

# 華協通訊

## 憂鬱癥特刊



**編者按** 現代生活的高節奏、高壓力和不穩定性使得每一個現代人都不可避免地要面對各種各樣的緊張和刺激。對於在海外的華人來說，還要面對語言和文化的挑戰、創業的艱辛及子女的教育等問題。所有這些都或多或少地給我們的個人及家庭帶來衝擊。如若處理不當或不能相互理解，就很容易產生焦慮、憂鬱等心理疾病。東西文化的差別常使我們面對心理疾病時不是積極地去治療，而是採取否認、逃避的態度，最終害人害己。願本刊所登數文能對您有所啓迪，對憂鬱癥能有更多的認識。

### 认识忧郁症

- 金建輝 -

**根**據世界衛生組織（WHO）的資料顯示，二十一世紀的三大疾病為癌癥、艾滋病與憂鬱癥。在每一年當中，約有百分之二十的美國人罹患憂鬱癥，整個社會為這個疾病所付出的經濟成本十分巨大，但人們被這個疾病折磨時所付出的代價更是無法估計。憂鬱癥病發時不僅造成當事人的痛苦及生活上的困擾，更會使周遭關心患者的人受到傷害及牽連，嚴重的憂鬱癥併發時，除了患者本身受其害外，連帶患者家庭也會苦不堪言，但事實上這一切的痛苦及災難是可以避免發生的。不幸的是，許多人不知道憂鬱癥是一種可被治療的疾病，如果您或您周遭的朋友無法斷定自己是否患有此病，希望本文能幫助您認識憂鬱癥，進而幫助您或您身邊的家人及朋友改善生活。

#### 一、何謂憂鬱癥？

憂鬱癥，也被稱為“心靈感冒”，為一種影響身體、心理及思想的疾病。它會因而影響一個人的飲食、睡眠、對自我的評價及對事物的思考。憂鬱癥有別於一般的心情不佳，它並不代表個人的軟弱，也不是一種可以用個人意志力來驅除的狀況。患有憂鬱癥的人，無法靠着自己的努力來處理一切，進而使自己變得更好。若不尋求治療，這些癥狀將會持續好幾周、好幾個月、甚至好幾年。然而，適當的治療可以幫助大多數憂鬱癥的患者恢復正常。

“做事不盡理想，因而感到憂鬱”、“心情不安、焦躁、自卑、無法鎮定”、“凡是悲觀、絕望、甚至厭世”……等，都是憂鬱癥患者經常呈現的精神狀況。憂鬱一般經由產生悲哀、孤獨、虛無、遠離人群等心理掙扎後，在行動或思考上備受抑制，明顯地在精神狀態上呈現。日子一久，因食欲不振的連帶影響，造成身體不適、百病叢生，漸漸地達到絕望、想死、甚至實際付諸自殺的行動。憂鬱癥患者的自殺率是一般人的八倍，自我了斷是人生的悲哀，同樣不幸的是，罹患憂鬱癥的人，往往更是“一人生病，家人遭殃”，先是當事人頻頻出現身體倦怠，起不來，吃不下，睡不着，工作無效率，缺乏耐心，加上無現實感、孤立不交談，開始產生與家人溝通不良，有人開始不耐煩，開始相互抱怨，甚至責怪當事人偷懶，但往往真正的結果却是當事人想振作，却因徒勞無功而痛苦倍增。家庭氣氛籠罩在抑鬱之中，喪失親情功能，患者深感無助，家人備受精神折磨，一家人籠罩在“其實你不懂我的心”的悲情氣氛中。最後，患者病情惡性循環，家人疲于恐慌錯亂，患者在不知不覺中孤獨走向寂寞邊境，甚至走向生命的盡頭。

憂鬱癥的特徵，就是這些癥狀影響到日常的活動與人際關係，而且是持續性的。不幸的是，沒有單獨的一個癥狀或徵象可以作為憂鬱癥的關鍵指標，而且這個疾病也可能很不容易去鑒別。事實上，許多人並不承認他們是憂鬱的，或者並不覺得他們的身體癥狀與憂鬱相關。一個研究顯示，因為身體癥狀而去看醫生的病人當中，百分之二十九有憂鬱癥或焦慮癥。

## 二、憂鬱癥的分類

### (1) 重鬱癥 (Major Depression)

重鬱癥的診斷是基于以下九項癥狀中的至少五項：

1. 容易對周遭的人或事感到憤怒 (Anger)
2. 容易莫名其妙的感到恐懼 (Fear)
3. 容易覺得挫折感 (Frustration)
4. 容易引起焦慮感 (Anxiety)
5. 容易覺得疲勞 (Fatigue)
6. 常常有悲哀的感覺 (Sadness)
7. 常常覺得人生毫無希望 (Hopelessness)
8. 對本身的狀況覺得有罪惡感 (Guilt)
9. 常常想把自己孤立起來 (Isolation)

這些癥狀必須在同一段時期內發生，而且必須持續至少兩周以上。

### (2) 長期抑鬱癥 (Dysthymia)

長期抑鬱癥是一種輕度的憂鬱狀態持續一段很長的時期，通常是當一個人已經有憂鬱癥狀持續不斷至少兩年以上，才做此診斷。主要的癥狀包括了對於活動失去喜悅與興趣、低自尊與活力低落。

### (3) 非典型憂鬱癥 (Atypical Depression)

非典型憂鬱癥是最常見的憂鬱癥。有非典型憂鬱癥的人有一些與重鬱癥相同的特點，但是未達到診斷重鬱癥所需要的九項癥狀中的五項。不過，他們常常有明顯的身體癥狀，包括體重增加及睡眠障礙等，特別是過度嗜睡。

