



Real Moments

開啟你的大學生活
學業 打工 愛情 課外活動好精彩

學務處超好用

連學長都不見得知道

派大星遊東海

一目了然的校園地圖

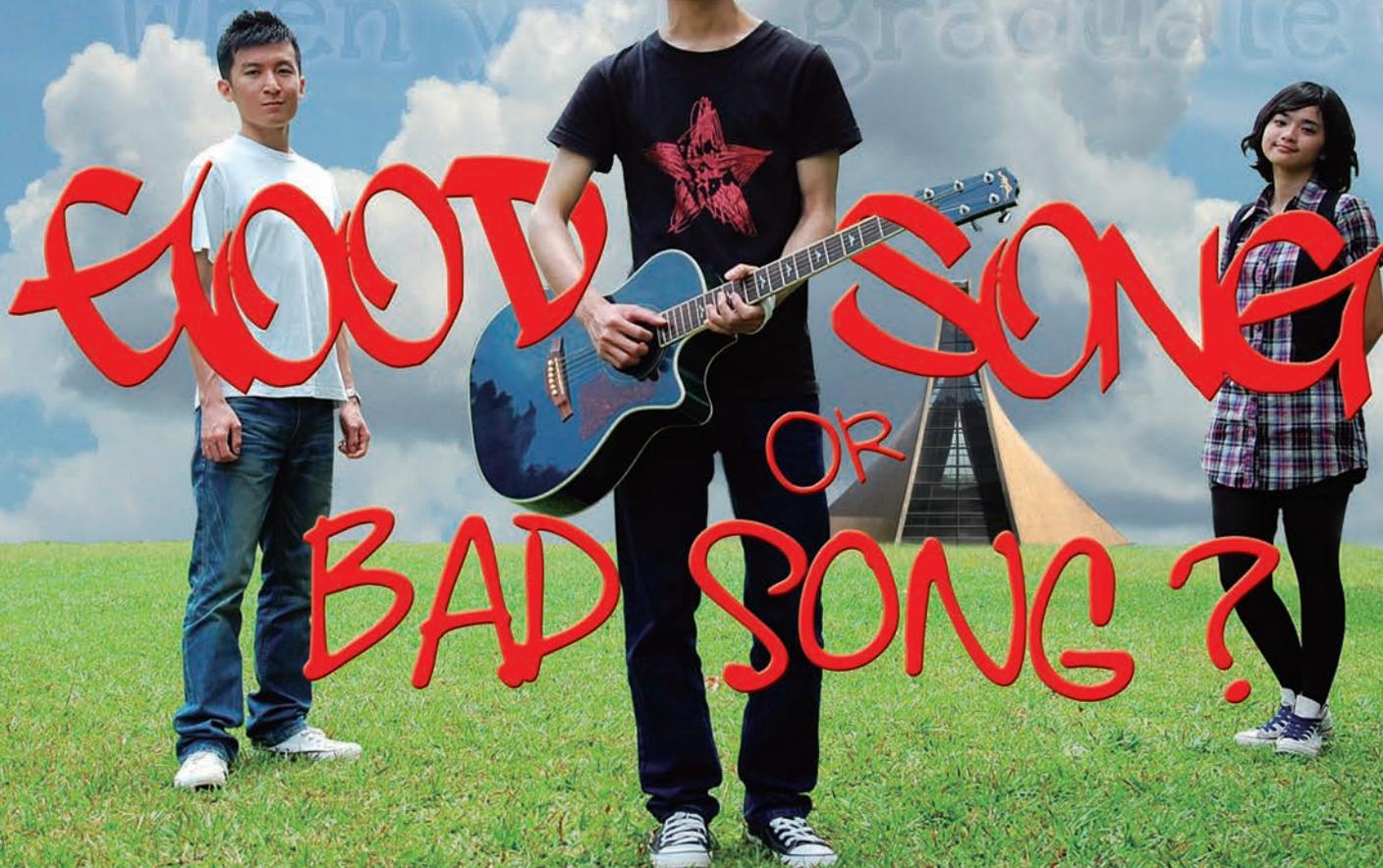
心領袖Touch Your Heart

男生宿舍公共空間微整形House 19

東海思沙龍

畢業時，你想交出什麼樣的曲子？

what kind of music
would you like to present
when you graduate?





博雅生活培育

- › 人文精神與美感生活
- › 服務學習與環境關懷
- › 生活教育與自主學習
- › 全球視野與國際交流

教學相長共學

- › 教與學成長動力提升
- › 基礎課程整合與創新

職場人生定向

- › 職涯發展與就業準備
- › 產學橋接與職場實習



本校98年度教學卓越計畫以融合第一期所建立之人文與通識教育、服務學習、生活品德教育的教學特色為基礎，以培養學生自主學習、強化教師引導學習之角色等機制建立，落實博雅教育，並為本校整體教與學成效之提升所努力。

立基於回歸博雅精神，本年度教學卓越計畫分項計畫一「博雅生活培育計畫」分別以「人文精神與美感生活」、「服務學習與環境關懷」、「生活教育與自主學習」、「全球視野與國際交流」等子計畫，協助學生於學習的範疇中，掌握「如何由人文中認知自我的價值」、「如何從服務中學會與環境互動」、「如何從生活中實踐自我成就他人」、「如何由交流中感受全球化脈動」，進而落實全人教育之理念。

在回歸博雅教育之外，現代大學教育亦須重視專業教育的養成。本校第二期教學卓越計畫特別側重於資源重組，將資源投入有助教師教學與學生學習的各項基礎建設，並塑造各項專業領域得以多元發展、深耕茁壯的教學環境。而大學教育之任務係為培養社會所需人才，學生在接受了各系所的專業教育之後，如何與職場銜接、與社會接軌，亦應是整體教學工作中重要的任務之一。

為達成博雅與專業並重、專業與職場接軌的目標，本年度教學卓越計畫分項計畫二、分項計畫三為「教學相長共學計畫」、「職場人生定向計畫」，分別以「教與學成長動力提升」、「基礎課程整合與創新」與「職涯發展與就業準備」、「產學橋接與職場實習」四項子計畫，專注於學生「如何提高學習動機並學會學習」、「如何養成基礎能力以銜接專業」、「如何選定職涯方向以預作準備」、「如何瞭解產業實務並接軌職場」，重新結合理論與實務，實踐大學教育作為學界與產業界之橋樑。

就大學教育的核心精神而言，各系所之專業教育固然是核心，但仍應輔以共同基礎課程與職場適應課程，以建構更完整的核心能力培育機制。另外，再加上人文精神的薰陶，配合校內完整的教學成長機制，以構築起完整的學習金字塔。希冀以本校既有博雅教育之累積基礎，配合98年度教學卓越計畫之執行重點，補強原有專業教育的不足，朝向全人教育的目標邁進。

看到那麼多同伴快樂的臉龐，見到如此美麗的校園，聽到師長貼心的解說，受到學長姊熱誠的歡迎，相信剛邁入大學的你們，對新生活的陌生感將會逐漸淡去。

「心領袖」專刊，內容豐富，篇篇精采。本期專刊除了勵志文章，還貼心地為新鮮人提供多篇有關本校的詳盡介紹，和學長姊寶貴的經驗。在開學之際，竭誠祝福每位舊生和新生都能夠「快樂出航，滿載而歸」。



校長的話

大學入門

校長/ 程東海

「REAL MOMENTS」心領袖專刊期望能夠幫助所有學生不只是在學校擁有專業的知識與技能，更能夠培養良好的品格與態度，讓未來的人生能夠更長遠、更臻美好。

活力四射 新鮮人正新鮮 Real Moments 編輯部

九月開始，寧靜的校園逐漸熱鬧，人氣回升，大大小小、老老少少都回到校園，而在其中，你會發現有一群人特別認真感受一景一物，神情興奮又羞澀、面容稚嫩、眼神無辜、充滿希望卻又帶點不確定，對，那就是大一新生的特徵！

今年有別以往，為大一新生設計了大學入門迎新課程，活動的高潮是希望之夜，雖說天空飄著雨，但因為是初一新生，活力強大到覺得淋雨依然充滿希望！不禁想令人高呼「年輕真好」！

不過活力雖強，切忌過度濫用，摸索期的傻氣是好的（人生也許總得當回樂趣無窮的傻大一），可以有勇氣去嘗試感興趣的事，但總得慢慢地認識自己、管理自己、規劃大學生活，要不，四年後，可就成了傻大學生了！

您看一本雜誌只需要幾個鐘頭，
但這可是大家花好多時間完成的。
您的鼓勵是，我們的動力，
覺得不錯看就給個讚吧。



文字記者/
謝孟哲 中文畢
蔡弘澤 中文畢
楊紫晴 食科畢
陳柏臻 社工畢
洪晨恩 財金三
藍雅慧 政治畢

攝影記者/
林祺峰 畜產四
楊寧 社工四
簡薰儀 食科畢

設計/ 行政/
李明哲 吳幸怡 專任助理

文稿編輯/
林家慧 專任助理

2010年11月

發行人暨卓越計畫總主持人/程海東 校長

卓越計畫協同主持人/葉芳栢 副校長

卓越計畫生活教育與自主學習 子計畫主持人/ 羅文聰 學務長

發行單位：

98-99年度東海大學教學卓越計畫

子計畫三 生活教育與自主學習 學生事務處

地址：東海大學學生事務處3F卓越計畫辦公室

郵寄地址：台中市東海大學郵局信箱655號

學生事務處卓越計畫辦公室

聯絡電話：04-23590121轉23004

E-mail:wecare99@www2.thu.edu.tw

網址：<http://www.wretch.cc/blog/leadercaremg>

本刊掲載之圖文內容皆屬版權所有，非經同意請勿翻印。

開學了，首先歡迎東海學子們回到學校，也歡迎大一新鮮人展開充滿驚奇的大學生活。

今年的大學新生入學，有別於以往，三千多位新生在學長姐的帶領下，參與了四天三夜的大學入門課程，以「我的人生」、「我的東海」、「我的希望」為主軸的課程規劃，加以許多深富創意與東海精神的活動安排，縮短了新鮮人的大學摸索期，同時展現東海與眾不同的特色與活力。

本期的「Real Moments」以畢業生的角度談在東海的大學生活，不論是課業、打工、社團參與、情感、生活規劃，相信都能夠提供新鮮人指引，讓大學生活的開始不致茫然失措。

你想要怎樣的大學生活呢？也許就從現在開始思考與體驗，在這裡要祝福每位學子，好好享受人生的黃金學習生涯，時光莫蹉跎！

學務長的話

迎接你的大學生活

學務長/ 羅文聰



| Category | Item | Page |
|----------------------------------|---------------------------------|------|
| 經驗分享 (Experience Sharing) | Heart for journey 帶著熱情與夢想實踐印度之行 | 30 |
| | 獨立的第一步 - 大學的打工經驗 | 16 |
| | 大學新鮮人你準備好了嗎? | 20 |
| | 麥當勞哥哥 | 36 |
| 新生必看 (New Student Must-Read) | 18 派大星遊東海 - 新鮮人不可不知道的校園地標 | 18 |
| | 06 讓你學習無後顧之憂 - 學生事務處 | 06 |
| | 10 開啓大學生活前言 | 10 |
| | 14 東海獨具優良傳統 - 勞作好好玩 | 14 |
| 東海藝文 (East China Arts & Culture) | 12 畢業生過來人經驗 - 大學四年學什麼? | 12 |
| | 22 心領袖 | 22 |
| | 28 思沙龍 | 28 |
| | 34 Heart for Art 攝影故事 | 34 |
| 專欄資訊 (Column Information) | 35 男生宿舍 House 19 微整形 | 35 |
| | 校長專欄 | 01 |
| | 編輯部資訊 | 02 |
| | 學務長專欄 | 03 |
| 其他 (Other) | 子計畫簡介 | 05 |
| | Heart for journey | 30 |

