



迷路的看見

■ 諮商輔導組

◎ 案例：

小芊是個大一國貿系的學生，上完大一上學期的課程之後，發現自己對商科基礎理論的學習感到有些吃力，也不太喜歡這些學習的內容，所以她開始思考自己是否需要轉系，可是如果真的要轉系的話，她也不知道自己到底適合讀哪一個科系，於是透過導師的介紹，來到學校的諮商輔導組尋求協助。

◎ 遇到生涯抉擇的問題時，我可以到那裡尋求協助？

對小芊來說，她是一個自我覺察能力不錯的學生，對自己的喜好也有一些瞭解，她覺察到了自己的學習狀況，也發現國貿系的專業領域學習內容好像不是那麼地適合自己，因此她開始思考自己是否需要轉系。在學校要尋求協助，有以下管道可供同學們參考：

1、諮商輔導組：諮商輔導組有專業的諮商輔導老師可與學生面談，幫助學生更加認識自己的特質、瞭解自己的興趣喜好，還有許多專業的心理測驗，都可以幫助學生做出比較適合自己的決定。

2、系所的資源：各班導師、各系所的老師們以及系所網站上的資訊，都可以提供專業領域方面的諮詢；此外，系上的學長姐們也都曾傳授實務學習的經驗。所以，從系所提供的資源中，自己能夠先瞭解大學四年可能有那些課程的學習，教授上課的方式和內容自己是否喜歡，以及對未來的工作內容和性質也都能有一些初步的瞭解，這些資訊可以幫助自己做好大學學習生涯的規劃。

◎ 遇到生涯抉擇的問題時，我需要考量那些因素？

在遇到生涯抉擇的問題時，我們可以從「認識自己」、「認識環境」以及「認識工作性質和內容」三個方向來做一些考量。

1、認識自己——勾畫「理想的自我」：

(1) 我是誰：我是怎麼看待自己的？我對自己的認識有多少？我的興趣是什麼？我的專業能力如何？我要往哪裡去？我的方向和目標為何？我對未來工作的瞭解有多少？期待又是什麼？

(2) 我在哪裡：我目前知道多少相關的訊息？環境、社會的利弊得失？

2、認識自己所處的環境：我們是社會性的動物，所以一定會受到社群的影響，包括之前有提到的家人、同儕以及社會價值觀等。一般來說，大部分最有影響力、最直接的影響者是家人，所以在考慮生涯規劃時，家人的工作和意見常是我們參考的依據之一。

3、認識未來的工作性質和內容：雖然現在社會的工作取向越來越趨向多元，也有很多人在大學畢業後從事非自己專業學習領域相關的工作，但是大學四年仍然是培養專業能力的重要學習階段，所以，除了需要在這四年中好好培養自己的專業能力之外，更重要的是可以開始去瞭解自己未來想從事的工作所需要具備的能力有哪些，知道這些都可以幫助自己儘早為未來做準備，有了方向後，到了大四也比較不容易產生焦慮的情形。

◎ 小芊目前該如何作決定呢？

從以上作生涯抉擇時的考量因素中，可以給小芊一些建議如下：

1、認識自己：從與諮商老師的晤談中瞭解自己外，老師也會考量小芊的需要，安排一些測驗，如生涯興趣量表和人格特質等測驗，來幫助小芊更瞭解自己的興趣喜好是什麼。

2、認識自己所處的環境：鼓勵小芊多瞭解父母親的想法或意見，以及自己現實環境（包括家庭經濟因素）是否支持自己做轉系的決定等。

3、認識未來想轉的系所學習內容：建議小芊可以先上系所的網站瞭解系所的學習內容，如果有認識相關領域的人，也可以詢問相關的資訊。這都可以幫助小芊先考量這些學習內容是否喜歡，再去就讀時，疑慮和困惑將會減少許多。

生涯的選擇和決定對每個人來說都不是一件容易的事，在我們求學的歷程中，受到家人、同儕以及社會價值觀的影響很大，所以到讀大學時的科系選擇，都可能還是參考他人的意見。因為大學的學習內容是專業領域的基礎知識，如果碰到不喜歡又必須修習的專業科目，自己的學習動機可能因此降低許多，學習的意願不高自然無法有理想的成績，久而久之，便可能會開始對自己是是否適合這個領域產生疑惑。

尋求協助就是自助的第一步，希望同學們都能好好重視自己的未來，提早做準備，讓自己的大學生活過得更充實、更有意義的。



第二十五屆五虎崗文學獎／散文組佳作

文／蔣珮宜 (中文系)
圖／洪朝凱

遠行

時序在九月，緊抓著夏天的尾巴一般，東南方的熱度彷彿揮霍不完，依舊讓扭扭斜斜的海市蜃樓在柏油路上獨舞。火車站，孩子即將北上求學，一個大大的後背包，僅裝著一張地圖還有許許多多的雀躍、少許茫然的不安，伴隨著母親放心不下的殷切叮嚀及列車即將啓程的鈴聲響起，她們道別，然後孩子轉身離開，沒有回頭，所以也不會看到背後那雙凝視著的眼睛裡，透露著落寞……

