

本會創辦人、全體理事暨全體會員真誠感謝：臺南市市長、市議會全體議員、衛生局、教育局、社會局、民政局、警察局、消防局、新聞處與大臺南市醫院、診所共同協助，「此一關心憂鬱症」。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
副會長：林明政
理事長：朱惠立
秘書長：魏玉菁
副秘書長：史博維
常務理事：蘇春霖、王家貞、林明政
理事：楊玲美、陳柏勳、吳埤田、萬宜群、尤成宜、林冠廷、陳昭文、任雷苗、林易晏、賈麗惠

高張合音：小張欣、小張安、中張怡、中張安、大張怡、大張安

總幹事：郭育豪
總幹事：蘇春霖
總幹事：楊玲美、陳柏勳、吳埤田、萬宜群、尤成宜、林冠廷、陳昭文、任雷苗、林易晏、賈麗惠

常務監事：蔡時良
監事：高明禮、林健夫、張春玲、郭佑恩
志工督導：蔡時良

Line ID: @05sun

中華民國 111 年 07 月 23 日

社團法人憂鬱症關懷協會
臺南市

我們國家了：701臺南市東區林森路二段252號2樓
(東寧里) 大學里聯合社區活動中心對址
台南總機：(06)208-3030(下午2-6點熱線)
行政股-張瑞敏 熱心專線 1925 (24小時免費電話)

網址：http://www.changerblue.org.tw
E-mail: changerblue3030@gmail.com

35週年 半年刊

★ 正確協助憂鬱症 = (1) 一定要運動流汗、接觸陽光 + (2) (改變想法，再難的事，都有好的一面)
★ 正確協助憂鬱症 = (1) 身心科或精神科醫師 + (2) 找臨床心理師或諮商心理師

鼓勵提醒 學會寬恕別人，其實就是學會善待自己。 ※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)

蘇春霖 醫師
蘇春霖 診所

從「神經科學」的專業角度談「情緒中樞」的生理藥理

在資訊爆炸的進步，資訊海峽到各種的資訊(包括網路意見)，每個人也依照自己的思考角度而選擇性取捨收集到的資料，因此，許多人對於醫學學理感到困惑。因為在二十幾年來持續不斷講與發表神經科學研究至今。這次本刊的編輯部向我諮詢的時候，期待我能以「神經科學、神經藥理」的專業觀點闡述憂鬱症的藥物治療，而不是一般性的高談闊論。因此，我決定「有與無深入瞭解醫學學理」的讀者群。至於社會大眾在網路上容易搜尋到的神經藥物資訊，我就不再贅述。

「長期壓力、負面情緒的累積作用」影響相關的神經區域的神經生理狀態，當神經生理功能處於不佳的程度時，會出現其相對應的該呈現的情緒中樞症狀及身體功能性症狀，這符合神經生理學、神經科學的學理。然而，因為神經細胞訊息傳遞、分子藥理機制的醫學知識充滿專業術語且含義深奧，不易讓社會大眾充分瞭解，因此，社會科學反而取代自然科學的角色去做各種疾病的命名與定義。

我們先從過去歷史發展來瞭解目前問題的根源：
(1) 各種疾病名稱的發明

「DSM精神疾病診斷與統計手冊」在1952年出現第一版之後，它歷經多次改版而於2022年三月的最新版本 DSM V-TR，持續以「社會學角度的模式」來架構化「醫學科學的學理」。我推薦讀者們有空仔細觀看這段有關「DSM精神疾病診斷與統計手冊」的十分鐘影片(連結網址: youtu.be/sJJKMzJLL)。DSM曾如何以「社會組織的協商模式」介入自主導「醫學科學的專業領域」、如何多次開會去「發明」越來越多「疾病」的過程。到底這些方式是「發現」了疾病的真相，或是「發明」了虛構的用詞呢？這種種違背醫學本質與基本原理解的作法，遭受美國相關領域學者們的關注與嚴厲批判。

(2) 發現藥物的可能療效

在二戰結束後，於1951年，羅氏藥廠(Roche)將德軍留下來的火箭燃料「物盡其用」而合成出新藥iproniazid，期待它是比isoniazid更好的抗結核藥物，竟意外地發現它讓精神病人出現精神飽滿的「副作用」。到了1957年時，有三位美國醫師針對該藥提出報告：許多的憂鬱症患者在用iproniazid後，某些症狀有改善。他們為它起了一個聽起來很像氫牛提神飲劑的名字「psychic energizer」。儘管安全不確其分子藥理機制，但在這篇報告的影響下，不到一年就有近40萬的癱瘓者開始服用這個藥物，人類歷史上第一個抗憂鬱劑因此誕生。嚴格來說，因為收集這些該打該撞的臨床發現的統計資料就認定藥物真實用途並形成治療劑，當然，反而阻礙真正的科學研究。

