



# 好想法掃光壞心情

■諮商輔導組

每個人都有心情低落、難過、生氣、挫折的經驗，嚴重時甚至會影響身心健康、學業表現及人際關係。如何才能克服壞情緒，提高自己的EQ呢？首先要能「覺察自己的情緒」，也就是常常提醒自己去感受和注意：「我現在的情緒是什麼？」或「我現在有什麼感覺？」，不要壓抑自己的負面情緒。許多人可能認為負面情緒不好，或是不應該有情緒而嘗試壓抑，結果反而讓負面情緒被悶在壓力鍋中，久了會發生爆炸。

覺察情緒後，可以問問自己究竟是什麼讓我這麼生氣、難過或挫折？許多人誤以為先有情緒才出現想法，其實「想法是情緒的因，情緒則是想法的果」。例如：老師宣布期中考可以open book，A同學認為老師既然敢選擇open book就表示會出很難的題目，甚至課本上查不到，所以相當緊張又焦慮。但B同學卻覺得反正都是要唸書，open book至少多了從書中找答案的機會，所以覺得開心。這個例子告訴我們，相同的事，因為想法不同，會出現不同觀點，而衍生出不一樣的情緒反應。

雖然我們可以瞭解讓自己出現壞情緒的想法，但在想法被扭轉前，還是出現負面情緒了，怎麼辦呢？長久壓抑會讓情緒爆炸、失控，但是衝動、貿然將壞情緒表現出來，也可能傷害到他人關係。學習「適當表達情緒」和「適當宣洩情緒」很重要，如果正在情緒當頭，可先避開身邊的人，或告訴對方我現在很生氣、難過，請身邊的人給你一些時間和空間處理情緒，不要再繼續刺激你。等情緒稍微平靜，再婉轉告訴對方自己生氣、難過的原因，但不要用指責方式，否則會讓對方升起防衛的保護罩，也生起氣

來。適當宣洩、紓解情緒的方式，例如：痛哭一場或睡覺、三五好友訴苦一番、逛街、看書、畫畫、聽音樂、散步、泡澡、旅遊、吃美食或轉移注意力作些其他的事，以免老想不愉快。只要是自己喜歡，做了可以放鬆、開心，但安全、沒有傷害性的方法都可以。平時就應該多培養可以讓自己開心、放鬆的興趣和嗜好，儲蓄一本「快樂存摺」，當面對壓力、出現壞情緒時，才能幫助自己調節負面情緒，轉換成好心情。

適當宣洩、紓解情緒只能暫時解決壞情緒，以後遇到類似的事件，還是可能再次出現負面情緒，所以紓解情緒的目的，其實是給自己一個釐清想法的機會。有了不舒服的感覺，要勇敢面對，仔細想想，為什麼這麼難過、生氣？可以怎麼做，將來才不會再重蹈覆轍？怎麼做可以降低不愉快？這麼做會不會帶來更大的傷害？不同的想法會衍生不同的情緒，而根據不同的情緒反應，我們會採取不同的行為和作法，然後產生不同的結果，並強化一開始的想法，形成惡性循環：想法→情緒→行為→結果→想法，嚴重時還可能導致憂鬱症、焦慮症等。相反的，如果讓自己抱持著好想法，多看自己和別人的優點，發現每件事的好處，即使是遇到打擊或挫折，也能以樂觀、正面的態度，從中看見自己的進步、成長和堅強，訓練自己以正面、積極的態度面對人生。從好想法開始，讓好想法、情緒、行為、結果的循環，成為良性循環，你將發現陽光如此耀眼，生命這麼美好，而自己和周遭的親朋好友親切又可愛。從調整想法開始，學習「轉好念」，並選擇適合自己且能有效紓解情緒的方式，你就能夠控制情緒，而不是讓情緒控制你！

# 劇志繪本—慢遊城市

圖·文／謝慶萱



梅雨季將到，終日陰雨潮濕的天氣讓心情也忍不住陰鬱了起來，你有什麼讓心情清爽的靈丹或妙方嗎？有什麼難忘的心靈充潮經驗，在陰濕的天氣裡，讓心情與生活開出燦爛陽光嗎？歡迎踴躍上網投稿 (http://tkutimes.tku.edu.tw) 即日起至3月31日截止，文長約500字。來稿必須是從未曾發表過，並請勿重複投稿。(本刊保留刪修權)

