



社團法人

台北市心生活協會 會訊

96年8月

第4期

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：95證他字第999號第40冊第43頁第1008號

「使喪志的人重新燃起希望；
 使受凌辱的人找回尊嚴；
 使悲傷的人得著安慰；
 使沮喪的人恢復勇氣。」

— 這是作家陳映真先生的話，
 徐淑婷醫師認為這正是精神復健的任務與心態，
 我們要與其他人一起做這四件事情。



~~心生活的網路天空：www.心生活.tw 或 www.xn--15tt31ac7f.tw~~

贊助心生活協會

可用「郵政劃撥」或者「直接電匯入帳」的方式

收 款 戶 名：社團法人台北市心生活協會

郵政劃撥帳號：19793224（劃撥單請說明捐款人、通訊地址）

郵局活存帳號：000148-3 064987-1

（匯入後請電話或來信說明捐款人及通訊地址俾能寄送捐款收據，謝謝您。）

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。

『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，可以幫助精神疾病的患者與家屬，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。

舒適平安的心理狀態，也能夠幫助一般人保養身心，預防精神疾病的發生。面對精神疾病，調整生活步調接受治療，感受它為我們打開的另一扇心窗。

心朋友

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



心生活協會的信念	2
來自心朋友的店前領班的一封信.....	4
【法律篇】 新的「精神衛生法」已經誕生	6
「身心障礙者權益保障法」取代「身心障礙者保護法」	13
「消費者債務清理條例」立法完成	15
【成果篇】 民國95年度服務成果說明	17
95年「有意義的一天」甜心教育課程回饋感言	26
95年「家連家」家屬教育課程回饋感言	30
96年度舞蹈治療成長課程～參與者的心情繪圖～	41
【發表園地】 留下疤、別再摳、更愛它	42
無 題	42
火雞嬖的晚年	43
心朋友的店動物園之旅	44
【倡 導】 《心朋友之聲第七篇》請給服藥發胖的精神疾病患者掌聲	45
96.6.29新聞稿：心朋友的店被小偷光顧	47
《心朋友之聲第八篇》	
請給我們制度化的『精神障礙者社區關懷訪視服務』	50
【保健篇】 手術前一三思而後行，8問而後動（三思八問）	58
有關便秘的小常識	61
精神科的小叮嚀	63
【感 恩】 95-96年最感謝的人	64
95年度捐款及會費收入芳名錄	67
【會員專區】 第一屆第四次會員大會會議紀錄	69
94年1-12月收支決算表及心朋友的店收支明細	73
95年1-6月收支決算表	75
【精神你我他】 實用小手冊1～3輯歡迎訂購	76
心生活協會宗旨與任務、入會申請書、志工申請表	77

來自心朋友的店

前領班的一封信

敬愛的金老大
許久不見 最近可好 還是一樣忙碌吧
前些日子很惦記大家
每當失落沮喪時 就不自覺跳上回商店的公車
花花綠綠的信義區 那些熟悉的景物總是令我安心
但真正讓我心安的其實是剛出社會那種有熱情有理想的
感覺吧

第一次晃回商店
我在附近徘徊許久 沒有勇氣回去
那裡的一景一物 曾經這麼熟悉過
很懷念從前認真工作的模樣 疲憊卻踏實 外加一點點
的成就感
那天晚上是理監事大會 看到一直以來為協會盡心盡力
的長輩們
也聽到金老大妳霹哩啪拉說著話 心裡想著金老闆還是一
樣沒變呢

第二次跟從前的夥伴一起回去
聽到領班們說一切適應良好
真是羨慕 想當初前三個月我們兩個整天都在喊要辭職呢
沒想到新領班們居然活的這麼好 真是幸福
但看到商店一切照常運作 心中的石頭似乎就這麼放下了

後來收到妳的簡訊
從前那些爭執與不愉快 似乎就這麼雲淡風清了
金老大 我現在在一個身心障礙的老機構工作
這邊的專業跟我想像的有很大的落差
上從主任 社工 下至直接服務的工作人員
都用嚴厲的管教方式『服務』學生
我為了這個甚至激動的哭了
而我好像也某種程度懂了為什麼妳會想自己出來創一個協會

金老大 我想謝謝妳
我在妳身上學到一種對個案的執著
一種把自己壓縮到最扁以貼近個案的專業態度與精神
很想念我們曾經這麼努力認真的樣子
金老大 繼續加油囉 彼此

阿毛



新的精神衛生法已經誕生

金林理事長寫於96年7月

新的精神衛生法已經誕生

『精神衛生法』行政院修訂版在96年6月5日經過立法院三讀通過，96年7月4日由總統公布成為新的精神衛生法。我所經歷及理解的修法始末是這樣的：

修法的呼聲和主管機關的決心

精神衛生法從民國七十九年底頒行，十幾年來成功的達到擴充醫療資源、建立強制送醫制度、提出保障患者人權之概念等目標，有著很大的醫療貢獻。但隨著藥物治療的進步，以及現代化社會中病人人口數日益增多的問題，社區中的病人需要更多的治療及服務，所以修法的呼聲日益升高。

這次精神衛生法能夠突破十七年來「不動如山」的局面，做了大幅的翻修，最該感謝的就是衛生署的長官們，包括署長、副署長、薛瑞元處長、許景鑫科長等，他們能夠不畏懼修法需要

面對的繁雜事務，先召開十幾次的討論會議，草擬了衛生署的修法版本，值得我們表達敬意。

原衛生署版本的草案內容

衛生署草擬的版本中，最重要的是，依精神醫學會的建議增加了精神社區強制治療的相關規定。另外，衛生署為了更進一步保障病人的人權，修改了強制住院由兩位專科醫師決定的制度，改成強制住院以及新增的強制社區治療都需要提交衛生署組織的專家「審查會」審查。另外還修改了「嚴重病人」的定義，並改變了「保護人」的認定方式。

我們家屬和患者們最在乎的，是為患者提供社區服務的這一部份，衛生署版的草案原本順應病人回歸社區時資源配套的世界趨勢，增列了病人「社區照顧」的專章。在專章中，雖然修法會議時，民間及專業團體表達

了希望有更多社區服務、社政支持的想法，衛生署因為牽涉到內政部以及經費問題並不認同，但衛生署承諾做兩件事，一者是個案管理服務（該版本的文字為：『中央主管機關應獎勵精神衛生相關機構、團體從事精神病患個案管理等服務』，衛生署95年9月起至96年底在各縣市推出的「病人社區關懷訪視服務實驗計畫」就是這個服務的前身）、二者是明確規定各縣市社區心理衛生中心，必須要執行的七大業務；並且在草案中明定，個案管理及社區心理衛生中心的相關經費，由衛生署主責編列。

另外原來的衛生署版，保留精神疾病防治審議委員會，同時增加病人、家屬的代表席次。

總而言之，我們對於衛生署版原本抱持著，雖不滿意但還是很感謝的心情。

行政院重寫了衛生署版

衛生署版的草案送進行政院幾個月後，出來的行政院版卻大大出人意料，將整部精神衛生法

重新翻寫，拿掉了我們期待已久衛生署加入的社區專章，推翻了衛生署原本承諾要做委託民間團體的個案管理服務，縮小了衛生署版中社區心理衛生中心要承擔的業務，概念上，將由衛生署主導推動社區服務編列經費的想法，轉成給各縣市政府自己處理。

行政院版並且取消了精神疾病防治審議委員會，改成主管機關可以召集精神相關專業者、病人、家屬等開「諮詢」會議。沒了委員會，專業團體及民間參與精神衛生事務的管道，可以預見會更加狹小，意見更容易被少數諮詢代表寡斷。

行政院版並且增加了新法第十八條、第五十七條，對於遺棄病人、身心虐待病人、誘騙病人結婚等「壞保護人（家屬）」和「壞人」的「罰錢」、「公佈姓名」、「上輔導教育課程」等各類處罰。莫名其妙的在精神衛生法規範超越民法及刑法對於親屬扶養及處罰犯罪行為的國民既有之保障，落入了思考簡化非黑即

白的窠臼。其中比照兒少法（兒童及少年福利法）處罰病人之家屬（保護人）上「輔導教育」的概念，很可能會更加深了社會一般人了解精神疾病是疾病問題，誤以為精神疾病是教養問題的錯誤認知，更深化了對家屬的污名。

