



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～

第 18 期

92年8月台北人民團體立案證書 北市社會字第2199號 理事長：陳素珍
法人登記：110證他字第001717號 登記簿第40冊第73頁第1008號 編輯：余淑育·惠文設計印刷

111年9月



超現實的世界，
帶領我們見識想像的空間：
祝大家都有自己的美好世界

圖畫創作：田可宜

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 戶名：台北市心生活協會

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

 YouTube 搜尋：〔台北市心生活協會〕 捐贈電子發票愛心碼：1979322



心生活協會網站



心生活協會粉絲團



星辰會所粉絲團



心朋友工作坊粉絲團



心朋友的店粉絲團

心朋友·心生活 奮戰精神疾病不孤單

甜心

我們稱呼所有的精神疾病患者為甜心。（給甜心的掌聲和鼓勵不嫌多，陪伴甜心面對生病的痛苦與無奈）

『心生活』的信念

每一個人無論他年紀多大或多小，也無論其貧富貴賤或階級高低，都能夠而且也需要心理成長：心理成長可以不斷的進行，健康且豐富的心理狀態，可以幫助精神疾病／身心障礙的患者及家屬，縱使永遠帶著障礙的影響，而仍然可以過著平安、能擁有喜樂與成長的生活。

心朋友

認同精神疾病族群需要幫助、注重心理健康、保養精神健康的你、我、他，我們都是心朋友。

你我陪伴
接納精神障礙者的信念
四不一有三種心



CONTENT

癱瘓，生命給的這一課（金林 總幹事）	2
★ 行政院版「精神衛生法」精神公益團體修訂建議	4
★ 心生活110年度服務成果報告	14
★ 甜心投稿作品	
◎ 《超現實世界》田可宜	封面
◎ 《生活》（詹貴霖）	28
◎ 《參加讀書會心得》（慢非）	29
◎ 《面具的替換》（豚太郎）	31
◎ 《水蜜桃》（庭庭）	31
★ 心生活佈告欄	
◎ 心生活110年度捐款收入芳名錄	32
◎ 心生活110年度收支決算表	35
◎ 心生活110年12月31日資產負債表	36

精神族群們希望能夠自己為自己發聲， 不必假他人代言

社團法人台北市心生活協會是由精神疾病患者及家屬們所共同發起的民間公益組織，精神疾病所帶來的苦與痛、絕望無助的無奈心境、奮戰疾病永不懈怠的精神、對於協助資源的殷切盼望……身為當事人的我們最為清楚。

自92年7月成立起，心生活協會藉由不定期發布的心朋友之聲等（詳心生活協會官網），將我們的處境及盼望說出來，幫助精神族群與社會大眾和政府機關做良好的溝通，並且也積極、建設性的提出維護精神族群權益的倡議。

癱瘓，生命給的這一課

心生活協會的「成年」挑戰

金林 總幹事（111年8月）

措手不及，111年5月31日起，我癱瘓了。

5月15日開始喉嚨痛，連續三天快篩陰性，5月19日快篩陽性、PCR確診新冠肺炎；和多數人一樣，在政府的指引下服了十天的感冒藥，並沒有具體改善，29日就開始不能排尿，我依台灣急診醫學會的七大警訊指引（其中一項就是得新冠後不能排尿，請民眾自行前往急診、避免惡化），搭防疫計程車前往急診，等五六個小時後，只等到排尿回家，回家後感覺步履蹣跚。30日還是無法排尿，再跑急診，同樣等五個小時左右，這次加了尿管帶回家，回家門口進樓梯就站不起來，手機call樓上的弟弟下樓來拉我上樓。31日自己在臥房都站不起來，打119再送急診，胸部以下竟然完全癱瘓，無法動彈。急診留關六天，前面幾天是各種檢查，確認是病菌侵犯腦、脊椎，脊椎多節損傷。

親自遇到了，才知道雖然急診醫學會列的七大警訊，勢必是參考很多新冠大流行過的國家的資料，但萬沒想到醫療系統，卻沒準備、沒有治療對策，黃金時間所做的居然只是導尿！坐等時間1分1秒、1天1天的消失，不知道治療在哪裡，真是非常煎熬。

急診留觀六天後轉感染科病房住院，共一個月。針對脊椎感染受傷，以點滴打了各類抗生素、高單位類固醇（造成出血停用）、抗病毒藥物、免疫球蛋白，中間穿插因為出血而輸血、為查出血而做胃鏡、全場道鏡檢查……，當年打化療時找不到血管可用的恐怖再來一輪；而最終癱瘓的情況是一樣的，只有頭頸與雙手可動，手指、手掌功能亦有限。

恐怖絕望的癱在床上，心想著，生命這一難關，老天爺要教會我什麼？

第一時間進入腦海的就是，終於真正體會理解許許多多肢體障礙朋友和他們家人的苦痛了！因為幫精障族群發聲，二十年來，我們和好多各障別的朋友們，總是一起倡議、一起開會、一起上街

頭，自以為瞭解大家的處境，等我真正成為沒有人貼身幫忙就不能動、只能長壓瘡的肢障者時，才知道原來自己對他們的苦、對因為要幫子女翻身而從來沒有睡飽過的肢障者家屬的艱難一無所知，更不知道看護費用是多麼龐大的開銷。

實在太佩服前立委楊玉欣、障權會傑哥這些朋友了；希望自己將來能像他們一樣，仍然可以坐輪椅工作、貢獻。

第二件進腦海的「功課」就是，老天爺「幫」我們進入了「心生活沒有金林」的協會新局。這幾年身心體力漸漸力不從心，過勞症候、癌症、疲倦一樁一樁，開始有「我創心生活協會、身體想退休，卻不知如何善了」的憂心，但每天像陀螺一樣忙個不停，毫無解決頭緒。

老天爺終究是出手，用我的癱瘓來讓這件事攤牌了。

這是心生活協會生存的危機，還是邁向永續的轉機；和過往一樣，答案要由使用服務和出錢出力的支持者們共寫。

大家在不同的時間與心生活接觸、彼此成為好朋友，那時候心生活可能是一歲、五歲、十八歲……，每位甜心、家屬的生活經歷，滋養出心生活的每一個服務案、成為充權服務所說所寫的每一句話、每一個字。

現在協會要二十歲、成年了，回首病友和家屬的處境，有進有退；相同的是每個人都更年長了、有著新的經驗和需求，每個人也都敞著熱誠，希望看到新世代、期待遇到更多願意交流、或關心、或樂意支持與幫助精神族群的新朋友們。

介紹心生活協會、讓更多人認識精障甜心、家屬和協會吧！

~ 陪伴心生活從二十歲邁向而立之年 ~

陳素珍 理事長的話

六月起感謝多位理事、監事及幾位同仁，和我一起協力承擔協會的諸多事務；感謝大家，共同繼續努力。

「精神衛生法」與我們精障者及家屬的權益息息相關，今年初行政院送進立法院的修法幅度很大，需要我們重視並提出建議，為我們自己權益發聲，以下是心生活生活充權號召團體討論、拜會立委、參與公聽會，提出的修訂建議。

行政院版「精神衛生法」 精神公益團體修訂建議

案由：

一、「精神衛生法」（下稱：本法）於民國七十九年制定後，配合「醫療發展基金」之運作、醫療網之佈建等政府措施，逐步完備了台灣的精神醫療資源，並揭示病人權益應受保障、訂定精神復健機構之設置辦法，是為本法於國於民之<第一世代>貢獻。然時代往前推進，醫療完備後「應積極發展病人之社區照顧與支持服務、提高國民心理健康保健」之本法<第二世代>修訂，卻遲遲未能與時俱進的進行；本法立法後，除因政府組織變動（精省、組織合併成立衛福部）而做的形式修法外，真正有碰觸到實質議題的修法，第一次在民國九十六年，第二次則為此時的討論。

雖然碰觸到實質議題，但兩次行政院主導的修法，焦點都在病人「強制住院」制度的改變，96年修法將強制住院改由「審查會審查」，111年初行政院送立法院審議之版本（備註），則擬再改為「法院審理」。（備註：以下援引之條文號碼皆按此「行政院版」草案之條次進行說明）

當強制住院的核准日益嚴謹時，案例減少於外人看僅是數字變化，但對當事家庭而言，如果社區服務無法有效地發展起來、如果家屬們無法向政府求助，就會聽到許多不知如何是好的家屬不斷吶喊--保障了病人人權時家屬的人權在何處；精神醫學發展已近百年，二十一世紀的當代精神衛生法需要迎頭趕上第二世代的改革浪潮，以當事者的需求為根基、佈建並發展病人與

家庭生活中所需要的各類支持性服務，實屬當務之急。

二、西元1960年代以來，隨著精神醫學、精神科藥物逐漸地進步，二十一世紀的精神病友，絕大多數人已經不需要長期住進療養院；然而疾病對於患者仍有嚴肅的影響，對於因病功能受損、情緒起伏較大的精神病友，其生活重建以及於社區和家庭中生活所需的支持力量，在台灣卻一直未被政府列入積極發展的社福議題。台灣的精神醫療有良好的品質，但政府卻漠視病人接受治療之外的「生活」狀況。

長期以來「腦功能障礙」者所需要的「生活支持與協助」，病友生活中的種種困難和照護需求，極端的過渡仰仗「家庭」承接，導致精障家庭的悲歌不斷。政府不面對病人有困難的日常、前頭不積極協助，等到日積月累壓力爆發、出事了時，再便宜行事的祭出強制住院、乃至近日強行立法圖謀以刑法來永世隔離病人於偏遠的司法精神病院，不只讓政府成了汗巖病人的社會汙名惡首領，更重要的是，只有「強制」「住院隔離」的招式，會逼迫患者更不願意承認與接納自己的疾病、更想遠離政府設施、更憤世嫉俗，一點無益於防範事情於未然，並非真正可以讓相關事故不再發生的良策。

