

心理焦慮自我測量

心理衛生中心提供

你心理焦慮嗎？焦慮對你有什麼影響？讓我們來探詢這個問題，首先請同學回答下面二十個問題，每一個問題有四個程度：①從沒有或很少有。②偶然。③常有。④大半時間或經常如此。回答時請依照你目前的心理狀況來作答，並記下所選的題號。

- 1 我近來比較緊張和焦慮。
- 2 我會無故覺得恐懼。
- 3 我很容易煩惱或驚慌。
- 4 我覺得快要崩潰了。
- 5 我覺得像有不幸的事情要發生。
- 6 我會無故手腳顫動、發抖。
- 7 我時常頭痛、頸痛或腰痛。
- 8 我覺得體力虛弱，很容易疲倦。
- 9 我覺得心理起伏，不平靜。
- 10 我可以感覺到心跳加速。
- 11 我時常眼花。
- 12 我時常頭暈或有昏暈的感覺。
- 13 我的呼吸不順暢，有急促感。
- 14 我的手指與足趾有發麻和刺痛的感覺。
- 15 我覺得胃痛、消化不良。
- 16 我時常要上廁所。
- 17 我的手通常都是濕冷的。
- 18 我的臉發熱，呈現紅色。
- 19 我不容易入睡，而且終夜難以安眠。
- 20 我容易作惡夢。

下面告訴你計算分數的方法，答①者給一分，答②者給二分，答③者給三分，答④者給四分，然後將總分加起來，如果你的分數在三十九分以下，算是正常，也就是心理不焦慮；如果在四〇分至四十七分，屬於輕度焦慮；如果在四十八分至五十五分，屬於中度焦慮；如果在五十六分至六十五分，則屬於重度焦慮。至於什麼是焦慮呢？焦慮乃由不確定、煩亂以及憂懼等感受組成的不愉快情緒經驗。一個人焦慮時，可能在下列三種情況下發生變化。

- 1 情緒方面：會有受威脅的感覺，這種威脅的感覺可能來自挑戰，也可能來自威迫。挑戰的情況包括某種程度的冒險，例如：你若成功，就可獲得你認為重要的事或物，但若失敗就要失去同等重要的事或物。威脅的情況却只會導致失去重要的事或物。
- 2 行動方面：當我們感到焦慮時，會做出無目的、無效的動作；顯得坐立不安，有些人在焦慮時，很少有動作表現，但舉止却很緊張、僵硬、手腳不靈活。
- 3 生理方面：血液循環加快，心跳

您可曾愛過？

您可曾細聽過週遭此起彼落的喘息聲？您可曾看過過展臂擁抱社會的衝動？來，加入我們的行列！

您懷疑過自己的存在嗎？您想過大學生對社會該做何種回饋嗎？您高喊過自己是失落的一代嗎？來，慈安需要您！

一隻螢火蟲的光很微不足道，但您可曾想過數百隻螢火蟲能給人多少溫暖？有心人，來吧！讓我們一起來發散光和熱，在愛中肯定自我！

一、成立

慈安社自民國六十年十一月三日成立迄今已有十一年之久。當時由於國家遭受退出聯合國之橫逆，遂有一群熱心的華岡人爲了服務社會大眾，乃成立此一服務性社團，爲實現青年特有之理想抱負而努力。

二、宗旨

我們的服務宗旨是「慈幼安老」。乃是利用

加速，脈搏加快，血壓增高，呼吸急促，甚至於出冷汗。至於如何消除你的焦慮呢？吾人可歸納出三類：

- 1 認清威脅對象的來源與內容，因爲焦慮的產生常是不明不白的，因此有心理學家就主張追根究底，認清到底在怕什麼？當你知所究竟以後，就會覺得並不那麼可怕。
 - 2 獲知逃避威脅來源的方法：在莫明的威脅未來以前，你已知如何逃避，這當然要告你自己對自我的認識，才能拿出一套辦法來。
 - 3 消除對於逃避威脅來源有阻礙的各種因素：藉著對自己的了解，認爲那些因素會對你有所阻礙逃避威脅，也在威脅未來之前，先予消除。
- 以上簡要的說明，欲知詳情，或是你的焦慮無法克服時，請至大興館三樓本中心詳談。

