



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。六月份，致力於藝術教育與推廣的台南「楊桃樹下書畫學會」郭清榮會長，將在本次講座中，傳達藝術薰陶下培育出的豐厚生命態度……

6/15笑看人生

講 師：郭清榮 台南精神健康學苑苑務委員

活動時間：2012.6.15 (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



【高雄精神健康學苑】

「如果一個沒手沒腳的傢伙，也能在全世界最頂尖的海灘衝浪，那麼，任何一件事對你都是可能的！」

— 小巨人力克·胡哲

6月16日，侯淑英護理長將以精神健康角度，敘說海外兩年醫療工作與生活體驗，用自身故事分享，何謂「不設限的人生」。你將發現，你也可以為自己創造一個好得不像話的生命體驗！

6/16 人生不設限，希望無限！

- 主講：侯淑英(高雄醫學大學附設中和紀念醫院護理部護理長、前駐索羅門群島台灣衛生中心團長)
- 時間：2012/6/16(六) 14:00-16:00
- 地點：高雄精神健康學苑(高雄市鳳山區建國路三段57號，文榮光精神科診所)
- 活動洽詢：(02)23279938#21

※更正啓事：原場次講座—張立人醫師主講「你是下一個林書豪嗎？—談精健道的成功學」延至7/21(六) 14:00-16:00，特此公告，敬請見諒。

【台南精神健康學苑】

聯合國世界衛生組織(WHO)指出21世紀的三大疾病中，癌症排行第一。近年來，愈來愈多人推崇「自然飲食」，台南林良典苑務委員將告訴你，如何用自然飲食的生活方式，調節身體、改變心理狀態，進而擁有良好精神健康！

6/16 自然生活與精神健康

- 主講：林良典(台南精神健康學苑苑務委員)
- 活動時間：2012/6/16(六) 10:00-12:00
- 地點：台南市立圖書館3樓視聽室(台南市公園北路3號)
- 活動報名：電話報名，活動免費，歡迎踴躍參加
- 活動洽詢：(06)2255146#123



百元力量·凝聚希望

精神健康基金會線上捐款 歡迎多加利用

【捐款步驟如下】

請上精神健康基金會網站「線上捐款」
點選「我要捐款」

精神健康的力量
來自您的支持！

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 那話兒加碼爲哪樁？

電影《哈啦猛男秀》中有一位怪怪警官，老是覺得自己「小弟弟」象牙籤一般細小，經常做出怪怪的舉動。事實上，一味注意自己的身體形貌，甚至一再嘗試整形手術，很有可能是一種精神疾病。「身體畸形性疾患（body dysmorphic disorder）」的患者，會專注於一些純屬想像的身體缺陷，或是把不太明顯的身體形態異常，看做極端嚴重的缺陷。這種專注念頭造成重大痛苦，甚至導致職業、社會、人際等日常功能的損害……

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

摘自〈那話兒加碼爲哪樁？〉

出處：《韓心理師的電影處方箋》韓德彥著/行雲文化出版

讚 1,622 人說這讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。



精神健康基金會
Mental Health Foundation

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

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