

發行所：內政部役政署
 發行人：郭清泉
 編輯委員：李忠敬、吳學燕
 執行編輯：沈哲芳、黃忠和、楊淑珍
 編址：吳美蘭、張永儒
 址：540南投市中興新村光明路21號
 網址：www.nca.gov.tw
 子信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
 電話：0800-491022
 印刷：山川印刷有限公司
 地址：557南投縣竹山鎮祖師街51號
 電話：049-2648999

替代役

VOL 41
通訊

2008年12月出刊

第一版

第二版

第三版

第四版

97年下半年替代役績優服勤單位及優異役男表揚

■ 內政部役政署 科長 楊清筆 ■



郭署長(左)頒發優異役男獎項



內政部役政署為感謝替代役服勤單位的辛勞，激勵替代役役男的士氣，11月18、19日在經濟部所屬漢翔航空工業園區舉辦表揚活動，有15個績優單位及101位役男受獎，透過公開的方式，見證替代役的付出與成果，活動中同時由「替代役反毒大使團」帶來反毒宣導表演，讓役男瞭解毒品危害的嚴重性，宣導「除了毒品，你有更健康的選擇」。

接受表揚的101位役男，是從全國近1萬7000名的役男中選選出的績優代表。其中有發揮個人專長，不遺餘力服務機關與民眾，讓長官與民眾讚賞不已者；有積極投身關懷弱勢，尊重生命的公益服務，散播役男愛心、發揮社會溫情者；這些役男表現「在服役中成長，在成長中服役」的真諦，也將替代役四大信念「愛心、服務、責任、紀律」發揚至極致。

主持頒獎的役政署署長郭清泉表示，替代役役男就像默默工作的螞蟻，每天辛勤的努力著，或許貢獻小小，但「聚沙成塔、積少成多」，終將會出現令各界驚訝的奇蹟，目前因役男們的努力與辛勤付出，服務成果已漸漸呈現，這也加強了本署廣續推動多元化的服務及以照顧弱勢族群為主軸的公益服務的信心與決心，往後更將鼓勵役男投入公益，建構多元的社會服務面向，引導役男幫助弱勢、關懷鄉里，讓年輕生命能有所收穫與成長，創造社會和諧與信任氛圍，共創「三贏」局面。

邁向金檔之路(一)

■ 內政部役政署 公共行政役 李柏翰 ■



▲左為陳副司長秀足

本署郭署長清泉以檔案管理工作落實乃機關運作順利的積極性指標，自96年9月21日上任以來即指示積極推動本項工作，包括檔案庫房的建置、役政檔案的保存維護、檔案法規宣導、檔案運用、檔案資訊化...等責由秘書室全力執行，並以參加檔案管理局第七屆金檔獎為目標。

8月13日本部總務司陳副司長秀足特別率檔案科同仁蒞署指導，署長親自接待，足見長官重視本項工作之推展。本署役政檔案資料計50餘萬件，為完善保存役政史料，本署同仁全力配合積極整理各項檔案，歡迎各界對研究役政檔案有興趣者，來本署尋寶。

下期開始我們將陸續提供檔管新知、役政檔案故事等，內容豐富敬請期待。

優異役男精選十大佳句



呂世義 經濟安全役 經濟部貿委會

打開世界之窗，迎向希望之光

無形中我發覺自己已經漸漸打開世界之窗，陽光已悄悄灑進心中，這種溫暖將會在退役後持續發酵下去，在人生日誌中寫下值得紀念的一頁。



張競元(左) 教育服務役 萬華國中

謝謝你曾經拉過我一把

督導曾經跟我們說，我們的所做所為就像播種一樣，有一天會開花結果，將來的某一天，或許這些少年仔會記得，曾經有一位替代役大哥陪著他走過那一段.....



林禹晨 教育服務役 高雄縣教育處

用心將每個孩子帶起來

藉由各種資源及專業的輔導技巧，使他們能喜歡上學、交朋友、讀書認字，進而彌補這些年的空窗時光。



楊晏璋 司法行政役 彰化行政執行處



李昇峻 社會役 新竹榮民服務處



莊仕政 消防役 臺中縣消防局

擦亮你的良心

在救護車上，你們是唯一可以為病患做些事的人，你可以無動於衷、視而不見。但你也可以盡心盡力、全力去做，端看你自己的良心。

不因事小而不為

就這麼做著，才漸漸覺得我們做的這些事，其實都很有意義。也許對別人來說，當下的事情實在非常高興！整個心情沒有什麼，但對平常孤獨無依的榮民伯 high 到最高點，一切努力都有代價了。伯，哪怕只是問聲好，他也可以開心的笑起來。

