# 「精采人生・樂活精神」青年營
# 活動簡章

## 一、 緣起

### （一）精神健康基金會

精神健康基金會以腦科學知識爲基礎，推廣精神樂活與促進精神健康知能的非營利組織，除普及腦科學知識外，更透過精神健康知能教育課程，使青年與民眾瞭解並於日常生活中實踐「保養頭腦・免於煩惱」的精神健康之道。

社會中有許多人在現實生活中腦力不足、身心壓力反應強度高、幸福度低的民眾，故而可能產生「社會孤島」現象，而近年發生的社會事件，顯示出你我身邊存在許多需要關懷的人們；因此，精健會持續致力於腦科學知識推廣與教育，於全國各地培養精健家族志工來化解「社會孤島」，增加社會敦厚度，預防類似事件的發生。

### （二）「精采人生・樂活精神」青年營

青年學子是國家的棟樑與希望，如能及早瞭解腦科學知識，建立大腦保養的概念，實踐充沛腦力的心腦操練生活習慣，在面對壓力與逆境時，將可適當調節腦力、增強心智功能，安然面對生命挑戰，減少社會不必要的資源浪費，更能將所學回饋社會。

爲倡導此理念，精健會期望招募青年學子，辦理「精采人生・樂活精神」青年營，提供青年探索精神健康知能的課程與議題的機會，期望在自身所處環境中，推己及人、持續以此理念參與更多精神健康公共議題，提升自我價值、回饋社會。

## 二、 活動目標

(一) 強化成員對精神健康知能的概念與知識，建立預防勝於治療的觀念、破除既有迷思。
(二) 透過相關課程，使成員學習「精神健康之道」，了解大腦在生理、心理及社會層面的功能和角色。
(三) 透過相關課程，期望成員學習將「精神健康之道」實際應用在生活當中，並發想不同的創意方法，推廣「保養頭腦・免於煩惱」的概念與重要性。
(四) 期望成員於課程結束後，持續參與、關注精神健康的活動與議題，貢獻所學於社會當中，成爲行動與思考兼具的精神樂活領航員。
(五) 鼓勵成員於課程結束後，回歸校園、持續推廣以不同型式精神樂活概念、或成立相關社團，引領更多學子加入推廣精神樂活行列。

## 三、 活動資訊

(一) 營隊時間：2016.07.23(六)09：00AM－18：00PM～
2016.07.24(日)09：00AM－18：00PM（暫定）不過夜，如需住宿請自理

(二) 活動對象：滿 18～30 歲、對精神健康議題有興趣、有志投入精神健康活動的大專學生 30 人（高中應屆畢業可）。

(三) 活動費用：免費，提供兩天餐點，僅收取新台幣 1,000 元保證金。

(四) 活動地點：臺北市中正區寧波西街 3 號 2 樓（近捷運中正紀念堂站二號出口）

(五) 活動簡章：請至精神健康基金會官方網站下載 http://goo.gl/JkzRRJ

(六) 活動洽詢：(02)-23279938#17 、brain017@mhf.org.tw 專案企劃 黃小姐

## 四、 活動期程

(一) 報名活動：2016.07.03(日)截止，一律採網路報名 https://goo.gl/75g1WZ

(二) 公告正取、備取名單：2016.07.08(五)於精神健康基金會官網發佈

(三) 正取生繳交保證金：名單公告後，正取生請於 2016.07.08(五)至 2016.07.13(三) 進行無摺存款或 ATM 轉帳匯款。

(四) 備取名單通知：2016.07.14(四)以電話通知候補者，如未接通則發送簡訊通知。

(五) 備取生繳交保證金：備取生接獲通知後請於 2016.07.14(五)至 2016.07.17(日)繳交保證金。

【保證金繳交方法】

Step1 台北富邦銀行—無摺存款或 ATM 轉帳匯款

※帳號：(012) 500 210 611285

※戶名：財團法人精神健康基金會

※金額：新台幣 1,000 元整

（選擇無摺存款者，務必告知銀行人員要備註您的姓名，以利工作人員對帳。）

Step2 無摺存款或 ATM 轉帳匯款完畢—皆須填寫匯款回條：https://goo.gl/r4zk8r

## 五、 注意事項（請務必詳閱）

(一) 如發生颱風、地震等自然不可抗力因素，將遵照行政院人事行政局發佈的停班停課資訊，停止舉辦活動，恕不個別通知。

(二) 若有任何最新消息或變更，將使用精健會官方網站、FB 粉絲團發佈通知。

(三) 當您報名活動的同時，表示您同意將您的基本資料（包含姓名、連絡電話、E-mail、身分證字號、出生年月日等）提供給精神健康基金會辦理團體平安保險，並做爲未來活動通知的管道。

(四) 未於規定時間內匯款保證金者，視同放棄正取資格，不得有異議；「全程」參與活動者，將於活動第二天退還全額保證金。若匯款保證金後臨時通知無法參與者，恕不退還保證金。

