



國內

郵資已付

台北郵局特准掛號

台北字第4059號

雜誌類

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

我國登記證警字第001號

無效後退還送件

財團法人精神健康基金會

2015年 2月 4月 6月 8月 10月 12月

心靈座標

2015智慧巡禮-腦科學與精神健康系列講座
「從腦與心智科學揭開老化的奧秘」腦與生活
抓住主題，不求百分之百的讚賞人物專訪
專訪台南精健之友-高雄水彩畫會會長曾文忠精神健康基金會
Mental Health Foundation

●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智慧巡禮-腦科學與精神健康系列講座

「從腦與心智科學
揭開老化的奧秘」

08/01(六)、09/12(六)、10/03(六)

14:00~16:00



台灣人口結構高齡化，已成為趨勢！

你知道嗎？人的大腦與心智，會隨年齡增長發生改變，甚至影響生活。越來越多人，即將面臨或正在面臨自身或家人老化的事實。令人慶幸的是，我們的大腦擁有「可塑性」，讓我們有機會成功因應老化所帶來的挑戰。隨著當代認知神經科學的發展，我們得以對「心智老化」的議題，有更進一步而嶄新的認識。

本會透過舉辦「2015腦科學與精神健康系列講座」，邀請專家學者與社會大眾分享腦與心智科學的研究成果、新興觀念與日常應用方法，藉以呼籲精神健康促進的概念，並提升腦與心智科學素養。

高齡化世代即將來襲，讓我們一同揭開老化的奧秘！

●各場次活動預告●

08/01(六)如何積極因應大腦老化：運動介入、認知訓練及社交活動的效果

雖然大腦的老化是生物發展的自然過程，但我們仍然可以透過一些方法，積極因應，達到成功老化。有哪些因應老化的方法已經獲得科學證實了呢？在生活中我們可以如何實踐練習呢？

09/12(六) 老化的大腦與心智改變與其對生活造成的可能影響

隨著年齡的增長，每一種心智能力都一定會走向衰退嗎？是否有一些能力是會隨著時間而獲得累積，越老越吃香呢？想了解大腦和心智如何受到老化的影響嗎？我們的老後生活又會因此而有哪些不同呢？

10/03(六) 文化脈絡與個人差別對大腦老化的影響

為什麼有人年過半百，心智就已逐漸退化，有人到了七八十歲，卻還老當益壯？即使年紀相仿的人，其大腦老化程度的差距還是相當大的！究竟個人的生活經驗或社會文化脈絡如何影響大腦的老化程度？

講 題	講 師/主持人
如何積極因應大腦老化：運動介入、認知訓練及社交活動的效果	黃揚名 · 輔仁大學心理系副教授 湯華盛 · 精神健康基金會腦科學教育組召集人 · 臺北市立聯合醫院松德院區精神科主治醫師兼醫務長
老化的大腦與心智改變與其對生活造成的可能影響	黃植懋 · 交通大學生物科技系助理教授 韓德彥 · 財團法人精神健康基金會會務委員 · 臺北醫學大學學生輔導中心助理教授
文化脈絡與個人差別對大腦老化的影響	吳恩賜 · 臺大腦與心智科學研究所助理教授 邱麗珠 · 精神健康基金會腦與精神生活教育館籌設組召集人 · 臺大腦與心智科學研究所所長

- 主辦單位：財團法人精神健康基金會http://www.brainlohas.org/
- 活動地點：誠品敦南店B2視聽室(捷運忠孝敦化站6號出口)
- 活動時間：8/1(六)、9/12(六)、10/3(六)，14:00-16:00 (13:30開始入場)
- 活動對象：對腦科學與精神健康有興趣的民眾(名額120位)
- 參與方式：免費參加，請至<https://goo.gl/JCR8Fm>進行網路報名
- 入場方式：為確保活動品質，網路報名者請於13:50前入場，13:50後請網路/現場報名者現場排隊，依序入場，額滿為止
- 若有任何問題，歡迎與我們聯繫 (02)2327-9938 # 26

