

創辦人：王家貞
創會會長：林明政
理事長：黃阿敬
秘書長：魏玉菁
總幹事：郭春森
常務理事：蘇春霖、唐心北、王家貞、林明政
理事：白沙英、陳柏勳、楊玲美、吳培田、洪榮華、徐上德、葉金添、林梅鳳、高彤、蔡廷鈺
常務監事：蔡時良
監事：林健承、朱恩立、鄭博元、高明禮
志工督導：蔡時良

重要想法：
學會寬恕別人，其實就是
學會善待自己。



中華民國 108 年 07 月 10 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

我們搬家了，地址：臺南市東區林森路二段 252 號 2 樓
(原東區、大華國際合活動中心之樓)
永久電話：(06)511-9955 傳真：(06)511-9189
社工手機：0906 990 995 (公務聯繫專用)

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

服務：臺南市憂鬱症關懷協會

本會本期刊例 2 月份，全區長期贊助
南一書局企業股份有限公司
效果書局事業集團

第 30 期
半年刊

- ✓ 正確預防憂鬱症一動 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 靜 (正面思考，再壞的事，都有好的一面)
- ★ 正確治療憂鬱症一吃 (專科醫師處方) + 談話 (心理諮詢) + 諮詢 (心理諮詢) + 諮商 (諮商)

※ 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 人生是一連串的學習過程，有時會累會痛，但卻可以學到更多，對自己以後更有幫助。

創會長的話

我是效果書局總經理兼董事會主席，也是憂鬱症關懷協會創會會長林明政。蘇春霖醫師確定專真治療好我的快樂醫師。他幫助我走出「重度憂鬱症」的「救命恩人」之位之一，我非常非常感謝他。

作者 蘇春霖醫師 / 醫學博士 / 鄭定副教授
(今年獲 國家生醫醫藥師公會 評選而入
百師 臺灣生醫科師學會 名人錄)
嘉義診所 院長
臺南市北區西門路二段 196 號
電話：(06)225-5259 或 225-4959

走出憂鬱的勇者 長期激勵人心

世界三極的演講 極富療癒效果

「凡事要追求完美的人、有責任感的人、會自我反省的人、對人比較有感情的人、像天使般善良的人」容易累積壓力和情緒的壓力而進入大腦裡的「情緒中樞」產生作用。超過臨界點時，出現情緒中樞的「神經生理功能」下降。從醫學角度來看，每一個人都有機會得到憂鬱症。

民國 90 年效果書局集團林董來春霖診所的時候，心情非常低落，失去了所有的興趣、樂趣、活力、動力、自信、該有的正面能量都降到最低點，覺得人生沒有希望，一直想要結束生命。

我記得他第一次走進診間的時候，他對於醫療已經失望透頂了！對於自己的病情完全失去信心，他的表情明顯露出「對我專業能力的不信任感」。我心中納悶著「既然不信任我，又何必前來苦苦相逼呢？」(從民國 87 年開業至今，春霖診所都未曾採用過健保，患者都是經過推薦才會慕名而來，因為是自費診所，我也非常不好意思主動勸進。另一方面，林董後來也說明了當時的情形：已經在某大醫院治療沒有起色，後來又到某醫學中心進行精神科藥物治療及心理治療很久的一段時間，他的病情進入極端的情況，他對治療已經不抱任何希望)。

陪伴在他身旁的妻子似乎不僅焦慮不安而且精疲力盡，某一痛苦煎熬日子下來，這對夫妻已經瀕臨崩潰邊緣。看來，我也只好硬著頭皮進行問診。最後，我告訴他：「您不要擔心，經過正確的藥物治療後，您的病情一定會好起來的！」。令我意想不到，他反而回應我：「許多醫師也都說我是憂鬱症，為什麼治療那麼久都沒有任何進步啊？我當然也不認為你可以治好我的病！我想我再也無法活下去了，今天我應該就會結束自己的生命。」

聽到這裡，我愣了一下。我面對的是一位不信任我的患者，「心不甘、情不願」的跑來找我，把以前的治療挫敗都算到我頭上，面對某些莫名其妙質疑，我也不適合做任何解釋。可是，他未曾給我一絲絲的機會，就完全把我否定掉，在看過我的門診後，他準備好要被刊登上「駭人的社會新聞」。一方面，我心裡對這對陌生的夫婦確實感到不捨，另一方面，我感嘆著「既然有緣來求助我，卻不願再嘗試者依靠我的專業，這樣對我公平嗎？」心中強忍住各種感觸，我只有謹慎的擠出一句話：「如果您不再給自己一次機會的話，那麼，您最起码一定要給蘇醫師一次機會，好嗎？」就在我衷心的懇求下，他感動了！