Real Moments

[Contents]

生活教育與自主學習



大學生活不只是智識上的學習，同時也是邁向成年人生活獨立學習的開始，在這一成長的關鍵階段，高等教育應該在其中協助學生能夠有智慧管理自我生活，培養積極而樂於助人的生活態度，進而提升生活品質與素養。基於以上所述，「生活教育與自主學習」的總目標，在於讓學生學會「如何從生活中實踐自我成就他人」，茲將計畫分為六大主軸進行推動，分別是：（一）「生活學習教育」；（二）「就學輔助機制」；（三）「自主學習促進」；（四）「志工學習輔導機制」；（五）「身心靈活力體適能」；（六）「大手牽小手」。

主軸一：生活學習教育

包括：「宿舍公共空間營造」、「生活藝術」、「生活態度」、「生活健康」等方案，透過積極營造公共空間文化氛圍，讓學生耳濡目染，得以在生活教育上如藝術、態度、健康等各方面有所培養與增進，透過社群的經營，帶出有良好生活品質的宿舍文化，協助學生的生活學習教育的提升。

主軸二：就學輔助機制

提供學生「心理健康檢測方案」、「校園安全週宣導」等方案，針對不同階段的生活適應與學習現況進行調查，以建立學生生活適應調查與輔導機制，給予長期性的學生輔導措施，同時輔助學生建立安全防護教育的正確觀念、降低交通意外事故的傷害，以維護東海校園安全及學生就學身心健康。

主軸三：自主學習促進

為激勵學生自主學習意願，從「新生入學輔導講習」、「東海思沙龍」等方案中，不僅於培養專業能力領域能教學相長，使學生在自我生活學習及生涯發展的範疇，也能得到適時、適當且具架構性的輔導與協助，進而促進學生以東海博雅精神為出發點之「全人教育」目標的全方位學習發展。

主軸四：志工學習輔導機制

透過「志工制度及法規之建立」和「志工媒合資訊平台」整合相關志願服務資訊，提供學生具架構性的輔導與協助，並將自主學習、志工學習的活動與現有系所教學與學習輔導措施結合，相關經歷並納入學生學習履歷中，以建立自主學習與志工學習的推動機制，培養學生解決問題能力及主動學習之動機及意願。

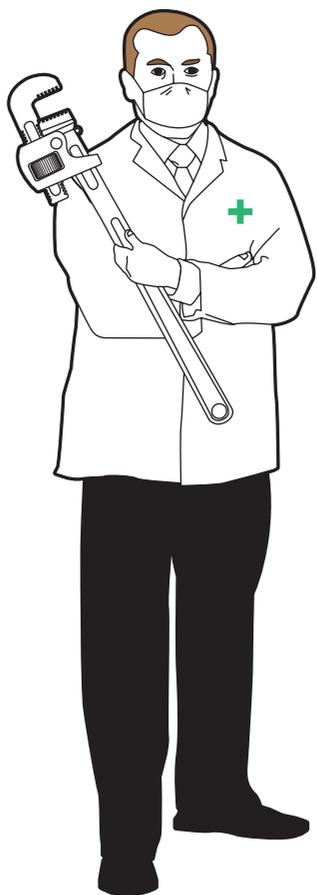
主軸五：身心靈活力體適能

針對體能不佳學生實施「體育補救教學」，並透過網路溝通，協助解決學生對運動及保健之相關問題，讓學生得到正確的健身觀念，提升學生對健身之知能，並透過實施「體能檢測」，瞭解體能年齡，評估自身體能狀況，促進師生優質的健康生活品質。

主軸六：大手牽小手

規劃並建置全校性之學生互助及自我提升之「大手牽小手」機制，引入教師輔導及志工精神，培養團隊工作、表達及溝通能力，並強化學生與就業市場之連結。藉由輔助資訊系統，繼續擴大強化學生學習之使用方便性，整合學生在校各項生活與各類學習活動之成果、作品及武功秘笈。





連學長也不見得知道的生活秘技

學生事務處 幫你解決大小事

文/學務處 圖/李明哲

Life 包辦校園生活大小事 生活輔導組與住宿輔導組

生活輔導組

生活輔導組係由一群具有熱忱的教官與老師協同學解決日常生活中所遭遇之問題與困難；諸如

- 學生兵役問題
- 遺失物招領
- 平安保險
- 就學貸款與優待減免
- 急難救助
- 獎學金
- 學生請假
- 共同助學金等
- 獎懲

以及學校為照顧住在校外租屋的同學，特別成立校外服務中心，專責質居服務業務，不用擔心遇到租賃問題沒人幫你解決。

除了生活方面大小事，生輔組積極推動校園安全維護、交通安全宣導、膳食衛生管理、春暉專案、品格、法治、智慧財產等重要教育宣導工作，以安定學生生活及學習環境為目標。

生活輔導組：<http://www2.thu.edu.tw/~stulife/newpost/>
(04) 2359-0273

住宿輔導組

住宿輔導組於98年8月1日起正式成立運作，其前身原為隸屬生活輔導組之男生指導室、女生指導室。學校有鑑於學生住宿事務日益龐雜以及第二教學區學生宿舍後續啓用，學生住宿人數將增加、服務範圍擴大等因素，特將此單位提昇合併成立「住宿輔導組」，專責校內住宿學生相關工作業務。

住宿輔導組主要工作內容涵蓋：

1. 新、舊、轉學、特別生床位分配、寒暑假住宿登記申請及離校前之準備（含畢業生）、暑假外借社團住宿、繳退費申請作業。
2. 宿舍修繕及工程督考。
3. 棟長業務（含棟長選舉、會議、考核、退費）。
4. 志工招募與志工生活系列活動規劃辦理。
5. 宿舍安全維護與女生區門禁管理。
6. 宿舍生活諮詢與疾病送醫協助及公共空間（習齋、書房、House19、韻律室、廚房...）借用管理。

同學、家長及學校同仁如對住宿相關問題均可與住宿組聯繫處理，住宿輔導組全體同仁將竭盡所能為大家提供更優質的服務，也讓所有學子住的安心與放心！

住宿輔導組：<http://dorm.thu.edu.tw> (04) 2359-0270
男生指導室：(04) 2359-0270 女生指導室：(04) 2359-0267
第二教學區：男/(04) 2359-0270 女/(04) 2350-8714

Health

身心靈的第一線協助 諮商中心與衛生保健組

學生諮商中心

諮商中心過去的資料顯示，剛從高中踏進大學生活的大一新鮮人，面對和高中全然不同的專業學科與學習環境，往往充滿不少疑慮，有些甚至經過接觸才發現科系和自己的興趣並不相符。同時，面對的人際網絡比起高中更加的廣大且複雜，從高中進入大學的過程，可說是變化相當劇烈，也因此有不少大一新生剛進入大學這個新環境時，就紛紛在人際和學科問題上出現大小不一的問題。

對此，諮商中心提供了不同面向的協助，在大一新生剛入學時，諮商中心便會針對全體新生進行身心適應狀況的量表檢測，以期能夠提早發現在適應上有困難的同學，並且主動聯繫與追蹤，而且會依照個別狀況的不同，提供彈性多元的服務。諮商中心的服務分成個別與團體心理諮商，透過諮商，除了能讓情緒得以適時宣洩，心中問題也能夠因此找到出口。

除了大學生活適應問題，大一新生還可能會面臨到，選填科系是否適合自己的疑惑，諮商中心為此提供人格特質與生涯發展的心理測驗，協同學更認識自己，並發掘適合自己的生涯興趣。

當遇到特殊事件如人際情感問題或是車禍、親人過世等重大事件意外時，諮商中心也有專業的社工師、心理師給予協助，幫助同學走過人生的風暴與低潮，從傷痛中走出來。

「來到諮商中心，多一個腦袋幫你想辦法，用不同的角度，理性且清晰的思考，會比獨自一個人面對問題，來得輕鬆許多。」諮商中心林世鴻老師說。

學生諮商中心：<http://www2.thu.edu.tw/~helpline>
(04) 2359-0231

衛生保健組

張忠謀曾說：「沒有健康，一切都不用談，錯過了大學四年這段養成健康生活習慣的黃金時期，以後就更不容易再擁有健康的生活習慣了！」。

健康是一項基本人權，而健康的定義是生理、心理和社會完全安寧的狀態，不僅是無病或不虛弱而已。基於此，為了全校師生在本校環境中，擁有健康的學習、生活與工作的大環境，能樂於享有安全、寧靜、與活力。本校衛生保健工作由學校專業人員規劃及推動多項多元方式有趣的健康促進方案，讓校內師生及同仁可以實際體驗、增加健康知能、並積極自我健康管理。例如「健康博覽會」與「衛生保健教育系列講座」提供了面向廣且嶄新的養生健康資訊；「CPR教學」及「急救訓練」活動，培養同學自救救人的健康生活技能；「活力體適能班」培養正確的運動方法與習慣，深受許多師生的喜愛。

衛生保健組還為師生提供多項健康服務。例如，本校「醫師駐校諮詢服務」讓學生第一時間就能夠有專業的醫師進行診斷與諮詢，守護師生健康。而近年來也提供了身心舒壓的服務，透過空間的營造與心靈舒壓音樂，提供給校內師生一個空間可以在當中得到安靜與休息。另外，製作提供豐富的衛教參考資料供同學參考自由取閱、還有外借衛教錄影帶、舒壓錄音帶、書籍、雜誌、拐杖、急救箱、熱敷小電毯……等。

我們期待透過工作同仁的規劃及推動，讓各位大學生涯能潛移默化中，建立健康觀念，實施健康生活行為、習慣、及型態，達到個人身心靈整體的幸福及安寧，為自己--奠定成為『身心健全之卓越人才』的基礎。

衛生保健組：<http://www2.thu.edu.tw/~healthservice>
(04) 2359-0227



Extracurricular Activities

培養核心企劃力－課外活動組社團輔導

● 課外活動組

大學生活中多元的社團，是大一新生進入大學後另外一個活躍的舞台，從社團當中所學習的經驗可充份與未來踏入社會或職場的工作學習接軌；課外活動組在新生剛報到之初，就會舉辦盛大的社團博覽會，供新生選擇加入社團的機會。

而加入社團後，正是訓練自我核心企劃能力的開始，社團的負責人們必須從規劃活動開始學習企劃與領導，而課外組一直以來對於社團的輔導，皆希望以「做中學」的體驗來學習；每年8月初的「社團學會幹部訓練營」，是訓練社團幹部的基礎，在營隊中授予校內社團的各項行政工作及經費流程等作業的訓練，並藉由領導、社團經驗分享的課程讓社團幹部們對於社團的管理與經營建立最初步的概念；且在12月辦理「社團領導知能探索體驗營」中，希望給予社團幹部們更深入的學習領導的技巧、企劃、人際溝通或時間管理等知能。

而這幾年開始有了教育部教學卓越計畫的補助，課外組有更多的資源可以讓社團的幹部們更專業的學習，因此規劃了整套的「活動企劃的課程」，希望提供給社團的幹部們、未來要接任的幹部或全校對於活動企劃有興趣的同學們，有一個更完整的企劃力提升與訓練的課程，讓他們學習從一個活動的發想到企劃書觀念的建立、分析、與企劃書的撰寫，甚至到企劃案的實際執行；整套的訓練計畫希望能讓社團幹部在實際的社團經營中有更多的助益，也建立課外活動的專業學習，且期待在大學生涯的學習中有更完整的準備，並累積他們未來進入職場工作時能有更高的附加價值與專業能力。

