

本會創辦人、全體理監事群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
副秘書長：史博縉
常務理事：蘇春霖、黃阿敏、王家貞、林明政
理事：楊玲美、陳柏勳、吳靖田、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

溫暖分享：
不是路已走到盡頭，
而是到「該轉彎了」，
轉彎迎來柳暗花明又一村。

總幹事：郭育豪
Line ID: @06sun



中華民國110年01月23日

創會於中華民國94年07月23日

第33期
半年刊

社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

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)同址
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
龍騰文化事業股份有限公司
效果書局集團(大盤)

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。 鼓勵提醒 當你勇敢面對正向的陽光，憂鬱負面的陰影，就會在你的背後。

吃藥調整身體(找身心科或精神科醫師)

蘇冠實 醫師
台南市安南醫院 副院長
中國醫藥大學醫學院 教授

HOPE 憂鬱症整合治療模式

憂鬱症是一個大腦的疾病，在台灣，有超過200萬的憂鬱症患者，其中接受治療的比例不到兩成，近一半的病患在就診後一個月不再回診。儘管我國全民健保制度提供便利且負擔得起的醫療照護，但傳統的精神疾病治療模式較偏重藥物治療和急性控制，常因療效未達預期且副作用多令求診者卻步。

2020年秋天，在蘇冠實教授的籌設下，臺南市立安南醫院成立了【全國第一個以頂尖研究引領卓越的憂鬱症整合治療中心】：A Holistic Program of Excellence (HOPE) for Depression。

引進美國哈佛大學麻州綜合醫院憂鬱症的整合醫療模式，發展創新、有效、安全及有尊嚴的個別化身心照護，提供藥物與非藥物的整合治療。更進一步結合實證醫學與科技發展，從身心疾病的預防、早期篩檢至身心靈的健康促進，推動二十一世紀的大腦保健！

- 生活型態介入治療：如飲食、瑜伽、運動治療等。
- 非侵入性腦功能療法：如經顱磁療法、光生物調節療法等。
- 侵入性腦功能療法：如深部腦刺激術。
- 中醫傳統療法：包括中醫藥及針灸等。



憂鬱症是人一生中經常發生的身心疾病，經常會給人帶來大小不一的困擾。
(黃榮村教授 | 考試院院長、前教育部長、前中國醫藥大學校長)

從生物科學上不足以解釋所觀察到的症狀，藥物治療也需要結合其他的療法達到更好的療效。
(Piotr Galecki教授 | 波蘭精神醫學國家顧問)

憂鬱症的病因、病程、病理是非常多元而且複雜度很高，要完整治療也不是一件容易的事情
(胡海國教授 | 財團法人精神健康基金會董事長)



在台灣，憂鬱症有四個不足：「就醫不足」、「診斷不足」、「治療不足」及「中斷治療(治療時間的不足)」
(張家銘教授 | 台灣憂鬱症防治協會理事長)

從大腦營養醫學的角度來看，不健康的飲食行為是造成諸多疾病與早逝的主因。(Felice Jacka教授 | ISNPR理事長)

我相信HOPE中心會以系統性的規劃，將實驗室的研究成果落在臨床照護，真正以卓越研究引領憂鬱症的治療。
(John Kane教授 | 世界思覺失調症權威)

HOPE這幾個字代表的是「全人整合的憂鬱症治療計畫」，這個治療模式從幾個不同的面向來幫助憂鬱症患者，包括營養補充、行為治療、輔助替代療法以及生活型態介入等。蘇冠實醫師不僅是我多年的摯友，也是一位優秀的研究夥伴，我想不到其他比他更適合的人來帶領HOPE中心了。
(David Mischoulon教授 | 美國麻省總醫院憂鬱症中心主任、哈佛大學教授)

HOPE中心採用整合型治療的模式，這種以病患為中心與病患共享治療決策的方式正是患者所殷殷期待的。
(Jerome Sarris教授 | 澳洲西雪梨大學整合精神健康醫學教授)

這個中心的成立提供了台灣南部的民眾，甚至於全台一個最佳的屏障。(李文華院士 | 中研院院士、前中國醫藥大學校長)

相信很多治療上有困難的憂鬱症病患可以在這個中心得到很好的治療。(林欣榮 | 慈濟醫院院長、前安南醫院院長)

