

95學年度輻射防護研習 齊聚師生聆聽實驗操作課程 認識輻射偵測 保障校園實驗安全 完成3小時課程 取得研習證書



清華大學科學發展中心許彬杰技正以「密封放射性物質管理」及「游離輻射與偵檢」主題，強調輻射防護的重要性。

【文／李文瑜】95學年度放射性物質輻射防護年度講習9月26日於曉峰紀念館國際會議廳舉行，特別邀請領有輻射防護師執照，現為國立清華大學科學發展

中心許彬杰技正蒞校演講，凡是與各項輻射實驗有關的師生於完成聆聽3小時的課程，且回答相關問題後，均可獲得課程證明，確保校園實驗安全，還可豐富個人職涯證照。

由於輻射實驗廣泛，校園又仿若大家庭般，一旦發生危機，影響後果甚鉅，因此，每年都會有固定講習課程，邀請領有證照的講師蒞校演講。

今年主題鎖定為「密封放射性物質管理」及「游離輻射與偵檢」，許技正強調，輻射的特徵無色、無味、無聲與無形，無法直接透過人類的感官得知其存在，因此，必須藉由各式各類型的輻射偵檢儀的偵測與度量，才能觀測到輻射的存在，與其類別、能量及輻射強度。

這就代表了各式偵檢儀的重要性，許彬杰強調，輻射偵測的目的，在於了解輻射場的輻射類別、能量分布與輻射強度，以供制定適當的輻射防護措施與作業

挑戰美術達人 六類創作一展長才 全國美術競賽校內初賽廣邀繪畫好手

【文／謝佳君】擁有良好美術底子的你，卻不知道有何管道可以大展身手嗎？由美術系學會所舉辦的全國學生美術比賽之校內初賽，將讓你一展長才。參選作品有西畫類、水墨畫類、書法類、版畫類、平面設計類和漫畫類，收件自即日起至95年10月16日下午5時截止！

本次由美術系學會所舉辦的全國學生美術比賽之校內初賽，目的是為增進本校學生對於美術創作的素養，以培養美術鑑賞能力及落實學校美術教育而舉行，凡是本校在學學生皆有參賽資格，對繪畫有興趣的你不要錯過這難得的機會。

此次的參選作品分成6類，有層疊迷幻的西畫類、具敘事意境

的水墨類、如龍飛鳳舞般的書法類、精心刻彩的版畫類、超越大腦極限的平面設計類、呈現個人風格的漫畫類等多樣化選擇，讓你大展身手。

提醒參賽者注意的是，各類作品都以創作為主，不得臨摹。同一類作品每人限送一件，且每件作品的創作人數只限一位。另外，如參與的項目個人自93學年度起曾連續2年獲特優獎項，即不得再參加該項目。

收件時間是95年10月16日下午5時前，請把畫作送至大仁館3樓，交給美術系學會的幹部即可。如果參賽作品若通過初審，務必於10月25日領回裝裱，11月31日由作者親自送回美術系學會。



拖出去展了 畫盡青春無敵情

【文／李文瑜】畢業桃園縣立中壢國中美術班第二屆的校友，突發奇想，群聚繼續研讀美術相關科系的同學，策劃名為「拖出去展了」的校際聯展，自10月2日至10月13日在華岡博物館展覽，濃密友情畫盡平實青春之誼，也讓這次聯展充滿個人畫風之外，還記錄了淡淡友情故事！這五位同學目前皆已升上大學四年級，各自為著夢想而努力，在作品風格上也更趨成熟，也逐漸展現個人特色。他們期待能透過這個聯展，凝聚所有好朋友間的濃密情感，讓它不僅僅是一個小小的展覽而已。

葉仁焜同學的「夢不落」水墨展。

程序，確保工作人員的輻射防護與安全，在校園尤其更為重要，因為校園有各式各樣的實驗課程，包括化學系、化工系等科系均是實驗重點科系，如何掌握校園安全是每一個參與實驗工作者必知的學業課程之一。

許彬杰表示，游離輻射設備或輻射作業等設備，應取得主管機關之許可或許可證，經同意登記才可以進行輻射作業，若導致嚴重污染將處以三年以下有期徒刑或併科新台幣300萬元以下罰款，這是相當嚴重的懲罰，但懲

