

本會理事長、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、衛生局、教育局、新聞處、社會局、民政局、警察局、消防局與大臺南市各醫院、診所共同協助，「一起關心憂鬱症」。更感謝：越來越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
創會理事長 林明政
理事長 黃阿敏
總幹事 郭育蒙
常務理事 王家貞、林明政、蘇春霖、唐心北、葉金源、楊玲美、洪榮華、陳柏勳、白炎榮、林梅鳳、徐上德、蔡旺詮、吳埤田、高彤
常務監事 蔡咏良
監事 高明禮、林健秀、朱恩立、鄭博元
志工督導 蔡咏良
社工 李淑芬

重要想法：
不是路已走到盡頭，
而是已到該轉彎了！



中華民國 107 年 01 月 23 日發行 (創會於中華民國 94 年 07 月 23 日)



社團法人
臺南市 憂鬱症關懷協會

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)
永久專線：(06) 511-9955 社工手機：0906-990-995 (緊急或公務使用)
傳真：(06) 511-9189
網址：http://www.changergroup.org.tw
E-mail: changergroup@msa.hinet.net

服務 臺南市憂鬱症關懷協會
www.changergroup.org.tw

第 27 期
半年刊

感謝本期刊物印刷 2 萬份，全額長期贊助

龍騰文化事業股份有限公司
效果書局事業集團

◎ 正統預防憂鬱症一動 (一定要運動出汗、按精神陽光) + 靜 (永遠正面思考、再壞的事、一定都有好的一面)
◎ 正統治療憂鬱症一身重要吃藥 (找身心科或精神科醫師) + 心理談心事 (找臨床或諮詢心理師或社工師)

鼓勵病友

- 1 每一個人，都會跌倒，就看你多快爬起來。
- 2 解決的方法，永遠比困難多。

※ 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。



當情緒的主人

心榮活診所院長 范庭璋醫師
臺南市東區凱旋路 39 號
(06)238-3636

「醫師，吃抗憂鬱藥可以解決我老闆和同事們的態度嗎？」
「醫師，家族治療可以把我老公變的溫柔又黏貼嗎？」
「醫師，心理治療可以改善我婆婆的觀念和行為嗎？」
「如果都不行，我來這裡做甚麼呢？」

林小姐婚後過得並不開心，「王子與公主從此過著幸福快樂的日子」童話故事的結局並沒有實現，而是承擔更多的角色責任，面對更多的壓力，這一兩年逐漸出現失眠、胸悶、頭痛等這些常見的身心症狀，低落的情緒與容易生氣也在這半年變得更難以控制，這些情緒表現也開始影響到她在工作和家庭的角色，面對婆婆再也裝不出笑臉了，工作上也變的易怒不耐煩，跟先生也常吵架、性趣缺缺，夫妻感情變的疏離。

來就診時林小姐已經準備辭職，甚至出現想離婚的念頭，想到這裡她就覺得自己又失敗、又孤單，過去覺得自己絕不會有的自殺念頭竟然悄悄地占據了心頭。她急著想解決全部的困擾，想要醫師提供解決每件事情的對策，帶著滿滿的期待來，又發現好像醫師

也不能幫她圓滿地解決這些生活的壓力事件，又生氣、又失望。

在醫師的「哄騙」之下，她帶著疑惑的心情接受了先吃一陣子藥物，之後再安排個別心理諮詢的提議，她並不是相信醫師，因為這位醫師也不是鼎鼎有名的大名醫、大教授，只是因為她真的沒有選擇了。一個月過去後，她的情緒變的平穩許多，可以有笑容了，辭呈沒有送出去，本來急著逃離的職場變成她稍稍可以有喘息的避風港，面對婆婆的觀念依然無法認同，但是情緒卻平靜許多。在漫長地心理諮詢後，她看到了原來那些負面情緒是源自於自己的想法，而那些很直覺的負面想法竟然控制了她的情緒。先生的壞習慣依舊，婆婆的觀念仍然不變，但是因為對自己的內在有更多的了解，她不再陷在那憤怒與無力的情緒裡了。