行政院版並多出了「緊急安置」的制度及概念，明列了病人、家屬應負擔費用，乃至於政府應如何催收相關費用等細節文字。而所有的醫療處置、強迫住院/社區治療、緊急安置等，都很「簡單的」課以家屬「保護人」必需達成「協助」病人被治療的責任，所以保護人的範圍擴大，責任更多，卻沒有寫進給與保護人的資源或求助管道。

行政院版在立法院順利協商小修通過

行政院版大幅改寫了衛生署版讓人傻眼，而且對於精神社區服務這項重點幾乎無所增修，但一則因為社會各界都期盼精神衛生法能夠新修（雖然大家對於內容並不了解），二則因為有民進黨籍前殘障聯盟秘書長王榮璋委

員在立法院大力的奔走支持，很快的在衛環委員會完成審查，不到兩個月就在立法院三讀通過，成了新的精神衛生法。

在衛環委員會審查時，對照了康復之友聯盟原本提請王榮璋委員領銜提案的康盟修法版本，增列及修改了一些條文，第九條到第十二條分別寫下勞工主管機關、教育主管機關、社政主管機關的責任。極為可惜的是，因為原康盟版就沒有具體的制度設計，所以新法除了承續衛生署版草案，新增兩個條文要求教育主管機關要多作一點事情外，第九條之於勞工主管機關、第十二條之於社政主管機關之職責，仍然是宣示性的文字，沒能寫入較實質的服務型態或社福制度。

衛環委員會的審查協商，還增加了對於媒體污名化病人報導的處罰，具體處以罰金（這是康盟引以為傲的成就；至於是否會導致媒體減少報導精神疾病的事故，反而降低政府及社會對於相關問題的重視，還需要後續的觀

察)；增加了衛生署認可的病人權益促進團體代表可以突襲檢查醫院對於病人的緊急處置；將主管機關的諮詢對象，由「病人、家屬代表」改為「病人、家屬或病人權益促進團體代表」(修改後不妥的地方在於當有病人權益促進團體代表時就可以不必有家屬代表)；縮短了緊急安置期間(行政院版原為28日、縮短為5日)等。

我的惆悵與後續努力

(一)「民間版」沒趕上進度、未參與行政院版的立院協商：

「衛生署版」草案的創造過程，心生活協會因為被邀請列席修法會議，十幾次的會議我都努力的出席參與討論，所以比較清楚條文產生的來龍去脈，但草案進入行政院後，個人沒有參與討論的機會，雖然一直延續著「民間版」的修法努力，但自己誤判情勢，一直以為行政院應該會尊重衛生署執行單位的意見，不致於修改太多，又想要順應衛生署版重寫民間版，所以重新改寫民間版的修法內容，並且與台北市

諮商心理師公會(「北諮心公會」)理監事代表們作內容的討論，也發出一些E-mail尋求專家意見，重寫的速度慢，就延誤了時機。等四月四日邀請劉蓉台總幹事、呂淑貞理事長、王珊理事長對民間版草案提供看法時，才聽到兩位理事長說行政院版根本和衛生署版差很多，透過北諮心公會請丁守中委員辦公室取得行政院版後，重新了解、再配合行政院版改寫民間版對應的擬修訂條文，速度上就來不及，民間版的內容還在調整時，行政院協商版已經一讀而且完成衛環委員會審查。所以這波關鍵性的修法，民間版在立法院衛環委員會的審議討論時，很遺憾的缺席了。

聽到行政院協商版完成衛環委員會審議那天，我非常的氣餒，覺得自己搞了一個協會，日夜匆忙，弄得沒有時間守住這十七年一次修法的關鍵時機，沒有在新法中加入我們這群家屬、患者日夜企盼的社區化多元服務，沒能給家屬創造一些協助資

源，沒有為需要的病人設立財務個管制度，好像幾年的光陰，只是在白忙一場，心情無比的低落，感覺到前功盡棄的無望。

當天正好接到陳阿姨來電，我告訴他自己不想做了，阿姨立刻說贊成，也不必讓大家陪著都這麼累，但是他又告訴我，自己賣房子還和仲介的小姐談起協會，人家也樂意捐款。絕處是否卻總有春天的訊息？雖然幾千元的捐款不足以解決我們許多的困難，但春天總是先由一個綠芽開始，一個剛冒出生命的小芽，又似乎可以摧毀我們對於寒冬永遠不會過去的悲觀。

我那天還是很難過，電話邀請劉常務理事晚上下班以後來店裡和我聊一聊。七點多快八點我們一起去吃飯，吃的是三商巧福（當然我心裡想的是，如果不是搞協會很有經濟危機意識，在這麼難過的時候，我一定會去吃高級餐廳的，絕不會是套餐不到一百元的三商巧福）。謝謝劉小姐的救命陪伴，我們吃吃喝喝說說，



激動的情緒終於能夠有所沉澱。

(二) 精神族群的關係人們，請您提起勇氣一起繼續奮鬥，持續修法：

整個在精神衛生法修法的過程中，我覺得最最納悶的是，專業團體和精神相關協會對於修法這件事情的冷漠。好像大家都毫不關心，但是當新法通過的時候，各心理衛生專業學協會及成員們，又好像突然「醒」來，我所聽到、看到的許多專業人士，對於新法都提出很多具體的問題，乃至於相當程度的批評，大家會說，怎麼弄出這麼一個內容...。所以批評是容易的，但承諾長期的努力且持續不懈的為眾人而不計私利的奉獻奮鬥，是困難的。

在這個家屬、病人加上心理衛生專業人士，至少也和六、七百萬相關的精神心理衛生領

域，很可惜的難以看到持續努力的修法勇士。

這一直是我們心中的疑惑，反應於修法上的畏怯，其實就和我們這些精神公益團體得不到大額民間捐款，只能仰賴政府鼻息的困境一樣。就是這個領域的人數雖多，但是大家都缺乏面對這個領域的多重困難而奮鬥不懈的勇氣與執著。精神疾病永遠是我們最不想提起、最不想「預做準備」的事情，總是到火燒屁股紙包不了的時候，我們才低聲哀號，一次又一次的沉浸於無邊的痛苦。即便是苦痛暫停的時候，我們仍然是抱怨多、空談理想，始終沒有具體的行動。沒有積極、具體、開創的行動，讓我們一次又一次的經歷孤獨缺乏奧援的苦。

智障家長們，多年來全國已經成立了多少個基金會，出錢出力再加上倡導，為他們的憨兒和家長們成就了多少制度與服務；就是後起的自閉症團體，也成立了基金會做直接服務，並且積極

的倡導爭取他們所需要的資源。當後者譏諷精神團體，政府不給錢就不提供服務時，找不到經費的我們只能啞口無言。

心生活希望呼籲廣大的精神疾病家屬、患者以及專業工作者，我們或許可以不要事後惆悵，讓我們共同作一些「事前」「預備性」的努力。

(三) 往後繼續修法的努力

非常感謝台北市諮商心理師公會特別是林家興理事長，對於精神衛生法修法的重視，也透過他們我們請了丁守中委員領銜為民間版精神衛生法尋求立法委員們連署提案。

心生活與北諮心公會以新法為本做最重要的修訂，草擬了民間版的精神衛生法修訂草案，已由丁守中、徐中雄、楊瓊瓊、江義雄、廖本煙、黃昭順等委員提案，共72位委員連署在立法院一讀，希望能夠在96年底立委改選前的最後一次會期中，完成衛環委員會的審查，二、三讀成為新法。

這次的民間版不得不忍痛刪掉一些期盼的內容（例如：財務個案管理），希望用最小再修訂的方向，爭取本屆立委最後一個會期的支持。本次民間版擬增加的重點內容是：

- ★ 比照「法律扶助法」中明訂政府撥款成立「法律扶助基金會」的經驗，要求由行政院按年撥款，設置「財團法人社區精神與心理衛生服務基金會」（簡稱：「社區心衛基金會」），為社區服務提供穩定發展的經費，留用並培育社區服務的人才（註：衛生署去年才解散了一百億元規模的「醫療發展基金」，過去有醫療發展基金借錢給醫院免利息蓋病床才充實了全國的醫療資源，未來我們也希望有相同的經費來源，幫助民間發展精神社區服務，真正解決大家在社區中所面臨的問題）
- ★ 成立二十四小時全年無休的緊急求助專線電話
- ★ 將對保護人的處罰改為資源。

