

發現藍鵲 築巢華岡 推動國家永續發展日具成效 近距離觀賞藍鵲 勿有侵擾行為

【文／李文瑜】發現藍鵲，築巢華岡！本校以善加利用地理位置及生態特色，營造學校成為永續發展教育基地，獲選103年國家永續發展獎殊榮，成為創辦該獎項以來唯一獲選之大學院校。正因持續推動永續發展環境日漸成效，生態與教育並重，不少師生於大恩館前大樹上發現藍鵲築巢華岡，研究發展處企劃組王翔郁組長呼籲師生，「靜靜愛牠、觀賞牠、千萬不要刻意做出侵擾動作，避免引起攻擊行為，未來學校也會設立藍鵲粉

絲專頁，提供各種愛鳥資訊。」研究發展處企劃組王翔郁組長提到，「在校園裡難得發現藍鵲築巢，這是因為文化大學獨有的地理環境優勢，讓師生可以近距離觀賞，時而做立古典館樓柱前，藍天輝映翠翼朱喙，光彩照人；時而穿梭綠林間，長擺藍色羽翼，華麗驚豔，這是文化大學獨有的一抹精彩。」王翔郁組長說，每年三到五月間是藍鵲繁殖期間，其巢為碗狀，每個巢通常有四至六顆蛋。藍鵲性喜群居，

在生育季節，親鳥育雛時，同族的其他鳥兒都會來幫忙哺餵幼鳥。台灣藍鵲具有強烈的護巢行為，對於侵襲者會毫不留情的攻擊，直到對方離開為止。所以，愛牠就請遵守各項規定，千萬不要丟擲雜物或石頭攻擊，避免受傷。



攝影：企劃組王翔郁組長



增開密集英語課程 欲報名請於5月12、13日至教務處辦理

【文／吳婉瑜】教務處今年增開4班密集英語(一)、(二)課程，欲報名的同學請於5月12至13日至教務處綜合業務組辦理選課。本次課程實施對象是以本校大四應屆畢業同學優先，有意報名者需繳交正式英檢成績證明至教務處教務組登錄，上課期間從6月2日起至6月29日止。教務處綜合業務組提到，本課程只收取語文實習費，修習一科收費金額840元，二科940元，加選時間為5月12到13日9:00到11:30、13:30到16:00請將申請表交至教務處綜合組辦理。

老師的課程時間衝突不得同時選讀。依據「中國文化大學英文語文能力檢定標準實施辦法」與「中國文化大學碩博士班研究生英文語文能力檢定標準實施辦法」，100學年度起大學部入學之學生須通過托福測驗 iBT47分(含)以上、多益測驗450分(含)以上或全民英檢中級初試通過，始得畢業；碩博士生須通過各研究所規定之英文語文能力檢定標準，始得畢業；如未達英檢標準，則須參加「校內英檢會考」或修習「密集英語課程」且成績通過，始得畢業。請應屆畢業同學踴躍報名，以順利通過英語能力畢業門檻，報名同學須注意，依照選課規定不得修習與上課時間衝突之科目。相關問題請洽教務處綜合組郭小姐分機11204。

暑期海外遊學熱情招生中 並舉辦各式說明會 另外本校學生四月底報名可享有優惠折扣 歡迎同學踴躍參加

【文／朱昱霖】推廣教育部海外學習中心，每年均提供同學們赴海外遊學的各式機會。今年暑假推出各地的知名大學提供學生做海外研習，並提供團員有優質、品質的遊學行程。也提供同學們一個增廣見聞、文化交流的機會，並有機會認識不同國家的學生，促進人脈關係。城區部則於每週六上午11點至晚間7點於B303舉辦說明會，歡迎有興趣同學踴躍參加、了解各式遊學方案。其中今年提供有美西柏克萊研習營、英國西歐倫敦劍橋學院遊學、美東紐約萊莉亞學院E