一定要活起來啊！



陳泓達 消防役 臺中縣消防局



朱麒璋 教育服務役 菲律賓納卯中華中學



郭孟修 醫療役 樂生療養院

請不要吝嗇你的掌聲

雖然過程有些辛苦，在獲得天真可愛的笑容和振奮人心地鼓掌聲的剎那間，覺得一切努力都是值得的。這讓我從此喜歡從事公益活動，有另一個舞台可以盡情揮灑

在菲律賓納卯呼喊中文

在這個環境陌生、華語文不發達、學生程度零起點的地區，我仍堅守本分，認真教學，惟深怕自己能力退化，僅能靠反覆演練，以確保教學水準.....

「樂」活服役人「生」

他們樂天知命，即便病魔無情的在他們身上刻下疤痕，剝奪他們的自由與生活，卻依然開朗生活，堅強勇敢活下去，他們是這裡的癡癲院民，他們稱呼這地方為樂生...



鄭伊姬 公共行政役 替代役訓練班

精力的泉源來自服務的心

以服務役男為基本核心，每當想起役男對幹部的依賴，不論當時身心有多疲倦，總會有源源的精力湧出，或許「服務」就是激發替代役核心精神「愛心」的媒介吧！

發行所：內政部役政署
 發行人：郭清泉
 編輯委員：李忠敬、吳學燕
 執行編輯：沈哲芳、黃忠和、楊淑珍
 編輯：吳美蘭、張永儒
 地址：540南投市中興新村光明路21號
 址：www.nca.gov.tw
 子信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
 電話：0800-491022
 設印：山川印刷有限公司
 地址：557南投縣竹山鎮祖師街51號
 電話：049-2648899

替代役

VOL 41

通訊

2008年12月出刊

第一版

第二版

第三版

第四版

夜光天使點燈 一個孩子不能少



■ 南投縣校外會 教官 林宗賢 ■

在這塊土地上
 沒有一份生命
 是曾被放棄的
 在這個國家
 每個生命都應享有
 平安 喜樂 尊嚴

郭署長(左)頒發優良役男獎項

內政部役政署為感謝替代役服勤單位的辛勞，激勵替代役役男的士氣，11月18、19日在經濟部所屬漢翔航空工業園區舉辦表揚活動，有15個績優單位及101位役男受獎，透過公開的方式，見證替代役的付出與成果，活動中同時由「替代役反毒大使團」帶來反毒宣導表演，讓役男瞭解毒品危害的嚴重性，宣導「除了毒品，你有更健康的選擇」。

接受表揚的101位役男，是從全國近1萬7000名的役男中選選出的績優代表。其中有發揮個人專長，不遺餘力服務機關與民眾，讓長官與民眾讚賞不已者；有積極投身關懷弱勢，尊重生命的公益服務，散播役男愛心、發揮社會溫情者；這些役男表現「在服役中成長，在成長中服役」的真諦，也將替代役四大信念「愛心、服務、責任、紀律」發揚至極致。

主持頒獎的役政署署長郭清泉表示，替代役役男就像默默工作的螞蟥，每天辛勤的努力著，或許貢獻小小，但「聚沙成塔、積少成多」，終將會出現令各界驚訝的奇蹟，目前因役男們的努力與辛勤付出，服務成果已漸漸呈現，這也加強了本署繼續推動多元化的服務及以照顧弱勢族群為主軸的公益服務的信心與決心，往後更將鼓勵役男投入公益，建構多元的社會服務面向，引導役男幫助弱勢、關懷鄉里，讓年輕生命能有所收穫與成長，創造社會和諧與信任氛圍，共創「三贏」局面。

關懷弱勢社輔機構

■ 桃園縣復旦高中 教官 潘文惠 ■



桃園縣學生校外生活輔導委員會延伸社會關懷觸角，10月22日首度結合桃園縣政府教育處及縣內教育服務役役男舉辦「關懷弱勢社輔機構」戶外教學公益活動，帶領私立董心家園育幼院30位需要關懷的兒童度過寓教於樂的一天。

由於此次參加活動的小朋友大部份來自於家庭功能不彰及失怙的幼童，主辦單位特別協調選定於兼具探索、體驗、歡樂、學習特色的台北市立木柵動物園，完成先期行程規劃，對參與役男實施勤前教育及提示役男與院童互動注意事項之提示；活動當日，也準備

