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-老年智慧更上一層樓 ~也是社會新鮮人 ★精彩講座-三五成群-忘情江湖：與失智長者話別

精彩講座

本講座獲科技部科學志工火車頭計畫經費挹注

攝影剪輯/紀實報導志工 吳明樺

講題：三五成群-忘情江湖：與失智長者話別
講師：歐陽文貞醫師/衛生福利部嘉南療養院副院長
時間：2018/5/19(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

影片中提到的「失智症合併精神行為症狀病人的最佳治療及照顧實務指南」下載：https://bit.ly/2LscFbX

影音連結：【Part1】

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：老年智慧更上一層樓 ~也是社會新鮮人

年紀大，退休了，當然是懷著人生的十八般武藝向前走。看多了形形色色的人、種種的社會情景，也經歷過無數的場面，對國家、社會的種種事件，也充滿了看法、批評到家。在經年累月的人生歷練過程中，造就了一個人的成熟與風格，形塑一個有見地的人，有價值觀的人，也就是對周遭人、事、物有所喜好，有所選擇的人。

(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

全國精神健康學苑活動

【台北】**06/16**(六) 老病之外-積存與父母相處時光 講師：吳佳璇
【基隆】**06/13**(三) 心腦操練V.S生活花藝，美化人生 講師：梁家綺、廖素娥
【桃園】**06/23**(六) 精健道指引幸福人生之路 講師：胡海國
【彰化】**06/23**(六) 易經與精神健康-君子有終 講師：顏世卿
【雲林】**06/23**(六) 腦海中的橡皮擦-談失智症在日常生活的大腦保健 講師：饒立晨
【台南】**06/23**(六) 健康人生從呼吸開始 講師：郭宇恆
【台南】**06/09**(六) 精神健康之道-指引幸福人生之路 講師：胡海國
【南投】**06/14**(四) 藝術，療下去 講師：曾瓊瑤
【南投】**06/28**(四) 中醫養生與精神健康 講師：黃裕達
【花蓮】**06/06**(五) 老爺爺愛吃醋 講師：林喬祥

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　　生活氣功班

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

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)

心經讀書會─這不是宗教，而是讓你身心健康的一個全新的生活態度

從《心經》中學習不一樣的生活態度
日期：6/7至7/12每周四下午2：00~4：00，共6堂課
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：林文傑/電腦硬體工程師，學習靜坐、氣功、楊式太極拳長達15年以上
教材：《般若波羅蜜多心經》請自備書籍
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

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：6/12、6/26每月第2及第4個星期二下午2：00~4：45（系列課程共4期，每期3個月，共27課，第三期於7/10開始）
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