

本會理事長、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、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  
副會理事長：林明政  
理事長：黃阿敏  
總幹事：郭育豪  
常務理事：王家貞、林明政、蘇春霖、唐心北  
理事：林宜瑾、蔡旺廷、楊玲美、洪榮章、白汐榮、陳柏勳、林梅鳳、徐上德、葉金源、鄭博元  
常務監事：蔡隊長  
監事：高明禮、林健禾、朱恩立、陳一民  
志工督導：蔡隊長  
社工：吳啓呈

#### 重要想法：

承認失敗，其實就是  
在累積通往成功的道路。



中華民國 106年07月23日 創會於中華民國94年07月23日



## 社團法人憂鬱症關懷協會

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@mss.hinet.net](mailto:changer.blue@mss.hinet.net)

除書 臺南市憂鬱症關懷協會

★☆☆☆☆ 全職長期服務

翰林出版事業股份有限公司

效書書局事業集團

☆☆☆☆☆

- ✓ 正確預防憂鬱症 = 動 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 腳 (想法要正面，再糟的事，都有好的一面)
- ★ 正確治療憂鬱症 = 身體醫治 (找身心科或精神科醫師) + 心靈醫治 (找臨床、諮商心理師或社工師)

※ 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。

# 吃「憂鬱症的藥」會不會變笨、上癮？醫師一次解答

李淑萍院長(精神科專科醫師)

李淑萍身心診所

南信醫院兼任主治醫師

台北市松山區三民路64號

電話：02-2752-0986

許多人會感受到孤獨、悲傷、焦慮、情緒低落的假日憂鬱 (Holiday blues)，憂鬱症患者也可能因過節壓力導致病情發作。不論是因為目前工作環境、經濟的壓力，讓你無法感覺到過節時的喜悅心情。或是過往對於過節不愉快的記憶，例如親友的逝去，讓節日反而觸景傷情。如果您在假日期間感到憂鬱，什麼情況下需要尋求專業協助呢？

### 1. 工作/學業表現上

如果你上班/上課時發現，最近工作/念書不能專心，老闆或師長的吩咐記不住，導致工作效率或成績下滑。

### 2. 休閒生活

你是否已經一段時間沒有從事本來有興趣的休閒活動。例如很久沒有去運動，或是很久沒有好好喝個下午茶、看場電影。或者就算去看了本來喜歡的戲劇，但卻沒有感受到愉快、放鬆的感覺。

### 3. 社交/家庭生活

不想參加親朋好友的邀約，甚至連電話都不接，只想待在房間裡，很少跟家人互動。

以下是就醫前，大家常會擔心的幾個情況：

#### 一、憂鬱症藥物，會讓我變笨嗎？

不會。

憂鬱症本身就會影響工作記憶，診友常會注意到，工作內容很難記的起來，處理一件事情，其他的事情就忘記。以及一些高階認知功能變得遲鈍，像是熟悉的技能變的很陌生，做決定的時候猶豫不決、容易受到別人的影響。研究也發現，常罹患憂鬱症者，發生阿茲海默失智症的風險增加。

而憂鬱症藥物會增加BDNF (腦源性神經營養因子, Brain-derived neurotrophic factor)，BDNF的增加與一些疾病的治療效果相關，像是憂鬱症、注意力不足過動症、失智症，會修復因為壓力、情緒導致受損的腦神經，反而會讓變遲鈍的腦袋回復正常運作的功能。

#### 二、吃藥會不會有抗藥性？

會。

在去年國際知名期刊JAMA Psychiatry所發表關於老年憂鬱症的文章提到：若是憂鬱症的病程時間比較長，治療的反應可能較差。所以常有人問「我覺得心情好了，把藥先停下來，等心情不好的時候再吃，會不會藥就沒有效了 (產生抗藥性)？」

的確，現在國際上治療建議，若是憂鬱症病情已經緩解，再治療六個月，以減少復發。若提前中斷治療，則增加6.5倍的復發風險，且時間越長，可能治療反應會較差。

#### 三、會不會上癮？

不會。

就跟毒品使用會上癮、網路使用會成癮，大家也會擔心使用憂鬱症的藥物會不會上癮。在這裡請大家用兩個層面來自我評估，一個是生理上的依賴，藥會不會越吃越多，才能達到原本的效果；另一個則是心理上的依賴，在藥物快要吃完的時候，會很緊張沒有藥了怎麼辦，趕快去找醫生處方藥物。