了礦泉水及點心餐盒，提供院童貼心溫暖的照顧。沿途幼童們手舞足蹈，開懷地與各種動物合照，連連的驚呼聲，興奮的表情全寫在稚嫩的臉龐。各組帶隊的役男大哥哥更是別出心裁，精心設計各種遊戲競賽，小朋友充分發揮團結合作的精神，努力達成活動的各項要求，玩得不亦樂乎，臉上洋溢出的盡是單純的幸福和滿足，隨行悉心照顧院童的老師、替代役役男同感回饋的喜悅，一天的快樂行程就在此起彼落的歡笑聲中劃上句點。

「關懷社會、服務人群」一直是教育服務役的最高宗旨，此次的服務體驗對於參與的教育服務役役男極具意義，活動不但結合教育服務役役男編組志願服務團隊與社輔資源，關懷社會弱勢族群，協助引導院童接觸社會，並拉近他們的學習差異，亦增進役男與弱勢社輔單位互動，提升役男自我心靈成長，推展公益服務精神。再者，藉此活動也使孩子有機會看看外面的世界、活動身心，達到拋磚引玉的效果，不但讓大家能夠更重視弱勢族群的需求，付出關懷和愛心，幫助更多需要幫助的人，期使教育服務役關懷社會的熱忱與服務精神也能傳遞到每一個角落。

公益服務校安巡邏隊誓師大會

■ 臺東縣聯絡處 少校教官 黃昭宏 ■

台東縣學生校外生活輔導委員會，為提升教育服務役役男於服務期間，運用所學專長，照顧弱勢族群，提升校園安全維護功能，進而減少校園及學生偶發事件的發生。運用教育部補助各縣市教育服務役公益活動專款，由教育部台東縣聯絡處、臺東縣學生校外會、臺東縣政府教育處及警察局少年隊經過協商共同規劃完成教育服務役役男成立「公益服務校安巡邏隊」，於97年10月8日下午2時假國立臺東女中舉行成軍誓師大會。

成立大會由台東縣副縣長兼學生校外生活輔導委員會副主任委員彭德成親臨主持，成立大會時舉行授旗儀式，由彭副縣長將公益服務旗頒授學生校外會執行秘書軍訓督導楊志祥上校後正式成軍。授旗後並對台東市分會、關山分會、成功分會及大武分會之各分會役男進行檢閱儀式，檢閱

後並表揚97年上半年度績優輔導教官、管理幹部、及役男共12位。成立大會結束後全體役男及輔導教官繼續參加公益服務在職訓練，並由台東縣軍訓督導楊志祥擔任反毒春暉教育專題講座、臺東縣救國團吳萬基老師講授志願服務的內涵、臺東縣警察局。王東平小隊長教導交通指揮。

手勢訓練等課程，展現出替代役訓練精良、青春活力、熱心公益的氣象。台東女中交通服務隊也利用本次役男研習共同參予課程增加執行勤務能力。



「校園安全巡邏隊」係由台東縣軍訓教官們以及熱心臺東教育、積極維護校園安全並且訓練有素的替代役役男及所組成的單車巡邏隊，主要任務為台東縣學生校外安全、交通維護、學生校外違規輔導等作出努力及貢獻。

投稿請寄至newsletter@mailnca.gov.tw，每雙月底為截稿日期，篇幅800字內（附照片），並詳附真實姓名、服勤機關、役別、身分證字號、戶籍地址和連絡地址、電話，一經錄用本刊擁有刪改及著作財產權。

發行所：內政部役政署
 發行人：郭清泉
 編委會：李忠敬、吳學燕
 執行編輯：沈哲芳、黃忠和、楊淑珍
 編輯：吳美蘭、張永儒
 地址：540南投市中國新村光明路21號
 址：www.nca.gov.tw
 子信箱：newsletter@mail.nca.gov.tw
 電話：0800-491022
 設印：山川印刷有限公司
 址：557南投縣竹山鎮祖師街51號
 電話：049-2648899

替代役

VOL 41
 通訊

2008年12月出刊

第一版

第二版

第三版

第四版

追捕任務成功出擊

■ 高雄市教育局 教育服務役 巫宗翰 ■

服「替代役」是服兵役、盡義務的另一選擇，使役男可直接參與社會公共服務，需要協助的弱勢家庭能獲得直接協助。很高興有機會分發到「高雄市教育局中輟個案管理中心」擔任中輟輔導役男，協助中輟生追蹤與輔導工作；中心接受國中、小學輔導室轉介個案申請後，由役男開始負責中輟個案的追蹤與輔導，除了到校與輔導相關人員（輔導主任、組長、老師、導師等）洽談個案狀況，並協同進行家庭訪問，以瞭解個案需求，提供給予不同的協助。