《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。



抓住主題，不求百分之百的讚賞

人生在世，需要獲得他人的掌聲、讚美和鼓勵可算是人之常情。尤其是許多聰明幹練的人，心裡往往也是企盼著能得到別人的讚揚。有些人甚至因此迷失在別人的讚美和掌聲之中。下面提到的這位案例，她的問題也是跟這種力求別人百分之百的讚賞有關。

這位結婚才四、五年的少婦，在家裡要扮演好媳婦、好妻子、好母親，同時又不願意放棄職場工作。她很努力，對公婆的意見總是百依百順、把家裡打點得安逸舒適，讓丈夫無後顧之憂。在旁人的眼中，她幸福美滿，也深得公婆的喜愛。

因為她的求好心切，總擔心有那裡做得不夠好，會受到公婆的指責；多年下來，不僅是體力透支，心情也在緊繃下出現長期失眠。慢慢地，她覺得回家是件痛苦的事。尤其是公婆常會到她的小家庭來，對於家裡的大

小事情，婆婆總有發表不完的意見。

而病人的丈夫也不會給她任何的安慰或鼓勵。丈夫總是說：「媽媽講幾句話，有那麼嚴重嗎？」使病人覺得自己孤單極了！病人感受到的是，她為這個家庭努力奉獻，究竟所為何來，有何意義？在這種長期的困擾下，終於引發她的憂鬱症，甚至嚴重到想要結束自己的生命。

從心腦操練（治療）的觀點來看，我對個案有以下幾點建議：

- (1)建議病人培養充實的腦力，使腦具有彈性：雖然工作疲累，生活壓力大，能有恆心地做「足定氣靜」操練，使過度負荷的腦力能及時恢復至平衡點，擁有當下不亂的心境。
- (2)了解公婆的傳統文化價值：公婆對小家庭的關心，應該是被病人丈夫認為理所當然之事。而公婆對小家庭的介入，就公婆的立場而言，也是他們的一種責任，這是在台灣社會中根基穩固的傳統文化價值與態度。在面對這種傳統文化價值時，病人有必要對它有所體認。
- (3)要懂得自己安排的生活：每天為家庭、工作、公婆的要求而忙碌，種種生活負擔對腦力會造成過重的負荷。所以，要能夠從緊湊的生活步調中，為自己安排一些愉快的活動

，如跟朋友連絡，看場電影，學瑜伽，彈彈自己喜歡的琴，或看點小說、雜誌。

(4)要懂得求助：當了解自己的能力有限後，要懂得自己用心去生活，努力讓自己對小家庭的經營具有成就感，也用心地學習對公婆的應對進退；此外，病人要能體會，自己涉世尚淺，自己還是正在成長中的人，如果所要應對的事情太多、太棘手，以致腦力不夠用，造成精神過度困擾，也是不可避免的事。

總之，人生的種種困難都可以當作人生的歷練。但人生的歷練，有時會超乎我們的能力、腦力範圍所能承擔，因此要慎重考慮及時尋求專業的協助，或找好同事、好朋友、親友幫忙。人生的歷練中，有不少會受到傳統文化價值、個人特殊性情因素的影響，要能及早自我警覺、自我察知自身性情特性，並及時多加操練。

最後，要能深深體會，只要是人，力量都是有限的，應對事情的腦力也是有限的。只要能拋開「不求百分之百的讚賞」，抓住當下人生的主題，用心生活，當可以不懼人生的歷練，逐步地邁向精神樂活的境界。
<<摘錄自胡海國醫師Blog，詳細全文請見[>>](http://haigohwu.pixnet.net/blog)

人物專訪

專訪台南精健之友-高雄水彩畫會會長曾文忠



圖一：曾文忠老師與畫作合影

曾老師一生繪畫致力於闡揚客家文化精神，從年輕開始對藝術有興趣，無時無刻都在做畫；老師出身於台灣藝術師範教育體系，因有感學校教育有限，於是自行鑽研甚至到國外深造，走訪各國的美術館考察。

