

本會理事長、全體理事暨全體會員真誠感謝：臺南市市長、市議會全體議員、新聞處、衛生局、教育局、社會局、民政局、警察局、警察局、消防局與大臺南市醫院、診所共同協助，「一起關心憂鬱症」。更感謝：越來越多加入的志工夥伴及參加常年或永久會員贊助的朋友及廠商。

創辦人：王家貞
重要想法：每個人都會跌倒，就看你，多快爬起來...
創會理事長：林明政
理事長：黃阿敏
總幹事：郭晉輝
常務理事：王家貞、林明政、蘇春霖、唐心北
理事：林宜瑾、蔡廷旺、楊玲美、洪榮章、白汐榮、陳柏勳、林梅鳳、徐上德
葉金源、鄭博元
常務監事：蔡詠良
監事：高明禮、林健禾、朱應立、陳一民
志工督導：蔡詠良
社工：吳咨呈

QR Code

中華民國105年07月23日
創會於中華民國94年07月23日
第24期 半年刊
社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
我們帶來了：地址：臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里、大學堂聯合活動中心2樓)
電話：(06)511-9955 傳真：(06)511-9189 臉書專頁：https://www.facebook.com/changer.blue
網址：http://www.changer.org.tw
E-mail：changer.blue@msh.ninet.net
感謝本期刊物印刷2萬份，全額長期贊助
康軒出版事業股份有限公司
效果事業集團
效果升學書局(大盤)

✓ 正確預防憂鬱症 = 勤 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 開 (想法要正面，再糟的事，都有好的一面)
★ 正確治療憂鬱症 = 吃(藥物) + 找身心科或精神科醫師 + (做治療)找臨床、諮商心理師或社工師。

※憂鬱症確定是一種可以預防，而且經過治療可以痊癒的病痛。

勵志小語 不是路已走到盡頭，而是該轉彎了！

藍色心靈浪潮之 新曙光(上)



(說話醫師) 邱怡儀
社工師
社會工作師事務所
地址：台南市安平區健康路三段182號
電話：(06) 299-3760

一、活出自我新人生

小娟是一位三十多歲的未婚女性，因在職場中的霸凌創傷經驗導致她內心封閉將近十年，在這十幾年的時間除了家人之外小娟幾乎不太與其他人互動，思者逐漸偏向認知後內心也封閉自我，隨之即產生了憂鬱情緒與行為症狀，像是常常有脫離現實感、情緒極度壓抑、容易憤怒或幻覺等情形產生，小娟的家人為此擔心不已，極力想幫助小娟好起來並走出創傷，也曾經求助過許多專業組織或單位，但都遭到小娟排斥，導致持續封閉自己的心靈。某天小娟的家人打電話到社工師事務所求助，詢問事務所能否指派社工師到家裡進行協談輔導，並希望透過社工專業的個案協談使小娟能夠有人際互動的認知與現實感的表達，且讓小娟願意求助於精神科醫師，改善其生理及心理狀況。

首次社工師進行家访與小娟協談時，因小娟長期與人無互動的情況下表現得非常抗拒，甚至具有強烈的防衛心，協談過程中幾乎不太透露個人隱私及想法，聽到敏感話題就容易有脫離現實感的情形發生，因此社工師耐心的與她建立關係並取得信任感，透過自我概念量表與內心自我意象之定位幫助小娟重新檢視自我價值與人生目標。

透過四次近六小時深層個別協談中，社工師不斷給予小娟肯定與鼓勵，引導她正向思考，獲得心理支持，終於幫助小娟逐漸對社工師敞開心房，不僅會試著表達自己的想法，也將壓抑已久的情緒慢慢釋放出來，與家人之間的相處也減少了個人情緒化與衝突的發生。除了與小娟單獨協談外，社工師也進行了幾次的家族治療之協談，透過家人對於小娟的期待與情感的表達下，建構家人與小娟能夠有心靈層次的對話平台，瞭解彼此內心想法與對於生涯發展的支持，對此小娟的父母親感到非常欣慰，因為從沒看過小娟哭泣與提及心

事的他們，終於有機會瞭解她的心境與內心真正的想法了。

在家人耐心陪伴及社工師的心理正向支持下，三週後小娟開始逐漸面對問題，也開始重新檢視自我價值與自我能力，甚至重拾失去已久的自信心，主動請家人陪同自己到精神科診所看診，透過服用藥物改善失眠、焦慮、緊張等生理狀況，再搭配社工師定期的協談及關懷訪視，讓小娟同時獲得心理上的支持與情緒抒發管道，相信透過社工專業的介入與精神科醫師的跨專業合作，小娟的狀況已經不再脫離現實感可以開始整理自己的生活環境，並能夠找回亮麗的自我，家人也不再像先前那樣煩惱與擔憂，擔心小娟走不出創傷經驗並傷害自己，因為現在的她不僅有主動求助的意願，且也願意改變自己和努力走出過往的創傷經驗，重新思考自我人生目標與生涯規劃。

二、人生階段暫時的灰心潭

每個人人生路徑都會遇到許多不如意的事情，如身體的疾病纏身許久未癒、職場人際互動的衝突、工作升遷與表現肯定與否之成就感、家庭婚姻關係面對瓶頸、親子教養與夫妻間的親密互動不再，更多是在生理發展歷程個人看不見自己未來的方向感與未來感，林林總總之因素導致個人產生各種的心靈罅隙。心盒的灰心潭有可能長期侵蝕著我們的心理健康，負向的感覺包含：痛苦與信心搖搖、筋疲力盡、沮喪、孤立無援、感覺失敗、身心撕裂、不知所措、心灰意冷、窒息、軟弱無力、常有絕望感且失去未來目標。此時的個人若沒有及時尋求專業協助，則可能導致內心越發沉淪後逐漸影響自身的工作、人際與家庭關係。(按下期，將續完)



