

心靈座標

2015精神健康嘉年華

「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動

精與生活

構築信心 - 豐富自我，不畏挑戰

精華摘錄

2015腦科學與精神健康系列講座

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8樓 ● 電話：02-23279938 ● 傳真：02-23279883 ● 統一編號：13527581 ● 郵政劃撥帳號：19567190 ● 網址：http://www.brainlohas.org/ ● E-mail：service@mhf.org.tw

2015精神健康嘉年華

「記憶走廊，凝聚感動片刻」



照片徵選募集活動開跑囉！

和三五好友共聚的時光照片、
動人故事，與我們分享屬於您的感動時光！

精神健康基金會於2014年底針對「孤寂感」與精神健康議題進行調查，發現每三位受訪者中就有一人，在過去一年中曾覺得孤單、沒有人陪伴、不受重視或有被孤立隔離的感受，換算成台灣成人人口數，這意味六百萬台灣人有過孤寂感的經驗。網路世界、智慧型3C產品的發達，讓我們得以無時無刻與世界接軌，但，是否拉近了人與人的距離呢？這幾年來，台灣社會傷人事件頻傳，原因皆指向在人際關係淡薄、缺乏親友的陪伴與支持下，個人可能形成「社會孤島現象」，更加警醒了我們防止、化解孤立的重要性。

為呼籲全民重視精神樂活、減少社會孤島，精健會在2001年宣示訂定每年12月第三個星期六為「台灣精神健康日」，並於當日舉辦精神健康嘉年華。為呼應社會需求，今年嘉年華主題為「三五成群 你我同行」，以「體驗三五成群」為主軸，於12月19日於台北市公館水岸廣場舉辦大型嘉年華園遊會。期待民眾在波光粼粼、風光明媚的戶外廣場，與三五親友共同出遊，增進人際互動、學習創造緣分，使精神健康的觀念向下紮根。

為響應今年的主題，特別舉辦「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動，歡迎大家蒐集與好友記錄生活點滴的團體照片，並搭配短文說明，分享屬於你們的記憶走廊。活動即日起受理報名，歡迎大家相揪朋友來投稿，就有機會獲得豐富的獎金與獎品唷！

2015精神健康嘉年華日期時間：2015年12月19日(六)13:00-17:00

※「記憶走廊，凝聚感動片刻」照片徵選募集活動辦法

1. 募集主題：三五好友團體照
2. 徵件時間：即日起至104年10月30日止（現場收件時間：週一至週五 10：00~17：00）
3. 作品要求：年代、尺寸不拘，並搭配300字短文說明。
4. 評選標準：構圖、故事內容(70%)：由主辦單位評選
綜合人氣(30%)：Facebook網路人氣票選
5. 得獎發表：得獎作品將展示於12月19日「2015精神健康嘉年華」活動現場，並於當日下午於活動舞台進行頒獎儀式。
6. 投稿方法：可採電子郵件、郵寄或親送等3種方式投稿。
7. 詳細投稿內容、報名表、注意事項請上精神健康基金會官網（www.brainlohas.org）查詢！
8. 活動洽詢：02-23279938#17 黃小姐

「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之道；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
11/24(四) 14:00-16:00	精神健康之道	梅雀屏 台北精神健康學苑院長

● 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@mhf.org.tw

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

精神健康家族，團隊開課訊息

上課地點：臺北精神健康學苑(臺北市寧波西街3號2樓)
詳洽精神健康基金會網站http://www.brainlohas.org/或電洽(02)2327-9938#13

正向心理學讀書會

活動時間：即日起每週二上午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)

團體樂活讀書會

活動時間：11/4(三)、12/3(三)下午2:00-4:00
報名方式：(02)23279938#17
講書費用：大家快樂講笑話(一)~(三)，共300元

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：每週五10:00-12:00
報名方式：(02)23279938#16
費用：500元(一期10堂課)

生活花苑班

活動時間：每週一一次
報名方式：(02)23279938#12
報名費用：花材自費

心靈彩繪班

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
全額退還保證金。

《心靈座標》
雙月刊
上網E點靈

為讓更多朋友受惠《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#13，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
華大醫院精神科名譽教授構築信心~
豐富自我。不畏挑戰~

社會上一般期待人人對自我有信心，有能力去解決生活上各種事情。信心足夠的人，縱使遇到困難，也能咬緊牙關繼續向前；沒有信心的人，雖然也會分析、面對種種生活事件，但總是過度焦慮不安，顯得悲觀而沒有生活樂趣。下面個案即屬此種典型：

