

淺談憂鬱症

■ 王大衛

現在，不論是在富有的發達國家或地區，或是在貧窮的國家或地區，得了憂鬱症的人越快越多。據世界衛生組織的估計，全世界超過兩億人患有各式各樣的憂鬱症。照這樣下去，不必多久，憂鬱症就將成為威脅人類健康的第二位殺手，僅次於心血管疾病之後。

人為什麼會得憂鬱症？到目前為止，醫學上也說不清。有一段時間，科學界以爲是人腦中缺了一種叫血清素的生物質；但現在的研究又認爲，它是與人面臨壓力時，身體釋放的荷爾蒙連在一起的。至於到底是哪一種荷爾蒙在作怪，則還無法下定論。但是，無論如何，憂鬱症與壓力之間有著不可分離的關連，這是沒有多大學問的人，都可以切身體會得到的。

問題是，這些壓力從何而來，以及，如何才能減弱或消除這些壓力對人的威脅，才是許多人都關心的課題。我們知道，每個人活在這個世界上，都必需去面對兩個問題：那就是如何生存及生存的意義在哪里？

當人面對第一個問題時，同常是於物質的層面打交道。從每天二十四小時的衣食住行，到家庭、工作、社會的每一個角落和場合，我們都必須爲著生存而付出代價。而在付出生存代價的過程中，人就避免不了要和一樣東西打交道，那就是壓力。

在過去的農業年代，由於物質環境的限制，日求三餐，夜求一宿是許多人生存的方式和目標。隨然在如此簡單的求生存的過程中，也要承受壓力，但這種壓力大部份都是施加在身體的部分。努力的艱辛付出，加上醫療條件差，人的壽命短。所以帶有點“富貴病”味道的憂鬱情結，自然不容易找到落腳的地方。

但是，隨著電腦時代的到來，人類現代的物質環境與一個世紀前對比，有著天翻地覆的差別。然而，這種差別並沒有減少人們爲生存而付出的代價和承受的壓力。

相反，由於生活、工作、事業、學習、家庭等等，都因爲社會環境的急速變遷，要求現代人必須付出更大的代價，才能適應生存在這個價值觀和以前

大不一樣的世界。而由此而帶出來的，就是無論男女老少，都必須承受更多的壓力。

“富有”的世界正走向全球化，但世界上的貧富差別卻越拉越遠。窮人並不會因爲世界富起來了，自己生存的壓力就減少了。所以，這也註定了因生存壓力而引發出來的憂鬱症，會成爲不分貧富貴賤，都可能被“粘”上一把的產物。下面，再講第二點，生存的意義也會爲人帶來壓力。

相信不少的人都同意，人生最悲慘的下場，無非最後想不開自尋短見而死。這也是憂鬱症患者發展到病入膏肓的時候，常常會邁出的最後一步。

在過去生活艱難的年代，有的人因爲實在找不到生存的空間自殺而死，這種事的發生並不太難理解。

但是，我們今天可以看到在自殺之人的名單中，不乏身價萬貫的富豪、商賈、名人。這些人顯然不是因爲物質環境的欠缺，無法生存下去而自尋短見的。而是落在生存價值的迷惑中出不來，最後因受不了由於找不到人的生存價值的壓力而亡。

值得一提的是，今天有不少的憂鬱病患，正是落在這樣的光景當中。雖然，這些人還不至於走到想不通自尋短見的地步，但是在找不到生存的意義和目標，從而在不同程度上受壓的這一點上，在本質卻是相同的。

而且，甚至可以說，在今天的憂鬱症患者之中，因找不到人生存的意義和目標而得憂鬱的人，比無法生存而患病的人還多。

這是因爲，總體上物質環境的改善和提高，相對地減低了後者發展的機率；但卻相對地“圍”進了更多因找不到生存意義和目標的憂鬱者。鑒於此，我們就必須明白，憂鬱症的治療，實際上牽連到兩部分：身體的部分和心靈的部分。

就身體的部分而言，從整體醫學的角度來說，與人體的七情六欲聯繫最爲密切的，是由交感和副交感兩大神經網所組成的自主神經系統。憂鬱症所產生的各式各樣的症狀，都可以說是與自主神經系統失調有關的。

從飲食和運動入手，對於調整自主神經系統的失常有一定的幫助。具體的做法，我們以後會再作進一步的介紹。至於，心靈部分的調整，就只要靠正確的信仰助您一臂之力了。一旦真正找到了人存活的目的和意義，憂鬱症的所有難題自然迎刃而解。如果您有興趣瞭解更多的資訊，請接洽佳值自然療法中心：（626）274-6757

