

從醫院到社區的 精神健康促進 精健道與心腦治療

胡海國名譽教授
國立臺灣大學醫學院
精神健康基金會董事長



The way of Mental Health

目錄

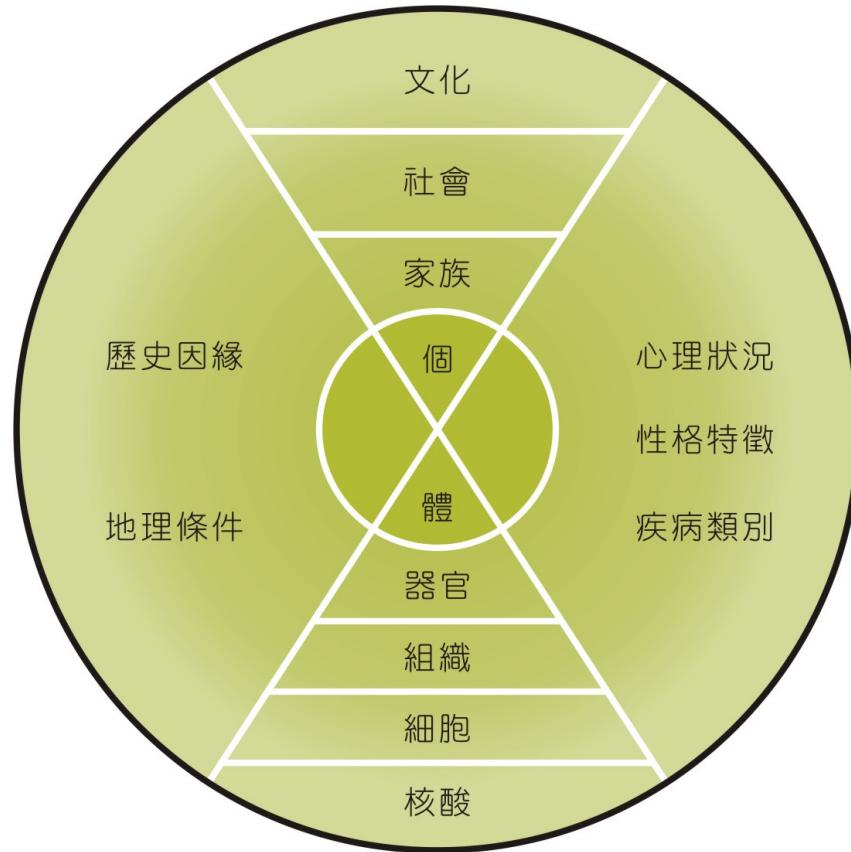
- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

人的透視(1)

生命內涵：個體自我的天人合一觀

(Tien-Zen Ho Eh (天人合一) Model of Life)

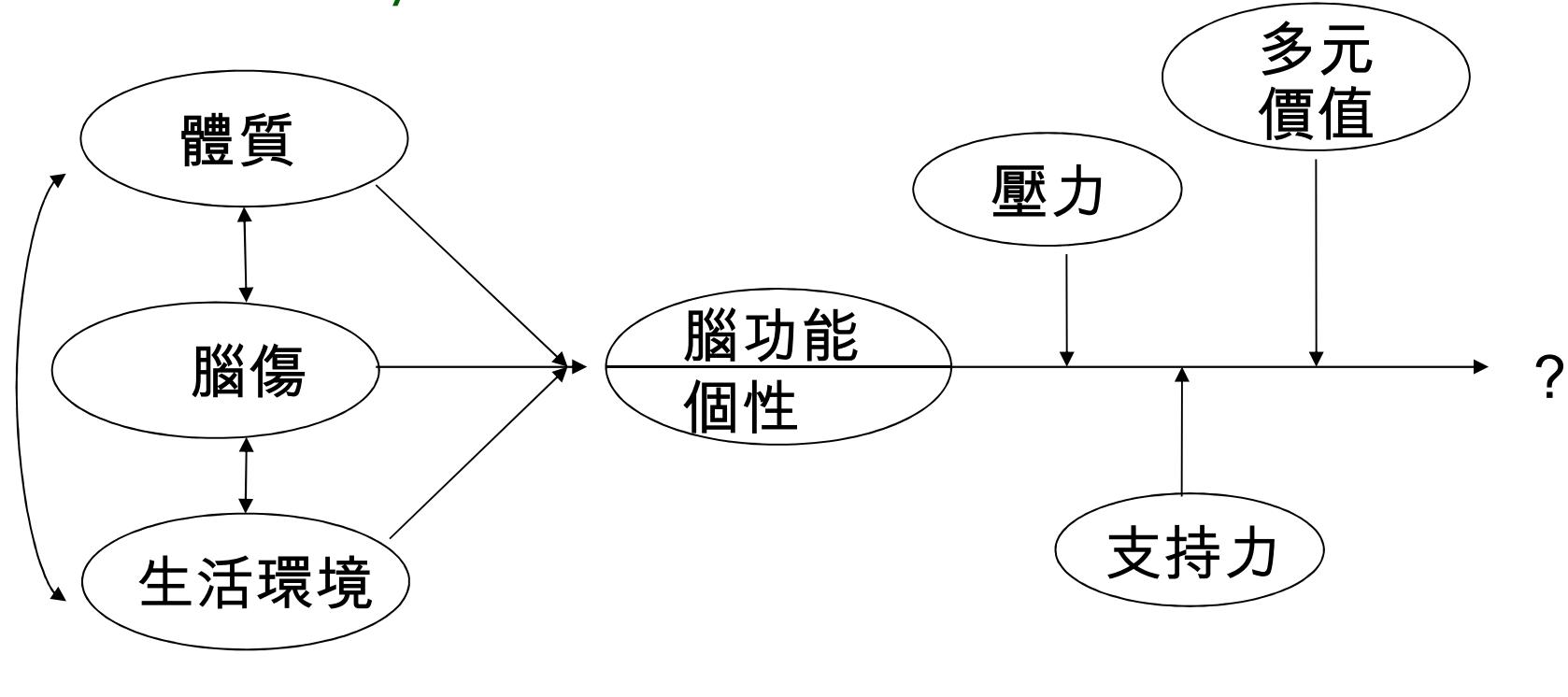


The way of Mental Health

人的透視(2)

生命進展：個體自我的演進

Evolutionary Model of Life

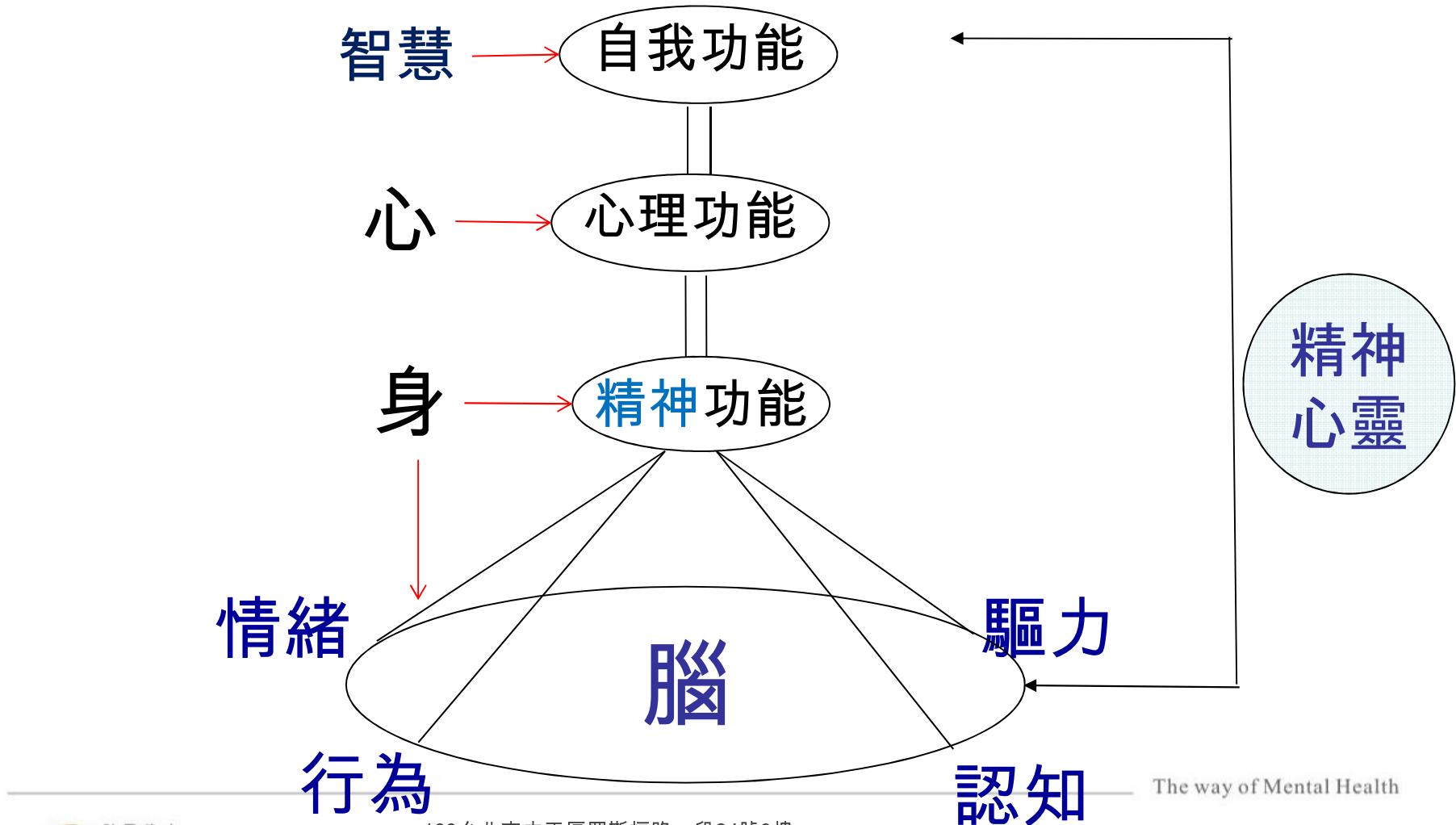


宿命性

偶然性
自主性

The way of Mental Health

人的透視(3) 精神的內涵



目錄

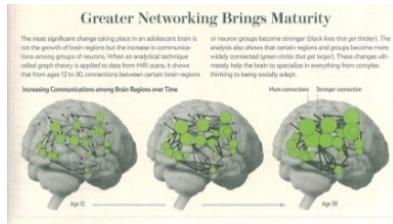
- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (*Vulnerability of the Brain*)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼? (*Unmet Needs*)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