# 陪我成長之便利商店狂想曲

◎文／張曉惠  
圖／凌綺



升上小學三年級時，街上陸續出現一種現代化的柑仔店，每一間都有大而鮮亮的店招和強勁的冷氣。炎熱夏天裡，自動門前常有小黑小黃輪流站崗，或臥或睡，而我最常帶一杯思樂冰或咖啡廣場上公車，從軀軀到永和，故意選一個靠窗的位子，讓風吹亂我的髮然後眯著眼，想像自己像偶像王傑一樣，滄桑孤傲、獨立風中。

十一月的某一天，鯉鱗地區異常熱鬧，處處可聞鑼鼓喧天，鞭炮聲、吆喝聲此起彼落，各式陣頭輪番出現，從獅龍陣、宋江陣、跳鼓陣、車馬陣、牛陣、八家將等，我幾乎看傻了，沒注意到手上的思樂冰已融化成雨，此時兩頂輪轉準備在大馬路上表演衝橋，被引爆的火藥徹底蓋過尖銳的鼓聲和吶喊，漫天蓋地的煙霧和炮屑中轉夫頂著神轎對衝，左搖右擺進三步退三步，然後向著對方直奔，快撞上時又快速錯開，這時舞獅

隊、高蹺陣和八家將在場邊輪流過火，圍觀人群響起一陣熱烈掌聲，我這才發現，今天怎麼都沒公車？一定是因為神明出巡塞在路上，我看看手錶，都快五點了，突然有股想哭的衝動，可是路上的人都好高興，和我一樣背著書包還沒回家的人也沒有在哭啊！大概是香煙薰久了。在我視線所及內，店家門前全是放滿雞鴨魚肉鳳梨柑橘的供桌，所以我又放心看著接下來的官將首和蜈蚣陣，又是一陣震天響地的鞭炮聲，最嚇人的血流滿面的丑童要出來了，我趕緊退出人群回到屋簷下……

低頭一看手錶時，卻再也忍不住了，就在大庭廣眾前哇哇大哭起來，因為已經六點了，完全沒有一班公車，為了242，我已經站了三個小時，被世界遺棄、與母親分離的焦慮在一瞬間徹底爆發。

我已記不得這樣嚎啕了多久，終於，一個大哥哥注意到我了，還穿著一直講歡迎光臨和謝謝光

臨時的制服，他蹲在我耳邊，很大聲地問我住在那裡？彷彿在驚濤惡浪中抓到一根浮木，我也很大聲的告訴他：福和橋那邊！

這位哥哥換好衣服後便拉起我的手，我們走了好長一段路才離開神明的地盤，他招了一輛計程車，一路送我到家門前的巷口，確定我可以自己回家後才微笑著招招手，「拜拜，小朋友。」

在家門前，母親焦急地抓住我，「怎麼現在才回來！」

終於看到媽媽了，我眼眶裡的海水又漫湧出來。

在撲入媽的懷裡安心大哭前，我想著：明天一定要請那個哥哥喝思樂冰，再送他一張王傑的簽名照。

之二

俄羅斯的少年夢見長頸鹿時  
墨西哥的小女孩正在晨霧中等公車  
紐約的少女在床上微笑轉身時  
羅馬的少年正對著朝陽眨眼

早晨總在地球的某處悄悄展開  
我們傳遞著朝陽，從這個經度到那個經度  
原來，大家在輪流守護著地球  
在入睡前的片刻豎起耳朵的話，就能聽見遠方傳來的鐘聲鈴聲

那正是你送走的早晨，被哪個誰確實接走的證明  
—谷川俊太郎

早安。

其實淡水的晨霧和夕照一樣精彩，尤其秋冬時節的清晨，濃霧漫天蓋地，抱著課本穿校圍或在操場運動的學生們，都得放慢腳步，冷不防與對向路人在霧中相撞的感覺並不有趣；我伸右手忽遠忽近地瞧著手指，想測試霧中能見度，在大白天裡體會「伸手不見五指」。

遠眺海那邊，連觀音都迷失了，山下欄杆鱗次、新舊雜陳的樓房也籠在層層薄紗之中，一切傷痛或喜悅，竟都輕飄飄起來。

我們就是在這樣的早晨道別的。「長距離戀愛」是甜蜜過後最沉重最寒冷的包袱，也是最好的藉口，當你背起行囊決心奔返南方時，我攜著當初為了節省電話費、魚雁往返中累積下的每一封封載心事與情話的書信，以為自己會凍死在北都，這個下雨下不盡的雪的城市。

