

財團法人精神健康基金會 函

地址：臺北市中正區羅斯福路一段 24 號 9 樓
聯絡人：蕭慧莉
電話：(02)2327-9938#10 傳真：(02)2327-9883
電子信箱：brain010@mhf.org.tw

83001 高雄市鳳山區光復路二段 132 號

受文者：高雄市政府教育局

發文日期：中華民國 107 年 3 月 30 日

發文字號：精健基字第 1070322004 號

速別：一般件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：見說明段

主旨：本會高雄精神健康學苑擬與國立高雄科學工藝博物館合辦腦科學教育巡迴展，請予同意配合辦理並協助宣傳，詳如說明段，敬祈 惠允。

說明：

- 一、有鑑於國人精神健康知能嚴重不足，本會高雄精神健康學苑持續推廣精神健康提昇與精神疾病預防之社會教育活動，以使社會大眾認識腦科學，學習「保養頭腦、免於煩惱」的心腦操練技巧，達到人人精神樂活的目標。特辦理「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展。同時為提升參展學生對生命健康之重視及增進適應未來生活之能力，並辦理徵文比賽。
- 二、展出日期：107 年 8 月 1 日至 8 月 31 日每日 10:00~16:00。
- 三、請予同意配合提供事項
 - (一)展覽場地：國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊。
 - (二)腦科學教育巡迴展導覽志工培訓會場之場次。
 - (三)參與培訓志工人數約 50 人次以上。
 - (四)精神健康講座四場次 B1 樓演講廳。
- 四、歡迎社區民眾、機關團體及學校師生免費入場參觀。
- 五、請高雄市政府教育局協助宣達高中、國中及小學生踴躍參加徵文活動。
- 六、請高雄市政府衛生局鼓勵志工參加導覽志工培訓並協助宣導。
- 七、本計畫聯絡人為本會高雄精神健康學苑劉木榮執行長，電話 0910809660，電子信箱 mrlu3132@gmail.com。
- 八、檢附計畫書及徵文要點乙份，詳附件。

正本：高雄市政府教育局、高雄市政府衛生局、國立科學工藝博物館、財團法人光寶文教基金會、高雄市小港區正苓社區發展協會、高雄市文藝協會、高雄市兒童文學寫作學會、高雄市苓雅區中正國民小學老人團社區國樂團、高雄市僑大公司

副本：本會行政組、高雄精神健康學苑

董事長

胡海

教育局



10731992500

體
健



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

附件

財團法人精神健康基金會高雄精神健康學苑

與

國立科學工藝博物館合辦

「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展
實施計劃



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

財團法人精神健康基金會高雄精神健康學苑與國立科學工藝博物館合辦

「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展實施計劃

內容

一、計畫緣由.....	3
二、計畫目標.....	4
三、合作單位.....	4
四、活動內容：.....	4
(一)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展導覽志工培訓.....	4
(二)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展開幕式：.....	5
(三)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展.....	5
(四)精神健康講座.....	6
(五)「腦的美麗境界」教育巡迴展徵文比賽.....	6
(六)「腦的美麗境界」教育巡迴展開幕暨徵文比賽頒獎.....	7
五、具體合作方法及步驟.....	7
六、經費支出概要.....	7
(一)精神健康基金會高雄精神健康學苑自籌經費.....	7
(二)國立高雄科學工藝博物館協助提供項目.....	8
七、其它文件.....	8
附件一、活動辦理相關照片暨實體展示圖.....	9
附件二、國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊.....	10
附件三、「腦的美麗境界」導覽手冊與展品清單.....	11
附件四、腦的美麗境界教育巡迴展徵文比賽實施辦法.....	14
一、活動目的.....	14
二、活動內容.....	14
三、活動時間及截止日期.....	14
四、參加對象.....	14
五、徵文要點.....	14
七、評分內容.....	15
八、獎勵與頒獎日期.....	15
九、注意事項.....	15
十、作品發表.....	16



一、計畫緣由

二十一世紀是腦科學的世紀，也是知識經濟的時代；不論科技研究、產業創新、經營或是全球變局之因應，創新的思維、創造力的提升及創意的實踐，對國人而言，皆是挑戰變局、開創新局所需的因應能力。近代腦科學研究已經證實，當大腦神經連結綿密、迴路活化越深，便能有效增加觸類旁通、舉一反三的能力，在講求創新的現代社會，有效瞭解大腦中「創造力的學習神經機制」，無疑是邁向創意人生的關鍵元素。

