



粉藍的心情與深黑的憂鬱症

■諮商輔導組

每個人生活中的心情總是有起有落；有時愉悅、高興，有時沮喪、抑鬱，如生命中的色彩，豐富而多變。因為人是情緒的動物，所以這些都是正常的情緒變化，生活中難免有挫折和失望，這些挫折和失望所產生的壓力會造成情緒低落、抑鬱、難過、悲傷等，這是相當普遍的經驗也是自然的反應。但心情上一時或偶而的憂鬱有別於對日常生活、自我功能造成很大影響的「憂鬱症」。

很多因素可能產生低落的情緒，例如（1）與親愛的人生離或死別：包括和男女朋友分手。（2）失去所珍愛的事物：如遺失對自己有意義的紀念物。（3）生病：罹患重大生理疾病可能會伴隨憂鬱的情形，躁鬱症也會有躁症與鬱症輪流出現。（4）重大失敗：當事人主觀感覺對其自尊或自信心重大的打擊，如被當或失業時。（5）經濟上的損失等等。有些人不覺得自己有憂鬱的情緒，而是被身體的不舒服所困擾。如胸悶、腸胃不舒服、上腹痛等，但事實上生理卻沒有問題，而是心理失調所引發的身心症。

心情憂鬱，通常於事件發生不久，會有情緒低落的反應，但會隨時間漸漸沖淡。一般而言，壓力事件消失後，發展出新的適應模式，憂鬱現象會自動消失。但所謂「憂鬱症」可能沒有明顯的外在事件，或當事人平時是個活潑、開朗、外向的人也會陷入憂鬱狀態。嚴重的「憂鬱症」在（1）情緒方面：除了悲傷、愁苦、失去生活的樂趣；有些人也會焦躁、不安、易怒。（2）認知方面：悲觀、絕望、無助、自責，沒有價值感或罪惡感，對過去的失敗會一再回想，誇大自己要負的責任，也會有自殺意念或計畫，思考速度會變緩慢，覺得無法思考甚至無法感覺的狀況。（3）生理方面：飲食及睡眠習慣也明顯的改變。可能沒有食慾，體重驟減；也可能暴飲暴食，體重暴增。有人很早起床睡不著，有人整天昏睡。（4）行為方面：動作、說話都變慢，體力變差、活動力緩慢，失去活力；工作沒效率、沒耐心甚至無法上課、工作，遠離人群不與人溝通。（5）精神方面：嚴重的情形甚至會伴隨一些精神症狀，如妄想或幻聽。這些憂鬱症患者精神上都非常痛苦，且自認這種痛苦是永無止境。

憂鬱是普遍的情緒，但「憂鬱症」是種疾病，由多種因素：生物-心理-社會交互影響，包括（1）遺傳：其中躁鬱症被認為有遺傳相關性（2）生物化學方面：大腦神經化學物質失去平衡（3）心理社會方面：失落、自尊心受損、自信心降低、對外的憤怒與不滿向內投射到心理，而認為是自己不好。不良的思考習慣：對事情易做負向的解釋，二分法、極端化。行為上學到無助的行為模式；性格上傾向完美主義者或依賴性較強者容易對壓力產生憂鬱的情緒。

人生不如意十常八九，平時可學習一些簡單的方法使心情變好，克服憂鬱的發生；學習對事物及自己有更多面向的認識，而非只是負向的觀點。遇到挫折能學習以挑戰的心態去克服而非消極、逃避，讓自己處於無助的狀態。當心情低落時讓自己享受此「粉藍色」的狀態，在沈靜中深思；當作是檢視自己的大好時機，進一步瞭解自己在乎什麼，什麼對自己是重要的。但當陷入「深黑色」憂鬱的狀態，不可自拔且影響到日常生活功能時，就表示可能生病了，一定要即時就醫，以免耽誤治療，造成無可彌補的傷害。目前的醫療、藥物大都能有效的控制症狀；身邊的親友也要積極的認識疾病及參與治療過程。讓每個人都能從「憂鬱的情緒」中成長，從「憂鬱的疾病」中看到人性的堅韌及包容。



