



認識憂鬱症

■諮商輔導組

憂鬱症是一種籠罩著陰霾般低潮情緒的心理疾病，不是一種短暫可消失的低沉情緒，宛如織網般地難以揮去，嚴重者甚至以自殺結束寶貴的生命。

憂鬱症病患的感受及症狀的描述，亦隨著憂鬱症的輕重程度、病程、年齡等因素而不同，是多樣化的其常見的症狀如下：

一、生理方面

胃口變差、食慾、體重明顯減輕或增加，失眠、嗜睡幾乎整天疲勞與缺乏能量，精神或動作反應激動或遲滯，性慾降低、頭昏痛、眼睛疲勞、眼角酸痛、口渴、頸部酸痛、胸悶痛、呼吸不暢、腹脹、頻尿、腰酸背痛、盜汗，便秘或一天數次等。

二、心理方面

心情沉重苦悶跌到谷底、易流淚或憤怒、害怕與恐懼、感情淡薄社交退縮、低估自己或不滿、寂寞無聊自卑易感挫折、思維及判斷力減退或猶豫不決、意志喪失或強迫回想往事、有自殺意念

等行為。

三、行為方面

功課突然退步、開始坐立不安、動作變慢、講話音調變的單調或沉默不語、情緒激躁常常哭泣、害怕或緊張變得有攻擊性及反社會行為、開始使用酒精或其他成癮性物質、不停地抱怨身體某部位疼痛不適，卻又找不到病因。

四、嚴重的憂鬱症患者會產生無用、罪惡、懲罰、疾病、貧窮、幻聽等妄想症狀。

憂鬱症最主要的症狀是憂鬱情緒；然而，憂鬱情緒的表達可能不被容許，進而被壓抑或加以否認，導致不易被他人察覺；所以憂鬱者的表現常常不是以憂鬱情緒為主，反倒可能只是抱怨許多身體症狀，而不提及憂鬱的感受。有時，可能會用大發脾氣、憤怒或與他人爭吵等來表現內在的憂鬱情緒症狀。不過，憂鬱情緒通常需進一步的晤談而引出。此外，由憂鬱者的面部表情（嘴角下垂、沒有笑容或笑得很勉強）、行為舉止（坐立不安、踏步、絞扭雙手、各種動作變慢）等推斷出他們的憂鬱心情。因此，若發現週遭的人有某些不對勁的表現，就要特別注意他的一舉一動，或與他建立良好的溝通管道，誘導他談談自己的困擾，並且給予適當的社會支持或幫助他尋找適當的求助管道。

憂鬱者也有死亡想法、自殺的意念。這些短暫而重複的想法是患者認為自己的死會對他人較好。自殺的動機包含：面臨自覺無法克服的人生障礙而意圖放棄一切，或強烈祈求終止自覺永無止境的痛苦。想要自殺的人通常會發出求救訊號，根據臨床經驗，自殺企圖較弱者，發出的求救訊號強烈而較容易辨識，自殺企圖強烈者，發出的訊號極其微弱，很難辨識，自殺企圖的產生與自殺行動的間隔會縮短。對於後者，自殺危機的辨識與處理較為困難而謹慎小心，最好能求助於專業人員。自殺獲救者，通常會很後悔，因為自殺是很痛苦的，若未成功可能會有後遺症。自殺通常是一閃而過的衝動，停下來稍想想一下，或許頭腦就會打消。

仔細的觀察，通常可由患者的表現來判斷是否有憂鬱症。一旦懷疑，就立刻尋求專業的診斷與治療，商管大樓B413室諮商輔導組有專業的諮商老師能協助大家消除苦悶，解除憂鬱，我們的電話02-26232424或26215656轉2221、2491、2270，請不要忘了我們的關懷。

放逐的幸福

■文/東遊客
圖/李嘉瑩



春假的第一個星期天早上，突然決定去旅行。雖說是突發奇想，但又似乎早已計畫了整個學期，我並不清楚要去哪裡，只知道有一股隨著潛意識顫抖的需求，強烈地想逃離這漫天陰霾所灑下來的灰色寂寞，「我得離開這裡！」如黑熊對著鐵欄杆那般怒吼著。