為了倡導以腦科學知識為基礎的「創造力」及「腦與生活」概念，由財團法人精神健康基金會諸多腦科學、認知神經、心理及精神醫學等專家共同策劃的「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展，其核心概念是將生澀的腦科學理論，轉化成為與生活息息相關的議題，逐步引導社會大眾與青年學子體驗大腦功能。此巡迴展自 2005 年開始，已先後在台北、台中、高雄、花蓮、台南、嘉義、雲林、南投、宜蘭、金門等地陸續展出，在全國各地巡迴達 138 個地方機構，參觀人次超過 2,012,947 人次，共培訓導覽志工約 5,895 人。

高雄地區依山傍海，環境優美，自縣市改制後，更加速大高雄的發展，隨著區域發展的進步，精神健康品質的提昇也備顯重要。緣此，本會 2011 年與高雄市衛生局、教育局、凱旋醫院、中山高中等聯合舉辦「腦的美麗境界」巡迴展於中山高中、高雄市府廣場、凱旋醫院三地展出。

2012 年，本會與在地推廣精神健康教育的高雄精神健康學苑，與高雄醫學大學附設中和紀念醫院精神科、署立旗山醫院精神科、國立中山大學、社團法人高雄市築夢關懷協會、中華民國生活調適愛心會高雄分會等單位聯合舉辦「腦的美麗境界」巡迴展，於高雄醫學大學附設中和紀念醫院、署立旗山醫院、國立中山大學三地展出，參觀人次約 3,000 人次，共培訓導覽志工約 220 人。學生、社區民眾反應熱烈，尤其導覽志工、病患家屬的熱情參與，令人印象深刻。

2013 年高雄精神健康學苑與社團法人高雄市亞鐳慈善會、社團法人高雄市築夢關懷協會、高雄市市議員陳麗珍服務處、新下里里長黃慶德服務處、新上里里長王櫻樺服務處等單位聯合舉辦腦的美麗境界-腦科學教育展，期望推廣精神健康觀念至大高雄地區。

2014 年初始，高雄精神健康學苑也積極將腦科學與精神健康觀念引入各社區鄰里與校園中，藉由與高雄市立高雄高級中學(成果照片如附件一)、高雄市立高雄女子高級中學及 2015 年與高雄市私立立志中學陸續合辦巡迴腦科學展覽，多元化的資訊交流得以闡明腦科學與創意之緊密相關，以有效宣導腦科學與精神健康教育知識，對莘莘學子及地方的未來有很大的助益。

2016 年與高雄港務警察總隊合辦巡迴腦科學展覽，針對 450 位警察及志工推動腦力健康的保養及宣導。2017 年結合行政院衛生福利部原住民心理健康促進計畫，那瑪夏區原住民心理健康促進與智慧生活永續發展計畫。於那瑪夏區校園辦理「腦的美麗境界」巡迴展，將精神健康與心理樂活概念往下扎根於學子，為原住民心理衛生奠定根基。



今 2018 年更擴大與國立科學工藝博物館舉辦「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展，促使南部地區民眾能以腦科學為基礎，推廣腦的保養與充實腦力的精神健康之道，期盼大眾均能增強面對生活壓力的腦力。另一方面在鄰里朋友與同事之間組成三五成群精健家族，化解社會孤島現象，創造人人幸福的終極目標。

二、計畫目標

- (一) 普及腦科學知識與精神健康教育—引導學童認識頭腦、善用頭腦以追求精神健康。
- (二) 落實精神健康的實踐之道—提供學童間之互動、並體驗與實踐保養頭腦之具體行動。
- (三) 推廣社區精神健康之關懷運動，培養志工在群體間之互動。
- (四) 推動社區和校園早期精神疾病之預防—精神困擾早期發現、早期尋求資源協助。
- (五) 號召社區相關單位組成精神健康志工，落實以腦科學知識為基礎，推動精神健康教育。
- (六) 鼓勵政府與民間團體共同參與，培育地方精神健康種子，推動全國精神健康運動。

