

**重要想法：**  
不是路已走到盡頭，  
而是該轉彎了！

創 辦 人：王家貞  
副 理 事 長：林明政  
理 事 長：黃阿敏  
總 幹 事：郭育豪  
常 務 理 事：王家貞、林明政、蘇春霖、廖心比  
理 事：王仁瑾、蔡旺詮、楊鈺美、洪榮章  
陳柏勳、白汐榮、林梅鳳、徐上德  
黃金盈、鄭博元

常 務 監 事：蔡咏良  
監 事：高明禮、林健禾、朱恩立、陳一民

志 工 督 導：蔡咏良  
社 工：吳咨晏

QR Code: [Image]

中華民國 106 年 01 月 23 日發行 (創會於中華民國 94 年 07 月 23 日) 第 25 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：臺南市東區林森路二段 252 號 2 樓 (東寧里、大學聯合活動中心 2 樓)  
永久主線：(06)511-9955 傳真：(06)511-9189

網址: <http://www.changerfue.org.tw>  
E-mail: [changer\\_bue@msa.hinet.net](mailto:changer_bue@msa.hinet.net)

協會 臺南市憂鬱症關懷協會

感謝本期刊物印刷 2 萬份，全額長期贊助  
南一書局企業股份有限公司  
效果升學書局事業集團

★ 正確預防憂鬱症 = 動 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 靜 (正面思考，再壞的事，都有好的一面)  
★ 正確治療憂鬱症 = 身體要吃藥 (找身心科或精神科醫師) + 心理談心專 (找臨床或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疾病。 (鼓勵病友 承認失敗，其實就是在累積成功的經驗。)

**創會理事長的話**  
我是效果升學會時事業集團董事長，也是憂鬱症關懷協會副理事長林明政。

# “Be a Giver”

(「當個給予者」或「成為助人者」)

## 你也可以

編委 蔡吟芬 所長 / 臨床心理師  
日安心理健康中心心理治療所  
(原成大醫院 資深臨床心理師)  
臺南市南區夏林路 167 號 5 樓  
電話: 06)254-3939 (臺北時間均有效)

蔡吟芬的臨床心理師，確定是真實治療好我的親朋好友，她是幫助我走出「重症憂鬱症」的「救命恩人」之也。我非常非常感謝她。

前段時間有一個以幫助為名的社會運動 “Be a Giver”，吳念真導演講述了他小時候村裡的條春伯給他的影響，條春伯不是一個多麼有威望或多麼有影響力的人，他是一個工人，他是村裡書念比較多的人，過去村民多不識字，電話也不普及，要跟在外打拚人家說的話都要透過家書來傳達，許多村民常要借助條春伯幫忙，看在吳念真的眼裡這是一份令人敬重的工作，不一定是要用錢或搭橋鋪路，一個人的真誠或幫助可以有非常多形式。

時候的他，曾經有一次認真而直白地傳達了一封寫給阿好嬌的信，阿好嬌聽了信之後哭著要去撞牆，等到條春伯重讀那封信後，阿好嬌的情緒才慢慢下來，雖然那個過程讓他覺得自己沒念錯但卻背黑鍋的委屈，但之後條春伯也敘那段他，「同樣一覺，可以有不同的說法，感受也會不一樣」。

初入醫院工作，我想，如果今天能夠幫一個人救一個人，他的人生因我的協助變得不一樣，我想這輩子就值得了。在成大醫院從事臨床心理師工作也二十幾年了，幸好，我也幫了不少人。記得帶這一處憂鬱症的認知治療團體，那是一群由重度憂鬱症患者組成的，過程中，有些成員對自己是否能完成二次的團體是沒有自信的，也擔心自己在團體中的表現不佳或是發言不當可能引來成員的不悅而害怕，前幾次團體，某個成員會情緒低落不自在地掉眼淚或講出一些負面悲觀的話，這時就會有其他成員給予鼓勵支持，漸漸他們的擔心害怕、負面思考也逐漸改善，當團體進行到中段之後，原本團體中經常扮演打氣角色的成員也因生活中發生一些事故，情緒變的低落沮喪，此時，原本團體前經常哭臉的人反轉成為幫助鼓勵的人，被助者變成助人者，角色翻轉，就算你經常被幫助或求助，你不必然都是弱者，你依然可以成為幫助別人的，成為一個 “Giver”。這麼多年來我做過很多人的心理治療，他們因焦慮憂鬱或其他困擾前來，當他們帶著修復的心情離開重新體驗生活，我常常告訴他們，要感謝這次挫敗經驗讓他們學到新的想法經驗，帶著新的角度想法做法去過他未來的人生，若可以，把受挫經驗帶給其他需要幫助的人，我知道，有人仍受困於自己的情緒走不出來，有人仍以為被幫助就是弱者的表現，你的勇氣、被幫助的經驗將會帶給對方希望。作為一個 “Giver”，可以有非常多形式，被助者不會永遠是被助者，只要你願意。

