若您無法閱讀本信件，請按此繼續閱讀

腦與生活 BRAINLOHAS 腦與生活電子報｜第137期 JUN
http://www.brainlohas.org/2017 No. 137

本期焦點

★腦與生活專欄-病痛在那裡？你說出了我的困擾！
★精彩講座─大腦亂了？還是病了？--認識日常生活中的精神病
★心腦操練-陪伴憂鬱症個案 大家一起來努力

心腦操練

陪伴憂鬱症個案 大家一起來努力

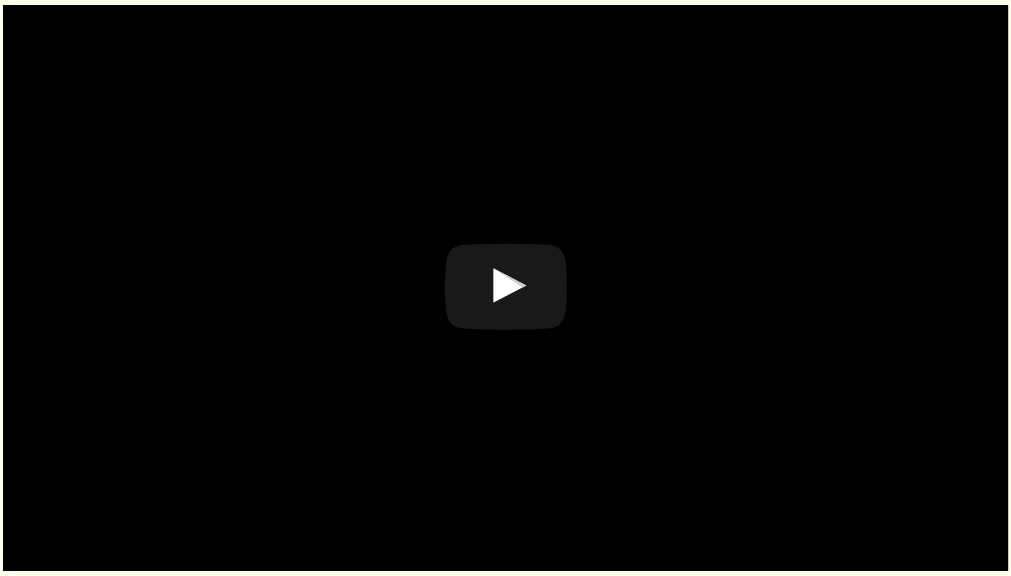
最近陸續有幾起自殺個案(林奕含、補習班涉及性侵害的教師等),從新聞脈絡,看到許多不應走到自殺輕生的病患,因為「家人環境」因素,不幸走上絕路;讓身為關心國人身心健康的我們,必需撰文,分享正確的知識與觀念,以避免憾事一再發生!

在臨床上面臨有自殺傾向的個案，至少70%是得了憂鬱症,不論是在病因探索,或是在治療、以及預防復發時,都是要從生理、心理、環境三方面，多管齊下、同時進行，再來一定要個案、家屬和醫療系統通力合作，若個案還在就學，學校也要一起加入，形成一個治療聯盟，可以彼此經驗分享和情緒支持,避免單人24小時照護,容易產生耗盡症候群(Burnout Syndrome) 、情緒障礙(憂鬱症,焦慮症等)。

<<全文請至精神健康基金會官網>>

↑TOP

精彩講座



攝影剪輯/紀實報導志工 張欽嵐

※本講座獲科技部科學志工火車頭計畫經費挹注

講　　題：大腦亂了？還是病了？--認識日常生活中的精神病
講　　師：劉震鐘醫師/臺大醫院精神醫學部主治醫師、臺大醫學院精神科副教授
時　　間：2017/05/20(六) 10：00-12：00
地　　點：台北精神健康學苑（台北市寧波西街3號2樓，捷運中正紀念堂2號出口）
主辦單位：財團法人精神健康基金會

影音連結：【Part1】、【Part2】

想更了解財團法人精神健康基金會嗎？
官方網站：http://www.brainlohas.org/
臉書粉絲頁：https://www.facebook.com/BrainLOHAS
YouTube頻道：https://www.youtube.com/user/BrainLOHAS
加入我們：http://ppt.cc/IKQBb
捐款支持：http://ppt.cc/RXt3P

↑TOP

腦與生活專欄

專題文章：病痛在那裡？你說出了我的困擾！

精神功能是腦的生理功能表現，就如同消化是腸胃的生理功能表現。消化功能有障礙，覺得腹部不舒服時，大家很容易就把它標認為腸胃的問題，並及時就教於胃腸科醫師，做必要的診治，除了腸胃疾病的不舒服之外，心境上並沒有什麼困擾之處。然而當腦部功能的變化造成精神功能的困擾時，往往讓當事者摸不著頭緒。精神功能障礙不只給個人帶來生活上的不方便，更會加上一層不必要的迷惑困擾，不知道自己究竟發生了什麼事。日子拖得愈久，困擾程度就愈加嚴重，本來簡單的腦功能（精神）困擾，卻加劇到痛苦不堪，甚至嚴重到令人想結束生命的程度。

