

本會理事長、全體理事及全體會員真誠感謝：臺南市長、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。

副 辦 人：王家貞  
創會理事長：林明政  
理 事 長：黃阿敬  
總 幹 事：郭育豪  
常 務 理 事：蘇春霖、唐心北、王家貞、林明政  
理 事：葉金源、洪榮章、蔡旺盛、楊玲美  
白汐榮、陳柏勳、林梅鳳、徐上德  
吳瑋丁、高 彤  
常 務 監 事：蔡詠良  
監 事：林健禾、朱恩立  
鄭博元、高明禮  
志 工 督 導：蔡詠良

**重要想法**  
累積失敗，其實就是  
是在累積通往成功的能量。



中華民國 108 年 01 月 23 日

創會於中華民國 94 年 07 月 23 日

第 29 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、大學里聯合活動中心2樓)  
永久電話：(06)511-9955 傳真：(06)511-9189  
社工手機：0906-990-9955 (公務或緊急)

網址：http://www.changer.org.tw  
E-mail：changer.blue@msa.hinet.net

本期刊物印刷2萬份，全賴長壽贊助  
翰森出版事業股份有限公司  
致策書局事業集團

✓ 正確預防憂鬱症 = 動 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 靜 (想法要正面，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) + 感覺調整心靈 (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。 鼓勵病友 學會寬恕別人，其實就是學會善待自己。

# 當小調不再悲傷



吃藥調整身體  
(找身心科或精神科醫師)  
台南新橋醫院 身心內科  
兒青臨床心理師 黃家緯  
聯絡電話06-2748315轉7201

單親家庭的小一男生君君(匿名)因為在校不服從老師指令，跟同學處不來外還有許多攻擊行為而就醫評估。評估時的君君一開始很不配合，或保持沈默或直接用外套蓋頭，關係建立後談、所畫的內容多圍繞在攻擊甚至死亡的議題上，神情、語氣不時顯得憤怒，詢問家庭關係時君君表示外公常罵他並用「豬頭」形容從未見面的父親。

幾次治療下來君君的不配合態度與攻擊言行不增反減，觀察君君跟母親的互動模式後發現，母親對君君情緒化外還常垮著臉，讓我覺得母親似乎抗拒接受君君的存在，加上君君在評估時談到家庭關係的反應，我決定進一步跟母親澄清她的原生家庭與婚姻關係。

晤談後得知母親的婚姻從一開始就不被家人祝福，母親懷孕後消失無蹤的丈夫對母親更是雪上加霜原本懷孕的喜悅也變了調，懷孕時的母親常睡不好以淚洗面，對丈夫的憤怒也轉嫁到還是胎兒的君君上，認為君君是囤積油瓶更是讓自己未來不幸福的罪魁禍首，換個說法，君君從還是胎兒就是個「不被祝福」、「不被想要」的孩子。君君出生後，原本就不認可母親婚姻的外公對君君非常嚴厲，也曾在君君犯錯時表示君君就像他消失的父親一樣糟糕，夾在中間的母親常陷入矛盾衝突中，一方面想要保護她的孩子，另一方面為了證明君君並沒有像外公說的那麼糟反而對君君更為嚴格，幼時的君君如同他同他說在打罵中長大，捲入大人情緒的風暴與被拒絕的憤怒可想而知。

這講邊哭的母親坦承自己從懷孕時就有憂鬱傾向，睡不好吃不好外也常想要傷害自己，現在獨自撫養君君的母親也曾想改善逐漸惡化的親子關係，無奈夜深人靜時想到丈夫的難氣憤難消甚至懷疑自己是否不夠好，或因為煩惱經濟問題而徹夜難眠，身心狀態不佳的母親面對問題給與的君君自然難以保持冷靜常破口大罵。孩子問題往往是家庭問題的展現，為了更有效協助君君我建議母親一起就醫接受治療。

