

華協通訊

忧郁症特刊



编者按 现代生活的高节奏、高压力和不稳定性使得每一个现代人都不可避免地要面对各种各样的紧张和刺激。对于在海外的华人来说，还要面对语言和文化的挑战、创业的艰辛及子女的教育等问题。所有这些都或多或少地给我们的个人及家庭带来冲击。如若处理不当或不能相互理解，就很容易产生焦虑、忧郁等心理疾病。东西文化的差别常使我们面对心理疾病时不是积极地去治疗，而是采取否认、逃避的态度，最终害人害己。愿本刊所登数文能对您有所启迪，对忧郁症能有更多的认识。

认识忧郁症

-金建辉-

根据世界卫生组织（WHO）的资料显示，二十一世纪的三大疾病为癌症、艾滋病与忧郁症。在每一年当中，约有百分之二十的美国人罹患忧郁症，整个社会为这个疾病所付出的经济成本十分巨大，但人们被这个疾病折磨时所付出的代价更是无法估计。忧郁症病发时不仅造成当事人的痛苦及生活上的困扰，更会使周遭关心患者的人受到伤害及牵连，严重的忧郁症并发时，除了患者本身受其害外，连带患者家庭也会苦不堪言，但事实上这一切的痛苦及灾难是可以避免发生的。不幸的是，许多人不知道忧郁症是一种可被治疗的疾病，如果您或您周遭的朋友无法断定自己是否患有此病，希望本文能帮助您认识忧郁症，进而帮助您或您身边的家人及朋友改善生活。

一、何谓忧郁症？

忧郁症，也被称为“心灵感冒”，为一种影响身体、心理及思想的疾病。它会因而影响一个人的饮食、睡眠、对自己的评价及对事物的思考。忧郁症有别于一般的心情不佳，它并不代表个人的软弱，也不是一种可以用个人意志力来驱除的状况。患有忧郁症的人，无法靠着自己的努力来处理一切，进而使自己变得更好。若不寻求治疗，这些症状将会持续好几周、好几个月、甚至好几年。然而，适当的治疗可以帮助大多数忧郁症的患者恢复正常。

“做事不尽理想，因而感到忧郁”、“心情不安、焦躁、自卑、无法镇定”、“凡是悲观、绝望、甚至厌世”……等，都是忧郁症患者经常呈现的精神状况。忧郁一般经由产生悲哀、孤独、虚无、远离人群等心理挣扎后，在行动或思考上备受抑制，明显地在精神状态上呈现。日子一久，因食欲不振的连带影响，造成身体不适、百病丛生，渐渐地达到绝望、想死、甚至实际付诸自杀的行动。忧郁症患者的自杀率是一般人的八倍，自我了断是人生的悲哀，同样不幸的是，罹患忧郁症的人，往往更是“一人生病，家人遭殃”，先是当事人频频出现身体倦怠，起不来，吃不下，睡不着，工作无效率，缺乏耐心，加上无现实感、孤立不交谈，开始产生与家人沟通不良，有人开始不耐烦，开始相互抱怨，甚至责怪当事人偷懒，但往往真正的结果却是当事人想振作，却因徒劳无功而痛苦倍增。家庭气氛笼罩在抑郁之中，丧失亲情功能，患者深感无助，家人备受精神折磨，一家人笼罩在“其实你不懂我的心”的悲情气氛中。最后，患者病情恶性循环，家人疲于恐慌错乱，患者在不知不觉中孤独走向寂寞边境，甚至走向生命的尽头。

忧郁症的特征，就是这些症状影响到日常的活动与人际关系，而且是持续性的。不幸的是，没有单独的一个症状或征象可以作为忧郁症的关键指标，而且这个疾病也可能很不容易去鉴别。事实上，许多人并不承认他们是忧郁的，或者并不觉得他们的身体症状与忧郁相关。一个研究显示，因为身体症状而去看医生的病人当中，百分之二十九有忧郁症或焦虑症。

二、 忧郁症的分类

(1) 重郁症 (Major Depression)

重郁症的诊断是基于以下九项症状中的至少五项:

1. 容易对周遭的人或事感到愤怒 (Anger)
2. 容易莫名其妙的感到恐惧 (Fear)
3. 容易觉得挫折感 (Frustration)
4. 容易引起焦虑感 (Anxiety)
5. 容易觉得疲劳 (Fatigue)
6. 常常有悲哀的感觉 (Sadness)
7. 常常觉得人生毫无希望 (Hopelessness)
8. 对本身的状况觉得有罪恶感 (Guilt)
9. 常常想把自己孤立起来 (Isolation)

这些症状必须在同一段时期内发生, 而且必须持续至少两周以上。

(2) 长期抑郁症 (Dysthymia)

长期抑郁症是一种轻度的忧郁状态持续一段很长的时期, 通常是当一个人已经有忧郁症状持续不断至少两年以上, 才做此诊断。主要的症状包括了对于活动失去喜悦与兴趣、低自尊与活力低落。

(3) 非典型忧郁症 (Atypical Depression)

非典型忧郁症是最常见的忧郁症。有非典型忧郁症的人有一些与重郁症相同的特点, 但是未达到诊断重郁证所需要的九项症状中的五项。不过, 他们常常有明显的身体症状, 包括体重增加及睡眠障碍等, 特别是过度嗜睡。

