心靈花園

生活學習一把罩 新鮮人適應環境有撇步

■諮商輔導組

大一新鮮人因面臨環境及學習模式的轉換，而產生壓力與焦慮，爲讓大家了解自我狀況，諮商輔導組提出下列幾種症狀供大一新鮮人自我檢視，若有5項以上症狀，時間又持續超過2週以上者，你（妳）可能衍生爲心理症狀或精神疾病。

1、睡眠品質變差：每天有失眠或嗜睡的現象

2、飲食習慣改變：非節食狀況下，突然沒有胃口或胃口大增。

3、活動力改變：每天很疲倦、不想動或精力充沛不需睡眠。

4、情緒陷入低潮：人不快樂，心理又鬱卒。

5、對生活失去興趣：生活沒有趣味，過去津津樂道的事也不想去做了。

6、注意力無法集中：無法專心完成事務或思考速度太快，一次可以想兩三件事。

7、人際關係變差：與舊朋友失去聯繫，也沒有建立新的人際關係，每天躲在自己的世界裡。

8、有自殺的念頭：覺得生命失去意義，甚至想用自殺的方式逃避問題。

不要緊張，請盡快與諮商輔導組聯繫（位置：商管大樓B413室，電話：02-26215656轉2221、2491），諮商輔導組會提供相關的協助：

1、一對一晤談：直接至商管大樓B413室諮商輔導組預約，若是緊急狀況，諮商輔導組會請專任輔導老師逕行協助處理。

2、網路諮商：若不方便至諮商輔導組晤談，可使用學生事務處網頁→諮商輔導組進入到「心理健康操」聯繫，諮商輔導組會請專業諮商心理師定時回覆。

3、轉介精神科醫師：諮商輔導組隔週安排駐診醫師到校駐診，也特約新光、陽明等醫院知名精神科醫師，提供或安排前往就診。

●8個幫助你紓解壓力的好習慣

「習慣」在日常生活中，扮演很重要的角色。如果能去除掉一些不良的習慣或發展一些好習慣，身上的壓力將得到有效的紓解。下列8個好習慣值得你試一試：

1、盡力去完成自己應做的事。

2、完成應做的事之後，找出自己的優點和缺點，在了解優缺點之後，讓自己明瞭這件事已經告一段落了。

3、不要因爲過去的失誤而認爲自己會做不好。

4、完成自己所做的事之後，休息一下，去散散步、慢跑或找朋友聊一聊。

5、避免一些會讓你產生高度焦慮的情境。

6、考前或上課報告前有充分的準備；如果你發現你已經能把該記的概念或人名都記住了，再記幾次，這會幫助你在考試時不至於因爲慌張而忘記。

7、休息（或出去玩）之前，全力投入應做的事，讓自己覺得出去玩（或休息）是自己應得的。

8、在大學校園裡，最大的壓力來源大概就是「拖延」。訓練自己，每天睡前找張便條紙，寫下明天要完成的事，按照事情的重要程度列在便條紙上提醒自己。

●減少課業壓力，提供你學習贏家24絕招

一、何時閱讀？

1、上課時間一小時的科目，安排兩小時來準備或複習。其餘類推。（例如：普物課一星期有三小時的課，那至少一星期要有3 X 2 ＝ 6小時的時間來念普物）。

2、避免長時間馬拉松式的讀書；連續3小時的效果，通常比每1小時稍作休息的差。

3、找到自己讀書狀況最佳的時間。（例如：有些人清晨讀書效果最好，有些人深夜狀況最好）

4、先讀你覺得困難或無聊的科目。

5、利用等待的時間讀書。（例如：等公車、等人；可準備幾張小卡片，記下你覺得需要思考或是加強印象的定理、公式等。）

二、何地閱讀？

1、找固定的地方唸書。（熟悉的地方你會比較快專心讀書）

2、選擇一個會讓你精神振奮的地方。（舒服的床上、沙發上都是陷阱！）

3、圖書館通常是好選擇。

三、如何處理外在環境？

1、注意到自己是否專心。（察覺有沒有什麼東西讓你分心，並且去處理掉）

2、避免雜音干擾。（包括電視、音樂和他人的談話聲）

3、注意別人是否不當佔用你的時間，也了解他們如何佔用。

4、跟室友商量好彼此沒有干擾的「唸書時間（Study Time）」。

5、遠離電話。（講電話常會打斷你唸書的節奏，可讓朋友知道什麼時候是你專心唸書的時間，請他們在別的時間打電話給你）

6、練習說「NO！」。（拒絕不必要或不想要的邀約可以幫你省下好多時間）

7、在你房門口掛上「請勿干擾」的牌子。

8、今日事，今日畢。（動作快點，白天就做好晚上複習準備）

四、當我覺得卡住時（做不下去／唸不下去了），我可以…

1、找出一件現在就可以完成，且可幫助你繼續達成目標的事。

2、問自己：「是否對自己太苛求了？是否要求自己太嚴了？」

3、問自己：「這是一件必須要做到完美的事嗎？」

