等。若像筆者這款人，一天不說話大概會撐不下去的，就適合「趴趴走」、穿梭在與人互動頻繁的職場，如為人諮商輔導以解決問題。

二、如何了解自我？從何切入？

可見，自我了解的內涵還真不少，而這些都是我們人生的功課。那麼到底從何切入去了解自己呢？有何方法、策略或步驟呢？僅提供個人淺見如下：

（一）活在當下、記錄生命的軌跡

吾日三省吾身，其實何只三項，應是每晚撥段時間獨處、做檢視、規劃與評估，然後翌日很認真地生活，很努力地執行。因為生涯規劃強調的是「行的功夫」，每天都活在當下地多想一些、多做一點，只知坐而言，不知起而行的人，其生活永遠在原點打轉兒，生命也就了無新意地一再重覆。所以「珍惜當下」、「活在當下」（註二），每天記錄一點生命的軌跡及生活的點滴，便可比較昨非而今是的利與弊。唯有省思，才有實踐，實踐什麼？實踐這個公式的精髓—生涯=生命+生活。

（二）用故事回溯法，以成功經驗建立自信

只要認真地生活，且活在當下，那將在個人成長史中留下許多故事。我們可以回溯既往，擷取成功的故事自我期勉。因為這種成功的經驗告訴我們：我是有兩把刷子的人，我是有問題解決技巧的人……曾經出現過的問題、挫折與困境，我是如何運用方法及招術將之克服的，而這些技能、策略讓我更深刻地瞭解自己是個有價值的人，無形中除增加自我了解外，更提昇自信與自尊。

（三）多參與活動，由他人回饋中瞭解自己

一個封閉孤僻的人，是不易創造出成功生涯的。俗語說：「生涯要成功，三脈不可少—人脈、知脈與金脈」。其中，以人脈為首，因為人脈帶來知（識）脈，知脈累積出（黃）金脈（即財富）。只要我們願意且樂於多參加活動、伸出觸角、投入社團、與人互動，並以開闊的胸襟要求別人給我們具體的回饋—不單是正向回饋，更要悅納負面的回饋，才能更精進的自我了解—SWOT 會因此而明澈。

（四）訴諸另類算命術—心理測驗

筆者因邀約不斷的演講在各大校園、機關、社團及民間團體間穿梭，有一個共同的聲音是—饒老師，可否幫我（們）做些心理測驗，以便多了解自己？其實坊間的測驗較少奠基在學理上，我無法推薦；但若是還在學中的青年朋友，可就要好好地把握學校輔導中心免費提供的資源—各項心理測驗，如人格、性向、生涯興趣、生命價值觀、工作價值觀等，一來不但可以賺錢（坊間作一份少則一、二千元，多則三、四萬元，令人咋舌！），二來更有助於我們客觀地了解自己，因為數據會說話、會算命！

總之，一副撲克牌在你手中，你充分掌握自主權要打出好牌？還是壞牌？亦或化劣成優，全在於最佳王牌～你對自己的了解夠不夠？層面夠廣嗎？如專長、能力、興趣、價值觀及人格特質？深度夠深嗎？如已擁有的、可開發的？別人的評價？及客觀的測驗所告知的？企盼你把握王牌，由自我了解開始，打出精采的人生好牌。

（註一）SWOT：即優點（Strength）、缺點（Weakness）、機會（Opportunity）、危機（Treat）。

（註二）天下文化出版社的「活在當下」（The Real Moment）一書值得力薦。

與您有約 ～ 活動抱報

社團新鮮事

活動時間	活動內容	活動地點	主辦單位（社團）
05/20（日） 08：00－18：00	啟智趣味競賽	榕 園	慈幼社
05/20（日） 08：00－22：00	同人誌（蟬羽月）	活動中心一樓 二樓外交誼廳 雲平大樓前草坪	漫畫社
05/22（二） 19：00－22：00	期末發表	成功廳	鋼琴社
05/27（日） 19：00－22：00	期末舞展	成功廳	國際標準舞蹈社
05/30（三） 19：00－22：00	成果展	成功廳	流行舞蹈研習社
06/02（六） 12：00－18：00	期末社團代表大會	第一演講室	社聯會
06/04（一） 19：00－22：00	期末成果展	成功廳	舞蹈研究社
06/09-06/10 09：30－22：30	府城音樂祭（大型演唱會）	光復校區操場	熱門音樂社

