



# 擺脫窮忙族 用行動感受幸福

文/林怡彤整理

學習與教學中心學生學習發展組於上學期，在T212舉辦「運用時間管理，追求幸福人生」講座，邀請土系校友、現任台灣國際青年商會講師張永錫主講，分享如何善用時間管理，提升生活幸福感。現場座無虛席，特摘錄其內容，以饗讀者。

你認為自己生活得愉快、幸福嗎？你能每天持續努力、行動，保持這種幸福嗎？一時的快樂跟幸福並不難，但要不斷地持續下去，卻不簡單！某次搭乘高鐵，無意間瞥見一個廣告標語——「幸福一肩扛起」，這句話讓我頓悟，原來幸福不是一種感覺，而是要有所行動，才能有所感受。因此，透過這場演講告訴大家，如何每天持續去達成更好的事情，成為追求幸福的行動家。如何成爲一個「幸福行動家」呢？首先，有行動才有幸福感，第二、具規劃力、執行力，第三、要增加檢視力。舉例來說，如果你的痛苦就是工作進度一拖再拖，總是沒有辦法完成每週總結，忙了一天也看不出成果，沒有時間休息、休閒、學習。那麼你可能存在以下三個問題，首先，突然有一天完全沒有會議，或沒有緊急的事情，反而不知道要做些什麼，這就不懂得運用大塊時間；其次，常被突發事件打亂原定計畫，沒辦法準時結束專案，也很難預估一件專案所需耗費的時間；最後，行程都是「被」排定的，要準備Meeting或討論，完全沒有一個行程是自己安排的。

事實上，很多人都跟上述一樣，只是窮忙族，對於事情的掌握度不清楚，更別說想要每天感受到幸福，要從窮忙族走到幸福的那端不容易，需要靠很多「行動」，一步一步累積，過程漫長且曲折，所以一路上要有旺盛的鬥志，有好的方法，而且要靈活運用。有些人閱讀時間管理的書，但仍舊不開心、不幸福，因為「知道不等於做到」！

追求幸福人生，首要工作為做好時間管理，分為六個流程，包含收集、加工、組織、排程、行動、檢視，希望透過這套系統，能增加執行力、效益，其中前三項可以提高規劃能力。首先，「收集」就是把各種會干擾你頭腦正常運作的雜事都蒐集起來，堆放在頭腦以外的地方，這樣頭腦裡就不用塞滿各種需要完成的事情，只需要專注在現階段需要完成的事情上，頭腦適合做事

考，但不適合做記錄，因此需要一個好的「收件匣」，可以是筆記本、手機、PDA，甚至是一張折疊起來的A4紙。

接著談到規劃力，預先思考，並決定出雜事的優先順序，放入待辦事項中，再將雜事「加工」成行動，例如「輪胎破了」是一件雜事，但是「打電話給輪胎店派人來拿車」是一個行動。當需要的行動數量越來越大，就必須透過「組織」將行動系統化，並且放入適當的場合中，來達到最大的效益，例如：提醒吃藥這件事，你可以將鬧鐘設定在該吃藥的時間，時間到了自然會提醒你，你不用在做事情時，還擔心吃藥的事情。

「排程」，即安排行程。第一、找出一天當中必須要做的、最重要的事情，至少三件，才不會讓一天白白度過；第二、利用做完這些重要事情後的空檔，來做瑣碎的事情。然後將排程化爲行動，越大越重要的事情，越需要先完成，先把一天中最痛苦的事情解決，那麼剩下的事情，就不算什麼了！最後不要忘記瑣碎的事情，因為即使再瑣碎，還是得完成。其中，批次處理的觀念很重要，也就是把類型一樣的事情一起完成，例如：寄E-mail，將一天中所有需要以mail連繫的對象，及事情集中一次完成，大約花費10到20分鐘，但如果分散到一天的各時段中，就會在不知不覺中耗費許多時間，做事情要有系統，不要只憑感覺！