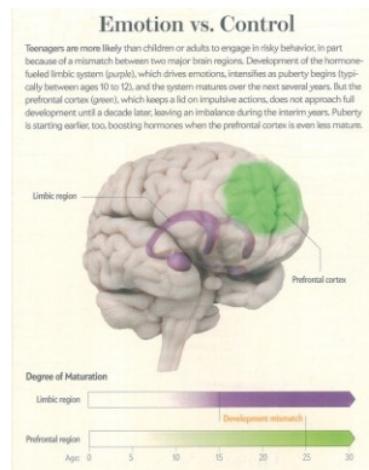
精神困擾與精神健康的理論架構

文化融合科學

Culture ← → Neuroscience



**Man by Nature,
by Nurture,
by Religion,
by Transcendence**
Four Determinants of the MIND



Operationalized Mind-Brain Exercises

Mental Health Promotion
Unsatisfied Mental Health

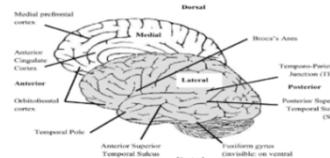
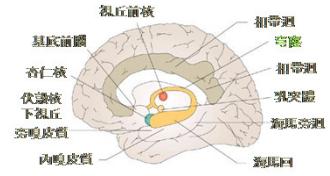
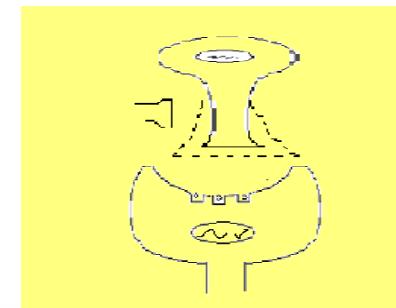
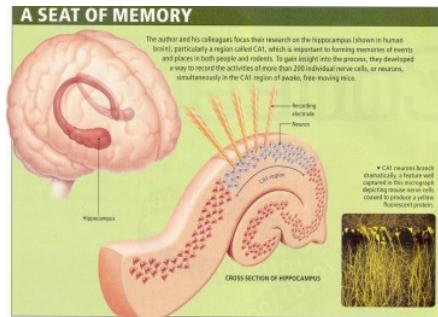


Figure 8.1
Orbitofrontal cortex indicated with a white circle on a sagittal brain slice.

The way of Mental Health

Individual Person: The meaning of Human-Nature in daily life ~cross-sectional life~

■ To survive well

- Evil-Nature of Self Survival (I - being)

■ To be cooperative and harmony with others

- Benevolence-Nature of Others-being (Empathy)

■ To create meaning and value of life

- Mercy of all life of Social-Ethical Value (We-being)

~ Need Brain-Mind Exercises~

The way of Mental Health

Individual Person: longitudinal life

A kind of dynamic being

- Endowed with the Brain-Nature of human being
 - Man by Nature - Aware of Inner world
 - 自我覺知
- Constraint of the Environment
 - Outside world
 - Man by Nurture - Mind-Brain Exercise
 - 心腦操練
- Struggling for Transcendence
 - Transcendent inner self- the culture value and meaning
 - Man by religion and Transcendence- Mind-Brain Exercise
 - 心腦操練、存有超越

The way of Mental Health

精神病理學 v.s. 精神健康學

基本出發點
基本元素

人為單元
腦力充沛或不足

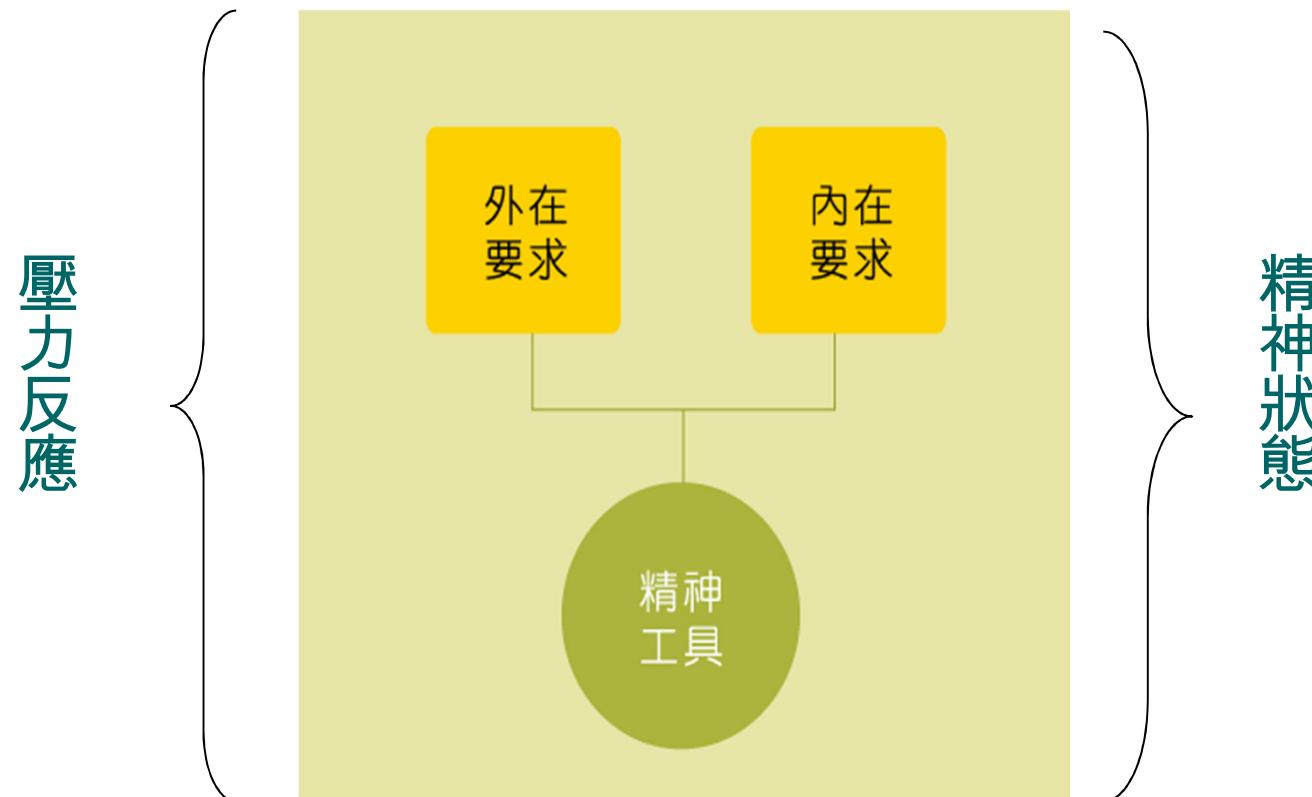
目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (*Vulnerability of the Brain*)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼? (*Unmet Needs*)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

