

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  
總幹事：郭育豪  
常務理事：蘇春霖、王家貞、林明政  
理事：楊玲美、陳柏勳、吳培田、萬宜靜、尤成豐、林冠佑、陳紹文、任蕙茹、林易瑩、賈雅惠  
常務監事：蔡咏良  
監事：高明禮、林健禾、葉春吟、郭信恩  
志工督導：蔡咏良

溫暖分享：  
學會寬恕別人，其實  
就是學會善待自己。



Line ID: @06sun

中華民國111年01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：府社行第1355896號

第34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小時免費付費電話)

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

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)

鼓勵提醒 人生不是得到，就是學到，並沒有失去。  
累積失敗，其實就是在累積成功。

※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。

吃藥調整身體(找身心科或精神科醫師)

王振宇 醫師  
安太身心精神科診所

# 我是不是憂鬱症？

憂鬱症在現今的台灣社會不再是難以啟齒的名詞，但對許多人來說仍然相當陌生。除了自己或親友曾經因為情緒問題而求助於專業醫療人員以外，大部分的認識可能來自於聽聞某個人「有在吃憂鬱症的藥」。

一般我們所說的憂鬱症，在專業領域裡其實涵蓋了幾個不同的診斷，例如長期的情緒低落，某個時期內持續對事物提不起勁或開心不起來，甚至是腦部受傷後引起的憂鬱，都有可能被簡稱為憂鬱症，這是為了讓患者跟親友能先對疾病有所認識的溝通方式，而在往後的看診過程中，就有可能更加詳細去討論患者本身的診斷是什麼，會有哪些症狀表現，以及適合的治療方式等等。

許多因為情緒困擾而來看診的人都會問，「我是不是憂鬱症」。

這個提問反應出社會大眾對於憂鬱症有所認識，我通常都會順勢詢問患者對這個診斷的想法，例如覺得有哪些表現懷疑自己可能是憂鬱症，聽過哪些關於憂鬱症的事情，甚至是否知道憂鬱症有什麼治療的選擇。

有些人聽到我說這「只是」短期對周遭環境壓力的情緒反應，「還不是」憂鬱症時都會鬆一口氣，看得出大家對憂鬱症都很擔憂，驚恐的程度甚至不下於其他不可逆的疾病。但多數的憂鬱症患者都可以對治療有良好的反應，也能維持如常的生活。

憂鬱是我們情緒的一部分，而情緒就像血壓、血油、血糖一樣，只要人活著就存在，我們關心的是這些原本屬於我們自己的一部分能否維持在不錯的平衡範圍內，目標並不是要消滅他。憂鬱不是發炎的闌尾或膽囊裡的結石，更不是需要被切除的惡性腫瘤。

我們的目標，是好好過生活。抱持著排拒自己情緒的念頭，就像是厭惡自己身體的一部分，這樣的想法不能讓我們過得更好。憂鬱症做為可治療的慢性病，就像是血脂肪太高了會對身體造成傷害，我們就試著用各種方法來調整他，而吃藥是一種效果相當不錯的治療選項。就算不吃藥，也必須要付出其他的努力，用非藥物的方式來幫助自己。

我也經常在診間提醒患者，「吃藥」跟「靠自己」並不衝突。患者瞭解藥物的治療效果以後選擇吃藥，這依然是在靠自己。

畢竟，藥也是你願意才拿得起來、吞得下去的。藥物的角色就像是小時候學騎腳踏車的輔助輪，光是裝上輔助輪並沒辦法讓車子前進，前進的動力還是要靠我們自己踩。但是藥物能讓我們站得更穩一點，少摔一點，讓前進的過程更順暢一點。

事實上我對不同的患者也會有不同的建議，有些人的憂鬱確實適合使用非藥物的治療方式，或者併用藥物與非藥物治療效果會最好，如果僅使用藥物治療效果反而有限，這些都會在討論治療計畫的時候一起告知。每個人的狀況都不同，生活中遭遇的困境也不同，要怎麼陪伴患者利用有限的資源發揮最大的效益，就是治療計畫的目標。大多數人的機運都不會開局就拿到一手好牌，還能在人生的路途中不停持續拿到好牌，但我們可以試著把牌打好，甚至是在必敗的牌局裡讓自己少輸一點，等待潮落之後的下一次潮起。

