



朋友難過的時候該怎麼辦？

■ 諮輔組

Q: 其實不是我的問題，我有個朋友他常常不來學校，問他怎麼了他也不說，總覺得他鬱鬱寡歡，甚至說就算死了也沒差，打他手機、約他出去玩或吃飯他都沒有興趣或沒勁，好擔心他那天真的想不開……這樣的他是不是有憂鬱症？要帶他去看醫生嗎？我又如何開導他？

A: 同學您好！看到你對朋友的擔心與關心，很讓人窩心。面對情緒低落的朋友，往往會讓我們無所適從，有時候著急地想帶他就醫，或做些能幫朋友更好、更開心的事，但過度的關心也會造成他的壓力！有時候情緒低落代表對方走在人生的幽谷，正在經歷一些特殊的風景，用不同的方式面對生命。身為朋友的我們只要相信他能渡過，也願一路陪伴他就可以了。只要用平常交往的方式，加點關心問候就很夠了，以下提供一些陪伴情緒低落朋友的重要原則：

一、不當精神科醫師：千萬別隨便拿「憂鬱症」、「躁鬱症」、「焦慮症」、「創傷後症候群」等標籤貼在正傷心難過的朋友，因為當事人已經為自己的狀況苦惱，這時又被人說「有病」，他會有何感想？何況診斷須由受過專業訓練的精神科醫生

嚴謹的評估，身為朋友的我們，千萬不可以隨便亂貼標籤或自行判斷別人。

二、不當人生導師：朋友不開心的時候，我們常會提出一些建議及想法供他參考，比方「想開一點，沒什麼大不了的。」「人生也不過就是這樣！」「比你更慘的人這世界上還很多。」或建議他/她環島旅行散心、睡覺或唱KTV，這些方法雖然都滿不錯，但面對情緒低落的朋友，這些方法雖有道理但沒幫助，反而更增加他們的壓力。

三、不當老老媽媽：看到朋友難過想幫忙是正常的，但幫到三餐幫忙買、早晨morning call、晚上esay goodnight、功課作業都代勞等就太超過囉！因為這些會讓情緒低落的朋友覺得：「我真的什麼都不能做。」反而更增加他的無力感。

四、不當歡樂小丑：也許我們會試圖講笑話讓朋友開心解悶，但有時他們需要的就是一個與憂傷共處的沉默時刻，這時與其強求他們快樂，不如讓他們擁有「沉默憂傷權」！

五、當個專心的清道夫：身為朋友的我們如果能讓朋友傾倒心裡垃圾對他們會很有幫助，安靜地聽，不需要批評，不需要打

斷，不需要建議，就已完成讓朋友一吐心裡苦水的重要工作！專注的傾聽能讓你朋友有莫大的寬慰。

六、當個有美感距離的平行線：和情緒低落的朋友相處有時是件不容易的事，掌握彼此間適當距離是一門重要的人際修養，請謹記「平常和對方互動、相處維持在不讓對方感覺不舒服的適當平行，若非常時刻（如對方想自殺）就儘量維持2人間舒適的距離」，如此方能讓對方感受到你的體貼與尊重。

七、當伴月的一顆星：每個人都如同一顆星走在自己軌道上的行星，有著自己的運轉週期，天有陰晴月有圓缺，人亦如此有生命的高高低低。好朋友要像伴月亮亮的一顆星，在晴朗的夜晚和它一起當整片寶藍夜空，為雲滿罩時也陪它一同隱藏自己的光輝，靜靜地休憩。然而星星不是個月亮，它有自己的週期及憂歡。因此，別忘了照顧朋友的時候自己也要喘口氣歇歇吧！

身邊朋友的關懷與支持是最好的精神糧食，因此當朋友有心事或狀況找你，記得上面幾項原則，提供適切的關心，由於你第一線的關心，很可能阻止一件悲劇的發生！

問路

■ 文/曾祥芸 圖/洪翎凱

我一直不曉得方向感是怎麼一回事。學了騎車之後，我不騎往家裡到學校之外的路。

後來升上大學，一座首善之都旁的衛星城市。騎著老紅（我車的暱稱）在裡頭搖晃繞旋，只曉得在學校周圍附近奔走。

我是從彰化上來的孩子。到台北自然是大開眼界，夢想的國度已盡在眼前。我知道，自己會在這活得很好。

記得我在高中時，連坐火車都不太會，常常被朋友招呼跑到台中。那對我來說已經是一個很遙遠的地方。每次我常訝異我朋友是怎麼看路的，怎麼一副天生具備磁極，東西南北了然於心胸有成竹。

在台中我常常看到許多招牌，「那不是……」，可要是我自己要去總也到不了。

從淡水到其他地方，無論是北市、三重或是八里，總要經過關渡大橋。那個時候，我加入熱舞社，但在熱舞社大家幾乎是有底子的，又酷，我不太意思講教別人要怎麼跳，就自費到士林學舞。