蝦咪，ㄐㄧㄚˋ好康！～智慧天使護照兌換圖書禮券來囉！

軍訓室　楊文英

沒錯！聽演講還可以拿禮券，「成功大學為了配合邁向頂尖一流大學計畫，積極鼓勵學生多多學習與吸收各項勵志與智慧的新知，來培養知識、常識、見識、賞識及膽識，特別推出聽演講送圖書禮券的活動。」沒錯！『聽演講，拿禮券』『聽演講，拿禮券』『聽演講，拿禮券』，學校在講，同學要聽嘛！

現在，每位同學手中皆有一本專屬的「智慧天使」護照，這本護照可清楚地勾勒個人專屬之學習紀錄藍圖，用來評估自身的學習方向並勾勒出在校課外學習的智慧成長願景，讓自己在成大的學習中留下軌跡，揮灑色彩。

說了這麼多，到底要如何兌換呢？其實只要「智慧天使」護照累積點數滿 30、50、100 點，即可分別獲得圖書禮券 500 元、800 元及 1000 元；另於畢業離校前，大學部學生累積點數滿 100 點、研究生滿 40 點，即可再憑護照，領取獎狀及 1000 元禮券唷。

還有一件非常重要！一定要提醒大家注意的事情，請大家記得一定要上智慧天使網站去登錄您所參加的每一場演講活動喔，並且在每學年的第二學期快結束時密切注意登錄期限和兌換禮券的時程，如此一來，您就可以輕輕鬆鬆獲得圖書禮券呢！

還有，還有！如果您是當年度最認真聽演講的同學，也就是說智慧天使累積點數是全校最高的，還有機會擔任年度的智慧天使喔！這麼好康，您還在猶豫什麼，快去聽演講啦！！！

哇!!!

聽演講，拿禮券～這麼好康!還在等什麼?!

95 學年度智慧天使護照網路登錄及圖書禮卷兌換時程

◎學年度：登錄截止期限為 6 月 4 日，
兌換圖書禮卷期程為 6 月 11 日至 6 月 15 日。

◎畢業前：登錄截止期限為 5 月 14 日，
兌換圖書禮卷期程為 5 月 21 日至 5 月 25 日。

※請同學於登錄截止期限前至學務處智慧天使網站 http://140.116.212.195/50300/angel 登錄所參加之活動及累積點數，並於兌換期程內至軍訓室兌換領取圖書禮卷，逾期視同放棄。

※承辦人：軍訓室楊文英（06-2757575-50702）

夢想起飛　展翅翱翔 ～ 生涯達人資訊網

生涯達人資訊網，
一個需要您關懷與滋養的園地，也是理想實踐與累積的地方，
在*生涯達人資訊網*建構您的夢想，
您的未來不是夢，璀璨的人生就在前方～

Our Service

◎網址：**http://career.adm.ncku.edu.tw/**

最新訊息、學生服務、活動總覽、就業博覽會、專題報導、升學資訊…

＊ 即日起凡成大學生登入 **生涯達人資訊網 → 學生服務區**，填寫*完整履歷並設定刊登*，將可領取「*旅狐保溫袋*」一份(市值約 400 元)，數量有限，送完為止，歡迎同學踴躍上網填寫!!