而當我們回到看診的目的，通常都包含著讓自己過得更好一點的渴望。可能是幫助自己在短期面對外界壓力的調適，可能想要改變自己長久以來對事情的反應。藥物的治療效果往往可以讓這個練習跟調整的過程中不要那麼辛苦，或者少受一點傷。當我們覺得準備好了，當然也可以試著拿掉腳踏車的輔助輪再次嘗試看看，但也不用忘記如果前進得不順，隨時都可以靠著休息一下再出發。

# 雖然我有憂鬱症 還是想要好好放鬆

說話調整心理(找臨床心理師或諮商心理師)

紀慧青 臨床心理師

禾好心理治療所所長

小文走進治療室，跟心理師說道：我已經得憂鬱症10年了，狀況一直起起伏伏，藥物也越吃越重，感覺真的要一輩子靠藥物睡了。

相信小文的困擾，其實是蠻多憂鬱症病人面臨的問題，在經歷憂鬱症的時期，藥物的控制，可以幫助我們迅速的從情緒的漩渦拉回來，給我們容易入睡的力量，因此，穩定的服用藥物，常是憂鬱症病人需要練習去建立的習慣，但是，在長時間的服用藥物下，每次吃藥的瞬間，似乎都在提醒自己，「我的憂鬱症還沒好，我是一個病人」日復一日的吃藥似乎會讓我們越來越厭煩，甚至覺得好像一輩子都需要藥物的幫忙，覺得有些無助，也沒有注意到原來「自己，才是情緒的主人」。

因此，這時候我們嘗試一些改變，來增加對抗憂鬱症的力量，小文走進治療室的開始，就是希望增加其他方式來調整憂鬱的狀況，小文跟心理師說道：我想知道有沒有其他的方法，可以改善我的心情跟睡眠，不想一輩子靠藥物下去了。

因此，我們開始討論的過程，發現小文跟自己的情緒跟身體不太熟悉，就一起討論了兩個重要的方向：

1. 了解情緒的來去：透過心理師與小文一起討論，一起去觀察甚麼時候我們會注意到自己有點難過、生氣、平靜、愉悅，找到可能影響情緒的因素，例如：只要在工作開會前，就會有明顯的緊張感，發現因為小文擔心自己在開會時的發言不適切，而可能遭老闆的責罵。

2. 了解身體的警訊：透過自律神經檢測，關注我們的肌肉、呼吸、心跳，身體的每一個放鬆與緊繃的瞬間，都在跟我們提醒，你該警覺起來，還是該放鬆下來了，例如：在休息狀態下，呼吸可以稍微平順一些，但一想到壓力的事情，呼吸跟著急促起來，甚至有不太舒服的胸悶感。

然而，後來小文遇到一個大部分人會經歷的困難，自律神經檢測後，我們發現小文的呼吸短淺且急促，尤其壓力一來，呼吸會一路急起來，跟著頭暈、胸悶、心悸，這些身體不舒服的感覺接踵而至。

因此，我們便引進了另一種治療的方式—調整呼吸與心跳之生理回饋治療

透過具體測量心跳、呼吸速率的指標，即時的回饋小文的身體反應

1. 剛開始，小文的呼吸真的太快，心理師結合適合小文的放鬆策略，讓小文透過放鬆的練習，稍微把太快的呼吸調慢下來。

2. 接下來，開始讓小文開始與自己的身體對話，直接觀察自己的呼吸方式，知道我要怎麼控制吸氣、放鬆吐氣，可以讓我們的身體更不費力、更舒服。

3. 最後，也是最困難的部分，讓小文開始達到呼吸跟心跳的一致變化，吸氣的時候，心跳慢慢上升；吐氣的時候，心跳慢慢下降，達到透過呼吸調控心跳的最高境界，讓我們的自律神經變得更加平衡，增加我們對於壓力的承受能力。