曾老師為人熱心公益，他不計較付出，也不求任何代價，捐贈畫作給客家會館、政府機關，希望能拋磚引玉促進城市藝術、推廣藝術教育；目前已捐一、兩百張給各大國中小學，曾被前高雄縣縣長楊秋興讚譽為高雄縣最慷慨的藝術家！除了捐贈畫作，曾老師還會到各大國中小學、大學，當場作畫給學生觀摩，甚至會邀請學生，要不要上來畫幾筆，引發學生對美術的興趣。

曾老師的繪畫內容主要以美濃地區的田園風光、客家傳統風俗文化內涵為主，至今已六十年有餘，也和大家分享欣賞畫的方法，看一幅畫可以看它是否生動、整張畫作的氣韻、色彩與構圖...等。

談起如何結緣精健會，曾老師笑說，要感謝台南精健之友會溫彩棠會長的介紹。兩人認識的時間雖不長，但由於同是客家人，也都是教育背景出身，談起話來一拍即合！



圖二：左為溫彩棠會長，右為曾文忠老師

曾老師十分認同基金會的理念，於今年三月台南精神健康學苑春聯誼會時，捐贈畫作「秋艷」乙幅，期盼能略盡一己之力，等待有緣人能收藏畫作，與基金會結緣，使我們能有更多資源來推廣精神健康，減少社會孤島，使台灣社會更美好！



圖三：2015/03/21台南春酒，曾文忠老師(左)贈予本會畫作，與董事長胡海國醫師(右)合影留念

曾文忠小檔案

現任 美濃愛鄉文教基金會董事長

1954 台南師範藝術科畢業。

1954-1989 任教國中小美術教師。

►得獎殊榮

2009 年獲行政院客家委員會辦理「客家貢獻獎」-藝術類傑出成就獎。

2010 獲選台南大學傑出校友

►經歷

1962-2009 全省各地水彩個展約六十餘次、聯展上百次。

1985-2008 環遊世界五十二個國家考察美術館、民情風俗及當地寫生。

1997-2001 任美濃愛鄉協進會理事長。

2000-2004 任采風美術協會理事長、高雄水彩畫會會長、美濃畫會會長、行政院客家委員會諮詢委員、高屏三縣市永續發展委員、高雄縣客家委員會委員、高雄市客家文物館藝術委員、美濃紫林宮昇平文教基金會主持人、鍾理和文教基金會董事。

2004-2006 國立交通大學駐校藝術家

2006-2007 文藻外語學院駐校藝術家。

國立高雄大學駐校藝術家、

國立台南護專駐校藝術家。

►作品集

1996 美濃鄉土。

2004 《美濃愛我-曾文忠水彩畫集》高雄縣政府出版。

2005 《彩光客影-曾文忠畫集》高師大研研所出版。

《悠遊畫旅客家風-曾文忠畫集》

交通大學出版。

2006 文藻之美-曾文忠畫集。

《公共電視曾文忠專輯》。

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腦髓的重要，以悠然的態度面對人生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，全國各地精健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地專家學者主講，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
08/15(六) 10:00-12:00	談如何做一個成功、快樂、健康的工作人	郭聰田 ● 聚和國際股份有限公司董事長
09/19(六) 10:00-12:00	由大腦性別差異漫談兩性溝通	魏兆玟 ● 耕莘健康護理專科學校基礎醫學系主任 ● NEWS 98「名醫on call」節目高性生理專家講師

活動地點：台北精神健康學苑(台北市寧波西街3號2樓·捷達中正紀念堂2號出口)

報名方式：線上報名 <https://goo.gl/UjTt4> 活動免費，每場限額60位

活動諮詢：02-23279938#26

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
08/15(六) 14:30-16:30	當蓋姬遇上賽琪：結合自然生態與心靈療癒的新趨勢	陳俊霖 ● 亞東紀念醫院精神科主治醫師 ● 臺灣心理治療學會理事 ● 臺灣國際輔助治療協會常務理事

活動地點：桃園精神健康學苑(桃園市中壢區九和五街7號·陳炯旭診所)

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

台中精神健康學苑

日期	講題	講師
08/04(二) 14:00-17:00	種子家族培訓-精健道入門	王再興 ● 台中精神健康學苑領航團團長
	認識精神疾病	卓良珍 ● 卓大夫診所院長
08/11(二) 14:00-17:00	種子家族培訓-壓力紓解	林子勤 ● 精神科醫師
	如何快樂做志工	陳正德 ● 台中精神健康學苑副執行長

