

本會理事、全體理事及全體會員真心感謝：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、消防局與臺南市各醫院、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  
重要辦法：  
每一個人，都會跌倒。  
就看你多快爬起來。  
解決的方法，永遠比困難多。

副會理事長：林明政  
理事長：黃阿敏  
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、蔡廷銓、楊玲美、白汐柔、陳柏勳、林梅鳳、徐上德、吳培田、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



中華民國 107 年 07 月 23 日

# 社團法人憂鬱症關懷協會

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：0906-990-995 (公務或緊急)

網址：<http://www.changer.org.tw>  
E-mail：[changer.blue@msa.hinet.net](mailto:changer.blue@msa.hinet.net)  
【查詢】臺南市憂鬱症關懷協會

第 28 期  
半年刊

感謝本期刊物印刷2萬份 全賴長期贊助  
康軒出版事業股份有限公司  
致華書局事業集團

- ✓ 正確預防憂鬱症 = 陽 (一定要運動流汗、接觸陽光) + 腳 (把想法要正面，再精的事，都有好的一面)
- ★ 正確治療憂鬱症 = 身體愛吃藥 (找身心科或精神科醫師) + 心理愛心聊 (找臨床、諮商心理師或社工師)

**鼓勵病友** 人生不是得到，就是學到，並沒有失去。  
累積失敗，其實就是在累積成功。

※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。

## 久違了



專科醫師  
(校內心科或精神科醫師)  
許森精神科診所  
院長許森醫師  
台南市北區育德路466號  
06/251-3283

連續看到三位久違的病友，自然需要了解沒來就診的日子裡發生了什麼事。

第一位到一家標榜自然療法的非健保診所就診，花了很多很多金錢買了各種「健康食品」，結果吃了不舒服，對病情也沒有幫助。

第二位到一家醫學中心就診，吃了比原來我的處方要多很多也強很多的健保給付藥物，結果體重暴增15%，病情也未見改善。

第三位健保診所和自費診所到處看，據說已經沒有醫師願意再看他，所以拜託朋友幫忙說項，希望我再看他。

不肯面對自己，幻想有某種神奇的方法可以解決問題，這是治療上最大的困難。

未來，他們也不會持續來看診的。

類似的狀況幾乎在門診工作中天天發生，許多患者聞「安眠藥」色變，視「精神科」如牛鬼蛇神。很多患者堅持各種不健康的作息和生活態度，然後說我幫不了他們。

其實，我越來越認識到自己其實沒有什麼神奇的手法可以治療各種疑難雜症。只有真誠的心與在健保的制度下略據保守的用藥手法，願意陪想要老老實實走治療道路的病友一起走一程。有些患者的病情獲得顯著進步，有些患者略有進步，有些沒有進步。

門診患者來來去去，會走的留不了。

近年來同行開業者越來越多，患者的流動性越加劇烈。相形之下，一起走很多年的老病友，反而是難得的好旅伴了！

### 斷根

常常被病友問這句話：「醫生，我這病可斷根否？」  
我總是想起一段禪宗故事如下：慧可大師請求達摩祖師開示諸佛轉輪的法印，祖師言：「諸佛法印非從他人處可得。」

慧可大師又對祖師言：「弟子心未安，乞求師父為我心。」  
祖師言：「把心拿來，我為你安心。」慧可當下冥心了不可得，答道：「我找不到我的心。」祖師言：「我已為你安好心了。」慧可遂有所悟。

意思是，生病的是「心」，「心病」怎能斷根呢？

這「心」不是心臟，而是「精神」；但這「精神」又不是「腦」，也不是「神經」。雖然很多症狀是透過「大腦」或「自律神經系統」來表現，但也還包括其他人體的功能，例如內分泌系統、免疫系統等等來因應啊！

但是，用「自律神經失調」，「內分泌失調」，「免疫力失調」等等醫學名詞，也不能完全表達「心病」的一切啊！頂多可以說明一些因「心病」所引起的身體症狀，但那絕對不是全貌啊！

有意思的是，我有我有時會反問病友：「你最近可有心事。」卻常常得到否定的答案。

但如果鏗而不捨，有時卻可以探知當下病友可能正面臨親友住院、失業、婚姻危機……等等重大生活壓力，而他們卻往往說「這又沒有什麼！生老病死嘛，人生常態！」似乎，人是不應該因為生活上的挫折打擊而失志，否則就是「不勇敢」？「不正常」？「抗壓性太低」？