三、一位病人有多位家屬，腦部疾病影響人的思想與行為，國家社會現在已經能夠理解失智症患者家庭的負擔，於長照系統佈建資源給予失智者及家庭支持和協助，然而對於同樣是腦部、行為異常、生病時間更長之精神病人的家屬，則至今無論是在本法之下、或者是在身心障礙者權益保障法之下，官方都沒有任何長期性提供、可讓家屬主動求助諮詢的「精障者家屬之支持性服務」，爰於第二十三條增列應為病人之「家屬及親友們」提供服務；另第五十五條（現行條文四十五條）原將協助嚴重病人接受社區治療之責任丟給保護人，改為課病人居住地主管機關及社區心理衛生中心協助保護人以共同協助病人接受社區治療之責任。

四、數十年來，民間數百萬精神病友與家屬呼求政府修法，最多的期待，是希望在精神衛生法中【增加生活支持與照顧的專章】，但96年第一次實質修法讓大家失望了，現第二次實質修法之際，行政院版雖大幅改寫法條、雖終於將「社區支持服務」的文字納入第三條名詞解釋，但修法後會增加提供的協助，仍只是在第二十三條、第二十六條、第三十二條等加入「宣示性文字」；行政院以「宣示」要做來博得美名，但究竟要做什麼？協助之「具體服務內容則仍付之闕如」，如此，縱然法修過了仍無法許諾會給精障家庭或民眾帶來可以有感的改善。「修精神衛生法」應該要對精神病人、家屬有用，讓病人獲得好的治療、復健、生活支持，才能真正的避免憾事發生，「病人與其家庭有合適其需求的服務，才是最有效的社會安全防護網」。爰依行政院版條次，增訂第二十三條之一，具體列示政府應為病人和家屬提供的基本服務項目。

五、依據民間精神公益組織之意見蒐集以及精神醫學會近年的調查，「長期性心理支持」為病人自述之重點需求，然這樣日常性的需求（能傾聽理解人際疏離之病人的心聲、能接納病人反覆訴說其固著性思考的人、能在病人情緒激動時適時出現給予情緒支持的人）不可能全然由服務成本高的精神照護機構來承接（備註），專線電話是相對而言成本較低又能長期、較無時差、具可近性的提供給病人的有效心理情緒支持；更且能同時服務並滿足前段所述之家屬親友需求，有必要入法以求推廣發展。（備註：全國一年在精神科/身心科就診過者有兩百多萬人、領障礙證明之精神障礙者十二萬多人，而精神復健機構全國僅服務上萬人，量能遠遠不足）

現有的生命線（Hot Line熱線）為緊急型的專線，其與張老師專線服務同樣都以一般民眾為服務對象，難以支持到有重大精神疾病症狀之病人（具反覆固著訴說之特性，社會化程度低言語較貧乏）與需要較詳盡在地資源訊息的家屬，爰增列政府應

獎勵在地民間組織提供服務病人與家屬之溫暖型專線電話服務（Warm Line）。

六、精神疾病核心變化在於「功能」狀況發生改變，因此許多慢性精神病人（精神障礙者）每日24小時的日常，會有許多需他人協助的地方，必然有「照顧」的需求。照顧與治療並非天秤的兩端，而是應相輔相成、協力合作。本次修法第二十四條（原三十九條）誤謬的將「照顧」限縮在【專業機構】，殊不知專業能力在於治療，照顧的核心則在每天的日常，兩者都是病人需要的，但卻是不同的需要。數十萬重大精神疾病患者的日常，如何可以僅靠人力有限的「精神心理衛生領域專家」？照顧病人冬日穿暖、提醒吃三餐，可能隔鄰的大姊比治療所的大師要有用得多。

精神障礙者有操作的困難，但使用身心障礙/長照居家照顧服務、喘息服務者卻人數稀少，這類服務正待發展，而如同現有的居家照顧服務一樣，承接做居照服務者許多都是法人、團體，故此條行政院版之修訂極不恰當，需回復原條文，得獎勵、補助法人、團體承按照顧服務，更期許地方政府全力發展，才能讓精障家庭無憂。

七、全國因慢性精神病而領有身心障礙證明者十二萬多人、具精神科重大傷病資格者二十多萬人，未領證的社會心理障礙者人數更多，如何推動服務、佈建資源來提供協助，一直以來政府都過於仰仗醫事單位，而未能用心傾聽、理解病人及其親友等當事者的需求與意見，致使支持性服務至今未能有效的全面性推展，本次行政院修法甚至將照顧服務鎖成只有專業者才可以執行、開時代之倒車，更為明證；依我國簽署的聯合國「身心障礙者權利公約」，公共政策應充分聆聽當事者需求；公約意旨“Nothing about us without us.”「沒有我們的參與就不要為我們做決定」是最真實的全球實務經驗所推動之世代人權平等浪潮。本次依CRPD及其聯合國身心障礙權利委員會第七號意見書之精

神，於第十六條、第十七條列入「病人代表組織」之定義（過半數決策者為障礙者本人）並賦予參與中央和地方政府諮詢會之機會，並於第六十九條同樣給予成員強制住院法庭參審員之權利與機會。

八、行政院近兩、三年，多次宣示社會安全網二期計畫啟動，增設社區心理衛生中心將達全國71處，信誓旦旦讓原本只做心理健康促進的社區心理衛生中心開始提供病人服務；並大張旗鼓開記者會，說修法『成立全國精神照護指揮中心，……從衛生單位到跨部門轉銜都要確保不漏接』所編預算因此將『擴增六倍』，然而檢視行政院版，卻驚訝的發現：

(一)號稱新成立全國精神照護指揮中心，但看起來相關的條款與內容僅如下述：

1. 第三十二條（現行條文三十八條）於現行病人出院通報系統中，增加須將出院準備計畫轉知衛生主管機關，至於所陳支持服務、轉銜服務等，仍屬「虛文字」；概若多元需求的服務並沒有具體文字好「長出來」，修法前後政府的作為與效果仍會是一模一樣的，只不過是衛生局多放了些電子檔案或紙本。
2. 第四十九條、第五十條（現行條文三十二、三十八條）核心做法仍是警消送醫；24小時危機處置與現行由醫療機構（大療養院等）承接之方式並無不同（備註），所新增者僅是特定類別之人執行公務時，若覺得所遇者為病人時，得通知地方主管機關提供協助，但所稱的「協助」行政院本條文看來卻只是「送醫、轉送醫療機構治療」而已；顯然行政院把目前的各種困難簡化成只是送不送到醫院的問題而已，實在讓人遺憾，這樣「不去看病人長期性生活遭遇、家庭困境」、只想把病人推去醫院的做法，不僅未能負起政府應有的責任、且根本不能解決問題，還不斷的挑戰、侵犯精神病人的人權。（備註）：不像他國（如：澳洲、加拿大、美國部分州等）之危機處理團隊是將跨領域多專業工作團隊移入社區中

辦公，以具經驗之資深專業工作者積極外展訪視、提供加強型個案管理服務)

(二) 去年起政府就已開始投大錢給各縣市衛生局、提高社區心理衛生中心預算，然而，看看行政院此次的修法，社區心理衛生中心為病人服務所需增加的服務項目，竟然只有「病人的個案管理」；然，目前的現況：各縣市衛生局原本就有「病人關懷訪視」、「自殺關懷訪視」之個管，而社政系統已有「身心障礙個管」、「家防中心的心理衛生社工」等，長照系統則有長照個案管理；換言之，各縣市只要將關懷訪視員、心理衛生社工的辦公室移入社區心理衛生中心，就已履行了本次修法賦予心理衛生中心的責任，真是換湯不換藥。

綜上，換句話說，精神病人所面對的政府社區資源系統幾乎沒有改變，但政府卻宣稱總共要多花六倍的預算？連近來社家署宣示四年內將成立41處協力模式（仿精障會所模式）之服務據點的承諾，都沒有寫入行政院自己的修法版本中。

檢視近年幾個精神病友傷人的社會矚目案件，送醫、反覆送醫無法解決問題，因為就醫所需時間短而生活時間長，所缺者係--長期的關懷與支持、如何支持家屬來幫助病人、如何給家庭協助來緩解因病人能力不足而無法處理或處理不好的事務，若僅靠不斷圍捕、打擊病人、讓病人跑得更遠的強制送醫，問題恐怕只會越來越棘手；為引導第二世代的精神心理健康資源佈建（也才能達成行政院宣稱要達到的目標），爰於第二十七條列示必須要由社區心理衛生中心承接之案主，包括：已被通報需要協助的人、被送強制住院或強制社區治療審查但沒通過的嚴重病人/病人、強制住院後出院的病人等，面對這些已經被社會看到需要協助的人，長期的給予關懷、連結支持性服務，才是負責任的政府應該做也可以做的事。

九、本次行政院版第四十九條（現行條文三十二條）的修訂，有兩大迷思：（1）認為會自傷、傷人的病人，一定是沒有在就醫的

人。(2)以為送到醫院後，病人就會「好好的」持續就醫、不斷的服藥；並以為藥物一定可以讓病人不傷人、不自傷。事實上，大家都知道精神病人就醫服藥是一個要溝通、要協助、要支持的漫長過程，而已經在就醫服藥的病人，如果其於人際於環境於生活中之壓力過大，或者是突發性的衝突仍有可能產生自傷或傷人的機會，此種觸發風險的可能性，實與一般人差異不大，所差者，一般人激昂的情緒或許較容易平息（例如：比較找得到合適的傾聽者、比較能安排可自我調適的方法，讓情緒有出口），而病人因社交孤立、缺乏經濟能力，所以這樣的情緒出口，需要被政府創造出來，而這絕不是單向的送醫、片面的「強制」，就可以讓病人接受並達成的。（備註）：請看台北市心生活協會網站心姊妹諮詢留言板，許多家屬的留言，大家所煩惱者不是該不該送醫，而是找警消送醫之後，又能如何，長期的狀態無法靠警消的送醫、不斷地強制住原來解決的。

