



你也可以「我讀」《六祖壇經》

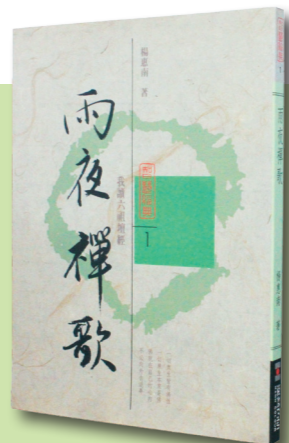
導讀 顏崑崗 中文系教授

《六祖壇經》是直屬並專屬禪宗唯一的經典。六祖，就是禪宗惠能（或稱慧能）大師，初唐人，非常著名。佛教所說的「壇」，是高僧說法的場所。六祖惠能在廣東韶州大梵寺登壇說法。弟子法海（或說神會）記錄整理所說內容，編成這本「壇經」。

《六祖壇經》所說禪理，不但是禪宗傳法的主要經典；而且中唐之後，影響中國文化非常深遠，舉凡思想、文學、藝術、宗教，甚至看似不相關的武術，都能從中得到啟發。一般人日常生活中，讀壇經而能有所體悟者，多少也可以打開執念的心。

歷，以及其中禪理都從惠能真切的體驗與證悟而來。眾生皆可成佛、佛在自性本心之內而不假外求、修行不離平常生活。這些基本觀念，都讓一般人覺得禪理非常親切平易，並非遙遠、玄虛、深奧的哲學。

都可以「我讀」而自悟其義。楊惠南的「我讀」，不是要告訴你壇經的定解，而是引導你自己去「我讀」，以自悟其義。



書名：雨夜禪歌 - 我讀《六祖壇經》 作者：楊惠南 出版社：漢藝色研文化公司 索書號：226.626 / 8635 (攝影/姜智越)

出國參訪 回饋品質管理提升競爭力

文/莊靜採訪報導

文/諮商輔導組提供

本校自1992年起為追求品質改善、提供充足資源空間，推行全面品質管理體系（TQM），更於2009年榮獲「第19屆國家品質獎」的殊榮。

為獎勵本校執行TQM卓越的單位、精進教學與行政品質，「淡江品質獎」與「品質圈競賽」相繼成立，打造優質的組織系統，並於2010年起開始參與社團法人中華卓越經營協會（CEMA）所舉辦的交流研習團，透過海外參訪，在各國企業與大學的交流過程中，強化競爭優勢。

對於CEMA參訪內容多元，秘書長徐銜基表示，為獎勵本校執行全面品質管理優異之單位和個人，校長每年都選派其成員至海外參訪，從「異業」學習看到「各行業不同的想法和做法，將來也許能為所屬單位或學校的業務工作有更創新的思維」，他認為，海外參訪有助於視野拓展，亦為標竿學習的一環。

本校對品質管理的努力

本校為國內最早實施TQM之大學，為追求優質的辦學績效，每年定期舉辦「全面品質管理研習會」及「教學與行政革新研討會」，於2006年成立「淡江品質獎」迄今，已屆滿8週年，以八大構面作為評核標準：1.領導與經營理念、2.策略管理、3.研發與創新、4.顧客與市場發展、5.人力資源與知識管理、6.資訊策略、應用與管理、7.流程管理、8.經營績效。

許多獲獎之參賽單位都經歷數次失敗經驗，在反省與創新等多元努力，方得到獲獎的肯定，呈現單位對品質追求的期望與落實。「淡江品質獎」則於2009年成立，以提昇整體教育品質與服務品質為目標，競賽團隊選定主題後，透過現狀分析、設定改善目標、要因解析、對策擬定等過程，解決組織內部問題並提升作業品質。2012年起更加入學生圈層，以學生觀點發掘問題，並培養其未來的競爭實力。