4、問自己：「做這些事是否值得？」（如：打工賺取生活費）

5、問自己：「我有辦法再多唸一頁或一個章節嗎？」。(唸書唸到一個段落或一天將結束時問自己這個問題，你會非常驚訝的發現：每天多唸一點點，長時間累積下來成果相當可觀。)

6、檢查看看自己是否大部分的時間都用來應付迫在眉梢的事情，如果是，試著做計畫，讓自己把重要的事情按時完成。

7、問自己：「我剛剛是如何浪費掉時間的？」。

8、問自己：「我眞的還有別的時間來做這件事情嗎？」。

轉譯自Ohio. University, A.A.C

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

一、 對話

A：Life is so （1）辛苦！

B：（2）你爲何突出此言？

A：Just think：you go to （3）托兒所 at age two or three, then study all the way until you graduate from college. After that, you either try to find a job or try to （4）唸研究所.

B：Then you have to （5）面對 （6）各樣的挑戰？

A：Right！Especially （7）在經濟上！

B：Also （8）在婚姻方面！

A：（9）這就是人生吧！

B：You know my boyfriend is a （10）喜歡拈花惹草之徒. I don’t know （11）拿他怎麼辦！

A：Just leave him！ He （12）不自重, （13）更甭提 for you！

B：But I love him！

A：Wrong. You’re only （14）愛上了 the memory. And memories can be （15）毒藥.

二、 答案

1. hard辛苦
2. What made you say so？你爲何突出此言
3. day care 安親班、托兒所
4. attend a graduate school 唸研究所
5. face 面對
6. various challenges 各樣的挑戰
7. financially 經濟上
8. maritally 婚姻上
9. C’est la vie！這就是人生（法文，但英語人士亦常用）
10. skirtchaser（skirt：裙子；chase：追）
11. what to do with him
12. has no respect for himself
13. let alone
14. in love with
15. poison

三、請使用正確文法，將以下直譯爲英文

A：生命眞辛苦！

B：你爲何突出此言？

A：想想看：二、三歲就上托兒所，然後一路到大學畢業；之後，不是要找工作，就是要唸研究所。

B：然後還要面對各式各樣的挑戰？

A：對啊！尤其是經濟上的挑戰。

B：還有婚姻方面的挑戰！

A：這就是人生吧！

B：你知道，我的男朋友喜歡拈花惹草，我眞不知要拿他怎麼辦！

A：離開他就是了！他既不自重，更甭提尊重妳了！

B：可是我愛他。

A：妳錯了，妳愛的只是回憶，而回憶可能是毒藥哦！

第二十四屆五虎崗文學獎／小說組首獎

彩色房間

◎文／張曉惠（中文碩專二）
圖／慶萱

窗簾靜靜垂下，只在窗沿潛入一絲光線。書桌上，橘色燈泡將散亂的瓷杯、漫畫書、塑膠碗、電影票根、紙片，渲染成一片暗黃孤寂。左邊是電腦桌，光碟、喇叭、磁片、滑鼠、鍵盤、資料夾，或坐或站，黑暗裡靜而冷地伺機張望，眼前藍而空洞的瞳孔，倒數十秒，這個方眼珠會開始播電影，如果主人離開夠久，深廣墨黑的宇宙，有銀河在裡頭翻滾。四牆無言，捍守著牆內的幽靜和牆外的不安，有時剛好相反，牆內悶熱潮騷，牆外蒼寂靜謐。

少年躺上彈簧床，意興闌珊地自慰，要硬不硬。

忽然睜眼，望著粉白天花板，這一關爲什麼破不了？在地心之門拿到劍和藥，戰鬥值升到最高，血也還夠，不應該破不了，還是，要先和冥王決鬥，搶到斷頭鼓，斷頭鼓在王后的寢宮，就在此時，突然有點感覺了，少年的手加速，趁勝追擊，一波又一波，蝕骨的爽快襲向腦門，破關是一條無止盡的路，肉體與心靈的最高合作，終極殺陣，然後，沒了，殺出重圍的顛喜緩緩退潮，酸軟的疼痛升起。

