

國企系第 111 期系通訊



系主任：翁瑞聰 老師

執秘：田婉婷

指導老師：鄭雙慧 老師

主編：劉思妤、李佳蓁

編輯群：林家仔、洪雅薰、鍾曜嶸

陳佳宜頁、楊若渝、張兆豐、鄭雨柔

呂學彰、王磊、林亮語、陳佳慧

中途能量站 – 班上耶誕活動

在這忙碌的日子裡，有輕鬆愉悅的活動來調適緊張的心情，這對我們來說是一個小確幸，而這個活動就是班上的「耶誕活動」。在活動開始前，班上有提供一些餐點，以填飽我們空虛的肚子，並且達到提升我們戰鬥力的目的，因為這樣才能夠卯足全力參與接下來的遊戲，玩完遊戲的感想是，雖然不是每一個人都是贏家都能得到禮物，但在遊戲過程中，大家都很放鬆自己，想想還是划得來的，因為能在這忙碌的時間裡，有段放慢自己步調的時光，對同學而言應該是最棒的禮物了。活動結束後，雖然又要馬上進入忙碌的狀態，但我想有這段小小的相聚時光，一定能夠為我們在接下來的挑戰增添不少的能量。

班級專欄

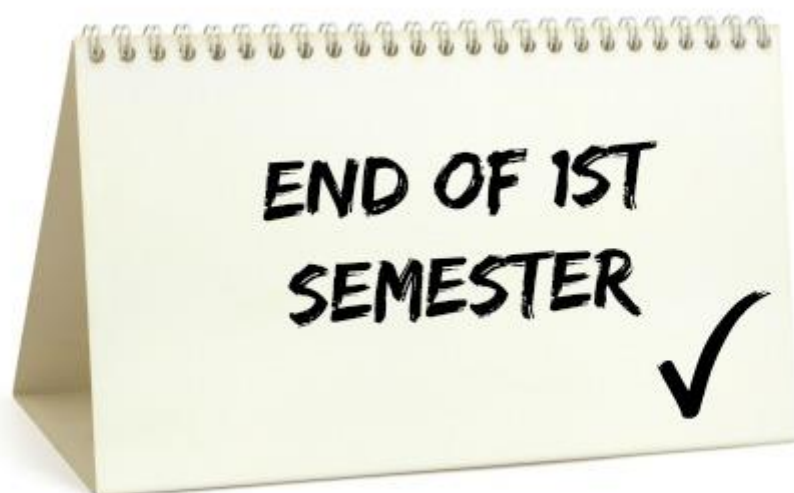


撰寫者：國企一甲 洪雅薰

這學期給班上的回饋

沒想到轉眼間大學一年級上學期就這樣結束了。

回想著這學期發生的種種事物，從一開始對學校的一無所知到對校園各個角落的瞭若指掌，從一開始對於班上同學的不熟悉到成天跟朋友們如膠似漆，從一開始一天到晚躲宿舍到現在社團活動聚餐滿檔。不得不說上了大學後也確實獨立許多，凡是不再依靠父母而是能自己完成就靠自己。與人之間的交往也流利許多，懂得人際間的磨合與包容，在這短短的半年裡，對於班上的回憶卻是滿滿，一起參加合唱新生盃、直屬大認親、歐趴派對、聖誕點心會……許多活動。這些不僅僅能認識朋友更能增進彼此的感情。我也希望下學期能繼續保持下去，永遠的國企系。



撰寫者：國企一甲林家仔

學生住宿訪談

今年實踐大學高雄校區舉辦了演唱會，演唱會的門票並不會貴，經濟實惠，就是要讓有興趣的學生們能夠用便宜的價格，親眼目睹自己喜歡的歌手的現場演出。這次學校邀請的歌手有小宇、呆寶靜、頑童等歌手。頑童作為壓軸團體，帶來的歌曲則是有名的幹大事、辣台妹、走跳等等，當熟悉的歌詞「伶北擴大經營，單大家庭，直到我入土那天請你為我節哀」，現場更是氣氛炒熱到最高點。感謝實踐給予這份機會讓學生看演出，因為許多藝人在大紅前都會至各學校進行演唱，真

