



社團法人

台北市心生活協會 會訊

～保養頭腦，關懷精神障礙甜心與家屬～

106年11月



## 看見。支持精神疾病家庭的好夥伴

為節省郵資，如果您不需要收到紙本的活動快訊，請告訴我們。

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 通訊：(110)台北市基隆路2段141號5樓

郵政劃撥帳號：19793224 捐贈電子發票愛心碼：1979322

信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw



107年1月12日

## 心生活尾牙 一起參加

心生活的眾親好友們：

迎新送舊的時節到了，邀請大家一起來聚餐，同時感謝心生活協會辛勞的工作夥伴們。歡迎踴躍報名、自費參加。

日期：民國107年1月12日(五)

時間：中午十二點到二點（十一點半起可入席）

地點：《千葉火鍋 西門町尊爵館》北市中正區中華路一段41號  
（自助火鍋吃到飽）

交通：台北捷運【西門】站五號出口（往前直行）

費用〈餐費+一成服務費〉：（可到心朋友店、坊、協會繳費或現場繳）

- ① 甜心帶著身心障礙證明，每人\$350元。(餐\$329元+協會行政費\$21元)
- ② 銀髮75歲以上，攜帶身份證，每人\$350元。(餐費、行政費同上)
- ③ 非前述兩者的各界夥伴，每人\$500元。(餐\$483元+協會行政費\$17元)

報名：請於107年1月2日以前報名，並告知屬①、②、③哪一類身分。

郵政劃撥繳費：帳號：19793224、戶名：社團法人台北市心生活協會

贊助：歡迎贊助心生活員工、全體甜心們的尾牙經費/禮品。

心生活 李麗娟理事長及全體理監事 敬邀

### 心生活協會服務轉捩點，需要大家的支持

十多年來運用社會局「生活重建」委託服務辦理的多元活動，補助經費到106年底結束；107年起我們要重起爐灶尋找經費來源，從郵費到人事費，大大小小需要各界捐款贊助。誠摯請大家幫忙，共渡難關。

♥ 誠摯邀約，加入心志工 ♥

核對發票號碼、開車載送心朋友的店便當/園遊會物資、折疊快訊/貼地址籤、指引甜心活動的交通陪同員等等。



社團法人

# 台北市心生活協會

～保養頭腦，關懷精神障礙甜心與家屬～

## 會訊

### 第 13 期

106年11月

92年8月台北人民團體立案證書 北市社會字第2199號  
法人登記：104證他字第1291號第40冊第73頁第1008號

理事長：李麗娟  
編輯：金林、惠文設計印刷

1  
你、我、他，  
都是關懷精神健康的心朋友

## 看見·支持



電話：2732-8631 傳真：2739-3150 通訊：(110)台北市基隆路2段141號5樓  
郵政劃撥帳號：19793224 捐贈電子發票愛心碼：1979322  
信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw

f 搜尋：〔心生活協會〕 You Tube 搜尋：〔台北市心生活協會〕

facebook 粉絲團：〔社團法人台北市心生活協會附設心朋友的店〕、〔心朋友工作坊〕



## 心生活情報

- ★ 台北市公車106年路線變更：新五大幹線 ..... 4
- ★ 好康提醒：台北市的租金補助 ..... 4
- ★ 心生活服務變動：行動秘書停辦，生活重建改投標興隆會所中 ..... 5
- ★ 【精神障礙家庭社區服務資源手冊】更新 ..... 6

## 心生活知識系列講座

- ★ 吃不吃藥有什麼關係(謝明憲醫師104年講演摘要)..... 7

## 心生活為精神族群充權倡議

- ★ 心朋友之聲：新聞回應：精神障礙照顧者的悲歌 ..... 21
- ★ 106.9.16 《看見·支持精神障礙族群》轉動幸福 ..... 23
- ★ 106.9.14 《為柯P打分數，精神心理健康施政台北進步了嗎？》 ..... 25

## 我思、我想、我的成果

- ★ 實習心得(王玥文同學)..... 28
- ★ 甜心Style –甜心行動秘書服務(106年底說再見)..... 30
- ★ 甜心Style –禪繞畫之我的改變(心朋友工作坊蔡宜修先生)..... 31
- ★ 甜心Style –鼓勵(向日葵)..... 31

## 心生活公佈欄

- ★ 心生活105年度服務成果報告 ..... 32
- ★ 心生活協會105年度收支決算表 ..... 40
- ★ 心朋友的店105年度收支決算 ..... 41
- ★ 心生活協會105年12月31日資產負債表 ..... 41
- ★ 心生活105年度會費及捐款收入芳名錄 ..... 42
- ★ 人間處處有溫情—特別感謝慈善榜 /捐款方式 ..... 44
- ★ 追思 ..... 45
- ★ 心生活網站換新裝 ..... 45

# 2♥17 愛♥一起

北一女70級

綠漾合唱團 (公) (益) (演) (唱) (會)

演出者：王海玲、殷正洋、綠漾合唱團

團員：王素雯、吳蕙如、林彥秀、王海玲、凌鴻儀、葉子佩、  
俞允安、黃慧敏、陳雅雯、紀效娟、張文珍、文馨瑩

★ 日期：民國106年12月3日(週日)

下午14:30~16:30 (13:45開始自由入座)

★ 地點：Y17十樓《花漾Hana展演空間》

台北市仁愛路一段17號(青少年發展處)

★ 公益：捐款800元給心生活協會獲入場門票一張

## 綠漾合唱團第三次為精神公益獻聲

綠漾：民國70年入學北一女中是一群好朋友，  
以歌聲串連大家的愛心，團長是民歌手王海玲小姐。

### ～中場慈善義賣贊助者～

- ✿ 畫作四幅
- ✿ 亞格農時尚共善袋
- ✿ 牛耳藝術渡假村食宿+Spa券
- ✿ Chord & Major悅聲調性耳機
- ✿ 小熊風鈴(王海玲)



黃慧敏小姐畫作：  
祝福



葉文宏先生畫作：  
守護心門





## 台北市公車106年換路線

◎ 106年6月1日起《廢除原本的公車幹線，改換路線名稱》

新舊對照表：

【舊】的路線名稱	敦化幹線	信義幹線	信義新幹線	和平幹線	重慶幹線	中山幹線	忠孝新幹線
【新】的路線名稱	<b>688</b>	<b>88</b>	<b>588</b>	<b>568</b>	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>600</b>

◎ 106年7月5日起《新五大幹線》發車頻率高，都是低地板公車。

新舊對照表：

【舊】路線名稱	<b>285</b>	<b>642</b>	<b>518</b>	<b>263</b>	<b>287</b>
【新】的路線名稱	敦化幹線	松江新生幹線	民生幹線	仁愛幹線	內湖幹線

◎ 舉例說明：舊的敦化幹線停駛；將原來的285改為新的敦化幹線。



## 居住好康提醒 『台北市的租金補助』

一、台北市《都市發展局》的租金補助：

◎ 符合以下條件的市民朋友—

- (一) 必須設籍且居住於台北市
- (二) 符合以下條件之一的申請人：
- (三) 二十歲以上有配偶
- (四) 四十歲以上單身
- (五) 二十歲以上單身與直系親屬住在一起
- (六) 「內政部營建署」每年七到八月的時候會公告，符合條件者就可以向台北市政府都市發展局申請。
- (七) 依審核結果獲得補助者，會在隔年的一月底開始發給每月的補助款，每月可補助三千到五千元不等。



◎ 台北市政府都市發展局申請電話：2777-2186的住宅服務科(分機 2760、2761、2762等)

## 二、台北市《社會局》給身心障礙朋友的租金補助：

- ◎ 設籍並實際居住在臺北市並領有台北市核(換)發或註記之身心障礙手冊或證明，且符合下面所有條件的身心障礙者—
- (一) 家庭總收入平均未達當年度每人每月最低生活費標準3.5倍，且未超過臺灣地區平均每人每月消費支出1.5倍者。
  - (二) 未接受政府相關租金或貸款利息補貼者。
  - (三) 未獲政府補助住宿式照顧費用者。
  - (四) 未使用公有房舍或平價住宅者。
  - (五) 租賃房屋座落於台北市內。
  - (六) 身心障礙者、配偶及其戶籍內之直系親屬，在全國各縣市均無自有住宅。
- ◎ 已經有領身心障礙津貼的人，無法再申請本項補助。
- ◎ 補貼的金額最高可以達到每平方公尺\$100元(=每坪三百多元)，但不得超過租金總額的一半。有需要者可上社會局網站查詢。

### 👉 心生活協會服務變動 🐼：107年停辦的服務

- 一、心生活協會【精神障礙甜心行動秘書培育營服務】自民國98年起申請公益彩券回饋金補助辦理，服務至今、十年有成。但，很遺憾「社會及家庭署」106年年初規定，已經補助人事費超過兩年的服務，107年度起不得再申請公彩回饋金補助！在沒有替代財源的情況下，行動秘書培育營服務--實作篇、管理篇，106年底不得不畫下句點。
- 二、心生活協會【精神障礙者生活重建/訓練/支援及家庭支持服務】自民國96年起蒙社會局委託，服務至今，每年嘉惠許多台北市精障者及家屬。但，因台北市政府社會局106年11月確認停止原有、獨立辦理的精障生活重建服務，併入【精神障礙會所服務】，心生活原有的服務需要終止。心生活會努力去競標會所服務，祝福、希望再相見。

～萬千不捨，說再見～為五斗米折腰～

～沒料想，好的服務不敵政策改變，人民沒有任何說不的權利，  
只能與您互道一聲珍重。～



## 【精神障礙家庭社區服務資源手冊】更新

心生活精神族群充權服務(中華社會福利聯合勸募協會補助案)

吳姿儀 社工師

心生活106年第四季編輯印刷完成了大台北地區的《精神障礙家庭社區服務資源小手冊》，特別詳細介紹了社政(身心障礙服務)和勞政(就業服務)的服務資源。感謝各方的肯定。

不過因為計畫趕不上變化，請大家留意、更新：

- 一、【台北市大同/中山區身心障礙資源中心】(承辦單位：喜憨兒社會福利基金會)的地址，應更正為：長安西路5巷2號2樓。該地址就是新蓋的【台北市身心障礙服務中心】。
- 二、台北市過去智能、自閉、精神障礙者申請身心障礙居家照顧服務，是經由【身心障礙資源中心】評估確認是否補助、補助多少、連結居家照顧服務單位；106年10月1日起，評估工作移轉給【台北市的長期照顧管理中心】。連絡電話如下—

單位名稱	服務區域	聯絡電話
臺北市長期照顧管理中心		(02)2537-1099
東區服務站	南港	(02)2537-1009 分機200-225
	內湖	
	信義	
南區服務站	大安	
	松山	
	文山	
中區服務站	大同	(02)2537-1009 分機300-312
	中山	
西區服務站	中正	
	萬華	
北區服務站	士林	(02)2537-1009 分機500-512





## 吃不吃藥有什麼關係

講演者：謝明憲 醫師 (臺大醫院精神科)

演講日期：104年12月1日 《社會局委託精神障礙生活重建服務案》

講稿整理：王珮文、金林

因為時間有限，本場講演以「思覺失調症」的狀況為主。

思覺失調症不吃藥會復發，過去這個病的名稱是：「精神分裂症」，目前改稱為「思覺失調症」。

在台灣目前思覺失調症大約有二十多萬的患者，但只有十七萬左右就醫。有幾部電影都與思覺失調症有關：「美麗境界」、「鋼琴師」、「隔離島」、「黑天鵝」，大家不妨可以觀賞電影來瞭解這個疾病。

### 思覺失調症的症狀

思覺失調症究竟有些什麼樣的症狀？依美國DSM5的診斷準則，認為需要有下列這幾種情況《圖一》各兩項以上，且其中一定要有1、2、或3；每一項出現時期至少一個月；若有這些情況，並且造成了工作、人際關係、自我照顧能力的退化，而且排除是受到其他疾病(例如：腦瘤)或藥物(例如：吸食安非他命)的影響，那麼就認為是罹患了思覺失調症。

《圖一》

- (1) 妄想(delusion)：被迫害妄想、關聯妄想、誇大妄想、控制妄想。
- (2) 幻覺(hallucination)：聽幻覺、觸幻覺、身體的幻覺、視幻覺、味幻覺、嗅幻覺。
- (3) 胡言亂語：思考流程障礙、聯想鬆散、脫軌現象。
- (4) 整體上混亂或僵直(catatonia)的行為。
- (5) 負性症狀，亦即情感表情淡漠、少語、動機少、社交退縮。

