



書名：跟TED學表達，讓世界記住你
作者：卡曼·蓋洛
譯者：羅雅萱、劉怡文
出版社：先覺出版股份有限公司
索書號：494.6/853-1
(攝影/吳重毅)

把你的構想傳播出去 – 跟TED學表達，讓世界記住你

導讀 陳瑞貴 未來學所副教授

溝通，是我們每天持續在進行的一種重要生活模式。朋友間、師生間、業務員與顧客間、主管與部屬間……可能是一對一、或是小團體、或是一對多等各種情境下，企圖透過溝通把自己的想法或觀點清楚地傳遞給對方。但是卻經常因為彼此無法透過有效溝通方式，把自己的構想傳播出去而感到困擾、挫折與沮喪。

「跟TED學表達，讓世界記住你」的作者 Carmine Gallo指出，不管我們的構想有多棒，如果構想不能激勵人心亦是枉然；所以溝通傳達與構想是一樣地重要。因此，作者對數百場的TED演說進行分析並訪談多位成功的TED講者，理析出最受歡迎的成功演說的九個關鍵性要素，提供具有科學性與說服力的表達技巧。

作者提到，一個吸引人的精彩演說，要能把握觸動人心的情感表達、提供新事物的新鮮感，以及採取令人記憶深刻的方式呈現闡述的內容。這幾個大構面對許多人而言，可能是耳熟能詳的觀念。然而，要如何運用與聽眾同步的思維產生有意義的連結；結合肢體語言與文字表達發揮重大的影響力；運用新資訊或獨特方法吸引聽眾注意力並產生津津有味持續討論的效果；適時運用幽默技巧；在「18分鐘」的有效時間內突出重點；以及營造生動、多感官的經驗讓令人印象深刻的有效散播方法與技巧，本書結合了實例與受訪者觀點，提供精闢的說明。

任何溝通，尤其在構思、觀念、或想法的表達上，都是一種複雜的整合體現，也同時會受到經驗慣性的制約，所以，並非讀一本書就可以完全翻轉既有的溝通慣性，因此，閱讀完本書之後必須融合本書所強調的表達要素及自我的反思與對話，持續檢視、練習與改善，提升自我在溝通表達上的整體表現與效果。對於渴望改善自我溝通風格或技巧的人而言，這本書確實可以提供一定程度的助益。

校友動態

◎非留臺校友慶元宵 林松煥返臺深造
本校英文系校友林松煥，現任中華民國駐菲代表，3月1日出席菲律賓留台校友聯誼會，一同歡慶元宵佳節，約有50餘人與會。早年回臺灣完成高等教育的僑胞們共敘窗誼，歡迎校友們鼓勵新一代子弟返臺求學、深造。曾在教育界服務的林松煥說，臺灣保留了最好的中華文化，生活費也不高，「物美價廉」，歡迎非華裔青年赴臺求學、深造，或參加短期語言學習，代表處及僑務組將全力促成及配合。(文/校友服務暨資源發展處提供)

智慧財產權Q and A

試試看你答對幾題：

- () 小薰開設KTV，她不可以拿自己在家唱的歌用伴唱帶供顧客選擇播放。
- () 小布發表一篇「如何讓男人也愛智慧型女人」的文章，在合理範圍內，可以引用自網路上找到的相關資料，並註明出處。
- () 著作權仲介團體代表權利人授權予利用人，使創作者在家安心創作，利用人又可合法利用著作。
- () 仿冒商標就像是小偷竊取了別人的心血與努力，是一種侵犯他人智慧財產權的行為。
- () 支持購買真品，才能鼓勵廠商不斷創作新的產品。
- () 如果沒有得到商標權人的同意，就不可以任意仿冒或抄襲別人的商標。

答案：1. (○) 2. (○) 3. (○) 4. (○) 5. (○) 6. (○)



一人一運動，以培養學生終生運動習慣，並促進學生身心均衡發展.....