## 三、引發憂鬱癥的可能因素

- (1) 生物因素：因腦內神經化學物質不平衡所造成。這些神經化學物質包括血清素、正腎上腺素、五羥色胺與多巴胺。這些神經化學物質允許細胞之間互相溝通，在整個大腦包括運動、感覺、記憶、與情緒的功能上扮演重要的角色。基因研究的結果已支持把憂鬱癥當作一個生理疾病的論點。憂鬱癥對於藥物以及其它影響腦內化學物質的治療有反應，也支持了這種觀點。
- (2) 遺傳與性格：遺傳機率較其它種精神疾病高。一般而言一位重鬱癥的患者，其一等血親得此病的機率是常人的二至十倍。某些性格悲觀或缺乏信心者，也較易有憂鬱癥狀。
- (3) 生活事件與壓力：憂鬱癥發病部分與外在環境壓力有關。例如：失去所愛的人、生活上的變故、創傷經歷等。
- (4) 身體病痛：一些身體的疾病（如甲狀腺功能不足、中風等），腦部外傷或其他病變等，可能會引發憂鬱癥狀。
- (5) 內分泌失調：如甲狀腺功能失調、停經（更年期）、分娩後（產後憂鬱癥）。

## 四、憂鬱癥的治療

- (1) 藥物治療：憂鬱癥的治療以藥物為主，按時服藥通常可以有顯著的效果。有百分之六十至八十的病患服用抗憂鬱劑 (Antidepressants) 有效，通常服用三到六周可以明顯改善，不過，如果病人有強烈的自殺意念，可以使用“電療”，讓病人快速從嚴重憂鬱癥好轉過來。雖然電療有立竿見影的效果，這種療法會產生記憶力暫時減退的副作用，而且無法根治憂鬱癥，因此，電療還是必須配合藥物治療。
- (2) 心理治療：專業人員依個別需要給予心理支持或治療，學習處理問題的有效方法，協助病人度過危機，甚至減低再發病的機率。
- (3) 環境治療：包括鼓勵病患保持與家人、朋友的接觸以促進人際交往，家人的全力支持與理解，以及提供病患緊急情緒支持與疏解危機的方案。

以上的治療方法可單一或合併使用，醫生會評估狀況，安排適當的治療。不過憂鬱癥是屬於慢性病，因此還是有復發的可能。所以除了藥物、電療之外，最重要的還是心理治療。憂鬱癥可以藉由適當的心理治療，幫助病人建立信心。較嚴重的患者，可以透過交談，找出病人鬱鬱寡歡的原因，進而加以輔導根治其病原。

最後讓我們來談談青少年的憂鬱癥。在面對人生幽谷是，憂鬱癥青少年往往是孤獨的旅人。家人、朋友均難以理解與體會其困境。因此，家人在協助其尋求醫療與專業諮詢之餘，切莫主觀地解釋當事人心情與感受，或求好心切地催促其振作與改變。這些長期受情緒困擾的青少年，相當敏感與多慮，思維傾向自責與負面，過于積極的話語，容易將他們給逼急了，結果適得其反。

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

憂鬱癡青少年需要的是真誠地了解與接納。家人不妨參閱訪問有關憂鬱癡及情緒困擾之類的書籍。當父母愈清楚認識憂鬱癡的本質，愈能放慢脚步耐心地等待支持孩子，重新檢視自己生活步調，覺察壓抑的情緒，一邊為自己找尋“環保心靈”的途徑。

面對自己的問題，得失從接納自我開始，這對成人來說，都不見得是件易事，更何況是十幾歲的青少年。惟有成人放下“理性”解決問題的方式，才能協助孩子面對他的情緒困擾。謹以此文與家中有“憂鬱兒”的朋友們共勉。

