



快樂哪裡找?

■ 諮商輔導組

你快樂嗎?現代人的快樂,有時像雨後的彩虹,來得快、去得也快。前一刻買東西、吃東西,好不快樂;下一刻又擔心吃了會胖、買了東西信用卡帳單付不出來該怎麼辦?這些樂趣乍看很快樂,後來可能會有一些副作用。

快樂真的那麼難嗎?真正的快樂去哪裡找?本文與您分享到哪裡找快樂,希望能幫助您愈來愈快樂!

一、經常保持微笑:快樂的人笑口常開,彷彿一笑解千愁。許多煩惱的事情,透過微笑樂觀的心情,一件一件處理,漸漸地心情比較不煩,人也開朗起來了。多練習微笑,你會找到自己迷人的微笑方式,展露自己的光采,心情將變得比較好,人際關係也會變得更融洽。

二、善意地對待他人與周遭:內心常懷善意的人,通常比較快樂沒有煩惱。因為你友善地對待別人,別人也會友善地回應你。例如:同學請假後想借筆記,友善的人通常不計較利弊得失,樂於分享,不但使自己享受助人的快樂,也為自己的人际關係加分,相信你不需要幫助時,別人也樂意對你伸出援手。

三、暫時轉移注意力:遇到事情一時之間不知如何解決時,暫時轉移注意力,是個不錯的方法。例如:功課一時做不出來,暫停一下,出去走走或換一件事情來做,換個環境,輕鬆一下,晚一點再來做這件功課,說不定就有靈感,困難就迎刃而解了。

直膠著在功課的難題上,不但弄壞心情,功課也不見得做得出來。人的創造力經常會在輕鬆和愉快的心情中不經意地冒出來喔!

四、盡力而為,順其自然:生活中大大小小的事情,有些是我們能夠控制的,有些則是難以控制,尊重並順其自然則是讓心情愉快的秘訣。以報考研究所來說,能控制的範圍是用功讀書;而不會考上研究所,則涉及考試的難度、別人的表現及學校的錄取名額等。因此,在自己的能力範圍內,盡力而為;對於努力過後的結果,抱持順其自然的心情面對,相信對自信心和心情,都是較健康和適宜的。

五、從失敗中成長:從小到大,我們經常是在失敗中成長。就拿學騎腳踏車這件事來說,我們是在一次次跌倒中才學會騎車的;而感情的事也如此,常在分手之後,才知道要修改脾氣。這些失敗的痛苦經驗告訴我們,失敗不去臉也不可怕,它是我們改善的指引。因此,下次遇到失敗時,別沮喪太久,說不定上帝給你的學習和祝福就在裡面,正等著你去發掘呢。

以上這些快樂的方法,需要身體力行,才能體會其中的好處。親身使用的經驗,不但可以讓自己更加快樂,也可以透過經驗分享,讓更多人知道這些快樂的方法,一起生活在幸福快樂裡。

四月主題徵文

克潮靈丹 還你心情陽光

擁抱陽光 揮別陰鬱

升大學的那個夏天,我以一分之差跟夢寐以求的第一志願錯身而過,進入淡江這個大家庭。即使所進的科系並非我的興趣,但仍相信爸媽的勉勵,決定定下心来好好學習。

隨著日子一天天過去,剛上大學那種處處驚奇的新鮮感消失後,心裡的煩悶越來越強烈,越進入專業領域,越覺得自己「志不在此」。覺得上學煩,系上的各種活動煩,就連跳課躲在宿舍都覺得煩。某天,護理課播放影片,片中女主角得了憂鬱症,對所有的事都感到煩躁提不起勁,甚至拿刀想要自殺,此時,不知我是心有同感,或是那樣的場景觸動我心,我開始嘩嘩大哭!這樣的舉動嚇壞在場所有人,我因為感到丟臉而跑回家,並決定從今以後再也不去學校了。

出乎意料的是,當天晚上,同學們一通接著一通的關心電話,打開了我的心房。隔天進教室後收到的一張張小卡片,成為陪伴我向前的肩膀。在往後的時間裡,因為同學們的支持,我不再一開口就散播負面心情,不但顧及功課,也擁有了快樂的大一生活。這學期結束後,我計劃前往夏威夷讀大學,雖然即將離開,但在我心中,淡江校園永遠都是最溫暖的地方。如果問我,是什麼讓我不再陰鬱?我會說:「是淡江的同學們,讓我的心情開出燦爛的陽光!」(文/笑笑)