本條行政院版新增警消人員護送有自傷或傷人之虞的病人時，可進行檢查其身體或攜帶之物、以設備適當約束，這些應採最小侵害原則進行外，碰觸身體搜索尚無必要刪除之。經驗上，更應提醒警消人員，有被害妄想之人對於肢體的接近是極其敏感的（會立即被解讀為外來的人果然要來殺害自己），合宜的對話--因理解其所想而請對方配合，要比貼近其身體、試圖碰觸其身體對彼此都安全的多。並增列採設備約束者，應注意被約束者的人身安全，以免因疏失而產生遺憾。

本條轉通知地方主管機關後，轉送醫的部分，將行政院版從「應」改為「得」；因為所通報者，本來就可能已在就醫中，不會人人都需要被再送往醫院，且依消防主管機關之傳統作法，救護車都是搶時間、送自己縣市就近的醫院，和病人原本或曾經看診的醫院不同，醫病關係被打斷、回診頻率被弄亂，未必有利於穩定病人之病情。

地方主管機關除協助就醫之外，不能忘記應給予被通報者持續

性的關懷及生活上的支持服務，這樣的服務才能以傾聽卸除焦躁、以支持緩解壓力，達到保護病人自己和他人安全的目的，爰增列相關文字，以確保修法後，可以有新制度引導往解決問題的正確方向發展。

- 十、精神醫學領域有五大專業：醫師、職能治療師、藥師、護理師、心理師。需要被迫「強制社區治療」的病友通常是在當時較難醫治的病人，「難」就是專業發揮的時候，政府現在的強制社區治療，都鎖定在強迫「打針」而已，所以被強迫的時候有了藥（如果病人沒有因此逃亡的話），強迫結束時一切就回到原點。殊不知，病人需要學習與疾病共存、自我疾病管理，這些應由心理師、職能治療師、或護理師等非醫非藥的工作者來提供專業治療服務，如此強制社區治療才能真正有效的「長遠」幫助到病人一病人心理獲得支持了、學習到如何與病共存、紓解壓力、如何回診或排藥盒後，即使強制解除，他們也能自主的繼續就醫、服藥或接受打針治療，並且更有意願使用精神照護機構或社區支持的服務，來維持自己的康復狀態。第五十八條（現行條文四十六條）強制這區治療之項目，明列項目增加：心理諮商或治療、復健（職能）治療。

以上NGO修法之共識基礎，來自於111年3月初的「閱讀與討論行政院版精神衛生法」線上與實體同步會議。該會議由〈台北市心生活協會〉與〈台北市康復之友協會〉共同主辦，由〈中華民國康復之友聯盟〉協辦。當日四十多名參與者，來自於二十多個團體。

針對行政院之修法草案，由心生活主筆所寫的修正條文對照表，請上心生活官網 www.心生活.tw 內《權益倡導》專區《閱讀精神衛生法及修訂建議》中點閱查看。

感謝林為洲立委採納我們的建議，已提案讓此 NGO版與行政院版於立法院併案審查。

《民國110年度成果報告書》

- ◎ 2021年新冠疫情來襲，五~八月三級警戒，心生活積極因應：
心朋友工作坊及星辰會所轉用電話、視訊提供服務；
辦公室全體同仁蒐集各醫院門診/領藥變動情況於臉書提醒回診注意；
IMR服務由電話指導甜心以手機視訊，積極轉為線上團體；
專線服務蒐集疫苗預約及紓困訊息等，加強於臉書傳播重要資訊；
六場講座重新規劃，半數改採視訊方式線上開講；
- ◎ 疫情解封後，第一時間恢復辦理各項活動。
感謝同仁及授課老師們，疫情中，不斷重新規劃服務提供方式、活動時間場地與頻率，感謝使用服務的大家，維持了心生活的服務質量。
- ◎ 心生活協會110年度服務量：個別化服務436人（精神疾病患者330人+家屬106人）約7,055人次、多元活動參與1,903人次。

Lit-up life through Supporting 看見·支持 精神障礙家庭

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 信箱：heart.life@msa.hinet.net

心朋友工作坊：8732-6543、臺北市星辰會所：2838-2225

~~ 誠摯敬謝：補助單位、捐款者、專業督導、全體理監事/同仁/志工們

❖心生活的網路天空



心生活官網



心生活FB粉絲團



心生活臉書



星辰會所FB粉絲團



心朋友工作坊FB粉絲團



心朋友的店FB粉絲團
(無實體店面)



❖心生活製作影片一幫助大眾看見·支持精神障礙者



精神障礙揭密動畫第二部：情緒篇

【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

110年9月首次上傳心生活YouTube頻道

❖心生活出版品一以知識取代恐懼、以理解放下排斥

<精神健康你我他>

- 第①輯：有關精神疾病25個大家最感興趣的主題。
- 第②輯：瞭解思覺失調症（舊名精神分裂症）與精神障礙族群的需求。
- 第③輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療。
- 第④輯：助眠藥物的安全與效果、辦理重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法簡介、職能治療與社會工作介紹。
- 第⑤輯：牙齒保健、糖尿病與心血管疾病的保健、運動、認識躁鬱症與治療藥物。
- 第⑥輯：精神障礙之疾病管理與康復服務（IMR）一冊一康復的策略/精神疾病實用知識/壓力與生理脆弱的治療策略。
- 第⑦輯：（IMR）二冊一建立社會支持/有效服用精神科藥物/服用酒精和毒品。
- 第⑧輯：（IMR）三冊一減緩復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道。
- 第⑨輯：（IMR）四冊一用服務來滿足自己的需要、健康的生活。

<大台北地區精神障礙家庭社區服務資源>、<全台精神公益組織與社區服務>、<Why精神衛生法Need快快修法>、<精神衛生法一修訂建議>。

心生活110年度服務成果報告

壹、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

感謝臺北市社會局及公益彩券回饋金(社家署)補助

補助經費缺額較大，感謝各界捐款。

一、服務內容：

1. 【專線電話】服務：以電話、網站（心姊姊諮詢）及電子郵件為媒介，線上諮詢回覆、追蹤關懷。是能傾聽、關懷、給予精神疾病患者與家屬心情支持的溫暖專線（WARM LINE）；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。
2. 【精障家庭支持活動】：辦理同儕團體、家連家課程及系列講座，增加家屬和病友看見彼此和陪伴自己的機會，讓照顧者從過來人身上看到希望、從專家講座中吸取知識，相互陪伴、學習成長，運用所學、回饋經驗給需要幫助的人。
3. 為有深度心理支持需求的病友或家屬，連結心理師提供晤談服務。

二、服務質與量的成果：

(一) 專線電話服務量：

	專線關懷服務				專線簡式服務				總服務量 (A+B)
	服務量(A)		台北市民		服務量(B)		台北市民		
	人數	人次	人數	人次	人數	人次	人數	人次	
專線電話	34	1077	20	362	88	88	38	45	全年共服務：146人、1,213人次
官網留言					29	29	6	7	
信件	1	17	1	16	2	2	2	2	
總數	35人	1,094	21人	378	111人*	119	46人	54	

備註*：同一人採兩種以上管道服務者，總數已扣除重複人數。

(二) 精障家庭支持活動服務量：

	人數	人次
心家庭聚會（3、4、8、9~11月共六場次）	20	43
家連家精障家屬教育課程（共8場次）	11	61
心家庭暖房（4、5、8~12月共七場次）	15	26
心家庭講座（六場次）	175	185
合計	221	315

(三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共4名、25人次。

110年設計回饋問卷於每梯次結束晤談後請服務使用者填寫；其中三人回饋獲得顯著幫助，一人回饋壓力尚未解除但認為已略緩解和家人的衝突。

(四) 專線的【關懷服務】：

1. 全年服務35人中，32名為病友。男性13人、女性22人。
2. 新開案12人。
3. 服務效益達到問題緩解者達54%。台北市民佔60%、新北市民佔31%。

關懷對象疾病別	人數	比率
思覺失調	22	63%
躁鬱症	5	14%
重鬱症(含憂鬱)	4	11%
其他	2	6%
未知	2	6%
總計	35	100%

年齡統計	人數	比率
20-29	2	7%
30-39	10	36%
40-49	6	21%
50-59	8	29%
60以上	2	7%
未知	7	25%
總計	35	

(五) 專線的【簡式服務】：

1. 年共服務111名、119人次。
2. 性別與身分：

性別	人次	人數	比率
男	40	40	34%
女	63	59	53%
未知	16	15	13%
總計	119	114	100%

	人次	人數	比率
思覺失調	28	27	24%
躁鬱症	9	7	8%
重鬱症	28	24	24%
其他	10	10	8%
未知	44	43	37%
總計	119	111	100%

3. 簡式服務管道：

	人數	百分比	人次	百分比
電話	78	70%	86	72%
網路	30	27%	30	25%
信件	3	3%	3	3%
總計	111	100%	119	100%

4. 簡式服務的疾病類別(病友自己或家屬的疾病)：

(六) 心家庭暖房：

- 特色：小型精障者家屬的同儕團體，可暢所欲言。
- 110年度辦理7場次，15人、共26人次參加。
- 100%的參與者表達參加活動有收穫。包含更能覺察自己的感

受、學習跟家中的甜心相處、吸收到新的知識、自我成長等。

(七) 心家庭知識講座：

- 三場視訊、三場實體，共六場演講。
- 「司法與精神醫療的新挑戰」（蔡長哲院長）、「心理治療的能與不能」（王欽毅心理師）、「生活中的職能治療」（陳美華負責人）、「認識思覺失調症與治療藥物」（戴萬祥主任）、「過動症的治療與生活適應」（高淑芬副院長）、「認識躁鬱症與治療藥物」（李嘉富主任），共175人、185人次參加。
- 整體滿意度為91.5%，收穫度為91.7%。