再來是「行動」，談的是執行力，先知道要做哪些事情，大約要花多久時間，建議準備倒數計時器，會是個不錯的方法！每個人可能都會有過做事十分順利，勢如破竹的經驗，若想保持，就必須每件事都在自己的掌控之中。有些繁重的事情需要長時間進行，可能會越做越疲累，所以建議適時抽離，處理別的事情，你會產生一種渴望性的動力，想回到原來繁重的事務上，這時，你會再回到勢如破竹的模式！

最後，談到「檢視」，車子需要定期保養，時間管理裡當然也需要定期檢視，並且記錄追蹤，才有辦法讓自己進步，並且與現況相符。

其實每個人的身邊，都有很多很好的時間管理工具，希望大家好好思考、善加運用，並且與這些流程環環相扣，讓自己為自己打氣，成爲追求幸福的行動家！

## 勵志繪本-獨享樂趣

圖、文/洪翎凱



多久沒有好好看海了呢？也許你習慣在人群中尋找快樂，但偶爾沉溺，看看櫻花或到海邊走走，你會發現，一個人的大海，其實也很美。

### 三月徵文：環保、節能創意idea

地球日漸暖化，環保與節能人人有責，你有什麼環保、節能的創意好方法嗎？或者你在執行環保行動的過程中，曾經有過什麼樣的溫馨體會？請把創意或感動行諸文字與大家分享吧！歡迎踴躍上網投稿（http://tkutimes.tku.edu.tw）即日起至3月2日截止，文長約500字。來稿必須是從未發表過，並請勿重複投稿。（本刊保留刪修權）

### 第十屆台中縣文學獎得獎作品

# 無盡之夢

文/王茹婷  
圖/凌綺

#### 1.第N個夢

這一天消逝的極緩慢。

那孩子在書桌前吹著頭髮，全身上下不長骨頭似的坐著，她散漫的望著一個手臂長之前的那面牆壁，上頭淨是些膠帶貼貼撕撕的痕跡，長條狀的、星型的、曾經存在而消失的，一面小小的牆累積著難以細數來自各方的記憶。這時，夜已經很深，輕輕用手一擰就能擠出濃稠墨汁那樣的深，街上空蕩蕩得彷彿足以令世界上所有的孤寂洶湧而過，然而那算得了什麼呢？一隻虎斑花紋的貓已經足夠令這條深夜的小路看來擁擠不堪，如果再適時的，牠威威涼涼的「喵喵。」一聲，就連月光也要躲閃了去，那麼，這夜裡除了黑暗便什麼也不剩下了。

那孩子持續用吹風機吹她的頭髮。儘管她的頭髮並不帶半點水氣了，但這也不是多要緊的事情，她眼睛轉呀轉數著牆上精美的小貼紙，她們像宣示主權似的各自佔據了幾個小角落，那些妖嬈的色彩在灰白牆面上恣意膨脹，她們喧鬧、叫囂，展示著從前的繁華歲月。學生宿舍的牆壁總是漆成純潔的粉白，飽受風霜之後便變成灰白的，到底都是穩當的顏色。她喜歡這樣安穩的設計，就像吹風機轟隆隆的聲響，沉穩的從幾萬呎海裡傳來，經過維多利亞時代沉腐腐朽的龍骨，追逐著腥甜暗示的鯊魚群，及那些花花綠綠款款擺擺的水草珊瑚，終於來到人們耳邊，不厭其煩的解釋地球心臟厚實的鼓動。

「明天……冷……」室友A的字句硬生生從紮實的風聲裡刺出了縫隙，直直鑽進那孩子的耳裡。

「有可能喔。」那孩子笑笑，順手關了吹風機。

不像男人談論政治，女人打探隱私，孩子們的言談大抵都是一些無傷大雅的事，講到影歌星的睫毛長度，有名餐廳的排隊人潮，講桌椅上的留言……。然而更多時候，孩子們提及天氣，試圖以大人們分析股市的態度，交換大家對於平流層種種變化的心裡。

