心靈花園

撥開烏雲 讓陽光灑下—瞭解憂鬱症

◎文／諮輔組 林佩琪老師

很多人期待自己每天都能快快樂樂、無憂無慮，但人生不如意事十之八九，我們的情緒也會跟著上下起伏，其實在一生的經歷中，常會感到沮喪，但只有某些人會經歷所謂臨床症狀的診斷—憂鬱症。

有時人處在這種低落、鬱悶、沉潛的情緒，反而是益處，可以讓我們沉思，引導我們探討內在的自我、價值觀及生活方式，而出現一種更有力，更清晰及更果斷的感覺，不過臨床上的憂鬱症，就無法出現上述可補償性的特性，它會產生嚴重和長期的心理痛苦，也可能隨著時間更強烈，甚至失去生存的意志。

據調查研究，美國每年有5%~10%的成人罹患嚴重的憂鬱症，另有3%~5%患輕微形態的憂鬱症，而世界上約有17%的成人，可能在其一生中的某個時間點，經歷嚴重的憂鬱症，那在臨床上的憂鬱症，會有哪些症狀呢？

- 情緒的症狀

大多數憂鬱症的人，常會感覺悲傷和沮喪，覺得從任何事情中很少得到快樂，並失去幽默感，另外，有一些患者也經驗到焦慮、憤怒或激動等情緒，他們描述自己感覺「悲傷的」、「空虛的」和「窒塞的」。

- 動機的症狀

憂鬱症患者會喪失追求一般人平常活動的慾望，強迫自己去上班，上學和朋友說話、吃飯及失去興趣，只想待著不動和獨處，除對生活不感興趣外，甚至會有希望死亡的想法，而有些人會真的去嘗試，根據估計有6%~15%罹患嚴重憂鬱症者自殺。

- 行爲的症狀

憂鬱症的患者，通常活動力降低，生產力驟減，甚至行動和說話也變得緩慢，好像心不甘情不願，又缺乏活力似的。

- 認知的症狀

憂鬱症患者對自己有極端的負面看法，會覺得自己是不適當的、不受歡迎的、拙劣的、罪惡的，即使事情跟他們無關，也會爲每一件不幸的事情而自責。

憂鬱症另外的認知症狀是悲觀的，患者通常確信任何事情都無法獲得改善，對於生活上的改變覺得無能爲力，絕望和無助感促使他們對別容易有自殺的念頭。

其次，憂鬱症患者常會抱怨自己的智能不足、覺得混亂、記性不好、容易分心，即使很小的問題也都無法解決。通常這些狀況，並非有認知上的問題，這些困難可能反映的是動機問題。

- 身體的症狀

憂鬱症患者常常有一些身體上的毛病，如頭痛、消化不良、便秘、頭暈及不明的疼痛，也有食慾和睡眠的困擾，就許多憂鬱症，最初被誤診爲內科問題。多數的憂鬱症患者，比進病前吃得少，睡得少，更易感覺疲倦。然而也有些患者則是吃和睡非常的多，雖已得到充分的休息和睡眠，大部分時間仍感覺疲憊。

總之要判斷自己有無憂鬱症，請檢視自己有無下列一些常見的情況：

- 失眠、或睡日昏睡
- 食慾和體重明顯增加或減少
- 整天疲累沒有活力，懶惰一息
- 以前喜歡的活動及人際關係，現在都沒有興趣了
- 覺得自己活得沒有價值，認爲未來一片灰暗
- 有過度的自責及罪惡感
- 常暗自哭泣，情緒持續低迷
- 有自我傷害、甚至想死的念頭

若發現自己有上述多種的症狀（超過五項以上），而且持續了兩星期以上，就很有可能陷入了心理上的感冒—憂鬱症。得到憂鬱症絕不可恥，就如同生理方面會感冒一樣，心理也會感冒。當心理受涼感冒，症狀愈來愈明顯時，就得趕快去各大醫院的精神科（在有些醫院稱爲精神內科或是身心科）掛號，請醫生做專業的診斷，一般需服用抗憂鬱劑，也會根據需要狀況，安排臨床心理師進行心理諮商；在校，同學則可善加利用學校諮商輔導組專業心理師群和特約駐校精神科醫生資源，如此生理、心理雙管齊下，就能眞正地擺脫憂鬱的陰影了，千萬不要不聞不問，可是會愈演愈烈喔！