＊ 領取地點：本校生涯發展與就業輔導組(光復校區雲平大樓三樓)

知性之旅～與閱讀攜手同行

Begin to love

【96 年 06 月份】

M 型社會

大前研一

你自認是中產階級嗎？請自問三個問題：一、房貸造成你很大的生活壓力嗎（或是你根本不敢想購屋置產）？二、你打算生兒育女嗎（或是你連結婚也不敢）？三、孩子未來的教育費用讓你憂心忡忡嗎（或是你連生孩子也不敢）？三個問題，只要你有一個的答案是負面的，我們就必須跟你明講—您不算是、不再是中產階級了，富裕和安定，正離你愈來愈遠……。該怎麼辦？你必須看看大前研一這本撼動日本上班族的新書！

【96 年 07 月份】

哈佛經驗：如何讀大學－菁英學生暢談怎樣善用大學資源

理查・萊特

為什麼有些學生可以左右逢源地善用大學生活？而有些學生則顯得左支右絀，回首來時路，竟發現自己老是趕不上進度、或與機會失之交臂？
學生要如何聰明地選課呢？最好的學習方法是什麼？為什麼有些教授可以點石成金，而有些教授則只會冷眼旁觀呢？要如何將課堂上的學習，和生活上的所見所聞結合呢？在本書中你可以找到最佳的解答...

I met him by chance. My heart beat when i heard my name called.

閱讀『樂』，開卷『趣』～歡迎大家來投稿!

《投稿內容》 ◎署名：投稿可用筆名，惟投稿時須附真實姓名、身分證字號、聯絡電話及Email。
◎字數：1,000字左右
◎題材：每月一書3～6月書籍

《投稿格式》 請至**每月一書及名人書香**網頁http://140.116.212.134/ok4/ok.htm下載格式

《投稿期限》 第二階段至**6月15日（五）下午5:00**前

《獎　　項》 投稿入選者可獲得**500元圖書禮券**，參加者可獲得**精美小禮品!!**

《投稿方法》 以email方式為佳!! 請Email至：z9402026@email.ncku.edu.tw，主旨註明「每月一書投稿」。本單位保留最終修改與刊登的權利；因人手有限，未獲入選的文章，恕不另行通知。
※洽詢電話：06-2757575分機50485或06-2340446 陳琦安

《其　　他》 文章審核結果將陸續於截稿後公佈，請同學踴躍參加投稿!!
每月一書及名人書香講座討論版：http://140.116.212.134/xoops

～ 歡迎同學踴躍參加 ～

離情依依，成功啟程～96 級畢業典禮

軍訓室　黃正智

又是鳳凰花開時節！今年 96 級畢業典禮將於 **96 年 6 月 9 日(六)下午 4 時至 6 時**，假本校**光復校區中正堂**舉行。今年，考量仲夏氣候炎熱，為體恤貴賓與畢業生的辛勞，特別將典禮時間延至下午 4 時再開始(詳如下表)。當天將營造活潑豐富又不失莊嚴的氣氛，期讓全體畢業生及參與典禮的貴賓與家長留下美好深刻的回憶。

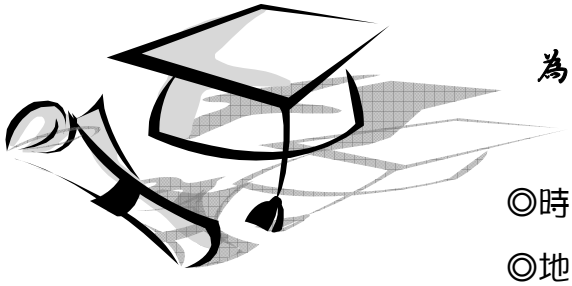
在此提醒，**典禮當日下午 2 時 50 分，全體畢業生需前往系館集合**，由各院院長帶領畢業生實施校園巡禮，並至中正堂就位，亦歡迎家長、貴賓隨同一起欣賞本校美麗的校園，屆時校長暨主管將會於會場大門處迎接，讓畢業生充分感受學校之溫馨與重視，並獻上祝福。

