



# 如何面對壓力

### 大夏社會服務中心提供

上次我們提到文明病——壓力，現在來談談如何面對壓力。

每個人免不了會遇上一些緊張情事。像底下這樣的經驗，你極可能也有過：鬧鐘失靈了，你晚起半小時。手忙腳亂穿上衣服，早餐也沒吃，飛奔趕去搭車，還是沒搭上。氣喘喘抵達辦公室，足足遲到一小時，只覺得許多雙眼睛看你。老闆走來，告訴你原訂下午召開的會議提前於上午11點舉行，於是你忙得先整理出來，於是你忙了起來，老闆不時探過頭來，看看你的工作情形。

像這樣，你確實處在壓力下。而日常生活中，這類經驗更是屢見不鮮，最常見的壓力是：

1. 為解決一場家庭紛爭的努力。
2. 在社交場合、公務會議或競選活動時，提心吊膽地，只恐不能博得大家傾耳一聽的焦慮。
3. 想把自己的看法稟告上司，指出某項決策有所不當。然而鼓了半天勇氣，還是躊躇不前。
4. 競逐於體壇、學術界，或任何事業而備感壓力。

生活中總不免有壓力，這是事實。壓力與任何活動都有關連。除非你一事不作，只要你參與，想有所作為，動靜間都免不了感受壓力，這末嘗不是好事。其實

壓力就如同調味品，使生活富於變化，更耐人尋味。一碟沒有加鹽的菜餚不易下嚥；沒有過錯、失誤的生活，也同樣不會令人滿足。有所壓力，生活就不那麼平板、乏味。因而，生活的壓力，最大的問題不在於如何避免，而在於如何面對並加以調度，以免除或減低其可能引起的不良後果。

何謂壓力？凡使心靈受到干擾，平衡受到威脅的事，都可稱為壓力。其起因可能是令人愉快的，也可能是十分痛苦的。

如何應付壓力？

1. 尋出原因：是誰，或者是什麼造成了這個壓力？直接應對這些人、事，也許是最好的辦法。
2. 檢討你的人際關係：為增進人際的溫情、溝通和相互的支持，你能做什麼？
3. 正確的評價：並非每場爭執都值得去爭。我們維護重要的價值，也當學著不去介意次要的事項。
4. 積極樂觀：別盡想失敗的經驗；也當去回想過往的成功，這將有益於自尊。
5. 教於人：向友人傾吐心事可解開壓力的纏結。必要時當求教於專業輔導。
6. 服務：付出可以分散對自我的專注，也因此可以減輕壓力。
7. 一時一事：光陰秒秒流逝，迅即積累成成分時。少一爭一一些，一時一事，成就反而更大。
8. 調整步伐：人不可能始終都在「全速進行」。有時也該休息一會，散散步、眺望窗外景致、做點閒事。
9. 運動：勞心工作後，來點體力運動可以使人神清氣爽；體力勞作之後，看書閱報可以使人備覺輕鬆。
10. 自創清靜場所：花點時間默思祈禱。近來很時興研究冥想方法及瑜珈術，這顯示我們可以訓練自己放鬆下來。

誇張和強調裝飾物的作用，而凹處的處理；使視覺轉入另一個空間內，覺得裝飾物有隱藏的真實性。現代流行的百貨公司，都用這種方法陳設商品。

最近常在報紙、雜誌上看到室內設計家介紹暗示性的空間設計，經過一番研究，發現所謂暗示性空間，是一種使空間分隔的概念，利用一個平面空間做出凹或凸的立體空間，以暗示某空間之不同用途。這樣的設計，能使空間有穩定感和親切感，或是使空間有擴充的感覺，帶領視覺使有指向性。

## 何謂暗示性的空間

暗示性的空間大至可分為垂直的暗示空間和水平的暗示空間。在一個空間的房間內，垂直的暗示空間在於牆壁上所造出凸或凹的立體空間感，例如在牆上多加一層小牆壁，造成凸出來的浮雕效果如圖(一)；或在牆壁上挖陷一塊小牆壁，則造成挖凹的效果，在小牆壁裏加以適當的裝飾，如作畫、雕刻或掛上壁畫燈等等如圖(二)，再添加燈光的照明，能產生相當的注目性。凸處的處理，有