LS研習營，可以從柏克萊、史丹佛到UCLA，可以參訪倫敦到巴黎，也可以暢遊紐約、波士頓、享受尼加拉瀑布瀑布的風光。另外學校將舉辦各式說明會，校本部歡迎來電或上網預約詢問，而城區部則於每週六上午11點至晚間7點於B303，歡迎各位踴躍參加、了解各式遊學方案。而本校學生於四月底報名參加，則享有優惠折扣，並有少量的豐富獎品，數量有限送完為止。有興趣同學歡迎至海外學習中心網站：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>



台灣藍鵲小辭典

台灣藍鵲(學名:Urocissa caerulea)，又叫台灣暗藍鵲、長尾山娘、長尾山、山娘，為台灣特有種。連雅堂撰《台灣通史》於卷二十八虞衡志作練雀，記述云：「俗稱長尾山娘，翠翼朱喙，光彩照人。」由於台灣藍鵲是台灣特有種鳥類中特別吸引人的一種，朱紅的嘴喙、碧藍身軀和雙翼，末端白色長如綬帶的尾巴，構成台灣鳥類中少見的鮮豔羽色，「藍色的羽毛」是牠命名的由來。台灣國際觀鳥協會曾推動網路「國鳥選拔」，全球53國逾百萬人投票，在帝雉、藍腹鵲、黃山雀、台灣藍鵲4種台灣特有鳥類中，台灣藍鵲贏得初選，以約49萬票勝帝雉。全球僅台灣山區有分布。台灣藍鵲是台灣特有鳥類。分布於低海拔的闊葉林，同屬相似種紅嘴藍鵲分布於喜馬拉雅、西藏、中國中南部地區、錫蘭、海南島、中南半島等地，但比這些大陸種，台灣藍鵲的羽色特別深濃。

台灣藍鵲的活動範圍侷限在低海拔山區，因其具有不怕人的特性，常見牠們在山區的人家或小型村落，以及經人工開墾的竹林、果園、農地等地區活動。常在闊葉林區或次生林地帶棲息，由於體型大，在飛行時僅作短距離移動，並發出金屬般「ㄎ一ㄨ、ㄎ一ㄨ」的鳴叫聲。外型特徵身長64至65公分，翼長18至21公分，尾長約40公分。嘴角紅色，眼睛虹彩黃色，頭至頸部、胸部皆為黑色，其餘部分大致為藍色；下腹羽色略淡，飛羽末端有白斑，尾上覆羽末端黑色；尾羽甚長，末端白色，除中央2根外，其他各羽中段黑色；尾下覆羽末端白色。台灣藍鵲大都在樹林及雜草區的空地交會地帶築巢，且多築於大樹之樹梢。其巢為碗狀，繁殖於3到5月間，每個巢通常有四至六顆蛋。性喜群居，在生育季節，親鳥育雛時，同族的其他鳥兒都會來幫忙哺餵幼鳥。台灣藍鵲具有強烈的護巢行為，對於侵襲者會毫不留情的攻擊，直到對方離開為止。

體型特徵台灣藍鵲與烏鴉是同一科的鳥類，不過羽色卻截然不同；雌鳥與雄鳥的羽色一致，不易區分。羽色分配簡單而華麗，嘴喙寬厚、呈鮮紅色，頭部、臉頰、頸部、喉部、胸部都是黑色，眼睛淺黃色，雙腳鮮紅色。全長約65公分，其中尾羽佔全長三分之二。身體上半部的背部、腰部、尾上覆羽鮮藍色，下半部的腹部鮮藍色，尾下覆羽白色。雙翼鮮藍色，初級飛羽末端有白色斑，尾羽中央兩根特長，為鮮藍色，末端白色。較短的尾羽為黑色、末端白色。

中大校訊

第656期
中華民國104年4月20日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、施登山、李斌 華夏導報網址／<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵／editor@staff.pccu.edu.tw
主編／李漢詩 攝影／戴見安 美編／華岡印刷廠 地址／台北市陽明山華岡路55號 電話／(02)28610511 轉13602