(全文請連結至「腦與生活部落格」)

↑TOP

全國精神健康學苑活動

【台北】**06/17(六) 正念-一種嶄新的生活態度 講師：湯華盛**
【基隆】**06/17(六) 卡啦OK精健道-談歌曲中的生命智慧 講師：韓德彥**
【新竹】**06/17(六) 陪孩子走一段青春幸福之路 講師：張琬涓**
【新竹】**06/17(六) 精神健康之道 講師：林正修**
【台中】**06/17(六) 2017種子家族志工培訓**
【台中】**06/24(六) 2017種子家族志工培訓**
【彰化】**06/10(六) 拋開憂鬱迎向亮麗人生 講師：呂敏昌**
【雲林】**06/24(六) 生命密碼 講師：洪榮志**
【嘉義】**06/10(六) 中年以後-易經與精神健康 講師：顏世卿**
【嘉義】**06/13(二) 曼陀羅自我探索 講師：唐佳琳**
【台南】**06/17(六) 上網不迷惘，網路成癮怎麼辦? 講師：施宥安**
【高雄】**06/09(六) 動動腦精神健康，手拉手關懷鄰里 講師：蔡順安**
【高雄】**06/23(五) 好好生活-在日常生活中自我療癒 講師：呂錡濡**

【南投】**06/08**(四) 親子好好談 講師：巫淑君

【南投】**06/22**(四) 南投精健家族讀書會-精神健康之道的操練(7)精神健康評估 講師：黃裕達

精 健 家 族 園 地

種子精神健康家族培訓課程「精健道入門」內容豐富，

歡迎您報名，從「覺知、築腦、築心、築我、築你我」中學習精神健康之道！！

各精健家族團隊，目前也受理報名喔！！

一同學習腦與精神健康知識，與精神健康家族朋友們攜手邁向樂活人生！

2017 精神健康之道入門課程

時間：06/21(三)14:00-16:00

洽詢：(02)2327-9938#17；brain017@mhf.org.tw

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 （ 於現場繳交）

報名方式：(1)電話報名：(02)2327-9938*17

(2)網路報名：填寫報名表單 **https://goo.gl/p8HUlb** **(建議使用)**

更多詳細資訊，請至"精神健康基金會"官網。

精神健康單人舞創作班

活動時間：即日起每週三上午10:00-12:00

報名方式：(02)23279938#13

報名費用：300元 (一期10堂課)

備　　註：請著輕便運動衣褲及鞋子

生活氣功班

活動時間：每周五10:00-12:00

報名方式：(02)23279938#16

費　　用：500元(一期10堂課)

生活花苑班

活動時間：06/10、07/15、09/02、10/21

報名方式：(02)23279938#12

報名費用： 花材自費

備　　註：詳情請至「**BrainLOHAS**」粉絲專頁

精神健康合唱團

活動時間：每周二19:00-20:30

報名方式：(02)23279938#15

費　　用：1000元(一期10堂課)

樂活腦讀書會

日　　期：每月第二、四個星期二下午14：00-16：30
5/9、5/23、6/13、6/27

地　　點：台北精健學苑（台北市中正區寧波西街3號2樓，近捷運中正紀念堂站2號出口）

講　　師：吳大鵬

教　　材：1.《不抱怨的世界》，作者： 威爾．鮑溫，出版：時報出版
2.《感恩日記：每天寫下一件令你感恩的事，改變心念，翻轉人生，發現最美好的自己！》
作者： 珍妮絲·卡普蘭，出版：平安文化

活動費用：七堂課共250元，課程用書請自行購買或於市立圖書館借閱

報　　名：請來電02-2327-9938#17或mail至brain017@mhf.org.tw 與黃小姐聯絡

※本頁檢視建議使用瀏覽器：google chrome 閱讀更多腦與生活電子報

財團法人 精神健康基金會 Mental Health Foundation

| 加入我們 | 聯絡我們

聯絡電話：(02)2327-9938
傳真電話：(02)2327-9883
電子郵件：service@mhf.org.tw
聯絡地址：100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
服務時間：週一至週五 09:00 至 18:00
捐款戶名：財團法人精神健康基金會
捐款帳號：0015-440-011961 (玉山銀行 總行營業部)
郵政劃撥帳號：19587190

◎腦與生活電子報退訂須知若您不想收到此電子報，請直接回覆此信退訂，謝謝您的合作
◎避免電子報進入垃圾信1. 點選信箱「這不是垃圾信」選項 2. 將精健會信箱service@mhf.org.tw加入通訊錄
捐款戶名：財團法人精神健康基金會　捐款帳號：0015-440-011961(玉山銀行總行營業部)　郵政劃撥帳號：19587190