愛暉社簡介

愛暉社創立於民國六十五年三月十日，到今年正滿七週歲。在悠悠的七個年頭裏，愛暉社山、地服務、隊足跡遍布於宜蘭、南澳、台、軍鄉、台東縣、金峯鄉、太麻里鄉、達仁鄉等地；平時服務隊也由原來的紗帽國小轉至瑞芳鎮瑞芳國小。

愛暉社創立於民國六十五年三月十日，到今年正滿七週歲。在悠悠的七個年頭裏，愛暉社山、地服務、隊足跡遍布於宜蘭、南澳、台、軍鄉、台東縣、金峯鄉、太麻里鄉、達仁鄉等地；平時服務隊也由原來的紗帽國小轉至瑞芳鎮瑞芳國小。

芳國小，從事文教與社區的服務；工廠服務隊更是利用假日到工廠爲員工提供適當的休閒活動，暨推動工廠員工的社會服務。

七年來，愛暉社隊秉持著「友愛光暉、服務人群」之宗旨，積極參與各項公益活動，如：「獲取真知，結交益友」、「掘工作，磨練自我」，兢兢業業地奉獻自己的智慧，熱忱與力量，在積極參與與廣大之社會服務，注重踏實的回饋社會。然而社會服務工作，並不是短期就可以顯見成效，它需要更多的新血輪加入，使得此項工作能不斷。因此歡迎全校有志於此的同學，到學生活動中心愛暉社辦公室報名。我們誠摯地希望「服務道上一同同行」，以散播更多的愛心，服務更廣大的人群。

（本報訊）華岡愛暉社平時服務隊定於本月十三日前往台北縣瑞濱國小展開服務工作，盼隊員準時出席。

三、我們的活動

(一) 平時服務：1 社區工作隊：於學期中之週日，至台北市郊尚未發展完善之社區從事服務工作，成立兒童育樂營，並舉辦各項社區聯誼等活動，輔導服務人群。

慈幼安老

慈安社

助社區成立社團，俾使社區得以團結並自立發展。

2 幼幼工作隊：於每週一、四晚上，至博愛婦孺教養院、艾偉德兒童之家，輔助幼童之課業與心理輔導，並舉辦水餃大會、慶生會、同樂會等聯誼活動。

3 安老工作隊：有兩個主要方向，一是於安老院採每週日固定例行活動，陪陪老人們唱歌、閒談、下棋、讀報等，並不定期舉辦大型之活動，如：園遊會、同樂會、郊遊等。

(二) 假期服務：社區老人方面設立技藝研習班，如園藝、手工藝、國術、國樂等，及舉辦休閒娛樂，如參觀活動、郊遊烤肉、影片欣賞等。

(三) 機動服務：利用假日或節日從事短期之服務工作，例如：冬令救濟、農鄉國小文康訪問、振興復健中心文康活動、愛心園遊會：等。

(四) 訓練活動：爲加強服務績效，培植社員的工作能力與默契，於學期中舉辦一系列的訓練，如儲備人才訓練、專業集訓、文康觀摩、康樂訓練營、幹部訓練營等。

(五) 聯誼活動：本社對內社友間之聯誼活動：如迎新晚會、慈安週活動、湯圓晚會、慶生會、送舊晚會、社員大會及郊遊烤肉等。

本社爲擴大服務之需，擬大量招收新血輪，新社員，我們非常歡迎具有服務熱忱的華岡人，加入我們的工作行列！

四、結語

本報爲擴大服務之需，擬大量招收新血輪，新社員，我們非常歡迎具有服務熱忱的華岡人，加入我們的工作行列！



你與心理

台灣歷史文物展覽

深具意義歡迎觀賞

(本報特稿) 台研社於本月八日起至十三日止，假博物館舉辦一項以「台灣歷史文物」為主題的文物展覽。參展文物分成三單元展出，分別為：社員拓片展、台灣史蹟書籍展以及友社資料展。歡迎同學踴躍前往觀賞這項難得而深具意義的展覽。