曾被觸過一個很情緒化的孩子，有時講了他不中意的話就拿著書包甩門就走。有次他遲到了，等了好久他總算來了，氣喘吁吁地進到治療室，我說：“你總算來了”，他糾正我說：你應該講“你終於來了”，頓時覺得他是對的，這才是我的心情。“你終於來了”帶有期待他出現的心情，更何況他是氣喘吁吁的出現，一個治療的個案教我的話，我知道他願意信任我，願意忍受我不怎麼中聽的話，也願意教他他想聽到的話。生活中也常聽到，“因為愛你才會罵你”，“你再不乖作誰都幫不了你，你要靠自己”，越靠近，“刺耳”的話越多，但我們常來不及體會背後的情感，先接收到的卻是對方不悅或詬駁的內容，可以預期之後就是受挫憤怒的情緒，這真的是我們想要的結果嗎？幫助別人或愛別人不能只憑一股熱情，也是需要學習，也要有技巧的，學習站在對方立場，了解對方的感受，學習怎麼溝通表達是對方願意接受的，而接收者，是否也能勇敢一點告訴對方你希望聽到的甚麼？有時不是沒有愛只是不知道怎麼表達愛。

作為一個 “Giver” (助人者)，可以有許多形式，被助者不會永遠是被助者，不會永遠是個 “Taker” (被助者)，它很容易被翻轉，鼓勵週遭受苦的親友或鼓勵他們接受治療，你也可以成為一個 “Giver”。只要你願意，也可以將刺耳的批評轉變成順耳的叮嚀。

故事中，吳念真也被條春伯選為傳人，幫忙讀寫村民的家書，但小

**創會理事長的話**  
我曾經罹患「重度憂鬱症」，身體極弱、心情鬱悶，在治療康復後，努力實踐自己 “Giver” 成為 “Giver”，上專業機構協助服務、辦理心理團體課程、推動公益事務，我所得到的滿足並非只是物質上的而是從心靈中湧出的滿足，實現幫助身邊的人、關懷弱勢，你也可以成為最好的 “Giver”。

## 本協會免費公益服務

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

接談、預約電話：TEL(06)511-9955 (永久主線)  
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)

## 本半年刊，歡迎投稿！

1. 憂鬱症醫療相關從業人員
2. 病友與病友家屬
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！



# 身邊的愛

病友 過來人 王小姐

自從先生走後，獨力撫養兩個孩子的我，一直以來都認為儘管過得辛苦，還是要盡好媽媽的本分。當一天辛苦工作後，回來看到孩子的笑臉，是我最大的安慰。當孩子逐漸長大，創業也有了成績，就在我認為能逐漸放下重擔的時候，卻發現事情和我所想的有很大的差距。

原本關係親暱的老大，在上大學後好像變了人一樣，原本每天都會打電話回家問候，到後來變成一個月也少有聯繫，偶爾回家的時候也嫌我管太多老是不歡而散；本來要好的友人合夥做了生意，突然說想要拆夥不想合作了，以前融洽的關係變成一見面就惡言相向，也讓我的投資血本無歸。這些壓力突然間一口氣壓到我身上來，就好像全世界都變成敵人一樣，每天只要想到這些事情就天旋地轉，想要反擊、想要懲罰這些讓我痛苦的人和事情。

