

自殺起於一念之間

1995年，自殺是排行第11大死亡原因，約每10萬人口中，有7.61人自殺死亡，相當於死亡人口的1.37%。2004年上升到15人。

很多人說：「我們的社會生病了」，到處可見亂象。由於現今資訊發達，過去戒嚴時代不能說的話，如今都能暢所欲言，當然亂象會多了起來。

較沒有亂象的日本社會，人民沒有權力反抗上級，唯一能出人頭地的方法就是從小學、中學到大學都進最好的學校，進最好的公司，得到最好的福利與待遇。但近年來自殺率也逐漸上升，1985年，每10萬人有19.4人，1995年有17.2人，2001年有23.3人的自殺死亡率。

自殺常起於一念之間，時間一過，可能問題就解決了。此外，自殺也是情緒控制的弱點，如同近日大家所談的EQ。當人發怒時，就如同一條只有4F的魚，只會餵食（feed）、繁殖（fuck）、逃跑（free）、打鬥（fight）。魚的腦只占頭部相當少的重量，人類大腦的比比魚多了數百倍，多出來的則是人類掌管智慧、情緒的皮質，尤其是前額葉。

不幸的是，傳統的教育並未注重如何發揮人性的特點，如何啓發互助的精神。近來學校的讀書報告要求團體合作，體育課程更提倡整體團隊的互信與互助。這些都有助於人們形成網路，在危機時可提供社會扶持及救助。

早期學生時代，我們也缺乏溝通協調的訓練。有些國家的小朋友遇到衝突時，就找學校指定的第三者要求仲裁。從小，小朋友就學會解決自己與別人之間衝突的能力，也漸漸體會人與人間的期待與真實之間的距離，並觀察別人如何調適。

我自年輕就嚮往歐洲留學，是他們的社會保障制度深深打動我的心。1982年我剛去德國時，他們的電視所討論最熱門的話題是失業，國家及社會把經濟發展的重點放在減少失業上，即時失業了，1年也可領8成保險金。我們社會也是充滿愛心與互助，看各個災害的捐獻都是那麼熱情就可以得知。但我們缺的是軟體，從教育看制度的建立，相信自殺的人就可以減少。

☐

吐司嘉年華

百變吐司 令人驚豔

7月17日~7月21日，吐司嘉年華於台北市政府中庭展出，除了有各知名業者推出的創意吐司展示外，還有豐富的吐司博覽會，並由民衆票選靜態展示優秀店家：創意金獎



得主是得記蛋糕店

的芒果吐司，造型金

獎得主為順成蛋糕店的豬頭

吐司餅，人氣金獎也是由順成蛋糕以唯妙唯肖的龍貓巴士勝出。

國泰醫院營養組長李蕙蓉指出：吐司可以豐富飲食生活，消費者要注意營養均衡，高糖、高脂的認知不可缺，則快樂與健康雙贏。

☐