心花園　我拖延，故我在—淡江大學生的拖延習慣

◎文／語輔組 謝明君老師

「氣！信用卡帳單過期，又得被扣一筆逾期繳款違約金！」

「哎呀！手機忘了繳費又被停話了…」

「糟慘！期末報告一個字都還沒打出來，今晚不用睡了…」

小學開始，生活公約就一定少不了「今日事今日畢」這一條，不過上面這幾段話是否聽起來還是感覺很熟悉呢？是否每當想要做些愉快的事時，便記起那些該做卻還沒做的事情，因而一肚心煩？

許多人總是到了考試前才慌亂地臨時抱佛腳，沒有乾淨的碗盤可用、衣物可換用時不得已才開始清洗，或過了繳款截止日期沒有繳費而額外地白費一筆罰金；更有爲數不少的人因爲未能即時行動，甚至到了年紀一把時，重要的人生計劃和目標仍無一得以實現。

每個人對於或大或小的事情都曾經做如此處理，明明知道應該提早準備或完成，卻往往不能如所想的那樣如期進行，而被一而再、再而三的拖下去，這就叫做「拖延」。根據國內一項有關拖延習慣有關的研究就指出，高達90%大學生表示自己對於應該完成的任務，會延後開始進行或延遲完成。

拖延其實是一件很辛苦的事情，它可能會讓你疲憊不堪，而學業（工作）更是變得困難重重的艱鉅任務，嚴重的代價是不在相信自己可以如期順利完成任何事情、人際上再也得不到別人的信賴和肯定。而那些被你拖延的事情潛伏在你的房間、抽屜還有心裡面。有時雖然暫時被忘記，可是一但想起來總不免會著急、緊張、不安，還可能會有罪惡感。

因此臨床心理學家主張：「拖延」是人類的一種特殊行爲偏差和功能失調的狀態，它使人們無法有效率地去追求自己有興趣的事情，使人們喪失調適處理日常生活大大小小事情的能力；拖延行爲，不但浪費了拖延者自己的時間，使他失去了完成任務工作的機會，也沒有辦法享受正常生活的樂趣或成就感。可見得，拖延習慣相當可能對個人的心理健康帶來負面影響。

所以，拖延雖然可以帶來看起來好像暫時「無事一身輕」的快樂，但是回頭發現已累積了太多事情尚未完成時，會讓你開始懊悔，變得慌張、甚至焦慮或是沮喪喔！

由於研究顯示拖延習慣和時間管理有很大的相關，建議首要從「培養良好的時間管理習慣」做起。例如：設定與規劃適當的任務目標，學習有效的計劃執行步驟，正確估計完成一件任務所需要的時間，以及確實掌握、運用時間等等。這些都是有效克服拖延的好方法！

上天對每個人都是公平的，絕給了每個人都是24小時，為什麼你夠用？而我不夠用呢？我想應該是我忘記先選適當的大石頭，放進我的時間空瓶吧！市面上充斥著許多管理與規劃的書籍或文章，教導我們如何時時間作一個比較好的規劃、教我們要懂得充分利用瑣碎的時間、也教了我們要進行預先的安排，但是這些都是其次的，時間管理上最關鍵的部分在於，是不是能夠區分那些是重要的事情？那些是可以稍緩的事情？當我們懂得將所有的工作進行一個適當的分類，那麼時間就比較容易有一個好的規劃，而可以有充分的利用，「時間不夠用」的哀嚎聲就不再不絕於耳囉！

臉譜

◎圖、文／ 黃士航

這個敬禮，是對自己的一個信賴。

恭喜你們，即將畢業了，盡量展現笑顏吧！讓影像記錄下大學的最後時光，留下美好回憶。

五月徵文 一一怪淡江人

在淡江，你有認識常有驚人之舉，也稱怪咖的人嗎？求學路上，都曾遇到雖然行為確止怪異，令你覺得牙癢癢的傢伙，或是成天出糗、惹人捧腹大笑的怪？他們的kuso事蹟，總是大家茶餘飯後，津津樂道的話題，不妨大方點與其他讀者們分享吧！歡迎上網投稿。即日起至5月16日止，投稿網址http://tkutimes.tku.edu.tw，字數約500字。

離愁

◎文／ 何書毅
圖／翎凱

■高商張

—越補越大洞—

傑出校友　熱門Keynote Speaker　周遊30國

施國琛　將淡江推向世界名校之林

【記者蔡瑞伶專訪】近期剛榮獲英國IET（英國電機工程師學會）院士的資訊系教授施國琛，是全國資訊領域熱門的Keynote Speaker（主題演講人），也是推動本校遠距教學的一大功臣，他身兼研究學者、傳道授業解惑的老師與傑出校友的身分，致力讓淡江與世界零距離，躍上國際的舞台。