那很像極度疲憊後的渴睡吧，能這樣揮別世界也是一種幸福。於是在隔天清晨跑去游泳，還刻意避開溫水泳池，在攝氏九度的低溫中噴嚏跳下去……刺那間，刺穿皮膚直咬骨髓的寒冰讓心跳瞬間

停止、手脚僵硬，我試圖擺動著、試圖搖晃出些許溫暖，那怕只有鹹鹹淚水。

可是，只有大腦異常清醒，它讓無聲往事在我眼前快速播映，叫我好好看清楚自己。

所以我又活了過來。回程的路上經過一家7-11，其實沒有要購買什麼，只因為聽到店員喊歡迎光臨，我走到那個精神飽滿的發聲體面前，和他對看著，他說：小姐，需要什麼？

我不知道。來盪活的愛情、熱的男人或者一瓶什麼都能修補的快乾膠，要不給我一拳吧！我真的不知道，尷尬中突然脫口一句「日式鰹魚鮮露涼麵」。

他突然笑了。「不好意思，這種涼麵要夏季才有。」我也跟著笑了。

最後我帶著一杯熱騰騰的咖啡離開溫暖的便利商店，霧已完全散去，連同死的念頭。我向自己道了聲早安，也問候遠方正閃閃光芒的冬陽，今天還有很多事要做呢。

之三

除了無法飛行，這裡將實現一切可能。它是散落各處的溫暖島嶼，二十四小時守護人類與動物，夜晚，它是城市發光體、是地面上黑暗中伸手可及的，星子。

歡迎光臨。

不管你風塵僕僕來自何方，剛經歷凄風苦雨或颯陽曝曬，甚至飛行許久，跨越宇宙中知名或不知名的衆多星球，此刻都已備妥：溫暖和光亮、熱飲和冰品、甜點與鮮食、驚喜與便利。

出發日期：天天出團、一日二十四小時皆有行程。  
地點：住所附近進射橋黃綠光源的城市發光體。  
報名對象：全體市民。敏感、脆弱、自戀、孤獨、曖昧、狂想、驕傲、焦慮者等，已被帳單壓垮或飢渴難耐者尤其適用。  
備註：風雨無阻

行程一：聆聽歡迎樂、享受店員親切招呼、明亮燈火與舒適空調。  
行程二：參觀並試用ibon、icash、ifoto、傳真影印等高科技產品，舉凡背負卡費、停車費、保險費、電信費、瓦斯費、學雜費、健保費等生活重擔者，請把握機會脫離苦海。  
行程三：選購家居用品。舉凡吃喝拉撒、柴米油鹽、年節訪客、陰晴變化相關產品皆有售。親身體驗「一日之所需，此處斯為備」。

(編者按：限於篇幅無法刊載全文，全文請詳見淡江時報網頁http://tkutimes.tku.edu.tw。)

# 全民英檢秘笈

■郭岱宗 (英文系副教授)

- 一、請先回答以下問題，然後譯為英文：
- 我三年沒看到你了。  
問：劃線部分使用何種時式？
  - 站在椅子上的人是我的弟弟。  
問：主要子句是什麼？
  - 住在我隔壁的那個女孩快結婚了。  
問：主要子句是什麼？
  - 我不了解你在想什麼。  
問：劃線部分的問句是真問句嗎？
  - 電話響了快一小時了。  
問：(1)劃線部分是何種時式？  
(2)「電話」要不要用定冠詞？
  - 我床上的書是向Billy借的。  
問：主要子句是什麼？
  - 你去或不去都是你自己的事。  
問：主詞是什麼？
  - 他要如何處理這件事是一個大難題。  
問：(1)主詞是什麼？  
(2)「他要如何處理這件事」是真正的問句嗎？
  - 我在認識你之前就認識他三年了。  
問：(1)主要子句是什麼？  
(2)劃線部分各為何種時式？
  - 我畢業前要先找到工作。  
問：(1)主要子句是什麼？  
(2)劃線部分各為何種時式？