的紅到不行 時價碼自然高,請的機率也就大大降低。頑童能夠來學校,算是對許多粉絲的驚喜,在滾石唱片簽約下,他們在樂壇的人氣非常高,在台灣街頭中也經常能聽到他們的名曲以及年輕人在翻唱、自娛,嘻哈實力不容懷疑,對於炒熱氣氛而言他們的歌也有很大的作用。



撰寫者:國企二甲 鍾曜嶸

日文讀書會

光陰似箭,一學期就又要進入尾聲,這學期經歷了許多精彩事物,而日文組在2019年跨年前也舉辦了一場聚會。

去年 2018 年為平成 30 年,但今年仍是平成 30 年,之所以不叫平成 31 年是因為日本天皇即將退位,在新任天皇正式上任前這一年是沒有年份的,如果仍要稱號那就沿用去年的平成 30 年,而這也是有史以來第一位天皇仍然在世的退位,日本政府還因此事件特地修改皇室法律,這些消息在這個聚會中,由日文老師鄭雙慧老師與同學們進行分享,另外今年是豬年,在日本文化中,可食用的家豬與野豬是截然不同的單字,若想寫賀年卡給親朋好友者,千萬要記得用的是野豬。在年末前的日文組聚會中,鄭老師請同學們吃蛋糕、喝飲料,現場充滿歡樂氣氛,老師對於國企系的同學向來是相當的負責任及關心,許多學生在老師的指導下,日語能力顯著進步、出類拔萃,日文組聚會活動是很好的交流活動,不僅僅是吃東西而已,對於學習日本當地文化、知識有著不錯的功效,也感謝雙慧老師無私地為同學們付出。



撰寫者:國企

甲 鍾曜嶸

師生情誼 - 班級烤肉

在之前的求學階段,跟導師的接觸非常的頻繁,但上了大學之後發現,跟導師的接觸可能只有在一些場合包括導聚、班級活動,這時班級活動就顯得非常重要,班級活動可以創造一個班級的凝聚力,因此班級活動是凝聚班級力量很重要的一環,一個好老師都會希望和學生站在同一線,除了督促、鼓勵、慰勞他們,更是

要了解學生不管是生理心理方面，這樣的班級就會更有向心力，這次的班級烤肉是由我們的班導蔡翼擎老師發起，老師非常積極的推動，希望可以舉辦一個班級活動，讓同學可以藉由課餘時間放鬆並增進師生情誼。

這次的烤肉大家都非常踴躍的參加，畢竟大家都已經三年級了，相處的時間也越來越少，所以格外的珍惜。當天晚上大家帶著各組的食物來到了烤肉場，看著大家用心準備、互相幫忙生火等等，整個氣氛都熱絡了起來，翼擎老師也在過程中和每一組的同學聊天，她就像是大家長一樣噓寒問暖，也很用心的準備了抽獎禮品給大家，在抽獎時大家熱情的回應，獎品更是有意義，希望大家都能平安健康萬事如意。

在這次的活動中，除了要感謝老師以外，還有這次活動的籌辦人汪臻以及彭子芸同學，非常感謝他們用心的準備各項事宜，也希望在未來的大學生涯中，大家都能抱持著這份熱情繼續參與學校的活動。



撰寫者：國企三甲 楊若渝、陳佳韻

聖誕交換禮物

聖誕節到了雖然說在亞洲也許不是很盛行的一個節日，但是相信很多人都還是希望可以在這個特別的日子裡收到一個屬於自己物的活動，在活動的過程中很多人收到了自己滿意的禮物，也有的人收到的禮物不是特別的滿意，也有的人收到的禮物很有趣或是說是很搞笑，但是在整個活動的過程大家還是都很開心的，因為也許有些人直到現在都不曾參加過這樣的活動，所以也是借著這次的機會來好好感受一下聖誕節的氣氛，雖然不像西方國家一樣漂著雪花，有著碩大的聖誕樹樹下放滿了滿滿的禮物，全家人團聚享用著聖誕大餐，雖然沒有這些東西，但是其實聖誕節的意義就是在於親人或是好友大家齊聚一堂高高興興的慶祝一番，所以即使我們生在亞洲，也許沒有過聖誕節的習慣但是我們透過這樣的活動讓大家齊聚一堂，互相慶祝其實這才是真正聖誕節的意義。