水平的暗示空間運用在室內的地板與天花板上。地板的暗示空間目的在於分隔空間，譬如，廚房若與客廳相連接，只要將廚房的底面積加高離地面約十公分，雖沒有牆壁隔開，也能明顯地劃分出廚房與客廳二種不同的活動空間。而天花板的暗示空間，有裝飾照明的

實用功能，通常以挖空一塊空間把燈飾藏於裡面，使減輕天花板因過低而造成壓迫感。另外，燈飾經由挖空的天花板洞中照射出光線來的設計，光源有集中性，強調了室內照明的明暗變化，使有無形的室內空間感。

讓我們觀看一個立方體，所能變化出的多種暗示空間。如圖(三)：



現代建築，為了配合地少人多的需求，大廈的室內空間越變越少，暗示性的空間設計能使狹窄的空間擴充，使視覺與視覺達到最安穩的狀態。廣義來說，只要在一個平面上造出立體感，達到空間的分隔作用，就是暗示空間；例如門、窗、隔板、屏風等等，甚至傢俱的擺設，都能做出暗示性的立體空間。正如長形的沙發擺在室內的中央，把室內一分為二的做法，即是暗示空間的方法之一。充分靈活運用空間，會使我們的生活更舒適暢順。

我的愛情剛嚥下最後一口氣，於昨夜。那天，鉛雲暗湧，霪雨霖霖，世界也在開始憂憾。我抱起愛情的遺體，四顧茫然，何處是良塚？我輕觸愛情的冰涼，傷悲無告，淚珠何處藏？是白娘水漫金山寺的浪裡？是蘇曼殊永遠也滲不透的貝葉？而愛情總以蒼白的臉色夭折。我要打造一頂棺木，立長長的銘文，繞一頓死亡的愛情窠，給予孫瞻仰。棺木要是上好楠木，銘文要是瘦金體，我不學莊周鼓盆，我要以最隆重的儀式，造一座墓園，栽滿庭的花樹，四季皆能淌下我怡然的，花淚。

我要栽一件綉素的壽服，辦最大的葬禮，有最長的拉梯，守漫漫的頭七。以冥紙疊起愛情的樣子，投入火盆中，讓嘩嘩的聲響，代表絞痛著心的呼喊，代表陰陽兩隔的悽惋（而愛情的遺體，安祥地躺在棺中，她知道終會輪迴）。我要請最高明的巫祝，掛上顯靈的招魂幡，握一盞回陽的燈籠，守在奈何橋上。愛情的願望，總在迷離的霧中出現，若有若無，若虛若實，若即若離，若愛若恨。我把自己守成橋旁的歇腳石，等著愛情的來生（而她早已輪迴，並找到真愛，從另一個男子）。終於，洒下最後一抔土給愛情，莠草將在若干年後，於心土的園墓旁，滋生。

## 埋 葬 愛 情

文藝——張以強

市政週刊專文

漫談都市計畫(上)

都市計畫之起源及目標
都市計畫這門學科，流行與推廣，起源於十九世紀工業革命之後。也可以說，都市計畫的興起主要在於對工業革命的一種反動。

19世紀的工業革命，帶給人類無比的衝擊與省思，一方面它帶給人類在物質上史無前例的進步；而另一方面，對於人們居住環境的品質及自然環境上亦是前所未有的破壞。最主要的各種具有污染性的工業，因區位選擇上的便利，紛紛遷入都市，加上湧入都市的大量就業人口，形成都市實質環境惡化、疾病橫行。這是發生在西方世界的情

形。因此各國政府爲了要解決這些問題，便開始重視實質環境的建設(如衛生下水道、道路、自來水、電力等)，土地使用的隔離(Zoning)等，都市計畫便在這種重視實質環境改良的背景中逐漸孕育成熟。