三月的淡水，是一段陰雨而令人感到煩悶的日子，淡水的空氣中紛飄著鬱鬱的粒子，隨時會附著在同樣頻率的心頭，任誰都難以擺脫這些惱人的小東西，我只希望自己能趕上一班能在搭上後沒多久便關門開車的捷運，讓我趕上六點四十八分開往南澳的火車，試著阻止那些附著的粒子慢慢長出絲毫，在心頭發出難以驅除的毒氣。

下午四點十分，順著克難坡走下來，穿過一條可以聞到醬油或蒜頭爆香味的巷弄，不時還可以聽到小孩相互嬉鬧的笑聲從窗戶縫裏穿了出來，這樣的感覺總讓人能擁有某種很簡單的幸福，只要輕鬆的聽，不需要刻意去想些什麼，自然會有一股抹著著童年記憶的甘甜從心窩深處溢出，然後頂著我們的嘴角微微浮起。

「你確定今天要過來嗎？」在電話這頭的我可以聽出阿仁還帶點懷疑的波幅在震動著，「歹勢啦，這麼突然的跟你說！」

阿仁，我的同班同學，在山水相間的宜蘭長大，在大自然無私的擁抱中成長，他的醇厚連聲音都聽得出來，是屬於善於傾聽和觀察的人，我偶爾會找他聊天談心事。「沒關係啦！反正我在家也沒事

，歡迎你來玩！」電話那邊傳來椅子滑動和翻書的聲音，「那你打算搭幾點的？」「我想說今天晚上先過去，明天就能有一整天可以好好運用！」「喔，這樣也不錯，那你可以搭六點四十八分的自強，到這裡大約九點左右，我平常都是搭那班回來！」他輕快的語氣，彷彿傑克強森衝浪音樂的節奏，在耳邊響起微微的海浪聲。

掛上電話，回想起高中在花東的畢業旅行。那段令人難忘的記憶總是如影隨形的躲在意識的洞穴中，儘管是再簡單不過的話語，也會在某個夜晚的寂寞裡傳出回音。我聽見海浪聲，那是從記憶遙遠的其中一個起點被複製後，在大腦的聽覺區貼上並循環地播放著。

時針硬梆梆的指著十點，我開始慢慢整理一些行李，看著窗外灰濛濛的天氣，不知何時已漸漸習慣了這種令人反感的陰雨季，也漸漸忘了天到底可以有多高，可以多藍。早上十點，應該要有陽光不吝氣地穿過半開的百葉窗，把六坪大的地板烤到微熱，然後電風扇會把整團夾著些許灰塵微粒的空氣吹到我臉上，輕輕拂過髮絲日益上升的前額，然後，我會在些微清醒的情況下，聽到窗外的椰子樹被風吹得沙沙作響，然後把棉被踢到床邊，將臉再塞進正醞釀著滿滿睡意的枕頭。

或者，在學校的籃球場上，跟一群不認識的球友們揮汗廝殺，某個瞬間，球被我換到了左手，側身壓低右切，汗水被甩在半空中停留，就在過人上籃的瞬間，我的靈魂凝視著手、球和籃框之間，聲音不再是聲音，球不再是球，整個世界只剩下毫無雜質的潛意識在我耳根最深處，留下極純粹而湛藍的天空所發出的鳴動。

那才是典型的星期天早上十點，但是，卻早已被忙碌的生活解構了。

我已經好長一段時間無法持續賴床，每當我從夢裡或虛空中稍稍清醒後，意識便會像一壺微熱的綠茶灌入，咖啡因順著血液流向全身每個細胞，許多待辦事件的處理步驟從細胞核裡像不停沸騰冒出的氣泡，嘩嘩波波作響，然後我便會頂著理性的腦袋和疲憊的身軀去刷牙洗臉，儘管我仍然很喜歡自己所選擇的生活，但我不得不承認暫停一下，似乎會有更好的可能。

「嘩...嘩...嘩...」捷運的開門警報聲在我氣喘吁吁的衝進來後緩緩響起，我突然發現近一年來，心靈就像被時間和事件之間那緊密的齒輪，不間斷地快速運轉著。或許，這次我會如此堅決地前往南澳，有可能是身體透過潛意識刻意安排的罷工也說不定。聽說，人們並不了解身體是如何保護自己的，儘管醫學是多麼發達，但絕大多數的時間是靠我們自己保護自己、醫治自己。旅行可以沉澱身心，暫時脫離靠著咖啡因生存的個體。