(八) 心家庭聚會：

- 共6場次，受益人數共20人、43人次。
- 整體滿意度為97%；感覺有收穫的前五大面向為：
 - ◎認識更多家屬/病友
 - ◎吸收到知識
 - ◎自我成長
 - ◎體會到精神疾病患者（甜心）或家屬的感受和想法
 - ◎與病友相處的方式

(九) 家連家精神障礙者家屬教育課程：

- 共8場次，服務11人、61人次。
- 參與者十名為親子關係、一名為姑侄關係。
- 全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

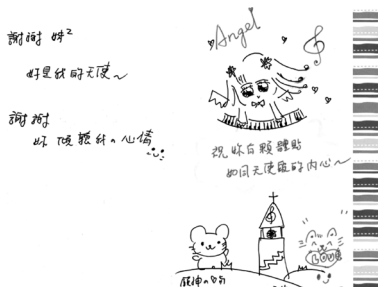
心家庭聚會活動照片：



家連家課程活動照片：



給專線服務員的感卡：



貳、「心朋友工作坊」（精神障礙者日間作業設施）：

** 感謝台北市政府社會局及社會及家庭署補助、
台新銀行公益慈善基金會愛的一票支持 **。

- 一、民國100年開辦，係依「身心障礙權益保障法」設置的「日間作業設施」服務。以參與作業/職能陶冶為主軸，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。
- 二、日常進行項目（服務提供內容）包括：
 - <作業項目/功能性復健>--代工、自製產品、文書清潔作業等，障礙者可賺取工作獎勵金；<日常生活事務>--烹飪課、垃圾分類回收等之學習；<體適能>與<健康維護>--運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排藥；<育樂活動>--卡拉OK歡唱、生日慶祝、出外參訪、市內市外旅遊、電影賞析；<培養興趣/創作鍛鍊腦力>--多元活動（手工藝·桌遊·園藝·繪畫...）、鼓勵閱讀；<充權>--週會/月會之提案/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。
- 三、同時段服務上限為15名；本年度內共服務14名精神障礙者及1名其他類別障礙者，其身心障礙證明等級輕度者7位、中度者7位、重度者1位。期末在案12名；結案者包括復學、就業、再住院。
- 四、110年內，因為前一年度復學、就業而離開工作坊的人較多，慢慢補上服務量，所以每月服務人數略低於前幾年，全年度到工作坊者共服務2,222人日（含半日），另五到八月三級警戒時轉電話/視訊提供服務248人次，合計2,470人日（含半日）。服務使用者全年出席合計9,131.7小時，其中參與作業活動共3,725.6小時；領取獎勵金共\$ 69,116元。

五、病友服務使用者的滿意度回饋：

110年度心朋友工作坊 服務使用者滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通 (%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	31	46	23		
2	我出席工作坊的時間增加了 (出席率變高)	31	46	23		
3	我參與作業工作，數量變多 或速度變快	15	38	46		
4	我參與作業工作，品質提高	23	54	15		
5	我在工作坊的時候，作業時間 逐漸增多	15	54	31		
6	我覺得自己的專注力、耐力 提升	31	38	31		
7	我覺得自己的人際關係變好	31	38	31		
8	我覺得自己適應工作坊附近 環境的能力提高	38	46	15		
9	這裡的工作人員可以聽我說話、 給回應	31	46	23		
10	在工作坊我可以表達自己的 意見	31	46	23		
11	我可以自在的到工作坊附近 走動、買東西	38	46	15		
12	我覺得自己被尊重	23	54	23		
13	在工作坊我有好朋友	31	38	31		
14	我的病情比以前穩定	23	54	23		
15	我比以前會管理自己的情緒	38	38	23		
16	我覺得生活比以前充實愉快	38	46	15		

六、家屬的滿意度回饋：

110年度心朋友工作坊 家屬滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通 (%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	我了解甜心在工作坊的活動 與參與情形	46	38	15		
2	我對工作坊的服務感到滿意	46	38	15		
3	我覺得甜心及家屬在工作坊 受到尊重	54	38	8		
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	31	54	15		
5	工作坊工作人員與我保持良 好的聯繫	54	38	8		
6	我可以自在的向工作人員提 出想法並獲得回應	54	31	15		

110年度心朋友工作坊 家屬滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通 (%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	31	38	23	8	
8	我覺得甜心比以前會做家事	31	38	23	8	
9	我覺得甜心的人際關係變好	38	23	38		
10	我覺得甜心與家人互動良好	46	38	15		
11	我覺得甜心病情有改善	31	46	23		
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	38	31	31		
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	38	46	15		

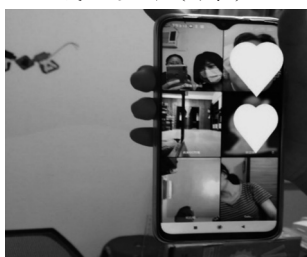
七、心朋友工作坊活動剪影：



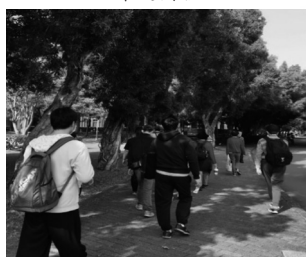
代工趕工中（尿袋）



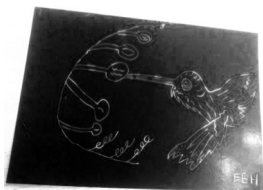
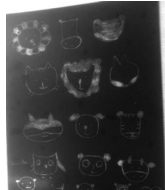
桌遊團體



疫情期間視訊關懷園



台大校園

園藝
創作人生
故事盒
(刮畫)

參、「臺北市星辰會所」精神障礙者Clubhouse服務：

** 臺北市政府社會局委託經營管理 **

- 一、109年二月得標點交、當年十一月六日起正式營運。
- 二、「會所模式」--精神障礙者入會為會所的「會員」，會所是屬於全體會員的；透過參與工作日（會所大小事的合作與分工），每位會員都是會所的貢獻者，工作人員（稱為職員）與會員平權工作。會所回應會員作為人的想望與需要、發現會員自我的能力，並以會所之力支持會員們發展潛能。
- 三、110年底累積共有「會所會員」51名；男性25名、女性26名；其中46位領有身心障礙證明。最年長的64歲，最年輕的23歲。
- 四、全年度會員、準會員、潛在會員到會所使用服務者共1,966人日（含半日）；會所以電話或家訪關心未到會所成員者另有998人次（含疫情三級警戒時之線上參與）。
- 五、110年度整體滿意度問卷（應收51，實收41份）：非常滿意22人、滿意13人、普通5人、不滿意1人。
- 六、星辰會所外出宣傳或在所內接待外界來賓參訪者共12場次，共觸及239人次，包括各領域服務工作者、社區民眾等。其中12月1日在所內舉行「星精神英雄會--星辰會所110年度成果展」，過程中，採票選會員們參賽作品的方式選出星辰T-shirt與LOGO的視覺設計圖，會場內打造出獨一無二的創作者文化，呈現會員及潛在會員們攝影、繪畫、料理、音樂等各式創作，並有現場動態表演和真人故事分享，共吸引外界182人次來訪。



成長團體非洲手鼓



節慶活動圍爐



運動日瑜珈活動



一日遊故宮



讀書會



星星貼圖大亂鬥

肆、「精神障礙甜心一樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部公益彩券回饋金—心理健康組(心口司)補助 **

一、服務目標：

- (一) 提供〈心家庭生活支持服務〉：為獨居之精神障礙者、有喘息服務需求、有陪同就醫或辦事需求之精障者，以及精障子女奉養能力不足之銀髮家屬，提供生活中所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，緩解精障者與家人生活中負荷的壓力，達到患者得以病情穩定、家庭照顧者獲得喘息的目標。
- (二) 規劃設計具復健及自我成就效果的〈藝術·培力社〉及促進健康的〈運動社〉兩種團體活動，吸引精神障礙者(甜心)參與，在每週或雙週參加一次、全年進行的活動頻率下，幫助精障甜心持續動手、動腦、動身體、建立自信，同時達到促進身體健康、精神復健、獲得支持人脈、生活多彩有意義的多重目的，達成維持康復狀態並減緩退化的社區生活目標。

二、110全年度共服務100人(如下表)，其中支持服務共211人次，帶狀活動共431人次。

生活支持+連結專業服務	病友	37人
	家屬	1人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	64人
	家屬	1人
合計(已扣除使用兩項服務者)	病友	98人
	家屬	2人

三、<藝術培力社>活動回饋：

- (一) 全年依計畫共舉辦20場次(三級警戒期間暫停，解封後將頻率從雙周一次改為每周一場次，補足活動場次)。各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過九成。

題目（滿意度%）	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意	同意以上
1. 我在活動中感到舒適自在	49.06	41.2	7.87	0.37	1.12	90.26
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	47.19	36.7	13.86	1.5	0.75	83.89
3. 課程內容能引起我的興趣	47.94	41.2	9.36		1.5	89.14
4. 我覺得課程難易度適中	43.82	41.95	11.99	0.75	1.5	85.77
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	45.32	46.07	7.49		0.75	91.39

(二) <藝術·培力社>質性成效：超過九成的參與者，都有一項以上的收穫。

增加自信心	44%	抒解壓力	45%	提高成就感	36%
心情平靜	53%	減低焦慮	33%	對更多人事物產生興趣	21%
增加專注力	50%	心情愉悅	42%	增加與人的互動	32%
情緒穩定	47%	激發創意	43%	其他	1%
				無	7%

四、運動社服務使用者回饋：

(一) 受疫情影響，全年度共舉辦16場次（運動中心球類15場次、地板滾球1場次），各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過七成。