三、合作單位

指導單位：高雄市政府教育局

高雄市政府衛生局

主辦單位：財團法人精神健康基金會

財團法人精神健康基金會高雄精神健康學苑

合辦單位：國立科學工藝博物館

財團法人光寶文教基金會

高雄市小港區正苓社區發展協會

協辦單位：高雄市文藝協會

高雄市兒童文學寫作學會

贊助單位：高雄市苓雅區中正國民小學老人團社區國樂團

高雄市僑大公司

四、活動內容：

(一)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展導覽志工培訓

志工培訓(一) 腦的美麗境界

活動時間：107 年 6 月 8 日（星期五）09:00-16:30

活動地點：國立高雄科學工藝博物館(B1 樓演講廳)

參加對象：國立高雄科學工藝博物館導覽志工

活動流程：

時間	課程內容	講師/分享者
09:00~09:20	報到	



時間	課程內容	講師/分享者
09:20~09:30	開場及致歡迎詞	蔡順安 /高雄精神健康之友會副會長
09:30~10:00	精神健康基金會簡介	蔡順安 /高雄精神健康之友會副會長
10:00~12:00	腦的美麗境界腦科學教育講座— 卷軸 AB 區內容講解	許芳卿 /和圓健康諮詢臨床心理師
12:00~13:00	午餐	
13:00~15:00	腦的美麗境界腦科學教育講座— 卷軸 CD 區內容講解	許芳卿 /和圓健康諮詢臨床心理師
15:00~15:10	休息	
15:10~15:40	腦的美麗境界展覽導覽經驗分享	劉木榮/高雄精神健康學苑執行長
15:40~16:00	Q&A	劉木榮 /高雄精神健康學苑執行長
16:00~16:30	授證	王盛聰 /高雄精神健康之友會副會長
16:30	結束	

活動備註：

1. 導覽志工培訓課程講義為本會出版之「腦的美麗境界」，每位學員乙本
2. 導覽志工服務滿 12 小時，致贈本會出版之「一股腦兒全知道」書籍，每位志工乙本

志工培訓(二)遊戲體驗講習

活動時間：107 年 6 月 12 日（星期二）至 107 年 6 月 13 日（星期三）09:00-16:30

活動地點：國立高雄科學工藝博物館(B1 樓演講廳)

參加對象：國立高雄科學工藝博物館導覽志工

活動流程：

(二)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展開幕式：

活動時間：107 年 8 月 3 日（星期五）上午 9:30~10:30

活動地點：國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊(附件二)

活動流程：

時間	活動內容	表演者/致詞者
09:30~10:00	開幕序曲—國樂表演	高雄市苓雅區中正國小老人團社區國樂團
10:00~10:25	貴賓致詞	指導單位代表 (邀請中) 主辦單位代表 胡海國董事長 陳正宗會長 合協辦單位代表 陳訓祥館長
10:25~10:30	精神健康基金會會歌合唱	高雄市苓雅區中正國小老人團社區國樂團

(三)「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展

展覽時間：107 年 8 月 3 日（星期五）~107 年 8 月 31 日（星期五）(每日 10:00~16:00)

展覽地點：國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊

展出內容：

1. 共分四大主題(展品清單與規格詳附件三)



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

- (1) A 區—認識身體最高指揮官—頭腦：簡介大腦的結構、功能與運作原理
- (2) B 區—用腦體驗世界—精神功能 ABC：腦與精神功能—情感、行為、認知—的關連
- (3) C 區—當頭腦生病時—精神疾病與腦：簡介大腦與常見的精神疾病的關連
- (4) D 區—寶貝我的頭腦：保養頭腦的方法

2. 精神健康基金會宣導影片(PPT)

