

# 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

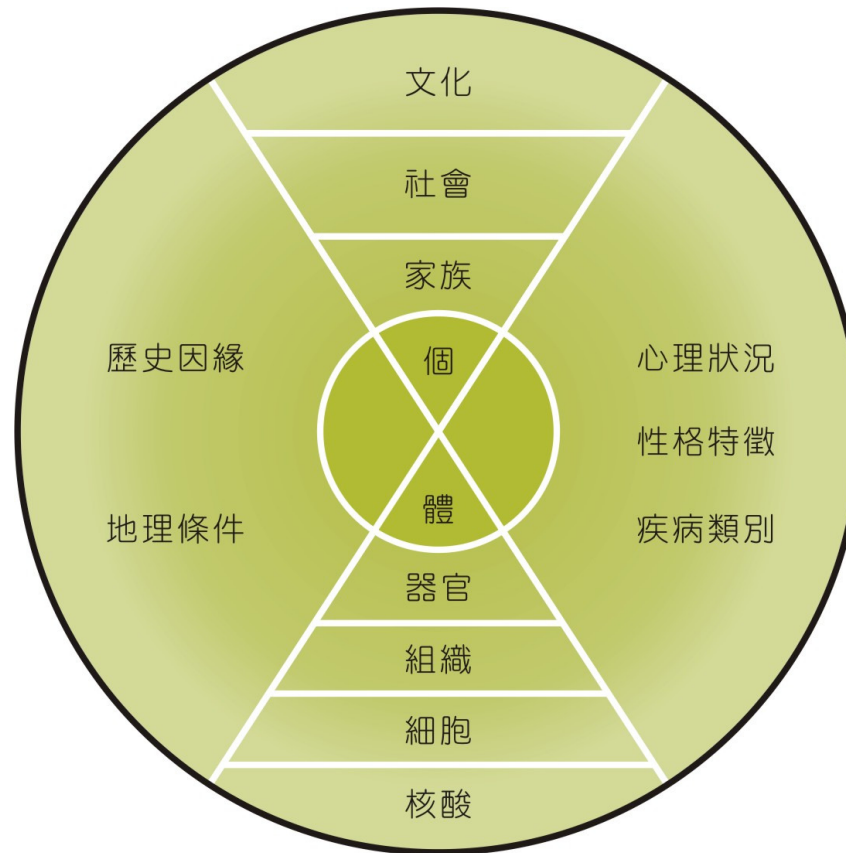
# 目錄

- **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)