悠揚樂音 國樂系新秀 SHOW 出自我

【文／林雅琪】文大國樂系向來是培育無數英才的搖籃，許多在樂壇傑出的演奏家皆從文大國樂系啟蒙，讓傳統民族音樂在世界舞台發光發熱。今年國樂系例行的徵選新秀於20日在大孝館柏英演藝中心舉行，演奏者將籌備已久的節目呈現在觀眾眼前，讓聽眾大飽「耳」福，陶醉在悠揚樂音中。

國樂系每年例行舉辦徵選新秀音樂會，除了徵選出在各類樂器主修中表現亮眼的學生之外，也提供學生們一個表演的平台，將學生精心籌劃已久的樂曲show在聽眾面前，期望讓動聽的樂曲感動每一雙聽者的耳朵。參與徵選的同學融合傳統與現



國樂系選秀會在體育館柏英演藝中心登場，笙和嗩吶的表演讓台下的同學們鼓掌叫好。

96年度大學術科考試音樂組考試簡章發售

【文／李文瑜】96學年度大學術科音樂、美術、體育組考試，將於96年2月7日至96年2月11日舉行，簡章發售日期自95年10月2日起至95年12月7日止，有意參加術科考試的同學應掌握簡章發售時間。

今年考試成績可供甄選入學及考試分發入學等各招生管道使用。96年7月之指定科目考試不再舉辦術科考試，請考生特別注意。

96學年度大學術科考試簡章，每本新台幣30元。應屆畢業生或經由補習班集體報名者，一律向辦理集體報名單位，由所屬高中學校或補習班集體購買；個別報名者，可以透過郵寄及現場購買方式，北中南分別為中國文化大學、逢甲大學及國立高雄師範大學。

術科報名費用分別為術科報名

罰仍只是治標，希望落實觀念深根的概念，讓每一個參與實驗的學生都可了解其嚴重後果性，審慎安全的操作，確保實驗準確之外，還能保護整體校園師生安全。

此外，凡是操作放射性物質或可發生游離輻射設備的人員，都應受主管機關指定之訓練，許彬杰說，領有輻射安全證書或證照，但領有輻射相關執業證照，經主管機關認可，或基於教學需要在合格人員指導從事操作者，則不在此限。

悠揚樂音 國樂系新秀 SHOW 出自我

代的樂曲創造出自己獨特的風格，華麗的樂音在琴面上跳舞，琵琶的樂音彷彿潺潺流水聲，配合兩人天衣無縫的默契，讓台下的師長、學生們聽的如痴如醉。笙和嗩吶的表演讓同學們鼓掌叫好，高昂的樂音，唯妙唯肖的口技表演彼此相互輝映，表現出專業演出的架式，台下聽者看到演奏者以「創意」打開不同的思維模式，讓現場氣氛達到最高潮。

國樂系3年級的梁尹綿開心的說，自己以國樂系為榮！希望今天參與的同學都能通過徵選，也期待自己在明年在這個機會中脫穎而出，有自己另一片天空，也希望各位同學多多支持國樂系的演出！

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

389 週報 中華民國九十五年十月十一日 星期三

Hypermedia

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/劉賢德、唐彥博、郭瓊俐 主編/李文瑜 副主編/呂祥竹 美編/華岡印刷廠

華夏導報網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/ editor@staff.pccu.edu.tw 地址/台北市陽明山華岡路55號 電話/(02)28610511 轉 13602

內頁新聞提要

- 資源分配 張董事長發表經濟專題 2
- 華岡美風 東瀛嘉賓蒞訪拓展交流 3
- 學輔專欄 與強迫症說再見 3
- 輻射防護 齊聚實驗課程師生聆聽 4
- 美術達人 邀請你一同來挑戰 4
- 大學術科 發售考試簡章 4

孫中山實業與中西部開發研討會首度在台舉行 產官 學界聚焦 國父紀念館聯合主辦 廣邀兩岸國父思想頂尖學者腦力激盪

【文／李文瑜】國父紀念館與中國文化大學聯合主辦的「孫中山實業計劃與中西部開發」研討會在台灣盛大舉行，邀請兩岸鑽研國父思想及其實業開發計劃的專家學者與會，分別就網路建設與西部開發、青藏鐵路開發後對西部經濟之影響及大西北開發對大陸經濟實際貢獻進行專題演講，該研討會為台灣首屆針對國父實業計劃開發經濟為主題的會議，獲極大迴響。