全年度	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一) 我覺得自己今天有好好運動	44%	28%	17%	6%	5%
(二) 我喜歡今天的場地和氣氛	50%	22%	21%	5%	2%
(三) 我覺得教練指導得不錯	45%	21%	14%	2%	1%
(四) 今天我有和其他夥伴互動	42%	27%	24%	5%	2%
(五) 我覺得自己有學到東西	43%	28%	25%	4%	
(六) 整體而言，我對今天的活動感到滿意	50%	22%	22%	6%	1%

(二) 達成運動效益：

完成前測者有21位、其中13位同時完成後測（佔61.9%），有7位覺得達到「體力維持或提升」的目標，並有其他效益如下表：

人數	有成效項目	運動成效
2人	3項	心情平靜（身體健康）/ 與人交流/增加自信
3人	2項	減重/心情平靜
1人	1項	增加自信

五、心家庭生活支持服務：

38名服務使用者中1名為家屬，有15名為新案23名為延續服務案。新案由外部單位轉介者佔40%，分別來自於：照管中心2人、健康服務中心3人、安康平宅1人。患者之疾病別：

疾病	思覺失調症	躁鬱症	重度憂鬱症	其他精神疾病
百分比	60.50%	21%	13.30%	5.2%

滿意度問卷調查結果，就有回覆者統計：肯定本服務之重要性者佔93%，對服務滿意者佔86%，認為對維持自己的病情與生活穩定有幫助者則為93%。

伍、「精障甜心IMR (Illness Management and Recovery) 康復服務」：

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額較大，感謝各界捐款。**

一、IMR疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低的慢性精神病患者（甜心），設定自己的「康復目標」，在想望達成目標的動機下，探索達成康復目標的可實踐策略，並藉由同儕團體中每個人寶貴的經驗分享，肯定自我價值並從經驗中發展出因應生活困境、實踐目標策略的達成方法，逐步踏實、邁向康復之路。

二、甜心IMR康復服務，全年度服務量：共24人、375人次。

(一) IMR康復成長團體：

半開放式之小型精神病友同儕成長團體。依疾病管理與康復服務（IMR）使用者手冊（本會精神健康你我他實用手冊第六到九輯，共11個單元），分單元進行討論。

四月進行至十二月，每週一場次，全年度共33場次。

外聘團體帶領者：曾惟靈社工師。

五月疫情三級警戒起，約有四個月採手機視訊方式線上進行。

全年度IMR團體共服務23人、240人次參加。

(二) IMR個別化服務：

由服務工作者傾聽每位病友生活中的困難心理、激動情緒，給予心理支持，陪伴發展康復目標/執行策略/回家作業（為達標而設定的可實踐項目）、提供諮詢答覆，全年度個別服務共14人、135人次。其中同時進入IMR同儕成長團體者有13人。

三、IMR康復成長團體，滿意度回饋：參與者整體滿意度達90%。

110年度IMR成長團體滿意度						
	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	漏填
了解課程	39%	53%	6%			2%
有參與	41%	50%	6%			2%
有收穫	38%	52%	9%			2%
能日常運用	38%	50%	10%			2%
幫助自我了解	38%	48%	12%			2%
帶領者方式	43%	50%	5%			2%
帶領者與我互動	43%	48%	7%			2%
整體滿意度	40%	50%	8%	1%		2%

四、IMR康復服務質性效益：

- (一) 110年有18位甜心完成前後測，於各項指標（情緒穩定度、自信心提升、病情穩定、家庭關係改善、就業能力增加或使用持續性服務的出席率高）向度中，至少有一項提升者，佔總受益人數的87.5%。
- (二) 每位參與的精神障礙朋友，均由服務者陪伴引導設定其自己的康復目標、為達成該目標設定執行策略之分項執行目標；110年度有17人具體的在策略執行目標上有進展。

五、IMR服務快速面對疫情挑戰：

IMR團體課程110年遇到疫情三級警戒實體團體需全面暫停，經過服務者積極於電話指導，順利的讓有手機的成員們學會視訊開會，在帶領者曾惟靈老師和成員的大力支持下，IMR康復成長團體順利的轉以線上方式從五月進行到十月，十一月後重新會面進行；有效的應變，讓IMR服務在疫情嚴峻期間仍持續陪伴成員往自己的康復目標邁進。



110.10.8 甜心IMR康復團體--線上進行



110.12.17 甜心IMR康復團體一會面進行

陸、「精神障礙甜心投稿服務」

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額，感謝各界捐款。 **

- 一、鼓勵精神障礙者動腦、動手創作（詩詞、散文、繪畫），由協會服務人員將作品電子化，上傳到心生活官網（<http://www.心生活.tw>）的發表園地，創造精障者自我表達的網路平台，協助一般大眾可以直接閱讀、了解精神障礙者的生活樣貌、思維方式，以及甜心日常生活所遭遇的各類困難；也可從甜心作品表達的喜怒哀樂中，了解甜心和閱讀者相同的人性，奠定平等尊重的意識。
- 二、創作者可以領取每人每篇\$100元、每季上限\$300元、全年上限\$1,000元的稿費；服務打破「競賽、得獎，才有發表機會」的迂腐，讓平時不可能參加徵文比賽、或有投稿機會的精神障礙者，無論障礙程度都有創造作品並被公開發表的機會，深具鼓舞效用，可提升精障者自信，並鼓勵多多動腦、集中思緒來抒發心聲、發揮創意，達到精神復健和心理社會支持的效果。
- 三、110年全年度共服務92名病友（其中58名為台北市民），整理上傳官網發表的作品共計653篇，發放稿酬總計\$54,300元。
- 四、甜心投稿服務成效：
 - (一) 「服務滿意度問卷調查表」回收86份：

◎ 整體滿意度平均每人分數4.6分（滿分5分）、感覺滿意者達91.9%。

◎ 全體創作者於創作時，都至少有一項正向心情感受：

舒緩壓力	65%
心情愉悅	56%
集中思緒	55%
穩定情緒	51%
感覺平靜	51%

◎ 全體創作者都感覺「甜心投稿服務」對自己有至少一項幫助：

增加自信心、提高成就感	64%
表達出自己的所思所想	57%
腦力復健（如：提升專注力）	48%
抒解壓力	48%
減低焦慮	43%
激發創意	43%
練習書寫/繪畫	38%
對更多人事物產生興趣	28%

(二) 甜心們的回饋：

- ☆ 感謝有甜心投稿這個園地，可以有正向思考的機會，可以抒發心情！
- ☆ 感謝甜心投稿成立這項目，讓我有機會釋放自己內心的壓力，與其他人分享單親家庭，身障者的煩惱。
- ☆ 希望更多一般民眾能支持讓病人都能投稿，促進表達能力。
- ☆ 甜心投稿很有趣，有時勾起童年的記憶，那麼甜和快樂，因為我小學時代也喜歡畫畫，彩色圖片看起來有生命力、活潑的感覺，也帶動感覺有快樂、有愛，跟生命和世界做連結真美麗啊！
- ☆ 感謝協會給精障患者機會，對我們來說意義重大。

柒、「心家庭開步走」：

** 感謝 衛生福利部精神機構團體獎勵計畫補助 **

一、製作[精神障礙揭密-情緒篇]動畫一部：

110年底起於協會youtube發表，youtube
與臉書粉絲團合計瀏覽超過七百人次。
<https://reurl.cc/X4QWqqa>



二、精神障礙族群社會交流：

- ◆ 身為家屬的總幹事自己+鼓勵病友、家屬接受媒體訪問等社會交流，共24場次，9名病友、17名家屬參與。交流者包括：13位服務工作者、9次媒體、兩百多名群組人士。
- ◆ 媒體訪問露出者，包括：〈快樂聯播網〉、〈新竹IC之音〉、〈公共電視一有話好說〉、〈Right Plus多多益善公益媒體〉、〈聯合報橘世代專訪〉、〈教育廣播電台〉等，觸及全國民眾，精神障礙者及家屬現身說法，幫助社會大眾理解精神障礙者與社區服務達成康復的可能性。
- ◆ 參與台新銀行公益慈善基金會連結提供的機會，邀請精障者與家屬前往音樂廳聆賞交響樂、參與氧氣電影公司提供的機會，邀請精障者與家屬觀賞「瀑布」電影。

三、精障族群同儕提供個別化服務：

- ◆ 110年由金總幹事（家屬）或自行或結合專線服務，採會面或郵件或網站答覆方式，提供個別化諮詢與支持服務，共服務48名、66人次；求助者自己表示或服務者評估對方已情緒緩解或獲得支持者達七成。

- ◆ 連結一名家屬、一名病友提供服務，提供一位病友居家清潔服務。

四、精神障礙族群充權服務：

- (一) 因應時事發表族群心聲。為屏東精神病人懷恨超商店員要求戴口罩而毆打挖店員眼睛事件，應邀上9月30日晚上公共電視「有話好說」節目。分享幫助精障者穩定就醫的一些日常應注意事項：患者可能有交通障礙/對環境過於敏感等，回診宜友人陪同、看診時應給予患者看診空間的自主權（家屬不要進入）、應推廣指導排藥盒…等。截止111.2.11 youtube瀏覽 8,160人次。



- (二) 在110年4月即針對行政院擬修刑法監護處分制度--將取消「處分期間」的上限、可無限期關押病人於司法精神病院—侵害精神病人權的問題，於臉書、粉絲團、快訊發表反對意見；後續並與<司法改革基金會>、<人權公約施行監督聯盟>、<台權會>等團體共同行動發出抗議聲音。
- (三) 參加台灣障礙者權益促進會舉辦的〔CRPD替代報告發表及研討會〕，宣廣精障族群想法與需求。
- (四) 金總幹事因應時報出版社邀請，為其所出版文國士先生「一起所過愛的蠻荒」繪本書出版時加附的「思覺失調指導手冊」，撰寫生活中的相處與因應之道。