有意義的生命，需要常常與好朋友分享。請不要忘了我們這群朋友－商管大樓B413室 諮商輔導組關心您！聯絡電話(02)26215656轉2221 、2491。

陽光與歲月

◎文／尤榮坤　圖／凌時

小時候，我很喜歡站在家門前的稻程曬太陽，尤其在冬季，特別是大家都跑出去玩的過年期間。我在太陽底下試著創作台語歌詞、唱國台語老歌、想功課問題，甚又想未來要走的路；也在嘰嘰的雀日下，爲了驗難又親原幫我拼青春痘而跑來跑去，或是與長輩玩猜謎語、或是與同儕玩一問一答，輸了就要如何如何的機智遊戲。我更曾將頭朝上，將雙眼張開，希望太陽的光線能直射我的眼睛，看看是否經此刺激而叫這死寂的器官視線恢復光明。

到了唸小學，我就喜歡找個同學陪在身邊，到操場作個日光浴，也多次躺在青草地上大張雙臂，裝作就寢的樣子，或曬曬頭殼以活化腦細胞；國中階段，幾乎每天降旗前，總會獨自站在欄杆邊，沉思唱歌，甚至與自己對話。這包括自我嘲解以吐露心中的鬱悶，還有自我激勵，向有太陽的地方吐氣。當太陽照在我的頭頭上，雖然感覺不舒服，可是我會這樣想：「夏天的陽光代表希望及願景，冬天的陽光則代表暖意。」至於高中時代，我便很少有機會如此自在地面對陽光了，除了緣於課業繁重、環境、心境亦有所轉變之外，更重要的是，我已無心享受陽光的可愛，因爲當時我面對的是超乎自己所能承擔的壓力，此際又怎會有閒暇去品味它呢？

到了大學，我則常獨自到學校散步，除了可以運動，就是想藉機曬曬太陽。依稀記得，大學剛畢業的幾年，我經常站在活動中心前的圓環，邊曬太陽邊感受人情的冷暖、體認社會的種種現實，思索如何解決來自生活中的各種疑難問題。我去騎著腳踏車給於小兒麻痺，雙腳的不平衡使我方向感極差，行走時不能像其他盲腸較便捷迅速，故須有人引領；只是人力資源常有不足，心中卻又不願地想出門走走透氣，這樣的窓望讓我油然生起獨自出門的勇氣，亦帶來了行動壓力，步步爲難讓我有時不僅無視於陽光的照射，也曾發楞到別友叫我都沒聽到。後來留學美國，尤其是剛赴美的那兩個月，OCU（奧克拉荷馬市立大學）天氣很熱，有幾次溫度甚至高達41℃左右，外出時不只要戴遮陽帽，還得不時用手搧風取涼，扫除圖書館與冷氣房外，無處不悶。當時我住的地方是一棟木造建築，散熱極慢，每當走入簡易的卧室，不到兩分鐘汗水便從輕薄的衣服中流了出來，此刻就會覺得，美國的太陽實在很不可愛；幾次的黃昏，我站在陽台，聽著樓下的行人絡繹不絕，看缺已是五點鐘，太陽公公卻還沒有下班，外國的月亮是否比家鄉的圓我還不清楚，但可以確認的是，美國的太陽一定比台灣的兇！

回國也回到淡水，由於母校周圍環境的進步，人多車多，除礙物也多，加上健康情形不佳，致使有人事已非之嘆，我雖有機緣再回到學校去，重溫站在圓環前享受陽光滋潤的感覺，又因我所居住的地方冬冷夏悶，日光不及，想就近安全地曬曬太陽就變得奢侈了，除非是外出辦事或社團開會，如今算來已約近十三年沒享受日光浴了。

有人開玩笑地說：「老尤你的皮膚粉白，應該是很少在曬太陽」。記得在做街頭藝人表演之時，常有機會受太陽的眷顧，當手臂和脖子脫皮了，正是「日頭公」之傑作。經常碰到人又建議：「老尤，爲何不甚常走動走動，曬曬太陽也好。」我的答覆是用微笑帶過——多解釋也無濟於事，凡讀過拙文《愛見陽光的人》者，大概也不難理解其中的隱情了。總之，是有諸多不便的無奈。

再說說大學時代最令人寬慰的一件事，那就是我常利用黃昏或清晨，會獨自「跑」到後山水源地去。當年除了學生應盡的本分之外（讀書、抄筆記……），便是踏到後山，並找機會彈彈鋼琴；我常常在清晨七、八點就跑到水源地，站在彼處，聽川流不息的坝溝水流來流去，也順便洗了個日光浴，讓那明媚的光線灑在臉頰，有時巧遇象徵年輕氣息的春風輕輕吹過，新鮮的空氣還帶著一點土味與草味，不知名的鳥仔和歌於穿，我會試著主動向來散步鼓踏的人行禮招呼，倒也因而認識了一兩位朋友，這種的生活，直到登輝大道落成，路基有了變異，才告終止。緊接來的是林立的房舍，和擁擠快速的交通流量，奪去了水源街二段到後山的景致，這的確扮沸奪走了我的什麼，在我的淡水生活史上，亦苑如失落了什麼。少了運動的空間與曬太陽的機會，只好將這份情和感覺超出美麗音符的呈現、閒讀的快感中，讓生命重新昇華到另一個境界，讓踏後山的我……唉！以往的點點滴滴記憶皆成爲留戀與回味。

