能為力，我究竟怎麼了呢？我該如何是好？」

每一個人都嚮往快樂的感覺，但卻無法完全避免負面情緒的產生，因為人類是有感覺的動物，因為有悲傷所以懂得喜悅，因為有淚水所以更加珍惜歡笑的時光，這就是生活體驗。然而，許多人卻不知道有時候負面情緒的產生可以讓人覺察到自己目前的身心狀態，這是一種提醒自己要好好照顧自己的警訊，其中又以憂鬱情緒是最常感受的負面情緒，但卻有很多人不了解自己的情緒，讓「開學鑑定團」為你解答疑問：

Q：心情低落、感覺煩悶究竟只是一時的心情不好，還是生病了呢？

A：其實，心情不好不等於憂鬱症喲！每個人都會因各式情境或個人主觀經驗，引起心情鬱卒與沉悶，這只是一時的情緒，通常在幾天之內就會逐漸好轉，是正常的情緒變化；憂鬱症則是一種持續的憂鬱情緒，心情無法平復，是一種心理疾病，有其病因、症狀、病程以及對治療的反應模式，如果持續兩週出現情緒、生理、行為以及心理憂鬱現象，並影響到工作、人際、社交，就可能是得了憂鬱症了。

Q：那麼憂鬱症會出現什麼樣的症狀呢？

A：憂鬱症會表現在情緒、生理、行為、心理等層面。(1)情緒：過去感興趣的事情，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落；(2)生理：失眠或嗜睡、沒有食慾或食慾大增、體重明顯減少或增加；(3)行為：動作緩慢、什麼事情都不想，甚至出現自我傷害的行為；(4)心理：不易集中注意力、失去自信、對未來絕望，甚至有自殺的念頭。而這些層面的出現超過兩個星期，且不是身體疾病或藥物所造成的，才算是憂鬱症喲！

Q：既然一般的憂鬱情緒會自然好轉，那麼憂鬱症也會復原嗎？

A：只要有適當的照顧，憂鬱情緒與憂鬱症都會復原。憂鬱情緒只要家人、朋友的陪伴，以及自己的調適，就可以度過憂鬱情緒了。然而，憂鬱症就像是「心的感冒」，需要進一步就醫治療，治療之後就能回復到原來的生活狀況，但復原之後仍要注意維持健康情緒，並適當修正自己個性上負面的因素。

Q：什麼樣的人容易得到憂鬱症呢？

A：憂鬱症是一種普遍的疾病，憂鬱症並非都是外在刺激造成的，所以沒有人可以保證自己不會得到憂鬱症。換言之，不分性別、年齡、種族、職業，每一個人都有可能得到憂鬱症，只是每個人的機率不同而已，任何人都可能得到憂鬱症，但顯現出來的症狀，會因為每個人的年齡和性別而有所不同。女性比較容易憂鬱，女性的發病率大約是男性的兩倍；較高的機率極有可能是因為青春期中、生理期、更年期，或懷孕所造成的荷爾蒙改變所引起。雖然男性罹患憂鬱症的風險較低，但是他們比較可能忽略症狀，進而導致沒有加以診斷；此外，男性對於尋求協助的意願也比較低。他們可能會有一些典型的憂鬱症症狀，但是會以生氣或敵視的方式來處理，或用酗酒、吸毒、嗑藥來掩飾問題。患有憂鬱症的男性，最嚴重的問題是容易自殺，男性憂鬱症患者的自殺率是女性的4倍。發生重鬱症的年齡多半在30-40歲左右的青壯年，但是兒童與青少年也會罹患憂鬱症，只是兒童罹患憂鬱症的狀況與大人不同，不只是表現情緒抑鬱，有時也表現出不能上學的行為。而中高齡與老年初期則容易因「失落經驗」而罹患憂鬱症，他們可能在喪偶之後被迫要適應一個人的獨居生活，可能會因為身體逐漸老去、衰弱