1983年從淡江電算系（爲資訊系前身）畢業後，施國琛即前往美國研究多媒體，先後在加州州立大學和聖塔克拉拉大學新讀碩士與博士；在美國任教與就業，待了11年後，1994年應曾教導他的老師劉虎城之邀，返回本校教書，現爲資訊系教授，亦擔任建邦中小企業創新育成中心主任。

施國琛發表過400多篇著作，致力於多媒體與遠距教學的研究，在學術領域聲望極高，研究結果豐碩。他曾走訪希臘、法國等30多個國家參與研討會和演講，今年暑假又將前往馬來西亞，參加國人生涯第26次的Keynote Speech。

對他來說，有趣的不是演講本身，而是去的國家。他憶道：有一回應科威特大學的邀請去演講，對方不僅聘請專用司機和廚師，還有豪華別墅及一筆豐厚的演講費，如此國際級禮遇令他印象深刻。此外，演講主題扁向技術層面，常常遇上專業人士。他笑說：「享受禮遇之餘，自己還是得有眞材實料，答的出問題才行呀！」

在他的大力推動下，2004年以實驗室爲單位，成爲台灣第一位加入「美國遠距教學標準組織」的成員，近年來持續與美方進行遠距教學的會議。『好的老師教出好學生，而好學生才能拱出一個好老師。』施國琛認爲，學生認眞研究，他從旁指導，彼此激勵，才能成就許多驚人的成果。如「Video Falsifying」影片造假程式，能運用在電影特效上，降低成本當簡化電影的製作工程。「你能想像巨來賽鮑的影片中，原本第1名的跑者忽然遠度放慢變成最後1名；或是蘇下三兩好友聚會的過程，其中一人卻被抽離的畫面嗎？電影中運用大量剪接才能呈現的特效，現在只要一個程式就可以完成。」這個由他指導的假程式，爲資訊工程學系多媒體資訊網路實驗組的研究成果。「去年在國內發表時，許多台灣交的教授都很震驚。」他說，今年六月還將投稿國外期刊，以淡江大學的名義，在國際上發表。

愛護學生的他，與學生亦師亦友，談到學生總是滿滿的驕傲。對他而言，能夠將資訊系博士班的學生帶起來，在台灣佔有一席之地，並盡力使他們往國際發展，是施國琛欣喜多年最大的成就。舉例來說，對於多數台灣學生往國外發展面臨的語言問題，他一點也不擔心，『實驗室的會議都以英文進行，有時外賓來訪還會請他們去接待。』他笑著表示，很鼓勵同學出國，班上的同學幾乎都有出國經驗，更曾投稿並登上國外的期刊，與MIT、Stanford等知名大學競爭，『連台大的學生都不一定上的了！』他驕傲的表示。

走在「教學」和「研究」的翹翹板上，成功兼顧兩者的施國琛主張，將教師分成「教學」和「研究」兩類，減少部份老師的研究量，使其能全心全意在教學上，給予同學究竟的學習資源；另一方面是整合不同科系，著重重點研究，「如果能善加利用有限的資源，就有機會在國際間佔一席之地。」他敏銳的說。『在國外，即使台大也和淡江平起平坐。外國人眼中，我們都是台灣的學校。』但資源的缺乏，使本校難以和世界知名學府競爭。『讓淡江能在某特別域和程度上，足以與國際間一流大學競爭，才是我們現在要做的。』他認眞的表示，眉宇間透著他對淡江的信心與期望。

多年來致力於多媒體和遠距教學的施國琛，小時候曾有往音樂發展的夢想，大學期間加入國樂社，擔任指揮，大二那年甚至拿到全國二胡獨奏冠軍，卻因家人反對而放棄。往資訊工程這條路走來，如今，他所付出的努力與得到的回報，已非區區幾座獎座和頭銜可比擬。身爲老師，他的努力都是爲了學生學習的成效；身爲教授，他致力於研究，豐富學術圈、獲得榮耀。資訊專業享譽國內外的他，認眞表示：『我最大的心願，就是讓淡江站上國際舞臺。』

◀資訊系教授施國琛，同時爲本校資訊系校友，他深受多媒體與遠距教學的研究，其學術成業著作等，也學位佳績，將淡江的名聲帶向世界。（圖文主航攝影）

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

一、題目（綜合文法練習：請將以下譯爲英文。劃線部分爲**主要子句**，需要**點**在一起）

1. 那隻叫了一整天的狗實在都吃了

提示：1. 在一段時間之內+不停地做一件事：完成進行式（have been+V-ing）
2. **叫了一整天**在形容**狗**，所以這個形容詞子句必須緊**點**在狗這個字之後，而一個子句或片語若要插在**主要子句**之內，必須前後都用**逗點**。

