

全民英檢秘笈

郭宗宗 (英文系副教授)

- 一、題目 (請更正以下常犯的文法錯誤)
1. North America (1) have eight (2) difference (3) time zone, (4) range from the East Coast to the West Coast.
2. I regret not (14) married you. My husband (15) betrayed me twice after we (16) married. What's (17) bad, he (18) was married before we (19) meet.
3. I'm (10) I t's size and color are so (11) impressed that (12) cannot (13) forget. 它的形狀何顏色都令人印象深刻,難以忘卻。
4. I regret not (14) married you. My husband (15) betrayed me twice after we (16) married. What's (17) bad, he (18) was married before we (19) meet.
5. That car (20) was (21) fix three time before I (22) buy it.
6. Thousands of (23) peoples cannot believe that their (24) house (25) will tear down tomorrow. 成千上萬的人不敢相信,他們的家人明天就要被拆毀了。
7. What (26) will you do if you (27) aren't his employee? 如果你不是他的員工,你會怎麼做? (實情:現在你是他的員工)
8. What (28) will you do if you (29) aren't his employee? 如果你當時不是他的員工,你會怎麼做? (實情:當時是他的員工)
9. If I (30) didn't see you this morning, you (31) would go to the wrong classroom. 如果早上沒碰到你,你就走錯教室了。
二、答案
1. has (北美是一個地方,用單數)
2. different (形容詞)
3. time zones (多數)
4. ranging (現在分詞用在句首,修飾前面的整句話)
5. show (小說是多數)
6. understanding of (名詞)
7. knowledge (不可數)
8. which is learned (被動語態,也可把which is一起拿掉。總之,這兩個字同進退)
9. for many years (說出在某一段時間,要用for)
10. Its (所有格)
11. impressive (1.She is so impressive.她令人印象深刻;2.She is so impressed.她對某人(某物)印象深刻)
12. it cannot (that後面是一句話,而句子必須有主詞)
13. be forgotten (被動語態)
14. having married (1.早已結婚,所以要用過去式。但regret後面無法用過去式,所以借現在完成來表達過去式。2. regret後面的動詞要加ing。)
15. has betrayed (過去到現在,用現在完成)
16. got married (marry娶某人,後面要用受詞, get married才是結婚)
17. worse (bad的比較級)
18. had been married (在認識之前,表示比過去還過去,必須用過去完成式)
19. met (過去式)
20. had been (在買之前,表示比過去還過去,用過去完成式)
21. fixed (被動語態)
22. bought (過去式)
23. people (不可加,除非people代表民族,才可數)
24. houses (多數)
25. be torn down (未來被動)
26. would you do (現在假設)
27. weren't (現在假設)
28. would you have done (過去假設)
29. hadn't been (過去假設)
30. hadn't seen (過去假設)
31. would have gone (過去假設)

- 1. 規律的生活: 一個人的身心狀態和生活作息有很大的關係,因此當壓力出現時,盡量讓自己維持正常與規律的生活,不要突然暴飲暴食或眠不休...等,這包含定期的運動、均衡的飲食及適度的休息,這樣不僅能減輕壓力,也能避免發生與壓力相關的疾病。
2. 放鬆技巧: 運用深呼吸運動(放慢吸氣及吐氣的速度,重複做2-3分鐘)、冥想、靜坐、聽輕音樂、泡熱水澡...等方式,來舒緩身體的緊繃或心理的不安,並沉澱混亂的思緒。
3. 正面思考: 生命是一連串的挑战,很多問題是人生必經的磨練,以樂觀積極態度來正面思考問題的人,壓力感受相對會比悲觀的人小,更能以自在的心面對生活中的種種挑戰。
4. 人際協助: 當壓力超過身心負荷時,主動找家人、朋友或學校輔導老師聊聊或討論,除可讓自己喘口氣外,也可從中獲得問題解決之道。下列方式是一些同學提供的減壓之道,想想看,有壓力時還能做些什麼?
◎有壓力時,我會...去喝杯咖啡,讓自己放鬆一下;到校園裡或街上閒晃;洗個熱水澡,然後好好的睡一覺;去租幾本漫畫來看;聽聽音樂;去商場電影;找好朋友聊一聊。

