



心靈座標

2015精神健康論壇
「孤寂感與社會孤島現象」腦與生活
乘風而行·豐富自我人物專訪
桃園精神健康學苑執行長 - 陳炯旭醫師

●臺北市100中正區羅斯福路一段22號6樓 ●電話：02-23279938 ●傳真：02-23279883 ●統一編號：13527581 ●郵政劃撥帳號：19587190 ●網址：http://www.brainlohas.org/ ●E-mail：service@mhf.org.tw

2015精神健康論壇

「孤寂感與社會孤島現象」

06/06(六) 13:30~17:00

你覺得孤獨嗎？

你曾在人群中仍感到孤寂嗎？

臺北市立圖書館總館10樓會議廳

英國詩人約翰·唐尼 (John Donne) 曾說：「沒有人是孤島，自全而存在」，而社會心理學家佛洛姆 (Fromm) 指出：「人類與生俱來就有『關係需求』，每個人都期待跟他人產生情感上的連結，藉此確立自己的角色地位與存在的價值。」

現今網際網路、智慧型手機、無線設備充斥著生活的每一個角落；我們可以透過Facebook找到失聯多年的親友，用各種即時通訊軟體傳遞訊息，然而這樣的方便，是否真的拉近人與人之間的距離呢？

近代人人際關係日漸疏離，在缺乏人際資源與支持的情況下，人們容易形成「社會孤島」，當面臨突如其來的壓力或挫折時，可能因缺乏旁人的協助或關懷，而無法度過難關，甚至放棄生命。

為減少「社會孤島」造成心靈上的孤寂感，精神健康基金會提出「三五成群，共創樂活人生」的概念，建議國人在生活中，對於親朋好友、同學同事...等，落實「快樂的分享」、「煩惱的分擔」、「脆弱給支持」、「困境給協助」四個行動，共同打造可信賴的人際支持網絡。

2015年精神健康論壇「孤寂感與社會孤島現象」，即將在6月6日（星期六）下午13:30-17:00，於臺北市立圖書館總館展開，邀請您於周末午後，一同聆聽、探討，盼能喚起國人與政府對精神健康的重視，共同為國人精神健康努力！

講座內容

講 師

主辦單位：臺北市立圖書館、財團法人精神健康基金會

合辦單位：台灣精神醫學會、社團法人新北市康復之友協會、

社團法人台北市心生活協會、臺灣家連家精神健康教育協會

協辦單位：張老師月刊、國立教育廣播電台

活動時間：104/06/06(六) 13:30-17:00

活動地點：臺北市立圖書館總館10樓會議廳

(台北市大安區建國南路二段125號)

活動洽詢：(02)2327-9938 #10

線上報名：QRcode

備 註：參加活動者，可核發高中職以下教師研習、公務人員及
北市圖終身學習時數證明。【專題分享】
你我同行，關懷社會孤島胡海國
· 精神健康基金會董事長【專題分享】
低頭族，寂寞？吳立健
· 臺北市學生輔導諮商中心心理師【專題分享】
談網路成癮、網路霸凌與孤寂感張立人
· 欣謙自然醫學診所院長【專題分享】
寂寞，寂寞好不好？後續失喪式寂寞海苔熊(程威銓)
· 愛情心理學家【綜合討論】
與會專家與聽眾綜合探討陳彥玲
· 精神健康基金會精神健康論壇組召集人【結論與展望】
精神健康促進胡海國
· 精神健康基金會董事長《心靈座標》
雙月刊
上網E點靈

為能讓更多朋友受惠《心靈座標雙月刊》的優質內容，除原本以印刷發行的形式外，本會已開發「心靈座標電子報」，提供免費訂閱。為了愛護地球，期待您踴躍選擇「電子報」的方式，減少紙張的使用，獲得同樣豐富、即時的精神健康新知。

