

快樂之道 活出自我



中山醫學大學

賴德仁



快樂之道、活出自我

- 中山醫學大學（台灣）
- 小心！藍色流感
- 案例
- 快樂之道
- 憂鬱與自殺
- 臺灣憂鬱症防治協會（台灣憂鬱防治聯盟）

中山醫學大學新建大樓

新醫療大樓
「汝川醫療大樓」

新教學大樓
「正心樓」

核醫大樓

研究大樓



地理位置

四通八達，交通便捷



學校概況



創辦人-周汝川董事長



存好心、說好話、做好事

醫學目的在救人
醫人醫病要醫心

【治校理念】

營造一個友善的、優質的、令人尊敬的

建構



醫學與人文相容並蓄
教學與研究並重的醫學大學

優惠倒數
免費送
LOCK LOCK
玻璃5件組
購送期 P. 64

一個為死囚奔走的女記者 一場物質歸零的理想人生 P. 56
張娟芬 只要知道為何而戰 就沒什麼不能忍受



張娟芬

今周刊

No.819

深入財經·預約財富
Business Today

2012.09.03~2012.09.09

www.businesstoday.com.tw

全台百萬人陷入憂鬱風暴

小心!藍色流感

景氣低迷，藍色流感加速蔓延，
這個隱形殺手伺機癱瘓你與家人的未來，全台受憂鬱症衝擊的人口超過450萬人！
抗憂，是整個台灣社會必須正視的嚴峻課題。

你憂鬱嗎？四把鑰匙，教你與憂鬱症共處！

P. 66



定價110元 特價99元

ISSN 1027-6334

36



全台百萬人陷入憂鬱風暴 小心!藍色流感

不限年齡、跨越族群，憂鬱症就像流感，可能侵襲每個人。
景氣低迷，藍色流感加速擴散，
加計受波及的家人，全台受憂鬱症衝擊的人口超過四五〇萬人；
台灣一年因憂鬱症而造成的社會損失，超過三五〇億元台幣！
這個隱形殺手，正虎視眈眈，伺機癱瘓你與家人的未來；
抗憂，是整個台灣社會必須正視的嚴峻課題。

撰文·林讓均

「你憂鬱嗎？職場憂鬱傾向大調查」

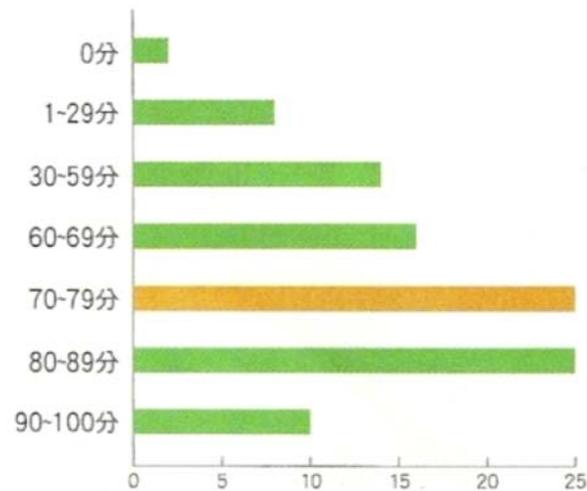


六成上班族，壓力指數破70分！

請你為自己目前的壓力指數打分數

(分數越高代表壓力越大)

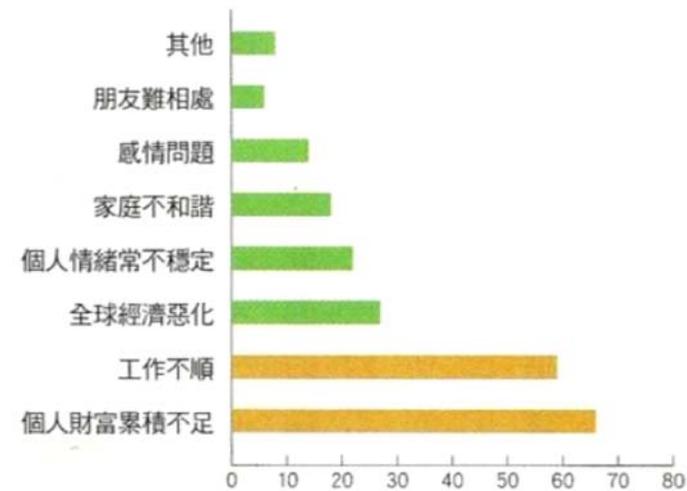
單位：%



財富與工作 上班族兩大壓力源

目前你最大的壓力來源是？(可複選)

單位：%

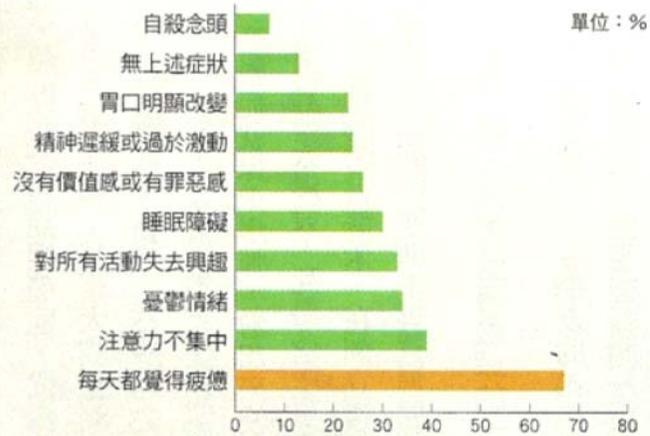


From 今周刊 819 期 2012 Sep.



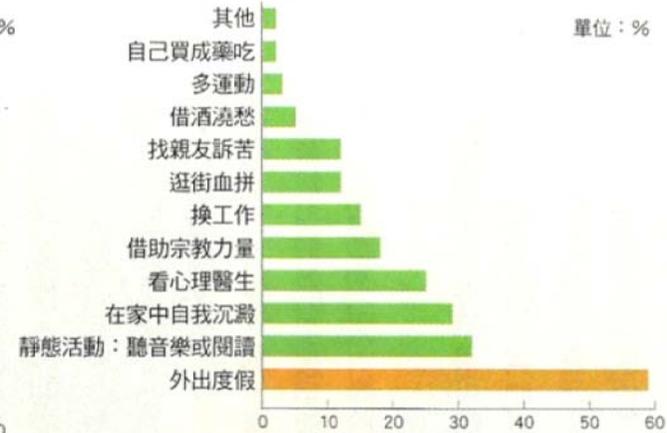
六成七的人，每天都覺得疲憊！

請問你近兩個星期以來，是否持續（幾乎每天）有下列症狀產生？（可複選）



外出度假 紓壓最熱選項！

若你或家人出現憂鬱情緒，你會尋求什麼管道（協助）紓解？（可複選）



執行單位：1111人力銀行 調查期間：2012年7月11日~7月22日 調查對象：1111人力銀行會員、《今周刊》會員
有效樣本：1104份，在95%信心水準下，抽樣誤差為±2.95% 資料整理：許瀾文

走過憂鬱，高艷芬的四個建議

1. 親友多包容，對病人千萬不要有不耐煩的情緒，因為一個不耐煩的眼神或話語，都可能刺傷憂友的心，讓他們又躲回情緒的黑洞中。
2. 多陪伴病人看診或一起接受心理諮商，才知道如何以正確方式幫助他。
3. 每周抽出兩、三天運動，運動分泌的腦內啡可以讓人快樂。
4. 尋找書籍或宗教寄託，以正面態度看待人生。

親友：聆聽、支持
陪伴、轉介

From 今周刊 819 期 2012 Sep.

