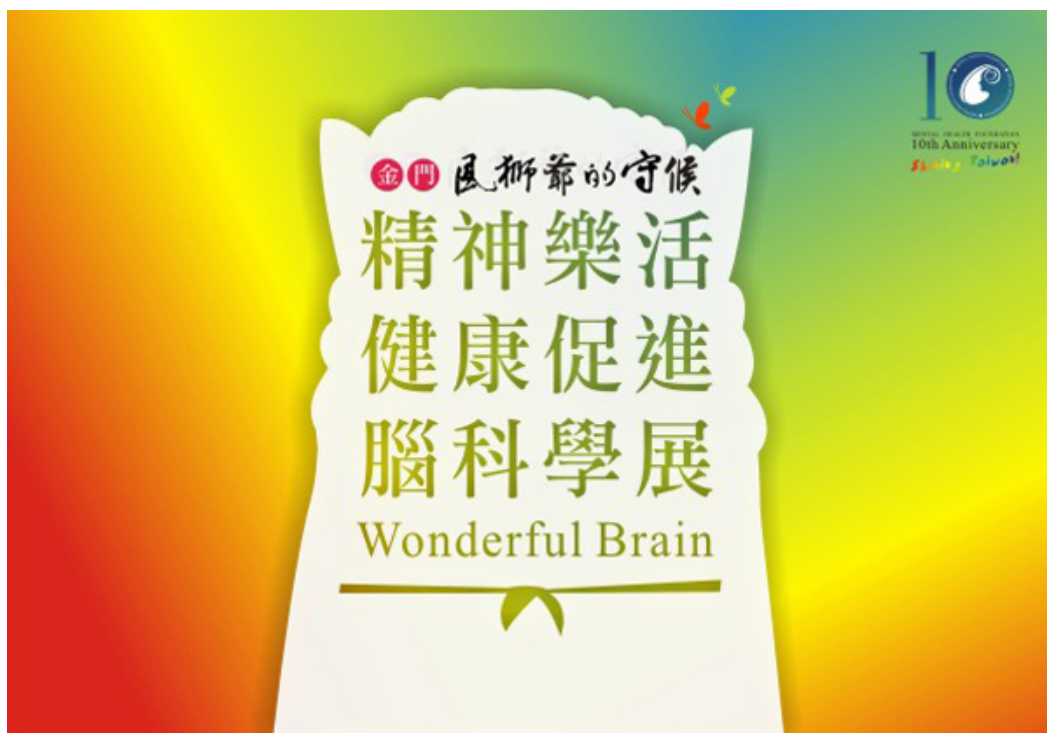




The way of mental health



從古至今，人們總在自己的內心世界裡，
用理念與信仰築成一道堅固的精神堡壘，防衛自己，保護所愛。
21世紀的今天，藉由腦科學，
我們將再次學習從內在樂活，讓幸福延續，
如前人虔誠的足跡，引領您我抵達心靈的避風港。

風獅爺的守候 一腦的美麗境界金門特展

◎導覽志工培訓：4/7(六)09:30-17:00 國立金門大學國際會議廳(楊肅斌演講廳)

◎展覽系列活動：4/9-4/15 10:00-16:00 國立金門大學 圖資大樓1樓國際會議廳前廊
【腦科學精神健康講座】

- 活動地點：金門大學國際會議廳
- 活動洽詢：082-313342徐小姐(sharon0611@nqu.edu.tw)

4/11(三) 16:30-17:20

【講題】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

4/12(四) 15:30-17:30

【講題】永遠在學習的腦

【講師】曾志朗

中央研究院院士

4/17-4/27 10:00-16:00 國立金門高級農工職業學校 活動中心

【腦科學精神健康講座】

- 活動地點：金門高級農工職業學校禮堂
- 活動洽詢：082-330514#303葉主任(s05224@yahoo.com.tw)

4/25(三) 13:10-14:45

【講題】睡眠與腦健康

【講師】張立人

台大醫院雲林分院精神科主治醫師

5/1-5/12 10:00-16:00 國立金門高級中學 行政大樓前廊1-2樓

【腦科學精神健康講座】

- 活動洽詢：082-327836蔡主任(lichuan@mail.km.edu.tw)

5/11(五) 14:40-16:30

【講題】保養頭腦·免於煩惱

【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

【地點】金門高級中學中正堂

5/12(六) 09:00-12:00

【講題】永遠在學習尋求幸福感的腦

【講師】郭乃文

成功大學行為醫研所教授

【地點】金門高級中學國際會議廳

2012優築生命教室

化波瀾為助力，迎向挑戰，開創生命的美麗新境界！

4/7 超越自我 挑戰限制

- ◎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：2012.4.7(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
- ◎備註：參與以上台北場次講座，可核發高中職以下教師研習及終身學習時數證明

4/6精神健康中國結班開課！

推廣中國傳統藝術不遺餘力林秀枝老師，帶領學員動手DIY編作中國結讓手裡的彩線編出精美的手工藝品，交織生命感動！邀請您，呼朋引伴一同加入！

- ◎指導老師：林秀枝老師（資深國中家政老師）
- ◎對象及人數：有興趣之一般大眾
- ◎上課時間：2012/4/6~8/10，隔週週五 13:30-15:30，共10堂
- ◎上課地點：精神健康學苑(台北市中正區寧波西街3號2樓，捷運中正紀念堂2號出口)
- ◎報名費用：報名費300元(材料費另計)
- ◎報名電話：(02)2327-9938#17



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

私密日記，心靈伴侶

《BJ單身日記》是一齣描述現代青年男女兩性關係的電影，全片透過女主角的日記口白，深刻展現未婚女性的內在心理歷程。寫日記其實是可以有心理治療效果的，一天裡的喜怒哀懼，都可以透過日記達到滌淨與昇華的效果……

認真勤寫日記，不但可以提昇自己的覺察能力，反省自身的作為，同時也可以進一步了解兩性關係中彼此的優點與缺點，增進雙方的人格成熟度……

點這裡看全文：<http://brainlohas.pixnet.net/blog/post/27923910>

摘自〈私密日記，心靈伴侶〉

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