原本的我一直存在傳統的觀念中，認為去看精神科、身心科是軟弱、會被異樣眼光看待的，因此明明身體不舒服了還是很抗拒就醫。就這樣渾渾噩噩的度過了好久日子，曾經以為沒路可走了，直到原本和我冷戰的老大，和妹妹一起告訴我，會陪我去找醫師；原本不親密的友人，卻願意幫我倒垃圾，一起流淚談；在網路上搜尋的憂鬱症關懷協會、社工、志工給我情緒支持，告訴我醫療資訊讓我更了解憂鬱症。我才突然發現，當我不斷去想念辛苦養大的孩子為什麼和我大吵，原本的好友為什麼會為了錢變了一個人，我

就越來越憂鬱，對生活越來越沒有信心。當我去注意到這些身邊默默在關心我的人，不再去在意那些讓我陷入痛苦漩渦的事情，感覺壓力減輕很多，呼吸也似乎變得比較不苦澀了。

我很喜歡醫師和社工都說過的話：「因為你不再懲罰自己了，恭喜！」當住負面和失敗去鑽牛角尖的時候，負面和失敗也不會因為這樣就沒發生過，把眼光放在那些在身邊默默願意為你付出、愛你的人，你會知道自己並不孤單。然後在覺得自己準備妥當的時候，也付出自己的愛，去幫助另一個覺得自己孤單的人，就像照鏡子一樣，當你幫助了他，其實也是幫助了自己。

感謝我的家人、治療我的醫師、  
陪伴我的友人和憂協志工、  
聽我講話又幫我整理文章的  
憂協社工，謝謝你們愛我！



## 「我們不憂鬱」電臺節目列表

★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)

期數	主題	主持人	本集來賓	期數	主題	主持人	本集來賓
01	開播 介紹本節目	前會理事長林明政 陳怡宏醫師	王宏政醫師 陳怡宏醫師	20	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 如何陪伴孩子	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
02	憂鬱症症狀與診斷	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	21	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 如何陪伴孩子	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
03	青少年憂鬱	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	22	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 兒童的氣質與教育之關係	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
04	憂鬱症成因	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	23	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 如何陪伴孩子	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
05	網友經驗談 (一)	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	24	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 如何陪伴孩子	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
06	憂鬱症治療	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	25	我的生命故事	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
07	心理治療	王宏政醫師	陳怡宏醫師	26	我的生命故事	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
08	人際關係	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	27	憂鬱症如何預防	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
09	自殺的心路歷程與家屬的自我照顧	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	28	憂鬱症成因	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
10	心路如何好轉狀態 (一)	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	29	老人心理議題	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
11	自助團體	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	30	老人心理議題	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
12	網友經驗談 (二)	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	31	心理治療	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
13	我的生命故事	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	32	憂鬱症的生活品質	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
14	憂鬱症的生活安排	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	33	憂鬱症治療	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
15	一位志工的人生覺醒	王宏政醫師	陳怡宏醫師	34	憂鬱症生活如何照顧自己	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
16	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 強迫症	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	35	網友經驗談	王宏政醫師 陳怡宏醫師	前會理事長林明政
17	憂鬱症預防與治療	陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	36	心理如何好轉狀態 (二)	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
18	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 戒心症	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	37	人際關係	陳怡宏醫師	前會理事長林明政
19	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 一型糖尿病	王宏政醫師 陳怡宏醫師	陳怡宏醫師	38	如何向我們不憂鬱介紹及公開演講協助	前會理事長林明政	前會理事長林明政

# 一位走出憂鬱的勇者

蘇春霖 醫師 博士、副教授  
蘇春霖 醫師 診所 院長  
臺南市北區西門路二段 198 號  
電話：(06)225-6259 或 225-4959

蘇春霖醫師註：本篇文章中的「他」即本林明政  
副會理事長，也是效果升學醫局事業集團董事長。

## 創會理事長的話

我是效果升學醫局事業集團董事長，也是憂鬱症關懷協會副會理事長林明政。蘇春霖醫師確確實實治療好我的嚴重憂鬱症，他是幫助我走出「嚴重憂鬱症」的「救命恩人」，2位之1，我非常非常感謝他。