→如欲訂閱《心靈座標》電子報，請至本會網站www.mhf.org.tw，點選「加入會員」，完成免費會員申請即可。

→如欲取消《心靈座標》寄送，請來電02-23279938#10，提供您的姓名、住址或編號即可。

胡海國

精神健康基金會董事長
臺大醫學院精神科名譽教授

乘風而行。豐富自我

臨床經驗常會看到一些病人，在困擾他的症狀消失後，可以重新回到職場，表面上看來他的治療是成功了。的確，在周圍環境沒什麼困難時，他可以過著平靜安穩的日子自己覺得生活過得很滿意，家人也因為病人能正常上下班而覺得很安心。但事實上，回到職場的病人在工作一段時間後，隨著跟同事的互動慢慢增加，或工作內容參與愈多後往往會造成腦力不夠負荷，以致於舊疾復發。

在臨床醫療上，常常會把病人的復發直接歸咎於沒有按時服藥。沒有規律服藥或許是舊疾復發的原因之一，但不盡然是舊疾復發的唯一因素。在病人病情剛恢復時，病人往往比較小心謹慎，不至於跟同事或工作內容牽扯太深，所以他感受到的環境衝擊不是那

麼明顯。所以，在懷著戒懼謹慎的心情下，在疾病才恢復時，一般病人都能安穩地過日子。

在治療過程中，病人在疾病恢復後容易提出的一個共同問題是：「我的病會不會再發生？」我一般的回答是：「只要能警覺自己腦力的有限性，能用心生活，使自我有豐富的感受，就可以預防疾病再發生。」

下面舉出一位案例，她在嚴重發病時，有明顯的精神性病徵，且情緒起伏不定。在住院治療兩個月後，出院時病人只殘留輕度的精神症狀。在接下來兩、三年的治療過程中，病人的病情逐漸穩定，但因病人生性敏感，在人際互動中很容易因小事而受傷。生病後，她順利回到原來的工作崗位，並一直小心翼翼地過日子，把穩定病情視為她唯一的目標，少與朋友交往，成為社會中的孤島現象。在經過一、兩年的努力之後，她自覺工作愉快，開始重新找活自己的生活，閱讀文學、增加休閒活動，不再那麼依賴母親陪伴，也試著跟過去的朋友連絡。

雖然在症狀穩定後，她開始累積自信，並拓展生活圈，但治療後期仍然有兩個雜念困

擾著她。第一個雜念是與同事的關係，其中一位同事很喜歡講人是非，另一位同事則喜歡抱怨，成天抱怨工作上或家中瑣事。她每天上班碰到這兩位同事，就有一股莫名的不安。第二個雜念是對父親的不諒解，她父親是大男人主義者，動不動就大聲吆喝，病人及弟弟也是被他吆喝的對象。

從精神樂活的觀點來看：病人在生活或工作中，除了能力求安穩外，勢必要從安穩中再求成長。要能以當前所具備的條件，在腦力的耐受範圍內，去強化正向的心境，培養充沛的體力，讓她能進一步鋪陳每天生活的步調，能做正面的期待，希望明天會更好，有更好的同事關係。要能在每天的生活場景中，感受自己每天所獲得的成就，能感受她對職場、家庭、朋友間的付出是有意義的、有價值的。能朝這個方向逐步豐富自己，增強自己的信心，她就可以在擁有豐富的自我心境中，包容周圍環境會觸發她負面情緒的種種小事件，而能以豐富的自我逐漸達到精神樂活的境界。

人物專訪

桃園精神健康學苑執行長 - 陳炯旭醫師



來自台南新營的陳醫師是傳統的農家子弟，父母自小勉勵他要認真讀書、努力向學而他也不負父母的期望，求學期間孜孜矻矻大學時順利考上台大醫科。國、高中時期，發現自己善於觀察人，容易了解他人的想法曾用撲克牌幫同學算命，講解時針對同學的想法、個性做客製化的說明，得到同學間不錯的迴響；也曾勝任愛情軍師，幫男同學追求心儀的對象，細心分析不同个性的女生，提出不同的追求策略，命中率高達百分之八十！發現自己擅於觀察人性細微的一面，於是選擇精神科為日後從業的方向。