「之前你說學校裡那個比賽，後來怎麼樣？」室友B忽然興致盎然的問了一句。

「還不知道呢。」大概永遠也不知道了吧！

她熟練的拿出日記本與筆，開始快速的書寫起來，表情是哀矜大於其他。室友們開始

暢談新興的名牌與性感的外國搖滾歌手，她們互相調侃嬉鬧，笑聲清脆，顯得青春而無害。然而那孩子只是覺得，礙耳。煩躁緊貼著耳膜，沿著第八對腦神經迅速的攀爬進腦，下探至心扉，她感到一顆裝滿辣椒的氣球在膨脹，在胸腔中，極其迅速的，眼看著就要爆炸開來……

這一天仍舊消逝的極緩慢，中午時分，茂盛的光輝映出整片天空的湛藍，然而晚上八點五分的時候卻下起大雨，而月亮的步伐糾纏著衰老的節奏，那孩子緩緩的在日曆上的四月一號下畫上一橫，完成了四月一號下的，第六個正字記號，她心已死。

2.橘色的夢  
女孩許久沒說半句話，她只是安安靜靜的坐在床上，下巴抵著膝蓋，雙手環住小腿，十足是一個被判了無期徒刑的犯人坐姿。她想起她的房間了。

但那不代表她想念那棟房子。雖然說，在這個窮困的時代，那棟房子可能讓許多孩子眼巴巴望著流水口，不要說是盛開花草的庭院跟被莫札特占據的客廳了，像雪一樣發亮的陶瓷餐具也等待著你。除此之外，還附贈開朗的爸爸與溫柔的媽媽，是那種一睜眼去就覺得值得



尊敬的父母，如果他們是舊西洋畫裡的人物，那幅畫必定被安置在華麗的漆木框裡，傾而重之的掛在大廳或書房中。

然而事實上，女孩只喜歡她的房間，唔……除了木頭製的單人床上成套的粉橘色床組，床頭櫃上深淺不同咖啡色的泰迪熊，牆上粉紅色的時鐘，衣櫃上紫色的小雛菊……，噢好吧好吧，至少她真心喜歡那個門鎖跟那扇窗戶，你懂嗎？那可是一扇真正的窗戶。

在這個擁擠的城市，很少人家裡的窗戶是真正面對著戶外。但是，不向著戶外根本不能算是什麼窗戶，不是嗎？不管用紗網假扮或是用玻璃遮掩，頂多是一個虛有其表的框架，空空洞洞的懸在牆壁上，像房子裡一個無法修補的缺口。

跟那些無用的偽裝不同，女孩的窗戶可真是個珍貴的例外。它讓女孩能夠和深夜的星空對話，在午後聆聽夏天的鼓動。最棒的是，它附帶著橘色的窗簾，方位對的季節，窗簾便幫著女孩將個人的烈陽翻譯成優雅的夕陽餘暉，在地板上深刻的鑲一幅細膩動人的畫作。

是有這樣子的時候，這個女孩子以成爲一個藝

## 焦點人物 活用企管知識 展現領導機智

# 將軍教官陳國樑 以愛心化育國家棟樑



【記者蔡瑞伶專訪】「淡江大學是我嚮往已久的地方。」帶著寬和的笑容，不急不徐的談吐，他是去年12月接任本校軍訓室主任的陳國樑少將。預備軍官71年班，剛自台北市府教育局軍訓室卸任，問及為何選擇本校作為落腳處，他笑著說：「我喜歡爲學生服務，感覺特別活潑、有朝氣，淡江大學校園規劃良好而且風景優美，是吸引我主動接下這個職缺的最大因素。」一派輕鬆與親和的態度，是他給人的第一印象。

