



The way of mental health



歡迎加入精神健康家族，與志同道合的朋友們推動精神樂活，了解最新腦知識!!

## 【全國學苑報報－2012精神健康論壇「3C時代·樂活人際」】



**10/6**於台北舉辦的「3C時代·樂活人際」論壇，感謝民眾的熱烈迴響、家族朋友的協助辦理，與各大媒體的報導！主持人邱彥玲老師，與談專家楊聰財醫師、王智弘教授、兒盟邱靖惠組長與胡海國董事長等，提出科技上癮的精神症狀明顯，並積極提出處理的方法，如提升網路認證層級、設立戒治中心等。胡海國董事長總結表示，科技不會取代文化蘊涵與人性的溫暖。

：此版不定期刊出希望生活談／精健家族話天地／全國學苑報報，歡迎投稿！：：

## 【活動訊息】

### 讓藝術成為 生命的資源 系列課程



來自苗栗南庄的盛正德藝術家，曾經歷人生的陰鬱低谷，藉著音樂、書寫及繪畫療癒自我。將帶領你進行五感書寫，洞察生活、飽滿生命，找到專屬自己的寧靜與喜樂！

主 講：盛正德（知名畫家、作家）  
活動時間：10月18、25 (四) 10:00-12:00

### ※ 精健學苑活動一覽（10/13～10/27）

- 〔台北〕10/20(六) 藝念之間：從表演藝術看精神健康
- 〔台北〕10/27(六) 從世界各國藝術談精神健康
- 〔雲林〕10/13(六) 開拓自在的人生
- 〔嘉義〕10/13(六) 腦的美麗境界—淺談繪畫心理
- 〔高雄〕10/17(三) 優樂生命：如何睡好覺

### ※ 腦的美麗境界全台特展

- 〔台中〕10/25-11/23 東勢高工特展
- 〔高雄〕10/15-10/19 行政院衛生署旗山醫院特展
- 〔高雄〕10/29-11/2 中山大學特展

### ※ 希望樂活圖文徵稿大賽

快來投稿你生活中符合希望樂活的圖文，就有機會拿樂活紀念品!!詳情請見[連結](#)

### ※ 精神健康家族團隊開課訊息

活動地點：台北精神健康學苑 (台北市寧波西街3號2樓)

活動費用：活動免費，名額有限。

活動報名：(02)2327-9938#21

備註：本系列課程需兩堂全程參與，並攜帶筆與筆記本。

〔台北〕10/18(四)毛線手作屋(本會亦開設合唱團、攝影班、單人舞班、氣功班、心靈彩繪班、中國結班等，歡迎洽詢！)



10/2胡海國董事長 新書發表記者會  
社會實例分析後，  
進行簽書會，與書友開心合照



9月嘉義輔仁中學 腦的美麗境界展  
導覽志工講解大腦切片，  
學生認真聆聽與觀察



10/4 台北精健學苑 家族回娘家  
新家族成員與大家分享心情故事，  
與部落格經營心得，並討論家族出遊

## 【精華文摘】

### 韓心理師的電影處方箋：哈拉猛男的恩客們—韓德彥心理師

《哈啦猛男秀》是一齣喜劇電影，主角輾轉接下猛男工作以償還債務。面對千奇百怪的女客，例如隨時可能口出惡言的「妥瑞氏症」患者...此為一種神經精神性疾病，會出現重複非韻律性的刻板運動或發聲，如擠眉弄眼、低吼亂叫、清喉嚨，甚或罵出一連串髒話等...沒想到在主角安排下，她在棒球賽加油群眾中盡情發揮咒罵本領，大大受到歡迎！她敞開胸懷、露出笑容，對自己的疾病有了新的詮釋...換個角度看待自己所受的苦，疾病反可能讓生命更有意義...

(詳細文章內容，請[連結](#)此處至「腦與生活部落格」)

## 【精神樂活進行式】

小練習·大功效，調整健康作息從今天開始



緩解精神緊張～調適自律神經的好方法

1. 選擇軟背椅，穿著寬鬆，雙手自然垂直。
2. 全身用力開始以鼻吸氣，感受腹部脹起，然後摒住氣息4秒，讓身體感到緊張。
3. 利用8秒的時間以嘴緩緩吐氣。吐氣時宜慢且長且不中斷。一日建議做80次左右。

(此版將不定期刊出精神樂活進行式／樂活漫話專欄)

## 【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】

點選「我要捐款」→ 選擇線上信用卡捐款、ATM銀行匯款或郵政劃撥，依循步驟填寫資料並完成捐款程序

◎腦與生活電子報退訂須知 若您不想收到此電子報，請直接回覆此信退訂，謝謝您的合作

◎避免電子報進入垃圾信 1. 點選信箱「這不是垃圾信」選項 2. 將精健會信箱 [service@mhf.org.tw](mailto:service@mhf.org.tw)加入通訊錄

\*本頁檢視建議使用瀏覽器：[google chrome](#) 閱讀更多腦與生活電子報



財團法人  
精神健康基金會  
Mental Health Foundation

TEL:(02)2327-9938

E-mail:[service@mhf.org.tw](mailto:service@mhf.org.tw)

FAX:(02)2327-9883

Address: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