隨著科技日異進步，身處在如此資訊傳播快速、多元的今日，現代人生活壓力與日俱增，社會產業競爭激烈，網路時代除了帶來

便利，也促使社會之間的交流更加快速，從前競爭的對象也許只是區域性的，而現在的年輕人，因為網路的興起，則是要和全世界的人競爭。談到對於現代人的壓力來源，陳醫師提出了「精神科三民主義」來解讀。精神科三民主義包括：Bio（生理上的壓力承受度）、Psycho（心理素質）與Social（社會與壓力）。心理素質與成熟度有關，陳醫師認為近年來，台灣人的心理成熟度普遍下滑、缺乏獨立性。舉例來說，台灣有許多三十歲以上的男性仍與父母同住；此舉以西方觀點而言，覺得十分不可思議。因此，同樣的壓力，對於心理素質較差的人，感受到的壓力就會更大。

談到排解壓力，陳醫師建議找到適合自己的方法即可；調適壓力的方法有很多種，有的人也許是透過運動、閱讀、電影、美食...等，不論用什麼方法，只要能找到適合自己舒壓方式，就是好方法！那如何增加幸福感呢？陳醫師建議讀者，了解自己的特性、做自己的喜歡、適合的事，才能創造幸福感。

曾於2009年獲選為商業周刊百大良醫，對於此項殊榮，陳醫師覺得最重要的是「認真工作，用心陪伴每一位個案」。開業四年多年來，秉持一定的原則，透過個案與家屬的回饋，獲得心靈上實質的富足，即便再忙再累也甘之如飴。

回憶起第一次認識精健會，時間追溯至2009年，精健會為推廣腦科學知識能普及於社區鄰間，於桃園療養院舉辦「腦的美麗境界」展覽，當時陳醫師也是桃園療養院的活動窗口。陳醫師從實習醫師到主治醫師曾接觸過胡海國董事長多次，對於董事長提出推廣精神健康的願景與使命十分認同，也對於胡董事長能將其願景付諸行動而深受感動。2013年底，診所搬新家，陳醫師主動和精健會聯繫，表示目前位於中壢市區的自家診所可做為講座活動的場地。陳醫師笑說自己現在是「校長兼撞鐘」，期待桃園地區能出現更有號召力的人士，一同推廣精神健康之道，使台灣每個鄰里皆能三五成群，精神樂活！

活動看板

「樂活精神·心腦操練」優築生命系列講座

優築生命系列講座特別強調現代人長期忽視的「心腦」觀點，並主張從「築心」和「築腦」開始，讓每個人能自覺保養頭腦的重要，以悠然的態度面對人生中各種酸甜苦辣澀鹹的經歷，建構成生命旅程的豐富素材，進而追求精彩生活的厚實度與幸福感，即優築生命的意涵。2015年度，全國各地精神健康學苑推出多元主題講座，由精神健康基金會胡海國董事長及各領域專家學者主講，歡迎您加入追求樂活精神的行列！

臺北精神健康學苑

日期	講題	講師
06/13(六) 10:00-12:00	人生的危機與轉機	楊聰財 ● 楊聰才診所院長 ● 精神健康基金會精神健康指數組召集人暨會務委員
07/18(六) 10:00-12:00	流行歌曲裡的生命智慧	韓德彥 ● 精神健康基金會會務委員 ● 台北醫學院大學通識教育中心助理教授

- 活動地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街3號2樓·捷運中正紀念堂2號出口)
報名方式：電話或網站報名，活動免費(02)23279938#13
主辦單位：財團法人精神健康基金會、台北精神健康學苑
備註：參與以上活動場次，可核發高中職以下教師研習、公務人員及北市圖終身學習時數。

桃園精神健康學苑

日期	講題	講師
06/13(六) 10:00-12:00	宗教信仰與精神健康	黃韋欽 ● 桃園療養院主治醫師

活動地點：桃園精神健康學苑(桃園縣中壢市九和五街7號)
報名方式：03-2805285陳炯旭診所、drchen.tw@gmail.com。預先報名，活動免費。
主辦單位：桃園精神健康學苑、財團法人精神健康基金會
協辦單位：衛生福利部桃園療養院、金華里辦公室、陳炯旭診所