## 走出抑鬱

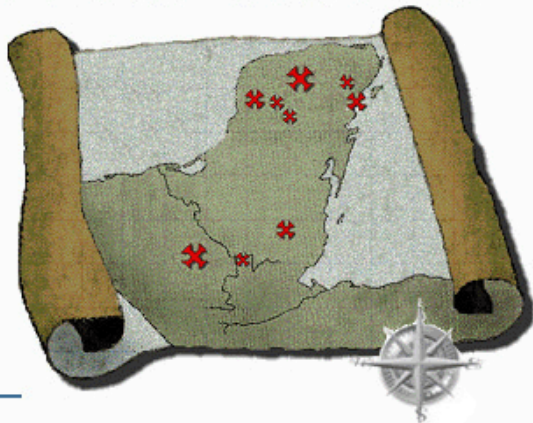
-詹鳴鳳-

2000年8月，因外子求學之故，我們舉家從密西根州大溪城搬遷至新澤西州。搬遷至新洲不到半年，自己不慎病倒了。經醫生診斷說也許是因環境的變遷而患上了抑鬱癡狂癡。

在新州短短的四年裏，我們進出急診室三次，車禍兩次，住院兩次并經歷一次流產。令我不解和抑鬱的是自己為何會得此病。醫生所開的藥無法使我得醫治，外子的愛、女兒的乖巧可愛和弟兄姐妹的關懷無法令我振奮和重新站立。過去對讀聖經禱告與事奉的熱心一直跌到零點。一位姐妹說，你既是一位師母，又曾經受過神學訓練，你不該底沉，應該用你所學的更好地去服事神服事人。如此的一番話如雪上加霜，令我心靈負擔加重，更加體會到師母在一般信徒眼中如牧師般也應是屬靈的强者才對，不能有任何信仰低潮的時候。遠在馬來西亞的家姐說：“你生的是富貴病，有那麼好的丈夫，女兒又聰明聽話，又可以到美國生活，你有什麼煩惱，還有什麼不滿足？”。其實自己也納悶，捫心自問我曾做過美國夢，但從不認為到美國就可以解決人生一切的問題。過去在神學院的訓練沒有教導我如何做一位師母，如何從抑鬱中得關懷。年少所信靠服事的上帝似乎也沉默，沒有給我能力與勇氣去面對人生。每天我覺得自己就象行尸走肉一般，食不知味，無心裝扮。昔日的神情光彩不復存在，對生活失去熱忱，對人失去以往的關愛。當時既有人拿一百萬塊錢擺在我脚前也無法令我心歡暢。每天早晨醒來就不曉得該如何面對今天，總想賴在床上而不起來。從前一天預備三餐對我來說是輕而易舉的事，現在却成了苦差，連煮一個雞蛋都覺困難。明媚的陽光，蔚藍的天空，碧綠的海洋，鳥語和花香都無法叫我欣賞并歌頌神奇妙偉大的創造。在那段日子裏，我失去以往所擁有的表達與閱讀能力及恩賜的發揮和應用，祇有仍籍着參加教會詩班來喚醒我當時沉睡的心靈。

然而，如聖經耶利米哀歌3：22-23所說：“我們不至消滅，是出于耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫不至斷絕。每早晨都是新的；他的誠實極其廣大。”2004年6月底，我們決定離開新州，我當時沉睡了三年半的心靈突然蘇醒，恢復以往的自信與積極開朗的態度去面對生活。雖然直到現在我仍不知自己得病的前因後果，也百思不得其解個中原因，我却要因救我的主耶穌而歡喜快樂。神做事常常有他的時間與方法，在他沒有錯誤。2004年10月底，神引領我們再次回到密西根州大溪城華語基督教會服事。第一次正式走馬上任當師母，生活與服事雖充滿挑戰，我却能愉快地勝任和享受。按照醫生的指示，我將藥量降底到最後無需依靠藥物。神使我每天安然躺下，安然起來。從前我風聞有神，今天我親自經歷他，因他醫治塗抹我創傷的心靈。過去我所擁有的神學與輔導知識，讓我更能感同身受地去幫助與我同樣遭遇的人。

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，外子對我說：“老婆，你最近的廚藝突飛猛進且登峰造極”。女兒說“媽咪，你應該去開一間餐館”。看到他們每天享受在吃我為他們精心預備的飯食，是人生一大滿足。正如詩歌“天堂在我心”所言：“誰說，沉睡已久的花蕾，不能綻放一季繽紛。誰說，寒冬之後的大地，不能展現一片青翠。誰說，曾經受傷的翅膀，不能再度自由地飛，我要抬起頭，張開雙臂，擁抱神所賜的世界”。

不幸成為三年半的心靈植物人，今天能走出困境，是因為主耶穌的厚恩沒有撇下而棄之不顧，使我心裏的力量得以剛強；是外子，這位我從年少開始的信仰伙伴與戰友之體諒和關愛，信主家人的禱告，以及教會裏弟兄姐妹的關懷，使我得以走出抑鬱，走出人生低谷，重拾信心。

四年在新州，我們經歷到上帝他是必有預備的神。四年裏，我們身上的衣服沒有穿破，腳上的鞋沒有穿爛，是神透過新州美德中華基督教會與教會裏的弟兄姐妹給我們豐富的供應，甚至連欠下醫院的巨債也于臨走前一筆還清。

感謝神有數不盡的恩賜，給我在那三年半裏上了一門人生大學。從中讓我認識自己，更加認識神，使我的信仰落實，不再是紙上談兵。我不敢說自己已經畢業或已經完全，我祇有向聖經裏的使徒保羅在腓利比書3：12-14所說：“我祇有一件事，乃是竭力追求，忘記背後，努力面前的，向着標杆直跑，要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞”。

## 赤鼠記

—魏毅—

老周并不老，才四十出頭，却因形象過於滄桑，無論到哪裏，都被人貴之老字輩。

老周外表雖屬猛男型，心却細得跟那綠豆粉絲似得。粉絲雖細但很有韌性，老周的耐心也是出了名，沒有什麼事能讓他着急的。祇是最近家中出了點小麻煩，却攪得他茶飯不思，晝夜難眠。他想不明白，大風大浪都闖過來了，這麼個小坎怎就過不去呢？

事情還得從頭論起。

八年的職業博士後生活是老周這輩子的麥城，他羞于提起。那寄人籬下的滋味不是每個人都受得了的。好在老周有的是耐心，不然八年抗戰，連老婆都要跟他離婚了，他還能在茫茫的黑夜裏堅持着看到曙光的來臨。老天是公平的。從去年開始，他總算時來運轉，先是拿到了夢寐以求的綠卡，接着又被一所名氣不大却待遇頗豐的大學聘為助教，生活這才安定了下來。老周趁着熱火兒勁，工作還沒開始，就着手積極地尋找房屋。祇是左看看右看看不上中意的房子，不是太貴了，就是太舊了，不是太遠了，就是校區不好。功夫不負有心人。歷經數月，老周在解聘了數位急功近利的房地產經紀人之後，終於覓得了一理想的別墅，是個新小區裏的最後一幢房子。開發商磨功不足，被老周磨了還不到倆月，就給磨出了個吐血價。買房花去了他和太太大部分的積蓄，家中空空如也，連床也沒有。但老周是好面子之人：自己一堂堂大學教授，也應屬中產階級了吧，屋裏空點沒關係，這院子亂石滿地，雜草叢生却會讓鄰裏見了笑話。他決定把錢用在刀刃上，自力更生，領導太太開荒種草，愣是在秋葉金黃之前讓院子長出了毛茸茸的綠草。老周那個美呀，比有了二奶還高興，每天就愛在院子裏溜達。看看那新生的嫩芽，再拔拔雜草什麼的，他常常一呆就是倆小時，連老婆都嫉妒了。