跳離漩渦，王昱龍的四種方法

1. 看勵志書籍，例如《心靈地圖》、《改變帶來醫治》、《是你選擇了憂鬱》，提醒自己正面思考。
2. 不要放棄，為自己設下底線，例如情況再糟也不能自殺。
3. 以日記記錄自己的心路歷程，紓壓之餘，更了解如何與憂鬱症共處。
4. 有堅定的信仰，藉著讀《聖經》來安定心靈。



避踩地雷區

面對憂鬱親友，你不該說的7句話

- 
- An illustration showing a brown foot about to step on a blue mine. The mine is a circular object with a small plant growing out of its center. The background is a light beige color.
1. 誰都會心情不好，沒什麼大不了的！
 2. 加油，好嗎？快點振作起來！
 3. 你就是太敏感，神經太係一點就沒事啦！
想開一點就好了！！
 4. 你以前不是這樣的啊！怎麼變了一個人？
 5. 怎麼整天懶洋洋，是想偷懶吧……。
 6. 你怎麼又來了，真是受不了！
 7. 去做點什麼啊！這樣對你比較好……。

註：避免否定、苛責的話，多一點同理心，例如「我知道你很難過，我們一起想辦法面對。」

From 今周刊 819 期 2012 Sep.

案例一、 暴食催吐的陳同學

- 陳同學為高二的學生。
- 完美性格，對自己要求高
- 隨著升上高中，功課的壓力越來越大，每天除了讀書就是補習，考試不斷。為了熬夜讀書，她開始會有吃宵夜的習慣，漸漸地，她發現 -----
 - 吃飽了會有滿足感，可是體重增加又有罪惡感，而到廁所催吐，這成了一種循環…

案例二、用美工刀割腕的李同學

- 李同學為大二女生。
- 自小父母失和，個性敏感自卑的李同學，朋友不多，在意他人看法，空虛沒安全感，情緒起伏大。
- 不知何時開始，她開始會以割腕來作情緒發洩的一種方式，當刀劃過去血滴下來，她感覺到一種快感，才覺得自己存在。並且慢慢的，她學會當別人不重視她時，她可以用割腕來引起注意……

案例三、想要跳樓的方同學

- 方同學為大二女生。
- 自從高三在一次聯誼活動後認識了隔壁學校的他，他們倆很快就發展成男女朋友關係，雖然父母反對，她仍無怨無悔，她覺得他是她生命中最重要的人。
- 從那一天與男友爭吵後，他手機就關機了，她不知道『為什麼會這樣？』『這樣活著有什麼意思？』走到陽台上，想說『跳下去一切都結束了！』。

案例四、傷心的陳太太

- 陳太太：40歲女性，私人公司職員。
- 其先生於六年前去中國大陸後，只有頭一年有連絡，之後全無消息。
- 陳太太有三名子女正就讀高中及國中，經濟拮据
- 目前陳太太的公司經營困難，可能要關閉；唸高中的大女兒不讀書，只會交男朋友；兩位較小的兒子成績也不佳，整天只想打電腦。
- 陳太太已有明顯憂鬱情緒一年、失眠、食慾不振、近一個月開始有自殺念頭，她都不敢向別人說 ..

煩躁易怒(一)

- 35歲女性上班族，因近一年來之煩躁易怒，擔心不良之親子關係會影響6歲兒子之人格成長而求診於精神科門診，她否認自己罹患憂鬱症。
- 醫師與其會談後，發現其在婚後七年來，工作忙碌、忙於照顧孩子、又無法與先生分享感受，因而漸漸產生失眠、整天緊張煩躁易怒、快樂不起來、注意力無法集中；自覺整天像119到處緊急救火，身心俱疲，不曉得人活著是要做什麼？
- 醫師發現她均有憂鬱症之九大症狀-----

煩躁易怒(二)

- 50歲男性經理，因容易煩躁易怒及大量喝酒而求診於精神科門診。
- 他個性較急、講求完美、凡事要求效率，雖然很累了，但他每晚及假日均在加班，從不向親友與同事吐露心聲，也從不享受一些休閒娛樂。
- 這半年來由於業績不佳、上司不給其好臉色，對同仁及家人動輒煩躁易怒，睡前要喝大量的酒才睡得著，也一直快樂不起來，有時腦中會冒出想不開的念頭---

兩個案例之共通性

1. 忙與盲。
2. 缺少休閒活動 (自認為無意義的事)。
3. 壓抑情緒，不輕易向人吐露心聲。
4. 缺乏自我了解與尋求心理調適之能力 (自我感覺良好?)。
5. 不了解憂鬱症。
6. 擔心憂鬱症之污名化問題。
7. 使用傷害自己(喝酒)或傷害別人(對孩子亂發脾氣)的方法來發洩自己的情緒。

W215CM

W150CM

H220CM

擁抱喜樂 5 部曲 忘卻藍色憂鬱 迎向彩色陽光

冷靜沈澱
放鬆深呼吸

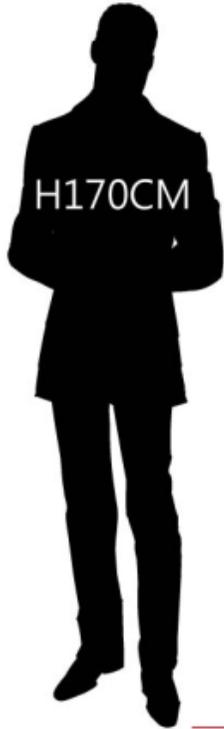
隔絕刺激
暫離現場

適度紓解
不過度壓抑

轉換心境
放下成見

正向思考
持同理心

H170CM



主辦單位： 台灣憂鬱症防治協會喜博樂推動小組

協辦單位： 輝瑞大藥廠

轉角

你快樂嗎??

