

我戀愛了嗎？

Q & A

Q1：我如何在同儕中讓人喜歡？因為我心裡好寂寞、好痛苦，我的同學為什麼不喜歡與我接近，使我很困擾；請問如何改善我的人際關係？

A：要如何讓人喜歡你、接近你，首先要檢視自己待人的態度是否友善地寬以待人，多設身處地為別人著想，多付出一點關心及主動的去與同學搭起友誼之窗，相信你一定不會寂寞的。在與朋友交往過程中注意下列幾點專家給我們的建議：

一、要關心你的朋友，用噓寒問暖的具體行動表達你的關懷。

二、在情緒上支持你的朋友，使他覺得溫暖。

三、將心比心，體貼他，常常為他著想，讓他覺得很窩心。

四、在自己的能力範圍內，儘可能幫朋友的忙。

五、尊重他的隱私，讓他保有自己的空間。好朋友不一定要天天「黏」在一起，「有點黏又不會太黏」

比較好。

六、接納你的朋友，包括優點和缺點，尊重他的獨特性，不企圖去改變他。

七、做你朋友的傾聽者，張大耳朵，讓他盡情傾訴。

八、分享他的喜悅，給他更多的鼓勵和讚美。

九、分擔他的痛苦，給他真誠的安慰。

十、「投之以桃，報之以李」——別人對你好，要心存感激，並給予適當的回應。

十一、朋友是一面鏡子。假如朋友的言行舉止有些偏離常軌，你可以給他一些建議，但不要替他做決定。

十二、對朋友要誠實，不能扯朋友的後腿。

Q2：請問愛與喜歡有何不同？他是我欣賞的偶像，我暗自地喜歡他是不是表示我已愛上他？因為在我的腦海中時常會出現他的影子。

A：愛與喜歡是有程度上的區別，喜歡或欣賞一個人其實是很美的一件事，不必覺得難為情，也不見得一

定要付諸什麼「行動」。因為，人會長大、心情會改變；你今天覺得很喜歡的，明天就未必喜歡了，何不給自己一些時間呢？欣賞他〈她〉，可以從「做朋友」開始；假如愈來愈喜歡他〈她〉，兩人也許可以從普通朋友變成無話不談的朋友或較親密的朋友；但萬一相處之後，才發現不喜歡，也還來得及「淡化」成更普通之交。

在你的腦海中時常會出現他的影子，是因為你對他的第一眼印象不錯，剛開始的喜歡或許只是欣賞他的某一部分的優點。但永恆的愛情是需要時間考驗的，並非如小說或電影上的短暫激情戀愛。在你為前途權力衝刺的階段，最好的感情「規劃」就是：結交不會「帶來麻煩」的朋友。

Q3：為什麼到了青春時期時，我對家人的言行舉止會變得非常的叛逆，很想逃離現實，到一個沒有人能管得到的地方隱藏起來，這樣我就可以自由自在了。

A：因為進入青春期時，人就好像一隻變形蟲，它幾乎是人的一生中，變化最大、最快的時期。從小孩的身高長成大人的身高，從兒童的體態變成大人的體態，也從沒有生育能力變成具有生育能力……；這些變化，在短短的幾年內完成，對一個人來說，衝擊實在不小呢！而你就將經歷這些變、變、變，你不能不去面對它。

在青春期時，我們每個人的身體會有第二性徵產生的內分泌變化，在生理及心理的變化過程中，情緒上的變化也是最為激烈，常覺得爸媽的關心是一種干涉，急於想掙脫父母的羽翼，想要快一點展翅高飛；其實，成長是一個緩慢的過程，往往是急不得的，在成長的路上，你需要父母一路相伴、適時扶持，並用他們豐富的人生智慧，指點你一條康莊大道呢！

心事誰人知？有話儘管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組」收

E-mail：cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

吳涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(開業婦產科醫生·生殖內分泌專家)

香濃好喝，營養豐富 牛奶

說起牛奶，您的第一個想法是什麼呢？，相信多數人的共同回答是：「我就是喝這個長大的呀！」。不過您可知道，看似簡單的一杯牛奶，裡頭的營養可豐富、學問也不小呢！

★牛奶的加工過程

乳牛在生下小牛之後，乳汁分泌約可持續305天。剛擠出的牛奶不能立刻就裝瓶販賣，必須經過一系列的處理過程。一般而言都是用機器擠奶，之後盡快將牛奶冷卻至4~5°C，以避免細菌生長。再將牛奶運至工廠均質及滅菌之後才可販賣飲用，或加工成各種奶製品，如：奶粉、奶油、乳酪、調味奶、冰淇淋等。

★牛奶含有什麼

營養素呢？

牛奶的組成份中約有88%是水分，其餘12%是固體物質，包括蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，種類可能超過100種。1杯240cc的全脂牛奶約可提供11.5公

克的醣類、8.2公克的脂肪、8公克的蛋白質及3.5公克的礦物質和維生素。但是每杯牛奶實際上的營養成份，會受很多牛隻本身及環境等因素的影響，包括：牛的品種、年齡、泌乳期的間隔長短、乳房的部位、飼料成份、環境溫度、季節等。

