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
總　幹　事：郭育豪
常務理事：蘇春霖、黃阿敏、王家貞、林明政
理　　事：楊玲美、陳柏勳、吳瑄田、李啟維、萬宜靜、尤成豐、林冠佑、陳啟源、羅秋怡、唐莉嫣
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

重要想法：
人生～～～
不是得到，就是學到，
確定沒有失去。

中華民國109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（內政付字1555號）

社團法人 臺南市憂鬱症關懷協會

第31期 半年刊

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）
永久電話：(06)511-9955　永久手機：0906-990-995
(24小時免付費電話)　行政院衛福部　安心專線1925
網　址：http://www.changerblue.org.tw
E-mail：changerblue3030@gmail.com
臉書　臺南市憂鬱症關懷協會
Line ID:@06sun

感謝本期刊物印刷2萬份，全額長期贊助
康軒出版事業股份有限公司
敦煌書局事業集團

正確預防憂鬱症=動（一定要運動流汗、接觸陽光）+靜（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) + 談話調整心理(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 人生～～～是一輩子的成長學習過程。

創會長的話

我是效果書局集團董事長，也是憂鬱症關懷協會創會長林明政。憂協已經成立滿15年，理監事群每屆兩年，已經邁入第八任，恭喜及期待全體新任理監事群，為憂鬱症病友、家屬及社會大眾提供更優質的關懷與協助。

新舊理事長交接，前任理事長黃阿敏成大副教授，交接給新任理事長朱恩立中醫師。

從中醫的角度對憂鬱症者的關懷與預防

臺南市憂鬱症關懷協會　現任理事長
承恩中醫診所　朱恩立　院長

在中醫的門診中，常會看到自律神經失調、失眠、憂鬱症的病人求診，另外許多人也會懷疑中醫能治療這些疾病嗎?

或許我們應該先了解這些疾病是如何產生的?除了現代醫學研究大腦缺乏血清素，另外簡單的說，大部份是"該吃沒吃、該睡沒睡"，另外有些人是先天體質較差，日積月累，才會漸漸的產生這些疾病。

根據多年治療憂鬱症的經驗，歸納出治療憂鬱症的三大支柱:1.健康的生活作息和飲食，2.中藥治療，3.西藥治療。

第一根支柱:健康的生活作息和飲食

健康的生活作息簡單的說是"該吃要吃，該睡要睡"，和少吃冰冷。現代人的生活忙碌，讀書、工作、上網、許多生活的日常，塞滿了一整天，時間不夠用，有些人常晚吃飯、甚至誤餐1-2hr，也習慣晚睡、熬夜，日積月累之下，精神、體力自然日漸衰退。舉例來說，人體就像一台車子，保養車子最基本就是要給水、給電、給油，如果你的車子不給水、給電、給油，車子會跑的快、跑的好嗎?一樣的概念，如果你的身體該吃不吃、該睡不睡，機能、體力自然會衰退，自律神經會失調，睡眠品質會變差，心神也會衰退，同步的情緒控制也會變差，愈來愈嚴重，就可能出現憂鬱症，如果狀況持續惡化，憂鬱症會由輕度，轉變為中度，甚至重度。另外在許多社會新聞中，看到的自殺案件有許多是憂鬱症的患者，例如:心靈捕手的男主角-羅賓。威廉斯、港星張國榮、台灣記者史哲維，都是憂鬱症的受害者。

所以預防及治療憂鬱症，最根本的方法就是維持健康的生活作息，"該吃要吃，該睡要睡"，及少吃冰冷。臨床上常看到憂鬱症的病人，會配合吃藥，但是一樣晚睡、熬夜、常喝冷飲，衛教後，一樣無法改變損害健康的壞習慣，當然這樣的病人很難順利改善病情，症狀好好壞壞，病情反反覆覆，只能一直吃藥控制，還會抱怨吃藥療效不好，醫師開的藥沒有效果，從沒想過藥效的基礎在健康的生活作息，治病不是只有吃藥，醫病要配合，病人也要努力改掉損害健康的壞習慣，大都能順利的改善病情。

什麼才是健康的生活作息?大致上是"該吃要吃、該睡要睡"，不要剝奪自己的生理需求。

現任部分理監事留影，右起創會長林明政、理事唐莉嫣、常務理事黃阿敏、現任理事長朱恩立、理事尤承豐、監事郭信恩。

志工培訓的分享

臺南市憂鬱症關懷協會 現任秘書長
NLP神經語言程式學 魏玉菁 訓練師

在本協會裡我們每年都有志工培訓課程，訓練團隊的洽談技巧，以及如何協助陪伴憂鬱症個案和個案家屬關懷的方法。在協會中，我們常會接到個案的來電，有些是人際關係有了一些狀況，也有些是身心不舒適而引起的情況等等…，進而造成憂鬱症。其實憂鬱症的原因也不只有一種，當人的個性、性別、生長環境、工作性質和壓力等各種因素重疊在一起時，便會讓人承受不住而導致有些患者初期產生擔心、害怕、焦慮。所以協助憂鬱症個案如何學習更有效的溝通表達乃至瞭解自己是一件很重要的事情。

溝通，不僅是一種表達也是人與人相處的模式，在生活中無所不在。良好的溝通能夠正確地傳達我們的意思。因此 美國的心理治療師理查 班德勒與語言學家約翰 葛瑞德，將這些人相同的特質分析，研究出一套溝通系統－NLP（神經語言程式學）。

甚麼是NLP神經語言程式學?