「我去年把周年慶的一半額度花在心理諮詢上，雖然帶來的立即快樂強度不如藥物治療，不過效果持久多了，不知道這裡有沒有滿千送百的活動……？」

針對她的期待，醫師又再一次讓她失望了。

噹噹噹，聽完了故事，來上個課吧！！

就像被熱鍋子燙到時我們會很直覺地想要將手抽離，若是感覺到許多的不快樂來自周邊的人、事、物時，我們也會急著想要逃離這樣的環境，因此會不斷地思考要不要離職、要不要分手、要不要離開這群人……，但是，這些人生中重要的人事物往往又不是那麼地容易脫手，甚至，離職後有可能會產生另外經濟上與找工作的壓力，分手後的下一段感情，又會遇到一樣的問題；於是，我們就被困在痛苦的死胡同中，放開也不是，拿著也痛苦。

我們的情緒，往往不是直接來自於外在事件，而是源自於我們怎麼去詮釋所聽到、看到、感受到的，我們內心的解讀會決定我們之後會有怎樣的情緒，透過撫平過去的傷痛，學習更有彈性的思考，可以幫助我們成為自己情緒的主人，中止這想法 > 情緒 > 行為表現的惡性循環，甚至扭轉成充滿希望的善循環。



孩子也會鬱卒

案例一

小學二年級的小雲最近不知為何，經常不肯去上學，一到早上，反而賴床不肯起床，勉強起來也不吃不喝的，說肚子痛、頭暈。帶她去看醫生，醫生說身體很正常，沒有發燒。小雲以前愛玩的玩具，現在動也不動，媽媽急死了。

案例二

讀大班的安安這一個月來，在幼稚園裡，常發脾氣，破壞玩具，甚至咬同學。老師發現安安心不在焉，不聽老師的話，坐在角落，不跟同學玩。園長憂心這些反常行為，要求家長帶孩子去看心理醫生。

小孩是無憂無慮的嗎？只是不知如何說罷了！

大人們總以為小孩是無憂無慮的，不會有「鬱卒」的現象。早在 1940 ~ 1950 年代開始，佛洛伊德 (Freud) 而比 (Bowlby) 等心理學家就曾報告過幼兒憂鬱情緒的案例。兩歲前的嬰兒，因為與父母親分開，而出現強烈的悲傷反應。一開始是大聲哭叫的抗議 (protest) 接下來是失望 (despair)、沉默，最後是徹底死心了。這時即使母親出現，嬰兒反而顯得陌生疏離 (detachment)。大人總以為大人的事，小孩都不懂。殊不知，小孩正用他們的眼睛在觀察、感受。小朋友對週遭事情會形成的解釋往往出乎大人意料。事實上，因為兒童不像大人會使用語言來表示心情不好，不知如何說罷了，並非沒有鬱卒的心情。

兒童鬱卒的反應：

兒童發展心理學家發現，兒童的情緒早在出生後即可從表情判斷，如哭、笑。隨著成熟，情緒的分化，種類愈來愈多。而要幼兒對鬱卒的反應，根據美國精神疾病診斷手冊第四版 (DSM-IV)，一開始是哭，逐漸地以身體症狀來表達，如：頭暈肚子痛、吃不下、睡眠過多或不足。行為上可能出現無理哭鬧、破壞東西、悶不吭聲、無精打采、退縮、緊貼大人、疑神疑鬼、憂心忡忡、不活潑、不玩耍、不合群、不講話、不快樂，甚至想自殺。父母親若是發現孩子的行為突然改變，反應強度不似從前般穩定，而是過強或太弱，都可能是小朋友正在鬱卒。這時大人們不要先發脾氣，認為小朋友在無理取鬧要好好教訓，這樣做可能適得其反，不但造成親子間的緊張衝突，更糟的是，小朋友的焦慮反而節節升高，問題行為反沒消除。