三、 引发忧郁症的可能因素

- (1) 生物因素: 因脑内神经化学物质不平衡所造成。这些神经化学物质包括血清素、正肾上腺素、五羟色胺与多巴胺。这些神经化学物质允许细胞之间互相沟通, 在整个大脑包括运动、感觉、记忆、与情绪的功能上扮演重要的角色。基因研究的结果已支持把忧郁症当作一个生理疾病的论点。忧郁症对于药物以及其它影响脑内化学物质的治疗有反应, 也支持了这种观点。
- (2) 遗传与性格: 遗传机率较其它种精神疾病高。一般而言一位重郁症的患者, 其一等血亲得此病的机率是常人的二至十倍。某些性格悲观或缺乏信心者, 也较易有忧郁症状。
- (3) 生活事件与压力: 忧郁症发病部分与外在环境压力有关。例如: 失去所爱的人、生活上的变故、创伤经历等。
- (4) 身体病痛: 一些身体的疾病 (如甲状腺功能不足、中风等), 脑部外伤或其他病变等, 可能会引发忧郁症症状。
- (5) 内分泌失调: 如甲状腺功能失调、停经 (更年期)、分娩后 (产后忧郁症)。

四、 忧郁症的治疗

- (1) 药物治疗: 忧郁症的治疗以药物为主, 按时服药通常可以有显著的效果。有百分之六十至八十的病患服用抗忧郁剂 (Antidepressants) 有效, 通常服用三到六周可以明显改善, 不过, 如果病人有强烈的自杀意念, 可以使用“电疗”, 让病人快速从严重忧郁症好转过来。虽然电疗有立竿见影的效果, 这种疗法会产生记忆力暂时减退的副作用, 而且无法根治忧郁症, 因此, 电疗还是必须配合药物治疗。
- (2) 心理治疗: 专业人员依个别需要给予心理支持或治疗, 学习处理问题的有效方法, 协助病人度过危机, 甚至减低再发病的机率。
- (3) 环境治疗: 包括鼓励病患保持与家人、朋友的接触以促进人际交往, 家人的全力支持与理解, 以及提供病患紧急情绪支持与疏解危机的方案。

以上的治疗方法可单一或合并使用, 医生会评估状况, 安排适当的治疗。不过忧郁症是属于慢性病, 因此还是有复发的可能。所以除了药物、电疗之外, 最重要的还是心理治疗。忧郁症可以藉由适当的心理治疗, 帮助病人建立信心。较严重的患者, 可以透过交谈, 找出病人郁郁寡欢的原因, 进而加以辅导根治其病原。

最后让我们来谈谈青少年的忧郁症。在面对人生幽谷是, 忧郁症青少年往往是孤独的旅人。家人、朋友均难以理解与体会其困境。因此, 家人在协助其寻求医疗与专业咨询之余, 切莫主观地解释当事人心情与感受, 或求好心切地催促其振作与改变。这些长期受情绪困扰的青少年, 相当敏感与多虑, 思维倾向自责与负面, 过于积极的话语, 容易将他们给逼急了, 结果适得其反。

China 1
 6747 E. Fulton St. "A"
 Ada, MI 49301
 Tel: (616)676-5888
 Fax: (616)676-0888
 Lunch Buffet: 11:00-3:00
 星期六和星期日提供十一種
 中國點心, 僅\$5.99

忧郁症青少年需要的是真诚地了解与接纳。家人不妨参阅访问有关忧郁症及情绪困扰之类的书籍。当父母愈清楚认识忧郁症的本质，愈能放慢脚步耐心地等待支持孩子，重新检视自己生活步调，觉察压抑的情绪，一边为自己找寻“环保心灵”的途径。

面对自己的问题，得失从接纳自我开始，这对成人来说，都不见得是件易事，更何况是十几岁的青少年。惟有成人放下“理性”解决问题的方式，才能协助孩子面对他的情绪困扰。谨以此文与家中有“忧郁儿”的朋友们共勉。