「曉……威……曉……威……十一點了，好煮飯啦。」阿嬤又在哭夭了，這次還故意裝鬼聲，把每個字拉長一拍，外加抖音，少年極不情願，拉上褲襠，如蟲般蠕動挪移，一直扭到床沿還猶豫著要不要起來。

「曉威！曉威！十一點啊，緊去煮飯啊！」等不到曉威的動靜，阿嬤漸失去耐心，連柺杖都懶得抓，從椅子上奮力撐起肥肉，整整七十八公斤，一跛一擺地晃到房門前查看，一聽到推門的聲音，曉威立刻舉臂橫在額前，閉目裝睡，讓沒輒的阿嬤快快地坐回客廳。

眞是哭夭！阿嬤的一生就是吃和睡！

曉威翻身起來，不情願地夾住拖鞋，一踏出房門，卻被艷陽推了回去，南台灣的正午，大把辣白自天空灑下，身上隨時都是汗漬，他避開阿嬤的目光逕自走向廚房，從冰箱拖出躺得正舒服的絲瓜、高麗菜和豬肉條，叫醒吐著舌頭在鹽水裡打呼的蛤蟆，還有雞蛋，成天吃飽沒事做，就是挺個肚子看電視；一邊打開食譜放在窗台上，想著今天要做什麼，他得趕在十二點二十分前弄出三菜一湯，「今天要煮什麼給阿嬤吃，媽媽快回來了。蕃薯葉仔和豆仔都揀好了。」阿嬤不知什麼時候晃到廚房。

「去前面啦，不要看我煮。」趕走了阿嬤，曉威開始切薑和蒜頭，每一塊蒜末都大小不一，每一條薑絲也各有胖瘦，有的該名之爲薑條，才要開火熱鍋，客廳又傳來「阿嬤好痛喔，腳痛死了，毋哉當時才會好。」

阿嬤駝著上身，兩腳一磨一蹭地往前，兩手在龐大的身軀邊規律擺動，像極了電影裡頂著風雪前行的國王企鵝。曉威轉身望著，一隻手還在米鍋裡翻攪。阿嬤跌倒是將近一年前的事，那段時間她剛從子宮頸癌的魔掌下逃脫，但長期的電療和放療將老人僅存的活力耗損殆盡，加速了膝關節和骨盆腔的退化，阿嬤開始不良於行，臃腫的身材是最沉重的包袱，尤其是兩大朵布袋奶，讓阿嬤的背漸漸彎成一顆饅頭，如同盲者依賴柺杖，家裡的椅背、牆壁、窗櫺、桌沿，及曉威的肩膀，都是她跨出下一步的支柱。

她跌倒的時間應該是深夜兩點左右吧，轟地一聲，龐大肉身急速掉落，沉甸甸的一聲悶響，驚醒熟睡中的母子，尤其是曉威，眼睛還張不開，大腦指令還未送到四肢，意識層先叫到：阿嬤跌倒了！

黑暗中，阿嬤從沙發椅上艱難站起，可能是算不準牆面和她的距離，又懶得一步一步挪到牆邊，索性整個人撲上去摸到再說，這一撲，摔出三十天的加護病房。

望著闔眼斜躺在地的龐然大物，媽媽從她身上跨過去，再跨回來，試著找尋任何傷口，一息息沉穩的呼吸卻從橫躺著的鼻腔傳出，阿嬤好像睡著了。曉威和媽媽合力將阿嬤抬起，待阿嬤勉強站直後兩人準備放手，卻見她雙腿微彎，又要沉下去。醫護人員一趕到家裡，先將手腳固定再搬上擔架，然後問題來了，兩個年輕救護員加上曉威，竟扛不動躺得正舒服的阿嬤，左思右想，只好硬著頭皮去按對門的電鈴，在凌晨三點多，四個男生沆瀣一氣衝下四樓，終於順利上車，飛往醫院。

阿嬤不知道還記不記得這些過程。曉威搖搖頭，對著又宣告失敗的蛤蟆蒸蛋，只好做湯了，還好高麗菜炒得還不錯，油油亮亮的，香味四溢，雖然沒牙齒，但阿嬤很喜歡吃這種高麗菜炒蝦米。再熱鍋，準備下蒜頭爆香，當蕃薯葉被沸油燙得嘶啪尖叫時，陽台傳來開門聲，老媽例行性地要對著成天坐在沙發上「沉思」的阿嬤訓誡，「擱坐！擱坐！阿母啊！你嘛麥加病惰，土腳這呢骯髒，你就不能拿掃把掃一掃，一工到晚不是坐就是睏，我上班足累耶呢。」