今年畢業典禮特別設計**『畢業生向導師獻花』**的活動，以表達同學對導師的感恩與謝忱。邀請全校師生一起來分享與見證畢業同學們的成長、喜悅與驕傲。

國立成功大學 96 年畢業典禮流程		
時　間	實　施　事　項	備 註
~14：50	自由活動暨攝影時間（系館時間）	
14：50~15：10	畢業生集合（系館）	２０分鐘
15：10~15：50	巡禮開始各院院長帶領畢業生就位	４０分鐘
15：40~15：45	師長貴賓就位	５分鐘
15：45~15：50	獻花－向「導師」獻花致敬	５分鐘
16：00~17：30	典禮開始	９０分鐘
17：30~18：00	典禮結束畢業生離開會場	３０分鐘

當驪歌響起……～95 學年度應屆畢業僑生歡送會暨家長歡迎會

僑輔組　王麗琴



為歡送應屆畢業僑生及歡迎遠道而來的家長們，

在這個特別的日子，誠摯邀請您的出席...。

◎時　　間：96 年 6 月 9 日 18：30（畢業典禮當天）

◎地　　點：長榮路濃園餐廳

◎活動流程：

18：00～18：30　開始入場、大學生活回顧（播放光碟）
18：30～18：40　晚會開始、貴賓師長致詞
18：40～18：50　頒獎－1.頒發 95 學年應屆畢業學行優良僑生獎
　　2.頒發熱心服務獎
18：50～19：00　畢業生及家長發表感言(原則上各地區 1 名)
19：00～21：00　餐會開始、獻上各地區的祝福

※附註：為便於訂桌，請於 5 月 30 日（三）PM5：00 前來電（校內分機 50460、50461、50466）或 email：z7703002@email.ncku.edu.tw 通知小王小姐，謝謝！

端午節粽飄香～僑生領粽子囉！

◎時　間：96 年 6 月 15 日（五）
AM 9:30－PM 5：00

◎地　點：僑輔組辦公室外。

◎內　容：每人 2 粒粽子與應節水果。

※ 先到先領，發完為止喔!! ※

開啟 Leader 麗人生～96 年度華僑協會總會暑期「大專僑生社團幹部研習會」

◎目　　的：培養僑生人際關際、社會價值觀、創意與團隊精神，激發領導潛能，提升競爭優勢。

◎研習地點：金山青年活動中心
（台北縣金山鄉青年路一號）

◎研習時間：**96 年 8 月 12 日（日）**
至 96 年 8 月 17 日（五）

◎報到時間及地點：請於 **8 月 12 日（日）中午十二時前**逕至研習地點報到。研習完畢，專車送至台北火車站。

◎名　　額：**全國 50 名，費用全免**，參加對象以僑生社團幹部為優先；若有餘額，開放其他僑生自由報名參加。錄取僑生主辦單位酌予補助車馬費：嘉義（不含）以南每人新台幣一千元。

◎注意事項：報名僑生每名繳納保證金新台幣 1000 元，活 動結束後悉數退還。因名額有限制未能錄取者，主辦單位將主動退還保證金；惟經錄取而不能參加或中途退訓者，恕不退還。

◎研習內容：團隊經營專題演講與研討。
團體領導理論與實務。
團體活動創意思考與演練。
人際關係與情緒管理之講解。
團體聯誼與潛能開發。
生涯規劃之研討。

※有意者請於 **96 年 6 月 15 日前親自向僑輔組小王姐報**名(因申請人要簽名哦!)

追"竹"找"茶"～前進溪頭

96年僑生文化古蹟生態參訪系列之二

綠野仙踪一走訪溪頭小半天

為向來自國外的學子們介紹本國的民俗風情與生態文化，
感受台灣之美，喜歡台灣，認同台灣，歡迎您來一起逗陣走。

◎時　間：96 年 5 月 26 日（六）6:45-19:00

◎人　數：預定 80 人

◎費　用：300 元

◎報名截止日：96 年 5 月 21 日（一）PM5：00

※有意報名參加者，請洽僑輔組報名（分機 50460）。