走出抑郁

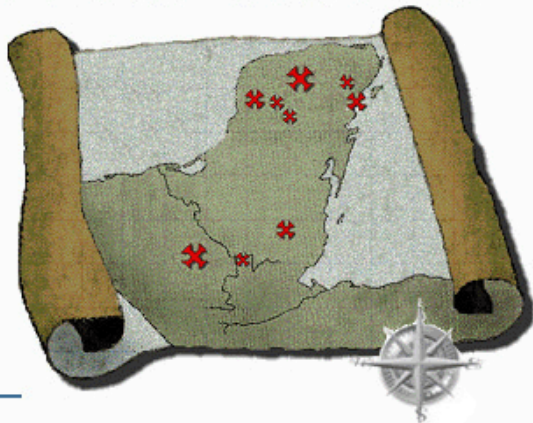
-詹鸣凤-

2000年8月，因外子求学之故，我们举家从密西根州大溪城搬迁至新泽西州。搬迁至新洲不到半年，自己不慎病倒了。经医生诊断说也许是因环境的变迁而患上了抑郁燥狂症。

在新州短短的四年里，我们进出急诊室三次，车祸两次，住院两次并经历一次流产。令我不解和抑郁的是自己为何会得此病。医生所开的药无法使我得医治，外子的爱、女儿的乖巧可爱和弟兄姐妹的关怀无法令我振奋和重新站立。过去对读圣经祷告与事奉的热心一直跌到零点。一位姐妹说，你既是一位师母，又曾经受过神学训练，你不该低沉，应该用你所学的更好地去服事神服事人。如此的一番话如雪上加霜，令我心灵负担加重，更加体会到师母在一般信徒眼中如牧师般也应是属灵的强者才对，不能有任何信仰低潮的时候。远在马来西亚的家姐说：“你生的是富贵病，有那么好的丈夫，女儿又聪明听话，又可以到美国生活，你有什么烦恼，还有什么不满足？”。其实自己也纳闷，扪心自问我未曾做过美国梦，也从不认为到美国就可以解决人生一切的问题。过去在神学院的训练没有教导我如何做一位师母，如何从抑郁中得关怀。年少所信靠服事的上帝似乎也沉默，没有给我能力与勇气去面对人生。每天我觉得自己就象行尸走肉一般，食不知味，无心装扮。昔日的神情光彩不复存在，对生活失去热忱，对人失去以往的关爱。当时既或有人拿一百万块钱摆在我脚前也无法令我心欢畅。每天早晨醒来就不晓得该如何面对今天，总想赖在床上而不起来。从前一天预备三餐对我来说是轻而易举的事，现在却成了苦差，连煮一个鸡蛋都觉得困难。明媚的阳光，蔚蓝的天空，碧绿的海洋，鸟语和花香都无法叫我欣赏并歌颂神奇妙伟大的创造。在那段日子里，我失去以往所拥有的表达与阅读能力及恩赐的发挥和应用，只有仍籍着参加教会诗班来唤醒我当时沉睡的心灵。

然而，如圣经耶利米哀歌3: 22-23所说：“我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱，是因他的怜悯不至断绝。每早晨都是新的；他的诚实极其广大。”2004年6月底，我们决定离开新州，我当时沉睡了三年半的心灵突然苏醒，恢复以往的自信与积极开朗的态度去面对生活。虽然直到现在我仍不知自己得病的前因后果，也百思不得其解个中原因，我却要因救我的主耶稣而欢喜快乐。神做事常常有他的时间与方法，在他没有错误。2004年10月底，神引领我们再次回到密西根州大溪城华语基督教会服事。第一次正式走马上任当师母，生活与服事虽充满挑战，我却能愉快地胜任和享受。按照医生的指示，我将药量降底到最后无需依靠药物。神使我每天安然躺下，安然起来。从前我风闻有神，今天我亲自经历他，因他医治涂抹我创伤的心灵。过去我所拥有的神学与辅导知识，让我更能感同身受地去帮助与我同样遭遇的人。

大溪城華語基督教會誠意邀請您...



尋尋覓覓的人生

音樂佈道會

10.29.2005 • 6:00p.m.晚餐 • 7:30p.m.音樂會
Open Bible Church, 3065 Alger St. SE.
Grand Rapids, MI 49546

contact: Alex Lie (616) 9549399 林功超(616) 2811081

近日，外子对我说：“老婆，你最近的厨艺突飞猛进且登峰造极”。女儿说“妈咪，你应该去开一间餐馆”。看到他们每天享受在吃我为他们精心预备的饭食，是人生一大满足。正如诗歌“天堂在我心”所言：“谁说，沉睡已久的花蕾，不能绽放一季缤纷。谁说，寒冬之后的大地，不能展现一片青翠。谁说，曾经受伤的翅膀，不能再度自由地飞，我要抬起头，张开双臂，拥抱神所赐的世界”。

不幸成为三年半的心灵植物人，今天能走出困境，是因为主耶稣的厚恩没有撇下而弃之不顾，使我心里的力量得以刚强；是外子，这位我从年少开始的信仰伙伴与战友之体谅和关爱，信主家人的祷告，以及教会里弟兄姐妹的关怀，使我得以走出抑郁，走出人生低谷，重拾信心。

四年在新州，我们经历到上帝他是必有预备的神。四年里，我们身上的衣服没有穿破，脚上的鞋没有穿烂，是神透过新州美德中华基督教会与教会里的弟兄姐妹给我们丰富的供应，甚至连欠下医院的巨债也于临走前一笔还清。

感谢神有数不尽的恩赐，给我在那三年半里上了一门人生大学。从中让我认识自己，更加认识神，使我的信仰落实，不再是纸上谈兵。我不敢说自己已经毕业或已经完全，我只有向圣经里的使徒保罗在腓利比书3：12-14所说：“我有一件事，乃是竭力追求，忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”。

赤鼠记

—魏毅—

老周并不老，才四十出头，却因形象过于沧桑，无论到哪里，都被人贵之老字辈。

老周外表虽属猛男型，心却细得跟那绿豆粉丝似得。粉丝虽细但很有韧性，老周的耐心也是出了名，没有什么事能让他着急的。只是最近家中出了点小麻烦，却搅得他茶饭不思，昼夜难眠。他想不明白，大风大浪都闯过来了，这么个小坎怎就过不去呢？

事情还得从头论起。

八年的职业博士后生活是老周这辈子的麦城，他羞于提起。那寄人篱下的滋味不是每个人都受得了的。好在老周有的是耐心，不然八年抗战，连老婆都要跟他离婚了，他还能在茫茫的黑夜里坚持着看到曙光的来临。老天是公平的。从去年开始，他总算时来运转，先是拿到了梦寐以求的绿卡，接着又被一所名气不大却待遇颇丰的大学聘为助教，生活这才安定了下来。老周趁着热火儿劲，工作还没开始，就着手积极地寻找房屋。只是左看右看看不上中意的房子，不是太贵了，就是太旧了，不是太远了，就是校区不好。功夫不负有心人。历经数月，老周在解聘了数位急功近利的房地产经纪人的之后，终于觅得了一理想的别墅，是个新小区里的最后一幢房子。开发商磨功不足，被老周磨了还不到俩月，就给磨出了个吐血价。买房花去了他和太太大部分的积蓄，家中空空如也，连床也没有。但老周是好面子之人：自己一堂堂大学副教授，也应属中产阶级了吧，屋里空点没关系，这院子乱石满地，杂草丛生却会让邻里见了笑话。他决定把钱用在刀刃上，自力更生，领导太太开荒种草，愣是在秋叶金黄之前让院子长出了毛茸茸的绿草。老周那个美呀，比有了二奶还高兴，每天就爱在院子里遛哒。看看那新生的嫩芽，再拔拔杂草什么的，他常常一呆就是俩小时，连老婆都嫉妒了。