但是在實質環境改良中所面臨的一項最重要的抉擇，就是經濟發展是否能與自然保育同時兼顧？甚至，何者重要？本世紀初時，顯然是前者佔上風，但是自60年代以後，環保運動的呼聲逐漸受到重視。基本上，這是兩難的問題，因就工業區而言，都市是最佳的設廠地點，都市腹地廣大，人口眾多，是絕佳的市場區位。但是無論就人民生活品質或自然環境上，都市實在不是一個適當的場所。因爲工業多少都有污染，工業革命時都市環境惡劣狀況，至今仍記憶猶新。所幸在規劃理論不斷進步下，人們已能由放任式工業區選擇進步到計畫式工業區選擇(即工業區設置)，解決大部份都市工業問題。

另外，都市計畫不僅著重在實質環境的改善，同時也是計畫人類生活的空間。因此，對於人類的根本需求亦不可忽略。在這方面，社會學家扮演著積極的角色。

社會學家常批評都市計畫者的是：都市計畫的規劃方式常忽略了人性根本的需求，例如親密感、人與人間交流的機會以及若干社區共同意識的追求，造成今日冷冰冰的都市

社會。自然，今日都市社會的形成不能完全歸究於都市計畫，然而，在實質規劃的盤成上，都市計畫的確應有若干責任。最近國外有較新式的都市計畫法則，如簇群式發展(Cluster Development)及計劃單元整體開發(Planned Unit Development)之結合運用，便是都市計畫逐漸注重社會人性最佳表徵。

因此，若論都市計畫的目標，應可說：今日的都市計畫，不僅是改善市民生活環境及促進經濟發展，更重要的是希望藉由實質環境規劃，來促進市民共同意識及社會各群體之和諧共存，達到市民整體的生活福利爲目標。

都市計畫內涵通常可分成三種，一是土地使用計畫，二是交通運輸計畫，三是公共設施計畫，現分述之：

土地計畫：都市必須建立在土地上，所以土地使用計畫的涵義在於如何規範土地作合理且有效的使用。前已論及，都市計畫是針對工業革命而生的一種反動，就學理上觀察，土地使用計畫在此佔的地位是如何。

工業革命時代，工廠大量進入都市，由工廠所排出的各種污染性物質，造成都市環境的惡化，因此土地使用的首要任務便是希望能隔離這種使用。

其次，由於人口大量進入都市，同時在資本主義意識下，使住宅品質惡化。因此，更新住宅建設及隔離工業便形成土地使用重點。但隔離並非如此容易，在民主世界政府不能強制手段迫使任何一件事，除非是已達成共識。因此工業遷出都市及住宅建設在本質上有內在推力及外在誘因二種不同方向的力予以達成。

住宅問題主要在人口大量湧入都市後所形成，由於都市本身一下子無足夠的空間容納大量外地人口，因此這些人只好在都市未開發之地建立臨時住宅(台灣或稱此爲違章建築)，或者湧進原本就窄小的現有住宅，造成環境衛生之擁擠、惡化、公共設施不足。尤其是前者，幾乎可謂沒有什麼公共設施。因此在住宅的改善方面，使著重在住宅本身設計，視生活品質所需，如日照、通風、採光、樓地板面積等因素；另一方面則重視公共設施之形成，如道路、自來水、下水道、公園綠地等。此外，住宅形成專一地帶的作法(住宅區)基本上如同工業區位理論所言，除有「聚集效應」外，尚有社會學者對人性尊重之建言，由於牽連頗大，在此不多

加論述。
以上的討論中，吾人應可明瞭，人類在土地上的任何活動，並不是均可以相容無害的。有些活動會對另一種活動產生妨礙，如工業與居住。因此土地使用的空間本意，當是爲阻止這種不相容的活動在空間上相互混合妨礙。然而土地使用的理論演進到今天，已不僅僅只是消極的隔離而已，而進一步的希望能藉由各種活動的外部利益，共同促進土地使用的價值。因此，結論是，土地使用的計畫不僅是消極的防止有害人民生活的活動及不相容的活動互相混雜，且進一步的促進土地各活動的相互使用價值，爲其宗旨。

