

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年8月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「守護精神健康，由自己做起」

我要做「腦」閻

作者：陳瑞冰心理治療博士



腦健康

2022年8月，世界衛生組織出版一份有關「腦健康」的立場書，標題是“Optimising brain health across the life course: WHO Position Paper”。我暫且把它翻譯為「終身優化大腦的歷程」。世界衛生組織指出，腦健康的概念，是逐漸演變和進化的。眾所周知，大腦和中樞神經是人類身體的總指揮。有意識和無意識地指揮我們身體各個器官，發揮功能，讓我們每天能夠發揮自己的效能。

可是，世界衛生組織指出「腦健康」這個課題，一直沒有得到廣泛關注和重視。例如2017年的研究顯示，生活在低或中等收入國家的五歲或以下兒童，約有2.5億人的大腦發展和潛能並未得到充分發揮，主要是由於貧窮和其他阻礙成長的因素導致。腦健康和我們的精神健康有著密切的關係。

[了解更多](#)



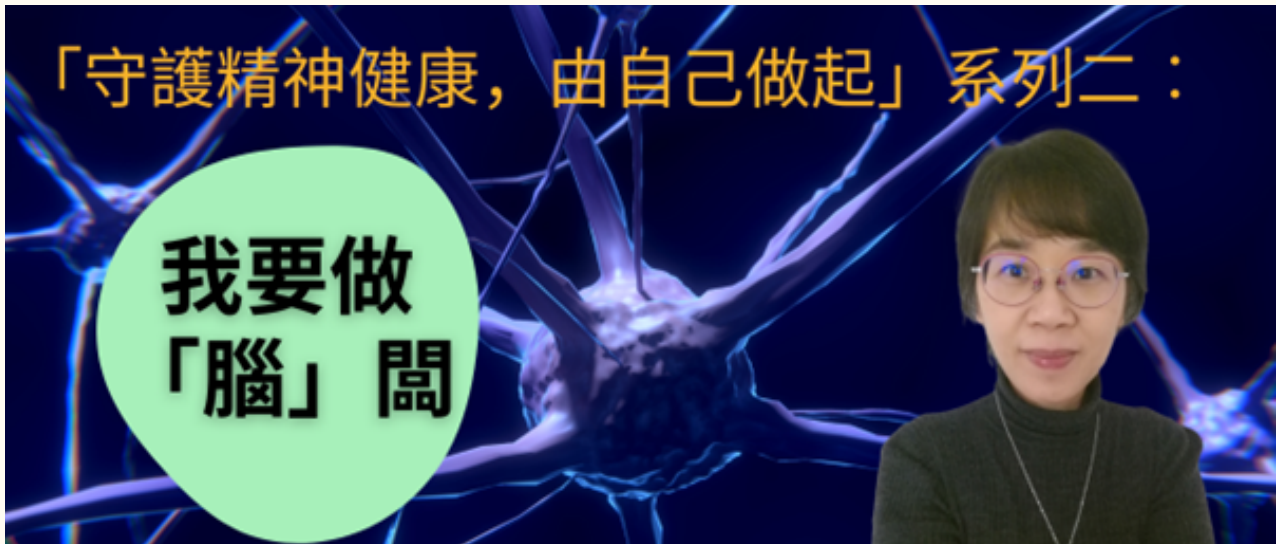
我要做「腦」閻

過去兩年多，我們致力推動精神心理健康和腦健康，現在已經製作超過一百七十多套網上教育短片。其中一個系列是關注腦健康。此系列是由五集短講組成，旨在讓我們認識大腦的奧秘和掌握守護「腦健康」的方法。讓我們明白各自擁有「不凡」腦，有責任做自己健康腦的主人，守護及優化腦的成長和發展歷程。最終成為自己的「腦」閻，活出智慧和美麗的人生。

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



各自擁有「不凡」腦，活出智慧人生。



內容簡介

預告片

透過「我要做「腦」閻」的五集短講，讓我們做自己健康腦的主人，守護及優化腦的成長和發展歷程，各自擁有「不凡」腦，活出智慧人生。

https://youtu.be/k8jc60e_Xa4

第一集「腦」一世...快拍

本集探討做「腦」閻，我們有「腦」本錢嗎？我們可以從先天及後天的兩個角度，了解天賦予我們的「腦」本和後天靠我們自己去發展的「腦」本。通過探討由嬰幼兒期、青少年、成年到老年階段的成長過程，我們會明白成長過程充滿危與機。大腦發展是需要我們不斷地學習和應用它，我們才可以守住「腦」本，做自己的「腦」閻。