可惜好景不长，秋去冬来，连绵不尽的大雪遮盖了他们一切的成就。老周没法再遛哒了，只好闲暇之余伫立窗前，望雪兴叹，想象着东去春来，万象更新的景象。谁知望着望着却望出了问题——皑皑白雪覆盖的院子里一夜间竟然冒出了数个黑不溜秋的，土豆般大小的块状物，在白雪的映衬下格外醒目，构成了一幅极不和谐的图画。老周对一切未知的事物都有一种强烈的探索欲，要不怎么能成科学家！更何况所见之事竟然出现在他极为珍惜的家院里。老周不顾户外凛冽的寒风，穿上靴子准备出门踏雪探个究竟，却被太太拦在了门口：

“抽风啊！这么冷的天你上哪里去？”

老周指着窗外点点黑块，向太太解释了原委。

“嘿，我说什么事能让你那么上心呢！这不就是那孔老夫子的排泄物吗？有啥稀罕的。这后院有的是，你怎不早说？神经病。”

老周被太太骂了个挺没趣的，只好把此事搁了下来，决定先观察观察再说。



这孔老夫子何许人物？它乃周家的宠物小狗，芳龄不到一岁，是老周夫妇咬着牙狠着心花了\$400元钱买下来的，为的就是园宝贝儿子一个梦。儿子都十五岁了，生下来他们就没管过，一直丢给在中国的老周他妈带，直到两年前才过来和他们同住，老周夫妇觉得欠他太多。没办法，生活不稳定，要孩子也是受罪。这不，孩子早被惯得无法无天，跟他们也不亲，甚至好长一段时间都不肯叫他一声爹。所以当儿子认定此狗就是他在梦中见过的那只时，不要说是条狗，就是头猪老周他也会给买下来。

该狗除了脸上一点棕色的杂毛外，一身洁白，可以说就是个纯种的中国狮子狗，毛长如丝，憨态可掬。只可惜那点杂毛左不长，右不长的，偏偏长在下巴上，象一撮山羊胡子，好像故意向人炫耀自己不过是个杂种而已。

老周不喜欢这胡子，试着用白漆给喷过，不管用，毛全沾在一起了，一坨一坨的不自然，更难看。老周给它起名为孔老夫子，一是与它形象般配，又符合它的血统，二是英文名Confucius叫起来不绕口，儿子也不反对。只是太太英语不太灵光，老是把Confucius叫成Confusion。老周怕太太把别人给搞糊涂了，试着纠正了她几次，却惹得太太不高兴。后来想想不过是个狗名而已，也就算了，不愿为此伤了夫妻和气。

老周不是那种好狗之人。在他脑子里狗不是被人用来看家就是用来滋肾壮阳的。不过在美国呆久了，他也知道自己这种想法是无法被人接受的，只是这想法早已根深蒂固，甚至已写在他的基因里了。不要说孔老夫子那刻在脸上的杂种血统让他在邻居面前挺没面子的，就算是条纯种狗，他也没那个兴致出门牵着个狗绳遛哒，觉得和他身份不符。儿子每天早上不到最后一秒钟决不起床，所以从来想不起孔老夫子也会有生理需求。老周更指望不上太太在冰天雪地的日子里出门遛狗，那非得被太太骂死不可。这样一来，孔老夫子一天两次的出恭，就只能让它自行解决了。可怜它每天都等不及房门大开，就箭一般窜到院子去，以缓内急。

老周经过对孔老夫子的排泄行为数日的观察之后，才勉强接受了太太的结论。接下来的一场大雪，把个院子又变成白茫茫一片真干净，可他心里总有一种隐隐的不安。

老周的不安不幸落入了墨菲氏法则的俗套。随着大地回春，冰雪消融，那些所谓的孔老夫子的排泄物日趋增大。老周终于等不及雪全化掉，自行前往探了个究竟，才发现那些块状物原来只是地里翻出来的一个个黑土堆的“冰山一角”，大头全在下面。老周的心咯噔一下掉入了深渊。放眼望去，原本平整的草地竟变成了七沟八梁，一棱一棱的踩在上面直忽悠。老周从没见过这架势，顿时慌了神。

数日打听之后老周方知自家院子是中了鼠害，整个一冬天都成了鼯鼠们的自助餐厅，原因是一种叫做蛴螬的虫子，据说是金龟子的幼虫。房子虽没人住过，但买时已有一年多历史了，早已有蛴螬繁殖。老周不知，种草后没有放上杀虫剂，结果黑土丰富的营养竟把个院子变成了一个大大的蛴螬养殖场，他心再细也会有疏忽的时候。但老周就是老周，一旦发现了问题，他就会对之进行深入细致的研究。亡羊补牢，为时不晚，他很快就找出了几套治鼠方案。最好的是治鼠治本，杀蛴螬以断鼯鼠之食源，但所有杀虫剂均注明要到晚春再用方能达最佳效果，老周等不及。二是请专业治鼠公司，但几家治鼠公司的开价均在六七百之间。老周不信杀个小小的鼯鼠会值如此天价，他不愿被人宰。最后剩下的，就只有自己下毒下套，直攻鼯鼠的行径，可此法耗时耗力，他老周新来咋到，三把火一把都还没烧起来，怎会有时间成天与鼠儿们周旋。思前想后，他只能把艰巨的任务落在周太太身上。

