



服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03)5430351 傳真：(03)5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：hyra5430351@yahoo.com.tw

※如果您有電子信箱又收到紙本會訊季刊，麻煩您寄封 E-mail 至上面信箱，以節省紙張資源，謝謝您！

社團法人新竹市陽光仁愛協會

❖ 會務工作報告

- 01/07 本會召開月例會。
- 01/17 本會急難救助訪視案家陳先生，本會火順及清怡參加。
- 01/27.29 本會志工於春節前致贈年菜、年節禮盒及保暖衣物禮品予獨居老人共度春節。
- 02/01 市府急難紓困專案訪視案家焦小姐，本會火順參加。
- 02/04 本會召開第十五屆第九次理監事聯席會議，並會館大掃除。
- 02/21 本會訪視資深創會會員韓老師，楊創會長暨多名幹部參加。
- 03/02 新竹市智障福利協進會舉辦「2024 和樂龍龍-新春聯誼」活動，本會林理事長參加。
- 03/03 本會召開月例會暨新春團拜。
- 03/05 市府急難紓困專案訪視案家楊小姐，本會火順參加。
- 03/17 本會於家欣樓餐廳召開第十六屆第一次會員大會，選出本屆理監事及理事長，理事長由楊東育擔任。
- 03/18 本會急難救助訪視案家宋先生，本會火順及會員張進義參加。
- 03/20 本會楊創會長一行幹部前往已故獨居長輩陳伯伯墓前掃墓及祭拜。
- 03/29 新竹市啟智協會召開大會，本會楊理事長參加。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

3月永久會費 30,000	彭翠華						
1月入會費 200	蔡柳東						
1月會費 2,400	蔡元惠	徐莉樺	汪晶縈	鄭雅芬	蔡柳東	黃美娉	
2月會費 2,400	林秀琴	吳金英	曾華聰	李千惠	陳江清	吳玉燕	
3月會費 2,400	蘇李虎	王鳳真	郭永泰	黃振洋	林家禾	謝翠霞	
	張寶釗	曾苑庭	王淇壽	黃湘芸	溫育里	曾茂林	唐晟
	薛東瀛	曾火順	吳素真	楊東育	陳金興	劉兆蒼	周瓊瑩
	陳靜玟	李秀香	邱美紀	張石順	張福來	蔡松生	盧意欣
	李毅宏	楊和進	李玉英	楊美女	廖廣文	楊美香	葉秀蓮
							蕭玉鑾
							楊秀妹
							田壽松

1月捐款收入

蔡廷輝	神奇抹布100包	蔡元惠	2,000	汪怡利	500
汪星佑	500	徐莉樺	600	陳如瑛	10,000
鄭忠山	50,000				
得安藥局	50,000				

2月捐款收入

汪怡利	500	汪星佑	500	模模	牛牛飯卷	2,000
余永輝	1,800	郭美伶	1,200	蕭惠秋	3,000	

3月捐款收入

台灣築心全人生命教育關懷協會	2,000	心燈啟智教養院	2,000				
新竹市身心障礙者聯合就業協會	2,000	新竹市肢體障礙自強協會	2,000				
新竹市智障福利協進會	2,000	新竹市脊髓損傷者協會	1,000				
新竹市至愛服務協會	2,000	新竹市領航員志願服務協會	2,000				
新竹市愛德會	5,000	愛恆啟能中心	2,000				
新竹市推廣身心無障礙協會	2,000	新竹市聲暉協會	2,000				
楊秀妹	600	林淑惠	20,000	蘇李虎	1,600	汪怡利	500
汪星佑	500	林奕池	1,200	彭淑娟	1,200	彭柏軒	1,200
卓訓鈿	1,000	王淇壽	600	黃湘芸	600	曾茂林	600
陳如瑛	600	薛東瀛	2,600	曾火順	200	楊東育	600
周瓊瑩	200	李秀香	600	邱美紀	600	張石順	600
韓正雄	1,500	蔡松生	600	李毅宏	2,600	蔡元惠	500
陳勉予	2,000	李榮崇	2,000	段孝芳	2,000	張馨文	2,500
劉庭文盧玉英	2,000	黃治錦	1,000	杜清淇	2,000	黃貴和	10,000
蔡元惠盧美麗	2,000	蔡廷輝	亞培營養品40罐				

❖仁愛捐款

二月	新竹市至愛服務協會	壹萬元	
三月	新竹市智障福利協進會	貳仟元	新竹市自閉症協進會 貳仟元
三月	新竹市啟智協會	貳仟元	

❖急難救助

一月	陳○揚	捌仟元	二月	鄭○生	壹萬元
三月	宋○水	貳萬元			

❖冬令送暖

一月 陳○揚 伍仟元
二月 鄭○生 伍仟元 蘇○珍 伍仟元

❖近貧家庭學生助學金

三月 新竹市立北門國小 18 名學生 貳萬壹仟伍佰元
三月 新竹市立載熙國小 23 名學生 貳萬伍仟肆佰陸拾參元

❖活動預告



第十六屆第二次理監事會議

會議日期：5月5日星期日下午七時
會議地點：本會會館

獨居老人母親節關懷活動

活動時間：5月9日星期四上午十時三十分
活動地點：家欣樓餐廳

❖好文欣賞~爸媽常常鬱鬱寡歡？出現 5 症狀，可能是老年憂鬱症

老年憂鬱症意指在老年期發生的憂鬱症，但一般人常誤認老年人出現憂鬱症狀是正常老化現象而不重視。由於老年憂鬱症常伴隨許多生理症狀，如食慾不振、疲累、體重減輕、頭痛、心悸、全身無力、痠痛、腸胃不適等身體化症狀，不易在疾病早期發現，病人常反覆到其他科別檢查，因而延遲憂鬱症治療的黃金期。