日期	講題	講師
06/27(六) 14:00-16:00	精健道入門	梁家綺 ● 台北精神健康家族領航團團長
07/18(六) 14:00-16:00	不讓你睡？ 一談正常睡眠與失眠	李冠儀 ● 陳炯旭診所醫師 ● 府桃園療養院總醫師

- 活動地點：桃園精神健康學苑(桃園縣中壢市九和五街7號)
報名方式：03-2805285陳炯旭診所、E-mail:drchen.tw@gmail.com。預先報名，活動免費
主辦單位：桃園精神健康學苑、財團法人精神健康基金會
協辦單位：金華里辦公室、陳炯旭診所

新竹精神健康學苑

日期	講題	講師
07/04(六) 10:00-12:00	快樂之道	張琬涓 ● 杜華心理諮商所兼任諮商心理師
07/04(六) 14:00-17:00	電影賞析：心靈獨奏 -談覺失調症	魏芊蕙 ● 苗栗大千綜合醫院南勢分院臨床心理師 ● 精神健康基金會精健之友
07/11(六) 10:00-12:00	專注當下發現幸福 -生活正向減壓美學	陳采熏 ● 聯合心理諮商所 ● 新竹地檢署特約諮商心理師 ● 中華大學諮商心理師
07/11(六) 14:00-17:00	影片賞析：從TED影片 探索精神疾病	馬大元 ● 大千綜合醫院南勢分院院長 ● 苗栗精神健康學苑副院長
07/18(六) 10:00-12:00	熟齡幸福生活	梁珣瑜 ● 財團法人為慈紀念醫院精神科醫師 ● 苗栗精健之友
07/18(六) 14:00-17:00	電影賞析：金盞花大酒店 -談老人與精神樂活	何春吉 ● 衛生福利部苗栗醫院臨床心理師 ● 苗栗精神健康學苑副院長
07/25(六) 10:00-12:00	遠離孤寂 三五成群	胡海國 ● 精神健康基金會董事長 ● 臺大醫學院精神科名譽教授

- 活動地點：新竹市武昌街110號2樓視聽室(國立新竹生活美學館)
報名方式：電話或e-mail報名，活動免費。(02)2327-9938#17、brain017@mhf.org.tw
備註：參與以上活動場次，可核發公務人員時數證明
主辦單位：財團法人精神健康基金會
協辦單位：社團法人新竹市精神健康協會、新竹精神健康學苑
補助單位：國立新竹生活美學館

彰化精神健康學苑

日期	講題	講師
06/06(六) 09:00-11:00	安神舒壓保健法	詹恒宜 ● 美約醫藥特約講師

活動地點：弘道老人基金會溪湖瑞智互助家庭(彰化縣溪湖鎮湖東里興學街75號2F)
報名方式：林社工員 04-7331585#26、xuboay@hondao.org.tw
主辦單位：弘道老人福利基金會、財團法人精神健康基金會
財團法人彰化基督教醫院鹿港分院、溫建文診所、彰化縣康復之友協會

宜蘭精神健康學苑

日期	講題	講師
06/24(三) 18:00-20:00	精健樂活讀書會	呂宜璋 ● 精神健康基金會執行秘書暨辦公室主任

活動地點：宜蘭羅東聖母醫院11F國庫會議室(宜蘭縣羅東鎮中正路160號)
報名方式：活動免費，請事先以電話或E-mail報名。
主辦單位：財團法人精神健康基金會、宜蘭精健學苑
購書方法：請來電02-23279938#17洽詢。
活動洽詢：徐小姐(羅東聖母醫院)、0937-846-691、margret@smh.org.tw
黃小姐(精神健康基金會)、(02)2327-9938#17、brain017@mhf.org.tw

雲林精神健康學苑

日期	講題	講師
06/27(六) 14:00-16:00	從各國生活藝術談精神健康 -精健道	溫彩棠 ● 台南精神健康之友會會長
07/25(六) 14:00-17:00	片名：我會好起來-談憂鬱症	黃偉烈 ● 雲林精神健康學苑執行秘書 ● 臺大醫院雲林分院精神醫學部主任