江漢、伍錚錚伉儷捐贈文物展 張董事長出席剪綵開幕典禮 李校長贈金質感謝匾額



【文／李文瑜】「江漢哈寶的角落」，「江漢、伍錚錚伉儷捐贈文物展」自2015年3月1日校慶日起於華岡博物館3樓常態展出，並在4月9日上午舉行開幕儀式，本校張鏡湖董事長、李天任校長、校友總會唐彥博理事長、美國在臺協會新聞文化中心周書龍組長、世界宗教博物館館長也是前華岡博物館陳國寧館長、捐贈人伍錚錚學姐等多位貴賓蒞臨致詞。李天任校長特別致贈金質感謝獎予伍錚錚學姐，現場有同為華岡人的伍學姐好友與伍學姐在母校英文系任教的第二屆學生，讓這場充滿感恩與溫馨的展出開幕式更具意義。

伍錚錚(Christina W. Harbaugh)為本校第六屆英文系畢業校友，1976年獲得南伊利諾州大學英語教學碩士，現任職美國在台協會高雄分處，1982年在華語學校兼職，為江漢先生(John L. Harbaugh, 1944年4月9日至2001年5月30日)華語老師。隔年的1983年，兩人便由師生緣份成終生伴侶，與江漢恩愛結縭18載，這段令人稱羨的婚姻生活與中國古董文物的情感，可以說是緊密地牽繫在一起。

江漢先生為德裔美籍友人，生於美國賓州，美國夏威夷大學東亞研究碩士，曾任職於美國國防部擔任中文專員、美國國務院美國新聞總署中文部主任特助、台北美國在台協會人事官以及台北新聞局編審。從其一生資歷便可見其對中國文化之熱愛，然而其對中國古董文物收藏之熱情可以說是自其幼年接觸一本中國文物的書開始，自此便傾其一生之心力收藏其所熱愛的中華文物。伍錚錚學姐2014年慨捐六百多件藝術文物精品贈與母校華岡博物館，以此將江漢哈寶對中國老文物的熱愛永恆地傳遞出去。

張董事長說，伍學姐當年以第一名成績從英文系畢業，創辦人情才資助她旅費赴美深造，而伍學姐也不負創辦人期望，回國後不僅表現

103年度教育部校務獎補助經費撥款及支用明細

【文／會計室】為提供師生充分了解教育部校務獎補助經費運用情形，本校積極推動資訊公開透明化，透過校內各項資訊公佈訊息傳達，讓全校師生清楚掌握獎補助經費使用情況。「獎補助經費」除依教育部規定，公告於本校公告系統外，並以e-mail的方式，讓師生了解，茲將撥款明細表及使用項目、金額詳列如下表。也可上網<http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?Num=20140121100805347>，歡迎全校師生查詢。

一、103年度(103/1/1~103/12/31)蒙教育部撥款校務獎補助經費計98,669,450元，其獎補助經費占本校近3學年度總收入之百分比分別為2.31%(100學年度)、2.88%(101學年度)及2.69%(102學年度)。而該獎補助經費占本校近3學年度總支出之百分比分別為2.42%(100學年度)、2.95%(101學年度)及2.63%(102學年度)。

二、103年度(103/1/1~103/12/31)教育部校務獎補助經費撥款及執行情形如下表

項目	經常門	資本門	合計
學校獲總獎補助經費	47,347,132	51,322,318	98,669,450
支出項目	經常門執行金額	資本門執行金額	合計
一、充實、改善教學軟硬體方面	21,744,130	48,930,518	70,674,648
圖書、期刊、資料庫	18,140,325	15,020,343	33,160,668
教學軟體		4,002,000	4,002,000
充實、改善教學相關硬體設備		29,908,175	29,908,175
充實教學相關物品及學術活動展演經費	3,603,805		3,603,805
二、辦理環境安全衛生設備、教育訓練及防護設備等相關工作方面	69,900	1,405,100	1,475,000
三、改善師資結構方面	25,039,602		25,039,602
二年内新聘教師薪資	18,668,126		18,668,126
研究	5,389,165		5,389,165
研習	610,311		610,311
著作	372,000		372,000
四、學生事務及輔導工作之推動	493,500	986,700	1,480,200
外聘社團指導教師之鐘點費	82,800		82,800
購置學生社團活動所需之器材設備	410,700	986,700	1,397,400
合計	47,347,132	51,322,318	98,669,450