拓碑乃遠自我國漢代即有的一項專門藝術，不但具有歷史文物保存的意義，在政治、史學上，更具有提供後代史家學者了解當代政令宣傳、民情風俗的雙重涵意。

拓碑的過程，由古代的因材料簡陋而繁瑣，進步到今日的簡易方便。

拓碑時，先用抹布洗淨被拓物，然後用紙蘸白及粉的膠狀液擦拭該物，再將這紙輕輕覆上，用刷子均勻拍打，再用拓包沾墨輕拍這紙，使紙面呈墨色，待乾後，撕下這紙即可。

此次台研社展出的作品，均為該社社員平日於考察本省各地古蹟時，所拓印下的作品中較精緻者，以及參加該社於上學期所舉辦之「拓碑營」的部份學員的作品，或為文字獻考者，或為雕刻圖畫者，在不失清晰明確的可見度下，能使觀賞者深發思古之幽情。

為使對拓碑有興趣的同學能了解拓片之製作過程，展覽會場中除有文字的介紹說明，可供同學參考研究外，據該社社長黃淑淑表示，若同學欲進一步實地觀賞拓碑前後全部過程，在會場中服務的同學可以親自做示範並講解，替同學服務。

台灣史蹟書籍展中，除展出該社所搜集的近百本的書籍，多為有關抗日的史料、檔案、秘笈、憲治等，以及一套台灣省通志和連雅堂先生的著作；另外尚有一部份所展的書籍，為漢聲雜誌社所提供的，有中國童玩、中國結、古蹟全集、番社風俗……等專輯，書內印刷精美，內容豐富，甚具可讀性。對於有致於研究台灣抗日史實文件的同學，可藉這次的展出獲得些許裨益。

在各大專院校中，以研究考察國內各地古蹟為宗旨的學生社團，除本校台研社外，並有大同工學院的采風社，以及淡江大學的史研社。

本校台研社秉持「他山之石，可以攻錯」的精神，不時與外校的上述二社團保持密切聯繫，並隨時相互切磋、交換意見。此次該社舉辦文物展覽，特邀請兩社，將其平日製作的各項資料圖片中，較有特殊意義的作品提供參展，一來以鑒全華同人，二來亦為彼此心得的交換。

如大同工學院采風社所提供的「台灣神像專輯」中，將台灣各地的土地公像攝製成照片展出。由照片顯示，在台灣的土地公像，至少有七、八種不同的造型。另外，亦將在台灣為人信奉膜拜的各種神明，如海洋之神、醫神、灶神等，不僅將其造型拍攝成照片展出，並配以文字說明其中的來歷緣由以及掌故傳奇。

展出文物的大略緣由以及掌故傳奇。會場中並且佈置了數幅以封神榜、西遊記中的人物，國外卡通人物、各種水菓花籃以及各類動物和十二生肖為雛型所捏製成的麵人圖片，人物色彩鮮艷、造型活潑逗趣，再配以捏麵人過程的文字說明，不僅使同學在觀賞中學習，更可以在從中享受捏麵人的情趣。

除了各項史蹟文物，該社特別還拍攝製做了一些圖片文字，有系統地介紹台灣的食衣住行育樂，過去與現在的相異處，我們由此可以了解由於先民的筮路，該社十年來所做的各種資料及演講記錄，都一併在會場中展出。是故，此次的文物展，亦可視為該社的部份成果展現。