NLP（神經語言程式學）是Neuro-Linguistic Programming的縮寫，其定義是處理來自外部五個感官連結產生的內在資訊，由內在擷取出資訊，讓人對事件有了生命感受的語言訊息及溝通管道。NLP 可以「反映出你的大腦程式的態度、行動或行為學止， 同樣地，也能得知他人的態度、行動或行為學止」。（木村佳世子，2008）

NLP所指的五個感官(V,A,K,O,G) 視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺神經連結產生的內在資訊，這些內在訊息的資源非常的重要，都是自己的五感所受到的感受，我們經常有感受，卻不一定能覺察感受，更別提意識到感受，又如何和感受相處呢？可以透過一些NLP（神經語言程式學）學習探索，讓自己提升意識覺察對人、事、物的行為/情緒上的觀察解決現況的情形。

個案的回饋

個案母親謝小姐，寫給本會前任理事長黃阿敏成大副教授一則感謝的簡訊

想和您分享一件我大兒子的親身體驗，我的大兒子今年國小畢業升國一，不曉得是否因為轉換學習環境帶來了壓力，小孩這幾個月來常有莫名的恐懼與焦慮，這樣的恐懼感已經影響到他的思緒與情緒，也影響睡眠，我一直苦思無對策來幫助他，直至8月中下旬，學校即將開學，我擔心孩子的情況會影響他的課業，突然間我想起上過玉菁老師的NLP技巧，感覺應該可以用在孩子身上，因此冒昧的與她聯絡，請求協助，玉菁老師很熱心的安排時間與我兒子見面，目前為止她跟孩子晤談了兩次，教他一些面對心中恐懼的方法和技巧，很神奇的，我兒子的情況有明顯的好轉，每當他開始感到恐懼焦慮時，我只要跟他提“魏老師教的方法”，他的情緒就可以轉移而放鬆，雖然我只上了一次NLP的課程，只略懂一些皮毛，

但深深覺得這是一種可以幫助人擺脫情緒困擾很有用的方式，值得加以推廣。

歡迎有志一同的朋友加入憂協大家庭(LINE官網請加入好友@06sun)，一起來學習自助助人的方法，進而帶動社會祥和。

★如果是經醫師確認的憂鬱症個案，還是需要透過專業精神科醫師、中醫失眠自律神經專門門診、心理諮商師及臨床心理諮商師就醫治療，本協會也會協助轉介服務。

臺南市 憂鬱症關懷協會 2020（109）1-6月活動計畫

公益活動

月份	活動項目	講師
教育推廣與分享 在全國各縣市分享巡迴演講	如何走出憂鬱症＊【世界三極:南極、北極、西藏(屋頂)】：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「長期抗鬱人心」。	台南 效果書局集團 董事長 林明政 先生 臺南市憂鬱症關懷協會 前會長 林明政 先生
2/16(星期日) 14:00-17:00 4/19 (星期日) 14:00-17:00	電影:『開幾少數』 電影:『82年生的金智英』	台南 上善心禪治療所 國琛
2020電影賞析「跨開關！今年所謂的電影關鍵字是！性別平權」。 透過影片的欣賞與討論，鼓勵打開我們看待性別文化的視野，採取多元觀點發現每個靈魂的獨特之美，進而尊重與接納異己，我們將透過不同國家的電影，在臨床心理師的引導下，學習幸福關係的保障。		
5/24(星期日) 14:00-17:00	愛放資療 愛放資療是指由聲波按摩調節生理節律，是古老且快速的資訊療癒方法之一。 體內的水分如(血液，體液)藉由協會與會者的波動產生共振，讓細胞不安的分子逐漸沉靜穩定 情緒的壓力與恐懼就得以釋放 提升自我免疫力 得到身心的放鬆與安定!	台南 承恩中醫診所 院長 本恩立 醫師 臺南市憂鬱症關懷協會 理事長及公益協會療師