▲左三為巫宗翰

在接觸個案中，除了對學校適應（師長互動、同儕互動、課業學習等）有明顯困難外，家庭功能是主訪要的因素（如：家長管教態度、家庭環境、家庭經濟等）。有許多都是家庭方面出現問題如：長期失業、身心障礙、犯罪等，導致影響個案其行為、態度上較為叛逆或退縮，這些需要透過相當多的單位介入協助，如社政、警政、司法、勞政等單位進行合作，共同協商討論中輟生輔導策略。

曾輔導過一位小二男生個案，因父母親分居，個案與母親同住，父親未提供經濟支援，母親沒有工作，經濟陷入困境；且家裡離學校相當遠，因此個案經常未到校上課而中輟。役男們於是每天到個案家接送、陪伴上下學，與個案互動過程中，可感受到個案天真活潑，且喜歡上學。除了聯繫社政單位協助個案母親，役男也曾為個案母親尋找就業機會，希望改善個案家庭經濟狀況；學期結束後與學校、社政等相關單位討論，協助個案三年級轉到離家近的學校就讀，並訓練個案獨立到校，目前已經穩定就學，還是經常到校關心個案就學狀況。

回顧輔導中輟個案過程中，用心付出的真誠陪伴，適時給個案關懷與鼓勵，他們會一點一滴由內而外慢慢改變，這就是輔導中輟生的感動。役男們也要特別感謝個管中心，為役男接洽「社會資源」與進行「專業指導」，並針對役男辦理許多專業輔導研習、個別督導會議、團體督導會議、中輟生輔導聯席會議，使役男不斷提昇輔導中輟生的策略與技巧。

黑暗部落培力記

■ 花蓮太魯閣 觀光服務役 張英珉 ■



雖然是夏日早上五點鐘，但是山頭涼風冷冽，牆上的溫度計十六度。眼前山霧繚繞，天亮卻未有太陽照耀之前的水霧瀰漫，但可以看出去更遠處，那裡是太平洋，而這裡是將近一千公尺的大同部落。

因為協助大同社區培力之故，八月中跟著太魯閣族的巡山員走沙卡嚙步道，經過五間屋、三間屋，到土石階梯向上爬，因為階梯台階太高，加上負重十多公斤的設備器材，心跳加速大口喘氣，也渾身溼透，一行人大約六小時

後到達，一到達便四處跟著拿著相機紀錄，這是我此行的工作目的，走過彎彎曲曲的泥路，那是山上人家的碰碰車運行的路徑，十多分鐘後，走向另外一個聚落，大夥正在清理家園。

此行目的，利用此次機會凝聚社區共識、整理家園，為了「生態旅遊」而進行準備。在這裡，只能發展農業，然而交通不便（要靠索道流籠運送）可耕地少，除了自用幾乎沒有別的選擇，然而人親土親，這裡，畢竟是祖先打拼留下來的土地，總是有難以言說的感情。最後能發展的，就是生態觀光。

巡山員就要開始準備晚餐，只因為這裡，沒有自來水，也沒有你我日常習慣的電力。拉開發電機，用一盞六十燭光的燈泡，大家克難吃起了晚餐，巡山員說，太魯閣族在此定居，一切如昔如舊，小時後連發電機也沒有，我們所不習慣的，是我們那過度文明的生活。

隔日，從山坳中清出了一袋袋的玻璃罐、廢棄的鐵皮、生鏽的燻香菸煙囪，甚至是廢棄的摩托車，從大理搭乘碰碰車，沿路清運這些廢棄材料，到了流籠口，開始把成堆的垃圾以流籠搬運向下。這些廢鐵，還能換一些錢，但是清理出的家園，必須靠自己對於土地的愛，才能長長久久的維持下去，這些都是國家公園，可以繼續努力下去的目標。這也是我的替代役生涯中，一件雖然辛苦，但卻非常有意義的事。

過了一個多月，山上的流籠暫時封閉，抬頭看向常常被雲霧包圍的山頂，就想起山上那些住民淳樸的臉，不知道她們好嗎？也許下次上山是退伍以後的事了，我只希望她們都好，在祖靈的保佑下，世世代代在雲霧中，努力的、平安的生活。