前面四項統稱為是「正性症狀」，第五項則是「負性症狀」。

「正性症狀」是只有生病的人才有的狀況；一般人不會有這種想法，但生病的人有這樣的想法。妄想和幻覺時常會一起發生。患者在沒有治療嚴重的情況下，可能會有一些奇怪(脫軌)的行為。

「負性症狀」則是一般人具有這些能力，但患者比較起來，欠缺了這些能力。《圖二》

《圖二》  
[負性症狀]

語言貧乏： 貧語症或言語貧乏---很少說話或談話內容貧乏。
遲鈍與平板的情感： 較少顯示憤怒、傷心、喜悅以及其他感受。
喪失意志力： 興趣動機缺乏(avolition)或情感淡漠。
社會退縮： 可能會從社會環境中退縮下來，只注意自己的想法和幻想。

負性症狀例如：思覺失調症患者不大講話、或者講話的內容少，比起一般人情感比較遲鈍，不容易表達喜怒哀樂，缺乏情緒、動機、人際社交的能力。

另外，最近這些年，從美國到全世界的研究，慢慢發現，思覺失調症患者除了正性症狀、負性症狀之外，認知功能也受到了疾病的影響，而產生障礙。

舉例，今天我們到這個崇友基金會的場地，聽人說在好心肝診所那棟的十樓，結果剛剛我從前面那棟上十樓結果不對，原來因為好心肝診所橫跨兩棟樓，所以前一棟不對，我們下樓再問別人，知道好心肝診所另外還有一邊，要到另外這一棟的十樓才對。但，如果是思覺失調症的患者，有可能就無法變通，會在另一棟十樓找不到場地的地方、站著不動，不知道怎麼辦。

很多研究發現，思覺失調症主要是大腦前額葉生病，所以會記憶不好、執行功能、概念不好，無法做到隨機應變。也有研究說，思覺失調症是「皮質」到「小腦」到「視丘」到「皮質通道」〔CCTCC：cortico-cerebellar-thalamo-cortical circuitry，主要功能在協調動作與認知的處理歷程〕有中斷，所以訊息整合的能力有問題，因此沒有辦法好好的記憶、推理、執行比較複雜的工作。

總之，前面講思覺失調症幾個層面的症狀，最核心的就是「正性症狀」、「負性症狀」及「認知功能」。接下來講原因。

## 思覺失調症的成因

大家會很想知道生病的原因，例如：禽流感是病毒的傳染、肝炎是有肝炎病毒。思覺失調症是什麼原因呢？

人類身體裡面有很多疾病都已經找出很確切的原因，但是跟大腦有關的疾病，因為人腦有一個頭殼在保護，頭顱骨頭很硬，不可能打開、像抽血一樣立刻抽驗。通常遇到需要檢查大腦裡面腦脊髓液有沒有問題的時候，神經科醫師或者急診醫師是從腰椎這邊抽，來檢查大腦內的腦脊髓液。到目前為止，神經科跟腦有關的疾病，或是精神科的疾病都還是很難好好的研究。

思覺失調症是一個複雜的疾病，目前科學還沒找出單一的引起疾病的病因，但可能是有很多事情的累積、共同造成了疾病；包括某些先天的基因，或者後天的環境(感染、非法藥物、外在壓力等)，都有可能貢獻、累積引起發病。

比如有人年輕的時候吸過安非他命或一些非法藥物，可能他後來不碰這些非法藥物了、可能十年沒吸，但是仍然有妄想、幻覺、奇怪的行為；已經很久沒吸安了，就不是安非他命精神病，就有可能是後天的環境貢獻(引發)、讓他發病，得了思覺失調症。

目前的醫療、科技，實在沒辦法預測哪些人會發病，哪些人不會發病。變成只能看到他發病了，我們才知道這就是思覺失調症。



### 基因

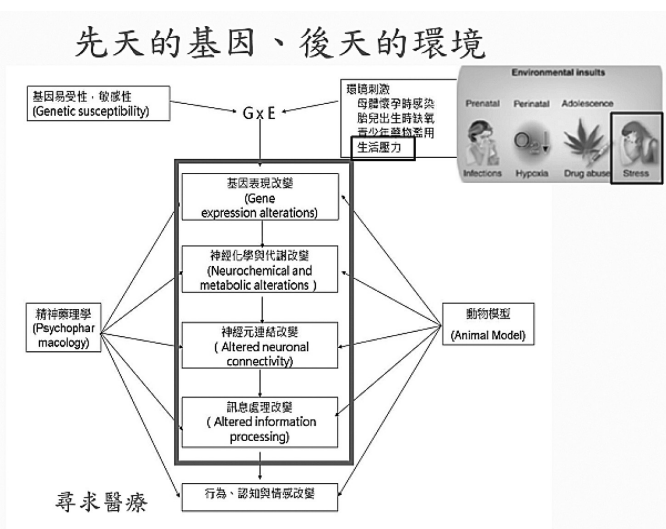
現在的研究，找到某一些基因是有可能引發疾病，但基因本身還要跟後天的環境有一些互動才會發病。

有一些不同的研究，認為可能引發思覺失調症，例如：母體懷孕感染某些病毒，似乎孩子幾十年後容易罹患思覺失調；胎兒出生的時候缺氧，過幾十年胎兒長大了容易罹患思覺失調；青少年時期的藥物濫用，即使明明後來沒有再吸食，但後來卻發病；或者生活的壓力，例如說被朋友欺負、被霸凌、或者離婚、失業等等，這些太大的生活壓力加諸在身上…。



先天的基因跟後天的環境互動之後，可能經由一關一關的基因改變、大腦裡面神經化學代謝的改變、神經元連結的改變以及訊息處理的改變，等到來看醫生的時候，已經外顯行為、腦力或是情感改變、有症狀了才開始尋求醫療。《圖三》

《圖三》



現在世界各國關於思覺失調都在做很多的研究，但是還沒有辦法找出單一病因；所有的研究都是發病了再回頭做東西、回溯他的基因、回溯生活壓力、母親懷孕、他年輕時的狀況。

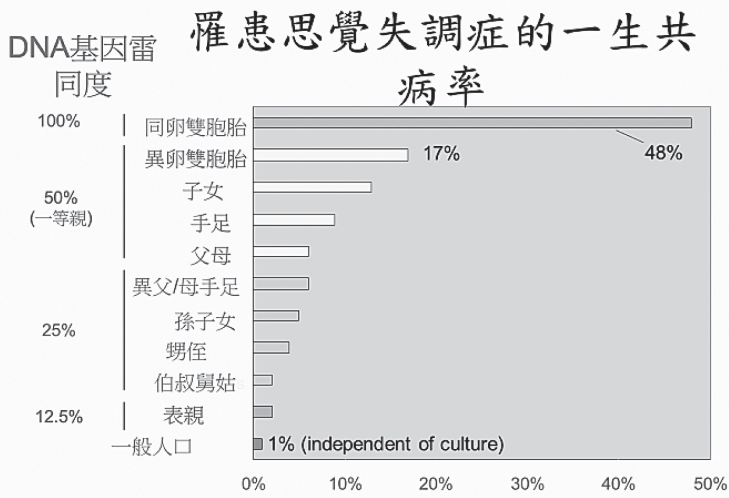
有關基因的部分，美國有一對很有名的四胞胎。

他們出生的時候還沒有現代的生殖科技，當時沒有試管嬰兒、沒有婦產科醫師讓不孕的人懷孕的方式，所以這四位是天生的、自然的四胞胎。懷四胞胎機率很低，所以當時很高興，但幾十年之後悲慘的事情發生，他們四胞胎姊妹都得了思覺失調症。

這件事情驗證疾病跟先天基因有關係；但是也有很多雙胞胎，不管是同卵或是異卵的雙胞胎，卻都只有一個人生病。

同卵雙胞胎跟前面的四胞胎一樣，照理說只要DNA基因一模一樣應該會一起生病。基因雷同度，同卵雙胞胎是百分之百，異卵雙胞胎或者是子女、兄弟、姊妹、手足、父母親他們基因雷同度是百分之五十。同父異母、異父同母的手足、孫子女、伯叔舅姑的DNA雷同度是百分之二十五。表親的DNA雷同度是百分之十二點五。《圖四》

《圖四》



如果說基因是唯一的原因，那麼同卵雙胞胎跟前面四胞胎一樣都應該會一起罹患思覺失調症，但是事實上，即使同卵雙胞胎一起罹患思覺失調症的比例只接近一半，而不是百分之百。異卵雙胞胎一起罹患思覺失調症的比率，則只有百分之十七；有八成多異卵雙胞胎只有一個人得病；子女手足父母生病的比率更低。一般人口DNA雷同度應該不一樣，可是世界各國一致地發現，不管在哪個國家，歐美、台灣、亞洲其他國家，世界各國其實罹患思覺失調症的比例都是一般人口的百分之一左右，這就表示基因本身並不能百分之百解釋思覺失調症的病因。



### 腦細胞萎縮

接下來看三張腦部的結構圖。〈編註：稿擠，圖略去〉

腦室是大腦中空的地方。腦室充滿腦脊髓液，腦室如果擴大代表著腦細胞的萎縮或死亡。兩張三十五歲女性雙胞胎、二十八歲男性雙胞胎的腦結構圖，在同一個切面下，雙胞胎中，沒生病者的腦室跟一般人一樣比較小，生病者的腦室比較大，代表腦細胞已有萎縮。

第三張圖是比較思覺失調症患者與健康人的腦，我們可以看到思覺失調症病患的大腦腦室擴大，代表說可能有細胞萎縮、死亡；患者的海馬迴萎縮，海馬迴是我們每個人腦在管記憶及情緒部分；另外整個大腦實際實體的體積也萎縮；也有人發現，特別是前額葉患者的功能下降，前額葉是我們在管決策、計畫、情緒調控。

有研究做電腦斷層、核磁共振，看得出相較於思覺失調患者，一般人的SIZE比較偏小。

前面這些都只是就單純的結構上面來看腦室的大小，2004年以後，有一些比較先進的科技，找一般青少年及思覺失調症患者持續幾年做研究，對照大腦裡面的灰質跟白質。灰質是我們大腦中樞神經系統裡面神經元聚集的部位；白質就是連接神經元的「電纜線」。人的大腦是由幾十億個神經元細胞組成的，每個細胞都有一個神經元的細胞體，後面會有很長的軸突，簡單比擬就是神經元跟其他神經元細胞連結的一個線，很多這些「電纜線」在一起的時候就是白質。

連續一系列好幾年追蹤，發現正常的青少年，大腦每年都會喪失一些灰質(所以我們要學會保養腦力)，但是思覺失調症的青少年，灰質退化的速度高很多、患者喪失的灰質比一般人多。

有些人以為說思覺失調症患者，就是想多了，或者只是搞不清楚狀況所以胡言亂語；但是一再的研究，很多解剖學、功能性的造影或核磁共振，都發現說思覺失調症的病人他真的有一些大腦、灰質退化的狀況。很多神經造影發現，思覺失調症的病人很多大腦認知、神經線路異常，這些異常讓他不對勁。所以不能說是他想多了、只要放鬆就好。治療就是要怎麼調整，讓他不要那麼多神經線路異常。

### 多巴胺假說

另外，從生化學上來看，各位多多少少都聽過思覺失調症是跟多巴胺有關係，但是大腦不能穿刺、測量多巴胺，怎麼知道有關係。

有一些線索，是這樣的，大家知道安非他命或者古柯鹼都會引起一些幻聽或妄想，這些幻聽、妄想跟思覺失調症很像，所以有些做基礎研究的人，就抓小鼠或是大白鼠，給那些老鼠施打安非他命，而後就幫他們大腦做切片，發現說這些東西提升了老鼠腦內多巴胺的含量。再一個線索是，治療思覺失調症的藥物為什麼能夠治療，同樣的，是給前面那些老鼠服藥，治療服藥之後，再做大腦切片，發現藥物治療之後，老鼠的多巴胺看起來比較低。

所以思覺失調症會讓多巴胺變多，治療藥物則會讓多巴胺減少。

多巴胺是神經傳遞物質的一種，負責在中樞神經系統穿針引線，讓



腦中的訊息可以傳遞。大腦多巴胺太少的時候(過去一些傳統治療藥的副作用)，身體會硬梆梆的類似得了巴金森氏症。

接下來與中腦邊緣路徑有關係，多巴胺在這邊過度活化的時候，會有正性症狀；然後是前額葉，前額葉的多巴胺活性太低的時候，會有認知症狀跟負性症狀。

剛說過，思覺失調症有三種重要症狀。第一種是正性症狀：妄想幻覺，可能講奇怪的話讓人家聽不懂，或者一些奇怪的行為。第二種是負性症狀：面無表情、沒興趣、沒有社交能力，講不出什麼話的內容。第三種是認知症狀，沒有辦法推理、旁敲側擊、隨機應變。