他生病的反應並不是想法上的偏差、不是意志力薄弱、也不是心理學的知識不足，更不是自己愛胡思亂想，而是情緒中樞的神經生理功能處於不佳的狀態。請注意藥物治療下，短時間內他完全恢復往常的精穩樂觀、活力滿滿。

治療讓他的「神經生理功能」從很低的狀態逐漸升高，當他升高到很高的時候，讓他保持很理想的狀態持續一段時間，讓神經生理反應產生長期增益現象(神經可塑性)，之後再逐漸減藥，治療停藥後逾 17 年來他都一直持續保持在最佳狀態。他抽空去世界各地旅遊，特別是「世界三極」(南極、北極、西藏)，拍攝了許多「可遇不可求」的絕景照片，他的「旅遊書籍、演講」對於憂鬱症患者及一般社會大眾都有「極高的療癒效果」。

附註：蘇醫師曾與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同。

另外，「憂鬱症與抗逆力」有與情緒如何影響身心健康及其治療」這方面的專業學問，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同，蘇醫師與我共同。



最近流行去北極看極光，許多朋友去了北極驚呼極光的千變萬化，有人去西藏，看著高山症的危險體驗極少物慾與大地合而為一。但很少人同時挑戰了這三個極地，南極、極北、極高。走過重重憂鬱症的「效果書局集團」董事長林明政（也是「憂鬱症關懷協會」創會長）是那少數中的一個，我不知道我是否能像他這麼勇於接受極地的挑戰。按下快門的每張都是美景，等待的果實是甜美的，抓住了那一霎那間的感動，不經意按下快門的同時也拍到了沒有任何掩飾的快樂。

除了欣賞得不易的美景，作為心理師還是喜歡問，這讓他的憂鬱症甚麼關係？憂鬱症的人去旅行很難嗎？108年4月20日我們一起到「國家教育研究院臺中院區」參加2019均優學習論壇，路上我問他這些旅遊經驗或這段時間的遭遇對他的憂鬱症或人生帶來甚麼樣的改變？我嘗試用改變的那條線，包括行動或想法，希望能幫助現在仍受憂鬱症所苦的患者。

在這沒憂鬱前，旅遊、拍照是林明政先生的興趣，憂鬱症病發後他從「平常喜歡的活動」開始，跟不同興趣志同道合的朋友旅遊，相互支持，也提升攝影技巧。憂鬱的路上不再孤單。旅遊時，世俗

角度看到的貧窮，鏡頭下卻是富有的幸福，真心動人的笑容，不是考第一名，也不是賺大錢，原來快樂這麼簡單，就只是活在當下，不需要跟別人比較，大自然變化莫测，就算準備好也不能依預期而發生，人在大自然下顯得渺小，生活就是隨緣適應環境時改變自己，不再是甚麼事都要照我期待的發生，原來會變才是常態，甚麼都想學好的期待原來是個錯覺。林明政先生，走過憂鬱這一遭後原本擔心事情（破產）並沒有發生，後來仔細想想其實也不會發生，但憂鬱卻容易放大事情的嚴重度（災難化），這樣的思考反而讓自己變得更焦慮。

許多憂鬱症的病友常害怕出門跟朋友聚會，深怕負面的情緒會感染他人，或是不知道要聊甚麼，但實際體驗剛好相反，跟朋友聚會聊天大部分是愉快的經驗，也不會出現不知道要聊甚麼的尷尬情況，聊天互動時也比較不會胡思亂想。做喜歡的事也是抗壓的好方法，注意，是你喜歡不是別人喜歡，許多憂鬱症病友常在別人怎麼想怎麼看，記得，做自己喜歡的事才會快樂。憂鬱時，情緒讓自己的思考變得更加混亂，想法變得災難化、多悲觀負面，有能了解自己的朋友或尋求心理專業人員協助，跟你討論，可以幫助你更客觀的面對壓力，恭喜走出憂鬱的朋友，也祝福還在憂鬱路上努力的朋友，我們都在。

創會長的話

我是原長升學部學業輔導課課長 也是憂鬱症關懷協會 創會長林明政。
當著特許臨床心理師 確定是真實治療好我的說話時 他怎麼對我說「 願意憂鬱症」的「救世恩人」之一！ 我非常非常感謝他。



「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)