活動地點：長春健檢(台中市西區台灣大道二段501號3樓)

報名方式：0978-243199、(04)2326-9728、1314mentalhealth@gmail.com

主辦單位：財團法人精神健康基金會、台中精神健康學苑、北屯扶輪社

協辦單位：長春健檢

參與對象：未受種子志工培訓課程之精健家族夥伴

備註：1. 參與名額限制為20名，額滿為止

2. 參與以上活動場次，可核發種子志工培訓證明

日期	講題	講師
09/11(五) 14:00-16:00	失智症之診斷、治療與預防	賴德仁 ● 台中精神健康學苑會長 ● 中山醫學大學附設醫院精神科主治醫師 ● 中山醫學大學教授

活動地點：台中市南區區公所3樓簡報室(臺中市南區工學路72號3樓)

報名方式：0978-243199、(04)2326-9728、1314mentalhealth@gmail.com

主辦單位：財團法人精神健康基金會、台中精神健康學苑、財團法人臺中市私立精神衛生社福基金會

協辦單位：台中市南區區公所、台中市政府衛生局、台中市中區衛生所

備註：參與以上活動場次，可核發研習時數證明

彰化精神健康學苑

日期	講題	講師
08/22(六) 09:00-11:00	人生旅途·三五成群	胡海國 ● 精神健康基金會董事長 ● 臺大醫院精神科名醫教授
08/12(六) 09:00-11:00	中醫養生·樂活人生	林廉証 ● 彰化基督教醫院中醫部主治醫師 ● 中醫針灸學會會員 ● 彰化社區大學講師

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：林社工具 04-7331585#26、xubao@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

雲林精神健康學苑

日期	講題	講師
08/22(六) 14:00-16:00	舞蹈與精神樂活：用身體尋回躍動人生·自我探索與蛻變	黃鈞寧 ● 雲林精神健康學苑 ● 藝文諮詢師
09/19(六) 14:00-17:00	片名：最後的痞皮親子溝通	何凱維 ● 環球科技大學諮商輔導中心

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@mh.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：田納西書店、雲林基督教醫院、臺大醫院雲林分院、藝文舞詩

財團法人雲林縣螺陽文教基金會、信安醫療社團法人信安醫院

備註：欲登錄公務員終身學習時數者，請於活動前至網站<https://lifelonglearn.dgpa.gov.tw/>

點選報名課程雲林精神健康學苑部落格 http://blog.sina.com.tw/mhf_yunlin

南投精神健康學苑

日期	講題	講師
08/19(三) 14:00-15:00	樂齡與樂智者歡度祖父母節	薛素霞 ● 南投精神健康學苑執行長

活動地點：衛生福利部草屯療養院社區大樓三樓老年日間病房(草屯鎮玉峰街十六號三樓)

報名方式：電話報名(049)235-4681(老年日間病房)

主辦單位：南投精神健康學苑、南開科技大學草屯鎮樂齡學習中心

協辦單位：衛生福利部草屯療養院

活動諮詢：薛素霞、0920-854567、sssyue3@gmail.com

日期	講題	講師
09/29(三) 09:00-10:30	樂活老化活出快樂人生·遠離憂鬱症	林清壽 ● 南開科技大學福祉科技與服務管理系助理教授

活動地點：傑瑞老人安養中心(南投市鎮興路210-3號)

報名方式：歡迎當日自由參加

主辦單位：南投精神健康學苑、南開科技大學福祉科技與服務管理系

協辦單位：南開科技大學草屯鎮樂齡學習中心、傑瑞老人安養中心、王凱立師生音樂志工團

活動諮詢：薛素霞、0920-854567、sssyue3@gmail.com

嘉義精神健康學苑

日期	講題	講師
08/15(六) 14:00-16:00	老人失智症之預防與保健	李連翼 ● 陽明醫院身心科醫師
09/12(六) 14:00-17:00	片名：冥王星早餐淺談性別認同障礙	黃立中 ● 嘉義基督教醫院精神科醫師