(3) 疾病名稱與藥物療效之間的「連連看 試題」
憂鬱的人總是會焦慮，而焦慮的人也會感到憂鬱，難到憂鬱與焦慮是兩種截然不同的「特定疾病」嗎？因為DSM疾病代碼是社會團體的協商模式所發明出來的產品，這每一種產品都不算是疾病。另一方面，每一種藥物是一種分子，當關注某一種藥物分子，研究者必須瞭解其分子結構，並清楚它們在神經生理、神經藥理的作用位置、分子機轉，而不是草率認定「這個藥是治什麼症的」。當「藥物分子A」+「藥物分子B」的治療作用提升了神經生理功能，關聯不是在「藥物分子A」本身，也不是在「藥物分子B」本身，而是在其中的「+」(Synergism, 協同作用)。當我們簡單認定某藥物是治什麼症，這種偏頗事實的曲解說法會產生不少矛盾。更何況，當「疾病分類、缺乏科學基礎(只是虛用詞)」時，那些對應連結必定導致「脫軌白出」的結果。

簡而言之，DSM疾病代碼(疾病名稱)是社會科學的產物，神經細胞分子機制(藥物作用)卻是自然科學的內容，兩者分類完全不同的領域。如果硬要使用國小學生在國語科考試時所使用的「連連看 試題」模式，反而極易導致冠冕堂皇、似是而非的後果。

唯有透過「神經生理、神經科學」的研究努力才能導正領域的醫學觀念，請先參考這段有關「壓力的神經生理」四分鐘的影片(連結網址: youtu.be/pno2tk0r1fe)。神經科學從神經構造、神經區域、神經細胞、神經迴路、神經細胞內部訊息傳遞、神經細胞之間訊息傳遞、相對應的神經生理功能、相對應的神經藥理機轉、深入的分生機制...等角度進行研究。近十年來，更使用許許多多先進的生物科技研究技術(例如: Optogenetics、Chemo-genetics...) 深入地探索精神神經科學的真相，可以從科學角度具體地解答社會大眾的困惑。

我們應該把憂鬱症視為是一種「可以改善的神經生理狀態」，而不是一種「特定的精神疾病」。有憂鬱症的神經生理與藥物治療方面，可以先觀看這段約十分鐘的「走出中樞 激勵人心」影片(連結網址: youtu.be/0mb-0-Qab0c)，影片中醫師的說明內容皆可讓大家獲得更清楚的概念。更深入來說，長期累積壓力的反應進入情緒中樞，也會影響自律神經、內分泌與免疫系統，此「四大系統」之間兩產生交互影響。與此「四大系統」、壓力實質體、發炎反應、神經的「壓力復原高韌性 Stress Resilience/elasticity」vs. 壓力復原原動力 Stress Susceptibility/fragility」之神經生理、分子機轉的研究是取性「焦慮症與憂鬱症研究」之先進且重要的主流方向。心身醫學的創始人與學者們還想更深入的了解的，請觀賞「專訪 蘇春霖醫師的節目談壓力與健康、神經生理功能」三十分鐘影片(連結網址: youtu.be/D3Pff1C42_c)

天堂計劃

電影賞析

以話調整心理 | 找點心理師 | 談話心理師

郭信恩 醫師
承恩中醫診所

天堂計劃電影改編自法國知名小說「天堂計劃：陪父親走向安樂死的一段路」，故事內容是作者艾曼紐自己的親身經歷。艾曼紐的父親因發生腦中風，肢體麻痺、口服葯料，失去生活自理能力，想要終結自己的生命，就是我們也許聽過的死亡方式——安樂死。故事裡面的角色除了艾曼紐和他的父親以外，還有理應憂鬱的媽媽、姊妹，以及父親另外戀人等人，每個人面對艾曼紐父親選擇安樂死有不同的心情與接受度。導演透過細膩手法描述這些角色之間的情感與衝突。這部影片涉及許多議題，包含安樂死的宗教/倫理/法規議題、照顧者/患者的心理、醫病關係、病人自主權等，因文章篇幅關係，本文將抓重點稍加討論。