，而不能像年輕時一樣活躍。

Q：如果感覺憂鬱了，要怎麼讓心情得到紓解呢？

A：有憂鬱情緒時，最重要的是休息，每天留一點時間給自己，做些放鬆身心的事情，及時紓解，才不會越來越嚴重而演變成憂鬱症，不應該沉淪於工作中，或是藉酒澆愁逃避問題。有憂鬱情緒時，可利用一些簡單的紓解方式放鬆自己，例如：做些有助於放鬆的事情，包括閱讀、聽音樂等，休息過後再出發；從事運動可以保持活力，增加能量；有心事就找人說出來，親朋好友都能提供支持，或者求助心理健康諮詢專線；多參與團體活動，讓自己避免孤單寂寞的情境，朋友很重要，特別是在情緒低潮的時候，別再悶了，快跟他們連絡吧。

Q：若是真的罹患憂鬱症了，應該怎麼辦才好？

A：罹患憂鬱症除了需要休息，讓自己很悠閒的生活之外，還要配合心理治療與藥物治療。心理治療是對患者的心理、思考所採取的治療方法，由受過專業訓練的治療師，透過和當事人建立一種關係，以此關係為基礎來幫助心理或情緒有困擾的人，增進其自我了解，減少心理與行為上的症狀，增強其心理功能，進而達到心理健康的目標。其中認知行為心理治療是從認知著手，因憂鬱症患者的認知產生扭曲，所以幫助憂鬱症患者檢視其想法，修正扭曲的認知，將負面思考轉換成正面思考，並嘗試新的行為。藥物治療使用的是抗憂鬱劑，其作用是用來恢復精力、提升低沉心情，且可恢復思考作用，抗憂鬱劑的服用至少要超過3個星期，才會發揮良好的治療效果，所以服藥時要有點兒耐心。憂鬱症藥物不會造成藥物依賴或藥物成癮，但吃藥多少會有副作用，常見的副作用包括嗜睡、口乾舌燥、胃腸道不舒服。若遇到服藥的問題，可以多和醫生溝通，讓醫生了解藥物在自己身上所產生的反應如何，才能針對個人的體質調整藥物的種類或劑量。藥物治療期間，當藥物發揮良好的效果時，仍不適合自行停藥，而是要觀察自己憂鬱症狀的變化，並且隨時與醫生討論，直到病情穩定，症狀消失一段時間之後，再與醫生一起討論減藥或是停藥的方式和步驟，通常在症狀改善後，仍需要繼續服藥4至6個月以預防復發。

你現在憂鬱嗎？別擔心，在初步了解了憂鬱情緒與憂鬱症之後，你應該對自己更有信心，不論你只是一時的心情鬱卒，還是罹患了憂鬱症，你都可以藉由不同的方式，重新找回暫時失去的快樂，趕快「開鬱」動起來吧！

HFNET 寬頻上網 最佳選擇

全面升速 "最高" 2M

免電話費、免電路費、不塞車
獨立頻寬、不互相干擾

裝機費優惠 50元 折價券

本折價券不得與其他優惠方案同時使用
使用期限 2006/03/31 止

申裝專線: (02) 8631-3000
網址: http://www.hfn.net 電話: UA DSL@hfn.net.tw

碩士春季特惠專案實施中

理工類所	商管類所	教育類所	中文類所
工數 3/06(一) 周易	個經 3/16(四) 張元	教統 3/25(六) 高明	文學史 4/22(六) 段譽
電子 3/05(日) 劉人傑	總經 3/25(六) 楊莉	教育學 4/22(六) 李亮	思想史 4/25(二) 吳臻
電磁 3/02(四) 李長綱	統計 3/06(一) 張子傑	教心 5/04(四) 路珈	
靜力 4/22(六) 張皓	企管 4/26(三) 張承		
線代 3/09(四) 張誌	財管 3/11(六) 洪宇		
離散 3/11(六) 黃子嘉	MIS 3/22(三) 丁宇		
資結 3/13(一) 洪逸	計概 3/23(四) 洪逸		
OS 3/14(二) 洪逸	線代 3/09(四) 黃子嘉		
計組 3/12(日) 張高	離散 3/11(六) 黃子嘉		
生化 3/12(日) 張高			

外交特書

個經 3/5(日) 高昇
總經 3/6(一) 張老師
國關 3/11(六) 吳老師
公法 3/11(六) 熊武

碩士研究所

專辦：理工所、商管所、教育所、外文所、中文所、外交特考
地址：台北市漢口街口一段 51 號 1 樓 電話：(02)2388-0415
網址：www.growth.com.tw