

歡迎詞

又到了一年一次的年會與學術研討會的時間，今年是協會成立5週年的紀念。在全體會員的共同努力下，我們協會持續在發展中，到今天為止，我們有482位會員。承蒙大家的厚愛，去年接任理事長至今，無時無刻不警惕自己：要以協會對於整體社會的貢獻，以及協會的發展，做為會務運作的最高指導原則。

憂鬱症雖然不是甚麼文明病，但是切確與生活壓力有密切的關連。這樣的情況，在我們的文化背景裡還不是能夠被接受，甚至屢有人提出謬論說，「憂鬱症」只是精神科醫師與藥廠提出，在唬人的口號而已。聯合國世界衛生組織的網頁，針對這些被誤解的情形特別提出了許多說明，有興趣的會員請自行上網查詢。在此，只針對幾個與當下我國文化有關聯的議題，提出參考。

迷思之一：「憂鬱症」只是西方工業化國家的問題，這與開發中國家無關。

事實：「憂鬱症」可以在世界上，任何文化背景的地區發生。但是有些國家把「哀傷」(sadness)視為正常，特別是老年人，認為不是病而無須治療。

迷思之二：憂鬱是自己產生的。

事實：這完全是錯誤的。生病的人，不能因為生病而被責難。

迷思之三：當下競爭的世界會潛致(predispose)「憂鬱症」的危險性。

事實：是的。當下的世界是很競爭，如此會導致焦慮的產生，生意失敗也會引起短暫的哀傷反應。但是一般人都應該可以在日常生活裡，處理這樣的情境。

迷思之四：一個人若是罹患了「憂鬱症」，表示一定有甚麼外界的因素存在。

事實：那倒不一定，「憂鬱症」不一定與外界因素有關連。目前已經知道，大腦內的化學變化可以導致「憂鬱症」，無須任何外界的直接刺激因素(precipitating factor)。

迷思之五：罹患憂鬱症的人應該一輩子住在庇護性與接受保護的環境裡。

事實：一但治療成功，病人回到正常的自己，則應該恢復所有個人生活、社交與執業的活動。

協會成立的宗旨是推動台灣與憂鬱症和相關疾患之防治，促進心理衛生健康之研究發展，聯繫會員情感，行有餘力應與國內外鬱症防治相關團體聯繫及合作。秉持這

臺灣憂鬱症防治協會年會暨 「情緒的表達」學術研討會

歡迎
詞

樣的宗旨，會員們應該知道：隨著經濟的繁榮，社會型態的變遷，我們要擷取科技新知，聽取社會脈動的聲音，以專業的立場協助需要幫助的人，做出對於社會有貢獻的事情。

對於協會的發展，特提出以下幾點建議與諸位會員共勉：

1. 繼續推動憂鬱症的防治工作：我們協會每年都與政府單位或公益團體，如董氏基金會辦理許多宣導活動。這樣的宣導活動必須持之以恆才能產生效果，希望會員大力支持。
2. 繼續推動憂鬱症共同照護網：這個已推動四年的業務，在健保局退出之後，好像失去助力一樣。但是回顧文獻顯示，這是基層醫療在公共衛生上可以扮演重要角色的方法之一。我們可以在思考其他的incentives，來繼續推動。
3. 積極推動反污名化 (anti-stigma) 運動：這是世界性的議題，甚至有全球性的組織，每年定期集會，舉辦各種活動。但是東方的國家，包括我國與日本，卻不太關注。我們應該與相關團體，訂定明確的活動方針，以行動來消除對於「憂鬱症」的歧視。
4. 加強國際交流活動：我們的專業活動應該與國際接軌。今年與國內外團體共同舉辦了環太平洋精神科醫師學院年會，以及一項自殺防治的國際會議，有許多會員熱心參加，收穫良多。希望我們會員不只參加國內外的專業會議，以後我們也能辦理國際會議，與其他國家共同防治憂鬱症與自殺的問題。
5. 接受政府委託積極推動自殺防治的研究發展業務：這已經是進入第二年的工作，是非常艱鉅的任務，期盼會員們繼續的支持與鼓勵。

今年年會的主題是：「情緒的表達」。這是我們知其然，但是不一定知其所以然的議題，我們邀請了許多專家來與我們分享。值此協會5週年的時候，期盼各位理監事與全體會員一起參與憂鬱症的防治。

理事長

陳喬琪

2006年12月2日