安南醫院【憂鬱症中心】為我國首創，除了帶給大台南民眾更全面性的整合治療之外，更希望能夠激發起『全民抗憂鬱』的社會運動。(許以霖局長 | 台南市長衛生局)

安南醫院成立至今僅七年，但在眾多醫療領域已有許多重要突破。(洪明奇院士 | 中國醫藥大學校長)

蘇冠實教授在憂鬱症治療上制定國際臨床指引，對醫學產生巨大的影響力。(蔡崇豪教授 | 中國醫藥大學醫學院院長)

團隊將結合穿戴裝置，以AI人工智能技術來大數據的探測未來可能的腦部疾患，並提出『大腦高階健檢』來幫助民眾提升對腦部健康的關心，期許全國首創的憂鬱症中心能藉由整合個人化精準治療提升治療成效。
(林瑞模教授 | 安南醫院院長)

你為什麼讓我壓力那麼大?

說話調整心理(找臨床心理師或諮商心理師)

陳威任 醫師

安南醫院精神科醫師暨臨床心理治療實務

幾天前在看門診的中午空檔走去常去的理髮廳理髮，理髮師阿姨很喜歡跟我有一搭無一搭的閒聊，不過那時她突然問了我一句『幾點鐘要看診啊』，我只是直覺的照事實回應『下午一點半』，突然之間我感覺到氣氛凝結了起來，感覺阿姨加快了剪髮的速度，也比較嚴肅了點，當時大約下午一點鐘，以過往的經驗來說時間絕對是綽綽有餘，但有的時候，儘管是無心的一句話，也容易讓別人產生壓力。

更多時候是發生在跟我們有緊密關係的人際互動，例如朋友互動、夫妻相處，或是家庭對話。朋友之間我們會聽到：

『我已經為了你取消約會了，你怎麼可以不陪我看電影』，而丈夫常會說『你知道我在外面上班多辛苦嗎，為什麼你總是不能理解』，在家裡長輩常這樣訓斥『你知道馬路上很危險嗎，這邊走路邊滑手機』

還有些時候，在跟某些親密的人互動相處時，你會感覺壓力奇大，雖然感覺自己沒什麼問題，但是對方說話的內容以及方式，卻往往讓你覺得自己很差勁，感覺對方現在這樣不好，自己也要負責，於是深深的罪惡感不斷上升，被對方的要求與取予求。

這些都是門診的日常，如果是一個人來，我陪他靜靜傾訴這些複雜又委屈的一切，如果雙方都來，診間裡頭的情緒張力緊繃，劍拔弩張，你感受著一段關係合不來又分不開的無奈，也很容易聽到對於一件事情的不同解讀，宛如羅生門一般。

身為精神科醫師跟心理治療師，我們有必要分析判讀，然後處理，對於那些因為人際關係交流互動所造成的煩惱，簡單分成兩大類『溝通問題』以及『情緒勒索』。什麼是溝通問題，就是一種說者無心聽者有意所造成的問題。拿上面的例子來看，『我已經為你取消約會了』其實言下之意是『因為你對我很重要，我才把約會取消』，更進一步地說就是『我很需要你』；同樣的，『你知道我上班多辛苦嗎』背後代表的是『我好想讓你知道我好累』，再進一步地說就是『我很想被瞭解』；最後『你知道馬路上很危險嗎』其實代表的是『我好擔心你的安危』，再進一步地講就是『我很擔心你』



聰明的你一定發現，人與人之間溝通時，我們好容易隱藏自己的情緒，而拐了一個彎來表明我們的感覺，這還是明白自己的狀態，很多時候，我們其實並不深刻明白我們講了什麼，我們用了『直覺』和『事實』講的話，往往尖銳而衝突，無法表達內在感受，如果，我們能直接的表達內在感受，這樣的溝通是友善而直接。再以上面的例子來看，如果我們能說『你是我重要的人，我希望你陪陪我』、『我好累，我希望你多聽聽我』、『我擔心你，因為你對我很重要』聽起來是不是對方就不會感受到那種壓迫感，就是一種好的『善意溝通』。

而又什麼是『情緒勒索』呢？有勒索，就代表著有『勒索者』以及『被勒索者』，這兩者通常是親密而無法分開的，所以『被勒索者』才會被勒索，就像是上面提到的三種對象：好朋友、夫婦、家人都是，勒索者習慣性地將自己不喜歡的感覺讓被勒索者來承擔，這樣的狀態既緊密但又累人，乍看之下好像真的達到親密的目的是，但卻有名無實。

