



# 快樂由你選擇

■ 諮商輔導組

什麼是快樂？人人都想要快樂，你的快樂是什麼？也許是生命的某些特別時刻？如享受假期與美食、工作加薪、墜入愛河，或終於擁有渴望已久的事物，如新車、房子、完美的身材……若快樂只能在這些特殊的時刻出現，那麼，這些所謂的快樂，只是短暫而虛浮的感受。

事實上，即使你買了新車、別墅，或中大樂透，買了曾想像得到的一切美好事物，這些隨之而來的興奮與快樂感受，仍會逐漸的消滅減弱，在這現實的生活裏，你仍會有熟悉的不快樂、虛浮空洞及無聊、疑惑、夜裡的寂寞和沮喪仍會纏繞著你。你也許不相信，經過許多深入的探訪及研究，我們發現一個事實——所有得到大獎財富的人，那種飛上天的快樂曲線，最後都會漸漸回到過去一般的水平！你問為什麼？因為建立在在外人、事、物的快樂都無法持久。

人不斷的追求與渴望，也不斷的快樂又失望，但也一直問：究竟什麼才是真正的快樂？恆久的喜悅？

真實的快樂是一種穩定、充滿的感受，不管任何情境「心」都是亂風中平靜的核心點，而這穩定平實的快樂，來自內心堅定的選擇——以正向信念來面對生活及回應生命中的各種情境。這正向的心念可以讓我們感覺心的平靜喜悅，也不因情境而打亂失控。哪些正向的心念才能帶給我們真實的喜悅呢？

一、你有選擇讓自己感到快樂的權力：無論任何情境，你可以選擇不讓別人影響心情，例如，塞車時，你也許會急躁生氣及躁腳，但也可以選擇接納現實，深呼吸靜靜欣賞週邊景色，感受自己的心，平靜放鬆的享受和自己在在一起。

二、快樂是自己創造的：許多人總等著別人讓他快樂，不知道如何

為自己創造快樂，並指責別人「你為什麼不……」你怎麼可以……」都是你……」所以我不快樂，記住，快樂是自己找的，不是別人的責任！例如，週末和男友出遊，當對方不能陪你時，你是選擇沮喪、生氣、懷疑？還是選擇自己陪伴自己好好規劃假期，帶給自己快樂？

三、情緒好壞，掌握在問題發生時，如何應對，而不是問題本身：人的一生不可能一帆風順，總會遇到高低起伏的變化和挑戰，重點不是期待天空永遠晴天高照，而是雨天感到沉悶不安時，能為自己泡杯熱茶，坐在窗邊享受細聽雨音旋律，享受四季變化的美。

四、當感受到負面情緒時，要選擇反應覺知——有意識的停下來——選擇反應：當感受沮喪、憤怒、失望、挫敗時，這是屬於我們真實的感受，不需要害怕和排斥。然而許多人在情緒與反應之間沒有彈性空間，總以習慣性的方式反應（即使這些方式常常對自己與他人有所損害），然後再感到自責無力與後悔。所以要常常提醒自已，在負面情緒中保持覺知，有意識的停下來，不要太快的以習慣方式反應，給自己一些時間，然後選擇較能照顧自己的正向態度。

如何為自己創造快樂？以下是一些能很滋養喜悅心的生命態度：一、讓感恩的心情，成為自然的習慣。二、常常對外表達自己心中的感謝。三、練習在生活中選擇去看、去想美好正向的角度。四、對未來選擇樂觀、希望與信任的心念。

最後，每天睡前回憶一天的經歷，試著說出三個感謝，訓練自己在生活中保持正向的心念，深信你會越來越感覺到真實的快樂、幸福。

# 勵志繪本—慢遊城市

圖·文／謝慶堃



不小心受了傷，沒關係，正好有機會慢慢欣賞路上的景色。

# 關懷社區文化 建築系獻熱情

## 愛讀書麻愛淡水啦！

文／陳依萱

大學除了用功讀書，還可以為社會做些什麼？本校一向致力於社區互動與關懷，除了建築系副教授黃瑞茂用專業重建淡水人文新風貌、語藝所教授周彥文用影像記錄淡水、拍攝「立體方志」之外，更有一群熱血的建築系學生，在學習專業的過程中，不忘獻出熱情，關注社區活動與在地的文化。他們為保護淡水珍貴的自然景觀，自動自發響應號召，出錢出力籌辦「反淡水、愛淡水」活動，期望藉此喚起大家對淡水生態的關懷，也確實獲得迴響。目前淡水北沿河道路的籌建已暫時打住。相信學生的熱情以及他們對社會、對自然、對人文的關懷，深深打動社會人心，讓我們洞見未來一片曙光。