失職的太陽

看著手中的發票,計算著生活的柴米油鹽,不經意望向窗外,草地上不知何時開了一朵向日葵,那燦爛如陽光的姿態讓我想起了過去……

靜默的早晨,窗外灰白一片,映襯著一對冷癡的眼。隨意抹去眼角的微溼,不問天氣陰晴,出門於是又慣性地把烏雲當傘握著,低著頭想著那個千絲萬縷一直無法解套的幾個問題,不知不覺,人已走進喧鬧的車水馬龍,陌生的人群來來往往,黑框眼鏡與散下的髮絲,防護著左胸口袋的秘密。

奔赴生活的戰場,總會不期而遇的見到你。我隨即堆上一抹微笑,迎面而來的你則授予我一臉天真無邪、下巴快裂開的燦爛笑容。然而,老天知道,生命的挫折與挑戰總淘氣的跟著這個不該沉重的年紀。為了給彼此加油打氣,我在厚紙上畫了一個最愛的蘋果笑臉,而你則在隨身的扇子上畫了一個太陽般燦爛的笑容,每當心煩意亂、沮喪失落時,便揮動旗幟給予彼此最大的能量,希望陽光般燦爛的光芒能一掃內心的陰霾,提醒彼此重新振作微笑面對。

猶記得那個正值車戀、口中唱著「雨過,應該就會天晴」的女孩,給了我迎接晴天的期待;那個滿頭白髮,讓空氣中佈滿爽朗笑聲的長者,給了我



圖/謝慶堃

們最豁達的生活態度;那個不時損人的A君,給了我們自我解嘲的能力。一段時間,我們總會相邀至淡水河邊,將積累一肚子的煩悶全數倒入淡水河,然後再拾起那一抹尚未沉下的夕陽,隨身攜帶。

於今,你我相隔遙遠,我仍記得那個燦爛如你的笑容,謝謝你代替了失職的太陽,將我陰鬱潮濕的心情曬乾抹去,給了我再次奮戰的能量。是啊!生活雖吃緊,但每週能工作五天已是一種幸福。(文/小三)

勵志繪本-旅途樂章

圖·文/洪翎凱



人生旅途,難免滄海大雨,而笑看雨景,天晴的喜悅將隨之而來。

五月徵文

母親節另類感恩

一年一度的母親節又到了,你想知道怎麼向媽媽表達感恩呢?不要老套、但要驚喜,分享一下你的創意賀詞、慶祝方式,或曾有過的深感受動,回過神來,原來是自己乘著這場雨飛到了想像力的國度!看著窗外依然紛飛的雨絲,我選自的張大嘴笑了,原來看雨也可以這麼有趣,原來看雨也能擁有這麼不凡的雅致。

梅雨季來臨的日子,再怎麼忙碌也一定要找時間獨自漫步校園,看雨絲們與校園裡一景一物的相聚,觀察它們的互動,說不定下次還能夠在上課的商管大樓外,看到雨兒在樓上玩刺激的高空彈跳呢!(文/在記憶中流轉的楓葉)

雨中的舞曲

若不是室友提起,下一個秋天降臨之前,我恐怕都不會注意到,到松濤館四樓必經的樓梯口旁,窗外那棵不知名的樹,已冒出一片片綠芽了!室友興奮地描述綠葉每天成長的模樣,讓我也養成多看樹梢幾眼的習慣,因為這個習慣,讓我也無意間發現了雨中校園的另一種美好。

被綿綿春雨籠罩多天的某個午後,踏著疲憊沉重的步伐準備上樓休息,卻意外被窗外的景象吸引,雨絲乘著烏雲而來,拍打在初生的枝芽上,綠芽吸收了雨的滋潤,輕快的擺動身體,在樹梢上譜出了柔美的華爾滋,明明只是個普通的自然現象,卻讓我深受感動,回過神來,原來是自己乘著這場雨飛到了想像力的國度!看著窗外依然紛飛的雨絲,我選自的張大嘴笑了,原來看雨也可以這麼有趣,原來看雨也能擁有這麼不凡的雅致。

梅雨季來臨的日子,再怎麼忙碌也一定要找時間獨自漫步校園,看雨絲們與校園裡一景一物的相聚,觀察它們的互動,說不定下次還能夠在上課的商管大樓外,看到雨兒在樓上玩刺激的高空彈跳呢!(文/在記憶中流轉的楓葉)

雨季過渡

遇到下雨天時,總會充塞著一種「唉哨」的心情,感覺灰濛濛的憂鬱,哪都不能去,哪都不想去,難道下雨天就只能「枯等」嗎?既然無法避免這種理所當然的現象,就像不景氣有不景氣的過法,穿高跟鞋有穿高跟鞋的過法,我們也可以創造出屬於雨季的過法。