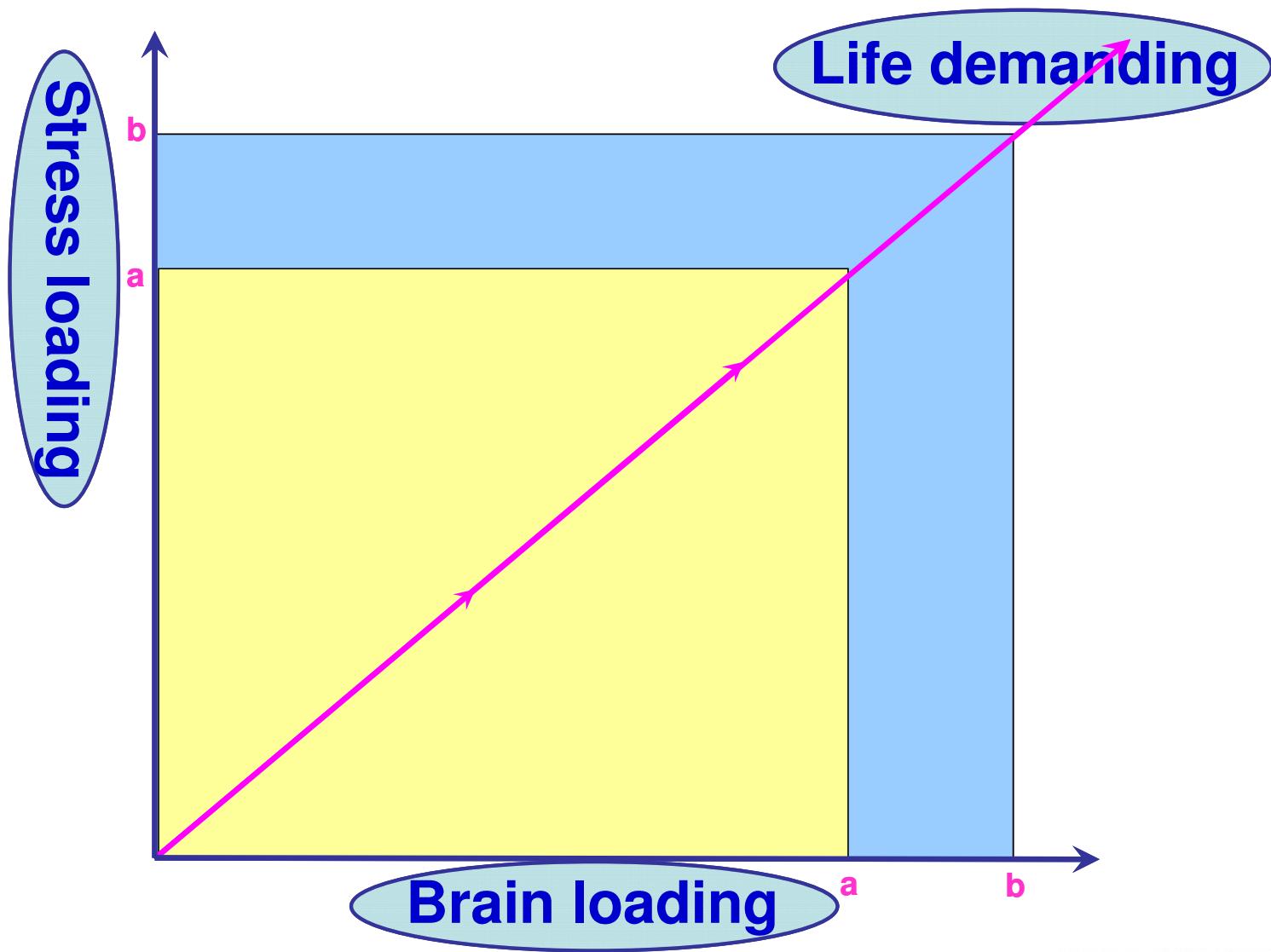
精神病理機轉

生活要求、壓力與腦力



壓力反應與精神狀態

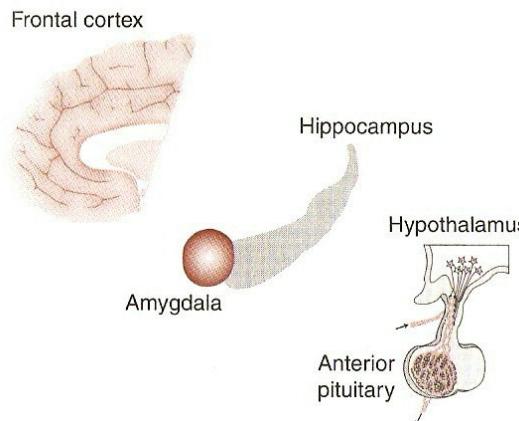
The way of Mental Health



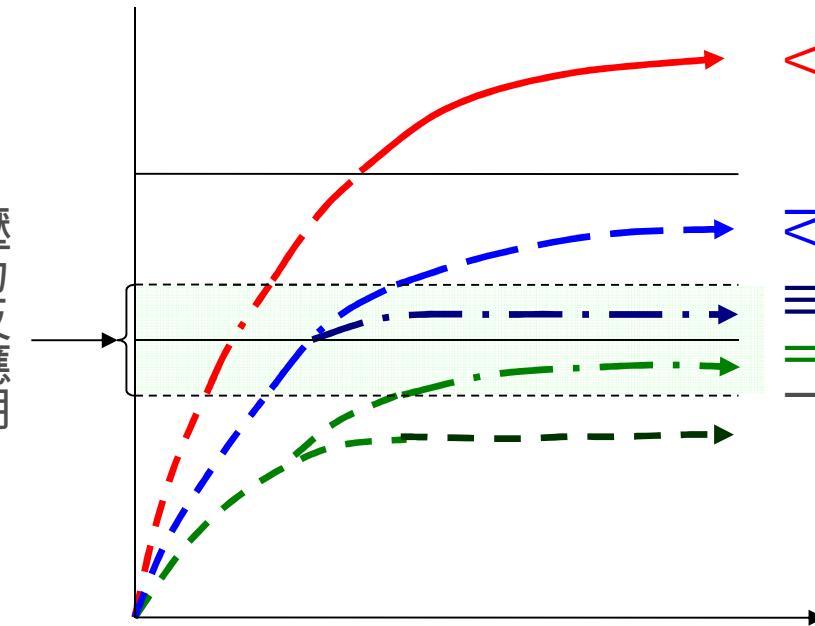
The way of Mental Health

壓力反應的神經迴路與精神病理

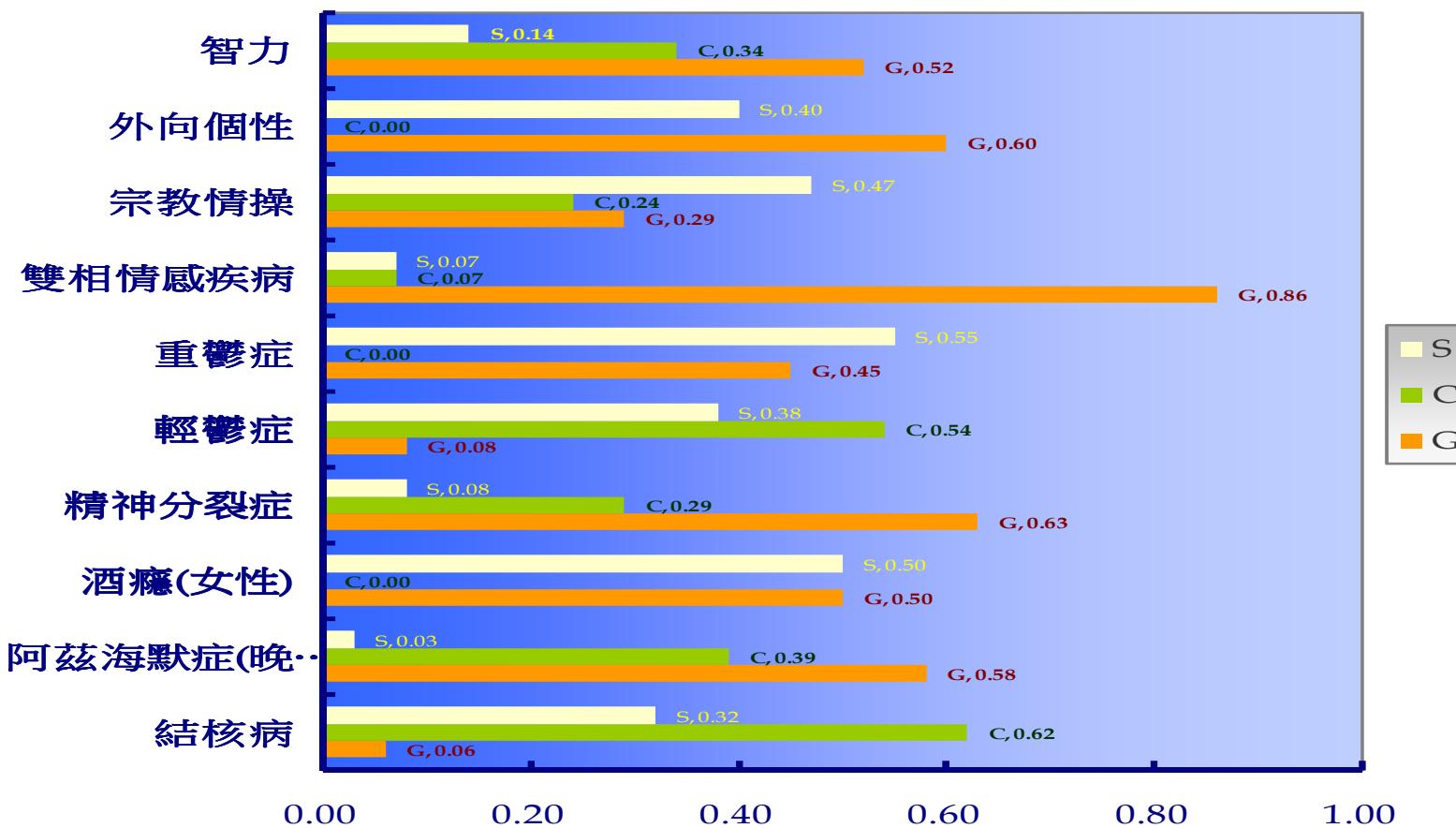
- 前額葉皮質
- 杏仁核- 海馬迴
- 下視丘- 腦下垂
—腎上腺系統



The Neuroscience of Clinical Psychiatry P.239-250.
Lippincott Williams & Wilkins;2007
Edmund S. Higgins & Mark S. George



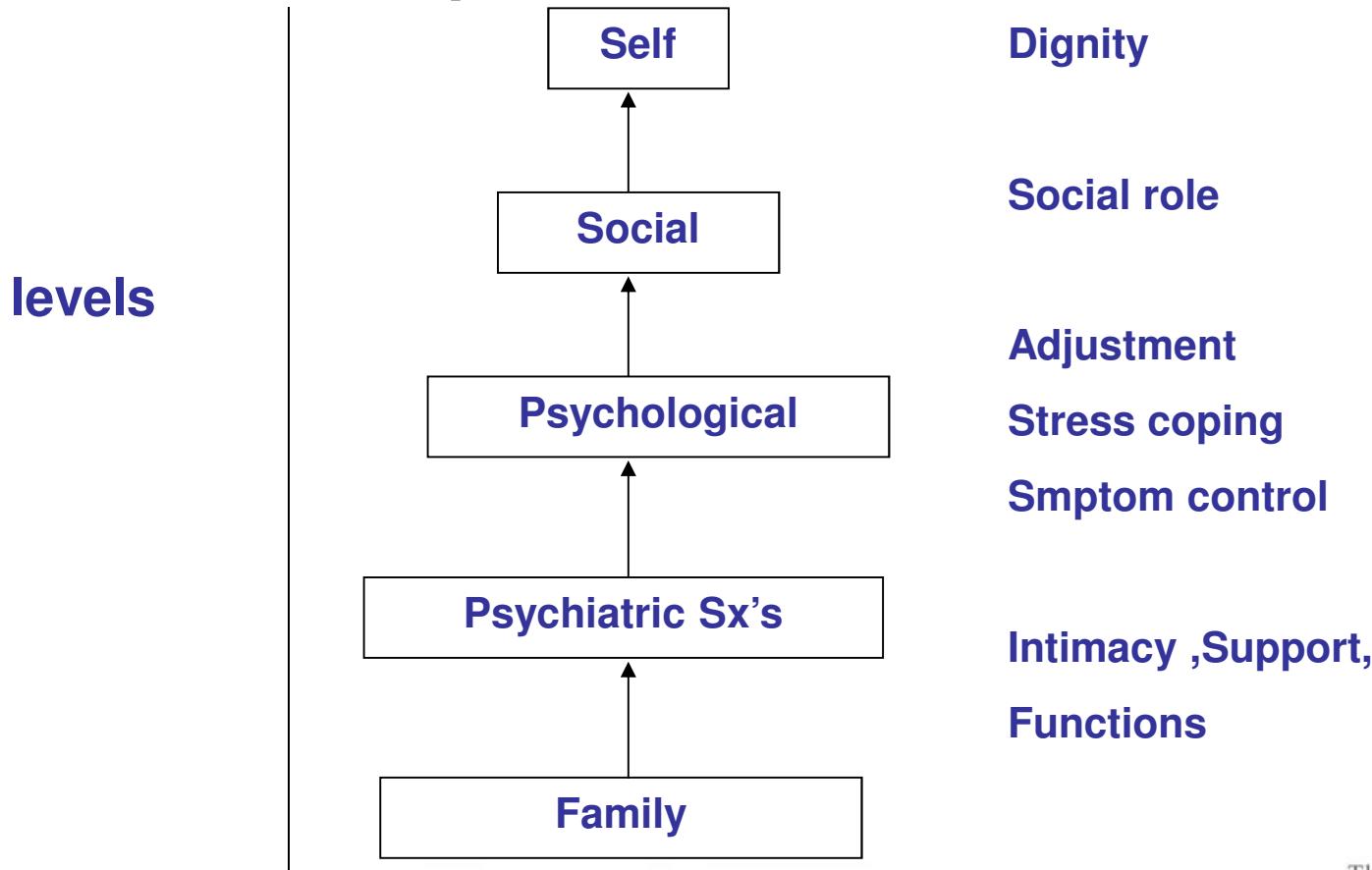
Genetic and Environmental Factors Related to Mental Functions



Moldin SO & Daly MJ: Population Genetics and Genetic Epidemiology in Psychiatry in Sadock BJ et al (eds): Compreh Text of Psychiatry 2009 P.299~ 320, Walters K/Lippincott W&W, New York.