不要以为老周是疼老婆，舍不得累着她，他是实在不放心周太太办事的毛糙，加上还有点惧内。周太太自打儿子回来后就辞掉了干了不到三年的会计工作，一心在家培养母子感情。每月失去三千多元的收入，老周心中不快，却不敢顶撞。老周和太太的矛盾已有时日，他处理冲突的秘诀就是时间加上沉默。他相信时间能消磨一切，反正他有的是耐心。周太太的性子恰恰相反，急得像雷公，心中从不藏事。她学历虽不高，却惜才爱才，把老周当个宝。天下事就是这个理：阴阳相补则万事通，相悖则两伤。他俩原本是天作之合：一刚一柔，刚柔相济。老周的深谋远虑和周太太的敢想敢干在创业之初确实使他们受益匪浅，使他们在生命的各个转折点曾经是一帆风顺。老周佩服太太的直觉和胆识，周太太的自我也在老周身上得到了极大的满足。俩口子日子过得其乐融融，让人羡慕。可渐

渐地，这种妇唱夫随的日子却出现了不和谐，老周不再唯太太马首是瞻了。事情的诱因应是IT泡沫破碎前的跳槽热。当时生物研究穷途末日，周围有本事的人纷纷转行IT，几个月的训练就能弄出个十万八万的年收入，快车直奔幸福生活。周太太心里十分清楚，凭老周的本事，不说做个弄潮儿，搭个顺风车对他来说应是轻而易举之事。

她梦想自家老公能一步登天，这样儿子也能被接回来，她可在家专心相夫教子。可这一次，老周精心掐算之后认准了IT行业是秋天的蚂蚱，蹦不了多久，所以没从太太的。看着老周一根筋地走着他的独木桥，周太太好说歹说都没用，心里那个急呀。老周那头是一棍子打不出个屁来，她这边又找不到地方发泄心中的积郁。周太太哪是个能憋的主，一个活泼生动的她终于给憋出了个毛病来：人一着急就会全身哆嗦，摇头晃脑，甚至会突然倒地，那架势还挺吓人。老周害怕出人命，带她在芝加哥找了个老中医瞅了瞅，说是肝气郁结，肝风内动，吃他几剂逍遥散，保管无事。可老周钱花了不少，太太吃了却不见怎么逍遥起来。后来又看了西医，诊断变成了因焦虑所引起的功能性哆嗦症，最好的办法就是倾诉疗法，需要家属密切配合。老周这下傻眼了，为了他和太太的幸福，不得不遵医嘱，老老实实地坐在那听太太没完没了地唠叨。

今日的客户明天的朋友

徐英

專門從事住宅買賣、商業地產的
華人房地產經紀人

辦公室： 616-949-8900
宅電： 616-954-2135
留言電話： 616-974-4102
手機： 616-560-8790
email: yxu@greenridge.com



这倾诉疗法开始时还管用，时间长了，老周这个耳朵进，那个耳朵出，天天对牛弹琴，周太太也烦了。后来，心里起急时她宁愿一边呆着，自

个儿哆嗦完了了事。与其靠老公，不如靠自己。周太太一不做，二不休，凭着顽强的毅力和争强好胜的心，一口气两年学完了会计课程并顺利地拿到了执照，拿回家的银子居然比老公都多。她本不是干事业的人，做这一切就是为要羞辱羞辱老周。无奈老周根本无动于衷，依然天马行空，独往独来地忙他的“锦绣前程”。对老公的失望和对儿子的思念，加上成天忙忙碌碌的生活，周太太终于急出了忧郁症，成天冤死冤活的，吵着要和老周离婚。老周没折，才答应把儿子给接回来。

老周庆幸自己做了个正确的决定。儿子的到来让周太太找到了生活的目标，原本死气沉沉的家从此也有了点活力。可是好景不长，太太那头刚给搞定了，儿子这厢又出了麻烦。从小娇生惯养在奶奶家，猛然来到一新的环境，语言又不通，他在班上怎么也不合群。周太太爱子心切，辞去了工作，天天陪着儿子东奔西跑，补习英语、学钢琴、踢足球、学画画、打冰球等等，别人家孩子有的，她都想让儿子学。可儿子却不买她的帐，成天跟她叫着劲儿，没个好脸色。他由消极对抗变成完全自闭，最终拒绝参加一切课外活动。唯一让老周夫妇还感到欣慰的是儿子继承了老周的天才基因，成了学校的数学尖子，从校区到郡、州的奥林匹克数学竞赛是一赛一个准，为学校赢得了又一个又一个奖杯，把个校长笑得下巴都脱了臼。与此同时，儿子的朋友是越来越少，最后只剩下孔老夫子了。有一天，老周竟发现儿子在自己的房间里用小刀在手臂上直划拉，他吓得一下冲了上去把刀给夺了下来。看过医生，说是环境调整不当引起的焦虑症并忧虑症，建议心理治疗并吃药，从此周太太生活中又多了一件事。

话说回来。周太太自从老周处接过了杀鼠任务后的第二天，便开始积极地行动起来。毕竟是她先把鼯鼠堆错认为孔老夫子的排泄物的，在这件事上她觉得对不起老周。老周上班前已千叮咛万嘱咐，下套前一定要把鼯鼠地道给踩平，下毒前一定要戴上手套以免沾上人气，周太太不敢懈怠，依旨照办。她也不愿自家院子沟沟坎坎的丢人现眼，加上儿子上学，自己在家闲置无事，何乐而不为！只是数天下来，毫无建树，鼯鼠活动依然猖獗，老周的脸也变得越来越凝重。每天下班后的第一件事就是到院中视察一番，在对周太太的工作作出充分肯定之后才会谨慎地加上个“但是”。虽说是小心了又小心，周太太还是听出了话外音，一赌气，罢工了，她也正好失去了耐心。