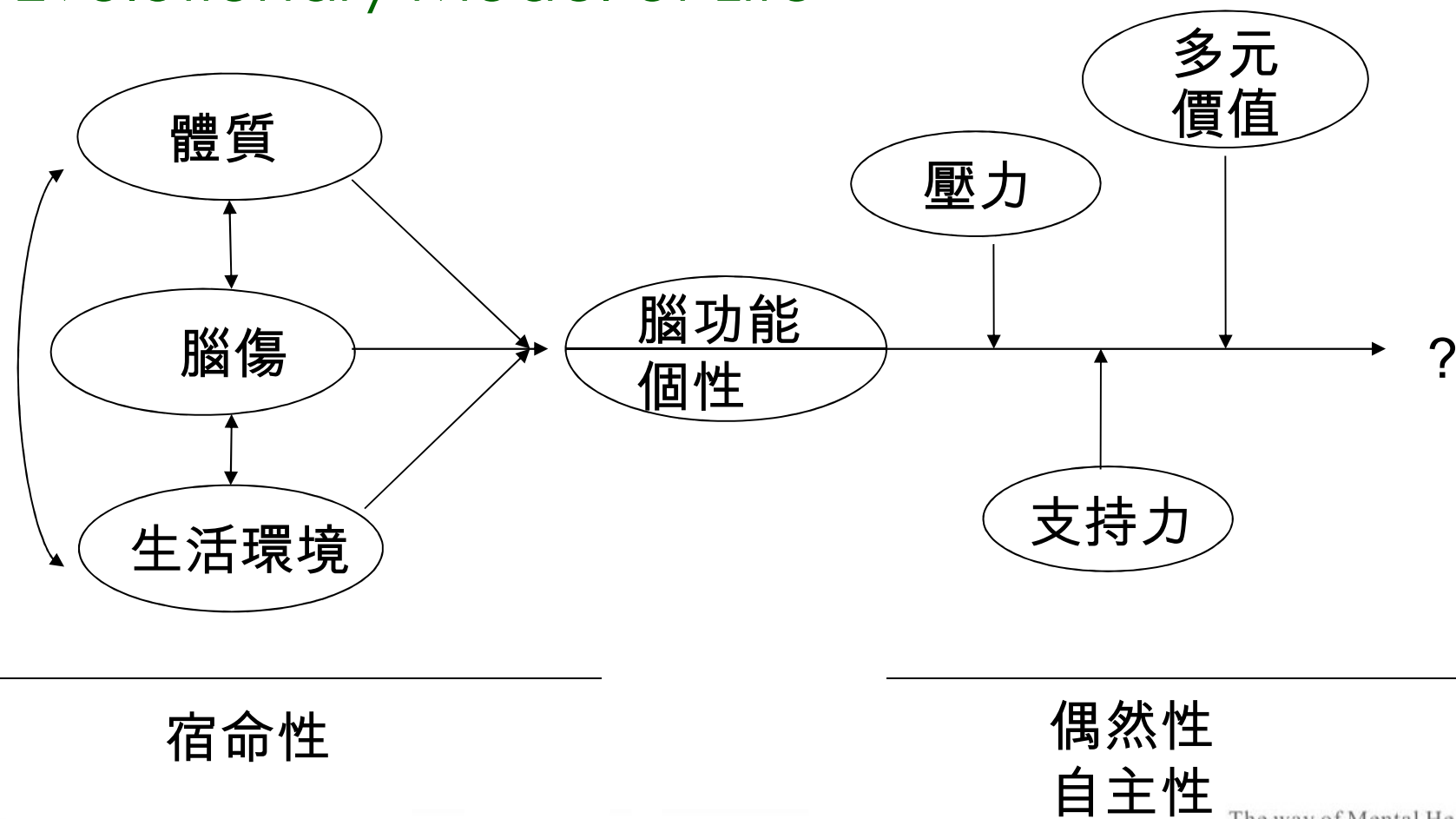


The way of Mental Health

# 人的透視(2)

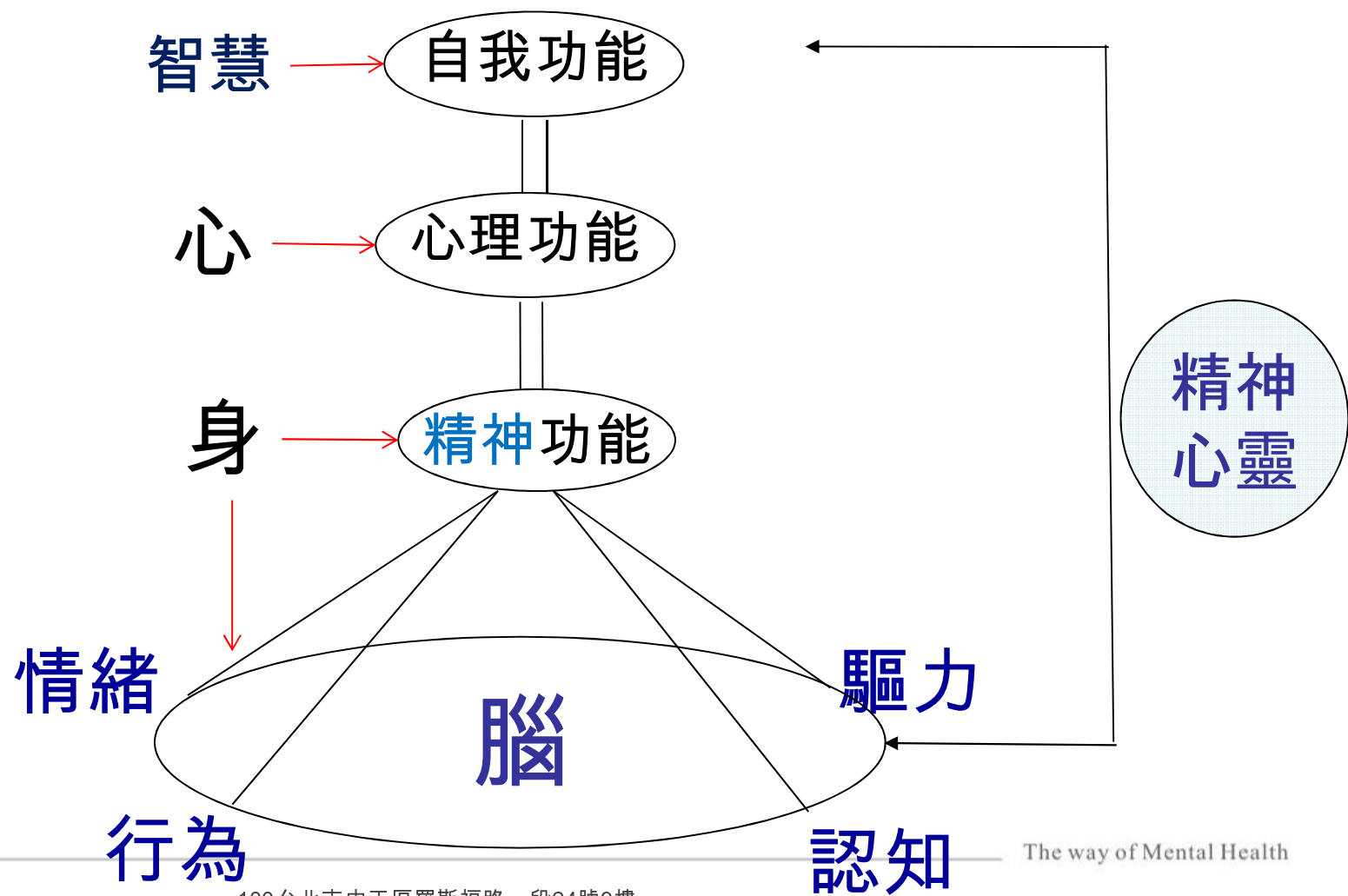
## 生命進展：個體自我的演進

### Evolutionary Model of Life



# 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**

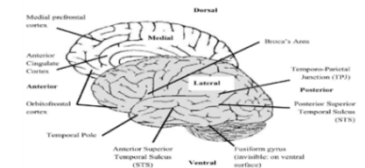
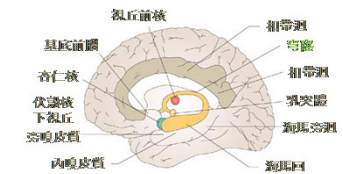
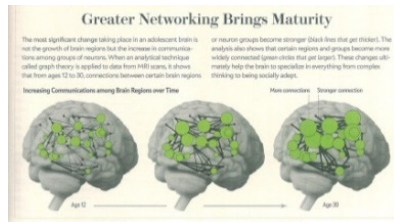
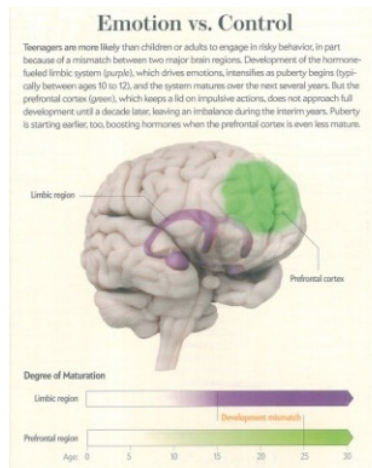


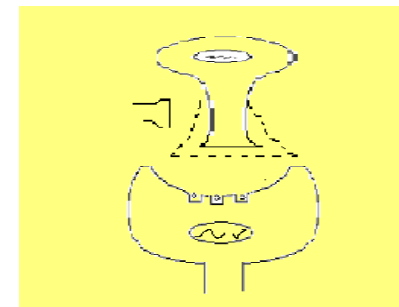
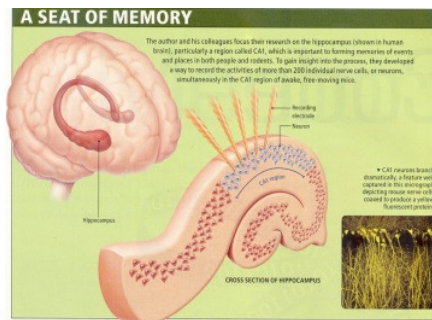
Figure 8.1  
Orbitofrontal cortex indicated with a white circle on a sagittal brain slice.