她是位國中老師，每天的生活就是跟學生在一起，幫學生上課。照理說，她在學校可跟同事分享生活樂趣，假期時可跟朋友去郊遊，感受充實而有趣的人生。然而，這位個案卻覺得每天的生活都處在緊繃，早上起床後，要經過一番努力才出得了家門去學校上班。

她的頭腦中一直有三方面雜念：(1)她一直擔心學生對她上課的反應、自己是否受學生歡迎，(2)一直擔心同事對她的看法，(3)跟同事講話時，一直擔心同事的措辭中是否隱含了什麼特別的意義。

欠缺信心致自我貧乏

從精神病理的立場來看：這位個案顯然對自己的表現沒有信心。這裡面隱含了雙層的病理

意義：(1)個案用過多腦力來偵測周圍環境中可能跟她相關的種種訊息，包括別人的表情、反應、講話態度、用語。這種過度警覺狀態使個案處在長期腦力過度負荷之中。(2)她長期自我矮化，認定自己會有被別人輕視的弱點，因此心力耗盡，無法追求成就感及經驗的豐富性。她的自我內涵因而越趨貧乏，間接印證她想像中別人對她的評估。

轉念累積生活經驗

從精神樂活的觀點來看：如果個案能去除因對他人過度警覺而產生的不必要的腦力負擔，把自己的想法轉一個方向，拓展生活的廣度，她應該可以生活得輕鬆自在，也能在種種活動中給自己充分的成就感，累積自我內在豐富的經驗，當自我認定的缺點因為自我經驗豐富性的提昇而得到平衡，就能進一步去掌握與學生及同事相處的技巧，因而可化解她每天面對工作的緊繃心境。

從心腦操練的觀點，我對於個案有以下幾點建議：

強調自我覺知與接受自我

所謂自我覺知是要了解每個人都有優、缺點。這種了解自我及接受自我的心境，是對於我對別人長處及短處的了解。如果能掌握這種自我覺知並接納自我，就可以使自己跟他人發展出一種平等對待、互相學習的生活情境，進而能在生活中期待跟別人一起沒有顧忌地學習與成長。(精健道，第6道，註1)
對周圍環境做清楚的分析與掌握

在能真實認定自我的種種條件後，對於影響一個人生活的重要環境因素也要清楚掌握。若能將自己的長處條件對應於自己可以有所作為的環境中，就可以輕而易舉地得到生活中的成就感，累積自己內在成就的感受，這就是構築信心的要訣。

用心生活、累積經驗

當一個人能逐步拓展對自己能力的肯定及信心後，就需要進一步用心生活，感受環境的種種挑戰。縱使不能完全克服困難挑戰，他也可從問題的部分解決中，得到人生的經驗與歷練，而能體會面對挑戰，往往可能只解決部分難題，這也算是一種成就感。其他未解決的部分，也能體會到暫時放下的可能性，而不至於感受到明顯的挫敗。

要學習展露自我的表現

當能夠累積成就的經驗，也能體會人生挑戰部分解決、部分不能解決的場景，就能在日常生活進退自如，自在展露真實自我。展露過程中，在他人的讚賞批評間可取得一種平衡，也因此能用平常心態度接受別人的指教批評，不至於產生退縮敏感的反應。這即是在日常生活中，展露自我和別人平易相處，充分表現了自我豐富、信心十足的心境。

註1：胡海國：精健道。精神健康基金會出版。台北，2010年二刷

<<摘錄自胡海國醫師Blog，詳細全文請見[>>](http://haigohwu.pixnet.net/blog)

精華摘錄

2015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

積極因應大腦老化：
運動介入、認知訓練、社交活動的效果

講師：黃揚名／輔仁大學心理系副教授

老化是生命發展的自然過程，也是每個人必然走向的人生階段。如果，我們一定會老，那麼，成為一個健康快樂的銀髮族一定是我們最大的願望。

8/1在敦南誠品聽講室，由財團法人精神健康基金會舉辦的「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」中，邀請到輔仁大學心理系副教授黃揚名老師，與大家分享「如何積極因應大腦老化：運動介入、認知訓練、社交活動的效果」。透過科學研究成果的彙整與深入淺出的闡釋，讓關心老化議題的朋友能正確認識保健大腦的觀念及方法，更有自信地因應老化。