於是，我漸漸發現，我們根本不了解自己到底怎麼了！從既有的知識，不管是「精神醫學」、「心理學」、「生物精神醫學」、「精神分析」……其實都不足以讓我們全盤了解人類複雜的身心狀態。

如果連達摩祖師都無法為慧可找到他的心。我實在也得承認我沒有辦法為病友找到他們的心。一個基本的概念是「心，只有自己才找得到！」所以，病友的另一個問題就很好回答：「還是要靠自己？」答案是：「當然！因為，你才是自己的主角。我只是能盡力幫你的人。」

# 停在好的感受 再追求更高的目標

心理師心寧  
(技師、諮商心理師或社工師)  
心寧心理諮商所  
吳宜豪心理師  
台北市南昌路二段206號7樓  
(02) 2367-5018



有時候當有一件事做不好的時候，我會很自責，怪自己怎麼會浪費時間，不然我就能做的更好，或是覺得自己真是笨透了，連這個都無法做好。然後一遍又一遍地檢視自己哪個環節沒做好，才會造成這樣出差錯的結果。然而，每當我懊悔不已感到沮喪的時候，朋友看到我這樣就會很訝異我竟然覺得我做的很糟，因為他們覺得我做的超級好，可能有80分甚至到90分的程度，可是我很難信任他們的說法，有時覺得他們應該只是在安慰我。我的感覺跟他們的感覺好像差很多，很難相信他說的是不是真的，但我還是會一直把注意力放在那些我做的不夠好的部分...

感覺自己「好」，對很多人來說很困難。他不是不想要「感覺好」，甚至渴望著可以感覺自己是一個不錯的人，但是要達到「不錯」的標準，往往需要很多很龐大的努力，甚至要把自己燃燒殆盡也未必覺得自己「夠努力」了，因為你把自己可以滿意的標準，放在一個一般人達不到的位置，這樣我就不用在別人比下去，甚至別人就沒有機會說我哪裡還不夠好需要修正了。

但這樣的過程當中，我們容易把他人的評價作為評斷自己做得如何的評斷標準，別人拍手叫好，就覺得自己這次真是做了一件不得了的事，但只要一個人提出一些疑惑或是覺得不認同的地方，你對自己的表現如覺馬上翻盤，開始鑽牛角尖地想著「他提出的這些疑惑或不同的意見，是不是真的是我做錯了」、「我不是不是真的太自己為了，我應該要花更多時間在那上面的。」等不斷檢視著自己被他人不認同的部分，夾雜著對自我的譴責。

或許有人會把你這樣的狀態，說成是「完美主義」，因為對自己的標準很高，不容許些許小瑕疵。但其實你知道，你不容許的是，這些小瑕疵影響了我在他人眼中的印象與觀感。

## 只有「不間斷地努力」我才感覺好

對許多完美主義的人來說，「努力」是對自己最最最基本的要求，覺得要花很多的心力，努力把每一個小細節都抓準，不可以有任何一絲遺漏。若不能把握住這些小細節的話，就會覺得自己被別人抓住了小辮子一般，失去了安全感。

可是，這個安全感是：當我努力到完美無缺，別人就可以知道我的能力不是蓋的，我就不用在承受他人的責備與責怪。再者，我已經忙得不見天日了，每分每秒都用在努力做事

情做好上面，這樣當我表現不好的話，或許就不會有人覺得我「不夠努力」了。我們都是為了逃離他人的責怪，因為他人的責怪曾讓我感到無比得害怕，可能是小時候被父母師長責備體罰的經驗，讓我覺得非努力不可，否則我就是個糟糕的人。

我們追求完美，是為了避免「害怕」的不安感來襲，會讓自己無所適從。反而讓我們害怕，一旦我停止了努力，我就沒有了安全的保護罩，過度努力反而讓我們沒有機會停下來感受「美好」的成就感。

## 不停提高的目標，感受不到成就感

有時候，甚至一次次幫自己設定一個伸手不可及的目標與標準，要求自己達成。一旦達不到，不會認為是自己設立太高的標準，反而會責備自己不夠努力或是不夠認真。然而，當快要達到目標時，還沒感受到愉悅與成就感，又立即設立一個更高的目標。於是你忙著設定的永遠「達不到的目標」，一直在自我挫敗與無能感當中飄盪。