■高商誠

—斤斤計較—

傑出校友　王文洋得力左右手 打穩宏仁地基

劉煥章抱持熱忱 牽起成功的事業線

【記者符人慰專訪】走進宏仁企業集團台北總部，很容易就被鑲上的字畫「誠信、努力、熱忱」所吸引，除了是該集團的文化精神之外，也是宏仁企業集團副總裁劉煥章在商界的原則。

秉持熱忱，劉煥章始終走在高科技電子材料、塑化原料二次加工相關產業的版圖上。坐上宏仁企業集團副總裁的位子，沒有一路順遂，途中的意外反倒是促成事業的機緣。

自民國65年於本校化學系畢業，服役退伍後，劉煥章經親友介紹，在台中的一家塑膠公司擔任技術研究員，不料1年後正好遇到美國斷交的重大事件，衝擊塑膠市場衰退，也影響了他的第一份領路，「不得已只好轉行。」他語氣平順，卻又若有所思，也許是因爲，回顧過去，當初歷外的紳醇石，就像是日後與王永慶長子、宏仁企業集團董事長王文洋共同創業的網路石。

之後劉煥章進入台灣橡樹電子公司（OAK），從基層開始，每份工作都付出比別人「多一盎司」的努力與熱忱，很快就升任爲品管部主任。當時，領導南亞塑膠的王文洋，極欲擴展事業版圖，視最公司參觀，而當時接待王文洋的，就是劉煥章。劉煥章精闢詳實的報告，和熱忱的工作態度，讓王文洋印象深刻，看好玻璃纖維布的市場，即刻籌辦南亞電子事業部。劉煥章滿懷感謝地說：「由於OAK總經理黃任中的率線，才得以認識王文洋。」只是當初沒想到，這一率，就牽起了他的事業線。

在邁廷王文洋之前，劉煥章和許多人一樣，有感於眼前的事業無法突破，也懷有創業夢。他毅然決然離開，打算單打獨鬥，闖出一片天。但得知王文洋籌辦南亞電子事業部後，他卻打消了創業的念頭，轉而投效王文洋的公司團隊。「因此我就成爲南亞電子的元老級人物了！」他笑著說。擔任南亞電子副總經理期間，劉煥章親自籌劃南亞電子建廠的計畫，並和德國技術合作，大舉提升公司的實力。「在南亞電子待了13年，從南亞電子初創，直到建立世界最大規模的玻璃纖維布廠，都有我的參與。」劉煥章開心的說。

自南亞電子工廠新建與擴廠計畫，皆參與其中的劉煥章，無疑是王文洋最得力的左右手。1996年王文洋自立門戶，成立宏仁企業集團時，挖走很多南亞電子的骨幹，愛將劉煥章當然也是其一。

「就與13年前一樣，一切都是從零開始。」加入草創期的宏仁，劉煥章回憶道。宏仁企業集團最早的廠房，爲位於中國大陸上海浦東新區的宏和電子，由他一手擘畫而成。由於是第一次在大陸設廠，特別辛苦，劉煥章形容當時的上海浦東「是荒野一片，根本沒辦法想像今日的繁榮。」且爲台商投資大陸的先鋒之一，「對大陸相當陌生，一切都要摸索。」尤其，浦東是神積平原，地下水位太高，地基也必須打得很深，但是只要施工就混凝不續，直到全力將基地內的地下水抽乾，才能順利施工。過程艱辛，但即使走到了泥巴路，劉煥章熱於面對挑戰，穩固地基，打得西溪又長遠。

宏仁企業集團內任用爲數不少的淡江畢業生，「表現都不錯！」劉煥章說，他相當看好淡江學生未來的前景，肯定淡江校友在社會上的貢獻良多。他鼓勵學弟妹，在校就應盡好學生的本份，「多充實，多面對競爭，多挑戰自己」，站穩腳步，才能從社會激流中脫穎而出，發光發熱。

▲化學系校友陳換章現任宏仁企業集團副總裁，專業使學以致用，始終走在高科技電子材料、塑化原料二次加工相關產業的版圖上，絕緣熱忱，努力不懈的他，事業蒸蒸日上，在王文洋的帶領下，一起邁手描繪宏仁企業集團的美好藍圖。（黃士航攝影）

