



現代人之痛~談「心身症」

■諮商輔導組

阿丁近2年來常覺得沒原因的頭痛，尤其每逢大小考試或上台報告之前，痛得更厲害，就像被箍子緊緊箍住一樣難受，更糟的是頻尿和拉肚子的情況嚴重，每隔20分鐘左右就得去一次廁所，讓阿丁十分難堪。找內科、神經科醫師看了一年多，各大醫院都逛遍了，情況時好時壞，總是無法控制。身體檢查腦部、膀胱和腸胃等一切顯示均無異常。最後，有位醫師告訴他，這是「緊張性頭痛、頻尿」和「大腸激躁症」，或叫「自律神經失調」，建議他去看精神科，也許可以獲得更多協助。

拖了很久，阿丁抱持一線希望和懷疑來到精神科門診。精神科醫師聽完阿丁的抱怨，並看過所有的檢查報告後，告訴阿丁，他患的是「心身症」，這是現代人常有的毛病，除了藥物外，還有其他很多方法可以幫忙控制或解決不適的症狀。

醫師解釋，在精神醫學中，「心身症」是指在長期心理壓力下，造成身體器官功能失調，甚至導致身體組織病變的一種疾病。儘管「心身症」和心理壓力關係極為密切，但大部分的患者，只注意到身體功能出了問題，卻沒有警覺到情緒上的障礙或心理壓力，導致因為缺乏對病症的認識，而沒有接受正確的治療，或延誤了治療時機。醫師還告訴阿丁一些心身症常見的疾病，如：神經性皮炎、濕疹、十二指腸潰瘍、氣喘、高血壓、甲狀腺機能亢進等。

醫師一方面引導阿丁，討論其症狀、生活壓力、情緒反應及調適方式，並澄清對治療的期待，一方面和阿丁討論未來的治療計畫。

一、藥物方面，建議繼續原來內科的用藥，並加上適量的抗焦慮劑。

二、為阿丁安排心理諮商，讓阿丁在良好的諮商關係下，認識及探索其性格、想法、壓力、感受、情緒反應、因應行為等與其症狀發生之關係，並協助阿丁在過程中接納自己，傾洩情緒，進而找出更迅速良好的壓力調適方式。

三、建議阿丁接受肌肉放鬆訓練，使他知道如何藉由放鬆緊繃的肌肉，來紓解身心的緊張與焦慮，並運用生理回饋的儀器，讓阿丁在儀器協助下，更能掌握放鬆的訣竅。

配合規則治療後，阿丁的症狀開始逐漸改善，半年後更有明顯的進步。雖然有時還是會感到緊張焦慮，但他已能很快覺察到自己的情緒及壓力狀況，而調整因應方式；也知道如何放鬆自己，讓身體症狀減輕或消失。他為自己的努力成果感到高興，並期待未來的日子裡，能有更多的時間享受更多的輕鬆自在。如果你也有類似的情況，記得可以像阿丁一樣，尋求適當的資源—商管大樓B413室諮商輔導組幫助你/妳喔！



發揮創意 快樂隨手可得
照過來 照過來
今天我是最佳女主角
請在福團的見證下
為我獻上祝福吧！

全民英檢秘笈

■郭岱宗 (英文系副教授)

- 一請先指出劃線部份是direct 或 indirect question。
二寫出全句英文。
三.Oral Drill: 眼看中文，迅速使用正確文法，口譯出全句。
1. 你是誰?
 2. 我想不出他要什麼。
 3. 他不敢相信他所聽到的: 你要離婚呀?
 4. 他已經重複「你要去哪裡?」這句話三次了。
 5. 你有多想念我?
 6. 你不知道我有多麼想念你。

- 你是誰?
(1) direct question
(2) 英文: Who are you?
●我想不出他要什麼。
(1) indirect question, 做「想」的受詞。
(2) 英文: I can't figure out what he wants.
●他不敢相信他所聽到的: 你要離婚呀?
(1) direct question, 雖然夾在句子之中, 看似間接問句, 但是因為用「引號」分隔出來, 自成一格, 並不是任何動詞的受詞, 所以是一個真正的問句。
(2) 英文: He can't believe what he heard: "Do you wish to divorce?"

- 他已經重複「你要去哪裡?」這句話三次了。
(1) 「你要去哪裡」是direct question, 因為這個問句自成一格, 文法結構同第3題。
(2) 英文: He has repeated the question "where are you going?" three times.

- 你有多想念我?
(1) direct question: 本身就是個問句。
(2) 至於英文, 則有兩個狀況:
a. 如果已見面了, 表示思念已結束, 所以用「過去式」。
How much did you miss me?
b. 如果還沒見面 (例如打電話、MSN、寫信表達思念之情), 仍在思念中, 所以用現在式。
How much do you miss me?

- 你不知道我有多麼想念你。
(1) indirect question: 因為它做know的受詞, 並不是自成一格的問句。
(2) 英文也有兩個狀況:
a. 如果在email或是打電話, 因為現在仍然想念, 所以要用現在式。
You have no idea of how much I miss you.