10月2日的開幕典禮上，邀請本校張鏡湖董事長、李天任校長主持開幕，張鏡湖董事長特別以論「西部經濟開發」為題，進行專題演講。嫻熟國父思維及其相關論述研究的國父紀念館張瑞濱館長致詞強調，國父之實業計劃對照整體世界經濟發展有不謀而合的關聯性，期盼來自兩岸的學

者可透過學術不斷激盪，為台灣經濟，甚或兩岸的經濟盡最大的心力。

而文大中山所周陽山所長、陸研所唐彥博所長、政研所曹俊漢教授、中山所龐建國教授、政治大學哲研所楊世雄教授、銘傳大學公共政策所楊開煌教授及湖北大學田子渝教授、汪前元教授、武漢市歷史學會易福才教授及雲南省社科院黃光成教授等也分別就西部開發等各項議題發表專題演講。

張鏡湖董事長專題演說時強調，於2000年中國國務院成立西部開發領導小組之後，投入資金與人力，大量投資加強西部基礎建設，短短數年之內，大陸西部地區除貴州之外，西部大致已脫離「貧困」，與十年前的落後有天壤之別，不過，西部地理條

典藏華岡山水學術 研討會與會學者蒞訪



張董事長（右三）、李校長（右一）、唐總務長（二排右一）及武漢歷史學會易福才副會長（左二）等大陸蒞訪學者合影。

【文／呂祥竹】國父紀念館與本校聯合主辦的「孫中山實業計劃與中西部開發」研討會10月2日在台盛大舉行，邀請兩岸專家學者與會進行專題演講。3日上午，由武漢市歷史學會副會長易福才教授率領學者貴賓一行18人蒞校訪問，雙方晤會除進行學術訪談，並藉由參觀本校歐蒙年美術中心、數位典藏中心、數位地球中心，以及校史資料，發掘文大中西人文藝術發展之潛力！

由武漢市歷史學會副會長易福才教授率領學者一行18人於3日上午蒞校交流，李天任校長及唐彥博總務長於曉峰紀念館第一會議室熱情接待，進行簡短的座談，中秋佳節將屆，總務處更準備了中秋月餅，邀請貴賓品嚐，展現文大的深情好客。

唐總務長表示，文大致力於發展中國文化特色，校園中之街道



張鏡湖董事長（右四）、李天任校長（左三）、大陸所唐彥博所長（左一）與學者專家於研討會前合影。

件欠佳，生態環境脆弱，目前來自世界各地的外商投資仍著眼於東部沿海地區。

張董事長說，大陸傾力推動「西氣東輸」及「西電東送」和某些礦產對東部經濟發展的貢獻將產生極大影響，雖是大陸東西部差距仍會擴大，但優勢的人力經濟條件，加上官方的合力改善經濟現況，相信西部的成長率仍將領

先世界絕大多數的國家和地區，台灣要提高自我的經濟實力，就不能缺席於大陸發展的一環。

國立中興大學國際政研所朱言明教授也提到，青藏鐵路完成後，已讓世界看到西部大開發的實現雛形，也抱持樂觀態度，未來只要在大陸官方積極推動「縮小貧富差距」及「澄清吏治廉能執政」。

國家文官培訓所蒞校參訪 期許設立觀景望遠鏡

【文／詹衍益】9月21日國家文官培訓所蒞臨本校參訪，由唐彥博總務長親自帶領一行人參觀本校引以為傲的體育館，培訓所學員看到體育館8樓的柏英演藝中心，紛紛詢問體育館導覽人員是否開放租借使用，更建議觀景台未來可架設望遠鏡提供學生或民眾能夠更清晰鳥瞰大台北盆地。

「國家文官培訓所」於民國88年7月26日成立，由考試院所

屬公務人員保障暨培訓委員會所推動，以推動公務人力考訓用合一政策，及辦理法定任用訓練面對21世紀知識領航的新時代。

參訪的培訓所學員皆為中央及地方政府機關的公務人員，其中隨行的石美驊學員表示：「能夠藉到相當開心，更對於本校體育館的硬體設備與高科技的中央監控表示肯定，更提供學校許多獲得企業補助或額外收入的建議。」