- 你快樂嗎？短暫或持久？

- 不快樂之原因：

外在：人際、金錢、感情、身體、諸多小事……

內在：人格特質(個性)、體質(神經傳導物質、遺傳……)

解決之道

- 外在：離開壓力環境。
 - 要改變別人，還不如改變自己。
 - 不要拿別人的過錯來懲罰自己。
 - 刀要石來磨，人要事來磨（逆境菩薩）。
 - 外在之人、事、物不會影響內在心靈，
而是自己導致。
 - 捨得捨得一捨就得。
 - 人生無常？
認命？命由我作，福自己求（了凡四訓）。
- 內在：人格（生命之囚）。

人 格

1. 精神官能症〔焦慮、恐慌、憂鬱、強迫〕之五大人格特質：急性子、完美個性、固執、敏感神經質、好勝心。
2. 過度的謙虛是自卑→易受傷。
過度的自大是無明→易使人受傷。
3. 慾望多。
4. 易生氣←沒有自信心的人。
5. 預期性焦慮。
6. 凡事悲觀、矛盾、愛鑽牛角尖。
7. 活在過去或未來。

如何改變個性

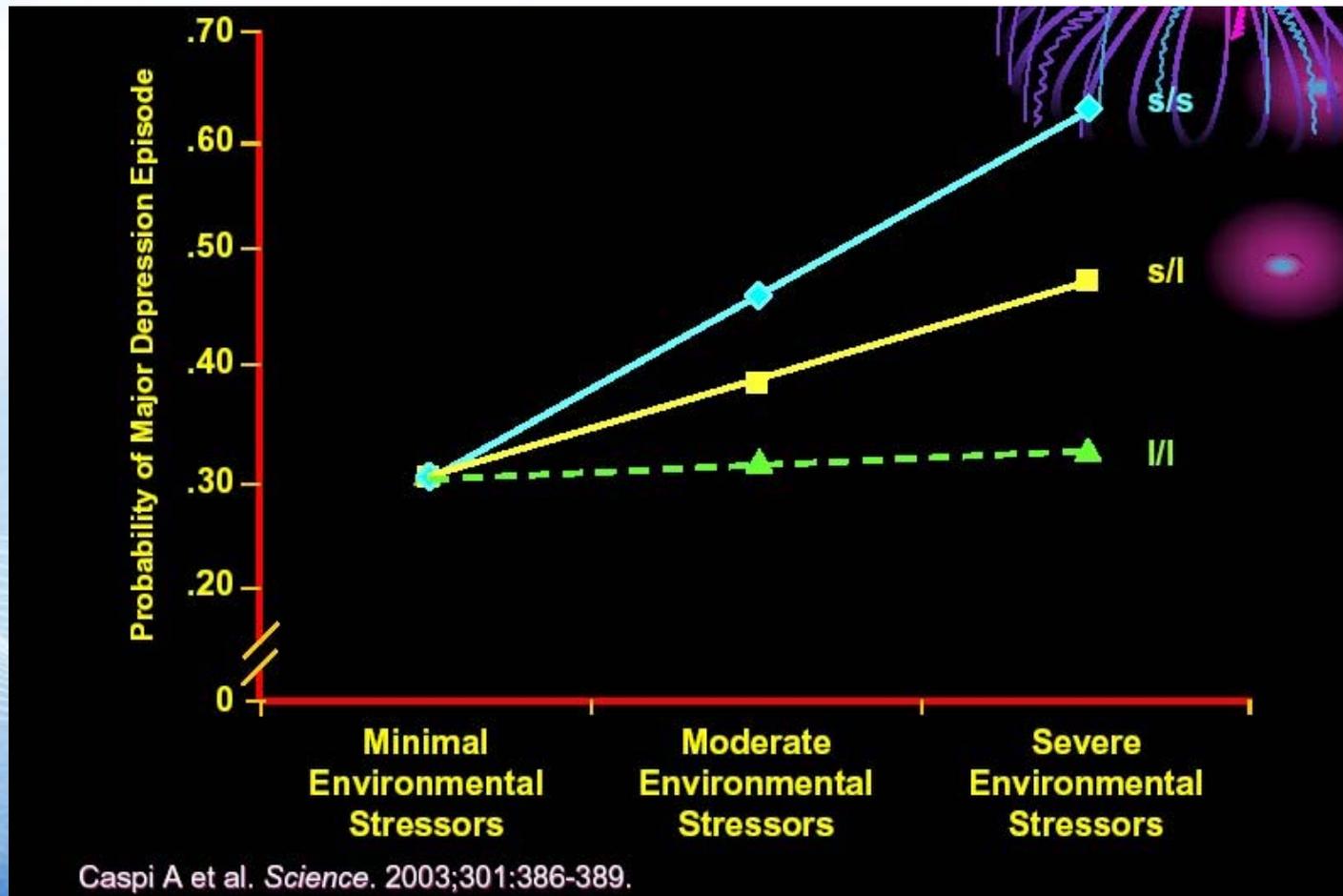
- 勇敢、智慧的面對自己個性之特質。
- 1. 認知自己個性之缺點→願意改〔住自己家→住別人家〕。
- 2. 聞→思→修→慧，不忘隨時提醒自己。
- 3. 發電機與電池理論。
- 4. 對人之關懷(慈悲心)、觀功念恩、觀過念怨。
- 5. 彈性(杯中之水)。
- 6. 情緒智商(心壞無人知、嘴壞最厲害)。
- 7. 活在當下(此時此刻)。
- 8. 人在做、天在看。

憂鬱症的造成原因

- 遺傳：家族研究、雙胞胎研究、領養研究、憂鬱症的家族史…。
- 生物因素：身體疾病、腦部退化、腦血管梗塞、藥物、濫用或依賴物質…。
- 中樞神經傳導物質的異常：血清素、正腎上腺素、多巴胺…。
- 早期的發育：兒童時期父母不和、兒童虐待…。
- 人格：神經質、自卑、悲觀…。
- 環境因素：最近發生的生活事件（挫折、失落、財務、家庭問題、重大的變化…等）、壓力、缺乏社會支持、不良的人際關係…。

壓力與基因

5HT-transporter Polymorphism and Environmental Stress Interactions



憂鬱的類型

- 正常的情緒與哀悼
- 適應障礙合併憂鬱情緒
- 輕鬱症
- 重鬱症
- 躁鬱症
- 非典型憂鬱症
- 季節型憂鬱症
- 產後憂鬱症

憂鬱症的九大症狀

- 憂鬱情緒
- 興趣與快樂減少
- 體重下降(或增加)；食慾下降(或增加)
- 失眠(或嗜睡)
- 精神運動性遲滯(或激動)
- 疲累失去活力
- 無價值感或罪惡感
- 無法專注，無法決斷
- 反覆想到死亡，自殺意念、企圖或計劃

憂鬱心情的描述

- 傷心、難過、鬱悶、失望、沮喪
- 快樂不起來、哭不出來但心中很苦
- 活得沒感覺、麻木、生命失去意義
- 鬱卒、失志、心不清、阿雜、心頭悶悶、心酸、心肝頭（胸坎）綁綁（煩、不爽快）