活動地點：雲林精神健康學苑(雲林縣斗六市民生南路6號·田納西書店3F藝術人文空間)
報名方式：電話或e-mail報名，活動免費(05)532-7966、(02)2327-9938#13、brain013@mhf.org.tw
主辦單位：雲林精神健康學苑、財團法人精神健康基金會
協辦單位：雲林基督教醫院、田納西書店、臺大醫院雲林分院、藝風舞詩
財團法人雲林縣羅陽文教基金會、信安醫療社團法人信安醫院
備註：雲林精神健康學苑部落格 http://blog.sina.com.tw/mhf_yunlin

嘉義精神健康學苑

日期	講題	講師
06/13(六) 14:00-16:00	忙亂世界靜心法 正念減壓	李燕蕙 ● 南華大學生死學系副教授
07/11(六) 14:00-17:00	片名：海洋天堂 淺談自閉症	侯育銘 ● 嘉義基督教醫院精神科主任

- 活動地點：嘉義市政府文化局1樓演講廳(嘉義市忠孝路275號)
報名方式：現場可容納180人，歡迎免費入場
主辦單位：嘉義市政府文化局、嘉義市政府衛生局、財團法人精神健康基金會
協辦單位：國立嘉義大學(嘉義精神健康學苑)
備註：本活動可登錄全國公務人員終身學習時數

日期	講題	講師
06/12(五) 14:00-17:00	片名：唐山大地震 創傷症候群	侯育銘 ● 嘉義基督教醫院精神科主任

- 活動地點：嘉義縣民雄鄉圖書館五樓禮堂(嘉義縣民雄鄉民族路43之1號)
報名方式：歡迎免費自由進場
指導單位：嘉義縣政府
主辦單位：嘉義縣衛生局、財團法人精神健康基金會
協辦單位：國立嘉義大學(嘉義精神健康學苑)
備註：本活動可登錄全國公務人員終身學習時數

日期	講題	講師
07/10(五) 14:00-16:00	彩繪幸福的親子關係	丁建谷 ● 祐晴心理成長中心院長

- 活動地點：嘉義縣圖書館三樓演講廳(嘉義縣朴子市山通路七號)
報名方式：歡迎免費自由進場
指導單位：嘉義縣政府
主辦單位：嘉義縣衛生局、財團法人精神健康基金會
協辦單位：國立嘉義大學(嘉義精神健康學苑)
備註：本活動可登錄全國公務人員終身學習時數

臺南精神健康學苑

日期	講題	講師
06/06(六) 14:00-16:00	泌尿系統與精神健康	潘正欽 ● 衛生福利部新營醫院外科、泌尿外科專科醫師
07/04(六) 10:00-12:00	精神健康把脈 從職能治療觀點看精神健康	黃婉茹 ● 衛生福利部臺南療養院職能治療科主任

- 活動地點：台南市歸仁區圖書館3樓多功能演講廳(台南市歸仁區大德路127號)
報名方式：(06)5954188#813、littledental@gmail.com陳小姐
主辦單位：歸仁區圖書館、財團法人樹河社會福利基金會、台南精神健康學苑
協辦單位：台南市政府衛生局、悠山莊安養中心、衛生福利部臺南療養院、心田診所
備註：本年度只要參加本學苑活動10次，就可以獲得精神健康叢書一套

日期	講題	講師
06/27(六) 10:00-12:00	愛情與大腦	顏世卿 ● 衛生福利部臺南療養院神經內科主任
07/18(六) 10:00-12:00	台南在地美食文化	歐財榮 ● 台灣農民服務人

- 活動地點：台南市中西區圖書館2樓會議室(台南市中西區中正路5巷1號)
報名方式：(06)5954188#813、littledental@gmail.com陳小姐
主辦單位：台南市中西區圖書館、財團法人樹河社會福利基金會、台南精神健康學苑
協辦單位：台南市政府衛生局、衛生福利部臺南療養院、悠山莊安養中心
備註：本年度只要參加本學苑活動10次，就可以獲得精神健康叢書一套

