

華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一
臺北陽明山華岡 電話：林二三三

發行	張：人
社長	鄭：長
副社長	曲：長
主編	李：編
編輯	吳：編
編輯	張：編
編輯	美：編
編輯	雲：編

同性質社團負責人會議

下週一起分五梯次召開

首次由學術性團負責人參加

(本報訊)本學期同性質社團負責人會議，將於本月廿三日起分五梯次召開。

第一梯次將於廿三日下午一時十分至三時假大忠館敬業堂召開。學術性社團負責人參加，會中將討論學生活動中心經費預算、行事曆、整修社團聯合辦公室、社團辦公室管理辦法等十個提案。

出席社長請攜帶相關資料，準時報到，如遇考試或重大事情不克出席者，請事先向課外組周老師請假；如需請公假者請自備公假單。

玫瑰傳情

下週一起訂購

(本報訊)園藝學社於四月卅日至五月四日舉行「玫瑰傳情」送花活動，本校師生有興者可於四月廿三至廿五日去印刷系辦前訂購(花型有最愛、款款柔情、祝福三型，價錢分60、80、100元)。

請於訂購前先查明受花人之姓名、地點、時間及欲傳

予受花人之話語(本系備有押花卡片四型供選擇使用)。

北大應僑歡
區專畢生送
歡迎踴躍參加

(本報訊)僑務委員會定於五月五日假劍潭海外青年活動中心舉辦「八學年度北大區大專院校應屆畢業僑生歡送會」，活動內容包括茶會及電影欣賞，另每人贈送國語日報辭典一冊。

信件待領
(本報訊)總務處收發室現有一批信件待領，盼收文者携證件至大典一樓郵局旁之收發室林小姐處認領。

信件招領者：
Huei-Jsai-
ng Chou, 2 Th-
omas C. Ewing
Phycis Ew-
ing.

表達能力心得
廿二日前郵寄
(本報訊)本學期選修張佛千老師「表達能力」課程的同學，請將「心得報告」郵寄至：台北市金山南路二段12號11樓之一張佛千老師收，廿三日截止。

救國團甄工人
意者領登記表
(本報訊)救國團將於六月上旬甄選新進工作人員，本校年在卅歲以下，已服兵役、已畢業之男同學，可至日間部楊佳正教官、夜間部顧靜紅教官處領取登記表，並於五月十四日以前繳回教官室。

本獲教接捐獎學金者
校得部受助
獎學金者
二十八日接受頒獎
(本報訊)教育部接受捐助獎學基金會七十八學年度台北縣市得獎學生頒獎典禮，於四月廿八日上午十時在教育部五樓大禮堂舉行。本校十六名得獎同學為新研二劉行健、張立，經濟四林俞利、鄭漢川，建築四林文宏、蔣曉梅，影劇四呂英山，影劇三黃淑精，兒福二

社團活動
(本報訊)森林學社今日下午五時卅分，在大雅餐廳舉辦送舊晚會。△彰化會廿八日舉辦「星光之旅」烤肉，會員30元並可携伴參加，有意者請速至該會報名。△文藝組運動會明日上午八時卅分，在大成操場展開。

社長改選
(本報訊)僑聯會會員有意角逐該會總幹事者，可至僑輔室領取登記表，並於五月六日前將登記表並附會員十五人以上聯署及二吋照片二張繳至僑輔室登記審核。△市政學社社長暨幹部改選之各候選人名單及競選號碼，已公告於系圖，請各社員前往參觀。競選活動期為廿三日至廿七日，廿八日為投票日。

簡訊
(本報訊)欲團體購買短波收音機者，廿五日前每晚七時卅分至十時電二四七八一〇〇夏永懿；每日上午十一時洽大雅110羅淑芳或週日下午三時至四時電二三〇七七六八洽。

國語即演
教孝月 國語 臺語 席講賽
廿四日前受理報名
(本報訊)由學生活動中心主辦，華岡演講社承辦的「教孝月國語、臺語即席演講比賽」，自即日起至廿四日止每日中午於大恩館候車室門口接受報名，報名費五十元。比賽時間是四月廿五、廿六日兩天中午十二時至下午一時，於大雅演講廳舉行。