下一次，壓力一來，小文注意到呼吸開始變快，你覺得還有機會，引來一連串的身體不舒服嗎？

當然這些身體不舒服的感受，一次比一次來得更少，慢慢的這些壓力的感覺一個個消失了，身體開始不緊繃了，小文的睡眠也一步步改善過來了。

※所以，透過小文的例子，想跟大家分享的重點有以下幾點：

1. 接納憂鬱症的你，需要藥物的幫忙，暫時讓自己的情緒、睡眠穩定下來。

2. 幫自己找到各種面對憂鬱症的方法，除了藥物控制，還可以透過心理治療、生理回饋治療，搞懂你的心，調整你的身體反應，找回自己的主控權。

## 【2021(110)12月年度會員大會聚餐回顧】



2021(110) 會員大會及年度聚餐  
憂鬱症關懷協會 創辦人 王家貞議員 常務理事  
親臨致詞。



2021(110) 會員大會及年度聚餐  
憂鬱症關懷協會 一同合影。



2021(110) 會員大會及年度聚餐  
台南副市長 戴謙、社會局局長 陳榮枝 蒞臨年會。

## 【2021(110)年度憂鬱症防治計畫 兩個世代 心靈陪伴工程】

### NLP覺知科學【拋開Blue 轉彎看世界】

服務對象為12-14歲的青少年為主，增強青少年溝通技巧與自我探索的成長，增進家庭、學校人際關係，即可降低憂鬱症情緒發生自殺的可能性。

### 【拋開憂鬱 開心樂齡】專題講座

多陪伴因少子化、子女出外就業等問題的長輩，協助適應社會，降低對社會負面情緒，提升自我心靈，若隔代教養，也能防範未然，用健康心靈陪伴兒孫，散播兩個世代的正能量。



NLP覺知科學【拋開Blue 轉彎看世界】



【拋開憂鬱 開心樂齡】專題講座



【拋開憂鬱 開心樂齡】專題講座

# 再生的喜悅

## 與分享

已走出憂鬱症病友的分享

吳章安

從一個趾高氣昂，不可一世，充滿希望的上櫃公司副總經理，到生不如死，萬念俱灰的廢人，蛻變成百毒不侵，自由自在的退休人之心路歷程。

我曾經是重度憂鬱症患者，經歷長達10年的折磨與歷練，其中遭遇過1~2年生不如死的黑暗生命歷程。曾經在中華民國生活調適愛心會當志工，幫助病友八年的時間，也參與各大醫院醫師與病友進行團體心理治療的協助工作，目前利用個人的集談會持續協助病友，希望藉這個園地把個人罹病經歷心得整理出來分享(個人亦已將這些經歷整理成《身心蛻變的力量》書冊)，以期能幫助更多的病友與陪伴者。

整理回顧這十年來與憂鬱症纏鬥的種種，依照精神醫學的分類歸納出如下的幾個關鍵歷程。

- 1. 壓力累積期：**最主要的原因是工作的壓力，源於自己負責的產品從一片大好，到持續惡化，種下發病的因子。
- 2. 發病期：**持續壓力的累積，胃痛、失眠常伴，使得病症急速惡化，經歷四年起起伏伏的發病期，還包括近一年整日躺床生不如死的黑暗期。
- 3. 治病期：**在萬芳醫院看精神科開始，藥物治療、心理諮商、吃中藥、求神問卜，各大醫院進行各種檢查，都沒有很大的進展。退休後又經歷了一段退休後的嚴重不適應期，最後因轉往長庚醫院看診，藥物做了重大的調整，讓病情算是穩住不再惡化。
- 4. 調適期：**退休後，由於人生角度的調整，接觸範圍的拓展，經常參加各式活動，明顯感受得到人生已經觸底反彈。雖然常常會有掉回去原先症狀的感覺，但由於生活型態不再出現太大壓力，很容易可以擺脫掉這些負面因素，開始往正面樂觀方向前進。
- 5. 康復期：**正面積極的生活態度，帶來進步的循環，修正後固定的生活模式，也支撐了相對穩定愉悅的過程。藥物從每日20~30顆藥錠，調到只剩下一顆抗焦慮的藥，來處理無法控制的肌肉緊張反應。這段期間加入愛心會當志工又有位好友提供了專業的工作，讓自己的價值重現更是重要的關鍵。
- 6. 成功期：**康復後常常跟朋友提到現在的狀況比起生病前好過十倍以上，十年的歷練，整個人生觀作了180度的改變，從消極畏縮悲觀到積極正面樂觀是最大的寫照。不再只會考慮自己的立場，分享及幫助別人成為自己血液的一部分。確認只要有正面積極的態度，並力行身心健康五寶：持續戶外運動、多元活動、心靈閱讀、每日一新、每日一善，必然可以伴我渡過這些未來的困難與挑戰。