康復之路

(康復病友) 曉哩編
文章節錄自-曉哩編部落格

在躁症發作，住院的那段期間，是一位年輕的住院醫師替我治療。一直到現在，他都是我主治醫師。在當時，我根本就是癩了，爸媽甚至考慮要帶我住玉里的一間精神病院。就是在他心力交瘁，陷入絕望之時，這位醫師給爸媽打一劑定心針。他肯定地說：「你女兒只是躁症發作，沒有瘋掉，我一定可以把你治好。」

最後證明，他真的把我治好了。

在我看過的這麼多醫師當中，其中不乏著名的精神科醫師，而這這位年輕醫師，不過是醫院裡最小牌的一位。沒有護士幫忙，叫號、列印等都由他自己來。他講話很親切，容易相處，而且字都寫得相當工整（不過這好像不是重點）。如果爸爸在場，他會聽完我的描述後，要求我先去一下，然後私下跟爸爸說明我的狀況，以及他會如何治療、為何用這款藥、使用時該注意的事項等等。

大醫院裡的小醫師，似乎很不起眼，但對我們家人來說，卻像救命恩人一般。醫師也是，副作用會漸漸趨弱，如果能多運動，還是可以癱得下來。尋找了各種各樣的非正式醫療後練了一陣，最終仍是回到了專業治療。之前總是無法接受可能服藥一輩子的事實，所以排斥醫師建議，自行停藥。然而，回顧那兩次停藥，結局都非常之差，或許應該要重新檢視自己就醫的心態，從原本的不信任，修正到至少可以去嘗試看看。精神醫學之複雜，病人本身知道的，大概不會比醫師多。他們會提出某種建議，一定是參考了許多醫學書籍及最新期刊論文；既然是醫師，講出來的話就不能無憑無據。然而，在做診斷時，總不可能列出所有的參考資料來說服病人。當醫師做一個判斷時，他背後所下過的功夫，並不是我們能想像得到的。

雖然藥物治療有很多缺點，像是副作用不舒服、或每天得按時吃等等，而且有時候試了好幾種藥都不見效，但這就比減肥，有些人使用這種方式，有些人使用那種方式，有些人說這個方法有效，有些人說那個方法有效，有的方法會遭受抨擊，有的方法可以達成卻不能持久。無論如何，多少運動都是最有效的辦法，因為那是基本原則，很少有人違背這個原則還癱得下來，就算是抽脂、胃繞道手術這種速成法，還是會有一堆

副作用。減了老半天，到了停得期，看到體重都停在那邊，真的很叫人洩氣。好不容易瘦下來，又為了要維持身材，還得建立好習慣，貫徹始終，才不會又胖回去。

服藥也是，起初會很辛苦，如果沒效果，多少都會想停下來。又或者，當自己覺得狀況改善時，也會想自行停藥，可是這樣後果會如何，這是由自己承擔。

我跟我人一路走來，跌跌撞撞，往往是一臉茫然，不知道該走哪個方向、該聽誰的話。若不是因緣至此，也無法遇見現在的這位好醫師吧。目前的情況非常好，跟過去幾年的心情截然不同，不會陰晴不定，不會經不起別人一句話，也不會莫名其妙地會發瘋起來。之前都以為自己什麼興趣也沒了，現在又變回從前那個好奇心旺盛的我，日子過得很有朝氣，唸書、上上網，一天的時間很快就過去了，不像生病的時候，過一小小時都像過一個月一樣。

說錯了生病的那幾年，我才發現真實的自己，跟生病時有多大的差別。最近聽我一位同病友說，她曾有一段時間患有憂鬱症，那個時候，每天無精打采，什麼也不想做，明明不是什麼大不了的事，卻往往讓她感到很焦慮、很緊張、往不好的地方想。服藥治療後，已經完全康復，跟生病時倦怠的樣子大不相同。

我想把這所有的過程記錄下來，主要是想鼓勵自己，未來若有發病，一定要記得生病不是永久的。至少對我這種慢性情緒障礙的定義而言，不管到了哪一端，都不會持續很久。只不過我的復發機率比單極性患者高，所以已經做好可以復發的心理準備。

這段路很辛苦，在十九至二十五歲中間這段大好年華，我沒有機會參加一堆活動、搞社團、跟同學去出去玩，從國立大學轉到南部的私立大學，也還沒唸畢業，聽起來似乎失去很多。但這段過程中，我也學到很多，不像沒生病前那付年輕氣盛、不可一世的樣子，行事上變得比較沉穩持重，也比較細心。爸爸大概是改變最大的人，原本脾氣不好，又很少跟兒女閒聊，現在卻常常陪我聊天，跟兒子的關係也比以前好了。若不是我發病的關係，他可能一輩子都不會接受宗教，更不会花時間去講研佛法，以此為樂。媽媽說，過去她也很羨慕別人有自己的宗教，沒想到現在她也有一個信仰支柱了。

這一切可以說是因禍得福。人的一生中，很難說會碰上怎樣的遭遇，但如果能努力撐過，那麼，引用台南市憂鬱症關懷協會副理事長林明政的一句話：「最後的結果，不是得到，就是學到，沒有失去。」

「我們不憂鬱」電台節目



(歡迎到本協會網站: <http://www.changerblue.org.tw> 收聽本節目)

原播出日期: 2007 (民國96) 06/03 ~ 2008 (民國97) 05/25 [一年52集]
★每集約40分鐘 (節目+音樂)