腦力不足

Levels of the Final Goals of the Community Rehabilitation & Recovery



The way of Mental Health

目錄

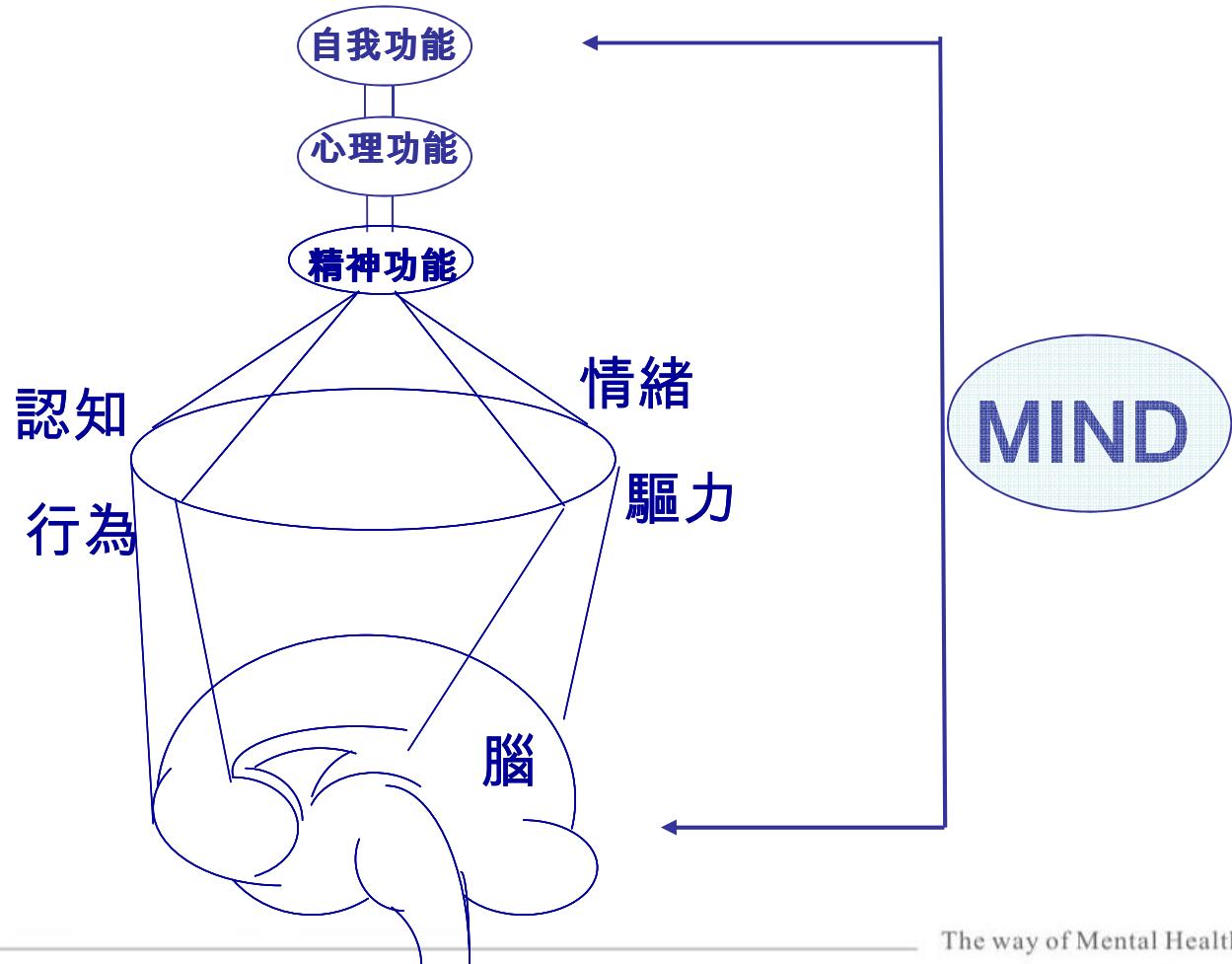
- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼？(Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾！
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼？
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

精神科醫師的專業素養

生命生理

Brain and Mind (腦與精神)



The way of Mental Health

精神科醫師的社會角色

- 一種專業人員
- 醫學領域的人員
- 社會的一般人士
- 不同於一般的心靈產業人員
- 醫師身份

The way of Mental Health

精神科醫師的社會角色

- 基礎專業性技能
- ◆ 兼俱人文與腦神經科學知識
- 瞭解人
- 教育人
- 照顧有精神困擾的人

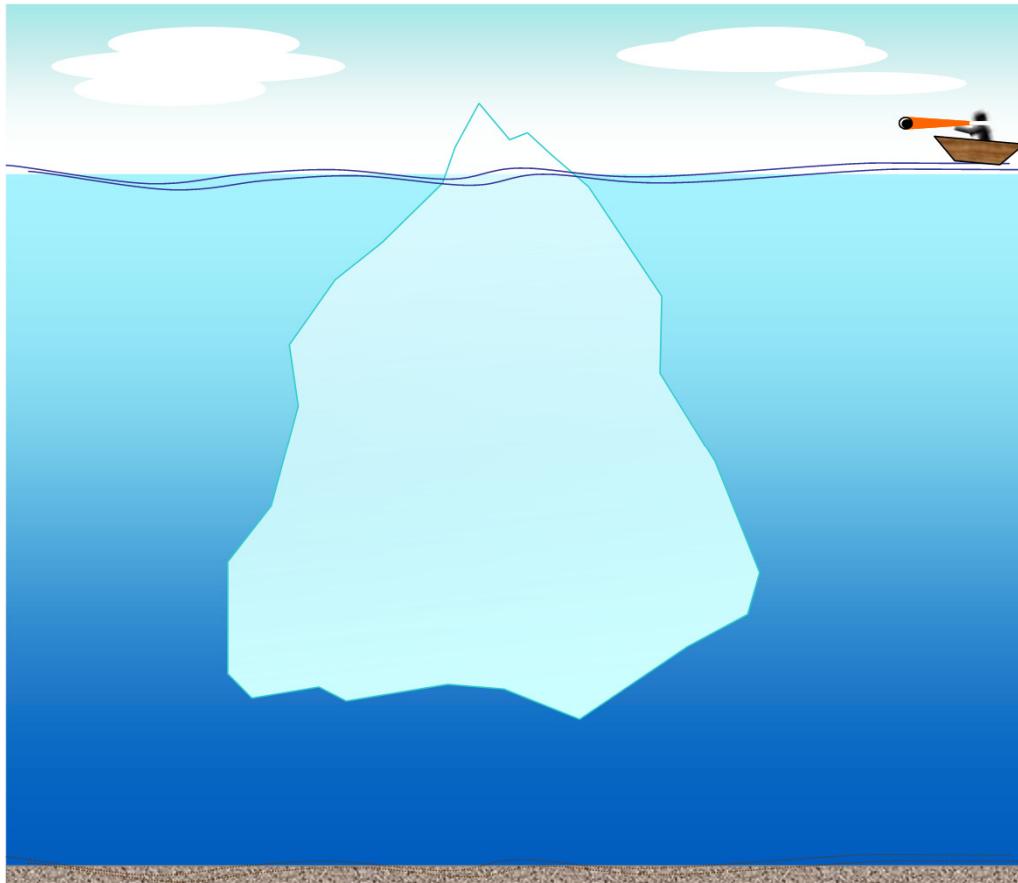
The way of Mental Health

目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

層出不窮社會事件 ~只是社會冰山一角~



冰山

在哪裡？ #1



那裡來？ #2



The way of Mental Health

台灣社會的冰山現象 (1)

What's Wrong with Happiness?

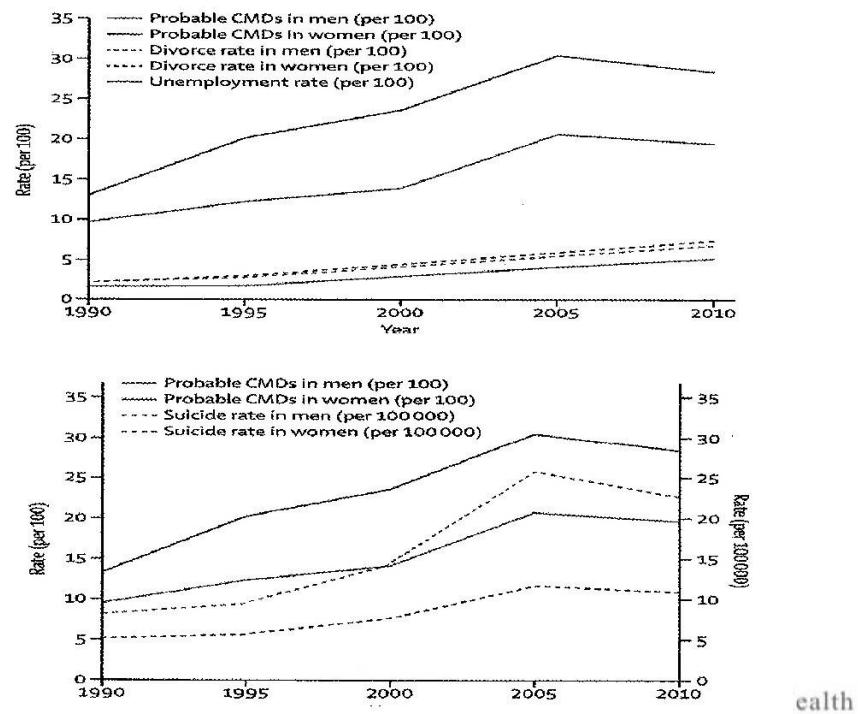
Soundings 36 July 2007, pp 67-84

By Michael Rustin

No Improvement in Happiness !? Economic Growth

- 增加了不同面向的精神困擾：
 - 犯罪案件
 - 家庭崩解(↑離婚，單親)
 - 酒 / 藥癮
 - 意外事件
 - 自殺
 - 精神疾病

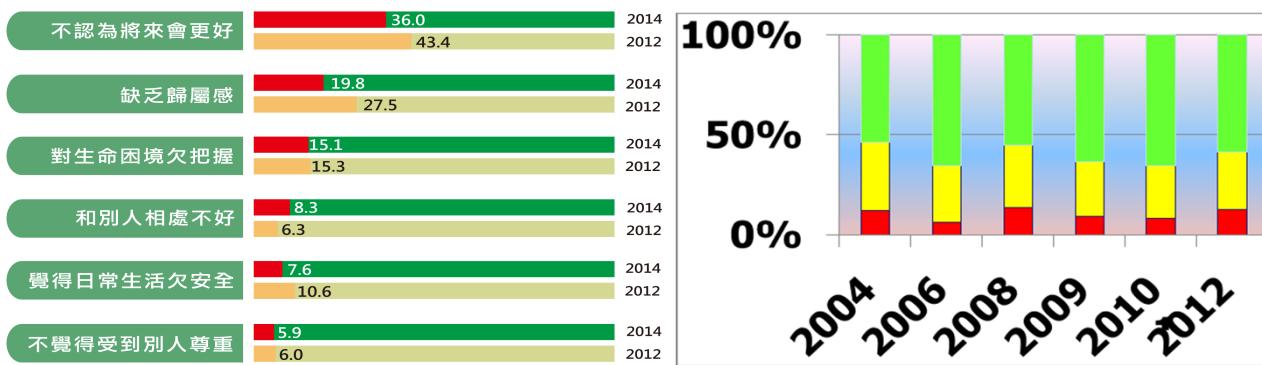
Fu et al: Changing trends in the prevalence of common mental disorders in Taiwan: 20-year repeated cross-sectional survey. Lancet (381 (9862), 235-41, 2013