讓我們再回到前面的舉例，朋友之間的情緒勒索『我已經為了你做了那麼多了』，背後的意思是『我很需要你』，但是為什麼勒索者會有那麼多很需要的感覺呢？背後的原因很多，也許很怕失去他，也許很怕被別人討厭，也許過度在自我懷疑，也許是無法接受自己不夠好，但我沒辦法接受自己的不好，所以將這樣負面的形象『丟』給別人，讓別人來承擔這樣的感覺。

但是，『被勒索者』何嘗不也是同樣的處境呢？勒索者的予取予求，也有意無意地激發了被勒索者的焦慮感覺，也許他很想被肯定的感覺，也許他天生就是如此在意別人，也許他對於權威總是屈服，也許對於社會的規範他習慣服從，也許被勒索者希望能從一次又一次的被勒索中找到聯繫彼此之間的關係，希望藉由這樣讓對方再看重你一次，所以我們都會覺得『被勒索者』到最後承擔了太多負擔及焦慮，讓自己變得渺小而輕微，或許莫名的壓力早已緊緊上身。

在人際交流上，這樣的溝通技巧，這樣的情緒勒索，其實不斷出現又消退，時間久了，容易成為與人相處的慣性，無論好與壞。我們也是有時扮演著勒索者有時又變成另外他人的被勒索者，在門診治療中，很多人想知道，該如何離開這樣的迴路中，其實，我們除非是住在無人島中才有可能逃開這樣的迴路，與其這樣思考，不如試著去感受及接受這樣的模式存在。另外，也在這邊提供兩個方式來更容易接受這樣的模式。

第一，請試著少脫口而出容易傷到別人的話，慢慢地想再說，即使被別人笑也無所謂，『善意溝通』是可以練習的。

第二，請試著多想想自己目前的狀態，關掉電視，每天花個五分鐘，冷靜的想想自己，也想想今天跟別人的互動，試著寫下來，不要害怕不成熟不完美，這些紀錄只是要提醒自己，自己已經在改變，在進步。多想想，總是會有突破的，如果你不介意，如果你想多知道一些，找個合適的醫師，心理師來談談也會有幫助的！祝每個人都能在人際關係上有個最適合自己的姿態。

台南市 憂鬱症關懷協會 2021(110)年度已定活動計畫

月份/活動項目	講者/針對
【01-12月】每月一場在全台灣巡迴各縣市，公益演講分享【世界三極(南極、北極、西藏)旅行】+走出憂鬱症分享一位「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(大盤) 董事長 台南市 憂鬱症關懷協會 創會會長 林明政 先生
【03-06月】壓力與健康 身心健康講座(一)~(十六) 2021(110)03/10(三)~06/23(三) 每週三 上午 8:10 ~ 11:00 三個小時【連續共16週】 南台科技大學 地址：71005台南市永康區南台街1號 圖為：W棟，大門口入口第一棟 5樓W501教室 (教室如果有更動，二月底重新公告)	台南名醫 憂協常務理事 蘇春霖 醫師
【09-10月】心理健康月 聲波音樂 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。(時間將公布台南市憂鬱症關懷協會官網上)	台南市憂鬱症關懷協會 現任理事長 朱恩立 醫師 及公益領誼音樂師
【01-12月】台新銀行基金會 贊助3133 專案活動 兩個世代的心靈陪伴工程	