認知發展與鬱卒的關聯：

小朋友為甚麼會鬱卒呢？兒童的世界應該是無憂無慮的呀！兒童認知心理學家皮亞傑 (Piaget) 指出學齡前兒童的認知發展具有自我中心 (ego centrism) 特徵，小朋友難以分辨自己與外界的獨立性，對種種外界刺激無法建立一個防護網，而導致心理的脆弱性 (vulnerability)。例如，小朋友常以為是「自己」做錯事，父母才吵架。假使在此時，家中發生變故傷亡，大人們又缺乏適當解釋，小朋友內心的恐懼罪惡感有可能悄然而生，而成為代罪羔羊。另一特徵，是小朋友無法做抽象式的思考，只能了解清楚具體的事項。對事情的因果判斷也很直線式單純。所以小朋友無法接受正負兩面同時存在的矛盾情感。例如，愛恨交錯，逃避衝突。假設父母無緣放小孩，又說是愛他，久而久之，小朋友在這互相衝突的訊息中，分不清行為與情緒的關聯。這樣混淆不一致，不可預測的因果關係，也會造成小朋友的鬱卒感。

氣質與鬱卒的關聯：

除了學齡前小朋友的認知發展特色之外，小朋友的氣質與父母親特質的適合性 (fitness)，互動關係的品質，也是造成鬱卒感強弱的

因素。根據研究，嬰兒若發出的訊號，大人有所回應，嬰兒較容易形成有安全感的依附關係 (secure attachment)。這樣的關係將成為日後情緒自我調節的基礎 (self-regulation)。反之，大人有一搭沒一搭的，嬰兒較容易形成不安、緊張、無助感。一個良好親愛的互動關係，小朋友是比較不會鬱卒的。

生活壓力事件與鬱卒的關聯：

突發或慢性累積的生活壓力事件，如家庭變故、親人傷亡、家庭成員變動、失去原有的支持系統、轉學搬家移民，小朋友須重新適應環境；自己或至親好友意外傷亡住院、目睹災害，迫使小朋友得面對突如其來的失落，然而，小朋友需要較長的調適期間，在過渡期間容易鬱卒。常常小朋友仍保有奇蹟式的幻想，希望時光倒流，回復原狀，而非面對現實，因此，大人若在能力範圍內，盡量先預告，讓小朋友有心理準備。

大人協助兒童走出陰霾的方法：

研究顯示，鬱卒的兒童長大後，比一般人容易罹患憂鬱症，性格違背，品行疾患，造成日後身心痛苦，而從小開始的 EQ 教育，或許可以預防往後的心理障礙。鬱卒的兒童如何走出陰霾呢？小朋友有時會藉由玩玩具，扮家家酒來發洩，有時則需大人的協助。大人們可配合孩子理解程度，教孩子認識並標示它，如，生氣、害怕、難過、挫折。大人用語言來表示關注，幫助兒童寫其的心情說出。用說的好處在於讓孩子認識並標示情緒，而不是用生悶氣或不良行為來發洩。小朋友若覺得被了解，無形中不安的情緒被釋放，而能逐漸轉移心中積壓的不舒服。接下來，大人可以提供兩個孩子可以接受的活動選擇，讓孩子走出鬱卒困境。例如，媽媽知道你現在很難過 (標示情緒)，因為車子被弟弟拿去玩 (指出原因)。弟弟玩 5 分鐘後換你玩 (可等待目標)。現在你要玩機器人還是吃蘋果 (替代方案)？這時給個擁抱 (接納感)。這樣子做，兒童在受挫後，可進行其他活動，而不是僵在那邊。另外，大人一定要預留時間空間給孩子做選擇，就算小朋友都不滿意，大人不必硬逼孩子。更重要的是，在這過程中，教孩子觀察情緒變化，學會等待、輪流、忍耐、分享。好比人生一樣，不是時時完美，但求盡力便是。事後大人可強調孩子做到自我控制，獎勵孩子 EQ 進步了。逐漸的，小朋友對鬱卒的反應方式，會逐漸成熟。

至於對無法替代的事，如失去親友、生病這類較嚴重的失落、痛苦，大人不要故意避免談它，愈不談，小孩心中的疑慮會愈多。可能會誤以為是自己不好，做錯事才發生不幸。日後可能形成自卑、過度消極悲觀過縮的性格。

生活中難免遇到不能預料之事。教孩子學習認識及接受情緒，做情緒的主人，學習用有效的行為來控制抒發情緒，化解壓力，不要讓鬱卒成為親子關係的殺手，或演變成長大後人際關係、心理健康的隱影。