由於「淡江品質獎」的審核標準比照國家品質獎的規格，因此稽核長白濂清表示，準備此競賽時有兩項態度十分重要：學習與強烈的企圖心。該競賽標準與一般校內正常運作有所差異，參賽單位須經觀摩與深刻了解努力，始有機會拔得頭籌，「有強烈企圖心才有可能全員參與，此時，凝聚力才有辦法出來。」進而使資料整合與成果具體呈現。

「營運必須要有所謂的企業精神和企業的一些作法，特別是在行政單位。」白濂清提及本校4個管理模式中的企業模式，值得成為準備淡江品質獎的準繩，透徹的資料整理能夠豐富成果的呈現。他也提及，無論獲獎與否，「參與就是一種訓練、學習。」對於未來教育部訪視與校外相關競賽，都具加分作用。

檢視目前「淡江品質獎」與「淡江品質圈競賽活動」報名不夠踴躍的現象，徐銜基認為各單位在品質追求上都有相當成果，但是須在文件的整理與盤點上多加著墨，特別是自第八屆淡江品質獎起，評分標準「經營績效」所占比例大幅提升，對教學單位而言是一大利處，教學單位應可積極參與。

Table with 2 columns: Year, Award Category. Lists winners from 2006 to 2013.

「品質圈競賽」歷年獲獎者

Table with 3 columns: Year, Winner, Topic. Lists winners and topics from 2009 to 2013.

對此，白濂清強調觀念的改變很重要，「參與淡江品質獎與品質圈，不單只是拿獎，更重要的是幫助本身單位。」即使會有額外工作和壓力，但是藉此機會重新調整組織的步伐與執行方式，能提升日後的工作效率，「當我們追求品質，持續提升、改善、參與，不光是得獎那一刹那，而是得獎後可以延伸它的效益，我覺得那是最好的。」白濂清說。

交流經驗回饋與傳承

為鼓勵淡江品質獎與品質圈競賽獲獎單位，2012年起本校補助獲獎單位選派1位同仁，參加CEMA所舉辦的海外交流研習團，將各受訪單位在落實追求品質上的作法與心得，帶回各單位。

2012西安科技文化交流研習團，選派第二屆品質圈第一名夢園團員梁瑋倩與林宜陵參加。

本屆夢園團於蘭陽校園學生依規定須於大三出國作為交換生一年，因此諸多行政作業，如學生選課、學分抵免等經常因手撰紙本之故，造成資料錯誤、費力費時的現象，為此建立資訊系統，將資料傳輸電子化後，明顯提升作業效率與正確性，順利達成預期目標。林宜陵說：「藉此機會，了解品質圈的手法，大家會共同去想問題和對策。另外我們團隊的運作是教學和行政的跨單位性的運作，這次經驗能使跨單位的溝通比較順暢，大家會有一個共識或彼此立場的了解。」

在參訪西安地區人文景點和單位時，「陝西省食品藥品監督管理局」為管轄地區之食品、藥品等安全把關嚴謹，使得夢園團隊堅信細節和品質監控的重要性，各單位在執行業務時，應繼續重視PDCA所謂現況分析、對策實施、改善效果、檢討及改進的流程，表現持續改善的精神。隨著時代變遷，「曲江文化產業園區」將其富有的傳統文化資產結合創新思維，建立品牌形象，促進城市發展。反思本校所面臨的生源問題，梁瑋倩與林宜陵肯定宜傳本校品牌形象、拓展境外生市場的想法，以增加經濟效益；為使學生多元發展，藉此觀摩更加肯定「學分學程」的建立等。

2013新加坡卓越經營交流研習團，選派第七屆淡江品質獎第一名學務處組員鄭德成、第四屆品質圈第一名普龍宮團員周依蓓參加，團長為徐銜基。

學務處透過淡江品質獎自我盤點與檢視，由「八大構面」、「經營模式」等規劃，甚至閱讀相關書籍，以學生發展、學生學習與學



2013新加坡卓越經營交流研習團團長為徐銜基（站立者右六），本校選派鄭德成（站立者左三）與周依蓓（左四）參加。團員參訪重視環保、研發的TOTO東陶機器株式會社。（圖/中華卓越經營協會提供）