藥物與心理治療並進下，母親的睡眠逐漸改善常垮著的臉也開始綻放笑容，原本情緒化的母親也比較能用冷靜態度面對君君的問題行為。此外，之前等待君君治療時常坐著發呆的母親，開始用「手抄經文」的方式祝福君君希望君君能越來越好，母親也會伸手擁抱下課後賴在自己身上的君君。特別是，隨著母親身心好轉與態度轉變，君君的反抗心態與攻擊言行也逐漸軟化讓治療更順利進行。如此看來，「愛」能療癒受傷的靈魂也能修補曾經挫敗的親密關係。

規律作息固定運動、質、量並重的社交支持系統等都是面對壓力時的「身、心靈資本」，但當遭遇突然其來的創傷或難以獨自承受的困境、挫折時，別在猶豫趕快尋求專業協助吧，希望您能走出憂鬱的陰霾讓笑容重新感染那些愛您或您愛的人。最後提醒您，在照顧別人同時也別忘了要照顧好自己的身心狀態喔！



# 精神科醫師：大家都搞錯了！ 就是因為抗壓性太好， 才容易得憂鬱症。

談話調整心理師  
(林惠康心理師或諮詢心理師)

作者簡介 陳媽伊醫師  
現任 台北市 板橋心身診所 院長  
(前長庚醫院精神專科醫師)  
104台北市中山區中山北路二段39巷6號2F-1  
電話:022531-2626

「你就是抗壓性太差，才會得憂鬱症！」小芬帶著無助的眼神失魂落魄地對我說，她前幾天因睡過頭遲到，老闆的批評讓她感到很受傷。老闆前陣子無意間得知小芬有在使用精神科藥物治療後，對她的觀感與工作表現開始產生質疑與偏見。

但事實上，小芬已經在療程快要結束的階段，在相關藥物減量的狀況下，睡眠品質穩定；已經養成每天慢跑的運動習慣，並且參加過幾次路跑比賽的紀錄。過去與婆家或家族的一些問題，也在療程中慢慢調適後而能夠釋懷。這次遇到小過失而被老闆斥責受挫，我試著跟小芬討論她的想法……

小芬帶著茫然的表情問我：「醫師，我真的是抗壓性太差，才得到憂鬱症的嗎？」

「若是說壓力會影響到憂鬱症病發，那已經是壓倒駱駝的最後一根稻草了！」我用堅定的眼神看著小芬說。

通常壓力過大的感受很常見於憂鬱症病發前的狀況，但壓力絕對不是直接引起憂鬱症的病因。憂鬱症病因在學理上常見以下幾種。

1. 遺傳因素 (佔所有病因的一半以上)。
2. 腦部神經傳導物質異常 (像是血清素不足等)。
3. 相關身體問題或內分泌失調 (像是甲狀腺功能異常、中風後憂鬱、產後憂鬱等)。
4. 某些藥物長期使用，像是干擾素也可能導致憂鬱症。
5. 成長過程中的家庭關係不穩定，導致人格問題或是認知觀念的扭曲。
6. 重大壓力事件像是喪親、喪偶、或是失業等。

由上面的病因說明可看到大部分的憂鬱症其實是遺傳與體質因素所引起，但還是有不少人感到疑惑，認為憂鬱症應該就是壓力事件所引起的。若用電腦中毒來比喻，憂鬱症就像大腦被植入了病毒。一般電腦中毒後，可能會遇到系統功能故障、網路速度變慢、資料被竊取盜用等問題。若是大腦中了「憂鬱症」這號病毒呢？憂鬱症病毒會干擾腦神經傳導功能，進而影響腦細胞的相關功能像是情緒、思考、注意力、記憶力、睡眠、活動力、食慾、自律神經功能等等。

很多憂鬱症的病人常常覺得大腦變得不是自己的，無法控制地胡思亂想，思考只能想到負面的，很難跟過去正常的自己串連起來。這樣的情況比照上述電腦中毒後的狀況；思考混亂等同於電腦作業系統故障無法執行正確指令，負面思考好比是資料被竊取盜用變成不是自己原本的思考。電腦中毒後，由於無法執行相關作業與指令，所以使用者會在一定的時間內進行緊急搶救。但大腦中了憂鬱症這號病毒後，我們無法立即意識