現在發現說，多巴胺在中腦邊緣路徑這邊活性過高的時候，會有正性症狀，但在前額葉活性過低的時候，會有一些認知跟負性症狀。另外比較老一點、大約三/四十年以前的抗精神病藥，會產生一些錐體外症候，讓人家好像得了巴金森氏症一樣。

### 進化版多巴胺假說；血清素、麩胺酸的間接影響

所以進化版的多巴胺假說，告訴我們中腦邊緣路徑的多巴胺過度活化，就有正性症狀；前額葉的多巴胺活性過低，會有認知跟負性的症狀。現代的研究又發現了更多，生化學上發現另有兩個成分，血清素、麩胺酸，會間接影響到多巴胺。血清素跟麩胺酸並不是直接影響產生思覺失調症，而是間接造成多巴胺分泌的不協調。

這也是從一些毒品研究中發現的；很多人在研究為什麼毒品會讓人產生幻覺、幻聽、妄想，會讓人覺得無法割捨，一用就拿不掉。很多做基礎醫學生物研究的人都在研究動物用了毒品之後的狀況。

結果發現有一個幻覺劑叫做LSD，它跟血清素有關，又因此間接造成多巴胺的問題。

另外PCP及國內很流行的K他命，在動物研究上發現它們是影響麩胺酸，而麩胺酸的路徑又會間接造成多巴胺的狀況。

這些是進化版的多巴胺假說。

## 越早治療越好

大家已經知道症狀，了解生病的原因是先天的基因跟後天環境的相

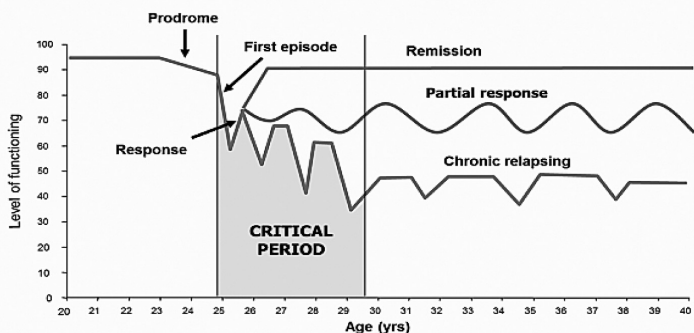
互作用，從腦波圖也知道患者的大腦與健康的人不同，也知道生化上的不同。

有一張對照圖可以看到，患者初發病時的大腦，和五年以後的大腦，紅色的部分代表腦部萎縮，五年後再追蹤，發現腦部萎縮的區域變多了。腦部只要一萎縮、一損害就無法恢復。損害範圍越大，我們的知覺、記性、情緒這些越會受影響；所以越早治療越好。

思覺失調症的病程會一再的復發。

《圖五

### 思覺失調症的病程會一再復發 **Early intervention** may have a greater impact than when applied later in the disease course



《圖五》這張圖的橫軸是年齡；縱軸是人的功能，滿分是90分、100分，是一個人整體而言的社會功能、生活功能、學生的功能、家庭主婦的功能。

思覺失調症最容易發病是20歲到30歲之間，所以一但他有一些狀況之後開始生病，功能就下降。第一次發病下降之後，如果我們早一點治療，有可能功能會趕緊拉回來，繼續維持在穩定的功能。

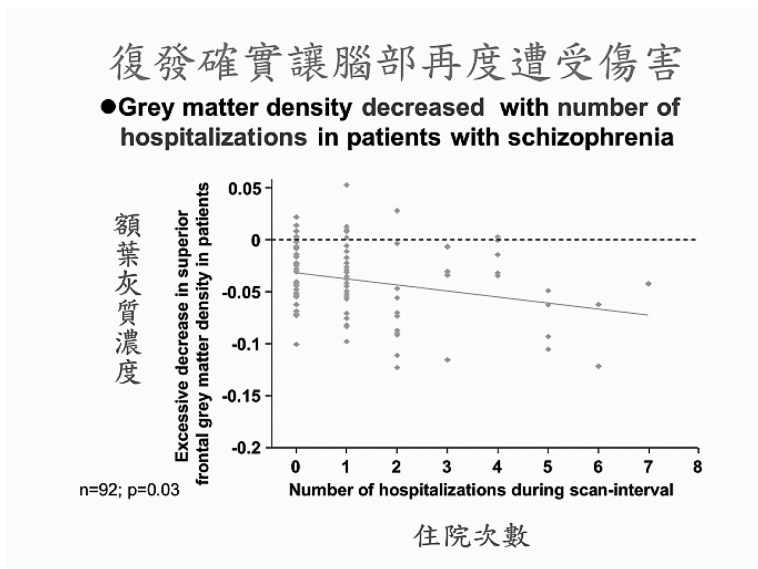
如果沒有治療得那麼好，可能有時候吃藥、有時候不吃藥，不吃藥的時候可能會復發，功能可能就會在這邊擺盪。如果生病了，我們不要治療，他可能功能就一直起起伏伏，越來越差、越來越差。

滿分是90、100分，治療一半可能是70、80分，如果不治療的話，就可能慢慢地只剩40分。所以越早開始好好協助病人治療，越可以不要

走到一直功能變差的狀況。所以越早治療越好。

第一次發病二到五年後，是一個關鍵期，如果好好治療、減少發病，未來的生活功能就會好；那不好好治療的話，有可能多次復發。

《圖六》



《圖六》這張圖顯示的研究結果，橫軸是住院的次數，縱軸是剛講過的大腦額葉裡面的灰質濃度，正常的話灰質濃度維持在上面那條虛線，經由計算，連續幾次追蹤之後，做成一個回歸線，平均值畫出一條線；住院次數越多，灰質濃度越低。每一次復發住一次院，每次都讓患者腦部再度遭受傷害。

## 吃不吃藥有沒有關係，如何預防復發

如何預防復發，就三個重點而已。

第一就是要規律門診治療，跟你的醫生充分溝通。

第二是避免壓力過大、適度紓壓。

第三就是家屬與支持系統：『愛、關懷與支持』。支持系統也許是好朋友、或者教會/寺廟等宗教活動的朋友、或者各種支持患者的人。

藥物第一個可以改善症狀，讓正性、負性、認知症狀不要這麼嚴重，降低復發住院，再來改善他的功能。



如果說都不治療，等看到狀況的時候，又是一次的復發、又是一次的腦傷，只要有規律服藥的話，藥物可以在這每一個環節都發揮效果，能夠避免狀況變糟到又一次住院、又一次腦部的傷害。

有很多研究在研究，許多慢性疾病，治療上有什麼困難。

一個2003年的研究，列出各種疾病產生治療依從性以達到治療效果之不同困難度，慢性疾病中，頭痛是相對容易的，吃避孕藥丸也比較願意規律吃，再者喉嚨痛、氣喘、風濕性關節炎等，相對而言都算是比較願意治療、好治的。

大家公認最難治的第一名是減重。叫大家減重其實最難。

第二難治的就是思覺失調症。

第三難治的是鼓勵規律運動。

對美國人來言，鼓勵使用牙線也不容易。

高血壓、糖尿病是慢性疾病大家都知道。但是相較於高血壓、糖尿病，減重很難，治療思覺失調也很難。這表示思覺失調症的患者，不是那麼願意規律的回診治療，英文名詞說Poor adherence，中文翻譯為治療依從性(順從性)低；會增加再住院的風險。

有一個圖，橫軸代表個案發病的比例，縱軸代表中斷用藥多少天。這研究的是思覺失調症患者；完全沒有中斷服藥的人，有百分之七左右會發病；中斷服藥一到十天的人，有百分之十二、十三會發病；中斷服藥十一到三十天的人，有百分之十七會發病；停藥三十天以上的人，有百分之二十幾會發病。也就是，即使只停藥一到十天，發病的比例是沒有中斷服藥者的1.98倍、將近兩倍。中斷服藥十一到三十天是2.8倍，停藥三十天以上發病的機率是四倍。所以不規律服藥本身就會增加再住院風險，而每一次再住院發病，大腦就又多受一次傷害。

思覺失調症有一個惡性循環，從英文翻譯為中文：最先你不接受治療，不接受治療導致症狀嚴重而發病；當症狀嚴重發病之後，你的認知功能退化；而認知功能退化後，就會缺乏病識感。這是一個惡性循環，因為當你缺乏病識感的時候，你更不會接受治療。

這個惡性循環會像滾雪球一樣越滾越大；你越不接受治療越嚴重、認知功能越差，就越缺乏病識感、越不願意接受治療。

## 為什麼不想吃藥

為什麼不想吃藥？當醫生十幾二十年，知道有幾個點。

### ❶ 第一個是吃藥會有副作用。

因為藥的種類非常多，我覺得很重要的一點，是請各位記得，絕對要跟醫師好好花時間溝通，吃藥有什麼副作用。

### ❷ 第二是對藥物的不了解。

很多人對藥物不是那麼了解，會說長期吃藥會影響腎功能啦、肝功能啦。其實各位只要是在夠大間的中型以上的醫院，或是在醫學中心治療的話，其實都會知道如果你長期吃藥，醫師都會幫你注意你的肝功能、腎功能、血脂這些。你要記得，只要是衛福部通過的藥，本身就不可能是傷肝、傷身，如果你規律治療的話，醫生也會定期幫你追蹤。

### ❸ 第三是有些人跟我說顧慮吃藥會成癮。

大家知道成癮的很多是安眠藥、抗焦慮的藥；有些人不吃安眠藥就睡不著，一顆變兩顆、兩顆變三顆、三顆變四顆…史蒂諾斯一直拿，這當然是成癮了。

另外有人對思覺失調有個奇怪的說法，他說自己思覺失調已經好了，如果他不吃藥就發病，那就表示成癮了；這個說法是不對的。比喻來說，請各位想想高血脂、高血壓、糖尿病的治療，我們不會說因為我吃抗血壓的藥血壓就低、不吃藥血壓就高，所以表示我吃高血壓的藥物成癮；我們也不會說因為我吃這顆高血脂的藥血脂會正常、不吃這個藥血脂就不正常，所以表示我血脂的藥成癮。在這些情況，大家都不會用成癮這個字眼。

也許一些史蒂諾斯、抗焦慮的藥，你可以用成癮來描述，可是事實上思覺失調症的藥物並沒有成癮的問題。

### ❹ 第四是以為像感冒一樣，好了就不用吃。

有些人對思覺失調症不了解，以為生這個病像感冒一樣，感冒好了當然就不吃感冒藥，所以思覺失調症好了就不用再吃藥。

但大家記得，前面跟各位報告的，每次你不吃藥、每次再發病，都是對大腦的一個傷害，讓你的功能更加退化。所以這個生病不是感冒，

比較像是高血壓、糖尿病這樣的病；就像你有高血壓，要規律的運動、規律的飲食再配合規律的治療，才能夠穩定，這不是感冒。

### ● 第五是認為再也不用看醫生、再也不用服用才是康復。

這真的是對思覺失調症的不了解。還是要各位關心病友的人，請他跟他的醫生充分的溝通。

康復之友聯盟去(103)年做的一個調查，70%的康復者(病友)認為思覺失調症可以康復，但卻有31%的人誤解了「康復」的定義。

31%的人誤解，認為康復的定義是「再也不用看醫生跟服藥」；其實「康復」的定義，是「可以融入人群、正常生活，而且懂得跟疾病共存」，就像高血壓、高血脂、糖尿病一樣，跟疾病共存才是康復。

今(104)年衛生福利部心理及口腔健康司的陳快樂司長，與台灣精神醫學會的黃秘書長(當年也是康復之友聯盟的理事長)，發表新聞稿，主要是對思覺失調症，認為精神疾病康復的定義是：《經由適當的藥物協助及復健，和精神症狀和平共處，就像高血壓、糖尿病、高血脂一樣》。康復並不是通通不用吃藥，思覺失調症患者如果能藉由適當的藥物協助跟復健，可以和症狀和平共處，就像跟血壓、血脂和平共存一樣，躁鬱症也是類似的，新聞稿中有躁鬱症患者三十年在家人陪伴支持下重回社會跟職場。

我們整理一下，最重要的事情是要改變對於治療的依從性，避免下一次復發；我們的目的是希望有治療的依從性，能避免復發，避免復發患者的功能才能回復，才能夠維持康復的狀況。