可是士林，那麼遠，怎麼去呢？我以為那已經是一個很遙遠很遙遠的地方，沒想到請教朋友請教老半天，竟然發現從淡水筆直前進，速度60，一下子就到了目的地，只要在文林路和承德路交叉口選擇左邊就會到了。

而台北，橋墩竟然那麼多、那麼雄偉。

在橋上往下看，旋環錯繞的蝴蝶般的高速公路盡收眼底，我以為我開始要征服世界。

我是那種每天從學校到家裡，永遠都會走同一條路的人。要我變換方向，只會覺得要了我的老命。（我必定會迷路的。）

但隨著年歲增長，漸漸懶於坐捷運，也不再怕迷路了。在我載著朋友逛漁人碼頭都會迷路之後（那時我已經大學三年級），啪一聲理智線斷掉，我決定不再做一個跟著別人的車去玩的跟屁蟲，或是只搭捷運的城市幽魂了。

我狠下心來買昂貴豪華的台北地圖，但總是弄不清楚東西南北。每次我在紅燈時停車從包包拿出地圖，看著看著對路況已經瞭若指掌，結果發現自己是走在相同的路上，只是永遠方向相反。



三峽附近迷路了（每次都這樣）。那時我已經騎了快兩小時了，天濛濛的，三峽地區的大路空曠無比，那些 twilight，幾乎要讓以為我靈魂在此刻現身了。

我記得那個時候沒有一台摩托車可以讓我問路，問加油站讀生也不知道我手中拿的地址在哪裡。這樣的時刻恰恰好紅燈總是不長久（於是乎我無法停下來問旁邊的騎士）。天已經完全黑了，我幾乎瘋車追在一台老舊摩托車的尾端：「對不起，請問……」

那是一個皺紋奇多的衣衫襤褸的老頭子，他停了下來。我心裡播放著人魔的影片，彷彿什麼不幸就要發生。可是他緩緩拿出一張紙而不是刀子。

他告訴我路是多麼多麼複雜，所以他用畫圖的方式要如何七拐八彎才會到達我朋友家，並問我：你有宗教信仰嗎？

我說沒有。

他說，那你一邊騎車一邊說著南無阿彌陀佛。保平安。

他從骯髒的口袋交給我一條護身符。

我說謝謝。在台北，一個只求自保防衛心強的城市，也會有熱心的人前來幫助。

那黑色的天際此時又給我完全不一樣的氛圍。平時我可能覺得此舉煩人或是雞婆，然而此我只覺得，這不是宗教狂熱，而是一種在自保防禦性高的城市所，擁有罕見的關心。是我在台北遇見最動人的場景。

不，不是什麼形而上的人生的路或成道之路那樣高深的途徑。而是最最基本、每個人每天都在處理的一件微不足道的事。

一直到現在，我還是會問路，雖然大部分的時候我對路況皆非常熟悉。而有的時候，別人問我，我即起勁指對方向。這是我這樣一個渺小的人在森林似的都市唯一能做的事。

三月徵文-- 珍藏淡江的時光膠囊

你看過電影或卡通主角埋下時光膠囊，多年後重新挖出來的感動情節嗎？本校60週年校慶即將來臨，試著想像20年後本校80週年校慶時，你會希望打開什麼專屬自己淡江生活的時光膠囊呢？歡迎踴躍上網投稿（http://tkutimes.tku.edu.tw），即日起至3月22日截止，文長約500字。來稿必須是從未發表過，並請勿重複投稿。（本刊保留刪修權）



校友寫真 受邀至海內外演講 深入邦交國研究鳥類 鳥人廖世卿生態外交 台灣保育國際嶄頭角



▲台灣駐邦交國聖路西亞大使廖世卿，是鳥類研究的專家，憑其專業進行軟性外交，增進台灣在國際間的能見度。（攝影/曾煥元）

【記者施雅慧專訪】「學弟妹，要喝『嘎不狗語』還是『拉咕』？」來自彰化的廖世卿，外型、臉蛋與港星曾志偉有些相似，但英文卻是道地的台灣味。可別小看他的英文，正是這口台式英文，讓台灣以鳥類研究做外交，將生態保育的觸角伸展至國際。

廖世卿輕鬆休閒的打扮，十分契合他擔任國際台灣觀鳥協會理事長的職稱，親切的態度卻讓人很難將他與台灣駐邦交國聖路西亞大使的職稱聯想在一起。或許你不知道聖路西亞在哪裡，但你一定對電影《神鬼奇航》不陌生，其拍攝地點之一就在聖路西亞。

自稱「鳥人」的廖世卿，碰上同為島嶼地形的野鳥之都聖路西亞，擦出的火花就是首本聖路西亞鳥類圖鑑的誕生，廖世卿帶領團隊耗時一個月進行實地考察，沒日沒夜地比對和記錄，並在兩個月內完成，聖路西亞總理曾於去年將此書燙金，分送給當地召開財經會議的各國總理及財政部長，由此可見此書在聖路西亞的地位非凡可。