另外，加入大學的社團，更是學習擔任一個好的領導者的大好機會，學習怎麼運用社團有限資源，讓團隊有更多元的發展，讓社員更有向心力及凝聚力，這是大學生在大學生涯學習中乃至出社會前，一個不可多得的磨練機會。

課外活動組：<http://www2.thu.edu.tw/~deanstu/active/index.php>
(04) 2359-5009

Overseas Students

給僑生與外籍生如家一般的協助

— 僑生及外籍生輔導組

僑生及外籍生輔導組

每年東海的新生中，有一定比例為僑外生。和一般新生不同，僑外生通常由國外來校或僑大先修班直接分發，因此僑外新生來到東海的時間比一般新生快，僑外組需要提早進行接待工作，以高年級的僑生作為志工接待服務隊，幫助新僑外生熟悉東海環境並協助入住宿舍。

由於僑外生對台灣環境本就陌生，因此僑外組在僑生來到東海之初，就會舉辦入學輔導講習，邀請校內的各單位如諮商中心、課外活動組、生輔組、課務組和勞作處等單位，協助僑外新生解決就學時可能會遭遇的適應問題，透過輔導講習活動，與各處室聯合建立了一個完整的僑外生服務網絡。而針對僑外生日後的學習生涯也進行持續的追蹤，讓僑外生不會因為文化語言的不同而衍生其他問題，輕易中斷學習的生涯。

另外，考慮到僑外生離鄉背井求學的辛苦，東海婦女會也加入了服務網絡中，為僑外生舉辦迎新關懷餐會，透過婦女會女性師長及師母們的努力，讓來自異地的僑外生在東海也能體會到家的溫暖。僑外組提供僑外生全面而細微的照顧，讓僑外生求學無憂。

僑外組：<http://www2.thu.edu.tw/~deanstu/oversea>
(04) 2359-4041



LOAN and Fee CONCESSION

學務處就學輔助－學習無後顧之憂

近年來，對於家庭經濟情況不佳的學生，學校提供了各項「助學措施」和「就學輔導」，全力協助他們解決家庭經濟困境繼續就學。在全球經歷金融海嘯後，仍有學生因為家庭經濟因素而被迫中斷學業，東海大學持續執行「勵行專案」，針對父母或監護人在半年內非自願性失業和家庭收入困窘的學生設立一筆助學基金，提供學生到學務處辦理申請，讓學生就學無後顧之憂。

除此之外，對於家境原本就不好的東海學生，學務處另外提供了就學貸款服務，另外仍有「特殊境況助學協助」服務，如父母有一方失蹤或死亡等特殊境況，即可提出申請。同學若在家庭經濟上發生緊急困難，學務處也提供了小額慰助金，金額從一千到五千元，幫助同學渡過生活難關。

學務處針對不同境況、不同背景的學生予以不同的協助，就是希望東海的學生別因為非自願性的因素而輕易休學，中斷學業。針對今年新生入學，學務處也在新生入學網站上公佈了各個助學方案的訊息，讓有需要的新生能夠盡快得到協助，而不會剛踏入大學生活，就為經濟擔憂，無法專心課業。

處本部：<http://www2.thu.edu.tw/~deanstu>
(04) 2359-0482

Open up Your College life

開啓你的大學生活

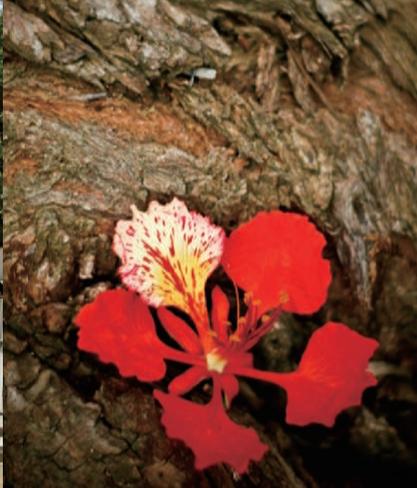
文/編輯部 攝影/林祺峰

天下雜誌在2008年的教育特刊中引用教育部統計資料，提到七年級生是台灣學歷最高的一輩，（八年級生的你未來相信不遑多讓），平均三個人就有兩個人有大學學歷，每七個人就有一位碩士學歷，這是生存壓力最大的世代。時下大學生面對畢業即失業的現實，大家紛紛選擇攻讀研究所或是準備國家考試，緩解尋找工作的立即壓力。

於此，學歷似乎已經無法保障未來，大學四年所謂的全人教育，教給學生的除了專業知識還有什麼？面對對岸的優秀人才，台灣的大學生將憑藉什麼與之競爭？大學生該怎麼面對未來？

台積電創辦人張忠謀曾提到只有在工作前五年，用得到過去在大學、研究所所學的20-30%，之後的工作生涯，直接用到的部分幾乎等於零。所以他提出在學校要培養**求知心**、**學習的習慣**以及**思考能力**，並且要有**目標**、**有紀律**、**有計畫的學習**。四年的大學生涯，是人生黃金的歲月，也是學習自我管理的關鍵期，如何在四年的時間當中，培養良好的生活習慣與自主學習的態度，值得身為大學新鮮人的你深思。

在這段大學的生涯裡，誰實踐了最佳的學習策略，誰就有機會展現自己，在未來的舞台上，發光發熱，夢想成真。■



大學四年學什麼？

畢業生的經驗談

文/陳柏綦 攝影/林祺峰

大學生活的重心隨著不同時期，有不一樣的改變，系上的課業、活動、課餘的社團、打工，所有的事情常常同時來到眼前，需要一件一件去完成。大學生開始學習去管理自己的時間、安排沒有人硬性規定的生活，思考要如何選擇、自己要的是什麼，然後為自己決定的事情負責任。大學生活開始是一連串的選擇所組成的，而你想過什麼樣的大學生活，就看你怎麼選擇。

專業知識上的訓練以及養成，幫助我們在未來就業有所依據，在這準備的過程當中，對一個人的重要性到底如何？專業學習的最高標準與最低標準有異，最低標準是發現自己的興趣可能不在這個領域、最高標準是知道自己的興趣和能力，在學習上能夠有方向，期許未來能踏入相關領域，學以致用的機率提高。

大學四年的教育除了就業的考量外，更重要的是學習思考的能力和生活的能力。思考學習的意義、思考自己到底要的是什麼、思考的同時提出反思和質疑，與高中以前教育不同的是逐漸脫離被動填鴨式的授課，而有更多的討論、發表的空間，大學裡需要的不是標準答案，是你覺得如何？你怎麼看？那你會怎麼做？思考能夠養成一個人獨立的性格和負責任的態度，從只是應和的群體中分別出來，獨自思考的過程，使一個人得以在人格上漸趨完全，能夠有能力去主動追尋和探索問題。

在經歷社團、系上討論小組的當中，自己扮演的角色如何？能夠發揮得最好和最弱的角色為何？每個人的能力必不相等，但經過思考的合作，是能夠較清楚工作的位置和調整每個人的角色，來完成目標或是夢想。



思考不是特意地鑽牛角尖，而是多問一個「為什麼」，
弄清楚「為什麼」，才知道做什麼、學什麼、往哪裡去。

再者是關於生活的能力，這個部分包含很廣，包括生活中危急應變的能力、時間管理的能力、自律的能力、體驗生活的能力。大部分的人第一次離家到外地讀書，沒有父母的約束，學習生活的自我管理顯得十分重要，在這四年中，也可以檢視自己**時間都放在什麼地方**、有沒有哪些事情是從頭到尾堅持、全力以赴完成的？

就拿跑步來說，晚上總是有很多人在東海的校園裡慢跑，剛開始決定要跑的時候，可能一圈兩圈就累了，這時候可能就有點想要放棄，但如果堅持下去，會發現腳步越來越輕盈、速度也變快了，然後能夠享受運動的愉快。這過程中是需要自己不停地去練習、要求自己再多跑一下、再一圈，觀察自己在遇到困難時的態度，從很小的地方要求自己堅持，成功往往不是來自於很厲害的方法，而是很小的堅持累積。



每個人生活的面向是廣泛的，學生時期以學業為主要，如果放在未來出社會來看，便是在職場上的工作，可以從現在的生活型態窺見未來生活中擁有的元素。學業、人際關係、娛樂的分配並不是一成不變的，但在有限的時間裡就像是一個圓餅圖被切割成不同的區塊，有增有減、或是項目被取代，重要的是對於自己和生活的改變要有意識，投入和產出也許不一定相等，仍值得去冒險和嘗試，不試一下，你怎麼知道你可以如何生活、你是誰。

生活是一連串的選擇，是關於生命中的「價值」與「代價」，學習到成長的關鍵不是別人給予的是什麼，而是自己如何向自己的想法、這些人、這個環境做出回應。大學生涯的完結不是結束而是下一段旅程的開始，所有走過的路都有他的價值和意義，期待這四年在每個人的身上都埋下種子，去迎向更多的啟發和成長。■

什麼?? 上大學還要掃地?

其實當你實際體驗，你會發現箇中樂趣奧妙。

勞作好好玩 文/藍雅慧 攝影/林祺峰

「勞作」，開什麼玩笑，我都唸到大學了，相信這是不少人對勞作的初步反應，對勞作有好感的人其實少之又少，我一開始對勞作並無太大的感覺，想說既然是學校要求的，那就乖乖的去完成吧！

大部分同學的勞作狀況

我做的是單位勞作，利用空堂時間做勞作，其工作內容為打掃各處室、整理書櫃或是送公文等這些工作，一直到我見習勞作組長時，才接觸到早午掃。

賴床是人的天性，排到早掃對不少人來說可真是痛苦萬分，尤其是在冬天的早晨，起床後看到外面下著毛毛細雨，就算組長沒通知，自己已經決定好要翹掃了，除非自己的翹掃額度已經超支了。

請假的理由百百種，原則上請假理由不要太誇張，勞教處大多會准假，每一期勞作結束後，不少人會到勞教處關心自己的勞作成績，一部分的人是想知道勞作成績高不高，看看自己有沒有機會爭取勞作全勤獎金，另一部分的人是想知道自己的勞作成績是否太低，是否要選擇自動放棄。勞作成績的高低，通常會影響校內工讀、交換學生、獎學金的事情等等，不過有些人當下並不在意，總要等到要申請這些東西時，才到勞教處又哭又求，通常這些人的結局都是重新再勞作一次。





對學校的歸屬感

課程日所安排的一些遊戲，讓不少勞作生玩得很開心，看起來雖然是個遊戲，其目的是希望大家可以從遊戲中學到團隊合作，另外課程日也會讓大家知道校園建築的奧秘，舉例來說，我本來以為文理大道中間的走道只是要讓人走過去而已，當你換個角度看文理大道時，你會發現中間走道就像是個樓梯，讓人有一步一步往上爬的錯覺，而文理大道中間的校友鐘樓，代表著東海與東邊朝起的旭日緩緩升起，象徵東海永不止息的朝氣。

我曾經聽到父母親很自豪的跟小孩說，這個地方曾經是他勞作的地方，並且跟孩子講著以前在這裡所發生的事情，讓這個家庭對這個學校有更多的歸屬感。

全體師生動員的日子

全校勞作日，是畢業典禮前一天的重頭戲，當時定下這個日子是要學弟妹們將校園打掃乾淨，將美麗的校園送給明天畢業的學長姐，通常勞作組長在前幾天就會警告勞作生當天千萬不可翹掃，否則勞作成績會被扣很多分，去年的全校勞作日剛好碰上雨天，原本大家都以為雨停了，掃外掃區同學跟著組長到外面打掃，孰知才過幾分鐘，又開始下大雨，所有人像鴨子一樣被趕回去，外掃區的只好改掃室內，過了沒多久，雨總算停了，外掃區的同學又被勞作組長帶出去，過沒多久，所有人又被趕回來，這場雨把大家搞的非常狼狽，去年的全校勞作日讓人印象很深刻。