更正
(本報訊)據課外組表示，本月十九日本報刊登之「第廿五屆華岡儀表青年之復選名單」應為四十三人，漏列了新聞四屆繼堯同學，特予以補列。

春之宴餐音樂會
明晚舉行
(本報訊)華岡交響樂團明晚七時卅分，假國父紀念館舉行一場「春之宴餐」，歡迎全校師生蒞場聆聽。有興趣觀賞者請至國父紀念館、西樂組辦公室、字音樂器行等處索票，免費觀賞。

夜間部新聞週活動
明日陸續展開
(本報訊)夜間部新聞學社於明(廿二)日起至廿九日，假光華樓舉辦「新聞週暨廿五週年系慶」系列活動。明日下午二時，假光華樓舉行開幕典禮暨成果展；隨後，則舉行校友會。廿三日，晚上八時卅分至九時卅分，邀請台視主播李四端、華視記者何家駒、師大社教系新聞組楊月孫老師等共同進行座談會。廿四日，晚上六時四十分起，在光華樓有全校卅餘位同學參加「國臺語播報比賽」，並邀請華視記者孫自強、陳憲敏、中廣李季準擔任評審。廿五日起至廿八日，在七樓閱覽室有各類雜誌展。廿六日，晚上六時至七時，由立法委員朱高正演講「政黨政治」，七時至八時卅分，由立委郁慕明演講「政界幕後」。

服務台

組現有胡志成、黃啓銘、周美惠、文、莊清嬌、卓淑娟、張庭芳、張子安、陳楊、陳慧敏、林憲清、黃一峰、游文軒、蔡小慧、高士明、謝如華等人的失物。另，尚有不知失主的手錶、鑰匙數串、相機一台、安全帽一頂、書包一個、女用背包二個、錢包數個、照片及ETOWN計算機、Sharp計算機二台、Caro計算機二台。

如有遺失以上物品之師生，請持證件至大成館該組認領。

△新聞系助教簡麗婉，於該系館遺失皮包，內有身分證、學生證、車票、印章、等物，拾獲者請送至新聞系辦公室。

明日出發
(本報訊)森林學社舉辦之面天山、向天池採集，明日上午七時卅分在華岡車站、八時卅分在大南公車站、218北投總站集合，參加者請攜帶雨具、水壺、備用衣物、藥品、自備午餐。另，行前會議今午在森林系圖召開。

企管學社社長
改選將於五月七日表決。
(本報訊)波收音機者，廿五日前每晚七時卅分至十時電二四七八一〇〇夏永懿；每日上午十一時洽大雅110羅淑芳或週日下午三時至四時電二三〇七七六八洽。

國語即演
教孝月 國語 臺語 席講賽
廿四日前受理報名
(本報訊)由學生活動中心主辦，華岡演講社承辦的「教孝月國語、臺語即席演講比賽」，自即日起至廿四日止每日中午於大恩館候車室門口接受報名，報名費五十元。比賽時間是四月廿五、廿六日兩天中午十二時至下午一時，於大雅演講廳舉行。

夜間部新聞週活動
明日陸續展開
(本報訊)夜間部新聞學社於明(廿二)日起至廿九日，假光華樓舉辦「新聞週暨廿五週年系慶」系列活動。明日下午二時，假光華樓舉行開幕典禮暨成果展；隨後，則舉行校友會。廿三日，晚上八時卅分至九時卅分，邀請台視主播李四端、華視記者何家駒、師大社教系新聞組楊月孫老師等共同進行座談會。廿四日，晚上六時四十分起，在光華樓有全校卅餘位同學參加「國臺語播報比賽」，並邀請華視記者孫自強、陳憲敏、中廣李季準擔任評審。廿五日起至廿八日，在七樓閱覽室有各類雜誌展。廿六日，晚上六時至七時，由立法委員朱高正演講「政黨政治」，七時至八時卅分，由立委郁慕明演講「政界幕後」。

企管學社
管系試日
(本報訊)參加企管系轉系考試同學，今截止至該系辦登記選考科目。

服務台
組現有胡志成、黃啓銘、周美惠、文、莊清嬌、卓淑娟、張庭芳、張子安、陳楊、陳慧敏、林憲清、黃一峰、游文軒、蔡小慧、高士明、謝如華等人的失物。另，尚有不知失主的手錶、鑰匙數串、相機一台、安全帽一頂、書包一個、女用背包二個、錢包數個、照片及ETOWN計算機、Sharp計算機二台、Caro計算機二台。