(四) 精神健康講座

1. 第一場

講座時間：107 年 8 月 3 日（星期五）10:30-12:00

講座題目：心腦操練與精神健康

講師：財團法人精神健康基金會董事長胡海國教授

講座地點：國立高雄科學工藝博物館 B1 樓演講廳

參與對象：社會大眾

2. 第二場

講座時間：107 年 8 月 10 日（星期五）10:00-12:00

講座題目：樂活保腦~預防老人憂鬱症

講師：財團法人精神健康基金會台南精健學苑執行長歐陽文貞醫師

講座地點：國立高雄科學工藝博物館 B1 樓演講廳

參與對象：社會大眾

3. 第三場

講座時間：107 年 8 月 17 日（星期五）10:00-12:00

講座題目：從各國生活藝術談增強精神健康之道

講師：財團法人精神健康基金會台南精健之友會溫彩棠會長

講座地點：國立高雄科學工藝博物館 B1 樓演講廳

參與對象：社會大眾

4. 第四場

講座時間：107 年 8 月 24 日（星期五）10:00-12:00

講座題目：睡眠與健康

講師：財團法人精神健康基金會高雄精健之友會會長陳正宗醫師

講座地點：國立高雄科學工藝博物館 B1 樓演講廳

參與對象：社會大眾

(五) 「腦的美麗境界」教育巡迴展徵文比賽

徵文時間：107 年 8 月 3 日（星期五）起至 107 年 8 月 17 日（星期五）止

徵文主題：開創腦力、追求健康

參與對象：凡參觀本次腦的美麗境界巡迴教育展之高中職、國中及國小 3~6 年級之學生，皆可報名參加



活動要點：請詳閱附件四

(六)「腦的美麗境界」教育巡迴展閉幕暨徵文比賽頒獎

時間：107年8月24日（星期五）上午11:00

地點：國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊

五、具體合作方法及步驟

由財團法人精神健康基金會、高雄精神健康學苑及其他相關單位提供之資源

(一)展出內容、貴賓邀請卡、活動宣傳海報設計、精神健康基金會宣導影片(PPT)

(二)提供學習單，問卷設計統計及成果報告

(三)提供大腦拼圖磁鐵400份，以鼓勵觀眾積極參與

六、經費支出概要

(一)精神健康基金會高雄精神健康學苑自籌經費

項次	項目	單價(元)	數量	總價(元)	說明	備註
1	活動宣傳海報、邀請卡、DM印刷費	25,000	全	25,000	菊版宣傳海報（基金會負責設計、製作）、腦的美麗境界巡迴展海報、志工培訓報名表與文宣	A1、A4規格
2	導覽志工培訓書籍、志工贈書、大腦拼圖等文宣印刷費	60,000	1場	60,000	學習單、問卷調查單、腦的美麗境界、一股腦兒全知道、大腦拼圖、酷卡等書籍文宣	
3	雜項費用 (1)展場配置 (2)展具維修 (3)其他	3,000 4,000 3,000	全	10,000		
4	專題講座鐘點費	1600	2*4小時	12,800		
5	專題講座講師交通費	745	4	2,980		註1
6	導覽志工培訓講師費	1600	6小時	9600		
7	志工培訓誤餐費	80	100人	8,000		
8	導覽志工誤餐費	80	27天*10人	21,600	依實際人數核銷	



項次	項目	單價(元)	數量	總價(元)	說明	備註
9	志工及表演團體人員保險費			待補		
10	公共意外險			待補		
11	表演團體誤餐費	80	60 人	4,800	依實際人數核銷	
12	表演團體停車費	60	50 人	3000	依實際人數核銷	
13	徵文比賽評審委員審查費			12,000		
14	徵文比賽獎勵金	5000	3	15,000	分三組，各選出前三名頒給獎金禮卷(新台幣)：第一名 2000 元、第二名 1500 元，第三名 1000 元、優選 500 元	
15	郵電資	1000	1 場	1,000	獎狀寄送費用、聯絡電話費	
	總計金額			185,780	(不含開幕式費用)	

註 1：若邀請高雄地區之專家，則車馬費以一般公務人員車資計算（無遠程車資計算）。

(二)國立高雄科學工藝博物館協助提供項目

- 1.專題講座場地提供：8 月 3 日、8 月 10 日、8 月 17 日、8 月 24 日四場 B1 樓演講廳
- 2.展覽場地提供：一樓西側藝廊
- 3.展覽期間水電提供
- 4.導覽志工培訓人力動員與支援
- 5.展覽期間(含場佈、開幕式、閉幕及徵文比賽頒獎典禮、撤場等)之行政協助與協調，包含工作人員及表演團體停車、入場及會場桌椅佈置等支援
- 6.開幕式茶水提供

七、其它文件



附件一、活動辦理相關照片暨實體展示圖

活動時間：2014/2/26~3/15

活動地點：高雄市立高雄高級中學(高雄市三民區建國三路 50 號)