生服務作為主軸，利用分析模型訂定方向，在不斷溝通與檢討後達到目標。

此外該單位也根據績效衡量31項指標進行改善，如藉由宿舍轉型男女兼收、增加接駁車等使淡江學園住宿率提升。鄭德成表示，經過淡江品質獎的洗禮，建立完整的資料檔案結構，降低作業錯誤機率，而在與學生溝通互動上，更加重視「顧客滿意度」。

「我不知道！」由於許多學生對於其學業內容的相關資訊概念不清，促使教務處註冊組組成的普龍宮團隊，此團隊主要以簡化英語能力檢定審核及作業流程為目標，利用線上審核及查詢系統、即時由教務系統更新班級名冊之方式，有效改善過去手續繁瑣的問題。團長姜國芳說：「在此活動中，全體團員無形中凝聚團隊向心力，增進彼此的革命情感。但過程中衝突總是難免，這也讓我們學習到溝通及情緒控管的重要性。而各團員的潛力與專長，將成為日後合作的良好模式。」同時，她十分肯定本校在全面品質管理的經營與成效。

人口不多的新加坡，在本次參訪的企業團體中，處處可見人情。現代人經常強調「標準流程」的同時，往往忽略「人情」重要，而新加坡最大的商業銀行「星展銀行」，在追求企業發展之餘，不忘以「人」為中心。周依蓓指出，當顧客有困難時，該公司的客服單位不僅協助解決，更顧及顧客的其他損失，提供資訊參考；全球最佳航空公司之一的「新加坡航空」，擁有高品質服務水準，「以人為本」精神牽動未來企業與顧客間的合作；「新加坡中央醫院」強調由心出發，激發個人與團隊的熱情、向心力，亦為人本精神的表現。鄭德成認為，提升全面品質時，除標準流程外，對外與顧客之間的聯繫、對內人員精神態度的提升，都是品質管理中重要的一環，學務處也因此更加重視「顧客滿意度」的層面。

2014日本九州卓越經營交流研習團，選派第八屆淡江品質獎第一名工學院助理教授成怡、第五屆品質圈第一名夢園團員鄧昌達參加。

微選淡江品質獎，工學院從TQM的八大構面應用在院內8系所並規劃應對策略。工學院院長何啓東說：「工學院將焦點著重在學生來源的開發、善教學的改善機制，以及學生加質與加值的成果，將學生的市場發展和經營績效結合，形成流程管理。」面對品質追求的提升，他表示，不同世代的教授群都能參與其中，全面了解品質管理的精神，當他們未來擔任主管時，能繼續推動全面品質管理的工作。成怡認為今年的海

外參訪單位各具特色，「TOTO東陶機器株式會社」作為生產、行銷衛浴設備的企業，重視環保、研發、設計與材質樣式，他說：「該公司不斷在進步，把馬桶水量從1976年的13公升，到2012年已降低至3.8公升，令人驚豔且未來將持續進步。」在品質追求上，產品不僅透過長年設計，更經300人測試，其謹慎程度可見一斑，「為了品質，即便在不舒適的環境下工作，他們仍然很拼命！」成怡肯定地說。

曾於1970年為發展無公害產品的「泡泡玉親膚石鹼株式會社」而面臨獲利劇跌的經營危機，透過突出的故事性行銷，迄今成功引起迴響；「TOYOTA豐田汽車九州公司」則以高效率、高品質及高利潤為經營標誌，其生產工廠講求「乾淨、安靜」，成怡認為如此的品質追求，十分不簡單。

參學者看海外參訪與品質推動

2012年出國參訪的林宜陵認為，海外參訪不僅能增廣見聞，對於個人與團隊都是一大成長。2013年出國參訪的周依蓓談及本校目前積極推動產學合作，而新加坡大學在此領域已有純熟發展，該校師長實際帶領、深入企業，值得參考和觀摩。