明日出發
(本報訊)森林學社舉辦之面天山、向天池採集，明日上午七時卅分在華岡車站、八時卅分在大南公車站、218北投總站集合，參加者請攜帶雨具、水壺、備用衣物、藥品、自備午餐。另，行前會議今午在森林系圖召開。

維護大學生心理健康之立體模式

俞筱鈞

編者按：作者為本校副校長兼學生輔導中心主任

一、前言：邁向廿一世紀的大學青年

在華岡，我們常勉勵我們的同學，「今日你以華岡為榮，明日華岡以你為榮。」在一九九〇年代開始的時候，大家對十年後即將展開的廿一世紀，紛紛提出熱烈的遠景，期使美夢得以實現。

的確，這一代的大學青年將是廿一世紀領導社會的中堅份子，也將是我們國家在國際社會競爭生存的主幹，所以，我們該如何去輔導他（她）們呢？

站在華岡學生輔導中心的立場，我認為在消極方面，協助他（她）們不致因心理障礙而損害他們的生命力；在積極方面，使他們（她）們瞭解如何有效因應多元化、快速變遷的社會所帶來的壓力，因而能培養最優良的人格品質，以及充份發展其天賦潛力。

二、系統模式之哲理與內涵

雖然在學生輔導中心為出發點，事實上，從實際情形而言，是不可能由這一個薄弱的行政單位單獨推動，而是需要全校整體協同去配合，因此本人乃建議了「維護大學生心理健康之立體模式」作為推動促進校園心理衛生工作之藍圖。

這個模式是結合了兩個理論，一個是生態系統理論（Hobbs, 1975），另一個是社區心理衛生理論（Capland, 1964），所以是一個生態系統的社區心理衛生模式。

在生態系統觀點下，健康問題不僅是兒童、青少年、父母親、老師、公共傳播媒體，或是公私立機構的單獨問題，而是整個社會系統的問題，在這個系統內，每個份子都會相互影響，因此整個系統的健全運作，須仰賴於每個份子的良好配合與正常功能。

（一）生理架構

從社區心理衛生觀點言，它是採用預防的策略，並提供服務，這種心理障礙預防理論包括三個層次：(1)初級預防以去除導致心理障礙之因素，(2)及早發現，及早治療，及(3)追蹤、照顧復健後的適應問題。

架構，還有以下兩個原因：(1)合乎中國傳統醫學的觀點，(2)受到近日臨床心理學家的支持。

（1）中國醫藥史對「預防醫學」之觀點

八世紀一位名醫孫思邈在其名著「千金要方」中說：「低醫侍疾，中醫治人，而神醫治社稷」，此外，道家名醫及煉丹家葛洪，在紀元三二九年亦曾主張：「上醫紓困，在困瘁之先，驅疾亦在疾顯之前，療疾先於有兆，不在其後。」很明顯的看出我國傳統早有預防醫學的基礎，並視為醫道之上策。

（2）我國臨床心理學專家柯永河教授之立論

其次，可以借重我國臨床心理學家柯永河教授的意見，在一九八八年本人舉辦的「中美心理障礙初級預防研討會」中，他說：「今天，大家都知道預防遠比治療疾病經濟，因為如果預防有效，至少有下面五個好處：(1)減免病患受苦，(2)不須在治療上花太多的金錢，(3)不浪費時間在治療與復健上，(4)免除在工作和生活上蒙受犧牲，以及(5)不受病痛不能治療之威脅。」

柯博士所提出的幾點支持心理障礙初級預防的觀點，同樣可引用在社會病態的預防上，譬如：對有效因應壓力的健康教育、社會暴戾之減低、青少年犯罪的防治，可從親職教育、學校教育、社會教育，以及大眾媒體一起進行，至於真善、美的價值，環保意識、社會秩序的重要可透過藝文活動、人文教育，以及民間團體來推動。

