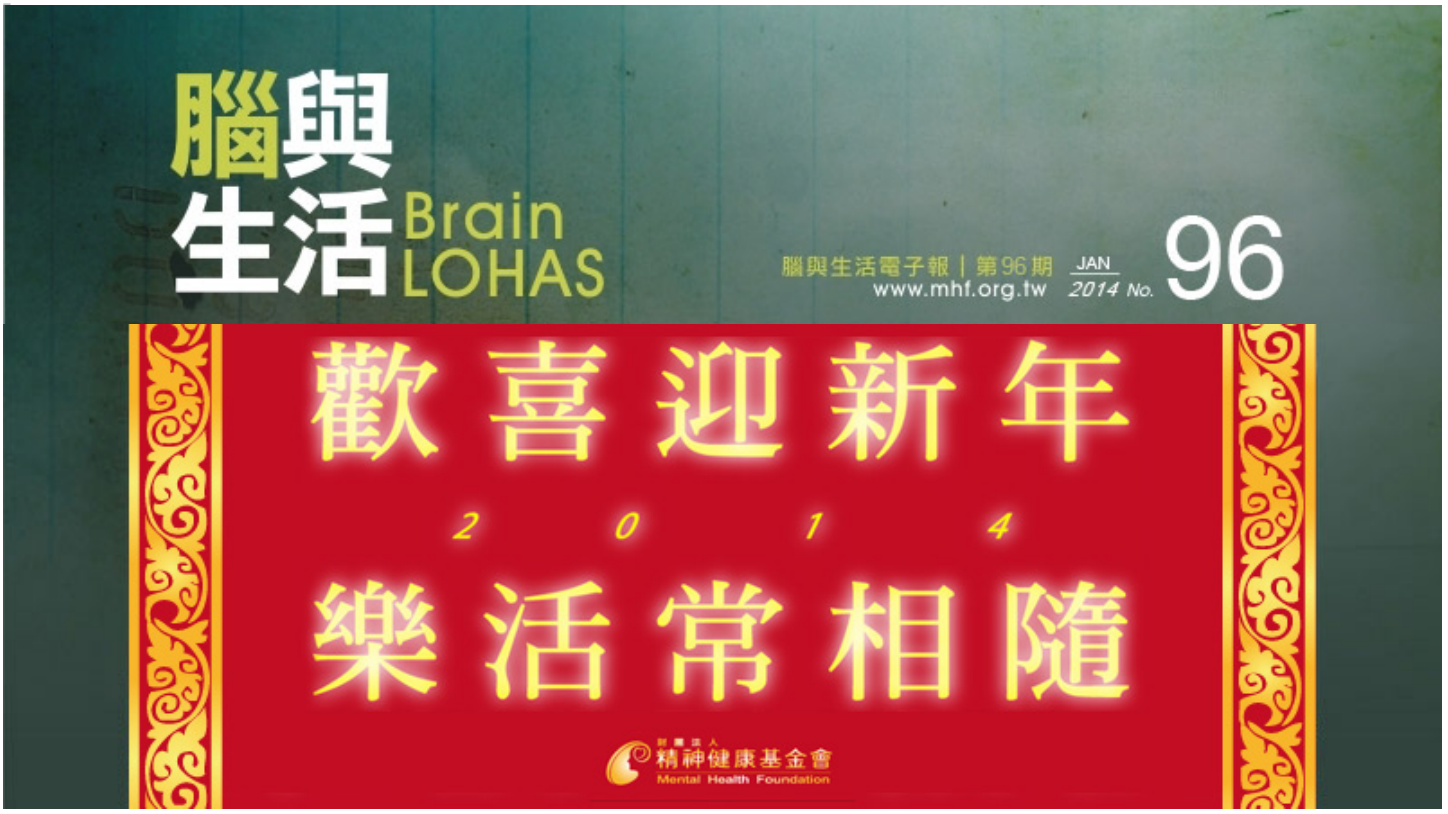

腦與生活專欄

(胡海國醫師部落格**)**

追求精神樂活，心腦操練做中學！

從心腦操練的立場，我提供以下**3**種腦力操練的原則供大家參考：**(1)**要練習體會腦力的有限性。也就是在匆忙、緊湊的生活步調中，要認識自己的情緒可能會有不穩定的現象，要學習偵測頭腦需要休息**...**

(全文請連結至「腦與生活部落格」**)**

精健家族園地

各地種子精神健康家族培訓課程「精健道入門」內容豐富，
歡迎您報名，從「覺知、築腦、築心、築我、築你我」中學習精神健康之道！！
各精健家族團隊，目前也受理報名喔！！
一同學習腦與精神健康知識，與精神健康家族朋友們攜手邁向樂活人生！

臺北精神健康學苑
地點：臺北精神健康學苑(臺北市寧波西街3號2樓)

種子精健家族培訓
時間：2014/01/23(四)19:00-21:00
洽詢：(02)2327-9938#13；brain013@mhf.org.tw

行動精健家族「**666**行動方案」：【正向心理學】讀書會
時間：2014/01/14(二)09:45-11:45，每月雙數週二(後續預定爲1/28、2/11、2/25)
洽詢：(02)2327-9938#17；brain017@mhf.org.tw

精神健康家族團隊：自然體驗教室**(**活動地點：台北市關渡自然公園**)**
時間：2014/01/17 (五) 09:00-12:00
洽詢：(02)2327-9938#17；brain017@mhf.org.tw

精神健康家族團隊：精神健康中國結班
時間：2014年1月起隔週週五13:30-15:30(每10堂一期，達5人開班)
洽詢：(02)2327-9938#13；brain013@mhf.org.tw

精神健康家族團隊：精健滿溢讀書會
時間：2014/01/08(三)19:00-21:00，每月一週三(後續預定爲1/8、2/12、3/12、4/16)
洽詢：(02)2327-9938#21；brain010@mhf.org.tw

臺南精神健康學苑

種子精健家族培訓**–**精健道
時間：2014/01/18(六)14:00-16:00
地點：臺南市立圖書館3樓視聽室(臺南市公園北路3號)
洽詢：(06)595-4188#812李小姐

種子精健家族培訓**–**精健道
時間：2014/01/04(六)10:00-12:00
地點：臺南市歸仁文化中心2樓國際會議廳(臺南市歸仁區信義南路78號)
洽詢：(06)595-4188#812李小姐

★最新活動花絮，請進入**BrainLOHAS**臉書專頁

全國精神健康學苑活動

[臺北]2014/01/11(六)掌握本性，超越限制／胡海國
[臺北]2014/01/15(三)從樂觀的態度促進腦健康／喻劍飛
[雲林]2014/01/25(六)影展：深夜加油站遇見蘇格拉底(探討主題：活在當下)／張立人
[嘉義]2014/01/11(六)影展：最後14堂星期二的課(探討主題：生命教育)／林琮瀚
[嘉義]2014/01/17(五)影展：心靈鑰匙(探討主題：生命教育)／曾麗娟
[高雄]2014/01/11(六)堆疊幸福–優築生命：認識精神健康／蔡順安
[高雄]2014/01/22(三)長期照護與精神醫療／吳肖琪
[花東]2014/01/15(三)如何一夜好眠？／陳紹祖
[金門]2014/01/18(六)影展：深夜加油站遇見蘇格拉底(探討主題：活在當下)／吳阿瑾

◎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