唐彥博總務長與來校參訪的國家文官培訓所學員合影。

資源分配 經濟發展 張鏡湖董事長獲邀發表論西部經濟開發專題 從產業結構 工業能源 生產毛額等多元角度 深入探析區域擴張經濟因素



李天任校長(右)出席本會與張董事長(左)合影。



周陽山所長主持孫中山實業研討會。



陸研所唐彥博所長(左)大力支持推動孫中山實業計劃研討會在台舉行。



國父紀念館張瑞濱館長(立)強調，國父實業計劃已看出未來西部開發的雛形。



孫中山實業計劃與中西部開發研討會吸引鑽研兩岸經濟的學者及學生到場聆聽。

由國父紀念館與本校聯合主辦的「孫中山實業計劃與中西部開發」研討會，2日在臺灣盛大舉行，由本校張鏡湖董事長、李天任校長主持開幕。邀請兩岸鑽研國父思想及其實業開發計劃的專家學者與會進行專題演講，張董事長特別以論「西部經濟開發」為題。透過學術激盪，為台灣經濟，甚或兩岸的經濟盡最大的心力。

論西部經濟開發

文 / 張鏡湖

中國可分為3大部分。東部指遼寧至廣東的沿海7省和平、津、滬3個直轄市。中部北起黑龍江、吉林，南至江西、湖南共8省。西部可分為3大副區：(一)西北的陝西、寧夏、甘肅、內蒙古和新疆；(二)西南的雲南、四川、貴州、廣西和重慶市；(三)海拔超過4000公尺的青海和西藏高原。西部疆土遼闊佔全國土地面積71%，生態環境差異甚大。西北地區乾旱除陝西外年雨量低於450毫米。西南地區潮溼年雨量超過1,000毫米。青藏高原寒冷，年雨量在400至600毫米之間。2004年，中國人口12億99,88萬，東部占38%，中部33%，西部29%。

生產總值 東西部落差大

自1978年改革開放至2004年，中國生產總值成長45倍，領先世界各國。2004國民生產總值(GDP)1兆3,240億人民幣。(1兆9,739億美元)人均生產值12,558元人民幣(約1519美元)。但東部人均生產值為2,340美元，中部1,134美元，西部898美元。東部為西部2.62倍。

中國經濟發展快速原因之一為外商大量投資。2004年共606億美元，其中東部投資額高達85%，中部9%，而西部僅6%。世界各國每1美元所能購買之物質不同，此一差異可用「購買力平價」(PPP, purchasing power parity)表示之。美國的PPP為GDP的0.99、日本0.85、台灣1.77、中國則高達3.67。

根據世界銀行的定義每人每天所得低於1美元者為「赤貧」(abject poverty)，低於2美元為貧窮。1998年，貴州3,300萬人為赤貧。其餘除新疆外西部10個省區市和中部6省共6億5,000餘萬人都是貧窮。2004年經濟大幅改善，只有貴州3,900萬人為貧窮。但從1998到2004年東部和西部人均所得的差距從2.4倍增至2.62倍。

產業結構 農林工業能源各有歧異

生產總值是由三種產業組成。第一產業指農、林、牧、漁。第二產業包括採礦業、製造業、電力、煤氣和建築業。第三產業包括所有其他行業，例如交通運輸、零售和服務業。

從1978年到2004年，中國第一產業佔生產總值的28%減至13%，第二產業

從48%增至50%，第三產業從24%增至37%。雖然農業在中國經濟的比重逐漸下降，但離以工業和服務業為主的社會仍有一段距離。中國都市人口占37%低於世界平均的47%，更低於歐美的80%左右。中國農村人口每年約減少1%。就服務業的產值而言，中國僅占37%，而已開發國家則在65%以上。

(第一產業)

2004年，中國第一產業總產值2億897萬元。農、林、牧、漁分別佔51%、4%、35%與10%。西部第一產業占產業總產值20%遠高於東部的9%，但東部的第一產業產值卻為西部的1.6倍。

(工業和礦產)

第二產業占西部產業總值45%，但僅占全國第二產業15%。就工業而言，不僅交通不便運銷成本昂貴，缺乏工程及管理人才，遠離高消費市場，而且許多地區缺乏硬度的工業用水。

最近已動工或正在計劃中的西部探礦工程，包括廣西、貴州、重慶、蘭州、西寧、包頭的鋁、雲南的銅、鉛、鋅、四川的鈮、鈦、甘肅的鎳，青海柴達木和新疆羅布泊的鉀，雲南、貴州的磷，以及蒙古的稀土。