【小型社區型講座】生命的很多問題，都隱藏在潛意識的感傷，人們可以藉著述說自己的生命故事，在不知不覺中探訪生命被感傷的部分。			
講者介紹：	費用/地點：		
魏玉菁 NLP神經語言程式學訓練師 臺南市憂鬱症關懷協會 秘書長	協會會員：免費 (入會費500元/當日 辦理入會也可以參與)	非會員者： 1期4堂，費用400元 (費用入憂協捐款項) 及低消飲品1杯	
王貞卿 四維文教 創傷療癒講師			
活動時間 - 每週三 13:30-15:20; 每週四 10:00-11:30			
03月	社區老人繼續靜心課程 (03/13, 03/27)	小型健康講座 聲波鎮痛浴(正興)	03/27(六)14:00-16:00 主題:有錢沒錢都要快樂
04月	社區老人繼續靜心課程 (04/10, 04/24)	小型健康講座 攝影評鑑會(自備)	
05月	戶外療癒-左鎮 左鎮區公所	小型健康講座 風水聲(貴賓廳)	小型健康講座 聲波鎮痛浴(柯正興)
06月	拋開BLIE青少年工作坊 公益國小	小型健康講座 攝影評鑑會(自備)	社區老人繼續靜心課程 (06/12, 06/26)
07月	拋開BLIE青少年工作坊 公益國小	小型健康講座 風水聲(貴賓廳)	小型健康講座 聲波鎮痛浴(柯正興)
08月	小型健康講座 攝影評鑑會(自備)		



歡迎加入憂鬱症關懷協會官方LINE群 獲取最新資訊!

高學歷光環 背後的憂鬱陰影

“醫生我可不可以不用再來門診了？我覺得已經恢復跟以前的我一樣了。”

“歐，你覺得那些恢復了？”

“我覺得心情好多了，胃口食慾都正常了，晚上不用安眠藥也可以睡到天亮。”

“很好，那還會覺得自己很差勁，甚至死了算了嗎？”

“還有很多事情想做，我才不會那麼想不開。”

“看來你的憂鬱真的好了。可以答應我一件事嗎？”

“甚麼事？”


“如果又開始覺得睡不著吃不下，甚至又開始覺得自己差勁，記得不要逞強，不一定要來門診，但是請記得尋求幫助或是學校諮商中心。”

“我知道了，這次我不會再逞強了”

看是佳琪輕快離開的背影，誰知道三個月前的她差點從宿舍的頂樓跳下，還好被舍監在在頂樓發現，同學朋友們硬拉她來門診。

佳琪身材嬌小帶著一副的眼鏡綁著馬尾，從小成績優異一路從明星小學唸到明星大學研究所。研究所的教授對佳琪期待很高，老師給她具有挑戰的題目，佳琪一開始也是信心滿滿覺得自己可以的，誰想到實驗遲遲沒有進展，她開始害怕參加研究會議，害怕老師追問進度，每次開會前不僅吃不下甚至胃痛。室友小梅發現佳琪常常呆坐在宿舍流眼淚，好心地問她怎麼了？佳琪總是逞強地說“我很好！我沒事！”實驗室的老師同學也發覺佳琪有些異樣，建議她去學校輔導室諮詢。但是佳琪總是說“我沒事！”一直到徘徊在宿舍頂樓。幸運地被舍監發現，接受身心科治療後才恢復。

已走出憂鬱症病友的醫師代筆分享

張俊鴻 醫師 
台南市立安南醫院精神科主任

前陣子發生好幾起名校學生結束生命的事件，實在是令人遺憾的事情。一般人或許會疑惑這些年輕的學生怎麼了？就學成績方面而言，這些人根本是人生勝利組阿，但是為什麼走上了絕路？

其實高學歷高壓力，根據美國Kentucky大學作的研究調查(發表在2018年NATURE BIOTECHNOLOGY)，他們調查了2279研究生其中有90%是博士生，根據調查的結果這些研究生41%有焦慮症，39%有憂鬱症，比一般的族群得到憂鬱症或焦慮有六倍以上風險。歐洲另一篇研究根據研究，調查了3659個博士生，使用GHQ-12量表發現有32%的博士生有一般的精神疾病特別是憂鬱症。這大概是三個就有一個有身心疾病，實在是很大的警訊！

而有身心疾病的個案會有較高自殺風險，憂鬱症的患者大概有15%自殺結束生命，思覺失調症則約10%死於自殺。根據2015年國內的調查自殺的方式，第一名是上吊，第二是燒炭，第三是服毒。

現在研究已經顯示壓力會導致一些身心症狀自律神經失調，主要透過神經跟內分泌兩大系統造成體內的功能失調。

高學歷高成就的人士大多有A型人格，對我自我要求高，不易承認自己有身心的狀況。

針對這些高學歷高壓力的族群，我們可以怎麼做減少遺憾？適時的陪伴傾聽，千萬不要說我沒事而忽略身心已經過勞的警訊，若已經有身心症狀例如長期失眠焦慮易怒，甚至過度使用酒精，建議轉介身心科作進一步諮詢和自律神經檢測，除了心理諮商之外，也可以考慮跨顱磁刺激TMS，微電流刺激 CES，神經生理回饋等非藥物的治療方式。