善用評量小工具：簡氏健康表

■ 幫心情量溫度 - 整體情緒困擾評量小工具

簡式健康表(BSRS)

說明：

本量表所列舉的問題是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 度	厲 害	非 常 厲 害
(1) 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒.....	0	1	2	3	4
(2) 感覺緊張不安.....	0	1	2	3	4
(3) 覺得容易苦惱或動怒.....	0	1	2	3	4
(4) 感覺憂鬱、心情低落.....	0	1	2	3	4
(5) 覺得比不上別人.....	0	1	2	3	4
(6) 有自殺的想法.....	0	1	2	3	4

檢測結果：

- 得分：6分以下
恭喜您，身心適應狀況良好。
- 得分：6~9分
您有輕度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並找好朋友談談，抒發情緒。
- 得分：10~14分
您有中度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求心理諮商，看看是否需要接受專業諮詢或精神科治療。
- 得分：15以上
您有重度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求專業輔導或精神科治療。



臺灣憂鬱症防治協會



臺灣樂(SeBoD)推動小組 關心您

資料研發提供：李明濱教授
台北市立聯合醫院松德院區院長
台大醫學院精神科教授
臺灣憂鬱症防治協會理事長

• 得分：6分以下
恭喜您，身心適應狀況良好

• 得分：6~9分
您有輕度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並找好朋友聊聊，抒發情緒

• 得分：10~14分
您有中度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求心理諮商，看看是否需要接受專業諮詢或精神科治療。

得分：15以上
您有重度的情緒困擾，建議您接下來做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求專業輔導或精神科治療。

(PS: 第六項不記分)

資料研發提供：李明濱教授

善用評量小工具：台灣人憂鬱症量表

■ 幫心情量溫度 - 憂鬱指數評量小工具

台灣人憂鬱症量表

請你根據最近一星期內以來，身體與情緒真正的感覺，勾選最符合的一項：



(1) 我常常覺得想哭.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 我覺得心情不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 我覺得比以前容易發脾氣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 我睡不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 我覺得不想吃東西.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁的).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 我覺得身體疲勞虛弱、無力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9) 我覺得很煩.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10) 我覺得記憶力不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11) 我覺得做事時無法專心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12) 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13) 我覺得比以前沒信心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14) 我覺得比較會往壞處想.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15) 我覺得想不開、甚至想死.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16) 我覺得對什麼事都失去興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17) 我覺得身體不舒服..... (如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18) 我覺得自己很沒用.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「台灣人憂鬱症量表」檢測結果說明：

得分	8分以下	9-14分	15-18分	19-28分	28分以上
指數					
測量結果	您現在的情緒處於穩定狀態，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人。	您是不是在煩惱什麼事呢？已經開始出現憂鬱情緒了喔！多關心自己一點，和好朋友聚聚，做些愉快的事情，例如：運動、看場電影等…試著找出原因，冷靜一下再出發，相信可以很快擺脫憂鬱情緒。	您是不是已經悶悶不樂好一陣子了？憂鬱指數已經頗高了喔！不要把許多事都放在心裡，和家人或好朋友聊聊，適度宣洩心中的壓力，把肩上的重擔放下，才不會陷入憂鬱症的漩渦！	您有多久沒有開懷大笑了呢？壓力指數已到臨界點了喔！一定有很多事讓您不順心，沉重的感覺壓得您喘不過氣，趕緊找專業輔導機構或醫療單位，透過他們的協助，讓您重拾笑容！	您是不是已經開始感到沮喪和難過了呢？別放棄，憂鬱症是可以被治療的，只要現在開始尋求專業醫生的診療及家人的協助，就可以讓你遠離憂鬱的侵襲，再次迎向快樂有活力的人生。
下一步驟	請參閱第11頁 ◎常見的失調	請參閱第11~12頁 ◎常見的失調及憂鬱症的症狀	請參閱第11~15頁 ◎常見的失調、憂鬱症的症狀及原因	請參閱第12~31頁 ◎憂鬱症的症狀、原因及治療 ◎憂鬱症不治療，會造成哪些影響？	請參閱第12、~37頁 ◎憂鬱症的症狀、原因及治療 ◎憂鬱症不治療，會造成哪些影響？ ◎面對憂鬱症，我能做什麼？ ◎面對憂鬱症，家人能做些什麼？