位於竹圍的紅樹林保護區是淡水珍貴的自然景觀，國寶級水筆仔純林美景吸引不少觀光客前往，台北縣政府為舒緩大量觀光車流量，提出「淡水道路開發案」，希望以興建淡水北沿河道路的方式解決塞車問題。本校建築系林家家、蔣孟潔、鄭苑伶、李宸安、陳立杰等願慮此舉可能破壞紅樹林生態景觀，合作發起「反淡水、愛淡水」宣導活動。

5位同學思考二大問題癥結點：經濟開發與生態環境是否對立？除了興建淡水北沿河道路外有何其他解決交通阻礙的途徑？詢問教授與實際研究後，他們發現諸如拓寬現有道路範圍、加強管制紅綠燈系統等解決方案，更勝於直接建造一條可能破壞生態的公路。去年12月3日他們穿上自製的「反淡水、愛淡水」T恤，在建築系館舉辦「愛淡水，插一點電演唱會」，並播放自行拍攝的紅樹林紀錄片。演唱會、拍攝紀錄片、T恤三者合一的宣傳方式，不但顯現出建築系的活力，更表達出同學對人文、地域景觀特有的關懷之情。

### 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）

### 愛淡水，插一點電演唱會

抱持為淡水「發聲」的信念，蔣孟潔、李宸安等凝聚建築系多位音樂人才，以所繪圖軟體譯名「自動卡德」、「強力點點」、「速寫至上」、「波光泛影」、「揮毫，核畫拾參」組成5個樂團，共同舉辦「愛淡水，插一點電演唱會」，希望透過音樂的感染力提醒大眾以切身的行動「愛淡水」。蔣孟潔更以愛淡水為理念，自創歌曲「我愛你」，希望透過演唱會的吸引力，引起更多人關注「淡水北沿河道路」議題。

### 紅樹林保護區擁有豐富的生態資源，是各種鳥類的棲息地。

（圖／建築系提供）



建築系學生透過採訪淡水觀光客，瞭解觀光客對淡水的看法。（圖／建築系提供）

### 建築系學生拍攝紅樹林生態紀錄片，對比生態保護區的美，及現代化開發對生態可能的破壞。

（圖／建築系提供）

### 建築系學生設計的「反淡水、愛淡水」T恤

（圖／建築系提供）



望以最簡單的線條表現出「反淡水」的思想，而T恤背面「反淡水、愛淡水」以文字直接排列出宛若十字架的型狀，並用宣導紅樹林重要性的短文做為背景，以最平鋪直敘的方式反應同學「愛淡水」的情緒。



# 校友寫真 以不同的挑戰摩擦絢麗火花 陳建騏深耕劇場 用音樂呈現畫面和想像



圖／黃士航

【記者吳采璇專訪】一踏進客廳，馬上被許多音樂創作器材所吸引，搶眼的白色陽台、隨處可見的小盆栽、mini腳踏車、整體感覺簡約大方，而且透露出濃濃的「樂活風」，這裡就是本校會計系系友、也是目前台灣炙手可熱的劇場音樂、廣告、電影音樂創作人陳建騏的家，他最棒最

意的音樂創作空間。

甫於去年底以公視人生劇場「跳格子」拿下金鐘獎最佳配樂；並曾多次擔任幾米動畫短片、舞台劇、電影等音樂原聲帶製作人，數次入圍金馬獎或金馬獎；也是梁靜茹、陳綺貞等當紅歌手幕後編曲功臣之一，陳建騏在各種音樂領域都闖下傲人的成績，但他卻堅持：「我最喜歡的還是劇場音樂，因為劇場音樂不像其它配樂，先有成品再交到你手中做後製，而是必須跟著導演、演員進場排練，一群人一起工作，一起完成作品，我喜歡這種感覺。」

