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!! (更多)

希望生活談

保養頭腦、免於煩惱，面對焦慮的困擾

著：胡海國教授

...想太多而變得緊張兮兮，既擔心老師對自己的評語如何，也怕達不到父母的要求，煩惱成績不理想，顯然腦的警覺度一直很高...

(全文請連結至「腦與生活部落格」)

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

※ 全國學苑活動一覽

【5/25雲林精健學苑】

在斗六遇見「黑天鵝」

--精神科醫師與舞蹈家談心理電影與樂活人生

電影「黑天鵝」中，舞者完美詮釋膽怯、張狂舞蹈姿態的背後，忍受嚴重精神困擾。「解離症」究竟是什麼？舞蹈與心理健康之間又有何關聯？電影賞析何其多，唯這場交融精神醫學、舞蹈藝術的精采對談，您絕不可錯過！

講座日期：5/25 (六) 14:00-16:00

講座講師：張立人／雲林精神健康學苑執行長

台大醫院雲林分院精神醫學部主任

[台北] 5/25 人該如何窮則變、變則通

[台南] 5/18 人文歷史與精神健康

[屏東] 5/18 銀髮族代謝症候群

[金門] 5/23 淺談憂鬱症預防

※智慧巡禮系列講座

[台北] 5/18 中風病人的腦有可塑性嗎？

講者：台大物理治療系 湯佩芳教授

時間：5/18(六) 10:00-12:00

地點：台大心理學系北館視聽教室

（台北市羅斯福路四段1號）

黃勻寧／雲林精神健康學苑副執行長
藝風舞詩團長

講座地點：田納西書店3F藝術人文空間
(雲林縣斗六市民生南路6號)
報名方式：電話或e-mail報名，活動免費。
(05)532-7966；(02)2327-9938#17、
brain017@mhf.org.tw

※ 精健家族護照運動，樂活啓動！

爲推動更多精健家族記錄在精神健康基金會的成長軌跡，並累積各家族培訓成長階段的所需時數，歡迎各位參與以下近期活動時，攜帶您的家族護照並寫上心得，交予本會認證！

[志工服務]
5/28-31 心靈座標六月號寄送作業志工
6/03-07 2013精健會年報寄送作業志工

5/1 金門精健學苑：
淺談情緒管理 吳永富醫師

5/4 《**2013**精神健康論壇》
臺灣社會的出路：
轉向未來-好好活著，超越困境

5/3台北精健學苑：
精神健康家族種子培訓
副團長王慧玲授課

精華文摘

心理癒療**DIY**－韓心理師的電影處方箋——怪叔叔，兒虐副產品

－韓德彥心理師

怪叔叔的各種行爲，都呈現出人我關係界線（boundry）不明的特性。例如，他送女顧客的孩子一部即可拍相機當做生日禮物，又嘗試…

(全文請連結至「腦與生活部落格」)

精神樂活進行式

希望樂活圖文徵稿大賽精選作品

總在失落時
獨自在紛亂的內心世界中徘徊迷路
沒有出口漫無目的

到底怎樣才可以找出困惑已久的那個答案
其實很簡單
就放下手邊的事情吧

搭上滿載夢想的熱氣球
那將會是一段充滿奇幻的旅程
有夢最美 有理想就該堅持下去
有希望才會有無限的可能

記得有一句話是這麼說的
失去了金錢，並沒有失去甚麼
失去了健康， 失去了一半
失去了希望，那就甚麼都沒有了

投稿人：宋欣螢

◎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