您也可以盡一份心力，請告訴您所支持的立法委員，特別是

要清楚的告訴在「衛生環境及社會福利委員會」（簡稱：「衛環委員會」或「環衛委員會」）的委員（註：在每一會期開始時，立法委員們會選擇自己在該會期中要參與的委員會，例如國防委員會、程序委員會、外交委員會等，衛環委員會是其中一個委員會，精神衛生法的草案需由這個委員會審查通過，才能夠進入二讀、三讀的程序），您是他的選民，請他不計藍綠只問民生，支持丁守中委員等的精神衛生法提案，讓我們再有一次機會，為自己、為我們的甜心及家屬、為國人的心理健康盡一份心意。

(四) 心生活協會備有民間版及新、舊精神衛生法的對照本，以及我們秋天的修法行動等資料，供您參考。

大家加油！

（您可以上心生活的網路天空www.心生活.tw到「權益倡導」專區下載資料。）

立法院總機電話：02-2358-5858

**請總機轉接
您所支持的委員辦公室**

「身心障礙者權益保障法」取代「身心障礙者保護法」

—美好的未來仍在期待中，庇護性就業服務反先受打擊

1. 96年6月5日在精神衛生法三讀通過的同一天，身心障礙者保護法（簡稱身保法）改寫為身心障礙者權益保障法（簡稱「身權法」），也在立法院三讀通過。
2. 身心障礙者保護法一直是過去，我們在推動精神衛生法時民間版參考的重要法令，這部法打破一般法律僅有一個主管機關的慣例，在第二條寫入了所有相關部會為各目的事業主管機關，而且詳細、清楚的寫出需要建構的服務內容。我個人一直盼望精神衛生法也能夠朝這樣的方向修改，可惜個人力量微薄，無法號召精神族群共同展現力量提出要求。
3. 這次「身保法」不只是名稱改為「身權法」，章節、條次、內容幾乎都改寫。
最重要的是，身心障礙者手冊

的核發方式完全改變，很理想性的預備在五年以後改依ICF的身體系統構造或功能的缺損狀況來核發「身心障礙證明」，不再劃分殘障類別取代原有的「身心障礙者手冊」，有人說「肢障者」、「聽障者」、「精障者」這樣的名詞將要消失（現在我們很難想像，究竟會興起什麼樣的新名詞）。在重新鑑定評估的時候，新法還要求各縣市政府「籌組專業團隊」進行「需求評估」。

相似的概念，新法也規定要進入庇護性職場工作的障礙者，都需要先進行「職業輔導評量」，機構必須要依照「職業輔導評量」的結果來決定收案與否。

因為這些更動與過去的概念非常不同，所以新法中最後寫進

一般所說的「日出條款」，明定這部份制度要等到五年以後（也就是民國一〇一年年中的時候）才會正式生效適用。

4. 新的殘障鑑定手續複雜，需要花更多的時間，而同時間進行的「需求評估」（以及決定障礙者是否能使用庇護性職場服務的職業輔導評量）讓我們存有疑慮，也就是說有需要的人、使用服務的障礙者和他的家屬，沒有辦法自己主張自己所需要的服務，服務的提供者也沒有辦法自行研判他們提供服務的可能性；未來將有個所謂的專業團隊掌握了障礙者和其家庭獲得服務的「生殺大權」。有人因此憂心的說「案主自決」、「案主自主」這樣的名詞，是否將要成為教科書的「過去式」。
5. 另一個攸關大家權益的事，是新法規定身心障礙者搭乘國內大眾運輸工具，憑證明半價優待；進入收費之風景區、康樂場所或文教設施，公營的免

費、民營的半價優待。

6. 身權法這次的大翻修，原則立意是希望更周全的提供延續性的服務給障礙者與其家庭。不過除了第四項的疑慮之外，我們還未蒙其利，但已經先受到新法的衝擊，因為新法要求為身心障礙者提供庇護性就業服務的場所都需要先「立案」，所以這一陣子台北市政府勞工局已經清楚的告訴全台北市所有庇護性就業服務的單位，必須要完成立案明年度才有可能獲得身心障礙者就業基金的補助款。

包括「心朋友的店」最近都在忙這件事，而立案的規定中要求，必須要有「沒有任何補助款時還能夠繼續營運六個月」的資金證明，過去以來商店的就業輔導員人事費、租金都需要仰賴就業基金的補助或者是外界捐款，這條規定讓心生活這樣的窮單位，立刻陷入立案的困境。臺北市立聯合醫院各院區的庇護性就業服務也都面臨著類似的問題（除了資金證

明之外，醫院還有復健基金難以切割獨立記帳的問題）。

所以身權法這部龐大而複雜的法，在立法院一通過，就讓精障者庇護性就業服務先面臨了危機，成為現在台北市精障者就業輔導員聯繫會報中最傷腦筋、不斷在討論的問題。

7. 從精神衛生法到身心障礙者權益保障法，那份「翻修」的氣勢，都讓我們「肅然起敬」，但細讀內容之後，也都不免有多種疑慮。舉身權法為例，能

夠與內政部一起參與討論法案的社會福利團體代表，都是大型團體，是執行許多政府委辦機構、方案（亦即擁有較多資源）和有較強募款能力的大團體。「大當家」代言的結果，推出來的制度，傾向於讓大者恆大，未來小團體要提供服務的空間比過去更微渺。這會導向較高品質的服務、還是會降低了服務多元化的可能，使得服務越來越「官僚化」，是值得觀察、重視與討論的。

消費者債務清理條例（簡稱：債清法）立法完成

因為考量許多甜心是上一波信用卡、現金卡濫發的受害者，心生活協會今年初起參與了「個人債務更生及破產法案推動聯盟」，和由司改會執行長、法律扶助基金會、智障者家長總會、殘障聯盟、脊髓損傷聯合會、中華民國金融消費者權益監督協會、勞工陣線等司法及社福團體

結合的聯盟多次開會；並且參加了徐中雄委員在立法院舉行的公聽會，以及要求行政院金管會、立法院不要阻擋法案三讀的遊行活動。非常高興的是，消費者債務清理條例終於在驚滔駭浪中，經過立法院三讀通過，成為新法，寫下我國司法改革、金融改革的嶄新歷史。

為了處理各地湧入法扶和徐委員辦公室的電話，法律扶助基金會在九十六年八月起舉辦各區的說明會。債清法有九個月的「日出條款」明年4月中過後才生效，有需要的人可多加留意。

債清法立法過程帶來的啟示

參與推動消費者債務清理條例的立法，讓我感觸很深，司改會執行長、法扶會長及同仁們，他們與債友們非親非故，但他們願意用自己的專業力量，協助這群弱勢的人，獲得更生債務重新站起的機會。這個法，是菁英推動立法的典範，反觀精神衛生法，我們的菁英在哪裡呢？民國七十九年時精神衛生法的初訂，是中華心理衛生協會菁英們的努

力，為何十七年後這波的修法，卻看不見有理想、願意堅持、願意讓精神社區服務生根茁壯、讓家屬和患者們擺脫孤軍奮戰、讓台灣走上心理衛生世界舞台的菁英們，再次露臉？諺語說：長江後浪推前浪，滾滾長江本該有數不盡的後浪向前奔跑衝擊前浪，在精神心理衛生領域，我們究竟築起了什麼樣的「三峽大壩」，讓「後浪」消逝在防波堤中。

我也不禁想到，錢之為用大矣哉！法律人寫出「法律扶助法」讓司法院每年撥錢成立「法律扶助基金會」，有錢就能使能幹的人在設定的目標上，展現公益才華。而真正濟助弱勢的事情，「政府」—捨汝其誰？



壹、心家庭諮詢及成長服務：

節錄自提供給聯合勸募協會的成果報告書。

* 本案95年度申請到當年度補助經費之狀況：

1. 諮詢服務及課程安排部份：中華聯合勸募協會補助一名人事之薪資費用、
2. 成長課程部分：衛生署補助成長課程的講師費及機構參訪車資、內政部補助康復之友聯盟授權辦理的精障家庭服務（家連家家屬教育課程、有意義的一天精障者教育課程）的講師費與場地費、12次的心理諮商師費用。
3. 一場研討會的部分：新境界文教基金會補助研討會前的訪談差旅費及研討會講師出席費、內政部補助場地費。