壓出你的活力

◎ 諮輔組 陳舒儀老師

對忙碌的現代人來說,壓力是如影隨形的,但每個人面對壓力的感受及方式卻不同,例如:同樣面臨考試,學生A會失眠、頭痛、莫名其妙拉肚子;學生B卻能安心準備,以平常心去應試,為何會有這樣的差異呢?另外,現代人承載著如此多的心理負荷是必然的嗎?難道我們不能過個無壓生活嗎?
壓力是使人感到身心不自在的外來壓迫,但每個人的壓力源差異極大,有人心煩的是考試、遲到...等生活事件,但有人焦慮的則是人際互動、金錢規劃...等問題,因此當你出現下列狀況時,代表壓力已經開始向你侵襲,一不小心就可能造成身心失衡的現象。
1. 身體方面: 頭痛、胃痛、失眠、心悸、冒汗、頻尿、免疫系統功能下降而生病...等生理反應。
2. 心理方面: 焦慮、緊張、煩躁不安、憂鬱、喜怒無常、想要發脾氣...等情緒上的轉變。這些負面的情緒會直接影響人際關係。
3. 行為方面: 暴飲暴食或胃口不佳、瘋狂買東西、大量喝

酒或抽煙、濫用藥物、注意力不集中、思考能力衰退...等。

發現自己出現上述徵兆時,迫切該做的是找出壓力源及對症下藥。例如:令你緊張擔心的是打工、上課、社團...等時間安排的問題,就重新規劃時間;讓你備感壓力的是和家人、同學或老師的相處,就學習人際互動技巧。總之,你不能再對壓力所發出的警訊視而不見了。

至於如何過個無壓生活呢?大部分的人都抗拒壓力,以為無壓生活能讓人解放身體與心靈,工作或唸書輕鬆自在,各種表現才會更好,但事實並非如此。研究指出:個人的表現在適度的壓力之下表現得最好。也就是說,壓力具有使人提高警覺、集中注意力的正面意義,完全無壓力的狀態反而讓人失去工作重心或學習目標,無法激勵出好的表現,因此適度的壓力對人是有助的。為了讓自己處於適當的壓力下,平時即可運用下列提醒來積極疏壓,避免壓力偷偷爬上你:

的還好,我沒有祈禱卻原來當我試著說沒有問題的時候就已經形成一個宗教像是一種信仰。

老人家反復說我八十一歲八十一歲,一如當時急診清醒的隔天,他說他已經八十一歲,他想回家和朋友一起吃飯。只是當時他說他還想活很長,不清的口語也像一種誓言;現在他卻啾啾的說「頭灰以後要好好讀書,像一種迫切的最後希望。無法接受的人是誰,想逃出房間,房間悶的讓人暈眩,只能躺在床上上的爺爺終年房間是不透風的蒸熱,而老人家的味道有點酸,嗆進眼裡有點刺有點濕;或者想抓起老人家的領子,也許罵也許打,情況從來沒有糟過沒有人放棄為什麼要自己先放棄?明明可以活的很好為什麼要糟蹋自己?全身的血都熱在腦上,我會曾經想了那麼久;我會曾經那麼想說,然而我說我乖我說我一定好好讀書你不要擔心,下星期還回來看看。我出門我離家,我什麼都說不出口。

說不定老人家還會懷念我這個孫女,大二暑假限定。那個暑假煩惱解決大半,住外幾要一年總算體驗獨立的辛苦,於是就學會了圓融的溫柔和一些照顧,我剪著老人家的指甲洗著碗;聽著奶奶的瑣碎叨叨像是一種叮嚀的細語慢慢,聽著爺爺的笑聲像是一種稱讚,整個夏天盡是一些普通的溫暖。然而,我慢慢的不愛回家,大概因為今年冬天讓人感覺像要凍結的寒冷。

