

本會創辦人、全體理事及全體會員真誠感謝：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、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與贊助的朋友及廠商。

創辦人：王家貞
創會長：林明政
理事長：朱恩立
秘書長：魏玉菁
總幹事：郭育豪
常務理事：蘇春霖、黃阿敏、王家貞、林明政
理事：楊玲美、陳柏勳、吳培田、李啟維、
萬宜靜、尤成豐、林冠佑、陳啟源、
羅秋怡、唐莉妮
常務監事：蔡詠良
監事：高明禮、林健禾、
葉春吟、郭信恩
志工督導：蔡詠良

重要想法：
人生~~~~
是一輩子的
成長學習過程。



Line ID: @06sun

中華民國109年07月23日

創會於中華民國94年07月23日
臺南市政府、立案人民團體：府社字第1355090號

第
32
期
半年刊



社團法人**憂鬱症關懷協會**

我們搬家了，地址：702台南市南區夏林路7-2號
(承恩中醫診所)

台南憂協，電話號碼：(06)511-9955 (正常上班時間)
行政院衛福部 安心專線 1925 (24小時免付費電話)

網址：<http://www.changerblue.org.tw>
E-mail: changerblue3030@gmail.com

臉書 臺南市憂鬱症關懷協會

感謝長期全額贊助，本期刊物印刷2萬份
翰林出版事業股份有限公司
效果書局事業集團

✓ 正確預防憂鬱症=動(一定要運動流汗、接觸陽光)+靜(改變想法，再糟的事，都有好的一面)
★ 正確治療憂鬱症=吃藥調整身體(找身心科或精神科醫師)+說話調整心理(找臨床心理師或諮商心理師)

※憂鬱症確定是一種可以預防，而且經過治療可以痊癒的疾病。

創會長的話

我是效果書局集團董事長，也是憂鬱症關懷協會創會長林明政。憂協已經成立滿15年，理監事群每屆兩年，已經邁入第八任，恭喜及期待全體新任理監事群，為憂鬱症病友、家屬及社會大眾提供更優質的關懷與協助。

不耐煩竟然可能是憂鬱?!

不耐煩竟然可能是憂鬱?! 沒錯，真的可能喔~!

如果一個人講話口氣差，感覺很不耐煩，那不就是「煩躁」嗎? 有「躁」就是「躁症」嘛~! 那他應該是躁症發作才對吧?

喔，No-No-No~(精神科醫師搖手指)

好吧! 不耐煩，焦躁，那...就是「焦慮症」吧?

嗯...可能是，也不見得。(精神科醫師表示無法確定)

什麼?! 好麻煩...這也不是，那也不一定。那麼，到底精神醫學上對此的判斷的重點到底哪裡?!

答案是：「情緒」的「本質」。

一個人講話的口氣不好，「原因」最重要的。如果是因為「外部」因素，例如：跟他對話的人明知故問，反覆詢問，白目提問傷人的話題...，大概誰的口氣都會不好。有時候是「心事」，內心卡著擔心的事情，感覺備受威脅，自然耐心差又防衛心強，反射性地說話變衝而不自覺。有時候是「身體」因素，像是當事者的身體不適，感覺：疼痛，或是感冒抱病中...，這種狀態下耐心較平時差，是可以理解的。

如果排除上述的狀況，真的是他的情緒長期不佳，這才需要考慮情緒疾患。

如果感覺他總是心煩意亂，坐立不安，難以專心思考的樣子，應該優先考慮「焦慮症」。面對問話時，因為焦慮會讓人很難靜下心來思考，他常因此覺得對方在找自己麻煩，感覺被為難了。他自然沒耐心回答，口氣變很衝。不過，如果他的情緒並不低落，也吃得下，頂多有時睡不太好之外，沒有負面想法，自信降低...等等狀況的話，只是定不下心，難以輕鬆平靜，大概就能判定只有焦慮。

但如果他已經情緒低落，覺得人生乏味，啥都不想做，腦子像卡住一樣很難思考的話，事情就沒有那麼單純了。因為生無可戀，為了打發別人，對於問題都隨便回答，才顯得態度不佳。甚至只要再多問，他就連想都不想，直接就说：「不知道!」那就得要小心憂鬱症了。

憂鬱症的表現是，病人成天無精打采，老是一副疲倦樣，愁容滿面，常不自覺地唉聲嘆氣。約他也不出門，推拖到甚至最後連電話都不接，躲在家也整天躺床。連吃飯這種本能都出問題，吃得少甚是不吃，整個人瘦了好幾圈。有時候還會透露負面想法(輕生念頭)，覺得自己拖累他人，沒救了...之類的。總之，就是跟以前正常時的樣子完全不同，像變了一個人似的，成了行屍走肉遊魂般的存在。