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

1. 一句話可以單獨成立的，叫做主要子句或獨立子句。
2. 一句話雖然不能獨立成爲一個句子，但是因爲有主詞和動詞，所以可叫做子句
3. 子句分爲兩種：形容詞子句和副詞子句
   形容詞子句：形容人或物
   副詞子句：不形容人或物，而是獨立出來，通常做爲背景、時間、條件。

※各位讀者必須能夠迅速鎖定主要子句，才能正確使用動詞文法，並可立刻看懂原文。

一、題目（請找出以下的主要子句（亦稱爲獨立子句）及從屬子句）

1. If you know who he is, you should tell us.
2. Larry, who felt disappointed, left early.
3. People who have learned English in the right way already speak and write fluently.
4. The weather changed when you came.
5. While you were singing, the dog barked loudly.
6. She is the one who likes you.
7. Although there are many rumors about him, he ignores them and stays honest with himself.
8. Helen is a small girl who can solve all problems.
9. Those who see your beauty are wise.
10. The one who sees your beauty is wise.

二、答案

1. 主要：You should tell us.
   從屬：if you know who he is
   解析：這一句的從屬子句是if子句，所有的if子句都是副詞子句。
2. 主要：Larry left early.
   從屬：who felt disappointed
   解析：這一句的從屬子句在形容主詞Larry，所以是形容詞子句。
3. 主要：People already speak and write fluently.
   從屬：who have learned English in the right way
   解析：這一句的從屬子句在形容主詞people，所以是形容詞子句。
4. 主要：The weather changed
   從屬：when you came
   解析：這一句的從屬子句沒有形容任何人或物，而**獨立出來**表示時間，所以是**副詞子句**。
5. 主要：The dog barked.
   從屬：while you were singing
   解析：這一句的從屬子句並沒形容人或物，而是**獨立出來**表示時間，所以是副詞子句。
6. 主要：She is the one
   從屬：who likes you
   解析：這一句的從屬子句**形容**主詞補語the one，所以是**形容詞子句**。
7. 主要：He ignores them and stays honest with himself
   從屬：although there are many rumors about him
   解析：這一句的從屬子句並沒形容人或物，而**獨立出來**表示狀況，所以是**副詞子句**。
8. 主要：Helen is a smart girl
   從屬：who can solve all problems
   解析：這一句的從屬子句**形容**主詞補語smart girl，所以是**形容詞子句**。
9. 主要：Those are wise
   從屬：who see your beauty
   解析：這一句的從屬子句在**形容**主詞**those**，所以是**形容詞子句**。
10. 主要：The one is wise
    從屬：who sees your beauty
    解析：這一句的從屬子句在**形容**主詞the one，所以是**形容詞子句**。

人物短波

佟富明 展水墨畫最戀荷

日文系校友佟富明於上月，在宜蘭文化中心舉辦「水墨三十年回顧展」，展出70件作品，多爲他最擅長著墨的荷花，其餘則爲山水與其他花卉。佟富明師承嶺南畫派大師黃孟生，承襲嶺南畫派的風格，因此筆下的荷花色彩斑斕、豐富。預計今年年底，還將出版一本以荷花爲主題的畫冊。他表示之所以如此戀荷，與宋代理學大師周敦頤心有戚戚焉，「荷花，就是有著『出淤泥而不染』的高潔。」已從事繪畫工作多年的他說：「希望能在五年後遊遍台灣，以水墨的筆觸，記錄台灣之美。」（張家綺）

朱芯儀 演出歡喜來逗陣

法文四朱芯儀參與舉辦八點檔「歡喜來逗陣」續集演出，劇中飾演黃輝宏（張鎮光飾）女兒，戲裡劇性強呼可愛，先前參與第一集演出，第一次調戲，因緊張演得很不自然，但習慣力非常大。她表示，有了些經驗，漸漸懂得收放自如，也受到許多前輩鼓勵，會繼續加油。（李佩穎）

洪宜楨 當浓彈敎練樂此不疲

英文二洪宜楨現在八里當部國派打工，爲動力彈跳、射箭、定靶、及諮彈教練。從事這項工作已6個月，有慣高症的她表示，每次示範動力彈跳，都得克服內心的恐懼和攻生愛美的天性，雖然上場與顧客玩諮彈，總是滿身瘀青，不過相當有成就感。目前仍持續接受訓練，增進專業能力，即使每次工作後回家腰腹背痛，她依然樂此不疲。（陳若伶）