（三）三個向度之功能

在這個立體的系統內的三個向度，分別為(一)預防層次，(二)角色任務，和(三)服務對象。各有不同之功能。以大學生心理健康之維護而言，各層次之功能可分為下：

(1)第一個預防向度的功能包括三個不同層次的預防：初級預防是在徵兆發現之前，服務內容包含壓力情緒衡量、人格型態分析、應對技巧演練、性向潛能評估、心理概念推廣；次級預防為及早發現，及早治療，服務內容包括實施諮商輔導、辦理個案研討、建立支援網絡、人員專業訓練、推行閱讀輔導；三級預防為追蹤復健，服務內容包含個案延緩輔導、危機壓力調適、實施治療團體、加強社會適應、訂定補救措施。

(2)第二個向度是角色任務的功能。共有五個層次：(一)政府學校決策，包括政府立法機關、衛生署、文建會、教育部訓委會、社教司、學校董事會、人事預算政策。(二)專業治療諮商，包括學生輔導中心輔導老師、各級醫院精神科醫師。(三)校園行政單位配合，包括訓導處教官、導師、僑外組老師、衛生保健醫生、護士、課指組老師。四民間團體支援，包括太平洋基金會、董氏基金會、廿一世紀基金會、扶輪社等

(3)第三個向度不同需要的服務對象，包括個別同學；系所、班級、社團；導師、老師、家長；行政基層人員。

四大特點

此模式是具有三大特點：(1)既集合整體力量，也仰賴每個人的投入和責任感，(2)可以適用於不同需要的人和團體，(3)強調政府立法、政策，以及實施。

三、本校學生輔導中心在此模式下的角色功能

本校學生輔導中心歷年來以及日後須加強之整體角色功能可列如下：

(1)初級：已實施者為壓力情緒之衡量、人格性向之評估、適應心理學之推廣，擬加強者為同學喜惡、自我強度之評估。
(2)次級：已實施者為諮商輔導、個案研討、閱讀輔導建立支援網絡，擬加強者為工作人員專業素質。
(3)三級：個案追蹤輔導、訂定補救措施為已進行之項目，今後擬增加應對技巧演練、社會適應、治療團體。

四、心理健康與壓力調適

談到校園心理健康的問題，首先對健康該下定義。根據世界衛生總署的定義：「健康不僅是沒有疾病，而是更須具備以下兩個條件：(1)在日常生活中能多用高層次方法去因應壓力，及(2)能從均衡的工作、感情生活，和休閒活動中獲得滿意。」

（一）壓力與健康

健康的定義，既然和我們如何去因應壓力，以及如何安排我們的生活中三大領域有關，我們現在進一步去瞭解專家對壓力的有關意見：

1. 亨生醫生的觀察：去年十月份英文讀者文摘載錄一位亨生（Hanson）醫生的觀察，他說：「我今年看過的病人多達四萬位，我發現他們的主要病源是壓力問題，尤其是對壓力的不當處理。」

我們常說現代社會多元化，變遷快，給人帶來很多壓力。其實壓力專家告訴我們，壓力本身並非無益，有生命就有壓力，我們心臟功能就仰賴正常的壓力，因此壓力對我們有正功能，使我們得以生存，刺激我們努力圖強，關鍵在於我們不知道不知道自己能承受多少壓力，以及如何去因應壓力，使它不給我們身心受傷害，也不給環境裡的人受傷害。

舉個例來說，面臨功課壓力，一個學生可以很有效的去準備，可是如不知道放鬆，再加上家人、老師的壓力，長期下去一定會引起負面的影響。譬如，對唸書失去興趣，甚至於恨環境裡的人，還有憤怒的情緒，得不到適當疏導，也會對人有害。

長期過度的壓力，固然對身心有害，但是太少壓力，對人也是不利的。譬如，對一個習慣於忙碌工作的人員而言，一旦退休，如果平日沒有培養好一些休閒嗜好，或建立新興趣，會導致身體的不舒適，甚至於危險的癱瘓。

換言之，專家的發現是：壓力太多太少，不但是非常悲傷的事，甚至於突然的狂喜，也會對我們有害。

之柯塔許之警告：有一本定名為「壓力與焦慮」的名著作者柯塔許(Kurash, 1981)曾言：「今天，如果我們不深入瞭解如何調適和衡量現代文明人類所帶來的壓力，則人類文化輝煌的成果，將遠不及不適應所帶來之損害！」

3. 行為醫學家：現代心理學中的行為醫學，極受世人矚目，因為其主旨是研究現代人類十大死亡中佔位相當高之心臟病及腦溢血病的導因。行為醫學家如斯皮爾堡格(Spielberger, 1986)，麻脫瑞索(Matarazo, 1981)，根據研究，發表下面的話：