法律信箱

楊檢察官

在美國任何社交場合，甚至隨便一個普通的親友聚餐，我們多半會喝一點酒。不過在加州，喝酒必須特別小心，

因爲醉酒駕車的犯罪門檻在加州在此特別低。就算是隨便喝了一罐啤酒，若體重較輕或喝酒時是空著肚子，都有可能進入不合法駕車的狀況。

商業文書顧問

許多人寫完重要信件,列印出來之後就寄出去了，不太花時間想想內容也不多看一眼。

然而可能的話，最好寫完信後把信存檔，過一兩個小時之後再回來重新讀一次。不要光快速瀏覽，仔細地讀一遍，

你常常會很驚訝地發現一些簡單但容易改正的錯誤。改正之後花時間再讀一次，看看能否再找出錯誤或句子是否需要重寫，信件要點是否表達夠清楚，內容是否夠簡捷。

上班族信箱

譚工專欄

老闆、不合群及老闆的友人員工可以有不同的忠告：

對於老闆，必須確定公司的目的是商業利益，而不是個人的友誼。雖然老闆視公司活動爲生活的一部分，甚至是全部，但是仍然必須認識到利益在個人友誼之上。

如果考慮到公司利益，就必須忍受效率高卻經常批評自己的員工，也必須放棄那些效率高但不卻對自己胃口的員工。

必須在一發現員工效率不好時就指出其不足之處。如果預先設立了原則，然後才發展個人的友誼，或許友誼可能持續下去。

當然如果老闆想在公司員工內發展良好的關係，就必須忍耐下面兩條：一是不能讓受寵的員工超越利益底線，二是忍受員工的批評，放下身段，或

醉酒駕車簡介

簡略言之，在加州,不合法的醉酒駕車有兩種。有時兩者會重疊而同時觸犯。

第一種便是完全根據架駛者的血液酒精指標,其指標代表在體內每 100 毫升的血液有多少毫克的酒精。

駕車時，當事人的血液酒精指標若相等於或超過 .08，至少犯了醉酒駕車的輕罪。若有充足醉酒駕車的前科，則可判重罪。

第二種罪行便是當事人在駕車時充分的被酒精影響。

影響程度必須使當事人失去持有一般謹慎清醒的駕駛人所該有的駕駛能力。

第二種罪行通常是經由警察所觀察到的罪酒現象來證明。

其現象包括駕車的方式,駕駛人是否能合格完成多項清醒測試,駕駛人的言行舉止,等等。

完成書信之後(下) – 再次檢閱信件

若是很幸運地你有文章寫得好並願意幫助你的朋友，也可以請他/她給你一些內容及結構的建議。

寫一封成功的商業書信需要相當的耐心,累積出經驗後，寫信一定會越來越順暢簡單。

如果您有任何疑問或意見，歡迎來電諮詢文博商業書信顧問楊小姐 at (626)534-1409 或參觀我們的網站

www.MyDocuServe.com.

對“不合群的員工”的三個忠告

正如你上次提到的…”等等。

恃才自傲者不一定有高傲的心，但往往會有高傲的口。

其不知高傲的口會給自己帶來很多麻煩。一旦鬆口，心的柔軟就展露無遺。從他們的努力工作和積極進取可知，這些人本質上樂於助人，只可惜一出口緊鎖，而讓人誤解；更可恨的是一出口就傷人，弄得大家掃興。牢記“尊榮”之先必有“謙卑”，而謙卑之道，從言語開始。

對於效率不高卻又左右逢源者的忠告是：“天下沒有白吃的午餐”。關係好可以混得一時，卻無法持久，不想艱苦工作最後反而面臨艱苦，倒不如花一些心思和努力先將工作進度搞上去，利用天生的關係技巧，讓同事們多幫忙。讓關係不是成爲混下去的保證，而是成爲工作的互助。如果工作按時完成，雖然可能不及同事出

是：努力學習說：“謝謝”，“對不起，我搞錯了”，“呵，你的主意太好了，爲什麼不試試！”或者是“老闆，

色，但憑著與老闆的友誼，可能更容易受到重視。

打工一族對於老闆的認知，常常是老闆對員工認知的反射。老闆認爲員工不努力的程度與員工認爲老闆不關照員工的程度成正比。

如果任何一方開始從立場上後退，即可看出雙方的緩和。從這一點看，老闆在視員工爲合群不合群時，也基本反應了老闆爲自己在公司角色的一個定位。是做一個航行大海的船長呢，還是做一個友情俱樂部的主持人？

基本而言，員工與老闆對公司的觀點是相反的，員工視公司生活爲糊口的無奈，下班後才是生活的本身。

老闆則視公司爲生命，公司工作爲生活的全部。其認知差距之大，也使員工與老闆之間的友誼相隔一條鴻溝，這點是員工和老闆都必須清楚的。

企業管理

■鄭博士

智慧財產可說是現代新經濟的一個代表作，比方說，軟體工程設計，資料庫的建立，甚至于近來網絡網站設立，提供的資訊服務等都是科研成果財產的範疇。可惜的是大部分華人在缺乏法律常識情形下，以爲這些智慧財產帶不代表實質，于是盜錄、抄襲，更改品牌，冒用商標等等，都可能涉及侵權行

美國的無形資產與智慧財產權

爲，在美國投資經商必須了解許多看似簡單的設計或是軟體，網路等，都有智慧財產權的設定，不但在法律上有明定的範圍，甚至于市場的佔有比例都有可能因不同產品卻有相互重疊時產生法律糾紛。