(能源)

中國煤礦儲量占世界12%居第3位。其中約有一半在西部，尤以內蒙古最多占22%。中國為世界最大煤炭生產國。煤炭佔中國能源76%，比例之高居世界之首。西部總產量占全國27%，其中內蒙古最多占9%。內蒙古東勝並設有煤炭液化廠，以5噸煤生產1噸汽油。

中國石油儲量僅占世界2%。其中西部占30%，新疆最多占16%，陝西次之。2004年，中國石油生產1億7,000餘萬噸，西部占23%。中國石油資源不足，約有一半消費量需要進口。

中國天然氣儲量不到世界1%。其中80%在西部，新疆最多占22%，陝西19%，內蒙古16%，四川12%，青海6%。第10次5年計劃期間，已完成「西氣東輸」的工程將新疆塔里木的天然氣用管線輸送到上海。

中國是世界上水能資源蘊藏最豐富的國家，技術上可開發電量約19萬2,000億千瓦小時，其中76%在西部地區尤以四川和雲南為最多。年發電量超過1,000億千瓦時的河流有金沙江、雅魯江、大渡河、瀾滄江。

中國東部電力嚴重不足，因此有「西

電東送」的計劃。雲南南盤江天生橋的水電已輸送至廣東。正在動工的有瀾滄江中游雲南南澗縣的小灣電站、金沙江的溪洛渡電站、貴州烏江的洪家渡、引子渡和烏江渡電站。其中小灣電站建成後年發電量190億千瓦時，規模僅次於三峽水電站。中國可開發風能為32億千瓦，在亞洲國家中居首位。其中新疆佔37%，內蒙古、甘肅、寧夏次之。近年將在西北地區建造30個10萬千瓦級的風力發電站。

(第三產業)

2004年，西部第三產業占其產業總值35%，但僅佔全國16%。西部大開發的一個重要目標是加強基礎建設中的「七通」，亦即通電、通郵、通電話、通水(自來水及清潔飲水)、通路、通電視和廣播。例如「西新工程」就是要加強西藏和新疆的廣播電視設施。

交通是七通中最重要的一個項目。從1998年到2004年，西部鐵道長度增加30%，貨運量增77%，客運增加27%。2006年7月，青藏鐵路通車，克服了高原凍土影響地基的困難。青藏鐵路對西藏的經濟貢獻可以預期，不僅鐵道兩側200公里的勘礦工作即將開始，對旅遊業的貢獻更為重大。

(生態環境)

在西北農牧交錯的地帶，因過度樵採，過度放牧和過度農墾促進沙漠化。從新疆南部經河西走廊至內蒙古的大片沙漠地帶，每年春天都有沙塵暴，平均每年沙塵總量達8,000萬噸。

每年沙漠化的土地約增加6%，分佈在內蒙東部、甘肅寧夏西部、西藏北部及新疆北部4大地區，牧草退化以後，昔日「風吹草動見牛羊」的情景已淪為「風吹塵揚見塵暴」。

中國北方乾旱，但西南地區水源豐富，因此有將大渡河、雅魯江、金沙江導引到黃河源頭的「西線南水北調」計劃。但此一工程頗具爭議，仍在研討中。四川和貴州地區煤炭的含硫量高達4%。因此降雨的酸鹼度低於5%，為世界三大酸雨區之一，酸雨對森林生長、湖泊的水生物和建築物的腐蝕都有不利的影響。

結論

2000年，中國國務院成立西部開發領導小組，大量投資加強西部基礎建設。數年之內除貴州外，西部已脫離「貧困」。但西部地理條件欠佳，生態環境脆弱。外商的鉅額投資仍集中在東部沿海地區。但「西氣東輸」、「西電東送」和某些礦產對東部經濟發展的貢獻，不容忽視。

