



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!!(了解更多)

【希望生活談－後世界末日，重啓愛與希望】



跨越**2012/12/21**的那一刻，而世界末日的慘況並未在地球上任何地方發生時，末日恐慌的謠言才真正消滅。然而，我們更發現此次馬雅文明末日說所造成的人心浮動與恐慌，是用理性論述難以平復的...在生理方面，我們大腦的結構，即使人類得以在面對危險時，迅速作出恐懼的反應與感受...

(全文請連結至「[腦與生活部落格](#)」)

微笑，是驅散恐懼的力量

：：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 (1/5~1/26)

【台北】1/26 轉個彎看人生

【台南】1/5 前進幸福美地

【金門】1/26 心中的小星星 (探討主題：學習障礙)

※ 智慧巡禮系列講座

【台北】1/19 認識睡眠：讓您一夜好眠

※ 社區精神健康種子培訓坊—台南場(活動詳情)

【一】1/19 一股腦兒全知道、壓力與腦力

【嘉義精神健康學苑】電影賞析—法國鄉村樂活 探討主題：生命教育



時間：2013/1/12(六) 14:00-17:00

講師：李俊人 天主教聖馬爾定醫院精神科醫師

地點：嘉義市政府文化局1樓演講廳(嘉義市忠孝路275號)

活動報名：免費自由入場，現場可容納180人。

[二] 2/23 腦與精神疾病、精神健康之道

※ 精健會需要您，志工熱情招募中

長期資訊志工招募中：請電洽(02)2327-9938#17

※ 精神健康家族團隊開課囉！

1/17 精神健康攝錄影班開課 記錄美好的片刻



11/24 屏東 活出優質生命的色彩
迦樂醫院林建宏院長與現場觀眾熱烈互動。



12/2 2012精神健康指數記者會
以心靈海嘯為主題，發表國人身心指數，引發各界關注引用。



12/15 希望樂活音樂會
悠揚歌樂，與本會團隊精彩演出。
胡海國董事長並演說新年展望。

【新書推薦】

謝謝你們，我的離島病友

—浪人醫師飛向醫療現場的生命故事

作者：吳佳璇（精神健康基金會會務委員、遠東聯合診所身心科醫師）

2008年，一次意外的人生選擇，吳佳璇醫師答應到東部協助友人的精神醫療事務，長達三年多的時間，吳醫師進出綠島、蘭嶼與台東偏鄉近百次，訪視精神病友上千人次，在山巔、水湄、榮家、與監獄等現場，與一個個受苦靈魂交會，寫下最溫暖的台灣版離島大夫日誌。15篇真實個案改編的故事，以〈前進離島：精神醫療最前線〉、〈法內情：不一樣的精神鑑定報告〉、〈回鄉圓夢：最後的戰地病人〉三部分，娓娓描寫只希望安穩度日的底層人物的苦痛與企盼。

(如欲購買，請[連結此處](#))

【精神樂活進行式】

希望樂活圖文徵稿大賽精選作品



【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

這世界有太多的聲音在定義自己，久而久之

【捐款步驟】 點選「[立即捐款](#)」→ 選擇線上

我們遺忘了原本的自己，停...聽一聽! 你心裡深處的聲音! 找回最原本的自己!

投稿人：曹又方

(此版將不定期刊出精神樂活進行式／樂活漫話專欄)

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

(New)【定期定額捐款方式啓動】 涓涓暖流，感念在心。精健會歡迎您使用定期定額捐款，長期支持本會各項活動運作！詳細方法請電02-2327-9938#16。

精神健康基金會謝謝您的支持與愛護



【希望樂活音樂會】

【愛·旅行】單簧管演奏專輯義購中！

單簧管：許芷芸 **NaNa**；吉他：董運昌
本次希望樂活音樂會，受邀演出的單簧管演奏家許芷芸，在現場慷慨樂捐她籌備已久的新專輯，歡迎您義購，支持贊助本會，悠遊美妙音樂。

義購價：398元，將開立正式捐助發票。

(洽詢電話02-2327-9938#17)

◎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



財團法人
精神健康基金會
Mental Health Foundation

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