1. 仍在思念中, 用現在式。
2. 間接問句, 做o的受詞。

- ※會話中"of"可省掉。
b. 已見面了, 思念已成過去, 所以用過去式。
You have no idea of how much I missed you.

1. 已見面, 思念屬過去式。
2. 間接問句, 做o的受詞。

人物 短波

吳美琪獲蕭同茲獎學金3萬元

來自馬來西亞的外籍生大傳二吳美琪, 日前獲頒第23屆蕭同茲生新聞獎學金3萬元, 這次共有來自全國各大專院校新聞與大眾傳播相關科系學生14人獲獎, 對於得獎她感到意外, 因為要跟全國相關科系的學生競爭, 加上又是外籍生, 以為不會得獎, 她表示, 這項獎學金不分國籍只求優秀表現, 讓她非常感動, 獎金將用來貼補教育費用。(陳宛琳)

馬雨沛專訪馬英九總統

大傳系講師兼本報社長馬雨沛, 日前受邀代表YAHOO! 奇摩至總統府專訪總統馬英九, 訪談中提及消費券、金融風暴、大三通與內閣改組等眾所關注的議題。此為「領袖專訪」系列之第一場活動, 後續將陸續專訪民進黨主席蔡英文、雲門舞集創辦人林懷民、宏基集團創辦人施振榮等各界領袖人物。(戴瑞瑤)

林蒼祥獲廈大教授

財金系教授林蒼祥日前經由廈門大學副校長吳世農及研究生院副院長鄭振龍的推薦, 獲廈門大學經濟學院聘為兼職教授, 並獲頒「南強學術講座」紀念牌, 未來他將不定期赴廈大學辦專題演講。林蒼祥表示, 能有今日的成就, 都歸功於學校鼓勵兩岸學術研究的成果, 未來將盡力協助學校與對岸的合作, 暢通交流管道, 分享彼此的經驗及觀點。(陳若竹)

徐瑞與好友共創台灣好基金會

英文系系友徐瑞21歲時擔任自任晚報記者, 因緣際會下成為兩岸分隔後首位踏上對岸採訪的記者之一, 之後當上了台北之音總經理、華視總經理及中華電信基金會執行長。另將其人生經驗撰寫出版《暗夜伴行者》一書。對徐瑞而言, 每次的生活歷練都帶來不同的生命經驗, 不要汲汲於工作, 要懂得適時放空、充實自己, 遊覽多國的她也學習到不同的文化, 拓展自己的國際視野, 捨取了更多能量。現在, 她正與民間企業家和文化友人一起創辦「台灣好基金會」。(陳鈞豪)

游月美獲保險文馨獎第3名

目前任職於永達經濟股份有限公司區經理的中文系系友游月美, 日前參加第九屆保險文馨獎, 自2000多篇作品中脫穎而出, 以「兩個媽媽的故事」獲得壽險組第3名。文章內容描述她過去從事義工媽媽, 照顧一位腦癌小孩及其母親的真實故事, 她希望以這篇文章彰顯人世的溫情及真善美。連續三屆皆獲獎, 游月美說:「因為我是文學人, 若能以此發揚人生的美好及自己對文學的初衷, 是最美麗的。」(黃雅雯)



第24屆五虎崗文學獎/新詩佳作

1812



恨,
就埋在1812年的那場大雪
一切靜止於無聲嘶吼、悲鳴
靈魂, 依然遊蕩在空虛的 莫斯科

冷冽城外
足跡, 早已由滄沱晶片 掩埋
曾經激昂、振奮的心
頓時驟失 溫度
剩下的勇氣, 悄悄地結上 厚霜

一路返西, 一路返西。
博羅李諾地面上那淨如白羽的雪
她髒污了
褐色液體滲下,
櫻花朶朶綻放躺下的身軀旁 鮮紅
最後的那聲吶喊
昇華成一縷煙塵 消散……

滯留莫斯科的革命之子雄圖
同初開的自由紅花 凋零滿地
或許, 早在維爾納的六月下旬
雅典娜已無聲無息地收回 她的祝福

淚,
就留在1812年的那場大雪
它沒有過多憂愁、煩惱
惟有一行「英雄」淚
與百姓苦痛的血淚 譜成序曲

◎文/曾慶鈞 (中文二)
圖/芮安

第24屆五虎崗文學獎/小說佳作

喪假

◎文/黃郁雯 (日文四)

01
三月十九日星期三, 早上八點十五分。
噓……噓……噓……
「喂……」我掀開棉被接起電話。
「阿輕, 你起床了沒?」電話那頭傳來直子略尖的聲音, 還有吵鬧的沙鈴聲, 他已經在教室了嗎?
「嗯……起來啦, 怎樣……」才怪, 我本來是想要睡過頭直接跳九點的通識課, 如果不是為了湊學分我才不會選這種鬼兒早的時間來