- 二、答案：
- 現在完成式  
b. I haven't seen you for three years.
  - 主要子句：那個人是我的弟弟。  
b. The person standing on the chair is my brother.  
修飾 形容詞片語
  - 主要子句：那個女孩快結婚了。  
b. The girl living next door is getting married.  
修飾 形容詞片語 用進行式強調「即將發生」的事
  - a. 這不是真的問句，而是間接問句，所以主詞和動詞用「肯定句」的順序  
b. I don't understand what you are thinking about.  
間接問句，(I understand)的受詞
  - a. 現在完成進行式，表示「一直」在...  
b. 電話之前必須用定冠詞 (the)，因為「限定」了這一通電話。  
c. The telephone has been ringing for an hour.  
假定 不斷地在進行當中
  - a. 主要子句：書是向Billy借的。  
b. The book on my bed was borrowed from Billy.  
定冠詞 形容 介系詞片語 被動動語態
  - a. 主詞：你去或不去。  
b. Whether you go or not is your business.  
主詞
  - a. 主詞：他們要如何處理這件事。  
b. 這是「間接問句」，不是真的問句，所以主詞和動詞用肯定句的順序。  
c. How he will handle it is a big problem.  
主詞，不可用will he
  - a. 主要子句：我已認識他三年了。  
b. 認識你：過去式。  
認識他：過去完成式(因為比「認識你」還早)。  
c. I had known him for three years before I met you.  
過去完成式
  - a. 主要子句：我要先找到工作。  
b. 畢業：現在式(before, after, when, if 即使是未來式，也需用現在式代替)  
找到工作：未來式  
c. I will find a job before I graduate.  
未來式 現在式

# 人物短波

## 陳敏明玉山作品榮登消費券

過年以來最熱門的話題非消費券莫屬，但你可知券上的玉山圖案，出自誰手？原來是本校傳系兼任講師陳敏明的傑作。為了拍出玉山最美的姿態，被譽為台灣空拍大師的陳敏明辛苦萬苦，花了兩天一夜的時間才完成，他表示，一張好照片，背後是無盡的淚與汗；拍照那天，最冷會達零下2度，所以好體能對攝影來說很重要。他笑著說：「還好我40歲以前每天都拉單槓、跑步和重量訓練。」陳敏明強調綜合性專長對攝影也很重要，所以家裡的書櫃，一半以上是台灣水文、地質和河系的書，他說：「凡事要ready！自我要求是很重要的。」(余孟璽)

# 校友寫真 從921至川震 災區協力重建的引領者

# 謝英俊結合專業傳承文化 推動永續建築

【記者翁浩原專訪】身著簡單的汗衫在建業工地來回穿梭，聲音充滿力量與動勁，言談之間不失幽默風趣，還不時開懷大笑，偶而岔氣一番，他就是2008年第十二屆台北文化獎得主，也是本校建築系系友謝英俊。

謝英俊長期致力於城市綠建築及綠文化環境規劃，曾經設計過許多赫赫有名的商業建築及公共建築，例如：國內首座自行開發設計之充氣結構——陽明山中國飯店游泳池，及獲得鏡湖首獎的新竹縣文化中心等。因緣際會下他成立了「第三建築工作室」，民國88年，921地震重創台灣中部，謝英俊深入災區，推動文化重建及生活重建。他結合專業，對社會、對人文付諸關懷，曾獲台灣建築獎、遠東傑出建築設計獎、921重建委員會重建貢獻獎等肯定之外，也打動許多人的心，美國麻省理工學院建築系系主任張永和便曾公開表示，他很推崇台灣建築師謝英俊等人，「因為他們非常關心社會」。

現今綠建築蔚為風潮，很多人對綠建築的觀念僅止於，節能、減碳、可回收等狹隘的技術層面，謝英俊認為：「那是不夠的！擁有『永續(sustainable)』的功能，包含社會、文化甚至人類學等多面向綜合考量的建築，才能稱為綠建築。」謝英俊舉例，在日月潭協助鄰族蓋房子時，用「以工代賑」的方式，使用竹子、石頭等當地建材，強調施工簡單，族人用自有的雙手重建家園，並考慮原住民對於祭典與儀式的需求，融入當地文化特色、生活習慣，建出來的房子才