可惜好景不長，秋去冬來，延綿不盡的大雪遮蓋了他們一切的成就。老周没法再溜達了，祇好閑暇之餘佇立窗前，望雪興嘆，想象着東去春來，萬象更新的景象。誰知望着望着却望出了問題— 皚皚白雪覆蓋的院子裏一夜間竟然冒出了數個黑不溜秋的，土豆般大小的塊狀物，在白雪的映襯下格外醒目，構成了一幅極不和諧的圖畫。老周對一切未知的事物都有一種強烈的探索欲，要不怎麼能成科學家！更何況所見之事竟然出現在他極為珍惜的家院裏。老周不顧戶外凜冽的寒風，穿上靴子準備出門踏雪探個究竟，却被太太攔在了門口：

“抽風啊！這麼冷的天你上哪裏去？”

老周指着窗外點點黑塊，向太太解釋了原委。

“嘿，我說什麼事能讓你那麼上心呢！這不就是那孔老夫子的排泄物嗎？有啥稀罕的。這後院有的是，你怎不早說？神經病。”

老周被太太罵了個挺沒趣的，祇好把此事攔了下來，決定先觀察觀察再說。



這孔老夫子何許人物？它乃周家的寵物小狗，芳齡不到一歲，是老周夫婦咬着牙狠着心花了\$400元錢買下來的，為的就是園寶貝兒子一個夢。兒子都十五歲了，生下來他們就沒管過，一直丟給在中國的老周他媽帶，直到兩年前才過來和他們同住，老周夫婦覺得欠他太多。沒辦法，生活不穩定，要孩子也是受罪。這不，孩子早被慣得無法無天，跟他們也不親，甚至好長一段時間都不肯叫他一聲爹。所以當兒子認定此狗就是他在夢中見過的那祇時，不要說是條狗，就是頭豬老周他也會給買下來。

該狗除了臉上一點棕色的雜毛外，一身潔白，可以說就是個純種的中國獅子狗，毛長如絲，憨態可掬。祇可惜那點雜毛左不長，右不長的，偏偏長在下巴上，象一撮山羊胡子，好像故意向人炫耀自己不過是個雜種而已。

老周不喜歡這胡子，試着用白漆給噴過，不管用，毛全

沾在一起了，一坨一坨的不自然，更難看。老周給它起名為孔老夫子，一是與它形象般配，又符合它的血統，二是英文名Confucius叫起來不繞口，兒子也不反對。祇是太太英語不太靈光，老是把Confucius叫成 Confusion。老周怕太太把別人給搞糊塗了，試着糾正了她幾次，却惹得太太不高興。後來想想不過是個狗名而已，也就算了，不願為此傷了夫妻和氣。

老周經過對孔老夫子的排泄行為數日的觀察之後，才勉強接受了太太的結論。接下來的一場大雪，把個院子又變成白茫茫一片真乾淨，可他心裏總有一種隱隱的不安。

老周的不安不幸落入了墨菲氏法則的俗套。隨着大地回春，冰雪消融，那些所謂的孔老夫子的排泄物日趨增大。老周終於等不及雪全化掉，自行前往探了個究竟，才發現那些塊狀物原來祇是地裏翻出來的一個個黑土堆的“冰山一角”，大頭全在下面。老周的心咯噔一下掉入了深淵。放眼望去，原本平整的草地竟變成了七溝八梁，一棱一棱的踩在上面直忽悠。老周沒見過這架勢，頓時慌了神。

數日打聽之後老周方知自家院子是中了鼠害，整個一冬天都成了鼯鼠們的自助餐廳，原因是一種叫做蟻螞的蟲子，據說是金龜子的幼蟲。房子雖沒人住過，但買時已有一年多歷史了，早已有蟻螞繁殖。老周不知，種草後沒有放上殺蟲劑，結果黑土豐富的營養竟把個院子變成了一個大大的蟻螞繁殖場，他心再細也會有疏忽的時候。但老周就是老周，一旦發現了問題，他就會對之進行深入細致的研究。亡羊補牢，為時不晚，他很快就找出了幾套治鼠方案。最好的是治鼠治本，殺蟻螞以斷鼯鼠之食源，但所有殺蟲劑均註明要到晚春再用方能達最佳效果，老周等不及。二是請專業治鼠公司，但幾家治鼠公司的開價均在六七百之間。老周不信殺個小小的鼯鼠會值如此天價，他不願被人宰。最後剩下的，就祇有自己下毒下套，直攻鼯鼠的行徑，可此法耗時耗力，他老周新來咋到，三把火一把都沒燒起來，怎會有時間成天與鼠兒們周旋。思前想後，他祇能把艱巨的任務落實在周太太身上。