火車行經花蓮，窗外的太平洋，海岸線跟陸地劃開巨長的弧線一條，陽光灑下整片亮澄澄的鋪在海面上，冷然的海水似乎也溫暖起來，孩子因為這片攝取不盡般的美麗深深感動，以為看到希望，便安穩的沉沉睡去。中午，一覺醒來，躺在車輪跟鐵軌摩擦作響的規律節奏上面，時間盡責的送孩子滑入繁華的都市腹地，好像是沙止吧？過兩站就是台北車站了，佇立在眼前的風景一片灰撲撲的，讓人暈眩，櫛比鱗次的高樓大廈，一塊一塊的防竊鋁窗，一格一格的切割出人們之間的交集，井然有序，通往天際一般的樓層，生活在其中彷彿也變得卑微，人就這樣變得渺小了起來一般……

這就是未來四年要獨自生活的地方嗎？「獨自一人」的無依之感，宛若泛著某種

自以為壯烈的蒼涼……孩子默默的在心底，細細描繪這一股無以名狀的感受，帶點驕傲，如此愚蠢地。她終於從那種總有一天會空死靈魂的循環裡走出來了，卻毫不自覺地踏入另一個甕缸的循環。

思緒倒轉到西元二零零六年，那是個風風火火的樹枝尾巴燒得死透的季節，砸了一地紅艷艷，一團團白衣黑裙、胸前戴花的畢業生，遮掩不住的喜悅，是如此震盪，一次又一次的同學聚會、一連串的謝師宴、包廂裡曲終人散的狂歡，青春的氣味渲染在空氣中，是如此張狂。八月收到榜單的哀傷，

新詩組佳作

我把自己的身體當做
一座深流的島
在山裡迷路 重重密林
還是等著 能拿到什麼
孤零什麼

我
還
不
信
我
找
到
了
什
麼
潛
浮
一
些
細
碎
的
暗
礁
間
懸
念
被
搬
移
一
些

步
履
深
滿
了
水
聲
腳
跟
踏
著
破
皮
膠
鞋
在
山
的
間
隙
探
探
我
可
以
走
到
一
個
假
裝
的
開
關
處
張
手
迎
暖
順
著
風
勢
挺
胸

我
想
進
到
裡
邊
我
也
正
走
在
路
中
一
直
走
不
停
地
走
我
挑
選
把
溫
度
咬
緊
別
開
名
目
行
車
自
我
正
步
以
能
是
我
種
的
植
被
聚
焦
燃
起
一
線
黯
淡
的
光
斗

恰好跟六月之後的快樂
形成消長，是否開心的
額度已被用完？孩子無
解。糟透了的情緒無處
發洩，堆積在心裡恰如
一塊乾燥海綿，以驚人的
速度吸取取濕答答的煩
悶，被這個升學率近乎
百分之百的大學「窄
門」所排拒在外的穿
受，摔了一大跤的十八
歲。（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>。）

匿山尋覓

文／林哲謙 (中文系)

我
想
進
到
裡
邊
我
也
正
走
在
路
中
一
直
走
不
停
地
走
我
挑
選
把
溫
度
咬
緊
別
開
名
目
行
車
自
我
正
步
以
能
是
我
種
的
植
被
聚
焦
燃
起
一
線
黯
淡
的
光
斗

我
想
進
到
裡
邊
我
也
正
走
在
路
中
一
直
走
不
停
地
走
我
挑
選
把
溫
度
咬
緊
別
開
名
目
行
車
自
我
正
步
以
能
是
我
種
的
植
被
聚
焦
燃
起
一
線
黯
淡
的
光
斗

我
想
進
到
裡
邊
我
也
正
走
在
路
中
一
直
走
不
停
地
走
我
挑
選
把
溫
度
咬
緊
別
開
名
目
行
車
自
我
正
步
以
能
是
我
種
的
植
被
聚
焦
燃
起
一
線
黯
淡
的
光
斗

我
想
進
到
裡
邊
我
也
正
走
在
路
中
一
直
走
不
停
地
走
我
挑
選
把
溫
度
咬
緊
別
開
名
目
行
車
自
我
正
步
以
能
是
我
種
的
植
被
聚
焦
燃
起
一
線
黯
淡
的
光
斗



焦點人物

被打到送急診室斷層掃描 還是堅持到底

空手道殺手級人物趙謹 血汗交織成全國第一



趙謹外表斯文，但一站上比賽擂台，就成了令人聞風喪膽的「殺手級」人物。（攝影／劉瀚之）

【記者張靜怡專訪】與今年全國運動會空手道男子組冠軍趙謹訪談的過程中，常出現冷場的畫面，總是在一連串提問後，得到的答案卻只有短短的一兩句，惜字如金的「急凍」模樣，讓人不禁聯想到媒體訪問棒球好手王建民的畫面，但在比賽場上，他卻是個令人聞風喪膽的人物，被教練稱為「末代武士」的他，常迅雷不及掩耳地「啪！啪！」兩下，就秒殺對手。