來日綺窗前 寒梅著花未？



圖／謝慶堃，文／黃士航

十月，天轉涼。倚窗的你想些什麼呢？
順勢望去，窗外紅紫嫣紅，讓人想起老家庭院的美人樹。

游子們多久沒有回家了呢？
回家看看吧！
好在老家的庭院裏、美人樹下，為親愛的爸媽添件衣裳。



第二十四屆五虎崗文學獎／散文推薦獎

◎文／吳致毅（中文三）
圖／凌綺

應該是想躲進童年的懷抱吧？於是踏入多年未曾拜訪的小學校園。

已經不是孩子了，校園也不完全是記憶中的模樣，人的變化、事物的變化就這麼無可挽回地展開，如今我面對的是需要自我調整才能面對的母校。

轉進右側的停車場，銀杏爺爺還在那兒，看著那棵當年陪伴我成長的老樹，我突然激動了起來，過去的時光也在眼前攤開，讓我從俗務的宿醉中醒來。

我不知道我有多久沒有好好地看著一棵樹了，但我記得小學時代的我，常利用短暫的下課時間端詳著這棵銀杏，觀察他種種細微的變化。春天的新綠，季節更替的秋色顯顯，都讓我驚喜與讚嘆。這些現在看來微不足道的，就足以取悅我曾經擁有過的簡單靈魂，想來真是不可思議。

忽然覺得年歲愈長情感愈豐富似乎是個錯覺。那傷春悲秋太甜膩，憤世嫉俗太沉溺，所謂的情感豐富就只是如此嗎？小時候不知道世界有多大，所以一草一木都認真地當作全世界，學著了解他們的語言，那種長大後再也學不會的語言。泰艾爾曾說：「孩子的眼睛裡找到天堂。」我不清楚什麼是天堂，也無從得知當我還是個孩子時眼底有沒有天堂，可我確確實實知道，我的眼中再也沒有那稱之為天堂的東西。

還記得那時我只要到銀杏爺爺身邊，必定會仔細搜尋地上有沒有他落下的葉片。銀杏的葉子很別緻，像一隻展開的蝴蝶，又似一把輕搖的小扇，被當時的我視為珍寶，每每拾得一片完整沒有破損的銀杏葉，就可以開心上一整天。回家後小心翼翼地將他拭淨，壓在桌墊下或夾在書頁裡，待他乾燥後，攤一張喜歡的紙，然後護貝起來，就成了獨一無二的書籤。

已經許久沒有這種閒情逸致了，生活不再是簡單而慵懶。在無形的壓力下，我不得不與現實為伍，一天天地過著，無意識地追求，為不確定的



下一刻張惶失措，或者用盡力氣去抓住根本抓不住的事物。我成了一架肉體機器，早已忘了生活其實可以不要這樣過，也忘了生活其實可以那樣過。

我不斷失去一種人生的態度、一種生活的詩意、一種心靈的自適、一種美感，還有一種簡單。

長大，我要面對的是增進還是流逝？我也記得小學老師告訴大家，銀杏是很古老的樹種，而這棵銀杏是從日據時代就在校園裡的。我聽了覺得十分有趣，很想多了解他，於是就到書店去翻植物圖鑑，因而知道銀杏是一種珍貴的活化石，當恐龍掌控地球的時候，他已是最繁盛

的植物之一。他就這麼陪著恐龍等古生物一路走來，歷經千錘百鍊繁衍至今。

銀杏一直是銀杏，我卻已經不是那個翻圖鑑的孩子。當年查圖鑑的東方書局幾經更迭，從書店變成藥妝店再變成烘焙坊，我聽說那也是種斯文掃地嗎？我從未忘記東方書局是我童年的遊樂園，一本本的書就像各式迷人的遊戲，召喚著我的靈魂。用一個生命去探索去玩味書堆裡無數的生命，追求著心靈的狂喜與熱情。

然後我長大了，愈來愈在乎生命中的種種得失，而不是喜悅。

曾經很熟悉的重慶南路，如今給我的是回憶還是我不肯承認卻又悄悄改變的現在與未來？會不

銀杏

會有一天，三民書局、金石堂、建宏墊腳石都不見了，只剩下虛擬的網路書店，實體書店就只能在記憶裡收場。

我還能繼續以為，以為世界還是用我伸手觸摸到的溫度、感覺過的模樣存在著嗎？

看著站在面前與我宛然對視的銀杏爺爺，我感覺他更蒼老了。也許是因為蟲蛀、也許是歲月的摧殘，他的樹幹上補了一塊皮，旁邊還架了些支架，這些是多麼的突兀，多麼的令我感傷。

細數他的年歲，忽然間我也跟著老去。小時候總盼著快快長大，好像長大就可以擁有一切，但等長到一定年齡時，卻反而歌頌童年的美好，雖然當個孩子根本全不是幸福。

可原來我們要的全不是幸福這檔事。一直記得在校期間正逢學校的八十大壽，當時我就在腦海中勾勒著，學校一百歲的時候，我該是二十八歲了，我會變成什麼模樣？已經是穿著套裝穿著高跟鞋的上班族了嗎？百年校慶那天我會不會回來？校園還會是現在的樣子嗎？