認同勞作，所以願意投入

一部分認同勞作的人，在勞作組長的鼓勵下，經歷各種勞作組長的見習與實習考驗，成為一名勞作組長，在這兩個多月的訓練課程裡，要學習如何領導一個團隊，學習如何與夥伴們相處，對我來說，這是個很寶貴

的學習經驗。帶領勞作生的過程中，很慶幸我帶的勞作生們大致上都很願意配合，一直以來我們有種觀念，組長與勞作生關係應是平等的，而非上對下的，當你尊重我們，我們也會尊重你。

每年的十二月中旬，勞教處會舉辦勞作組長的在職訓練，這個活動可以讓我們認識不同區的勞作組長，彼此可以藉此分享工作上的事情，這學期在職訓練的PA活動裡，我挑戰了高空彈跳，其實當我爬上階梯時，我就開始後悔了，但是爬到一半放棄也太丟臉了，只好努力往上爬，爬到最上面時，我完全不敢站起來，總覺得只要站起來就會往下倒，不管下面的人如何大叫，我還是沒勇氣站起來，折騰了好一陣子，我決定豁出去了，雖說跳下去時我並沒碰到上面的球，不過我很開心，我參與了高空彈跳，也克服了心中的恐懼。

區遊，是我當勞作組長裡最期待的一件事，我們去過內灣、九份、宜蘭這些地方，即使有些地方已經去過了，但只要能和這群朋友們一起參與，我還是覺得非常好玩，很謝謝這一年半來陪我玩陪我瘋的朋友們，因為你們，我的大學生活過得非常多姿多采。

勞作 = 大學生活

從勞作生到勞作組長，勞作佔了我大學生活的大部分，對我而言，我在這個圈子裡學習怎樣領導他人，以及如何用最有效的方法去解決事情，更重要的，我擁有一群志同道合的朋友們。原來實際體驗後，勞作也可以是一件開心的事。■

大學 打工經驗

獨立的第一步，工作初體驗，從大學開始

文·攝影/簡熏儀

許多大學生都擁有打工經驗，不管是校內工讀、校外打工還是家教，這都是大學四年裡寶貴的經驗之一。學生打工的理由有千百種，為了零用錢、為了減輕父母的負擔、為了未來存錢、為了增加人生歷練、為了認識朋友接觸人群…等。當領到薪水的那一刻，體會了付出的收穫。

大多數的大學都會提供學生打工的機會與資訊，更是提倡學生多接觸社會並學習經驗與技術，打工不僅是一個賺錢的管道，還是一個成為準社會人的緩衝跳板。打工的過程中，了解如何與同事的相處、與顧客的應對、與上司的溝通以及技術的應用，這都是除了薪水之外的附加價值。



人，總要當一次菜鳥

我還記得第一次去餐飲業應徵內場工讀生，遞履歷的時候緊張的心情，擔心沒有任何經驗會被拒絕，但人生總有這樣的第一次，很幸運的我被錄取了，那既期待又緊張的心情，大概只有第一次打工才會這樣吧！不管打工有多辛苦，領到薪水的時候都覺得一切都有價值。第一份打工維持了將近一年的時間，我發現當一位工讀生必須要學業與打工兼顧的情況下，必須要付出更多的心力去讓這兩件事情達到一個平衡，這是種巧妙的壓力，慢慢的從這之中學到了該如何分配自己的時間與心力。

此外和同事相處也是一門學問，與同事相處的愉快，上班會變成一種快樂，這就像是一種加乘作用，工作變成不只是工作，而是一種共患難的喜悅，甚至會找到一輩子的好朋友。反之，若是與同事相處不來，就會讓工作變成一種沉重的負擔，怎麼做都不快樂。

每一年的情人節，情人總是要你儂我儂的吃上一頓大餐，面對著訂位一直增加，大家都做好心理準備上戰場打一場硬仗，開門聲一直沒有停過，大家都在崗位上分身乏術，當情人開開心心的吃完大餐離開後，我們面對的是一堆堆洗不完的餐盤，等到全部收拾結束後，時鐘的指針也走向凌晨一點，每個人都累癱了，因為知道餐飲業的辛苦與忙碌，所以我默默決定，『以後的情人節我一定會早點訂位、早點用餐、早點離開…讓他們早點下班！』

結束第一份工作後，第二份打工是在一間舞蹈教室當櫃檯姐姐，除了要打掃環境之外，這份工作最需要的是與人



溝通，接觸的人年紀從幼稚園的小朋友一直到中年的媽媽們，我一直思考該如何與他們溝通，面對媽媽們的詢問，該如何去為他們解答，讓他們放心的去栽培孩子，如何介紹課程吸引學員，讓學員能夠持續回流，這其實都需要下功夫與時間去累積。這一份工作讓我了解，其實小朋友的想法很簡單，可以因為一點小獎勵而開心的不得了，練舞不是一件容易的事情，必須經過長時間的練習與不斷的矯正動作，今天如果換成是大學生的我，或許沒有這樣的毅力能夠堅持下去，但也因為他們的天真無邪，讓我覺得自己心胸更開闊了一點。

客人，是陌生的家人

第三份工作是在麵包店的門市打工，有了之前的櫃檯經驗，溝通不是一件太困難的事情，除了要介紹不同的產品、替客人找到滿意的口味，我喜歡記住客人的喜好與需求，這不僅讓客人有親切感，也拉近了雙方的距離，工作變成一種分享，而不是單純的買賣，在工作上所得到的不只是薪水與經驗，還多了一份溫暖的感覺。

記得曾經有一次，一位母親帶著兒子一起來買麵包，當我拿著試吃的麵包請他們吃的時候，那位母親對兒子說：『弟弟，你要跟“阿姨”說什麼啊？』想想我還正值這花樣年華的年紀，被叫成“阿姨”頓時讓我難過了好幾下…我只好笑著對著弟弟說：『其實你可以叫我“姐姐”唷！』，為了讓媽媽感覺到我這位大姐姐的親切魅力，結帳時還特地多送了她招待的麵包，希望弟弟可以感覺到我大姐姐的用心。

簡單的幾句話，可以讓場面變成小小的幽默，拉近與客人間的距離，也讓工作變的更為快樂，曾有人說服務業就像領了錢的僕人，為付錢的大爺們做牛做馬。但其實不然，服務客人是奉獻同時也是回饋，在服務過程中細細觀察，便可看到人生百態，只要認真體會，客人就像陌生卻又貼近自己的家人，服務也不再像是件痛苦的差事，待客如親不僅僅是服務業的基本信仰，更如同在人際關係中「待人如己」的道理一般，那種同理心是每個人與生俱來，而非要花錢在那樣的交易中才能購得，若能發揮那種同理心，人人都能搖身一變，成為最友善的陌生人。這樣的體會，不是靠書本的描述、老師的教導才會懂，而是需要打工的經驗，在職場上親自走一回，才能瞭解的透徹許多。

大學四年裡，打工經驗讓我學到不少，同時獲得許多回饋，這不只是為畢業後的工作接軌，人際相處上也讓我得到許多朋友，眼界更為開闊。同時我也明白一些事情，是學校沒教的事卻被列為人生必修的學分。

面對工作時，誠信是最基本的態度，這不僅是老闆最賞識的態度，也是讓人感到踏實的基礎，不管在工作上遇到多少問題，正向的思考讓自己多點信心，正向的態度去學習可以讓自己更勇往直前。■

Hey! Freshmen

大學新鮮人：

你準備好了嗎？

文/黃聞韶
謝孟哲
蔡弘澤

當指考最後一科的鐘聲響起，代表著考生將告別過去填鴨式教育的牢籠，飛向自由而多元的大學天空，成為新鮮人。面對嚮往卻又陌生的環境，下一步，該往哪？

東海大學學生諮商中心，於九十七學年度，針對兩千五百五十七名新生進行調查，從而了解新鮮人可能面對的困擾。調查顯示不同科系面臨到的問題雖有些許差異，但大致上仍可歸納出其中主要的問題，分別來自學業、感情、人際關係及家庭關係等。

學習落後，找不到方向

大學，邁入社會的前哨站。

大學生活學習的除了學術領域所需的專業基礎課程，同時也是學習成熟獨立的開始。相較中學生活受師長、父母的管束，大學生活相對擁有了較大的自由與空間，可以安排時間、自主規劃，但自由也是責任的開始，需要更多自我探索，了解自己的性向與專長，同時為自己的學業成績負責。

許多新生享受自由，卻賠上了課業，面臨二一的命運，歸納的原因多半是不懂得規劃時間、缺乏學習目標、缺課過多跟不上進度、無心唸書、讀書方法不對或對申論題不適應。高度的自由隨之而來的是自我負責的責任感，新生如何掌握生涯學習要點、妥善規劃時間、如何解決學習問題或生涯性向疑惑都是重要的課題。

人際關係複雜，難以掌握

「你不見得可以在大學裡面認識很多人，但無庸置疑地，大學裡面有很多各式各樣的人值得你去認識。」

史丹福研究中心：「你賺的錢12.5%來自知識，87.5%來自關係」，從中我們能理解人際關係的重要性。除了課業，培養良好的人際關係也十分重要！從進入校園開始，雖有無數的交友機會，如系上同學、社團夥伴、八期掃友、學伴學友…等，但對生性害羞的人而言，自主活動大於集體生活的大學校園裡，交朋友似乎變得更為不易。

大學生活對很多大一新鮮人來說，可能是第一次長時間離家外居，學校宿舍生活是一個新奇的經驗，也是一個需要適應的考驗。學校宿舍生活可以使新生學習融入團體生活，透過室友間的互相幫助、包容，新生能更快適應環境；但也可能會遇上與室友個性不合或生活習慣不同而有所摩擦，宿舍生活反成了某些人的夢魘。

大學上課方式相對中學有很大的差異，上課地點、成員、時間都因選課不同而有所變化，人際關係顯得疏離，大學生想要與系上或班上同學熟識，就必須主動出擊；這對某些人來說或許有著某種程度上的困難，也許是因個性的因素，不善與人言談，或缺乏主動的勇氣，而無法交到知心好友。要如何突破重圍，擁有自己歸屬的人際圈，成了新生在課業外的難題。

而根據諮商中心的調查發現，大一新生除了容易在學業與人際關係上出現問題外，大一男生容易感到困擾的問題類型，排名第三的是家庭關係；而大一女生則是感情問題。

家庭關係薄弱，溝通困難

翻開最近的報紙、打開電視，無數聳動的社會問題、人倫悲劇充斥其中，追究其背後的原因，多數來自家庭的破裂及疏於溝通。

家庭的構築以婚姻關係、親子關係、手足關係為主，建立良好的溝通橋梁無疑是維繫家庭和諧的關鍵。然而，夫妻間因各種因素的意見不合、親子間亦常因誤會而產生磨擦、手足間更常為小事而爭執，眾多的磨擦若缺乏良好溝通常會因此產生更大的隔閡。以親子為例，過去傳統社會的打罵教育，今日已不再適合，對孩子的管教，懂得溝通是唯一的方式；但部分學生認為父母親的干涉過多，價值觀的差異造成了自己與父母親的期望落差，各持己見而無法達成共識的情況下，親子關係降到冰點。