家裡經營外商成衣，陳國樑從小立志往工商管理發展，爲自家效力，但是因緣際會讓他投入教官一職，而且越做越有心得。從中國市政專科學校（中國科技大學前身）工商管理系畢業後考上預官，正好遇到招考教官，穩定的工作和單純的環境，促使他義無反顧走上這個行業，歷經27載，陳國樑曾任開南商工、中國工商專校與清雲科技大學等學校教官，並曾任職台北市府教育局軍訓室主任，肩負全市高職中職以上單位的校園安全與軍訓教育；去年更以非職業軍人身分受階少將，成爲全國首例的「將軍教官」。對於擔任過衆多職位，甚至負責行政工作，他笑著表示，所有教官的工作我都做過！尤其站在行政工

作崗位上監督各級學校軍訓教育，看似擁有令人欽羨的權力，「但我認爲把事情做好才最重要。」

主修企業管理的他，當了教官之後，並沒有忘記專業知識，還重返校園，到玄奘大學攻讀企業管理研究所，並將所學運用於教官工作，讓自己更游刃有餘。陳國樑回憶，從民國81年起，他參與籌辦了10次國慶大會，更在最近兩年擔任總幹事，帶領數十名教官，從全國徵選表演隊伍到與文建會、國安局等單位協商，全由他一手規劃打造。而國慶大會的主旨是幫國家辦生日，關係到全國人民與國家形象，難免遇到不同的意見，甚至產生紛爭，時間的拿捏及危機處理都很重要，陳國樑把企管所學的科學化管理、策略、編組、架構等靈活應用，順利解決了許多問題。他堅信，好的領導人不只是按照計畫去畫，「還要有隨機應變的能力，解決每個突發問題，才能使活動按照原定計畫圓滿成功。」

很多人對於教官的印象是「嚴肅」、「有威嚴」，但和善的他卻總帶著親切的微笑與人閒話家常。有人說，這樣的他優點是平易近人，缺點是沒個軍人味。對此他認爲，即使身為教官，不同場合也應該扮演不同的角色，平日裡沒有必要擺架子徒增距離感。而對於教官總是給人「以嚴格的方法強

制規範學生」的形象，他語重心長的說：「沒有人想當壞人，只是希望以規範來約束學生不當的行為，引導他們正確的方向並保護他們，也達成學校與家長對學生的期望。」儘管教官有強烈的教化責任，但陳國樑對學生有一套原則，「原諒並給予第二次機會、關心與勸導、絕不輕易嚴懲」。也因此，陳國樑總能與令老師們頭痛的學生維持亦師亦友的良好關係，他笑著說：「很多以前的學生來看我，一見面就開玩笑的對我說：『教官我還欠你100多鞭！』」這些工作間發生的點點滴滴，都是他心中值得回味的插播曲。甚至還透露，曾於工作中無意間當了月下老人，「介紹兩位不同校的學生認識，半年後他們就拿著喜帖來見我了。」

喜歡在工作中結交不同領域的朋友，學習別人的優點，並在朋友需要幫忙時伸出援手，陳國樑交遊廣闊，並且總是用心對待身邊的人事，從辦公室裡一個個視察上任的花籃可見端倪。他說：「人與人的情感是相輔相成的，彼此互相照顧，有付出，也有回報。」他相信，只要認真善待朋友，等到卸甲歸田那天，也還有成群朋友相伴。習慣與學生如師如友的相處，陳國樑也期待成爲淡江學生的益友，導引學生們在大學生活中快樂的成長、學習。

## 全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

- 一、請更正劃線部分的文法
1. 不分老少，大家都喜歡聽這首歌。  
Adults and children (1), they all enjoy listen (2) this song.
2. 我已經寫了五首詩。  
I wrote (1) five poetry (2).
3. 我不知道他在幹嘛。  
I don't know what is he doing.
4. 有人能告訴我她是誰嗎？  
Can someone tell me who is she?
5. 我們已經花了一個禮拜準備了。  
We spent (1) one week in prepare (2).
6. 你按門鈴的時候，我正在睡覺。  
I am sleeping (1) when you ring (2) the doorbell.
7. 誰說我會去？  
Who said I will go?
8. 你按門鈴之前，我已經睡了一小時了。  
I slept (1) for one hour before you ring (2) the doorbell.
9. 你所說的令人難以置信。  
You said (1) is (2) hard to believe.
10. 你所說的真地發生了？  
What you said (1) really happened (2) ?