我的故事

兩友投稿 過來人 張太太

曾經有段日子，我承受著經濟、生孩子、人際關係各種壓力。

當時我突然發覺自己一整天在家裡不斷來回踱步，每天也睡不到兩、三個小時，上網查了有可能是憂鬱症之後，我馬上就去就醫。剛開始服藥的那陣子，聽說了很多關於憂鬱症的事情，也上網查了很多的資訊。害怕藥物依賴、害怕抗藥性讓我對治療感到沒有信心，還擅自停藥了。

停藥之後我的一些症狀變得更加嚴重，甚至浮現過自我傷害的念頭，什麼都不想做，家人朋友的邀約也提不起勁（雖然知道她們關心我）只想關在家裡，關在房間裡。有時候自己也常常覺得自己成了包袱，給家人帶來麻煩，越是這樣想就對生活下去了無生趣。但是有時候會突然充滿動力，覺得自己已經全然康復，就會對當下想做的事情不辭辛勞的全力以赴（但是過段時間就會提不起勁）。

反覆的症狀讓我非常痛苦，只好去找醫師求助，醫師很有耐心的聽完我囁嚅的描述，囑咐我不可以隨意停藥，並和我解釋各項藥物的作用，雖然一開始服用藥物變得比較好睡，但是此時的我又再度犯了聽信謠言的錯，查了網路就自以為「吃藥會有依賴性會上癮」，有的時候就擅自停用或減量，然後回診的時候怕被用心親切的醫師責備，就聽隨自己沒按時投服藥，或是病情有好轉。這真是最錯誤的示範！

其實只要「按時」服藥，不隨便停藥減藥，一般憂鬱症病人平均在六個月到一年就會得到控制，完全停藥康復也大有人在。我反覆拖了好幾年，原因就是不准時服藥，自以為專家擅自減藥停藥，和醫師疏報病情，讓醫師無從調整。在了解這件事情之後，我耐心服藥，不再被流言影響，這樣持續四、五個月，醫師宣布我可以停藥，完全康復了。醫師還告訴我，接下來就是從生活之中慢慢調適，重新接受自己，恭喜！

停了藥之後，我謹記醫師的囑咐，去找屬於自己、適合自己的放鬆方法、生活重心。我用中醫養生的方式調養身體，每天早睡早起。按時吃飯，適度運動，白天盡量接觸一下陽光，不睡超過一個小時的午覺，少喝冰飲和飲料。人變得健康很多，氣色也好起來了，想法改變，負面的情緒也變少了。以上是我的故事，人在迷路的時候，找到好的領航人真的是很重要的事情，感謝我的醫師不厭其煩引領我，感謝我的家人無怨無悔的付出，和大家共勉。