★雖然離原播出日期，已有段日子，但對憂鬱症議題關心的朋友，收聽本節目不會有時間差異問題，您可以選擇以下您有需要的主題來收聽，相信一定能對您有所幫助。

集數	主題	主持人	本集專員	集數	主題	主持人	本集專員	集數	主題	主持人	本集專員
01	開場 - 介紹節目	王淑貞	林明政	33	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	65	心德如何保持狀態 (二)	王淑貞	林明政
02	憂鬱症症狀與診斷	王淑貞	林明政	34	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	66	人際關係	王淑貞	林明政
03	兒童青少年憂鬱	王淑貞	林明政	35	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	67	人際關係	王淑貞	林明政
04	憂鬱症成因	王淑貞	林明政	36	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	68	憂鬱症與生活品質	王淑貞	林明政
05	如何治療 (一)	王淑貞	林明政	37	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	69	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
06	憂鬱症治療	王淑貞	林明政	38	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	70	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
07	心理學	王淑貞	林明政	39	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	71	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
08	心理學	王淑貞	林明政	40	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	72	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
09	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	41	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	73	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
10	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	42	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	74	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
11	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	43	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	75	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
12	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	44	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	76	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
13	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	45	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	77	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
14	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	46	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	78	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
15	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	47	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	79	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
16	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	48	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	80	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
17	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	49	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	81	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
18	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	50	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	82	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
19	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	51	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	83	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
20	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	52	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	84	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
21	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	53	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	85	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
22	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	54	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	86	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
23	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	55	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	87	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
24	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	56	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	88	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
25	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	57	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	89	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
26	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	58	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	90	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
27	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	59	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	91	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
28	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	60	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	92	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
29	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	61	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	93	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
30	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	62	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	94	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
31	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	63	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	95	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政
32	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政	64	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	王淑貞	林明政	96	如何管理幫助憂鬱症病友及家屬 - 憂鬱症與工作	王淑貞	林明政

走出憂鬱 迎向快樂人生

(吃藥醫師) 殷建智醫師

殷建智精神科診所

地址：台南市北區公園北路152號2樓之1

電話：(06) 281-0008



最近社會頻傳自殺案件，在門診及許多演講場合中，經常以下面話題來討論，希望對那些憂鬱或不快樂的人，能有所幫助。

一、憂鬱與快樂只是一線之隔：

在精神科服務十多年，對於人類情緒的一夕變態，或感良深；而痛苦與高興，煩惱與快樂，如同一體兩面，如影隨形。俗話說：「樂極生悲」，「苦盡甘來」，「喜極而泣」，都是類似的描述。正常人的情緒是如此，更遑論受情緒困擾的病人。

臨床上「躁鬱症」的病患，情緒起伏變化很大，當處於憂鬱期時，病人就像洩了氣的皮球，疲憊沒力氣，說話音量小，對週遭的事毫無興趣，身體到處是病痛卻查無原因；人生灰黯，甚至想自殺。可是當情緒轉變成躁期時，病人精力充沛，說話源源不絕，難以打斷；情緒高亢，意氣風發，到處管閒事，自我膨脹、聽大，形同另外一個人。

如何情緒起伏難以掌握，痛苦與快樂也很難區隔。電視上有一種節目，專拍現代人挑戰極限的紀錄：人類喜歡嘗試挑戰性活動，如攀登險山峻嶺、高空彈跳、高樓跳傘，似乎越刺激、越帶來痛苦的活動，得到的滿足越大。影像對感官的刺激，已到了不嚇死人罷不休的程度，例如集聲光之極致的恐怖電影，觀賞者的痛苦與快樂已難以區分。

快樂真的和物質或文明的進步有關嗎？台灣近三十年來，物質生活大躍進，很難想像50年代以前，沒有自來水、電燈、電話也不普遍的生活，但仔細回味我們的童年，兒時的歡樂似乎也沒有比現代的孩子少。有時去國外旅遊，看到許多人民簡樸的生活，樂天知命，反倒令終日忙碌的我們羨慕。可見痛苦與高興，一個朋友用十五年的時間在台灣拼命的賺錢，幾年前終於舉家移民加拿大。第一年聖誕卡寫著：「聖誕之夜，雪花片片，大地一片安祥。」；春天到時邀請卡寫道：「這裡百花齊放，鳥語花香，好比人間天堂。」；又過一年，賀卡寫著：「這裡冰天雪地，大地一片孤寂。每逢佳節倍思親！」；春天來信寫道：「春日無事，隨遇隨肥；鎮日只好整理花園，施肥餵草。」

原來相同的景物，不一樣的心境，感覺完全不同。

原來痛苦或快樂，完全是內在主動的感覺。

原來快樂就是擁有現在，把握現在；懂得知足，快樂就在眼前。

二、人生無常、活在當下：

許多人經常為未來的不確定而擔心，也有些人，痛苦因而產生。憂鬱症患者更是如此，因而猶豫不決，憂柔寡斷。

其實人生本無常，天有不測風雲，人有旦夕禍福，很多時候只能聽天由命，聽天命。我的同行中，有人一輩子拼命看病賺錢，直到身體突然不行了，想重新規劃生活卻已太遲了，以致鞠躬盡瘁，死而後已。

生命看似無常，無法掌握，但也不是完全無法規劃，每個人都可以安排現在的自己，好好的生活。

如何好好的生活？就是把握現在，不沉迷於過去，也不過分寄託想像的未來。

憂鬱性的患者，經常過度沉迷於以前的事物，反而漠視了現實的世界，甚至脫離現實。有個病患，每次病發，就會退化成小孩子般，不穿衣服，神情極度恐懼害怕，躲到角落不理人，反覆敘述過去被人欺負或傷害的一幕。也有些患者，在親人死後，一直處於哀悼自責中，長時間無法從悲傷中自拔，因而造成嚴重的憂鬱症。有一些社會名流，從事業巔峰退下後，久久無法釋懷，無法接受或轉換自己的角色，總會一再提及他們

過去的風光歲月，交往過多少社會名流，藉以彌補目前的失意。

人生舞台，起起落落，每個人應不斷的學習，隨時扮演好不同角色。

活在當下，就是隨時隨地放下不必要的擔子。小孩子很少會失眠，他們也很少有心情，與人打架三分鐘後，又可玩在一起。古人說「吃皇帝大肉」，何嘗不是教我們如何隨時隨地放下？

我常鼓勵憂鬱性的患者，不只要活在當下，更要採取行動，不要讓情緒控制自己，而是控制情緒。在一項921地震災民的研究報告中也指出，採取積極行動，當義工、整理家園者，比那些讀日無所事事者，較不易出現憂鬱症狀。

