你憂鬱了嗎？淺談困擾現代人的憂鬱症

◎作家／鄧家揚

藝人吳宗憲先前在節目上說憂鬱症是因為不知足，引起了大批網友的撻伐，甚至還被翻出過去不只一次講過類似的言論。事件後他首度公開露面，強調自己的意思是只要面對問題就能解決一半，希望大家不要誤解。

然而憂鬱症真的是因為不知足嗎？現今似乎社會大眾對於憂鬱症都有著或多或少的迷思，常常無法分辨憂鬱症與憂鬱情緒。簡而言之，憂鬱症又被稱為「心靈感冒」，在過去被認為是心理影響生理的疾病，不過憂鬱症其實和一般的憂鬱情緒是完全不一樣的，因為它屬於一種大腦疾病，若是沒有經過適當的治療，長久下來可能會造成嚴重的失能。

憂鬱症的診斷

根據衛福部的數據推估，全台灣約有 200 萬人患有憂鬱症，而世界衛生組織（WHO）的數據也顯示，全球約有 2 到 4 億的人口因憂鬱症而苦。平均每 100 人就有 3 人罹患憂鬱症，而女性一生中發生憂鬱症機率約為 10% ～ 20%，男性則為 5% ～ 12%，推估在 2020 年，憂鬱症將會成為影響人類生活的第二大疾病，甚至到 2030 年會成為第一大疾病。

根據精神疾病診斷準則手冊第五版（DSM-V）的診斷標準，如果符合 5 個以上症狀，且症狀持續超過 2 週，就可以算是輕度憂鬱症。以下為憂鬱症的 9 個症狀：

一、一整天大部分時間都快樂不起來。
二、興趣減少。
三、體重或食慾下降。
四、失眠（或嗜睡）。
五、思考動作變得緩慢。
六、整天沒活力病懨懨。
七、覺得活得沒意思（沒價值感或罪惡感）。
八、無法專注或決斷。
九、反覆出現自殺念頭。

憂鬱症常見 3 大迷思

迷思一：憂鬱症不是一種疾病！

大家會認為憂鬱症不是一種病，是因為憂鬱是每個人都會有的情緒，所以就會容易把它當成一個大家都會有的症狀，於是不認為它是一種病。但其實憂鬱症還可細分為輕鬱症、重鬱症，都有被列在精神診斷手冊裡，確實是一個精神疾病。

迷思二：開朗的人不會得到憂鬱症，抗壓性低的人才會！

微笑憂鬱是一種非典型的憂鬱表現形式，他們在別人面前表現的很開心，甚至很有幽默感，但在微笑和樂觀的面具背後，卻充滿了無價值、殘缺和絕望感。就像是很多人在朋友中很愛逗別人開心，但當自己一個人的時候卻常常感到悲傷一樣。所以憂鬱症並非是我們想像中的是每天呈現悲觀、難過的樣子。

迷思三：抗憂鬱的藥一吃就不能停！

抗憂鬱藥物的療法以抗憂鬱劑為主，抗焦慮藥和助眠藥為輔助用藥。抗憂鬱劑的種類繁多，在此建議有使用抗鬱劑的人，不妨記住自己服用的藥名，好方便和醫師清楚溝通服藥的方式及副作用的可能狀況，以及後續應對的方法。當然並不是說不能停藥，而是需要根據恢復的狀況，一步一步地減少劑量使用，再到完全的停止，所以千萬不可驟然停止就醫及服藥，務必與醫師討論後再決定。

憂鬱症的治療

憂鬱症的治療最主要可分為生理層面與心理層面，以下將分別為這兩個層面做簡單介紹。

生理層面

主要是依靠服藥與運動，藥物主要是服用抗憂鬱藥物，當然也會視情況使用助眠藥物，不過安眠助眠的藥物只是輔助，重點還是在抗憂鬱藥物。除了藥物之外，多運動、多曬太陽也可促進人體多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine）的分泌，切記過程中也勿過分勉強憂鬱症患者，因憂鬱症患者往往沒有能量去做任何事，即便那本來是極有興趣的事情，因此心態上應採取多鼓勵、少責備的方式。

心理層面

從心理層面的觀點來看，憂鬱症的病因核心是患者壓抑對於外界的不滿與憤怒，此能量因無法表達，轉而朝內攻擊自己，故透過心理治療或心理諮商將可紓解內心的攻擊能量，而在這個過程中容許悲傷與哭泣，因為外顯哭泣是洗滌心靈的一個指標。