或許是父母或社會對於男生的期待與要求總是相對較高，使得男生進入一個學習自主獨立的階段，總會面臨到較大的意見攔阻，容易與原生家庭的關係變得緊繃。

期待愛情的美好 卻不得其門而入

大學生三大必修學分中，愛情即佔有一席之地。

對於嚮往愛情的大學生而言，他們希望透過更多的管道去認識不同的異性，尋得心儀的對象。

對女生來說，情感是她們最常遇到的問題，她們煩惱如何找到理想的對象、與男朋友的溝通與磨合以及朋友關係與異性關係的輕重權衡；另外就是當感情走至盡頭時，如何在保護對方和自己的前提下談分手？又在感情受傷時，如何尋求心靈上的撫慰與適當的發洩。

大學固然美好，但炫麗的外表下亦隱藏著無數需要深思與面對的挑戰。大學生遭遇的困擾與難題，也許並不如想像中的那麼難以解決，學校提供許多的協助資源，可以與你一起突破適應的關卡。大學四年是學習獨立成人的開始，也是邁入社會全力衝刺的階段，相信不論是課業壓力、人際關係、家庭關係與兩性關係或是其他的議題，都是每位新生可以成長與突破的機會，積極面對它，通過這些考驗，人生將從此大不同。

大學新鮮人！你準備好面對了嗎？■



心領袖

Touch Your Heart

寫故事 演故事 體驗一場轉變之旅

文/編輯部
攝影/林祺峰
楊寧



中午時分，校內的便利商店人潮擁擠，一份午餐一份「Real Moments」雜誌，週四才上架免費索取的「Real Moments」，到週六就已經所剩無幾，每一期的雜誌花費了許多人的心力，從概念企劃、採訪、撰稿、邀稿、設計校訂，都是心領袖編輯部的同學齊心完成，他們的熱情與投入開啓了一段意想不到的轉變之旅，這段轉變只有參與的同學最明白，透過別人的生命故事，不再侷限自己的世界裡，採訪的主角不知不覺地影響著他們，帶著他們的分享與鼓勵繼續地往前進，也繼續發掘更多精采動人的故事……。

六月初的某個晚上，銘賢堂前逐漸湧現排隊人潮，大家都期待著心領袖劇坊的年度公演，在後台準備的演員們，個個既興奮又緊張，半年來每週的訓練與排演，就在這刻要呈現在觀眾面前，回想起來，的確是一段需要毅力與熱情才能繼續走下去的道路，不過，那晚，大家做到了，朝向專業劇團水準看齊的演出，精采地令許多人感動不已，演員們的心情十分激動，他們演出的正是自己的故事，而半年來，攝影鏡頭也不斷記錄著他們訓練的過程，那是最真實的「戲劇」，在他們身上看見年輕一代的勇氣、毅力、耐心還有彼此支持的愛與鼓勵，公演一結束，有演員哭了，她不敢相信她辦到了，對每位演員來說，這段歷程肯定是轉變之旅，他們也將繼續往前，因為明年的新戲才正要開始…。

成立四年的心領袖專案，以愛與關懷為核心，致力推動品格與生命教育，初期以主題課程與系列主題講座方式進行，97學年度成立了劇坊與編輯部，以生命中值得省思的議題為主題，期望大學生在學校內學到的不只是專業知識與技能，更能夠培養出良好的態度與人生價值觀。每位參與心領袖專案的學生（不論是在當中的工作人員或是閱聽的觀眾），都開啓了自己生命改變的開始，有意識的去培養思維習慣，學習有智慧去面對生命中遭遇的大小事，思考究竟自己要擁有怎樣的人生，畢竟生命的改變一向是「只能體會而不能教會」。

這篇報導想要帶著你更多認識心領袖專案，也期盼你可以一起加入我們，參與這段轉變的歷程。



我們在 Real Moments 學到的事

文/蔡弘澤 謝孟哲
攝影/林祺峰 楊寧

在那之前，我們有不同的經歷，在那時，我們抱著不盡相同的動機與目的參與了心領袖專案，成為彼此勉勵的工作夥伴，而在那之後，我們卻有一樣的收穫—超乎意外的成長。

比薪水更重要的事

「在採訪完向上國中的主任以後，回來的路途中忽然有這個感覺，我真的很慶幸加入了心領袖編輯部這個道德倫理專刊團隊。說真的一開始進來時，不過是想著能賺賺外快。所謂的倫理不過就是說說而已吧？第一次的專刊發行以後，經過幾次的採訪，認識了不少偉大的人事物，你也許覺得用偉大來形容有點誇張，但看著隨行文字記者一起與受訪者談天，在一旁隨時以相機紀錄受訪者臉部表情寫下的人生投影，在那幾分之一秒的片刻抓住時光的證明，我熱愛那當下的快門聲與每個受訪者臉譜的紀實，同時，我也在隨之改變。我開始改變生活態度、日常習慣、朋友對應、課業學習還有就是對事情的看法與觀察。因為聽了那些受訪者的故事後，得到的正確的觀念，讓這些都趨向正面與積極的動力。從態度著手，接著開始嘗試改變，最後我願意相信自己能做的到。」攝影記者林祺峰。

「當聽到受訪者對文字記者說出自己的故事時，有時候在一旁聽了，會感動到連快門都忘記按。」對編輯部的記者群來說，受訪者的故事是充滿未知性的，也因為如此，在採訪過程中，獲得的感動就猶如得到驚喜一般。當受訪者描述著自身的故事時，在場的記者就像是陪著他回到過去，再走過一遍。當時的經歷、背景，無論是難過和快樂，歷歷在目。

原本我們認知到的倫理道德、生命意義，像是小時候朗朗上口的教條、耳熟能詳的標語；然而在採訪後，那些原本不存在我們世界的生命，他們的故事卻重重地震撼我們的心……常想「為什麼？為什麼他們有辦法做到這樣？這樣的事要是發生在我身上時，我會怎樣？我不敢想像，我有辦法做到像他們一樣嗎？」

這樣的參與引領我們慢慢開始學習嚴肅地看待生命。就像心領袖的宗旨，我們重新出發也從「心」出發，聆聽、挖掘、傳遞更多美好的生命價值。現在，對我們來說，那才是比薪水更重要的事。

從他人的生命故事中激勵了自己

很多人常把人生比喻成故事，如果說一個完整走完的人生是一百分，那麼今天身為大學生加一加不過二十分，並不是說這二十幾個年頭索然無味，而是那些人生中的高潮迭起我們尚未經歷而已。

「當我面對挫折時，那些受訪者對生命的態度，是激勵自己的良藥」文字記者藍雅慧在訪問中說到。我想這是心領袖記者的共同感受，我們發掘並吸收那些受訪者身上的經驗以及他們對生命價值的體悟，雖然也許我們並未徹底了解，但那些經驗就像人生的參考書般為我們指南。身為攝影記者的楊寧也表示，「從這些人實踐夢想的過程中我看到的是一股對於生命的熱情與執著。我喜歡聽故事，也希望有一天自己能成為說故事的人。」

「當一切太感動，真正的挑戰就來了。我們的責任就是要把這份感動傳遞出去，而不是只有自己獨享，要如何將原汁原味化成文字和圖像，而且其中的感動不會有任何的流失，成了當時自己下筆的重大挑戰。」文字記者謝孟哲說。

心領袖編輯部的記者們在採訪的過程中，學習到如何和他人分享故事的價值，成了心領袖編輯部的記者們最重要的課題。是的，作為記者，我們像穿越時空般的進入受訪者的故事中，感受他們那些令人動容的經歷，從他們高潮迭起的人生中感悟、反省、改變、激勵自己，同時竭盡所能的藉由筆與鏡頭連結讀者與故事，讓那些感動、那些經驗與生命價值照亮我們還只有二十分的人生。

隨著Real Moments不斷成長

心領袖專刊Real Moments也邁入了第二年，仍然秉持著從「心」出發的理念，這一年我們將內容涉獵的範圍更加擴大，同時加入更多的新元素，比如海外打工經驗分享、尼泊爾志工之旅、畢業主題、Photo Story、趨勢報導、攝影技巧教學等等，而在排版設計、文字、影像上也都有相當大的改變與進步。

然而這些成長的背後是許多挑戰與困難的克服，心領袖編輯部在運作過程中，記者往往遭遇到許多挑戰，「之前，有一個主題要表達的意象，光幾張照片就讓我拍了三四個鐘頭，完成後真的會累癱。」攝影記者林祺峰說。在面臨這些困難時，考驗的就是心領袖編輯部記者們的挫折忍受能力，縱使在企劃和採訪寫作過程中處處充滿辛苦，這時對於成果的堅持成了克服困難的動力。而那些動力更是源自於在採訪過程中，從受訪者的實際故事裡得到的感動和人生中重要的價值。

每一期透過我們的文字與影像，Real Moments傳遞更多「心」的價值給讀者，但同時每一期我們從Real Moments中看見了豐盛的果實，在突破重重關卡後，心領袖成員們呈現出來的，是自信和勇氣，也是希望與成長。■

如果你對心領袖編輯部有任何建議或是想加入我們，
歡迎來信：wecare99@www2.thu.edu.tw
或上我們的部落格：<http://www.wretch.cc/blog/leadercaremg>



人生如戲，戲如人生

心領袖劇坊演出自己的故事



文／洪晨恩
攝影／林祺峰
楊寧

去年，心領袖劇坊首次籌劃舞台劇「曾經」，當時造成廣大的迴響。今年，同樣由心領袖劇坊推出的年度新戲「出口」，六月七日晚上兩個場次，場場爆滿，觀眾抱著高度的期待進場、帶著滿滿的感動走出銘賢堂。

戲劇初學者的粉墨登場

心領袖劇坊由東海大學各個年級的學生組成，目前已進入第二年，去年參與的成員大約有半數仍繼續參與著，成員初加入時大多都沒有戲劇經驗，彼此間也不熟悉，但經過長時間的訓練，彼此間培養出了很好的感情與默契，演出也逐漸進入狀況，總能在公演時，呈現出近乎專業劇團水準的高質感演出。

今年的公演劇碼「出口」，與往年一樣都鎖定著一個生命的主題，由演員們分享自己生命裡的困境後，共同創作而來，再從當中挑選故事，串連而成，友情、愛情與親情的困境似乎是大多數人常會面對的，而兩位看似虛幻的人物對話，更帶出了整個主題所要思考的核心，究竟我們是找不到出口還是恐懼出口。

外聘的專業訓練 態度為入門篩選門檻

「一般學校社團的戲劇社都是學長姐的經驗傳承，很少有機會聘請校外專業級的老師。對於劇坊的學生來說，能夠運用學校的資源，跟校外專業的劇團學習、演出，讓東海的師生、更多的人去接觸所謂的表演藝術，是最可貴的經驗。」心領袖劇坊團長奧立佛表示。

心領袖劇坊所要傳達的不只是藝術，更是一種生命的態度，那是一般大學生能夠體會的生命經驗，而參與的學生一開始必須具備的，反而不是戲劇專



過學習戲劇最關鍵的第一步，打開身體和心。「當我們願意去接受各式各樣的可能性之後，才有表演的內容和深度這回事。劇坊的成員們毫無保留地把自己的經歷分享出來，最後成為能夠上台表演的故事，是最令人感動的部份。」