103年度撥款98,669,450元；教育部103.6.5 臺教高(三)字第1030079390A 號函。

典藏為博物館之根本 藝術文物無私捐給母校華岡博物館 伍錚錚女士回饋母校之深厚情感

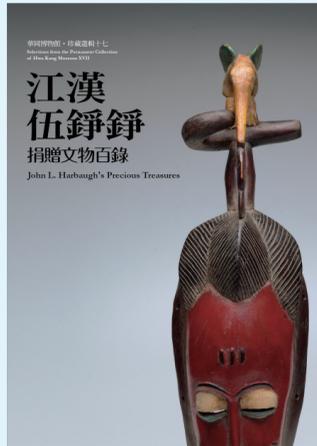


二十世紀在朝代更迭與西方博物館學的興起之下，改變了中國歷代皇家與私人收藏的傳統，中國博物館開始注入新的專業知識與社會功能。特別是在二十世紀的三〇年代前後，留學歐美的青年學者，秉持著「科學救國」、

「教育救國」、「美術救國」的使命感，考古學、人類學、藝術學以及博物館等，都如雨後春筍般的學有成長。
本校張創辦人其昶博士民國三十二年三十四年應美國國務院邀請，赴美國哈佛大學研究擔任訪問教授二年，民國四十三年出任教育部長，設置國立歷史博物館、科學館、藝術館等。民國五十一年創辦中國文化學院（民國六十九年正名為中國文化大學），同時主張大學與博物館結合並提倡博物館現代化之理念，並於華岡博物館開幕致詞中特別指出：「現代大學注重文物，可以說整個大學應該博物館化」，因此自創校之初即開始籌備徵集文物，收藏之豐足以媲美國內美術館；而舉辦文藝活動之盛況，實開國內公私私立院校風氣之先，充分發揮博物館「以物為重，以人為本」之基本

文／李天任校長

精神。
典藏為博物館之根本，創辦張其昶博士曾言博物館收藏「乃多年心力之所貫注，絕非一朝一夕之功也」。此正如校友伍錚錚女士（Christina W. Harbaugh）形容其夫婿江漢（John L. Harbaugh 主修「人類學」、「東亞研究」）是個「勤勞的收藏者」，同時也是個「熱心宣導中國古文物的教師」，此次校友伍錚錚女士親著「獨樂樂，不如眾樂樂」之精神，特將江漢集畢生之力、苦心尋覓自世界各地珍貴的藝術文物，慨然無私的捐給母校華岡博物館，除了彰顯外籍友人江漢對中華文化之熱愛與熱衷收藏中國文物外，亦可以得見校友伍錚錚女士回饋母校之深厚情感，故特為此文以表最最高敬意與感謝之意。



江漢珍愛的老東西 Old Stuff Treasured by John Harbaugh

文／伍錚錚 2014年12月

認識江漢(John Harbaugh)的朋友都知道江漢最津津樂道的兩件事，就是談古董文物和推銷夏威夷。即便是在他生最後的一個夜晚，在好友 Susan 的生日晚會上，周旋於滿屋賓客，他一雙湛藍的眼睛閃閃發亮，他渾圓的嗓音娓娓道來，大家被他吸引住，全神地傾聽他細說中國古文物之美和夏威夷風光的明媚。

江漢在 1944 年 4 月 9 日出生在美國賓州一個名叫 Eric 的小城，他與中國文物的結緣全歸功於他那對什麼事都好奇的母親。在江漢 10 歲那年，他母親從年度清屋大拍賣會場給他買了一本有關中國文物的書，圖文並茂，令江漢對遙遠的中國文物產生興趣，他開始閱讀有關的書，而越研究就越入迷。為了負擔弟弟的醫藥費，江漢自願入伍當職業軍人，因緣際會，他這個小兵竟二度被派來台，薪餉雖微薄，江漢卻開始買小杯、小盤，收藏起中國老東西了。

當有機會再進修，江漢主修「人類學」、「東亞研究」，這使他更能深入了解古文物的美與它們背後的人文關係，有語言的天賦，江漢被特別為「中國語言」達人，能說一口流利帶北平腔的國語，會看、會寫中國字，他更能與中國人溝通，也更能深入收藏他喜愛的老東西了。