### 不容易規律服藥可以選擇針劑(打長效針)

剛講說藥物種類很多，如果要介紹可以講好幾鐘頭；如果有些患者，口服藥物真的不是那麼容易規律吃的話，其實可以考慮治療思覺失調症的長效針劑，有很多研究發現說長效針劑可以預防四成以上的發病。那個研究顯示，本來發病的機率是大概百分之五十二，經由長效針劑之後只剩百分之十幾，也就是減少四成發病的可能性。



## 避免壓力過大

除了藥物要規律、門診要規律、要跟大家醫生溝通、多討論之外，如何避免壓力過大，很重要。

壓力的英文字是「Stress」，這裡給大家一個紓壓的秘訣、一個口訣，正好也是S、T、R、E、S、S。

**Support** 支持：家人、好友、團體、同儕互相地分享、陪伴和支持。

**Time** 時間：有些事情你覺得壓力過大，但這些事情會隨著時間而解決，這個解壓力的秘訣不一定只限定於思覺失調，對於任何人，或者憂鬱症、焦慮症，都有效果；很多事情、很多外在的壓力，時間過了就可以解決。

**Relaxation** 放鬆：如何藉由肌肉放鬆、腹式呼吸…，怎樣讓自己緊繃的情緒，可以慢慢地藉由一些放鬆方式鬆弛下來。

**Exercise** 運動：每天規律的運動。現代人很多時候上班的時候坐辦公桌、吹冷氣，下班之後如果今天不是來聽演講，在家裡也是坐在那裏，而來聽演講也是坐著吹冷氣；所以現代人很多都沒有運動。現在有一些科技、智慧手環，大家或許可以看看目標真的就是一萬步，當然做不到一萬步可以從七千步、六千步做起。其實很多失眠的病人只要一增加活動量，他晚上就睡得好，當然思覺失調也是可以有這樣的運動功效。

**Sunshine** 每天曬太陽一個鐘頭。

**Smile** 笑、微笑。很多人會說，我每天過得很苦命，我為什麼要笑？其實應該反過來，我們生活不是因為幸福才笑，我們是笑了才幸福。舉個例子，我們精神科常常會面對說很多壓力的病患，很多焦慮、憂鬱的病患，很多人就說他真的想不到什麼理由開心、什麼理由讓他覺得快樂，可是其實大家想想看，如果各位今天晚上睡前你想了什麼？如果你今天一起床就想說我今天真倒楣，如果每天晚上睡前也想今天過的真不開心；一早起來也想說我今天真倒楣、一出門聽到烏鴉叫我也想說我今天真倒楣；如果每個想法都這樣，各位就會真的過得不開心、就會覺得倒楣。如果不管今天過得多麼不順遂，你可以想我應該明天不會過

得比今天更慘、明天一定比今天更好，今天早上起床的時候，想一下我今天可以遇到一些比昨天更開心的事情。

當你開始往正向想的時候，其實你的壓力就會舒緩，如果你每天都在想說我好衰、我好倒楣，其實想久了就會真的不快樂、壓力會更大。

最後，前面電影裡面不管是美麗境界、鋼琴師…，愛、關懷、支持的家人，對於精神病患重返社會的重要性很高，有家屬的支持，就可以避免停藥，因為一旦停藥剛講過，其實少於十天的停藥風險也是兩倍。一停藥，發病的風險就變成兩倍，風險也就是腦傷、就是住院。所以家屬從旁關心，看患者有沒有規律接受治療很重要，持續治療可以避免一個人的日常生活功能降低。

## 複習：如何避免復發

第一是一定要規律門診治療，跟你的醫生充分溝通。

第二是避免壓力過大、適當紓壓，紓壓的秘訣也是S.T.R.E.S.S (support、time、relaxation、exercise、sunshine、smile)。

再來家屬跟支持系統對於思覺失調症病患的愛、關懷、支持是很重要的。

## 延伸閱讀

- 『精神分裂症完全手冊』心靈工坊2011年8月出版，這是我審定過的書，當然精神分裂症國內已經更名為思覺失調症。
- 『開心紓壓』心靈工坊2014年9月出版，這是我寫的書。不是只針對思覺失調症，而是針對所有一般人的紓壓方式，這是開心紓壓給壓力一族的心靈療法。
- 【邁向精神疾病的新途徑】(Toward a New Understanding of Mental Illness)這發表在TED上。TED雖然是英文的網站，但是有很多有中文字幕，這個網站上，有很多世界上各地的人，會幫忙加上各國的字幕在下面。這一篇是2013年1月錄的，講演者對於精神疾病的一個原因、大腦線路異常，做了一個說明。



## 【心朋友之聲】新聞回應： 精神障礙照顧者的悲歌

回應新聞：106年5月18日上午【高雄命案一兄攔妹不成持刀斷頭】

從媒體報導得知，一位照顧精神障礙妹妹三十年的哥哥，今日(106/5/18)上午因妹妹不願去看診，同時又堅持自行外出，演變成劇烈爭執後，哥哥親手持刀將妹妹斷頭，令人驚駭。

54歲的哥哥與50歲的妹妹，相依為命30年，這三十年哥哥「獨立」照顧，那共是一萬一千個日子，可曾有任何「喘息」服務？

當政府記得為勞工朋友計算一個人每個星期只能工作40小時的時候，家庭照顧者承擔的責任是一週168小時，如果扣掉每天睡覺8小時，還有112小時，而如果病人精神狀況欠佳、睡不著的時候呢？

在台灣，「身心障礙服務」的設計都不會特別考慮精神障礙族群的不同需求，「長期照顧服務」無論是十年計畫或1.0、2.0……，二十年來，台北市心生活協會金林總幹事詢問各政府部門：『請問長期照顧要給精神障礙家庭什麼樣的服務』--從以前的衛生署、社會司，到政府組織改造後的衛生福利部、社會及家庭署、心理及口腔健康司、護理及健康照護司，到地方的社會局、衛生局…，始終沒有任何一個單位有答案。作為精神障礙族群權益的倡導團體，台北市心生活協會納悶的是，為什麼無論政府在身心障礙服務或在長照服務撒多少銀子，每一回的新政卻總是跳過精障族群的專屬需求、始終不研究精障族群還缺少些什麼服務？

雖然台灣精神醫學相當進步、這些年來部分精神障礙服務也有一些成長，但對很多求助無門或者慢性疲乏的精神障礙家庭而言，服務還是太少、太不合用、或者根本沒有。政策怠慢精障族群的最大原因，是政府以「醫事」(單位/人員/機構)當思考的主體，忽略長期性生活壓力需要的是社政、照顧、社會心理支持的力量。只注重看病吃藥、忽略人性及生活壓力的因應。



無分藍綠，政府長期以來都忽略了精神障礙者需要的生活照顧服務、忽略了精障家庭照顧者需要的喘息服務，漠視民間精神障礙公益團體一而再再而三提出「社區精障定點服務設施仍不足」、「需要提供可到宅的長期性生活支持服務」、「需要精障家屬諮詢與支持服務」的重要性。

台北市心生活協會呼籲政府及社會，不要再以為精障者需要的只是服藥，必須要投入資源、給予精障者多元化的長期性生活支持服務，需要為精神障礙族群的需要提供專屬、合用的社政與長期照顧服務。

從精障家庭生活中的需求出發，提供支持、給予服務，才能解決根本問題。請不要再漠視精障家庭的需求，懇請各政府部門傾聽病友及家屬當事者的需要，修訂「精神衛生法」增加多元社區服務，從今天就開始面對、規劃，別讓悲涼的事故再發生。



心生活協會



心朋友的店



心朋友工作坊



## 心生活的出版品

「精神健康你我他」實用手冊(①~⑤輯) 每本20元，請加付郵資

- 第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊
- 第2輯：認識精神障礙族群(患者家屬)處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出思覺失調症(精神分裂)患者在生活中與疾病共處的方式
- 第3輯：精神疾病的復健、精神分裂症的藥物治療
- 第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹
- 第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

「精神健康你我他」實用手冊(⑥~⑨輯) 每本50元，請加付郵資

- 第6輯：IMR-康復的策略、精神疾病的實用知識、壓力與生理脆弱的治療策略
- 第7輯：IMR-建立社會支持、有效服用精神科治療藥物、服用酒精和毒品
- 第8輯：IMR-減緩精神疾病的復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道
- 第9輯：IMR-使用精神體系的服務來滿足自己的需要、健康的生活



106年9月16日

## 【看見·支持精神障礙族群】Part II 大安森林公園Party、轉動幸福活動



表揚「看見·支持精神障礙族群」楷模(一)

### 創藝文化基金會

長期教導日間作業設施—

心朋友工作坊的精神障礙甜心禪繞畫。

甜心們為本活動製作300個紙手環，各個美麗有創意。

**創藝文化基金會 李董事長說：**  
藝術就是看到自己還沒有發現的能力。



表揚「看見·支持精神障礙族群」楷模(二)

### 陽明大學精神醫學服務隊

校園社團數十年傳承，為精神療養院住院的甜心舉辦活動、辦理工作坊介紹精神疾病與患者生活的樣貌給民眾們了解、與社區中的精神公益團體/服務設施交流，累積自我對於精神障礙族群和家屬的認識。



◀ 扭蛋內的幸福卡，圖片元素來自心朋友工作坊甜心禪繞畫創作。

▲ 轉動幸福扭蛋機，概念來自自行秘實作篇，製作人：王珮文、吳姿儀、李婉柔。

▶ 陳曼麗立法委員





## 106年9月14日 為柯P打分数，精神心理健康施政台北進步了嗎？ 會後新聞稿

主辦單位：社團法人台北市心生活協會

日期時間：民國106年9月14日(四)上午十點

地點：台大校友會館(臺北市濟南路一段2-1號)3A室

主持人：台北市心生活協會 金林總幹事

參加單位：台北市臨床心理師公會(陳伯峰理事長)、台北市康復之友協會(陳冠斌總幹事)、伊甸社會福利基金會附設活泉之家(廖福源主任)、中華民國康復之友聯盟(李淳一常務理事)、中華心理衛生協會(張珏理事長)、精神障礙者(小慈)

### 記者會緣由：

民國103年市長競選期間，台北市心生活協會邀請市長候選人簽署：『精神心理健康五大施政方向認同書』並檢附「精神障礙族群訴求與建言」共三頁18項供市長候選人參閱；柯文哲先生以市長候選人身分簽署了認同書，並順利當選台北市長。

三年時光已過，台北市心生活協會製作了「為柯P打分数一體檢台北市精神心理健康施政進步狀況」的問卷，除了邀請市民朋友回覆問卷外，並邀請公益團體及專業團體代表，在記者會上一起【舉進步分數牌】表達對首善之區台北市精神心理健康施政三年來是否有進步的感受。

### 施政感受評分結果：

1.【對於台北市精神心理健康施政的整體滿意度】：滿分十分的情況下，問卷回覆平均分數為：5.7分。現場代表評分為5.3分。

也就是如果用滿分100來看，則得分是57分，在及格邊緣但尚未及格；團體代表給53分更低於問卷回覆者。

>> 整體滿意度，包括台北市政府歷史性的努力。下面再看看，大家對三年來是否有進度的感受如何。滿分十分的情況下，統計平均如下：



2. 【三年來精神心理健康施政台北市民感覺**最有進步的**】是：

(1) 充實精神障礙社區服務設施(定點、硬體)。(問卷5.2分、現場4.6分，都是最高分。)

>> 心生活訊息：105年增加了一間位於萬華的向陽會所。

106年北市康復之友協會剛增加一處社區據點服務。

(2) 推展精神障礙社區服務方案。

>> 心生活訊息：沒有新增什麼樣的服務，民眾感受進步，可能是既有的服務堆動越久、知道及受益的人就會逐步增加。

3. 【三年來精神心理健康施政台北市民感覺**最沒有進步的**】是：

問卷統計：

倒數第一：【解決精障家庭的困難】

倒數第二：【沒有小型化的社區團體家庭】

倒數第三：【危機處理—協助團隊】

現場評價：倒數三名的項目，除了危機處理還有：

【發展團隊落實人性化的社區強制治療服務】、

【成癮者及家庭的服務】

>> 心生活訊息：雖然台北市的服務資源和其他縣市比起來是比較豐沛的，不過服務對象仍以病友為主，忽略了精障家庭照顧者的負擔，家屬在缺乏對疾病、對復健及資源之認識的情況下，各自孤獨承擔照顧責任，許多人深陷長期的壓力漩渦，影響到自身的身心健康。

目前給家屬的服務都是零星的、附帶的，並且缺乏可以到宅提供的居家服務資源，政府並沒有為精障家屬規劃合一的喘息服務。精障者、家屬最擔心父母老了、死了之後，精障者何處去。台北市雖然有全國最多的康復之家(住宿型精神復健機構)，不過家庭每個月須要負擔的錢多，同時人際關係敏感的病友，在康