三天的時間不斷地練習，而當大家暑假在涼爽的冷氣房中度過時，趙謹一個禮拜卻有六天都必須待在悶熱的空手道場練習。他回憶過去辛苦的訓練過程：「有次到河濱公園做體能練習時，下起滂沱大雨，教練沒喊停，所以好多人訓練完後就到醫院掛急診，我也因為病毒感染在醫院住了好幾天。」

艱辛又嚴苛的練習，讓趙謹大小傷不斷，「嘴唇破裂、扭傷、拉傷是常有的事。」他接著指自己的左膝蓋說：「曾經在練習時不小心被撞到，造成膝蓋軟骨脫落，那一陣子我連屈膝都很困難。」也會在全國秋季菁英盃被對手打到直接送進急診室，做頭部斷層掃描。他拿起桌上的筆模擬當時的情景：「那時我打算用腳攻擊，卻被對手識破，反被對手抓起來摔，結果頭著地後就失去意識了，還造成短暫失憶。」從趙謹國一開始，蘇尚志就擔任他的教練，他說：「就因為必須承受這些很辛苦又人道的練習，所以趙謹才能成為空手道界的一個武士。」

在空手道的世界裡，趙謹並非是孤寂的，除了一位對自己極為用心指導的教練蘇尚志外，他還有一群死忠的好友，總是在比賽時為他加油打氣。在教練的鞭策及堅持不懈的努力下，他成了空手道比賽的常勝軍，大大小小獎項不斷，高三畢業的那年暑假，他被選為「第九屆亞洲青少年空手道錦標賽」台灣代表隊的國手，拿到第三名的佳績。而看似白淨、文質彬彬的趙謹，一上了比賽擂台，馬上就變成「殺手級」的人物，整個人充滿肅殺之氣，「我會把情緒全部釋放出來，變得很好打，好像什麼都不怕。」

快、狠、準讓他得過無數次的全國第一，光今年，他就拿下了全國大專校院運動會空手道金牌及「98年度全國運動會」空手道男子組冠軍，蘇尚志說：「趙謹動作及反應都很靈敏，尤其是腳部攻擊特別厲害。」與趙謹交情不錯的空手道社

社長林瑋珍也說：「曾有一次作為趙謹示範『勾踢』動作的對手，他的腳一瞬間就命中攻擊點，超可怕的。」

家人的支持，也是趙謹不斷往前踏進的動力，曾有一次到日本比賽，突然聽到背後傳來一聲喚喚自己名字的聲音，轉頭一看，才知道媽媽陪著他，一個人跑來日本看他比賽，當下讓他感動萬分。問到趙謹媽媽李淑娟會不會因為心疼兒子比賽受傷而動起阻止的念頭，她回答：「做每件事都有風險，趙謹從小就沉浸在練習空手道的快樂裡，對一個人來說，能從小到大都堅持做同一件事，這很不簡單。」

大二開始擔任空手道社社長的趙謹，帶領大家練習的時候，只要看見有人姿勢不對，就會過去修正社員的姿勢，甚至個別指導。但為了爭取更多自己練習的時間，他幾經思考之後決定辭去社長一職，林瑋珍惋惜：「趙謹是社團學弟妹的精神指標，如今他辭去社長職位，真的很可惜。」

人物 短波

吳慕家辣炒年糕 體驗韓國飲食文化

大傳二吳慕家日前在韓文課中，由授課教師帶領，親自動手煮「辣炒年糕」，將軟QQ的年糕、翠綠的白菜，及好吃的黑輪放進鍋中，再加入道地的韓式辣醬一起烹調，體驗韓國當地的飲食文化，他笑著說：「韓劇裡滿桌的美食，每次都讓我好想嚐嚐看，今天自己煮出來的年糕，感覺比電視裡的還可口哩！」（張靜怡）

張炳煌獲頒國際最突出貢獻藝術家獎

文藝藝術中心副主任張炳煌日前受邀至澳門參與國際書畫發展論壇，獲頒第一屆國際最突出貢獻藝術家獎及獎牌乙面，肯定其在國際上對中國書法的傳承與研究不遺餘力，他表示，將持續致力於書法藝術的推廣。論壇中，張炳煌以「書畫的當代性和世界性」為題，進行特約發言，之後受邀至韓國發表「與電腦共寫e筆書法」專題演講，文藝藝術中心提供五位e筆書法學員，藉以展示及試寫，在韓國書壇掀起傳統與科技結合的話題，也讓本校所研發的e筆書法在國際中成為矚目的焦點。（施雅慧）

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（SG203、校內分機2131，或e-mail: rightfighting@hotmail.com）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溝通。