結緣於陽明山

我與江漢結緣起始於 1982 年，第三次來台，江漢是要到位于陽明山美國國務院辦的華語學校學中文，我則在華語學校兼職，那時間的高級閱讀班，原應該有二名學生，可是開學快兩個月了，總也不見江同學來上課，原來江同學自恃中文程度已很好，寧願翹課去和古董商練

習他的中文，經過校長的關心，江同學終於出現在課堂，從此閱讀課除了讀巴金的《家》、各大報的社論和廖輝英的《油麻菜籽》外，也成了古董入門課。江同學畫圖說明，帶領我和另一同學學習如何欣賞中國古董的美。江同學的說故事長才到了一對一的高級會話課，更有機會淋漓發揚，我目瞪口呆地聽他說泰國公主如何送他金佛座；他如何到泰國鄉下買水煙筒，而其上殘留的煙膏卻足以再製高品質的毒品，差一點江同學就要被當煙毒犯收押了；他弟弟如何將他的一尊象牙雕觀音帶到加拿大又帶回美國，因沒申報，江同學成了走私犯，罪名雖洗清，從此出入美國都受到海關特別的關注。江同學在夏威夷文化中心結識的好友，恰好歸國成了華岡博物館館長，江同學如虎添翼每星期都外出尋寶，上山下海，台灣頭買到台灣尾，一下買了原住民手工編織的籃子、簍子、衣物，再一下又買了台閩先民帶來的傢俱、蟬、覽，過一星期又聽到他買了木刻達摩、窗花；中國古董文物江同學更沒少買，先是青花瓶、杯、盤，又是宋青瓷、唐白瓷，他買到古老的唐三彩陶、黑陶。

簡單就是美

不過江漢選文物的原則是簡單就是美，他偏好唐宋瓷的簡單造型而多變化的釉色，或高古陶器的古樸，而不愛花俏的清代瓷器，傢俱也多選線條簡單而大方、木紋美麗的他會自己將一張塗了五顏六色的高實栗去漆，塗了三遍桐油後，還原肖楠木本身質美耐看的木紋，他也很得意自己的傑作。

有一天我們終於被邀請到他在仁愛路的宿

舍，看到琳瑯滿目，耳熟能詳的文物，大開眼界，也才體會江同學為何如此入迷。古文物的沉穩雅淨、耐人尋味，值得細細賞玩，而在居家生活中加添這些文物，更為平凡家居添加不少的美感。可是江同學如此大肆採購也使他成了「月光族」，我和另一同事陳小姐發揮好老師的精神，到月底總請這些窮學生上館子打牙祭，沒想到和江漢的姻緣也就此無意中結成了。到 1983 年江漢學成歸國時，他連回華府一個 40 呎貨櫃的戰利品，外加一個笨得老請他吃飯而越老越值錢的太太一敵人，我。

回到華盛頓，辛苦一、二年後，二人工作都穩定後，為了好好安頓收藏的文物，開始找房子。因江漢總嫌房子不夠大，仲介開始質疑我們家到底有多少人口，後找到一間三層樓、四大臥房的房子。看到樓上樓下都擺滿東西的光景，他才恍然大悟，原來大房子是給東西住住的。江漢每天巡視他的寶貝外，也勤讀有關書籍和拍賣行的圖錄，他也到各地的拍賣會、古董店尋寶，甚至遠征到紐約、舊金山、波士頓去買東西，有機會出差到亞洲，他少不了到香港、澳門、日本各地去挖寶。

江漢除了是個勤勞的收藏者外，他也是個熱心宣導中國古文物的教師，接近他的人在他詳導引導下，也迷上了有各種不同釉色而造型簡單大方的宋瓷，學會分辨元、明青花的不同。我就是他眾學徒中第一個受到影響的人。以往為忙著養家糊口，無緣接觸中國古文物的我，還錯將江同學第一次送我的和闐白玉雙面雕雕子當成塑膠灌模呢！在他帶領下，買了頭一件文物，一件明和闐白玉刻的珍玩狗，從此也和他一同開始享受收藏之樂了。