老周仍不屑于专业杀鼠公司。他很快从同事那里打听到一老中餐馆老板治鼠有方，在华人圈内颇有名气。老周不耻下问，周末一人来到餐馆吃了份\$3.95的保肥午餐算作见面礼，顺便带着诚恳的心请教了餐馆老板。老板是台湾人，性格开朗，能言善谈。他毫无保留地向老周介绍了他的“台湾经验”：

“这个就很容易啦，买一打口香糖就是啰，把它们咬烂放在洞口就行啦，mole吃下去就会肚子发胀，吃不下饭，就会活活饿死，就这么简单啰”。

老周知道这看似简单的方法其实背后都有着丰富的经验，他问明细节，果然发现此法的关键在于口香糖只能嚼个三成烂，否则失去了味道鼯鼠就不上钩了。得到秘传之后，老周一口气从Meijer买了一大板的口香糖，足有上百个。

要在平时老周是绝对看不上这种玩意的。读研时他的一位行为生物学教授曾用佛洛伊德精神分析法对数十位爱嚼口香糖的大学生作过一次心理测试，意外地发现嚼口香糖的动作与性行为的不安分有着高相关性。虽然此结论有点危言耸听，难为同行们接受，但却在老周脑子里留下了深刻的印记，自此与口香糖绝缘。不仅如此，就是看到有人在他面前嚼口香糖，不论男女老少，他都会浑身不自在，下意识地觉得别人是在对他性挑逗。有次授课时一不懂事的学生嚼着口香糖回答他的问题，他竟不顾风度，愣是让人当堂给吐了出来，弄得人非常尴尬，还到校长那告了他一状。这回为了杀鼠，老周只好破例。开始时老周想发动一场大嚼口香糖的家庭运动，毕竟上百个口香糖要一口气嚼下来不说食糖过多会增肥，腮帮子也受不了。后来老周还是决定自己干。他不放心太太办事的毛糙，怕口香糖嚼不到火候便给吐了出来。上回的失败就是前车之鉴。他更不放心儿子。那小子非得把个口香糖吹个满嘴冒泡不可才肯放弃，甚至会把吃完的口香糖随便一抹，永远留在家里某些不为人知的角落。老周年轻时就干过这事。有其父必有其子，老周不得不防。

老周采取了化整为零的策略，每天傍晚一回家就拿出一把深藏的口香糖在院子里转上一圈，每个洞口放上三至四个嚼过的口香糖，然后插上小旗做上记号。如此这般，几天之后还颇有成就。鼯鼠有没有饿死他不知道，反正头天放下的口香糖第二天都不见了，这让老周感到由衷地高兴。

可正当老周一家如火如荼地投身在杀鼠运动中时，家中却发生了一场意想不到的事，不得不转移大家的注意力：原本活蹦乱跳的孔老夫子不知怎么突然变得蔫不啦叽，茶饭不思，及至昼夜哀鸣 - 它病了。在太太和儿子的强烈要求下，老周不得不把它送到了就近的一家动物医院。

化验、抽血、照片子，一阵下来老周想着可能要接到的账单，心中甚是着急。可医生没有要停下来的意思：“X-ray shows that some foreign object inside Confucius' intestine has caused the bowel obstruction. He needs emergent exploratory surgery, otherwise, his life will be in danger”。

诊所给估了个价，此番治病，从会诊到手术非\$2500元拿不下来，还不包括药费及复诊费。老周那个心疼呀，便想和太太儿子商量着给孔老夫子个安乐死，也算对得住它。不想此言刚出，就遭到了俩人的极力反对：

“你还有没有良心呀，孔老夫子跟我们还不到一年，人见人爱，早成我们家人了，你想让它死就让他死。这要是你亲爸遇上这事，你也会让他安乐死吗？”太太大声叫喊着。这哪挨哪呀！老周给噎得说不出话来。周太太不像老周，对花钱从来不在乎。

儿子更来狠的：“你不给治，我就不回家，让你也尝尝没有儿子的滋味。”

秀才遇到兵，有理说不清，老周只有让步的份。

手术进展的还算顺利。只是那梗塞物集结太久，造成了肠坏死，一大段肠子要拿掉，会影响孔老夫子今后的食欲。医生沉痛地告知。老周却不难过，反而窃喜：少吃点好，既减肥，又能省狗食，一石双鸟。

孔老夫子术后住了两天院就出院了，而梗塞物的病检报告手术后一周才出来，原因是结果过于复杂，医生看不出是何物，只好送外会诊，结果给耽误了。看到病检确诊报告，老周差点没去自杀：从孔老夫子肚里掏出来的竟是三十几块口香糖残物。老周哀叹人算不如天算。自己省吃俭用舍不得请杀鼠公司，可到头来在孔老夫子身上花的钱就足够他与杀鼠公司签上四、五年合同的。从此老周一看到孔老夫子就不舒服，总觉得那肚子里装的都是他辛苦赚来的美金，人狗更加不和。

二计不成又生三计，老周不是那种轻易就言放弃的人。从社区的贾医生那里，老周意外地获得了杀鼠的“上海经验”：“你如能活捉一只mole，往它肛门里捅进一粒浸胀的黄豆，再把它放回洞里，这只mole就会因拉不出屎而发疯，进而会将全窝的mole不分老少地全给咬死，非常Powerful”。此法听起来效率极高，只是这头一只鼯鼠上哪儿去抓？老周又犯愁了。

