腦與生活專欄

專題文章：存而不理 ~爭吵中的寧靜

我們常會聽到一句話：「家家有本難念的經」。雖然我們都期待家庭可以帶給人溫暖、讓人有安定的感覺，不過，在家庭的發展過程中，往往因爲夫婦間個性或價值觀的不同，會產生相互的要求與期待，甚至於發生矛盾與衝突。在已開放的社會中，也慢慢地鼓勵自我意見的表達，在不知不覺中，就會產生家人間溝通的困難。

(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：為確保活動品質，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，額滿為止
◎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

2015精神健康嘉年華－
「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動開跑囉！

精神健康基金會於2014年底針對「孤寂感」與精神健康議題進行調查，發現每三位受訪者中就有一人，在過去一年中曾覺得孤單、沒有人陪伴、不受重視或有被孤立隔離的感受，換算成台灣成人人口數，這意味六百萬台灣人有過孤寂感的經驗。網路世界、智慧型3C產品的發達，讓我們得以無時無刻與世界接軌，但，是否拉近了人與人的距離呢？這幾年來，台灣社會傷人事件頻傳，原因皆指向在人際關係淡薄、缺乏親友的陪伴與支持下，個人可能形成「社會孤島現象」，更加警醒了我們防止、化解孤立的重要性。

為呼籲全民重視精神樂活、減少社會孤島，精健會在2001年宣示訂定每年12 月第三個星期六為「台灣精神健康日」，並於當日舉辦精神健康嘉年華。為呼應社會需求，今年嘉年華主題為

「三五成群 你我同行」，以「體驗三五成群」爲主軸，於12 月19日假台北市公館水岸廣場舉辦大型嘉年華園遊會。期待民眾在波光粼粼、風光明媚的戶外廣場，與三五親友共同出遊，增進人際互動、學習創造緣分，更能使精神健康的觀念向下紮根。

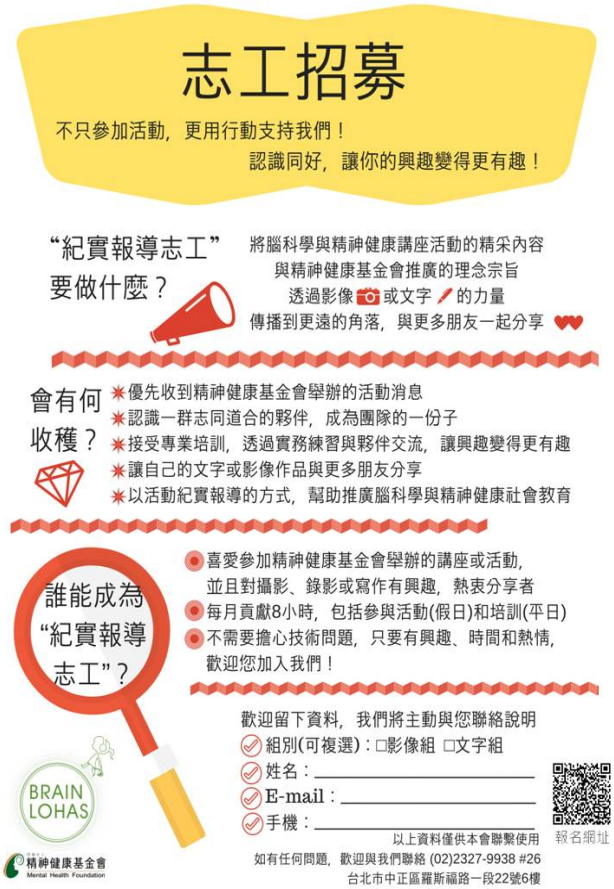
爲響應今年的主題，特別舉辦「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動，歡迎大家蒐集與好友記錄生活點滴的團體照片，並搭配短文說明，分享屬於你們的記憶走廊。活動即日起受理報名，歡迎大家相揪朋友來投稿，就有機會獲得豐富的獎金與獎品唷！

2015精神健康嘉年華日期時間：2015年12月19日(六)13:00-17:00

「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動辦法

1. 募集主題：三五好友團體照
2. 徵件時間：即日起至104年10月30日止（現場收件時間： 週一至五10：00~17：00）
3. 作品要求：年代、尺寸不拘，並搭配300字短文說明。
4. 評選標準：構圖、故事內容(70%)：由主辦單位評選
   綜合人氣(30%)：Facebook網路人氣票選
5. 得獎發表：得獎作品將展示於12月19日「2015精神健康嘉年華」活動現場，並於當日下午 於活動舞台進行頒獎儀式。
6. 投稿方法：可採電子郵件、郵寄或親送等3種方式投稿。
7. 詳細投稿內容、報名表、注意事項請上精神健康基金會官網（www.brainlohas.org）查詢！
8. 活動洽詢：02-23279938#17 黃小姐

【志工招募】精神健康基金會招募"紀實報導志工"



《爲什要招募“紀實報導志工”？》

財團法人精神健康基金會爲推廣以腦科學爲本的精神健康概念，定期舉辦各類講座活動，希望能落實精神健康全民教育，讓幸福樂活充滿台灣每個角落。

每一場腦科學與精神健康講座活動皆是許多人努力付出的成果，但卻往往因爲時間和空間的限制，而僅能容許有限人數參與。因此，誠懇邀請您一同加入"紀實報導志工"的行列，透過您的參與和報導，讓更多朋友也能一起分享活動的精采！

《“紀實報導志工”要做什麼？》

將腦科學與精神健康講座活動的精采內容，與精神健康基金會推廣的理念宗旨，透過影像或文字的力量，傳播到更遠的角落，與更多朋友一起分享。

詳情請至：

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)

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

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

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)

幽默樂活讀書會

活動時間：11/04、12/03，14:00~16:00
報名方式：(02)23279938#17
購書費用：大家快來講笑話(一)~(三)，共300元

正向心理學讀書會

活動時間：即日起起隔週二上午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

心靈彩繪班

活動時間：第26期10/21起，每周三 14:00-18:00
報名方式：(02)23279938#15
費用：請親洽工作人員

全國精神健康學苑活動

【台北】10/17(六) 從親密關係失落中走出人生新境界 講師：胡海國
【桃園】10/17(六) 放、輕、鬆-談壓力調適與放鬆訓練 講師：徐婉禎
【台中】10/01~10/29 每週四「2015精神樂活影展」
【彰化】10/03(六) 舒壓DIY健康講座 講師：詹桓宜
【雲林】10/24(六) 如何戒菸酒毒品上癮？－精神樂活 講師：黎士鳴
【南投】10/17(六) 電影賞析：另一個世界-來自星星的小孩-談自閉症
【嘉義】10/17(六) 壓力與情緒管理 講師：林姿吟
【嘉義】10/16(五) 電影賞析：驚悚末日-憂鬱症 講師：官振旭
【台南】10/03(六) 樂活大腦 講師：顏世卿
【台南】10/03(六) 電影賞析：逆轉人生 講師：顏世卿
【台南】10/17(六) 轉化內心陰影創造幸福人生 講師：杜家興
【台南】10/17(六) 電影賞析：白日夢冒險王 講師：孫珮玟
【高雄】10/28(三) 正念抒壓，健康過生活 講師：許芳卿

◎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

財團法人 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

You are subscribed to email updates from 財團法人精神健康基金會
如果您不想再收到，請點選取消訂閱.
Email delivery powered by NewsLeopard