江漢樂於和朋友分享文物之美，也常帶朋友去買古董，如此的热情卻慘遭一件終生難忘的背叛，想起仍是痛心疾首。江漢自開始收藏古董以來，就心心念念想找一個漢蟬，終於有一個拍賣會要在馬利蘭州舉行，而最吸睛的就是它有一個漢蟬要拍賣，江漢簡直是興奮得廢寢忘食，逢人講他志在必得的漢蟬，也招兵買馬的號召好友一起去拍賣會。輪到他那件垂涎已久的漢蟬拍賣時，他一個鄉姓的好友竟與他舉牌競標，他為免自己人互相殘殺，只好放棄，而由那鄉姓朋友得標，這件事很傷他的心，人性的貪婪自私在利益衝突的時候，也就自然流露無遺。日後雖有緣在各地收得三個更好的漢蟬，拍賣會的事仍是江漢收老東西過程中的憾事一椿。

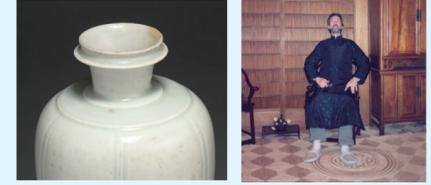
1998 年江同學第四次到台灣，這次他要擔任美國在台協會人事主任的職位，而我也被派到商務組當組長，福利甚好，收入也不錯，如魚得水的江漢每天健步如飛地到住家附近的古董店和古董商切磋，看了很多他們私藏的珍品，當然更不能錯過收購的機會。每次看他先先獵心喜，又自我爭論買與不買，又怕錯買、又怕多買、又怕買不到的煎熬，就會忍不住、捨不得的鼓勵他去買他喜歡的。可是有時看他花費實在太多，提醒他要略作預算時，他又賴皮要透支今年、明年以及往後很多年的生日、結婚紀念和聖誕節的禮物，對他也真無可奈何，到後來只好拒絕和他去買古董，免得看到他可憐的眼神又心軟無法拒絕。江同學又發揮領導精神，帶同事們去買古董，其中有個死忠 Joanne，每星期都和他去逛店看東西。他們也在光華玉市認識了很多人，包括了一個曾任解放軍的蔡

先生，有門道的蔡先生，每隔一陣就有很多來路不明的私貨供此二人賞玩收購。江同學怕買東西回家有人囉嗦，東西開始東藏、西放，慢慢才搬回來。2001 年 5 月 13 日那一早，江漢突然發病，送醫昏迷 17 天後，在 2001 年 5 月 30 日離開人世，在世只有短短卻精彩的 57 年。在他昏迷期間，大家也心知要準備他的後事，我一直在加護病房內外守候照顧著他，不願遠離一步。商量後，三五好友到學光美術館去挑選一個老蟬作為江漢的骨灰蟬，美術館的張塗生先生將三、四個合適的蟬擺出，大家不約而同地選了其中一個有燦爛藍綠釉的蟬，張先生錯愕而嘆說這本是江漢已選好下訂而沒敢拿回家的蟬。張先生大方的將此物件送給江漢，作為他最後永久的收藏。冥冥中一切似乎都早有安排，江漢可因此而特感欣慰？

將江漢的骨灰留在身邊三年後，終於在 2004 年把它安放在夏威夷的 Valley of the Temples Memorial Park。現在江漢每日徜徉在他深愛的夏威夷，青山、綠水相傍，錦鯉、孔雀為伍，他應樂在其中，可能又呼朋引伴去買文物去了。我守住他留給我的一屋子寶貝，朋友要求轉讓好作紀念，我也抱著嫁女兒的心情，為一些文物找好家去，可是總有變賣家產，將江漢苦心聚集的文物分散各地的罪惡感。又記得江漢說他收的亞洲老東西有一天終該回到亞洲。在我退休後，就乾脆再一個 40 呎貨櫃，將東西全又運回台灣了。自己將小公寓變成小博物館，與眾好友分享江漢珍藏的好東西。可是想到獨樂樂，不如眾樂樂，江漢收到的好東西應與更多人分享才是。