“那还不简单！你往mole tunnel的一头灌水，叫你老婆用铁铲守住另一头，mole一出来就让她用铁铲在猫的背上轻轻一拍，把它打晕，不就成了吗？我上次就灌过一次，好家伙，一下子出来了四个mole。”

“四个？！”老周顿时备受鼓舞，把新的灭鼠计划向太太作了详细的交待。俩人还模拟行动了两三次，才决定付诸行动。

俩人择到周末一风和日丽之傍晚 - 据说日落西山之时是鼯鼠活动的高峰期。一切准备就绪，老周手持水管满洞捅。他把满腔的仇恨化作高压水灌入洞中，要给鼯鼠们来个水漫金山。数分钟过后，鼯鼠地道的另一端果然蹦出了个黑不溜秋的丑物。老周激动地大喊：“快、快把它打晕！”

周太太也看到了那丑物。说时迟，那时快，她本能地高举铁铲，毫不犹豫地朝它猛砸下去。

老周兴奋得顾不上关掉水龙头，冲到太太跟前，想看个究竟。可哪还看得出是什么，那玩意儿早成肉酱了。

“叫你轻轻地拍一下你却把它给打死了！你怎么这么笨，这点事都做不了？”情急之中老周也忘了对太太说话时的忌讳。

“你嚷嚷什么！我本来都准备好了，都是你那么一喊，把我给吓的，手一哆嗦才会成这样的，你还有理了不成？”周太太两手叉腰，柳眉倒立，把个老周吓得浑身直冒寒气，不敢再吱声。

好歹是打死了一只，总算比先前有所进步，周太太心情不错，俩人很快就和好了，开始欣赏起自己的战利品。都说鼯鼠的样子极丑，他俩却从未亲眼见过。眼前的尸首因血肉模糊，早已不成形，周太太用树枝拨弄了几下也看不出啥名堂。老周却起了疑心：这玩意怎么看也不象是个鼠类动物，最起码它也应该有毛才是。

“也许是个Baby獭，毛还没长出来吧！”周太太很快地对现象作出了结论。

有道理。老周嘴上附和着，心理却仍有嘀咕。在证实其真实身份前，一切的推测都有可能是错的。他一个电话过去，招来了同系的韦教授—北大生物系毕业的生物分类专家。

老周家这点事对于韦教授来说实在是易如反掌。不到几秒钟，他就作出了权威性的结论：“此物没有鼯鼠的任何特征：既无尾也无毛，还是个无齿之徒。实话告诉您吧！您这杀的哪是什么鼯鼠，此乃两栖类蛙科动物，俗名癞蛤蟆是也。”韦教授不无调侃地说。

谜团一解，老周夫妇就象泄了气的皮球一样，全蔫儿了。两个月来呕心沥血换来的竟是这般结果，老周引以为豪的耐心终于被这小小的鼯鼠给治住了。

那天晚上老周睡不着觉。他和太太坐在后院的阳台上，看着满目苍痍的草坪，久久地沉默无语。老周想了很多，从过去想到现在，又从现在想到过去。他怎么也想不明白，比起十几年前创业时，现在的生活条件不知要好多少，怎么这日子却越过越没劲了呢？原来没有房子时他烦，现在有了房子却更心烦。刚来美国时，自己啥都没有。那时他日夜苦读，周太太一边在餐馆打工，一边给人做家庭清理，生孩子的当天都还在干活。那可是什么样的日子啊！但两人的感情却好的让人嫉妒。现在什么都有了，夫妻反倒生疏了，不管他怎么努力都无法让太太高兴，成天跟他斗气，象吃了火药似的。难道这夫妻情缘还真是只能同苦，不能同甘吗？老周不明白。还有这儿子，他是要什么有什么，如今却成了这么个歪瓜劣枣，成天看着都心烦。想着自己小时候上个学都要走十来里路，大冬天下雪却舍不得穿鞋，光着脚在雪地里走把脚都给冻烂了的情景，他实在是恨铁不成钢。每当说起自己的故事，儿子不是找碴打断，就是一幅吊儿郎当的样子，自己说着说着都没意思了。从老婆孩子，老周又想到了自己：寒窗苦读，如今总算熬出了头，可他心里很清楚自己在系里的位置，他老周再怎么自信也就是这样了，这辈子很难有更风光的时候。他相信自己在备课教书上尽了力，却不断听到来自学生们的抱怨，而他那洋泾浜英语不过是他们的借口而已。学生物的，老周很清楚热力学第二定律，能量的投入应是与熵值成反比才对，可他生活的熵值为何不减反增呢？他怎么就活得这么累！他百思不得其解……

微风中周太太打了个寒颤。老周把她搂在怀里，一种怜爱之心油然而生。好久没有这种感觉了。

“还是农业社会好，”太太叹了口气：“无欲便是福啊！”

说者无意，听者有意。老周正在为人生的意义苦思冥想，周太太不经意的一声叹息却让他茅塞顿开。看不出自己的太太还挺哲学的。老周细细品味着太太的话，越品越有味道。是啊！万恶欲为首，他怎么就没有想到呢？农业社会生活简单，日出而作，日落而息，老婆孩子热炕头就是幸福。没啥想头，自然也就没那么烦心的事了。只是……，他很快又想不通了：人若没了欲望，也就没了盼望，那活着还有什么意义呢？“虚空的虚空，凡事都是虚空。人一切的劳碌，就是他在日光之下的劳碌，有什么益处呢？”老周不记得这是哪位先哲说过的话，此时形容他的感受是再贴切不过了。

屋里传来冲水声，是儿子在起夜。孔老夫子也就势发出了几声呻吟，以吸引注意。



望着满天的繁星，他感到自己是那样的渺小。周太太小乌伊人般地偎在他的怀里，昔日的锐气荡然无存。老周低头看着她，仿佛回到了初恋的日子……原来幸福的获得有时竟会如此的简单。他想好好地把握着这瞬间，不去想那些烦心的事。

他把太太搂得更紧……

(对号入座者自寻烦恼!)