每天與外界接觸,我是「快活」都市人,跳開那條世間的時間線,照著自己的腳步走,聽著ipod, shuffle模式讓我聽著前奏玩猜歌;撐著傘在台北散步,旁人經過的速度感,好像不斷帶走些什麼,他們臉臭、他們疲倦、他們大笑,他們留給了城市喜怒哀樂,我不知自己留下什麼,只能想著自己的憂鬱,享受它、消化它。快速已讓我們忘了屬於台北的個性,慢步才能好好觀察藏在城市底層的細微變化。

走進誠品,平常總是聽搖滾樂,這次挑了幾張爵士來聽,看看不常接觸的哲學類書籍,思考尼采的「永恆真理」。雨季就像中場休息一樣,讓你放下習慣,換起新鮮的過渡階段;我想起過去許多沒連絡的朋友和家人,撥了通電話告訴他們我的想念,雨讓世界失焦,可是我與我自己的關係,以及我與你們的關係,卻能變得更清晰。(文/高嘉玲)

全民英檢秘笈

■ 郭岱宗 (英文系副教授)

一、what的用法:

What 放在疑問句中,意指「什麼?」。What 放在非疑問句中,意指「所」。例如:

(一) 1. What did he say?

疑問詞 助動詞 主詞 動詞
解析:這是疑問句,所以意思是「他說什麼?」

2. What he said is not your business.
主詞(他「所」說的) 動詞 主詞補語(不關你的事)
這一句沒有問號,所以不是疑問句。

(二) 1. What did he mean?

助動詞 主詞 動詞
解析:這一句有問號,所以What是「什麼?」。

2. What he meant was he loved you.
主詞(他「所」指的) 動詞 主詞補語(時式需搭配,所以用過去式)
詞的時態)

(三) 1. What dose he want?

解析:有問號,所以是「什麼?」

2. This is what he wants.
主詞 動詞 主詞補語(他「所」要的)

中文:這就是他「所」要的。

3. Is this what he wants?
動詞 主詞 主詞補語
中文:這就是他「所」要的?
解析:雖然這一句是疑問句,但是問號是跟著「Is this...」,而非「what he wants」。

二、以下的介系詞經常被混淆:

1. 中文:我對音樂的興趣和愛將永不褪去。
英文:My interest in and love for music will never fade.

2. 中文:我對游泳是又熱愛又害怕。
英文:I'm crazy for but afraid of swimming.

3. 中文:我對學習英文很有興趣,但是很怕開口說。
英文:I'm interested in learning but afraid of speaking English.

三、動詞的時態須搭配:

1. 中文:他說他不去。
英文:(錯) He said he will not go.
(對) He said he would not go.

2. 中文:你昨天所說的話是荒謬的!
英文:(錯) What you said yesterday is ridiculous!
(對) What you said yesterday was ridiculous!

3. 中文:你昨天看的那個人是我叔叔。
英文:(錯) The person you saw yesterday is my uncle.
(對) The person you saw yesterday was my uncle.

人物

短波

鄭智榮兩岸三地交流學經驗

企管一鄭智榮日前參加由港台青年交流促進會主辦的「港台青年雙向考察交流團」,進行為期七天的香港、深圳、台灣三地交流考察。鄭智榮表示,這趟旅程除探討金融海嘯後兩岸的金融現況,也安排參訪香港大學、香港金融管理局、深圳政府單位等。對於第一次出國,就能進出當地的重要場所,他覺得很特別並說:「在結交兩岸三地朋友之餘,更發掘各地文化下學生的差異,真是寶貴的經驗。」(莊雅婷)

劉登藝當志工體驗深刻

決策二劉登藝日前參加決策系舉辦的志工人,並擔任活動策劃人,前往八里愛護養護中心擔任志工,陪養護院的老人們下棋、玩遊戲、聊天、帶小團體同樂。劉登藝表示,四肢健全的我們,很難體會身體有殘缺的痛苦,此次活動除了關懷弱勢團體,也讓我們更體會愛惜身體的重要!(黃雅雯)

校友寫真

獎學金嘉惠學弟妹 募款興建太陽能屋

孫瑞隆創業有成熱衷公益 號召系友反哺



▲ 化工系(化材系前身)系友、台灣黏劑企業股份有限公司董事長孫瑞隆,秉持「取之於社會、用之於社會」,回饋母校不遺餘力。(圖/黃士航)

【記者陳宛琳專訪】踏入孫瑞隆經常使用的會議室,牆面四周掛滿民間團體各項證書,包括淡江大學世界校友總會副會長、台北市社會長協會常務委員、台北南陸扶輪社社長等,都是他多年參與社會公益活動的紀錄。他是現任台灣黏劑企業股份有限公司董事長,也是本校化工系(化材系前身)第一屆系友。