然後阿嬤會一臉無辜地叫道：「土腳足清氣啊，要掃什麼？」

「這叫做清氣？」老媽的火氣立刻被點燃「你坐過的所在不是飯粒啊就是菜葉，這叫做清氣？」一邊指著一條小小怯怯趴在椅腳邊的萎黃蕃薯葉。

「啊好啦！麥一直唸啦，不孝女！天氣卡涼一點就要來走啊，給恁母子倆欺負，早知生出來就將恁捏捏死。」

曉威端著兩盤菜穿過槍林彈雨，再若無其事地走回廚房端湯，母親瞪眼罵著，一面校閱著今天的菜色，高麗菜又在笑了，油嘴滑臉；蕃薯葉卻黑著臉縮成一團，無辜地癟嘴，反正一切都是我的錯。一看到湯，媽媽的火氣又旺了，「不是叫你蒸的時候外鍋水要放多一點，有夠笨！」、「飯好了沒？」隨著注意力轉移，阿嬤和老媽的戰火暫休，三個人在沙發上排開，沉默地坐定舉碗，盯著幸災樂禍的電視。

（編者按：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。）

人物短波

吳榮賜會意雕刻 下月展出

享譽國際的雕刻大師也是本校中文系系友吳榮賜，應佛光緣美術館台北分館之邀，將於9月20日至11月中旬在該館推出個人雕刻創作展。除了有過去創作的甲骨文雕刻作品「象形」系列，還增加了近兩年的「會意」系列雕刻和神像共90多件。吳榮賜說：「『會意』系列是根據古文的造字原理和一些意境想像所雕刻出來的，透過雕刻技法將漢字所蘊含的智慧轉換成全人類都能理解感受的模式，可以跨越語言的藩籬，把中華之美推向全世界。」（陳維信）

陳建志出書 帶你體驗新鮮事

本校英文系助理教授陳建志於7月出版新書《未來感》，集結2000年至今的作品，包含文學、表演藝術及流行文化評論。陳建志平時喜歡和學生聊天，了解年輕人喜歡什麼，走在社會的前端。《未來感》從鳳飛飛、蔡依林到星光幫、台客文化，陳建志以多元的內容提供新觀點，呈現多年來以一個文化人及學者身分，看待台灣的新視野及永不停止的好奇態度。他形容自己像文化上的天線寶寶：「永遠在感應未來，體驗新鮮事。」（王學寧）

校友寫真

楊雅喆電影 以歡笑和淚水撫慰人心

日本NHK搶購版權 「囧男孩」轟動上映

楊雅喆以貼近生活的戲劇作品闖蕩電視、電影圈，才華出衆，殊榮與肯定不斷。（圖／楊雅喆提供）

【記者林世君專訪】貼近生活的作品最能感動人心！民國83年畢業於本校大傳系的新銳導演楊雅喆，首次執導電影便以處女作「囧男孩」奪下2008台北電影節最佳導演獎。

楊雅喆過去也曾編、導多部電視作品並獲各界肯定，1998年由楊雅喆編寫劇本的「野麻雀」，在當時一舉奪下金馬獎最佳短片、台北電影獎劇情類首獎、金穗獎最佳劇情片等，並受邀溫哥華影展、倫敦影展、鹿特丹影展等，從此楊雅喆難掩其才華巨焰，陸續編、導許多膾炙人口的電視劇，包括「藍色大門」、「逆女」、「鴿子王」等都曾轟動一時，而且屢次入圍金鐘獎，其中，「違章天堂」榮獲2002年金鐘獎最佳單元劇、最佳導演、最佳編劇、最佳女主角等四項大獎；「寂寞遊戲」更獲亞洲電視節（新加坡）評審團大獎、獲邀參展德國慕尼黑青少年電視展等殊榮與肯定。

「囧男孩」以輕鬆幽默的調性，記述2位小男生的成長軌跡，笑中有淚，試片後佳評如潮，未演先轟動，除參加德國慕尼黑與美國舊金山的影展，並受日本NHK青睞，10年來首度買下台灣電影——「囧男孩」的日本版權。