透過專業心理師與當事人的互動，以尋求解決問題與提昇心理效能的專業服務，其主要的方式是透過面對面的晤談，並在心理師的協助與引導下，逐次探討相關的個人資料與經驗，省視與分析相關問題的癥結與成長障礙，以找出解決的方法與因應之道，進而開發個人潛能、提昇心理效能。因此合併藥物與心理治療，比單純使用藥物或者心理治療會來得更有效。

憂鬱是人類的正常情緒，當遇見挫折、失落、不如意，難免會出現悶悶不樂的感覺，不過如果鬱悶的情緒持續過久，久到無法拉回或是失去控制的時候，就要注意可能罹患了憂鬱症的可能。

就好比說憂鬱的人像一台不斷耗電的電腦，輕度耗電的電腦可以先切換成省電模式，維持電腦運作的功能，但已經完全沒電的人，只能關機、充電才有辦法恢復。因此您或身邊的親友若覺察真的有持續過久的憂鬱情況，千萬也別避諱就醫服藥，唯有及早面對與接受治療，才能儘早療癒、回復正常的生活。

參考資料：
社團法人台灣憂鬱症防治協會《宣導網站》。
吳佳儀、李明濱《解憂診療室》。

抓魚用椰子、啤酒、鴨蛋

◎作家／樹枝

現代科技文明社會的餐食確實方便、選擇性多樣化，美味可口，煎、煮、炒、炸、燉，冷、熱、冰、涼，酸、甜、苦、辣、鹹，精緻豐盛，樣樣齊全……。拜現代化交通及網路的發達之便，拉近了國與國之間的距離。在國內要吃到異國獨特風味，沒有問題，要什麼！有什麼！除了或多或少容易沾有污染之疑慮外，一切 OK。不過東南亞一些比較原始的國家，就大不相同了，尤其交通不便的鄉村，可沒有那麼幸運了。它們沒有文明國度飲食方便、豐盛，找食物比較不那麼容易、也原始，但幸福的是～沒有農藥嫌疑。回憶起筆者孩童時期，在老家工作，那時台灣還沒有使用農藥。每次在稻田雙腳跪著拔草時，有很多鯽魚、鱧魚、鱔魚、泥鰍、烏龜等等轉來轉去的，是稀鬆平常的事。這些魚兒平常難得見著牠們蹤影，但在拔草時刻被驚嚇到，即可見到他們驚恐飛奔四處亂竄，就是農夫手到擒來的時候，也是加菜的最好料理。

現在東南亞的國度裡，有很多交通不太方便的原野鄉村、與跟不上時代的部落，為了找食物過活，想盡辦法、絞盡腦汁，其中一種很特別的方式就是抓魚。其方式如下：用飛罐啤酒外加鴨蛋或雞蛋，在魚兒常出沒的地洞，把草撥開，灌進啤酒再加雞蛋，攪拌一下。過沒幾分鐘，藏在洞內的魚兒，受不了啤酒及雞、鴨蛋混合的味道，再深處的魚兒也會按耐不住，就這樣一條、一條地快速衝了出來。興奮的農民便順手一條一條抓進竹籃或桶裡，且很快裝滿桶，有時還很吃力地提回家呢！堪稱甜蜜的負荷。還有一種是用椰子水加鴨蛋（蛋黃及蛋白一起搗碎、殼不要分進去），用同樣方式灌進洞內，一起攪拌。過一會兒，就會有魚兒衝出來，這方式是不是很特別呀！

還有一種原始方式，就是在乾涸的河床上抓魚。一般在雨季來臨時，溪水暴漲，有水灌溉的農田想要在河裡抓魚是有那麼一點困難的，若有也是稀稀疏疏。但在乾季時，水溝沒水，農田自然也缺水，這時農民在乾涸的河床中抓魚，就顯得比較容易。在河床底掀開乾涸的泥塊，裡面就暗藏著大大小小的魚兒掙扎著。農夫來個甕中捉「魚」，且收穫豐盛，這種方式也算普通的不一樣。其實這種方法筆者在孩童時期就玩過！我是在乾河床搬開石頭找魚兒，因為南陽沖積平原，三星鄉村的石頭比較豐富（看看大台北地區的高樓大廈的石子建材有80%都是來自這個地區～蘭陽溪畔的河床），因此水溝都是石頭建構，自然很多大小石頭，是魚蝦最好的藏身處。後來水泥誕生後，才改成水泥牆，就是現在使用的水圳。