三、肯定自我，肯定生命價值：

憂鬱症患者不只對未來不抱希望，對現在的自己也非不滿意，工作中缺乏自信，經常反覆無法決定，總認為自己對家庭、公司、社會都毫無價值的。

雖然自殺已經是急診室司空見慣的事，但最不为人理解的仍是青年學子的自殺。每次遇見年輕生命的突然殞落，總會留給社會大眾一片錯愕，不僅師長朋友的挽袖哀傷，對其親人更是一種子孫的傷痛，甚至在任後該生的光陰中，皆無法對這個事實。

在丹麥瑞士等北歐國家，其社會福利能給完者，物質生活豐富，常被比論成人間樂土，但青少年自殺率卻一直是高居不下。而在印度自古加德滿都，許多三餐不繼、靠依賴地吸收養生的許多青少年兒童，卻不知自殺是何物。

人為何而活著？生命有何意義？醫護人員經常面對生死，一次次的面對生命的誕生、消失或在其間掙扎，於是如何肯定生命本身的價值，成為一種永無止境的學習歷程。記得學生時代，面對出生即死亡的多種轉形體，病理課教授總要我們心懷敬愛，尊重生命本身的價值，他說即使像這麼短促的生命也有其價值存在，如果不是這些小生命的奉獻，人類如何了解胚胎的演化，如何了解生命的許多奧秘？

生命的價值，絕不是物質可以衡量的，就像兒童床邊的小寵物，無論是凱蒂貓，或一隻神奇寶貝小玩偶，只要覺得喜歡，它就是一個誰都不能取代的無價之寶。人生也是如此，學習欣賞自己，肯定自己，無論去完成一件多少的事，不忘隨時給自己加分，讓自己覺得很有價值，更要常常獎賞自己，提醒自己本身即是無價之寶。

四、永遠樂觀，有夢最美：

憂鬱症病人，經常想法較消極、悲觀，容易從負面去思考問題，情況比較嚴重者，甚至會到達妄想的地步。有位婦女，每當憂鬱症狀出現時，就會一直責怪自己因沒有勸先生少喝酒，使得先生肝硬變去世，而悲傷無法自己。

相同的一件事，從不同角度去評估，會有一不一樣的結果。

有一位著名的美國黑人記者，曾聽人說澳洲是個極端仇視嚴肅的國家，於是第一次訪問澳洲時，就心存戒心，神情嚴肅的觀察，果真發現無論是海關人員、計程車司機、旅館服務生，都非常高傲，甚至無理，於是回國後，寫了一篇專報加以轟動一番。隔年，這位記者恰巧又有機會訪澳，他決定面帶笑容，再度測試這個國家，沒想到一路面帶訪澳，無論海關人員、計程車司機、旅館服務生，都面帶微笑，彬彬有禮。

我常用這一則故事，提醒自己每日保持樂觀的心情，也期盼各位每天都有好心情，面帶微笑，讓自己和家人，過著快樂的生活。

[強烈建議，每個人，每半年隨本半年刊，做一次檢測，確保心理健康:]



憂鬱心理評量表自我檢測



健康從「關心」開始

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近二星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	有	沒有
1.常常感到情緒低落、沮喪、或絕望。		
2.對日常活動都失去興趣或樂趣。		
3.胃口不佳、體重顯著減輕或食慾增加、體重顯著上升。		
4.失眠或睡眠過度。		
5.精神狀態激昂或呆滯。		
6.常常感到疲勞或缺乏活力。		
7.感覺自己沒有價值感或過度不適當的罪惡感。		
8.覺得很難集中精神或思考力。		
9.注意力減退或猶豫不決。		
10.反覆想到死亡或自殺的意念或企圖自殺。		

[分析標準] 依據美國精神醫學會診斷與統計手冊第四版(DSM-IV)的診斷標準，前兩題的選擇有一個或一個以上為「有」，後八題有四個或四個以上為「有」時即有憂鬱情況之因子。

本協會免費公益服務

- ◎來電相談：歡迎你(她)來電話，與我們洽談
- ◎去電訪談：可留電話號碼者，可去電關懷訪談
- ◎協會晤談：歡迎至協會晤談(需提早預約)

心的旅程

有您相陪

臺南市憂鬱協會刊叢書

曾經在藍色的迷宮內徘徊的你，
是如何轉換心境，找到出口的心？
將您的真實經驗和努力努力，
寫成篇章在迷宮中指引方向。
為您的心畫一條路。

內容：分享自己或是家人朋友處理憂鬱情緒的真實經驗

服務內容

服務時間

服務時段

服務對象

免費憂鬱症諮詢服務及心理支持

星期一至星期五

上午09:00~12:00
下午14:00~17:00

憂鬱症病友及家屬

相談、預約電話：TEL(06) 511-9955

晤談地址：臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里、大學里聯合活動中心2樓)

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 31538925	金額 總計是佰元拾貳萬 仟 伍 拾 元
匯款附(限於本存款可開事項) 讓我們一起關心與支持憂鬱症的病友及家屬歡迎加入憂鬱症關懷協會會員或捐款	收款戶名 社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
<input type="checkbox"/> 常年會員 500元 <input type="checkbox"/> 永久會員 5,000元 <input type="checkbox"/> 公益捐款 _____ 元 (金額大小不拘，感謝您的愛心)	存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
姓名 地址 電話	姓名 地址 電話
收到款項之後，本會將寄正式收據給您依照稅規定 個人捐贈者，可扣除綜合所得稅 營業團體可列為年度費用 既可抵專案，又可節稅。	郵局收執號

- ◎寄款人請注意背面說明
- ◎本收據由電腦印證請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額
存款金額	電腦記錄
存款金額	電腦記錄

郵局收執號

本半年刊，歡迎投稿!

1. 憂鬱症醫療相關從業人員
2. 病友或病友家屬
3. 一般大眾或志工或社工

本半年刊為公益刊物，
歡迎經驗分享交流!謝謝您囉!