大部份的人都是加入劇團之後才開始接觸表演，剛開始的時候每個人都不知道如何下手，但藉著劇團老師一步一步帶領，才慢慢有些成長。「看著自己的學生成長的過程，也總像是回憶著自己以前青澀時期的樣子。我在這群學生身上，看到的是真誠、是願意學習的態度，無論是學生或者在職者，我想那都是最重要的。」，對於劇團老師來說，帶領心領袖最大的挑戰在於，有許多人都是第一次接觸舞台劇，他們原先並不了解一齣戲的完成應該經歷哪些過程，抱持著玩玩社團的心態參與這個團隊，但事實上，要成就一場完整的演出所需要投入的時間與專注力，是遠超乎他們預期的，因此她花了一些時間來整合大家的認知。另外由於準備的流程非常急促，有時候演員還來不及被開發各種潛能，就必須要上場了，把演員放到正確的位置讓他們能夠舒服的發揮，是每一次準備一場戲都需要面對的挑戰。

不得不提的是，出口這齣戲的劇本只有大綱，情節和台詞都是由整個團隊慢慢磨合當中生出來的，極花時間。那是一個既是有趣又冒險的過程，人們互相信任對方能夠在有限的時間內激發出精采的火花，有了信任當作基礎，一個團隊在接下來的工作當中自然就有效率得多，也因為貼近自己的生活，充分了解劇本當中每個環節隱含的動機，整齣戲劇才能詮釋得十分真實、動人。

參與歷程與結果同等重要

「心領袖專案最特別的地方是，它不在於達到目標而已，參與過程是相當重要的歷程，就像劇坊，除了希望很多人來看戲並且對於我們所談的故事能感動外，對於在當中的演員與工作人員，那個合作的過程，更是我們所看重的。」心領袖專案企劃執行者說道，「常常看到演員們的感情越來越好，很為彼此著想，面對困難總能一起努力解決，戲如人生，不在舞台上的故事，更是精采！」。

兩年的時間很快就過去，心領袖劇坊未來還是繼續往前著，也許有團員畢業或離開了，但這段在心領袖的歲月將永遠不被遺忘，而不論是「曾經」或是「出口」也將會永遠在年輕觀眾的記憶中，從此，步上轉變的旅程。■

【如果你對心領袖劇坊有任何建議或是想加入我們，歡迎來信wecare99@www2.thu.edu.tw或上我們的部落格<http://www.wretch.cc/blog/dramathu>】

業，而是決心與毅力。很多人熱切地要來參加戲劇表演，但一聽到入團規定，就退出了，如果沒有恆心毅力的人是很難投入其中的，不過一旦投入了，那甜美的果實，絕對是勝過一切，那是莫大的肯定與榮耀。

「沒想到一個學生社團做出來的舞台劇，透過團隊合作呈現出來的表演，竟然也可以受到那麼多人肯定。」，許多人都有這樣的驚嘆，心領袖劇坊雖然不是專業劇場人所組成的劇團，但它有獨到的特色—年輕人敢衝、有毅力並全力以赴學習的熱情，還有那年齡相仿的對話能力與彼此真誠支持的心。時常課程結束，大家還是聚著分享訓練的獲得與生活中的大小事，尤其到緊張萬分的排演練習，挫折在所難免，但互相鼓勵與打氣，又會重新燃起鬥志，繼續往前，每個演員心裡面真正在乎的不是自己的演技有多精湛，而是大家如何一起攜手呈現共同創作的故事，努力的過程勝過一切，而觀眾的掌聲支持與讚美，成為他們最大的鼓勵，看著東海師生們感動的走出劇場，好像一切的付出都值得了。

專業劇團老師面臨的挑戰—有限時間內整合戲劇入門者

導演Jolin老師說，跟劇坊這些戲劇的初學者接觸、從他們的身上找素材出來加入戲劇的元素，是一件非常有趣的事情。而且對他們的關係也很有幫助，透過討論、排演，會慢慢變得像好朋友一樣。這樣的關係能幫助他們走

東海思沙龍



「我思 故我在」 《東海思沙龍》

文/張琬渝
資料提供/東海思沙龍

「沙龍」，由英文Salon而來，意為聚會場所。十八世紀的歐洲啓蒙運動興起的源頭。多少新思想在這樣的聚會場所中激盪、開展，在這樣的討論中，啓蒙運動由星星之火燃成熊熊烈焰，席捲當時的歐洲各地。如今，「沙龍」這詞彙已逐漸被人用來稱呼「新思潮」的代名詞。

， ， 。

源起與發展：

在台灣文化界享譽盛名的龍應台老師，體認到時下台灣學生無論在國際視野抑或全球主要關注議題的討論上較其他國外大學生都已略顯落後，有鑑於此，龍應台文化基金會與大學志工團隊合作策劃「思沙龍」，培養具有思辨與實踐能力的新青年。

東海思沙龍成立於2007年秋天，起因於程海東校長在與龍應台老師談論「思沙龍」後，認為此計畫宗旨符合東海大學辦學重「啓發」的精神，希望藉由卓越計畫的推動，與龍應台文化基金會合作成立東海思沙龍，以提升學生自學力。

東海思沙龍舉辦多場大小形式的活動，活動皆以沙龍進行，而非純粹演講。意即在瀟灑濃厚知識與自由論辯的氛圍中，演講者和聽眾間地位平等，近距離的面對面交流。東海思沙龍分成**百人沙龍**、**閱讀沙龍**及**志工沙龍**三種不同形式、不同規模的方式運作。**百人沙龍**是探討具備全球化、歷史意義性質的議題。針對探討的議題，播放特意挑選的影片，希望藉由觀點獨立之紀錄片或根據史實拍攝、具啓發意義之影片，以影像的力量帶動思索，並邀請知名的專家學者，與現場學生進行平等的雙向交流與對談。**閱讀沙龍**藉由各領域專業的老師帶領學生閱讀書籍，進而透過思考、互相探討，深入了解書籍的內容。**志工沙龍**則由東海思沙龍的志工輪流舉辦，議題不限，全程由負責志工自己規劃議題，整理資料，藉此從中培育志工的自學力、實踐力和表達能力。

在心中激盪出一場新革命：

思沙龍自詡為公民社會的客廳，思想激盪的實驗室，探討的議題包羅萬象，不論是地球資源的瀕臨枯竭、種族衝突和貧富不均的矛盾、文化多元的深層意義、戰爭的威脅、人權價值的維護等等，藉由探討具備前瞻性，結合全球化時事與歷史意義性質的議題，培育學生國際觀與獨立思考的能力。

東海思沙龍在過去曾舉辦「不安的年代。反動的浪潮」的大型沙龍活動，以六四天安門事件為議題，將歷史背景與全球時事結合，在六四事件滿二十周年的前夕，受到眾人關注。當天參與的人數眾多，除了全校師生，其他大學如逢甲、弘光的學

生，縱使與本科系無關，他們都不願錯失機會，期望能一同見證1989年的歷史。透過收看文獻紀錄片《天安門》，及劉超驊老師、張鐵志老師兩位講者的帶領下，參與的觀眾對中共鐵幕下所掩蓋的天安門事件有了全面了解，並進一步思考中國未來民主的道路。提問時間，與會的觀眾反應非常的熱烈，最引人省思是國貿系的同學所提出的，「1980年代的中國以農民居多，只有少數人清楚民主是什麼。這時的中國真的適合民主嗎？」無論對錯，透過意見提出、互相辯論的過程，激盪出思想的浪潮，這正是思沙龍提倡知識平等的精神。這場活動也邀請了幾位中國來的交換學生，雖然在沙龍期間他們保持沉默，安靜的聆聽這場對談，但是，透過影片中赤裸裸的真相與講者談話有著特別的反應，相信這場活動必定帶給他們前所未有的震撼。

不論是百人大沙龍、閱讀沙龍或志工沙龍，整個活動從議題的發想、尋覓影片與講者等等，皆為思沙龍的志工一手策劃。「想要改變別人，先從改變自己開始。」在東海思沙龍裡，所有志工試圖將所共有的理念，傳達給東海的學生們。但若志工本身不具備足夠視野與信念，便無法去感染其他學生。因此每個志工由自己做起，拓展自我知識，鍛鍊其企劃與執行團隊合作的能力，強化其思考與行動力為目標。期許每一次的沙龍活動都能盡善盡美，能在每位與會人士心中激盪出一場新革命。

「思考、表達、行動」：

東海思沙龍所推廣的三大理念「思考、表達、行動」，從思想中，青年人開拓國際視野，成為一個知識豐富、眼界開闊、具深刻關懷的世界公民。從實踐中，青年人學習到知識傳播的方法、獨立思考的能力、說服和論辯的技術，更重要的，在過程裡得到品格的鍛鍊。

東海思沙龍不只是一個研討論壇，更是一個挑戰自我與極限的舞台，在台上獲得掌聲和噓聲端視自己的努力，每一個挑戰都能成為寶貴的經驗。在這裡，每個人都能得到不一樣的改變，只要付出，就一定能夠有所收穫。■

帶著熱情與夢想

實踐印度之行

2009年1月18日，我一個人背著十三公斤的背包、踏上未知的旅程－「印度」一個令我莫名心動又深深吸引我的地方，沒有出國經驗、沒有寬裕的旅費、沒有太詳細的規劃，我擁有的是熱情和完成夢想的決心，並且實踐它。

文 攝影/陳柏藜



大三的生活忙碌得無法呼吸，二十幾個學分、加上數不清的報告和每週要兩次往返台中台北的開會生活，在身體和心理都是一種考驗。然而更大的考驗是要靠自己的力量去籌措我的旅費，家人沒有多餘的錢能夠支持我去自助旅行，於是我得要自己來為這一大筆錢想辦法。

「去印度自助旅行」的念頭是來自於一個朋友恰好與我分享起他過去在柬埔寨、馬來西亞的自助旅行經驗，下一站他要到印度去，一聽到他要去印度的當下，我就立刻應口說「好，我跟你去」，雖然我與這個人從未曾見過面，且對印度這個地方一無所知。但心裡有一個聲音催促著我，像是某一種呼喚、要我去到那個國度、那裡就是屬於我的地方。

夢想實踐的第一個考驗－旅費籌措

20天的旅費用最省錢花法至少要四萬，機票就佔了兩萬五，剩下一萬五要支付所有食衣住行。即便需要自行籌措旅費，卻未曾澆熄我完成夢想的熱情，12月初，我開始去批發面膜來賣，向身邊的人宣傳我的夢想，一片面膜五十元，身邊的人零散地購買，有教授為了支持、鼓勵我能堅持完成夢想，也直爽地買下面膜，有一個朋友買了20多片送人，他說「這不只是面膜，這也是送給另一個人一個夢想」，我發現原本只是要完成自助旅行的初衷，後來也讓身邊的人感染了夢想的力量，我不只是在賣面膜、我就像是在賣一個「完成夢想」的信念。

於是我終於賺到了第一筆足夠辦護照的錢（但離四萬仍遙遠），第二筆要辦簽證的錢也存到了，我開始有些猶豫，簽證如果辦了、就是真的一定要出國了，如果最後錢沒存夠、無法去了怎麼辦？心裡產生擔心的同時，收入的增加速度也變得緩慢，遲疑並不能幫助我完成夢想，我重新問自己為什麼要去自助旅行、我的出發點是什麼，我很明確地感受自己對於去印度有很深地悸動，也明白最後有可能無法成行，但不堅持到底不會知道結果如何。所以我決定豁出去了，全力以赴去籌旅費、為了夢想奮鬥到底。

過程中也得到許多人的慷慨幫助，像是學姊出借她70L的背包、當兵的朋友借給我輕便睡袋，從未謀面的朋友主動匯款給我、因為他想要支持我的夢想，原來夢想的力量這麼大，大到可以讓另一個人如此不求回報、就只是單純地相信我能完成夢想，然後付出，我真的很感激。