民國64年自本校畢業,孫瑞隆眼獨具,白手起家打造黏劑公司,並研發多種國內首創的新黏膠,以創新的觀念帶領公司成長茁壯。創業有成後,又致力於社會公益,奉獻心力回饋母校,號召系友成立全國第一個以系為名義,向內政部登記的校友團體——中華民國淡江大學化材系同學會,並擔任創會會長,積極推動校友活動、募款,他表示:「期望藉此凝聚校友的向心力,豐富學校教學資源,幫助學弟妹順利就學。」

家裡經營紙盒工廠,孫瑞隆從小耳濡目染學得做生意的道理。他凝視手中緊握的筆,嘴角微揚,回憶創業過程說:「服役退伍後,我在玻璃纖維工廠擔任課長,專做下水道排水管,由於排水管使用久了會藏污垢、破洞,由挪威技術員引進的瞬間接著劑,是當時維修的最新技術。」接著適應用範圍非常廣,舉凡藝術、建築、工業產品等皆必備,從大學時期就訂定主意創業的他,洞悉這項產品的市場及重要性,於是積極接洽,開啓了他的創業之路。

民國67年,孫瑞隆以第一年工作積存下來的所得4萬元做為創業本錢,他形容公司雛形:「一間小小的辦公室、2張桌子、一支電話,第一個月的營業額是零!」但他不躁進,除了引進國外高科技黏著劑,也與工研院化工所合作,向國科會申請研發補助等,著手研製創新黏膠,如眾所熟知的AB膠、相片膠、熱熔膠等,目前生產產品十有千種,許多大賣場都設有專賣區。他說:「唯有創新的想法,產品,才能使企業立於不敗的地位。」他以親身經歷告訴學弟妹,「機會經常從身邊經過,充實好自己的能力,才能抓住機會,而目前金融風暴來臨,更是停下來檢視自身,充實能量的好時機。」

每回學校舉辦春之宴、新生座談會或畢業生就業座談等,孫瑞隆都儘量出席,他秉持「取之於社會、用之於社會」的精神,對於

母校的回饋出錢又出力。一如創業時眼光精準、目標明確,孫瑞隆考大學時,便清楚自己要什麼的,把目標鎖定在電機與化工系,他表示,當時學校的化工系剛成立,設備及師資較克難,很希望有更豐富的資源,滿足他們求知的欲望。他說:「同理心使然,也希望學弟妹能享有更充足的教學設備,所以與同屆同學吳聰和、陳幹源合作籌辦,向內政部申請成立中華民國淡江大學化材系同學會,希望結合校友的力量,強化化材系的資源,培育更多社會需要的人才。」例如:能源與光電材料研究中心去年成立的太陽能屋,便由同學會向校友募款興建而成。孫瑞隆說:「以組織運作,永續經營,除了募款所得可以開立正式收據,也可以形成系友的核心聯絡網,對於募款及凝聚校友向心力幫助很大。」

孫瑞隆熱衷公益其來有自,在他印象裡,父親是個熱心公共事務的人,20多歲就當選里長。他幽默的說:「我雞婆的個性完全承襲自父親。」24年前就在化材系成立了「孫瑞隆獎學金」,每年提供一萬元幫助清苦學生就學;女兒受他影響,自華盛頓大學畢業後,每當有校友募款,也都樂於捐。他表示:「只要能能力所及,就盡可能的做。」他以自信的口吻說:「就精神層面而言,我很富有!」

已屆半退休狀態的他形容自己目前:「上班沒頭沒尾;工作看頭看尾,就讓公司的主管慢慢接手吧!」曾經設下創業的三個目標,第一有公司,第二有工廠,第三有實驗室,目前都已經完成了,他輕鬆的說:「夢想成真,可以退休了!」至於退休後的打算,深信「施比受更有福」的他,除了更有心力與時間投注於系友及公益活動之外,也半開玩笑地說:「或許可以找一間學校進修,將這些年的經驗,撰寫成博士論文,提供大家參考,讓更多人投入精力做公益,一起為社會服務。」

智慧財產權小測驗

試試看你答對幾題:

- () 我很喜歡某流行天后的歌,但為了保護著作權,不應該上網搜尋檔案並免費下載。
- () 阿丹買了一片盜版光碟,看完覺得丟掉可惜,所以可以放在網路上讓網友免費索取。
- () 自行上網收集圖片並燒成光碟販賣,是侵害他人著作權的行為。
- () 掃描並轉寄他人作品,除非獲得著作權人同意,否則會構成侵權行為。
- () 將網路上看到的圖片少量下載來自己使用,並沒有散布出去,有主張合理使用的空間。

答案: 1. () 2. (X) 3. () 4. () 5. ()

【第2題說明:只要是散布盜版光碟,不管有沒有營利,也不管價值多寡,都是違反著作權法的行為!】

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。