誠如莊副校長在為這次文物展剪綵時稱贊的：這是一次非常有意義的展出。我們藉此文物展，可以明確瞭解到，台灣與大陸根本就是密切相連的，不論是在血緣、語言、生活習慣以及地理上，凡一切的文化背景都是密不可分，同緣於華夏子孫。而台獨份子的荒謬謬論，根本就是是非顛倒、不攻自破的。

此項既難得又深具意義的「台灣史蹟文物展」，歡迎同學踴躍前往觀賞。

(記者：梁中行)

一年一度的華岡樂舞藝展，將於春暖花開的三月登場了。這次所呈現在觀眾面前的是一齣長達六幕的「文姬歸漢」樂舞劇。音樂部分由鄭思森先生作曲，華藝校長鄭德淵親自指揮。舞蹈部份由該校舞蹈科師生共同擔任。女主角則由朱秀華小姐擔任。計畫將以一百餘人之大樂團演奏，中西樂器廿餘種，並由舞蹈組師生合力配舞。是一齣別開生面的新型舞劇。也是以「歌」「舞」「樂」合而為一的綜合藝術。

為樂舞劇

「文姬歸漢」

恆向鄭。她是東漢著名文學家蔡邕的女兒。蔡邕，字伯喈，是一位博學、好辭章、通天文、術數的通儒，尤其工於書法，善於鼓琴。官拜「中郎將」，因此人稱他「蔡中郎」。

文姬歸漢

而寫

文姬從小生長在詩書門第的官宦之家，受到良好的教育。先天的秉賦聰明，加之後天的努力培養，自然是一位出類拔萃的女才子了。

後漢書「董祀妻傳」說她「博學有才辯，又妙于音律。」此外，她又擅長書法；可惜紅顏薄命，由一生歷盡滄桑。最初，由於父母之命，嫁給衛仲道，不幸丈夫早死，沒有子嗣，只好回娘家居住。漢獻帝興平年間，天下大亂，文姬被董卓部下擄去，後來輾轉流入南匈奴，做了匈奴左賢王的妾。她在胡地居住了十二年之久，生了兩個兒子。建安十二年，曹操當政，想到老友蔡邕無後代，同時又憐惜文姬的才華，不忍見她流落異域，於是，以重金厚禮將文姬贖回。

回國後，雖然一度改嫁董祀，但她經過長期離亂，目睹生靈塗炭，更加強了對漢室的忠貞，這種離亂流落之人渴望太平幸福之心，可從她的「悲憤詩」和「胡笳十八拍」中看出。悲憤詩是五言詩體，胡笳十八拍係楚辭體，都是抒寫她的悲慘遭遇。從她被董卓的亂兵所擄談起，再敘述她親身遭受三千里長途跋涉的痛苦經歷，以及沿途被擄的同胞在路上所受到的折磨，接著描述她在異域的故國之思。其中有客從外來，聞之常歡喜，迎問其消息，輒復非鄉里」四句，就是說明她那種切盼能回故鄉而又失望的心情。當她被贖回國時，卻又捨不得和胡地的嬌兒分別，所寫下的幾句詩：「兒前抱我頸，問母欲何之。人言母當去，豈復有還時！」真是令人不忍卒讀。最後描繪她回到家鄉之後，人事全非，有感而發，因而寫了感人肺腑的「悲憤詩」和「胡笳十八拍」，可以說句句飽含血淚，是不可多得的一首敘事長詩。

「胡笳十八拍」不見於後漢書，文體也和一般漢魏作品不同，因而引起後人的爭論，認為不是出於文姬之手，而是後人偽作。其實從作品內容以及真摯的感情看來，若不是文姬親身體驗，是寫不出這樣好的詩句。