* 本案96年度，聯合勸募婉拒補助，內政部及衛生署也不再釋出相關項目的補助經費，心家庭諮詢服務因此無法繼續積極辦理，活動部份轉由96年承接台北市社會局委託的生活重建服務方案之相關經費辦理。

一、個案服務（諮詢服務）成果：

(一) 服務案量：

1. 94、95年開結案狀況：

個案數量	94年度	95年度	總數
開案量	35人	41人	76人
結案量	4人	8人	12人
當年度服務量	35人	62人	
期末需追蹤服務量	31人	54人	

2. 當年度服務次數：

	94年度（6~12月）	95年度（1月、4~12月）
個案服務 （以緩解主訴問題為目標之個案諮詢服務） 單次性諮詢服務	服務次數： <ul style="list-style-type: none"> ∨ 電話服務81次 ∨ 個別會談7次 ∨ 網路諮詢6次 ∨ 家訪1次、外展3次 	服務次數： <ul style="list-style-type: none"> ∨ 電話服務143次 ∨ 個別會談5次 ∨ 網路諮詢11次 ∨ 外展5次 服務次數： <ul style="list-style-type: none"> ∨ 11人次

(二) 個案資料統計分析：

1. 個案來源統計：

項目	94年度	95年度	總數
主動求助	11人	19人	30人
機構轉介	康復之友協會：2人。 總計：2人。	生活調適愛心會：1人。 陽光基金會：1人。 生命線：1人。 康復之友協會：1人。 總計：4人。	6人
成長課程	8人	2人	10人
其他	心生活會員介紹：1人。 甜心：4人。 研討會：1人。 理事長：2人。 總計：8人。	心生活會員介紹：1人。 研討會：1人。 理事長：1人。 總計：6人。	14人
主動去電	1人	7人	8人
主動面會	5人	3人	8人
總計	35人	41人	76人

2. 個案身分分析：

項目	94年度	95年度	總數
甜心	12人(34%)	12人(29%)	24人(32%)
家屬	親子關係：15人 手足關係：2人 夫妻關係：3人 總計：20人(57%)	親子關係：12人 手足關係：3人 夫妻關係：11人 總計：26人(64%)	46人(60%)
其他	3人(9%)	3人(7%)	6人(8%)
總計	35人	41人	76人

3. 個案諮詢問題類別分析：

項目	服務次數	%
1.醫療決策（出、入院爭議）	16次	5.2%
2.精神醫療訊息	41次	13.5%
3.社會資源需求	22次	7.2%
4.就業資訊	16次	5.3%
5.經濟資源	7次	2.3%
6.主要照護者過世	3次	0.9%
7.患者人際關係緊張	24次	7.9%
8.情緒支持	120次	39.6%
9.支持性團體活動資訊	25次	8.3%
10.其他	29次	9.6%

二、成長及支持性活動服務成果：六大項全年度共服務805人次。

(一) 成長及知識性講座：共三場，總計159人次參加。分次說明如後。

- 95年9月9日上午講座：『精神分裂症藥物治療新知』
羅東醫院精神科李朝雄主任主講。一服務29人次。
- 95年9月9日上午講座：『精神疾病的復健』
高雄長庚醫院徐淑婷醫師主講。一服務44人次。
- 95年12月9日講座：『面對精神疾病我的堅持與放下』一服務86人次。家屬及協會主講人：多人。

專業主講人：台北市立聯合醫院仁愛院區精神科許豪沖主任

(二) 大台北及桃園地區慢性病床及精神復健機構參訪：

八月份分三梯次參觀大台北及桃園地區的精神復健機構（社區復健中心與康復之家）和慢性病床，共訪問15機構，55人次參加。

1. 機構參訪服務人數及滿意度如下：

日期	服務人數	參訪機構	整體滿意度
95.8.9(三)	23人	3	95%
95.8.11(五)	17人	5	91%
95.8.15(二)	15人	7	98%
	55人	15家	

2. 機構參訪人員資料分析：

		百分比(%)
1.年齡	20歲以下	0%
	21~40歲	19%
	41~60歲	52%
	60歲以上	29%
2.教育程度	小學	8%
	國中	0%
	高中職	24%
	大學/專	51.3%
	碩士以上	16.7%
3.身份類別	甜心	12.7%
	家屬	74.7%
	親友	0%
	社會人士	12.6%



(三) 患者團體課程：精神疾病患者「有意義的一天」系列團體課程。共服務175人次。

出席情況：

	第一期	第二期
期程	95/5/27~95/7/29	95/9/16~95/11/18
學員人數	9名	10名
總出席人次	82人次	75人次
完成課程人數	8名	5名
結業比率	89%	50%

滿意度：學員問卷回覆顯示高度的滿意。

題次	題目	第一期 平均滿意度	第二期 平均滿意度
1	課堂參與度	97%	87%
2	課程是否符合需求	93%	92%
3	能否放心地分享感受及想法	95%	86%
4	能否將課堂所學運用於日常生活中	93%	85%
5	是否願意與家人或朋友分享上課心得	85%	88%
6	是否可促進與成員間的互動與分享	90%	87%
7	老師的表達方式是否清楚易懂	93%	86%
8	上課地點設備是否完善	97%	87%
9	課程內容是否充實且實用	92%	85%
10	是否已完成上週的家庭作業	67%	40%

(四) 家屬團體課程：精障者家屬「家連家教育課程」，共服務156人次。

	第一期	第二期
期程	95/5/27~95/7/15	95/9/16~95/11/8
學員人數	12名	13名
出席人次	71人次	85人次
完成課程人數	2名	3名
結業比率	17%	23%

(五) 同儕團體聚會：10場共65人次參加。

「心家庭聚會」，地點在心朋友的店（本會精障者庇護性就業的社區商店），每個月第二週的星期二上午十點到十一點半舉行，採開放式團體，每次參與人數不等。是精神疾病患者與親友一個月一次的定期聚會，藉由大家的分享，共同面對及討論疾病及生活應對大小事。

(六) 權益倡導活動：

舉辦『精神疾病社區服務的多元樣貌及人力研討會及論壇』，於6/30(五)於台灣大學公衛學院會議室舉行一天，參與討論的專家學者超過二十人，出席參與簽到者195人。

貳、心朋友的店（精神障礙者庇護性就業服務）：

*** 本案95年度申請到當年度補助經費之狀況：**

1. 台北市政府勞工局身心障礙者就業基金補助兩名人事費用（包括薪資、勞健保、退休金費用）、部分庇護性就業學員的勞保費、部分行政費。
2. 捐款者的經費主要用在租金支出。營運及輔導辦公室開銷，包括進貨、用品、水電瓦斯電話費、修繕費用、營業稅、庇護性就業者薪資、文具雜費等由營業收入之現金流入支用。

*** 96年就業基金補助將除輔導員人事費之外，增加部份租金補助及添購冷氣等數項資本支出（非全額）。**

一、心朋友的店服務說明：

1. 是一間座落在社區中，協助精神障礙者直接服務一般大眾的商店，也是去除精神疾病污名烙印達到社區融合的最佳實例。
2. 加盟休閒好茶，現場調製各式茶品、咖啡、輕食並結合社區居民及志工的力量，供應午餐。

3. 運用飲品連鎖店的市場營運專業及品牌效能，提供標準化製程及服務技術。
4. 藉由店面門市營運的模式，提供精神障礙者就業輔導服務。
(學員主要為持有中度身心障礙者手冊的精神分裂症患者)

二、心朋友的店營運及服務的目的：

1. 以庇護性的輔導支持、商業競爭性的社區環境，幫助精障者學習就業技能、提昇工作能力。
2. 直接服務社區居民，創造精障者與社區居民的良性互動，掃除社會成見。
3. 透過社會資源連結及積極的商業化經營，期能長久穩定經營。
4. 為功能受損病情慢性化的廣大患者提供有意義生活的希望。

三、歷年受益之庇護性就業者（學員）人數：

	期初人數	當期培訓完成	重回方案	總受益人數	一般職場就業	轉其他方案	其他原因結案	期末人數
93年度	0	11		11	2	1	1	7
94年度	7	6	2	15	1		6	8
95年度	8	6	1	15	1	1	3	10
總數		23			4	2	10	

四、心朋友的店營收狀況：（尚未包括義賣收入）

	93年6-12月	94年度	95年度
銷貨收入總額	\$209,341	\$658,219	\$796,786



基隆路一段79巷1弄1號

五、庇護性就業者領薪狀況：

	93年6-12月	94年度	95年度
領薪人數	9人	15人	13人
薪資總數	(未統計)	\$172,675	\$170,445
平均每月支付學員薪資		\$14,390	\$14,204
平均每人每月領薪		\$2,215	\$1,772
個人店內最高月薪紀錄		\$4,655	\$4,070