曾經覺得二十八歲好遙遠，如今它已經不遠了。幾個小學妹從銀杏爺爺旁蹦蹦跳跳的經過。我不知道她們的眼光是否會停留在他身上，會不會如同從前的我，關心著銀杏爺爺，還是什麼都不知道，就這麼輕易地虛擲著。也許那些真正的美好，是建立在有所失去的心理上，因為只有在經歷了太多，而且失去了太多之後，那些對過去的眷戀和對時光流逝的嘆息，才會成爲一種無奈的美麗。這些沒有失去過太多的孩子，又怎麼能體會到擁有的可貴呢？

雖然我不是原來的我，卻還不夠進化，時間他不斷地向前，我卻怎麼也不願離開從前。只是有些意象滿載情緒，沉澱成生命質地的一部分，有些卻永遠消失。

我突然開始想著關於時光倒流的事。英國小說家康拉德勸人不要亂採記憶的果實，怕的是弄傷滿樹的繁花。但眼前的銀杏，已經成了我生命中具支撐性的根基，不論我在未來經歷多少人生的風景，這棵樹卻內化為不可動搖的一個畫面。畢竟有許多生存的理由，是植根在記憶的浮塵裡。

現在銀杏的枝頭上只有一片葉子，可是還有許多小小的綠芽，正抑揚頓挫地展開他們的身姿。下次看到他的時候，也許已經是滿樹鮮亮的綠。

離開母校時我告訴自己，有空多回來看看銀杏爺爺吧。

焦點人物

吸收光譜研究台灣第1人

彭維鋒研究教學 全心付出做到最好



▲物理系教授彭維鋒孜孜於學術研究，獲得今年國科會單項研究計畫補助金額全校最高。（圖／王家宜）

【記者蔡瑞伶專訪】1990年2月踏入淡江，因著淡水有山有水的好環境，及離市中心不遠的良好機能，物理系教授彭維鋒已在本校默默耕耘了近19個年頭，除了致力於培育英才，培育出許多優秀校友，更孜孜於學術研究，每年有多篇論文及研究成果發表於國內外著名期刊，今年更以「多重鐵電、稀磁半導體、奈米、準晶與碳相關系統之電子原子結構與磁性研究」獲得國科會單項研究計畫補助金額全校最高，及本年度國科會研究計畫補助總金額全校第一。

二十世紀以來，「同步輻射」一直是科技研究最重要的光源，研究人員可以藉由同步輻射從事物理、化學、生物、電子、材料、化工、能源、奈米技術等純粹與應用科學研究。多年前彭維鋒便鑽研於「同步輻射」並獲各界肯定，近年來更就同步輻射X光吸收光譜分析，與中研院、台大、成大等多所大學的研究教授進行奈米相關研究之合作，成果斐然，並已陸續推廣應用，是台灣研究「吸收光譜」第一人；也是解釋分析奈米碳管、類鑽石材料、奈米材料等新穎材料的先驅之一。他表示，奈米在產業界應用性高，包括醫學、光觸媒等，目前國內外對奈米科技研究都投注極大的人力與財力；例如：SARS流行期間，光觸媒就有效應用在殺菌、除臭等作用，能淨化空氣並抑制病毒、細菌的侵害。

「既然走上學術這條路，就要做到令人肯定，建立一定的聲譽。」彭維鋒語帶堅定的說。對於深入物理領域，自認並非他的志向或夢想，而是學術界的單純，令他一路走來甘之如飴。1990年自美國聖母大學畢業歸國，隨即加入本校物理系擔任副教授，由於本校物理系擁有同步輻射方面的研究資源與環境，讓他可以優游於研究之中，所以便一路待了下來。已於高雄大學應用物理系擔任助理教授的校友邱昭文，談到指導教授彭維鋒，語氣之中帶著無限的欽佩與崇敬，他說：「彭老師是國內研究同步輻射的權威之一，做學問正統而且嚴謹，對學術非常堅持，不單只是把事情完成，而是用心、盡心的把事情做到最好。」

彭維鋒認真於學術研究，也用心於教學，他認真做學問的態度對學生影響深遠，遠在高雄的邱昭文仍時常回校探望彭維鋒，他說：「每次看見老師，就覺得我的學術又活起來了，老師總能一針見血給我提點，接受他的指導真是一生受用不盡，現在我也期許自己以這樣的態度和精神，認真教學。」教學多年，對於如何培養學生，彭維鋒有獨特的見解：「跟他校比起來，淡江的學生比較不那麼優異，但在業界，這種主動和活潑的特性反而是優勢。」他也非常鼓勵學生接觸學術以外的東西，不管是電腦技術、外語能力或社交、人際關係，既培養興趣，也能充實自己。踏入彭維鋒的研究室，迎面而來的是堆積如山