在門診中常見到，比較有機會產生生理以及心理上依賴的，反而是特定幾種的鎮靜安眠藥物，如Stilnox、FM2、Xanax。這些藥物在適當的時間使用，短期緩解症狀效果不錯，但是如果因憂鬱症相關的失眠、焦慮，單以鎮靜安眠藥物控制，而沒有根本的治療，則可能發生有吃有效，一沒吃就睡不著、緊張的現象。而憂鬱症的藥物則是沒有成癮的現象。

當您最近發現親人、好友最近工作不能專心，有時會情緒不穩定，越來越難約出來活動。可能該考慮，說不定是被假日憂鬱，或是憂鬱症影響了。這時維持正常生活作息、規律飲食、睡眠、運動、服藥，提醒親友適度但是不過度的關心，再搭配專業人員的協助，就可能及早回復身心安適。

# 改變

病友 過來人  
李先生

從小我的成績總是還不錯，順利從學校畢業之後，也期望自己服完兵役能找份好工作，分擔獨自撫養我長大的母親負擔。但當兵時候的群體生活不適應，讓我十分痛苦，回想當時的狀況，好像全世界都在指責我軟弱、偷懶。直到醫師告訴我，我得了憂鬱症，我才知道，原來我生病了。之後等待退役的日子更是一場噩夢，周圍懷疑的眼光和奚落好幾次讓我情緒崩潰，想逃避這樣的生命。直到離開軍中，我才感覺如釋重負。

重新開始的生活讓我充滿期待，身上的憂鬱症也在服藥和醫師的鼓勵下好像不見了。開始的第一份工作我十分投入，同事和上司也都很和善。但日子久了，我發現我的動力無法維持住，早上無法起床，或是工作時間中就想離開休息。缺曠的日子多了，上司和同事也告誡我多次，和善的態度也變了。那時候我的感覺是「真的很不舒服，卻沒人肯理解我」。直到有一天我又無法起床上班，被上司電話告知解聘，我才知道我又再度成了落後的人。這次的失業，我花了非常長的時間休息和調整，儘管有友人邀請我去他公司上班，或是應徵新工作，但是總沒辦法維持長時間。母親在這過程中，並沒有罵我或催促我

，但當我看到她眼裡的擔憂，卻讓我越來越焦躁，菸也越抽越多。

和張老師、生命線、憂協的志工聊過後，我再去找了曾經治療我的那位醫師，重新服藥，也和衛生局的心理師聊了一下。雖然沒有甚麼大澈大悟，不過我也察覺到，總是害怕失敗就畏縮。總是想準備萬全才出發再去工作、再去運動，結果就是過了一年兩年還是一樣沒準備好。先從簡單的事情出發，慢慢去調整身體和心態，才能夠一點一點改變自己，重新找回期盼的普通生活。

我很明白我自己還在重新適應的路上，路雖然漫長，為了自己和家人也要稍微再勉強自己一下。多多運動曬曬太陽，養成自己的愛好和生活重心，才會讓自己更有自信和動力。很多人會害怕吃藥或看醫師，其實還是要聽醫師的話來調整身體才好，我很慶幸找到一個好醫師。經志工的鼓勵，我寫了這篇文章，希望能給和我遭遇一樣不平道路的朋友一點幫助，一起努力。



台南市憂鬱症關懷協會

## 病友支持團體

本協會創會理事長，同時也是效果書局事業集團董事長林明政先生，在事業正在起飛的時期，曾經罹患（重度憂鬱症）變得負面思考、拒絕人際關係，甚至失去活下去的勇氣。如今成功走出藍色幽谷的他，事業比之前更興旺，心理身體也更加開闊健康。

林明政先生統整自身的醫療治癒經驗和心理紓壓方式，發現憂鬱症的正確治療，重點在於看「**吃藥醫師（身心科醫師或精神科醫師）**」+**說話醫師（臨床心理師）**」，預防則在「**動（運動流汗+靜（想法正面）**」）。藉由小團體分享，讓林明政先生與我們共同分享一路走來到健康的心路歷程。無論病友或家屬、各界朋友，肯定都能正面收穫！

2017(民國106)年活動時間(一個月一次)

07/30(星期日)

08/26(星期六)

09/10(星期日)

10/28(星期六)

11/26(星期日)

12/23(星期六)