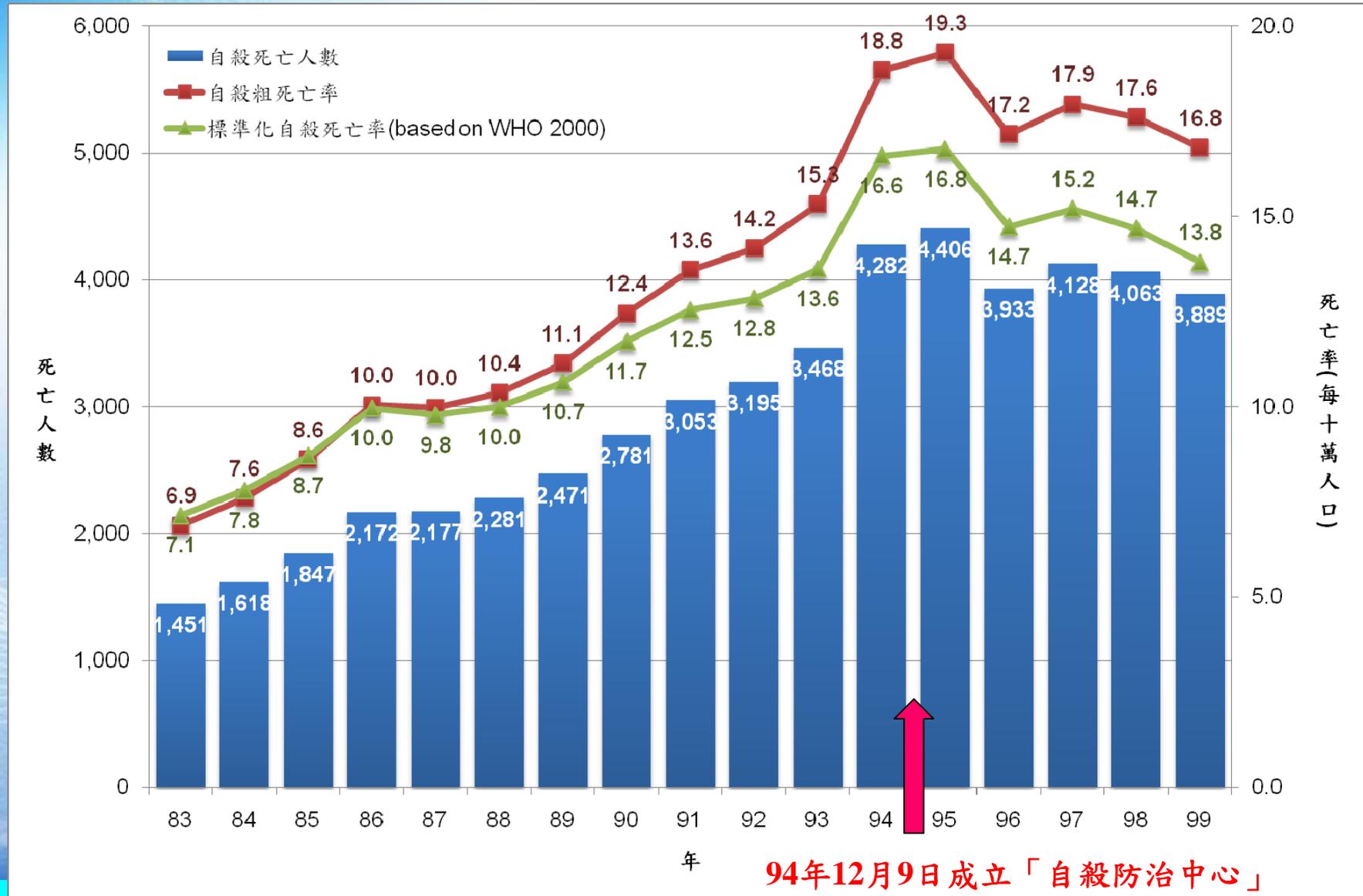
憂鬱症所造成的問題

- 各種功能變差
- 失去工作
- 身體不適到處求醫
- 做過多不必要的檢查，浪費醫療資源
- 造成家庭的負擔
- 酒癮、藥癮
- 家暴
- 飲食障礙
- 破壞人際關係
- 自我傷害甚而自殺