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
08/14(五) 14:00-17:00	片名：明日的記憶失智症	周士雍 ● 長庚醫院嘉義分院精神科主任

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)、嘉義縣圖書館

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
09/11(五) 14:00-16:00	舞蹈與舒壓自我探索與蛻變	黃鈞寧 ● 雲林精神健康學苑副執行長 ● 藝文諮詢師

活動地點：嘉義縣民雄圖書館五樓禮堂(嘉義縣民雄鄉民族路43-1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)、民雄鄉立圖書館

備註：本活動可登錄全國公務人員終身學習時數

台南精神健康學苑

日期	講題	講師
08/01(六) 10:00-12:00	積極的思想與健康生活	翁璋毓 ● 諮商心理師
08/01(六) 14:00-16:00	片名：王者之聲	劉婉芸 ● 衛生福利部嘉南療養院臨床心理師
09/05(六) 10:00-12:00	超級記憶力與精健道	洪榮志 ● 台南精神健康學苑副執行長
09/05(六) 14:00-16:00	片名：白日夢冒險王	林界男 ● 心田診所醫師

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、悠然山莊安養中心、衛生福利部嘉南療養院、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證書一套

日期	講題	講師
08/15(六) 10:00-12:00	民間信仰與精神健康	翁清豐 ● 台南精神健康學苑精健家族培訓組
08/15(六) 14:00-16:00	片名：被遺忘的時光	王盈彬 ● 王盈彬身心精神專科診所院長
09/19(六) 10:00-12:00	愛情與大腦	顏世卿 ● 衛生福利部嘉南療養院神經內科主任
09/19(六) 14:00-16:00	片名：逆轉人生	顏世卿 ● 衛生福利部嘉南療養院神經內科主任

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、衛生福利部嘉南療養院、悠然山莊安養中心

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證書一套

高雄精神健康學苑

日期	講題	講師
09/18(五) 09:00-11:00	放輕鬆·跟壓力說掰掰	謝詠基 ● 高雄市立凱旋醫院精神科醫師

活動地點：高雄市社會局婦女館(高雄市三民區九如一街777號)

報名方式：(07)397-9672、y1010103@kcg.gov.tw 郭美雅

主辦單位：高雄市社會局婦女館

協辦單位：高雄精神健康學苑、高雄市葉蘭關懷協會

上講地點：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

TED讀書會
活動時間：即日起隔週二上午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

攝影彩班《熱烈招生中》
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：請穿著便運動衣褲及鞋子

生活氣功班
活動時間：每周五10:00-12:00
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(8月暫停2次)
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)

心電影繪班
活動時間：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。

日期	講題	講師
09/24(四) 19:00-21:00	精健道入門	台北精神健康家族領航員

活動地點：臺北精神健康學苑

(臺北市寧波西街3號2樓·近中正紀念堂2號出口)

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

報名費用：100元(含課程講義、精健道綱要(一)：覺知腦力、精神健康家族護照精神健康徽章及授證證書)

網路下載：請至精健會官網<http://goo.gl/WVJ81l>下載報名表後寄至指定信箱。

2015精神健康論壇

「孤寂感與社會孤島現象」

關懷社會孤島，你我同行！



文/財團法人精神健康基金會專案企劃 黃意文

臺灣社會事件近日頻傳，隨機攻擊事件更是使得民眾人心惶惶。這些犯罪事件似乎都有一個共通點，就是事發前，嫌犯可能處於「社會孤島」狀態。從北捷的鄭捷，到近日的劉小妹事件，這些嫌犯不是離家，就是與家人鮮少互動，也少有朋友，缺乏社會人際網路的支持，生活中可能充滿挫折與孤寂感。

胡海國：孤島現象是可以化解的

什麼是「社會孤島」？胡海國董事長以「你我同行，關懷社會孤島」為題，強調正向心情可以豐盛生命；透過腦力的操練與超越，來追求生活的新平衡。臺灣有四成民眾不認為明天會更好，當身心健康不佳、心理掌握度也不好時，容易產生腦力不足、長期孤寂、心血管疾病...等。