不要以為老周是疼老婆，捨不得累着她，他是實在不放心周太太辦事的毛糙，加上還有點懼內。周太太自打兒子回來後就辭掉了幹了不到三年的會計工作，一心在家培養母子感情。每月失去三千多元的收入，老周心中不快，却不敢頂撞。老周和太太的矛盾已有時日，他處理衝突的秘訣就是時間加上沉默。他相信時間能消磨一切，反正他有的是耐心。周太太的性子恰恰相反，急得像雷公，心中從不藏事。她學歷雖不高，却惜才愛才，把老周當個寶。天下事就是這個理：陰陽相補則萬事通，相悖則兩傷。他倆原本是天作之合：一剛一柔，剛柔相濟。老周的深謀遠慮和周太太的敢想敢幹在創業之初確實使他們受益匪淺，使他們在生命的各個轉折點曾經是一帆風順。老周佩服太太的直覺和膽識，周太太的自我也在老周身上得到了極大的滿足。倆口子日子過得其樂融融，讓人羨煞。可漸漸地，這種婦唱夫隨的日子却出現了不和諧，老周不再唯太太馬首是瞻了。事情的誘因應是IT泡沫破碎前的跳槽熱。當時生物研究窮途末日，周圍有本事的人紛紛轉行IT，幾個月的訓練就能弄出個十萬八萬的年收入，快車直奔幸福生活。周太太心裏十分清楚，憑老

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



周的本事，不說做個弄潮兒，搭個順風車對他來說應是輕而易舉之事。她夢想自家老公能一步登天，這樣兒子也能被接回來，她可在家專心相夫教子。可這一次，老周精心掐算之後認準了IT行業是秋天的螞蚱，蹦不了多久，所以沒從太太的。看着老周一根筋地走着他的獨木橋，周太太好說歹說都沒用，心裏那個急呀。老周那頭是一棍子打不出個屁來，她這邊又找不到地方發泄心中的積鬱。周太太哪是個能憋的主，一個活潑生動的她終於給憋出了個毛病來：人一着急就會全身哆嗦，搖頭晃腦，甚至會突然倒地，那架勢還挺嚇人。老周害怕出人命，帶她在芝加哥找了個老中醫瞅了瞅，說是肝氣鬱結，肝風內動，吃他幾劑道遙散，保管無事。可老周錢花了不少，太太吃了却沒見怎麼逍遙起來。後來又看了西醫，診斷變成了因焦慮所引起的功能性哆嗦癥，最好的辦法就是傾訴療法，需要家屬密切配合。老周這下傻眼了，爲了他和太太的幸福，不得不遵醫囑，老老實實地坐在那聽太太沒完沒了地嘮叨。

這傾訴療法開始時還管用，時間長了，老周這個耳朵進，那個耳朵出，天天對牛彈琴，周太太也煩了。後來，心裏起急時她寧願一邊呆着，自個兒哆嗦完了了事。與其靠老公，不如靠自己。周太太一不做，二不休，憑着頑強的毅力和爭強好勝的心，一口氣兩年學完了會計課程并順利地拿到了執照，拿回家的銀子居然比老公都多。她本不是幹事業的人，做這一切就是爲要羞辱羞辱老周。無奈老周根本無動于衷，依然天馬行空，獨往獨來地忙他的“錦繡前程”。對老公的失望和對兒子的思念，加上成天忙忙碌碌的生活，周太太終於急出了憂鬱癥，成天覓死覓活的，吵着要和老周離婚。老周沒折，才答應把兒子給接回來。

老周慶幸自己做了個正確的決定。兒子的到來讓周太太找到了生活的目標，原本死氣沉沉的家從此也有了一點活力。可是好景不長，太太那頭剛給搞定了，兒子這廂又出了麻煩。從小嬌生慣養在奶奶家，猛然來到一新的環境，語言又不通，他在班上怎麼也不合群。周太太愛子心切，辭去了工作，天天陪着兒子東奔西跑，補習英語、學鋼琴、踢足球、學畫畫、打冰球等等，別人家孩子有的，她都想讓兒子學。可兒子却不買她的帳，成天跟她叫着勁兒，沒個好臉色。他由消極對抗變成完全自閉，最終拒絕參加一切課外活動。唯一讓老周夫婦還感到欣慰的是兒子繼承了老周的天才基因，成了學校的數學尖子，從校區到郡、州的奧林匹克數學競賽是一賽一個準，爲學校贏得了一個又一個獎杯，把個校長笑得下巴都脫了臼。與此同時，兒子的朋友是越來越少，最後只剩下孔老夫子了。有一天，老周竟發現兒子在自己的房間裏用小刀在手臂上直劃拉，他嚇得一下衝了上去把刀給奪了下來。看過醫生，說是環境調整不當引起的焦慮癥并憂慮癥，建議心理治療并吃藥，從此周太太生活中又多了一件事。

話說回來。周太太自從老周處接過了殺鼠任務後的第二天，便開始積極地行動起來。畢竟是她先把鼯鼠堆錯認爲孔老夫子的排泄物的，在這件事上她覺得對不起老周。老周上班前已千叮嚀萬囑咐，下套前一定要把鼯鼠地道給踩平，下毒前一定要戴上手套以免沾上人氣，周太太不敢懈怠，依旨照辦。她也不願自家院子溝溝坎坎的丟人現眼，加上兒子上學，自己在家閒置無事，何樂而不爲！祇是數天下來，毫無建樹，鼯鼠活動依然猖獗，老周的臉也變得越來越凝重。每天下班後的第一件事就是到院中視察一番，在對周太太的工作作出充分肯定之後才會謹慎地加上個“但是”。雖說是小心了又小心，周太太還是聽出了話外音，一賭氣，罷工了，她也正好失去了耐心。