Operationalized Mind-Brain Exercises

Mental Health Promotion

Unsatisfied 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

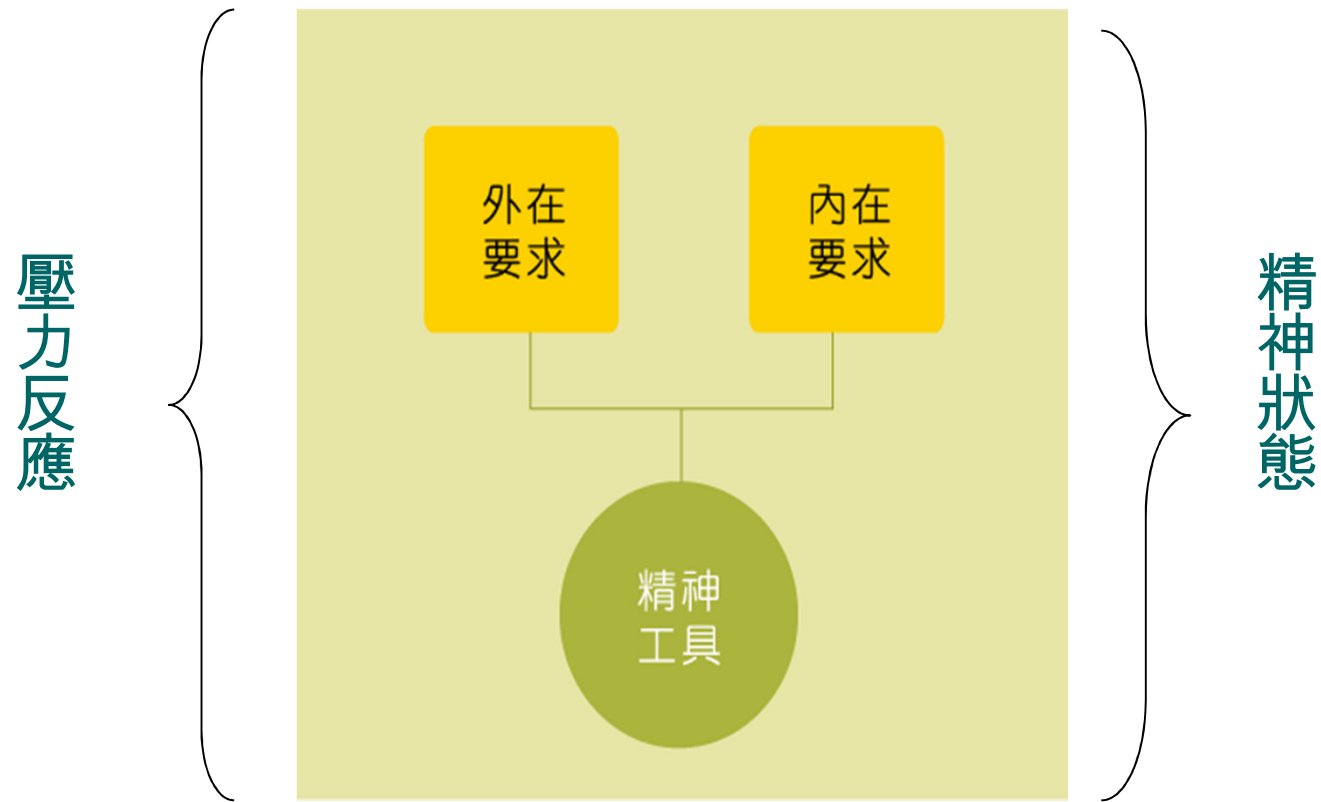
# 目錄

- **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

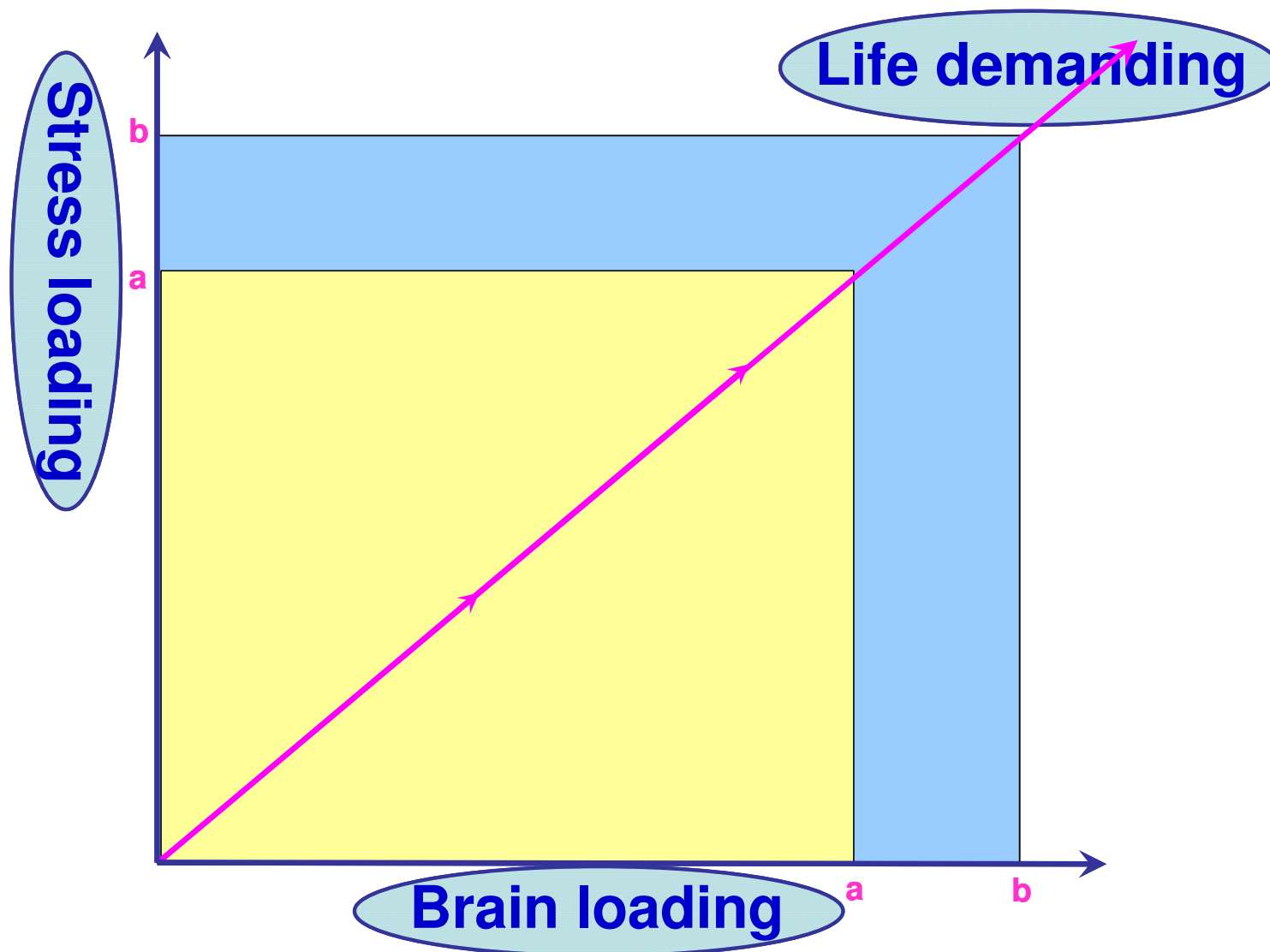
# 精神病理機轉

## 生活要求、壓力與腦力



### 壓力反應與精神狀態

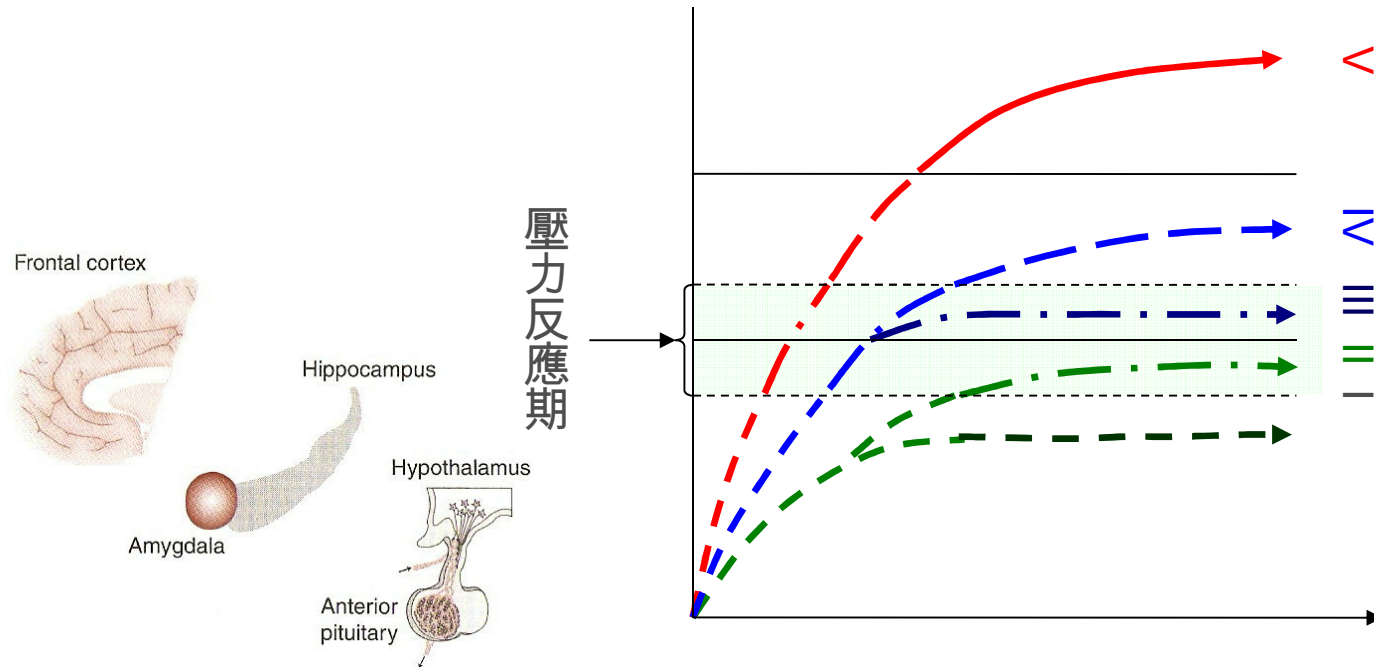
The way of Mental Health



The way of Mental Health

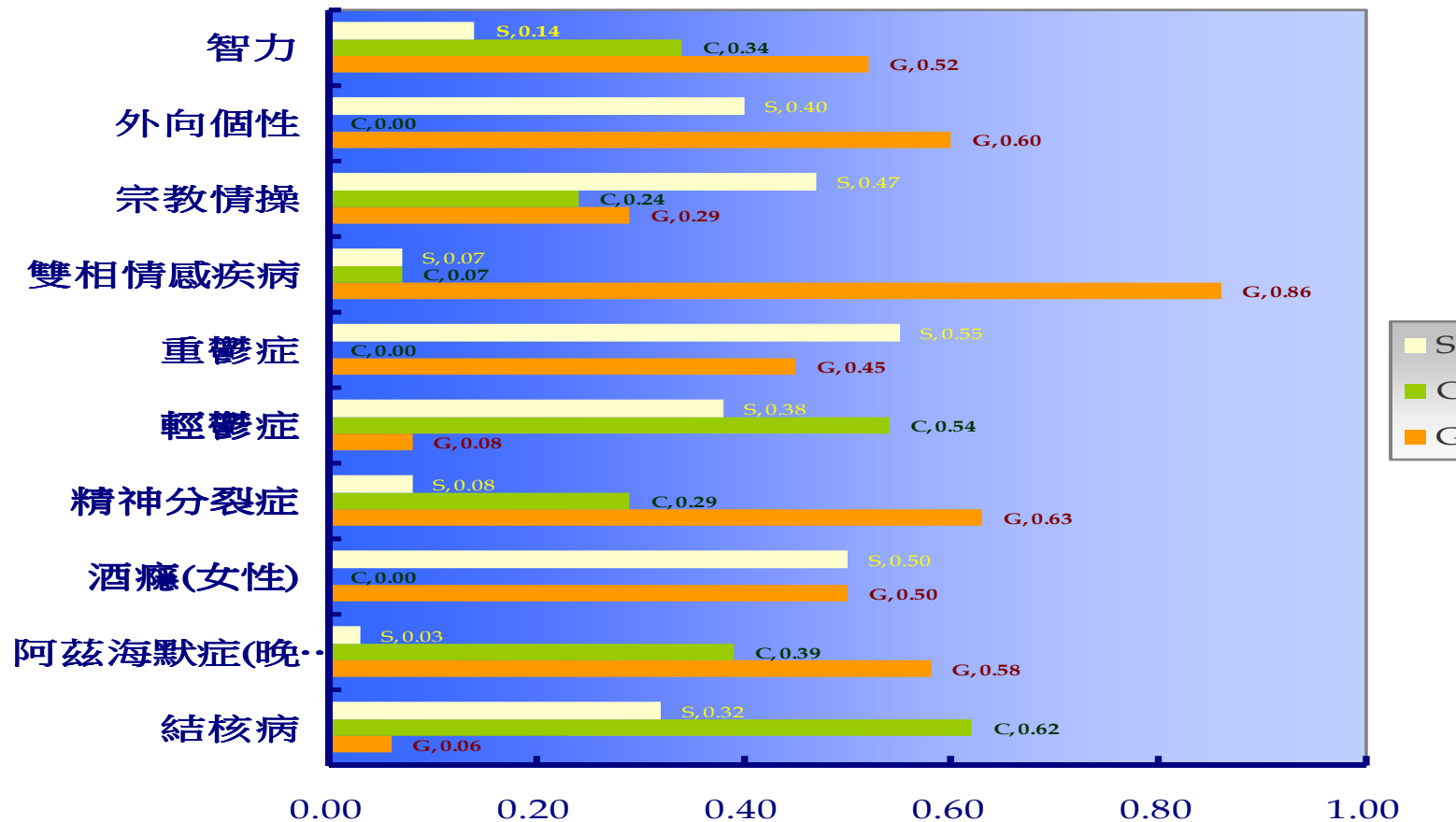
# 壓力反應的神經迴路與精神病理

- 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