交通運輸計畫：就空間的觀點言之，如果人類的活動是形如多個點狀或面狀的聚集，那麼在點與點、面與面間，甚至一點內及面本身之內，爲了經濟、社會、資訊……多方面的需求，聯繫是必須的。因此，交通運輸計畫便由此產生。

事實上，交通運輸的需求與土地使用形式、運具型態及人類聚集狀況有關。一九三三年的雅典憲章中曾有一影響後世甚爲深遠的結論：都市應滿足人類工作、遊憩、交通及居住等四大機能，這四大機能中，尤以居住最爲重要。因此演伸在都市計畫上，便考量到人在交通上的舒適及便利，在這其中尤以人行道的設置及便利佔有極大的地位。

人、車的問題一直是交通規劃師所注重的焦點，也就是在在與車動線連貫上產生衝突時，應以何者爲先？平面交叉易肇事，而立體交叉是否真能解決問題？把人將天橋或地下道予以動線連貫在理論上是可避免動線上的衝突，但是問題出在：(1)使用率及使用效能，(2)設計是否能導引行人利用這些設施。

(1)在使用率上，本人所持的觀點在於，人皆有惰性，尤其是台灣的人民，似乎惰性非常強烈，穿越道路的情事時有所聞。在工商繁忙的社會中，要人耐心的穿越天橋、地下道，如果沒有足夠的誘因，似乎很難達成。但是在交通量日益繁忙的今日，行人自己亦覺得穿越道路的危險性增加，於是立體交叉設施使用率才逐漸提高。這本身不是一個如何提升立體交叉設施的設計，以吸引行人使用。這便牽涉到以下所要討論的問題。

子的規則法則。天橋也是，毫無親和力的外表，也使人懶得靠近。我們的公共設施配置，不能僅只於「有」，尚應「好」，最起碼應讓人走過時感覺是一種享受才行。
立體交叉是交通計畫中的一部分，在本質上交通計畫最主要的用意，在於讓一切可能的方式，達到人車各得其所的目標。

公共設施計畫：我們對公共設施計畫的問題在於，政府究竟應作那些公共設施，才能達到地方發展之目的？同時作這些公共設施是否會形成「與民爭利」？或是這些公共設施由民衆作，又如何？

探討這三個問題的重點是，政府在國家建設的立場及扮演的角色究竟是如何？接下來我們自然能承接著這個角度順利的解開謎底。

歲月如流

文學一陳正凡

昭和三十八年，日本徵召台灣青年充軍南洋……
多愁善感的天
大雨時的一支傘
詭譎多變的年齡
歲月起動的嗚聲
去匆匆 去匆匆
盼歸來 盼歸來
歲月如流 歲月如流
流啊流 流啊流

千仞岡即起微稿

你有話要說嗎？你的喜怒哀樂、七情六慾還在嗎？別讓你的心情文字遺漏了。歡迎將你的心情語錄登記在千仞岡——我想偷偷對你說——單元，內容以五十字爲限，五月二十三日截稿，請投稿者將稿件投至千仞岡信箱(郵局旁)。

旅遊

△地理三與東吳社工系明日舉辦皇帝殿郊遊活動，參加者於上午八時在士林麥當勞前集合。
△投友會明日舉辦十二日遺失一黑色鉛筆盒，盼拾獲者送至十分瀑布郊遊烤肉，該系圖。

服務台

△新聞二C王秀蘭

運動週專文

運動受傷了，怎麼辦？

體育學社提供

你皆知正確而適量的運動，對個人身心健康有莫大的助益，但是在完成運動動作過程中，也無形潛藏了一些傷害，包括姿勢是否正確？別人是否也小心？場地設備是否完善？運動的量、強度是否適合？如果這些狀況都無法衡量或有一不全，無形的傷害，就隨時會發生在我身上。既然運動傷害是無法預知，那我們就要從預防與受傷處理著手。對個體而言，預防不外乎充份熱身與伸展，以減低傷害發生率，而在處理傷害方面，首先了解運動傷害的兩大類：①運動外傷：受到一次外力衝擊或跌倒等所引起的傷害，如扭傷、挫傷、打傷、擦傷等。②運動障礙：這類的傷害，大多會使疼痛感逐漸加重，也被稱為過度使用症候群(overuse syndrome)，如疲勞性骨折、腰痛、長蘆、起水泡等。以下我們將一般急性運動傷害的處理方法做重點介紹：