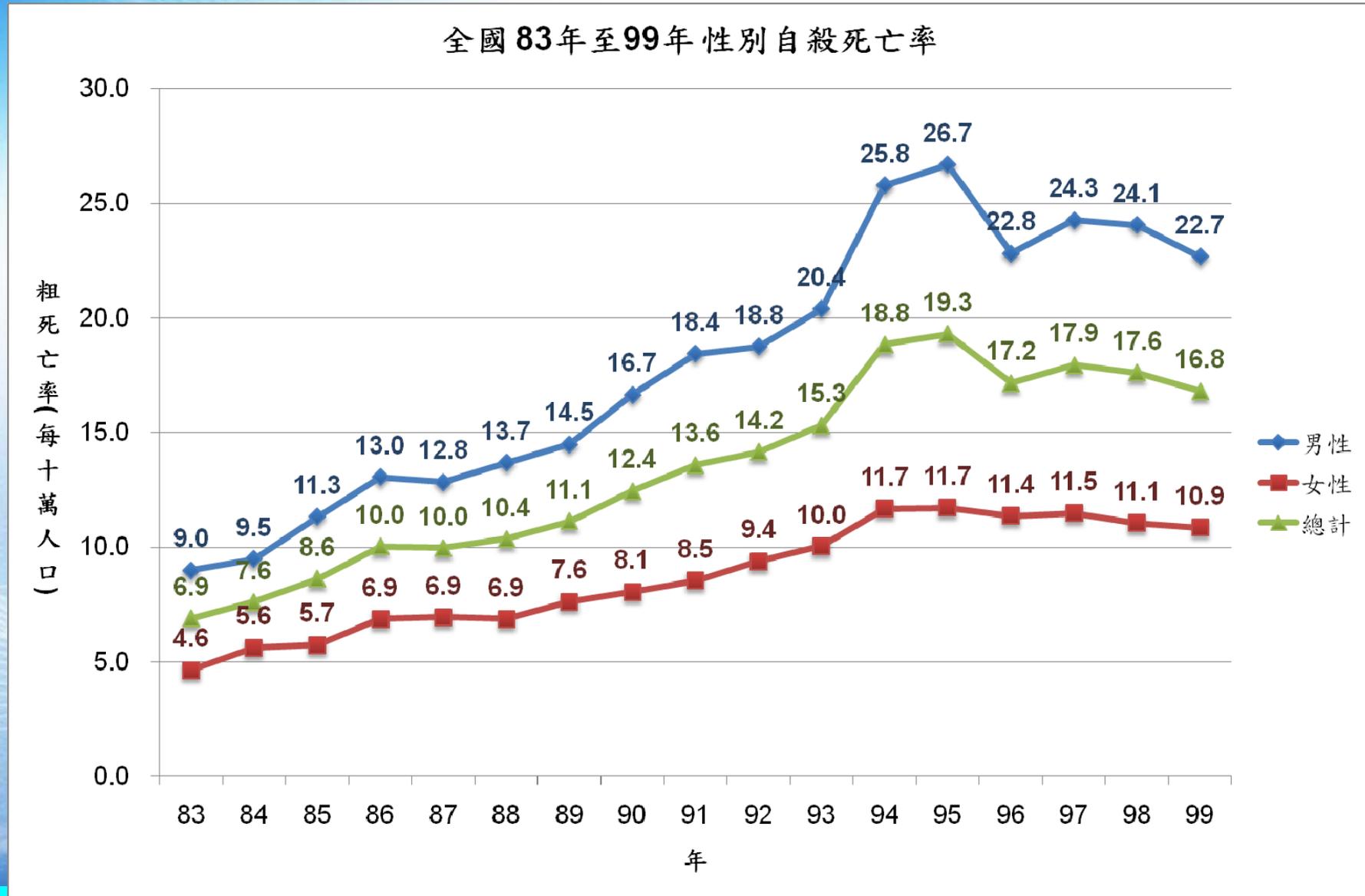
自殺成因概念架構



1994年至2010年全國自殺死亡人數 / 死亡率

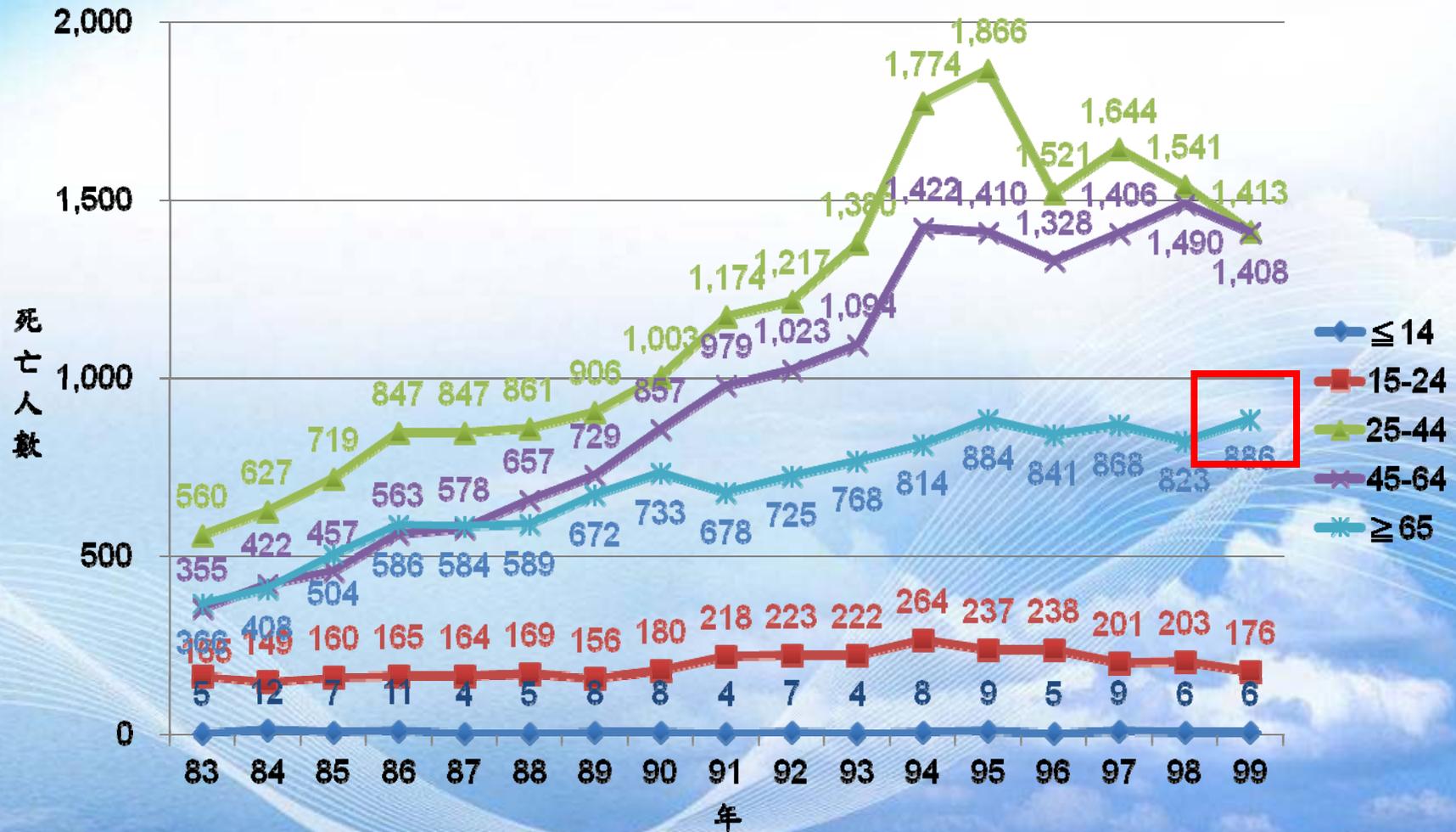


1994年至2010年全國性別自殺死亡率



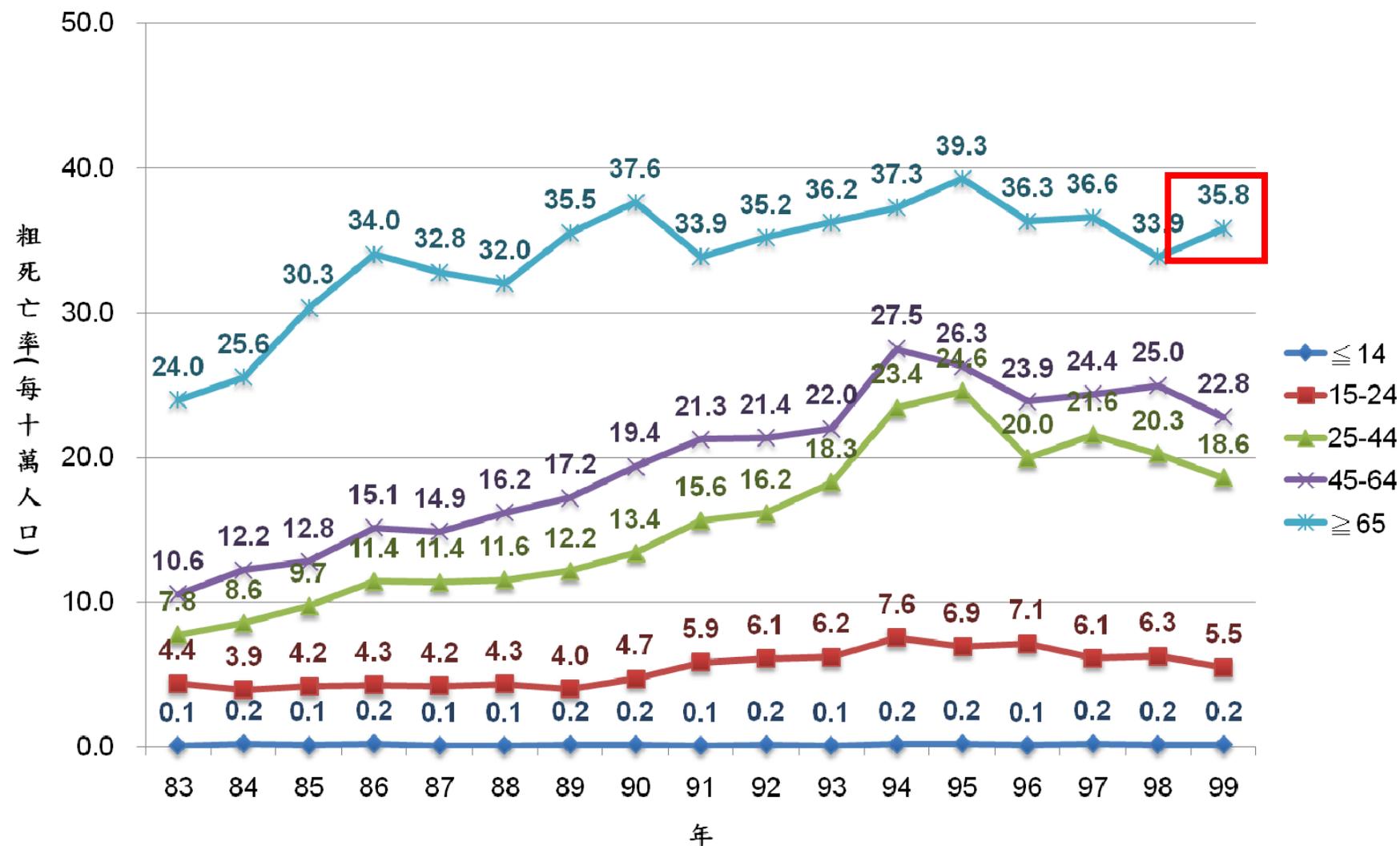
1994年至2010年全國年齡層別自殺死亡人數

全國83年至99年年齡層別自殺死亡人數

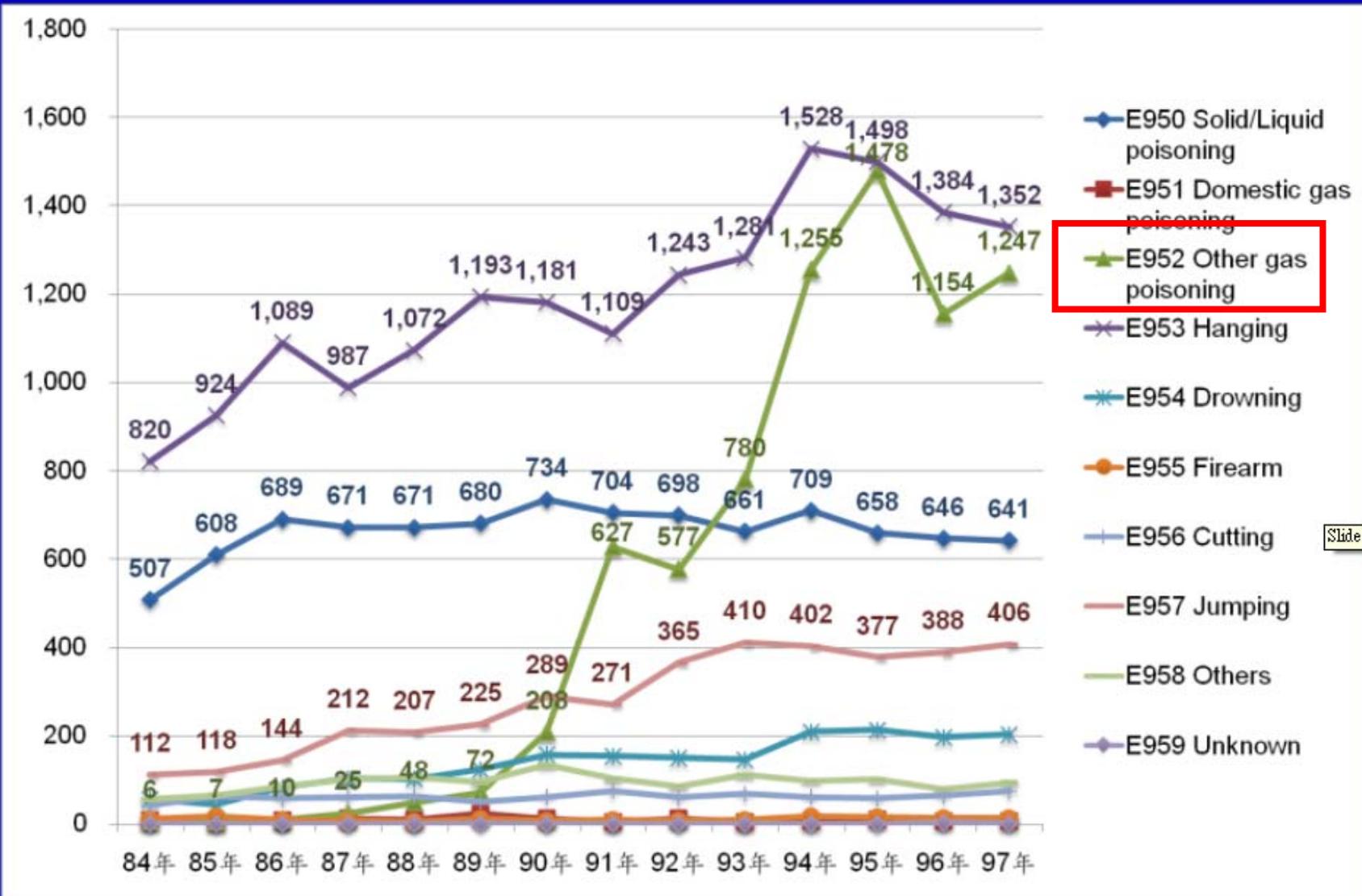


1994年至2010年全國年齡層別自殺死亡率

全國83年至99年年齡層別自殺死亡率



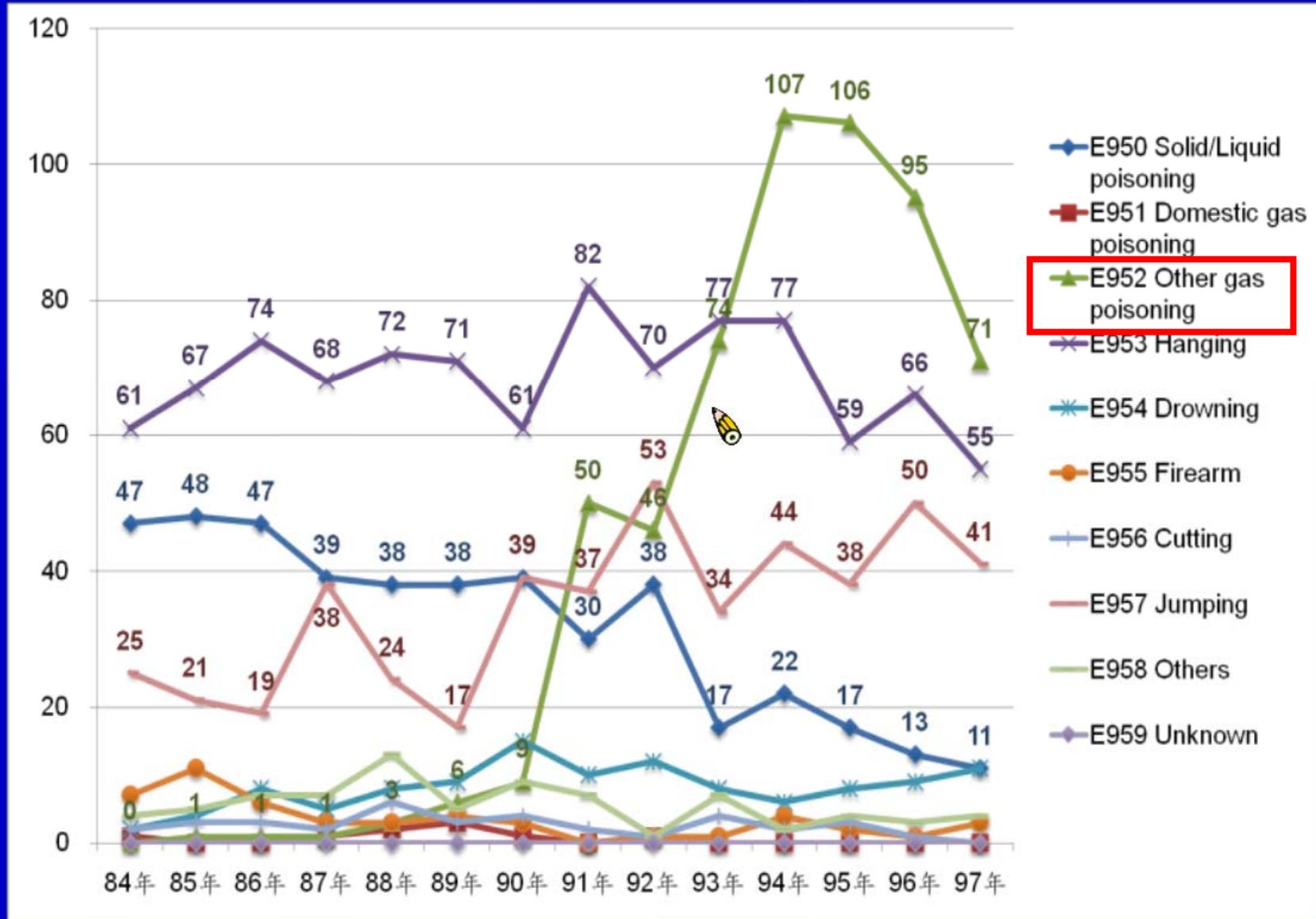
84年至97年全國自殺方式別死亡人數



Slide 14. 84年至97



全國 84-97年 15-24歲 自殺方法別 自殺死亡人數





珍愛生命 希望無限

臺灣憂鬱症防治協會

去 污 名 化



憂鬱症污名化

- 得憂鬱症是一種懦弱的表現。
- 看精神科或身心科的病人會被當成精神病人。
- 憂鬱症無法治療。
- 抗憂鬱劑會有很多副作用。
- 抗憂鬱劑會改變個性。
- 長期服用抗憂鬱劑會引起對藥物的依賴等。

台灣憂鬱防治
聯盟

年會

媒體衛教

去污名化
臺灣憂鬱症防治協會

網路、廣播
報紙、電視

社區演講

全國性記者會

關懷去污名化 憂鬱症

2004~2009 “SEBoD(喜博樂)” 媒體宣導活動

	日期	主題
1	Sep. 04, 2004	SEBoD Media Workshop (陽明山)
2	Mar. 29, 2005	現代青年當自強 喜樂手札助你一臂之力 記者會
3	Apr. 06, 2005	經濟日報系列專欄 (12則)
4	July 22, 2005	考季不烤心 父母拋憂鬱 記者會
5	Sep.06, 2005	用喜樂臉譜關懷世界的憂鬱- 喜樂月記者會