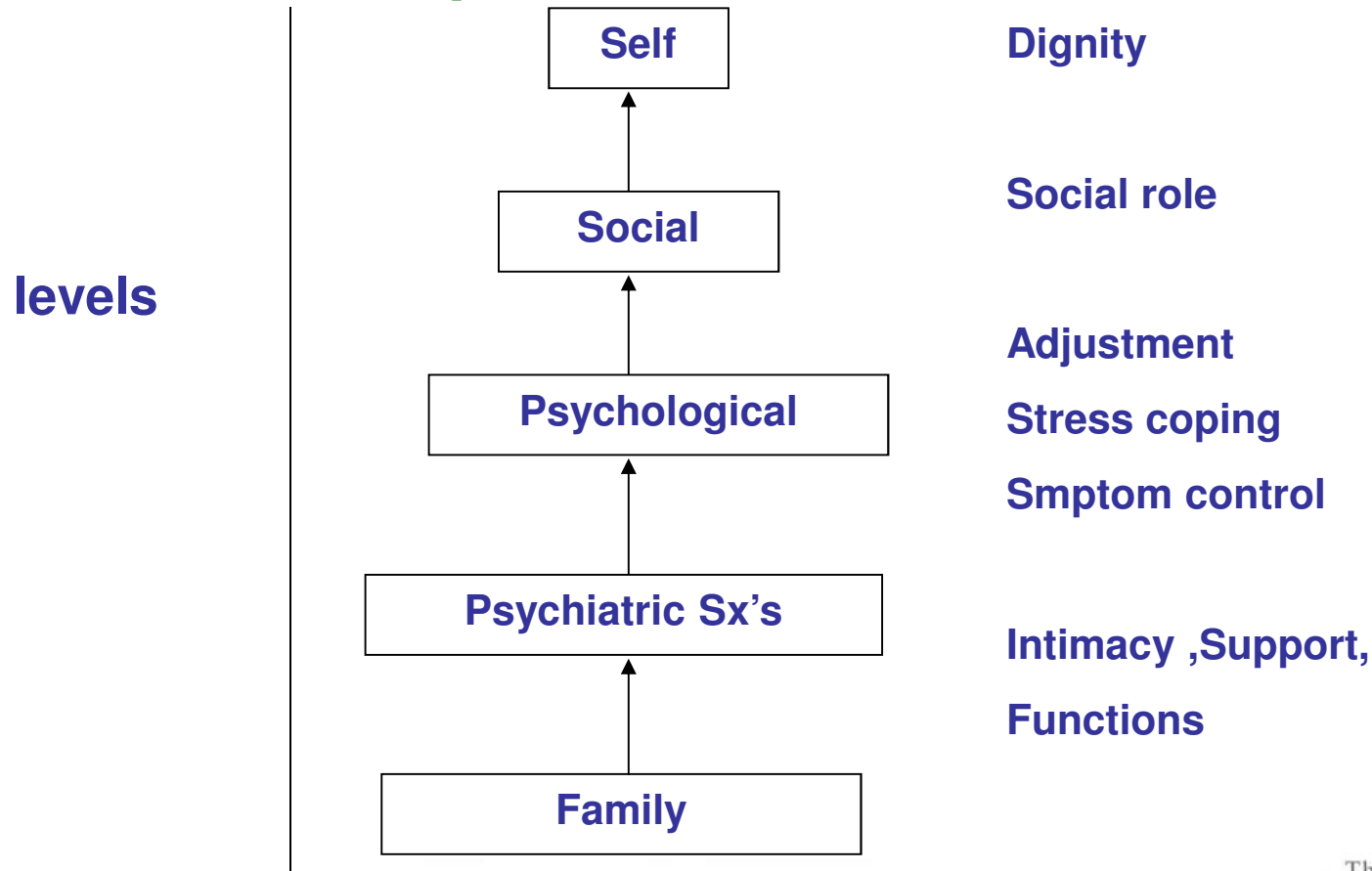
# Genetic and Environmental Factors Related to Mental Functions



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

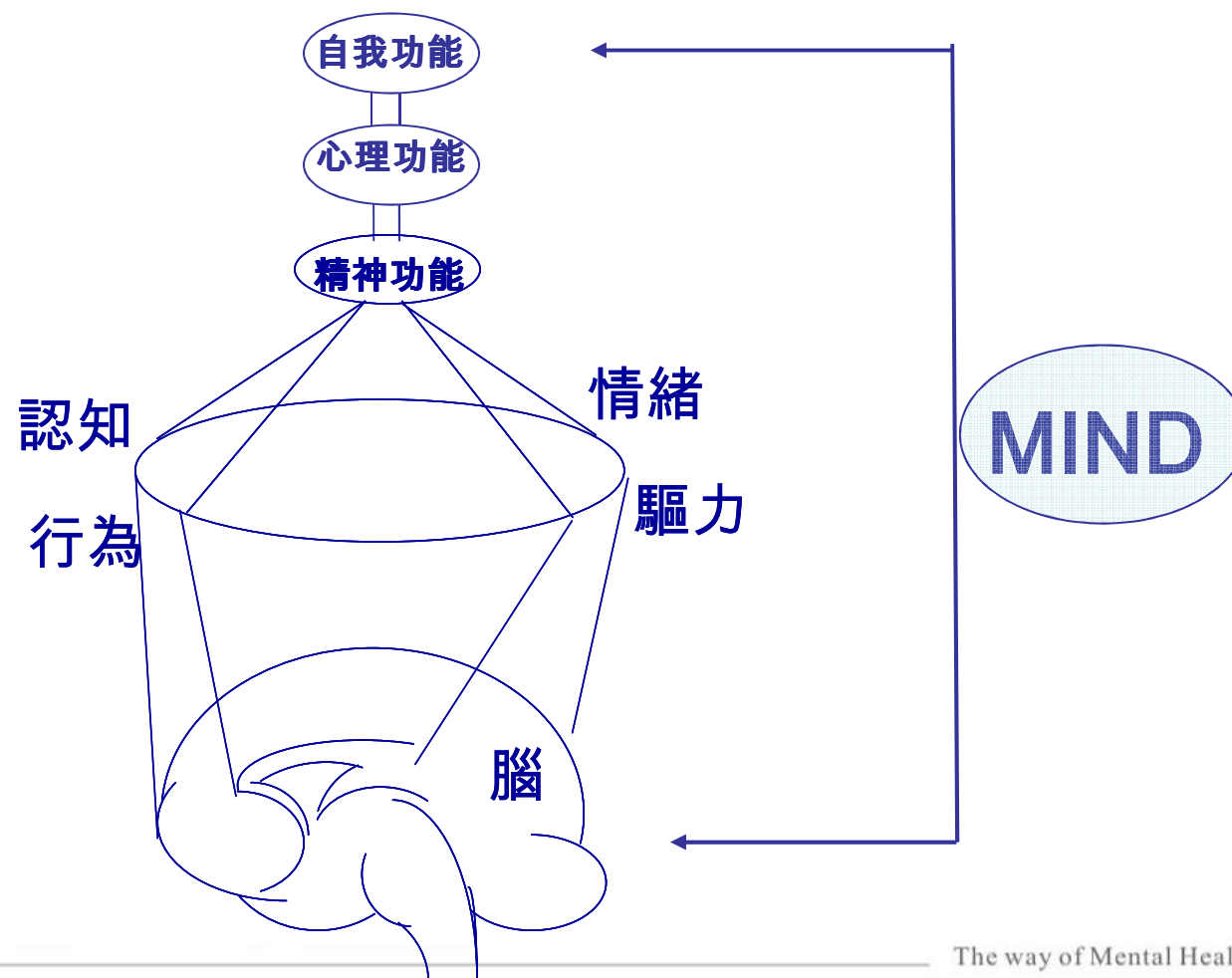
- **精神醫學的本質**
  - 腦與人文的脈絡
  - 精神健康與精神病理是人的連貫經驗
  - 腦力是有限的 (Vulnerability of the Brain)
  - 精神科醫師的專業素養與社會角色
- **臺灣社會尚需什麼？(Unmet Needs)**
  - 社會安全網的困擾!
  - 社會冰山現象
- **精神健康基金會的工作與使命**
- **精健道是什麼？**
  - ◆ 腦與精神健壯之道
  - ◆ 人生的共同願景與不同階段的困擾
- ◆ **精健道的實踐**
  - ◆ 人人的生活實踐
  - ◆ 精神疾病病人的實踐