文/張君威·責任編輯/劉好葶·出處/Web only

老年憂鬱症是一種可治療、且恢復角色功能的疾病，當憂鬱症嚴重影響到個人、家庭及日常生活品質時，已付出龐大的社會成本。憂鬱症若沒有接受治療，除了導致生活的失能外，自殺是最大的風險。老年憂鬱症會增加老人身體失能指數，嚴重影響健康，並加重照顧者與社會的負擔。

生理、心理、用藥、疾病都可能誘發憂鬱

由於許多身體的器質性因素會引起憂鬱症狀，如癌症、腦中風、失智症、甲狀腺功能亢進或低下等。此外，老人常用藥物如類固醇、降血壓藥等，亦有誘發憂鬱症的風險。

在社會心理層面，許多老人從許多既有輝煌社會角色中撤退，失去工作成就感與職場頭銜。如子女獨立離家後，面臨家庭空巢期；倘若配偶與老友相繼離世，更容易感到空虛與寂寞。

當身體機能衰退，慢性病侵擾、對健康和經濟失去掌控力、無法持續進行過去的嗜好興趣，跟社會逐漸疏離、失去生活重心，失去習慣的身分，此時的失落感，更加深他們對未來無望及無力感，均是造成憂鬱的重要因素。

出現 5 症狀，可能患了憂鬱症

如果長輩出現以下症狀：

1. 超過 2 週以上的憂鬱情緒或合併焦慮、慮病
2. 飲食、體重、睡眠、人際社交等出現明顯變化
3. 親人逝去時的哀傷反應超過 1 年
4. 明顯無助、無望、無用或愧疚感，有自殺意念或企圖
5. 在某些疾病如中風及癌症出現憂鬱情緒

就要懷疑是否罹患憂鬱症，並進一步尋求精神科的協助。

不只是想太多，長期憂鬱恐影響記憶力與注意力

老年期的長者承受能力下降，大大小小的外在事件，對長者都可能有嚴重影響。人到老年後，生、心理的承受能力都會大幅度降低，我們認為不太嚴重的小事，對長者而言，都有可能是難以承受的壓力，進而導致他們的挫折感與憂鬱感。例如在生活中察覺自己的身體功能衰退，或是跟不上現今繁忙、科技化的生活方式，都可能讓長者面臨壓力。

在進行長者的憂鬱症治療前，醫師都會進行完整的評估，了解長者的**身體疾病史、目前用藥、社會支持系統、經濟壓力、是否有其他身心疾病**等狀況。在全面評估過後，醫師才能與家屬和長者討論適合的治療方式。

憂鬱症為神經內分泌失調所致，不只是想太多。長期憂鬱症會造成基底核功能低下，進而影響記憶力與注意力。對於老年憂鬱症而言，只要能夠選擇副作用少、半衰期較短、與其他藥物交互作用少的抗憂鬱劑，不但可以讓治療原來身體疾病的效果事半功倍，也可以讓老年人得到較好的晚年生活。

老年憂鬱症是可以治療的，及早治療助改善

老年憂鬱症是一種可治療的疾病，但一般人總認為老年人出現憂鬱情緒是正常的，而不加以理會或重視，導致老年憂鬱症常被低估或治療不完整，**等到症狀嚴重而影響家庭及日常生活品質時，多半已付出龐大的社會或個人成本。**

抗憂鬱藥物的成分主要是血清素，它是一種大腦的神經傳遞物質，負責神經訊息的傳導，也跟情緒調節有關，如果腦裡的血清素不足，就容易讓人產生心理情緒方面的問題，就可能導致憂鬱症！

治療以藥物為主、搭配心理治療更好

人類腦內的血清素會隨年齡增長而減少，因此長輩就有較高風險出現憂鬱症狀。醫師會開給副作用少、與長者服用的其他藥物交互作用少的抗憂鬱劑。

老年憂鬱症是生理的疾病，藥物治療為主，在服用完整療程，搭配心理治療會更好，在家屬陪伴下，可以改善多數憂鬱長者的狀況的。

除了看醫生以外，家屬也要懂得同理長者的情緒，多傾聽，少用反駁的語句與長者對話。閒暇之餘也能陪長者外出走走、多參與區中心的活動，增加長者與外界接觸的頻率，也能維繫與建立長者的社會人際關係。

（本文作者為輔大醫院精神科主治醫師張君威）（本文摘自康健雜誌網站）