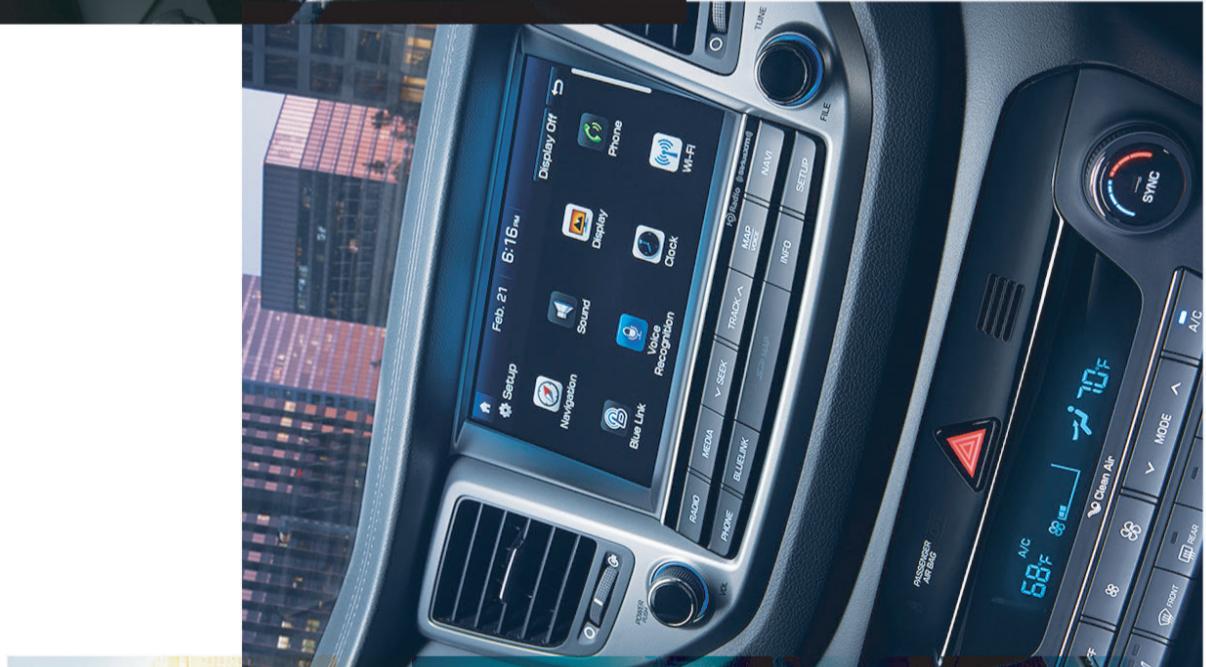
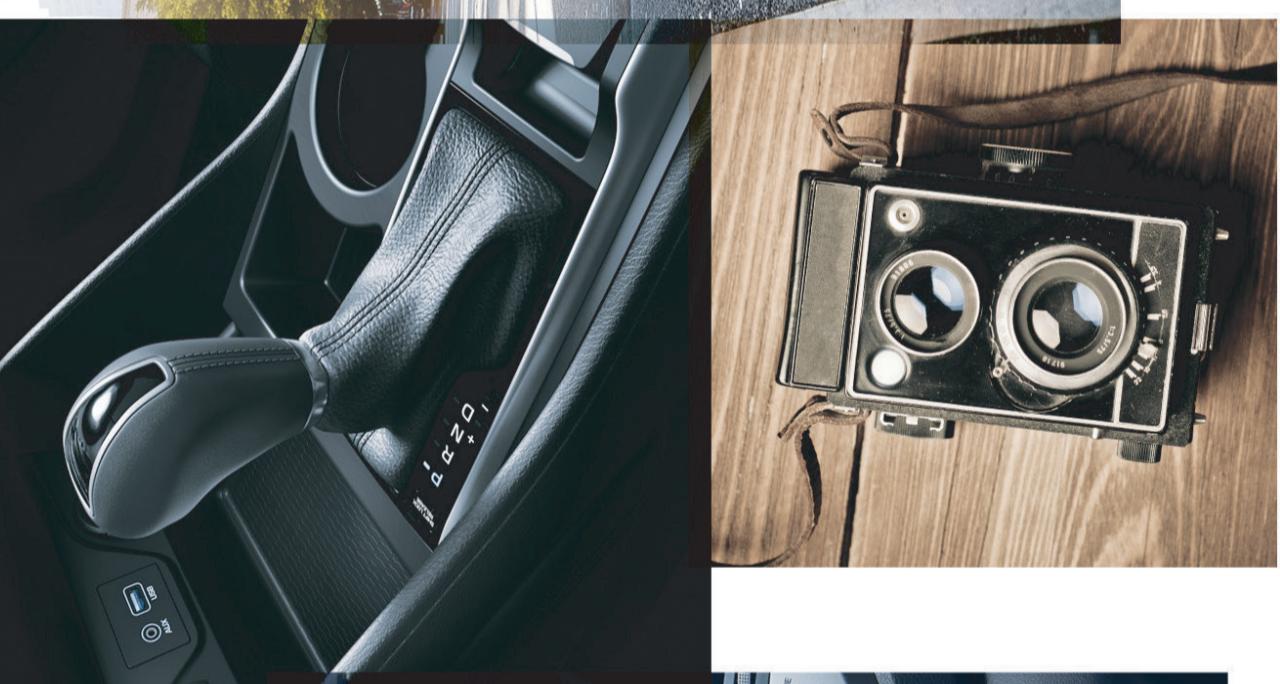