撰寫者：國企三乙 張兆豐、鄭雨柔

專題心得

分秒不空過，步步踏實做。從成立專題小組，有了主題，開始著每天找文獻的內容、寫下重點、談談專家、彙整與分析資料，雖然在找的過程中或寫的過程中，都經常遇到瓶頸，多虧組員一起思考及主任的寶貴意見，時常督促我們的進度，才讓專題順利又成功地結束。

在製作的過程中，難免組員意見或是呈現的方式會有所不同，還有每個禮拜都要去執行專題的進度，就算當時很忙，沒辦法如期去交稿，組員也都會互相幫忙；當遇到困難時，彼此互相溝通、互相遷就及包容，一起尋找解決辦法，並發揮個人能力與團隊精神，使我們專題能更加完整。

現在往回想起，製作專題真的讓我成長了許多，不管是做哪一個部分，或是分享彼此意見，那些經歷讓我學會不只是專業的技能，還有人與人之間的處世之道，讓我在這段學習過程中受益良多。

專題製作不僅能培養發現問題、解決問題的能力，也能培養溝通協調與團隊合作的能力，最重要的是對於大學四年學到的東西做一個整合，在老師的輔導下，做出最亮眼的成績。



撰寫者:國企四乙 陳佳慧

美國總統歐巴馬

寫給女兒的信：停止在做的 17 件事

這是一封細緻入微的家書，非常感人，貴為總統的歐巴馬給女兒的信親切、自然、樸實，沒有大話、套話，說的全是家常。17 條建議都非常具體，每一條都可以做得到，每一條都有益。行文的語氣沒有作為父親或者總統的“諄諄教導”，從“不在外面吃飯”這類小事，到“這個世界是一個完全由大家分享的世界，你所做的每件事都會影響到別人”這類普世價值觀，歐巴馬都說得貼切、自然、優美。這次特別推出中英文對照版，希望在學習與做人方面，對您有所裨益。

以下為正文—歐巴馬寫給女兒的信：停止在做的 17 件事

生命如此短暫。我們有時候覺得生命怎麼也走不完，實際上，你現在活著，過不了多久，就會死去。人生真是轉眼一瞬間的事情，很多人到臨死前才意識到這一生已經結束。

1.停止懷疑自己

如果你自己都不相信自己，那沒人會相信你。成功源於你的頭腦，如果你所做的是不斷地看扁自己，預言著未來的失敗，這就真的會成為現實。與其懷疑自己，不如積極的考慮問題。不僅會讓自己更加開心和成功，你還能夠感染到周圍的人。

2.停止消極

現在你不要再懷疑自己了，也別再懷疑身邊的人。你不希望被人對你挑剔，那麼也不要再去挑剔身邊的人。想想你給別人帶來的什麼樣的感受吧—即使出發點是好的，別人也不想聽到那麼多消極的事情呀。

3.停止拖延

我現在不想做，還是留到明天吧。一旦開始拖延，其實你已經停滯不前了。你拖延的事情不會自行解決。解決問題，繼續前行吧。從長遠角度來說你會更加快樂。

4.不要那麼刻薄

無意踩到別人的情況真的有可能會發生—常常會發生。但沒必要去處心積慮地做一些不好的事情，所以要有意識地讓自己不要那麼刻薄。如果有人對你無理地對待，隨他們去好了。沒必要去報復，除非你也想成為那一類的人。

5.不要在外吃飯

在外面吃飯真的非常非常的浪費錢。也許每次對於你而言都是一次犒賞，但每頓都在外面吃反而是花光積蓄的最快方式。至少也去學學怎麼做一些自己喜歡的菜：既能省錢，還能讓你更健康，還會讓其他人眼前一亮。

6.不要再偷懶

懶人真的很招人煩—得像趕驢磨墨一樣逼著他們做事情。如果我想跟你去看一場電影，卻不得不花一個小時說服你起床，那我寧願一個人去看。給自己動力都不是件容易的事情，就別讓朋友和家人浪費寶貴的精力再來給你動力了吧。

7.停止抱怨

我們都有麻煩事，有時候總想跟別人傾訴。這可以理解，但要注意你吐槽的頻率。我們都喜歡幫助朋友和家人，但如果從那個人身上我只能感知到負能量，那麼還是離得越遠越好吧，尤其是當他們在反復抱怨同一件事的時候。

