**2016精神健康之道入門課程（台北精健學苑）**

|  |
| --- |
| 　　我們已經了解到保養身體的重要性，但是您有注意到，大腦也需要「保養」嗎？　　現代社會步調繁忙，許多人都生活在各種壓力之下，失眠、腸胃不適、鬱悶等狀況因而一一浮現，代表大腦已經出現了「腦力不足」的失衡狀態。這些不健康的壓力反應，若能及時覺察、加以轉化，就能夠預防其成為長期性的精神困擾。　　為了讓更多人重視大腦保養的重要性，體會精神樂活的實踐要由自己做起，精神健康基金會定期辦理「精神健康之道入門課程」—學習正確的大腦保養知識、九種促進精神健康的實用技巧，化解人生中的煩惱與不安。除了自己走在精神健康的道路上，若能更進一步推己及人，也將精神健康的概念散播至家人、朋友和社區，就能讓人人都能保養頭腦、免於煩惱、共享樂活人生！ |

一、課程簡介：

二、主辦單位：台北精神健康學苑、財團法人精神健康基金會

三、培訓地點：台北精神健康學苑（台北市寧波西街三號2樓，近中正紀念堂捷運站2號出口）

四、培訓時間：2小時 (詳見背面報名表，自行選擇)

 日間時段：下午兩點至四點／夜間時段：晚上七點至九點

五、報名費用：含課程講義、精神健康徽章、精神健康家族護照及授證證書。

 共計100元（於活動現場繳交即可）。

六、報名方式：(1)電話報名：(02)2327-9938\*17 黃小姐

　　　　　(2)網路報名：填寫此報名表後，填妥回傳至brain017@mhf.org.tw

　　　　　　或傳真(02)2327-9883，標題註明報名「精神健康之道入門課程」。

七、課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **場 次** | **內 容** | **帶領者** |
| 第一階段90分鐘 | (1) 影片欣賞：【真心看台灣】(2) 認識彼此 三五成群(3) 九大精健技巧學習課程　【覺知】壓力反應檢測　【築腦】保養頭腦 足定氣靜　【築心】自我覺知 善用壓力　【築我】豐富自我 創造意義　【築你我】關懷他人 堆疊幸福 | 精神健康家族－領航員 |
| 第二階段30分鐘 | (1) 分享─家族成員心得分享與交流(2) 進一步熟練精健技巧說明(3) 精健家族護照使用說明(4) 授證儀式 | 精神健康家族－領航員精神健康家族－行動家專案企劃 |

2016精神健康之道入門課程報名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 出生年月 |  年　 月 | 性別 | □♂男 □♀女 |
| 電 話 | (白) (晚) (手機)  |
| 住 址 | □□□ 縣市 鄉鎮 　 　 路(街) 　 段 　 巷　 弄 　　號 　樓 |
| E-mail |  |
| 職 業 |  |
| 參加動機 | 請簡述參加本課程的動機 |
| 繳費狀況 | □未繳 □己繳\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日 |
| 報名方式 | (1)電話報名：(02)2327-9938\*17 黃小姐(2)網路報名：填寫此報名表後，填妥回傳至brain017@mhf.org.tw　　　　　　　或傳真(02)2327-9883，標題註明報名「精神健康之道入門課程」 |
| 備註 | **精神健康基金會需要集結大家的力量推動精神健康樂活的各項活動 ，歡迎您透過下述方式來支持我們，或直接與我們連絡（02-23279938），我們將提供更多相關訊息!**1. **捐款**─匯款後請將存根聯傳真至精神健康基金會，以便郵寄捐款收據。

匯款戶名：財團法人精神健康基金會；匯款帳號：玉山銀行總行營業部 0015-440-011961郵政劃撥帳號：195871901. **捐發票**─可郵寄或親自送至精神健康基金會(臺北市中正區羅斯福路一段22號6樓)
2. **定期定額信用卡、郵局捐款**的簡易三步驟：1.填寫授權書 2.將授權書傳真或郵寄本會 3.捐款確定
	* + 定期定額信用卡、郵局自動轉帳付款授權書，請來電02-23279938#16或傳真02-23279883索取。
3. **線上捐款**─請至精神健康基金會網站([www.mhf.org.tw](http://www.mhf.org.tw))首頁點選「線上捐款」。
4. **愛心碼**─在可開立電子發票之店家購物結帳時，請向店員報出「621520」精健會愛心碼 (精健會設立日期+520)；或向本會索取愛心碼貼紙，讓店員刷取條碼，就能順利捐贈發票囉！
5. **超商便利捐**－勾選金額，填寫基本資料，即可至全國四大便利商店進行捐款，讓捐款更便利，請來電02-23279938#16或傳真02-23279883索取。
 |

日間時段(下午1400至1600)：□02/25 □6/23 □10/20

晚間時段(晚上1900至2100)：□04/21 □8/25 □12/22