

# 山窮水盡疑無路

## ——談自殺及其預防

蔡文哲

**要** 預防自殺的發生，並沒有什麼訣竅，即使一個很有經驗的精神科醫師或是社會工作者，也沒有太大的把握。最根本的方法就是從上期所提的模式來著手。第一先了解，其次是抒解。

### 先了解

同事、家人、同學的言行有些怪怪的，有意無意之間跟你談到“人生沒意義”之類的話，你就應該想辦法了解他的人格、家庭、生活事件，聽他訴說，問問他對未來的看法，說不定他就回答：“覺得最好一死百了！”。你可以進

一步問他，是否有其它的路子可走，假如他執意甚堅，甚至已經設想以什麼方法自殺，這時自殺發生的可能性就極高了！

事實上一個人在自殺之前，通常起初只是偶而有個念頭，接下來就愈想愈多，直到滿腦子都是自殺，這時才會開始準備動手，即使動手也會不斷遲疑，久久無法下手。所以從開始有念頭，直到自殺成功這段不短的時間，都是我們可以加以阻止的時刻。

### 再抒解

抒解的方法，首先是確定他是否有 →

# 銀臺到款有

## 靠可全安 高率利



號〇二一段一路南慶重市北台：址地  
八八三七四一三·七七三七四一三：話電 行總  
馬 金 澎 台 佈 遍 構 機 支 分

# 如何設計運動處方？

李寧遠・張志平

在設計處方之前，應先做一全面的健康檢查和運動能力測驗，如有心血管或其他醫學上的問題或疾病，可提供給運動處方設計者做為運動強度設計時的參考。

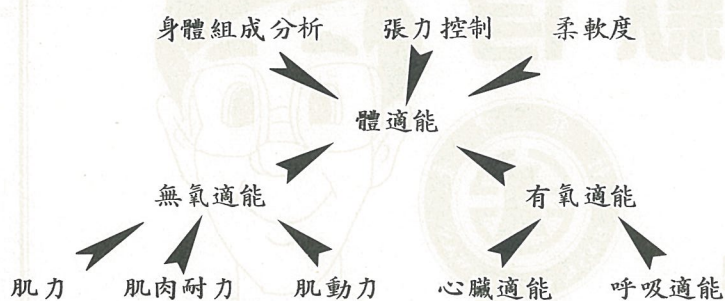
在運動測驗中，至少可以用心跳率作為指標，其強度勿須太強，以漸近的方式進行為妥。

另外應包含下列測驗項目如心電圖、血壓、自覺量表、氧氣消耗量，及換氣突破點（有時稱為無氧閾值），最好再包括測量無氧狀況之體適能、身體組成分析，和柔軟度的測驗等。

## 評估體適能改善條件

如何評估體適能的改善狀況呢？下面有許多的因子會影響體適能的改善，如圖一。

圖一、體適能改善的條件



## 重視心血管健康

在體適能的測量方面，絕對無法用一種方法來測定。但通常由於特別重視心血管健康的重要性，會著重心肺耐力和身體的組成測定項目。

在運動處方中，所建議的項目最好能兼顧發展有氧適能及能否消耗較多的能量；而在運動強度而言，每次運動強度都要做到衰竭的狀況是不需要的，但至少要有足夠的運動刺激量。於圖二中，顯示出體適能的發展理論及模式。

在負荷期時，運動量比正常狀況下多，通常已到達一中度或重度疲倦狀況。因此，允許一恢復期使身體對這些刺激產生回應，並且加強各方面體能上的需求，最後到達一適應期後，其體適能狀態已較開始階段為佳。在回復期之後，此過程一再反覆循環訓練，如果此反覆次數足夠，就可稱得上一種有效的運動訓練計畫。

## 有效訓練計畫的應用

同時，此理論可應用到有氧和無氧運動的體適能訓練。例如在一次最大攝氧量的運動強度下，從事90分鐘的運動，此時肌肉中的肝醣含量已快耗盡，接著24~48小時的恢復期後，此時飲食中供應的碳水化合物攝取量足夠的話，其

→ 精神疾病，這個步驟需要精神科醫師的協助。假如有病就先治療，療效往往相當不錯。接下來我們能做的，就是在他心理社會因素上幫忙，尋找他的家人、同事、同學、朋友一起來幫助他。

自殺者常常被人視為人生的失敗者，但是假如發生在我們身邊的話，我們就會後悔萬分，只願事前能盡上一份心力阻止他。

在今天這麼一個功利取向的社會裡，我們的確忽視了人性對於友誼、親情的需求，這些自殺者正是這個時代的犧牲品。雖然本篇討論的是自殺，但是藉著自殺成因的分析，也願每個人能由此反省自己的生活內容，不止是汲汲爭名取利，而是豐富喜樂、充滿真、善、美的和諧人生。（完）