「我們必須瞭解引發心臟病、高血壓等嚴重病患的壓力情緒，譬如過度隱藏著的憤怒是一個導因；至於向外發洩的憤怒，則會引發攻擊行為，甚至不顧死活的暴力行為。」

行為醫學研究，已修訂評估壓力情緒的各種方法，可以了解怎麼樣是適度和怎麼樣會導致不同結果的壓力。

因此，討論健康的校園、心理健康的個人的時候，本人的淺見，認為適當去因應壓力是一個可循環的治療途徑。以下幾個問題須作一個簡單的解答：(1) 壓力的簡單定義，(2) 壓力是如何引發的，(3) 壓力會導致的反應，(4) 因應壓力的高低層次，及(5) 不同適應情形。

(一) 壓力調適知多少

1. 壓力的定義是什麼？

一個簡單的定義是：任何引起身體及情緒不舒服或不愉快的事，就是壓力。當然這個定義會因人而不同，像個人的耐力，對事情的看法、價值觀、當時的情境等。

2. 壓力如何產生？主要有三個來源：

(1) 衝突：兩個或兩個以上的相等力量，各有理由的行為動機，同時存在。如魚與熊掌不能兼得、選擇終生伴侶或職業抉擇。

(2) 挫折：環境阻撓或拖延個體達到目的所引起之不舒服或憤恨。(學校、工作、缺少社會支援)

(3) 威脅：對未來之挫折或損害的一種想像。

3. 壓力會引發什麼主要情緒？

(1) 攻擊：攻擊帶給我們挫折之對象，包括忽視我們的人，但如果代價太高，或自己能解釋化解挫折之成因時，便不一定會攻擊。

(2) 抑鬱：無助、失卻自信、自尊、認命，對利弊的看法過份誇大。

(3) 焦慮：不安、緊張、會影響身體生理的變化。

前面已提及這三種壓力所引發的情緒是可以衡量的。

4. 三個層次的因應壓力方法：可順序分述於下

健康的人多用高層次的去因應壓力，也就是說，一個人面臨壓力的時候，調適的方法依層次高低可分為三大類：

第一是自我保護法：

a 壓抑：把情緒強制壓抑，甚至驅逐到意識境界之外，這樣常會發出刺激別人的話或在失言中出現。

b 投射：將自己不能接受的衝動歸諸別人，或是覺得是別人在挑剔自己不能接受的想法(如逃所得稅案例)。

c 合理化：如採用酸葡萄、甜檸檬的想法，如用塞翁失

馬焉知非福：等等來化解。

d 昇華：將社會規範不認可的意念轉變為社會能接受，甚至嘉許的行為，如將強烈之性需要昇昇於藝術、宗教等活動。

e 同理心：意會到別人的感覺和想法，如善解人意、察言觀色：等，也就是指討好的行為，以得到重要他人的歡心(如父母上司)。

以上所列舉的幾種自我保護法，也有高低層次之別。

第二是壓力直接控制法：控制或鬆弛緊張情緒以減少不舒服之感。

a 消除身體困擾：服用安眠藥、鎮靜劑、胃藥。

b 消除心理壓力：採用瑜珈術、氣功、打坐、祈禱：等方法以消除心理壓力。

c 學習善用資源：如朋友、金錢和親人可提供之服務。

第三是直接行動法：前兩種方法僅調適不願意接受或不能改變的情形，而直接行動法是層次最高的因應方法，因為是以改變環境來解決問題，它包括三個必要步驟：a 認清問題、b 對行為效率建立信心、c 行動意願和決心。

關於三種調適壓力的方法，雖說有高低層次之分，其實這三種每個人都會去用它，要注意的只是：要能解決困擾之真正原因，且勿多用代價高之低層次自我保護方法。

5. 辨別正常適應與心理偏差的三個指標

此外，我們還要懂得如何辨別正常適應與不正常適應的癥候，有三個指標可供各位參考：

(1) 注意情緒一致性有否異常的波動、如喜、怒、哀、樂無常。

(2) 看人格型態有否顯著變化，如果平常很樂觀開朗的，突然變得消沈、憂鬱內向。

(3) 留意生活三大領域有否顯著的失調。

這方面的知識可預防輕微心理困擾惡化為定時炸彈性恐怖行為。

五、均衡之工作、感情生活與休閒

健康之內涵非但包括對壓力的適當因應，更要有均衡之工作，使感情生活及休閒感到滿意。這是一個原則問題，而且是需要個人自己去安排和下定義，今天也無法詳加討論，但卻願意提出最近從報紙上看到的有關報導作為參考。