老人家不再願意走動,除了吃飯便銀日的躺在床上,不知道何時開始,不知道什麼原因,沒有人問,沒有人想到假輪最終會變真輪,就這樣讓老人家懶過了整個暑假。開學後,雖然極其不願意還是照著慣例每星期六日回家,回到家就聽見奶奶報告爺爺的日常近況,已經不能動了,吃湯拉撒都靠著奶奶生存。

..... (限於篇幅無法刊載全文,全文請詳見淡江時報電子報,網址: http://tkutimes.tku.edu.tw/)

第二十三屆五虎崗文學獎/散文組佳作



◎ 文/劉幼梅 (中文四A) 圖/芮安



家裡的牆壁近來剝落破損的相當厲害,雨水痕跡斑斑縱橫的養著點點青苔,有時候看著出神就會覺得那是一張臉,一張老臉,被歲月磨蝕無奈的那種。大概這情形有些嚴重,一家之主的爺爺原打算在今年新春過後請人重新油漆的,抗議無用,一家之主的話像老人家當年還在當少校的時候一樣用呼告句結尾,卻沒想到牆壁還沒等來油漆老人家就不能再回來這個家了,沒有人想到。

從小養在身邊的年紀最長的孫女總像小女兒一樣的疼,聽過太多次,兩位老人家錯叫我為媽媽的小名,稱呼間也不是爺爺奶奶而是爸爸媽媽,那代表什麼意義我沒有想,或者也不用想,自然而然理所當然的反應就是那樣。

成長後第一次主動想和老人家談話是在陪友人前去探訪一位老作家張拓蕪先生之後,原來故鄉是一滴忘懷不得記憶不能的淚水。至今二十一歲我還是不懂所謂老兵代表的身分或者意義,也有很多人不懂,只是平常少寡寡言的爺爺忽然的就停不住話來,從窗外瀉進來的夕陽斜斜染紅眼眶,原本不大討我喜歡的故鄉就活了起來,我想,那是一幅鮮血疼痛的美麗圖畫。我應該再多和爺爺說說話,然而第二次好好說話的時候時間已經走過太久,什麼都說不出口。

老人家中風的那天似乎是在新聞聽聞著要取消軍公教人員優惠利率的附近,聽說是知道要正式取消的時候便昏迷過去。只是聽說,奶奶的口述宣傳,那時我已經為了準備大學課業而搬到淡水,到現在也沒有回去。

一開始並不知道是中風,一開始還不想相信是中風,最後無可奈何

何理解了病情也並不能完全接受。從威嚴的軍隊退了下來也還是家中的長官,卻被攔扶著被限制著被責罵著,孤單的時候會流下像是想控訴些什麼的眼淚,我偷偷看到。因此最早接受的還是照顧的人,那個時候透頂的牆,像一團流動不良的糾纏塊狀,每次回家不是掙扎穿過就是直接被擊倒,但是人生總是跟隨時間行走,不能接受會被時間強迫接受。

平常的時間是三個人,人人,爺爺奶奶我,直到去年團圓飯老人家因為高興團圓不謹慎摔了一跤,家裡就多了些來來去去的人,遼遠的大雁歸家無主的浮萍尋根水面,我想老人家內心是很高興的,老人家就像孩子一樣想要被疼。幫著洗澡幫著剪頭髮有人可以說說話,老人家終於也接受了這個病,偶爾起來走動當復健運動開始主動開口,雖然那時節也不是沒有煩惱,奶奶擔心著是不是搬到羅東給大兒子照顧;爺爺思考著是不是找小女兒回家來照顧,沒完沒了的無盡頭的折騰,最後什麼也不選擇當一個選擇,情況看來沒有太糟,情況穩定好轉,大家便漸漸鬆了幫忙。