家卻需要和二十多位病友同住，實屬不易。大家希望可以有小  
型化的社區團體家庭。

精障家庭最困擾的時候，是患者因為症狀旺盛或某些壓力導致  
產生情緒壓力或危險行為的時候，但政府沒有危機協助的團  
隊，公衛護士出動時都只能聯絡警消、評估強制住院而已，沒  
有真正培養專業人力在社區紮根，就無法及時的協助水深火熱  
焦急的家屬或自知狀況欠佳的病人。危機協助並不應該等於啟動  
強制住院，應該先以心理情緒支持來化解情緒危機，並連結持續  
性的關懷訪視、家庭支持協助，才能真正有效的解除危機處境。

### 對北市府精神心理健康施政的呼籲：

- 1.從民眾心理健康促進、精神障礙家庭的困境等，到物質濫用的社會問題，台北市民看不到顯著的進步或足以達成市長承諾願景的新施政。請柯市長再加把勁。
- 2.在重視治療的基礎上，應進一步看見並支持精障家庭生活中所需要的協助。傾聽、蒐集、研究精神障礙者、家屬們生活中的困境和所需要的支持，增加服務設施、增加/強化關懷訪視團隊、設立諮詢專線、提供陪同服務/居家支持服務。
- 3.強化精神心理衛生回應機制，蒐集天災人禍等重大事故對社會人心影響的訊息，蒐集多元專業之意見看法，從貼近民眾角度的方式，加強媒體及民眾宣導，以撫慰人心並啟動檢討改善政策措施之機制。
- 4.成立成癮諮詢電話專線服務。
- 5.積極規劃去汙名、有效接納的社會宣廣工作，積極投入民眾心理健康促進、認識精神疾病、認識精神復健、以服務代替恐懼以資源減少困境的社會宣廣工作。(例如：可釋出捷運燈箱、車廂內影片播放等公共資源進行社會教育)

### 為柯市長加油：

柯市長可以是不一樣的政治人物，期待柯P為長期被忽視、講醫療卻輕忽生活的精神心理健康施政，開疆闢土、做出更符合民眾需要的成績。與會代表一起喊Go、Go、Go為柯市長加油。





## 實習心得

作者：王珮文

(玄奘大學社工系；106年期中實習)

回想起三月底面試的時候，有點忐忑卻又有點興奮，畢竟要去到一個非我過去經驗熟悉的領域，會想著有什麼方法可以讓機構願意給我機會。而興奮的卻是覺得很幸運的能得到面試的機會，使我離我夢想中的領域更進一步。

這284.5個小時，我對精神領域不再像以前如此的陌生，而是有了很多的反思及成長。在這裡一律稱呼精神疾病患者為甜心，我接觸到的甜心大多都是罹患思覺失調症，另也有少數的憂鬱症、躁鬱症等等。也因為有著穩定就醫及服藥的習慣、規律的作息、建立親友們的支持系統等，使他們的病情大多都恢復良好，跟一般人沒有很大明顯的不一樣。但病情的存在是事實，實習過程中也多少的看見了他們症狀的發作，但是這些他人看來「怪異」的舉止卻是無害於人的，也讓我體會到也許傳統精神疾病患者會攻擊人的迷思是一種汙名。與甜心相處的這些日子中，我看見了他們對病情的正視及樂觀的態度，不避諱地與我分享生命故事、發病歷程，同時也鼓勵我要好好把握時光、珍惜生命。對他們來說我就像是個小小外星人，對我有著無數的好奇，總是對於所分享平淡無奇的事情有著無止盡的驚訝，可是在這些驚訝聲中感受到了他們的溫暖及關心。互動的時候，我也學習到了原來「不回饋也是一種對話」。有時候甜心們分享心情，不一定是希望能得到回饋或是意見交流，而渴望的是一個傾聽者的陪伴，聽聽他們的瑣事，有個抒發管道能讓他們心情變好。而這樣的對談模式我感到很新奇且也很開心自己能有榮幸擔任這樣的角色，透過這段日子的相處，他們的單純、真誠給了我一段美好的實習回憶。

康復是一條非常漫長的道路，過程中也會因各種因素使病情復發，導致先前的努力白費，需從頭來過。很多人總是在不了解的狀況下，用著刻板印象、錯誤的資訊媒體報導等，帶著異樣的眼光看待這群人，所

以去汙名化宣導、充權也是機構一直努力的方向之一，但想要改變這個社會對於精神障礙族群的觀感、福利、權益等，不是一件輕鬆且能立即能看見效果的事情。學習看見他們的需要，同時也讓需要被看見，所以在精神領域這條路上，不僅僅是甜心的康復之路漫長，相關的工作人員努力也是需要漫長的時間才能發酵，產出成果。這樣的努力也像給了甜心面對疾病的勇氣，一起不斷地奮鬥著，努力成為彼此生命中的勇士，而甜心的健康是所有勇士們最大的期望。

在這次的實習，我選擇了一個我陌生的異地、冷門的領域，走出我習慣的舒適圈去學習、認識精神領域。在這不僅獲得了專業學習，還有看見實務社工工作的多樣性。很謝謝機構及督導願意提供給我這樣的實習機會及環境，大家都對我很好也給我很多的空間學習不一樣的新事情，當我有疑問時也都會很用心的回答；謝謝我的實習夥伴與我一起討論議題、製作道具，互相陪伴實習的時光。能來到心生活協會實習，帶走的不僅是對精神領域的學習，更是滿滿的回憶。



▲ 105.04.23 《春遊三峽～古蹟風情》



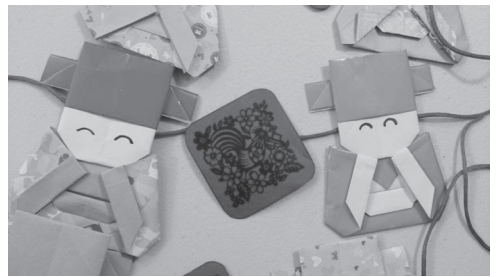
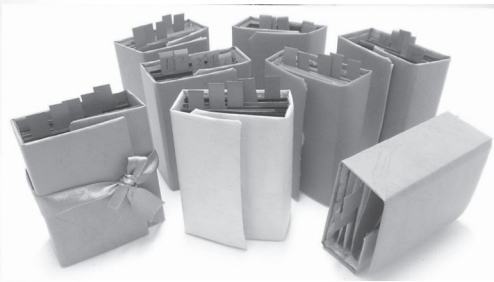
▲ 105年7-8月 《心生活自然教室～賞鳥課》



◀ 106.01.13 《甜心尾牙～歡樂饗宴》

☆ 我思、我想、  
我的成果 ☆

## 甜心Style：行動秘書服務



~感謝大家長期以來  
對本服務的支持，有緣再會！

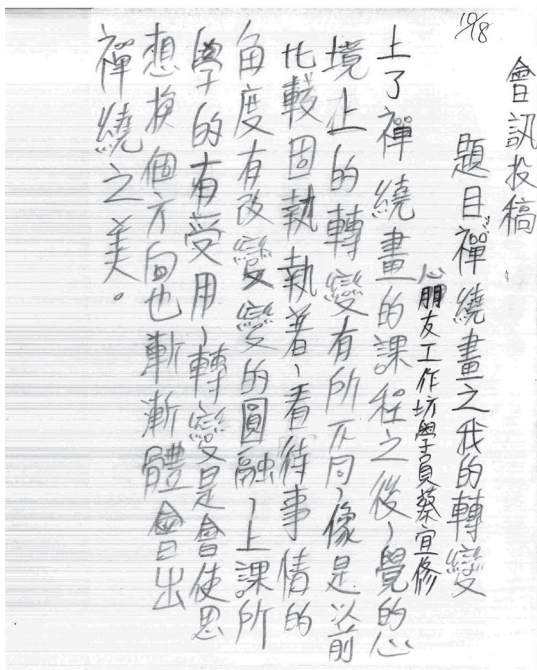
thankyou



☆ 我想、我想、  
我的成果 ☆

## 心朋友工作坊禪繞畫活動

作者：蔡宜修



☆ 我想、我想、  
我的成果 ☆

## 鼓勵

作者：向日葵

一方面來自好朋友的鼓勵  
另一方面來自審稿者的鼓勵  
好友頻頻注意我倆的錄取與否  
她誇獎我寫的文學味夠強  
因為每次投稿都被錄取  
讓我信心滿滿  
打從心底感謝鼓勵我投稿的人

# 心生活105年度服務成果報告

個案服務332人 + 活動參與2,159人次 +  
權益倡導【全國精神障礙者及家屬受益】

## 壹、「精神障礙者生活重建/訓練/支援及家庭支持服務」：



- ☆ 台北市政府社會局委託案，民國96年度起持續接受委託，服務至今。103~104年度服務評鑑甲等，續辦105~106年。
- ☆ 服務內容包括：個別化/到宅的生活重建服務(含獨立生活能力訓練、心理及社會參與能力重建服務、社區化復健及照護服務(含職能治療、物理治療復健諮詢指導)、親職及照顧者服務、關懷訪視。
- ☆ 生活重建與家庭支持服務一服務量成果：

	105年度	104年度	103年度	102年度	101年度
生活重建及訪視	48名	54名	48名	60名	60名
復健指導	7名	2名	3名	7名	5名
(專業：OT,PT,社工)	16人次	9人次	9人次	55人次	15人次
心理諮商輔導	5名	5名	11名	9名	9名
	62人次	94人次	99人次	93人次	69人次
精障者同儕服務	2名/6小時				
社會參與·重建活動	391人次	513人次	428人次	451人次	548人次
親職照顧活動	454人次	437人次	730人次	534人次	816人次
活動合計	845人次	950人次	1,158人次	985人次	1,364人次



### ☆ 生活重建及家庭支持服務一質性服務成果：

質性成果	105年度	104年度	103年度	102年度	101年度
重建及訪視個案	48案	54案	54案	60案	60案
問題緩解而結案	1案	11案	3案	14案	7案
問題已有緩解繼續服務	35案	28案	38案	37案	38案
達到至少1項重建目標	52%	65.0%	75.9%	62%	75.0%

## 貳、「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務：

☆ 於台北市政府勞動局勞動力重建運用處立案的精神障礙庇護工場(商店型式)，每年服務12名以上的身心障礙者(過去幾年每年服務11~14名精神障礙者)，於店內庇護性就業。

☆ 於民國93年6月開業至今，販售早餐、午餐、便當、飲料、書籍、會議茶點、影印等，服務社區民眾。近年營收情況：

	105年度	104年度	103年度	102年度	101年度
營業額	\$1,434,987	\$1,506,722	1,550,180	1,453,481	1,395,382
年成長率	(-4.8%)	(-2.8%)	+6.7%	+4.2%	+5.8%

105年度營收降幅大，主要原因是台北市政府力行環保政策、禁用免洗餐具(四月一日起府內、七月一日起所有市府單位)，但採用不鏽鋼便當盒時，受限於儲存空間、運送的人力與志工、回收清洗的人力等都



精障者  
的天空

「心朋友的店」提供與社會接觸的場所  
我是甜心 歡迎光臨！

以生活為目的的店家經營是精神障礙者生活重建的一環，而提供社會接觸的場所，更是精神障礙者生活重建的一環。心朋友的店，就是提供與社會接觸的場所。

台北市信義區的一條街道，有一間外觀與眾不同的店，店內有幾位精神障礙者，他們正在工作。這家店就是「心朋友的店」。這家店是由「心朋友」協會創立的，主要經營早餐、午餐、便當、飲料、書籍、會議茶點、影印等。這家店的經營，不僅為精神障礙者提供了就業機會，也為社區民眾提供了便利。

新新聞雜誌報導首頁之節錄圖



有限，故每日最高只能外送40個不鏽鋼便當；故此流失較多市府各級單位的午餐便當訂單、業績衰退。106年起需要努力開發商業客戶以彌補流失的營業額。

☆ 106年中勞動局評鑑甲等(期間為104下半年到106上半年)。

☆ 精障庇護員工依產能核薪領取的薪資節節上升：

	105年度	104年度	103年度	102年度	101年度
庇護員工總薪資	\$682,175	\$663,760	602,169	551,445	498,843
年成長率	+2.77%	+10.2%	+9.2%	+10.5%	+23%