柴松林先生有兩篇方塊文章，分別討論「休閒」問題。一篇他談到休閒活動能除去現代人的「疏離感」；另一篇，他建議用休閒活動作為學習活動，現代人應持續的去學習、增加新知，像聽演講、參加研習會、工作坊等，使休閒時間得到學習和充實自己的機會。

至於工作滿意度，以及有恆運動的重要，一則採訪新聞中說，國內一位很成功的外科醫生張心湜主任認為，一個人必須熱愛自己的工作；至於如何去做，則端視這工作是否適合自己的志趣，有了合乎自己興趣的工作時，就會全心投入，不斷進步，則滿意度自然也隨著提昇，但必須注意在忙中，應有適當和有恆的運動及家庭時間。

從休閒中找回寧靜的心

六、心理健康教育之推廣

本校學生輔導中心製作之適應心理學藝術板系列，是本中心服務的一大特色，其目的是推廣適應心理學理念；(第一本專集已出版)其內容是集合哲學、適應心理學、文學、宗教之中外學理及觀念，製成藝術板；本屆(第七屆)心理衛生藝術板系列分為：(一)我們的未來不是夢，(二)了解自我人格特質，(三)壓力之適應知多少，(四)讀書樂，(五)寧靜與獨處，及(六)信心與愛心等數十幅，此系列藝術板板頗獲校內校外回饋。最近擬付印出版第二集。

七、大學生心理健康調查之啓示

台大吳英璋教授於一九八八年之中美心理障礙初級預防研討會對大學生心理健康調查之結果，分別報告下列各問題，有助於瞭解他們。

(一) 生活事件

根據研究，大學生最喜歡及最不喜歡的事依順序為：

1 最使人不高的事件有：(1) 兄弟的死亡，(2) 家人患重病，(3) 好友死亡，(4) 父或母死亡，及(5) 一門學科被當掉。

2 最使人感到創傷的事件有：(1) 身體有缺陷，(2) 父母期望過高，(3) 父母分居或離婚，(4) 朋友離開、分手，(5) 家庭破產、負債。

3 最令人高興的事有：(1) 家庭經濟好轉，(2) 在班上名列前茅，(3) 獲獎狀或其他榮譽，(4) 結交到新朋友，及(5) 兄弟結婚。

4 最造成壓力的事件有：(1) 參加太多社團，(2) 學期中連選太困難的學科，(3) 期末考，(4) 一學期修讀學分超過二十二學分，(5) 不知如何改善學習效率，(6) 對於主修學系不感興趣，(7) 擔心日後就業問題，(8) 不知生活目標、生命意義。

對各項事件不喜歡的程度上，所產生的影響，其重要性都會與導致之因性有顯著的正相關。

生活事件可分為兩類：依變項及自變項類。前者是個體本身行為所能控制者，如兄弟死亡、父母分居或離婚，前者對健康有顯著性的相關，顯示每入之情境與個人之歸因、自信及對情境之觀感有關。

(二) 身心疲憊之鑑定

是指焦慮量表、憂鬱量表、憤怒量表、不安量表等鑑定結果所顯示的癥候(包括頭疼、鼻竇炎、關節炎、氣喘、濕疹、失眠、緊張、無力感、感覺精神崩潰等)。

心理健康最有力之指標是自信，以及家庭支持，對生活、學業之滿意。

(下轉第四版)

⑥ 文專動活週雙才求

團業企行光三的長成速快

• 供提會服畢 •

三光行企業團成立於民國卅四年，迄今已四十五年，其間經過不景氣、石油危機等衝擊，幸賴員工拚手砥足，渡過重重難關。今日的三光不但名列台灣五百大企業行列內，更是高科技的翹楚。三光行企業團因業務發展過程，在開辦之初，以買買五金電料為主，銷售對象由一般大眾逐漸擴展至軍方及國營事業。民國六十二年以敏銳的眼光投資興建廠房於淡水鎮頂田寮，產製博碼調變載波機，成為當時第一家以國人技術生產此項高科技產品的廠家；設廠以來員工由二十五人擴展到二千八百人，為了成為國際水準之跨國企業，特於民國七十四年在美國加州矽谷成立「美國三光」以作為企業團踏入美國市場的基地。七十三加入生產交換式電源供應器，七十六年加入生產汽車電話行列，成爲首位國人自製汽車電話的廠商，產品