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

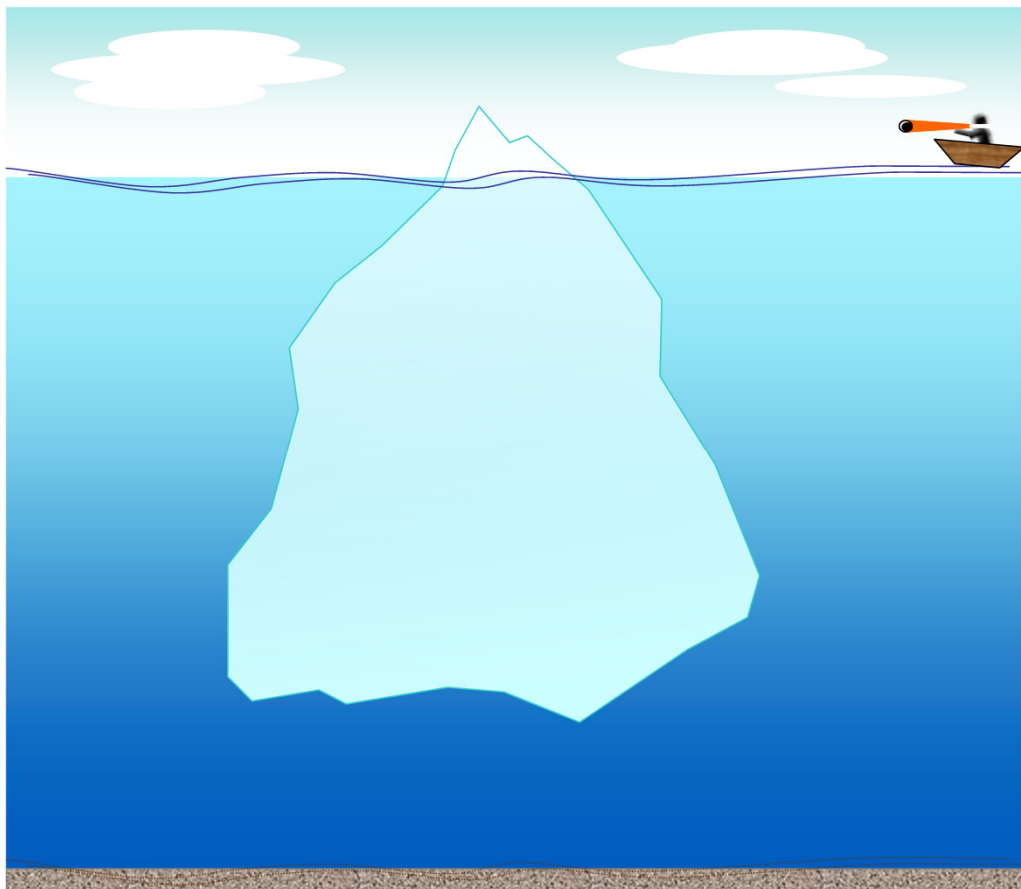
- 基礎專業性技能
- ◆ 兼俱人文與腦神經科學知識
  - 瞭解人
  - 教育人
  - 照顧有精神困擾的人

# 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 

# 台灣社會的冰山現象 (1)

## What's Wrong with Happiness?

Soundings 36 July 2007, pp 67-84

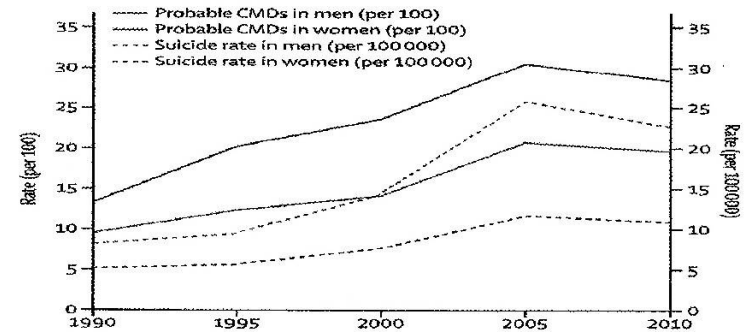
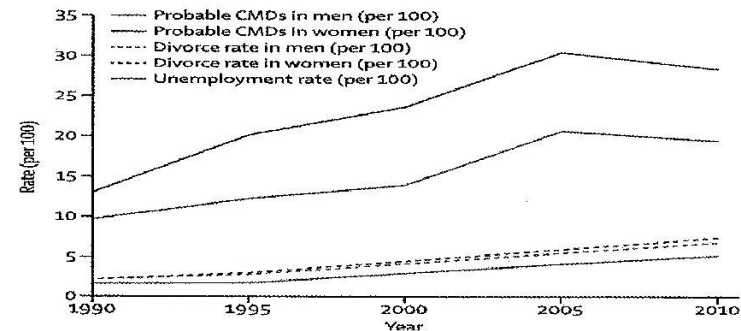
By Michael Rustin

## 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

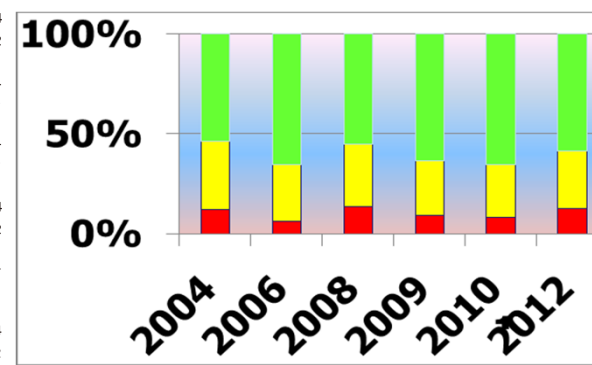
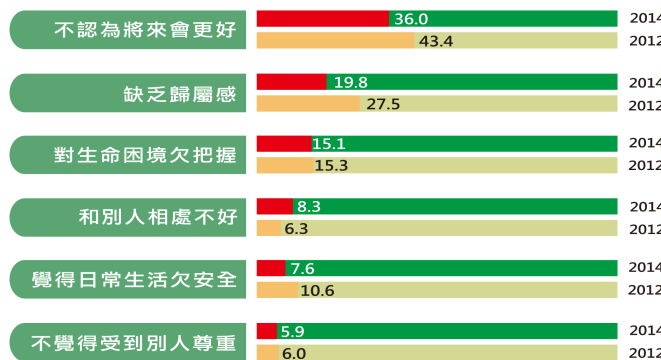
Fu et al: Changing trends in the prevalence of common mental disorders in Taiwan: 20-year repeated cross-sectional survey. Lancet (381 (9862), 235-41, 2013