老周仍不屑于專業殺鼠公司。他很快從同事那裏打聽到一老中餐館老板治鼠有方，在華人圈內頗有名氣。老周不耻下問，周末一人來到餐館吃了份\$3.95的保肥午餐算作見面禮，順便帶着誠懇的心請教了餐館老板。老板是臺灣人，性格開朗，能言善談。他毫無保留地向老周介紹了他的“臺灣經驗”：

“這個就很容易啦，買一打口香糖就是嘍，把它們咬爛放在洞口就行啦，獾吃下去就會肚子發脹，吃不下飯，就會活活餓死，就這麼簡單嘍”。

老周知道這看似簡單的方法其實背後都有着豐富的經驗，他問明細節，果然發現此法的關鍵在于口香糖祇能嚼個三成爛，否則失去了味道鼯鼠就不上鉤了。得到秘傳之後，老周一口氣從Meijer買了一大板的口香糖，足有上百個。

要在平時老周是絕對看不上這種玩意的。讀研時他的一位行爲生物學教授曾用佛洛伊德精神分析法對數十位愛嚼口香糖的大學生作過一次心理測試，意外地發現嚼口香糖的動作與性行爲的不安分有着高相關性。雖然此結論有點危言聳聽，難爲同行們接受，但却在老周腦子裏留下了深刻的印記，自此與口香糖絕緣。不僅如此，就是看到有人在他面前嚼口香糖，不論男女老少，他都會渾身不自在，

下意識地覺得別人是在對他性挑逗。有次授課時一不懂事的學生嚼着口香糖回答他的問題，他竟不顧風度，愣是讓人當堂給吐了出來，弄得人非常尷尬，還到校長那告了他一狀。這回爲了殺鼠，老周祇好破例。開始時老周想發動一場大嚼口香糖的家庭運動，畢竟上百個口香糖要一口氣嚼下來不說食糖過多會增肥，腮幫子也受不了。後來老周還是決定自己幹。他不放心太太辦事的毛糙，怕口香糖嚼不到火候便給吐了出來。上回的失敗就是前車之鑒。他更不放心兒子。那小子非得把個口香糖吹個滿嘴冒泡不可才肯放棄，甚至會把吃完的口香糖隨便一抹，永遠留在家裏某些不爲人知的角落。老周年輕時就幹過這事。有其父必有其子，老周不得不防。

老周采取了化整爲零的策略，每天傍晚一回家就拿出一把深藏的口香糖在院子裏轉上一圈，每個洞口放上三至四個嚼過的口香糖，然後插上小旗做上記號。如此這般，幾天之後還頗有成就。鼯鼠有沒有餓死他不知道，反正頭天放下的口香糖第二天都不見了，這讓老周感到由衷地高興。

可正當老周一家如火如荼地投身在殺鼠運動中時，家中却發生了一場意想不到的事，不得不轉移大家的注意力：原本活蹦亂跳的孔老夫子不知怎麼突然變得蔫不啦磯，茶飯不思，及至晝夜哀鳴 - 它病了。在太太和兒子的強烈要求下，老周不得不把它送到了就近的一家動物醫院。

化驗、抽血、照片子，一陣下來老周想着可能要接到的賬單，心中甚是着急。可醫生沒有要停下來的意思：“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”。

診所給估了個價，此番治病，從會診到手術非\$2500元拿不下來，還不包括藥費及復診費。老周那個心疼呀，便想和太太兒子商量着給孔老夫子個安樂死，也算對得住它。不想此言剛出，就遭到了倆人的極力反對：

“你還有沒有良心呀，孔老夫子跟我們還不到一年，人見人愛，早成我們家人了，你想讓它死就讓他死。這要是你親爸遇上這事，你也會讓他安樂死嗎？”太太大聲叫喊着。這哪挨哪呀！老周給噎得說不出話來。周太太不像老周，對花錢從來不在乎。

兒子更來狠的：“你不給治，我就不回家，讓你也嚐嚐沒有兒子的滋味。”

秀才遇到兵，有理說不清，老周祇有讓步的份。

手術進展的還算順利。祇是那梗塞物集結太久，造成了腸壞死，一大段腸子要拿掉，會影響孔老夫子今後的食欲。醫生沉痛地告知。老周却不難過，反而竊喜：少吃點好，既減肥，又能省狗食，一石雙鳥。

孔老夫子術後住了兩天院就出院了，而梗塞物的病檢報告手術後一周才出來，原因是結果過於複雜，醫生看不出是何物，祇好送外會診，結果給耽誤了。看到病檢確診報告，老周差點沒去自殺：從孔老夫子肚裏掏出來的竟是三十幾塊口香糖殘物。老周哀嘆人算不如天算。自己省吃儉用捨不得請殺鼠公司，可到頭來在孔老夫子身上花的錢就足夠他與殺鼠公司簽上四、五年合同的。從此老周一看到孔老夫子就不舒服，總覺得那肚子裏裝的都是他辛苦賺來的美金，人狗更加不和。

二計不成又生三計，老周不是那種輕易就言放棄的人。從社區的賈醫生那裏，老周意外地獲得了殺鼠的“上海經驗”：“你如能活捉一祇獾，往它肛門裏捅進一粒浸脹的黃豆，再把它放回洞裏，這祇獾就會因拉不出屎而發瘋，進而會將全窩的獾不分老少地全給咬死，非常Powerful”。此法聽起來效率極高，祇是這頭一祇鼯鼠上哪兒去抓？老周又犯愁了。