記得小時候田裡水溝很多魚蝦，而我是用另外一種方式抓魚。那時還穿著開檔褲，爸爸帶著我們去水溝抓魚蝦。當年是用竹編的漏斗型三角錐網，也有用藤蔓編織的（這個比較耐用）。在水溝的另一頭，爸爸用竹編的漏斗型三角錐網置於水溝中，兩邊都用泥巴塞緊，以防魚兒溜走。大人喊 OK 時，我們小孩就在約 20 公尺前用雙腳用力踩水、打出水泡，一路順勢往漏斗型三角錐挺進。魚兒在驚嚇之餘，紛紛逃往三角錐竹編網的方向逃走，我雙腳抵達時，爸爸便順手快速拉起竹編網。這時可以看到一推各式各樣的魚種，有鯽魚、泥鰍、小鰻魚、鱔魚等等活蹦亂跳的，非常豐富。大家驚奇地笑開懷，是鄉下晚餐加菜的新鮮佳餚。

以前我們的孩提時代沒有可樂、也沒有農藥殘留的問題，可充分享受捕魚的樂趣。所以只要有水的地方就有魚蝦，其中包括池塘、大小水溝、河溪中、稻田中，都有豐沛的足跡，牠們在沒有汙染的環境下，繁殖速度快，不斷提供農民的捕撈，或許是天賜的最佳禮物吧！也是筆者孩提時代難以抹滅的歡樂童年哦！

可樂引魚出洞

魚兒出現了

椰子水

杯

◎作家／陶瑞基

白瓷質感光潔白皙
潛藏的夢質，釉彩瑩潤
鋪展著的紅梅，昔日也曾依偎

那天山城適合放空，誰知
沉浮的心事，跌入杯內
拎回兩只，祇為洗滌胸懷
杯子如大海，須要有蓋；一回妳說
日後將其一只贈予了妳

無數個窗外雲靄陰霾
日子積鬱著塵世中浮躁與曲折
案牘上沖泡茶葉的頃刻間
瓷杯的分處想著異地
不能說出口的
無聲祝福的愛

杯光倒影中，盛滿著無奈
茶水回甘的韻味在回首中
生命苦澀的氤氳濕潤了窗櫺
風推流雲好奇敲窗問
那個妳～是誰？
沉澱在另一只大海杯底的靜默
始終不表白

藝文資訊

11.25（三）~12.06（日）09:00-17:00 八德國中第 21 屆藝術才能美術班畢業成果展（中壢藝術館）

12.02（三）~12.20（日）11:00-19:00 有愛無礙、跨越障礙 ~ 長庚醫療體系身障畫作聯合展覽（A8 藝文中心）

109.12.02 （三）4:30-17:00 桃園市政府藝文設施管理中心 109 年度全國績優志工暨績優志工團隊頒獎典禮（桃園展演中心）

12.05（六）14:00-17:00 第十四屆紀念鄧雨賢音樂會（中壢藝術館）

12.05（六）14:30-16:00 生活講座【潛進台灣紀錄片：《男人與他的海》】（A8 藝文中心）

12.06（日）14:30-17:00 廖添丁－鳴響風室內樂團與 S 鼓專場音樂會（八）時空音樂劇場（二）（中壢藝術館）

12.05（六）~12.06（日） 19:30-18:00 果陀劇場《我的大老婆》專治幸福更年期狂推加演（桃園展演中心）

12.11（五） 19:30-21:30 桃園高中舞蹈班第 26 屆畢業舞展《舞的 FUN 釋》（桃園展演中心）

12.12（六）14:30-22:00《公主百分百》舞蹈音樂劇（中壢藝術館）

12.13（日） 10:00-16:00 桃園市政府藝文設施管理中心 2020 新住民舞蹈比賽全區決賽（桃園展演中心）

ROETL
Revolution of English Teaching and Learning

我們要留下什麼

What We Leave Behind

◎航空所／ 張瑞釗

106 年 12 月 1 日，逸光 755 期開創《英語教與學的革新》(Revolution of English Teaching and Learning) 園地，至本（827）期剛好是三週年日。當初只是為了因要務而無法參加由人資處主辦之《英語學習課程》教育訓練的同學也能同時受益的單純念頭，而將訓練內容於本欄發表。沒想到，就這樣持續到今天。

《英語教與學的革新》歸納出英語能力養成的新途徑，改變了很多學子長久以來對英語學習的一般印象，而重啓接觸英語的動機與樂趣。如今，即將結束三年來於本刊發表的內容，希望裨益更多同學，也不負長期以來大家的支持與愛護。