照顧者的心境

艾曼紐與姊妹在照顧父親的過程，面對父親看似無理的要求與各種需求，除了疲於應付以外，心裡被迫承受許多無法言說的壓力，這讓我想起中學時期，外公生病開刀住院，家中大人們忙著陪外公進出醫院，我有時會陪同前往，媽媽這一輩是主要照顧者，而我在這些過程中深刻觀察到患者與照顧者的感受。

照顧者必須面對患者因疾病所帶來的各種情緒，以及照顧過程的四處奔波與身心勞累。有句話說「久病無孝子」，就是在描述長輩長久患病之後，身為主要照顧者的晚辈常常身心俱疲，新聞上偶爾看見由主要照顧者所犯下一些令人同情不捨的社會事件就是最佳寫照，過去照顧需求不是由家人承擔就是請外籍看護，然而外籍看護已逐漸無法滿足台灣人口老化所衍生的照護需求，長照產業漸漸成熟。

患者的心境

在每天日常生活中，起床刷牙洗臉，自由在移動身體到遠想去的地方，這些看似平常無奇的事，對中風或行動的人來說，是多麼奢侈且難以達成的願望。試想自己中風、口服葯料、行動困難，甚至起居需人照顧，對自己的生活失去掌控，無法隨心所欲，生命以這種形式存著著，自己能受得了？艾曼紐的父親面臨反差如此巨大的打擊，過不了這一關，所以接受安樂死。

英國著名理論物理學家、宇宙學家及作家史蒂芬·霍金，罹患漸凍症，在疾病進展過程中，逐漸喪失對自己身體的控制，最後連語言都難以表達，他並沒有因為罹患疾病就中止發揮自己的生命力量，他用堅強的鬥志與毅力，不但出了書，還發表許多新的論文和研究結果。

雖然肉體的限制和不便會帶給人很重大的心理打擊，但人有自由的意志可以決定心靈不要被身體束縛，當內心轉念的同時，生命一定會找到出口，展現出轉機的生命。

安樂死面臨

死亡在過去華人文化是忌諱的議題，談論死亡常常被視為不吉利，不論在家庭或學校教育裡面，我們也甚少接觸死亡的議題。我第一次接觸到安樂死是在大學四年修課的課業。在各科教師都有與安樂死有關的討論，部分是死後的世界，但對於死亡的選擇甚少被提及，我們偶爾會聽到自給的新聞，自殺在某些宗教的教義帶著原罪的想法或者輪迴的刑罰；電影天堂計劃呈現的安樂死等同於自殺嗎？這個問題留給大家思考，沒有標準答案。由於安樂死涉及多文化與倫理議題，現今多數國家的法律規範中，安樂死是不被允許的，極少數的國家例如瑞士有合法的安樂死管道，知名前電視主播連仁禮患末期癌症，身體承受極大的痛苦折磨，這位瑞士結束自己的生命。雖然安樂死已經是一個選項，但身為醫師的我，還是更尊重身體健康、珍惜寶貴生命。

除了安樂死，遭受疾病殘酷對待的人還有其他選擇，台灣這幾年逐漸興起寧靜臨終，在充分完整的大腦判斷通常有與安樂死類似，寧靜也是善終的一種方式，寧靜照顧不只是提供患者本身的緩和醫療，也包含協助家屬和患者間創造良好關係，化解家庭成員僵局，表達愛與相互道別。