對於今年參訪的企業富含創新行銷、經營手法和品質追求的理念，成怡說：「我們是教育單位，並非將企業的理念照單全收，而是延伸這些精神，思考問題並突破困境。」

鑒於本校在品質追求上行之有年，徐銜基認為，全面品質管理是淡江文化的一環，經過不斷循環而打造今日淡江的特色，「學校能長期獲得企業的肯定、有良好的行政資源與教學品質，這一定都和全面品質管理脫不了關係」，是學校長期努力的成果，此外他也提及，學校單位及同仁已深入了解全面品質管理的核心意義，並將此精神扎根在工作崗位。他提到，目前品質管理的PDCA流程也是現今教育部對學校各項評鑑指標的精神，若各單位在學校全面品質管理做得好，同時在評鑑上會有很大的助益。



2013新加坡卓越經營交流研習團團長為徐銜基（站立者右六），本校選派鄭德成（站立者左三）與周依蓓（左四）參加。團員參訪新加坡最大的商業銀行：星展銀行。該公司具以「人」為中心的企業精神。（圖/周依蓓提供）



2014日本九州卓越經營交流研習團。本校選派成怡（前排左三）與鄧昌達（前排左二）參加。團員參訪重視環保、研發的TOTO東陶機器株式會社。（圖/中華卓越經營協會提供）

◎大傳系系友會為捧場系友、知名導演陳慧翎電影新作《只要一分鐘》，上月23日特別在光點華山電影館溫馨包場舉辦電影會，大傳系教授趙雅麗、副教授王恩慈、大傳系系友會理事長謝馨慧及逾40位系友及眷屬參與，並邀陳慧翎現場分享拍片心路歷程。《只要一分鐘》改編自日本作家原田舞葉的同名小說，由張鈞甯、何潤東和丁春誠主演，劇情圍繞著片中狗主角「里拉」展開。大傳系系友陳維信表示，很溫馨感人。（文/盧逸峰）



愛情無全順

凱鴻個性體貼幽默，外型挺拔俊俏吸引許多女同學的目光，與雲霞共譜戀曲，羨煞許多女性朋友。雲霞對自己與凱鴻交往常心存懷疑，不確定這段感情是否真實長久。交往初期凱鴻熱情洋溢，視她為生活的重心與焦點，總覺得每天相聚時間不夠，說不完的甜言蜜語，但隨著時間的流逝，熱情與電話隨著神秘感的消失而逐漸消退。

雲霞敏感於凱鴻的變化，整伏已久的焦慮開始蠢動，擔心失去凱鴻的關注，每天十幾通電話嗶來問暖，追蹤凱鴻的行蹤，隨著電話頻率的增加，開始讓凱鴻覺得壓迫與不自由，三天一小吵，五天一大吵已成為生活基本的戲碼，兩人身心備受煎熬痛苦難耐，雲霞因而常常以淚洗面，不知該怎麼辦……

愛情關係的變化與危機

情侶初期交往受到對方外表吸引力影響，充滿新鮮感引發愛慕情懷，讓人沉浸在如痴如醉的浪漫氣氛中，隨著交往時間加長，褪去神秘面紗後，這種激情成份消退最快，如果隨著交往時間加長，心與心交流的親密感不斷增強，則會加深愛情的品質，是愛情中重要的核心元素，到後來彼此認定這份關係，決定或承諾出現，才會讓彼此進入更穩定的狀態。如果交往過程中，僅停留在激情的浪漫，卻失去彼此內在心靈交流的機會，一旦熱情消退，彼此沒有親密感情，兩人便會漸行漸遠，關係終告瓦解。