捷運開了沒多久，就聽到有一群大約是國中生成年紀的女生，開始很大方地在車廂裡唱起歌來，「愛我，非你莫屬...」一首馬拉松式的唱著，唱到忘詞了就用「哼」的，真得唱不下去了，就會有人為另一首歌起音，然後接著唱下去，聲音雖然不優，但有乾淨的嗓音，搭著默契十足合聲，也還勉強算是「街頭藝術」；我一邊擦著不停冒出的汗水，一邊猜測著她們為何會無畏別人的眼神，是因玩得太「High」而跳脫了世俗框架呢？還是這將是她們最後在一起出遊的機會呢？

我沉醉在一連串無需正解的臆測之中，這趟由心靈深處所預定的假期，不需架構太多的現實，儘管享受異地的真實。我讓心中最清明的那部份，全權主導感官所接收一切，享受著所有非我所創造出來秩序與失序，望著窗外蒼鬱的觀音山在灰茫茫天空下，一種不因物喜己悲的超然覺醒倒映在車窗玻璃與我之間，思緒緩緩隨著河面上漂浮著的點點燈光抖動，邏輯的框架隨著那紋紋的漣漪散開了來。

旅行是一種放逐，是為了找回存在最初的幸福。

蘭陽笑了

■圖文/王文彥



初次造訪蘭陽校區，沒有期待的藍山白雲，盼望的龜山島更躲在霧氣之中。不過，師生宿舍帶著自信的笑容，對我露出燦爛的微笑，像是老師與學生們一起對我說著：「歡迎蒞臨蘭陽校區！」

「歡迎你來玩！」電話那邊傳來椅子滑動和翻書的聲音，「那你打算搭幾點的？」「我想說今天晚上先過去，明天就能有一整天可以好好運用！」「喔，這樣也不錯，那你可以搭六點四十八分的自強，到這裡大約九點左右，我平常都是搭那班回來！」他輕快的語氣，彷彿傑克強森衝浪音樂的節奏，在耳邊響起微微的海浪聲。

掛上電話，回想起高中在花東的畢業旅行。那段令人難忘的記憶總是如影隨形的躲在意識的洞穴中，儘管是再簡單不過的話語，也會在某個夜晚的寂寞裡傳出回音。我聽見海浪聲，那是從記憶遙遠的其中一個起點被複製後，在大腦的聽覺區貼上並循環地播放著。

時針硬梆梆的指著十點，我開始慢慢整理一些行李，看著窗外灰濛濛的天氣，不知何時已漸漸習慣了這種令人反感的陰雨季，也漸漸忘了天到底可以有多高，可以多藍。早上十點，應該要有陽光不吝氣地穿過半開的百葉窗，把六坪大的地板烤到微熱，然後電風扇會把整團夾著些許灰塵微粒的空氣吹到我臉上，輕輕拂過髮絲日益上升的前額，然後，我會在些微清醒的情況下，聽到窗外的椰子樹被風吹得沙沙作響，然後把棉被踢到床邊，將臉再塞進正醞釀著滿滿睡意的枕頭。

或者，在學校的籃球場上，跟一群不認識的球友們揮汗廝殺，某個瞬間，球被我換到了左手，側身壓低右切，汗水被甩在半空中停留，就在過人上籃的瞬間，我的靈魂凝視著手、球和籃框之間，聲音不再是聲音，球不再是球，整個世界只剩下毫無雜質的潛意識在我耳根最深處，留下極純粹而湛藍的天空所發出的鳴動。

那才是典型的星期天早上十點，但是，卻早已被忙碌的生活解構了。



校友寫真 搭起淡江和系友的橋樑

上億富商曾榮華 返校當快樂義工



【記者林筱庭專訪】「學校給我一分，我就要回饋十分。」畢業近30年的化學系校友曾榮華常放下手邊的工作，穿梭在本校校園，為的就是想讓淡江更好！他回憶「當年我之所以會回鍋系友會擔任總幹事，全都因為大學導師魏和祥一句話：『淡江現在需要你，回來幫忙吧！』」就是這句話，讓曾榮華一投入就是6年。