高雄精神健康學苑

日期	講題	講師
06/12(五) 09:00-11:00	遠離憂鬱情緒及憂鬱症	許芳卿 ● 高雄市元和醫院診所 ● 和園健康諮詢中心臨床心理師

活動地點：高雄市社會局婦女館(高雄市三民區九如一路777號)
報名方式：(07)3979672、y1010103@kcg.gov.tw郭美雅
主辦單位：財團法人精神健康基金會
承辦單位：高雄市社會局婦女館、高雄精神健康學苑、高雄市藥業關懷協會

日期	講題	講師
06/16(二) 14:00-16:00	優質生命堆疊幸福 做好自己精神健康的主人	蔡順安 ● 高雄精神健康學苑執行秘書

- 活動地點：台南市中西區圖書館2樓會議室(台南市中西區中正路5巷1號)
報名方式：(06)5954188#813、littledental@gmail.com陳小姐
主辦單位：台南市中西區圖書館、財團法人樹河社會福利基金會、台南精神健康學苑
協辦單位：台南市政府衛生局、衛生福利部臺南療養院、悠山莊安養中心
備註：本年度只要參加本學苑活動10次，就可以獲得精神健康叢書一套

精神健康家族

上課地點：臺北精神健康學苑(臺北市寧波西街3號2樓)
本會開設合唱團、生活氣功班、單人創作舞、心靈彩繪班、正向心理學讀書會、精神健康攝影班、精神健康自然體驗教室、精神健康生活花苑班等，詳洽精神健康基金會網站<http://www.brainohas.org/>或電話(02)2327-9938#13

正向心理學讀書會
活動時間：隔週二上午09:45-12:15
報名方式：(02)23279938#17
報名費用：300元(一期6堂課)，單堂課60元

《熱烈招生中》攝影班
活動時間：每月第三週五晚上07:00-09:00
報名方式：(02)23279938#10
報名費用：300元(一期6堂課)

單人舞創作班
活動時間：即日起每週三上午10:00-12:00
報名方式：(02)23279938#13
報名費用：300元(一期10堂課)
備註：請著輕便運動衣褲及鞋子

生活氣功班
活動時間：每週五上午10:00-12:00
報名方式：(02)23279938#16
費用：300元(一期10堂課)

生活花苑班
活動時間：每六週一次
報名方式：(02)23279938#12
報名費用：花材自費

自然體驗教室
活動時間：每月第三週五上午09:00-12:00
報名方式：活動免費，歡迎踴躍參加(活動場地之交通、門票自理)
諮詢方式：活動內容與地點請洽02-23279938#10
心靈彩繪班
活動時間：五月十三日起每週三下午14:00~18:00
報名方式：(02)23279938#15
報名費用：3000元(一期十堂課)、保證金2000元全動退還保證金。

家族園地

精神健康家族培訓活動

首先，歡迎您註冊加入精健家族。之後，您可參加種子精健家族培訓課程及授證，於生活中實踐並體驗精健道；種子培訓時間請參閱下表。

臺北精神健康學苑—2015種子精神健康家族培訓坊		
日期	講題	講師
07/23(四) 14:00-16:00	精健道入門	林茉莉 ● 台北領航精神健康家族

活動地點：台北精神健康學苑

(台北市寧波西街3號2樓·捷運中正紀念堂2號出口)

報名方式：請電洽(02)2327-9938#17或E-mail至brain017@mhf.org.tw

報名費用：100元(含課程講義、精健道綱要(一))：覺知腦力、

精神健康家族護照、徽章及授證證書

網路下載：請至精健會官網<http://goo.gl/WWWJ81>下載報名表後寄至指定信箱。



「樂活友善健康城市， 保養頭腦，樂活人生」 踏入社區辦理樂活讀書會觀摩研討會



活動一開場，來自悠然山莊安養中心的「活力千歲團」為大家帶來熱情活力的演出，僅管這些團員們的年紀加起來都要破千了，每位長者仍看起來精神抖擻、神采奕奕。本次研討會也邀請到了台南市政府衛生局林副局長來到現場，為臺南市公共圖書館多元閱讀推廣活動給予支持肯定。