6	May 09, 2006	打開母親心中的憂鬱結 記者會
7	Aug.15, 2006	失業不憂鬱 職場多喜樂 記者會
8	Sep 5. 2006	世界自殺防治日暨喜樂月活動開跑 記者會
9	Apr.03, 2007	掌握黃金90天 重拾喜樂笑容 記者會
10	Sep. 06, 2007	關鍵金三角 幫助他找回喜樂人生 記者會
11	May 27, 2008	憂鬱 Cut! 生命出口就在前方 記者會
12	Sep. 09, 2008	防“鬱”夥伴 微笑串連 記者會
13	Apr. ~July, 2009	中廣流行網「醫師講故事」單元 (10集)
14	Sep.08,2009	啟動 LONG 機制 協助災民重拾喜樂笑容

台灣憂鬱防治聯盟

<http://www.depression.org.tw/association/index.asp>

- 臺灣憂鬱症防治協會（喜博樂推動小組）
- 董氏基金會
- 中華民國生活調適愛心會
- 肯愛社會服務協會
- 臺灣向日葵全人關懷協會
- 快樂列車協會
- 台南市憂鬱症關懷協會
- 高雄縣安心會
- 高雄市忘憂草憂鬱防治協會
- 台灣心理腫瘤醫學學會

防“鬱”夥伴、微笑串連

協辦單位：Wyeth 美國惠氏





防鬱夥伴 微笑串連

記者會

主辦單位：
臺灣憂鬱症防治協會
喜博樂推動小組
憂鬱症防治聯盟



協辦單位：Wyeth 美國惠氏藥廠

台灣憂鬱症防治聯盟





臺灣憂鬱症防治協會

Taiwan Association Against Depression

Don't Worry Be Happy

協會通訊 / 憂鬱症諮詢 / 憂鬱症檢測 / 自殺防治 / 加入會員 / 相關網站 / 網站地圖

- 最新消息
- 關於協會
- 身心健康
 - 認識憂鬱症
 - 憂鬱症新知
 - 憂鬱症Q&A
 - 專家說法
 - 線上心情舒緩
 - 影音專區
 - 身心講座
 - 全國醫療網
- 醫療專業



快樂.

不是擁有的多
而是計較得少

