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-找出幸福的源頭
★心腦操練-嫉妒妄想，也算是疾病嗎？
★精彩講座-家有學齡前期孩童 爸媽情緒攻略
★基金會公告-精神健康LINE貼圖上架囉

## 精彩講座

【2019台北優築生命教室6月場】家有學齡前期孩童 爸媽...

從大腦的特性去調整與孩子的互動，
如何調適自己的期望以及不限制孩子的專長。

講師：魏兆玟老師/NEWS98「名醫on call」節目「兩性生理專家」講師
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
紀實志工/錄影剪輯 吳明樺

歡迎透過下方連結免費下載「腦力壓力紅綠燈 APP」！
Android 手機下載請至 https://goo.gl/3NqVS9
iOS 手機下載請至 https://goo.gl/YjaPtY

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：找出幸福的源頭

當我們在做一件事時，頭腦會投入力氣和感情，也會開始思考、分析和判斷，就像腦中有一個交響樂團，讓所有的腦細胞都動員起來，同心協力演奏，把腦力發揮到極致，是很重要的頭腦操練功夫！

只有對自己所從事的事物用心，才能讓頭腦的功能充分發揮，並藉由開創出的新經驗，讓頭腦建立起新的神經通路，如此頭腦不但會變得強壯，我們解決問題的能力也會加快，精神健康因而提升，自信心強化了，這就是幸福自在感受的源頭。

( 全文請連結至「腦與生活部落格」)

↑TOP

## 心腦操練

### 嫉妒妄想，也算是疾病嗎？

文/劉震鐘/臺大醫院精神醫學部主治醫師、臺大醫學院精神科副教授、精神健康基金會應用精神病理研究推廣組召集人

朋友打電話來諮詢，說是遠房親戚中有一對結褵逾四十載的老夫妻，最近總為了老伴的不安分而爭吵不休。老太太年近七十了還鬧離婚，老先生依她也不是，不依她也不是。兒女這一輩更是看得尷尬，除了覺得莫名其妙，聽了老太太生氣的爆點，更覺得好笑。不過，總不好眼睜睜看著事情鬧得太誇張，也希望能夠幫忙評估老人家（不管是哪一位）是不是失智了，才會這麼不可理喻。

<<全文請至精神健康基金會官網>>

↑TOP

## 基金會公告

歡迎夥伴們下載～
於【LINE STORE 貼圖小舖】搜尋【精神健康基金會】
提醒自己或朋友常保笑容，帶給身邊的人溫暖的關懷
讓您可以隨時進行腦保養的精健小語
希望帶給您精神健康，樂活人生每一天！
下載連結：https://line.me/S/sticker/7110521

↑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】07/20(六) 保腦樂活，三五成群-談老年憂鬱症防治 講師：歐陽文貞
【桃園】07/13(六) 擺脫負面情緒糾纏的故事-正念好心情 講師：張至恆
【新竹】07/13(六) 精健道入門 講師：胡海國
【雲林】07/27(六) 人生如何走在「自立無礙」的路上-「我」半百歲的體悟 講師：李松泰
【台中】07/20(六) 焦慮症狀的調適與治療 講師：李盈潔
【彰化】07/27(六) 幫助注意力不足過動症的兒童青少年 講師：梁孫源
【宜蘭】07/20(六) 不老的幸福-如何與父母相處 講師：顏世卿
【南投】07/27(六) 電影賞析-腦筋急轉彎 講師：卓翠玲

## 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！

### 精神健康家族培訓活動-精健道入門

活動時間：108/07/25(四)19:00-21:00
講　　師：台北精健領航家族
報名方式： 請電洽(02)2327-9938#17或E-mail至brain017@mhf.org.tw，或以QRcode線上報名
費　　用：含課程講義、精神健康徽章及授證證書，共100元（現場繳交）

### 精神健康家族成長團體

活動時間：07/10(三)19:00-20:30
講　　師：胡海國/台大醫學院精神科名譽教授、精神健康基金會董事長
報名方式： 請電洽(02)2327-9938#17或E-mail至brain017@mhf.org.tw
費　　用：活動免費

### 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：600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)

### 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：05/30至07/04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》請自備經文
活動費用：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