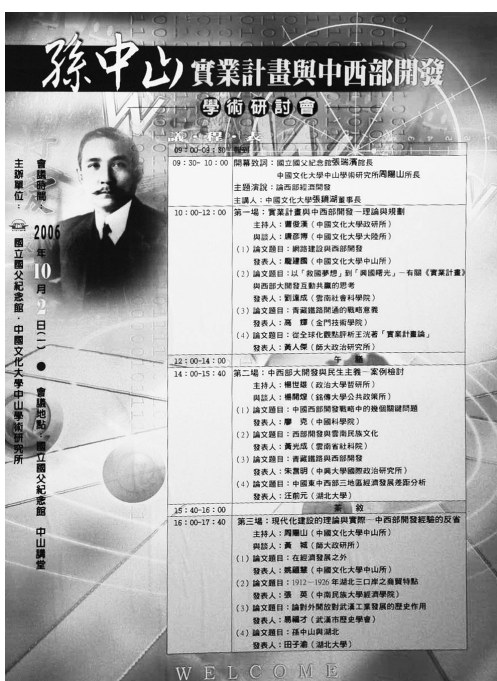
工業和資訊時代，經濟發展有集中在少數中心的趨勢。例如大紐約、大芝加



政研所曹俊漢教授與中山所龐建國教授出席會議並合影。



湖北大學田子渝教授(左)與曾任文大公關室主任、現為文大中山所博士班學生的田昭容女士(右)合影。



哥(五大湖區)和洛杉磯的生產總值占美國67%。大東京、大阪神戶和名古屋三區占日本總值70%。中國珠江三角洲、長江三角洲和京津渤海區至今僅占35%，仍有極大成長的空間。今後東西的差距勢必持續擴大。但西部的經濟在審慎的規劃下，其成長率將領先世界絕大多數的國家和地區，殆無疑義。

體驗華岡美沉浸學術風 東瀛嘉賓蒞訪拓展交流

【文 / 李文瑜、李品怡、陳昱旗、詹佑益】東瀛嘉賓聯袂蒞訪，包括日本國際航業株式會社 DMS 技術部長以及在日本排名第二的國立京都大學、東京上智大學文學部新聞學科與日本東京國際大學人間社會學科院，肯定文大對留學生學習的用心，也期待交流更為積極頻繁，為兩國學術文化盡心力！

京都大學、國際大學 開啓學術里程碑

日本京都大學首度與台灣的高等教育安排交流事宜，首站即以文大為中日學術論文發表的重要地。會中由2名台灣學生及2名日本學生分別就中日社會、教育文學發表論文研究，未來將會多與文大就學術交流建立更緊密的合作關係。日本東京國際大學人間社會學科院則在角山剛部長的帶領下，一行18人蒞臨文大，由文大日文系陳鵬仁主任親自接待這群遠道而來的嬌客，希望讓這群東瀛朋友有賓至如歸的感覺。陳鵬仁主任提到，台灣從日據時代起便接受日本統治，受到日本文化洗禮的結果，日文成了老一輩們會的「外語」。而陳主任也在長輩們的耳濡目染之下，從小便學習日文，也奠定他對日文的興趣。

古跡純一部長 洽商合作交流技術

日本古跡純一部長與內政部地政司人員蒞訪文大，由數位地球研究中心丁亞中主任及即將代理數位地球研究中心主任的溫國忠教授全程陪同參觀數位地球研究中心，透過兩國數位地球研究的交流互動，擴大增進台日互動。丁亞中主任強調，今年參訪著重技術層面上的互動，更在展現文大在數位地球研究中心歷年來的研究成果。

古跡純一為日本國際航業株式會社 DMS 技術部長，曾參加協助玻利維亞、幾內亞、塞爾加爾等國地圖製作專案計畫，專業經驗非常豐富，所以相關技術有多年經驗可以提供在此台日計畫中技術協助。溫國忠教授還強調，目前文大正研發新一代虛擬校園的版本，更加細緻表現中國文化大學之美，對於 GIS 系統也應用於預測都市擴張的分析，準確應用於都市規劃。

上智大學 新聞媒體的優質設備

由鈴木雅雄教授帶領20位東京上智大學文學部新聞學科學生與本校新聞系展開學術交流，並參觀拜會校園各地景點，隨行師生對本校校園無不嘖嘖稱奇，不僅讚嘆本校不論在硬體上的完善，更對文化大學同學的活潑陽光的形象記憶猶新，更感謝本校新聞系這次的熱情作東。文學部長鈴木教授表示：「東京上智大學文學部新聞學科於1932年設立，學生總數約289人，旨在培養學生成為專業記者為目的，在現代多元化的社會中強調學生將所學理論實踐以及專業技術兩面並進，願學生成為理性有真知良識的企業家或社會人。此次的交流活動也多虧蕭教授的引薦。」