上, 為什麼我們系上選修就那麼少。
「你可以幫我代點名嗎, 我不去上課了。」直子說。
「為什麼? 你生病了喔?」聽到這句話我整個人驚醒, 因為這不代表我不能跳課了嗎。
「不是, 我現在人在台北車站, 等下就要坐車回台南了。剛剛我姐打來, 說我爸爸不行了, 叫我趕快回去。」直子說的時候, 還可以聽到背後傳來捷運車廂開門的唧唧聲。
「在台北? 那你有車坐嗎?」我先想到這個問題。

焦點人物 體悟在地文化 連結建築與人的互動

黃瑞茂將淡水古蹟的美好 傳遞全世界



▲建築系副教授黃瑞茂以其專業觀點, 為淡水的再造, 投注心力。(圖/洪翎凱)

【記者陳若竹專訪】喜歡沿淡水河, 悠閒的騎自行車兜兜風嗎? 喜歡參觀淡水古蹟, 體驗歷史文化嗎? 經常造訪淡水, 你會發現, 這文化古蹟在保留史蹟的同時, 日漸擁有人文新風貌! 沒錯, 一群專業建築師及學生參與「淡水河岸遊憩規劃」, 從公園建設、到關渡至淡水的自行車道, 並整合淡水周邊設施、規劃「觀潮藝術廣場」等, 慢慢為淡水注入一股新生命, 本校建築系副教授黃瑞茂便是其中一員。

本校建築系系友, 民國82年自台大建築與城鄉研究所取得博士學位後便回母校任教, 黃瑞茂生活在淡水數十年, 在這塊土地上開枝散葉, 對淡水有深刻的感情與體悟。一生致力於城市景觀設計及空間規劃, 對淡水小鎮的付出更不遺餘力, 曾參與1996年輔導美化地方傳統文化建築空間示範點—淡水鎮規劃案、1999年淡水大屯溪水邊散步道、世界遺址指認活動、執行淡水古蹟博物館數位典藏計畫等, 出版淡水鎮市街段河濱親水空間規劃設計, 第三屆造園景觀與環境規劃設計成果研討會等多本相關論文集, 日前更獲選為2008年淡水最具特色藝術創作者。

參與這麼多淡水社區規劃, 黃瑞茂因為認為以淡水為題, 開啓了他對淡水的認識與關注, 「我總是關心腳下、當下的機會。」隨著子女日漸長大, 陪伴他們上學, 帶著他們騎腳踏車, 發現生活週遭的

改變, 而引起發想, 進而行動。他說:「淡水靠近大台北都會區, 過去台北快速的發展, 使生活空間、人文設施不足, 凸顯出郊區—「淡水」的重要性; 但是都市開發過程中, 蓋大樓、捷運運等, 雖為淡水帶來人潮及錢潮, 但也造成生態破壞, 環境髒亂及生活品質大打折扣等問題。」黃瑞茂認為, 建築師不該只是等待接受業主的委託, 應成為城市裡, 帶給大家想像的使命感。過去的建築應以大量開發房地產為主, 建築師只需專注於數字計算, 將河岸旁的觀光人潮, 引至淡水小鎮23處古蹟參觀, 因此, 向文建會申請經費, 和淡水古蹟博物館合作, 以建立博物館園區的概念, 帶領本校建築系學生, 結合課本上的知識進行實地操作, 建置古蹟文獻數位典藏資料庫, 藉由影像、文字、聲音等多媒體結合, 發揮博物館典藏資訊傳播的功能並創造完善的終身學習環境, 帶動民眾學習歷史、認識古蹟的興趣與興趣。他開心的說:「這項計畫預計後年完成, 勢必將淡水古蹟的美好, 傳遞全世

界。」

談到淡水, 黃瑞茂侃侃而談, 但問到個人點滴則謙虛不多言, 黃瑞茂對於他的生活描述, 一如他給人的印象—單純、簡單、舒服, 但是對於專業, 黃瑞茂一點也不馬虎, 他對建築專業的執著和對淡水的關懷影響及於學生, 他強調淡江大學處在淡水這塊土地上, 應該藉由淡水與台北都會區產生更多的交流, 淡江的學生生活在淡水, 透過在地歷史文化的薰陶及都市的刺激, 應該會有更多不同的創意發想及視野, 進而產生對在地文化的體悟, 這也是他帶領學生參與淡水社區營造, 所希望帶給他們的領悟。

話題離不開「淡水」, 黃瑞茂再次強調, 「淡水真的很特別!」曾經被文建會指認為臺灣世界遺產潛力點, 經過清朝、日本時代、現代的時光經歷, 各種文化、建築疊合在一起, 發展出獨特、只屬於淡水的風貌, 並且因應世界潮流趨勢, 藉由新建造、行動, 將淡水的各種風情、分離的空間融合, 創造新的城市風格。對淡水的關懷無止無盡, 但問及對於自己成就的看法, 他僅是大笑, 不願居功, 並謙虛表示, 能用自己多年的專業改變世界, 為這片土地出一份力, 相當開心。他說:「想做事情不是沒機會, 端看你會不會把握機會。」