「我們不憂鬱」播音節目表

★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)(共有52個憂鬱症議題可供選擇)

【2020(109)年度會員大會聚餐回顧】

【志工表揚】台南市長 黃偉哲 頒發

【費雅惠】【歐含咖啡】【蔡榮榮】【洪佩茹】【何正興】【蔡榮榮】
【孫淑敏】【梁鈺菁】【趙淑婷】【鄭珣文】【李靜芳】【吳孟娟】
【洪佩茹】【蘇鈺斯】【劉 麗】【饒健騰】【魏冰清】

【頒發當選理監事證書】現任理事長 朱恩立 中醫師 頒發

常務理事【王家貞】【林明政】【蘇春霖】【黃阿敏】
常務監事【蔡詠良】 監事【高明禮】【林建禾】【葉春吟】【郭信思】
理事【楊玲美】【吳培田】【李啓維】【陳柏勳】【尤成豐】【羅秋怡】【萬宜靜】【林冠佑】【陳啓源】【唐莉城】



2020(109)/12/20(星期日) 會員大會及年度聚餐頒發理事長、及理監事證書。



2020(109)/12/20(星期日) 會員大會及年度聚餐獲贈台新銀行贈送25萬元 台南黃偉哲市長 親自嘉許。



2020(109)/12/20(星期日) 會員大會及年度聚餐台南黃偉哲市長 親自頒贈憂鬱症關懷協會優良志工獎。



2020(109)/12/20(星期日) 理監事群會議憂鬱症關懷協會內部討論、工作事項。



2020(109)/12/20(星期日) 會員大會及年度聚餐憂鬱症關懷協會 志工頒發表演。



2020(109)/12/20(星期日) 會員大會及年度聚餐憂鬱症關懷協會 朱恩立理事長 分享生活祕方。

【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「瞭解自己」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。

題項	描述	沒有或極少 (每週一天以下)	有時候 (每週 1-2 天)	時常 (每週 3-4 天)	常常或總是 (每週 5-7 天)
1	我覺得想哭				
2	我覺得心情不好				
3	我覺得比以前容易發脾氣				
4	我睡不好				
5	我覺得不想吃東西				
6	我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)				
7	我覺得身體不輕鬆不舒服(不爽快)				
8	我覺得身體疲勞虛弱且無力(身體很虛沒力氣,也沒元氣與體力)				
9	我覺得很煩				
10	我覺得記憶力不好				
11	我覺得做事時無法專心				
12	我覺得想事情或做事時比平常要緩慢				
13	我覺得比以前較沒信心				
14	我覺得我比較會往壞處想				
15	我覺得想不開甚至想死				
16	我覺得對什麼事都失去興趣				
17	我覺得身體不舒服(如頭痛頭暈,心悸或肚子不舒服等)				
18	我覺得自己很沒用				

計分方式

- 「沒有或極少」表示 0 分，「有時候」表示 1 分，「時常」表示 2 分，「常常或總是」表示 3 分。
- 將所有十八題選項的分數相加，就可知道你(妳)的情緒狀態了！

我的得分是：_____

分數會說話

(量表出處：羅氏基金會心理衛生組)

● 8 分以下 (綠燈, 安全)

真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

● 9 分~ 14 分 (黃燈, 要開始注意)

最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你(妳)？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著瞭解心情變化的原由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

● 15 分~ 18 分 (黃燈, 要開始注意)

你(妳)是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你(妳)的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

● 19 分~ 28 分 (紅燈, 與我們聯絡 (06) 511-9955)

現在的你(妳)必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你(妳)，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

● 29 分以上 (紅燈, 與我們聯絡 (06) 511-9955)

你(妳)是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你(妳)的心理已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你(妳)將不再覺得孤單、無助！



98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 31538925	金額 拾 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄(限與本次存款有關事項) 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	存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
姓名	主管:
地址	電話
經辦局收款戳	

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。
既可做好事，又可節稅。
請大家一起來幫助憂鬱症病友走出困境。

虛線內提供機器印錄用請勿填寫〈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

總辦局收款戳

公益半年刊，歡迎投稿！

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



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