<https://youtu.be/ZcdbRkaUbjU>

第二集「腦」吾「腦」

第一集淺談我們的腦是擁有豐富的資本，要做好「腦」閻，便要學懂如何守護和增加自己的腦本，不要輸掉它！本集「腦」吾「腦」分析壓力環境和腦健康的關係，以及如何面對壓力。

<https://youtu.be/NmBj8O-PYx4>

第三集「不凡」腦

為何我們的腦是不平凡，可以稱之為「不凡」腦呢？根據腦神經研究，我歸納大腦至少有五大力量，能夠讓我們在變幻莫測的環境中，發揮潛能，活出精彩人生！

<https://youtu.be/FrvmdpqqVEc>

第四集 終身美麗「腦」

由出生到死亡的過程，我們怎樣可以達致不斷地優化自己的腦健康，使大腦能夠有效地發揮效能，讓我們活出精彩人生呢？根據腦神經科學、精神病學及心理學的研究和個人體驗，我提出一個終身美麗「腦」123口訣！口訣一：「避」險口訣二：「保」險口訣三：「冒」險！

<https://youtu.be/IMwjkKGXuh8>

第五集 鴻圖大展「腦」

「鴻圖大展」是指建立宏大的基業，遠大的設想或理想。落後在人生起跑線，可以鴻圖大展嗎？本集探討如何使我們的腦能夠鴻圖大展，建立良好網路，讓我們活出豐盛人生！

<https://youtu.be/KUa4-UGIGBk>

作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）

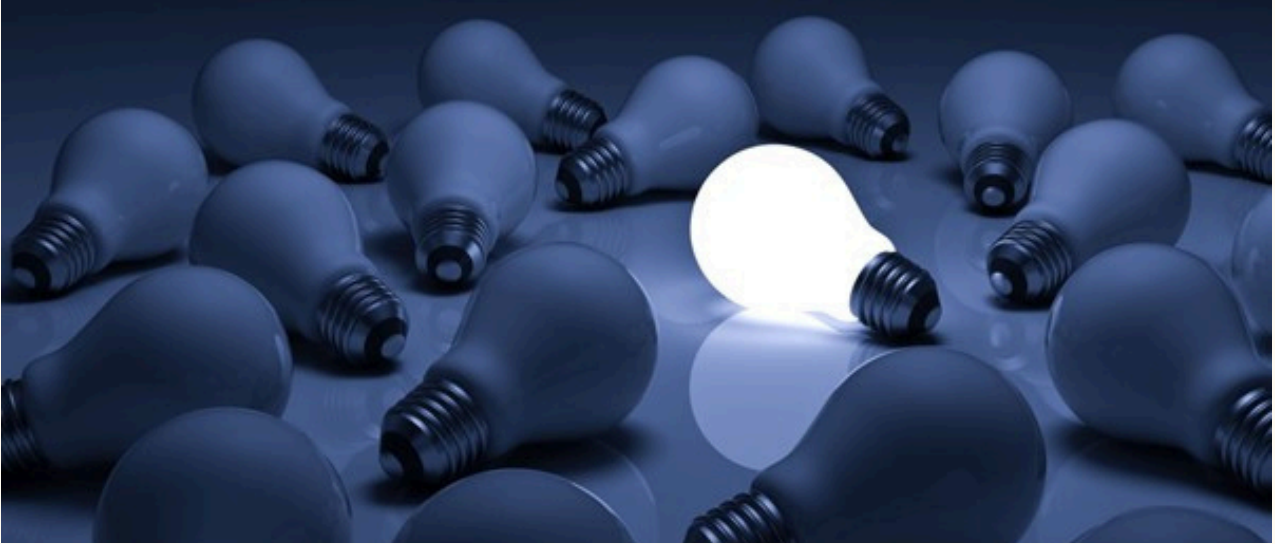
（香港中文大學精神健康碩士）

（英國卡迪夫精神病學碩士）



「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2024年8月

我要做「腦」閣系列連結



預告片

https://youtu.be/k8jc60e_Xa4



第一集「腦」一世...快拍

<https://youtu.be/ZcdbRkaUbjU>



第二集「腦」吾「腦」

<https://youtu.be/NmBj8O-PYx4>



第三集「不凡」腦

<https://youtu.be/FrvmdpqvVEc>



第四集 終身美麗「腦」

<https://youtu.be/IMwjkKGXuh8>



第五集 鴻圖大展「腦」

<https://youtu.be/KUa4-UGIGBk>

