腦與生活專欄

專題文章：生命力的釋放 ~突破難言的困境

每個人的心目中都會期待能夠組織一個甜蜜的小家庭，擁有美滿的婚姻。在日常生活中，我們周遭的同事、鄰居看起來似乎都能營建屬於他們理想中的美滿家庭。不過，有時候我們看到的所謂美滿家庭可能只是一種假象，也可以說，其實家家可能都有本難念的經。下面的案例就真實反映出一個社會中還不算少見的小家庭的生活實況。

(全文請連結至「腦與生活部落格」**)**

2015智慧巡禮-腦科學與精神健康系列講座：「從腦與心智科學揭開老化的奧祕」

台灣人口結構高齡化的趨勢，使得越來越多人面臨自身或家人的老化議題。
財團法人精神健康基金透過舉辦「**2015**腦科學與精神健康系列講座」，
邀請專家學者與社會大眾分享腦與心智科學的研究成果、新興觀念與日常應用方法，
藉以呼籲精神健康促進的概念，並提升腦與心智科學素養。
你知道嗎？

人的心智與大腦會隨年齡增長發生改變，影響我們原本的生活；
而大腦的「可塑性」讓我們有機會成功因應老化所帶來的挑戰。
隨著當代認知神經科學的發展，
我們得以對「心智老化」議題有更進一步而嶄新的認識。
高齡化世代即將來襲，讓我們相約，一同揭開老化的奧祕！

・活動資訊

◎主辦單位：財團法人精神健康基金會
http://www.brainlohas.org/
https://zh-tw.facebook.com/BrainLOHAS
◎活動地點：誠品敦南店B2視聽室(捷運忠孝敦化站6號出口)
◎活動時間：8/1(六),9/12(六),10/3(六), 14:00-16:00 (13:30開始入場)
◎活動對象：對腦科學與精神健康有興趣的民眾(名額120位)
◎參與方式：免費參加，請至https://goo.gl/JCR8Fm進行網路報名
◎入場方式：爲確保活動品質，網路報名者請於13：50前入場，
13：50後請網路/現場報名者現場排隊，依序入場，額滿爲止
◎若有任何問題，歡迎與我們聯繫 (02)2327-9938 #26

・活動內容

日 期	講 題 / 講 師
08/01(六) 14:00~16:00	**如何積極因應大腦老化：運動介入、認知訓練及社交活動的效果** 主講｜黃揚名 輔仁大學心理系副教授 主持｜湯華盛 精神健康基金會腦科學教育組召集人 臺北市立聯合醫院松德院區精神科主治醫師兼醫務長
09/12(六) 14:00~16:00	**老化的大腦與心智改變與其對生活造成的可能影響** 主講｜黃植懋 交通大學生物科技系助理教授 主持｜韓德彥 財團法人精神健康基金會會務委員 臺北醫學大學學生輔導中心助理教授
10/03(六) 14:00~16:00	**文化脈絡與個人差別對大腦老化的影響** 主講｜吳恩賜 臺大腦與心智科學研究所助理教授 主持｜邱麗珠 精神健康基金會腦與精神樂活教育館籌設組召集人 臺大腦與心智科學研究所所長

★最新活動花絮，請進入**BrainLOHAS**臉書專頁

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！

臺北精神健康學苑

地點：臺北精神健康學苑(臺北市寧波西街3號2樓)

種子精神健康家族培訓–精健道入門

時間：09/24(四)19:00-21:00
洽詢：(02)2327-9938#17；brain017@mhf.org.tw
報名費用：100元(含課程講義、精健道綱要(一)：覺知腦力、精神健康家族護照、精神健康徽章及授證證書
網路下載：請至精健會官網http://goo.gl/WWJ81l下載報名表後寄至指定信箱

精神健康單人舞創作班

活動時間：即日起每週三上午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

自然體驗教室

活動時間：每月第三週五上午09:00-12:00
報名方式：活動免費，歡迎踴躍參加
(活動場地之交通、門票自理)
備註：活動內容與地點請洽 02-23279938#10

生活花苑班

活動時間：每六週一次
報名方式：(02)23279938#12
報名費用： 花材自費

正向心理學讀書會

活動時間：03/10起隔週二上午09:45-12:15
報名方式：(02)23279938#17
brain017@mhf.org.tw
報名費用：300元(一期6堂課)，單堂60元

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：300元(一期10堂課)

心靈彩繪班

活動時間：每周三 14:00-18:00
報名方式：(02)23279938#15
費用：請親洽工作人員

攝錄影班

活動時間：每月第三周五 19:00-21:00
報名方式：(02)23279938#10
費用：300元(一期六堂課)

全國精神健康學苑活動

【台北】**09/19(六)** 由大腦性別差異漫談兩性溝通 講師：魏兆玟
【台中】**09/11(五)** 失智症之診斷、治療與預防 講師：賴德仁
【彰化】**09/12(六)** 中醫養生，樂活人生 講師：林廉証
【雲林】**09/19(六)** 電影賞析：最後的嬉皮-親子溝通 講師：何凱維
【南投】**09/19(三)** 樂活老化-活出快樂人生，遠離憂鬱症 講師：林清壽
【嘉義】**09/12(六)** 電影賞析：冥王星早餐-淺談性別認同障礙 講師：黃立中
【嘉義】**09/11(六)** 舞蹈與舒壓-自我探索與蛻變 講師：黃勻寧
【台南】**09/05(六)** 超級記憶力與精健道 講師：洪榮志
【台南】**09/05(六)** 電影賞析：白日夢冒險王 講師：林界男
【台南】**09/19(六)** 愛情與大腦 講師：顏世卿
【台南】**09/19(六)** 電影賞析：逆轉人生 講師：顏世卿
【高雄】**09/18(五)** 放輕鬆，跟壓力說掰掰 講師：謝詠基

◎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

※本頁檢視建議使用瀏覽器：google chrome 閱讀更多腦與生活電子報

精神健康基金會 Mental Health Foundation
TEL:(02)2327-9938 E-mail:service@mhf.org.tw
FAX:(02)2327-9883 Address:10074台北市羅斯福路一段22號6樓

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