# 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？

# 腦力不足

#2



The way of Mental Health

# 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

The way of Mental Health

# 精神健康基金會 臺灣生命建設工程



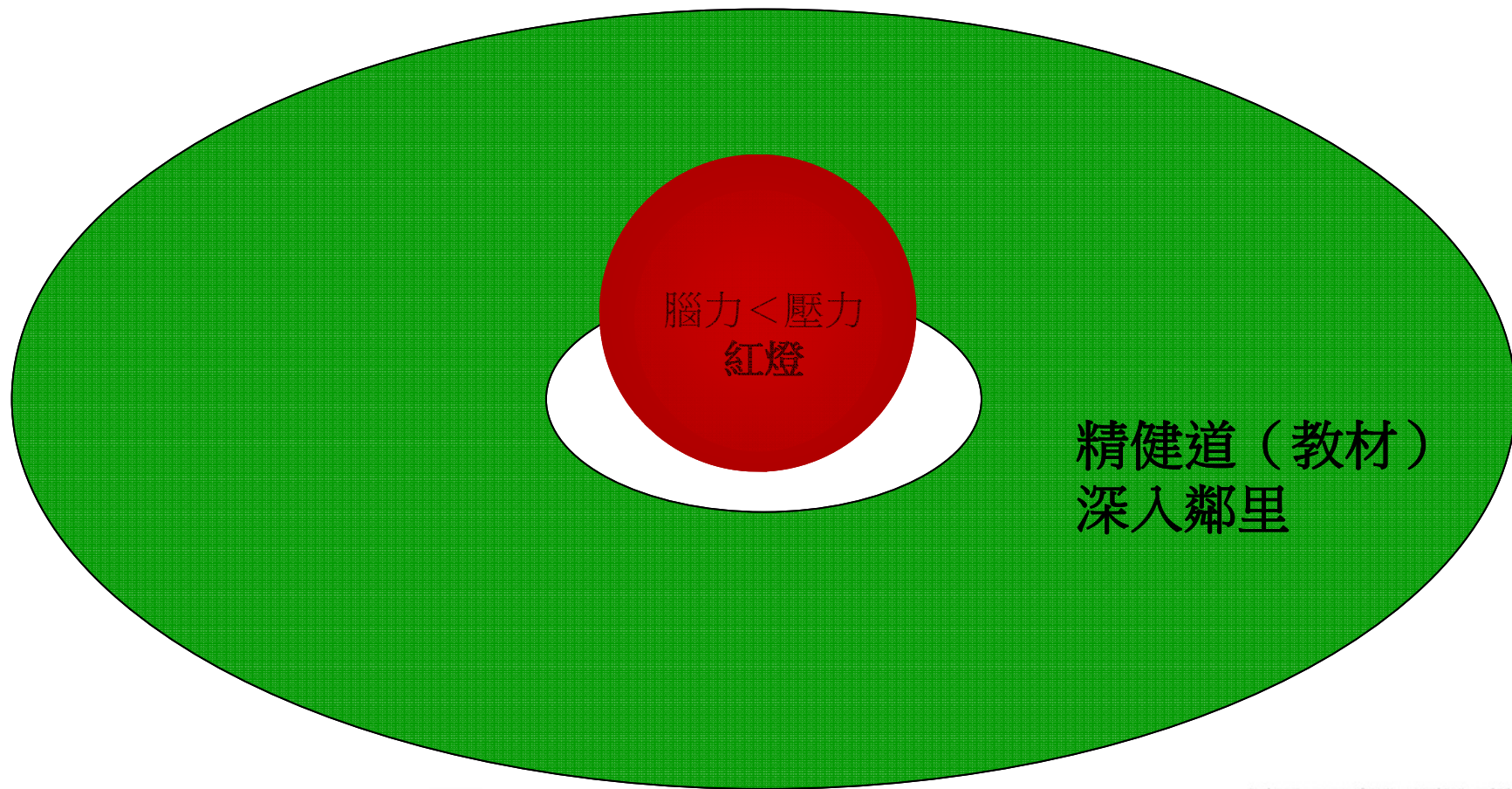
精神健康基金會網站

<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

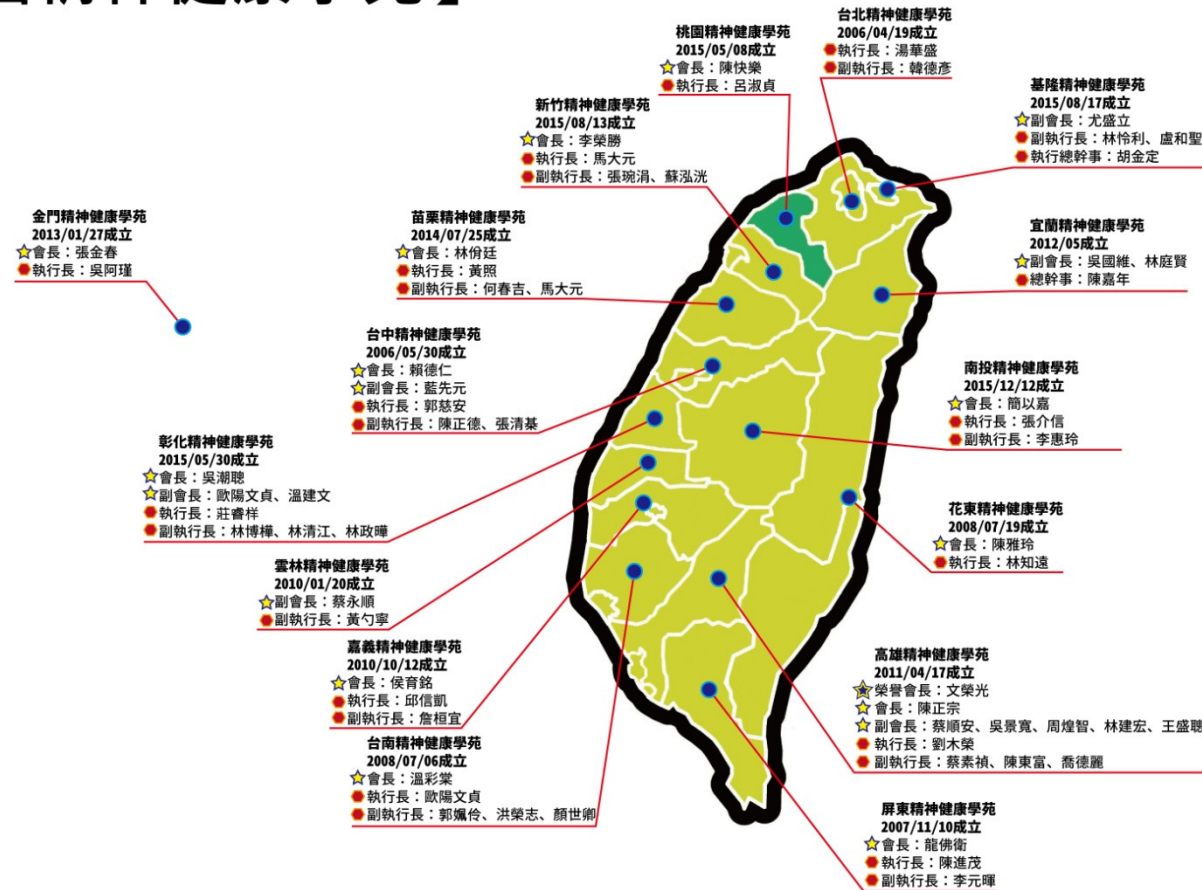
## ■ 階段性標的

## ■ 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

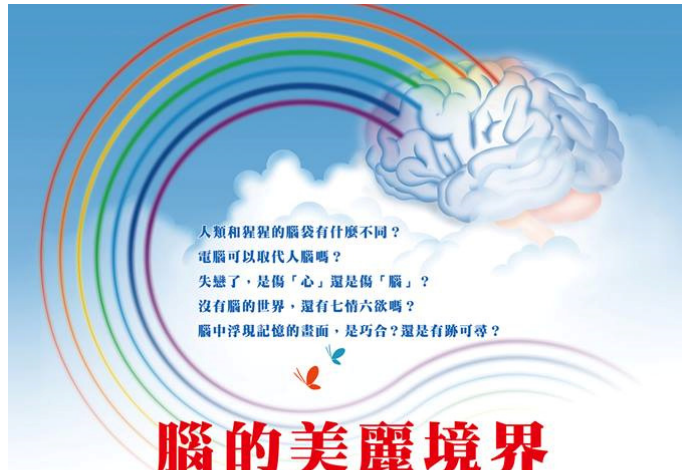
### ■ 精健活動主題的掌握：精神健壯之道

## ■ 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



人類和猩猩的腦袋有什麼不同？  
電腦可以取代人腦嗎？  
失戀了，是傷「心」還是傷「腦」？  
沒有腦的世界，還有七情六欲嗎？  
腦中浮現記憶的畫面，是巧合？還是有跡可尋？