城市愛玩客的創意風貌萬千。體驗前衛新生活；您少不了2.0升級版流體雕塑的設計、  
7速EcoShift®雙離合器變速器、Blue Link®以及後方停車感應器。全新2016 Tucson由內而外，出類拔萃！  
加上卓越的個人品味 — 全新2016 Tucson由內而外，出類拔萃！

THE ALL-NEW  
**TUCSON**

[ 用新風貌體驗新生活 ]



免付費客服專線 1-800-633-5151 [Hyundaiusa.com/Chinese](http://Hyundaiusa.com/Chinese)

For details and system limitations, visit [HyundaiUSAlink.com](http://HyundaiUSAlink.com). Available on 2016 Tucson Eco. Standard on 2016 Tucson Limited. Blue Link subscription service required. Features vary by subscription plan. Blue Link service works using CDMA-based cellular networks in the 50 United States. Blue Link service is not available where there is no cellular coverage, partially in enclosed or remote areas. Service availability may be affected by signal strength, foliage, weather, topographical conditions (mountains) and other factors.

# 僑務委員會陳委員長關心紐奧良僑營企業發展

中華民國僑務委員會陳士魁委員長自上任以來走訪全球六洲三十個國家六十餘個僑區，深入瞭解各地僑情，傾聽僑意，11月4日至6日陳委員長來到紐奧良關心僑社，這是陳委員長首次訪問紐奧良，在停留不到32小時行程，陳委員長一下飛機就馬不停蹄展開拜會行程，在11月4日與紐奧良及巴特魯治地區僑務榮譽僕人及僑社負責人會晤餐敘，僑界面對面傾聽僑社心聲後，11月5日陳委員長駐在休士頓僑教中心主任莊雅淑、李僑務顧問春紅、莊僑務顧問興亞及陳僑務顧問銘敦陪同下前往臺福教會暨附設紐奧良臺福中文學校籌備處拜會，關心台灣人活動中心據點及華語文教育點籌設情形，一行人受到該會郭佳輝長老、林翠芳主席與教會弟兄姐妹們熱烈歡迎，陳委員長讚揚臺福教會除為當地重要信仰中心外，另肯定該教會擬規劃交誼廳為臺灣人活動中心之用心，提供當地的僑胞活動使用，以凝聚海外鄉親力量，臺福教會自1987年成立以來就是臺灣人重要的聚會場所，現在更準備籌設紐奧良臺福中文學校，教導華裔第二代及第三代的孩子們正字體及中華文化之美，陳委員長特別表達肯定及支持。

陳委員長此行除關心紐奧良僑教發展外，對於在海外奮鬥僑商也相當關心，在緊湊行程當中特別訪紐奧良兩家非常成功的僑營企業，分別在11月5日白天前往拜會 Lafitte Frozen Foods Corp 冷凍蝦工廠，並利用11月6日搭機前的時間特別前往拜會僑營企業 English Turn country club，陳委員長表示分布在全球僑營企業是臺灣推展國際貿易的最佳利器也是最有力後盾，目前我國積極爭取加入 TPP、RECP 國域經貿組織，委員長鼓勵成功



委員長(左4)至台福教會關心中文學校及台灣人活動中心設置情形，並與郭長老(左5)、林翠芳主席(左6)等幹部合影



僑營企業發揮影響力，啓動說引擊，促成這對我國、對美國以及對會員國均有利的三贏方式。

紐奧良僑界並於11月5日晚間設宴歡迎陳委員長蒞臨紐奧良，紐奧良市政府(City of New Orleans)亦發給陳委員長榮譽市民狀，歡迎陳委員長到訪，陳委員長表示此次來訪時間雖然緊湊，但感受到當地僑界的熱情及積極參與主流社區的能量，2005年卡翠娜風災後，現在的紐奧良已經完全重建，海外華僑在異地居留、打拼不容易，就因刻苦耐勞的精神，踏遍世界各地皆有僑商的足跡，也成爲中華民國推動國際外交的最得力助手，在僑界依依不捨下，11月6日下午陳委員長即結束旋風32小時紐奧良僑界拜會行程，在僑界歡送下搭機轉往洛杉磯。

## Itv5.5 粵語天地之「2016-美國總統大選」

<本報訊> 2016年11月8日，是美國第45任總統選舉的大日子，民主黨及共和黨各候選人，正在密鑼緊鼓進行激烈的競爭。

本週日(11月8日)下午三時55 美南電視之粵語天地節目，主持人黎瓊芳請到黃安祥博士，與大家分享一下華人參予投票的重要性，也會扼要的介紹各熱門候選人的背景及政綱，希望大家積極關注與我們息息相關的選舉大事。

黃安祥博士1980年從澳門移民美國，肄業休士頓大學，于1988年完成土木工程博士學位。除了自己創業成功經營建築工程公司外，多年來一直熱心參予地方政府公務，曾任糖城市議員、德州市委員會14區會長、大休士頓區統籌協會會長。現任德州政府工程委員會主席和福遍經濟發展局會董。此節目于下週二上午十時重播。

