



場次	課程	講師資歷
7/28(六) 10:00-12:00	享受從容 自在樂活	胡海國 精神健康基金會董事長 台大醫學院精神科教授

上課地點：台北精神健康學苑（台北市寧波西街3號2樓，近中正紀念堂捷運站2號出口）

活動報名：電話報名，活動免費，課程講義100元現場義購

活動洽詢：(02)2327-9938#13

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

2012 社區精神健康家族培訓坊

場次	課程	講師資歷
----	----	------

第一堂 09/05(三) 19:00-21:00	【一股腦兒全知道】	韓德彥 台北醫學大學學生輔導中心主任 精神健康基金會精健之友
第二堂 09/12(三) 19:00-21:00	【壓力與腦力】	湯華盛 台北市立聯合醫院松德院區精神科主治醫師 精神健康基金會腦科學教育組召集人暨會務委員
第三堂 09/19(三) 19:00-21:00	【腦與精神疾病】	楊聰財 楊聰才診所 院長 精神健康基金會精神健康指數組召集人暨會務委員
第四堂 09/26(三) 19:00-21:00	【精神健康之道】	蔡盧凌 台北市立聯合醫院中興院區精神科主任 精神健康基金會執行長

上課地點：台北精神健康學苑（台北市寧波西街3號2樓，近中正紀念堂捷運站2號出口）
報名費用：共計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。

馬上報名：步驟1 來電(02)2327-9938*13詢問報名是否額滿。

步驟2 線上報名（<http://www.mhf.org.tw>）或來電索取報名表。

步驟3 填妥報名表後連同匯款收據，回傳至本會，並來電確認。

傳真：(02)2327-9883；或掃描後e-mail至brain013@mfh.org.tw。

◎繳費方式

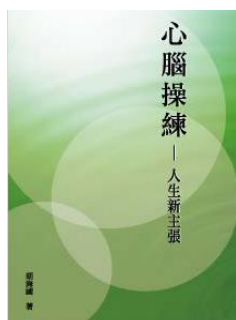
- (1) 週一至週五9:00-18:00親至精神健康基金會(北市羅斯福路一段22號6F)。
- (2) 台北富邦銀行繳交：填寫「無摺存入申請書代收收入傳票」，無須手續費。
- (3) 其他銀行或郵局繳交：填寫「匯款單」及繳交手續費(自費)。

◎匯款資訊

- 戶名【財團法人精神健康基金會】
- 台北富邦銀行城中分行（銀行代號：012）
- 帳號：500-210-61128-5
- 於備註欄註明「繳交2012精神健康家族培訓報名費」

活動名額：30人（因場地容納人數有限，請先電話詢問是否額滿，完成報名繳費者優先）。

最新出版 心腦操練—人生新主張



作者：胡海國

永續樂活須由腦、心理、自我三方面逐步進行，培養健康的生活態度與習慣，學習覺察和評估精神狀態，追求豐富多元的人生，並透過人際關懷，創造高層次的生命意義，構建具有長度、寬度與高度的自我內涵。

《心腦操練—人生新主張》集結胡海國教授行醫與推動精神衛生多年心得，盼讀者藉此文集，擁有對人生的另一種體會，從生命中各種體驗品嚐出滋味，對一己人生的經營有所助益，心智臻於完熟與圓融。



精神健康基金會線上捐款 歡迎多加利用

【捐款步驟如下】

百元力量·凝聚希望

精神健康的力量
來自您的支持！

請上精神健康基金會網站「[線上捐款](#)」

點選「我要捐款」

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

小品文選

談美(一) 作者/郭清榮 (楊桃樹下書畫學會會長、台南精神健康學苑苑務委員)

有一回在一次聚會中，曾問及一位朋友：「請問您認為太太在何時最美？」當時這位朋友馬上答說：「恰好昨天我與太太同時參加了一位親戚的婚宴，那時，我太太除了特意的上了濃妝，並穿上了一件剛買來的一件很美麗的洋裝，乍看，真的美極了。」我說：「朋友，您錯了。當您認為太太最美麗的時刻，應是在晚上要睡覺的時候！」這位朋友一聽瞪大了眼睛看著我，好像我要說些「不三不四」的話語。我馬上接著說：「朋友，您誤會了！您想，當一位女孩子要睡覺前，必會先把臉上不必要的妝及身上的塵垢洗乾淨再穿上寬鬆舒服的睡衣，這時不就是叫還我本來面目，那是真美！朋友，這才是美的真諦呀！」我想世人常爲了俚俗之美而忽略了真美……

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

讚 1,622 人說這讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。



TEL:(02)2327-9938 FAX:(02)2327-9883

E-mail:service@mfh.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