參與對象：高雄市立高雄高級中學師生及家長

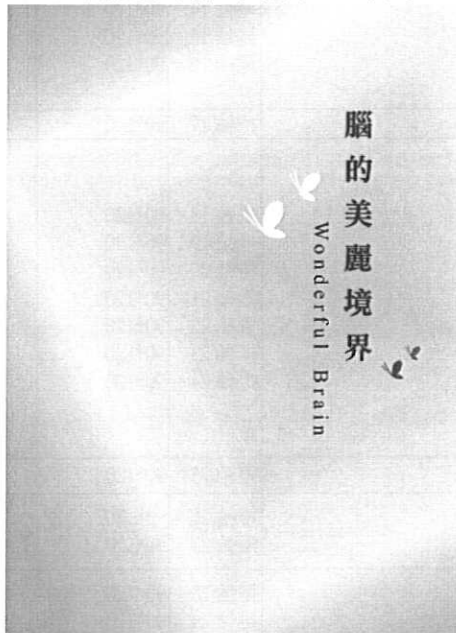
<p>活動內容/ 導覽志工培訓</p> 	<p>活動內容/ 導覽志工培訓-學員專心聆聽</p> 
<p>活動內容/ 導覽志工培訓-學員反應熱烈</p> 	<p>活動內容/ 導覽志工培訓</p> 
<p>活動內容/ 腦展佈置-雄中學生主動參與</p> 	<p>活動內容/ 腦展開幕-陳正宗院長親自主持</p> 
<p>活動內容/ 專題演講-優質睡眠</p> 	<p>活動內容/ 雄中家長讀書會會員踴躍參與</p> 

附件二、國立高雄科學工藝博物館一樓西側藝廊

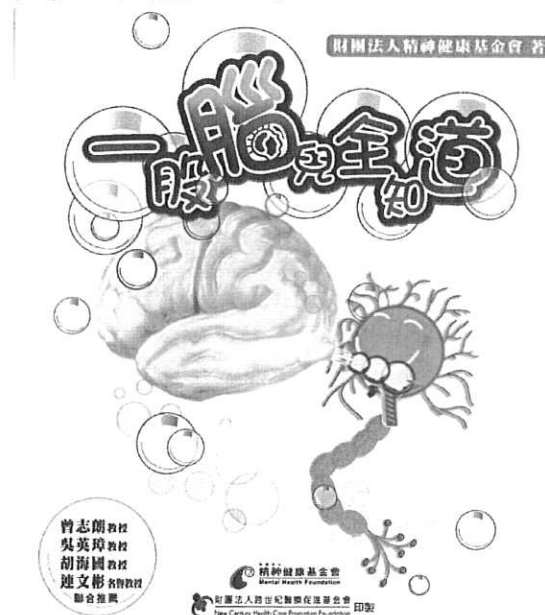


附件三、「腦的美麗境界」導覽手冊與展品清單

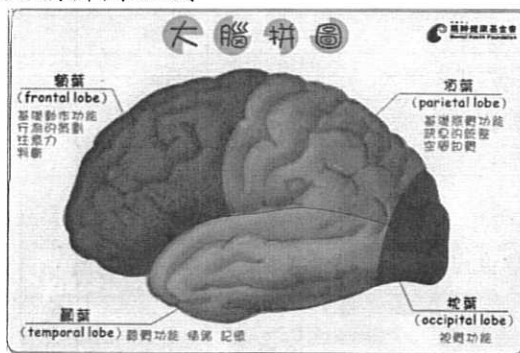
(一)「腦的美麗境界」導覽手冊外觀



(二)一股腦兒全知道



(三)大腦拼圖磁鐵



(四)精神健康基金會宣導影片(PPT)