國小開始學琴，高中時期加入話劇社，接觸配樂並擔任導演，就讀本校會計系時曾參加實驗劇團，陳建騏從學生時代，便深耕於小劇場，所以創作音樂特別著重影像呈現及畫面感，他說：「帶有嚴肅概念或思維的書，對我而言吸引力不大，有畫面的故事敘述才有趣。」他回憶，高中讀過白先勇的《孽子》，感觸良多，「當時台北的環境、氣味及每個人的日常生活，都可以透過文字，擁有完整的想像，那感覺真的很棒。」所以即使已是炙手可熱的音樂人，即使劇場配樂比起廣告配樂的投資報酬率不成比例，但陳建騏面對劇場配樂仍不計酬勞，樂在其中，並自許不斷地突破。

接受訪問時，兩句話也離不開音樂與創作的陳建騏，其實大學時期專攻的是精打細算、商業必備的會計，他說：「父母擔心走音樂這條路會

比較辛苦，又正巧叔叔是會計師，所以鼓勵我選擇會計系，讓未來多一個選擇。」學了會計的他不但沒有放棄音樂，反而更執著，而且更願意嘗試各種不同的挑戰。他說：「不管是財務管理或人生規劃，會計的精神和原則影響我到現在，我知道它們不是一蹴可幾的，要慢慢算、慢慢來，弄得清清楚楚最重要。」所以大二那年，陳建騏便為了更親近看看，當時頂尖樂手如何表演、如何做音樂，而去黃大偉駐唱的pub端盤子，因為：「先把事情弄清楚了，才知道自己下一步該怎麼走。」

一路往音樂領域發展、衝刺，問他是否曾遇到創作瓶頸，陳建騏爽朗的笑說：「沒有耶！我的人生哲學是隨緣，靈感來時，我會努力的抓住不放；靈感消失時，我不會逼自己硬去想，反而知道是時候讓自己放鬆了，通常此時，我會把工作丟在一邊，出去走走、看看書或看看電影，有時「它」又會一聲不響地出現呢。」偶爾他也会在陳珊妮、楊乃文或陳綺貞等人的演唱會上擔任keyboard手，對陳建騏而言，這除了是不同的嘗試，也是他每天固定在家工作十幾個小時後，給自己一個緩和的空間，他說：「面對一堆機器悶久了，也需要一點娛樂與不同挑戰，來刺激大腦並與人互動，這樣才能擁有更多的創作能量。」

對於資訊發達、新人輩出的現代，他鼓勵對音樂懷抱夢想、擁有實力的人，一定要「持之以恆」，堅持理想、面對挑戰，不輕易放棄。他回憶，跟周華健合作時，一首歌就必須有五種以上不同的編

曲，除了不斷挑戰腦力、靈感外，也在訓練體力和耐力，但唯有不放棄，才能嚐到最後成功的果實。因此一有機會就要好好抓住，試著用自己的音樂與聽眾說話。學弟妹可多參加校內、外歌唱或創作比賽等，張懸、陳綺貞等知名歌手，也都是這樣慢慢地累積歌迷和經驗，走出自己的一片天。

去年金鐘獎頒獎時，陳建騏正在香港忙於工作，對於得獎，他說：「當然很開心，但不希望因此打亂了自己創作的節奏。」對陳建騏來說，知福借福最重要，他相信只要努力耕耘，就有機會。陳建騏對自己熱愛的劇場音樂有一定的期待，但也希望透過流行音樂，增加不同的元素。過去的陳建騏只是製作配樂不出聲，但今年夏天，他將首次獻聲，與陳珊妮合作發行一張名叫「19」的專輯，詳細內容為何？他笑說：「暫時保密。」他期待：「以不同的挑戰，將不同的音樂摩擦，帶來更絢麗的火花。」

一身簡單的T-shirt、牛仔褲，乍看之下像個大學生，對陳建騏而言，音樂一如他的個性和穿著，簡單、隨和、輕鬆。他深信，音樂是人與人之間最簡單、最直捷、最棒的溝通工具，即使眼前站著語言不通、異文化的陌生人，面對相同的音樂，帶來的感動與解讀卻是永遠少不了的。從音樂裡帶出各種情緒、故事，成為與聽眾交流的媒介，對他來說，配樂已不只是高中玩話劇時，用來為情節的高潮起伏推波助瀾的功用而已，他期待創作更動人的樂曲，讓樂音撫慰聽眾的心，成為你情感的出口。