曾擔任過外交部長的黃志芳提到好友廖世卿說：「廖世卿對於生態保育，相當專業、積極，個性樂觀又容易與人打成一片，且由於他曾擔任過補教老師，口才相當好！所以外交部才會借重廖世卿在生態保育的專業領域，進行軟性外交，期許其在協助邦交國推廣生態保育工作時，也能增進台灣在國際間的能見度。」

其實，精通鳥類的廖世卿也是從零開始，憑

著自身的努力，從不懂鳥到成為專家。本校水利系（現水環系前身）校友廖世卿，畢業後任職於彰化縣政府，負責道路橋樑及工程評量，並於下班後經營自己成立的補習班，直到有天發生了「鳥」的故事，讓廖世卿的人生發生極大的變化。

談到以前「出糞」的時刻，他哈哈大笑：「幾年前前的某日，廖世卿在觀賞旅遊頻道時，恰巧觀賞到壯麗野鳥的遷徙生態，於是決定帶著2個兒子外出至大肚溪賞鳥，當時小孩問廖世卿：『這是什麼鳥？』他回答：『鳥就是鳥，會飛就是鳥。』但兒子將這段對話寫進家庭作業裡，讓當時對鳥不甚熟悉的廖世卿「面子掛不住」，好勝心強的他，從此發憤圖強，於3個月後，火速成立彰化縣野鳥學會，從此展開他的「鳥人」之旅。

行動力極強的廖世卿，在野鳥學會成立的隔年，便舉行鷹揚八卦活動，並打電話給國中校長請求宣傳，帶領多位同學前往八卦山觀賞灰面鷲，灌輸學生生態保育觀念，並至各地演講。他笑說：「最高紀錄會在一個月內進行全台18場的演講，從初階的小學教育到高等的大學學術，只要有邀約，我便全力以赴！」廖世卿憑藉這股衝動與熱愛，常受邀至海內外演講，而一年內繞台灣幾十圈進行生態探勘之旅也是常有的事，讓他成為「一個人凸全台灣」的最佳代言人。正由於他的努力，使他成為台灣第一隻躡身國際保育

機構重要職務的人士，受聘成為國際鳥盟聯任為亞洲副主席，並架設Birding In Taiwan網站，將台灣特殊的鳥類生態介紹給國際鳥人。

其實廖世卿的努力與成就，早在本校就學時就有跡可循，他說：「我上課從不遲到，也每天至圖書館報到，而且我的座位就是第一排面對老師的位置。」水環系榮譽教授施清吉提及這樣他多年前的學生，仍印象猶深地表示：「廖世卿非常上進、積極，大學時期的課業及團體活動也非常出色。」

對於廖世卿而言，「生命就是不斷的創新與體驗，直到發現你所喜愛的。」從公務員、補習班老師，到彰化縣野鳥學會的創辦人、中華民國野鳥學會理事長、國際鳥盟亞洲副主席，至今日的國際台灣觀鳥協會理事長，及邦交國聖路西亞的大使，廖世卿的成功別無它法，只有「用心」和「吃苦」這四字箴言。

「我朋友打電話來的第一句話不是問候最近過得如何，而是劈頭就問『你在哪裡？』因為這2、3年我就坐了70多架次的飛機。」談到未來規劃，廖世卿說：「除了協助邦交國推廣保育工作及生態旅遊外，更期望為台灣外交另闢一條通路，讓台灣在保育的議題上，能逐漸在國際舞臺中嶄露頭角。」對於這份執著與堅持，廖世卿正不斷拚命地努力著。

人物 短波

歐元嵐教跳 熱舞青春

旅遊二歐元嵐日前帶領蘭陽校園熱舞社社員，在蘭陽校園舉辦為期2天的「熱舞青春之熱舞研習營」，以活潑、生動的課程教導國中學生舞蹈，她表示：「透過這次的活動，不僅蘭陽地區的國中生有機會接觸、學習舞蹈，對第一次舉辦營隊的社員來說，也是全新的學習，未來希望能將此經驗傳承，繼續舉辦此活動，發揚熱舞精神。」（江啓義）

系友會圓滿落幕 黃雅民欣慰

企管系日前在兄弟飯店舉辦「淡江大學企管系EMBA系友會新春聯誼大會」，共有百餘位系友參加，並邀請南僑集團負責人陳飛龍到場致詞，現場熱鬧非凡。企管系在職專班系友會會長黃雅民表示，活動籌備近3個月，經過數次的開會，終於圓滿落幕，非常感謝大家的幫忙與參與。另外，當天也發送《企管言》刊物，他希望校友及在校學弟妹能多參與裡面刊載的各項活動，聯繫彼此情感。（黃雅愛）

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會（SG203、校內分機2131，或e-mail: rightfighting@hotmail.com）表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。