江城賞櫻花 15 天團  
\$199 4/2/16  
\$88 (包機票、團費、稅金)  
專辦中國簽證  
豪華游輪  
中華特價遊 \$498 (江城、黃山、千島湖、北京、九寨溝、雲南、張家界、廣東、海南、廈門.....)  
▲美東 \$533 起 (買二送一)  
▲美西七天 \$273 起 (買二送一)  
▲2016 年歐洲早鳥優惠 \$300 代辦團價機票  
IATAN & ARC 聯盟旅行社 [aplusvacation.com](http://aplusvacation.com)  
Tel: 713-981-8868

6918 Corporate Dr. Ste. A-14, Houston, TX 77036

，也可在這兩個時段上網同步收看。  
<http://www.ustream.tv/itv-programing>

對此集內容有提問，可電郵 connick-flai@hotmail.com



## 國泰基金會為中華文化服務中心慈善捐款 支持“New Horizons”老年人中心擴建項目

11月5日

國泰銀行

德州區總裁

陳明華

代表

國泰銀行

基金會

將

1

萬

美

元

支

票

款

額

度

的

老

人

護

理

中

心

的

擴

建

項

目

。

國泰銀行

陳明華

表示

，

國

泰

銀

行

成

立

54

年

來

，

其

使

命

是

爲

逐

漸

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

成

長

&lt;p

全新系列  
NEW ARRIVAL

金碗#1系列: 春卷皮、雲吞皮 特脆,易包,適合大小餐館使用 各大餐館批發均有代售

特脆 易包

Scan to view Our Website  
For More Information.

WONTON 云吞食品公司

www.wontonfood.com 832-366-1280

世界變清晰  
盡在全飛秒無刀飛秒準分子激光治療近視,遠視和散光,  
安全,方便,恢復快!

Mann Eye 眼科中心,擁有所謂世界上最先進最安全的WaveLight FS200 和 Allegretto Wave Eye-Q EX 500 無刀飛秒準分子激光技術。幫助您解除戴眼鏡的煩惱,重新獲得清晰明亮的視力。

-為您量身定做手術治療區,有效防止術後散光的發生。  
-紅外光自動眼球跟蹤系統,避免激光治療偏差。  
-無刀激光自動製作角膜瓣,讓手術變得更加精確,安全和完美!  
-我們提供您最具競爭力的價格,而且提供靈活彈性的付款方式。

現在就打電話,預約免費手術諮詢。

電話: 800.MY.VISION (698-4746), 713-580-2500  
網址: MannEye.com福布斯 (Forbes) 冠名  
全美前十名的眼科中心Mann Eye Institute  
and Laser Center

WaveLight® FS200 Laser

INTERACTIVE  
COLLEGE  
OF TECHNOLOGY

互動英語學院

歡迎接受  
海外留學生

GED 課程 提供財務輔助

綜合英語理解能力訓練重點涵括:

- 方法,詞彙,口語,聽力,發音,閱讀及寫作等領域。
- 提供日間及夜間教學課程。
- 對合格的國際學生,本學院提供財務輔助。
- 協助低收入人士申請政府輔助。

2年制學位課程

短期培訓課程

- 醫療辦公室管理
- 行政業務及支持
- 會計
- 商務信息管理

週一至週五上課時間

每五週都有新班開課

Hillcroft 校園 6200 Hillcroft Ave., Suite 200 Houston, TX 77081 Ann:832-367-1124(蔡) Tam:832-713-5111(譚)

Pasadena 校園 學校: 713-920-1120 手機: 661-877-6929 (Annabelle 周)

內餡鮮美道地·外皮勁道十足

味全  
wei-chuan

www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

Like Us On Facebook  
Facebook/Weichuanusa

**Audi Central Houston** 奧迪

**NATIONS LARGEST**

**COMPLIMENTARY VALET PARKING**

**TONY CHAN**

**全新 2016 車系**

**AWARD WINNING ASSOCIATES**

**Audi Q3** **Audi Q5** **Audi Q7**  
**Audi A3** **Audi A4** **Audi A6**

**奧迪車種, 全球存量之冠, 售後服務, 保證滿意。**

**全美 NO. 1 AUDI DEALER**

**現存 800 臺新車供你選購**

**大量優質歐美日二手車 歡迎查詢**

**請聯繫: TONY CHAN 281-650-1428 精通國、粵、英語**

**Audi Central Houston**  
2120 Southwest Freeway Houston, TX 77098  
Contact Us: (866) 797-6741  
Service: (888) 732-1324  
Parts: (888) 673-7093