鼓勵病友 不是路已走到盡頭，而是到了「該轉彎了」，讓「想法轉彎」，就會迎來柳暗花明又一村。

吃藥調整身體(找身心科或精神科醫師)

賴奕菁 醫師

福田診所：新北市蘆洲區中正路140號1樓

電話：(02)8286-3287

所以，別因為對方說話衝，就冒火生氣喔! 或許，對方正處於生病狀態卻不自知，還得靠旁人提點才能自覺。用寫得看起來很清楚，好像還蠻簡單的。但在實務上，常會遇到很難分辨的狀況。此時並非拿診斷準則一條條比對，看哪邊符合的項目多，用加權分數來評比的。請記得，判斷心法是--「情緒」的「本質」。

歸納起來就是兩個要點：

氣場：跟對方相處久一點，感覺一下對方讓您覺得如何? 心浮氣躁，是「焦慮」。像烏雲籠罩，灰暗無光的，是「憂鬱」。活力：焦慮症跟往常差不多，憂鬱者則活力大幅下降。即使寫這麼多，還是有難以判別的案例囉! 因為，真的有「混合型」。畢竟在腦部迴路裡，「焦慮」與「憂鬱」是走同一個神經迴路，焦慮久了很容易讓人情緒低落，情緒低落久了也讓人很煩。焦慮跟憂鬱，基本上是難兄難弟，在精神科裡，還常買一送一。(不想要也沒有辦法哪~)

還好，新型的抗憂鬱劑(血清素回收抑制劑，SSRI)同時對焦慮/憂鬱有效(同一個神經迴路)。這時就能服用一種藥物就一兼兩顧，摸蛤仔兼洗褲喔!

至於較為少見的「躁症」，則是跟上面兩者截然不同。躁症是活力無窮的狀態，電力爆滿到四處漏電，打開話匣子就停不下來的滔滔不絕。想法多，點子一堆，一個話題講沒完又提一個，還很愛指揮別人，做這做那，仿佛一切都在他的運籌帷幄之中。此時，您可別傻傻地點頭稱是著，而忘了提防他可能是發病了。

至於「躁症」患者何時會顯得衝? 就在他的意志受到阻撓或挫折的時候，例如：他提出一個太過頭的想法，旁人出反對，或是企圖阻止他做某件事情。此時，處於躁期的患者往往不只是不耐煩的口氣差，或是喃喃碎念，而可能突然暴怒，超乎異常的高聲謾罵不止。前面提到的焦慮或憂鬱，基本上不會這麼有體力，想不到那麼多好說的，音量也大不起來。

最後要提醒的就是，躁症嚴重到狂躁狀態時，有時是會出手攻擊他人的。此時，請務必注意人身安全，如果制止不了或是控制不住的話，必要時要多找好人手，將他送醫治療才是。

即使一時得了 憂鬱症 人生也 未必會失色！

說話調整心理(找臨床心理師或諮商心理師)

鍾秀櫻 諮商心理師

松德精神科診所：台北市信義區松德路108號
電話：(02)8789-4477

我在精神科門診聽見陪著大學生就醫的老師跟醫師說「原本很陽光的學生近半年來總是悶悶不樂的，課也沒去上，擔心他是不是得了憂鬱症？」。

我從和那位大學生會談中得知他跟女朋友分手半年了，他說沒有另一半的日子讓他茫然不知道怎麼活下去；後來，大學生被醫生診斷為憂鬱症。

有些人會跟這位大學生一樣，當他們在失去緊密依附對象的同時，他們整個心神也隨著對方的離開而被掏空，深陷在失落哀傷情緒中，人變得空蕩蕩的，眼神茫然，讓身邊的親友感到擔心害怕。一般來說，人突然處在未預期的變故時，短期有可能會出現莫名的心情低落、神情茫然、作息混亂、做甚麼都不起勁、也可能影響到進食、睡眠、人際互動等等；然當上述狀況越來越嚴重，而且持續超過半個月的時間，嚴重影響日常生活作息...，面對越來越鬱卒的狀況，我們該怎麼辦？

首先，接受自己確實有嚴重憂鬱情緒，不要因此害怕，逃避面對，要尋求醫生的協助。

憂鬱症被發現、研究已20多年，科學界為這個「世紀症」投下很多精力、經費，已有很多安全有效的藥物問世，而且臺灣醫療資源很豐富，只要您願意就能得到最好的醫療協助，所以幫自己一個忙，找尋住家附近有衛生福利部健保局標誌的醫療院所就醫，切勿心急亂投醫、或躲起來。在這壓力龐大的社會裡，我們常需面對很多無法掌控事件的衝擊，不可避免地情緒會有起伏，因此不要害怕面對。我曾陪伴很多自殺未遂或有自殺計畫，甚至要行動的人一起走過來，我們一起面對的結果讓我們共同見證「活著真好」的事實。