千萬不要相信印度人！！

我在飛機上時，隔壁坐了一個身型龐大的印度年輕男人，他23歲在美國工作，恰好回印度，他的家鄉在北北印－旁遮普省（Punjab），他說那裡很美、很值得去看，他混濁口音的印式英文讓我猜了好久他要表達的意思，我跟他說我應該不會到那邊去，我目前打算在北印的地方旅行。

要下飛機前，他說「Don't believe Indian!!」他的口音雖然難懂，但這句話很清楚、他重覆了很多次，一個印度人竟然叫我不相信印度人，這是什麼奇妙的狀況，對於接下來在印度會發生什麼事，我卻是充滿期待。

在印度，沒有什麼不可能

飛機一降落在印度，竟然在跑道上停留了將近二十分鐘，聽到機長廣播才知道有其他家航空公司停錯停機坪了，去印度之前就有看過其他旅人分享印度人是相當沒有時間觀念，沒想到我一到達印度就立刻遇上了，航空時間應是嚴謹的，沒想到在印度這個地方都有這樣的出錯可能，機上印度人不耐煩地向空姐反應，港籍空姐回答他說「這是你們國家、你們的機場，你認為我有辦法嗎？」我心裡一震、覺得這樣的回答似乎有些不禮貌，但也覺得相當有道理，我不禁微笑地接受這樣的突發事件，也不在意所謂的「india time」了。（每次遇到預先叫的車子遲到時，接洽的人總是說 india time, india time, 彷彿只有他們的時間才是唯一的準則，歐洲人、其他國家的人你也只得慢下來、跟著這樣的速度）。在印度，千萬別對你的時間太計較，不然每天可能都不會有好心情。

首次自助意外選了背包客的進階版闖關地

背包客棧（台灣旅遊網站）上曾看見一個人這樣說「去印度自助旅行是自助旅行中的進階版，建議要去的人最好有多次自助旅行經驗」，正不巧，我是一個在台灣自助旅行經驗近趨於零，完全沒有出過國的人。Lonely Planet（中譯：寂寞星球，著名的旅遊叢書）也同樣提醒，旅人一定要注意人身安全、還有錢財的保管，印度的治安不佳、人民的通常水準也不算高，買東西、坐auto-rickshaw（俗稱嘟嘟車，像三輪電動車的交通工具）常會被亂哄抬價格，太晚在外活動也有遇到危險的可能，尤其單身女子更要注意，單身女旅客被強暴的事件時有所聞。

在印度最常遇到的狀況多是嘟嘟車司機亂喊價，30Rs的路程、可以喊到150Rs，甚至更高，事前做功課在這時就能得以發揮，一定要談好價才能上車、到目的地再付錢，有些司機到了目的地還會改口提高價碼，討價還價是在印度學到的新技能，甚至有時候是錢丟給司機就頭也不回地走掉、還要面露兇光，免得司機覺得有機可乘、讓自己身陷危險。

乞丐是印度的另一個現象，無論走到何處、街上總是有人乞討，有的孩子他們的腳發育不完全、無法站立，便在火車月台上不停地向外國旅客討錢。我曾遇過一個婦人向我乞討，她瘦弱的身型、乾燥黝黑的皮膚以及束起來卻散亂的頭髮，手裡抱著一個嬰孩，要給她食物、她卻揮手拒絕只要錢，手裡的孩子成為她乞討的工具，不停說著這樣孩子沒得吃、給孩子一點錢，我們知道不能給錢，如果給了、旁邊便其他的乞丐也會立刻圍上來（上次一個朋友在月台上給麵包，就發生了這樣的情形）。

貧窮和罪惡、文化與宗教，人性最陰暗和最聖潔的都在這個國度裡表露無遺，我喜歡印度，因為就是他們的本質，即使是貪婪也要讓你看見他們的臉，毫無遮掩地在路上大小便，在恆河邊焚燒屍體，他們不懂掩飾、沒有刻意地遮掩，用先進國家的水準來看，他們的生活水準平均很低。過去遺留豐富的古文明資產，直到現今他們仍保有很多過去的生活方式、和宗教制度，那些我們所認為的「落後」、「不開化」，且不談他們的高科技業發展甚上，畢竟那仍是少數，從他們並不富裕、甚至是貧窮的生活中，還能瞥見他們泰然自若的神情，我想這是民族性格中很令人珍惜的一塊。

我遇見的印度人大多都很熱情，有一次我搭火車要前往Agra（附註：Taj Mahal泰姬瑪哈陵的所在城市），車上有一位男子很熱心地問我要在哪邊下車、他說會提醒我下車，下車時已經晚上十點多了，心裡有些擔心天已經如此晚、還要去找嘟嘟車去過夜的Guest house，與司機不免又是一番唇槍舌戰，沒想到剛剛提醒我下車的男子已經幫我找好嘟嘟車、也談好了價錢，站在司機旁邊揮手叫我過去，然後跟司機囑咐了幾句話，向我說「他會帶到你要去的地方，價錢也說好了」，然後便轉身離開。在20天的旅途中，我搭了五、六次長途的火車，為了節省花費和時間，都在火車上過夜，火車裡沒有內廣播、只有在每一次到站的車站會有月台廣播，那交雜著印度腔的英文很難聽得懂，常常都是附近鄰座的印度人提醒我到站，才快快解開為了防止背包被偷竊的腳踏車鎖，拎著我13公斤的大背包跳下月台。

讓人厭惡的是商人的狡詐，一般人還是和善的，但想想這兩者、其實也都有他們可愛的地方。





孕育文化的發源地－恆河，離生與死最靠近的地方

恆河位於瓦拉納西(Varanasi)省，是我這一趟印度之行最期待的地方，一個孕育了印度的文明發展、宗教的聖地，每年有千萬的印度人都要到這個地方來朝聖，用恆河的水來潔淨他們的身體，喝恆河的水、甚至要用水瓶帶走那聖水。

上游的河邊有婦人拿著板子在拍打衣服，有好幾個男人在中游的河階旁拿著布擦拭著身體，用河水洗澡、刷牙，下游的地方是火葬場，二十四小時不停焚燒著從全印度運來此地的屍體，他們相信人在恆河邊火葬，靈魂可以上到天堂去，而這個焚燒場的四周禁止照相，若照相則靈魂就不能升天了，他們是如此深深地信著。

我站在焚燒場邊，看見總共有七八個台子都在焚燒屍體，所謂的臺子就是用長短類似的木頭所搭起來、如營火形狀的架子，然後將過世的親人放在最上端，屍體裹著白布、有些臉會露出來，我站著、看著一具屍體從運來一直到燒完，那不到三公尺的距離，很快地、肢體燒黑，有一個人拿著長竹竿將屍骨弄進火堆裡，那被燒得焦黑的腹部裂了開來，於是看到了那腸胃還有內臟，我很平靜、連驚呼的念頭都沒有，好像屍體的意義已不復存在，不是一種死亡、只是燒著，印度人沒有哭，他們安靜地完成了整個儀式。

靠近河階旁的狹隘小巷裡，常與抬著屍體的隊伍擦肩而過，他們有時唱著歌、卻鮮少見他們流淚，屍體通常裹著一塊金色的布、放著許多黃色的鮮花，經過的氣味是香的，死亡的本身，似乎少了許多的恐懼，更多的是寄託在焚燒後、靈魂上天堂的盼望。

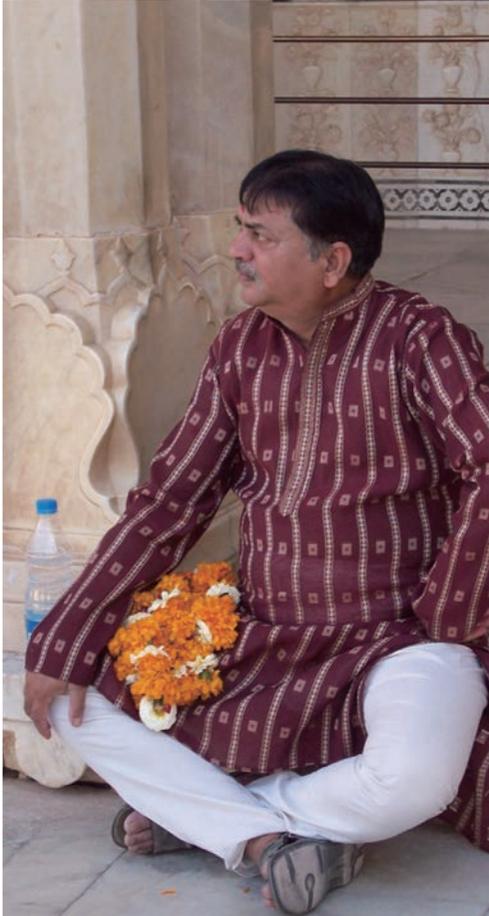
外來的在地主人－比利時籍的珠寶設計師

Pushkar是一個美麗的小城鎮，因為四周街道圍繞著聖湖而建，比起其他城市來說，是一個靜謐、悠閒的好地方。我原本沒有計畫要來這個地方，是前一晚一對法國人叔姪建議的，隔天便立刻查好公車班次，前往此處。

聽幾個店家的老闆談起，這個小鎮過去沒有這麼濃厚的商業氣息，商店增加、觀光客也湧入，但仍不失她美麗的沉靜與安寧。離開的前一晚，我在街上走走，走入了一家賣毯子、各式首飾皮件的店，一個金髮女人率性地叨著煙、讀著手上的書籍，心裡正覺得有趣：「難道是這個外國女人在印度開店嗎」，同行友人與她聊起，才知道店老闆是她的知心老友，她叫Malia，是珠寶設計師、羅馬尼亞人，在印度已經工作了十四年，經常在各國飛來飛去，但一回印度，就一定會來Pushkar度幾天假，她的設計辦公室在Jaipur，是我們接下來要前往的地方。

她知道台灣這個地方，也有朋友在台灣，她很熱情地邀請我們隔天跟她一同搭車回Jaipur，她可以招待我們。那幾天是我在整個印度旅程中，住過最好的庭院式旅館，經營的老闆是她的朋友，最後她幫我們付了住宿的費用，只讓我們分擔那較少的餐飲費用。她是印度瑜珈有執照的導師，她提議我們可以隔天早起來做瑜珈，享受早上的時光，我們欣然同意。但旅館其實沒有瑜珈墊或完全適合的場地，我們索性把被單拿到外面走廊，直接舖在地上，便開始跟著她把身體拗來拗去，我因為曾經車禍受傷、筋骨很硬，還被她笑了一番。

與她在一起的時間很快樂，她很風趣、充滿熱情和活力，五十幾歲的人，卻不倚老賣老、反而很用心地對待年輕的學生賓客，尊重不同的文化和習慣。Malia請她的專用司機帶我們去看有名的景點、安排交通、參觀她的辦公室和認識她的老闆，最後還送我們一人一條項鍊。她讓我最印象深刻的



仍是那份尊重，即使她過程中仍有公事要處理，她也細心地事先安排，並詢問我們的意見，我對於這樣的好客真的是備受感動，充滿感激。她的身上有很多的故事，首飾店老闆曾偷透露她過去是個舞者，她自己也說她曾做過旅遊節目、出版書品，生命與生命交會，空白的畫面像是被塗上了色彩，突然覺得世界變得寬廣而且美麗。

旅行中永遠有意外，得到或失去

在旅行的過程中，意外失去了一些東西，像是我到了印度的第二天，身上最重要的旅遊書 (Lonely Planet) 就掉了，突然旅行的依據失去了重心。我的一件很重要的T-shirt也掉在民宿裡，那件是我的服務團隊設計的、全世界只有我們自己人有，我常期待在別人的印度遊記裡，可以看到某個印度人穿著它，那或許是另一種帶著些許失落的驚喜。