來院 38 年，雖然從沒想過要留下什麼事跡 (legacy)，卻是一直想在工作上，建立些對於他人有所幫助，而且可以持續到未來的。「事跡」不是指要人們記得我們的建樹，而是要問：這一路來，我們幫助過哪些人 [1]。

先賢遺澤

什麼是 Legacy ？ Legacy（n. 名詞）是個人、先賢、公司、組織以至國家長期建立所留下來的，已現存的 (legacy adj. 形容詞）事跡、遺產、遺跡、遺澤、傳統、傳承或成就。

近年來，本院新進了不少生力軍。新進人員都必須接受職前教育訓練 (employee orientation)。很重要的，身為單位的一分子，一定要了解其歷史、沿革、成就及先賢遺澤。本院已有 51 年的歷史，由《簡介影片》，除了可以讓新進人員感受到本院存在的價值，更能體會先賢遺澤及其貢獻。

107 年參與本院最新版簡介影片之旁白及字幕英譯，當聆聽由先賢口中道出研發秘辛及成果時，令人刻骨銘心，這是他們所遺留下來的寶貴資產，也是本院每一分子所要遵循及持續保存的遺澤。其中有幾段令人印象深刻。

「我們走過了半世紀，國防孤立無援的滄桑歲月，在那樣的時空背景裡，孕育了我們為了確保國土安全，而成立專職研發國防科技與生產武器系統的單位。從一無所有，到可以站上世界舞台。」

"For half a century, having gone through hardship of national defense, we were forced to be aware of the country's security, and dedicated to defense technology and weapon systems development, from the beginning to standing on the world stage."

「系統工程，是一個跨專業領域的工程，專注於如何設計和管理複雜的專案， 整合工程技術和以人為本的管理。」

"Systems engineering is an interdisciplinary engineering focusing on how to design and manage complex projects, and integrating engineering technology and humane management."

「我們的辦公室幾乎是燈火通明的，有時候我們在宿舍睡到一半，突然想起一件事情時，我們會跑到實驗室，繼續把事情給完成。」

"Our office usually lights all night, whenever an idea came to mind even at midnight, we would get out of the bed and rush to the lab to complete the job."

「失敗才有進步。失敗之後，你才曉得，自己不足之處在哪裡。」

"Failure breeds success. Only until you fail do you realize what you lack."

「在我們看來，無論那是多麼傲人的成就，但他們總是低調地以『職責所在』而輕輕帶過。他們只做，少說，或根本不說。為守護我們美麗的家園，堅守崗位。」

"However impressive the achievements were, they had been silently performing duties rarely told, speaking through actions rather than words. They are the guardians of this beautiful homeland, the ones holding the fort."

人文傳承

由形象影片，我們可以看出，除了科技研發成果，人文關懷亦佔了很大的篇幅，足見本院對於人文與科技的傳承同等重視：科技之外，我們需要更多的人文：We need more humanities in technology. 與本院新進生力軍共勉：在創新的潮流中，別遺忘了傳統。

此外，參與新新季刊英文編審亦屆兩年（如圖）。季刊內容，除了科技，也有豐富的人文內涵。期望本院人員踴躍投入國內外科技論文寫作，雙語並重，記錄科技與人文發展歷程。但願我的拋「磚」，能見引「玉」，共同努力，留下人文傳承 (legacy of humanity) [2]。**（待續）**

參考資料

[1]Hennessy, John L./Isaacson, Water, 2018. Leading matters: Lessons from my journey. Stanford Business Books.
[2]Tristan Greene, 2020. Remembering Stephen Hawking on his 78th birthday: A legacy of humanity. TNW.

