

萬般哀痛憶故友／苗栗縣政府前主秘本校兼任助理教授古鎮清

——追悼吳故院長中興不幸逝世兼述工作壓力對人類壽命與健康的管見

吳故院長中興兄與我相交的時間不算太長，但是一見如故，成為莫逆。他為人熱忱、謙卑、誠懇、敬業與凡事追求完美與持之以恆的人格特質，才是深深吸引我，更讓我折服、學習與欽敬的理由。

之所以和吳故院長相識是因為個人在苗栗縣政府擔任幕僚長期間，由於職責所在兼任本縣災害防救委員會執行長兼防災應變中心副指揮官，為加強災害防救業務的功能，提升防災具體作為，希望統合官僚業務與學術教育，借重吳院長暨相關教授師長們的專業，與聯合大學簽訂為學術協力機構，共同推動災害防救工作。在本縣消防局及各局室同仁暨吳院長所領導的聯合大學協力團隊共同努力下，有效提升防災計畫與執行的績效，也締造了 94 年度全國第二名的佳績。個人雖已告退離開縣府，緬懷吳故院長為本縣防災工作所付出的辛勞與貢獻，謹致萬分感謝之忱。

吳故院長的行誼與風範，各位前輩、師長、故舊、同僚與同學已多所報導披露，無庸個人多加置喙。個人想藉此表達的是；何以春秋正盛之年，國家社會與各界倚畀方殷之際，卻痛失英才？有否能有事先預防之道？是否有堪供借鑒之處？往者已矣，深致哀悼之忱外，個人願以多年來在各個大學教授情緒、壓力與人際等相關課程之經驗與研究心得，提供一得之愚，或可供先進參考採擇。

其實人的健康與壽命依據 1998 年美國國家健康中心（U . S . National Center for Health Statistics），針對涵蓋全球任何種族與性別的平均壽命預期的統計資料，發現人類的壽命可以被科學化接近精準的預測出來。裡面的變項清單包括；諸如人種基因、居住環境品質、社交情況、工作職場狀況、社群生活、人格特質、情緒與壓力調適、飲食與運動習慣（包括是否抽煙與喝酒等）、定期健康檢查、血壓的高低等等。這些因素當中除了不可控制先天的基因遺傳外，其餘大部份均為可控制的因素。換言之，只要你針對上述的因素有效預防，延長我們寶貴的生命（甚至於量化壽命的長短）並不是一件非常困難的事。

個人要特別提出的是；工作壓力與忙碌的問題。本校語傳系系報《予傳》第二期的報導，認為「過勞死」是吳院長是不幸辭世的主因，個人非常認同。忙碌與壓力像一頭無形之虎，隱然不顯地啃噬你我的生命，卻讓你我毫不自覺。研究組織行為與社會心理的學者更把工作壓力稱之為「人類的無形殺手」，許多人深陷其中卻無力自拔。猶憶 1987 年在日本至少有十二家大企業的執行長

(CEO)，相繼在半年內暴斃，當時日本各界即稱其為「過勞死」(Karoshi)；台灣在四年前國立交通大學有三位非常優秀的教授在兩個月之內先後死亡。在在都顯示出緊湊的生活步調與超限的工作壓力，讓深受此類精神負荷之苦的人士越來越多。耶魯大學經濟學教授也是《非理性的繁榮》

(Irrational Exuberance)一書的作者羅勃·席勒(Robert Shiller)提醒各界說：「專注於重要事物的能力，是智慧的本質。」在「過動的職場」裡我們能否深思；是否願意讓視線跨越忙碌與壓力，不再讓「工作變成一個大黑洞，吞噬我們的精力、夢想、健康以及所有的一切。」我們應該專注於忙碌與壓力的另一端會有各式各樣的禮物在等你發掘。

世界衛生組織(WHO)已於1999年將壓力與憂鬱等精神官能症，與心臟病及癌症併列為21世紀威脅人類生命的三大黑死病之一。忙碌與壓力已成為現代人生活的產物與夢魘，它如影隨形，無所不在，也無時不在。幾乎很少疾病的表徵及病程，可免受心理、社會與環境的影響。如何將這些不利因子化解或減少，值得社會各界，包括心理、社會、教育、醫療與衛生等相關單位的重視。

吳故院長蜚聲學界，惠溥後學，作育英才無數，深受社會各界倚畀之重，方期有以展其鴻志，遽然齋志早逝，令人痛悼。深願吳故院長油盡燈枯與鞠躬盡瘁的自我要求與對社會作出鉅大的貢獻，付出了寶貴有用的生命之餘，我們除了衷心感佩之外，從而也能帶給我們一些省思與啟示。