台灣社會的冰山現象(2)

～精神健康亮起紅燈～

- ◎ 根據2012-2016年全國精神健康指數調查：
- -- 四成的民眾不認為明天會更好，人人覺得 生活不容易，喪失希望。
- -- 三分之一的民眾呈現 睡得不好、感到煩躁、記性不佳、動力不佳等心身健康不良的壓力反應狀況
- -- 有四分之一以上的民眾覺得個人之人生價值與意義有限。
- -- 臺灣社會不幸福者的盛行率為12.1%，約有218萬不幸福的人



Summary (2): 生命裡、社會事件中的

冰山現象
在哪裡？
那裡來？

The way of Mental Health

腦力不足

#2 

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

臺灣尚缺什麼？

• 精神健壯之道的落實
~人人 / 日日 心腦操練

一個生命建設工程

充沛腦力
化解社會冰山

對治精神困擾

The way of Mental Health

目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

精神健壯之道的推廣

■精神健康基金會

的工作與使命

■追求精神健壯

■化解社會冰山

■對治精神困擾

■預防精神疾病

■預防弱勢族群的產生

精神健康基金會 臺灣生命建設工程



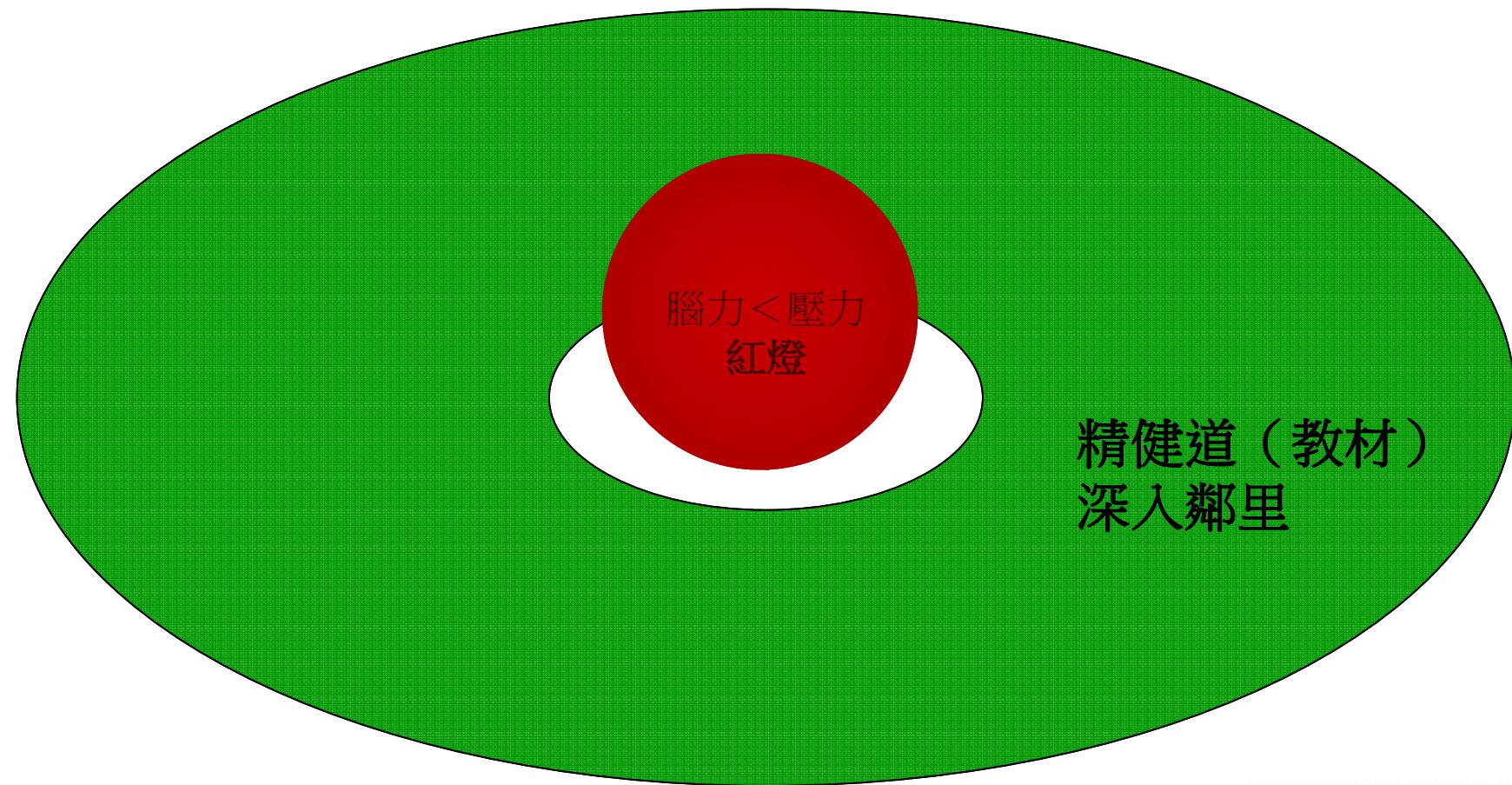
精神健康基金會網站

<http://www.brainlohas.org/>

- ◆ 不只關懷弱勢族群
- ◆ 更要防止弱勢族群的發生

The way of Mental Health

精神健康基金會的事功 (1+2)



The way of Mental Health

臺灣生命建設工程：進程

■ 組織的建構

■ 精健活動的一貫佈局：四層次佈局

■ 精健活動主題的掌握：精神健壯之道

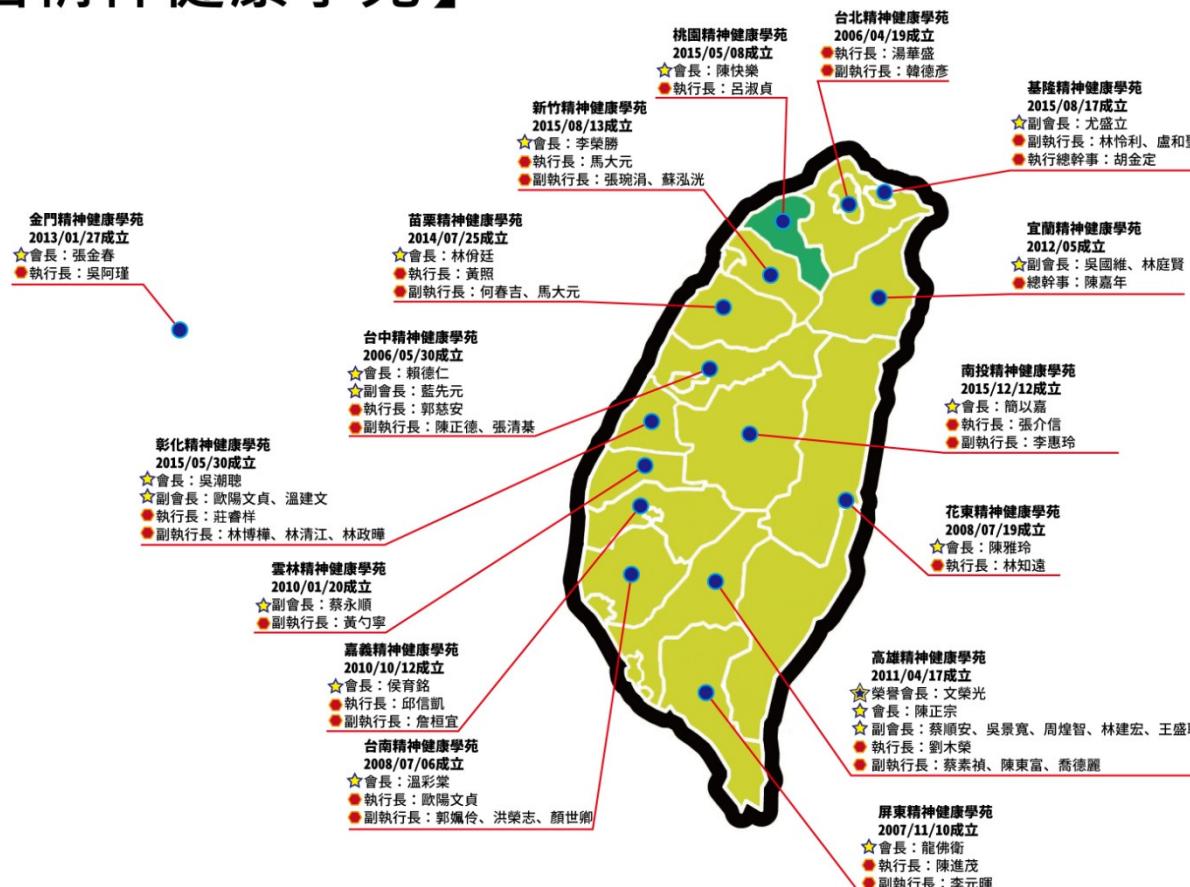
■ 階段性標的

■ 募集資源

The way of Mental Health

臺灣生命建設工程 (1)

【全國精神健康學苑】



The way of Mental Health

臺灣生命建設工程(2)：進程

■ 組織的建構

■ 精健活動的一貫佈局：四層次佈局

■ 精健活動主題的掌握：精神健壯之道

■ 階段性標的

■ 募集資源

The way of Mental Health

佈局1：各地腦的美麗境界展



佈局2：各地優築生命教室



The way of Mental Health

佈局3：各地優築生命工作坊 精神健壯之道（精健道）的九面向

- 修靜
- 養動

- 觀照、提升內心：開啓優質生命
- 觀照、善用本性：開啓駕性圓融
- 觀照、善用腦力：開啓自我潛能
- 觀照、融合環境：開啓多元思考
 - 經營腦力壓力綠燈
 - 經營精健家族三五成群
 - 經營內心豪宅