“那還不簡單！你往獾tunnel的一頭灌水，叫你老婆用鐵鏟守住另一頭，獾一出來就讓她用鐵鏟在獾的背上輕輕一拍，把它打量，不就成了嗎？我上次就灌過一次，好家伙，一下子出來了四個獾。”

“四個？！”老周頓時備受鼓舞，把新的滅鼠計劃向太太作了詳細的交待。倆人還模擬行動了兩三次，才決定付諸行動。

倆人擇到周末一風和日麗之傍晚 - 據說日落西山之時是鼯鼠活動的高峰期。一切準備就緒，老周手持水管滿洞捅。他把滿腔的仇恨化作高壓水灌入洞中，要給鼯鼠們來個水漫金山。數分鐘過後，鼯鼠地道的另一端果然蹦出了個黑不溜秋的醜物。老周激動地大喊：“快、快把它打量！”

周太太也看到了那尤物。說時遲，那時快，她本能地高舉鐵鏟，毫不猶豫地朝它猛砸下去。

老周興奮得顧不上關掉水龍頭，衝到太太跟前，想看個究竟。可哪還看得出是什麼，那玩意兒早成肉醬了。

“叫你輕輕地拍一下你却把它給打死了！你怎麼這麼笨，這點事都做不了？”情急之中老周也忘了對太太說話時的忌諱。

“你嚷嚷什麼！我本來都準備好了，都是你那麼一喊，把我給嚇的，手一哆嗦才會成這樣的，你還有理了不成？”周太太兩手叉腰，柳眉倒立，把個老周嚇得渾身直冒寒氣，不敢再吱聲。

好歹是打死了一祇，總算比先前有所進步，周太太心情不錯，兩人很快就和好了，開始欣賞起自己的戰利品。都說鼯鼠的樣子極醜，他倆却從未親眼見過。眼前的尸首因血肉模糊，早已不成形，周太太用樹枝撥弄了幾下也看不出啥名堂。老周却起了疑心：這玩意怎麼看也不象是個鼠類動物，最起碼它也應該有毛才是。

“也許是個Baby獾，毛還沒長出來吧！”周太太很快地對現象作出了結論。

有道理。老周嘴上附和着，心理却仍有嘀咕。在證實其真實身份前，一切的推測都有可能是錯的。他一個電話過去，招來了同系的章教授 - 北大生物系畢業的生物分類專家。

老周家這點事對於章教授來說實在是易如反掌。不到幾秒鐘，他就作出了權威性的結論：“此物沒有啮齒目動物的任何特徵：既無尾也無毛，還是個無齒之徒。實話告訴您吧！您這殺的哪是什麼鼯鼠，此乃兩栖類蛙科動物，俗名癩蛤蟆是也。”章教授不無調侃地說。

謎團一解，老周夫婦就象泄了氣的皮球一樣，全蔫兒了。兩個月來嘔心瀝血換來的竟是這般結果，老周引以為豪的耐心終於被這小小的鼯鼠給治住了。

那天晚上老周睡不着覺。他和太太坐在後院的陽臺上，看着滿目蒼痍的草坪，久久地沉默無語。老周想了很多，從過去想到現在，又從現在想到過去。他怎麼也想不明白，比起十幾年前創業時，現在的生活條件不知要好多少，怎麼這日子却越過越沒勁了呢？原來沒有房子時他煩，現在有了房子却更心煩。剛來美國時，自己啥都沒有。那時他日夜苦讀，周太太一邊在餐館打工，一邊給人做家庭清理，生孩子的當天都還在幹活。那可是什麼樣的日子啊！但兩人的感情却好的讓人嫉妒。現在什麼都有了，夫妻反倒生疏了，不管他怎麼努力都無法讓太太高興，成天跟他鬥氣，象吃了火藥似的。難道這夫妻情緣還真是祇能同苦，不能同甘嗎？老周不明白。還有這兒子，他是要什麼有什麼，如今却成了這麼個歪瓜劣棗，成天看着都心煩。想着自己小時候上個學都要走十來裏路，大冬天下雪却捨不得穿鞋，光着腳在雪地裏走把腳都給凍爛了的情景，他實在是恨鐵不成鋼。每當說起自己的故事，兒子不是找碴打斷，就是一幅吊兒郎當的樣子，自己說着說着都沒意思了。從老婆孩子，老周又想到了自己：寒窗苦讀，如今總算熬出了頭，可他心裏很清楚自己在系裏的位置，他老周再怎麼自信也就是這樣了，這輩子很難有更風光的時候。他相信自己在備課教書上盡了力，却不斷聽到來自學生們的抱怨，而他那洋涇浜英語不過是他們的借口而已。學生物的，老周很清楚熱力學第二定律，能量的投入應是與熵值成反比才對，可他生活的熵值為何不減反增呢？他怎麼就活得這麼累！他百思不得其解……

微風中周太太打了個寒顫。老周把她摟在懷裏，一種憐愛之心油然而生。好久沒有這種感覺了。

“還是農業社會好，”太太嘆了口氣：“無欲便是福啊！”