**Truth in Engineering**

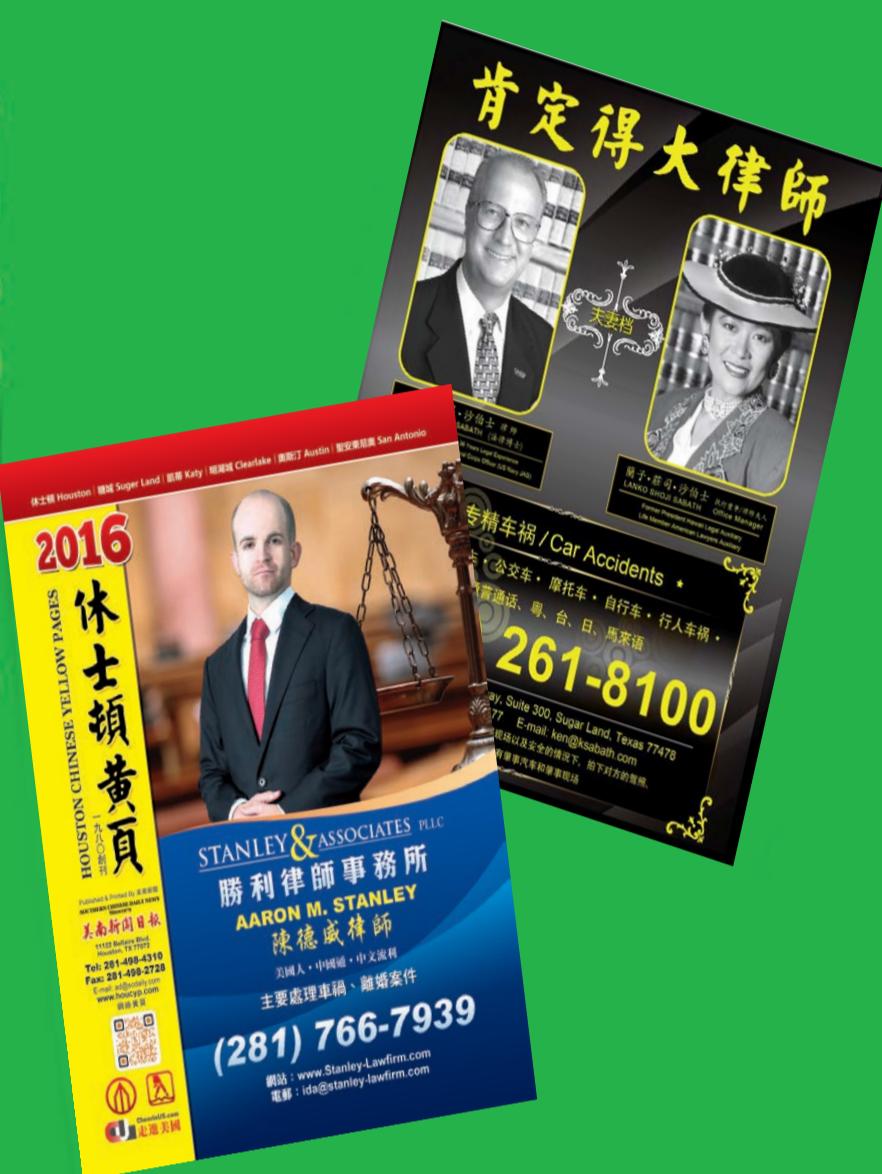
電話: 281-498-4310 • 傳真: 281-498-2728

11122 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072

E-mail:ad@scdaily.com

日報網址: www.scdaily.com

即將發行



**許氏用 ❤ 大家放 ❤**

# **許氏保肝靈の芝**

**健康的支柱 活力的泉源**

**香港歌后 葉麗儀 誠摯推薦—**

**我有好心肝, 所以我有好身體。**

**【獨特保肝配方】**

**珍貴日本靈芝精華** **◆ 保護肝臟** **◆ 改善肝功能**  
**保肝聖品牛樟芝** **◆ 解毒排毒** **◆ 活化肝細胞**

**全新包裝 買大送小**  
**買240粒裝, 加送90粒**

**These statements have not been evaluated by Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. If you are taking prescription medication or have been diagnosed with a illness or disease, consult a physician before using this product. Above statement is based on historical and traditional Chinese use, no scientific substantiation is done.**

許氏德州經銷專賣店

<b>Dallas</b> 達拉斯出國人員服務中心	972-235-2288	<b>Houston Bellaire</b> 713-517-2803 713-772-2889 713-776-2888	<b>仁安堂花旗參葛中藥行</b> 713-774-5558 713-995-8530	<b>大華超級市場(99 Ranch)</b> 713-932-8899
<b>Grand Prairie</b> 香港淘味城	972-988-8811	<b>7</b> 713-772-7888	<b>德信行</b> 713-988-5200	<b>Austin</b> 大華人參葛行 281-980-6699
<b>Plano</b> 香港超級市場	469-586-8195	<b>8</b> 713-270-7789	<b>中國出國人員服務中心</b> 713-988-0718	<b>德智堂</b> 512-467-8888
<b>Richardson</b> 達福出國人員服務中心	972-758-9588	<b>9</b> 646-267-2115	<b>百泰旅遊</b> 713-988-5864	<b>恆豐</b> 512-719-3864
<b>China Town</b> 713-268-9195	972-907-8898	<b>10</b> 917-365-1688	<b>仁濟中醫針灸所</b> 713-271-0488	<b>San Antonio</b> 亞洲市場 210-681-8688
		<b>11</b> 713-818-2770	<b>百利草藥</b> 281-988-8500	<b>College Station</b> BCS Food Markets 979-695-6888
		<b>12</b> 713-271-3838	<b>NHAN HOA HERBS</b> 281-776-9888	
		<b>13</b> 713-271-2999	<b>越華超級市場</b> 832-298-9321	
		<b>14</b> 713-271-8186	<b>萬和堂</b> 281-988-6338	