幾點供憂鬱症病友參考的想法與作法：

- 1. 藥物治療完全交給醫師：**這是穩住基本盤最重要的一步，通常由於病友對藥物的認知錯誤，對於藥物都是採取想吃又不敢吃，吃了又想減量，如此不但影響藥效，對心理不確定感的衝擊又是另一種傷害。把藥物的事情，全權交給醫師，相信他們會針對你的現況，作出最好的調整。
- 2. 認知調整建議：**穩住基本盤後，認知調整是接下來必須進行的工作。病症的形成都已經累積非常長的時間，甚至是個性使然，不可能短時間就可翻轉，耐心絕對是恢復過程中最重要的。過程中碰到的挫折，得不斷提醒自己，這是必經的過程，必須全然接受。
- 3. 憂鬱症的全然接受與面對：**總覺得得到憂鬱症是福不是禍！它是一種試練，它提供了一個非常好的機會重新檢視你的人生，也是人生層次提昇的契機。更不用怕別人知道，只要去承認它、面對它，反而是邁向改善重要的一步。
- 4. 行為改造的堅持：**想法比作法多，是造成生病很重要的原因，所以如何扭轉讓作法比想法多，如何把平常家居時間充滿活動，是我病情好轉而且能夠長時間維持下來的關鍵。好好規劃每天的功課表如：看書、爬山、聽廣播、看電視節目、運用各種社群程式、騎自行車、投籃、當志工、唱歌、郊遊、旅行……。
- 5. 其他治療的配合：**除了以上提到的藥物治療、認知調整的強化、行為的持續改變外，也可以隨時輔助予心理諮商治療，團體心理治療，及急性狀況發生的住院治療，都會提供相當的症狀改善，有助於邁向成功期的必要支持。唯有自己有心改善，配合上述各種治療必然可以逐步邁向康復的大道。

### 「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	王家貞議員	創會長林明政 吳偉勳督導	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	蔡幸芳醫師	39	憂鬱症之生活協調	創會長林明政	黃照月護理長
02	憂鬱症症狀與診斷	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	鍾明勳醫師	21	兒童青少年憂鬱的相關議題-分離焦慮症	總幹事嚴春蓉 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	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	陳信欽醫師	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	當時臺南市衛生局長胡淑貞
04	憂鬱症病因	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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	創會長林明政 王家貞議員	當時臺南市政府社會處處長許金鈴、人事處許英鳳、教育處沈惠娟
05	病友經驗談(一)	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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	陳信明醫師	43	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺南市警察局婦幼隊及消防局	創會長林明政 王家貞議員	當時警察局婦幼隊吳麗娟、消防局游資政
06	憂鬱症治療	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	郭建成醫師	25	我的生命故事	黃清雲老師	杜家興心理師	44	心理師與憂鬱症溝通技巧(一)	創會長林明政	吳春心心理師
07	心理治療	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	杜家興心理師	26	我的退休生涯	黃清雲老師	杜家興心理師	45	心理師與憂鬱症溝通技巧(二)	創會長林明政	吳春心心理師
08	人際問題	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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)	創會長林明政	羅秋怡心理師
10	心理如何紓壓抗壓(一)	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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	憂鬱症的給藥過程及治療過程	創會長林明政	蘇春雲醫師
11	自助團體	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	李淑芬社工師	30	老人的心理調適	黃清雲老師	鍾明勳醫師	49	談志工經驗及幫助憂鬱症病友的諮詢	創會長林明政	吳偉勳督導
12	病友經驗談(二)	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	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	創會長林明政	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	黃清雲老師	杜家興心理師	51	憂鬱症的心理治療過程	創會長林明政	葉金惠心理師
14	憂鬱症的生活安排	王家貞議員 總幹事嚴春蓉	郭如如職能治療師	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	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	黃清雲老師	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	陳信明醫師	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	蘇春雲醫師	36	心理如何紓壓抗壓(二)	黃清雲老師	杜家興心理師				
18	兒童青少年憂鬱的相關議題-找毛症	王家貞議員 陳信欽志工	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-形學症	王家貞議員 陳信欽志工	學生心理諮商中心 陳聰興醫師	38	第四季我們不憂鬱介紹及公部門的協助	黃清雲老師	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。