一、一般處理急性運動傷害有四大原則，就是立刻休息，同時對受傷部位進行冰敷，用彈性繃帶施行壓迫性的包紮，並設法抬高患部。其休息目的是為了減少由於活動所引起的疼痛、出血或腫脹現象，並預防傷勢惡化；壓迫和抬高的目的也是為了止血止腫；而冰敷除了上述的作用外，還具有止痛和鬆筋的效果。這四項就是所謂「R.I.C.E.」(Rest, Ice, Compression, Elevation)冰敷、C(Compression)壓迫、E(Elevation)抬高。以下再就「冰敷」在運動醫學及復健醫學的應用作細部介紹：

一、就冷的生理作用而言：冷的第一種作用是會強化膠原纖維。膠原纖維是構成人體肌肉的最重要物質之一。第二種作用是使局部的血管收縮，因此可減少急性發炎的腫脹，對於急性傷害所引起的水腫和出血也能有效地減少。第三種作用是能放鬆肌肉。第四種作用是能局部麻醉、止痛。第五種作用是能消炎。冷可以降低局部的能局部代謝率，抵消發炎所引起的紅、腫、熱、痛，並改變組織反應過程。

因此，冰敷對急性運動傷害、燙傷及感染所引起的急性發炎，以及慢性的關節炎、肌腱炎等都非常有效。

二、就冰敷的使用方法而言：急性運動傷害發生後的36小時內是施行R.I.C.E.的最適當時機，特別是冰敷，其正確的冰敷方法是將冰塊、冰水袋直接和皮膚接觸，若是隔著衣物或彈性繃帶作冰敷的話往往無效。

每次冰敷的時間為10至15分鐘，最多不要超過20分鐘，以免造成凍傷，然後移開冰敷，等5至10分鐘後再次冰敷，如此反覆三、四次，對止痛、消腫效果非常好，必要時，可

每隔2至4小時再進行冰敷，則可將腫痛、瘀血減至最低的程度。

但一般對於某些慢性的肌腱炎、肌裂傷或韌帶扭傷者而言，其最苦惱的便是運動時會產生疼痛，使他們無法恢復練習或比賽。為了解決這問題，「冰塊按摩」(ice massage)是一種有用的輔助性復健療法。

剛開始冰敷或用冰塊按摩局部時，會感覺局部冰冷，然後反而發燙或輕度酸痛，最後約5至7分鐘後，局部皮膚的知覺會暫時消失，等局部的疼痛也消失就可以停止冰敷。

如果患部已經產生腫痛瘀血，要使它早日消腫止痛最好的方法是「冷熱交替式水療」。先將患部浸在38至40℃熱水中4至6分鐘後，立刻改浸在10至16℃的冷水中1至2分鐘，如此一熱、一冷交替5次約20分鐘，最後一次須浸在熱水中，完畢之後將患部抬高、活動約5分鐘後綁上彈性繃帶，這就完成一次冷熱交替式水療。若能每天2至3次，則大約1至2週即可完全消腫。

一九八八年夏末秋初，母親陪我上山來看看，行經大仁館旁時，母親問我：「會後悔嗎？要不要再考慮？」當時，不知該如何回答只無奈地聳聳肩，做個猶疑的表情。

一九八九年春天，因著和學伴的熱稔，率性投入一個深淵——同濟社——一個亦喜亦悲的深淵，自此無法自拔；違背了原本答應母親要轉校的承諾。

有天，雅慧告訴我，她覺得走入走出同濟猶如社徽外簷一般，剛開始是個點(個人)，後來逐漸拓展達到最顯赫，同時，也是再度走向原點的時候；聽完，我若有所悟地猛點頭。

大三時，有回在大恩巧遇楊姊錦菊，向她說些關於社上的狀況，我激動、氣憤，她拍拍我肩，並安慰我且說：「誰下的決定、誰開的先例，就必須為日後的改變負責。」

又有回，因招新工作之故和李哥俊毅到各館貼宣傳海報時，向他嘖叨小伙伴的種種不是以及自己心中的不平衡，他笑笑告訴我，每個人都期望受寵愛，且總覺得自己所受到的重視最少。