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

- 一、重要用語練習（寫作和會話均適用）
- 1.她受傷的臉已經說明了一切，不須多述。
Her sad face already said its own story.
- 2.他沒料到，這麼做竟害到自己！
He didn't expect that he hurted himself by doing that.
- 3.我覺得綁手綁腳，很不自由。
I feel hand and foot.
- 4.你不要把事情想的太美、太順。
Don't think your small birds before they fly.
- 5.我的心情就像是一隻待宰的羔羊一樣。
I feel like a lamb to the slaughter.
- 6.金錢真的萬能嗎？金錢萬能，問問有錢人就知道了否。
Can money really talk? Ask the rich and you'll know if money talks.
- 7.我絕對會保密！
我的嘴巴是封起來的。
- 8.我們今天的談話不會被記錄下來（不會分開）。
Our conversation today is sealed the record.
- 9.這個謠言不知從哪兒冒出來的！
This rumor came out of thin air.
- 10.好時光結束了！（可以指遊樂、休閒、工作、或人際關係）
The moon is over.
- 11.聊勝於無。
半個一條吐司 is better than 啥都沒。
- 12.一樣米養百樣人（這世上什麼樣的人都有）。
It takes all kinds to make a world.
- 13.勝不驕，敗不餒。
成功(n.) and 失敗(n.) are 相等地 具 摧毀性。
- 14.好酒沉甕底（好戲在後頭）。
The best fish swim near the bottom.
- 15.情人眼裡出西施。
美(n.) is in the eye of the beholder.

- 二、答案：
- 1.has told its own story
- 2.fouled his own nest
- 3.bound hand and foot（不可用多數）
- 4.count, chickens, they hatch
- 5.lamb, slaughter
- 6.talk, wealthy, money talks (the+形容詞=集合名詞。例：窮人們：the poor)
- 7.My mouth, sealed
- 8.conversation, of, record
- 9.rumor, out of thin air
- 10.honeymoon
- 11.Half a loaf, none
- 12.all sorts, make a world
- 13.Success, failure, equally, disastrous
- 14.fish, near the bottom
- 15.Beauty, eye, beholder（「眼光」為不可數，不加"s"）

人物短波

黃毓芬美國自助旅行圓夢

保險四黃毓芬在社會局和富邦銀行公益慈善基金會合作的「旭日生涯發展帳戶專案」協助下，努力打工賺錢每月儲蓄2000元，基金會便相對提撥存入2000元，完成了暑期到美國自助旅行的夢想。今年7月她代表學校到美國參加世界未來學國際年會，隨後便利用兩週時間，完成從美國東部到西部的自助旅行。她說：「在朋友陪伴下，一路省吃儉用，旅費不超過台幣三萬元；不管是搭上髒亂的紐約地鐵或錯過班機夜宿機場等都是有興趣的體驗，而且年輕只有一次，應該把握當下，多吸收、多學習，讓自己生活中的每一分一秒都精彩。」（林文靜）

浦忠成彙編原住民文化書籍

甫於今年6月上任考試委員的中文系系友浦忠成，致力於原住民部落的文學及文化發展，將所找到的資料彙編為一系列書籍。浦忠成是鄒族原住民，自小離開部落，求學時，驚覺原住民族文化與文學具獨特意義與價值，卻即將凋零，於是決定重回部落，蒐集部落耆老者的知識，累積族群文化素養與視野，為延續原住民族文化盡力。浦忠成說：「尋找老學原住民文化，對我而言是非常重要的回歸歷程，不但讓我重新回家，也重新找到自己。」他鼓勵大家多學習不同的文化，他說：「多認識一種文化，就為自己多開了一扇窗戶。」（陳鈺蓉）

智慧財產權小測驗

- 試試看你答對幾題：
- () 加註「家用」之合法錄影帶，可用於「營業用」。
 - () 著作權的保護採行「屬地主義」，所以權利人要主張其權利，應依循當地的法律。
 - () 憲法、法律、命令或公文享有著作權。
 - () 為視障者的福利，已公開發表的著作，得為視障者以點字重製。
 - () 高普考試題，受著作權法保護。

答案：1.(x) 2.(o) 3.(x) 4.(o) 5.(x)

【第1題說明：如欲在營業場所播放錄影帶，必須購買已有公開上映授權之「公播版」影片。】

【第3題說明：依著作權法第9條規定，憲法、法律、命令或公文不受著作權保護。】

【第5題說明：高普考試題屬於依法令舉行之各類考試試題，依著作權法第9條規定，不得為著作權之標的。】