期	主題	主持人	本集來賓	期	主題	主持人	本集來賓
01	開播 介紹本節目	前會長林明政 吳榮助醫師	前會長林明政 吳榮助醫師	39	憂鬱症之生活協助	前會長林明政	前會長林明政
02	憂鬱症成因與診斷	趙明勳醫師	趙明勳醫師	40	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市東區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
03	青少年憂鬱	王家真講員 陳淑玲醫師	王家真講員 陳淑玲醫師	41	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市西區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
04	憂鬱症治療	趙明勳醫師	趙明勳醫師	42	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市北區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
05	朋友經驗談 (一)	李淑芬社工 謝淑玲醫師	李淑芬社工 謝淑玲醫師	43	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市安平區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
06	憂鬱症治療	趙明勳醫師	趙明勳醫師	44	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市安南區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
07	心理治療	王家真講員 杜家輝心理師	王家真講員 杜家輝心理師	45	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市永康區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
08	人與問題	趙明勳醫師	趙明勳醫師	46	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市善化區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
09	自殺的心理與與親友關係的自我協助	趙明勳醫師 吳榮助醫師	趙明勳醫師 吳榮助醫師	47	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市麻豆區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
10	心理如何理解抗壓 (一)	王家真講員 謝淑玲醫師	王家真講員 謝淑玲醫師	48	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市新營區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
11	自助團體	李淑芬社工	李淑芬社工	49	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市白河區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
12	朋友經驗談 (二)	趙明勳醫師 謝淑玲醫師	趙明勳醫師 謝淑玲醫師	50	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市六甲區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
13	如何面對青少年憂鬱症 (一)	趙明勳醫師	趙明勳醫師	51	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市鹿耳門區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
14	憂鬱症的生活安排	王家真講員 趙明勳醫師	王家真講員 趙明勳醫師	52	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市將軍區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
15	一位志丁的人生歷程	王家真講員	陳淑玲社工	53	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市北港區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
16	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 吳榮助	王家真講員 陳淑玲社工	陳淑玲社工	54	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市鹽水區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
17	憂鬱症與創傷	趙明勳醫師	趙明勳醫師	55	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市四重溪區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
18	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 林明政	王家真講員 陳淑玲社工	陳淑玲社工	56	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市麻豆區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師
19	兒童青少年憂鬱的相關議題 - 葉梓廷	王家真講員 陳淑玲社工	陳淑玲社工	57	如何實際協助憂鬱症病友及家屬 - 臺南市新營區	前會長林明政 王宗貴醫師	前會長林明政 王宗貴醫師

從地獄 走向天堂

我的人生很驚險

我的人生很精采.....

走出憂鬱症 病友分享

效果書局集團 董事長 林明政

更好給電話：(06)200-8800

橋大停車場：台南市東區府東街197號

網址：www.efficient.com.tw

四十歲，稱為不惑之年，但我卻對生命的意義產生極大疑惑。我因為長期打拼事業，終日緊張、失落，充滿壓力。2001年1月，我被診斷罹患了「重度憂鬱症」。

患病數月間，我厭食，每餐都只吃幾粒米飯，暴瘦了十五至二十公斤，我失眠，每天睡不到兩小時，經常十幾分鐘就醒來一次。後來這一度自律神經嚴重失調，手腳不停抖動。

我極度厭世，肉體與心靈的煎熬，彷彿石磨心一般。就連吸一口氣、喝一口水，都覺得有苦味，每天都有尋死的念頭。治療期間，我歷經三位用藥醫師，加上一位心理醫師談話，病情感覺開始好轉。但改善的契機，是發生在8月的時候。

某日，就讀小六的兒子，寫了封信給我，信中寫道：「爸爸！我知道您活得很辛苦，但您要堅強活下去，您要阿我長大，好嗎？」讀完這段話，我泣如雨下，覺得長年打拼事業，無暇顧及他，我應該在生前，給兒子一段美好的回憶。

我跟兒子的首度出國，就在這樣的情況下展開。我們參加美西親子團，其中一天參觀胡佛水壩時，我跟兒子在水壩頂端（約十幾層樓高）合照後，我還想多拍幾張照片，讓兒子先下樓等我。過了半小時，兒子發現我還沒下來，匆忙想上樓尋我。但電梯實在太多人，於是他便奔跑上樓梯，衝到我面前時，汗流浹背，氣喘吁吁，卻仍喊著：「爸，你跑去哪？我很怕你從這跳下去輕生！」我極為不捨，驚覺原來自己帶給家人如此大的緊張感，當下我緊緊抱著兒子，承諾會為了他好好活下去。這趟親子旅行，讓我的病情好了一大半。