☆ 接待國內外參訪者眾多，接受新新聞等媒體採訪報導，是精障者可與社區融合、貢獻社會的實際正向見證。

### 參、「心朋友工作坊」(精神障礙者日間作業設施)：

☆ 由社會及家庭署公益彩券回饋金補助辦理的精神障礙者日間作業設施服務，民國100年開辦至今。服務對象為無法進入庇護職場的精神障礙者，服務內容以技藝陶冶為主軸(代工作業、自製產品作業讓障礙者賺取工作獎勵金)，搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活動，幫助精障者積極復健/生活穩定、學習成長。

☆ 空間有限，同時間最高可服務15名精障者；105年度服務人日量(備註：出席半日以日計)：

個案服務	累積服務個案		本月實際服務量(含評估)						
	男 人數	女 人數	男		女		總人數	總人日	評估人數
			人數	人日	人數	人日			
1月	3	11	3	47	11	183	14	230	2
2月	4	11	4	38	11	123	15	161	0
3月	4	11	4	53	11	165	15	218	1
4月	4	12	4	47	12	166	15	213	1
5月	4	12	4	51	12	188	16	238	1
6月	4	13	4	58	13	198	17	256	0
7月	4	13	3	40	13	204	16	244	1
8月	4	13	3	57	13	187	16	244	1
9月	5	13	4	52	13	162	17	214	0
10月	5	13	3	42	12	163	15	205	0
11月	5	13	3	59	12	193	15	252	0
12月	5	13	3	45	12	162	15	207	0
合計				589		2093		2682	7

☆ 105年度受益精障甜心共出席12,260小時，其中參與作業活動的部分共4,950小時；領取獎勵金全年合計\$79,347元。

## ☆ 病友服務使用者的滿意度回饋：

	很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1 出席工作坊有家和快樂的感覺	47%	29%	24%	0%	0%
2 我出席工作坊的時間增加了 (出席率變高)	18%	29%	53%	0%	0%
3 我參與作業工作，數量變多或速度變快	18%	29%	53%	0%	0%
4 我參與作業工作，品質提高	18%	29%	53%	0%	0%
5 我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	18%	18%	59%	5%	0%
6 我覺得自己的專注力、耐力提升	18%	41%	41%	0%	0%
7 我覺得自己的人際關係變好	24%	24%	52%	0%	0%
8 我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	18%	35%	47%	0%	0%
9 這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	29%	42%	29%	0%	0%
10 在工作坊我可以表達自己的意見	24%	41%	35%	0%	0%
11 我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	24%	47%	29%	0%	0%
12 我覺得自己被尊重	18%	47%	35%	0%	0%
13 在工作坊我有好朋友	24%	29%	47%	0%	0%
14 我的病情比以前穩定	29%	37%	29%	5%	0%
15 我比以前會管理自己的情緒	11%	55%	29%	5%	0%
16 我覺得生活比以前充實愉快	24%	29%	47%	0%	0%

## ☆ 家屬的滿意度回饋：

	很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1 我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	46%	46%	8%	0%	0%
2 我對工作坊的服務感到滿意	54%	46%	0%	0%	0%
3 我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	54%	38%	8%	0%	0%
4 我覺得工作坊的環境舒適安全	54%	46%	0%	0%	0%
5 工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	46%	54%	0%	0%	0%
6 我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	46%	46%	8%	0%	0%
7 我覺得甜心的專注力及耐力提升	15%	62%	23%	0%	0%
8 我覺得甜心比以前會做家事	16%	69%	15%	0%	0%
9 我覺得甜心的人際關係變好	38%	38%	23%	0%	0%
10 我覺得甜心與家人互動良好	33%	50%	17%	0%	0%
11 我覺得甜心病情有改善	39%	46%	15%	0%	0%
12 我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	39%	46%	15%	0%	0%
13 工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	50%	42%	8%	0%	0%

☆ 105年連結【創藝文化基金會】資源，免費提供講師與教材，辦理每兩週一次進行禪繞畫教學，精障甜心們專注學習、興致很高又有成就感，八月參加基金會舉辦的畫展，大家都很开心。

## 肆、「心家庭專線電話諮詢服務」：

☆ 以電話及電子郵件、網站為媒介，提供線上諮詢回覆與追蹤關懷服務，是精神疾病患者與家屬少有的社區諮詢與關懷溫暖專線(WARM

LINE)服務。服務對象包括精神疾病患者、疑似患者及患者的家屬、親友。沒有地域限制，全國各縣市來電者均可服務。民國97~100年度由內政部公彩回饋金補助人事費，101~102年度公彩回饋金停止人事費補助，103年度起由中華社會福利聯合勸募協會補助續辦服務至今。

☆ 105年度服務量：

✓追蹤服務32人，緩解比率69%。

追蹤服務	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
服務人數	12	11	10	11	17	14	14	12	7	7	7	6
服務人次	43	40	60	57	72	63	62	51	24	33	48	31
累計人數	12	15	17	19	24	25	28	30	30	30	32	32
累計人次	43	83	143	200	272	335	397	448	472	505	553	584

✓簡式服務81人；網站留言諮詢回覆人數最多。

簡式服務	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
服務人數	15	6	11	11	8	6	4	5	5	3	3	4
服務人次	27	9	14	13	12	6	4	5	6	3	5	4
累計人數	15	21	32	43	51	57	61	66	71	74	77	81
累計人次	27	36	50	63	75	81	85	90	96	99	104	108

✓連結專家服務：連結4人、25人次使用心理師諮商服務。

✓心家庭暖房活動：精障家屬專屬同儕團體，全年共10場次、34人次參加。另支援心家庭聚會及讀書會活動，每月一次。

## 伍、「精神障礙甜心行動祕書培育營」服務：

☆ 由社會及家庭署公彩回饋金補助一名人事費，另向台北市政府社會局申請教具教材及部分外聘講師之補助經費，自民國98年起服務至今。服務對象為精神障礙者。

服務內容包括：(a)每兩週舉辦一次「管理篇」(精障者疾病管理)成長團體；使用協會翻譯的*TMR(Ulness Management and Recovery)*精障者疾病管理與康復服務)使用者手冊，由外聘資深專業者帶領團體，重視當事者的個人經驗、鼓勵每人訂定自己想要的康復目標，並藉由個別化的晤談與追蹤作業，幫助甜心個別化的找到自己生活中困難的應對策略，穩固康復之基礎。(b)每週舉辦一次「實作篇」手工藝團體，設計可以讓精神障礙者體驗、鍛鍊手眼協調能力的活動；以製作成品的成就感來鼓舞甜心走出家門、啟動復健動機，並實地藉由操作



功能的訓練，達到腦部復健的效果，並且因為參與活動而獲得社會心理情緒支持，維持穩定之康復生活節奏。

☆ 105全年度共舉辦：實作篇36場次、管理篇24場次，合計60場次團體活動，服務受益甜心500人次。

☆ 滿意度回饋：

✓實作篇「年度滿意度」及「各月/各項目滿意度」：

非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	漏填
21%	55%	21%	2%	0	1%

月份	團體帶領	課程設計	活動環境	課程興趣	獲得幫助
3	68%	64%	66%	80%	76%
4	85%	85%	80%	83%	78%
5	84%	84%	83%	83%	80%
6	79%	76%	81%	82%	80%
7	78%	78%	80%	83%	77%
8	78%	78%	88%	91%	91%
9	76%	72%	76%	76%	72%
10	75%	73%	73%	76%	75%
11	75%	77%	82%	78%	84%
12	85%	85%	83%	83%	83%
平均	78%	77%	79%	82%	80%

✓管理篇「年度滿意度」及「各月/各項目滿意度」：

非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	漏填
48%	42%	7%	0	0	3%

管理篇 (向度/月份)	情緒 穩定	病情 改善	增強 就業力	家庭關係 改善	生活更有 目標	自信心增 加	人際互動 與支持	對更多人 事物產生 興趣	其他
1月	100%	50%	0%	0%	100%	50%	50%	50%	0%
2月	75%	50%	25%	50%	50%	25%	50%	25%	25%
3月	71%	71%	29%	43%	57%	86%	57%	57%	0%
4月	57%	71%	29%	43%	71%	57%	57%	29%	0%
5月	60%	60%	20%	40%	100%	60%	60%	20%	0%
6月	86%	71%	29%	57%	57%	57%	86%	29%	14%
7月	67%	56%	11%	22%	33%	44%	56%	22%	11%
8月	67%	33%	0%	33%	50%	33%	50%	17%	0%
9月	67%	100%	33%	33%	100%	100%	67%	33%	0%
10月	83%	67%	50%	50%	67%	83%	67%	67%	0%
11月	83%	100%	33%	50%	33%	50%	83%	33%	0%
平均	74%	66%	23%	38%	65%	59%	62%	35%	5%

## 陸、「心生活精神族群充權服務」：

- ☆ 97年度起獲中華社會福利聯合勸募協會補助，服務至今。
- ☆ 服務內容包括：蒐集精神疾病患者及家屬親友的困境和心聲，直接訴求爭取社會的公義及平等對待；精神族群權益相關法案及服務、政策的研究與分析；倡議精神社區多元服務；協助障礙者及家屬充實權能等。
- ☆ 本案歷年倡權成功的例子有：
  - ①和其他倡導團體合作，促成102年初刪除公務人員任用法中對於精神病患者不得任公職的歧視規定。
  - ②號召精神障礙者與家屬無懼於社會汙名，勇敢溫馨上街呼籲社會--看見(精障族群)·支持。
  - ③邀請Dr. Kim Muesser來台講演宣導IMR精障者疾病管理知能。
  - ④促使林務局坐落於台北市南海路的植物園修改禁止精神病人入園的歧視規定。
  - ⑤促使台北市各運動中心廢除禁止精神病人游泳/入三溫暖池的歧視規定。
  - ⑥倡議並與其他團體結盟修改公務人員退休辦法，讓無工作能力之成人身心障礙遺族可領取半月俸。
  - ⑦藉由國際人權公約、CRPD身心障礙人權公約等國家報告撰寫期間發聲之機會，持續追蹤各職業法規之精神病友歧視條款，促成各法漸進修改、刪除歧視規定。
- ☆ 持續努力訴求修改〔精神衛生法〕增加精障族群需要的社區服務：102年於全國北中南舉辦多場精神障礙族群服務需求之座談會，統整、分析服務需要並徵詢優先順序後，於103年據之撰寫精神衛生法修法建議條文，104年編印為什麼要修精神衛生法懶人包文宣，讓更多人認識精神障礙者的需要，強化社會宣廣，105年起主動走向醫院，宣傳身心障礙領域社區服務資源。
- ☆ 104-105年度，分別於高雄市、台北市各辦理精障雙老家庭服務研討會一場，倡議精障族群所需要的居家照顧、支持服務。105年在內湖小燈泡事件發生後，與立委合辦：提供照顧資源解決根本問題之記者會，並接受各類媒體訪問，回應社會之關注、並捍衛精障族群人權、破除社會偏見。
- ☆ 105年度積極於CRPD身心障礙人權公約國家報告及民間影子報告徵詢意見期間，積極表達精障人權受限之處，並就強制住院並非等同於違反CRPD之立場，與人權團體進行對話會議。

## 柒、「心家庭生活支持服務」：

☆ 運用衛生福利部(心理及口腔健康司)獎勵計畫之經費，實驗性為精神障礙者或特殊處境家屬提供生活支持(陪同/助理)服務，並進行甜心投稿、編印出版品等服務。

☆ 105年度主要支持服務成果：

- ① 生活支持—居家訪視服務91人次。
- ② 生活支持—陪同病人精神科看診35人次。
- ③ 生活支持—陪同病人及高齡家屬非精神科看診及陪同辦事、外出走走、上街等個別化服務53人次。
- ④ 甜心投稿全年受益44名、312篇次。

☆ 【心生活讓每顆心都有發亮的機會】精障甜心投稿服務說明：

打破得出人頭地、競賽得名才有曝光機會的迂腐，接受精神障礙甜心投稿，來稿就刊、由協會幫忙整理稿件將之電子化後，於協會網站的【發表園地】中發表。並給予每人每篇一百元、每季最高限三百元的稿酬，讓生活中缺少讚美的精障者有表述心聲的機會，鼓勵精障甜心藉由書寫或繪畫，訓練集中注意力、主題式邏輯思考，達到精神復健及社會心理支持的雙重目標。這個網站平台，同時也創造了社會大眾了解精障者的第一手訊息管道。

## 捌、精神障礙族群正向的代言人：

台北市內湖一名曾有吸毒紀錄的精神障礙者殘殺了無辜的女童小燈泡，悲痛的事件發生，導致國人以排山倒海恐懼、加深對精神障礙者的排斥；當此時，媒體(新新聞雜誌、TVBS等)平衡報導時，都選擇採訪台北市心生活協會、心朋友的店，讓大家知道精神障礙者是社會和善的一份子，精障甜心可以維持平穩的康復狀態、與社區民眾相融合。