比方說：在美國某家網路公司提供消費者可將自己的CD上網存放在網路公司的電腦資料庫里，于任何地方只要上網即可聆聽自己喜歡的音樂而不需攜帶所有

的CD片，原則上，這是資訊服務的一項創新，

但是卻涉及唱片CD廠，這項服務屬於智慧財產的侵權，行爲間有搶佔唱片CD市場佔有率之嫌。此項控訴使該網站公司股票大跌，損失不少。最後經過統計分析，發覺這項服務提供之後，反而促進CD音樂磁片的銷售。換句話說，網路資訊服務倒是使唱片CD廠商收益增加，于是該項控訴不能成立。但則此處華人不難發覺要成立企業，不但要注意產品是否涉及侵權行爲，更要注意自己產品的權益。因爲上述的案例所牽涉的金額都在數億美元以上。

前些時，微軟公司的案件涉及侵權壟斷市場的部分，也是屬於智慧財產的侵權行爲。因其網站設計乃是透過電腦製造及經銷商來推出，促使消費者另井井其它選擇的權利。但是這項控訴是否成立，需視市場統計資料亦確認，若如前述網站公司的資訊服務並未影響消費者權益時，欲起訴微軟公司普責其退讓或賠償將十分困難。

在廣義的解釋里，其實智慧財產可說是無形資產的一種因爲無形資產涵蓋所有企業里非金融里，非有形資產的一切資源。大體上無形資產可包括特殊權益，，商業關係，商譽及智慧財產權等。比方說，在某一特定區域的行銷權，使用某項智慧財產執照或契約等都算是企業的無形資產。甚至于與顧客或經銷商特立的銷售契約或權益也算是無形資產的一項。

智慧財產權可包括專利、商標、版權以及商業機密等，其中也包括資訊、設備軟體設計或技術，華人在美國創辦事業需要留意是否涉及智慧財產的侵權行爲，尤其更應當知道如何透過管道，法律途徑或專利權來保障自己的權益，比方說，針對某項中文軟體設計，其市場，或是某個特殊銷售管道，企業伙伴的契約關係等都是屬於智慧財產的範圍，不但要注意保護法律的權益，更要適當估算這項智慧財產權的價值，因爲這也是公司資產的一部分。而正確地反映公司產值，也是對公司投資人權益的一項保障。

孩童教育

品格訓練爲主的習慣訓練

■文化

的帶領下進行模仿的學習。

家長有時會感到要知道小孩的習慣不容易，因爲他們沒有時間去觀察，其實，要瞭解自己的小孩的習慣並不難。準備一個小本子，每天將訓斥小孩的次數、原因記下來，馬上就可以發現，讓父母發火的原因大致是相同的，不是房子太亂，就是動作太慢、或是功課不按時完成等。如果某種現象一再出現，且令父母發火，則表現小孩在其中有壞習慣，需要加以改正。

問題是如果家長知道如何改正小孩的習慣，也就不會大聲向小孩發火了。父母在面對兒女的壞習慣上是軟弱無力的，原因是這些壞習慣可能就是源於父母的影響。

中國曾經有一個調查，家長對獨生子女最大的擔憂是，獨生子女做家務太少。這是一個奇怪的現象，照理，小孩做不做家務，父母完全可以主導，但小孩不做家務，是否根源在父母，則是完全明白的事。因爲家長習慣上認爲，做家務浪費時間，還不如多去學習，這是一種“時間與進步”成正比的習慣思維。但從另一個角度看，不做家務反而養成小孩懶的壞習慣和依賴的習慣。因此，認知對於家長來說是十分重要的。

現在有不少團體已認識到訓練孩童具有良好習慣的重要性，同時也積極投入這一領域的工作。在訓練孩童的同時，也對爲人父母者進行訓練，使其受訓成爲兒女的訓練者。

在整個規劃方面，訓練工作遵循知、行、果的方向，，採取學、用、成的方式，而個貫穿其中的是聞道、知道、行道、守道、信道的精神。

具體來說，一個人要信一個道理，守一個真理就必須從行道而來，而行道由知道而來，而知道又從學道而來。一個人有知有行，就必然有果，這是大原則。在具體實施上，先讓孩童們明白他們所要達到的目的是什麼，然後在老師

Read with Me

Cantonese Is Losing The Fight Against The Mandarin

By：Warren Chu

The once famous language, Cantonese, is losing the fight against the Mandarin language. As Cantonese speakers try to find ways to speak Mandarin less and less try to learn Cantonese.

“I can’t communicate,” Carson Hom, a food industry owner, said. Hom only needed Cantonese and a little English to get by as a restaurant owner, Cantonese, to communicate with customers, and a little English to talk to health inspectors.

But as Hom started his own food import company those 2 languages didn’t work anymore. Cantonese used to dominate most of China, being very vital in Hong Kong where many Cantonese speakers reside.

But in the last 3 decades, wave of Mandarin immigrants moved in. Many Cantonese people are desperately trying to find ways to learn Mandarin by going to extremely full Mandarin class, learning from friends, making more Mandarin friends.

Cantonese is being challenged by Mandarin and Cantonese is backing down. Cantonese is also threatened by the Chinese Economy. Due to the economy not only Cantonese are trying to learn Mandarin, but also the rest of the U.S.A.