如果我們有機會幫助別人「遠離痛苦」或是「獲得快樂」，那就是我們「自己的福業」，一定要感恩、感念。我們每一個人大腦裡面都有一種與生俱來的自然反應，就是「當我們給予別人越多快樂的時機，自己反而會獲得更多快樂」。因為不少人都不會運用這項獲得快樂的秘訣，為了協助我們，天使只好下來凡間，他們化身成為「憂鬱症患者」，這些天使的主要目的就是引導人類「關懷協助憂鬱天使」，進一步帶領人類獲得「喜樂健康、心靈成長」。如果您的家人或朋友得到「憂鬱症」，那麼，他們就是您的天使，也是我們大家的天使。

有一位「走出憂鬱的勇者」，自己是一位「憂鬱天使」，完全康復（民國90年11月）後的十五年來，完全不擔心「被某些無知的人們貼上標籤」，反而，盡其所能站出來，這位勇者教導我們「真正了解」、「關懷協助」憂鬱天使，讓我們每個人的生命都充滿意義、更有價值。

記得他第一次走進診間的時候，他心中對於醫療已經失望透頂了！對於自己的病情完全失去信心，在我面前，他的表情明顯表露出「對我專業能力的不信任感」。此時，我心中納悶著：「既然不信任我，又何必前來苦苦相逼呢？」（從民國87年開業至今，診所都未曾採用過健保，來看診的患者們絕大部分是經過推薦才會慕名而來，因為是自費診所，我通常也非常不好意思主動進。）

陪伴在他身旁的妻子似乎不僅焦慮不安而且精疲力盡，某一段痛苦煎熬日子下來，這對夫妻已經瀕臨崩潰邊緣了。看來，我也只好硬著頭皮進行一場完整的問診程序。最後，我告訴他：「您罹患了憂鬱症，但是您不要擔心，憂鬱症在醫學研究上有很清楚的治療學理！經過適當的治療後，您的病情一定會好起來的！」

令我意想不到，他反而回應我：「之前，許多醫師也都說我是憂鬱症，為什麼治療那麼久都沒有任何進步啊？我當然也不認為你可以治好我的病！我也不知道為什麼我太大還要我跑來這裡，我想我再也無法苦捱下去了，今天我應該就會結束自己的生命。」

聽到這裡，我愣了一下。雖然我深知憂鬱症患者會出現無望感、失去信心，以及自殺意念等，我本來就不該感到意外，但是，我面對的是一位不信任我的患者，「心不甘、情不願」的跑來找我，把以前的挫敗經驗都算到我頭上，面對某些莫名其妙的質疑，我也不適合做任何解釋。可是，他未曾給我一絲絲的機會，就完全把我否定掉，在看過我的門診後，他準備好要被刊登上「駭人的社會新聞」。

一方面，我心裡對這對陌生的夫婦確實感到不捨；另一方面，我感嘆著「既然有緣來求助我，卻不願再嘗試著依靠我的專業，這樣對我公平嗎？」心中強忍住各種感觸，我只有謹慎的擠出一句話：「如果您不再給自己一次機會的話，那麼，您最起碼一定要給醫師一次機會，好嗎？」就在我衷心的懇求下，他感動了！

沒有讓我再提心吊膽，後來一切如同預期般平平順順，他完全恢復往精神煥發、活力滿滿、衝勁十足。在逐漸減藥的評估過程後，療程結束，他不需要再服藥、看診，因此，我們有一段時間不再見面。

數個月後，當我每次診所開車到實驗室（成大生物科技學院院長簡伯武教授神經藥理實驗室）路途中，我在車上收聽電臺廣播時，總

會聽到這個熟悉的聲音，他的聲音充滿了活力，他的叮嚀不斷鼓舞了每一個人。

原來，他是一位長期奮鬥、白手起家且成就非凡的企業家，他頗具知名度。為人相當熱心、慷慨，他在廣播的廣告時段花了不少金錢和心血來告訴大家要如何關懷憂鬱症，他藉由向大家介紹他是憂鬱症患者，來告訴大家「憂鬱症只要接受治療，就不再可怕了！」。我聽到他長期在做這些善事，雖然彼此不再見面，但我知道他的福業將會因為積德而日益增加，也感到欣喜。