字數：1000~1500字
詳情請洽臺南市憂協(06)511-9955
傳真：(06)511-9189
臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里、大學里聯合活動中心2樓)
E-mail: changer.blue@msa.hinet.net

(劃撥單可影印使用)

本會理事長、全體理事暨全體會員真誠感謝：臺南市市長、市議會全體議員、新聞處、衛生局、教育局、社會局、民政局、警察局、警察局、消防局與大臺南市醫院、診所共同協助，「一起關心憂鬱症」。更感謝：越來越多加入的志工夥伴及參加常年或永久會員贊助的朋友及廠商。

創辦人：王家貞
重要想法：每個人都會跌倒，就看你，多快爬起來...
創會理事長：林明政
理事長：黃阿敏
總幹事：郭晉輝
常務理事：王家貞、林明政、蘇春霖、唐心北
理事：林宜捷、蔡廷旺、楊玲美、洪榮章、白汐榮、陳柏勳、林梅鳳、徐上德
葉金源、鄭博元
常務監事：蔡詠良
監事：高明禮、林健禾、朱應立、陳一民
志工督導：蔡詠良
社工：吳咨呈

QR Code



社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

我們搬家了，地址：臺南市東區林森路二段252號2樓

(東寧里、大學堂聯合活動中心2樓)

電話：(06)511-9955

傳真：(06)511-9189

臉書專頁：https://www.facebook.com/changer.blue

臺南市政府、立案登記證：社社字第一135690號

中華民國105年07月23日
創會於中華民國94年07月23日
第24期
半年刊

網址：http://www.changer.org.tw
E-mail：changer.blue@msh.hinet.net

感謝本期刊物印刷2萬份，全額長期贊助

康軒出版事業股份有限公司
效果事業集團
效果升學書局(大盤)

✓ 正確預防憂鬱症 = 勤 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 開 (想法要正面，再糟的事，都有好的一面)
★ 正確治療憂鬱症 = 吃 (藥物) 找身心科或精神科醫師 + 做 (治療) 找臨床、諮商心理師或社工師。

※憂鬱症確定是一種可以預防，而且經過治療可以痊癒的病痛。

勵志小語 不是路已走到盡頭，而是該轉彎了！

藍色心靈浪潮之 新曙光(上)



(說話醫師) 邱怡儀

社工師

社會工作師事務所

地址：台南市安平區健康路三段182號

電話：(06) 299-3760

一、活出自我新人生

小娟是一位三十多歲的未婚女性，因在職場中的霸凌創傷經驗導致她內心封閉將近十年，在這十幾年的時間除了家人之外小娟幾乎不太與其他人互動，思者逐漸偏向認知後內心也封閉自我，隨之即產生了憂鬱情緒與行為症狀，像是常常有脫離現實感、情緒極度壓抑、容易憤怒或幻覺等情形產生，小娟的家人為此擔心不已，極力想幫助小娟好起來並走出創傷，也曾經求助過許多專業組織或單位，但都遭到小娟排斥，導致持續封閉自己的心靈。某天小娟的家人打電話到社工師事務所求助，詢問事務所能否指派社工師到家裡進行協談輔導，並希望透過社工專業的個案協談使小娟能夠有人際互動的認知與現實感的表達，且讓小娟願意求助於精神科醫師，改善其生理及心理狀況。

首次社工師進行家访與小娟協談時，因小娟長期與人無互動的情況下表現得非常抗拒，甚至具有強烈的防衛心，協談過程中幾乎不太透露個人隱私及想法，聽到敏感話題就容易有脫離現實感的情形發生，因此社工師耐心的與她建立關係並取得信任感，透過自我概念量表與內心自我意象之定位幫助小娟重新檢視自我價值與人生目標。

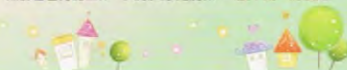
透過四次近六小時深層個別協談中，社工師不斷給予小娟肯定與鼓勵，引導她正向思考，獲得心理支持，終於幫助小娟逐漸對社工師敞開心房，不僅會試著表達自己的想法，也將壓抑已久的情緒慢慢釋放出來，與家人之間的相處也減少了個人情緒化與衝突的發生。除了與小娟單獨協談外，社工師也進行了幾次的家族治療之協談，透過家人對於小娟的期待與情感的表達下，建構家人與小娟能夠有心靈層次的對話平台，瞭解彼此內心想法與對於生涯發展的支持，對此小娟的父母親感到非常欣慰，因為從沒看過小娟哭泣與提及心

事的他們，終於有機會瞭解她的心境與內心真正的想法了。

在家人耐心陪伴及社工師的心理正向支持下，三週後小娟開始逐步面對問題，也開始重新檢視自我價值與自我能力，甚至重拾失去已久的自信心，主動請家人陪同自己到精神科診所看診，透過服用藥物改善失眠、焦慮、緊張等生理狀況，再搭配社工師定期的協談及關懷訪視，讓小娟同時獲得心理上的支持與情緒抒發管道，相信透過社工專業的介入與精神科醫師的跨專業合作，小娟的狀況已經不再脫離現實感可以開始整理自己的生活環境，並能夠找回亮麗的自我，家人也不再像先前那樣煩惱與擔憂，擔心小娟走不出創傷經驗並傷害自己，因為現在的她不僅有主動求助的意願，且也願意改變自己和努力走出過往的創傷經驗，重新思考自我人生目標與生涯規劃。

二、人生階段暫時的灰心潭

每個人人生路徑都會遇到許多不如意的事情，如身體的疾病纏身許久未癒、職場人際互動的衝突、工作升遷與表現肯定與否之成就感、家庭婚姻關係面對瓶頸、親子教養與夫妻間的親密互動不再，更多是在生理發展歷程個人看不見自己未來的方向感與未來感，林林總總之因素導致個人產生各種的心靈罅谷。心靈的灰心潭有可能長期侵蝕著我們的心理健康，負面感覺包含：痛苦與信心搖搖、筋疲力盡、沮喪、孤立無援、感覺失敗、身心撕裂、不知所措、心灰意冷、窒息、軟弱無力、常有絕望感且失去未來目標。此時的個人若沒有及時尋求專業協助，則可能導致內心越發沉淪後逐漸影響自身的工作、人際與家庭關係。(按下期，將續完)