早上 10:01  
~  
中午 12:00



永久專線：(06)511-9955  
(本活動將依實際舉辦情況彈性調整，以便請先來電確認。)  
社工公務手機：0906-990-995 歡迎來電諮詢/報名!  
活動地點：臺南市憂鬱症關懷協會  
我們搬新家了：臺南市東區林森路二段252號2F  
(東寧里、大學里聯合活動中心二樓)

# 藍色心靈浪潮之新曙光(下)

【承24期之(上篇)】

## 三、憂鬱心靈因應策略

許多專業對於憂鬱症已有長期研究，簡單的分類方法認識憂鬱症的向度則可分為四種類型：情境性憂鬱、發展性憂鬱、屬靈性憂鬱與生理性憂鬱，個人面對不同的生活事件導致所導致憂鬱反應必須尋求精神科醫師、心理師、社工師，以改善認知思考與內心的自我信念，同時透過「人在情境」之人我關係中修復、改善對於個人內在的自我看法、語言的正念循環。如對於生理性的產後憂鬱的婦女，產後的身體大幅改變同時也面對母職角色新關係，雖然產婦偶爾內心仍會恐懼自我能力行使能否勝任之疑問，此時若能夠有支持性網絡的家人給予肯定與協助，則對於產後婦女有相當大的穩定力量，則可以減少產後憂鬱的發生比率。反觀對於人際互動中長期處於壓抑自我的人格特質，若能夠在面對創傷事件時引導憤怒或與挫敗的舒緩，則有助於個人可以找到清楚認知方向正向解決生活問題的成熟發展。因此專業助人者如社工師、心理師與諮商師對於憂鬱症的生命所給予的是屬於心靈層次為主要服務，透過諮談後讓個人可以建立新的自我概念面對問題且幫助自己改變表達人際互動模式，有助於工作與家庭關係中的親密關係建立，減少自我傷害的孤獨感。

## 四、憂鬱之良藥新處方-信心、盼望、愛

身為專業社會工作者在實務上協談憂鬱症的個案時，首要已能夠取得憂鬱症患者之信任感，防衛心是憂鬱症開始面對人



陽信協社社工師 廖少庭 專科  
陽信協社社會工作師事務所負責人  
台南安平區健康路三段182號  
電話:061299-3760

群需要克服的內心障礙，因此鼓勵家人面對此心理狀態的家人互動中，給予更多耐心與陪伴，讓家人面對負向思考的時候能夠給予更多關懷的肯定用語，同時搭配穩定用藥也得以使憂鬱症患者能夠平穩的情緒，隨之運用同理心幫助家人能夠解讀憂鬱症患者之情緒正確，表達並回應時能夠多鼓勵與肯定以讓憂鬱患者找到自我價值與能力，使生活中逐漸有信心面對困難與問題。建立信心的旅程並不容易，必須是透過個人行動執行力後的自我肯定，在嚐試許多做法後看見自我價值同時能夠讓家人能夠知道自己有意願面對生活壓力與困難，也建立個人對生活有目標設定，隨第二階段則是能夠感受到已有未來感，能夠規劃出自我職涯目標達成的動力，第三階段則是讓憂鬱症能夠活在愛的人群中，學習付出與愛人的表達，讓原本人關注自己已痛苦的心靈中得以轉移到更需要的生命，看見自我價值與愛的力量，對於原本所在意的問題也得以放下不再執著。

社會工作專業是一門助人專業訓練，必須嚴格的專業課程訓練與國家考試，民國八十六年社工師法通過至今民國一〇五年近二十年的時間，社工師經由國家考試通過者僅有9404位社工師，因此在台灣社會越發增多社會問題時，極需要更多專業助人者協助個人、家庭、與職場之人際中能夠健康且處理各種的生命問題，因此陪伴憂鬱症的過程需要耐心與毅力，期盼更多有想協助憂鬱症之人者能夠有智慧與能力，透過專業助人者之引導讓生命走在幽谷中找到新曙光。