8.別再那麼自私

如果你只考慮你自己，那麼很快你會發現身邊只剩下你自己。停一分鐘想想你的行為會給別人帶來什麼影響吧——你是不是從休息室拿了最後一杯咖啡？再倒滿呀！你是不是和別人合租？不要喝光所有的牛奶，這個世界是一個完全由大家分享的世界，你所做的每件事都會影響到別人。

9.別再浪費時間

如果你只考慮你自己，那麼很快你會發現身邊只剩下你自己。停一分鐘想想你的行為會給別人帶來什麼影響吧——你是不是從休息室拿了最後一杯咖啡？再倒滿呀！你是不是和別人合租？不要喝光所有的牛奶，這個世界是一個完全由大家分享的世界，你所做的每件事都會影響到別人。

10.別再做承諾

總是做承諾，總是做不到。每次做承諾都是不禁給自己增添了責任，無論你的出發點有多好，你都不可能完成所有的部分。大部分時候，你的承諾都太過絕對（比如“我發誓我永遠愛你”），也只能在絕對環境中才能實現。與其用語言許下承諾，不如在別人需要你的時候出現，然後用行動達到他們的期望吧。

11.停止軟弱

我們處於一個資本主義社會，每個人都在試圖向我們推銷些什麼。每個人都在用不同的方式關注自己，你也要這樣做。別因為太害羞、不敢說“不”而任人擺佈。

12.不要聽懷恨者的話

無論你想幹什麼，總會有人告訴你不要這麼做，沒有用的。我可以想出成百萬條推特不實用的理由，但它還是互聯網上最流行的社交網站之一。我的想法不會阻止推特的成功，就像你無法勸科比退出 NBA 或喬什·哈奈特不要當演員了一樣，都毫無意義。那麼為什麼要讓別人的想法阻止你呢？

13.停止浪費

你飯沒吃完，然後扔掉食物；刷牙的時候還開著水龍頭，就讓寶貴的水嘩嘩的流走；明明可以走到的地方你偏要開車，燃燒汽油（無法再生資源）。如果你浪費了，那就趕緊停止這一惡習。

14.不要亂扔垃圾

唯一一個讓我覺得比浪費的人更可惡的就是垃圾蟲。垃圾蟲最讓我厭惡，而且數量比你想的多很多。如果你曾扔過一塊口香糖、一張紙、糖果包裝、煙蒂，那麼你就是噁心的垃圾蟲。你應該感到羞愧。世界上有超過 70 億的人——如果每個人都“無辜的”扔一點垃圾，那麼全世界就會變成 70 億垃圾場，而找不到“罪魁禍首”。

15.別把每件事太往心裏去

人們會因為一些奇怪的事情感到被侵犯。就拿 Kendrick Lamar 這個夏天備受爭議的歌曲《Control》為例：他在歌詞中挑釁了一些他認為比他弱的說唱歌手(的確是這樣)，一石激起千層浪，整個說唱界的歌手都蜂擁錄歌作為回擊。重點在於，所有的人都認為自己是最好的說唱者，每個人都更看重自己，這就是他的目的所在。這件事教給我們的無非就是不是所有的事都要圍著你轉，如果你是玻璃心，有人會利用這一點。

16.不要再說話了

有時候沉默是金—特別在情侶關係裏。我都記不清到底多少次因為說錯話引發了本可以避免的爭端。即使你想說的非常重要，那也閉嘴，自行消化。你可以用行動證明一切，畢竟你自己說話的時候是聽不見的。

17.停一下，深呼吸吧

無論你現在在幹什麼，這一天過得怎麼樣，你都需要好好停一下深呼吸。不如現在就歇一歇，犒賞自己總算挺過了一些錯事。

分享者：陳佳韻、楊若渝



奧巴馬寫給女兒的信:停止在做的17件事

2019 年 1 月 行事 罫

1 月 行 事 曆						
日	一	二	三	四	五	六
		1 放假	2	3	4	5
6	7 期	8 末	9 考	10 週	11	12
13	14 宿舍關閉	15	16	17	18	19
20	21 寒假 START !!	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		