到危險性，但可能會發現身心狀態的警訊像是睡眠障礙 (憂鬱症的病人裡有睡眠障礙約佔了八成)、注意力不集中、自律神經失調等早期的症狀。

以現今社會競爭的環境氛圍，此時很多人還是會持續Hold住 (我的門診裡很多憂鬱症患者過去都曾是Hold住姐、Hold住哥)，殊不知隨著睡眠障礙等症狀的持續，大腦漸漸失去抵抗力，慢慢地被憂鬱症病毒侵蝕著，直到某天某個突如其來的時候，發現自己不堪一擊了，這時候要說自己是抗壓性不好嗎？

社會上常常有種誤解，覺得草率或是抗壓性不好的人容易得憂鬱症，導致很多Hold住姐、Hold住哥的產生。這些人不想被當作草率，但卻忽略了在Hold住的過程中，往往憂鬱症就這樣趁虛而入，愈是Hold住，愈沒時間或沒心情去舒緩 (很容易處於心事誰人知的苦悶狀態)，腦細胞的功能往往會慢慢地被憂鬱症病毒攻陷 (稍早提到的憂鬱症體質因素此時容易就被發出來而發病)，到最後病發時，還不清楚自己到底是怎麼了。只能專顧到過去那段時間承受了很大的壓力，而容易誤解自己是抗壓性不夠才發病。

那到底抗壓性怎樣算好，怎樣算是不好呢？其實沒有實際的定義。很多時候是來自於自我對於壓力的感受，對壓力感到正向並且能夠化壓力為助力的，通常是屬於抗壓性較好的。適時的紓壓與規律運動習慣能使大腦在面對壓力時感到正向。

由於憂鬱症的人對於很多事件容易感到負面，包括壓力，因此很可能因為對壓力事件感到負面而導致抗壓性差，而不是一般認為的抗壓性差導致憂鬱症，反而是憂鬱症的關係而讓抗壓性變差！所以其實某些抗壓性差的人很可能是早已處於憂鬱狀態而不自知。

另外，並非處於多重壓力下「看似安然無事」就等同於抗壓性好。很多Hold住哥與Hold住姐或CEO總裁在外界看來似乎屬於抗壓性好的那群，歷經風風雨雨還能屹立不搖的表象背後，可能隱藏著蠢蠢欲動的憂鬱症病毒。

小芬此時恍然大悟地說：「其實我是過去太「一」才發病的對不對？我以前一直都覺得自己是抗壓性很好的人……。」

我點點頭說：「像你現在懂得適時的運動紓壓與自我調適就會漸漸地脫離過去那個容易被憂鬱症病毒找上的你了！預防永遠勝於治療，走過這一遭，相信妳能更好地掌握自己的人生了！」

小芬的表情變得堅定並且覺得充滿鬥志，能再回到職場繼續面對那個對她感到質疑的老闆了。

# 面對逆境的原則

在景氣持續低迷的歲月裡，有一位中年的生意人，因為經營不善而欠下龐大的債務，不得已只好四處躲避債主，過著暗無天日的生活。

有一天，這個中年人聽到消息，有一位他認識的朋友，在過去幾年間，曾經也欠下數目極大的債務，卻在最近將債務全都還清了。他輾轉地找到了這位友人，誠懇地向他請教，希望能夠得知清償債務的竅門。

這位朋友也很夠意思，毫不藏私地告訴這位中年人，他之所以能夠還清所欠的債務，是源自一位大師的指點，友人同時也將那位大師的地址告訴了他。中年人依照地址找到了地方，見到那是一所破舊的小教堂，心下狐疑地按了門鈴，教堂門開處，一位牧師出現，和聽地詢問他有什麼需要。中年人遲疑地道出他的友人告訴他要找的人名。這位牧師笑著自稱，他便是生意人所要找的人。