「胡笳」，是一種捲蘆葉吹奏的樂器，古琴有此曲。十八拍的「拍」，不當節拍的拍，而是做「蕭」講，大概受胡語影響。唐朝詩人劉商，根據文姬楚辭體的十八拍，改寫成七言律體，也是十八首，後人又依此配上了十八幅圖卷，也就是胡笳十八拍圖卷（文姬歸漢圖卷）。目前珍藏在美國紐約的大都會博物館。以前聽說還有一幅流落在大陸。

這幅畫卷於一九七五年，曾被英國大英博物館借去展出，轟動一時。是年耶誕前夕，我和外子殿魁從巴黎到倫敦遊歷，正好碰上這千載難逢的機會。親眼欣賞了這一橫軸的長幅連環畫。一首詩一幅畫，共十八首詩十八幅畫被陳列在該館東方藝術部門的大廳正中的一長條玻璃櫃桌上，詩畫都配得很好。其中最令人感動的是文姬和兒子分別的一幅；大兒子扯住她的衣襟，小兒子在另一個人的懷裏，伸手要撲向她。二個侍女也掩鼻看哭泣狀。外面是禁不住的把頭別了過去，也正是第十三拍所描述的：「童稚牽衣雙在側，將來不可留又憶，還鄉惜別兩難分，寧棄胡兒歸舊國？山川萬里復還戍，背面無由得消息，淚痕滿面對殘陽，終日依依向南北。」這幅圖卷，畫得極細膩而生動我特別買了一份複製品回來。每當把畫冊拿出來，給朋友欣賞時，無不受讚嘆之聲，而且建議把這故事以舞劇形式搬上舞臺。美哉中華畫刊曾介紹過，引起愛好藝術人士的注意。

為了保存這份畫冊，我特別請名攝影家董敏先生把它做成幻燈片。十八幅字畫加起來，共三十六張，再配上詩歌朗誦，播放給學生做文學史的課外教材，效果甚佳。如今，華岡藝展，把這個故事，以樂、舞、劇三項藝術，環扣成完整而具體的「形」，「聲」意象，活生生地呈現出來，可以說對藝術界起了一種鼓舞作用。尤其在慶祝婦女節一連串的活動演出，更具意義。

七十一學年度第一學期 獎學金申請第四次公告

獎學金名稱	金額與別名額	申請資格	附繳證件及截止日
七二二四三學期獎學金	七二二四三學期獎學金 新光人壽 獎學金	1. 該公司保戶子女 2. 學期學業操行成績 均在七十五分以上 或肄業保險科系 成績優良，學業八十 分以上操行八十分	1. 申請書(向該公 司索取，地址： 北京市南京東路二 段一二三號) 2. 上學期成績單 3. 戶籍謄本 三月卅一日前逕
七二二四二學期獎學金	七二二四二學期獎學金 高雄市政府 獎學金	1. 設籍該市六個月以上 2. 學期學業操行均在七 十五分以上，且未領 其他獎學金及公費者	1. 申請書(向該市 府教育局第一科 索取) 2. 上學期成績單 3. 清寒證明 三月卅一日前逕 向該市府申請
七二二四一學期獎學金	七二二四一學期獎學金 台北縣政府 清寒優秀獎 學金	1. 現設籍該縣六個月 以上之清寒學生，上 學年學業操行均在七 十五分以上，且未領 其他獎學金及公費者	1. 申請書 2. 上(七十)學年 成績單，一年級 附上學期成績單 3. 身份證正反面影 本(需清晰) 4. 清寒證明 三月二十二日止
七二二四〇學期獎學金	七二二四〇學期獎學金 進出口公會 獎學金	1. 本校日間部國貿系 二年級以上學生，上 學期學業操行均在八 十分以上，且未領其 他獎學金者。	1. 申請書 2. 上學期成績單 3. 照片一張(二吋) 由國貿系系主任 任推荐三名申 請 三月十二日止
七二二三九學期獎學金	七二二三九學期獎學金 桃園縣政府 獎學金	1. 在該縣繼續設有戶 籍滿半年以上之清寒 優良學生，上學期學 業操行均在八十分以 上，體育七十分以上 者。	1. 申請書 2. 上學期成績單 3. 導師開具之清寒 證明 三月十二日止