**腦的美麗境界**  
**Wonderful Brain**  
07/23-07/27  
腦科學知識教育展

**時 間：**2018年7月23日(一)至27日(五)09:00-17:00

**地 點：**臺北市立圖書館李科永紀念圖書館B2  
(臺北市士林區中正路15號，請從福林路正門進出)

**活動洽詢：**02-23279938分機17或E-mail至brain017@mhf.org.tw

**報名方式：**免費參觀，自由入場

主辦單位：財團法人精神健康基金會  
協辦單位：臺北市立圖書館李科永紀念圖書館



The way of Mental Health

## 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

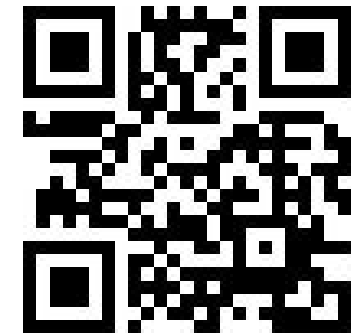
The way of Mental Health

# 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

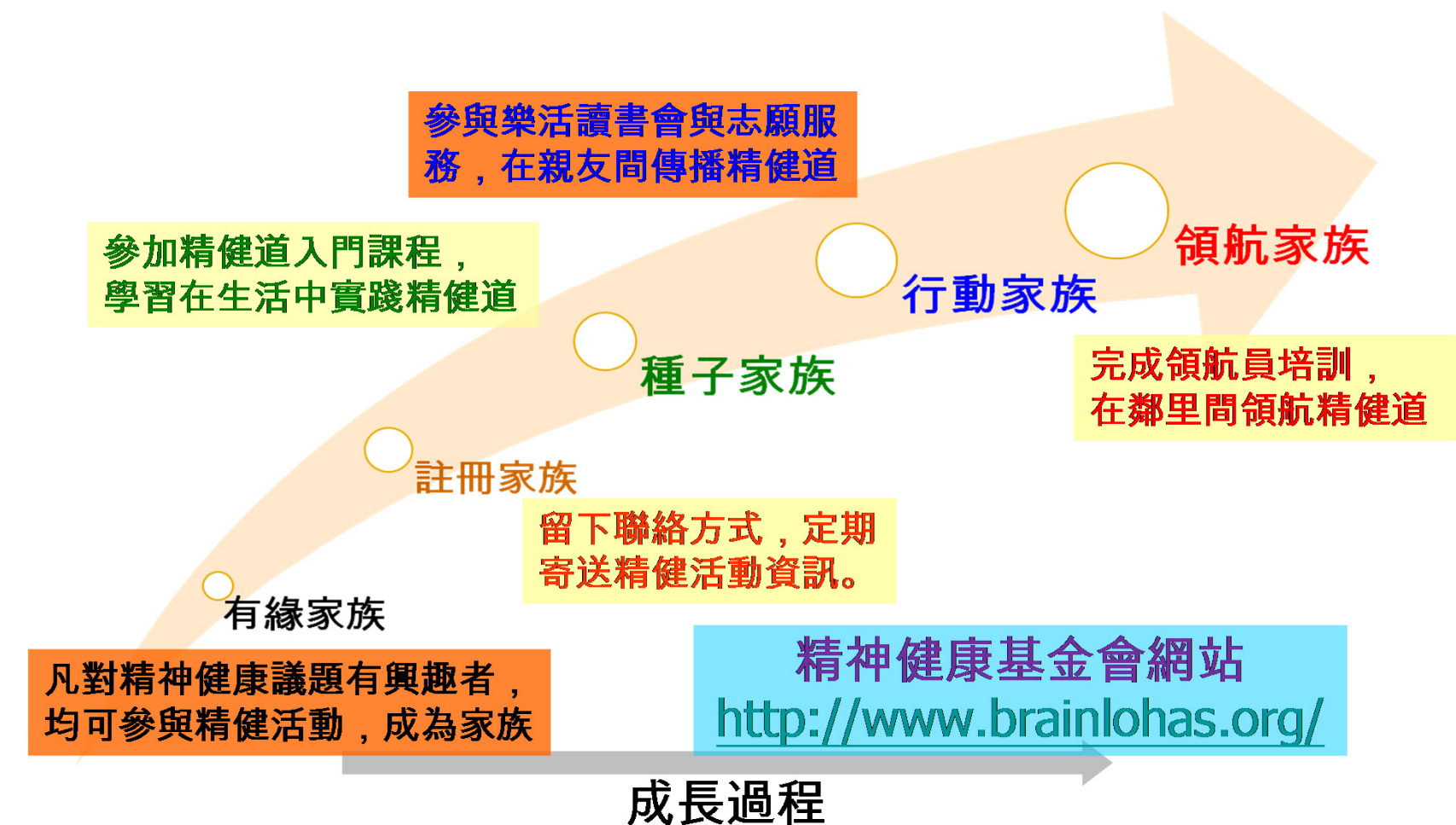
<http://www.brainlohas.org/>



財團法人精神健康基金會 - BrainLohas



# 精健家族的成長



精  
健  
家  
族  
的  
成  
長

精  
健  
家  
族  
領  
航  
員  
第  
三  
站

在鄰里間 領航精健道

精  
健  
家  
族  
行  
動  
家  
第  
二  
站

在親友中 播種精健道

精  
健  
家  
族  
種  
子  
第  
一  
站

在生活中 實踐精健道

# 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

# 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



# 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](http://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 ???