從Gogoro電動機車探討整體後勤支援思維（下）

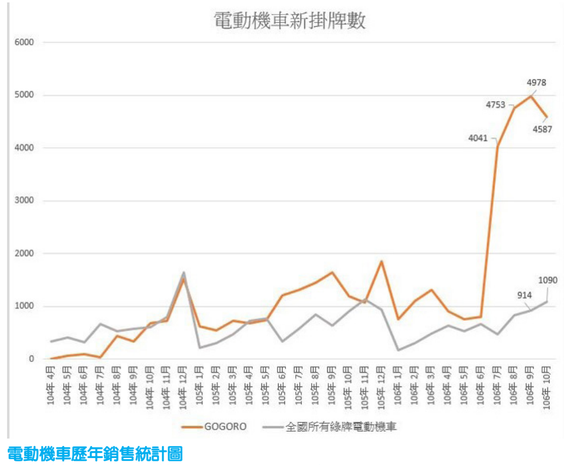
◎航空所／劉美志

Gogoro 1 系列在 2015 年經過一季的市場銷售試煉後，市場反應產品的售價難以獲得消費者買單數量的支撐，也迅速影響到投資此間新創公司股東的信心，撐得過一般新創公司決定 Go 或不 Go 的五年期限嗎？專案團隊即使忍痛調降價售價，然而售期成本早在一開始的研發階段就已經決定 90% 的趨勢，越後面的生產階段就越難改變。也因此，在 2017 年 7 月推出新的 Gogoro 2 系列的車，這是一款獲得成本較低，並維持有原來可靠度 (Reliability)、維護度 (Maintainability) 及安全度 (Security) 的水準，而且在支援度 (Supportability) 由於大量採用公規零件，使得在料件供應上更容易取得，並且在獲得或維修成本上更加親民，公規零件不限原廠維修，如此 Gogoro 2 系列的壽期成本（獲得與維持）都來得比 Gogoro 1 系列更為低廉。

在「國軍武器系統與裝備整體後勤支援教則」有提到：「整體後勤之目的，在系統獲得階段以要求武器系統作戰（運作）效益性為主要考量，置重點於「支援度影響設計」及「設計和發展支援系統」」。套用在 Gogoro 電動機車這項商用產品上，也是可以通用的，消費者想要的產品當然是要有一台能夠符合用途需求、好用、耐用、好維修、安全、高妥善率（固有可用度）的產品，維修保養時，可以修得方便、快速，而且便宜。總而言之，也就是企業必須研發出符合消費者需求，並且在可負擔預算下可以獲得最高效益的產品，更直白地說，就是做出消費者認為「CP 值」最高的產品。

時間就是金錢，消費者在使用產品時除了電動機車的正常操作使用外，電池的換電（換電站）或充電（充電座或充電器）都可以很方便，在維修保養上，透過車身本身內建 30 個感測器以及兩顆電池（每顆 25 個感測器），可以在手機 App 上執行重要零件的故障偵測，或者在交換站交換電池時，交換站的螢幕也會貼心地通知您車子有哪些問題，讓消費者能了解機車的健康狀況，並適時在線上 (on line) 進行預約保養，讓故障檢修的時間縮短，並且透過預約保養時段的方式大幅減低維修保養時現場等待的時間，這些都是有別於傳統機車以及一般消費者的使用觀念，等到機車「顧路」了再修，睿能公司給了一般消費者新的維修思維，透過內建的健康診斷機制提供預警資訊，這也是提昇產品支援度與妥善率（操作可用度）的作法。

一樣是電動機車，睿能公司將產品做差異化、以 3C 新潮的設計理念來設計機車，強調「設計品味」，透過各種套件改變風格、應用資訊科技，並且將電動機車之核心能力創新，創造消費者認同價值的競爭優勢：企業產品的策略必須因應市場，要能隨時突破現狀，為公司帶來營收與獲利的成長，而且保有核心技術，使競爭者不容易複製。當然，買一部車，也許與武器裝備稍有不同，不見得這麼理性，需要多一些感性與感覺，喜不喜歡對許多人來說很重要，還要再加上一些購買欲望的衝動。每個消費者的品味不同，也許機車性能不錯，可是就是不對胃口。如何吸引消費者，抓住消費者的口味，除了產品要創新，利用設計美學、強調風格、融入新科技來提昇產品吸引力外，如何創造品牌話題並形成人們追尋的潮流，行銷的手法亦是一門大學問。



電動機車歷年銷售統計圖
（資料來源：https://forum.gogoro.com）

差異	Gogoro1	Gogoro2
車殼材質	全鋁合金沖壓與航太級黏著劑接合的車殼，具備輕量化的特點	採用鋼管骨架與塑膠車殼
皮帶材質	碳纖維材質	鍵條傳動
側腳架材質	鋁合金	鋼管材質
卡鉗部分	卡鉗卡座一體化	速克達常見的卡鉗、碟盤設計
按鍵	方向燈、遠近燈為一體成形式鋁合金材質	方向燈、遠近燈、性能模式等按鍵都改為分離撥桿式，且為塑膠材質
置物箱空間	24.5 公升	25 公升
乘坐舒適度差異	軸距 1,230mm	軸距 1,306mm 更適合雙人搭乘
續航力差距	100KM(定速 40KM/hr)	110KM(定速 40KM/hr)

Gogoro 1系列與Gogoro 2系列主要差異
（資料來源：作者彙整）

編輯／曾　金　生
設計／曾　金　生