曾榮華是民國66年化學系畢業的第20屆校友，曾擔任系友會會長，目前擔任系友會總幹事，他的「正職」是華得斯公司董事長，這是在他民國76年辭掉美國水處理公司副總經理後，與陳吉原、王深遠等化學系同窗好友一同創建的，曾榮華笑說：「在當年，人人總是想要自己當大老闆，大概是社會風氣使然吧！」華得斯去年營業額已達35億元，在泰國、美國、加拿大、日本、德國等地都設有分公司，主要銷售漿、木片、紙、化學品及生化產品等。

在草創華得斯公司時，曾榮華曾遇到一個瓶頸，就是：如何尋求最上層貨源？紙漿行業最上層貨源就是森林，剛好曾榮華在國外認識一名好友，因緣際會上簽定合約，擁有一片森林的砍伐權，從此再也不用愁貨源，他提醒學弟妹：「無論哪一種行業，只要佔到最上層的源頭，就不用煩惱企業會被取代，就像塑化業需取得石油來源一樣。」

曾榮華的事業雖蒸蒸日上，但他念茲在茲的還

是淡江這所母校，不管是總幹事或系友會會長的職務，只要能讓他一點一滴回報淡江所給予的一切，無論在任何位置都是一樣的。

曾榮華首先藉由找回歷屆校友做起，慢慢有計劃地推動化學系與系友會「互惠互助」。自民國90年成立的化學系科技文教基金會開始，每年10月舉辦系友返校與大一新生、家長座談，讓剛進學校的新生能了解企業走向，在大學時努力培養專長為將來就業做準備，而家長也能了解系上的用心和學校的教學、師資、設備等。而每年的5、6月畢業潮，則動用人脈開始調查企業的徵才缺額，並積極替大四生媒合工作。

3年前系上舉辦「全國高中鍾靈化學創意競賽」，藉由高中生前來本校參加比賽的機會，宣傳淡江設備的完善，吸引優秀的高中生來就讀，而這些努力在去年的招生分數上已顯現出效果，本校化學系最低錄取分數大幅提升，這讓曾榮華很感欣慰，他目前已摩拳擦掌開始著手籌備即將舉辦的第3屆鍾靈化學創意競賽。

曾榮華在大學時即相當活躍，大二時擔任系學會會長，還跟當年的系學會幹部租下現位於克難坡旁的那排房子，當起二房東，將之稱為「化學樓」專租系上學弟妹，房客還可免費享有學長姐考古題、平日噓寒問暖的售後服務，大三時則組織化學監事會（其實就是系學會顧問

會），全心推動系學會事務。

但在課業上他也不馬虎，「我還記得當年做實驗時，系上助教張竹琰非得讓我們做完實驗才走，所以常常三更半夜還待在實驗室慢慢磨。」而當年的導師魏和祥對於同學平日的噓寒問暖，更讓曾榮華謹記在心，所以讓他畢業近30年後，才會因為老師，二話不說地投入化學系友會工作。

曾榮華對於本校的未來很關心，他認為應該要用企業方式來經營淡江，並努力宣傳淡江的好，也建議學校深耕系友會，「要如何讓系友資源與學校作完美結合，各系所應提供一個長期窗口，才能順利推動產學合作、系友認養等，讓系友會的運作不至於因為系主任的更迭而有所影響。」

另外，因為社會逐漸邁向少子化，未來的招生缺額恐影響本校運作，所以他建議學校推動繁星計劃，拓展招生來源，並提高畢業生就業機率，他認為如何讓淡江畢業生就業率達100%是未來淡江生存關鍵，所以要積極推動系友、公司長期返校徵才，並從事培訓工作，以期達成未來畢業生就業100%。

對於淡江，曾榮華的心中一直有個美好的願景，而他一顆為淡江盡力的心，也常讓旁人感佩他的熱忱，今年的化學系即將舉辦創系50週年慶，可以預見的是，這一場「大事」會讓他的身影依舊在淡江不斷地穿梭、忙碌著……