透過玩音樂，可以增加甜心的自信心及人際關係的良好互動

甜心投稿作品呈現

【歡迎上心生活協會官網 <http://www.心生活.tw> 〈發表園地〉專區】



生活

作者：詹貴霖

幸福、健康才是珍貴的生活。	麗堂皇，因為平淡、恬靜就是好，到底平安、	都不欠缺，沒有理由不快樂的，生活不一定要富	二、讀書、購物、住宅化步工具、運動、音樂	貳段詞	要豪華奢侈，因為平凡平靜就是美。	幾項都不缺，可以說你是幸運的，生活不一定	一、飲食、衣著、居住、交通、體育、悠閒、	生活	壹段詞
---------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----	------------------	----------------------	----------------------	----	-----



參加心生活協會讀書會有感

作者：慢菲

看到我是這麼的樂觀活潑，很少人會直覺的將我和精神疾病做聯想。

加上我一直以來有穩定的就醫，工作，就學，從外觀看起來我的狀況似乎還不錯。但實際上，工作的時候，因為藥物作用的影響，我的理解力和表現卻還是不甚理想。即使讓主管和同事知道我有生病，他們還是會責怪我、甚至刻意表達他們已經很努力在包容我。

有一段時間，我的生命就是在“順利的通過面談”和在“工作中表現不佳而離職”中反反覆覆的重演。我自己開始覺得很挫折，也很孤單

-因為一般職場上的雇主和同事並無法幫助我成長或貢獻。

這種心的疲勞在一次偶然的機會，得到改變--那天，我無意間在網路上看到心生活協會辦理讀書會。書名是精神障礙之疾病管理與康復。主辦單位提供的書籍是有關精神疾病的各種實用知識和管理。

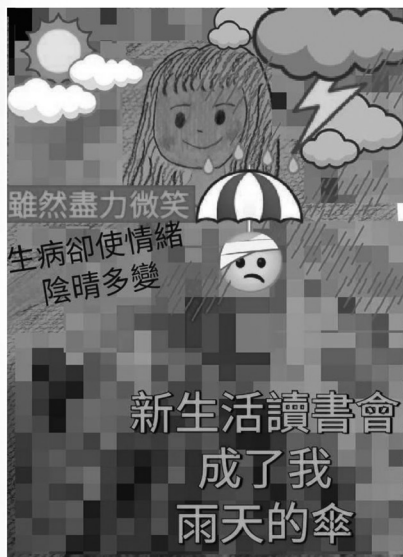
這個讀書會由護理師和社工師所共同教導和主持的，也有社工人員在現場協助每一位參與者。整個讀書會是在教與精神疾病抗戰的患者照顧自己。講員幫助我們更了解疾病，也指導我們遇到壓力和困難該如何面對等等。就在那段時間，我心裡產生了很大的自信，發現到我所經歷的，並不是我個人的問題，而是許多人共同經歷的挑戰！更棒的是，透過團體閱讀與分享，我知道我們所面對的困難是可以被征服的！

透過心生活協會的讀書會我學習到不去閃躲自己的疾病，而是更加正視它，甚至是透過團體當中其他人的經驗而更加的了解它。

就像有戒菸團體、糖尿病團體一樣，越知道如何去面對，對自己越有益處。團體的讀書會，讓我們可以從別人的經驗中更加了解這個疾病的全貌、以及如何面對他的方法！

例如減緩精神疾病的復發這一課，就是在教我們更多的自我察覺，在怎樣的狀況中，例如有足夠的休息，有很趕的工作期限，或與別人吵架等等，是誘發疾病的因子，早期的警訊，在這樣的狀況下要如何幫助自己回到平穩的生活。

在這個讀書會中，因為社工所建立的安全感，我心裡覺得很坦然、可以自然的分享自己的狀況，也同時在別人的分享當中得著益處！我很感謝心生活協會有這樣子的團體讀書會、為有需要的人帶來真實的幫助--- 使精神疾病的患者可以更勇敢的走出去，讓我們的親友們更加安心、也讓這個社會可以更加開放友善的面對精神疾病患者重回社會的腳步！



曾經畫過一個快樂的女孩

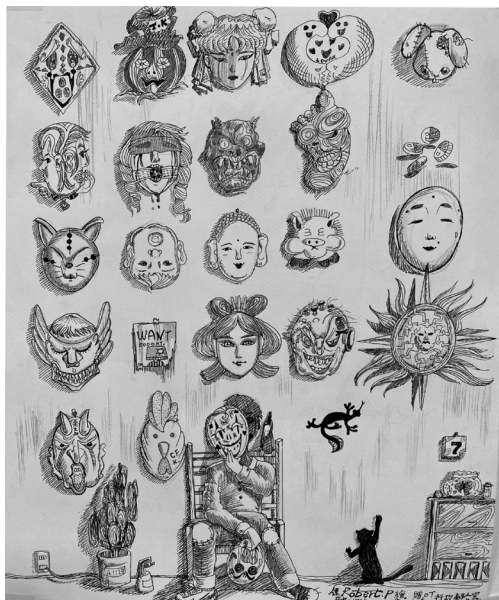
現在，女孩因為生病 原來的形像變得模糊了

但，（在上帝的的手中）模糊卻成為一張新的畫布女孩就此展開新的創作和新的生命！



面具的替換

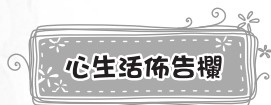
作者：豚太郎



水蜜桃

作者：庭庭





110年度捐款收入芳名錄

(徵信芳名錄不含會費及工作坊服務費)

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
無名氏	\$500	王淑芳	\$100,000	良明塗料企業有限公司	\$3,000
無名氏	\$200	王雅蕙	\$20,000	阮麗莉	\$2,000
無名氏	\$500	古金麟	\$6,000	亞洲錢幣鑑定中心	\$1,100
無名氏	\$500	台北市國際傑人會	\$3,500	卓慧苑	\$10,000
無名氏(110年10月台新銀行匯入)	\$30,000	左啟賢	\$29	周仲豪	\$3,600
無名氏(110年12月1日郵局匯入)	\$526	石家珍	\$500	周佳瑩	\$3,600
無名氏(109年11-12月發票中獎)	\$400	吉立文具(小豬撲滿)	\$1,321	周婷瑩	\$3,600
無名氏(109年11-12月電子發票中獎)	\$1,000	有限責任台北市電信行通大樓機關員工消費合作社	\$2,000	周惠民	\$500
無名氏(110年3-4月發票中獎)	\$400	朱筠雲	\$1,000	周萬福	\$12,000
無名氏(110年3-4月電子發票中獎)	\$2,100	朱蘭	\$500	周翠鳳	\$100
無名氏(110年5-6月電子發票中獎)	\$1,800	江擎帆	\$1,500	林竹利	\$1,000
無名氏(110年7-8月電子發票)	\$1,700	江麗美	\$12,000	林至誠	\$1,300
無名氏(110年9-10月電子發票中獎)	\$5,800	何承謙	\$5,000	林君翰	\$100
無名氏(1/15~1/18世貿年貨捐款箱)	\$869	余淑育	\$60,000	林志平	\$100
零錢箱(四季吃沙拉餐廳)	\$10	余駿國	\$2,000	林佳慧	\$1,150
零錢箱(食貳月餐廳)	\$54	吳明珊	\$1,000	林怡如	\$100
發票箱(田田園烘焙屋)	\$288	吳欣怡	\$1,000	林芸如	\$1,000
零錢箱(香港仔餐廳)	\$10	吳思樺	\$500	林俊仰	\$1,000
零錢箱(墨歡樂芽餐廳)	\$28	吳春梅	\$1,000	林品慧	\$18,000
Annie Chu	\$33,760	吳麗雯	\$200	林彥廷	\$100
于燕	\$50,000	呂育珍	\$12,000	林煥焜	\$5,000
小明周	\$100	呂政勇	\$24,000	林祐珊	\$100
山頂媽、王珍琪、陳小麟、陳傑民、蕭焯綸	\$500	呂淑媛	\$1,350	林淑芬	\$1,500
中華民國安萱慈善協會	\$30,000	李台民	\$1,000	林惠如	\$20,000
中華身心障礙者福利教育發展協會	\$5,000	李宇恩	\$200	林華有	\$100
中華社會福利聯合勸募協會	\$15,850	李孝澄	\$800	林鈺晶	\$600
仇小屏	\$500	李秀敏	\$5,000	林靖強	\$100
毛潤芝	\$5,000	李依德	\$100	林劉月裡	\$50,000
王之寶	\$2,000	李穎	\$600	林慧芳	\$100
王珊	\$2,500	李致萱	\$1,500	林靜宜	\$1,200
王美櫻	\$11,200	李康綾	\$100	林麗華	\$2,000
王崇賢	\$100,000	李敏雪	\$500	法芙蓉	\$1,750
王敏安	\$2,400	李敏華	\$1,000	社團法人臺北市守護天使藝術發展協會	\$5,000
		李淳一	\$4,000	邱采寧	\$100
		李壽民	\$500	邱奕翔	\$100
		李維寧	\$2,900	邱昱智	\$10,000
		李錦春	\$500	金上	\$32,400
		李麗娟	\$10,000	金安	\$350
		杜幼惟	\$200	金林	\$27,500
		杜嘉惠	\$200	金冠萱	\$39,600
		沈慧貞	\$1,000	金鳳	\$10,000

