



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁慶義
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：方諾妮
網頁維護：凱笛資訊

快訊 【校園焦點】99學年度研究所全校師生座談會

山腰部落格

【動感100·感動100生命教育跨校主題系列活動】報導（二）

由教育部補助，陽明大學與其他三校（淡江大學、真理大學、大同大學）共同主辦的『動感100·感動100生命教育跨校主題系列活動』，共分五大系列，詳細內容請參見上期(第212期陽明電子報)山腰部落格專欄：

- ▶ 系列一：【100個幸福生活小智慧】徵文活動
- ▶ 系列二：【100元創意使用法】徵文活動
- ▶ 系列三：【物情物語·100種幸福收藏】
- ▶ 系列四：【100位山腰人回娘家】
- ▶ 系列五：【100道幸福的私房菜】

其中，『100個幸福生活小智慧徵文』與『100元創意使用法徵文』兩項活動已順利完成。徵文得獎名單於4/18公布於心理諮商中心主網頁，頒獎典禮將於4/29中午12:30於心理諮商中心（活動中心6樓）舉行，屆時歡迎全校師生前來觀禮祝賀。本期山腰部落格將對這兩項徵文活動的宗旨與活動過程，分別做深入報導，並與讀者分享由許多作品中脫穎而出的兩篇優勝文章。

「100個幸福生活小智慧」徵文活動報導

脫離高中制式生活，剛進入大學的新鮮人，面對首次離家獨立生活的環境，還有活潑多元化的學習情境，需要自我調適成長，建立起良好的生活習性、培養積極主動的求知態度，也需要在與師長及同儕互動中，學習圓融人際互動的技巧，若過程中能得到有效的經驗分享，就能縮短摸索犯錯的時間。所以，配合生命教育跨校主題活動舉辦本次「100個幸福生活小智慧」徵文活動，希望能邀請陽明大學的教師、職員及學生們，踴躍分享個人生活、學習、人際各層面的小訣竅，提供新生參考運用，幫助新生們順利開展大學生活。

徵文日期自3月14日開始到4月8日截止，收到的稿件有來自在陽明任職10多年的教職員，也有大四大五的資深學長熱心貢獻意見，經由評選後，擇優錄取五名優勝獎、二名佳作獎，未來計畫將得獎文章收編成冊，與其他四所合辦學校的優勝作品，共100篇，刊載在心理諮商中心網頁專欄，並製作新生輔導手冊，希望能幫助大一新鮮人也能從大學生活中找到幸福感。得獎名單如下，搶先刊出兩位優勝獎得主的作品，讓師生們能先睹為快。

「100個幸福生活小智慧」徵文活動得獎名單

【優勝獎】

- ▶ 汪潤華助教(人社中心)—只會增值的幸福存摺 [點我!看文章]
- ▶ 洪申發先生(臨床社護所)—一紙一碳當思來處不易
- ▶ 吳書慧同學(物輔所碩二)—要新鮮更要色彩繽紛
- ▶ 胡永信同學(醫學系五乙) [點我!看文章]
- ▶ 楊欣瑜同學(醫學系四乙)—讓我們一起闖

【佳作獎】

- ▶ 楊天助同學(物治四年級)

「100個幸福生活小智慧」優勝文章分享

好文分享：【只會增值的幸福存摺】人文與社會教育中心·汪潤華助教

幸福在這裡很容易：

因為

- 一、隨時，我可以在陽明的校園中利用10條不同的路線走路上、下山。讓我的生活不會一成不變。
- 二、春，我可以在陽明的校園中驚豔萬紫千紅的變化。不必擠著趕花季。
- 三、夏，我可以在陽明的校園中看見成群上百的綠繡眼飛舞。偶爾還有紅嘴黑鵝的賢伉儷。
- 四、秋，我可以在陽明的校園中感受欒樹由耀眼的黃化身為隆重的紅，然後默默的讓咖啡色外套披上樹頭。
- 五、冬，我依然可以在陽明的校園中聽見年輕學子充滿生命力的爽朗笑聲。傍晚時分還能看見八十九歲的老爺爺努力推著輪椅走路上山的背影，他的生命力讓我感動。

幸福在這裡很合身：

因為

- 一、我知道，在陽明的校園中有我可以師法的人，我能學習。
- 二、我體悟，在陽明的校園中有關心我的人，我不孤獨。
- 三、我明白，在陽明的校園中有需要我的人，我有價值。
- 四、我曉得，在陽明的校園中有麻煩我的人，我有挑戰。
- 五、我認知，在陽明的校園中有我投入的感情，是生命存摺中的一筆巨大存款。

