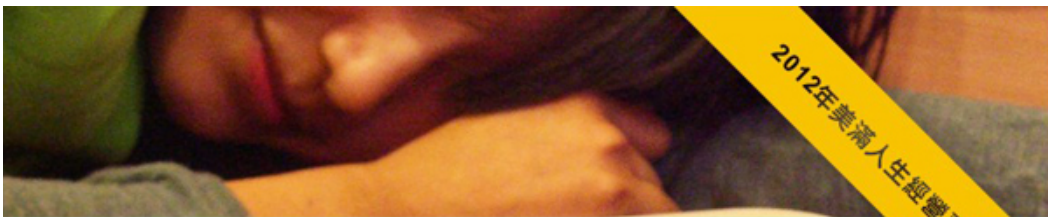




The way of mental health



2012年美滿人生經營系列講座

# 創造 樂活，俯拾即是！ 生活中的 小確幸

2012年「美滿人生經營」系列講座，結合「精神健康」與「生活智慧」兩大主軸，從藝術、文化、健康的角度出發，探討樂活精神實踐之道。四月份，來自苗栗南庄的資深藝術家盛正德老師，將分享在人生低谷，憑藉音樂、書寫及繪畫療癒自我、找到生命出口的深刻歷程……

- **4/20 創作與生命**
- 講 師：盛正德 知名畫家/作家/苗栗社區大學講師
- 活動時間：2012.4.20 (五) 19:00-21:00
- 活動地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街3號2F)
- 活動報名：[線上報名](#)或來電(02)23279938#17

## 精神健康生活氣功班開課囉！

從簡單的深呼吸、放輕鬆開始，讓我們隨時隨地都能放鬆身心、操練頭腦，讓精神更健康，生活也更有品質。

- 上課時間：2012/4/24起，每週二15:00~17:00，共10堂
- 課程講師：林文傑先生（精神健康基金會會務委員、資深氣功老師）
- 招生對象：對氣功有興趣，想促進身心健康的朋友，隨時可加入
- 報名費用：每10堂300元



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」
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

### 失戀，也可以很健康

在電影《嫁個有錢人》中，鄭秀文嫁個有錢人的夢破碎之後，她開始出現一些「失戀症候群」：把自己關起來狂吃，封閉自我，懶散有如遊魂，無法正常工作。男主角任賢齊也不好過，失眠、多疑、煩躁等症狀相繼出現。他的死黨們拉著他很快又採取了「積極因應作為」，到多金女性常光顧的舞廳釣富婆。以上男女主角所呈現的心理症狀，都是人們遭逢重大壓力下可能出現的正常因應反應……

點這裡看全文：<http://brainlohas.pixnet.net/blog/post/27959778>

摘自〈失戀，也可以很健康〉

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