



The way of mental health



2012優築生命教室

忙碌的現代生活中，更要維持大腦活力，優築健康的每一天，開展人生新氣象！

2012
02 *Mental Health*
優築生命教室

腦健康， 人生新主張

講師 **胡海國** 精神健康基金會董事長
台大醫學院精神科教授

- 活動時間：2012.02.11(六) 10:00-12:00
- 活動地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街三號二樓)
- 活動洽詢：(02)23279938#17

2012台北精神健康學苑社區精神健康家族培訓坊

- 時間：3/8、3/15、3/22、3/29(四) 19:00-21:00
- 地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街3號2樓)

● 課程與講師：第一堂3/8 《一股腦兒全知道》

魏兆玟老師 / News98「名醫on call」兩性生理講師
精神健康基金會精健之友

第二堂3/15 《壓力與腦力》

張智棻諮商心理師 / 台北醫學大學學輔中心專任輔導老師
精神健康基金會精健之友

第三堂3/22 《腦與精神疾病》

黃龍杰臨床心理師 / 中華民國臨床心理師公會
全國聯合會常務理事
精神健康基金會精健之友

第四堂3/29 《精神健康之道》

陳文佑先生 / 精神健康基金會會務委員

- 報名費用：200元
(含課程講義、精神健康風向球等教材、精神健康徽章及精神健康家族護照)
- 報名與洽詢：(02)23279938#13 李小姐
- 認證與進階研習：本培訓坊共四堂課程，計8小時，全程參與者核發結業證書，並可繼續參加「精健道研討會」，深度研習精神健康之道，授證成為精神健康領航員。

精健滿溢讀書會



2012年度最新一期精健滿溢讀書會開班囉！透過電影賞析和書籍閱讀，將能刺激邏輯思維，活化大腦迴路。邀請您加入分享討論，激盪出不一樣的觀點，開拓視野、豐富生活！

- 活動時間：2012年3/14、4/11、5/9、6/13、7/11、8/8（每月第二週三）19:00-21:00
- 活動地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街三號二樓)
- 活動內容：精神健康主題之書籍閱讀、電影賞析、及社會新聞時事分享交流
- 招生對象：對閱讀、電影賞析與討論有興趣者，達5人即開班
- 報名費用：免費

◎動報名請至精神健康基金會網站 www.mhf.org.tw 或電洽(02)23279938#13



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」
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

百元力量·凝聚希望

精神健康的力量
來自您的支持！

心理療癒DIY – 韓心理師的電影處方箋
銀髮族也有春天

電影《心的方向》(About Schmidt) 是一部探討老人心理衛生的絕佳好片。影帝傑克尼克遜在片中飾

演一位剛從職場退休的史密德先生，女兒硬要嫁給一個他不太欣賞的老兄，而和他結婚42年的老婆又突然過世，他必須一個人獨自面對這一連串的壓力事件，靠自己重新適應生活，好好活下去，尋找生命的意義.....

點這裡看全文：<http://brainlohas.pixnet.net/blog/post/27796029>

摘自〈銀髮族也有春天〉

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