The way of Mental Health

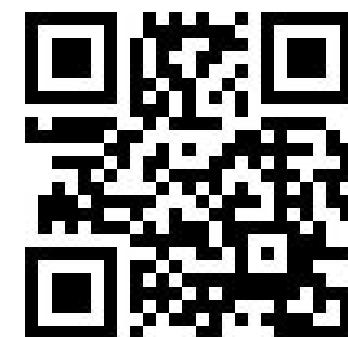
佈局4:各地優築生命成長團體

- 一、覺知
- 二、築腦
- 三、築心
- 四、築我
- 五、共築
你我

三五成群 精健家族志工

- 共同實踐精健道的家族
- 血緣骨肉外的另一個家族

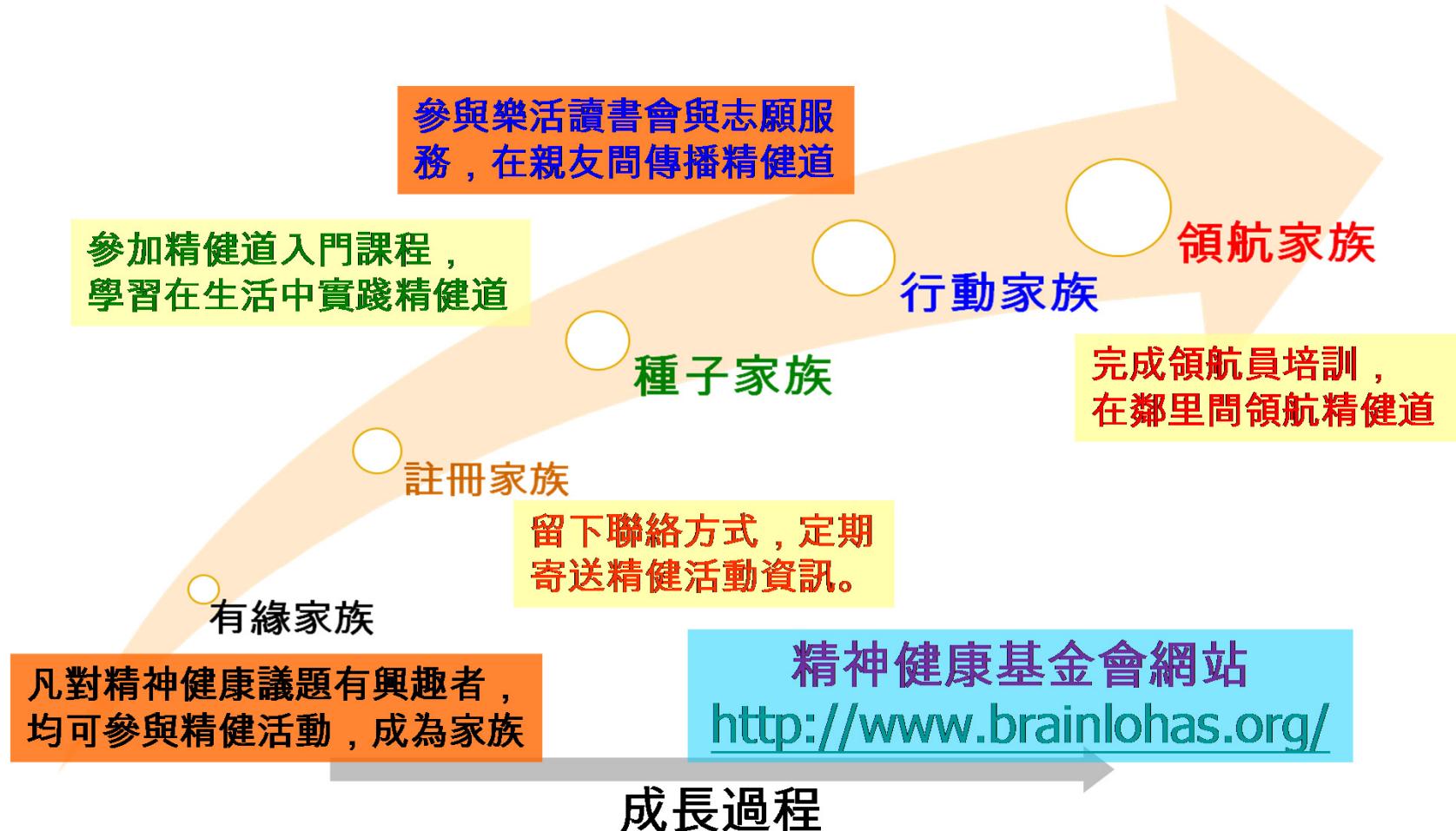
精神健康基金會網站
<http://www.brainlohas.org/>



財團法人精神健康基金會 - BrainLohas

The way of Mental Health

精健家族的成長



精健家族的成長

第一站 種子 精健家族

在生活中 實踐精健道

第二站 行動家 精健家族

在親友中 播種精健道

第三站 領航員 精健家族

在鄰里間 領航精健道

臺灣生命建設工程(2)：進程

- 組織的建構
- 精健活動的一貫佈局：四層次佈局
- 階段性標的
- 募集資源

The way of Mental Health

積極深入各階層、拓展精健家族

普及鄰里間的精健家族
535方案



The way of Mental Health

臺灣生命建設工程(2)：進程

- 組織的建構
- 精健活動的一貫佈局：四層次佈局
- 階段性標的
- 精健道推廣的意義和價值

精健道推廣的意義和價值

■ 精健道社會意義的達成

■ 精健道創造社會無形價值

■ 精健道創造社會有形價值

廣為動員社區內人力與物力

- 標認社會熱心人士、說以台灣生命建設工程的重要性與急迫性
- 鼓勵加盟榮譽精健之友聯盟（種種企業團體、種種基金會、個人）
- 鼓勵運用適宜的贊助方案：
 - 【651方案】
 - ◆ (熱心認同精健道的一般人士)
 - 【933方案】
 - ◆ (熱心認同精健道的專業人士)
 - 【101方案】
 - ◆ (熱心認同精健道的企業界人士)

The way of Mental Health

新北市精健家族的家在那裡？



- 臺灣精神健康基金會
- www.brainlohas.org
- 新北市精神健康學苑
 - ???
- 精健之友會長 ???
 - 副會長 ???
 - 精健學苑 執行長 ???
 - 副執行長 ???
 - 精健學苑 領航團團長 ???
 - 副團長 ???

目錄

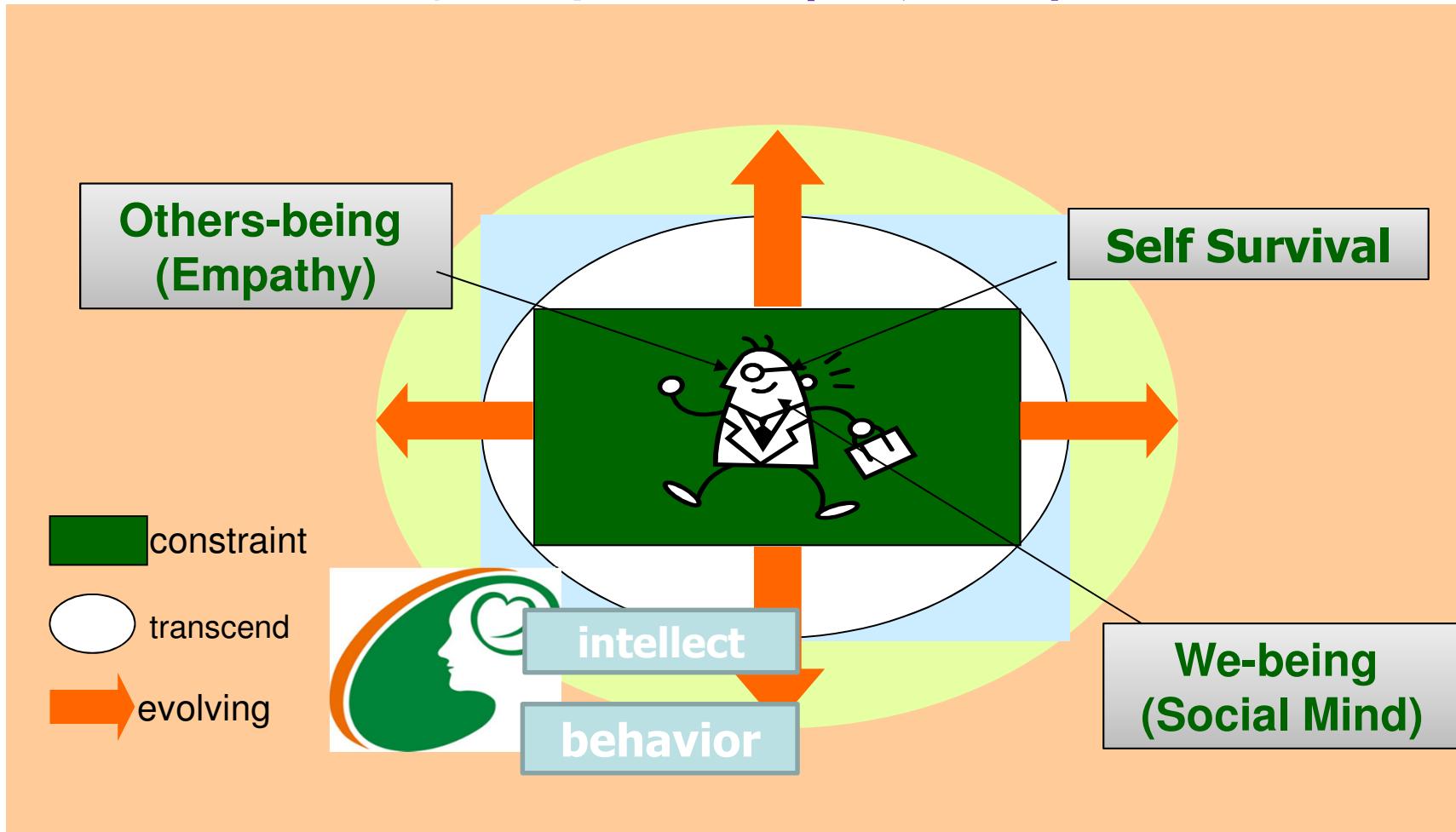
- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

精神健壯：免除煩惱、正向人生、生命韌性



心腦操練：生命動能暢通



精健道-心腦操練

The way of Mental Health



目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

我們共同的心願(1)

我要牽著
你的小手
陪你
平安長大...
#年少時期的自我危機



年少時期可能的精神困擾

■ 日常生活中：

- 您是否有遇到一些青少年的行為、情緒困擾嗎？
- 您現行的因應方式為何？效果如何？
- 您認為可做什麼調整嗎？

少年維特的煩惱或青春歲月 精健道對治精神困擾

The way of Mental Health

我們共同的心願(2)

人人能舒坦地
度過晚年
擁有
陪伴、平靜...