「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，相信一定能對您有所幫助。

（歡迎到本協會網站 <http://www.changereblue.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	期數	主題	主持人	本集來賓
01	開播、介紹本節目		創會理事長林明政 黃月娥理事長	20	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 網路危機	王嘉貞醫師 蔡若雲醫師	王嘉貞醫師 蔡若雲醫師	39	憂鬱症之生活位階	創會理事長林明政 黃月娥理事長	黃月娥理事長
02	憂鬱症症狀與診斷	王嘉貞醫師 林淑芬醫師	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	21	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 分離焦慮症	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	40	如何實地幫助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市府	創會理事長林明政 王嘉貞醫師	臺南市市長黃俊傑 王嘉貞醫師
03	青少年憂鬱	王嘉貞醫師 林淑芬醫師	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	22	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 兒童的氣質與教養之議題	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	41	如何實地幫助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市衛生處	創會理事長林明政 王嘉貞醫師	臺南市衛生局長林政雄 王嘉貞醫師
04	憂鬱症病因	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	23	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 創傷後壓力虛弱症	陳信忠志工 陳淑英醫師	陳信忠志工 陳淑英醫師	42	如何實地幫助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市社會、人事及教育處	創會理事長林明政 王嘉貞醫師	臺南市社會局長黃長庚 王嘉貞醫師
05	病友經驗談 (一)	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	24	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	43	如何實地幫助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市警局婦幼隊及消防局	警務處婦幼隊長黃麗娟 消防局副局長黃政	警務處婦幼隊長黃麗娟 消防局副局長黃政
06	憂鬱症治療	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	25	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	44	心理師與憂鬱症溝通技巧 (一)	黃麗娟心理師	黃麗娟心理師
07	心理治療	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	26	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	45	心理師與憂鬱症溝通技巧 (二)	黃麗娟心理師	黃麗娟心理師
08	人際關係	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	27	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	46	兒童青少年的情緒問題 (一)	創會理事長林明政 黃月娥理事長	黃月娥理事長 陳秋怡心理師
09	自認的心理歷程與家關係的自我探索	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	28	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	47	兒童青少年的情緒問題 (二)	創會理事長林明政 黃月娥理事長	黃月娥理事長 陳秋怡心理師
10	心理如何與抗壓 (一)	王嘉貞醫師 林淑芬醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	29	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	48	兒童青少年的情緒問題 (三)	鍾明倫醫師	鍾明倫醫師
11	自我照顧	王嘉貞醫師 林淑芬醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	30	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	49	憂鬱症的治療過程及治療歷程	郭建忠醫師	郭建忠醫師
12	病友經驗談 (二)	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	31	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	50	採志工經驗及幫助憂鬱症病友的朋友	吳秀琴護理長 小吳小儀	吳秀琴護理長 小吳小儀
13	我如何提出重要憂鬱症 (一)	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	32	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	51	憂鬱症的心理治療過程	黃金蓮心理師	黃金蓮心理師
14	憂鬱症的生活安排	鍾明倫醫師 王嘉貞醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	33	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工	52	我如何提出重要憂鬱症 (二)	創會理事長林明政	創會理事長林明政
15	一位志工的人生覺醒	王嘉貞醫師 林淑芬醫師	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	34	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工				
16	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 強迫症	王嘉貞醫師 陳信忠志工	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	35	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工				
17	憂鬱症預防與治療	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	36	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工				
18	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 拔毛症	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	37	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工				
19	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 拒學症	鍾明倫醫師 李淑芬社工師 洪宜如護理師 病友	郭建忠醫師 王嘉貞醫師	38	我的生命故事	王嘉貞醫師 陳信忠志工	王嘉貞醫師 陳信忠志工				

[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

為協助您了解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近二個星期中（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	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題總得分：

- 0-5分（綠燈，安全）：恭喜您，身心適應狀況良好，要保持下去哦！
- 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詢，及尋求心理諮詢。
- 10-14分（黃燈，要開始注意）：屬中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。
- >15分（紅燈，與我們聯絡(06)511-9955）：屬中度情緒困擾，建議尋求專業輔導或精神科治療。

※ 第6題「有無自殺念頭」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）或（精神科）進一步諮詢與治療。

臺南市憂鬱症關懷協會 關心您 免費諮詢專線 (06) 511-9955



本協會免費公益服務

- ◎來電接談：歡迎你（妳）來電話，與我們談談
- ◎來電訪談：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）

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	憂鬱症患者及家屬

接談、預約電話：TEL(06)511-9955（永久專線）

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！

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

存款帳號 31538925 金額 陸仟柒佰貳拾萬 萬 仟 佰 拾 元

通訊處（限於本次存款有關事項）
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

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

收款戶名 社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
存款人 他人存款 本戶存款
姓名 _____ 主管：_____
地址 _____
電話 _____ 經辦局收款戳

收款日期之匯，本會將等正式收據給您
依稅法規定
個人捐贈者，可扣除綜合所得稅
營業額可列為年度費用
均可抵稅，又可捐稅
憂鬱症關懷協會，邀您共襄盛舉。

（劃撥單可影印使用）

- ◎寄款人請注意背面說明
- ◎本收據由電腦印發請勿填寫

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

心的旅程

有您相伴

臺南市憂鬱症關懷協會

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

詳情請洽臺南市憂協(06)511-9955
傳真：(06)511-9199
臺南市東區林森路二段252號2樓
E-mail: changer_blue@msc.hinet.net

內容：
分享自己或是家人朋友處理
憂鬱情緒的寶貴經驗