中年人心想：「這麼破舊的小教堂，而且這個牧師看起來也不像熟識理財的高手，他怎麼能幫我解決債務的問題？」雖然心中犯疑，但中年人還是把朋友介紹的來意，和盤向牧師託出。

那位牧師聽完之後，客氣地笑了笑，道：「我不是什麼大師，只不過根據我的信仰，告訴你的朋友幾個方法，想不到真的對他會有所幫助。」

中年人訥訥地問道：「幾個方法？可不可以請你也告訴我，也許能幫助我脫離困境。」

牧師笑道：當然可以，對於債務的處理，我認為應該把握幾個原則：

- 一、主動和債主溝通，不要逃避。
- 二、試著從失敗的過程當中汲取經驗，作為日後東山再起的本錢。
- 三、將收入奉獻十分之一，作為對社會的回饋。
- 四、每個月空出一天的時間，擔任合適的義工。
- 五、不斷對負債者感恩，對上帝的計畫永遠保持希望。

中年人聽完之後，陷入深深的沉思之中，苦有所悟地望著那位平凡的牧師。牧師又接著道：「事實上，損失金錢並沒有什麼了不起；人若喪失了再奮鬥的勇氣，那才是真正的可悲！」

中年人望著牧師，眼中發出明亮的光芒，重重地點了點頭，邁開自信的步伐，勇敢地迎向自己嶄新的人生道路。

處理債務的原則，當然也可以是面對挫折的好方法，您在這五個原則當中，是否也和故事中的中年人一樣，獲得了某種程度的頓悟，因而能夠面對自己的人生坦途？

## 「我們不憂鬱」電台節目

(歡迎到本協會網站：<http://www.changerblue.org.tw>，收聽本節目)

★雖然離原播出日期，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。

★每集約40分鐘 (節目+音樂)

原播出日期：2007 (民國96) / 06 / 03 ~ 2008 (民國97) / 05 / 25 [一年52集]

集數	主題	主持人	本集來賓
01	開播、介紹節目		副會理事員林明政、胡國榮醫師
02	憂鬱症與哀傷診斷	王家貞議員、陳怡宏醫師	胡國榮醫師
03	青少年憂鬱	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
04	憂鬱症病徵	王家貞議員、陳怡宏醫師	胡國榮醫師
05	親友經驗談 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	李淑芬社工、胡國榮醫師、陳怡宏醫師
06	憂鬱症治療	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
07	心理治療	王家貞議員、陳怡宏醫師	杜家興心理師
08	人際關係	王家貞議員、陳怡宏醫師	劉建宏醫師
09	自我的心理歷程與我的自我照顧	王家貞議員、陳怡宏醫師	吳丹琴護理長
10	心理如何提升抗壓 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	杜家興心理師
11	自我保護	王家貞議員、陳怡宏醫師	李淑芬社工
12	親友經驗談 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	吳丹琴護理長、陳怡宏醫師
13	我的生命與生命教育 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	胡國榮醫師、陳怡宏醫師
14	憂鬱症與生活安插	王家貞議員、陳怡宏醫師	王家貞議員、陳怡宏醫師
15	一位志工的人生經驗	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
16	兒童青少年憂鬱的相關議題-強迫症	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
17	憂鬱症與家庭關係	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
18	兒童青少年憂鬱的相關議題-失眠症	王家貞議員、陳怡宏醫師	曹正哲醫師
19	兒童青少年憂鬱的相關議題-焦慮症	王家貞議員、陳怡宏醫師	學生心理諮詢中心、陳怡宏醫師
20	兒童青少年憂鬱的相關議題-網路成癮	王家貞議員、陳怡宏醫師	張亦芳醫師