電影天堂計劃可以討論的議題面太多了，正在閱讀本文的你，在觀劇後還想到什麼議題呢？歡迎到台南市憂鬱症關懷協會的粉絲專頁留言吧。



台南市 憂鬱症關懷協會 2022(111)年度已走活動計畫

活動日期	活動內容	主辦/協辦
【01-12月】 【影片賞析】 天堂計劃電影賞析	公益講座/分享 先睹為快，先睹為快，名師領讀 「走出悲傷與哀悼」 演講及團體治療 「長明與黑暗之間」	台南 東寧書局(大新) 鄭學真 台南市 憂鬱症關懷協會 林明政 先生
【08月20日 藝術節拍攝】	活動內容：課程從媽媽中老師的作業開始延伸，介紹五到六種不同類型的拍攝技巧，讓大家掌握如何拍攝，如需要如何取巧與構圖，實際拍攝完成後再一起分享大家的作業。	講師：陳冠廷 老師 活動地點：工業局藝術節場
【09月04日 中秋之夜 歡聚會】	※活動詳情請加入官方LINE	費用：250元、 含參與門票及禮券贊助
【09月25日 全家歡聚】	【大型電影賞析】 影集、紀錄、心理學、電影賞析、最後在輕鬆歡樂的氣氛中	
【09-10月】心理健康月	聲望自強 讓躁動不安的分子逐漸平靜穩定，轉變的壓力與焦慮獲得心力量，提升自主能力，將對心身的放鬆與安定。 時間與地點：【 台南市憂鬱症關懷協會 】(可查詢)	台南市憂鬱症關懷協會 責任幹事長 朱盈 醫師 及公益諮詢林明政 醫師
【01-12月】【線上課程】 呼吸的力量	呼吸與放鬆	呼吸與放鬆 演講課程
【01-12月】【線上課程】 呼吸的力量	呼吸與放鬆	呼吸與放鬆 演講課程
【01-12月】台南新行總會	贈送319 專業活動	【 台南市憂鬱症關懷協會 】
【小型社羣加課】	【每週三 13:30-15:30 每週五 16:00-18:30】 生命的奧妙無窮，靈魂與肉體無窮的感觸，人們可以藉著透過自己的生命故事，互不知不覺中彼此生命交織與連結。	
【心靈加課】	【每週三 13:30-15:30 每週五 16:00-18:30】 生命的奧妙無窮，靈魂與肉體無窮的感觸，人們可以藉著透過自己的生命故事，互不知不覺中彼此生命交織與連結。	
【心靈加課】	【每週三 13:30-15:30 每週五 16:00-18:30】 生命的奧妙無窮，靈魂與肉體無窮的感觸，人們可以藉著透過自己的生命故事，互不知不覺中彼此生命交織與連結。	
【心靈加課】	【每週三 13:30-15:30 每週五 16:00-18:30】 生命的奧妙無窮，靈魂與肉體無窮的感觸，人們可以藉著透過自己的生命故事，互不知不覺中彼此生命交織與連結。	
【心靈加課】	【每週三 13:30-15:30 每週五 16:00-18:30】 生命的奧妙無窮，靈魂與肉體無窮的感觸，人們可以藉著透過自己的生命故事，互不知不覺中彼此生命交織與連結。	

找回自己連結的「愛」

已走出憂鬱症病友的分享

憂協心靈輔導講師 陳雅玲

當你覺得無處可逃，卻苦無可逃的人？你會失望到想結束這段關係嗎？因為從來沒有人告訴我們，這些痛苦、失敗、挫折並不是人生的計劃，而是你獨特的美麗；更是沒人告訴我們，生命所遭遇的苦難難並非反反覆覆源自我們的刑具，而是每一道傷痕都是解開自己的方式，沿著這些難題的紋理，溫柔地撫摸著，去理解自己也與自己和解。人生若沒有這些難關，卻會是多重單調嗎！

一、看見內心

有一種痛，藏在心底最深处，日夜折磨著你，提醒著你不該再傷自己「不好好」。『我付出一切，犧牲自己，他為何都沒看見我的辛苦？』她是一位40多歲女性，在婚姻上有許多的焦慮與不安，她希望能夠看見見的付出與犧牲，更希望有能關心她，她說著另一半種種的不是，不貼心……

我承擔她所有情緒，同理她心裡的酸澀：『這讓你想起小時候什麼事嗎？』她開始訴說著小時候的故事……

我：『親朋好友眼睜，你看見小時候的自己了嗎？她幾歲？她在做什麼？』

她：『看見了，國小一年級，媽媽在吵架，媽媽開門要離開，我哭喊著媽媽……』（拭淚）。

她是很重要的訊息，『你問她國小時她在聽過什麼？你想國小時她做了什麼？』她看見自己受傷的心，認為是自己不好時，媽媽才會離開，這麼多年來，因為自己有責任承擔父母的人生問題，也有責任讓他們開心，不讓他們失望。

事實上，沒有一個人有責任或應該為另一個人的人生，就像是沒有一個人可以為你的人生負責一樣。如同佛蘭克所說的『人是超越自我的生命體』，只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。」