這些我獨享且永遠不會被偷走，鐵定增值的這筆巨大存款，怎能令我不幸福！

▲Top

「100個幸福生活小智慧」優勝文章分享

好文分享：醫學系五年級乙班·胡永信 同學

我家在南部，上大學後展開了離鄉的獨立生活；來到繁華、資訊與人文薈萃的台北市、住在依山蓊鬱的陽明大學，讓我不僅能夠享受便捷的大眾運輸，也能夠幽靜的環境中學習，我想若能善加利用生活中的各種資源，大學生活一定可以多采多姿。

轉眼間，我已經五年級，到醫院見實習，處在課堂到臨床的轉捩點。回顧過去的大學生活，除了課程，累積不少社團和課外活動經驗，帶給我待人處事方式很大的影響。以往對大學生活耳熟能詳的必修三學分：課業、社團和愛情，而我又聽過一種改良式的說法-「五個昆蟲學分」，以下藉此來分享我的經驗：

- 一、「蜘蛛-善築網路」：在資訊發達的世代，網路成為生活中不可或缺的工具，無論是獲取知識或人際交往；回想大一每天必上的msn，而現在又有facebook，能夠讓我們掌握朋友近況，藉此拓展人脈、鞏固友誼。

- 二、「蝴蝶-打扮自己」：在高中以前都是穿著制服上學，大部分的時間都在念書學習，沒有太多心思在打扮外表，但是大學就要開始學習打扮自己，不僅要外觀整潔，如何穿著得體合宜，更是順利在各種場合交誼的先決條件。
- 三、「蚊子-吸取他人的優點」：大學是來自全台各地的學生，經過升學考試的洗禮才來到同一個班級，此後大家又會各自紛飛，但是同樣的課程，卻造就各人不同的成果，因此善於向同學請益，或是學習同學的優點，都可以幫助自己快速成長。
- 四、「蜜蜂-勤勞學習」：學生時代可貴的就是學習的自由，而天下最公平的就是人每天只有24小時，因此學習範圍可以不限於課堂，重要的是善用每天的時間，找到自己的興趣的學問，日積月累必能塑造金錢買不到的智慧與技能。
- 五、「螞蟥-經營自己，存糧過冬」：大學生活是邁入社會的前站，如何嚴酷的環境生存，就要在大學生涯中打造個人獨特的資歷，增加自己畢業後競爭的優勢，例如：參與社團，擔任幹部，學習領導統御，或是參與志工服務，增加社會的參與經驗。

以上五點希望能提供學弟妹參考，用自己的方式在各方面均衡發展。

▲Top



「100元創意使用法」徵文活動報導

當全國人民歡慶創國百年之際，也是景氣緩慢恢復，物價日漸高漲之時。該如何節省日常花費，讓小錢發揮最大功效，並獲得最多幸福感，成為所有初次離家的大一新生們所渴求的生活智能。本活動特別邀請陽明大學全校師生們集思廣益，一起動腦開發創意省錢法，且勤於動手，記下個人的用錢絕招。心理諮商中心計畫將充滿實用性、創意、與幸福感的得獎文章，集結成冊，提供給大一新鮮人參考，幫助新生們順利開展最豐富、精采的大學生活。

本活動歷經四星期的徵稿，評審們認真地閱讀與評分，終於選拔出五件優勝作品，與一件佳作獎。在本期部落格，除了公布本活動之得獎名單，亦刊登其中兩件作品，希望讓所有的陽明人一睹為快，更能從文章中感受到動人的溫情與感恩。

「100元創意使用法」徵文活動得獎名單

【優勝獎】

- ▶ 楊欣瑜同學(醫學四年級)—幸福存錢筒 [點我!看文章]
- ▶ 吳書慧同學(物輔所碩二)—百元幸福排餐
- ▶ 楊欣瑜同學(醫學四年級)—珍藏永恆
- ▶ 鍾雅帆同學(生科三年級) [點我!看文章]
- ▶ 田詠昌同學(醫放四年級)—100元窮凶惡極使用法

【佳作獎】

- ▶ 賴彥合同學(醫學二年級)

「100元創意使用法」優勝文章分享

好文分享：【幸福存錢筒】醫學系四年級·楊欣瑜

很少人能夠忍受離群索居的寂寞，但人們常因為事業的忙碌與緊張，而忘了和身邊重要的人相處。有時候，就算只是一個眼神、一席話、一抹微笑...帶給人的溫暖，在記憶中會是淡淡的永恆！

高中離鄉背景來到繁華的大都市唸書，一個人住在寂寞的房間，少了母親的家常菜；缺了和家人分享每天大小事的甜蜜；也沒有因走動製造出的熟悉雜聲，這裡的我，只被又黑又

深寂靜包圍，空虛在窗外縈繞伺機闖入...