全民英檢秘笈

- 郭岱宗 (英文系副教授)
- 一、題目
- A: What kind of (1)台灣小吃 do you like to eat?
- B: (2)蚵仔煎 and (3)炒米粉. What about you?
- A: I love (4)湯圓, especially (5)鹹的.
- B: I like (6)芝麻 rice balls.
- A: But you know the (7)餛飩 (8)含有 (9)芝麻醬 and (10)豬油? They are (11)令人發胖的. The salty ones are better. They contain (12)油鹽 and (13)碎豬肉.
- B: And I like the (14)臭豆腐, too.
- A: Yes, very (15)脆 outside and (16)多汁的 inside.
- B: But these are all (17)垃圾食物, (18)儘量不要 touch them!
- A: I agree. (19)穀類 and (20)蔬菜類 are much better! They contain (21)纖維, (22)維生素 and (23)礦物質, which are (24)防癌的.
- B: (25)而 meat and (26)甜食 are (27)致癌的.
- A: (28)完全正確! And (29)空氣污染, (30)肥料, (31)抗生素 and (32)荷爾蒙 are all putting (33)毒素 into our body!
- B: (34)深色蔬菜, (35)地瓜, (36)仙人掌類, (37)奇異果 and tomatoes (38)排毒 our body!

- 二、答案
- (1)Taiwan snack (2)Fried oysters (3)fried rice noodles (4)rice balls (5)salty ones (6)sesame (7)filling (8)contains (9)sesame paste (10)lard (11)fattening (12)fried scallion (13)ground pork (14)smelly tofu (15)crispy (16)juicy (17)junk food (18)try not to (19)grains (20)vegetables (21)fibers (22)vitamins (23)minerals (24)cancer-blocking (25)Whereas (26)sweets (27)carcinogenic (28)Exactly (29)air pollution (30)fertilizers (31)antibiotics (32)hormones (33)toxins (34)Dark green vegetables (35)sweet potatoes (36)cacti (37)kiwis (38)detoxify
- 三、中文 (請將以下口譯為英文3~4遍)
- A: 你喜歡哪些台灣小吃?
B: 蚵仔煎和炒米粉。你呢?
A: 我好喜歡吃湯圓，尤其是鹹湯圓。
B: 我喜歡吃芝麻湯圓。
A: 但是你知道那個餛飩是芝麻醬和豬油嗎？吃了會發胖的！鹹的比較好，表面有油蔥和碎豬肉。
B: 我也喜歡吃臭豆腐。
A: 對，外脆內軟。
B: 可是那都是垃圾食物，儘量不要碰！
A: 我同意。穀類和蔬菜類好太多了，有纖維、維生素、礦物質，都是防癌的。
B: 而肉類和甜食是致癌的。
A: 完全正確！空氣污染、肥料、抗生素和荷爾蒙都讓我們身體累積毒素。
B: 深色蔬菜、地瓜、仙人掌類、奇異果、蕃茄則幫助排毒。

人物 短波

李昭儀 捐愛心到教養院

大傳系校友李昭儀上週六(2日)與友人帶著募得的物資前往台東救世教養院，探望腦性麻痺院童，除了表演話劇之外，還進行手語歌演唱，她表示：「當我們有能力的時候，應該回饋社會，把愛、溫暖、關懷傳遞出去，給偏遠角落需要愛的人。若有善心人願意捐助，可利用郵政劃撥，帳號：06640829，戶名：天主教救世教養院。」(陳子瑋)

宋致靜 寫小說體驗人生

中文二宋致靜，蟬聯今年及去年的五虎崗文學獎小說組第一名，她表示「得獎對我來說是一種鼓勵，讓我繼續當個說故事的人，每個人都只有一次人生，我卻在我的小說人物身上，活過了許多回。」未來她將蒐集關於原住民的資料，打算向長篇小說挑戰。(陳怡臻)

丁天牧 創作實力堅強

資傳三丁天牧熱愛創作及歌唱，曾入圍海洋音樂祭複賽、MTV台新秀選拔創作組決賽、YAMAHA民歌比賽第三名。他的個人創作「一萬遍」是劉若英去年專輯的主打歌，創作實力不容小覷。他表示：「今年內很有可能就會推出個人單曲，大家要多支持喔！」(薛瑋瑜)

鄭宇容 為公演加緊練習

企管四鄭宇容日前擔任管樂社社長，今年即將畢業的她，相當重視於12日最後的期末音樂會，因為這是她大學生涯的最後一場音樂會。她表示：「這次公演主題是『Across the Atlantic Ocean』，融合英國與美國的樂曲，為了這次音樂會，我們已經緊鑼密鼓地練習了2個月，學弟妹們也都相當配合，非常賣力地練習，希望音樂會當天能將苦練的成果完美呈現給觀眾。」(張家綺)