康復之路

(康復病友) 曉哩編
文章節錄自-曉哩編部落格

在躁症發作，住院的那段期間，是一位年輕的住院醫師替我治療。一直到現在，他都是我主治醫師。在當時，我根本就是瘋了，爸媽甚至考慮要帶我住玉里的一間精神病院。就是在他心力交瘁，陷入絕望之時，這位醫師給爸媽打了一劑定心針。他肯定地說：「你女兒只是躁症發作，沒有瘋掉，我一定可以把她治好。」

最後證明，他真的把我治好了。

在我看過的這麼多醫師當中，其中不乏著名的精神科醫師，而這位年輕醫師，不過是醫院裡最小牌的一位。沒有護士幫忙，叫號、列印等都由他自己來。他講話很親切，容易相處，而且字都寫得相當工整（不過這好像不是重點）。如果爸爸在場，他會聽完我的描述後，要求我先去一下，然後私下跟爸爸說明我的狀況，以及他會如何治療、為何用這款藥、使用時該注意的事項等等。

大醫院裡的小醫師，似乎很不起眼，但對我們家人來說，卻像救命恩人一般。醫師也是，副作用會漸漸趨弱，如果能多運動，還是可以瘦得下來。尋找了各種各樣的非正式醫療後練了一陣，最終仍是回到了專業治療。之前總是無法接受可能服藥一輩子的事實，所以排斥醫師建議，自行停藥。然而，回顧那兩次停藥，結局都非常之差，或許應該要重新檢視自己就醫的心態，從原本的不信任，修正到至少可以去嘗試看看。精神醫學之複雜，病人本身知道的，大概不會比醫師多。他們會提出某種建議，一定是參考了許多醫學書籍及最新期刊論文；既然是醫師，講出來的話就不能無憑無據。然而，在做診斷時，總不可能列出所有的參考資料來說服病人。當醫師做一個判斷時，他背後所下過的功夫，並不是我們能想像得到的。

雖然藥物治療有很多缺點，像是副作用不舒服、或每天得按時吃等等，而且有時候試了好幾種藥都不見效，但這就比減肥，有些人使用這種方式，有些人使用那種方式，有些人說這個方法有效，有些人說那個方法有效，有的方法會遭受抨擊，有的方法可以達成卻不能持久。無論如何，少試多動才是最有有效的辦法，因為那是基本原則，很少有人違背這個原則還瘦得下來，就算是抽脂、胃繞道手術這種速成法，還是會有一堆

副作用。減了老半天，到了停得期，看到體重都停在那邊，真的很叫人洩氣。好不容易瘦下來，又為了要維持身材，還得建立好習慣，貫徹始終，才不會又胖回去。

服藥也是，起初會很辛苦，如果沒效果，多少都會想停下來。又或者，當自己覺得狀況改善時，也會想自行停藥，可是這樣後果會如何，這是由自己承擔。

我跟我人一路走來，跌跌撞撞，往往是一臉茫然，不知道該走哪個方向、該聽誰的話。若不是因緣至此，也無法遇見現在的這位好醫師吧。目前的情況非常好，跟過去幾年的心情截然不同，不會陰晴不定，不會經不起別人一句話，也不會莫名其妙地會發瘋起來。之前都以為自己什麼興趣也沒了，現在又變回從前那個好奇心旺盛的我，日子過得很有朝氣，唸書、上上網，一天的時間很快就過去了，不像生病的時候，過一小小時都像過一個月一樣。

說錯了生病的那幾年，我才發現真實的自己，跟生病時有多大的差別。最近聽我一位同病友說，她曾有一段時間患有憂鬱症，那個時候，每天無精打采，什麼也不想做，明明不是什麼大不了的事，卻往往讓她感到很焦慮、很緊張、往不好的地方想。服藥治療後，已經完全康復，跟生病時倦怠的樣子大不相同。

我想把這所有的過程記錄下來，主要是想鼓勵自己，未來若有發病，一定要記得生病不是永久的。至少對我這種慢性情緒障礙的定義而言，不管到了哪一端，都不會持續很久。只不過我的復發機率比單極性患者高，所以已經做好可以復發的心理準備。

這段路很辛苦，在十九至二十五歲中間這段大好年華，我沒有機會參加一堆活動、搞社團、跟同學去出去玩，從國立大學轉到南部的私立大學，也還沒唸畢業，聽起來似乎失去很多。但這段過程中，我也學到很多，不像沒生病前那付年輕氣盛、不可一世的樣子，行事上變得比較沉穩持重，也比較細心。爸爸大概是改變最大的人，原本脾氣不好，又很少跟兒女閒聊，現在卻常常陪我聊天，跟兒子的關係也比以前好了。若不是我發病的關係，他可能一輩子都不會接受宗教，更不会花時間去講研佛法，以此為樂。媽媽說，過去她也很羨慕別人有自己的宗教，沒想到現在她也有一個信仰支柱了。

這一切可以說是因禍得福。人的一生中，很難說會碰上怎樣的遭遇，但如果能努力撐過，那麼，引用台南市憂鬱症關懷協會副理事長林明政的一句話：「最後的結果，不是得到，就是學到，沒有失去。」

「我們不憂鬱」電台節目



(歡迎到本協會網站: <http://www.changerblue.org.tw> 收聽本節目)

原播出日期: 2007 (民國96) 06/03 ~ 2008 (民國97) 05/25 [一年52集]

* 每集約40分鐘 (節目+音樂)