2. 我找不到去年在日本買的那雙鞋。（提示：鞋子是去年被買，而且鞋有兩隻，所以是**多數過去被動式**（were+p.p.）

3. 你那個愛跳舞的妹妹呢？
4. 你怎能背叛一個和你同甘共苦的人呢？（提示：**和你同甘共苦**表示**在一段時間之內做了某事**，是現在完成式（have+p.p.）
5. 我永遠不會忘記你給我的勸告。
6. 我一收到你的信，就趕過來了。（提示：使用片語as soon as）
7. 約翰和瑪莉一直期望能生個既漂亮又聰明又很會運動的女兒。（提示：使用片語good at 表示**擅長**）
8. 許多東方人都認爲一個強勢的女人必須承擔事業和家庭的壓力，這是很了不起的。（提示：因爲**必須承擔事業和家庭的壓力**這形容詞子句，形容**女人**，所以必須緊接著**女人**這個字。因此，這一句的主要子句不得不被切開，方法則是在這個形容詞子句前後用**逗點**）
9. 你所說的一切，包括你的理想和人生觀，都深深吸引我。

提示：1. 人生觀是the philosophy of life
2. 形容詞片語前後要加**逗點**，才能插入主要子句之中

10. 你怎能愛一個不愛你父母的人呢？
11. 我永遠忘不了你站在台上的那一刻。（提示：你站在台上是過去進行式（were+V-ing）
12. 他的聲音充滿了感情和力量，成功地傳遞了他的理念。（提示：使用插入語）
13. 你最好離開這個恩將仇報的小人。

提示：1. **恩將仇報**是”bite the hand that once fed you”
2. 小人：villain

14. 你爲什麼把已經過期三天的牛奶賣給我？

提示：1. **過期**是expire
2. **買牛奶**是過去式，**已過期三天**則是在買牛奶之前就已過期，所以這三天是**從過去到過去**，需使用過去完成式（had+p.p.）

15. 我目前仍然保有你在1975到1990之間所寄給我的信。（提示：1975-1990是**從過去到過去**，使用過去完成式（had+p.p.）

二、答案

1. The dog, which has been barking for the whole day, has lost its voice.
2. I can't find the shoes which were bought in Japan last year.
3. Where is your sister who loves to dance？
4. How could you betray someone who has shared the laughter and tears with you？
5. I' ll never forget the advice you gave me.
6. I came here as soon as I got your letter.
7. Mary and John is looking forward to having a daughter who is beautiful, smart and good at sports.
8. Many orientals believe a tough woman, who assumes pressures from the career and the family, is admirable.
9. All that you've said, including your goal and the philosophy of life, deeply attracts me.
10. How can you marry someone who doesn't love your parents？
11. I' ll never forget when you were standing on the stage.
12. His voice, which was full of emotions and strength, successfully conveyed his ideas.
13. You'd better leave the villain who bit the hand that once fed him.
14. Why did you sell me the milk which had expired for three days？
15. I will keep the letters you had written me from 1975 to 1990.

人物短波

謝慶萱　插畫作公益

常爲淡江時報畫插圖的英文三謝慶宣，上週響應愛樂社「愛樂春饗」義賣活動，於攤位上爲同學畫心版人物插畫。第一次現場作畫的她，回憶當時情景說：「眞的很困難，對方就在面前盯著自己看，一方面怕被說畫得不像，另方面又覺得不自在。」但能幫助人的喜悅讓她十分開心。（林筱庭）

黃舒瑋　拍廣告收穫多

台新銀行誠碳篇廣告中，一慕沉入浴紅的畫面，大傳二黃舒瑋回憶道：「短短兩秒的畫面，卻因爲旁邊的玩具鴨不配合，拍了快一小時。」常利用課餘時間訪談，爭取廣告拍攝機會的她，卻一點也不覺往五光十色的演藝圈，認爲拍攝所得到的實務經驗才是最大的收獲，「還可以順便賺點外快。」她打趣的說。（蔡瑞伶）

梁智翔　採訪孫越長智慧

「從小孫越就是我的偶像。」大傳二梁智翔興奮的說著。因爲特寫課程，馬雨沛老師安排採訪孫越，而得以一睹偶像的風采。他表示，從孫越幽默詼諧的口吻中，可以得到更多的人生體悟，『看出長者的祥瑞與智慧，也學會以不同角度去看待每件事物』。這次現場的採訪，眞是增加臨場感，且獲益良多。（孫筱婷）