可是那時候我驚醒的反而冷靜,我說我們要去台大,我簽下「因路程遙遠,若患者不治死亡需自行負擔責任」的同意書連筆跡都沒有顫抖,然而救護車搖晃的用力連車窗外的景色都被模糊成一種無光彩的灰白,我握著老人家的手,看著因為車而不舒服的奶奶,我說沒有問題。冗長的質詢連車的檢查,最後老人家送進急診注射了一罐糖水便緩緩醒來,所謂虛驚一場,或者也不是,還好奶奶在爺爺昏迷的時候趕緊打電話請朋友來家裡幫忙,還好我回家正好趕上準備叫救護車的老人家們,還好只是血糖過低引起昏迷而不是休克,太多

遙遠一樣的隱隱約約,只是一個探向內心,另一個卻要投奔未來。站在出海口,漸漸要斷了陸地上的糧,大地之母的豐沛不包括負責餵養20多歲的靈魂,明明是一路緩緩走到這裡,卻在這裡待了幾天,甚至幾個月後,才開始有點感覺到:啊!原來我已經在這裡了。

驚嘆之餘不免懷疑,我真是走來的嗎?不,我是被莫名的力量,一眨眼就被拋至此處,一個空的大背包從天降臨,以為是流彈慌張抱頭鼠竄,在沙地上留下排個腳印紛亂沒有方向,「啪!」的一聲,重重落在腳邊,不知從哪生出膽子讓我定眼一看,才知道這根本不是什麼小說中的流彈,在現實生活裡,就只是個空的大背包而已。

忍受貧乏,後方已無退路,有些人開始背起背包,到處撿拾沙地上的腐木造船,我不是「航海王」裡的魯夫,卻也要跟著造船出海,依著別人造船的模樣畫葫蘆,有人造的很美,有的人做的很有個人風格,我的船有些笨拙不牢固,我學過釣魚,也學過一些釣竿、釣線的相關知識,但偷偷告訴你,我其實根本不知道怎麼造船。

..... (限於篇幅無法刊載全文,全文請詳見淡江時報電子報,網址: http://tkutimes.tku.edu.tw/)

關於未來的一場夢

◎ 文/王彥彥 (電機所)

畫家用畫筆描繪人們的生活,影藝人用八卦新聞堆積他們的知名度,室內設計師用幾坪的空間表達他們內在理念,小說家用一枝筆刻劃出人性,理髮師在人的門面上創造奇蹟,建築工人用日復一日的粗重工作架設一家的生活,音樂家敲響音符撥弄人心,花店人員以一朶朶的芳香及各式色調,纏過一束又一束的人生慶典時刻.....

我,一個學生,腦中飄浮著那些鮮明的影像,那——我呢?坐在書桌前的我,手肘壓在書線中央,攤開十指,一手托著還沒有染上歲月刻痕的臉頰,一手蓋住書底下行行分明的字字句句,人生已經在體內偷偷抽芽,而我卻過著不著它的蹤跡——

未來在濃稠晦暗的道路上鋪展開來,感覺很遠卻又只是在腳下的那一方寸之中,六月風風花開驪歌聲起,康莊大道的模樣始終沒看過,國小、國中、高中、大學一路念上來,面對這樣的時刻已經不是第一次,而我卻每一次都在期待歌詞中所謂的「康莊大道」。

我在土地上成長、茁壯、接受教育,一路蜿蜒走向海口,海的模樣很藍很迷人,就像求學時代常望著的藍天一樣,一樣的藍一樣的



傑出校友 歌聲如繞樑三日 幸福每一雙聽眾的耳朵 周明宇追逐音樂夢 挑戰自我永無休止符



【記者王學寧專訪】「繞樑三日,台下的每一雙耳朵都是幸福的。」欣賞完周明宇2002年的表演「鳳凰于飛——台北、上海老歌變奏曲」後,詩人隱地如此形容他的歌聲。
插著口袋,走在人來人往的師大街頭,他不被人群影響。一邊自在的向前走,一邊向記者推薦街角的冰淇淋。輕便的T恤搭配帶點搖滾氣息項鍊和戒指,使他顯得和大學生沒什麼不同。「做這行的,不容易老呢!」周明宇笑著說。
周明宇於民國80年進入本校企管系就讀,之後卻踏入音樂的殿堂,挑戰自己在音樂領域中的各種可能,期許自己成為全方位的表演者。他不僅演出歌劇、百老匯名劇、唱流行歌曲、也參與台灣現代舞台劇,目前還擔任本校合唱團聲樂指導。