★雖然難原播出日期，已有段日子，但對憂鬱症議題關心的朋友，收聽本節目不會有時間差異問題，您可以選擇以下您有需要的主題來收聽，相信一定能對您有所幫助。

集數	主題	主持人	本集來賓	集數	主題	主持人	本集來賓
01	開場 - 介紹節目	曉哩	謝安祥醫師、林明政、林明政、林明政	38	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 關於學業壓力	謝安祥醫師	謝安祥醫師
02	憂鬱症症狀與診斷	王家雲醫師	林明政醫師	39	心德如何保持狀態 (二)	謝安祥醫師	謝安祥醫師
03	兒童青少年	王家雲醫師	林明政醫師	40	人際關係	謝安祥醫師	謝安祥醫師
04	憂鬱症成因	謝安祥醫師	謝安祥醫師	41	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
05	如何治療 (一)	謝安祥醫師	謝安祥醫師	42	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
06	憂鬱症治療	謝安祥醫師	謝安祥醫師	43	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
07	心理治療	王家雲醫師	謝安祥醫師	44	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
08	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	45	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
09	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	46	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
10	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	47	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
11	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	48	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
12	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	49	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
13	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	50	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
14	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	51	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
15	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師	52	如何面對憂鬱症與兒女及家屬 - 憂鬱症與兒女	謝安祥醫師	謝安祥醫師
16	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
17	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
18	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
19	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
20	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
21	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
22	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
23	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
24	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
25	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
26	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
27	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
28	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
29	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
30	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
31	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
32	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
33	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
34	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
35	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
36	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				
37	如何預防憂鬱症	謝安祥醫師	謝安祥醫師				

走出憂鬱 迎向快樂人生

(吃藥醫師) 殷建智醫師

殷建智精神科診所

地址：台南市北區公園北路152號2樓之1

電話：(06) 281-0008



最近社會頻傳自殺案件，在門診及許多演講場合中，經常以下面話題來討論，希望對那些憂鬱或不快樂的人，能有所幫助。

一、憂鬱與快樂只是一線之隔：

在精神科服務十多年，對於人類情緒的一夕變態，或感良深；而痛苦與高興、煩惱與快樂，如同一體兩面、如影隨形。俗話說：「樂極生悲」、「苦盡甘來」、「喜極而泣」，都是類似的描述。正常人的情緒是如此，更遑論受情緒困擾的病人。

臨床上「躁鬱症」的病患，情緒起伏變化很大，當處於憂鬱期時，病人就像洩了氣的皮球，疲憊沒力氣，說話音量小，對週遭的事毫無興趣，身體到處是病痛卻查無原因；人生灰黯，甚至想自殺。可是當情緒轉變成躁期時，病人精力充沛，說話源源不絕，難以打斷；情緒高亢，意氣風發，到處管閒事，自我膨脹、聽大，形同另外一個人。

如何情緒起伏難以掌握，痛苦與快樂也很難區隔。電視上有一種節目，專拍現代人挑戰極限的紀錄：人類喜歡嘗試挑戰性活動，如攀登險山峻嶺、高空彈跳、高樓跳傘，似乎越刺激、越帶來痛苦的活動，得到的滿足越大。影像對感官的刺激，已到了不顧死人不顧休的程度，例如集聲光之極致的恐怖電影，觀賞者的痛苦與快樂已難以區分。

快樂真的和物質或文明的進步有關嗎？台灣近三十年來，物質生活大躍進，很難想像50年代以前，沒有自來水、電燈、電話也不普遍的生活，但仔細回味我們的童年，兒時的歡樂似乎也沒有比現代的孩子少。有時去國外旅遊，看到許多人民簡樸的生活，樂天知命，反倒令終日忙碌的我們羨慕。可見痛苦與高興、煩惱與快樂，已不全都由外在因素所左右。

一個朋友用十五年的時間在台灣拼命的賺錢，幾年前終於舉家移民加拿大。第一年聖誕卡寫著：「聖誕之夜，雪花片片，大地一片安祥。」；春天到時邀請卡寫道：「這裡百花齊放，鳥語花香，好比人間天堂。」；又過一年，賀卡寫著：「這裡冰天雪地，大地一片孤寂。每逢佳節倍思親！」；春天來信寫道：「春日無事，隨遇隨肥；鎮日只好整理花園，施肥餵草。」

原來相同的景物，不一樣的心境，感覺完全不同。

原來痛苦或快樂，完全是內在主動的感覺。

原來快樂就是擁有現在，把握現在；懂得知足，快樂就在眼前。

二、人生無常、活在當下：

許多人經常為未來的不確定而擔心，也有些人，痛苦因而產生。憂鬱症患者更是如此，因而猶豫不決，憂柔寡斷。

其實人生本無常，天有不測風雲，人有旦夕禍福，很多時候只能聽天由命，聽天命。我的同行中，有人一輩子拼命看病賺錢，直到身體突然不行了，想重新規劃生活卻已太遲了，以致鞠躬盡瘁，死而後已。

生命看似無常，無法掌握，但也不是完全無法規劃，每個人都可以安排現在的自己，好好的生活。

如何好好的生活？就是把握現在，不沉迷於過去，也不過分寄託想像的未來。

憂鬱性的患者，經常過度沉迷於以前的事物，反而漠視了現實的世界，甚至脫離現實。有個病患，每次病發，就會退化成小孩子般，不穿衣服，神情極度恐懼害怕，躲到角落不理人，反覆敘述過去被人欺負或傷害的一幕。也有些患者，在親人死亡後，一直處於哀悼自責中，長時間無法從悲傷中自拔，因而造成嚴重的憂鬱症。有一些社會名流，從事業巔峰退下後，久久無法釋懷，無法接受或轉換自己的角色，總會一再提及他們

過去的風光歲月，交往過多少社會名流，藉以彌補目前的失意。

人生舞台，起起落落，每個人應不斷的學習，隨時扮演好不同角色。

活在當下，就是隨時隨地放下不必要的擔子。小孩子很少會失眠，他們也很少有心情，與人打架三分鐘後，又可玩在一起。古人說「吃皇帝大肉」，何嘗不是教我們如何隨時隨地放下？

我常鼓勵憂鬱性的患者，不只要活在當下，更要採取行動，不要讓情緒控制自己，而是控制情緒。在一項921地震災民的研究報告中也指出，採取積極行動，當義工、整理家園者，比那些讀日無所事事者，較不易出現憂鬱症狀。