(六)展品清單

展示區	展示主題	展示子題	展品	尺寸 (L*W*H cm)	插頭	投射燈
A 區： (捲 軸 A 90*120) 認識身體最高指 揮官－頭腦 Chief Executive of the Body — the Brain	A1 哪一個「腦袋瓜」最厲害？ Which Brain is the Smartest?	A1-1 人類和猩猩的腦袋有什麼不同？	捲軸 1	90*120		1 小
		A1-2 腦的演化	捲軸 2	90*120		1 小
		A1-3 電腦能取代人腦嗎？	捲軸 3	90*120		1 小
	A2 腦袋瓜的祕密檔案 Secret File of the Brain	A2-1 腦的外觀	捲軸 4	90*120		1 小
		A2-2-1 透視腦部的重要構造之一	捲軸 5	90*120		1 小
		A2-2-2 透視腦部的重要構造之二	捲軸 6	90*120		1 小
		A2-3 左腦、右腦，各有所長	捲軸 7	90*120		1 小
		A3-1 神經元與神經膠質細胞	捲軸 8	90*120		1 小
		A3-2 神經元如何傳遞訊息？	捲軸 9	90*120		1 小
		A3-3 認識神經元小子	捲軸 10	90*120		1 小
B 區： (捲 軸 B 90*120)	B1 情緒的化妝師 Affect	B1-1 喜怒哀懼的人生	捲軸 11	90*120		1 小
		B1-2 情緒哪裡來？	捲軸 12	90*120		1 小



展示區	展示主題	展示子題	展品	尺寸 (L*W*H cm)	插頭	投射燈
用腦體驗世界－ 精神功能 ABC Experiencing the World with the Brain － Mental Function ABC		B1-3 作自己情緒的主人 B1-3-1 愛情 B1-3-2 課業 B1-3-3 友情	捲軸 13 捲軸 14 捲軸 15 捲軸 16	90*120 90*120 90*120 90*120	1 1 1 1	1 小 1 小 1 小 1 小
		B1-4 如何讓自己息怒？	捲軸 17	90*120		1 小
	B2 感官與動作的總司令 Behavior	B2-1 感覺這個世界 B2-1-1 視覺 B2-1-2 聽覺 B2-1-3 味覺 B2-1-4 嗅覺 B2-1-5 觸覺 B2-1-6 痛覺	捲軸 18 捲軸 19 捲軸 20 捲軸 21 捲軸 22 捲軸 23 捲軸 24	90*120 90*120 90*120 90*120 90*120 90*120 90*120		1 小 1 小 1 小 1 小 1 小 1 小 1 小
		B2-2 動作的產生	捲軸 25	90*120		1 小
	B3 認知功能的主宰 Cognition	B3-1-1 你在看我嗎－注意力 B3-1-2 家有過動兒	捲軸 26 捲軸 27	90*120 90*120		1 小 1 小
		B3-2-1 書讀到哪裡去－學習 B3-2-2 學習的少量多餐道理	捲軸 28 捲軸 29	90*120 90*120		1 小 1 小
		B3-3 記憶的寶藏	捲軸 30	90*120		1 小
		B3-4 聽大腦說話－語言	捲軸 31	90*120		1 小
		B3-5 跳脫限制的框架－思考與問題解決	捲軸 32	90*120		1 小
		B3-6 跳脫限制的框架－創造力與觀察力 1	捲軸 33	90*120		1 小
		B3-7 跳脫限制的框架－創造力與觀察力 2	捲軸 34	90*120		1 小
	C1 緊張不安 Anxiety Disorders	C1-1-1 什麼是焦慮症？ C1-1-2 焦慮症與腦 C1-1-3 如何重拾安寧，抗拒焦慮？	捲軸 35	90*120		1 小
C 區： (捲 軸 C 90*120) 當頭腦生病時－ 精神疾病與腦 When the Brain Get Sick － Mental Disorders and the Brain	C2 不再笑了 Depression	C2-1-1 什麼是憂鬱症？ C2-1-2 憂鬱症與腦 C2-1-3 如何追回快樂？	捲軸 36	90*120		1 小
	C3 上癮 Addiction	C3-1 為什麼會上癮？	捲軸 38	90*120		1 小
		C3-2-1 上癮與腦 C3-2-2 癮頭最強的古柯鹼	捲軸 39	90*120		1 小
		C3-3-1 「High」一時，「害」一世 C3-3-2 安非他命與搖頭丸	捲軸 40	90*120		1 小
		C3-4 戰勝慾望	捲軸 41	90*120		1 小
	C4 精神脫離現實 Schizophrenia	C4-1-1 什麼是精神分裂症？ C4-1-2 精神分裂症與腦有關嗎？ C4-1-3 重返現實－精神分裂症的治療 C4-1-4 美麗境界－接納精神疾病	捲軸 37	90*120		1 小
	C5 思覺功能面面觀	C5-1 知識篇 1	捲軸 42	90*120		1 小
		C5-2 知識篇 2	捲軸 43	90*120		1 小
		C5-3 故事篇－困擾的小湖	捲軸 44	90*120		1 小
		C5-4 關懷篇	捲軸 45	90*120		1 小
		C5-5 求助篇	捲軸 46	90*120		1 小
		C5-6 研究篇	捲軸 47	90*120		1 小