• 活動內容異地將公告於官網與網站，請加入LINE ID:@06sun 或網站www.changerblue.org.tw 查詢,志工身分:依協會制度規定。

成長課程

月份	活動項目	課程	收費
2/15(星期六) 2/16(星期日)	線上TLEX教育與諮詢 連與連結 修復 7:40	線上TLEX教育與諮詢 國際方4 TLEX修復方40 - 性別創作與NGO關懷 - 醫療部門 - 公司內部 - 大專現校教授及老師 - 機場身心障礙及心智障礙 - 調整出國在的夜晚及地們所關的課程表 上一堂課	報名:台灣台南台南市南區南湖路 課程費用:依線公告
3/15(星期日)	志工培訓課程	朱恩立 朱恩中醫診所 院長 臺南市憂鬱症關懷協會理事長 蔡玉菁 NLP神經語言程式學訓練師 臺南市憂鬱症關懷協會諮詢專長	課程費用:2500元 時數說明 志工實用:免費 志工身份:依協會制度規定。
6/13(星期六) 10:00-12:00	NLP愛與關係 親密與洗滌癒	蔡玉菁 華品年會師 NLP專業執行師 國內大講師協會會員人 臺南市憂鬱症關懷協會 諮詢專長志工	課程費用:350元 (含教材費)
不定期	讀書系列	蔡玉菁 臺南市憂鬱症關懷協會理事 銀髮心理碩士	本課程為小班制，凡二人即開班，最多四人，3小時600元 上課時間會再安排與通知。
不定期	生命能量重訓課	課程介紹 生命的信念解脫，解開潛在潛意識的能量，人們可以藉著能量自己的生命故事，在不知不覺中發現你自我覺醒的好分。	本課程為小班制，凡二人即開班，最多四人，3小時600元 上課時間會再安排與通知。 報名電話:06-3500310 本會有BSQ生命情緒管理合作

• 活動內容異地將公告於官網與網站，請加入LINE ID:@06sun 或網站www.changerblue.org.tw 查詢,志工身分:依協會制度規定。

曉軒的故事

病友及病友家屬分享。高中生，曉軒的故事
(以下是曉軒媽媽口述，本協會秘書長 魏玉菁加以整理)

一個無懼生命的年紀，即揚帆啟航人生的美好時，憂鬱症悄悄的來。

曉軒(化名)在國中時期是學校的風雲人物，功課、運動樣樣精通有模有樣；在國中時期是個備受肯定且自我要求完美的孩子。因為得失心很重，所以失落的感受就強烈地跟著背後，在國中時期，她的自我能量還足夠讓自己安穩地度過國中。

然而，失落的感受緊跟著曉軒的背後，等待著時機…。進入高中開始課業繁忙，接踵而來的壓力一一的呈現出外在的表象，舉例　開始不想說話、懶的溝通、不想吃飯、負面的思維…。

其實曉軒有覺察到自己，好像跟以前不太一樣，這是我嗎？所有負面排山倒海的淹沒，使她無法喘息連呼吸都辛苦，內在負能量的聲音越來越大聲「去死吧!」。她很痛苦，家人也發現她的異樣，此時連我們父母對她關愛的眼神也是壓力不想講話，她想為自己找到答案和方法，並強迫自己去運動、去做正向的活動。可是，卻得到更大的失落感，因為她發現自己不再是以前的曉軒，她無法面對人群，抗拒人際關係，學校的課業也只好申請停課。

曉軒在高二那年9月求救老師，輔導老師積極的協助諮商與精神科醫師，而我(曉軒媽媽)是一位醫護人員也瞭解藥物有它的好處及副作用，跟曉軒商量後決定用中藥來調理醫治自律神經與憂鬱症，從老師的資源中得知憂鬱症協會理監事--承恩中醫診所的資訊，朱院長專長在自律神經、失眠、憂鬱症的臨床醫治，於是前往就醫。

初診時，朱醫師診斷曉軒的氣與脈象很弱，調理時間至少需要三個月，開始服藥的第一星期曉軒睡得很沉，早上很難起床(原來這就是醫師說她氣脈很虛，初期她會辛苦些)，但不適的現象中午就舒緩了，持續用藥到第二週，發現曉軒開始願意簡單對話，食慾也開始有了變化，整個療程進度超越原先的評估，恢復得很好。就診二個月後，家人發現一個驚喜！爸爸說：「她會跟我頂嘴了。」一個頂嘴事件讓家人開心的不得了。

本來不抱希望的學測，因為治療的情況很好，曉軒也能如期赴考，停課一陣子的她能在短短的三個月有如此的造化，我內心充滿著感恩與激動。憂協透過朱醫師來邀稿，想將曉軒憂鬱症就診過程分享給大家，告訴大家憂鬱症多元的醫療方式，我(曉軒媽媽)馬上跟朱醫師說　「我願意！」、「我願意！」、「我願意！」，願意用這樣感恩的生命對社會述說我們的故事。