美國許氏參業集團 1-800-826-1577  
www.hsuginseng.com



# 中資企業搶奪美國酒店名企 喜達屋最後歸屬成謎

綜合報導 最近搜羅國際酒店業的消息非喜達屋歸屬之謎了。有消息人士稱，錦江酒店集團、海航集團及中投公司已經向中國政府提交收購喜達屋酒店與度假村國際集團的計劃書，接下來幾週或有最新消息公佈。

《證券日報》記者就此聯繫錦江酒店及海航集團相關負責人，得到的消息均為：目前公司沒有聽說上述消息。儘管如此，知情人士稱，超過12家公司已諮詢問了喜達屋合併的相關事宜，但仍不確定有多少公司發出正式提議。

據了解，近年來越來越多的中資企業“出海”收購海外酒店業，對此，上海財經大學旅遊管理系主任建民表示，中資企業收購國際品牌酒店集團長期來看具有戰略意義，但短期來看，效果並不顯著。

喜達屋被收購？

有知情人士透露，在過去兩個月中，酒店業巨頭上海錦江國際酒店(集團)有限公司、海南航空的母公司海航集團，以及主權財富基金中國投資有限責任公司，各自向政府部門提交擬收購喜達屋提案。

據了解，鑑於這一交易的潛在規模巨大，中國政府希望由一家國內公司出面報價，這樣就不會出現中資企業自抬價格的局面。最終決定可能在未來數周內做出。

喜達屋公司總部位於美國康涅狄格州，旗下擁有多家喜來登、瑞吉、豪華精選、W酒店、艾美、福朋酒店、亞樂樂與宿等品牌酒店，在全球擁有超過1200家酒店。今年4月份，喜達屋董事會表示，由於業績增長不及競爭對手，將對出售酒店持開放態度。

根據喜達屋財報，2014年年末公司資產59.5億美元，2014年營業收入59.83億美元，毛利潤42.75億美元，運營利潤8.82億美元，淨利潤6.33億美元。

喜達屋股票最新股價為79.50美元，上升6.27%，市盈率24.16倍，超過



原先120億美元市值，最新市值達135.45億美元。

據消息人士稱，中國企業的收購報價將超過120億美元，如果成功這將是中企在美國最大的一起收購案。

花落誰家成謎？

雖然錦江酒店集團、海航集團及中投公司已向中國政府提交收購喜達屋酒店與度假村國際集團的計劃書，目前正在等待北京批准。

但上述企業具體談判進度如何，外界還不得而知。據記者了解，所涉及企業負責人對外態度一直保持謹慎，一律不願做更多解釋。儘管如此，據有消息人士透露，一般來說酒店的核心競爭力是其品牌價值，若從上述擬收購三方的主營業務來看，中投會比較受到歡迎，

因為它畢竟與酒店業主營業務不相關，收購後，不會干擾喜達屋原有品牌。

據華美酒店顧問機構首席知識官、高級經濟師趙煥焱告訴《證券日報》記者，有很多海外人士擔心，若同為酒店業務的中資企業收購喜達屋，會使得喜達屋的品牌受到干擾。

此外，也有業內人士透露，錦江集團收購的可能性也較大，但同時也有報道稱，酒店品牌定位高端的凱悅酒店集團比較優勢，何建民表示，大多數酒店都是走混合牌發展戰略，分別佈局低端、中端和高端品牌。凱悅酒店需要喜達屋來彌補其中低端酒店品牌。

除上述產生“徘徊”的公司外，知情人士稱，有超過12家公司已經諮詢了喜達屋合併的相關事宜，但仍不確定有多少公司會發出正式提議。

儘管如此，中資企業收購海外酒店資產的腳步並未停下，胃口反而越來越大，

據悉，中國企業收購佈局海外酒店早已不新鮮，據記者粗略統計，僅僅2014年全年就有至少9起中國企業投資收購海外酒店的並購事件，其中包括王健林旗下萬達在達沃斯興建星級酒店；海航集團購入西班牙NH酒店5.5%股份；萬達集團投資9億美元在芝加哥建五星級酒店；安邦保險19.5億美元收購華爾道夫酒店，創下了美國酒店收購金額的最高紀錄等。

據悉，中國企業收購海外酒店資產的腳步並未停下，胃口反而越來越大，

超過120億美元的收購價史無前例。

趙煥焱在與記者交流時坦承，喜達屋擁有實體資產佔總資產的比例僅為2.95%，而評估酒店業價值最主要是看其品牌價值和酒店管理能力，而不是單純的酒店投資，“中國酒店企業海外佈局，我贊成穩紮穩打的辦法，贊成像開元、萬達那樣在海外投資規模好的不動產，然後推出中國獨立自主的品牌”。

趙煥焱補充道。

何建民表示，從未來趨勢來看，收購國際品牌酒店是有戰略意義的，但短期效果並不顯著。“目前世界經濟低速增長，中國經濟增速也在下滑，酒店業總的供應量超過需求量，短期內經營較為困難，但從長期來看，中國遊客赴海外遊的數量會越來越多，中國收購國際品牌酒店在全世界佈局旅遊，符合未來發展趨勢”。