## 感覺好，不會讓我們停止努力

追求進步不是不好，甚至讓我們更加成長。但你是否已經遺忘了你想要成長與進步的初衷，那個想要追求更好的自己，什麼時候開始被他人的評價淹沒了自己對自己的期望。當我們抱持著對進步的熱情，我們是想著挑戰自己更高的極限，會感覺每一次都是自我突破的挑戰；當我們把他人的評價當作自我表現的評估準則，我們是將每一次的挑戰都視為害怕被發現弱點的考試。

有時我們害怕著「感覺好」會讓我們怠惰，於是避免讓自己滿足於自己現在的表現，但是追求進步，是需要能量的，當我們把自己的熱情用害怕取代，卻沒有給自己足夠的「好」能量補充進來，總有一天會失去進步的動力。

唯有「總是」感覺自己很好，可能讓我們停留在現狀，但是讓我們肯定自己現在的表現，看見自己是怎麼達到現在所完成的事情，反而能夠讓我們有足夠的力量面對挑戰與困難，也不至於因他人的評價完全決定了自己的價值，被自己的完美主義壓垮。讓完美主義，成為你進步的動力，而不是吸光能量催狂魔。

## 原來不停提高目標、無法停下來享受既有成就





# 鬱過天晴

原稿經節錄  
請在努力中 白小姐

十多年前我憂鬱症發作了，一向陽光愛好運動的我真不下的、失眠、心悸、莫名的害怕。打球一向是我最爱的興趣，而我卻摸不到球，也提不起勁工作。最害怕的是下班時間來臨，同事回家了有家人陪伴，而我卻只剩自己一人，從小帶大的孩子不在身邊，頓失生活重心，憂鬱襲來，讓我陷入深不見底的深淵。

每天只能睡2、3小時的我上班沒精神，好友見狀帶我去看嘉南療養院的精神科，醫師說我得了憂鬱症幫我轉到高雄長庚醫院壓力病房，但長庚醫院沒有病房，在等待的過程中哥哥每天帶我到他的研究室，整天處於失能狀態，所有的事都不會做了，只能在躺椅上睡覺，醫生開了百憂解和助眠劑給我，他說要讓我好好休息，等待病房的過程中我就這樣每天跟著哥哥上班，半夜2、3點就莫名的嚇醒，因為不敢吵醒哥哥，只好待在床上努力的撐到天亮。

那段時間我吃持續藥並和醫師會談做心理治療。只記得每次的會談幾乎大哭一小時，持續了約一年時間，醫師很有耐心的聽我敘述並不斷遞給我衛生紙，心理治療釋放了我藏在心中的悲傷，而吃藥讓我的生理功能恢復，睡眠時間加長了，精神好了也能回去工作，辦公室的同事帶著我到網球場教我打球，我終於知道運動神經不好的人找不到球感痛苦，我仍然找不到適當的擊球點，只好下課後勉強自己是去校園或游泳。

持續半年藥物和一年的心理治療，雖然能工作但覺得自己的反應仍不如以往，很慶幸的我的興趣幫助了自己，努力運動並看有關心理方面的書讓我恢復得更好。從小運動對我而言就像與生俱來的技能，而我卻失去了對運動的興趣和技能，我不斷的練習恢復運動水準，努力念書將以往習得的知識找回來，當我去念書時我才知道運動與治療憂鬱症之間的關係，我的興趣救了我自己。

雖然失去婚姻，但很幸運的是我有愛我的朋友及家人支持我，有一位好的醫師陪伴我，支持系統就像一張蜘蛛網，獲得愈牢固系統就愈穩固，感謝一路陪我度過憂鬱低谷的好朋友，真是萬分感謝！在此呼籲大家一定要培養自己的興趣，不論是運動、唱歌、寫作、園藝、彈奏樂器等，有自己喜愛的興趣可以紓解心情，在人生過程遇到挫折或壓力時，才能適時紓壓陪伴自己度過難關。

## 本會理監事群 分次介紹

- ★理事 洪榮章先生 品舜建設公司 董事長
- ★理事 白汐樂先生 古都電台 董事長
- ★理事 吳埤田先生 全美今日戲院 負責人
- ★理事 高 彤小姐 廚房有餐廳 負責人
- ★監事 鄭博元先生 班芝花高爾夫球場 董事長