對於辛樂克颱風的感想

■ 南投縣校外會 教育服務役 周佑儒 ■

有一部電影叫「靈魂的重量」。它認為人往生後肉體會失去二十一公克的重量，而這失去的部份就是人的靈

魂。我秤了一下自己的重量，還好並沒有減少。

一直以來，我思索著一個問題，當替代役對我而言有什麼意義？

對於這個問題的答案隨著當兵的天數而有著不同的詮釋。當初在成功嶺的時候沒想太多，只想著趕快離開成功嶺這個不是人待的地方就好；後來到了澄清湖想著如果日後的生活都如此愜意那就可以讀書準備考試了；之後到南投信義鄉當了管理幹部，我想著一定要為管理的役男們牟取應得的福利，因為在偏遠的地方服勤，還過的不快樂那就太可憐了。但直到今天我才發現另外一個新的意義－原來我對於這片土地的感情已經濃的化不開了。

來服勤後到目前為止我共遇到了三次颱風，卡枚基、鳳凰和辛樂克。每次颱風總是對我的生活造成不便。偶而的斷電不說，因為水源地的脆弱，時常颱風一來就要開始擔心好幾個禮拜沒有水可使用，而以前只在電視才能看到的土石流也變得習以為常了，但我從未想過死亡卻是離我如此的近。

如果那天(星期一)沒有聽管理人的話，繼續在豐丘明隧道口等待通車，我想我一定是被土石掩埋的其中一位。

偏遠地區役男辛苦的地方在於每次休假後的返校路程總是需要好幾個小時，如果住在離服勤地點更遠的話，時間更是倍增。算了一下，這次返校的時間總共花了整整「七十二個小時」，不過慶幸的是並非我的「一輩子」！。

會這麼久是因為颱風的停課通知只會提早一天宣佈，而且替代役服勤規定收假日是前一天晚上，因此這已經是第三次在颱風期間往災區挺進。前兩次受困災區，歷經千辛萬苦回到學校才得知隔天不用上課；但這次卻連學校都回不去必須自己想辦法找住宿的地方。

等到星期三隧道口終於可以通車了，我帶著忐忑不安的心情回到學校。不幸的事情還是發生了，果然有幾位學生的家長正是被崩落土石掩埋的罹難者。到了學生家中去探望時，發現學生堅強的表現反而更讓我覺得難過。由於山區的工作多半是靠努力，充滿著危險性，因此可以發現很多學生的資料不是單親就是父母雙亡，或許也正是這種意外的磨練逼迫這裡的學生提早成熟。他們沒有時間哭泣，而是提早離開父母的照顧思考自力成長的未來。

來到同富國中約半年的時間，半年後再進入信義鄉的身份也應是個旅客。但每次的艱困生活都讓我對偏遠地區的生活有著更深的體會也更珍惜周遭所有的資源。或許你現在所喝的茶葉、所吃的葡萄、甜椒、蕃茄等食物都是這裡的農民冒著生命危險收成的。

隨著颱風遠離，希望今年不會再有颱風，也希望地方首長能痛定思痛不要再讓相同慘劇重複發生，更希望校外會能多體恤在偏遠地區的役男，明文規定天災發生時役男的緊急處置方式，以期發揮役男最大的能力。

發行所：內政部政務署
 發行人：郭清泉
 編委會：李忠敬、吳學燕
 執行編：沈哲芳、黃忠和、楊淑珍
 編：吳美蘭、張永儒
 址：540南投市中國新村光明路21號
 址：www.nca.gov.tw
 子信箱：newsletter@mail1.nca.gov.tw
 電話：0800-491022
 設印：山川印刷有限公司
 址：557南投縣竹山鎮祖師街51號
 電話：049-2648899

替代役

VOL 41

2008年12月出刊

通訊

第一版

第二版

第三版

第四版

旅人畫誌－水彩寫生遊記(二)

■ 圖文 王庭捷 ■

對喜愛旅行寫生的朋友而言，水彩是攜帶最方便也是最實用的繪畫媒材，王庭捷老師以近兩三年的水彩寫生畫作，運用遊記的方式，帶領大家自作者的南投家鄉到台灣各地以至於離島的風光，以圖片與文字簡介的方式，與替代役通訊的讀者們一起做個怡然自在的小旅行。



▲牛耳石雕藝術公園

牛耳石雕藝術公園

牛耳石雕藝術公園，是南投縣境內著名的藝術主題園區之一，內收藏了許多精采的石雕作品，多是七零年代台灣著名素人藝術家林淵的作品，同時還包括雕刻大師楊英風、朱銘等人的作品，現在更增有許多的銅雕藝術。