曾經，我因著許多人的「一句話而頓悟，讓我能跳脫出自己複雜且自限的苦惱；而我也期望自己能給予小伙伴許多的「曾經」。在同濟，混日子時候比覺悟的時候來得多，這或許就是「我始終學不會停止管閑事和多憂慮的原因。即使在這畢業前夕，我仍忍不住想叮囑伙伴

心存感激

文 / 四日 B黃美

同濟社提供

三、就冰敷之禁忌而言：雖然冰敷效果極佳，但並非百無禁忌，對某些人使用時可能會發生不良反應，因此必須特別小心。下列為一些不宜冷療的徵狀者：①心臟血管疾病者。②周邊血管障礙者。③局部失去知覺者。④有雷諾氏現象者：如糖尿病、全身狼瘡、癩皮症及其他具雷諾氏現象者。⑤對冷過敏者。⑥對冷感受性低者：如全身虛弱、神志不清者。⑦對冷過敏者。⑧冷過熱則皮膚產生毒麻疹、紫斑、面部發紅、關節痛，甚至暈倒、崩潰者。如有上述徵狀者則不可接受冷療。

以上就是我們對急性運動傷害的處理介紹，雖然運動傷害的嚴重性不一，但是不外乎採取「R.I.C.E.」四原則，尤其冰敷的處理，如能即時應用，對於日後復原、復健有事半功倍的幫助。希望運動受傷時不再不知怎麼辦。如有相當嚴重傷害，如骨折、肌肉、肌腱、韌帶斷裂者，經處理後，即送醫治療。相信有了這些自我防護知識後，你我都受益。

停止抱怨、多付出點毅力和心力，誠實地面對自己所接受的工作，沒有人是「應該」幫助你的；沒有人是「應該」替你設想的，在你未領悟到要體諒他人之前；推諉和逃避，不論是在此時此地或是日後，都不可能成為成功的跳板，追求名利，也是得有實力的。

常聽伙伴在說：時間或其他：如何不能顧及的話；其實，想得認真點、遠點，社團不過是群體關係中的小小縮影罷了，倘若，這樣都無法坦然面對，那該如何承受未來更複雜的社會呢？

不知怎地？又嚴肅起來了，其實，我頂不喜歡自己這樣，可是，卻又迫切地期望著，小伙伴们能懂得什麼才好！要離開了，對華岡景、事、人都有不捨的依戀，曾想追回往日的愆念，但畢竟一切都已隨風而逝，只股能永遠保有和伙伴的情誼，未來即使斷續續續也要彼此能通些訊息就滿足。要感謝的人很多，只能提及謝謝諸位在我大學歲月給予我的，並祝福將畢業的戰友們，都有個順心合意喜樂的將來，仍在校的小伙伴們好好掌握自己的年輕，盡情肆意地發揮。

謝謝！謝謝能讓我懷著感激之情結束學生生涯的所有人。我永遠記得二十歲生日的那晚，ICRT傳來的那首馬兆駿的心存感激。

△同濟社於五月廿七日下午五點半在大雅餐廳舉行晚會。

服務隊訊息

(本報訊) 服務隊今明在平等國小，從事育樂營社服工作。

另，今晚在平等里合誠宮廣場，有平等國小師生執導的巧宛然掌中戲團公演，歡迎觀賞。

△同濟社今午十二時十五分在社辦召開送舊二協。

△慈安安老訪視，參加者明日上午七時十分在山仔后七時十分在台北電北分處集合。

△慈安假服隊今晚五時十分在大德101、103室舉行陽明育樂營行前總檢。

△華服36期假工隊，今日下午三時十分在大雅會議廳召開青年班班協

△愛暉山服隊明日上午七時十分

在大雅會議廳

召開青年班班協