參、社區關懷訪視服務案：

95年9月起承接衛生署委託案，補助一名服務員的人事費用，以及限定金額的文具印刷、雜費等。10底開始接案，截止95年12月底已接松山區健康服務中心轉出40名個案。96年度將繼續執行至年底。

肆、權益倡導及會務工作：

- 一、出版心生活協會第三期會訊。舉辦會員大會改選第二屆理監事。
- 二、列席衛生署精神衛生法修法會議，十餘次會議全部出席。
- 三、與台北市諮商心理師公會、立法委員丁守中辦公室助理、台北市康復之友協會總幹事等，會商因應衛生署修法版本後，重新調整的民間版精神衛生法修法內容。
- 四、理監事拜訪台北市政府提出精神議題市政建言，並就六和市場改建後市醫松德院區使用計畫遭議員及民眾抗議事，請求市府不要退縮，應做「對」的事。
- 五、參與台北市精神障礙者就業輔導員聯繫會報；台北市社會福利聯盟有關身心障礙者議題之會議；殘障聯盟；康復之友聯盟；家庭照顧者聯盟活動等。
- 六、理事長擔任中華民國康復之友聯盟理事、台北市政府心理健康委員會委員。表達對於身心障礙者保護法之修法意見。

(註：96年起李麗娟常務理事，亦當選康盟監事)

七、成功舉辦台灣北區第一屆家連家相見歡活動，出席踴躍超過八十人。並對Family to Family、家連家課程之創辦及撰稿人、編寫人致敬。

八、整理各界捐贈物品，運用志工人力，參與多場義賣會。

伍、請給我們支持，幫助心生活走下去：

被視為不名譽、不吉利的精神疾病，卻是很多家庭共同在承擔的悲傷，雖然我們無法「數據化」的「計量」一個課程對每一位參加者的改變或者「衡量」什麼是關心、支持、同理所能給予的能量，但我們可以確信，如果沒有了心生活協會95年度提供的這些活動、課程、電話傾聽……，就有數百個家庭在95年度時，缺少懂他們的人的陪伴，沒有辦法獲得更多的精神疾病相關知識，少了人和他們一起笑一場或哭一場。

您的捐助可以發揮力量，精神疾病領域也很缺乏有能力的志工朋友，**請不要猶豫**，幫助我們把心生活協會需要社會捐助經費、需要志工的訊息傳達出去，給你的朋友。來來來，邀請您一起來做看見精神疾患家庭的需要、也同時照顧自己心的健康的「心朋友」。



■ 95.12家連家相見歡活動



■ 95.12家連家相見歡會場

95年度心家庭服務－「有意義的一天」甜心教育課程

～參與者回饋感言～

有意義的一天【95年度第一期】

上了有意義的課覺得在飲食的認識上有幫助，像食物代換、有氧健康操教學課程，各種有關五穀雜糧、飯，以及均衡飯食的搭配，適當體操。了解怎麼吃才健康，對自己能應用在平日上，在課程裡學到很多有助益。

很高興與大家共同參與這項課程，期間得到一些收穫，如飲食、牙齒保護和一些有氧運動，希望以後在日常生活能落實，並得到效果進而改善自己。

有意義的一天從雜誌刊物上得知。

每年僅開課2、3期。好不容易加入真好。

有動態也有靜態課程。

讓我們得知新的資訊，改變想法，保持下去，讓身體更健康。

也認識一群新的朋友。

感謝各位與上課的老師及高小姐、梁小姐，這些天來的上課與照顧及打點上課所需要的一切。

在課中能認識一些朋友及了解自己在生活習慣與用藥中，有何須改進及求進步的地方，多努力注意自己的飲食與運動。克服藥物的副作用，或如何與副作用和平共處。

希望有長期的定期活動使課員能互動更良好。

在這10週內，這個課程對我來說很有意義，老師很親切，內容也豐富，讓我又增添不少知識，如果還有活動，我想再參加，多虧這個活動，也讓我認識了新朋友，so我很感謝。

有意義的一天真的對我有很棒的幫助，要感謝老師的指導，讓我成長、茁壯，變得比以前健康、有精神。

很高興和各位學員分享自我的感受和經驗，因為我們的課程是以健康飲食和運動為主，我在課程中學到許多新觀念，也因飲食控制瘦了3~4kg，這樣的成果和飲食日誌及自我的目標訂定有關，希望日後能在不受約束（我指的是外力幫助下），繼續減肥，至少要瘦到80kg。希望日後還有有益身心的課程活動。

謝謝老師和小護士的指導和照顧，在這裡重新對飲食有更深的認識，學到了各種飲食常識和醫學常識及減重常識，也減了2公斤，謝謝您們努力的鞭策我，使我更健康更輕盈，再次謝謝，請和我保持聯絡。



有意義的一天【95年度第二期】

感謝能跟更多的人接觸，我盡心配合著講詞，大家都很尊重我，是以往不常有的，所以，希望自己積極一點，專心看教會、學校、師長的參考書、課本；現在聽的土系音樂與昨晚跟劉○○護士談能讓我內心有了窗口，不然我今天可能到下午三點還出不了門。

回學校唸書我會多帶幾個鬧鐘在門口，逼自己準時八點到校。

感謝松德院區的醫生們讓我很積極，按時服藥，按時OT活動，及打工，讓我能每天都有事做、有書看、有電動可玩、有一致的生活計畫。



有飛蚊症的人靠放大鏡久了會發現看書專注力比以往高。（不是一般的放大鏡，是整個鏡面放大倍率一致。）

多喝一些水、多跟人接觸聊天，時間會比一個人在家好過。

這是個溫暖的園地，設計的課程也精采實用。

在這短短一個月裡，有氧舞蹈、快步走使身體更健康，做領袖；還有吳老師、玉珍小姐帶我們玩吹牛，有營養師教我們選擇食物，有五穀類、蔬菜、水果、根莖類。我非常感謝玉珍小姐在我們每一次上課之前，為我們量體重、量血壓、做健身操，使我非常感動，吳老師很耐心為我撥開愛心貼紙。

有關台灣禮來股份有限公司和東洋製藥股份有限公司，對於癌症藥物相爭之智慧財產財之官司，我的看法是東洋製藥股份有限公司應取得癌症藥物的智慧財產權，因為同樣的藥東洋所出品的副作用最低也最弱。

（編註：讀起來好像和這個課程完全無關，不過這可能是甜心當時最關心的事，文詞寫得很通順呢。）

職能訓練是給我從現在開始，重新出發的一個過程。從開始參加到現在獲得了許多專業知識，也有很多有趣的遊戲，活潑的教學讓我沒有失去的不愉快恢復了。得到成就感，不管未來有多少風風雨雨，有一個庇護的單位照顧我，相信這是一段美麗的回憶。



- 一、心生活協會「有意義的一天」課程，提供了一個身、心、靈結合一體的訓練，不只是知識上提出教育，更在精神及其他生活上豐富了我以後人生的經驗。
- 二、感謝講師及工作人員的熱誠，尤其是第二代藥物的知識。
- 三、感恩侯小姐的照顧，正是：
侯有女孩初長成，
玉體健康又有禮，
珍奇異物大家賞，
心中自有愛心在，
細心叮嚀一句句。

95年度心家庭服務－「家連家」家屬教育課程

～參與者回饋感言～

✦ 家連家—95年度第一期 ✦

很高興能夠參與這次活動，和大家分享經驗與學習成長。當我在無助的時候，尤其是甜心情緒不穩時，家人就得受苦受難，日子真是不好過啊！這時有了您們伸出援手，傾聽了我的苦處，幫我解決難題，並提供很多資訊給我，讓我的內心充滿了溫暖與希望，真的很感激您們。也由衷的盼望甜心能夠領悟到家人對他無怨無悔的付出與包容，把心門打開，接受我們吧！讓一家人能夠恢復以往，和樂融融。還有每堂課都有講義，裡面的文章，有豐富的內容、故事，以及例舉事項，都跟真的情形很相似，一有時間，我就會看它好幾遍，了解裡面所帶給我的資訊與知識，真的幫了我很大的忙，我會珍惜它，會好好的把它保存著。您們辛苦了，謝謝！