心生活協會長期於精障社區服務及充權倡議領域的耕耘，總在關鍵時刻發揮成效。



▲ 106.6.30振興一社區服務面面觀講座



## 心生活協會【105年度收支決算表】

科目	決算數	預算數	決算與預算比較數		說明
			增加	減少	
經費收入	\$12,050,336	\$12,585,980		\$535,644	政府補助收入除1案外均較預估金額略少；商店營收低於預算，整體收入較預算少50萬。
入會費	\$2,500	\$1,500	\$1,000		
正式會員常年會費	\$20,250	\$27,000		\$6,750	因永久會員會費金額高、人數多於預期，故會費總計實收\$71,250元較預估多。
正式會員永久會費	\$40,000	\$20,000	\$20,000		
贊助會員常年贊助費	\$8,500	\$10,000		\$1,500	
贊助會員永久贊助費		\$10,000		\$10,000	
捐款收入	\$2,352,513	\$2,339,480	\$13,033		
利息收入	\$2,095	\$3,000		\$905	
衛福部獎勵計畫補助	\$348,631	\$500,000		\$151,369	心家庭生活支持
勞動局/就業基金補助	\$2,633,880	\$2,750,000		\$116,120	心朋友的店
社會局委託案補助	\$1,779,150	\$1,960,000		\$180,850	生活重建及家庭支持服務
公益彩券回饋金補助	\$2,026,477	\$1,500,000	\$526,477		心朋友工作坊·行動秘書
其他政府補助收入	\$64,398	\$500,000		\$435,602	行動秘書教具教材·講師費
民間專案補助收入	\$1,144,261	\$1,100,000	\$44,261		聯合勸募·充權·心家庭諮詢
其他收入	\$82,579	\$50,000	\$32,579		旅遊收費·你我他手冊等
庇護商店營業收入	\$1,440,484	\$1,700,000		\$259,516	105業績衰退(主係外送便當減少)
日間作業設施收入	\$104,618	\$115,000		\$10,382	代工作業及自製產品收入
經費支出	\$12,374,354	\$12,585,980		\$211,626	
薪資費用(不含商店)	\$4,275,346	\$3,680,000	\$595,346		原預算薪資及獎金低估；部分月份增聘會務社工1名)
保險費	\$497,886	\$450,000	\$47,886		
退休金費用	\$247,792	\$215,000	\$32,792		
租金	\$336,000	\$330,000	\$6,000		辦公室租金調漲(要求106年續漲)
專專業務費(不含商店)	\$2,240,886	\$2,800,000		\$559,114	各協會服務方案及工作坊不含店(以下各項費用已扣除專案費用)
大樓管理費	\$32,400	\$32,400			
印刷費	\$112,473	\$100,000	\$12,473		會訊及你我他印刷費
電話費		\$5,000		\$5,000	由方案核銷
郵費	\$23,665	\$26,000		\$2,335	
水電費	\$22,935	\$26,000		\$3,065	
文具用品	\$504	\$4,600		\$4,096	
購置固定資產	\$12,500	\$46,000		\$33,500	牛軋糖切割器一台
修繕費	\$3,690	\$3,000	\$690		
差旅交通費	\$969	\$5,000		\$4,031	方案差旅獲得補助
志工車馬費		\$3,000		\$3,000	田園未申請社參補助、未發給
一般業務費	\$85,953	\$42,000	\$43,953		預算低估(會務準備金·網域·軟體...)
勞務費	\$8,000	\$8,000			104-105會計師扣繳申報
公共關係費	\$2,000	\$8,000		\$6,000	會員或公關相關之喪禮致意等
廣告費	\$2,478	\$5,000		\$2,522	徵才費用減少
什費	\$15,048	\$23,800		\$8,752	銀行匯費、信用卡捐款手續費等
其他保險費	\$4,964		\$4,964		志工團保費
商店支出總計	\$4,448,865	\$4,773,180		\$324,315	含領班人事費補助，詳如附表
本期餘絀	(\$324,018)			\$324,018	收入減少、服務自籌經費高
上期餘絀	\$1,876,553	\$1,539,033	\$337,520		期末累積餘額-應收及預付\$85,255-存出保證金\$238,000+應付款\$248,092=現金與存款\$1,477,372
結轉下期累積餘絀	\$1,552,535	\$1,539,033	\$13,502		

## 心生活公佈欄

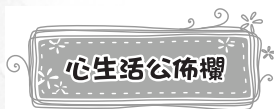
## 心朋友的店105年度收支決算

庇護商店總收入	\$4,074,580	庇護商店總支出	\$4,448,865
銷貨及義賣收入	\$1,440,484	進貨(銷貨成本)	\$787,948
政府補助收入	\$2,633,880	薪資-輔導員	\$1,522,037
商店-利息收入	\$216	薪資-庇護員工	\$682,175
		保險費-輔導員	\$160,596
		保險費-甜心	\$193,239
		退休金-輔導員	\$79,566
年度虧損	(\$374,285)	退休金-甜心	\$49,380
參考資料：		租金	\$498,000
捐款收入-指定商店	\$67,743	水電瓦斯費	\$151,851
計入指定捐款後虧損	(\$306,542)	設備	\$64,425
		維修費	\$62,654
		用品費	\$42,874
		郵電費	\$24,251
		文具印刷費	\$23,346
		勞務費	\$47,000
		專案業務費	\$13,812
		宣傳廣告費	\$1,000
		運費	\$1,519
		交通費(含志工車馬費)	\$9,755
		雜費及損失	\$25,637
		其他保險費	\$7,800

## 心生活公佈欄

## 心生活協會【105年12月31日資產負債表】

資產：	負債：		
定額零用金	\$35,000	應付費用	\$112,866
郵局活期存款	\$375,309	其他應付款	
郵局劃撥存款	(\$4,327)	應退補助款	\$89,536
合庫三興活存-心生活	\$22,110	代扣款	\$690
合庫三興活存-心朋友	\$100,465	暫收款	\$0
土地銀行活存	\$0		
兆豐銀行活存-心朋友(專戶)	\$167,855	代收款-利息	\$0
兆豐銀行活存-心生活(專戶)	\$263,395	存入保證金	\$5,000
合庫南京活存(專戶)	\$184,244	會務準備金	\$40,000
國泰世華活存(專戶)	\$19,305		
日盛銀行活存(專戶)	\$274,001		
日盛銀行定期存款(準備金)	\$40,000		
華泰銀行活存	\$15		
現金與存款小計	\$1,477,372	負債總額	\$248,092
應收票據及帳款	\$4,000		
其他應收款	\$6,536	累積餘絀：	
應收補助款	\$64,398	期初累積餘絀	\$1,876,553
預付費用	\$10,000	當年度淨餘絀	(\$324,018)
進項稅額-商店	\$321		
存出保證金	\$238,000	累積餘絀餘額	\$1,552,535
資產總計	\$1,800,627	負債與餘絀總計	\$1,800,627



## 誠摯的感謝

### 心生活105年度會費及捐款收入芳名錄

姓名	金額
1/24世貿捐款	\$10
Annie Chu	\$27,573
丁玲	\$10,000
十方菩薩	\$50
三寶弟子	\$1,200
三寶弟子	\$3,000
心生活辦公室	\$100
方子維	\$100
方麗妹	\$3,000
毛潤芝	\$5,250
王依文	\$36,000
王芝寶	\$3,000
王珊	\$4,500
王凌	\$250
王崇賢	\$250
王淑芳	\$250
王雅蕙	\$22,000
王麗英	\$14,400
王賜政	\$500
王瓊葵	\$200
台灣非營利組織領導力發展協會	\$3,500
史天嵐	\$100
白季玉	\$1,296
白素卿	\$100
石家珍	\$1,000
吉立文具行	\$1,327
向士賢	\$4,000
向慈賢	\$2,500
朱建沛	\$1,224
朱建湘	\$250
朱恩慈	\$250
朱浩瑜	\$500
朱湘平	\$500
江麗美	\$12,000
自莊師父	\$2,000
何玉娟	\$2,000
何怡慶	\$10,250
余淑育	\$52,800
余漢儀	\$10,000
佛山市南海區社會服務聯會	\$5,000
吳玗瑾	\$50,000
吳林麗華	\$2,000
吳昭嬉	\$11,000
吳美冠	\$5,000
吳娟芳	\$2,000
吳庭安	\$24,000
吳國風	\$20,000
呂秀文	\$1,000
呂政勇	\$30,500
呂展曄	\$5,000

姓名	金額
呂錦輝	\$3,000
呂靜宜	\$8,078
巫欣怡	\$500
巫淮南	\$1,500
李台民	\$1,000
李宗衍	\$5,500
李怡蕙	\$1,027
李冠瑩	\$500
李春生	\$250
李盈韻	\$1,000
李美鳳	\$2,000
李彩玉	\$1,000
李惠華	\$8,800
李錦春	\$5,000
李麗娟	\$20,000
杜佳樂	\$2,000
沈坤賢	\$1,000
沈慧貞	\$6,650
周仲豪	\$3,600
周佳瑩	\$3,600
周婷瑩	\$3,600
周萬福	\$12,000
居振宇	\$200
於之于	\$4,800
林竹利	\$5,000
林君翰	\$1,000
林孝揚	\$100
林志祥	\$600
林秀蘭	\$500
林佳慧	\$250
林宝秀	\$2,000
林芸如	\$5,000
林彥廷	\$100
林柯瓊雲	\$2,000
林娟瑛	\$250
林淑芬	\$500
林淑梨	\$20,000
林惠珠	\$2,000
林華有	\$100
林華貞	\$100
林貴珍	\$10,000
林進達	\$2,201
林愛倫	\$1,000
林綉鶯	\$5,000
林裕庭	\$1,000
林鼎堯	\$3,915
林劉月裡	\$4,650
林慧芳	\$100
林錦珠	\$500
林錦銓	\$10,500
林靜宜	\$1,200

姓名	金額
林麗純	\$44,000
林麗華	\$3,500
林鶴鳴	\$4,800
社團法人台北市林坤地仁濟文教基金會	\$30,000
邱奕翔	\$100
邱清錦	\$500
金安	\$300
金佳豫	\$3,600
金林	\$92,287
金冠萱	\$4,100
金莊明華	\$1,600
金機	\$9,776
侯香妃	\$5,000
俞其耀	\$500
施妍安	\$4,600
施桂桃	\$6,000
柯素津	\$2,600
柯鳳凰	\$10,000
洪淑芬	\$100,000
洪惠玲	\$20,000
洪雅君	\$500
胡伯仲	\$100
胡智盛	\$100
范采琦	\$7,200
孫玉立	\$2,000
孫武	\$200,000
孫春晴	\$1,000
孫景昭	\$250
孫愛蓮	\$2,000
徐茂炫	\$500
徐梅英	\$1,000
捐款箱	\$76
晟雅有限公司	\$1,000
涂純英	\$36,000
祝志成	\$1,500
祝杜松齡	\$1,500
袁慧華	\$100
財團法人中國家庭計劃協會	\$10,000
財團法人富邦慈善基金會	\$50,000
財團法人臺北市大乘基金會	\$5,000
高忠雄	\$5,000
高美惠	\$7,000
高毓謙	\$2,200
康寧	\$250
張力文	\$100
張文魁	\$1,000
張月女	\$1,000
張正忠	\$1,000
張百良	\$1,500
張宏杰	\$250,000



姓名	金額
張宏碩	\$50,000
張李榮雄	\$100
張林雪娥	\$4,500
張家華	\$100
張晉榮	\$500
張泰華	\$100
張智偉	\$3,422
張琴芬	\$50
張雅雁	\$600
張瑞文	\$7,000
張筱華	\$500
張慧玲	\$5,000
張贏之	\$250
張懿文	\$4,100
曹紫慧	\$250
梁金樹	\$8,000
梁義鑫	\$20,000
梁睿哲	\$2,000
祥藝國際股份有限公司	\$3,000
莊國僑	\$40,000
莊婉如	\$9,000
莊福生	\$6,000
曾期濱	\$100
曾麗真	\$1,000
游淑芬	\$1,000
許蓉蓉	\$300
造南興業有限公司	\$405
郭若蘭	\$10,000
郭國良	\$5,000
郭興華	\$12,000
陳仙季	\$2,800
陳宏裕	\$50,000
陳初鶯	\$9,724
陳定邦	\$500
陳金足	\$100
陳宥螢	\$100
陳春琳	\$10,000
陳紅桃	\$500
陳美英	\$5
陳貞奚	\$6,000
陳悅宜	\$500
陳祐伸	\$7,915
陳素珍	\$171,000
陳素淑	\$100
陳康	\$24,000
陳淑芳	\$2,500
陳楷捷	\$10,000
陳瑞美	\$500
陳嘉雯	\$9,600
陳曉梅	\$1,600
陳錦雲	\$2,540
陳鴻昌	\$5,000
陳澄如	\$3,000
陳寶鳳	\$24,000
喬泰君	\$286
彭子容	\$250
彭小花	\$500
彭雲芳	\$250
彭雲鈴	\$500