「我們不憂鬱」電台節目列表

★雖然廣播日期，已有段日子，但對「憂鬱症」議題關心的朋友，收聽本節目，也有時與眾不同的樂趣，您可以選擇以下您所需要的【主題】來收聽，相信一定能对您有所幫助。

集	主題	主持人	本集來賓
01	開播、介紹本節目	謝香林林明	謝香林林明 陳雅玲
02	憂鬱症症狀與診斷	謝香林林明	謝香林林明
03	青少年憂鬱	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
04	憂鬱症成因	謝香林林明	謝香林林明
05	親友協助談（一）	謝香林林明	謝香林林明
06	憂鬱症治療	謝香林林明	謝香林林明
07	心理治療	王宏政議員 謝香林林明	謝香林林明
08	人與環境	謝香林林明	謝香林林明
09	自殺的心理歷程與家屬的協助與照顧	謝香林林明	謝香林林明
10	心理如何好轉歷程（一）	王宏政議員 謝香林林明	謝香林林明
11	自我照顧	謝香林林明	謝香林林明
12	親友協助談（二）	謝香林林明	謝香林林明
13	我的行走比憂鬱症更難（一）	謝香林林明	謝香林林明
14	憂鬱症的生活安排	王宏政議員 謝香林林明	謝香林林明
15	一位志工的人生歷程	王宏政議員	謝香林林明
16	兒童青少年憂鬱的有關議題——談自殘	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
17	憂鬱症與的社會支持	謝香林林明	謝香林林明
18	兒童青少年憂鬱的有關議題——我工作	王宏政議員	謝香林林明
19	兒童青少年憂鬱的有關議題——給學友	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明

集	主題	主持人	本集來賓
20	兒童青少年憂鬱的有關議題——網路議題	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
21	兒童青少年憂鬱的有關議題——分集專題	謝香林林明	謝香林林明
22	兒童青少年憂鬱的有關議題——創傷後壓力反應	謝香林林明	謝香林林明
23	兒童青少年憂鬱的有關議題——兒童的與家長教育者之溝通	謝香林林明	謝香林林明
24	兒童青少年憂鬱的有關議題——注意力不足過動症	謝香林林明	謝香林林明
25	我的生命故事	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
26	我的婚姻生活	謝香林林明	謝香林林明
27	憂鬱症症狀與診斷	謝香林林明	謝香林林明
28	親友協助談（三）	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
29	憂鬱症成因	謝香林林明	謝香林林明
30	老人心理與溝通	謝香林林明	謝香林林明
31	心與心	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
32	憂鬱症的生活品質	謝香林林明	謝香林林明
33	憂鬱症治療	謝香林林明	謝香林林明
34	憂鬱症家屬如何照顧自己	謝香林林明	謝香林林明
35	親友協助談	王宏政議員 陳雅玲	謝香林林明
36	心理如何好轉歷程（二）	謝香林林明	謝香林林明
37	人與環境	謝香林林明	謝香林林明
38	我們我們不憂鬱小介紹及節目預告	謝香林林明	謝香林林明

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

廣播日期：2007/11/06/03-2008/11/05/25【一年52集】

★集數約 40 分鐘（節目+音樂）



集	主題	主持人	本集來賓
39	憂鬱症之生活品質	謝香林林明	謝香林林明
40	如何照顧憂鬱症親友及家屬——臺灣市政府	謝香林林明	謝香林林明
41	如何照顧憂鬱症親友及家屬——臺灣市政府	謝香林林明	謝香林林明
42	如何照顧憂鬱症親友及家屬——臺灣市政府	謝香林林明	謝香林林明
43	如何照顧憂鬱症親友及家屬——臺灣市政府	謝香林林明	謝香林林明
44	心與心如何好轉歷程（一）	謝香林林明	謝香林林明
45	心與心如何好轉歷程（二）	謝香林林明	謝香林林明
46	兒童青少年的特別問題（一）	謝香林林明	謝香林林明
47	兒童青少年的特別問題（二）	謝香林林明	謝香林林明
48	憂鬱症與的社會支持	謝香林林明	謝香林林明
49	志工經驗如何幫助憂鬱症親友	謝香林林明	謝香林林明
50	親友協助談及相互支持	謝香林林明	謝香林林明
51	憂鬱症的心理治療	謝香林林明	謝香林林明
52	我的行走比憂鬱症更難（二）	謝香林林明	謝香林林明

走出過往的軌跡，原來是藏在很深的心底，無法適忌，偶爾痛楚，心緒如難辨難一樣難過，時不待提醒者自己都會難過。我們始終認為自己可以再更好一些，為了更好的自己，不斷把自己逼出去，也盡量讓自己自己。也許自己『努力已長大了，此刻的我有能力照顧好自己，而且很安全的』，不需要過度努力也不需要過多包裝，來討別人歡心，符合大眾所期待的樣子，收起以為的偽善，儘量展現現在的樣子就好。