- 二、答案
- 1 (1) 「不分老少」的片語 adults and children alike  
(2) enjoy後面須用受詞，動詞不能做受詞，把它改爲「動名詞」就行了，所以把listen 改爲listening。但是listen是不及物動詞，所以必須加to，才能接「受詞」(the song)。
- 2 (1) 「從以前到現在」是「現在完成式」；have written  
(2) poetry是集合名詞，代表「所有的詩」。這裡只有五首，所以用poems。
- 3 (1) 「他在幹嘛」並不是問句，而是「know」的受詞。  
(2) 這種不是真正問句的就叫做「間接問句」，主詞和動詞就用肯定句的順序。  
(3) 所以答案是what he is doing.
- 4 (1) 「她是誰」不是真正的問句，而是「tell」的受詞，所以是「間接問句」。  
(2) 所以答案是who she is
- 5 (1) 「花了一禮拜」是一段時間，所以用「現在完成式」；have spent  
(2) spend後面的介系詞是on；所有介系詞後面的動詞須加ing。
- (3) 所以答案是have spent one week on preparing.
- 6 (1) 這是「過去進行式」，所以是"was sleeping"  
(2) 「按電鈴」是「一瞬間」的事，所以用「簡單過去式」；rang the doorbell  
7 前面是said，所以後面也用過去式；would  
8 (1) 已經睡了一會兒，是「一段時間」，所以用完成式，但是這個完成式是在你「按門鈴」之前，所以用「過去完成式」；had slept  
(2) 「按門鈴」是簡單過去式；rang  
9 (1) 「所」是"what"，所以答案是what you said  
(2) 搭配前面的said，所以"is"改成"was"  
10 (1) 這個"what"表示「所」，並非疑問句的「什麼？」。因爲這一句是疑問句，所以需用疑問句型：Did……really happen?  
(2) 所以這一題的答案是Did what you said really happen? 主詞 動詞

## 人物 短波

### 黃紫光編書記錄台灣氣象史

本校歷史系教授黃紫光主編《風起雲湧時》一書，於今年1月出版，記錄日據時代首位台籍氣象官周明德的故事。「周明德身經大變動的時代，本身就是一部鮮活的台灣近代氣象史。」黃紫光表示，這本書受淡江古蹟博物館之邀，參與記錄地方耆老，以詳盡的口述歷史和豐富的照片，重現周明德對台灣近代氣象史的觀察與解讀，希望讓後代對地方人、事、物有更多的認識與情感。（陳維信）

### 智慧財產權小測驗

試試看你答對幾題：

1. ( ) 學生爲了寫報告，如果「少量引用」他人的著作，是符合著作權法中合理使用的規定，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
2. ( ) 複製他人著作中的幾頁，如果只是單純供自己閱讀，可以主張合理使用，不會侵權。
3. ( ) 哥哥買電腦，叫老闆順便灌入盜版軟體，是違反著作權法的行爲。
4. ( ) 爲了節省買書的花費，到圖書館借書拿去校外的影印店整本影印，這種行爲沒有違反著作權法。
5. ( ) 要檢閱盜版，可以撥打免費專線向保護智慧財產權警察大隊檢舉，電話是0800-016597（您一來，我就去）

答案：1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. (X) 5. ( )

【第4題說明：將書籍整本影印，會造成市場替代的效果，已超出合理使用的範圍。】

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間的溝通。