姓名	金額
曾子綾	\$3,600
曾昱璇	\$100
游雅閑	\$5,250
湯秀敏	\$500
湯珮文	\$6,000
無名氏	\$13
無名氏	\$54
無名氏	\$305
無名氏	\$500
無名氏	\$500
無名氏	\$500
無名氏	\$500
無名氏	\$600
無名氏	\$1,000
無名氏	\$1,000
無名氏	\$1,600
無名氏	\$1,796
無名氏--12月發票兌獎	\$1,796
無名氏--105年1月尾牙捐款	\$1,000
無名氏--3-4月發票兌獎	\$1,796
無名氏--5-6月發票兌獎	\$800
無名氏--5-6月電子發票兌獎	\$600
無名氏--7-8月發票兌獎	\$200
無名氏--7-8月發票兌獎	\$200
無名氏--7-8月發票兌獎	\$200
無名氏--7-8月發票兌獎	\$1,600
無名氏--7-8月電子發票兌獎	\$1,400
無名氏--9-10月發票兌獎	\$200
無名氏--9-10月發票兌獎	\$2,796
無名氏--9-10月電子發票	\$800
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$19
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$28
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$66
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$113
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$152
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$531
無名氏--心朋友的店捐款箱	\$534
無名氏--華南銀行012***	\$3,000
無名氏--電子發票兌獎	\$200
街角28	\$1,000
賀達仁	\$6,000
陽明大學精神醫學服務隊	\$200
黃三原	\$1,000
黃小姐	\$40
黃建元	\$1,000
黃郁淇	\$2,000
黃莉玲	\$12,000
黃鈺慈	\$5,000
黃鴻樹	\$10,500
黃麗鶯	\$2,000
黃鐸	\$500
新高建設股份有限公司	\$30,000
楊永年	\$2,000
楊志琛	\$10,000
楊秀蓉	\$200
楊武男	\$300
楊若茵	\$500
楊若菁	\$20,500
楊若萍	\$1,000
楊崎右	\$6,000
楊富淳	\$24,000

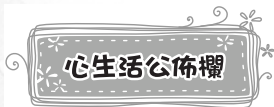
姓名	金額
瑞柯船務代理股份有限公司	\$2,000
葉品宜	\$18,000
葉素貞	\$250
葉財勝	\$1,500
葉惠靚	\$19,200
詹美桂	\$6,448
鄒巧珍	\$1,000
趙慶文	\$1,865
劉秀玉	\$500
劉彥廷	\$3,600
劉益誠	\$250
劉莉文	\$2,000
劉毓薇	\$18,000
劉璋	\$12,000
劉祺祥	\$500
劉碧玲	\$250
劉蓉台	\$8,000
劉麗茹	\$800
歐陽輝	\$1,000
蔡妙如	\$1,000
蔡妙慈	\$7,350
蔡宜修	\$6,500
蔡欣慈	\$250
蔡寶玉	\$3,000
蔣孟岑	\$1,000
鄭玉嬌	\$4,000
鄭仲廷	\$1,300
鄭苑瑜	\$2,000
鄭進煌	\$1,000
盧惠娟	\$750
蕭永昌	\$10,000
賴玉森	\$1,000
戴晉平	\$30,000
戴維德	\$5,000
薛大祚	\$9,000
薛許秋蘭	\$9,000
薛慧芳	\$9,000
薛樹行	\$250
謝仁和	\$600
謝佩倫	\$120
謝宜君	\$1,500
謝盛宇	\$2,000
簡尚桐	\$300
藍寶瑩	\$5,500
魏子容	\$800
魏秀靜	\$2,000

合計 \$2,425,763

減：12月收106年1月入帳 -\$2,000

105年度決算(帳列)數 \$2,423,763

【會訊未出版前，每年約五月時，會將前一年度徵信芳名錄上網公告。】



## 人間處處有溫情：【特別感謝慈善榜】

### ★ 財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會：

◎ 自102年度起，每年度持續捐助協會數萬元，幫助協會推廣精神心理健康的知識訊息、反汙名的社會教育。

### ★ 富邦慈善基金會：(感謝保險員趙小姐為我們提出申請)

◎ 105年度捐助五萬元幫助：(前期(第12期)會訊誤植為104年)

- ✓ 心朋友的店製作夏季制服共109件。(制服上有心生活協會、心朋友的店、心朋友工作坊三種LOGO，106年9月16日看見·支持Party活動時，全體同仁/夥伴都穿相同制服，更顯團結)。
- ✓ 採購田園志工的泥土及有機土、有機肥料、有機除蟲劑、置物箱、花盆、剪刀、手套、掃把等。
- ✓ 向心朋友的店採購禮品，贈送給田園基地的心園丁志工們。
- ✓ 105年第一季〈甜心投稿〉的稿費。
- ✓ 心朋友工作坊汰換腐朽的廁所木頭門一扇。

◎ 106年度捐助五萬元幫助：9月16日活動及心朋友工作坊。

### ★ 婦聯社會福利基金會：106年度贊助甜心投稿及支持服務共十萬元。

### ★ 感恩社會福利基金會：106年度捐助二十萬元，支持心生活的服務。

### ★ 發票是公益黃金：感謝所有捐發票的支持者、親朋好友們

106年度			
電子發票	受贈張數	中獎張數	中獎金額
1~2月	632	3	\$600
3~4月	663	1	\$200
5~6月	772	3	\$2,400
7~8月	3640	25	\$9,200
9~10月			
11~12月			
	5707	32	\$12,400

紙本發票			
1~2月	1276	7	\$1,400
3~4月	1481	4	\$800
5~6月	1067	6	\$1,200
7~8月	16716	106	\$28,400
9~10月			
11~12月			
	20540	123	\$31,800
	中獎總金額		\$44,200

105年度			
電子發票	受贈張數	中獎張數	中獎金額
1~2月	49	2	\$200
3~4月	93	0	\$0
5~6月	747	3	\$600
7~8月	939	7	\$1,400
9~10月	634	4	\$800
11~12月	774	2	\$400
	3236	18	\$3,400

紙本發票			
1~2月	1053	4	\$1,600
3~4月	1243	5	\$1,800
5~6月	1424	4	\$800
7~8月	1272	12	\$2,400
9~10月	1721	12	\$3,000
11~12月	1099	6	\$2,000
	7812	43	\$11,600
	中獎總金額		\$15,000

☛ 感謝核對發票中獎號碼的志工們：

106年度：林麗華、毛潤芝、沈慧貞、喬泰君、柯怡芳、林貴珍

105年度：林麗華、毛潤芝、沈慧貞、喬泰君

☛ 感謝同仁：號召及連結志工的姿儀社工師、處理發票對獎金的文瑜秘書。

☛ 感謝台北市政府社會局連結「臺北國稅局路跑盃」活動捐贈106年7-8月發票一萬六千張，其中有一百張中獎(已列入上表)，使得當期發票中獎金額創新高！

心生活公佈欄

## 追思

- ❖ 106年往生之朋友：林春生先生、趙同學、於之于先生、工作坊家屬葉太太。

☺ 人生無常，把握當下；珍惜讚美、彼此多多祝福 ☺

心生活公佈欄

## 心生活網站換新裝

- ❖ 協會花了許多心力詢價、找廠商，已製作新的網站，編輯會訊的時候正在測試中，預計107年初上路。新的網站可以方便於手機瀏覽，也恢復了寄送電子報的功能(歡迎大家註冊電子報)，同時可以用ATM的方式捐款(線上信用卡捐款的功能，則因為每個月須要扣費用，擔心沒捐款反有支出，所以暫時放棄線上信用卡捐款的方式)。
- ❖ 新的網站，架設在廠商處，往後每年度包括中華電信的網路空間、資料庫租賃費、及維護費等，每年度需支出\$37,800元，期待大家持續捐款支持，讓心生活的網站可以在浩瀚的網路世界中發光，連結更多的朋友、支持更多的甜心與家屬。





# 實際 心行動捐助精神公益

## 社團法人台北市心生活協會

TAIPEI LIFE OF HEART ASSOCIATION

台北市心生活協會由精神疾病患者與家屬發起成立，從精神疾病消費者的需求出發，結合心理衛生專業者的支持及協助，開展心生活，自助、助人。

我們為精神疾患及家屬直接提供服務，倡導修訂法令、政策、制度，期待台灣能建立全面而完整的精神疾患照顧與復健體系，以知識取代恐懼，有效去除社會對於精神疾病的污名。

贊助心生活協會的方式：收款戶名：社團法人台北市心生活協會

- ①郵政劃撥 劃撥帳號：19793224
- ②直接電匯 郵局(700)活期存款 帳號：000157-4-078547-3
- ③信用卡授權 (授權書如下)
- ④郵局自動扣款授權書
- ⑤捐贈發票 電子發票愛心碼：1979322

### 台北市心生活協會信用卡(郵購)捐款

以下註明\*\*的欄位，請持卡人一定要自行填寫

捐款人	姓名：	電話：	E-mail:
通訊地址	□□□-□□		
刷卡的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每期( 月或 年) 捐助金額欄所載金額 <input type="checkbox"/> 購買義賣品 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____		
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE		
發卡銀行**		信用卡號**	
有效期限** (月/年)		卡片背面簽名欄上後三碼**	
簽名**(須與卡片背面簽名一致)	金額**	\$	
	持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。		
消費日期		商店代號	
授權碼		其它：	
郵購注意事項：			

傳真至：2739-3150 【誠摯的謝謝您的支持，也歡迎您隨時不吝給與我們指教】

提醒：當您的信用卡換新時，請主動聯絡協會重填、確認聯絡電話是否更新。徵信中心查問電話不對時，會否決信用卡扣款。



# 社團法人台北市心生活協會

47

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

【入會申請書】 申請日期：\_\_年\_\_月\_\_日 介紹人：\_\_\_\_\_

姓名：		入會會員類別： <input type="radio"/> 正式會員； <input type="checkbox"/> 患者 <input type="checkbox"/> 家屬 <input type="checkbox"/> 照顧者。 <input type="radio"/> 贊助會員。	
身分證字號：	出生年月日：	性別：	出生地：
聯絡通訊地址：(郵遞區號：_____)		聯絡電話： (日) (夜) (手機)	
戶籍地址：		傳真： E-mail：	
註：心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」。正式會員是指，戶籍或居住或工作於台北市的精神疾病患者、家屬或照顧者；其他朋友為贊助會員。			
※首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
<input type="radio"/> 正式會員：(正式會員入會時，需繳交①和②兩樣，②二種擇一即可)			
① 入會費：		<input type="checkbox"/> 一般\$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
② 常年會費：(年繳)		<input type="checkbox"/> 一般\$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
永久會員費：(一次繳)		<input type="checkbox"/> 一般\$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000
<input type="radio"/> 贊助會員：(贊助會員入會時，選擇③或④任一種繳納即可)			
③ 常年會費：(年繳)		<input type="checkbox"/> 一般\$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
④ 永久會員費：(一次繳)		<input type="checkbox"/> 一般\$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000
是否願意參與本會志願服務：(本欄非必填項目)			
<input type="radio"/> 願意。志工服務專長：_____			
會員備註留言：(本欄非必填項目)			

地址：110 臺北市基隆路2段141號5樓 電話：2732-8631

傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



## 加入心生活志工群

請上網下載登記表，電話洽：2739-6882





值得  
一起

公益勸募專案：「看見支持精神障礙家庭」專戶：  
 台北富邦銀行基隆路分行(012-6007)帳號：600102067026  
 核准文號：106年8月18號北市社團字10641800100號  
 起訖期間：民國106年8月29日起至107年8月28日

～全民運動：愛心碼捐發票～ 刷條碼或報號碼，  
 就可以捐出您消費時取得的電子發票，自動入心生活協會  
 發票帳戶，自動兌獎。



支持精神障礙家庭  
 捐電子發票給  
 台北市心生活協會

愛心碼 1979322 (移舊去舊爽喔喔)



心生活協會愛心碼：1979322

保養頭腦支持甜心美好心生活