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

展示區	展示主題	展示子題	展品	尺寸 (L*W*H cm)	插頭	投射燈
D 區： (捲 軸 D 90*120) 寶貝我的頭腦 Baby My Brain	D1 你睡夠了嗎？ Sleep	D1-1 睡和醒之間的腦	捲軸 48	90*120		1 小
		D1-2 人為什麼需要睡眠？	捲軸 49	90*120		1 小
	D2 保養頭腦十大黃金守則 10 Golden Rules for the Care of the Brain	D2-1-1 調好我的生理時鐘～日常生活起居有規律 D2-1-2 一夜好夢其寢無憂～晚上定時上床睡覺 D2-1-3 活力充沛每一天～早上醒來精神飽滿 D2-1-4 對自己好一點～每小時讓頭腦輕鬆一下 D2-1-5 發揮我的天分～每天都認真做事 D2-1-6 豐富我的生活～每星期參加各種活動 D2-1-7 打開話匣子～每星期都和人聊聊天 D2-1-8 把愛傳出去～每天都要關心別人 D2-1-9 我是最棒的～每天都要肯定自己 D2-1-10 我今天得幾分～臨睡前反省自己	捲軸 50	90*120		1 小
	D3 運動與精神健康 Exercise and Mental Health	D3-1 你可曾想過，運動也可能改變我們的情緒與認知？	捲軸 54	90*120		1 小
	D4 心腦操練・優築生命 Brain LOHAS	D4-1-1 精神與精神功能 D4-1-2 「腦力」有限 D4-1-3 「心腦操練」	捲軸 53	90*120		1 小
	D3 精神健康之道 Way of Mental Health	D3-1 精健道	捲軸 51	90*120		1 小
		D3-2 十二道操練	捲軸 52	90*120		1 小



附件四、腦的美麗境界教育巡迴展徵文比賽實施辦法

一、活動目的

1. 在變動多元的社會環境中，腦是人類行為的主宰，是人類學習主要器官；精神是腦功能的表現，讓我們有能力面對生活世界。
2. 認識頭腦、善用頭腦、瞭解頭腦、保養頭腦、發展生活的處理能力與技巧，才能成功應付目前多變及多元價值的社會。
3. 讓國小、國中、高中學生，在觀覽腦的美麗境界腦科學教育巡迴展後，對於腦科學、腦力有限、精神健康、身心壓力反應及常見精神疾病症狀能有所認識，進而偵測早期思覺失調症或精神困擾。藉由寫作增進腦科學展之能之吸收。

二、活動內容

1. 提高學生對於【開創腦力、追求健康】寫作之興趣，鼓勵對生命健康之重視及認識頭腦--腦的美麗境界，以增進適應未來生活之能力。
2. 配合精健道之精神，及當前教育政策，重視頭腦，開創腦力，追求健康的身體。
3. 拓展認識頭腦、善用頭腦、瞭解頭腦、保養頭腦，以奠定日後身心健康發展的基礎。
4. 激發學生創意潛力，從開發腦力智慧，建立對腦力創意的正確運用及保健之道。

三、活動時間及截止日期

1. 徵稿日期：自 107 年 8 月 3 日起至 107 年 8 月 17 日止。截稿收件日期以掛號郵戳為憑，逾期作品不列入評審。
2. 截稿收件日期：
 - (1)適逢例假日或國定假日、颱風、天災非人為因素之情形，則順延作品截止收件日期。
 - (2)主辦單位除依照上述十-(a)項規定外，如有其他不定之因素與特殊情況，主辦單位將加以酌情延長截稿收件日期。如有延長截稿收件日期將公告於網站
<http://www.brainlohas.org/>。