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
金機	\$19,200	陳忠麟	\$500	楊雅婷	\$10,000
施明雄	\$11,000	陳明榮	\$2,500	葉財勝	\$1,000
施桂桃	\$6,000	陳威利	\$300	葉慧蕾	\$145
柯素津	\$2,000	陳柏嘉	\$500	董成瑜	\$6,000
洪鑫英	\$1,000	陳紅桃	\$1,000	詹美桂	\$10,000
美大雅食品物流有限公司	\$5,000	陳韋仲	\$100	詹桂林	\$100
胡玉芬	\$2,000	陳家宥	\$1,000	詹傑人	\$3,450
韋協娥	\$50,000	陳素珍	\$120,000	詹貴霖	\$100
孫允武	\$10,000	陳素珍	\$100	睢雁婷	\$1,100
孫武	\$250,000	陳淑正、張亨立	\$2,000	廖若蘭	\$100
徐菱	\$1,500	陳淑正、張衛立	\$1,500	廖婉伶	\$6,000
袁慧華	\$100	陳淑芳	\$10,000	臺大國樂團老骨頭群	\$1,150
財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會	\$30,000	陳博信	\$100	趙珮含	\$100
財團法人台新銀行公益慈善基金會	\$100,000	陳瑋樺	\$1,200	趙慶文	\$3,200
財團法人感恩社會福利基金會	\$200,000	陳瑞瑛	\$500	劉子綺	\$600
高美惠	\$8,000	陳麗美	\$500	劉宏桓	\$5,000
高淑芬	\$4,000	陳寶鳳	\$24,000	劉彥宏	\$3,600
高毓謙	\$7,000	陳鑽妹	\$1,000	劉淑媛	\$2,000
張力今	\$100	博紳品牌顧問有限公司	\$2,000	劉宛心	\$89
張力文	\$100	壹壹柒柒科技股份有限公司	\$10	劉雅姿	\$6,000
張百良	\$1,000	彭士勳	\$100	劉瑋	\$12,000
張李榮雄	\$100	曾昱璇	\$100	劉葵葵	\$700
張林雪娥	\$3,000	曾惟靈	\$6,000	劉蓉台	\$3,000
張芯仔	\$2,500	曾期濱	\$100	劉蓉安	\$3,000
張泉柏	\$1,000	曾瓊瑛	\$3,500	劉曉倩	\$300
張家豪	\$5,000	曾馨儀	\$888	劉寶華	\$1,000
張晉榮	\$500	游煥彰	\$36,000	數源科技有限公司	\$9,000
張書森	\$5,000	湯秀敏	\$500	樂劉玉梅	\$7,800
張泰華	\$100	賀達仁	\$6,000	蔡小姐	\$1,500
張涵昱	\$3,500	雅捷股份有限公司	\$15,000	蔡妙慈	\$6,250
張孝培	\$2,000	馮玉琪	\$100	蔡亞岑	\$15,854
張華培	\$500	黃三原	\$1,000	蔣孟岑	\$200
張璋瑄	\$500	黃宇君	\$300	鄧世潔	\$3,000
張瑞珠	\$1,000	黃明恆	\$100,000	擁抱精障者—支持精障議題的大家	\$8,600
張嘉華	\$100	黃建元	\$1,000	盧麗嫻	\$20,000
梁義鑫	\$60,000	黃美珠、Vivian	\$500	賴玉森	\$29,250
淑正	\$1,500	黃美華	\$5,000	賴昇平	\$12,000
盛永憲	\$500	黃美翠	\$6,000	戴菁平	\$26,691
莊國僑	\$40,000	黃淑君	\$1,000	薛樹行	\$2,400
莊瑞姿	\$200	黃瑞銘	\$300	謝仁和	\$600
許恬瑛	\$200	黃慧敏	\$10,000	簡素真	\$10,000
連容靜	\$10,000	黃麗芬	\$30,000	關蓮香	\$500
郭若蘭	\$12,000	新高建設股份有限公司	\$120,000	龐一	\$2,500
陳和緯	\$500	楊若菁	\$31,000	蘇秀萍	\$100
陳和儒	\$500	楊皓文	\$10,000	蘇造	\$5,000
陳孟滔	\$5,500			蘇瑋翔	\$25,705
陳庚逸	\$100			蘇詩媛	\$2,400
				蘇嘉瑩	\$2,400
				合計	\$2,565,327

《捐款方式的選擇》

- ① 郵政劃撥：帳號：19793224 戶名：社團法人台北市心生活協會
- ② 直接電匯：郵局（700）活期存款 帳號：000157-4-0785473
（直接匯款者，請於匯款後打電話確認大名、地址，以便寄奉收據）
- ③ 信用卡授權（索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會）
- ④ 郵局自動扣款授權（索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會）
- ⑤ 上官網<http://www.心生活.tw> 點選捐款頁，運用ATM捐款
- ⑥ 海外的朋友可郵寄外幣支票給協會、或撰寫信用卡授權書、或直接電匯至我們郵局的帳戶（詳細資訊請查閱官網）。
- ⑦ 1177 Pay ⑧ 智邦公益館（藍新金流）

～ 捐款者可傳真或寄信提供身分證字號，可上傳財政部平台方便報稅～

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 個月，或 <input type="checkbox"/> 每年一次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：			

此區由協會填寫

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】

～ 換卡時需重新填授權書、電話變更亦需來電告知。秘書電話2732-8631～

社團法人台北市心生活協會收支決算表
民國110年1月1日至110年12月31日

科目	決算數	預算數	法條預算比較數	說明
經費收入	\$11,611,247	\$12,371,045	\$759,798	未獲聯勤補助少\$56萬、捐款較預期少\$40萬，但增109年紓困補助\$27萬
入會費	\$1,500	\$1,000	\$500	
正式會員常年會費	\$23,250	\$12,000	\$11,250	
正式會員永久會費	\$15,000	\$5,000	\$10,000	感謝會員向心力高，實收會費較預估高。
贊助會員常年贊助費	\$2,500	\$2,000	\$500	
贊助會員永久贊助費		\$10,000	\$10,000	
捐款收入	\$2,565,327	\$2,966,245	\$400,918	疫情中捐款收入較預估低
利息收入	\$1,126	\$1,800	\$674	
社會局委託收入	\$3,436,329	\$4,340,000	\$903,671	星辰會所。活動開支較預期少。
社會局、社家署補助收入	\$3,074,098	\$2,300,000	\$774,098	心朋友坊、JMR.專線投稿(公益社)
公益彩券回饋金補助收入	\$1,366,432	\$1,500,000	\$133,568	樂生活服務
衛福部獎勵計畫補助收入	\$229,080	\$200,000	\$29,080	影片、開步走
其他政府補助收入	\$275,989	\$50,000	\$225,989	紓困
民間專案補助收入		\$560,000	\$560,000	
義賣及出版品收入	\$220,798		\$220,798	志工年節手作義賣\$21.9萬+售你我他(預算數在雜項收入欄)
心朋友工作坊收入	\$315,175	\$340,000	\$24,825	服務費\$24.5萬；自製收入低於預期
雜項收入	\$5,759	\$83,000	\$77,241	尾牙餐費等(原預算數係含義賣收入)
心朋友的店收入	\$78,884		\$78,884	銷貨(水餃+統一)\$78863+利息\$21
經費支出	\$10,907,511	\$12,371,045	\$1,463,534	2案晚聘人+流動高,故人事費較預算少\$70萬、疫情警戒期支出減少
薪資費用(含服務與行政)	\$6,198,621	\$6,714,000	\$515,379	人事費(人事異動較高, 缺額影響)
保險費(勞健保)	\$790,975	\$892,745	\$101,770	人事費(各服務專案+行政人力)
退休金費用	\$344,943	\$421,000	\$76,057	人事費(各服務專案+行政人力)
租金支出	\$358,050	\$355,200	\$2,850	協會辦公室及會員大會場地費
專案業務費(不含服務人事)	\$2,716,978	\$3,500,000	\$783,022	服務案總支出\$2.6M+義賣成本10萬
大樓管理費	\$32,400	\$32,400		
印刷費	\$116,800	\$100,000	\$16,800	可由專案核銷者，已轉列專案費用
電話費	\$29,033	\$25,200	\$3,833	可轉由專案核銷者減少
郵費	\$37,203	\$40,000	\$2,797	可轉由專案核銷者減少
水電瓦斯費	\$27,293	\$23,000	\$4,293	水電費用較預估增加
文具用品	\$2,900	\$12,000	\$9,100	可轉由專案核銷者增加
購置設備(協會辦公室)	\$39,950	\$41,500	\$1,550	購冷氣*1,防疫視訊+公務手機等
修繕費	\$14,665	\$6,000	\$8,665	舊冷氣機清洗、總機系統修繕
差旅交通費	\$1,000	\$1,000		
志工車馬費		\$2,000	\$2,000	
一般業務費	\$89,384	\$150,000	\$60,616	網站、軟體、理監事會餐費、聯盟會費
勞務費	\$4,000	\$20,000	\$16,000	眾智打鐵申報、督導費列專案業務
公共關係費	\$2,995	\$8,000	\$5,005	取用工作坊自製產品轉贈志工等
廣告費	\$2,100	\$2,000	\$100	運用免費管道招募人員
什費	\$56,294	\$25,000	\$31,294	清潔用品、垃圾袋、匯款手續費等
心朋友的店支出總計	\$41,927		\$41,927	進貨成本+費用
本期餘絀	\$703,736		\$703,736	人事支出低於預算，疫情警戒近3個月專案支出減少；獲紓困補助
上期餘絀	\$448,949	\$316,896	\$132,053	
結轉下期累積餘絀	\$1,152,685	\$316,896	\$835,789	