雖然並非出身音樂世家,但母親很會唱歌,也支持他學音樂。也許是遺傳到媽媽的好嗓音,有副歌人的周明宇從小就喜歡唱歌,自國三便加入合唱團,直至大學都長期擔任學校合唱團的男高音。但是考大學時,因不會彈鋼琴而放棄音樂系,選擇企管系。修讀企管系的周明宇才發現不符興趣,儘管台上教企業理論的教

授說的津津有味,他卻認為例行公事非常乏味,便當下立志:「決不在企業界當上班族,做朝九晚五的工作。」又因大五時,參加台灣區音樂比賽,獲得歌唱公開組男高音獨唱第一名。對歌唱的熱情始終不減的他,想起母親的話:「若能把興趣當作事業經營,就是最大的幸福了。」便毅然決然走入音樂的路。隨後考取東海音樂系碩士學位,在東海的五年中,共舉辦7場個人音樂會,獲得許多熱烈迴響與好評,讓他追逐音樂夢的心志更為堅定。
2002年周明宇即獲選為聲樂家協會新秀,演唱經歷豐富,曾與高雄市立交響樂團等合作演出,演唱曲目廣泛,從巴哈、莫札特到黃梅調及國內的蕭泰然清唱劇皆包含在內。即便已在聲樂領域表現不凡,但他不為自己設限。還參與兒童音樂歌舞劇「新龜兔賽跑」、台北愛樂文教基金會推出的《魔笛狂想》、誠品戲劇節的《賢治》、自幾米繪本改編的《地下鐵》及《幸運兒》中飾演一角。2006年周明宇則首度嘗試流行歌曲演唱,發行專輯《真心不變》,跨越古典音樂與流行音樂。一連串的多方嘗試,周明宇顯現表演者的韌性,不輕易為音樂生涯劃下休止符。

▲企管系校友周明宇,對音樂情有獨鍾,勇於多方嘗試,跨越古典、流行音樂,也演出舞台劇,期許成為全方位的表演者。(陳怡樂攝)

人物 短波

黃如輝 維護古蹟心力獲迴響
歷史系碩專三黃如輝以一封信,打動奇美公司董事長許文龍的心,捐贈百萬元幫助「總趕宮」的修復。促成這樁美事,黃如輝謙虛表示,「只是希望能盡一份心力而已。」對歷史興趣濃厚的黃如輝平時便喜歡遊歷古蹟文物。他在嘉義啟智學校擔任工友,下午就趕到淡江上課,雖然每天舟車勞頓,仍不減興趣。他笑著說:「我努力很久才考上歷史研究所,當然要珍惜機會唸書。」(熊君君)

徐偉鈞 改編徐志摩作品唱Rap
近期發行同名專輯「頭號人物」的管科系碩二徐偉鈞,竟是現代詩人徐志摩的第五代玄孫。徐偉鈞笑說:「是無意間在家中祖譜看到徐志摩的名字的。」他在發片前曾任長達七年的DJ,最擅長繞舌和嘻哈,在創造詞曲上面更是遺傳了曾曾祖父的文采,編寫中文Rap,重新改編詮釋徐志摩代表作。(陳怡樂)

顏文豪 獲德國IF國際設計大獎
建築系校友顏文豪日前參加晉身為「設計界的奧斯卡獎」的「2008年德國IF國際設計大獎」,利用LED做成帶狀的燈具外型,跳脫一般傳統燈具的制式造型,美觀實用,獲得IF工業設計獎項。他說:「主要考量到傳統燈泡過熱耗電,新科技的LED省電又環保,引發創作靈感。」得到肯定,他表示很開心,也會繼續努力。(李佩穎)