



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!!(連結)

【希望生活談－建立長者的樂活與健康人生】

日前署立新營醫院北門分院發生火災造成多名住院中的老人喪生，起因是院內附設護理之家的老年病患縱火。...讓社會大眾關注起年長者的精神健康與社會支持之需要。精神健康基金會提醒您，年長者面臨的生理、心理、社會問題眾多，包括身體機能的衰退、生活無法自理的無力感...台南精神健康學苑執行長，暨衛生署嘉南療養院高年精神科兼高年精神健康促進中心主任歐陽文貞則建議，長者應維持社交網絡，透過有意義的社會服務找到人生價值，進而並達到身體的健康。世界衛生組織提出的活躍老化，即提供我們一些建立長者樂活健康的人生之參考與依歸... (全文連結)



精神健康生活氣功班側拍

本會開設的家族團隊，能讓長者培養興趣、認識同好、豐富生活。詳細內容請洽此網址，或電(02)2327-9938#13

※ 更正啓事：73期本專欄刊出【全國學苑報報－2012精神健康論壇「3C時代:樂活人際」】文章內，主持人正確姓名應為「陳彥玲」老師。

：：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】

※ 精健學苑活動一覽 (11/3~11/17)



優築生命教室－從世界各國生活藝術 談精神健康
溫彩棠會長任於行政院客家委員會、及台南市立圖書館等職期間時，曾至世界各國交流，深刻體驗到美麗的

- 〔台北〕10/27(六) 智慧巡禮：神經纖維瘤—最常見的遺傳性神經疾病
- 〔台北〕11/17(六) 智慧巡禮：學會文法就可學好英文嗎?
- 〔台北〕11/17(六) 藝念之間：腦與美術之交集
- 〔雲林〕11/10(六) 三年中未曾與人交談的女孩
- 〔雲林〕11/17(六) 精神紓解同理心的學習
- 〔嘉義〕11/10(六) 電影賞析：門徒〔探討主題—毒癮〕

歷史文化與藝術風貌，在他悉心觀察下，感受到各文化藉由不同藝術表現，達到充實精神生命、療癒情緒的效果。讓我們帶領您一起自在遨遊於世界之間，讓非洲的神秘熱情、歐陸的人文景觀躍然腦中，豐富歷史知識與感官之美，精神更樂活！

主 講：溫彩棠（台南精健之友會會長）

活動時間：10月27 (六) 10:00-12:00

活動地點：台北精神健康學苑（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#17

〔台南〕11/03、11/17(六) 打開潘朵拉的盒子

〔高雄〕11/09(五) 心腦操練—人生新主張

※ 腦的美麗境界全台特展

〔台中〕10/25-11/23 東勢高工特展

〔高雄〕10/29-11/2 中山大學特展

〔雲林〕11/5-11/14 正心中學特展

※ 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](#)



10/13 腦的美麗境界—淺談繪畫心理
張耿源醫師、陳哲老師與小朋友透過她的畫作講演並產生有趣的互動



10/13 花蓮心腦操練 樂活精神講座
花蓮精健之友及精神科醫師，參與胡海國醫師講談



10/18 讓藝術成爲生命的資源
盛正德老師帶領以感官體驗進行「五感書寫」後，學員熱烈分享

【精華文摘】美滿人生經營系列講座

笑看人生：郭清榮老師—「如何放下？活在當下！」

看似哲學的題目，郭清榮老師引經據典，與在場的民眾幽默互動。...人在大千世界中實爲渺小，要如何過活，完全決定於自己抱持著甚麼樣的觀念。老師尤其喜歡慈濟的靜思語：「何謂人生？一點甘，一點苦，樸實無華過人生。」...我們常常執著在事情上，殊不知「無心插柳柳成蔭，有心栽花花不開」。每個人的「命」與「運」實不相同，唯有自身豁達的觀念處事，方能...

(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



【百元力量·凝聚希望】

精神健康的力量來自您的支持！



每天認真做事～發揮我的天份

認真做事時，腦中好比有一個交響樂團，所有的腦細胞動員起來，同心協力演奏，將腦力發揮到極致，並藉由新經驗的開創，讓腦細胞建立新的神經通路，讓頭腦變得靈活有智慧！

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

(此版將不定期刊出精神樂活進行式／樂活漫 並完成捐款程序
話專欄)

◎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](#)



TEL:(02)2327-9938 E-mail: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