## 臺南市 憂鬱症關懷協會 2022(111)年度已定活動計畫

月份/活動項目	講者介紹
【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(大鵬)董事長 臺南市 憂鬱症關懷協會 副會長 林明政 先生
【05月22日 全美戲院】【10月 全美戲院】 【大型電影賞析】心靈的陪伴電影：醫師與你同行！	
【09-10月】心理健康月 聲波音療 讓躁動不安的分子逐漸沉靜穩定，積壓的壓力與悲傷得以釋放，提升自我免疫力，得到身心的放鬆與安定。	臺南市 憂鬱症關懷協會 現任理事長 朱恩立 醫師 及公益領銜音療師
【01-12月】【線上課程】呼吸的力量 ※活動日期請看官網 陽竹林線上讀書會	呼吸瑜珈團隊 導讀團隊
【01-12月】台新銀行基金會 贊助3198 專案活動 兩個世代的心靈陪伴工程	

主講介紹/日期	講者介紹
【小型社盟型講座】生命的很多問題，都隱藏在潛意識的底層，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隱藏的部分。	
【影像說故事】 03月12日、26日 04月09日、23日 星期六10:00-12:00	主講人：陳冠輔 網名：陳冠逸 愛旅行、愛攝影， 十幾年專研影像創作， 並分享給攝影愛好者！ Nicly Lu線上攝影課程客座講師 <<365破解街拍奧秘>>客座講師 作品入選台南市美術館 <<時光書寫-2020年攝影活動徵件>> 台南市以恩關懷協會 <<小小攝影師看世界>>講師
【心靈漣漪】 ※活動日期請看官網	主講人：恩茹 主題：自我探索-發現之旅
【講座大綱】：不要讓「認真」成為一種逃避！ 「一個人的缺點，往往是他的優點過度或過當使用。」懷疑嗎？ 歡迎一起來交流與探討，有機會更認識自己。	
【親子講座】 ※活動日期請看官網	主講人：恩茹 主題：其實你不懂我的心-親子講座
【講座大綱】：你說我像迷霧是看不清，讓我們想起一些青少年，怕自己不能負擔對你的深情，讓我們想起一些父母親，讓愛的親子關係裡，想-有愛無礙，歡迎您來聆聽與交流。	

報名活動辦法請看官網



馬上加入憂鬱症關懷協會官方LINE@ 獲取最新資訊!

### 98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	31538925	金額	陸仟萬伍拾萬萬仟佰拾元
通訊欄(限與本次存款有關事項)		收款戶名	社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
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		寄款人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
<input type="checkbox"/> 常年會員 500元	<input type="checkbox"/> 永久會員 5,000元	姓名	主管：
<input type="checkbox"/> 公益捐款 _____元	(金額大小不拘，感謝您的愛心)	地址	
我們是正式立案的公益團體，收到款項之後，本會將等正式收據給您依法規定：		電話	經辦局收款戳
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。			

◎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	
經辦局收款戳	

## 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



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