據悉，中國企業收購海外酒店資產的腳步並未停下，胃口反而越來越大，

據悉，中國企業收購

# 上半年家電網購額 830 億元 線下萎縮線上爆發

與此同時，繼 2013 年零售量及零售額在冰火兩重天，大小家電爆發力更強。

今年上半年，整體家電市場的日子并不好過。彩電行業整體市場零售量同比下跌 9.3%，零售額下跌 15.6%；冰箱零售額同比下降 8.5%，零售量同比下降 10%，洗衣機零售額同比下降 1%，零售量同比下降 4.8%。而線上市場各品類零售額的增幅分別為空調 98.5%，平板電視 47%，冰箱 72%，洗衣機 57%。

與會專家認為，表面來看，這是因為今年上半年家電網購市場強化了促銷勢頭，然而從深層看，則是家電企業進一步重視電商銷售渠道，加大了投入力度，以及隨着配送、安裝、後服務、質保等問題的進一步解決，消費者在消費理念和習慣上更加接受家電網購。

《報告》顯示，在 830 億元家電網購市場中，大家電 230 億元、平板電視 88 億元、空調 67 億元、冰箱 45 億元、洗衣機 30 億元，同比增長 67%；手機 406 億元，同比增長 35%；小家電 160 億元，同比增長 80% 以上。可以說，經過兩年的適應和蓄勢，傳統家電產品（大家電）在線上市場繼續發力，呈現出比先發展的手機、數碼等產品更大的爆發力。

空調線上已解決安裝售后問題。

從大家電的表現來看，空調可謂一枝獨秀。《報告》顯示，1~6 月，空調線上零售量約 235 萬套，零售額達到 67 億元，零售量和零售額的增幅雙雙接近 100%。空調線上銷售額占整體市場銷售額的比例逼近 7%，產品均價較去年同期有所提升。在今年的“618”大促中，空調以單日銷售 11 萬套成為京東家電銷售最突出的品類之一。

## 智能無人機背後的地圖平臺是怎樣運行的？



機線上銷售量占比已經分別達到整體市場的 15%、10.5%、13% 及 12.3%，而去年同期就已經“破 10”的手機銷售量占比更是達到了 16.5%。

從電商格局來看，上半年，京東與騰訊的戰略合作以及京東集團成功上市讓 B2C 電商領域進入兩強爭霸局面。儘管蘇寧易購、國美(微博)在線等仍在努力發力，但難以撼動京東和天貓的兩強地位。並且其差距進一步拉大。其中京東易購的京東穩穩地坐上半壁江山。總體看來，今年上半年京東創下的銷售額占整體家電網購市場的 58%，大家電更是占到整體線上大家電銷售額的 62%。天貓在整體家電網購市場占到 32%，在大家電領域，則占到 23%。

根據國家統計局發布的數據顯示，2014 年第二季度，我國社會消費品零售總額達到 6.2 萬億元，網絡購物在社會消費品零售總額中的占比為 10.1%。首次單季度滲透率突破 10%。與會專家認為，如果滲透率超過 10% 是判斷主力渠道的指標，2014 年電商渠道已經是毫無疑義的主力渠道。

《報告》顯示，2014 年上半年，平板電視、空調、冰箱、洗衣

硬件和手機 App 結合的智能硬件思路已經進入到無人機領域，億航 Ghost 便是實踐者之一。Ghost 今年 5 月面市後，較之傳統無人飛行器需要笨重頑大的操控面板，Ghost 可通過手機 App 上的幾個按鍵就能完成無人機高清航拍、自動懸停、夜航功能、自動返航、實時數據顯示等功能。

手機 App 是如何實現對無人機的精準控制的？答案與地圖有關。甚至說，地圖和無人機操控有著天然的結合。一個原因是，無人機有“航線規劃”和“航點設置”的功能需求，這兩點無法脫離地圖存在。

不過，目前高德地圖還是比較新的產品，更多的應用還是開放平臺的 API。此前，高德已經嘗試推出類似高德小蜜蜂的智能硬件，但高德更希望的是能把高德地圖 APP 和智能硬件結合，基于平臺的生態系統更是高德想要的。

騰訊科技獲悉，Ghost 使用的手機 App 是基於高德地圖 LBS 開放平臺開發。目前只有 Android 版本，Ghost 通過接入高德地圖的 Android SDK 發開發，引入高德地圖

帶來沉重精神打擊的意外事故均是強迫症的誘發因素。

### 強迫症的表現

1. 對自己的行為很沒有信心，對未來的事情總是往壞處想，自己紙不過是

犯了一點點小小錯誤，就會小題大作的認為其造成

的後果肯定相當的嚴重，甚至認為會有災難發生。

2. 當自己的身體感到有一些稍稍不適的時候，就會想自己是不是患上了什麼大病，給自己的心理無端的造成很大的負擔，當出現在某些公共的場合時會讓自己特別的小心，生怕會做出什麼尷尬的事情。

3. 對外界充滿了恐懼感，當看到一些利器比如刀子、剪刀類的東西就會感到特別的害怕，有時還會無緣無故的破壞一些東西甚至傷害別人。經常會不停地哼着同一段的曲子，就是自己生病也會讓

不會愛惜自己的身體。

### 強迫症的病因

1. 遺傳因素

患者近親中的同病率高於一般居民。如患者父母中大病的患病率為 5~7%。雙生子調查結果也支持強迫症與遺傳有關。

2. 性格特徵

1/3 強迫症患者病前具有一定程度的強迫人格，其同胞、父母及子女也多有強迫性人格特點。其特徵為拘謹、猶豫、節儉、謹慎細心、過份注意細節、好思慮、要求十全十美，但又過於刻板和缺乏靈活性等。