老化對大腦的影響

大家都知道，人老了以後，頭髮會斑白、皺紋會變深...，黃老師告訴我們，大腦在結構和功能方面，也會受到老化的影響，包括各個腦區體積的萎縮、神經纖維的病變、訊息傳導速度變慢等等。這裡有兩個值得注意之處，首先是，每個人的大腦老化速度不盡相同，這也是為什麼我們會觀察到有的人雖然很年長，但其

大腦功能還是相當良好；其次是，大腦即使到了老年還是具有可塑性，所以是有機會透過學習和訓練等方法，達到修補或建立新的運作系統，進而提昇心智表現，那麼，有哪些方法值得大家一試呢？

適當運動活化大腦

運動對身體健康的益處相信大家都不陌生，黃老師更進一步告訴我們，運動對於腦容量、腦神經連結和大腦的活化也會帶來正面影響，有效的運動應訓練到耐力、肌力、平衡力、延伸力，並且持續規律地進行，當然一定要注意安全，適度適量（例如依據美國疾管局的建議，65歲以上的長者，一週可進行150分鐘的中度心肺運動，以及兩次肌力訓練），避免運動傷害。

心智訓練提升記憶力

就像是身體需要多動，才會靈活一樣，上了年紀的腦筋也要多動，才會保持靈光！在科學實驗的情境中，透過不同的認知訓練，證實可以提昇訊息處理速度、推理能力和記憶力，並且可以觀察到相對應的腦區的改變，在日常生活中，我們則可以透過多接觸新事物、從事有些許挑戰性的智力活動等方式，來防止心智退化。

社交活動提昇幸福感

人是群居的動物，人與人之間的連結和對社會的參與感，不只降低孤單感、提昇幸福感，更能促進身體和大腦的健康。透過在符合自己信念的組織參與志工服務、二度就業，或與三五好友培養共同興趣愛好，都是相當好社會參與方式和人際互動機會。

最後，精神健康基金會提醒大家，無論是適當運動、心智訓練或社交活動，都需要持之以恆才有效果，因此，不妨試著讓這些活動變成自己的興趣和生活習慣，從中找到樂趣和動力，更值得與三五好友一起努力，相互打氣！（後記：這場講座受到許多朋友的熱烈支持，其中不乏年邁的長輩，謝謝你們的熱情參與！）

2015腦科學與精神健康系列講座

日期	講題
10/03(六) 14:00-16:00	文化脈絡與個人差別 對大腦老化的影響
主持人：邱麗珠	◎ 精神健康基金會副董事長 ◎ 政大醫務院內科主任 ◎ 台大醫務院神經科研究助理
講師：吳恩賜	◎ 台灣大學醫務院神經科研究助理

- ▶ 活動地點：敦南誠品聽講室
(台北市大安區敦化南路一段245號，捷運忠孝新站4號出口)
- ▶ 報名方式：線上報名 <https://goo.gl/ICR8fm>，活動免費，每場限額120位。
- ▶ 活動洽詢：02-2327-9938 #26
- ▶ 主辦單位：財團法人精神健康基金會

【徵稿啟事】廣大的精神健康家族朋友們，只要您曾參加過精神健康活動，體驗精神健康之道的成長與喜悅，歡迎您踴躍投稿至本刊《精神健康家族園地》，讓我們一起在生活中擴散精神健康的滋養，讓幸福的氣氛充滿在社會每一個角落。(來稿請寄：brain010@mhf.org.tw，標題請註明：投稿精神健康家族園地)

八月份優築生命教室

談如何做一個成功快樂健康的工作人

講師：郭聰田博士 / 聚和國際股份有限公司的董事長

「如果愛因斯坦不會拉小提琴，那麼他還會是如此偉大的科學家嗎？」

盛夏八月，台北優築生命教室的開場，就是這麼一句話。提出這個問題的是創辦與經營聚和國際股份有限公司的董事長郭聰田博士，精神健康基金會很榮幸邀請到他來分享其生命職涯一路走來的經驗和心得。

郭董事長開場的提問馬上引起現場熱烈討論，或許，沒有人能知道答案，但郭董事長引發大家另一種思考的可能性，愛因斯坦之所以能成為如此偉大的科學家，其實與他工作之外的生活密切相關。豐富而完整的內在涵養，包括休閒生活、人際關係和人文素養，是支持一個人對工作保有恆久熱情的重要因素。這樣的想法，郭董事長也實踐在自己的公司內，而且還發展出了一個獨特的文化—定期舉辦音樂會—目的是讓公司同仁能在上班時間欣賞到藝術表演。