深刻感受到能與大家聚在一起是多麼開心的一件事，有些時候，過去的某些經驗或記憶常不自覺勾起，當下雖然不舒服，但還是很高興自己終於能面對，且不孤單。

每次聽美月阿姨說阿○的事內心都很激動，真是覺得那應該是許多做父母的對於孩子生病的無奈與難過，讓我更想尋找除了醫療之外還有什麼方式可以讓大家，包括甜心與家長更順利走上這條康復之路，家屬也是很需要被貼近與照顧的。

加油！

首先在此感謝心家庭服務社工員高小姐及會務行政人員梁小姐、和帶領我們上課的淑育、美月兩位志工以及一切工作同仁，提供那麼好的場地、義工、內容，讓家屬、親友們有機會學習更多的知識，轉化一下生活態度，更能了解家中甜心的狀況，使家庭更美滿快樂。深感敬佩，祝福每位學員健康平安快樂。

我因公司同事之前患有幻想症，服藥後近年來體重一直增加，請教○○小姐，經她熱心介紹家連家的課程，才得知有此訊息，報名之後，告知大姐有這種課程要不要參加，之後發現她女兒應該有精神上的疾病，上課中姊姊受益良多，懊悔以前都不知女兒腦部生病的原因，以致行為偏差。我始料未及，我上課的知識尚未用在我（同事）身上，間接幫助我大姐得到一些資訊，也感恩這一期的學員家屬熱心提供醫療診所醫院，以及一些狀況、救護車等等。希望外甥女能夠早日得到適當的治療，過正常人的生活。

很高興參加家連家課程。

在這裡上課能吐露心中苦與悶，能獲得同學同理心的鼓勵與加油，能得到心靈的安慰，真是慶幸與開心，能對心裡較有改善，同學們真心相待，真是難得的友情，希望能過得快樂的一生，能很快解決家中不如意的事，但願能如願以償，希望祝福大家都能平安快樂。



感恩、感動淑育、美月的帶領，感激、憐惜來自不同的地方，相同背景的我們，因為照顧耐心，而相知相惜，爾後更可以互相扶持，而不會孤單無助。

聽到美月分享一再研習我語句和反應式的回映，獲益良多；我也有很深的感觸和體悟。我照顧媽媽的精神分裂症以來，因為運用同理心和她互動，這七年多來，其實一點一滴的培植了媽媽自信心的種子。個性內向的媽媽，自我否定和自卑是生命的痛；而同理到她時，媽媽感受到被了解、被接納、被支持，被認同、被尊敬、被重視，不管任何時候，覺得我是很棒的，轉移了負面的想法（一點一滴的），增加了她的自我價值感。媽媽吃藥時、閒聊時、看電視時，引導她說話，都用同理心的技巧，其實照顧者的我們也一點一滴的涵養了傾聽的能力——很大的技巧，很大的能力。

雖然缺課了兩次，然而每次的相聚，卻像是一片片人生的花瓣，開出了相逢的花朵後，在心中永不凋零。

看到了周遭同伴每個人慈悲美好的心，人生啊，真好是因為有你們的緣故，這麼多的煩惱外，仍保持「自助」、「互助」人性的光輝，感謝各位福德的播種者——會裡的工作者。謝謝你們陪著我們的這段美好。



望著這紙面，想了半天，思緒龐雜凌亂也不知如何落筆，然再度把課程資料拿起來時，看到自己在紙頁上畫得亂七八糟，這些許的字跡卻也記錄了當下的感受。

回想自己決定上家連家課程的時候，還真經過一番掙扎（本來心想這沒什麼，就當是另一種學習，可當一踏入團體時，內在的聲音就不斷的衝擊自己），這乃牽扯到個人家庭系統與過去經驗。我在家排行老么，在過去二十年前姊姊與哥哥分別前後被診斷為躁鬱症與精神分裂症，母親一肩扛下這責任，然自己在這其中也掙扎不已。經過這些歲月家中甜心已漸穩定，已能自立生活（雖然還是仰賴著母親許多），可自己與這家庭的關係一直在拉鋸中，母親與姐姐接期待我回家共同扮演那個照顧者的角色，但我卻不想，因受不了無形的壓力。

透過幾次的抗爭利用機會獨力搬出，可也往心靈與其他方向追尋，漸漸找到本身的平衡。然也檢視自己與家庭的關係，此次前來參與課程，是因為母親的期待，自覺透過這課程來滿足與對母親的交代。

不過當自己上完第一次課程後，就想打退堂鼓啦。該怎說呢？依然是受過去的經驗影響，面對團體的課程進行，忍不住想建議，又覺這課程內容與過去自己所學有所落差，這點滴的衝突不斷由內而生，想放棄這團體，卻又想這是家屬團體，目前的我是家屬成員，不是所謂的專業團體的學習，試著調整自己的角色，並與團體成員互動，試圖去傾聽每個人的狀態，也去感受這課程對甜心家屬的重要性，過程中當然心念還是起落不定，不過也逐漸有所收穫。

家連家的課程結構與資料完整，但自覺偏向仰賴藥物的控制與使用，但或許在目前台灣社會，對甜心的接受度尚且不足，認識也不夠，所以也只能從這基礎的教育開始。

看到家連家課程是一種帶領的力量，自己發現同團的家屬在這中間有所學習，也透過這團體，看到不同家屬在面對甜心時的無奈與不安。人生其實就是這樣，家中有甜心，是一種生命的淬鍊，但這淬鍊要帶來的是成長的力量，而非毀滅。這八堂課中間，自己也經歷家中甜心病情不穩定的歷程，當主要照顧者不在時自己該如何與甜心相處的學習，雖然課程資料對此強調家屬不要自責，但察覺內心深處對母親卻有那麼一些情緒難以平息，我想這是個人的功課。

外在環境對甜心的不公平對待，從人權立場、社會正義與制度層面都會影響到我們與甜心的生活，我們被不公的體制所控制，不懂爭取自己的權益，被醫院、醫師、媒體、社會大眾等等異樣的聲音、眼光所對待，而這也形塑了我們對待甜心的方式。或者對我們自己也是一樣。

課程的安排，讓我由自己內心看到與家人關係還有社會的對應，透過這不同的層次剖析，或許可以看到自己可以做些什麼？對自己、對別人、或者對社會大眾、或者對制度……嗯！路還是得走下去，生命的河流依舊潺潺，就隨順因緣而行吧！

感謝「心生活協會」的創始，讓傷心的人有地方可以「歇歇」，重新再充電（不僅是心靈，也是知識上的），讓我們更有力量再攜手向前邁進。

感謝老師們無私的奉獻。雖說智障者家長協會所投入的會有回收，所以他們願意付出更多，可是他們付出的再多，也不能改變「智障」，但我們的付出，卻可以使我們的「甜心」發揮他們本有的能力，只要我們「相信」，並時時付出我們的關愛，不但是對我們自己本身的「關愛」，進而事事「正面取角」的對待人、事、物，相信即便是病的再久的甜心，都有康復的一天。

願大家每天都冥想，我們的「甜心」健康的歡樂的容顏，相信康復的那天一定很快的到來。

很感激兩位老師真誠的分享、與知識的傳遞，同儕間的分享也讓我獲益良多，還有感激工作人員的行政事務，我也願意當種子老師，可是怕時間無法配合。

我很高興能進入家連家協會，參與了精神教育的課程，我看到了我過去對我女兒在她情緒不穩時，我對她錯誤的應對進退，有時反而刺激她的病情。

我也了解了當病者有狀況時，如何尋找協助的方向，這些對我的幫助很大。

我怕我離開這課程後，又退回到原點，故我希望能繼續的充實自己，也幫助別人，我想最好的方式是做個種子老師，接受更多的訓練，謝謝！

本人真心感謝協會舉辦家連家課程，因為對於精神分裂，老實說，我完全是無知的，女兒生病，既害怕又惶恐，有一種很孤苦無依的感覺，因為認識了這麼多同病相憐的朋友，痛苦的感覺好像有好一點點。

女兒生病了，卻誰也不敢說，除了門診醫師以外，連家裡（娘家）的人也不敢告知，好像說了也不會有什麼幫助，而且也不知如何開口，來這裡卻可以暢所欲言，可能是因為每個人家裡都有一位甜心，而且彼此都不認識的關係吧！

記得我父親去世的時候，我痛苦難過了好久好久，常常一個人躲起來痛哭，那時候，感覺眼淚已經流光了，誰知道女兒的病讓我不知流了多少的淚，想到就哭，走在路上也哭，甚至連作夢都在哭，啊！原來我還是個有眼淚的人呢！

最後感謝金林與葉小姐，以及玉珍每週來電通知。

Thanks a lot.