3. 精神因素

上海調查資料中 35% 患者病前有精神因素。凡能造成長期思想緊張、焦慮不安的社會心理因素或

外在環境——一些讓人感覺羞耻或者厭惡的

內在想像、衝動或者是一些抽象的想法，也能引起人的焦慮和痛苦，這一類就是內在的恐懼線索。

比方，想傷害自己或親人的衝動，開車時想撞人的衝動，不反覆的去做某一件事就會有災難性的後果發生等等。外在線索和內在線索並不一定同時存在於一個人身上，有些人紙有外在線索，有些人紙有內在線索。

2. 確定自己的儀式行為

強迫症朋友為了降低自己的痛苦和焦慮，對於可以引發自己恐懼的情境或事物往往採取回避行為，這一點和恐懼朋友一樣。自己要找到自己的所有回避行為。

3. 確定自己的儀式行為

儀式行為是為了減輕由強迫思維帶來的焦慮和痛苦而採取的一種儀式性的行為。儀式行為可以分為外顯行為和內隱行為，外顯儀式行為為比較好識別，如反復洗手、反復洗澡、反復檢查等；內隱儀式行為為識別起來相對困難，如某人沒有外顯的反復檢查門鎖的行為，但每次鎖門後他都不放心，這時就會在頭腦裏數 1、2、3、4、5，數 3 之後就認為好了，門已經鎖好了。這種在頭腦裏數數的思維就是他內隱的儀式行為。

4. 確定恐懼等級

面對一個情境或事物一點都不恐懼，記 0 分，極度恐懼記 100 分。把第一步所確定的恐懼線索依次打分，然後把恐懼線索按得分高低進行排序，每十分一個等級。

5. 進行系統脫敏

便自己反復地長時間暴露於恐懼的想法和情境中，這樣會給自己提供豐富的信息，打破原來的誤誤連接，建立一直持有的負性評價，最終促進自己對先前的威脅性情形形成習慣化。使自己體驗到並相信你所恐懼的東西並不是你所想像的那樣可怕，後果也並不是他們所想像的那麼嚴重。最終建立正常的行為反應模式。

6. 阻止回避行為

通常情況使人暴露在其恐懼的情境中，會讓

人感覺到焦慮和痛苦，所以極力回避這種環境。這時必須靠自己的意志力或其他人的幫助來阻止回避行為的發生，紙要在恐懼的情境中暴露的時間足夠

去追求精益求精，以減輕其不完美感。

# 強迫症怎麼治療 8 招緩解症狀輕鬆生活



長，在線索——一些讓人感覺羞耻或者厭惡的內在想像、衝動或者是一些抽象的想法，也能引起人的焦慮和痛苦，這一類就是內在的恐懼線索。比方，想傷害自己或親人的衝動，開車時想撞人的衝動，不反覆的去做某一件事就會有災難性的後果發生等等。外在線索和內在線索並不一定同時存在於一個人身上，有些人紙有外在線索，有些人紙有內在線索。

長，這種焦慮和痛苦就會緩解。經過反復大量的脫敏和阻止回避行為的發生，最終對這類情境就不再恐懼，建立正常的行為模式。

7. 嚴格控制儀式行為

強迫症維護讓人產生痛苦，儀式行為則能減少這種痛苦。如強迫洗手和反復檢查的朋友，其痛苦和焦慮在實施了儀式行為之後獲得緩解，結果就認為這種儀式行為是緩解焦慮和痛苦的唯一有效的方法。從而使儀式行為得以固着和發展。這一步驟的目的是打破這種儀式行為為緩解痛苦之間的錯誤連接，使人體達到相對不實施這種儀式行為為其痛苦和焦慮也能得到緩解。處在焦慮和痛苦的情境中，你會想通過儀式行為來緩解這種焦慮和痛苦。這時要靠自己的意志力或他人的幫助來阻止儀式行為的發生，這樣反復練習會你發現，其實不進行儀式行為為焦慮和痛苦也會緩解。最終使儀式行為不再出現。

8. 避免新的儀式行為的產生

由於阻止儀式行為你會焦慮和痛苦，所以很多時候你會不由自主的出現新的儀式行為。如，控制自己是為了降低自己的痛苦和焦慮，對於可以引發自己恐懼的情境或事物往往採取回避行為，這一點和恐懼朋友一樣。自己要找到自己的所有回避行為。

9. 確定自己的儀式行為

儀式行為是為了減輕由強迫思維帶來的焦慮和痛苦而採取的一種儀式性的行為。儀式行為可以分為外顯行為和內隱行為，外顯儀式行為為比較好識別，如反復洗手、反復洗澡、反復檢查等；內隱儀式行為為識別起來相對困難，如某人沒有外顯的反復檢查門鎖的行為，但每次鎖門後他都不放心，這時就會在頭腦裏數 1、2、3、4、5，數 3 之後就認為好了，門已經鎖好了。這種在頭腦裏數數的思維就是他內隱的儀式行為。