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：免除煩惱、正向人生、生命韌性

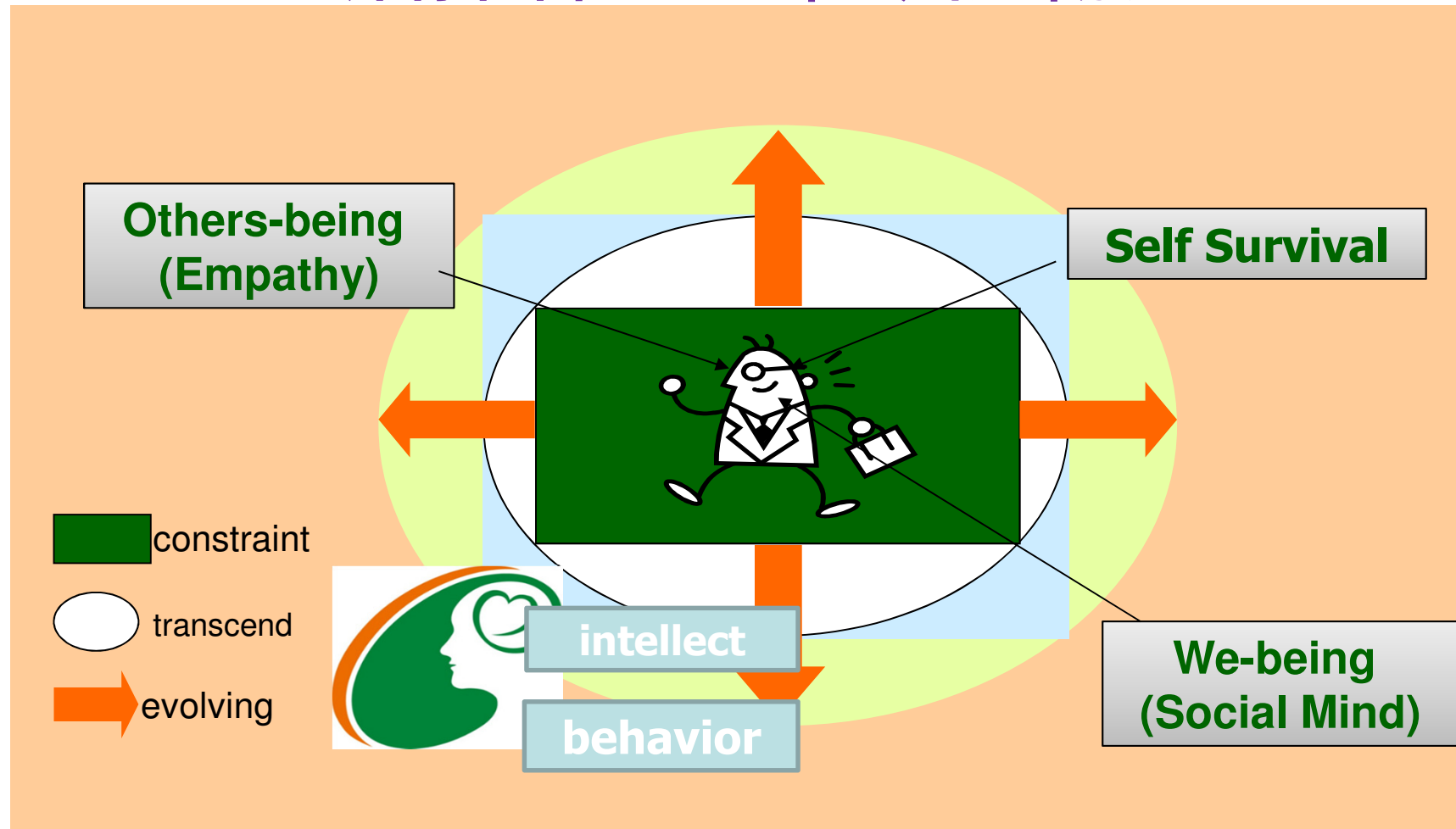


## 腦與精神

#3



# 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

# 修靜

## 一種心腦操練

## 保養頭腦 (1)

The way of Mental Health

# 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)。

The way of Mental Health

## 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。

The way of Mental Health

# 養動

## 一種心腦操練

## 保養頭腦 (2)

The way of Mental Health

## [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

The way of Mental Health

## [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：

# 開啓優質生命

## 一種心腦操練

## 自我覺知(1)

The way of Mental Health

[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

The way of Mental Health

# 觀照、善用本性： 開啓駕性圓融

一種心腦操練

## 自我覺知(2)

The way of Mental Health

# 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
    - 4.5. 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： 開啓自我潛能

一種心腦操練

## 自我覺知(3)

The way of Mental Health

# 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



# 腦力的觀照(b)

## 檢測腦力 / 壓力紅綠燈APP



腦力壓力紅綠燈



The way of Mental Health

# 觀照、融合環境： 開啓多元思考

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

# 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

# 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

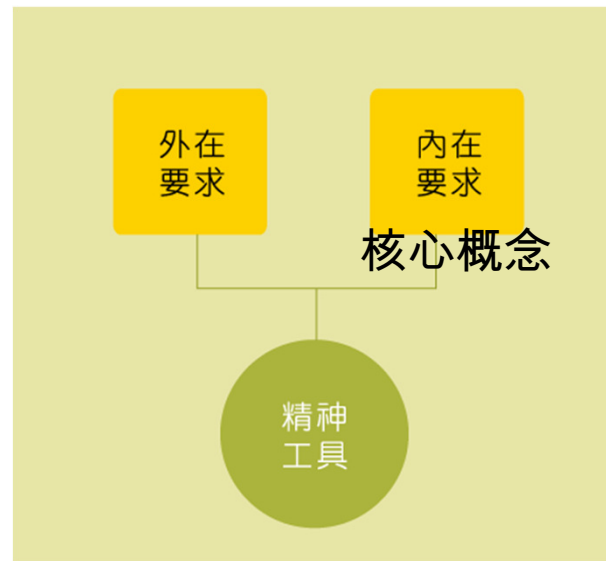
- 3 R's
  - Renaming
  - Rehabilitation
  - Recovery

The way of Mental Health

# 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

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

# 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

# 結語(2)

以腦科學與人文脈絡

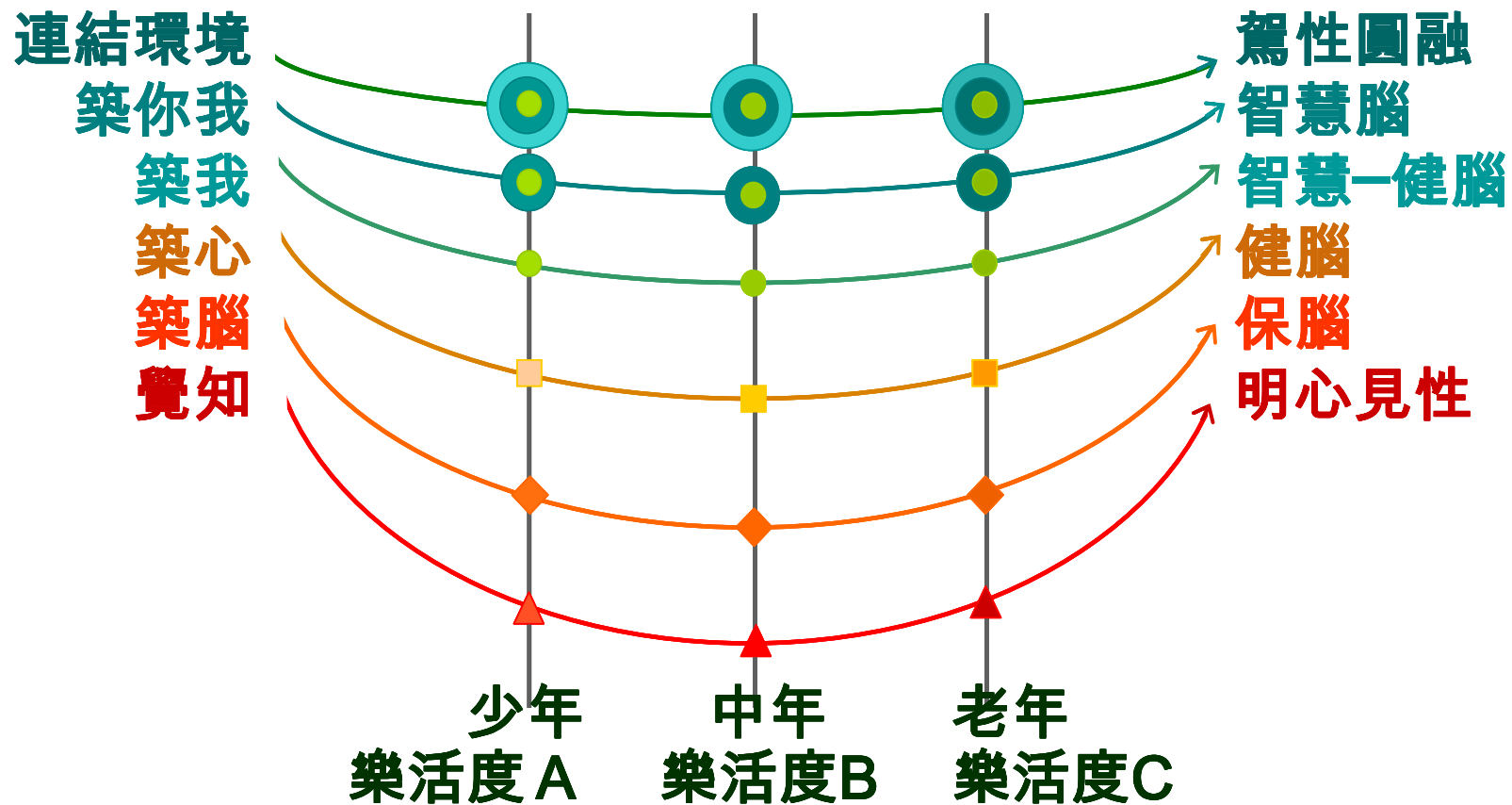
發展精神健壯之道

人人心腦操練

The way of Mental Health

# 人人心腦操練

## 社區精神健康知能提昇運動



The way of Mental Health



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>

# 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

# 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

# BRAINLOHAS

謝謝聆聽  
敬請提問與指教