



The way of mental health



展望2012年

願各位朋友繼續與我們攜手操練心腦、追求樂活精神
精神健康基金會祝大家 新年快樂、幸福滿溢！

新年樂活²

Mental Health
Happy New Year



逢大選 多照顧精神健康

大選將近，許多民眾的心情跟著緊繃、焦躁，精神健康基金會呼籲民眾無論在選舉前、後，都要

注意精神健康，讓自己的身心安然度過選舉風暴。

精神健康基金會董事長胡海國教授表示：人生總是有失有得，大家宜以持平、多元的角度看待選舉。選舉的結果只是一時勝負，但親情、友情，及社會中的普世價值，如愛、關懷、環保、樂活等等，不會因為選舉結果而顛覆，是我們幸福感的真正源頭。因此，國人宜適時將焦點從選舉移開，轉而關照生活中其他不同面向，提升生命的品質。

精神健康基金會關心國人精神健康，提出建議如下：

1. 檢視自己的壓力反應：建議民眾要瞭解自己在面對壓力時的反應方式，懂得照顧自己大腦健康的方法，操練、強化我們大腦的「正向迴路」，並上精神健康基金會網站檢測您的精神健康。
2. 關心身邊的人：發現身邊親友太過激情、話題不離選舉、要提醒他們放輕鬆，將注意力轉移到其他有意義及美好的事物。
3. 強調整體社會的正向價值：社會、政治的變化是一集體學習的共同過程。以選舉來說，可以設想自己不喜歡的選舉結果，預先作好心理調適，告訴自己「每個候選人都有優缺點」、「尊重民主的結果」，不要刻意強調衝突，展現社會的正面力量、復原力與包容力。

◎上網檢測您的精神健康：「精神健康風向球」www.mhf.org.tw/mhball

百元力量·凝聚希望

精神健康的力量來自您的支持！

精神健康基金會線上捐款 歡迎多加利用

§ 捐款步驟如下 §



1. 請上精神健康基金會網站線上捐款，或直接點選
2. 點選「我要捐款」
3. 選擇線上信用卡捐款或ATM銀行匯款，依循步驟填寫資料並完成捐款程序

心理療癒DIY – 韓心理師的電影處方箋

睡夢中的驚聲尖叫

《怪獸電力公司》是一部創意十足，又溫馨感人的動畫電影。在怪獸世界裡有一家電力公司，專門利用驚嚇人類小孩所產生的驚叫聲來發電，而大毛怪蘇利文還能讓孩子在睡夢中驚聲尖叫，為公司收及到大量能源。「睡眠驚恐疾患」是一種常初發於4-12歲的睡眠性疾患，患者經常在一聲尖叫後從睡眠中突然醒來，並出現強烈害怕與自主神經激發……

點這裡看全文：<http://brainlohas.pixnet.net/blog/post/27721859>

摘自〈睡夢中的驚聲尖叫〉

出處：《韓心理師的電影處方箋》韓德彥著/行雲文化出版



TEL:(02)2327-9938 FAX:(02)2327-9883 E-mail:service@mhf.org.tw
10074台北市羅斯福路一段22號6樓 www.mhf.org.tw

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