培養內在安全感面對愛情

雲霞緊迫盯人的方式掌控愛人的行蹤，藉這些動作安頓內心的不安全感，卻會添加雙方的緊張關係。雲霞成長經驗形成她焦慮與矛盾的愛情型態，常覺得對自己的生命無法掌控的恐懼感，覺得自己很脆弱需要依賴他人，內心有種「我不好，你很好，可是我不確定你不可信任」信念，因此會讓這種愛情類型的人，出現需要依賴人卻又無法信任愛人的衝突，這種衝突反映在行為上，便是一面使用討好或是委曲求全方式保住愛情，但另一方面則完全想掌控情人行蹤，藉以安定內在的懷疑與焦慮，這種作法帶給人過度壓力，讓對方承受不住而想逃開這段關係，因此，如果有類似這種愛情類型的人，需要看到自己在關係中的樣貌，學習安定焦慮的方法與學習對對方的信任，才能讓關係有呼吸的空間，如果自己仍有瓶頸無法突破，建議可以與專業諮商人員晤談，以幫助自己心靈成長。

嫉妒與情緒管理

愛情具有獨占性，想和對方時時刻刻在一起，希望對方只鍾情於我，關係不容下懷疑，容易引發嫉妒與猜疑。嫉妒是一個痛苦的經驗，混雜著受傷、憤怒、沮喪、恐懼、和懷疑等感受，嫉妒可分為「猜疑的嫉妒」和「反應的嫉妒」。猜疑的嫉妒者會擔心「他是不是和什麼人見面而沒有告訴我？」，於是對對方的一舉一動都過分注意，而且想控制對方的每日行程或活動。反應的嫉妒者是已經知悉確實有第三者出現，或者對方表示期待與第三者有性關係時，會有強烈的嫉妒反應，開始極度不信任，對所有發生過的或說過的話都要重新評估。「你上街，是不是去找他了？」「你加班是不是藉口和她在一起？」「你怎麼能夠有我和他？」

猜疑的反應，是存在個人的不安全感特質所致，如前述雲霞內在心理狀態，這種猜疑的嫉妒，是存在自己本身，而不是第三者已經實際存在，處理也較困難。如果能夠增加自己內心的安全感，就能有效處理猜疑的嫉妒。

嫉妒的管理重點在於溝通，認識伴侶間彼此的感受、動機、用心，及相互意願，誠懇協商，重新確認決定和承諾，此時的嫉妒就變成關係改變方向的原動力。

全民英檢秘笈

- 一、實用字彙 1.需求 (v.) require 2.要求 (n.)、必修課requirement 3.語調 intonation或tone 4.除……之外，(還有) in addition to…… 5.(中文的)二聲 second tone 6.三聲 third tone 7.規範 (v.) & (n.) rule

- 8.結果 as a result 9.隨意而做 at one's will 10.平淡的 plain 11.雜亂的 messy 二、填充 1.要說出優美的英語，除了發音正確之外，腔調也要優美。 Very beautiful English \_\_\_\_\_ beautiful \_\_\_\_\_ in

- addition to \_\_\_\_\_ pronunciation. 2.中文有四聲，英文卻沒有。結果，我們學生說英文時，隨意而念，使語調聽起來平淡而雜亂。 Chinese is \_\_\_\_\_ by four \_\_\_\_\_ that are not \_\_\_\_\_ in English. \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_, our students speak English \_\_\_\_\_ their \_\_\_\_\_, showing very \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

郭岱宗 (英文系副教授)

- 3.優美的英語腔調應該若行雲流水。 A beautiful \_\_\_\_\_ in English can \_\_\_\_\_ like a \_\_\_\_\_ that \_\_\_\_\_ smoothly and beautifully. 三、答案 1.requires; intonation; accurate 2.rule; tones; found; As; result; at; own; will; plain; messy; intonation 3.tone; sound; running; creek; flows

智慧財產權 Q and A

試試看你答對幾題： 1. ( ) 攝影著作的著作財產權存續期間，是從創作完成時起算，直到著作公開發表後50年為止。 2. ( ) 按照施工順序圖完成一件產品實物，是屬於實施的範圍，並沒有違反著作權法。 答案：1. (O) 2. (O)