集數	主題	主持人	本集來賓
21	兒童青少年憂鬱的相關議題-團體焦慮症	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
22	兒童青少年憂鬱的相關議題-兒童的氣質與發展之進	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
23	兒童青少年憂鬱的相關議題-創傷後壓力症候群	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
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、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
25	我的生命故事	王家貞議員、陳怡宏醫師	江沐女士
26	我的退休生涯	王家貞議員、陳怡宏醫師	黃清雲老師
27	憂鬱症症狀診斷 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	杜家興心理師
28	預防經驗談 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
29	憂鬱症預防	王家貞議員、陳怡宏醫師	李淑芬社工、胡國榮醫師
30	老人的心理議題	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
31	心理治療	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
32	憂鬱症的生活品質	王家貞議員、陳怡宏醫師	杜家興心理師
33	憂鬱症治療	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
34	憂鬱症家庭如何照顧自己	王家貞議員、陳怡宏醫師	吳丹琴護理長
35	親友經驗談	王家貞議員、陳怡宏醫師	李淑芬社工

集數	主題	主持人	本集來賓
36	心理如何提升抗壓 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	杜家興心理師
37	人際關係	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
38	新四季我們不憂鬱介紹及部門的協助	王家貞議員、陳怡宏醫師	副會理事員林明政
39	憂鬱症之生活輔導	王家貞議員、陳怡宏醫師	胡國榮醫師、陳怡宏醫師
40	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺灣市政府	王家貞議員、陳怡宏醫師	副會理事員林明政、臺南市政府林明政
41	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺灣市衛生局	王家貞議員、陳怡宏醫師	臺南市政府衛生局林明政
42	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺灣市社會、人事及教育處	王家貞議員、陳怡宏醫師	臺南市政府社會處許美玲、人事及教育處陳怡宏
43	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬-臺灣市警察局及消防局	王家貞議員、陳怡宏醫師	臺南市政府警察局及消防局陳怡宏
44	心理如何提升抗壓技巧 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
45	心理如何提升抗壓技巧 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
46	兒童青少年的情緒問題 (一)	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
47	兒童青少年的情緒問題 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
48	憂鬱症的心理學過程及治療過程	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
49	志工經驗及幫助憂鬱症朋友的話語	王家貞議員、陳怡宏醫師	吳丹琴護理長
50	親友經驗談及親友互助支持	王家貞議員、陳怡宏醫師	李淑芬社工
51	憂鬱症的心理學過程	王家貞議員、陳怡宏醫師	陳怡宏醫師
52	我的生命與生命教育 (二)	王家貞議員、陳怡宏醫師	副會理事員林明政

**[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。



## 本協會免費公益服務

- ◎來電接談：歡迎你(妳)來電話，與我們洽談
- ◎去電訪談：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

憂鬱症病友及家屬

接談、預約電話：TEL(06) 511-9955(永久電話)

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)

## 心的旅程

有您相陪

臺南市憂協會刊叢刊

曾經在藍色的迷宮河裡的你  
是如何轉個心彎，找到出口的呢？  
將您的寶貴經驗和努力歷程  
分享給遠在各地的朋友們  
為他們點一點心燈

內容：分享自己或是家人朋友處理憂鬱情緒的寶貴經驗

98-04-43-04

### 郵政劃撥儲金存款單

收帳帳號	31538925	金額	您 仔 細 加 算 萬 萬 仟 佰 拾 元
------	----------	----	-----------------------

請認明(限存本存款有關事項)  
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

- 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 本會將每季或收據附摺  
依法撥款。  
個人捐贈者 可列為扣除年度費用，  
既可敬善舉 又可節稅。  
請大家一起來幫助憂鬱症病友走出困境。

收款戶名	社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
寄款人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
姓名	主管：
地址	
電話	撥辦局收款款

儲戶內供填匯單印證時請填寫  
(劃撥單可影印使用)

- ◎寄款人請注意背面說明
- ◎本收據由電腦印證請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據
收款帳號戶名
存款金額
電腦紀錄
撥辦局收款款

## 本半年刊，歡迎投稿!

1. 憂鬱症醫療相關從業人員
2. 病友或病友家屬
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!謝謝您喔!

字數：1000~1500字  
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  
(東寧里、大學里聯合活動中心2樓)  
E-mail: changer.blue@msa.hinet.net