人生颂 - A Psalm of Life

王志勇翻译

朗费罗 (H.W.Longfellow,1807-1882) 是美国著名的基督徒诗人，曾被聘为哈佛大学教授。他是个浪漫主义诗人，又有极强的现实主义倾向。《人生颂》(A Psalm of Life) 是其名篇。

面对人生，许多人发出感慨。一般有两种倾向，或是悲观主义的，感叹人生的荒诞渺茫，不晓得人生的意义。比如三国时一代枭雄曹操的诗歌：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。慨当以慷，幽思难忘。何以解忧？唯有杜康。”或是乐观主义的，晓得上帝掌管一切，人当在现实中积极克尽自己的本分。朗费罗则是以乐观主义的笔调，高歌人生的伟岸，赞美生命的意义，以铿锵有力的声音，展现出了基督徒勇于开拓的精神风貌。此处译本参照杨德豫先生之译作（辜正坤主编《世界名诗欣赏词典》，北京大学出版社，1990年，617-618页），根据原文重新翻译。

Tell me not in mournful number,
Life is but an empty dream!
For the soul is dead that slumbers,
And things are not what they seem.

不要以哀伤的诗句告诉我：
人生无非是一场幻梦！
因为睡去的灵魂归于死亡，
事物的真相与外表截然不同。

Life is real! Life is earnest!
And the grave is not its goal;
Dust thou art, to dust thou returnest,
Was not spoken of the soul.

人生真实！人生严肃！
它的归宿绝不是荒坟；
本是尘土，归于尘土，
指的是躯壳，绝不是灵魂。

Not enjoyment, and not sorrow,
Is our destined end or way;
But to act, that each tomorrow
Find us farther than today.

我们命定的目标和道路，
既不是享乐，也不是受苦；
而是行动，在每个明天，
都越过今天，跨出新步。

Art is long, and Time is fleeting
And our hearts, though stout and brave,
Still, like muffled drums, are beating
Funeral marches to the grave.

智艺无穷，时光飞逝；
我们的心，纵然勇敢坚强，
也如鼓声冬冬，一下又一下，
敲着死亡进行曲走向坟场。

In the world's broad field of battle,
In the bivouac of Life,
Be not like dumb, driven cattle!
Be a hero in the strife!

世界是一片辽阔战场，
人生是随处扎营安营；
莫学那任人驱策的哑畜，
当做一个争战的英雄！

Trust no Future, howe'er pleasant!
Let the dead Past bury its dead!
Act, -act in the living Present!
Heart within, and God o'erhead!

别指望将来，不管多有乐趣！
就让那已逝的过去埋藏自己！
行动吧，现在活着就当行动！
胸中有赤心，头上有上帝！

Lives of great men all remind us
We can make our lives sublime,
And, departing, leave behind us
Footprints on the sand of time;

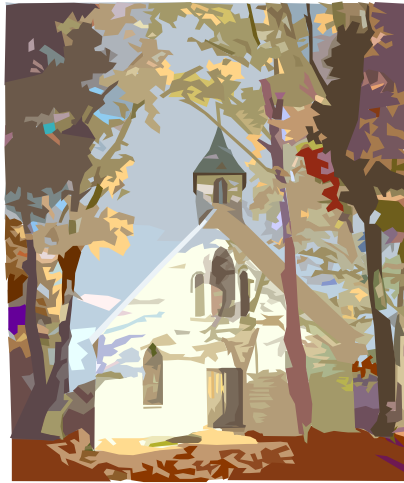
伟人的生平提醒我们：
我们能够生活得高尚，
当告别人世的时候，
把脚印留在世间的沙滩上

Footprints, that perhaps another,
Sailing o'er life's solemn main,
A forlorn and shipwrecked brother,
Seeing, shall take heart again.

也许另外一个弟兄，
航行在庄严的人生大海，
遇险船沉，绝望的时刻，
会看到这脚印而振作起来。

Let us then be up and doing,
With a heart for any fate;
Still achieving, still pursuing,
Learn to labor and to wait.

让我们振奋精神，付诸行动，
对任何结局都勇于承载；
不断地进取，不断地追求，
学会劳动，也学会等待。



编者的话

承蒙各位会友的厚爱和支持，及各任主编的辛勤付出，华协通讯已成为华协会友之间信息沟通的重要桥梁。虽然在资讯发达的网络时代，获取中文信息已不过是举手之劳，但茶余饭后欣赏自己所熟悉的朋友们的大作则是别有一番风趣。华协是个卧虎藏龙之地。我真诚地希望各位会友们及中文学校、教会、华艺社团、亚裔中心及其他华裔社团能继续给与我们以支持，有钱出钱，有才出才，大家一同把通讯办得更好。在此本刊诚征各样体裁的文章：社区信息、见闻、散文、评论文、小品文、学生习作、社区介绍、儿童卡通作品等等，均受欢迎。有意投稿者请与我联系：timwei@pol.net。电话是 616-957-4875，地址：Tim Wei, 3933 Oakcrest Ct SE, Grand Rapids, MI 49546。

本刊编辑：魏毅
刊头题字：倪培民