再來，在就診時跟醫師仔細說「發生甚麼事？怎麼了？」

醫師也是凡人，無法一看到您，就知道您怎麼了，所以需要您幫他一下，告訴他「發生了甚麼事？怎麼了？」，他們才能提供您妥適的照護。

最後，若醫師確診您罹患憂鬱症，就必須按時服藥。

我長期跟罹患憂鬱症的人相處，發現到他們獨處時總在想自己在意、掛心的事，並常懊惱或自我責怪，這樣的生活會讓自己高興不起來，醫生開立藥物能幫助人穩定情緒，所以按時服藥對治療憂鬱情緒非常重要。

除了規律就醫、按時服藥是治療憂鬱症的不二法門外，找尋住家附近的心理諮商管道，跟諮商心理師進行會談，幫助自己舒緩鬱悶情緒，找到自己鬱結情緒的根源，並學習因應的方法。

總之，透過規律就醫、按時服藥、接受會談調整自我心態，這三管道來對治憂鬱症一定會有極好的療效，讓我們陪您一起來面對憂鬱症迎向陽光！



本協會 創會長 林明政 走出重度憂鬱症 【世界三極】 全國巡迴演講軌跡



2019(108)/04/14(星期日) 下午14:01~17:00
台北場(台灣大學)公共衛生學院101講堂



2020(109)/02/23(星期日) 09:01~12:00
台中場，益品書屋



2019(108)/06/02(星期日) 下午14:01~17:00
台南場(台南生活美學館)國際會議廳

一位「走出(重度)憂鬱症」的成功企業家、公益旅行攝影師：效果書局集團(董事長)，也是台南市憂鬱症關懷協會(創會長)林明政先生。

用幽默互動演講及豐富旅行故事「長期激勵人心」，帶大家到正常人都難以到達的【世界三極(南極、北極、西藏)】，已經在：台北、新北、桃園、台中、台南、高雄、屏東、花蓮，全台公益巡迴演講，數十場。

讓我們一起來場「照片故事輕旅行」，看及聽幽默豐富有趣的旅行人生故事！
要提供你一個【成功快樂面對憂鬱症】方法之一，順道教你【如何簡單拍出好照片】！



世界三極網路報名 林明政，旅行不憂鬱 林明政個人FB

【世界三極】南極、北極、西藏
走出憂鬱症的眼睛，來看世界的美好

憂鬱症患者最需要您的「陪伴」

本文章轉載自

生命力新聞 <https://vita.tw>

遵照創用CC 授權使用



知道病患的癥結點後，車先蕙逐步對患者做心理治療，她首先增強病患的自信心，讓患者不再否定自己的存在價值，接著她和病患溝通感情並不是你喜歡他、他就得喜歡你的一來一往方式，消除病患對感情不合理的期待，協助患者客觀地正視感情問題。在經過心理治療後，這個憂鬱症患者最明顯的改變是哭泣的次數減少、不再亂罵人或發脾氣，也較少出現攻擊性行為。

車先蕙表示，憂鬱症患者情緒會有很大起伏，家屬對病患最好的照顧就是「陪伴」，例如：家屬可抽空陪病患去逛逛街、散散步，做些休閒活動，最好親人也能陪他一起到醫院做心理治療，讓他覺得不孤單，這些都對穩定病患情緒有很大的幫助。

所以，對於照顧憂鬱症病患要一定耐心，提供他溫暖與關懷，讓病患體會自己的存在，接納自己的每個部分。另外，家屬要對憂鬱症病患周遭的人，傳遞與憂鬱症有關的正確的訊息，讓他們對患者的狀況有清楚的瞭解，不至於責怪患者的被動、消極，這些都能成為協助患者的有利資源。

【記者 蔡琇惠／生命力報導】

您不要以為憂鬱症只是暫時性的情緒低落，等壓力減少了，或者是時間一久，患者情緒自然會恢復，如果沒有接受治療可能會產生嚴重後果。

曾經處理憂鬱症案例的名恩療養院心理師車先蕙表示，憂鬱症的原因通常是因為病患長期承受壓力，或受到重大打擊，所以情緒會相當不穩定，嚴重者還會有攻擊他人行動出現，甚至患者會有自殺的危險性或自虐的傾向。

