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-身心靈的可口三明治 ~紮根優築生命的清與靜

★精彩講座-你的家庭不是你的-是全家的

★基金會公告-精神健康LINE貼圖上架囉

精 彩 講 座

【2020台北優築生命教室五月場】你的家庭不是你的-是全...

家庭不是個人所有物，是成員的集合體；
好壞責任不是一個人的，是全家的。
怎麼引導你的隊友在對的地方發揮實力?
怎麼讓隊友在你撐不住的時候注意到你?
知己知彼，百戰百勝；知人善任，百年好合。

講師：楊鄭芷昀經理/104社會企業處天賦探索部
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
影像剪輯：吳明樺/紀實報導志工團

更多台北優築報名:https://forms.gle/qX84myWbNBmM31t3A
官方LINE帳號：@swr4356s(https://is.gd/RaTNr4)
捐款支持：https://goo.gl/TzygrY

歡迎免費下載「腦力壓力紅綠燈 APP」為自己做個精神健康檢測！
Android 手機下載請至 https://goo.gl/3NqVS9
iOS 手機下載請至 https://goo.gl/YjaPtY

↑TOP

腦與生活專欄

專題文章：身心靈的可口三明治 ~紮根優築生命的清與靜

每天匆忙、緊張過日，肩頸酸痛又緊繃，晚上躺床多煩慮，夜不成眠睡不穩，白天因而體虛氣躁，其精不清，其氣不順，其神不寧，每天生活中精氣神愈形消沉，由長期不安、煩惱演變為信心不足、明天不值得期待，可貴人生黯然失色，甚而邁向憂鬱的人生旅程。這是臨床精神科（身心科）門診常見的案例。

據歷年來精神健康指數的社會調查（註1：精神健康指數調查報告，2004，2008，2010，2012，2014，2016，2018），長期以來台灣社會有約40%的人不看好明天，有約33%的人，其日常生活的身心壓力反應過強，有約25%的人覺得人生意義晦暗，這正展露生活煩惱的普遍性，值得學界、政府行政體系與一般社會人士的重視，並用心思考面對的良方。

(全文請連結至「腦與生活部落格」)

↑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】06/13(六) 與「情緒勒索」保持社交距離 講師：許家綺
【桃園】06/13(六) 壓力調適 講師：劉秋平
【新竹】06/06(六) 我們與證據的距離-談憂鬱症的治療與營養物質 講師：谷大為

【苗栗】06/13(六)【優築影展】金盞花酒店 講師：何春吉
【台中】06/20(六) 睡眠障礙怎麼辦？ 講師： 薛旭任
【彰化】06/13(六) 長照資源與照顧者的心理調適 講師：林惠生
【台南】06/14(日) 無痛的退休生活 講師：陳建宏
【台南】06/13(六) 高壓環境中的自在 講師：郭宇恆
【雲林】06/13(六) 生命的和諧樂章-覺知腦力(成長團體) 講師：黃勻寧

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！

2020精神健康之道入門課程

活動時間：06/18(四) 14:00-16:00
活動地點：臺北精神健康學苑（臺北市寧波西街3號2樓，捷運中正紀念堂站2號出口）
報名方式：請來電(02)2327-9938#17或mail至brain017@mhf.org.tw與唐小姐聯絡，或以 QR code 線上報名報名費用：含課程講義、精神健康徽章及授證證書，共計100元（現場繳交，費用捐給本會）

2020精健家族成長團體

活動時間：06/10、07/08(三) 19:00-20:30
活動地點：臺北精神健康學苑（臺北市寧波西街3號2樓，捷運中正紀念堂站2號出口）
報名費用：書籍費50元（現場繳交，費用捐給本會）
報名方式：請來電02-2327-9938#13或mail至brain013@mhf.org.tw 與劉小姐聯絡

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

從《心經》中學習不一樣的生活態度
日期：每周四下午2：00~4：00 (2/20,4/2,6/18,6/25,10/22以上日期停課一次)
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 (一期6堂課)，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#10

※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