(五) 活動期間如未能遵守主辦單位規範或輔導，而造成意外事件，需自行承擔責任。

(六) 主辦單位保留活動內容更動之權利。

六、　課程架構

| 七大主題 | 課程架構 | 時數 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 一、認識精神健康 | (一) 精神健康的定義<br>(二) 精神健康與腦科學知識、精神健康之道的關聯<br>(三) 精神健康基金會工作實務與組織架構 | 2 小時 | 呂宜瑋 |
| 二、腦的美麗境界 | (一) 認識身體的最高指揮官－頭腦<br>(二) 大腦如何體驗世界？－情緒、行爲與認知<br>(三) 當頭腦生病時－精神疾病與腦<br>※教材：《腦的美麗境界》 | 4 小時 | 湯華盛 |
| 三、寶貝我的頭腦 | (一) 「精神健康之道」的五個面向<br>(二) 精神健康之道<br>做自己精神健康的主人<br>保養頭腦十大黃金守則<br>善用壓力 正向調適<br>豐富自我的意義<br>做他人生命中的貴人 | 4 小時 | 喻劍飛<br>胡海國 |
| 四、精神健康在生活的延伸 | (一) 對同學、家人講【精健道】<br>(二) 用【精健道】關懷他人<br>(三) 【精健 RPG 擂台】催化精健道的體驗<br>(四) 資深精健家族志工實務經驗分享 | 4 小時 | 韓德彥<br>梁珪瑜<br>梁家綺 |
| 五、創意提案 | (一) 引言：精神健康的多元面向<br>(二) 小組討論：如何在校園推展精神健康<br>(三) 分組報告<br>(四) 結語：回饋與分享 | 2 小時 | 韓德彥<br>梁珪瑜<br>專案企劃群 |
| 六、志願服務 | (一) 校園同儕關懷志工<br>(二) 校園推廣活動籌劃<br>(三) 「腦的美麗境界」導覽志工 | 6 小時 | 專案企劃群 |
| 七、回饋反思 | (一) 成立手機 LINE 群組，及時交換意見與資訊<br>(二) 志願服務結束後，填寫服務回饋表<br>(三) 定期舉辦小組聚會(例如：每季一次) | 2 小時 | 韓德彥 |

## 七、 講師群介紹

### ➢ 胡海國 教授

基於對社會關懷的使命感，財團法人精神健康基金會（簡稱精健會）在胡海國教授的號召下，於 2001 年由一群有愛心的神經科學專業人員與社會上熱心推廣精神健康的有志之士共同發起成立，旨在提倡精神健康之道，並宣導「預防重於治療」的正確認知，提升國人兼具腦、心理與自我三層面與精神健康知能（literacy）。只要社會大眾均能懂得「保養頭腦、心腦操練、免於煩惱」之方法，不僅確保人人的平安與幸福，也能大量降低醫療資源的負擔，更可強化社會的敦厚感與安全感。個人專長：精神醫學、精神遺傳學、精神病理學、社區精神醫學、精神流行病學、預防精神醫學、精神(心理)衛生

現任職務：財團法人精神健康基金會董事長、臺大醫學院精神科名譽教授、臺大公衛學院流預所名譽教授、臺大醫院精神醫學部兼任主治醫師、台北中山醫院身心內科兼任主治醫師。

### ➢ 湯華盛 醫師

曾任市療成人精神科副主任，社區精神科主任、台灣憂鬱症防治協會秘書長。現任松德院區一般精神科主治醫師兼醫務長、中華團體心理治療學會理事、財團法人精神健康基金會執行長。個人專長：強迫症、團體心理治療、憂鬱症與自殺防治

### ➢ 韓德彥 臨床心理師

現任臺北醫學大學通識教育中心助理教授、財團法人精神健康基金會副執行長，研究領域爲憂鬱症防治、認知行爲治療、社區心理學、健康推廣，專長授課領域爲生命教育、性別教育、醫學人文教育。

### ➢ 喻劍飛 醫師

畢業於台大醫學院醫學系，曾任松山醫院精神科主任、台北市立療養院住院醫師、急診加護病房總醫師，現任西園醫院身心科主治醫師，專長爲：一般精神科、老年精神科、個人心理治療、團體心理治療。

### ➢ 梁珪瑜 醫師

現任苗栗爲恭醫院老人心智科主任，曾於 2014 年獲選爲《10 大抗憂好醫師》，曾任台大醫院精神醫學兼任主治醫師、玉里榮民醫院精神科主治醫師。專長：一般精神醫學、老年精神醫學、憂鬱症、躁鬱症、精神官能症、失眠、心理治療、失智症、各類心理治療。

### ➢ 呂宜瑋 辦公室主任

現任精神健康基金會辦公室主任暨執行秘書，於精健會任職超過 15 年，曾任台大醫院護理師，在精神健康領域有豐富的實務與服務經驗。

### ➢ 梁家綺 總團長

現任精神健康基金會全國精神健康家族志工團總團長，獲得教育部核定自主學習團體帶領人資格，投身志工服務十多年，擁有豐富服務經驗，曾於內政部男性關懷專線擔任接線志工。

八、 活動海報

九、 歡迎洽詢

**財團法人精神健康基金會**

電話：(02)-23279938#17

E-mail：brain017@mhf.org.tw 專案企劃 黃小姐

臉書粉絲團：https://www.facebook.com/BrainLOHAS/

官方網站：http://www.brainlohas.org/