P.S 也謝謝另兩位漂亮美眉。（編註：是指協會另兩位工作人員）

向家連家課程的恩人致敬

FAMILY TO FAMILY

- ◆ 美國 Joyce Burland 博士
National Alliance on Mental Illness
- ◆ 香港 趙雨龍 博士
- ◆ 台北大學社工系 魏芳婉 老師
- ◆ 中華民國康復之友聯盟

難得有機會參加這個課程，獲益良多，茲將感觸、心得或建議，略述如下：

1. 目前已知罹患精神疾病是因腦部病變，其餘社會及生理、心理等因素，故除了門診吃藥之外，也需社工師、心理師、職能治療師的配合，才較易康復，因此應請政府增加專業人員的編制，才能普遍照顧到這些弱勢團體的精神病患。
2. 精障者至今卻一直受到社會大眾的歧視與排斥，成為弱勢族群之一，得不到人權的重視，應增加資源，保護精障者隱私與醫療照護制度，至病患出院回歸社會，除由社區醫療單位繼續追蹤受理之外，在社區中設立復健中心、庇護性工場或農場或職業訓練，可使病友得到就業機會，以利其活動生存空間。
3. 關於精障者在社區中之追蹤管理由鄉鎮區護理人員負責，不易落實，因為各區或鄉鎮市健康服務中心護理人員少，工作忙碌，沒有時間從事精障者訪視追蹤，整年幾乎都未追蹤過一次個案，要是這些精神患者要由當地護理人員列管，應增加其編制，否則仍應由醫院專業人員負責加強追蹤辦理。
4. 精神病患願意門診治療已是難得，尤其是精神分裂症與躁鬱症等人大部分都沒有病識感，拒絕就醫，即使上醫院也只能觸及醫生、護士，尤其許多醫生少有愛心與耐心，不僅未向患者或家屬詳加解說，更未能介紹其他服務，如社區復健中心、庇護工廠、職業訓練等資源，如果是回診或家長代為拿藥，醫生只是例行性的問患者近況，並未給予做心理治療，而卻列有心理治療項目，實殊不當。
5. 每位醫生門診人數過多，一般都未能詳細問診，就草率結束，與先進國家相比，差距甚遠。

6. 精神病人不易被社會大眾接受或認同，往往都被污名化，若能將精神病患改為「腦病人」稱呼，既正常舒適又祥和。
7. 社會各傳播媒體，不管是立體或平面，多一些正面報導，少一份負面報導，已正視聽，此乃患者與家屬之心聲。

本次課程，原計畫似由葉老師從頭到尾，結果她有事，請另一位老師代班，期間，黃老師對問題的看法，切入點不同，帶給我不同的感受。似乎精神病患的家屬，一開始，希望甜心能儘快痊癒，恢復正常生活，但一次次的治療、問診、住院、出院，次數之多，手續之繁瑣，身心之煎熬，才逐漸接必須「長期抗戰」的心理準備。多少次，曾參加類似的場合，希望能知道相同的案例，結果一次次的失望，所以才領會，每個甜心的症狀都是不同的個案，如同「人心不同，各如其面」唯有繼續接受治療，與相關單位保持密切聯繫，應付一切可能突發狀況，這是我的心得。

很感謝心生活協會費才費力開辦家連家精神健康教育的課程，讓我們這些辛苦的甜心家屬有美好的學習，有紓解壓力的管道，幾週下來，獲益良多，也體會到將來要走的路可能也會很艱辛，但我滿心期盼我的甜心能走出自己的一片天。

更希望協會能結合其他團體，極力推動精障者的福利制度向政府發聲，敦促立法。

女兒、老婆、我，三人甜蜜的家……

太太說：「人間至親，莫非親愛的家人，
人生之美，莫非通達的智慧。」

今天我最愛的女兒蒙混了智慧，不幸得了令人難以接受的精神疾病。所以如果我不學習如何接受、如何相處，我將務必也得病，我將生活在比死更痛苦的心痛中，美麗女兒也將務必更痛苦，不能走出思想邏輯建構法則，而過著每天不清楚的日子。

所以我決定學習，決定改變。

因緣際會的日子，認識了金林會長，從台北心生活協會加入了家連家精神教育健康課程。每星期六上午的課程，成了我期待的盼望，我驀然發現對於生病患者的家屬，我並不孤獨，傾聽每位的心情分享、相互鼓勵、課程學習，我對自己女兒的病情有更多肯定的著力點，對她我有了更大更多的希望。

我知道女兒患病之路是難行且孤寂深沉，我一直努力的去想、去做，去體會她內心的感覺，用同理心去發覺她的內在，期望幫她拉出痛苦之深淵。我必須時常的反覆注意，因為我也會忍不住自己情緒負面的爆發，又一次的造成女兒思考糾結。

了解到（康健，天下雜誌）：（編註：以下是引述康健雜誌中的文字）

1. 不要試圖振奮病患者，告訴他們振作起來，一點意義都沒有，因為他們做不到，他們的狀況並非出自自己的選擇。
2. 不要告訴他們，這一切都只是他們想像出來的，對他們來說，這個痛苦經驗是真實存在的。
3. 不要批評，即使是最輕微的批評，也可讓他們陷入絕望的深淵。
4. 不要暗示他們應該為自己的心理狀況負責，他們會因此有罪惡感，會痛苦意識到他們影響週遭的人。

5. 不要試圖強迫他們做任何事，只要提供溫柔持久的鼓勵與關懷。
6. 不要干擾患者認為有效的治療方式，負面的字句像「不要吃那些藥，他們對你一點好處都沒有。」、「你為什麼要去看那個爛醫生？」只會更加傷害患者的自信，增加他們心中的困惑。

人必須是誠實而表裡一致的，對女兒我必須用真心誠實無悔的愛去接受，和摯愛的妻子、最愛的女兒同攜共渡，我努力和太太達成正確的共同思考模式，給女兒一致性的引導。

我想女兒選擇了我們為她的父母，冥冥中的注定，每件事之後一定有它存在的理由，我們會欣然接受。生病讓我們對生老病死有更深一層的體認，生病的人生並非全然黑白而應是更多彩色，改變不如意的現況與挑戰，讓每一個新的誕生，正面的奔向燦爛人生。

感謝心生活協會給我們有這個上課機會，感恩金林會長、老師、心家庭服務員的辛苦，這段日子來，我常接到心服務員電話，告知上課時間，更關懷女兒的近況，給予溫暖、鼓勵，讓我更了解女兒生病並不是父母的錯，家有精障病患並不是可恥的事。透過課程學習，我清楚：家屬的痛苦可以透過家屬聯誼、相互分享而有方法改善，精障者及家屬權益是需要家長極力爭取，精障病患要走向康復之路可尋求協會、社工幫忙尋求管道及方法。愈了解精障病的性質及成因，愈能在發病時做好最佳的處理，學習用放寬心境去接納，適時放鬆心情善待自己，因為你/我是家中的最大支柱，沒有強壯的支撐，家可能會垮下來。

台北市心生活協會的經營是辛苦的，深深期盼各位路過基隆路2段請到心朋友的店，來休閒好茶聚聚。

96年度舞蹈治療成長課程

～參與者的心情繪圖～

美瑄



上課前後的心情，
您是否注意到～
上課後的人兒都比
上課前「大了一些」！

王浚



麗雅



留下疤、別再摳、更愛它

麗雅（96年3月）

信任，是嬰兒期就如此的，人的心是很脆弱的，如果從小時候和家人相處，就受到精神上的刺激，一朝被蛇咬十年怕草繩，只要一次，就在心口留下一道疤，尤其聰明又好動的小孩最容易發生。