文字/曹雅涵整理、攝影/鄧翔、吳國禎
注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態

樂活 (Lifestyles of Health and Sustainability, 簡稱LOHAS)，來自西方的新興生活型態，柏拉圖曾說過：「身體教育和知識教育之間必須保持平衡，體育應造就體格健壯的勇士，並且使健全的精神寓於健全的體格。」因此，樂活健康 (A cheerful attitude and healthy lifestyle) 是本校致力推動的八大素養之一，校長張家宜提出「一人一運動」理念並以身作則為表率，透過多元管道增進學生身心靈的健康，安排「人人可運動，處處可運動，時時可運動」計劃，以多樣性的體育課程供全校同學興趣選修；而學生亦自主性的成立各式體育社團作為課外活動參與學習外，並且自發性舉辦相關競賽讓學生們彼此切磋來增進情誼和人際關係。所以每年會有校內運動會、新生盃、校長盃等體育競賽，讓同學動靜皆宜。

校園內提供各種運動場所，尤其在去年重新擴建啓用五虎崗綜合球場，除擴建籃球、排球、網球場外，並採用國際最先進專業的SPORT COURT拼裝地板，且增設多屆亞運會、奧運會及MLB美國職棒大聯盟場地所使用的MUSCO燈光照明設備，讓學生可體驗運動的樂趣並減少運動傷害。

此外，若壓力來襲讓你喘不過氣時，除了以運動紓壓之外，可以來諮商輔導組找人聊聊。利用這些釋放壓力的多元管道，進而促進學生身心靈健全的發展。

體育課程多元 身心技齊全

為了瞭解學生的體適能狀況，每學期都有體適能的測量課程，且體育事務處開設不同課程提供學生選修，分有「適應體育班」、「興趣班」、「運動專長班」，以及「選修項目」。適應體育班是以身心障礙生、視障生為主，讓他們可以享受上體育課的樂趣；興趣班則有計6大類23項，提供各種球類、舞蹈類、武術類、休閒類、體適能類、水上活動類讓同學可以依據興趣選修；在運動專長班則讓籃球、排球、桌球、羽球、網球、足球、棒壘球、跆拳道、游泳9項，提供校隊同學精進體育專業力並提升體育專長。為增進對體育的了解並有籃球等球類競技實務與欣賞、重量訓練的理論與實務等，體育教學兼具廣度及深度。

淡大生選擇多元，球類方面有籃球、排球、桌球、羽球、網球、壘球、足球；舞蹈類



▲本校劍道社和日本同志社大學劍道部進行劍道交流暨友誼賽，賽前時，大家在學生生活活動中心做足暖身運動，以強化精神意志。

則有韻律、社交舞；水上活動可選擇游泳、安全救生等；而武術方面是太極拳、跆拳道；還有高爾夫、保齡球、直排輪、撞球、有氧舞蹈、強力塑身、體重控制、體適能、重量訓練、瑜珈，讓淡大生可悠游在運動的樂趣中。

體育性社團 促進人際發展

除了學校的課程安排，學生更自發性地組成各種形式的體育性社團，藉由投入社團的過程當中，除培養運動技能外，還能學習接納不同意見和包容他人，並建構良好人際關係以及學習問題解決能力，以培養自己未來投入職場之競爭力。目前淡大校園和蘭陽校園共有34個體育性社團，如有溜冰社、桌球社、壘球社、劍道社、陳氏太極拳社、國術社、跆拳道社、空手道社、馬術社、橄欖球社、合氣道社、水上活動社、蘭陽校園桌球社、蘭陽擊劍社、弓道社、淡蘭排球社、運動競技發展與服務社、飄移板社、蘭陽太極拳社、足球社、飛盤社、EMBA壘球社、Runner愛跑社等，學生可以透過這些管道，增進自己健康的生活型態。

心靈運動 探索自我

學生事務處諮商輔導組設立「心理健康操」，提供心理諮詢服務，大家可以在這裡

【八大素養系列專題之一：樂活健康】

「體育應與智育保持平衡，健全的精神寓於健全的體格..」

樂活健康

健全強體增智



▲水上運動會的水上趣味競賽，不但挑戰泳技還增添比賽的樂趣。



▲新生盃籃球總決賽在紹謨體育館舉行，戰況緊張刺激，各系同學現場加油聲不斷。



▲校慶運動會之接力賽，展現團隊合作。

放心談談心事、困擾或疑惑。無論是自我了解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適、心理疾病諮詢等問題，都會由專業的心理輔導老師回信。「885-幫幫我」電子申訴信箱則是為了維護全校教職員工生性別平等、平權之學習與工作環境而設立。

發展淡江特色運動

未來將選定排球、游泳及跆拳道為本校特色運動，招募具有發展潛力運動選手就讀，提供免學雜費、獎勵金、課業與就業輔導等措施，藉由運動明星效應帶動運動風潮；還會對排球、游泳及跆拳道等發展精英選手，形塑本校在個人及團體運動項目的特色。預計提高運動奪金獎勵和培訓體育志工以鼓勵學生參與。