每個人可能都感受到『我不夠完美』、『我讓身邊的人不滿意』、『我不是很優秀』，這些都不是你的錯，只是人生的一部分。但這並不表示你不好好，這並不代表你。所以，別讓過去曾經無能為力的自己綁架了，你是有力量自己，並允許自己與自己和解。過去無法改變，但現在和未來你可以選擇讓自己不一樣的。脫去過往的心理枷鎖，只要願意，可以離開過去，帶著堅毅的意志，無與倫比的勇氣，無窮的希望，移動到有陽光的地方，好好的看著自己的人生。阿德勒說：『重要的不是你有什麼，而是你如何運用你所擁有的。』，不必受經驗的打擊，認為經驗不能決定我們，而是由我們給予經驗意義。

阿德勒認為：創傷不一定非得是身心創傷不可。既然生而為人，就承擔自己的生存方式，不會『除了現在的人生方式，沒有其他生存方式』，這痛苦，這也是阿德勒一直想告訴我們的。人有許多選擇也會經驗許多，而這一切由自己決定。阿德勒說：『每一刻都是重新開始的開始。人生是自己創造的，自己才是人生的主角』，那就必須由自己作主並採取行動，讓改變就此發生。

三、好好愛自己

或許曾經是憂鬱的、不足的、缺少的、冰冷的，這些虛望望的孩子在心裡哭泣，於是那一生都在別人身上尋找那一份愛，而一再經歷失望，才漸漸讓自己慢慢體悟，帶著這樣的體悟，一步一步長成長大的人。我們無法給與我們的對象

，那比愛更大的力量是去捨去所有不潔的過往，就此讓出所有的未來，假若花蓮這地是如這片淨土令人憧憬，彷彿在遙遠的角落重新交匯，事實上，這些情緒是早已創造出來，不是火花燃起，而是早已有愛自己，在這中迷失自己，再美好的現實會走向虛無。現在你也需要知道，其實那一份愛，是來自自己给自己的，你要自己愛回來，而相信你也一定有這樣的能量。在關係中找回自己，讓自己的根本，再為新的世界，都能慢慢的探出夢想的痕迹。先去愛自己，只有當心裡渴望愛的孩子被愛到，被愛到，才能活出自己『不憂鬱』的人生。

你屬於你自己，不需要爭奪自己的人生去換取別人的愛和肯定，生命中的失落與不安感，可以試著釋懷自己，擁抱自己，只有先把自已愛回來，才有能力愛別人。阿德勒說『成熟的愛是，我先愛，我也被愛』，這個『先愛』，是必須先好好的愛自己。基於體悟的主導權，重新讓愛屬於自己的故事，找回愛自己的能力，快樂和滿足，也是這一生必須去追求的樣子。好的樣子不會別人去妒忌，要允許別人超越她超越於自己的世界下時隨時改變，讓愛自己打散那悲劇的束縛，那就會看到，那條尋屬於自己的通往幸福的過程。愛自己的旅行過程，再帶，重新翻轉天空，在愛著愛後的腳，必定會綻放。

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	沒有或很少 (每週1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	我覺得很累				
2	覺得心情不好				
3	覺得比以前的容易發脾氣				
4	覺得不好				
5	覺得不想吃東西				
6	覺得胸口悶悶的(心肝痛或胸刺痛)				
7	覺得身體不輕鬆不舒服(不爽快)				
8	覺得身體虛弱或沒力氣(身體很虛沒力氣，也沒元氣與體力)				
9	覺得很煩				
10	覺得記憶力不好				
11	覺得做事時無法專心				
12	覺得想事情或做事時比平常要遲鈍				
13	覺得比以前較沒信心				
14	覺得我比較會往壞處想				
15	覺得想不開甚至想死				
16	覺得對什麼事都失去興趣				
17	覺得身體不舒服(如頭痛、心悸或肚子不舒服)				
18	覺得自己很没用				

計分
方式

1. 「沒有或很少」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)的壓力負荷量已臨臨界點了，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)必定感到相當不開心，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，無法釋脫？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 總行 分行 支行 代理 戶名

通訊(限於本存款單號碼)

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，本會將等正式收據給您

收據規定：

個人捐贈者，可列報扣除綜合所得稅。

營業捐贈者，可列為扣除年度費用。

既可做慈善，又可節稅。

請大家一起來幫助憂鬱症患者走出困境

請大家一起來幫助憂鬱症患者走出困境

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 _____ 戶名：_____

地址 _____

電話 _____ 郵局代收款

請將此存摺或存款單存根留於收據(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

郵政劃撥儲金存款單收據

收款帳號戶名 _____

存款金額 _____

電腦紀錄 _____

郵局代收款

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