三、肯定自我，肯定生命價值：

憂鬱症患者不只對未來不抱希望，對現在的自己也非不滿意，工作中缺乏自信，經常反覆無法決定，總認為自己對家庭、公司、社會都毫無價值的。

雖然自殺已經是急診室司空見慣的事，但最不为人理解的仍是青年學子的自殺。每次遇見年輕生命的突然殞落，總會留給社會大眾一片錯愕，不僅師長朋友的挽袖哀傷，對其親人更是一種子孫的傷痛，甚至在任後該生的光陰中，皆無法面對這個事實。

在丹麥瑞士等北歐國家，其社會福利能給完者，物質生活豐富，常被比喻成人間樂土，但青少年自殺率卻一直是高居不下。而在印度自古加德滿都，許多三餐不繼、靠依賴地吸收養生的許多青少年兒童，卻不知自殺是何物。

人為何而活著？生命有何意義？醫護人員經常面對生死，一次次的面對生命的誕生、消失或在其間掙扎，於是如何肯定生命本身的價值，成為一種永無止境的學習歷程。記得學生時代，面對出生即死亡的多種轉形體，病理課教授總要我們心懷敬愛，尊重生命本身的價值，他說即使像這麼短促的生命也有其價值存在，如果不是這些小生命的奉獻，人類如何了解胚胎的演化，如何了解生命的許多奧秘？

生命的價值，絕不是物質可以衡量的，就像兒童床邊的小寵物，無論是凱蒂貓，或一隻神奇寶貝小玩偶，只要覺得喜歡，它就是一個誰都不能取代的無價之寶。人生也是如此，學習欣賞自己，肯定自己，無論去完成一件多少的事，不忘隨時給自己加分，讓自己覺得很有價值，更要常常獎賞自己，提醒自己本身即是無價之寶。

四、永遠樂觀，有夢最美：

憂鬱症病人，經常想法較消極、悲觀，容易從負面去思考問題，情況比較嚴重者，甚至會到達妄想的地步。有位婦女，每當憂鬱症狀出現時，就會一直責怪自己因沒有勸先生少喝酒，使得先生肝硬變去世，而悲傷無法自己。

相同的一件事，從不同角度去評估，會有一不一樣的結果。

有一位著名的美國黑人記者，曾聽人說澳洲是個極端仇視嚴肅的國家，於是第一次訪問澳洲時，就心存戒心，神情嚴肅的觀察，果真發現無論是海關人員、計程車司機、旅館服務生，都非常高傲，甚至無理，於是回國後，寫了一篇專報加以轟動一番。隔年，這位記者恰巧又有機會訪澳，他決定面帶笑容，再度測試這個國家，沒想到一路面帶訪澳，無論海關人員、計程車司機、旅館服務生，都面帶微笑，彬彬有禮。

我常用這一則故事，提醒自己每日保持樂觀的心情，也期盼各位每天都有好心情，面帶微笑，讓自己和家人，過著快樂的生活。

[強烈建議，每個人，每半年隨本半年刊，做一次檢測，確保心理健康:]



憂鬱心理評量表自我檢測



健康從「關心」開始

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近二星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	有	沒有
1.常常感到情緒低落、沮喪、或絕望。		
2.對日常活動都失去興趣或樂趣。		
3.胃口不佳、體重顯著減輕或食慾增加、體重顯著上升。		
4.失眠或睡眠過度。		
5.精神狀態激昂或呆滯。		
6.常常感到疲勞或缺乏活力。		
7.感覺自己沒有價值感或過度不適當的罪惡感。		
8.覺得很難集中精神或思考力。		
9.注意力減退或猶豫不決。		
10.反覆想到死亡或自殺的意念或企圖自殺。		

[分析標準] 依據美國精神醫學會診斷與統計手冊第四版(DSM-IV)的診斷標準，前兩題的選擇有一個或一個以上為「有」，後八題有四個或四個以上為「有」時即有憂鬱情況之因子。

本協會免費公益服務

- ◎來電相談：歡迎你(她)來電話，與我們洽談
- ◎去電訪談：可留電話號碼者，可去電關懷訪談
- ◎協會晤談：歡迎至協會晤談(需提早預約)

心的旅程

有您相陪

臺南市憂鬱協會刊物徵集

曾經在藍色的迷宮內徘徊的你，
是如何轉換心境，找到出口的心？
將您的真實經驗和努力努力，
寫成故事在迷宮中引領他人。
寫信請寄：一五一一號

內容：分享自己或是家人朋友處理憂鬱情緒的真實經驗

服務內容

服務時間

服務時段

服務對象

免費憂鬱症諮詢服務及心理支持

星期一至星期五

上午09:00~12:00
下午14:00~17:00

憂鬱症病友及家屬

相談、預約電話：TEL(06) 511-9955

晤談地址：臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里、大學里聯合活動中心2樓)

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 31538925	金額 總計是佰元拾貳萬 仟 伍 拾 元
匯款附(限向本行存款可開事項) 讓我們一起關心與支持憂鬱症的病友及家屬歡迎加入憂鬱症關懷協會會員或捐款	收款戶名 社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
<input type="checkbox"/> 常年會員 500元 <input type="checkbox"/> 永久會員 5,000元 <input type="checkbox"/> 公益捐款 _____ 元 (金額大小不拘，感謝您的愛心)	存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
姓名 地址 電話	姓名 地址 電話
收到款項之後，本會將寄正式收據供您依法規定 個人捐贈者，可扣除綜合所得稅 營業團體可列為年度費用 既可抵專案，又可節稅。	總辦事處收執

- ◎寄款人請注意背面說明
- ◎本收據由電腦印證請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額
存款金額	電腦記錄
存款金額	電腦記錄
存款金額	電腦記錄

總辦事處收執

本半年刊，歡迎投稿!

1. 憂鬱症醫療相關從業人員
2. 病友或病友家屬
3. 一般大眾或志工或社工

本半年刊為公益刊物，歡迎經驗分享交流!謝謝您囉!

字數：1000~1500字
詳情請洽臺南市憂協(06)511-9955
傳真：(06)511-9189
臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里、大學里聯合活動中心2樓)
E-mail: changer.blue@msa.hinet.net

(劃撥單可影印使用)