四、參加對象

凡徵稿期間參觀國立科學工藝博物館腦的美麗境界巡迴教育展之高中職、國中及國小 3-6 年級之學生，皆可報名參加。

五、徵文要點

1. 題目：請《自行訂定》徵文題目
2. 主題：
 - (1)參觀 107 年 7-8 月高雄科學工藝博物館腦的美麗境界展覽者之心得內容寫作為主題，以「腦中天地、優築腦力、活力創意、善心美麗」為創意發想。
 - (2)脫離本主題者，一律不予計分。
 - (3)文章內容不可有違反社會道德、風俗文化與不雅之語彙、文詞等內容。
3. 文章字數



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

(1)《國小組》：請使用《500》字作文格式稿紙撰寫文章，限1000字內，超過字數者將取消參加資格。

(2)《國中組、高中組》：請使用《600》字作文格式稿紙撰寫文章，限1200字內，超過字數者取消參加資格。

3. 撰寫格式

(1)請使用『制式格式』稿紙撰寫，同時標註〈文章主題〉題目名稱。

(2)請使用《黑色或藍色》原子筆書寫。國小組可以使用《鉛筆》書寫。

(3)一律使用【中文繁體字】來撰寫文章。

4. 寄件格式

(1)請於郵局標準信封格式上，書寫收件人之（姓名）、（地址）及（電話），註明（報名組別書寫於信封右上角），請以《掛號郵件》等方式寄送至指定收件處。

(2)收件地址：80780 高雄市三民區建工路287巷12號

高雄精神健康學苑徵文活動組收

5. 洽詢電話：高雄精神健康學苑

行動電話：(代表號)劉木榮執行長 0910809660

行動電話：(代表號)蔡清波主持人 0935275468

七、評分內容

1. 內容陳述：佔 20%分。

2. 篇幅結構：佔 20%分。

3. 修辭排列：佔 20%分。

4. 段落組合：佔 20%分。

5. 字體書寫：佔 10%分。

6. 標點符號運用：佔 10%分。

八、獎勵與頒獎日期

1. 錄取名額分《國小組》《國中組》《高中組》各組分別錄取前三名各一人，優選5名，佳作若干名。佳作視作品寫作水準以參加人數之1/10為原則。

2. 各組前三名頒給獎金禮卷(新台幣)第一名2000元、第二名1500元、第三名1000元、優選500元，佳作頒發獎狀一幀。

3. 公告日期：本單位預計於107年8月18日起，在網站 <http://www.brainlohas.org/>公告錄取名單、頒獎時間及地點，預訂頒獎時間107年8月24日上午11時正。

4. 獎狀寄發：未前往參加領獎者，將於107年9月1日起，依序寄發。

九、注意事項

1. 免費報名。

2. 參加作品稿紙上，除作品文字外，不再寫任何文字及記號、圖案、姓名、電話、地址等，由主辦單位註明編號及組別。請自行留底稿、本會不退件。



財團法人

精神健康基金會

Mental Health Foundation

~Shining Brain, Shining Taiwan! 保養頭腦，免於煩惱

3. 為達到活動宣傳效果，參加徵選者(簡稱參賽者)須同意主辦單位得授權本會之相關合作媒體或平台，使用參賽者之姓名、肖像、著作，於各相關活動宣材、報導及廣播、電視、網路等媒體刊登或公開播放。
4. 參賽者需保證所提供作品，並無侵害他人智慧財產權之情事，若有任何第三者主張受侵害之事，參賽者需負責出面處理，與主辦單位無涉。同時，主辦單位有權取消該參賽者入選資格並追討得獎獎項及獎金。
5. 所有參賽作品均為主辦單位評選備查，恕不退件，請參賽者自行製作備份存檔。
6. 請詳閱以上章程，一旦報名或入圍，則視同同意主辦單位以上辦法之規定。主辦單位保留修改本活動辦法之權利。

十、作品發表

1. 主辦單位將開闢專頁，刊登優秀作品。
2. 如經主辦單位聯絡，接到刊登優秀作品通知後，請再將該通過審核合格之作品，請用 word 文字檔輸入，於 107 年 9 月 10 日中午 12 時前，用 email 電子檔傳遞至主辦單位電子郵件帳號：cbat5757@gmail.com 作為財團法人精神健康基金會推廣刊登用，如逾期取消資格不予刊登。