雖然在旅程中有失去，但也不斷有突來的美麗邂逅，像是在一家小餐館被一個19歲的年輕男孩示愛，他交代飯館把我點的雞肉炒飯堆成愛心的形狀；不管走到哪，總是有印度人拿著相機對著我拍，我到現在仍不知道原因為何；計畫以外的Pushkar和 Amristar是如此美麗的兩個地方；在恆河邊認識一個獨自旅行的上海女孩，就像一見如故的老友，現在仍保持聯絡；要搭乘的火車從面前緩緩駛過，差點要像拍電影一樣助跑跳上車；喝了某個不認識的印度女人遞來的水，沒有拉肚子也沒有不舒服；不小心用左手和一個大學生握手道再見(印度人左手是拿來擦屁股的)；在Amristar錫客教著名的golden temple觀賞，被邀請參加隔天凌晨四點的迎神典禮，那邀請我們的人大大地讚許了我們，他說「你們真的記住我的話來到了這裡，我很為你們感到驕傲，你們是美麗的人類」，那一番嘉許著實令我印象深刻。

20天的旅程有許多精采的故事無法一一敘述，那是我生命中很特別的記憶。也許是初生之犢不畏虎，當我什麼都不太清楚時，似乎特別勇敢，對挑戰特別地開放，有時當人知道得越多，就越容易被限制住、而有很多的擔心。

很多人警告我印度這個地方很亂、治安很差，但我這趟旅程大概是上帝來的福氣，我幾乎都遇到好人、且被給予了很多禮物和幫助。自助旅行做功課仍是必要的，更重要的是保持開放的心，印度，永遠與你想的不一樣，生命也是。■

小記

1. 我的機票錢是25000左右、
20天食衣住行購物花費是15000以內，總共約四萬。
2. 腸胃藥、衛生紙是必要的，有些人會帶濕紙巾擦手和鼻孔，
因為水不乾淨、空氣很髒，有時候也需要用手抓東西吃，清潔好用。
(但後來發現我沒有用的習慣，買了一堆很重，後來都送別人了)
3. 印度的食物很令人懷念，印度奶茶、LASSI (一種像優酪乳的飲料)、
每天吃的咖哩，充滿香料的食物和各式烤餅，很值得好好品嚐。
4. 打包行李、穿著的問題，可上背包客棧找資料或連絡我，謝謝。

陳柏藜 為東海大學社工系畢業生
beignets1015@hotmail.com



光圈與快門

文/ 林祺峰
攝影/ 林祺峰

之前談過感光度ISO，同樣都是能夠影響一張照片的曝光量，這次進一步來講光圈與快門。

現在越來越多人去接觸數位單眼相機，相信各位身邊的友人最少都有一兩個這樣的攝影愛好者吧？說到光圈，最快就是從單眼相機的鏡頭來介紹。從按下快門的瞬間，被攝者通常都能感覺到鏡頭中央疑似閃了一下，這是除了快門廉的開閉外，還有加上光圈瞬間縮放所造成的！你會問：快門開啓很正常，但是光圈為什麼也會跟著縮放呢？

其實一張照片的形成，也是因為外界所有可被反光的物質將光線反射出來被相機裡面的底片（感光元件）接收的原因。然而，光圈就像水龍頭的開關一樣，光圈開大進來的光量就多，相對光圈縮小，進入到相機的光量就少，如此一來就能夠在這一環節來調整曝光了。

至於快門，道理也很容易，同樣也是一個控制曝光量的環節。快門快，進入相機的光量就少，反之快門慢則可有較大量的光線來進行曝光。那又有什麼差別呢？不同的快門速度在什麼樣的時機使用比較好？

快門時間短（高速快門），即可以凝結高速移動的被攝體，也能夠避免因為慢速快門而產生的手震模糊！不過因為快門較快，若不是在高光環境（大太陽下之類）下拍照，在曝光的調整上就需要選擇將光圈開大，或是如之前提到過的，將感光度（ISO）拉高，來避免因為高速快門而造成的曝光不足。至於慢速快門，因為長時間的快門開啓，使進入感光元件上的光線量多，以致於能夠在固定相機的情形下拍到更昏暗的被攝體與主題，像是星軌與夜晚的車流就是這樣拍攝的。

另外，不同的光圈大小與快門速度的搭配，都可以達到同樣的正確曝光值，不過，對影像上會產生截然不同的效果。這也視一位攝影師在主題上與效果上搭配應用如何來表達發揮！光圈大時，景深較淺，能將主題留在影像清晰的部份，這也是為什麼那些所謂的“人像鏡頭”，絕大多數青一色都是大光圈鏡頭，以散景美化背景外，更能模糊掉非主題性的元素。還有，廣角鏡頭以小光圈來達到極深遠景深，使視線所見皆清晰的收入於“視框”之中！！

總結，感光度、快門、光圈，這三項變因決定了一張照片的曝光值。除了構圖之外，更完全的影響了一位攝影人在創作或表達影像意念上的結果。

即使不是使用大大的笨重單眼，一般人有了這些基本概念後，在小相機上面對不同環境有些微不一樣的設定，也能拍到專業級的好照片喔！！■

（註）光圈數字越小表示光圈開越大
-例如F2.8就較 F5.6來的大。



■ F2.8大光圈能做出景深的效果。



■ F8較小的光圈值，使遠方的景物也很清楚。



■ 1/250秒 快門速度越快，能捕捉動態的瞬間。



■ 30秒 光線不足的環境，需要增加曝光時間。

House19 好學堂

文 攝影/ 編輯部

想到男生宿舍，你的第一個念頭是……？

至少，我的念頭是「你知道的…」不拘小節”處在自己的亂中有序世界的男孩們……」！不過，我想對於勤奮的男孩們應該已經發現了宿舍有了點可以安靜讀書的去處，那個地方在男生宿舍十九棟的一個獨棟的兩層樓公共空間裡。

原本這個空間二樓是自習室，但陳舊了，椅子也”不翼而飛”，空間中只有灰塵與蚊蟲長居，雖說偶爾會有幾個勤奮的男孩現身於此，在搖晃的椅子上苦讀著，不過大多的時間，是人跡罕見的。而一樓原本是交誼廳會客室，也因為堆積著太多的家具，而逐漸乏人問津，整個公共空間就這樣逐漸被棄置了！

去年，卓越計畫子計畫三生活教育與自主學習與學務處住宿輔導組共同合作，針對男生宿舍十九棟這個公共空間進行評估與改善，調查了一些學生對於此空間的需要與看法，再根據他們的需求進行規劃、施作，比方桌椅的調整、網路的設置、環境的整

潔與舒適度等等，兩層樓的空間，二樓依然規劃為自學區，同學可在裡面閱讀與上網，一樓則為討論室，開放空間的設計，提供同學們進行小組討論，或是舉辦小型的靜態活動。

這個微整型過後的公共空間，命名為House19—好學堂，二樓可以憑學生證或教職員證刷卡進入，一樓則需要事先與住輔組登記才能使用，40人以內的活動空間，可以一次容納五個小組討論，新學期歡迎大家一探究竟吧！■

House19—好學堂

一樓!侃侃談 蹦蹦創意 / 討論室

二樓i好好學 自個學 / 自學區

<http://www.wretch.cc/blog/house19thu>



麥當勞哥哥打工記

文/謝月餅

重感冒?韓國人點餐

以往點餐，遇到英美人士都難不倒我，簡直就像電子辭典的英語發音一樣的幫那些“歪果人”點餐，但是今天我卻遇到我國最大的民族勁敵，韓果人！韓：「hey, a...a...a...哈啾..哈啾..」我想，先生打噴嚏都不遮嘴巴的？韓：「哈...哈...哈」我心想：「不會又要來一個吧！」；韓：「哈..哈..哈哈啾...咳咳咳咳..」，我又想：「打噴嚏又咳嗽，他肯定病的不輕。最後，韓國人清了清喉嚨再度說了：「哈...啾..咳...力。」這時我才頓時恍然大悟：「原來是Hot Chocolate，遇到我，他要喝一杯熱巧克力是多麼的困難...。」

此謝非比蟹

昨日站在櫃檯，一位年約5歲底迪很開心的衝進店裡，他連櫃檯都快構不到，他邊跳邊說：「老闆，我要一份好吃的美味蟹堡。」我說：「底迪，我們不賣蟹堡喔，連隔壁(KFC)都沒有賣喔。」，他聽了並未放棄還是一直不停地盧我。接著，他看著我的名牌(謝月餅)，眼睛閃閃發亮地說：「那你一定就是很摳的蟹老闆囉？」....。

擦哪裡

今天原本休假，被叫回去工作，說好的休假呢?今日下午，店長說：「謝月餅，你去樓上女廁幫我換衛生紙，我忘記是擦手的紙巾還是擦那裡的沒了，你看一下。」，同事全起鬨說：「擦哪裡的阿？」，店長：「管你擦哪裡，給我去廁所換就是啦！」；當我拿著滾筒衛生紙走進女廁，我照標準程序敲門三聲並大喊：「廁所清潔！」，走進女廁後，就聽到一個女生在廁所裡尖叫：「誰來救救我？怎沒衛生紙啊？」，這時我知道我不需要檢查是擦「哪裡」的沒了。我說：「小姐別慌張，我馬上拿給您！」，小姐又尖叫：「怎是男的啊？」，這時我心想：「靠，再嫌我就不救你！」，於是我安靜了五秒，小姐又尖叫了：「好啦！對不起！我錯了！快點拿衛生紙給我！！！！」（耳邊似乎迴響起nobody的音樂，真實版的MV！）

廁所一哥

今天，就在剛剛我回憶著打工以來打掃廁所的辛酸史時，我忽然想到兩天前的情況。那是一個炎熱的中午，顧客忽然湧進店裡，得來速的車一台一台開進來，雖然顧客手中都握著鈔票，但是看到這種景象我還以為我們的店要被搶了，他們像鬧飢荒難民，這時，在櫃檯賣笑的我因為還是菜鳥，點餐速度太慢，而緊急被經理調上樓去，「你，去二樓拖地，還有就是掃廁所！」，就這樣，我走上樓打開廁所，此時百萬大富翁的節目配樂在我腦海中響起：「這裡是百萬大富翁！！！恭喜你，大便一坨！」，那坨大便害我多在二樓掃了快半小時，一小時過後，我打掃結束回到一樓，櫃檯仍是人滿為患，所有同事跑來跑去，拿漢堡的拿漢堡，拿著條的拿著條，對付客人的對付客人，根本沒人搭理我，我好不容易在一堆店員中找到值班經理的身影，我跟他說：「經理，我現在該站哪個位置？」經理的身影快速從我身邊飛過，然後傳來一句他有力的嘶喊：「你給我回廁所~~~~~(迴音)。」■



HOUSE19
/ 自學區



H HOUSE19

男生宿舍19棟公共空間
HOUSE19 | 好學堂 即日起正式開放
快來一探究竟

部落格 www.wretch.cc/blog/house19thu



HOUSE19
/ 討論室

還有一年 還是只剩一年

面對不確定的未來，心中總是帶著些徬徨與無助，任何人都一樣吧。現在的我，該以“還有一年”還是“只剩一年”來面對之後的大學時光？如果是後者，那麼，我無論如何也得好好把握剩下來的分分一秒。面對著黑暗迷濛的人生岔路，只有找到了屬於自己的方向，勇敢邁進，未來的光芒才會乍現於你我眼前。

文：攝影 / 林韻峰