社務法人臺南市憂鬱症關懷協會  
<https://www.facebook.com/changerblue>

## 「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)

★雖然原聲播出日期，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本節目來收聽，相信一定能對您有所幫助。

集數	主題	主持人	本集來賓	集數	主題	主持人	本集來賓
01	開播、介紹本節目	王宜貞議員 陳博元監事	前南高董事林政政 吳政雄醫師 林政雄醫師	21	兒童青少年憂鬱的相關議題- 分離焦慮症	謝敏華醫師 王宜貞議員	謝敏華醫師 王宜貞議員
02	憂鬱症並非只是情緒	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	22	兒童青少年憂鬱的相關議題- 兒童的氣質與教養之道	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
03	青少年憂鬱	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	23	兒童青少年憂鬱的相關議題- 動機與壓力治療師	陳博元監事 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
04	憂鬱症成因	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	24	兒童青少年憂鬱的相關議題- 注意力量不足過動症	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
05	朋友互動談(一)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	25	我的生命故事	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
06	憂鬱症治療	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	26	我的退休生活	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
07	心理治療	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	27	憂鬱症症狀與診斷	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
08	自己的心緒怎麼與家屬的自我照顧	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	28	朋友互動談(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
09	心理如何評估狀態(一)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	29	憂鬱症與失眠	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
10	如何與朋友互動(一)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	30	兒童青少年憂鬱的相關議題- 生活壓力	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
11	自助團體	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	31	心身治療	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
12	朋友互動談(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	32	憂鬱症的生活品質	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
13	如何與朋友互動(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	33	憂鬱症治療	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
14	憂鬱症的生活照顧	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	34	憂鬱症家屬如何照顧自己	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
15	一位社工的人生經驗	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	35	朋友互動談	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
16	兒童青少年憂鬱的相關議題- 強迫症	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	36	心理如何評估狀態(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
17	兒童青少年憂鬱的相關議題- 焦慮症	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	37	人際關係	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
18	兒童青少年憂鬱的相關議題- 網路成癮	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	38	前四季我們不憂鬱介紹及節 目的贊助	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
19	兒童青少年憂鬱的相關議題- 網路成癮	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	39	憂鬱症之生活適應	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
20	兒童青少年憂鬱的相關議題- 網路成癮	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 林政雄醫師	40	如何幫助幫助憂鬱症朋友及家 屬-臺南市市政府	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				41	如何幫助幫助憂鬱症朋友及家 屬-臺南市衛生局	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				42	如何幫助幫助憂鬱症朋友及家 屬-臺南市社會、人事及教育 處	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				43	如何幫助幫助憂鬱症朋友及家 屬-臺南市警察分局除隊及消 防局	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				44	(醫師與憂鬱症溝通技巧(一))	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				45	(醫師與憂鬱症溝通技巧(二))	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				46	兒童青少年憂鬱的相關議題(一)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				47	兒童青少年憂鬱的相關議題(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				48	兒童青少年憂鬱的相關議題(三)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				49	社志士經驗及幫助憂鬱症病友 的鼓勵	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				50	朋友互動談及朋友互相支持	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				51	憂鬱症的心理治療過程	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員
				52	如何與朋友互動(二)	王宜貞議員 陳博元監事	謝敏華醫師 王宜貞議員

**[ 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 ]**



# 臺灣人憂鬱症量表

## 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 (心肝煩或胸口煩痛)				
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 (如頭暈頭重、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 (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，肩上市總覺得很沉重？因為你(妳)的壓力負荷量已到飽界點了，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：羅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」，心病需要心臟醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診察與治療，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 總計柒佰貳拾萬 肆仟 伍拾 元

總說明 (限持本次存款有關事項)

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)

我們是正式立案的公益團體  
 收到款項之後 將會將等正式收據給您  
 依法稅定：

個人捐贈者，可列為扣除除所得稅，  
 學業團體者，可列為扣除年度費用  
 請大家一起来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  他人存款  本戶存款

姓名 \_\_\_\_\_ 七位：

地 \_\_\_\_\_

址 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

經辦員收款款

◎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

電匯紀錄

經辦員收款款

## 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  
 詳情請洽臺南市憂鬱(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@msha.hinet.net

(劃撥單可影印使用)