創新、分享、關懷作為企業理念

在《百年企業的生存法則：向老舖學習長壽秘訣》這本書中寫道，成功的企業是要能夠永續經營的長壽企業，除了確保營收之外，還要能兼具「變」與「不變」的特性，也就是能敏感地察覺反應市場環境變化，也要能堅守企業的核心價值與理念文化。郭董事長以他自己的企業為例，他認為其之所以能在激烈競爭的環境中屹立四十年，就是因為始終保持著創新、分享和關懷三個重要價值。

所謂「創新」，一般常指技術研發與創意整合，但郭董事長更體悟，「創新」原本就是生命的本質，因為唯有當自己持續追求進步，才會感受到活力；「分享」則是著重人與人之間的連結，破除孤獨，產生歸屬。有研究發現，越是優秀的員工，與他人的交流越頻繁，顯示分享能夠促進自我成長；而「關懷」，除了實踐在周遭親友身上，也要擴及遙遠或抽象的時空環境，以達到自我實現、突破生命期限的限制之境界。因此，郭董事長認為，一家偉大的企業，除了獲取利潤，更應追求集結群體智慧與力量以達到完滿合作的狀態，這過程中將會落實創新、分享、關懷、善與個人發展，使團隊生命力能充分展現，這才是偉大企業應有的精神。

滿足心靈的「食材」、「甜點」和「藥材」

物質生活可以透過工作賺錢而滿足，然而心靈卻不是。下半場分享，郭董事長談到了自己經營心靈生活的體悟，他稱為心靈的「食材」、「甜點」和「藥材」。所謂食材，是指生活基本的養分來源，對郭董事長來說包括品嚐天然食物的原味、散步和好的生活習慣；而甜點，是指心靈上的調劑滋養，包括閱讀、欣賞音樂和與友聚會；至於藥材，指的是遭受人生苦難或面對困頓情境時的解藥良方，包括了宗教情懷、哲學思維與藝術人文。

郭董事長引《哲學的慰藉》和《生存的理由》這兩本書的概念加上親身為例，鼓勵正在經歷痛苦的朋友：苦難終將很快地成為過去；也建議可嘗試抽離當下困境的時空，以想像中未來的時空背景來對待當下處境，不但可以緩解痛苦，還能以理性的態度作出比較正確的回應，進而完成一段更有尊嚴、更沈穩、更優雅的生命。

郭董事長以他精采豐富的經驗開歷，加上富有個人魅力又幽默風趣的詮釋風格，讓參與這場講座的朋友無一不聚精會神地細細聆聽。現場氣氛溫馨感動，令人留下難忘的印象。

【紀實報導志正招募】

歡迎喜愛參加精健會活動的你報名！

透過專業培訓，一起學習如何將腦科學與精神健康講座活動的精采內容，透過影像或文字的力量，傳播到更遠的角落，與更多朋友一起分享。

詳情請上精神健康基金會官網

或見報名網址：<https://goo.gl/93HIuT>

洽詢專線：(02)2327-9938 # 26

※目前開放大台北地區朋友報名



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、優築生命的心腦操練方法	250元	
	【精神樂活(1)-本性的幸福】胡海國教授2014年度最新著作	300元	
	【精神樂活(2)-修持的幸福】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、築你我」共五冊	250元	
	【實用精健道-人生十二篇】從童年到老年，各人生場景之精健道應用	250元	
	【活著-精神分析與實踐】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	
	【一般腦兒全知道】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	【寧靜精華版】集結名家觀點，剖析精神健康；各界菁英齊聚，尋找健康密碼	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	
	【腦的美麗境界場實手冊】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	
	【腦式呼吸教學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、大圖拼圖磁貼、筆記本、國家旗貼紙、鉛筆	100元	
	【精神健康嘉年華紀念CD】	100元	
	【時尚腰夾(四人)】	100元	
	【LOHAS杯蓋】	200元	
	【LOHAS馬克杯】	250元	
	【精神健康徽章】直徑：2公分	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5-6月共收到捐贈發票474張，共得獎金1000元。

~ 感謝您對「財團法人精神健康基金會」的付出、鼓勵及愛護