「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
01	開場　介紹本節目	王家貞議員 總幹事戴蓉蓉	創會長林明政 吳傳勝醫師
02	憂鬱症症狀與診斷		謝明勳醫師
03	青少年憂鬱		陳德恢醫師
04	憂鬱症病因		謝明勳醫師
05	病友經驗談（一）		李淑芬社工師 洪寶如護理師 病友
06	憂鬱症治療	總幹事戴蓉蓉	郭建成醫師
07	心理治療	王家貞議員	杜家興心理師
08	人際問題	總幹事戴蓉蓉	郭建成醫師
09	自殺的心路歷程與家屬的自我照顧	總幹事戴蓉蓉	吳秀華護理長
10	心理如何紓壓抗壓（一）	王家貞議員 總幹事戴蓉蓉	杜家興心理師
11	自助團體		李淑芬社工師
12	病友經驗談（二）	總幹事戴蓉蓉	洪寶如護理師 病友
13	我如何走出重度憂鬱症（一）	創會長林明政	創會長林明政
14	憂鬱症的生活安排	王家貞議員 總幹事戴蓉蓉	郭政如職能治療師
15	一位志工的人生變體	王家貞議員	陳信飲志工
16	兒童青少年憂鬱的相關議題～強迫症	王家貞議員 陳信飲志工	陳德恢醫師
17	憂鬱症預防與治療	創會長林明政	蘇淳森醫師
18	兒童青少年憂鬱的相關議題～拔毛症	王家貞議員 陳信飲志工	曾三育醫師
19	兒童青少年憂鬱的相關議題～拒學症		學生心理諮商中心 陳晚興醫師
20	兒童青少年憂鬱的相關議題～網路成癮	王家貞議員 陳信飲志工	蔡幸芳醫師
21	兒童青少年憂鬱的相關議題～分離焦慮症	總幹事戴蓉蓉 王家貞議員	陳耀玲教授
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 陳信飲志工	陳德興醫師
23	兒童青少年憂鬱的相關議題～創傷後壓力症候群	陳信飲志工	陳瑞河醫師
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 陳信飲志工	陳信昭醫師
25	我的生命故事		江本女士
26	我的退休生涯	黃清雲老師	黃清雲老師
27	憂鬱症症狀與診斷	王家貞議員 黃清雲老師	杜家興心理師
28	病友經驗談（三）		鍾明勳醫師
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
30	老人的心理調適		鍾明勳醫師
31	心理治療	王家貞議員 黃清雲老師	梁惠雀醫師
32	憂鬱症的生活品質	黃清雲老師	杜家興心理師
33	憂鬱症治療		郭建成醫師
34	憂鬱症家屬如何照顧自己		吳秀華護理長
35	病友經驗談	王家貞議員 黃清雲老師	李淑芬社工師
36	心理如何紓壓抗壓（二）	黃清雲老師	杜家興心理師
37	人際問題		郭建成醫師
38	第四季我們不憂鬱介紹及公部門的協助		創會長林明政
39	憂鬱症之生活協調	創會長林明政 王家貞議員	賓朋月護理長
40	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬～臺南市政府		臺南市市長許添財
41	如何實際幫助憂鬱症病友及家屬～臺南市衛生處		臺南市衛生局 局長胡淑貞
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		臺南市市政府社會處處長許金鈴、人事處許筑鴻、教育處沈惠姬
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		臺南警察局婦幼隊隊長 消防局游資政
44	心理師與憂鬱症溝通技巧（一）		蔡春林心理師
45	心理師與憂鬱症溝通技巧（二）		蔡春林心理師
46	兒童青少年的情緒問題（一）		羅秋怡心理師
47	兒童青少年的情緒問題（二）		羅秋怡心理師
48	憂鬱症的藥物與反治療過程		陳孝霖醫師
49	談志工經驗及幫助憂鬱症病友的諮詢		馬偉勳醫師
50	病友經驗談及病友互相支持		小八
51	憂鬱症的心理治療過程		陳金海心理師
52	我如何走出重度憂鬱症（二）		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「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	我覺得不想吃東西				
6	我覺得胸口悶悶的（心肝頭或胸坎綁綁）				
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

（量表出處：董氏基金會心理衛生組）

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由，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）

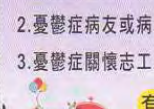
你（妳）是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你（妳）的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

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

收款帳號 3153892 5

金額（不限金額）　億 仟 佰 萬 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄（限與本次存款有關事項）

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，感謝您的愛心)

收款戶名：社團法人臺南市憂鬱症關懷協會

寄款人　☐他人存款　☐本戶存款

社址　□□□-□□

姓名

電話

主管：

經辦局收款戴

我們是正式立案的公益團體
收到款項之後，本會將寄正式收據給您
依稅法規定：
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

經辦局收款戴

請保存備供機器印錄閱讀勿填寫（劃撥單可影印使用）

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