【本篇全文完，謝謝收看。】

## 「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)

集數	主題	主持人	本集來賓
1	開場、介紹本節目	副會理事林明政 陽信協社	
2	憂鬱症症狀與診斷	王淑貞醫師 林淑華醫師	
3	青少年憂鬱	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	
4	憂鬱症成因	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	
5	親友經驗談(一)	陽信協社 王淑貞醫師	
6	憂鬱症治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	
7	心理治療	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	
8	自殺的心路歷程與家人的自我照顧	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	
9	心理如何影響抗憂鬱(一)	王淑貞醫師 謝明輝醫師	杜家輝心理師 李淑芬心理師
10	自助團體	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	
11	親友經驗談(二)	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	洪登輝醫師 洪登輝醫師
12	如何面對出現憂鬱症狀(一)	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
13	憂鬱症對生活影響	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
14	一位社工的人生經驗	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
15	兒童青少年憂鬱的相關議題-穩定性	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
16	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
17	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
18	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
19	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	王淑貞醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
20	兒童青少年憂鬱的相關議題-網絡支持	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師

集數	主題	主持人	本集來賓
21	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
22	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
23	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
24	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
25	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
26	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
27	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
28	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
29	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
30	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
31	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
32	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
33	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
34	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
35	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
36	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
37	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
38	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
39	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
40	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
41	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
42	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
43	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
44	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
45	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
46	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
47	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
48	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
49	兒童青少年憂鬱的相關議題-治療	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師
50	兒童青少年憂鬱的相關議題-預防	謝明輝醫師 陳冠廷醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師

集數	主題	主持人	本集來賓
36	心理如何影響抗憂鬱(二)		杜家輝心理師
37	人際關係	黃清雲老師	謝明輝醫師
38	網路我們不憂鬱介紹及部門的協助	副會理事林明政	
39	憂鬱症之生活協助	副會理事林明政	黃明輝護理長
40	如何實際幫助憂鬱症患者及家屬-臺南市政府	副會理事林明政 王淑貞醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師 臺南市市長許添榮
41	如何實際幫助憂鬱症患者及家屬-臺南市衛生局	副會理事林明政 王淑貞醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師 臺南市衛生局長林炳坤
42	如何實際幫助憂鬱症患者及家屬-臺南市社會、人事及教育處	副會理事林明政 王淑貞醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師 臺南市社會管理處處長許添榮
43	如何實際幫助憂鬱症患者及家屬-臺南市警察局長陳俊良及消防局	副會理事林明政 王淑貞醫師	謝明輝醫師 陳冠廷醫師 臺南市警察局長陳俊良 消防局長黃清雲
44	心理如何影響抗憂鬱(二)		謝明輝醫師
45	兒童青少年的情緒問題(一)	副會理事林明政	謝明輝醫師
46	兒童青少年的情緒問題(二)	副會理事林明政	謝明輝醫師
47	兒童青少年的情緒問題(三)	副會理事林明政	謝明輝醫師
48	兒童青少年的情緒問題及生活協助	副會理事林明政	謝明輝醫師
49	兒童青少年憂鬱及幫助團體朋友的諮詢	副會理事林明政	謝明輝醫師
50	親友經驗談及親友互相支持	副會理事林明政	謝明輝醫師
51	憂鬱症的心理治療過程	副會理事林明政	謝明輝醫師
52	如何面對出現憂鬱症狀(二)	副會理事林明政	謝明輝醫師

[ 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) 單獨評分，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(康寧里、大學里聯合活動中心2樓)

## 心的旅程

有您相陪

臺南市憂鬱症協會刊叢刊

實做在藍色的這天所開始的旅程  
 第一輯 第一輯：如何面對憂鬱症  
 第二輯 第二輯：如何面對憂鬱症  
 第三輯 第三輯：如何面對憂鬱症  
 第四輯 第四輯：如何面對憂鬱症  
 第五輯 第五輯：如何面對憂鬱症

內容：分享自己或是家人朋友處理憂鬱情緒的真實經驗。

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 <b>31538925</b>	金額 仟 佰 元 柒 拾 柒 萬 仟 伍 拾 元
社團法人臺南市憂鬱症關懷協會	社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
姓名 地址 電話	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 <input type="checkbox"/> 公益捐款 元 (金額大小不拘，感謝您的愛心)	主管： 社辦局收款款

我們是正式立案的公益團體  
 捐款收單之規 本會將等正式收據憑  
 換稅法規定  
 個人捐贈者，可列報扣除綜合所得稅  
 營業團體者，可列為扣除年度費用  
 就可抵稅等 又可節稅  
 請大家一起来幫助憂鬱症病友走出困境。

(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

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

社辦局收款款

## 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!謝謝您囉!

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  
 (康寧里、大學里聯合活動中心2樓)  
 E-mail: changer.blue@msa.hinet.net