多虧科技的進步，無線手機已經上架，但是家庭的情況不太允許，所以聯絡的方式仍然是電話。回到宿舍，最讓我期待的，是電話響起的鈴聲。奇妙的線牽起了兩端彼此思念的心，聽到話筒另一頭的聲音安定了我的惶恐。幾句問候、一些鼓勵，喜、怒、哀、樂---這裡的酸甜苦辣，彷彿，他們就在身邊拍著我的肩膀，和我一起品嚐。話筒的溫度~不知道是來自自己~還是那的遙遠的彼方。

即使流出了對方無法察覺的淚珠，也強忍著顫抖的喉嚨，說出---再見。然而當掛下話筒的那一剎那，我已經決定繼續堅持下去，直到，下一次的---鈴聲響起。

有人說，幸福是在某天的夜晚；有人說，幸福在一次的驚喜之中；也有人說，幸福在生活的一朝一夕之間---而我的幸福，儲存在一張電話卡裡，隨著時間不斷累積。

上了大學，想念家人。一方面是捨不得手機的電話錢，另一方面是仍喜歡握著古老話筒的那種熟悉感。100元的電話卡可以用很久，最重要的是，它沒有使用期限，可以隨著自己的方便使用。按著幸福的密碼，餘額顯示告訴我，幸福正在轉帳，傳到那永遠的避風港。非常感激在高中時代家人們給我的支持，當初的冒險，讓我學到很多，也讓我變的更加堅強。現在，換我響起家裡的電話---親愛的家人，我好想念你們！

▲Top

「100元創意使用法」優勝文章分享

好文分享：【100元創意使用法】生科三年級·鍾雅帆

區區100元在台北街頭能發揮的力量僅管綿薄，但是或許你不知道，它可以同時讓人感到幸福外，更可能改變一個人的生命。因為有一群很另類的雜誌編輯者，帶著專業的編輯腦袋外，更有著因為理想而熱情的心，他們共同為翻譯並編輯「THE BIG ISSUE」（大誌）而燃燒著，為的不只是自己喜愛的工作，更是因為一個可能翻轉人生命的志業。

這個雜誌生意有點另類，不只是他有如簡單生活節海報的排版風格，和豐富的國際新聞、多元的文藝內容介紹，更還有它的流通系統。兜售這本雜誌的人們，有時宣傳方式不太明顯，更因為他們幾乎沒有什麼廣告，因此，儘管站在人潮洶湧的捷運出口販售，努力用手拿著當期雜誌，讓來往的人能夠清晰看見，但不太張揚，甚至沒有侵略性的喲喝聲，若不仔細，可能還不清楚到底他們在賣什麼關子。一開始，我會注意到他們，是因為當時

「THE BIG ISSUE」剛要進入台灣，因此有好一陣子，不少人穿著背心在發傳單，宣導這本雜誌利己及人的想法，希望大家支持。這本雜誌已經在英國、日本、澳洲等十個國家發行。它有相當善良的立意，想幫助社會邊緣人自食其力。他們的想法是：將願意參加販售雜誌的街友或是弱勢族群，經過基礎訓練後，配戴識別證並穿著制服背心，在人潮聚集的地方販售雜誌。販賣者每月用現金批貨，每本定價100元，每賣出一本其中的50元由販賣者獲得。這是一個相當積極的作法，不但幫助需要的人自力更生，賺取所需的金錢，更一步一步地獲得自信，體會自食其力的能量可以多麼振奮！

一開始，我抱著做慈善事業的心，因此基本上，對雜誌的水準期待相當低。某天，我在台北車站地下街買了一期，那位坐在輪椅上的先生告訴我，這是他最後的一本。在收錢的那一刻，不知是不是我多心，我感受到那麼一點如釋負重的安慰，靜靜掛在他疲累的眼角。當我到捷運上，拿出這本雜誌仔細端詳，發現這是一本相當正式的雜誌，它並沒有因為是慈善事業就失去商業市場的品質。它用封模專業的包覆起來，在撕開的同時，確定購買者是第一個享用內容的人，然後，我發現它的內容豐富的令人大開眼界。除了會有一個當期主題人物訪談外，更有豐富且全面的國際新知：德國、利比亞、委瑞內拉、冰島...，名副其實的國際聚焦，而且文字俐落扼要；還有相當即時的文藝宣傳，對於有接觸文藝活動，但需求可能又不若「破報」前衛的朋友，應該會相當喜歡；另外，還有多本完整的新書書評，仍有優質內容族繁不及備載。裡頭沒有任何島國的狹隘，只有敘述流暢的文字，還有排版清爽的風格。到達目的地時，我仍不忍放下它，不想中斷只因為要走出捷運站。

100元或許無法吃到頂級美食，也沒辦法買件理想的衣服，不如下次就買本雜誌吧！留心站在捷運站川流不息的人潮外，和普通攤販不太一樣的他們，幫助他們自食其力，也幫助自己發現有能力給予的幸福！

▲Top

<編輯：詹衣雯、劉容孜>

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

陽明電子報
YMNEWS

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [友站連結](#) [上期電子報](#)

Copyright © 2010 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED
國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載