體育設施動靜皆宜

淡江校園提供有紹謨紀念體育館、紹謨紀念游泳館、運動場1座包括400公尺跑道、田徑場及棒壘場、8面籃球場、9面排球場、4面網球場、9面羽球場、2間韻律教室、桌球教室、重量訓練室、體適能教室、溜冰場、運動傷害防護室各1間，讓同學可以安心地上課。

校內外運動競賽增交流

鼓勵學生參加校內外運動賽事，以增加校際和系際交流機會，如新生盃球類競賽、校慶運動會、蘭陽路跑、淡大盃、校長盃、青出於蘭籃球賽、水上運動會、如全國大專校院運動會。



▲五虎崗綜合球場鋪設專業級地板。
●統計三場振翔分享，五虎崗綜合球場變得很漂亮，有網球場、籃球場和排球場，增進想要運動的感覺。

淡大運動地圖

學生使用體育設施心得
· 土木三吳重毅表示：最喜歡紹謨體育館籃球場和紹謨游泳館的設備，尤其重訓器材很齊全，下雨天也可以在這裡跑步。
· 運管二莊振芳說，比較喜歡在室內運動，游泳館室內有提供健身器材供學生使用方便，因為使用的人很多，希望可以再多增加設施。



心靈花園

熱門漫畫「海賊王」中的魯夫，他的人生夢想是尋找那可能存在的寶藏，從此邁向他的偉大航道。在尋寶的過程中，魯夫結識了許多不同個性、不同能力的夥伴，雖然彼此之間常吐嘈、吵架，但也常常彼此互助合作，一同面對不斷接踵而來的挑戰。曾經有個學生跟我說：「雖然漫畫還沒有畫到完結篇，但我已經猜到，他們永遠找不到那個傳說中的寶藏，真正的寶藏就是他們彼此之間的友情！」聽到這段話，我倒吸了一口氣，是的，雖然結局還不知道，但他說的沒錯，友情的確是人生的寶藏之一。

從「海賊王」中，我們也看到其他許多寶貴的人生經驗，比如說，要找到人生的寶藏需要足夠的資金（才能採買海上生活需要的東西）、時間(時間管理與事情優先順序)、合適的工具(船、航海圖、羅盤)，同時需要具有專業能力，如魯夫擁有橡皮的身體、索隆會三刀流劍術、娜美的航海術、騙人布射擊能力、香吉士的烹飪技巧、喬巴的醫術能力等等。因此，此時正在讀大學的你，在邁向自己偉大的航道時擁有那些能力呢？

我們觀察到大學畢業生在未來進入職場

was young, I _____ around the world.
5.現在假設：If there were 30 apples, I would give me to each of you.
過去假設：If there _____ 30 apples yesterday, I _____ one to each of you.

- 二、答案
1.had、come
2.wish、had、won
3.had、been
4.had、had、would、have、traveled
5.had、been、would、have、given

善用學校及政府資源，發展個人專業力

■文/諮商輔導組提供
時，多需要具備下列共同能力：溝通表達、持續學習、人際互動、團隊合作、問題解決、創新、工作責任及紀律、資訊科技應用...等能力。另外，你還需要多國語言能力、時間管理能力、財務知識能力、運用心智圖工具的能力，以及尋找志同道合的伙伴。在此建議各位同學多利用以下各項政府資源充實自我能力，包括：
· RICH職場體驗網：提供經濟弱勢青年工讀、一般工讀、公部門見習、青年暑期社區工讀機會。https://rich.yda.gov.tw/richCandidate/?sectionId=7
· 臺灣青年 Fun眼世界：著重擴展與培全國國際視野與相對應的能力http://youthtaiwan.net/mp.asp?mp=1603
· iYouth 青少年國際交流資訊網https://iyouth.youthhub.tw/main.php
· 青年旅遊網：以遊學的觀點認識臺灣https://youthtravel.tw/
同時，校外也有許多資源，與學校或政府部門相較，相對地使用這些資源就要付出較高額的金額，但也是一個值得參考的選擇。
· AIESEC國際學生組織：一個 充滿實作機會與成長挑戰的平台，培養自我成長與專業能力、領導力以及對社會的正面影響力。http://www.aiesec.org.tw/youth.html
· ATC全方位人才培訓營http://www.i-talent.com.tw/bin/home.php
各位還在大學校園中的你，是否想要像「海賊王」漫畫中每一個人物的特殊能力？不論你對未來是否已經開始規劃，或是已經開始對未來有一些藍圖，這些生涯發展的資源都可以在網路上google得到，或到商管大樓B408諮商輔導組與專業輔導老師討論。善用學校、政府資源與校外資源，不僅可以培養個人專業力，也將讓你開始航向屬於自己的偉大航道，加油！