轉眼間，幾年過去了。有一天，他來找我，他說，許多關懷憂鬱症的一群社會賢達、熱心人士要成立一個「臺南市憂鬱症關懷協會」，來共同努力做更多造福憂鬱症患者的好事，他要邀請我參與，我非常認同他們，我一直也想像一些社會責任、義務，當然就爽快答應了。

過去因為他積極奮發、樂觀進取的生活態度，數十年來，他就成了美好的事業，他的個性使得他充滿自信且不畏艱難的面對各種問題、解決各種問題。如果說憂鬱症是心理軟弱或個性不堅強所引起的，那麼，他「絕對是」最不可能罹患憂鬱症的人了。

同樣的道理，如果說憂鬱症患者是心理知識或調適能力有問題的話，那麼，臺北那位寫許多心理書籍鼓勵憂鬱症患者的精神科陳國華醫師也不會因為他罹患憂鬱症而自己走上自殺一途了，更清楚來說，憂鬱症是一種生理功能處於不佳的狀態，千萬不要因為誤解而批評其心理能力。比喻：奧運選手罹患重感冒時，我們批評這位選手懶惰、軟弱、鍛鍊不足，貼上錯誤的標籤，另外，罹患憂鬱症的友人們！您們不要因為上述各種誤解而誤以為罹患憂鬱症是不名譽的，更不可因誤疾忌醫而延誤醫療。

他是一位走出嚴重憂鬱症的勇者，自從戰勝憂鬱之後，他不但不要讓大家都知道他曾經是憂鬱症患者，而是以自己作為最有力的例證，盡力去鼓勵憂鬱症病友。當大家聽到「連他都會罹患憂鬱症」，表示憂鬱症患者並不軟弱，患有憂鬱症也並不丟臉。由於「臺南市憂鬱症關懷協會」越發展越精，版稅項目也逐漸增加，從招募志工並進行上課與訓練、發行憂鬱症刊物、電話諮詢協助，到各學校社區社團舉辦演講、師生座談，以及舉辦定期性的活動讓憂鬱症病友及其家屬有一個支持、打氣的聚會場所，從上述各方面著手，努力增進憂鬱症病友及其家屬之相互扶持，促使政府及社會大眾瞭解憂鬱症，關心憂鬱症病友及其家屬、宣導及預防憂鬱症之發生。

如果沒有這位走出憂鬱的勇者積極站出來的話，這股向上提升的力量還要等到什麼時候才會出現呢？

儘管是運動場上頂尖的體育選手也有罹患重感冒的時候，平常氣力再好也好，患感冒時也不必強強對峙。人類的情緒中痛也起身痛其他感官一樣會有得到「重感冒」的時候，我們要以客觀、平氣的心態來看待它。憂鬱天使們，請您們都充滿自信且不畏艱難的面對它，大家都可以成為走出憂鬱的勇者。



**[ 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 ]**



# 臺灣人憂鬱症量表



## 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	我覺得不想吃东西				
6	我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸軟綁綁)				
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

1. 「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。
2. 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

### ● 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因, 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)是不是想笑又笑不出來, 有許多事壓在心上, 肩上市總覺得很沉重? 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!

(圖表出處: 藍十字基金會心理衛生組)

### ● 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

收帳帳號 <b>31538925</b>	金額 總計 幣別 單位 仟 佰 元
通訊碼 (限與本存款有關事項) 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	存款戶名 <b>社團法人臺南市憂鬱症關懷協會</b>
<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, 謝謝您)	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
支店	經辦局收款戳

收到款項後, 本會將寄正式收據給您, 收據法規定:

本人簽名者, 可到郵局領取收據時, 簽名欄可對本會專用。

既可存摺等, 又可存摺。

虛偽印線與郵局印線請勿填寫

(劃撥單可即印使用)

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印線請勿填寫  
郵政劃撥儲金存款收據

收帳帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

有您相陪  
**心的旅程**

臺南市憂協會刊徵稿喔

曾經在藍色的迷宮內徘徊的你, 是如何轉換心境, 找到出口的呢? 將您的寶貴經驗和努力歷程, 分享給還在困境中的朋友們, 為他們點一盞心燈。

字數: 1000 ~ 1500 字  
內容: 分享自己或是家人朋友處理憂鬱情緒的寶貴經驗

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  
E-mail: changer\_blue@msa.hinet.net