#年老時期的自我危機



年老時期可能的精神困擾

■ 日常生活中：

- 您是否有遇到一些年長者的生活困擾嗎？
- 您現行的因應方式為何？效果如何？
- 您認為可做什麼調整嗎？

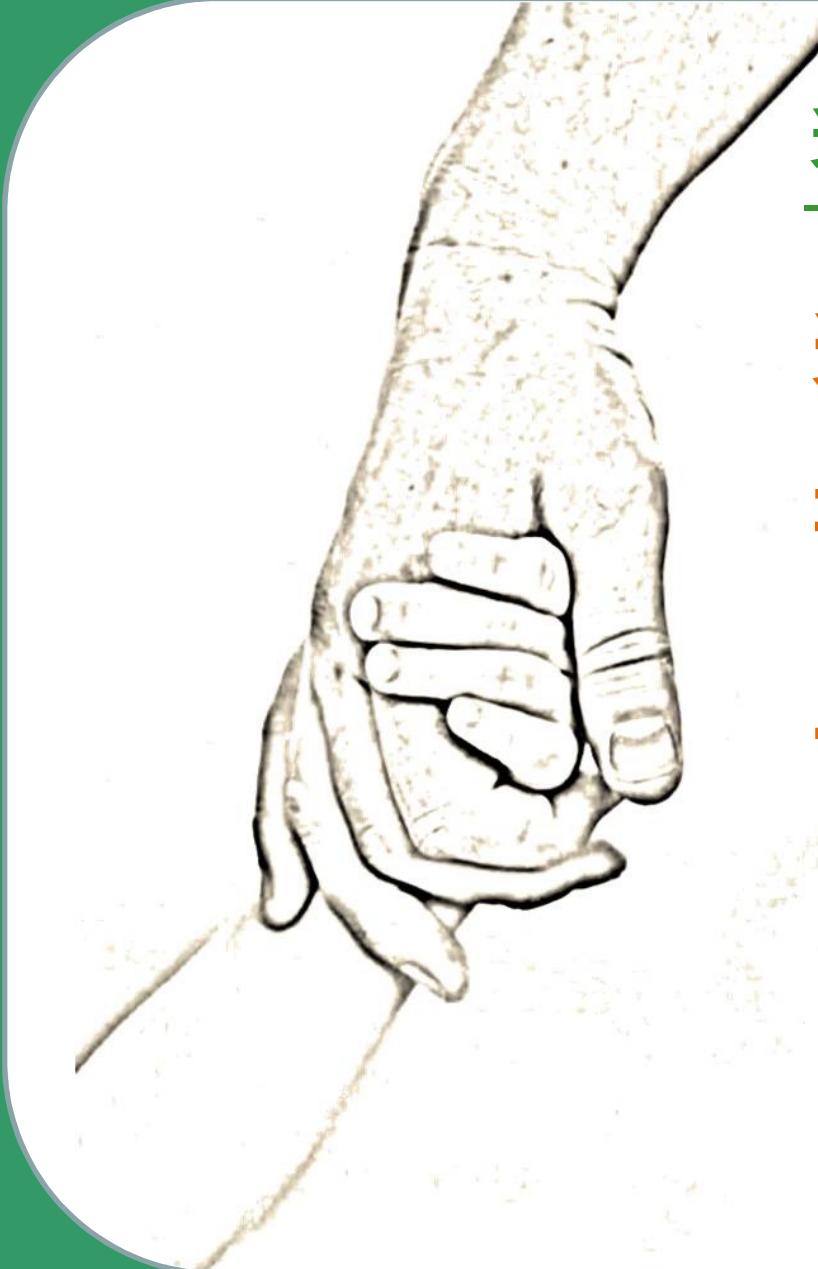
年長的哀歌或黃金歲月
精健道對治精神困擾

The way of Mental Health

年長者心智與精神健壯之道

- 覺知自我：認老是好事、腦力有限
- 保腦：足定氣靜、腦力充沛、
當下不亂、當日不忙
- 健腦：追求新平衡、創造超越、
掌握當下、看好明天(未來)
- 智慧腦：三五成群、化解孤島、
內心有豪宅、當生不惑

The way of Mental Health



我們共同的心願(3)

我要面對人生
苦辣澀鹹的挑戰
平安度過...

#壯年時期的自我危機

壯年期的可能精神困擾

■ 日常生活中：

- 您是否遇到一些親朋好友有生活困擾嗎？
- 您現行的因應方式為何？效果如何？
- 您認為可做什麼調整嗎？

壯年的驕傲或失落
精健道對治精神困擾

The way of Mental Health

目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

精神健壯之道(精健道)三階段

- 精健道(一)
 - 保養頭腦、免除煩惱
- 精健道(二)
 - 生命動力、本性與精神健壯
- 精健道(三)
 - 保腦、健腦、智慧腦

The way of Mental Health

修靜

一種心腦操練

保養頭腦 (1)

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

精健道實踐(2) [精健道2]

足定氣靜的腦基本操練法：四步驟 (1)

1. 平穩呼吸。擴胸、挺胸、拉下肩膀(5秒)，體驗肩胛放鬆的舒適感。
2. 做深深的深呼吸。學習去體會胸腹部放鬆的舒適感(2秒～5秒)。

精健道實踐(2) [精健道2]

足定氣靜的腦基本操練法：四步驟 (2)

3. 再做輕的深呼吸，這次用較小的力道。而且吸氣的時候腳趾用力向下壓，彷彿你走在很滑的地板上，要用腳趾抓地。吐氣時再慢慢將腳趾頭放開。學習去細細體會，腳趾頭放鬆的舒適感(2秒～5秒)。
4. 五次平穩呼吸。體驗每次吸氣與吐氣時平穩呼吸的舒適感。也去體會腳趾頭放鬆的舒適感，把這樣放鬆的舒適感引導至整個腳底。

養動

一種心腦操練

保養頭腦 (2)

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

[精健道3-1] 腦保養：生理面向充實腦力

1. 日常生活起居有規律
2. 每天認真地做事情
3. 每天至少有一段放鬆的時間
4. 早上醒來精神飽滿
5. 晚上定時上床睡覺

[精健道3-2] 腦保養：心理面向充實腦力

- 6. 今天過得充實**
- 7. 有機會和別人聊聊天**
- 8. 有機會參與各種活動**
- 9. 肯定自己過得有意義**
- 10. 肯定自己有關心到別人**

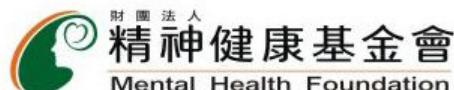
觀照、提升內心：

開啟優質生命

一種心腦操練

自我覺知(1)

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

[精健道4] 優質生命的源頭

- 當下 足定氣靜而不亂
- 當日 規律充實而不忙
- 當生 用心關懷而不惑

觀照、善用本性： 開啟駕性圓融

一種心腦操練

自我覺知(2)

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

明心見性：內容 (1)

自我覺知：性格特質九面向

- 緊張性
- 完美性
- 易怒性
- 劇化性
- 孤立性
- 閒散性
- 防衛性
- 浪漫-現實性
- 柔順-剛強性

明心見性：內容 (2) 自我覺知

■ 六類併存的本性

1. 自我存活本性 (含三種併存的性情本性)
 2. 仁愛同理本性
 3. 公義慈悲本性
 4. 智觀本性
 6. 一種行止本性
- (生命動力之應用)

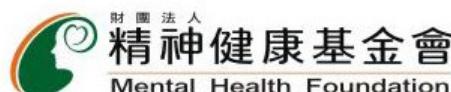
The way of Mental Health

觀照、善用腦力： 開啟自我潛能

一種心腦操練

自我覺知(3)

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

腦力的觀照(a)

精神健康基金會檢測服務

腦力/壓力 紅綠燈

你的腦力及壓力是紅燈？黃燈？綠燈？

為讓社會大眾能認識腦力有限並即時偵測身心壓力反應，精神健康基金會(以下簡稱精健會)持續推廣腦力與壓力檢測，鼓勵民眾養成定期至精健會官網風向球頁面(<http://www.brainlohas.org/>)評量的好習慣，且能進一步偵測身邊親朋好友的腦力與壓力狀態，以提供關懷、支持與協助。

精健會與台大醫院精神醫學部醫療團隊合作，協助及早偵測早期思覺失調症狀並提供醫療轉介，詳情歡迎來電洽詢。

聯絡電話與服務時間
「腦力壓力檢測諮詢專線」服務時間為平日上班時間，歡迎有需求的朋友致電 (02)2327-9938 分機 23

BRAINLOHAS

 精神健康基金會
Mental Health Foundation

The way of Mental Health

腦力的觀照(b) 檢測腦力 / 壓力紅綠燈APP



The way of Mental Health

觀照、融合環境： 開啟多元思考

環境與自我角色

一種心腦操練

自我覺知(4)

The way of Mental Health

環境突破與自我角色 心腦操練

- 自我瞭解
- 認識環境
- 確定角色
- 努力生活
- 安排休閒

健壯頭腦、智慧頭腦：精神功能 善用壓力、多元連結：心理功能 心腦操練

1. 經營腦力壓力綠燈
2. 經營精健家族三五成群
3. 經營內心豪宅 #14 

邁向幸福人生之路

The way of Mental Health

幸福人生

追求精神健壯
化解社會冰山
免除精神困擾
修靜 養動

觀照內心 觀照本性 觀照腦力 觀照環境

經營腦力壓力綠燈

2017.05.28 12:26

經營精健家族三五成群 經營內心豪宅

The way of Mental Health

目錄

- 精神醫學的本質
 - 腦與人文的脈絡
 - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
 - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
 - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- 臺灣社會尚需什麼 ? (Unmet Needs)
 - 社會安全網的困擾!
 - 社會冰山現象
- 精神健康基金會的工作與使命
- 精健道是什麼 ?
 - ◆ 腦與精神健壯之道
 - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ 精健道的實踐
 - ◆ 人人的生活實踐
 - ◆ 精神疾病病人的實踐

The way of Mental Health

精神健壯之道 (精健道)

Needs of the Psychiatric Patients in the Community

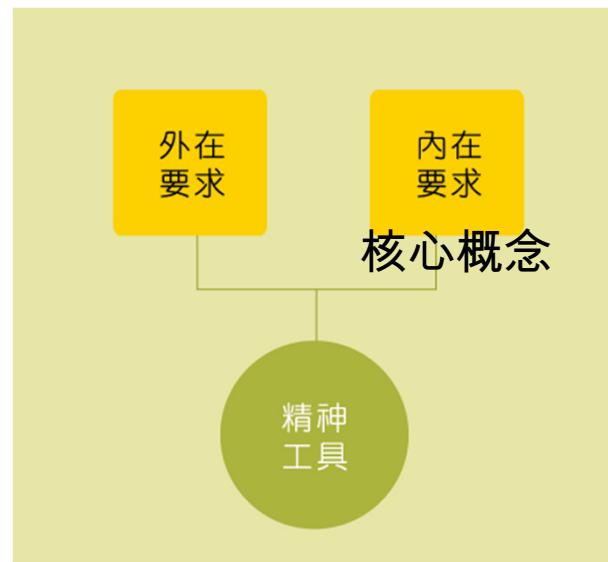
- 3 R's
- Renaming
- Rehabilitation
- Recovery



心腦治療：精神健壯之道(精健道)

核心概念

腦力有限性與壓力



壓力反應與精神狀態

The way of Mental Health

思覺失調症為例 針對前驅期、早期、中期與晚期的 不同階段腦病理與腦力狀態 在病人的不同人文條件

- 1、神經生理學
 - 信息處理障礙
- 2、神經認知功能障礙
 - 注意力
 - 記憶力
 - 執行功能
- 3、腦的病理
 - 結構與功能

腦科學為基礎的
精神健壯之道 (精健道) :
心腦治療

1. 生物性腦功能障礙治療
2. 頭腦保養治療
3. 正性調適治療
4. 堆疊幸福治療
5. 優築生命治療

The way of Mental Health

嶄新的希望： 思覺失調症的完整性治療 邁向精神健壯之道

BRAINLOHAS

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

結語(1)