11月，我走出了重度憂鬱症，視野與心境更加開闊。我開始熱衷國內外旅行、攝影，喜愛歌唱、看電影、騎馬（這養過兩匹馬）。並積極面對人群，參與公益活動，創辦臺南市憂鬱症關懷協會、參加同理心協會、英語教育學會等，也舉辦公益路跑、大型公司香酒尾牙、婚禮策畫等大型活動。

憂鬱症痊癒後，我容易因小事而感動，看部電影也能哭得唏哩嘩啦。尤其在看《美侖境界》時，非常能體會劇中主角精神上的折磨、痛苦。這場病帶給我的體驗，是我該面對憂鬱症的存在，並與病友組友。人生的道理也是如此，面對困難、挫折，就勇於面對，雲淡風輕，得失心也就不會那麼重。如同葉春吟心理師說的：「你死都不怕了，你還怕什麼？」希望我的故事、我的照片，也能帶給在讀這本攝影集的您，擁有面對逆境的勇氣。



臺南市 憂鬱症關懷協會

6-12月活動計畫

成長課程

月份	活動項目	講題	收費
8/17 (星期六) 10:00-12:00	生活時空處— 團體治療	沈淑娟 諮商心理師 ACP團體治療 沈淑娟心理師與陳顯心老師 沈淑娟心理師與陳顯心老師 高齡專業人員與阿榮老師主講	均無費用 350元包含材料費 報名材料費：100元
9/21 (星期六) 10:00-12:00	NP課程單元 團體治療	蘇正華 Linda 沈淑娟 大學 (一、二、三) 社康師 ACP生活動力課程 沈淑娟主講 陳顯心主講 廖正光醫師與曹貴人 高齡工作與高齡專業人員	均無費用
10/19 (星期六) 9:30-11:00	NP課程內學 團體治療-2	沈正華 高齡NP社康師 廖正光醫師與曹貴人 沈淑娟與 EIG & MEV 自然治療學會 醫師曹貴人	講義費用：2000元 報名費：2000元 會費：3300元 學費：4000元 手工費 一頓午餐、會費、學生證約：500元
12/11 (星期六) 10:00-12:00	NP課程單元 團體治療-3	沈正華 高齡NP社康師 廖正光醫師與曹貴人	講義費用：2000元 報名費：2000元 會費：3300元 學費：4000元 手工費 一頓午餐、會費、學生證約：500元

公益活動

日期	活動項目	地點	活動
8/25 (星期日) 14:00-17:00	書畫展-1次	臺南市-安平區-上福里66號 陳慶祥 藝術中心	沈淑娟主講 沈淑娟主講
9/15 (星期日) 14:00-17:00	攝影工作坊	台南市-永康區-新豐里16號 陳慶祥 藝術中心	沈淑娟主講 沈淑娟主講
10/13 (星期日) 14:00-17:00	團體收入	台南市-永康區-新豐里16號 陳慶祥 藝術中心	沈淑娟主講 沈淑娟主講
11/17 (星期日) 14:00-17:00	團體收入	台南市-永康區-新豐里16號 陳慶祥 藝術中心	沈淑娟主講 沈淑娟主講

[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(心肝悶或胸軟痠痛)				
7	我覺得身體不輕鬆不舒服(不爽快)				
8	我覺得身體疲弱虛弱且無力(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

● 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 (軍燈, 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!

(量表出處: 藍氏基金會心理衛生組)

● 19分~28分 (紅燈, 與我們聯絡 06) 511-9955

現在的妳(你)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,無法擺脫?因為你(妳)的心理已「感冒」,心廣需要心藥醫,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

收據號碼 31538925	金額 能 幣 佰 元 拾 萬 仟 佰 拾 元
通訊處 (限與本存款有關事項) 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	收款戶名 社團法人臺南市憂鬱症關懷協會
<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,謝謝您)	寄款人 姓名: _____ 地址: _____ 電話: _____
收據日期 民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日	主管: _____
收款帳號	辦理局收款戳

收到款項後,本會將寄正式收據給您,依稅法規定:
個人捐贈者,可到銀行或郵局申請轉帳,並憑收據可抵免所得稅,既可作善事,又可節稅。

臺南市憂鬱症關懷協會

(劃撥單可即印使用)

◎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

電腦記錄

辦理局收款戳

有您相伴
心的旅程

臺南市憂鬱症關懷協會徵稿囉

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

內容: 分享自己或家人朋友處理憂鬱情緒的寶貴經驗

詳情請洽臺南市憂鬱 (06) 511-9955

傳真: (06) 511-9189

臺南市東區林森路二段 252 號 2 樓

E-mail: changer_blue@msa.hinet.net