腦與生活專欄

(胡海國醫師部落格**)**

個性敏感者的心腦操練法

在現實生活中，有不少人在人際互動關係上顯得比較敏感。有時別人不經意的一句話，或是一個眼神，就讓這位當事人感覺不自在，好像別人是刻意針對自己而來，給自己難題或難堪。這種覺得別人在針對自己給難題的敏感**...**

(全文請連結至「腦與生活部落格」**)**

精健家族園地

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)

種子精神健康家族培訓–精健道入門
時間：03/27(四)19:00-21:00
洽詢：(02)2327-9938#17；brain017@mhf.org.tw

行動精健家族「**666**行動方案」：【正向心理學】讀書會
時間：03/11(二)09:45-11:45，每月雙數週二(後續預定爲03/25、04/08、04/22)
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：中正紀念堂自然生態步道**)**
時間：03/21(五)09:00捷運中正紀念堂5號出口外集合
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：03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：03/12(三)19:00-21:00，每月一週三(後續預定爲04/16、05/14)
洽詢：(02)2327-9938#21；brain010@mhf.org.tw

南投精神健康學苑籌備處

種子精神健康家族培訓–精健道入門
時間：03/22(六)14:00-16:00
地點：耶斯列會議中心(南投市中興新村光華路100號2樓)
洽詢：amaiw2001@yahoo.com.tw、0975-793-025 陳社工師

★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]03/15(六)保養頭腦免除煩惱／湯華盛
[苗栗] 腦的美麗境界展(03/08-03/23)系列活動
03/07(五)導覽志工培訓
03/08(六)人生旅途 三五成群／胡海國
03/15(六)安適愉生的自我大腦法／郭乃文
[臺中]03/26(三)一夜好眠非美夢 男女老少做得到／游舒涵
[雲林]03/29(六)影展：被遺忘的時光(探討主題：失智症)／李松泰
[嘉義]03/08(六)影展：舞動人生(探討主題：正向思考)／丁建谷
[嘉義]03/14(五)影展：被遺忘的時光(探討主題：失智症)／黎世宏
[臺南]02/15(六)人生旅途 三五成群／胡海國
[臺南]03/15(六)如何跟孩子有效溝通／林明宏
[高雄] 腦的美麗境界展(03/03-03/14)系列活動
03/13(四)優質睡眠／陳正宗
[花東]03/12(三)我失眠，該如何求醫？／陳紹祖

◎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