楊雅喆編、導的故事內容最大特色是「題材生活化」，故事裡的主人翁就像我們身旁的人物，可能是一位頑固的奶奶，一個憂煩的女學生，或是個調皮的小弟弟。曾有人說他描寫的人物都是「邊緣人」，但楊雅喆對「邊緣人」的定義卻有自己的見解，他說：「這些小人物都在我們身邊，時時可以接觸，只是我們不會特別關注這群人，但不代表他們就是邊緣人。」他解釋，企業家第二代、有錢人家的千金小姐才是邊緣人，因爲很少有人能像他們一樣富有，每天過著如夢似幻的生活。楊雅喆說：「我寫身邊熟悉的事物！因爲我是一介平民，所以寫出來的東西也顯得平民化、生活化。」

回憶求學歷程，楊雅喆原就讀本校法文系，後來考慮到興趣及畢業後出路，大三時毅然決然轉到大傳系，並於此時打下傳播的基礎，談起對他影響深遠的老師，楊雅喆說：「王慰慈老師做事嚴謹、吳怡國老師擅長以批判角度看社會，系上老師不只影響了我後來朝電視、電影界發展，也改變了我待人處事的價值觀。」學生時代，楊雅喆有三年的時間投入實驗劇團，受到劇團指導老師丁洪哲的啓發，開始學習寫劇本，丁洪哲老師曾將自己的座右銘告訴他「記得以淚眼看人生」，從此這句話成爲他的信念，他說：「『以淚眼看人生』不是指寫出來的劇本一定是悲劇，而是要以悲天憫人的心看世界，對世界上的事物多點同情心，才能寫出有血有淚的劇本。」

畢業後，楊雅喆踏入廣告界工作，經學長介紹開始兼差寫劇本，再從寫劇本跨足導演，並於因緣際會下打入電影圈；秉持著熱忱，楊雅喆過人的才華漸漸在電影界展露頭角，他回想起這一路走來，謙虛、感恩道：「我是這個領域的幸運兒，每次接到的case都蠻符合自己的興趣，也剛好有能力發揮。」提到經歷過的挫折，撰寫電視劇「絕地花園」劇本的經驗讓楊雅喆印象深刻，「絕地花園」以一位病人自殺做結束，卻因此遭到退貨，有人告訴他「這樣的劇情太悲慘，會讓觀衆覺得人生很沒有希望。」那一刻楊雅喆才明白，拍一部電影或許沒有「影響社會」的沉重責任和壓力，但還是需要賦予人們希望、正義和快樂。這也說明爲什麼楊雅喆所拍的電視劇、電影，不論是喜劇或悲劇，總能在歡笑與淚水中撫慰人心。

得獎作品「囧男孩」甫於上週首映，問他得獎感言，楊雅喆說：「得獎並不等於成就感！若每次入圍都期待得獎，就像20多歲的人還期待每次生日得到禮物一樣幼稚。」得獎的喜悅很虛幻、很短暫，但伴隨得獎而來的是更大的壓力，因此楊雅喆選擇以平常心面對每次入圍或得獎。他說：「比起各種獎項，我的成就來自每個作品，作品更進步一點或得到觀衆的稱讚，那種成就感反而更深遠。」

編、導了許多劇本和片子，楊雅喆喜歡看什麼類型的電影呢？「除了有特效打鬥的片子，其他什麼都看。」原因還是那句老話「因爲我只相信自己看到的！不實的科幻片讓人覺得很不耐煩。」這也是他想勉勵學弟妹的：「做自己相信的事！對於有興趣的事，就要盡力做到最好。」楊雅喆將帶著這份信念，繼續在電影的世界中，用歡笑和淚水撫慰你我的心。

智慧財產權小測驗

爲幫助全校師生了解網路著作權及校園影印之正確觀念，本刊自即日起將不定期刊載「智慧財產權小題庫」，宣導日常生活中經常遇到有關智慧財產權侵權的問題，讓大家了解尊重智慧財產權的重要性，避免不慎觸法。

◎試試看你答對幾題：

1. (　) 如果你是一位著作人，你所創作的書、歌曲、圖畫、攝影等，都受著作權法的保護，別人不能任意盜印、盜版、抄襲。
2. (　) 明知爲電腦程式的盜版品，仍在夜市販賣，是侵害著作權的行爲。
3. (　) 電腦程式是著作權法保護的著作。
4. (　) 原則上，著作權的侵害屬於「告訴乃論」罪，所以發生侵害時，著作權人可以自己決定到底要不要對侵權之人進行刑事告訴。
5. (　) 當著作人死亡後，我們可以立刻將他的小說隨意改拍爲電影。

答案：1.（○） 2.（○） 3.（○） 4.（○） 5.（×）

【第5題說明：著作財產權存續期間是著作人的生存期間加上其死後50年，在著作財產權存續期間，將他人的小說隨意改拍爲電影，會侵害著作財產權人的「改作權」。】