★★ 步驟四：試著『轉』換心境，放下成見 ★★

- ### 協會最新消息
- 2011/03/31 精神健康基金會腦的美麗境界「善用壓力、豐富自我」講座 **NEW!**
 - 2011/03/31 吳佳璇醫師最新著作~『戰爭終了已黃昏』 **NEW!**
 - 2011/03/20 第十卷第一期通訊出刊，歡迎點閱~ **NEW!**



www.depression.org.tw

自殺防治

- 談自殺防治
- 自殺防治宣導
- 行政院衛生署

>> 相關新聞

- 煩躁...找對管道可紓壓
- 「無菸城市 健康遨遊」活動跑！
- 解憂鬱還有什麼新療法？

SEBoD 喜博樂推動小組

SEBoD (憂鬱症的社會與經濟負擔)
一個國際性的行動號召希望個人、政府與醫學界共同努力，以消除憂鬱症在亞洲引起的許多痛苦.....



- 掌握黃金90天 重拾喜樂笑容
- 關鍵金三角 幫助他找回喜樂人生
- 現代青年當自強
- 解開母親憂鬱結

更多相關報導

台灣憂鬱防治聯盟專區

台灣憂鬱防治聯盟是由董氏基金會、生活調適愛心會、肯愛社會服務協會、高雄市忘憂草協會、向日葵全人關懷協會、快樂列車協會、高雄縣安心會、台南市憂鬱症關懷協會等民間團體組成，串聯各會力量，共同關懷憂鬱症病友並防治憂鬱.....

- 最新活動
- 台灣憂鬱防治聯盟介紹



經驗分享

- 親友：聆聽、支持、陪伴、轉介。
- 當您心情不好時不要做人生重大決定：生命、婚姻感情、工作學業、重大投資買賣。

功德無量

自殺防治中心核心價值



珍愛生命 希望無限

Saving Lives, Restoring Hope

擁抱宣言 肯愛協會(Can Love)

我願意 透過傾聽 聽見憂鬱症朋友說 說不出口的聲音
我願意 透過陪伴 陪伴憂鬱症朋友在 走不出來的路上
我相信 每一個憂鬱症友 都想好起來
我相信 愛讓絕望 變成希望
我相信 只要肯愛 就有力量
我願意 用一個擁抱 讓憂鬱症朋友亮起一個希望

感謝、感恩、感動



珍惜我們擁有的一切