本次是由新聞系徐振興主任帶領上智大學的師生拜會李天任校長，參觀新聞系系館、校史館、圖書館以及體育館，最後抵達菲華樓接受餐宴款待。身為本校新聞系2年級的日籍僑生平野孝治也擔任此交流活動的嚮導及翻譯，讓交流活動不受語言隔閡順利進行。



日本國立京都大學師生參訪本校，於圖書館前合影。

學生輔導中心【心理診所】

張一璇 輔導老師

細究強迫症起源 ——多找朋友聊聊

親愛的輔導老師：

我是一位大二的學生，我從東部鄉下獨自上來台北唸書，有件事已經困擾我兩、三個月了，就是每當我自己在家唸書時，大部分的時間我都會一再反覆閱讀同一個段落，除了次數有三、四次以上外，甚至我會花二到三小時閱讀那個段落，我最好的朋友說，是我認真唸書，可是，老師你知道嗎？有時候一個段落只有五到六行而已耶，你一定覺得很誇張吧！而且，在我升大二後，獨自在外租房子住，每次要出門我都會一再檢查門鎖是否真的被我鎖上？不斷檢查是否真的有帶鑰匙出門？我有去查書，我覺得自己一定是有強迫症了，我該怎麼辦？可是我真的會反覆去做才安心，但這一定不是個正常的行為吧？我真的好煩好煩，我也不想讓人知道，因為這很丟臉，我該怎麼辦？

煩 敬上

煩，你好：

從稱呼中可以知道你現在正被「煩」所影響著，從這裡也可以深深感受到你正被一種自己也無法擺脫的思想與觀念所影響著，甚至你很清楚這是無意義或不必要的想法或行為，也違背你自己的意志，但自己卻無法不去想它，因為不想就會有不舒服和不安全感。但如此的反覆檢查，好像也無法讓你感到放心，每天面對這樣的情況，的確是辛苦與充滿無奈的，相信你一定會曾經與如此的身不由己，而讓自己陷入異常痛苦與煩惱的狀態吧！難為你，也辛苦你了。

信中「煩」提到，這樣的強迫與重複行為已經有兩、三個月了，在這段時間中，當遇到有反覆閱讀同一個段落，以及反覆檢查門鎖的行為時，你是怎麼讓自己撐過來？而不是就如如此陷下去(重複行為)而無法離開？當兩、三個月前，還是大二的你，當時沒有強迫與重複行為的你，生活過的如何？跟現在有什麼不一樣？如果可以，大一時的你會想對現在大二的你說些什麼話呢？可否邀請大一的你鼓勵一下現在大二的你呢？

另外，似乎也可以感受到你想要急著解決如此的行為，如果可以，你會想替這樣的行為取個什麼名字或是用怎樣的形容詞來形容它呢？例如叫它討厭鬼之類的，而你可以認真想想，曾經在什麼時候是可以不被它(討厭鬼)影響的呢？而你是怎麼做到的？當你不被它(討厭鬼)影響時，你的生活過的如何？它(討厭鬼)又是怎麼找上你的，什麼時候是它(討厭鬼)可以離你遠一點的時候？如果我們現在用一到十(一最近，十最遠)來做評估，它(討厭鬼)離你有多遠？而你實際想要它(討厭鬼)離你多遠，你可以做怎樣的努力？

想跟「煩」說，重複的行為不代表一定就是不好，不過如果它壯大到影響你的生活，讓你開始焦慮煩躁與不安時，這就需要好好訂個自我檢視表了，檢視一下它在什麼時候會出現來打擾你？打擾你多久？而你可以怎麼不被它影響太久？如果它又出現，你會想對它說什麼，是否有叫它離開一下下的時候，而你是怎麼做到的？此外，偶爾約個三五好友出去走走，做做運動或爬山等等的休閒活動，都是不錯的音樂與轉移焦點的方式喔。祝福你，歡迎你隨時來大恩館十樓的學生輔導中心找老師聊聊喔！有任何心理困擾或需求，歡迎前來學輔中心。電話預約：(02) 2862-1909；校內分機12612或12611 親自預約：直接前往大恩館十樓學生輔導中心安排會談時間 E-mail 預約：cufah@staff.pccu.edu.tw (請註明姓名、系級、聯絡方式、及想先讓老師知道的部分)