首先，是由台南精健之友會溫彩棠會長分享 - 打造「樂活友善健康城市」現階段之作法與展望。溫會長表示，2015年台南精健學苑除了豐富社會資源，並善用台南市政府人力與物力，並引用管理學大師彼得杜拉克的名言：「最好的領導者，不是有多少人追隨，而是引發更多人成為領導者」同理：最好的精健領航者，不是吸引多少人加入精健行列，而是引發更多人成為領航者。溫會長也分享了數個保持精神樂活的辦法，包括：多關懷社會、吸收多元的知識，持續多方閱讀、經常接觸美的事物，如：參觀畫廊、走入大自然、音樂欣賞...等。此外，也勉勵大家能用心關懷精神困擾者，幫助他們能「跳脫兔子洞」，邁向更加健康樂活的人生。

緊接的是，由台南精健學苑執行長歐陽文貞院長，以「樂活與保養頭腦的重要性」為題，為大家解說保養頭腦的重要性。聯合國世界衛生組織說：「如果沒有精神健康，就沒有真正且持久的身體健康。」簡言之，身心健康是相輔相成的。而影響精神健康的要素有二：「先天」(nature)，指的是體質，以及「後天」(nurture)，即學習適應外在環境、調適壓力的智慧。歐陽院長說：「人生不如意的事，十之八九；但看一二，淡看一二」。也鼓勵大家能多參與精健家族的讀書會，三五成群互相學習成長。最後，引用胡海國教授的精健道四做為結語：活出優質生命的源頭，能足定氣靜，當下不亂、節律充實，當日不忙、以及用心關懷，當生不惑。

歸仁圖書館賴麗貞館長，分享臺灣閱讀節微電影作品「春花」的願望」，由長榮大學大傳系同學與志工媽媽共同合作完成，描述主角「春花」想瞭解關於園藝的相關知識，詢問鄰居大學生「阿達」，他推薦春花可以到圖書館找相關的書籍，而春花不僅在圖書館找到許多資料，之後也加入圖書館志工的行列，讓退休後的人生更加充實。賴館長也提出了幾個辦理讀書會的重點，以不涉及政治、商業與宗教為原則，素材不僅限於是一本書，也可以是一篇文章或是大家關心的議題...等。

悠然山莊安養中心活動組組長 - 蔡瓊慧，分享於悠然山莊辦理樂活讀書會的經驗，安養中心提供長者們閱讀短文，每次一小時，素材多元，除了一般議題外，也讀宗教類如：人間福報或與基督教相關素材，並討論時事，使長者們不與社會脫節。另也請到媽廟社區總幹事林文進先生，分享於社區辦理讀書會的經驗。媽廟社區於去年7月開始，陸續舉辦了8場讀書會，由醫師、圖書館館長帶領，並提醒與會人員，導讀人需要詳知內容，以便帶領，且事前提供素材給參與者，使討論時能更加流暢。

午後，由歐陽文貞院長帶領大家共同欣賞2010年的電影《被遺忘的時光》，描述一群深受失智症的困擾的長者，空間時間的錯置與片段的記憶，讓人時而熱淚盈眶、時而破涕為笑。歐陽院長提醒，影片的帶領者不需要是影評人，也不需要是醫生，重點是能引發大家討論。

樂活讀書會觀摩研討會的壓軸，由精神健康基金會董事長胡海國教授為大家分享「人生旅途，三五成群；心腦操練，人生新主張精健道」。胡教授指出，去年精神健康指數調查，台灣有三分之一的民眾睡不好、感到煩躁，有四分之一的民眾覺得人生價值與意義有限，全台不幸福者的盛行率為12.8%，約有218萬人感到不幸福。盼鄰里間，能有三到五位的好友，三五成群一同參與讀書會，相互關懷成長，避免社會孤島的產生，有效提昇國人精神樂活，使台灣社會更美好！

捐款·贈書

[精健道]

[活著]

[心腦操練]

[實用精健道]



樂活精神四部曲套書

捐款1000元，贈書一套

加贈 保養頭腦免於煩惱VCD

2013年07月01日起，捐款時請註明捐款用途為索取

「樂活精神四部曲套書」

2種辦法，讓您輕鬆擁有精神健康教材

1.填寫「劃撥單」至各地郵局劃撥：

- * 郵政劃撥戶名：財團法人精神健康基金會 郵政劃撥帳號：19587190
- * 請於劃撥單上註明收件人、收件地址及品名與數量，以利後續寄送作業
- * 劃撥認捐教材時：請自行加上掛號郵資(1件認捐品加50元、2件加80元、3件以上免郵資)