車先蕙就曾處理過一個憂鬱症案例，患者一開始是不接聽電話、不吃飯、大量減少社交。後來日趨嚴重，變得不想工作、甚至好幾天不洗澡，身上開始有異味。這時，朋友們才注意到他精神有些異常，勸他接受心理治療。後來，車先蕙了解病患憂鬱症的原因是一次暗戀失敗的經驗，病患因此而感到頹廢、失落、情緒怪異，逐漸對自己喪失自信心。



「我們不憂鬱」電台節目列表

★雖然原播出日期，已有段日子，但對「憂鬱症」議題關心的朋友，收聽本節目，不會有時間差異的問題，您可以選擇以下您有需要的【主題】來收聽，相信一定能對您有幫助。

(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96)/06/03~2008(民97)/05/25[一年52集]

★每集約40分鐘(節目+音樂)

集數	主題	主持人	本集來賓	集數	主題	主持人	本集來賓	集數	主題	主持人	本集來賓
01	開播、介紹本節目		創會長林明政 吳淑芬醫師	20	兒童青少年憂鬱的相關議題-網路成癮	王家貞議員 陳信欽志工	蘇幸芳醫師	39	憂鬱症之生活協調	創會長 林明政	黃麗月護理長
02	憂鬱症症狀與診斷	王家貞議員 總幹事嚴蓉蓉	鍾明勳醫師	21	兒童青少年憂鬱的相關議題-分離焦慮症	總幹事嚴蓉蓉 王家貞議員	陳碧玲教授	40	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺南市政府	創會長 林明政 王家貞議員	當時臺南市長 許添財
03	青少年憂鬱		陳信昭醫師	22	兒童青少年憂鬱的相關議題-兒童的氣質與教養之道	王家貞議員 陳信欽志工	陳聰興醫師	41	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺南市衛生處	創會長 林明政 王家貞議員	當時臺南市衛生局 局長胡淑貞
04	憂鬱症病因		鍾明勳醫師	23	兒童青少年憂鬱的相關議題-創傷後壓力症候群	陳信欽志工	陳瑞河醫師	42	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺南市社會、人事及教育處		當時臺南市政府社會處處長許金鈴、 人事處許英風、 教育處沈惠制
05	病友經驗談(一)		李淑芬社工師 洪寶如護理師 病友	24	兒童青少年憂鬱的相關議題-注意力不足過動症	王家貞議員 陳信欽志工	陳信昭醫師	43	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺南市警察局幼幼隊及消防局		當時警察局幼幼隊 吳麗制 消防局游資政
06	憂鬱症治療	總幹事嚴蓉蓉	郭建成醫師	25	我的生命故事		江冰女士	44	心理師與憂鬱症溝通技巧(一)		憂鬱症心理師
07	心理治療	王家貞議員	杜家興心理師	26	我的退休生涯		黃清雲老師	45	心理師與憂鬱症溝通技巧(二)		憂鬱症心理師
08	人際問題		郭建成醫師	27	憂鬱症症狀與診斷	黃清雲老師	杜家興心理師	46	兒童青少年的情緒問題(一)	創會長 林明政	羅秋怡心理師
09	自殺的心路歷程與家屬的自我照顧	總幹事嚴蓉蓉	吳秀琴護理長	28	病友經驗談(三)	王家貞議員 黃清雲老師	鍾明勳醫師	47	兒童青少年的情緒問題(二)		羅秋怡心理師
10	心理如何紓壓抗壓(一)	王家貞議員	杜家興心理師	29	憂鬱症病因	黃清雲老師	李淑芬社工師 洪寶如護理師 病友	48	憂鬱症預防與治療		蘇幸芳醫師
11	自助團體	總幹事嚴蓉蓉	李淑芬社工師	30	老人的心理調適		鍾明勳醫師	49	談志工經驗及幫助憂鬱症病友的諮詢		吳淑芬醫師
12	病友經驗談(二)	總幹事嚴蓉蓉	洪寶如護理師 病友	31	心理治療	王家貞議員 黃清雲老師	葉應盈醫師	50	病友經驗談及病友互相支持		小八
13	我如何走出重度憂鬱症(一)	創會長 林明政	創會長林明政	32	憂鬱症的生活品質		杜家興心理師	51	憂鬱症的心理治療過程		葉金源心理師
14	憂鬱症的生活安排	王家貞議員 總幹事嚴蓉蓉	郭建成醫師	33	憂鬱症治療	黃清雲老師	郭建成醫師	52	我如何走出重度憂鬱症(二)		創會長林明政
15	一位志工的人生覺醒	王家貞議員	陳信欽志工	34	憂鬱症家屬如何照顧自己		吳秀琴護理長				
16	兒童青少年憂鬱的相關議題-強迫症	王家貞議員 陳信欽志工	陳信昭醫師	35	病友經驗談	王家貞議員 黃清雲老師	李淑芬社工師				
17	憂鬱症預防與治療	創會長 林明政	蘇幸芳醫師	36	心理如何紓壓抗壓(二)		杜家興心理師				
18	兒童青少年憂鬱的相關議題-找毛病		曾正齊醫師	37	人際問題	黃清雲老師	郭建成醫師				
19	兒童青少年憂鬱的相關議題-拒學症	王家貞議員 陳信欽志工	學生心理諮詢中心 陳聰興醫師	38	第四季我們不憂鬱介紹及公部門的協助		創會長林明政				