七二二四四學期獎學金	七二二四四學期獎學金 聲寶公司 獎學金	1. 以上，未領其他獎 學金者 2. 該公司保戶之子女 或其本人，上學期 學業成績在八十分 以上，操行七十五 分以上者	1. 申請書 2. 上學期成績單 3. 在學證明 4. 身份證正反面影 本 三月十九日止
七二二四五學期獎學金	七二二四五學期獎學金 宜蘭縣蘇澳 鎮章金樹先 生獎助金	1. 設籍該鎮六個月以 上，上學期學業及操行 在八十分以上，體育 七十分，未享公費及 未領其他獎學金者(不 含夜間部)	1. 申請書(逕向該 鎮公所便民服務 中心索取) 2. 最近二寸半身照 片一張 3. 在學證明書 4. 上學期成績單一 份 5. 村里長清寒證明 書一份 6. 繳驗戶口名簿(查 驗後退還) 三月廿五日前逕 向該鎮公所民政課 或便民服務中心辦 理
七二二四六學期獎學金	七二二四六學期獎學金 吳氏讓德堂 獎助學金	1. 凡台北市吳氏宗親子 弟未接受公費補助之 學生皆可申請 2. 獎學金一品學兼優 者 3. 甲種助學金—家境 清寒者 4. 三百字內之自傳 寄該堂。	1. 申請書(附回郵 向該會索取，堂 址：南京東路三 段三五號) 2. 上學期成績單 3. 戶籍謄本 三月卅一日前逕 寄該堂。
七二二四七學期獎學金	七二二四七學期獎學金 東光教育 獎助學金	1. 凡本校殘障學生合 乎左列條件之一者	1. 申請書 2. 上學期成績單

助學金	助學金	助學金
七二二四八學期陽光文教獎助學金	七二二四九學期壹萬元 祐生研究基金 金獎學金	七二二四〇學期壹萬元 祐生研究基金 金獎學金
1. 皆可申請： 限就讀理工科系之 學生(含研究生) 學業在七十分以上 操行甲等 2. 限就讀文法商科系 之學生(含研究生) 學業在七十分以 上，操行甲等 3. 該公司員工及其子 女(不限科系)學 業七十五分以上， 操行甲等	1. 凡符合下列條件之一 者皆可申請 2. 擬獻身臉部傷殘者 復健工作之心理系 或其他相關科系 3. 於文學、音樂、美 術、語言、體育、美 科技術有特殊成就之 臉部傷殘之清寒優 秀學生，上學期學 業成績七十五分以 上	1. 凡本校研究生研究「 資訊與生活」有關之 任何課題者 2. 研究計劃者 3. 履歷表(註明學 校、所別、年級 等) 3. 照片一張 將以上資料於五 月卅一日前逕送華 陰街廿六號地下室 聯絡電話： 五四一三九一七
1. 申請第一類者 1. 有關臉部傷殘之 醫療、心理、教 育、職業、法律 、社會工作等問 題之專題研究或 論文計劃二份。 五月卅日止 申請第二類者 1. 全戶戶籍謄本 2. 一千字以上自傳 3. 本會傷友資料卡 (附照) 4. 上學期成績單 5. 特殊成就證明或 有關單位、人士 推薦函 申請第三類者 1. 至4. 項與第二類 同 5. 清寒證明 四月九日止	1. 研究計劃者 2. 履歷表(註明學 校、所別、年級 等) 3. 照片一張 將以上資料於五 月卅一日前逕送華 陰街廿六號地下室 聯絡電話： 五四一三九一七	1. 研究計劃者 2. 履歷表(註明學 校、所別、年級 等) 3. 照片一張 將以上資料於五 月卅一日前逕送華 陰街廿六號地下室 聯絡電話： 五四一三九一七