江漢珍愛的老東西在華岡博物館

透過陳國寧女士的穿針引線，華岡博物館的吳瑞秀館長、劉梅琴館長、同仁蔡小瑛、陳淑媛、吳嘉齡三位小姐的大力協助，及其他同學、專家（尤其是江美英教授）的努力，江漢珍愛的老東西終於要在華岡博物館與大家見面。衷心希望大家有緣來看展之際，能看到竊奪含光的文物之美，耳際彷彿聽到江漢在說看那那灰釉多渾厚呀！看那冰裂紋多細緻呀！看那薄唇杯多晶瑩剔透呀！若能因此將江漢對老文物的熱愛傳遞出去，我此次捐贈的私心目的也就達到了。



學生諮商中心【心靈診所】 專欄作者：劉彥佐



焦慮誰人知？

淺談廣泛性焦慮症 (GAD)

輔導老師，您好：

我這半年很容易緊張，常常擔心很多事情，我甚至覺得自己很倒楣，災難一定會降臨在我頭上，常常會有無名火，無法平復，一直覺得自己怎麼老是杞人憂天，有時這種感覺會很快消失，有時會持續個好幾天，我會擔心別人是否覺得我不夠好，所以一直很緊張，我根本沒有辦法放鬆下來，好煩嘍！我晚上翻來覆去睡不好，常常半夜驚醒，白天的時候發覺自己注意力很難集中，上課上到一半就開始想東想西，突然心跳變快，我真的很擔心。老師，請問我可以怎麼做？

By 很緊張的小涵

小涵，你好：

從你的文字中可以感受到你的擔心與緊張，牽掛著日常生活中的大小事，每天處在緊張、壓力的狀態中，不僅睡眠被中斷，心情也受到影響，肯定讓你身心俱疲了吧！這樣的狀態已經維持半年了，而你也一定感到困惑，為什麼自己會如此焦慮不安？為什麼這麼容易焦慮？不知道自己到底是怎麼了？老師知道小涵很想瞭解自己目前的情況，只是有時這些情形也很難向他人開口詢問，因此老師這裡提供廣泛性焦慮症 (GAD) 的判斷標準讓你參考，依照《美國精神疾病診斷與統計手冊》診斷廣泛性焦慮症的標準如下：

1. 對許多事件或活動有過度的焦慮及擔憂，至少六個月，有此症狀的日子比沒有的日子多。
2. 發現自己很難控制此憂慮。
3. 此焦慮及擔憂伴隨發生下列六項中的其中三項（或更多）：
(1)坐立不安或感覺緊張或心情不定。
(2)容易疲勞。
(3)注意力不集中，腦袋一片空白。
(4)易怒。
(5)肌肉緊繃。
(6)睡眠障礙(難以入睡或睡不安穩)

如有上述症狀發生，老師建議小涵可以尋求精神科醫師診斷及協助，透過醫生的詳細評估與資料的收集，才能確立診斷為廣泛性焦慮症喔！另外也想和小涵分享一些方法來調整目前的狀態：

1. 放鬆技巧：可以透過按摩、靜坐、冥想、腹式呼吸、轉移注意力、聽音樂、看電影等方法來降低壓力與放鬆身心。
2. 參加正念減壓團體：正念減壓能幫助自己覺察當下的身心狀態，學習專注，讓生活更開心、自在。
3. 定期運動：運動可以維持腦內荷爾蒙的平衡，幫助穩定情緒，能使睡眠更佳，得到更充分的休息，幫助鬆弛神經，消除讀書或其他方面帶來的精神壓力。
親愛的小涵，如果還是很焦慮，或者有許多疑問與不確定，老師非常歡迎你來學生諮商中心找老師談談，我們都很願意陪伴你一起對抗焦慮，並且找到適合你的解決之道，祝福你早日擺脫焦慮的糾纏囉！

- 有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心 -
電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615
親自預約初談：
直接前往大考館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間
網路預約初談：
請至學生諮商中心網頁 (<http://counseling.pccu.edu.tw>) 的「個別諮商」填寫「初談預約單」