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-氾濫流散的生命動能 ~被父母關愛所控制的青年

★精彩講座-如何關懷身旁親密的精神病友

★重要活動-2018腦科學與精神健康系列講座

精彩講座

牙痛的人帶去牙科，經痛的人帶去婦科，
那你身旁的人心痛呢? 或是陷入無法控制的思考迴圈時，
我們該做些甚麼? 看完精神科/心身科，然後呢?
影片音訊主要輸出於左聲道
攝影剪輯/紀實報導志工 張欽嵐

講題：如何關懷身旁親密的精神病友
講師：陳惠怡醫師/臺大醫院精神醫學部醫師
時間：2018/08/18(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

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：氾濫流散的生命動能 ~被父母關愛所控制的青年

我們每天的生活中，都有一定的工作、或一定的功課要去完成，有具體的目標要去實踐。到了傍晚回家後，可以感受到今天成功地完成了一些事，感受到一種今天有若干成就的充實感。這就是生命動能的展現，它從早上醒來後就源源不絕的展露，有條不紊的灌注在每一項功課、每一階段的工作上，所獲得的結果，當是日日是好日的寫照。

然而，有些人雖是每天過著日子，卻從不自覺該去完成什麼事情。一位大學畢業準備出國進修的女生，在家生活的日子，就顯得有氣無力，懶散是她給自己的評語。她每天上網結識網友，也離開現實。現實中，她是一個孤獨的人。父母對她的要求很多，也照顧得無微不至，總是嘮叨東嘮叨西，要求這要求那。

(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

2018腦科學與精神健康系列講座

2018腦科學與精神健康系列講座：「大腦休眠中—日常生活中的睡眠科學」

睡覺的時候其實大腦沒閒著？！熬夜之後要付出多大的代價？！
除了靠吃藥，還有其他一夜好眠的方法嗎？
睡眠品質攸關我們的健康與幸福。
就讓我們保持清醒，一起探索神祕的沈睡時光！

09/08 (六) 14:00-16:00	早睡早起身體好？瞭解你體內的時鐘	楊建銘 國立政治大學心理學系教授兼系主任
10/06 (六) 14:00-16:00	睡眠是怎麼一回事？睡眠研究的發展與發現	張芳嘉 國立臺灣大學獸醫專業學院獸醫學系 醫學院腦與心智科學研究所教授
10/27 (六) 14:00-16:00	如何一夜好眠？健眠增能之道	陳錫中 國立臺灣大學醫學院附設醫院精神醫學部暨睡眠疾患中心主治醫師

- 主辦單位：財團法人精神健康基金會
- 活動網址：http://www.brainlohas.org/
- 活動對象：一般民眾（名額120位，額滿為止）
- 活動費用：免費
- 活動地點：誠品敦南店B2視聽室（臺北市敦化南路一段245號）
- 報名方式：上網填寫報名表 https://bit.ly/2H2hEgg
- 入場須知：為確保活動品質，網路報名者請於13:30-13:50入場，13:50後不分網路/現場報名，依現場排隊順序入場，額滿為止。若有任何問題，歡迎聯繫 (02)2327-9938＃19

↑TOP

精 采 人生 樂 活 精 神 青 年 營

↑TOP

全國精神健康學苑活動

【台北】**09/15**(六) 精神健康之道-精神困擾療癒的明燈 講師：胡海國
【桃園】**09/15**(六) 沒有休止符的戀愛進行曲 講師：鍾秀華
【新竹】**09/22**(六) 吃出心滋味-飲食與情緒的身心保健 講師：陳采熏
【雲林】**09/22**(六) 傾聽孩子的心-看見正向的優勢 講師：邱信凱
【南投】**09/29**(六) 小鬱亂竄-憂鬱症狀的多變性 講師：林俊媛
【台南】**09/15**(六) 給孩子的永遠不嫌多 講師：林明宏
【台南】**09/15**(六) 影展：最美的安排 講師：孫佩紋
【高雄】**09/29**(六) 幸福一線間-正念舒壓 講師：黃冰舒、蔡雅岫
【花蓮】**09/07**(五) 我們去遊北海耶!-思覺失調症、躁鬱症 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

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)

精神健康全身體適能促進課程

提升對自我體適能的認知與重視，進而產生運動動機，養成規律運動習慣，定期檢測自己的運動效益，強化大腦及運動健身之實際功效。

時間：2018年8月27日起至10月25日止每週二次，二個月，共16次
08/27、08/30、09/03、09/06、09/10、09/13、09/17、09/20、 09/27、10/01、10/04、10/15、10/18、10/22、10/25、10/29
每星期一及星期四下午4：30-6：00
地點：台北精神健康學苑（台北市中正區寧波西街3號2樓）
教練：喬淞璿老師
人數：25人
報名專線：02-23279938*12 呂小姐
報名信箱：service@mhf.orf.tw

財團法人精神健康基金會　中正區健康服務中心

臺北市政府體育局「**107**年臺北市社區體適能促進計畫」

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：7/19至8/23每周四下午2：00~4：00，共6堂課(新一期課程於8/30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：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

2018幸福智能讀書會 第三期

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：8/14、8/28、9/11、9/25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，本期於7/10開始歡迎插班報名）

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　　電子郵件：service@mhf.org.tw　　捐款戶名：財團法人精神健康基金會

傳真電話：(02)2327-9883
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