2.親自前來精健會訂購 地址：臺北市羅斯福路一段22號6樓

公車族 - 「捷運中正紀念堂(羅斯福路)」站，路線：0東、18、208、214、227、543、648、中山幹線，「南昌路」站，路線：5、15、18、35、204、227、235、241、244、295、532、543、662、663、630
捷運族 - 「中正紀念堂」站2號出口

精神健康教材，歡迎認捐

教材名稱		捐款	數量
New 書 籍	【精健道】適用於每個人的頭腦保養、優養生命的心腦操練方法	250元	
	【精神樂活(1)-本性的掌握】胡海國教授2014年度最新著作	300元	
	【精神樂活(2)-超越困境】胡海國教授2014年度最新著作	300元	
	【讀書會與工作坊-精健道綱要】「覺知、築腦、築心、築我、築你」共五冊	250元	
	【實用精健道-人生十二堂】從年幼到年老，各人生場景之精健道應用	250元	
	【活著-精神的分析與體驗】善用精神功能，增長人生智慧	250元	
	【心腦操練-人生主張】品嚐生命中各種滋味，拓展自我內涵	250元	
	【一股腦兒全知道】深入淺出，了解大腦；掌握自我，生活美好	300元	
	【各年度精神健康年報】精神健康基金會各個年度工作成果報告	200元	
	【各年度精神健康指數調查報告】掌握數據，洞悉國人精神健康脈動	200元	
	【幸福寶典】精神健康小秘方大集合，了解精神健康的最佳選擇	100元	
	【靠岸精華版】集結名家觀點，剖析精神健康；各界菁英齊聚，尋找健康座標	200元	
	【在睡神的羽翼下安然入夢手冊】讓您夜夜好眠，創造優質睡眠新境界	150元	
	【精神健康風向球-量表實用手冊】保養頭腦、維護精神健康的秘密武器	100元	
	【腦的美麗境界導覽手冊】發掘腦科學的奧秘，邁向精神健康的境地	100元	
New 多 媒 體 教 材	【樂活健康小樹苗CD】有趣劇情啟動學習，從兒少開始建立精神健康觀念	200元	
	【保養頭腦免除煩惱VCD】精神健康基本功，入門最佳選擇	200元	
	【腹式呼吸教學VCD】現代減壓秘訣，放鬆不用花大錢	100元	
	【跳躍在腦中的憂鬱精靈DVD】憂鬱面面觀，精神好健康	200元	
	【在睡神的羽翼下安然入夢DVD】睡眠障礙知多少，夜夜好眠不困擾	250元	
New 紀 念 品	【活出優質生命DVD】酸甜苦辣皆幸福，關心關懷最有福	200元	
	【小腦袋文具組】內含萬用卡片、大腦拼圖磁鐵、筆記本、腦家族貼紙、鉛筆	100元	
	【精神健康嘉年華紀念CD】	100元	
	【時尚腦L型夾(四人)】	100元	
	【LOHAS杯蓋】	200元	
	【LOHAS環保袋】	200元	
	【LOHAS馬克杯】	250元	
	【純棉休閒帽】單一尺寸	250元	
	【精神健康徽章】直徑：2公分	50元	
	【書籤夾】	50元	

您的每一筆捐款都將全數作為「精神健康」活動之推廣，感謝您的支持！

歡迎用「愛心碼」捐贈電子發票



響應無紙化與樂活精神，讓捐贈發票更方便，您可在開立電子發票之店家購物結帳時，向店員說明希望捐贈此電子發票，說出「621520」精健會愛心碼(精健會設立日期+520)；或向本會索取愛心碼貼紙，讓店員刷取條碼，就能順利捐贈發票囉！

2015年1-2月共收到捐贈發票452張，共得獎金1800元。

~感謝您對「財團法人精神健康基金會」的付出、鼓勵及愛護