牛耳五月雪

每到每年四、五月份，在牛耳石雕藝術公園中，有「五月雪」之稱的桐花便開滿整座公園，加上五月賞桐花是一年一度客家桐花祭盛事，此時漫步牛耳石雕公園園區，可以感受桐花如雪花般的飄落四處，詩意盎然，令人讚嘆。本書以園區桐樹為主，遍地的桐花則以留白處理，在水彩技法上稍有難度，但卻成功營造出「五月雪」浪漫的情思與氛圍。



▲牛耳五月雪



▲佇立

佇立

在微風吹拂的公田溝午後，常可見鸞鷯靜定的佇立休息，祥和靜謐的氣氛中，叫人不敢對其稍有驚動，透過水中倒影，鸞鷯的「靜」與風、水流「動」互相映襯出一種特殊而有趣的氛圍。

公田溝雨後白鷺

公田溝位居埔里鎮西北郊，早在清朝道光年間，平埔族巴宰與道卡斯族人皆來此共挖溝渠以灌溉農田，爾後撥分土地之時，劃分一地為共有區，此為公田溝名稱之來。此處每年從九月下旬以至次年五月之間，公田溝良善的生態環境，吸引了來自北國的諸多珍禽鳥類，匯集於此過冬，故獲得了野鳥亞太營運中心的稱謂。清明節前後是這裡最好的賞鳥時間點。每天一到黃昏時分，即可觀看到數以萬計的候鳥群歸巢的景象。本書中以雨後的公田溝為主題，微風吹過筊白筍田，其上低飛而過的一雙白鷺更增一絲詩意。



▲公田溝雨後白鷺

談心時間系列(五)

■ 內政部役政署 輔導員 蔡學貞 ■

「我覺得很無助，吃不下，每天晚上都無法入眠，常常很想哭，心情低落到我都不想出門，也不想見到人，常會覺得這世上沒有一個人可以了解我，對任何事情我都提不起興趣，有時候會覺得如果我死了也沒什麼關係？有時家人跟朋友會很關心的問我『你怎麼了？』，但我也說不清楚我到底怎麼了？只覺得自己一直掉進漩渦裡無法自拔。誰能救救我呢？」

如果你有以上的心情，你可能就是患有憂鬱症。

其實憂鬱情緒是生活中極容易遇到的狀況，偶爾會感到沮喪、情緒不佳，都是面對壓力的一種正常反應。簡言之，憂鬱是一種對壓力的身心反應，短時間就會解除的，但如果憂鬱情緒已超過兩星期以上，那就要注意可能是憂鬱症。

憂鬱症就像是「心的感冒」，它是一種精神官能症並非是精神疾病，它並不是只有個性抑鬱或是內向的人才有的專利；有些情緒容易亢奮或是工作過於狂熱、人緣極佳的人，或是開朗的人都有可能罹患憂鬱症。只要多注意自己的身心狀況，就能及早預防憂鬱症的發生。

根據世界衛生組織等的研究發現，平均每100人中就有3人罹患憂鬱症，且有15%的憂鬱症患者會有自殺行為，憂鬱症成了一種可怕的文明病。如果發現自己、家人或朋友有情緒低落、行為改變、睡眠品質不佳、體重暴增或暴減，對任何事情都提不起興趣，且有負面思考或自殺的念頭的情形，應盡快求助精神科或身心科醫師治療。

憂鬱症患者在治療過程中仍要遵守下列注意事項，憂鬱狀況才能儘早改善。

- 一、接受憂鬱症是一種疾病，及早接受治療。
- 二、儘可能與你的醫師、家人表達你的感受。
- 三、保持正面的態度、需要時尋求協助。
- 四、遵照醫師處方服用抗憂鬱藥物，不可自行停藥。
- 五、除配合醫師用藥，也可配合心理諮商，改善負向認知。

除了接受治療外，親人朋友的關心也是憂鬱症患者極為重要的復原力量。由於憂鬱症患者常會自己感覺到無力無助，也很容易讓身邊的親人朋友感到無所適從，不知如何協助他。其實面對憂鬱症患者，我們只需要扮演一個傾聽者的角色，協助他把想說的話說出來，不要指責他的不是或是急忙的給建議，也不要急著要他一時之間就改變想法，給他一段時間，配合藥物的治療，憂鬱症是會復原的。憂鬱症並不可怕，只要有信心、願意面對它，就能走出憂鬱的幽谷，迎向藍天。

役政署關心您！電話：049-2394355