用心一敬業。(3)講求基本動作一品質。(4)加強連繫溝通力量。(5)發揮團隊精神！秉持著「以前瞻的理念，經營今日的企業」，今日的三光不僅躍居爲台灣電子、通訊業的翹楚，更橫跨六大行業，在世界各地設立分公司及據點，成爲跨國性、多角性的國際企業集團。三光行深信唯有站在時代科技的尖端，領導潮流，才是企業永續生存，努力不懈的奮鬥目標，三光行期許以光速前進，與您共同邁向二十一世紀，開拓資訊與通信的新視野。

三光行每年提撥全體員工薪資百分之四(去年度約一千八百萬元)作為員工之教育訓練經費，根據不同的階層設計有一套完整的訓練體系，包括(一)職前訓練(二)專業訓練(三)經營能力發展訓練(四)管理能力發展訓練(五)組織共識訓練(六)輔助訓練等，使員工在紮實的訓練培育下，能擔負企業不斷快速前進的使命，達成公司的目標。此外，三光行給全體員工提供的福利有：(一)員工保險(二)員工認股(三)購車貸款(四)供應午餐、制服、宿舍(五)交通車(六)婚、喪、喜、慶補助(七)年節禮品(八)表揚大會及尾牙聚餐(九)社團活動補助(十)員工旅遊(十一)聯誼補助(十二)鄉根園休閒設施等。

在一個快速成長的公司，自然能提供員工許多前程發展的機會，三光行企業團的高速成長正提供全體三光人寬廣的舞台，只要您有能力，就能獲得公平的晉升機會，隨著公司發展，個人也不會

(上接第三版)

學生有困難時，求助的人依次序先後爲：朋友、家庭、師長、及學生輔導中心。

柯永河博士認爲心理健康的指標是所有好習慣的總和再減去不良習慣，以下是四種得分情形與心理健康關係。

- (1)好習慣高得分，壞習慣低得分。(2)好習慣低得分，壞習慣低得分。(3)好習慣低得分，壞習慣高得分。(4)好習慣低得分，壞習慣低得分。

第二類得分者心理最健康，第三類得分情形是心理不健康。所謂良好習慣包括：有效學習、與人溝通、良好人際關係、與同學關係和睦、興趣廣泛。

八、加強維護大學生心理健康之建議

基於前述之研究發現，除例行實施之工作外，今後學生輔導中心更可採納以下之新方向。

- (一)建立同儕輔導制度。由於調查結果顯示，同學有困難先去找的人是朋友，因此訓練同儕輔導員增加人力資源，亦可收第一防線之功效，此計劃是有兩個宗旨：(一)從訓練義務輔導員開始，使從自身加強生活管理及有效處理個人問題，而伸延至協助其身邊之同學，可以計劃徵募一定名額之同學作爲開始之基本人員，(二)拓展此基本義務輔導員爲一校園支援網絡。同儕輔導員最好從大一、大二同學徵募，希望經過兩年之訓練後，成爲有經驗之輔導員，至大二時可協助訓練新進之義工，如此，可逐漸增加人數。
- (二)支援導師之輔導任務。學校輔導處之導師制度下，希望導師擔任輔導學生之責任，爲加強其功能，學生輔導中心於導師需要時，可提供有關同學之心理特質資料，以利其任務之進行。
- (三)加強有關單位的連繫與合作。生活輔導組、就業輔導組、僑外組、課外組、衛生保健組等應與中心保持連繫與合作關係，俾能收立體輔導模式之整合。