常務監事: 趙慶文



理事長: 陳素珍



製表: 金林 總幹事



編表日期: 111.7.7

社團法人台北市心生活協會

資產負債表

中華民國110年12月31日



資產：

定額零用金	\$20,000	應付費用	\$24,763
在途存款	\$9,330		
郵局活期存款	\$329,924	應付營業稅	\$396
郵局劃撥存款	\$168,156	一心朋友的店(無實體店面;接單買賣)	
合庫三興活存-心生活	\$83,532	預收貨款-商店	\$95,238
合庫三興活存-心朋友	\$28,095		
華泰銀行(公益勸募專戶)	\$56,961	應退補助款	\$155,869
土地銀行活存(專戶)	\$13,960		
兆豐銀行活存-心朋友	\$257	其他應付款-星辰	\$47,509
兆豐銀行活存-心生活(專戶)	\$30,010		
合庫南京活存(專戶)	\$287,782	暫收款	\$3,850
國泰世華活存	\$7,022		
日盛銀行活存	\$25,777	代扣款(勞保/健保/所得稅)	\$21,899
台北富邦 A(專戶)	\$71,914		
台北富邦 B	\$86,932	應付會務借款	\$2,260,000
中國信託(活存)	\$62,218		
永豐銀行(活存)	\$12,940		
日盛銀行存款(定存/準備金)	\$41,320	會務準備金	\$41,320
現金與存款小計	<u>\$1,336,130</u>	負債總額	<u>\$2,650,844</u>
應收捐款	\$35,000	累積餘絀：	
應收補助款-協會	\$2,303,118	期初累積餘(絀)	\$448,949
其他應收款(溢繳健保費)	\$9,643	當年度淨餘(絀)	\$703,736
預付費用-協會	\$16,638		
流動資產合計	<u>\$3,700,529</u>	累積餘絀餘額	<u>\$1,152,685</u>
存出保證金	\$103,000		
資產總計	<u><u>\$3,803,529</u></u>	負債與餘絀總計	<u><u>\$3,803,529</u></u>
備忘資產：		備忘負債：	
代管社會局財產(星辰)	\$727,828	受託代管財產餘額(星辰)	\$727,828
資產(含備忘資產)總計	<u>\$4,531,357</u>	負債與餘絀(含備忘負債)總計	<u>\$4,531,357</u>

常務監事：趙慶文



理事長：陳素珍



總幹事：金林



製表：柯蕙玲



編表日期：111.6.14

社團法人台北市心生活協會
收支決算表
110年1月1日至110年12月31日

收入		\$11,569,320
入會費收入	\$1,500	
常年會費收入	\$25,750	
永久會費收入	\$15,000	
捐款收入	\$2,565,327	
利息收入	\$1,126	
政府補助收入(不含庇護商店)	\$8,381,928	
民間補助收入(聯合勸募協會)		
工作坊收入(服務費+代工+自製產品)	\$315,175	
其他業務收入	\$220,798	
雜項收入	\$5,759	
附屬作業組織-心朋友的店 淨利	\$36,957	
支出		(\$10,865,584)
薪資費用	\$6,198,621	
用人費用-退休金費用	\$344,943	
用人費用-保險費	\$790,975	
專業業務費(不含人事薪資及保險)	\$2,716,978	
租金支出	\$358,050	
大樓管理費	\$32,400	
印刷費	\$116,800	
電話費	\$29,033	
郵費	\$37,203	
水電瓦斯費	\$27,293	
文具用品	\$2,900	
購置設備(協會辦公室；不含專案)	\$39,950	
修繕費	\$14,665	
一般業務費	\$89,384	
公共關係費	\$2,995	
運費	\$1,825	
教育訓練費	\$202	
交通費	\$1,000	
什支	\$31,914	
勞務費	\$4,000	
其他保險費	\$22,353	
廣告費	\$2,100	
會務支出合計	\$10,865,584	
附屬作業組織-心朋友的店 虧損		
當年度餘(絀)		\$703,736
期初累積餘(絀)		\$448,949
期末累積餘(絀)		\$1,152,685

常務監事: 趙慶文



理事長: 陳素珍



總幹事: 金林



製表: 柯蕙玲

編表日期: 111.6.14



社團法人台北市心生活協會

【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)			

心生活協會會訊第十八期(一一一年九月)

地址：110 臺北市基隆路2段141號5樓 電話：2732-8631 / 2739-8516
傳真：2739-3150 信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw



社團法人台北市心生活協會

39

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

【志願服務登記表】申請日期：__年__月__日 介紹人：_____

姓名：	出生年月日：	居住地的縣市：
喜歡的稱呼：	年 月 日	
聯絡通訊地址：（郵遞區號：_____）		
職業領域 / 學識背景：		
聯絡電話：	傳真電話：	
電子郵件e-mail：		
❖ 我的興趣、專長或資源：		
<input type="checkbox"/> 車輛載送 我的車是： <input type="checkbox"/> 小客車 <input type="checkbox"/> 貨車 <input type="checkbox"/> 休旅車 <input type="checkbox"/> 摩托車；車牌號碼 _____		
<input type="checkbox"/> 行政作業（例如：整理文件、貼郵票、寫信封、發票中獎核對） _____		
<input type="checkbox"/> 總務維修（例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購） _____		
<input type="checkbox"/> 會計與帳務（例如：整理憑證、切傳票、編報表、清理檔案） _____		
<input type="checkbox"/> 電腦作業（例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字） _____		
<input type="checkbox"/> 依照議題蒐集資料 資料來源 <input type="checkbox"/> 平面媒體 <input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 政府出版品 <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> _____； <input type="checkbox"/> 國內 <input type="checkbox"/> 國外（__國/ __語言）		
<input type="checkbox"/> 清潔整理（例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵） _____		
<input type="checkbox"/> 文宣、設計 _____ <input type="checkbox"/> 募款企劃 _____		
<input type="checkbox"/> 心理衛生專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 精神醫師 <input type="checkbox"/> 心理師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 護理 我可以協助： <input type="checkbox"/> 擔任講師 <input type="checkbox"/> 帶團體 <input type="checkbox"/> 做方案督導 _____		
<input type="checkbox"/> 其他專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 律師 <input type="checkbox"/> 會計師 <input type="checkbox"/> 資訊人員 _____ <input type="checkbox"/> 水電維修 <input type="checkbox"/> _____；我可以協助 _____		
<input type="checkbox"/> 我的想法：地點： <input type="checkbox"/> 心朋友工作坊 <input type="checkbox"/> 協會 <input type="checkbox"/> 星辰會所 <input type="checkbox"/> 家中 _____ 方便的時間： <input type="checkbox"/> 週末、 <input type="checkbox"/> 假日、 <input type="checkbox"/> 平常日（星期_____ 上午/ 下午 / _____）		
.....		
.....		

通訊地址：(110)臺北市基隆路2段141號5樓

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

心生活出品

精神障礙揭密 動畫影片

(一) 操作篇：現在不能常練就能 <https://reurl.cc/OqNjYg>



補助：109年衛生福利部精神機構團體獎勵計畫
臺北市政府社會局／臺北市公益彩券盈餘基金



廣告

(二) 情緒篇：真心相待、減少刺激，平息情緒波濤



<https://reurl.cc/rRW0jx>

補助：110年衛生福利部精神機構團體獎勵計畫



【111-112年心生活支持精障家庭】 公益勸募

延續提供各項服務及籌措心生活協會辦公室租金
(八位以上同仁於此辦公、提供服務)。

核准文：111年8月31日北市社團字第1113130187號函

收款專戶：華泰商業銀行(102)大安分行

帳號：06-03-00079437-5

戶名：社團法人台北市心生活協會

期間：111年9月1日起至112年8月31日止

電匯捐款後，敬請來電 (02) 2732-8631告知捐款人的大名和通訊地址，俾能敬奉收據。如果希望捐款資料可由協會直接上傳財政部平台，方便綜合所得稅列舉扣除使用，請告知捐款人的身分證字號。感謝您。

～ 捐贈紙本與電子發票 ～



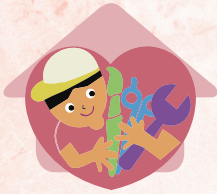
支持精神障礙家庭
捐電子發票給
台北市心生活協會



心生活協會愛心碼：1979322

～保養頭腦支持甜心美好心生活～

愛心碼 1979322 (移舊去舊爽哩哩)



心朋友工作坊

向《心朋友工作坊》
採購甜心（精神障礙者）參與製作的產品：

Call 8732-6543

滷豆干（素食）真空包，吃過的都說美味



★ 400g : \$160

★ 200g : \$80

★ 愛心採購，低溫宅配需自付運費。

杯子蛋糕 鮮美好滋味~提醒：新鮮現吃

- ★ 三入：\$40
- ★ 四入：\$50
- ★ 會議點心盤：
\$180起。



手工餅乾 特別推薦~曲奇餅乾

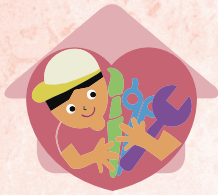
手工餅乾可依客人需要，決定每份的片數、包裝大小，以符合不同預算的送禮需求。

以曲奇餅乾為例，
一小袋/盒\$65；
小圓盒\$100；
圓滿盒\$280。

杏仁薄片因較為費工，
價格會略高一些。

會議盤依片數定價。





心朋友工作坊

向《心朋友工作坊》
採購甜心（精神障礙者）參與製作的產品：

Call 8732-6543

手工精油香皂 材料好、品質高，洗澡/洗臉讚

精油皂常做香氣為：薰衣草、香橙、葡萄柚。平時庫存不多，若量大，請提早兩個月以前預訂，提早三個月以上可選擇精油香味。

- ★ 家事皂：每塊\$60
- ★ 精油香皂：
每塊\$180
三塊裝禮盒\$500
六塊裝禮盒\$900



紫雲膏 小小伴手禮、旅遊時發給團員



中藥的面速力達母（小護士）：蚊蟲咬、刀傷、燙傷、皮膚癢……用途廣。

每盒：\$30

若提早預訂，可做大盒\$90

感謝  感恩社會福利基金會

支持心生活協會為精神障礙族群提供服務
111年並贊助心朋友工作坊宣廣產品、
製作產品贈送勞苦功高的警察及消防單位。