【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】



憂鬱症自我評估量表



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一星期中(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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6. 有自殺的想法(本題獨立計分)	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：

- 0-5分(綠燈，安全)：身心適應狀況良好。
 - 6-9分(黃燈，要開始注意)：屬輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，及尋求紓壓管道。
 - 10-14分(黃燈，要開始注意)：屬中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
 - >15分(紅燈，與我們聯絡(06)511-9955)：屬重度情緒困擾，建議尋求專業輔導或精神科治療。
- ★第6題(有無自殺意念)單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至身心科進一步諮詢與治療。



台南市 憂鬱症關懷協會 2020(109)7-12月活動計畫

【2020下半年預定大型活動】		【小型社團型講座】	
月份/活動項目	講師介紹	月份/活動項目	費用/地點
【7-12月】 【世界三極(南極、北極、西藏)旅行】+如何走出憂鬱症一位「走出重度憂鬱症」的勇者，用幽默互動演講及豐富旅行故事「長期激勵人心」。	台南 效果書局集團 董事長 林明政 先生 臺南市憂鬱症關懷協會 創會長	【第一期】： 9/10、9/24、10/15、10/29 第一期每週四 10:00-11:00 【第二期】： 9/24、10/22、11/26、12/24 第二期每週三 13:30-15:20	活動費用： 協會會員：免費 (入會費500元/當日辦理入會也可以參與)及低消飲品1杯 非會員者： 1期4堂，費用400元(費用入臺協贈款項)及低消飲品1杯 活動地點： DRSiR Caf e 歌舍咖啡台南門市 (台南市中西區環河街120號) 電話：(06)222-4373
【10/31(星期日)】14:00-17:00 聲波音療 聲波音療是藉由聲波按摩調節生理節律，是古老且快速的情緒療癒方法之一。體內的水分如(血液、體液)細胞會與聲音的波動產生共振。讓躁動不安的分子逐漸沉靜穩定，積壓的壓力與悲傷就得以釋放，提升自我免疫力，得到身心的放鬆與安定	台南 承恩中醫診所 院長 朱恩立 醫師 臺南市憂鬱症關懷協會 理事長及公益領誦音療師	【歡舍】暖心屋伴您好心情！ 親子溝通、兩性關係...無所不聊的好時光。 人數：4-8位	
【不定期】 團體系列(依活動公告) 本課程為小班制，凡二人即開班，最多四人，3小時600元，上課時監會再安排與通知。/預約制	唐莉毓 臺南市憂鬱症關懷協會理事 諮商心理碩士	【11/15(星期日)】 10:00-12:00 觸覺手作紓壓沙包療癒時光 張美娜 諮商心理師 人數：15-20位	

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 31538925 金額 仟 佰 拾 元

收款戶名 社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

寄款人 他人存款 本戶存款

姓名 地址 電話 主管 經理局收款戳

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

常年會員 500元
 永久會員 5,000元
 公益捐款 _____元
 (金額大小不拘，感謝您的愛心)

我們是正式立案的公益團體，收到款項之後，本會將寄正式收據給您，依據稅法規定：
 個人捐贈者，可列舉扣除綜合所得稅。
 營業團體者，可列為扣除年度費用，既可做善事，又可節稅。
 請大家一起來幫助憂鬱症病友走出困境。

憑線內提供機器印鑲用請勿填寫〈劃撥單可影印使用〉

◎寄款人請注意背面說明
 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經理局收款戳

公益半年刊，歡迎投稿!

1. 憂鬱症醫療相關專業人員
2. 憂鬱症病友或病友家屬
3. 憂鬱症關懷志工或社工

有您相陪 心的旅程

字數：1000~1500字
 詳情請洽臺南市憂協(06)511-9955
 傳真：(06)511-9189
 702台南市南區夏林路7-2號
 E-mail: changerblue3030@gmail.com