能將鄒族的文化精神永續傳承。謝英俊的綠建築希望打破高科技、高資本等主流意識，強調回歸生命源頭，講求自然，廢棄土石重復運用等，讓房屋本身形成永續的生態循環；而他的「第三建築工作室」也堅持「永續」的理念，搬移到日月潭邊，為這些重建的房子做永續服務。謝英俊說：「取名『第三建築工作室』，是想找出異於別人的第三條道路，而這條路不單純只是做建築，還包括文化傳承的使命。」

談起求學過程，謝英俊說：「我的興趣很廣泛，考上建築系其實有點瞎打正著，不過後來發現建築不是單一學問，包含的知識相當多，正好和我不受侷限的性向相符。」當時學校請來席德進和劉其偉兩位畫家指導他們繪畫，不但是他帶來藝術和美學觀點，也打開了他的視野，「從習畫過程，我體認到用不同方式和角度看待事情的重要。」謝英俊彷彿掉入時空隧道，回憶大學生活活潑不絕的說：「我在社團很活躍，登山、美術都愛，過得很精彩；尤其在動物園(位於水源附近，是當年淡江文藝青年最愛聚集談論的場所)遇到李雙澤、朱天文、李昂、搞編運的李元貞、台大哲學事件的陳啟應等，舉凡左派思想、工農兵運動或文化大革命等問題，我們無所不談、彼此交換心得，讓一個來自花蓮鄉間的單純少年，體驗到許多異於孔孟傳統的另類思想，也讓我從那個戒嚴的封閉時代，發現另外的世界。」謝英俊在他的建築裡灌注社會意識，或許正是大學時期和同儕之間交互激盪出的火花。

對於建築教育，一般人推崇「向大師學習」，他則主張「不如向農民學習！」他說：「傳統建築多由農民動手建造，他們累積很多智慧、技術及文化，非常值得學習、延續。」他建議學弟妹，相信自己，實事求是，不吹噓；保持懷疑的態度，開拓問題、解決問題，才是更重要的課題。「不要迷戀大師的光環，不要只看茶杯裡的風景，和華美膚淺的外表，世界充滿多元的挑戰，底層所蘊含的意義才更深遠。」建築系畢業後，謝英俊曾到陳其寬建築師事務所任職，但是一年後就離開，跑到工地工作，他說：「我想多方嘗試！坐辦公室很難完全扣合社會發展，實地操作才能搞清楚方法、材料，釐清建築結構的計算方式。」他認為理論學再多，不如親自動手做，因此他的工作室會舉辦工作營，讓建築系學生有機會動手，不少學生因此進入他的工作室和他一起為永續建築的理念打拼。

去年四川大地震後，謝英俊再度投入川震重建，他說：「四川所遭遇的損害更嚴重，重建難度比921更高。」剛開始因為四川幅員廣大，氣候相差很大，少數民族繁雜，所以建屋概念與當地居民多所歧異，遇到不少問題，謝英俊便招拆招，發現問題、解決問題，現在居民對建屋技術越來越純熟，已經建好500多間，預計完成一萬多間。謝英俊說：「這樣的做法同樣有『永續』的功能，因為他們學到的建屋技巧，將來可以一個傳遞一個，力量更龐大。」年過半百、豁達爽朗的謝英俊，目前多數時間都在四川蓋房子，他打趣說：「我把它當作上館子，因為可以吃遍大江南北；而且山寒風光不



▲爽朗隨性的謝英俊穿著簡單的汗衫在建業工地來回奔波，為川震付出心力，協助重建。(圖／謝英俊提供)

# 智慧財產權小測驗

- 試試看你答對幾題：
- ( ) 著作權採「創作保護主義」，也就是說，著作人在著作完成時就取得著作權，受到著作權法的保護，不必到政府機關申請登記或註冊。
  - ( ) 「合理範圍內」才能影印別人的著作，如果已超出合理範圍，會造成替代市場。如果大家都有出版法影印而不買書，以後就沒有出版社願意花錢出書啦。
  - ( ) 按月繳交會費不等於取得合法授權，下載音樂、軟體或影片，要選擇經過合法授權的網站，以免誤觸法網。
  - ( ) 未經著作權人的授權而抄襲別人的研究報告，是一種侵害著作權的行為！我們的智慧應該用在創作，而不是抄襲！
  - ( ) 情書也是受到著作權法保護的語文著作，未經作者同意而隨便公開別人的情書，是一種侵害別人公開發表權的行為。
- 答案：1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( ) 5. ( )

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式與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間的溝通。