# 全民英檢秘笈

■ 郭岱宗（英文系副教授）

一、重要文法練習，請翻譯以下句子：

1. 那些坐在角落的人是誰？  
提示：(1)在疑問句中，疑問句一定放句首。  
(2)「坐在角落」是現在進行式，所以可以直接用V-ing來做形容詞。
2. 我從認識你至今，我沒有哪一天了解你。  
提示：(1)「認識」是一瞬間之事，不可能用完成式。  
(2)「從認識至今」則是「一段時間」，須用「完成式」。
3. 你所談論的那個人是我的老師。  
提示：(1)「談論」是現在進行式。  
(2)「所」本來是「what」，但是因為指「人」，所以是「who」。
4. 我對英文的了解以及興趣與日俱增。  
My understanding \_\_\_\_\_ and interest \_\_\_\_\_ English \_\_\_\_\_ increasing.
5. 我明天早上9點將在跑步。  
I \_\_\_\_\_ at 9:00 tomorrow morning.

二、答案：

1. Who are those sitting in the corner?  
現在分詞做形容詞
2. I haven't understood you a day ever since I met you.  
現在完成式 簡單過去式
3. The person you are talking about is my teacher.  
主詞 形容詞子句, 形容主詞 動詞 主詞補語
4. understanding of and interest in English are increasing.
5. 未來進行式: will be jogging

(一)形容詞修飾名詞，其他的都由副詞修飾。  
(二)四個特別的字：fast, well, badly, hard/hardly

※fast是形容詞，也是副詞。  
1. You are fast. (fast修飾you，所以是形容詞)  
2. You speak fast. (fast修飾speak，而speak是動詞，所以fast是副詞)

※badly有兩個意思，一個是bad的副詞，另一個是「非常」之意，都是副詞。  
1. She sings badly. 她唱得很「糟」。(副詞修飾動詞)  
2. I need it badly. 我「非常」需要它。(副詞修飾動詞)

※Well和good如何區分？  
Well如果是形容詞，就指「身體好」。  
Well如果是副詞，就指「程度好」。  
1. She isn't well. 她「身體」不舒服。(形容詞修飾名詞)  
2. She sings well. 她唱得好。(副詞修飾動詞)  
3. She is good. 她很好。(形容詞修飾名詞)  
4. She speaks good English. (good形容English)  
5. She speaks English well.  
(不是「她」好，而是「說」得好，所以表示程度well)

※hard表示硬、難、辛苦。  
hardly的意思和hard不一樣，它表示「幾乎不」。  
1. This cake is hard. 這個蛋糕很好吃。(形容詞修飾名詞)  
2. This job is hard. 這工作很辛苦。(形容詞修飾名詞)  
3. You are hard. 你好兇。(形容詞修飾名詞)  
4. Work hard! 努力工作!(副詞修飾動詞)  
5. I can hardly talk. 我「幾乎不」能說話。(副詞修飾動詞)  
6. This dog can hardly run. 這隻狗「幾乎不」能跑。(副詞修飾動詞)

# 人物

# 短波

## 桂綸鎂藝術館展出恐懼

法文系校友桂綸鎂日前於「台北當代藝術館」展出「小、碎、花、不一亂變新世代」。以互動式裝置藝術將自己成為演員以來，被數百隻眼睛注視，被無數相機窺視，無時無刻被討論、被觀賞，那深藏在心底的恐懼展現出來。其中一個作品，讓觀眾走進展覽間時看到自己正被許多鏡頭拍攝的畫面，帶大家感受那隱約的不安和痛苦，探尋被「窺視」的恐懼。(王研方)

## 學生權益補給站

Q：五虎崗停車場旁的研究室，冷氣機突出的高度與人相同，一不小心便會撞倒冷氣機的角而受傷，保健室阿姨說，此事已發生多次。

A：經現場勘查，該冷氣機高度約為178公分，確有安全疑慮，已建議該實驗室填寫修繕申請單，擬於3月份更為直立式冷氣機，拆下之冷氣機移入庫存備用。(總務處營繕組)

# Student Association

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。