他鼓勵三五成群結伴，參加活動，可以消除腦力不足、心身壓力的困擾。而當腦力充沛、自我豐富度足夠時，自然可以化解孤島現象。因此，學習保養頭腦、堆疊內心幸福，人生旅途有伴同行，這樣的優質腦力所向無敵，不怕任何挑戰與壓力！

吳立健：保持自我，享受科技

智慧型手機、平板電腦等行動通訊設備，為人們帶來了生活上的便利，卻也使得人與人之間的交流產生微妙的改變。

「寂寞」是什麼呢？臺北市立學生輔導諮商中心的吳心理師分享，包括：環境中缺乏社會支持的力量、不想和他人分享內心世界，以及缺乏社會互動技巧，不知如何與人相處。

寂寞與低頭族又有什麼關係？

當人們遇到困難時，多半第一個反應不是逃離，就是想辦法讓自己沒看到，而智慧型手機的發明，讓困難可以逃避，鸵鳥心態地拒看拒聽，人成為低頭一族，結果更迷惘、更不快樂。

當手機入侵每個家庭，小孩子找不到人說話，因為家長都在「低頭」。其實孩子需要的是父母的陪伴與交心，當孩子回答：「沒事」時，是真的「沒事」嗎？還是沒什麼想和大人說的？值得我們深思！

張立人：其實，你並不孤單

欣漾自然醫學診所院長張立人以「克服網路成癮與霸凌的孤寂感」為題，分析臺灣的網路現況。網路可以迅速串連一堆人，但仍無法消除孤寂感。當人們網路成癮時，容易出現自我認同低、孤寂與憂鬱上升，且壓力愈大，線上遊戲玩得更凶。

社群網站的興起，使得「霸凌」從現實生活中，蔓延到網路上。臺灣開始出現演藝圈名人、國高中生，疑似因為網路霸凌而輕生。對於網路霸凌的因應策略，張醫師提醒：要勇敢說出來！避免恐懼與孤立。

網路是未來的生活方式，上網不上癮，及早走出孤寂陰影，拿出勇氣承擔「人際風險」。別躲在螢幕後面，讓自己全心投入實體的人際互動，就可以發現，其實我們一點也不孤單！

海苔熊：分手其實沒那麼難

「寂寞不是沒有人跟你在一起，而是無法跟想在一起的人同行。」知名兩性作家海苔熊一登場便逗得民眾哈哈大笑。他打趣地說，現代人寧可不快樂，也不敢踏出去；說婚姻是愛情的墳墓，因害怕而不結婚，導致連墳墓都沒有！

當人們分手時，可能產生「逃避性反應」，造成社會疏離，強迫自己忘記共同友人，不敢去有回憶的地方等。其實，有時候我們並不是真的想知道原因，而是無法接受對方給的原因，因此，什麼時候接受，我們就什麼時候自由。

一旦有失落感，務必坦誠面對，不必傻傻地自我療傷，打造可信賴的人際支持網路，把所謂的「孤島」聯結起來，寂寞感也將因此消除！

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」

精神健康教材，歡迎認捐

教材名稱		捐款	數量
書籍	【精健道】適用於每一個人的頭腦保養、優美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、築我」共五冊	250元	
	【實用精健道-人生十二堂】從童年到老年，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-人生新主張】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	
多媒體教材	【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，創造優質睡眠新世界	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	
	【樂活健康小樹苗CD】有劇情感動學習，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	
	【活出優質生命DVD】酸甜苦辣皆幸福，關心關懷最有福	200元	
紀念品	【小腦袋文具組】內含萬用卡片、大腦拼圖磁鐵、筆記本、腦家貼紙、鉛筆	100元	
	【精神健康嘉年華紀念CD】	【時尚腦L型夾(四人)】	100元
	【LOHAS杯蓋】	【LOHAS環保袋】	200元
	【LOHAS馬克杯】	【純棉休閒帽】單一尺寸	250元
	【精神健康徽章】直徑：2公分	【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！

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費(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

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3-4月共收到捐贈發票446張，共得獎金2400元。

~ 感謝您對「財團法人精神健康基金會」的付出、鼓勵及愛護