

7. 建立樂觀、積極的生活態度

「天生我才必有用」
一上帝創造人類，每個人都有自己的價值，這個價值不會因為年齡、學歷、或是工作種類而有任何改變影響，雖然社會上有貧、有富，人生不如意的事也很多，我們還是可以找出自己生活的目標和人生的意義，自己肯定自己是最重要的；如果凡事往壞處想，除了招惹痛苦和疾病，得不到任何幫助。

8. 其它注意事項

咖啡、茶、酒、過量

吸菸，這些東西具有刺激性，可能會使一些體質較差的人引發恐慌發作；熬夜、整天坐著極少運動的人、做事追求完美或個性急躁的人，也都比較容易得到恐慌症。

目前全國以臺北市立療養院對於恐慌症病患的個別治療和團體治療計畫最為完整，治療好的恐慌病人們成立了「愛心會」，幫助正在治療的病人克服疾病，幫助家屬了解疾病和知道如何幫助病人，也集合大家的力量教育社會大眾認識恐慌症。最近

在臺北市立療養院成立了一支恐慌症專線電話，由愛心會的義工接聽，回答有關恐慌症病患尋求醫療資源以及日常生活中的困擾，民衆若有這方面的需要，可以在上班時間（上午8:00—下午4:00）打電話（02）7593178 諮詢問題。

作者簡歷

師範大學衛生教育研究所碩士
台北護專教學助教
中國醫藥學院護理系學士



好的品種 · 明日的希望

HONEY 236 (馳名全台及大陸優秀品種，10幾年來保持永遠受農民愛好之品種)

興農 2 號 (耐熟品種，夏季中勇奪冠軍)

HONEY 123 (新品種，豐收品質好)

興農種苗股份有限公司

台北縣三重市重新路4段188號

電話：9772634 • 9765236 FAX：9776230

豆苗專用412號

(平地9~翌年1月，高冷地全年；最好吃，炒不加味素，甜度夠)

甜豌豆興農76號

(最優秀品種，世界上人人歡迎)

翡翠綠 (夏冬春隧道式)

品質甜度，登峰造極，至今無可匹敵。(播種期：春季1月、3~5月、7月下旬~10月止)