若您無法閱讀本信件，請按此繼續閱讀

本期焦點

★腦與生活專欄-迷失的我？ ~用心建立連結
★精彩講座-逆境突破的心力量~人生不同的選擇
★腦的美麗境界展-台北醫學大學站

精彩講座

主題：逆境突破的心力量~人生不同的選擇
講師：邱信凱 諮商心理師/凱心希望心理工作室負責人、嘉義市諮商心理師公會理事長、嘉義精神健康學苑執行長
時間：2018/03/24(六) 10：00-11：30
地點：彰化縣新住民家庭服務中心(彰化市南郭路一段60號4樓)
主辦單位：財團法人精神健康基金會、彰化精神健康學苑
☆協辦單位：吳潮聰精神科診所、社團法人台灣心靈健康資訊協會、社團法人彰化縣生命線協會、財團法人弘道老人福利基金會、彰化基督教醫療財團法人鹿東基督教醫院、溫建文診所、社團法人彰化縣康復之友協會、彰化縣新住民家庭服務中心、社團法人彰化縣基督教青年會YMCA

影音連結：【Part1】、【Part2】、【Part3】、【Part4】

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：https://goo.gl/QxmAfp
捐款支持：https://goo.gl/TzygrY

↑TOP

腦與生活專欄

專題文章：迷失的我？ ~用心建立連結

在日復一日的生活中，每一個人每天早晨起床後，就會按部就班地梳洗、早餐、準備妥當出門去。在一天的行程中，步步為營地完成每天、每個上午、或每個時段需要去辦理的事情。夜晚到來，吃過晚餐後休息、放鬆，安心地完成每一天的工作與事務，也獲得了這一天帶來的充實感。這是典型的生活，也可以說日日是好日，有誰會去想到「我是誰？」的問題，又有誰會為了「我是誰？」的疑問所困擾呢！

(全文請連結至「腦與生活部落格」)

↑TOP

腦力壓力紅綠燈

在繁忙多變、資訊爆炸、價值觀多元而矛盾的現代社會中，許多人都曾面臨各種心身壓力與精神困擾。精神健康基金會2016年底發佈的全國精神健康指數調查發現：有超過3成的受訪者自覺有記憶困難或睡眠障礙，超過2成自述曾有憂鬱、焦躁、動力低落的狀況。

精神健康基金會董事長胡海國教授表示，「倘若這些壓力反應與精神困擾，缺乏即時察覺和適當調適，就容易導致腦力不足的現象，可能傷害寶貴健康與生命，造成家庭和社會的嚴重負擔。因此精神健康基金會的宗旨是幫助社會大眾接觸正確的相關資訊，並學習如何辨識、處置和預防精神疾病的方法。」
<<全文請至精神健康基金會官網>>

↑TOP

腦的美麗境界展

您，想瞭解與學習精神健康和大腦功能的關係嗎？
二十一世紀是腦科學的時代，「腦」是人類行為的主使者，是學習的重要器官。
瞭解頭腦、保養頭腦、善用頭腦、關懷精神健康，才能創造人生的美麗境界。
精神健康基金會邀請有熱忱、有智慧的您，加入「腦的美麗境界」導覽志工團隊。
★ 培訓時間：2018年5月5日星期六，下午13：00 ～下午17：00
★服務時間：2018年5月7日至9日及5月14日中午12：00-13：00
★ 培訓地點：台北精神健康學苑（台北市中正區寧波西街3號2樓）
★服務地點：台北醫學大學
★ 報名方式：<請點此下載報名表>
★ 報名信箱： b908104003@tmu.edu.tw　聯絡人：陳宣蓉
<<全文請至精神健康基金會官網>>

↑TOP

全國精神健康學苑活動

【台北】**05/19**(六) 三五成群，忘情江湖-與失智長者話別 講師：歐陽文貞
【桃園】**05/19**(六) 失眠=安眠藥-解開安眠藥的迷思 講師：劉真柏
【新竹】**05/26**(六) 透過桌遊促進親子溝通 講師：趙奕霽
【彰化】**05/26**(六) 物質濫用與成癮 講師：莊睿樣
【雲林】**05/26**(六) 腦智能與運動 講師：成和正
【台南】**05/19**(六) 中醫養生與精神健康 講師：戴步雲
【高雄】**05/05**(六) 婚姻/愛情冷暴力-對身心靈的健康 講師：錢代華

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！

精神健康單人舞創作班

活動時間：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)

精神健康合唱團

活動時間：每周二19:00-21:00
報名方式：(02)23279938#15
費　　用：1000元(一期10堂課)

幸福智能讀書會（第二期）

研習內容美國哈佛大學開放式課程「幸福學」，藉由各項練習與分享交流，建立支持團體及終生夥伴
日期：05/08、05/22、06/12、06/26下午2：00~4：45共7堂（全部課程共4期，每期3個月，共27課）
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/曾任精神健康基金會講師，2014 年全程帶領本項課程
　　林碧玉/終生學習身心靈課程，曾接受能量平衡按摩、靈性按摩、顏色治療、催眠、正念減壓訓練等
活動費用：場地費每期500元，若訂閱電子報或心靈座標則減免為300元，請於課程第一堂現場繳交
報名方式：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