10. 如何預防強迫症

俗話說：預防勝於治療。我們就來看一下到底怎樣從根源杜絕強迫症，怎樣預防強迫症的發生。

1. 不要過分太在意、在乎自我形象，不要過於追求完美。不要老是問自己我做得好嗎、這樣做不行、別人會怎麼看我等問題。

2. 學會順其自然。不要刻意老是琢磨某些事

事來糾結自己，在思考問題時，要學會接納他人、不要

讓牛角尖，學會適應環境而不要刻意改變環境。

3. 自我調節不能解決問題時，要請心理醫生或精神科醫生實施心理治療，如：行為治療、認知治療、精神分析治療等。借助專家的幫助，控制自己的

一些重複行為的次數或時間。

4. 對自己的個性特點和所患疾病有正確客觀的認識，對現實狀況有正確客觀的判斷。丟掉精神包袱從減輕不安全感，學習合理的應激處理方法，增強自信，以減輕其不確定感。不好高騖遠，不過分追求精益求精，以減輕其不完美感。

**Digital World**  
必需出示本公司廣告  
優惠期至十一月三十日  
電話: 713-255-2038

地址: (敦煌廣場內, 敦煌超市旁)  
9889 Bellaire Blvd B24B  
Houston, TX 77036  
每星期一休息

**套餐一** \$16.99  
只需 月費  
無限次任打+無限次短訊  
200 MB 上網流量  
2 小時免費打中國大陸

**Iphone 6 特價**  
三個月  
優惠期  
\$16.99  
月費  
無限次任打+無限次短訊  
200 MB 上網流量  
2 小時免費打中國大陸

**套餐四** \$11.99  
只需 月費  
一年合約  
免費手機  
\$2000  
任何時間累積分鐘  
免費\*  
Sony Xperia  
13MP  
Camera

**套餐四** \$11.99  
只需 月費  
一年合約  
免費手機  
\$2000  
任何時間累積分鐘  
免費\*  
Sony Xperia  
13MP  
Camera

**套餐四** \$11.99  
只需 月費  
一年合約  
免費手機  
\$2000  
任何時間累積分鐘  
免費\*  
Sony Xperia  
13MP  
Camera

三個月  
優惠期





## 慈心家庭醫護中心

長期居家照顧 Advanced Healthcare

## 服務內容

愛心的居家護理協助 走路、運動、更衣、梳洗、清潔、洗衣、用餐、烹飪等。

## 服務對象

各家長期護理保險(Long Term Care Insurance) 州政府補助保險(白卡 Medicaid)

電話: (713) 271-8515

傳真: (713) 988-6262

7001 Corporate Dr. Suite 306-A, Houston, Texas 77024

## 家庭醫護訪視

服務內容 靜脈輸液、傷口護理、尿管、胃管及人工造管護理、肌肉及皮下注射、物理復健。

服務對象 重症及急、慢性疾病需居家醫療護理及復健訓練。具有老人保險(Medicare)及各種醫療保險。

服務團隊 註冊護士、物理、職能、語言治療師

電話: (713) 271-6999

傳真: (713) 271-7002

7001 Corporate Dr. Suite 306-A, Houston, Texas 77024

ALLCARE 惠康醫療中心  
MEDICAL CENTER

## 內科診所

## 牙科診所

姚聖坤

(Board Certified ABIM)

服・名信內科・血壓化驗

・各種疾患・X-Ray

・外傷及急症・心電圖

・正常體檢・隨到隨診

713-779-3555

9110 Bellaire Blvd. #P, Houston, TX 77036

(頂樓商場)

(周一至周五 8:30AM-5PM)

●成人牙科 ●兒童牙科

●矯正牙科

●牙周病科

●人工植牙

713-773-9217

B10 Bellaire Blvd. #P, Houston, TX 77036

(頂樓商場)

(周一至周五 8:30AM-5PM)

Dr. Samuel Chen, MD, Ph.D., MPH

(德州大學生物工程學系博士)

●休士頓醫學院醫學中心 Hermann Hospital 主治醫師

●休士頓醫學院醫學中心 St. Luke's Hospital 主治醫師

●西南紀念醫院西南 Memorial Hospital 主治醫師

●休士頓醫學院醫學系科系教師

9110 Bellaire Blvd. #P, Houston, TX 77036 (位於 Hermann Professional Building P)

(星期一至五 8:30AM-5:00PM)

西南

9110 Bellaire Blvd. #P, Houston, TX 77036 (位於 Royal Square, 距離機場航站樓 10 分鐘路程, 10000 Rancher Dr.)

(星期一至五 8:30AM-5:00PM; 星期六至五 8:30AM-4:00PM; 星期日 9:00AM-4:00PM)

●民運檢定醫師

徵請預約專線: 713-988-8860 (台、英語)

門診時間: 週一至五 8:30AM-5:30PM

週六 9:30AM-12:30PM

請來電預約

## 曹有餘醫師

Jerry Tsao, M.D.

(713)772-8885

·家庭全科醫師

·精通中、英語

7850 Parkwood Circle Drive, #A-6 Houston, TX 77036

周藝

YI ZHOU, M.D. 醫學博士

713-981-8898

·周一至週六·

通中、英、粵

9630 Clarewood Dr. Suite# A6

Houston, TX 77036(王朝超級市場後)

糖尿病、高血壓、腸胃、主治

心肺、內分泌、風濕、傳染病等。

●民運檢定醫師

徵請預約專線: 713-981-8898

●民運檢定醫師

徵請預約專線: 713-981-8