說者無意，聽者有意。老周正在為人生的意義苦思冥想，周太太不經意的一聲嘆息却讓他茅塞頓開。看不出自己的太太還挺哲學的。老周細細品味着太太的話，越品越有味道。是啊！萬惡欲為首，他怎麼就沒有想到呢？農業社會生活簡單，日出而作，日落而息，老婆孩子熱炕頭就是幸福。没啥想頭，自然也就沒那麼多煩心的事了。祇是……，他很快又想不通了：人若沒了欲望，也就沒了盼望，那活着還有什麼意義呢？“虛空的虛空，凡事都是虛空。人一切的勞碌，就是他在日光之下的勞碌，有什麼益處呢？”老周不記得這是哪位先哲說過的話，此時形容他的感受是再貼切不過了。



亞悅

Asian Delight Marketplace

4463 Breton Rd, Kentwood, MI 4908  
We are at the SW corner between Breton and 44<sup>th</sup> St  
Tel: 616-827-1828

屋裏傳來衝水聲，是兒子在起夜。孔老夫子也就勢發出了幾聲呻吟，以吸引注意。

望着滿天的繁星，他感到自己是那樣的渺小。周太太小鳥伊人般地偎在他的懷裏，昔日的銳氣蕩然無存。老周低頭看着她，仿佛回到了初戀的日子……原來幸福的獲得有時竟會如此的簡單。他想好好地把握住這瞬間，不去想那些煩心的事。

他把太太摟得更緊……

(對號入座者自尋煩惱!)

## 人生頌 - A Psalm of Life

王志勇翻譯

朗費羅 (H.W.Longfellow, 1807-1882) 是美國著名的基督徒詩人，曾被聘為哈佛大學教授。他是個浪漫主義詩人，又有極強的現實主義傾向。《人生頌》(A Psalm of Life) 是其名篇。

面對人生，許多人發出感慨。一般有兩種傾向，或是悲觀主義的，感嘆人生的荒誕渺茫，不曉得人生的意義。比如三國時一代梟雄曹操的詩歌：“對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多。慨當以慷，幽思難忘。何以解憂？唯有杜康。”或是樂觀主義的，曉得上帝掌管一切，人當在現實中積極克盡自己的本分。朗費羅則是以樂觀主義的筆調，高歌人生的偉岸，贊美生命的意義，以鏗鏘有力的聲音，展現出了基督徒勇于開拓的精神風貌。此處譯本參照楊德豫先生之譯作（辜正坤主編《世界名詩欣賞詞典》，北京大學出版社，1990年，617-618頁），根據原文重新翻譯。

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.

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.

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

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.

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!

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!

不要以哀傷的詩句告訴我：  
人生無非是一場幻夢！  
因為睡去的靈魂歸于死亡，  
事物的真相與外表截然不同。

人生真實！人生嚴肅！  
它的歸宿絕不是荒墳；  
本是塵土，歸于塵土，  
指的是軀殼，絕不是靈魂。

我們命定的目標和道路，  
既不是享樂，也不是受苦；  
而是行動，在每個明天，  
都越過今天，跨出新步。

智藝無窮，時光飛逝；  
我們的心，縱然勇敢堅強，  
也如鼓聲冬冬，一下又一下，  
敲着死亡進行曲走向墳場。

世界是一片遼闊戰場，  
人生是隨處扎營安營；  
莫學那任人驅策的啞畜，  
當做一個爭戰的英雄！

別指靠將來，不管多有樂趣！  
就讓那已逝的過去埋藏自己！  
行動吧，現在活着就當行動！  
胸中有赤心，頭上有上帝！

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

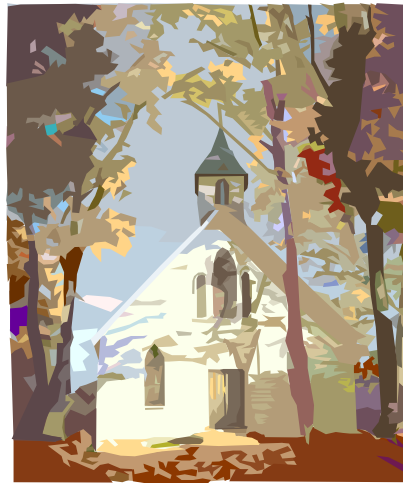
Footprints, that perhaps another,  
Sailing o'er life's solemn main,  
A forlorn and shipwrecked brother,  
Seeing, shall take heart again.

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

偉人的生平提醒我們：  
我們能够生活得高尚，  
當告別人世的時候，  
把脚印留在世間的沙灘上

也許另外一個弟兄，  
航行在莊嚴的人生大海，  
遇險船沉，絕望的時刻，  
會看到這脚印而振作起來。

讓我們振奮精神，付諸行動，  
對任何結局都勇于承載；  
不斷地進取，不斷地追求，  
學會勞動，也學會等待。



### 編者的話

承蒙各位會友的厚愛和支持，及各任主編的辛勤付出，華協通訊已成為華協會友之間信息溝通的重要橋梁。雖然在資訊發達的網絡時代，獲取中文信息已不過是舉手之勞，但茶餘飯後欣賞自己所熟悉的朋友們的大作則是別有一番風趣。華協是個卧虎藏龍之地。我真誠地希望各位會友們及中文學校、教會、華藝社團、亞裔中心及其他華裔社團能繼續給與我們以支持，有錢出錢，有才出才，大家一同把通訊辦得更好。在此本刊誠徵各樣體裁的文章：社區信息、見聞、散文、評論文、小品文、學生習作、社區介紹、兒童卡通作品等等，均受歡迎。有意投稿者請與我聯系：[timwei@pol.net](mailto:timwei@pol.net)。電話是 616-957-4875，地址：Tim Wei, 3933 Oakcrest Ct SE, Grand Rapids, MI 49546。

本刊編輯：魏毅  
刊頭題字：倪培民