合與分工之功效。

由於學生之問題，極需要與他(她)們接觸的老師或行政人員們瞭解，俾能給予適宜之輔導，所以舉辦有關輔導知能講習會是可行之途徑。

學校最高決策單位必須接受落實心理健康維護建議之重要性，俾促使人事政策、預算編制，能編列提高專業人員待遇之預算，編制人數之增加，及空間設備之擴充。

編制上規定專業人員資格、待遇，及應有之設備與空間，均爲必需項目。

九、結語

總之，本屆(第七)華岡校園心衛週及教職員座談會具有下列之意義：1.喚起全校對心理健康維護問題之興趣。2.引發對壓力內涵，及有效因應之關切。3.闡明整體參與輔導校園青年之可行性。4.促進人事政策與主計編列預算之修改。5.激勵學輔中心今後更加強應有之功能。最後，爲邁向廿一世紀的華岡青年而努力，使其身心健康，充分發展潛力，將來能成爲華岡引以爲榮的份子，是您的願望。經過初步的探討，以下幾點是我們近程一起可爲他(她)們做的事：(一)瞭解他(她)們的喜惡和需要。(二)鼓勵他(她)們了解自己也了解別人。(三)輔導他(她)們有效因應壓力。(四)注意他(她)們是否有心理偏差。(五)協助他(她)們建立自信。至於中程和遠程計劃，可參考以上提及之中心與心理障礙研討會之有關文獻，以及本次研討會，幾位主講人的建議。總之，我們必須分工和整合、溝通與連繫，使我們的華岡校園美好、健康、非常謝謝各位的熱衷出席這一次的系列座談會，並敬請各位對我們的藝術板展多多批評指教。敬祝各位身心健康、更祝福我們校園美好健康，謝謝大家！

人群關係

突破心中的框

自古以來，人便以群居方式生活。直至今日，科技文明促使生活多面改善，資訊迅速流通，這個世界一如地球村。大環境下小環境中的我們，是否也能因

原因(一)生長環境。(二)生活經驗。(三)生活經驗。(四)生活經驗。(五)生活經驗。(六)生活經驗。(七)生活經驗。(八)生活經驗。(九)生活經驗。(十)生活經驗。(十一)生活經驗。(十二)生活經驗。(十三)生活經驗。(十四)生活經驗。(十五)生活經驗。(十六)生活經驗。(十七)生活經驗。(十八)生活經驗。(十九)生活經驗。(二十)生活經驗。(二十一)生活經驗。(二十二)生活經驗。(二十三)生活經驗。(二十四)生活經驗。(二十五)生活經驗。(二十六)生活經驗。(二十七)生活經驗。(二十八)生活經驗。(二十九)生活經驗。(三十)生活經驗。(三十一)生活經驗。(三十二)生活經驗。(三十三)生活經驗。(三十四)生活經驗。(三十五)生活經驗。(三十六)生活經驗。(三十七)生活經驗。(三十八)生活經驗。(三十九)生活經驗。(四十)生活經驗。(四十一)生活經驗。(四十二)生活經驗。(四十三)生活經驗。(四十四)生活經驗。(四十五)生活經驗。(四十六)生活經驗。(四十七)生活經驗。(四十八)生活經驗。(四十九)生活經驗。(五十)生活經驗。(五十一)生活經驗。(五十二)生活經驗。(五十三)生活經驗。(五十四)生活經驗。(五十五)生活經驗。(五十六)生活經驗。(五十七)生活經驗。(五十八)生活經驗。(五十九)生活經驗。(六十)生活經驗。(六十一)生活經驗。(六十二)生活經驗。(六十三)生活經驗。(六十四)生活經驗。(六十五)生活經驗。(六十六)生活經驗。(六十七)生活經驗。(六十八)生活經驗。(六十九)生活經驗。(七十)生活經驗。(七十一)生活經驗。(七十二)生活經驗。(七十三)生活經驗。(七十四)生活經驗。(七十五)生活經驗。(七十六)生活經驗。(七十七)生活經驗。(七十八)生活經驗。(七十九)生活經驗。(八十)生活經驗。(八十一)生活經驗。(八十二)生活經驗。(八十三)生活經驗。(八十四)生活經驗。(八十五)生活經驗。(八十六)生活經驗。(八十七)生活經驗。(八十八)生活經驗。(八十九)生活經驗。(九十)生活經驗。(九十一)生活經驗。(九十二)生活經驗。(九十三)生活經驗。(九十四)生活經驗。(九十五)生活經驗。(九十六)生活經驗。(九十七)生活經驗。(九十八)生活經驗。(九十九)生活經驗。(一百)生活經驗。