以腦科學與人文脈絡

再詮釋精神醫學的本質

引領精神科醫師的素養與角色

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

結語(2)

以腦科學與人文脈絡

發展精神健壯之道

人人心腦操練

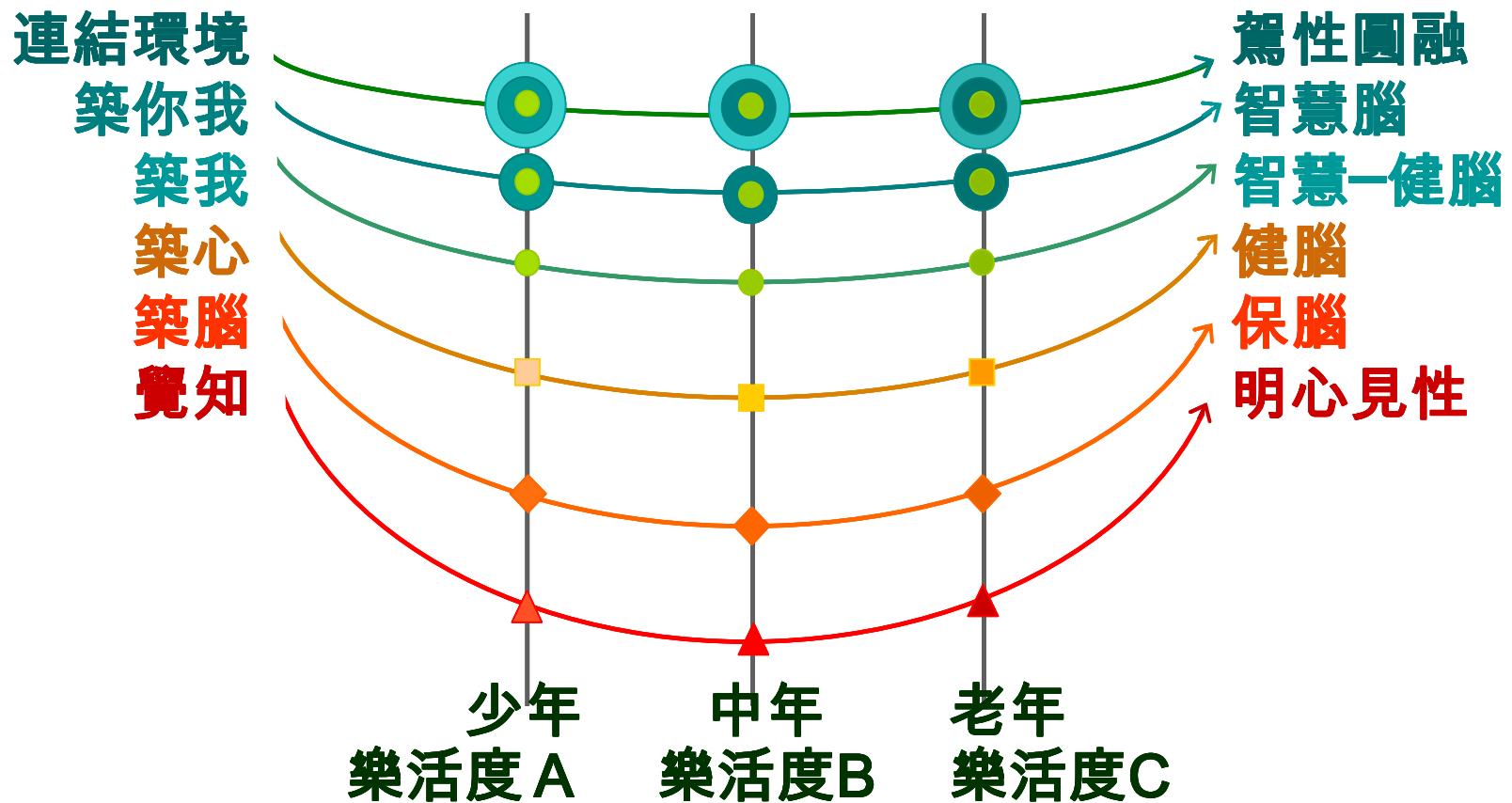
The way of Mental Health

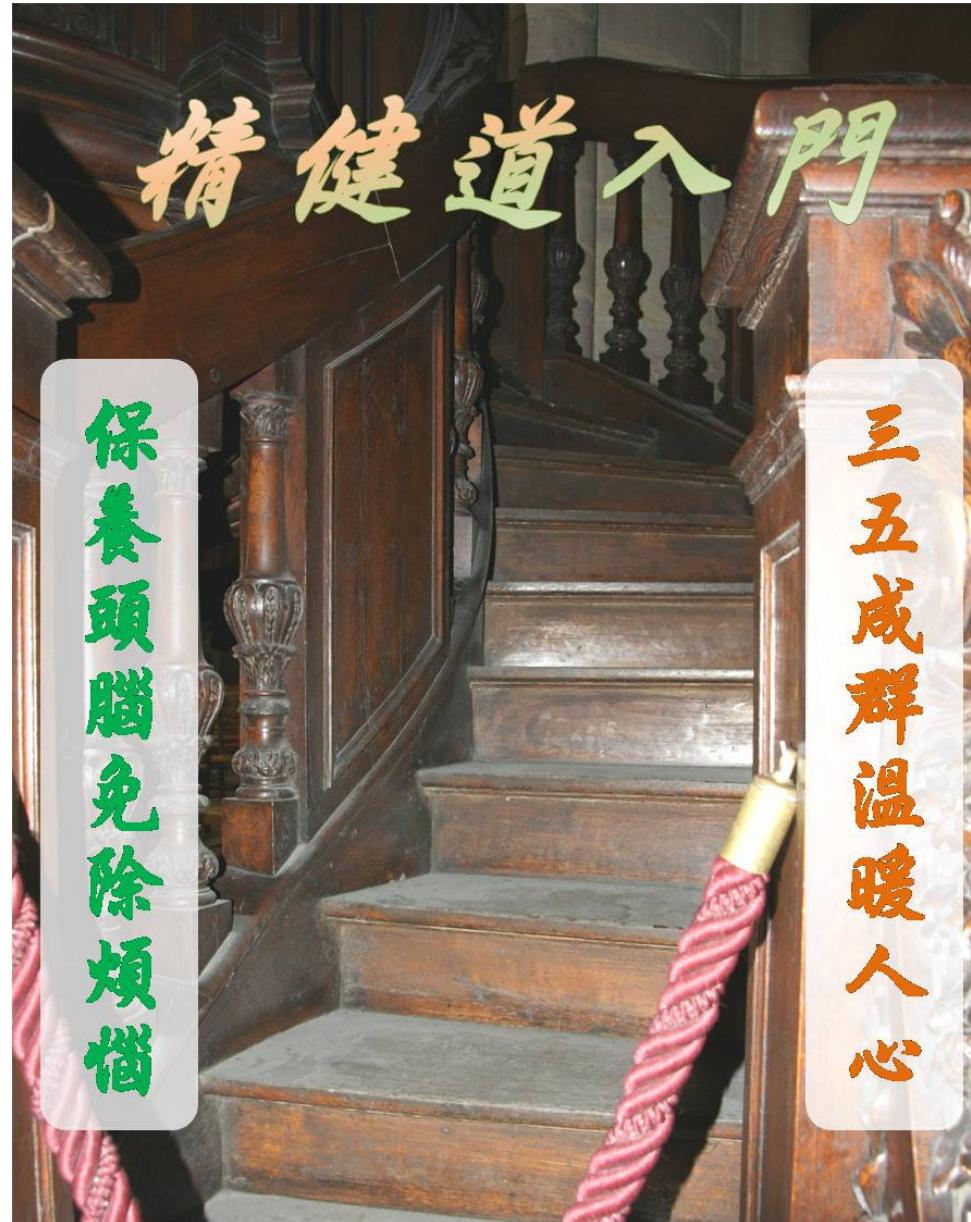


100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

人人心腦操練

社區精神健康知能提昇運動





The way of Mental Health

心腦操練(1)

精神健壯之道（精健道）的九面向

- 修靜
- 養動

- 觀照、提升內心：開啓優質生命
- 觀照、善用本性：開啓駕性圓融
- 觀照、善用腦力：開啓自我潛能
- 觀照、融合環境：開啓多元思考
 - 經營腦力壓力綠燈
- 經營精健家族三五成群
- 經營內心豪宅

The way of Mental Health

心腦操練(2)

精健道的12種方法、五類別

◎ 精神道12道

- 評估腦功能的壓力反應度
- 從事足定氣靜的腦基本操練法：不亂
- 從事保養頭腦十全大法
- 活出優質生命的源頭：當下、當日、當生
- 活出幸福生命的源頭：不惑
- 善用壓力：自我覺知、心腦操練
- 評估精神樂活：精神健康檢查
- 從事兩元的思考：兩個面向、兩個取向
- 豐富自我：輕反應、重經驗
- 精健道實踐：每週十分鐘關懷親友
- 從事精健家族活動：精健道的鄰里關懷
- 呼朋引伴追求歸屬感：
每一村里有3~5成群精健家族

一、覺知

二、築腦

三、築心

四、築我

五、共築
你我

The way of Mental Health

《實用精健道 - 人生十二景》



導論：認識「精健道」

家庭生活

場景一 人生馬拉松

場景二 平衡天秤的兩端

場景三 新新人類新世界

場景四 「三明治世代」的溝通習題

學業與工作成就

場景五 寒窗外有陽光

場景六 忙、盲、茫

場景七 重拾從容步調

親密關係

場景八 分手快樂

場景九 享受一個人的幸福

歲月與失落

場景十 病床邊的溫暖雙手

場景十一 人生新風景

場景十二 日暮之光

附錄：本書各場景分析表

The way of Mental Health

鼓勵日常生活中精健道的持續進修 胡海國醫師部落格



<http://haigohwu.pixnet.net/blog>

The way of Mental Health

結語(3)

以腦科學與人文脈絡
發展精神健壯之道

人人心腦操練
病人心腦治療

The way of Mental Health



100台北市中正區羅斯福路一段24號9樓
電話：(02)2327-9938 傳真：(02)2327-9883
網址：www.brainlohas.org 郵政劃撥帳號：19587190

幸福人生

追求精神健壯
化解社會冰山
免除精神困擾
修靜 養動

觀照內心 觀照本性 觀照腦力 觀照環境

經營腦力壓力綠燈

2017.05.28 12:26

經營精健家族三五成群 經營內心豪宅

The way of Mental Health

BRAINLOHAS

謝謝聆聽
敬請提問與指教