當寫下我們經驗，不下百次，都是因用錯詞會錯意而產生人生陰影。哇哇學語，如何教？如何活下去都該是現代父母最大的難題。

精神病中，不小心還是會發生悲劇、或被打被罵，卻因為不會表達，種下禍根，造成小孩子也可能偷、拐、搶、騙而且長大後會犯錯反省時，自責、自傷，痛之深恨更深。

我有位朋友受精神折磨長期和自己父母吵架、兄長也不學好，他是潔身自愛、有才華，他的畫好幾次被刊出在月曆上、還

有獎金的，但，國中就被老師看出他憂鬱而輟學；他恨自己空有才學，卻沒有辦法成功，日夜顛倒。

嘲諷它是件無可奈何的事，他的傷疤，何時才能結痂呢？也許留下恨自己，恨父母兄長，但是，就讓它結痂，痂也會掉，也會癢、但傷口會好的，積極愛他的傷口，撫平心口的痛，因為，那是人生必經的磨難，台灣也有諺語說：牛要拖，人要磨。但願他能早日醒悟。

無題

小琪

工作時刻的懶散，
感覺有點不好。
這一來又心煩；
別人一家胃飽，
我是一家不飽。
如何能全家飽？
如果一直這樣，
如何能自己飽？

小米

火雞嬸是我幼年時代老家對面的鄰居，是在國一的時候去世吧！

他的兒子是一位跛腳的煉金工匠，在我小三的時候，曾蹲在他家門口看他土法煉金的手法，一面吸著他煉金蒸發出來的廢氣，一面看著他右腳的嚴重扭曲，行動不便，好似小一見過的裹小腳的清代的老太婆。

她也是我的鄰居，就在小巷尾端的住家，依稀記得她老人家拄著一根拐杖，辛苦而緩慢走路的身影，火雞嬸算是我童年時代唯一有接近的鄰居老太婆，她在住家圍著的一小塊空地，養著幾

隻火雞，這是古都裏，工業發展之前的家庭

農稼。

常常讓這一群火雞在小巷的路口透風吟嘯，和她一貫在午前或午後對著街道憑空怒罵，說著旁人一句也聽不懂的氣話，遂讓我們給了她一“這群火雞的班長”的一句綽號，日復一日，他的兒子（跛腳的男人）去逝，卻也不見他的喪禮，我猜是在小五的時候，在他生命裏最後的兩三年，只覺得街口，火雞和她吟嘯的次數慢慢減少，最後一年，可以看到他的孫子，隔著房子的門，大聲叫著她的回應。

在此之前，她曾邀我到她家裏參觀，那是舊時代的擺設，雖然不是整齊，卻也看出古樸之意，那段與世隔絕的記憶景物，好似明清和她的火雞，她最後的吟嘯，消失在時代的洪流裏。

曾跟火雞們戰鬥卻戰敗的男孩 寫於 05/10/2007





心朋友的店 動物園之旅

動物園之旅

麗萍

我今天去動物園還好沒有遲到，天氣早上出太陽走了一段路很熱就搭公車，然後跟大家集合我們就去動物園。

到了那邊看了很多動物比如：猩猩、大象、斑馬、蛇、爬蟲類，印象最深企鵝在水裏游泳，看他們水裏很可愛，看了心情很好，有回答對問題，我回答問題是從商店走到捷運站，跟大家出去玩很難得，今天是個開心的一天。



來去動物園心得

麗雅

可以看見不一樣的遊樂心情，有的同事是識途老馬，作我們遊覽的指引，瞭解動物園的生態環境，比如馬園的參觀方式，可以進入網中看見馬兒的生活，又見到猿猴的各種叫喊惹得大家驚鬧不已，恨不得可以和牠們一樣呼朋引伴，聲聲催喊叫聲：「大家來看喔！」、「是和我們長的很像的光皮猴在這兒！」，倒是被牠們觀賞起人類來了。

殷切盼望下次可以坐坐貓覽的機會，聽說是台北市勞工局為我們出全資來辦理這次動物園之旅，不禁使我們感謝點滴在心頭，雖然只有一日遊，對鮮少難得有團隊休閒生活的我們，更珍惜生活中不一樣的體驗。讓我們工作之餘，舒活慵懶疲乏的身體，造就豐富有趣多變化的生活。

請給服藥發胖的精神疾病患者掌聲

—對壹周刊第307期女星「暴肥」封面報導的回應

精神疾病關心著台灣五、六百萬人的痛苦

依據行政院衛生署網站的資料，台灣一年有一百九十萬人在精神科或身心科看診，每一位奮戰精神疾病的鬥士，有三到四位的親近家屬，乘算起來精神疾病影響著全國至少六百萬人的生活。

精神疾病的發病原因有生理、心理、社會等各層面的可能因素，不論我們願不願意，在工商發達、人類生活步伐日益緊張忙碌的現代社會，全世界不論哪一個國家，精神疾病的發病率都越來越高，已經達到每一百人就有幾位正在或曾經經歷過精神疾病的困擾。

服用精神科藥物時常會有發胖的困擾，發胖的患者正是面對疾病積極治療的勇者

精神科用藥都有副作用，而發胖幾乎是最常見的副作用。以抗精神的藥物為例，新一代的藥物能夠幫助病人減少很多傳統藥物更讓人難受的副作用，但新藥物最明顯的副作用卻是會發胖。這樣的發胖與意志力或人格無關，純粹是藥物的影響，「兩害相權取其輕」，為了奮戰精神疾病甜心們必須維持較胖的體型。

我們歡喜接受一位因為戒治毒癮而發胖的藝人，絕對不要一位為了怕胖卻深陷毒海更加沒有未來的毒癮患者。壹周刊第307期第44頁用「暴肥女」來統計一些藝人，裡面有幾位過去我們從媒體就得知他們經歷過精神疾病

的折磨，我們呼籲媒體，不要創造紙片人的錯誤崇拜。

很多患者服用藥物癒後良好，可以回復原有的工作能力、規劃適當的生活內容、減少人際的衝突和磨擦，但是因為他們的同事、鄰居或家人不瞭解，時常嘲笑他們胖，患者或家屬們為了回應別人「以瘦為美德的期待」，時常會更換掉原本合適的藥物，或者直接就停止服藥，或者藥量服用的不夠，使得他們原

本回復的正常生活又曇花一現，甚至於重新發病乃至於住院，重新受精神疾病的折磨與侵害。

精神疾病的公益團體－社團法人台北市心生活協會，呼籲社會大眾「請給服用藥物發胖的精神疾病患者掌聲」。我們期待患者康復，期待患者勇敢的就醫治療，就請不要歧視他們的體型，您可以帶著他們運動促進血液循環和新陳代謝，但請不要說他們發胖的是非。



96.6.29新聞稿：心朋友的店被小偷光顧

走進心朋友的店，您會覺得很驚訝，「店員真的都是精神障礙者嗎？我怎麼都看不出來」、「好漂亮的店和傳統大家刻板印象中的庇護性商店很不一樣」這是來到店裡的朋友們時常說的話。

「社團法人台北市心生活協會附設心朋友的店」是在基隆路光復南路巷口內的一間商店，提供庇護性就業機會給領有身心障礙手冊的精神疾患朋友們，每週一到週五上午十點到下午六點提供「休閒好茶」各式茶品及咖啡冷熱飲，並且與社區媽媽及志工阿姨們合作，供應客人們營養好吃的午餐。

心生活協會是由精神疾病患者與家屬們所共同發起的公益社福組織。92年7月成立，由協會家屬們籌款勸募心朋友的店的開辦費，93年6月28日正式開張，到昨天正好滿三年整，勤勤懇懇



■ 96.07商店半夜遭小偷

歷經風雨飄搖的精障者社區商店，正要慶賀我們寫下歷史，成功與社區共榮發展三年的同時，卻在昨天晚上遭到小偷入侵。

心朋友的店成立三年以來，歷經艱辛，由會員墊款購買的開辦設備，一直沒有能力償還，94年勞工局補助款中斷時，感謝智邦生活館公益協助，邀請藝文界、樂團的朋友們幫忙造勢搶救心朋友的店，並且在網路上發送搶救訊息，94當年度我們獲得許許多多社會人士的小額捐助，才能度過難關。

在協會經費短缺咬牙堅持下，感謝歷任的社工就業輔導員

們，辛苦的投入心力，操持店務並盡心帶領學員學習職業技能和服務客人的方式，心朋友的店這個直接進入社區面對大眾的精神復健標竿商店，逐漸獲得台北市政府勞工局身心障礙者就業基金審查委員們的肯定，補助經費漸漸的增加，有許多精神疾病的甜心朋友們（我們稱呼精神疾病的患者為「甜心」），都在等待著要進入這家商店，其中有些人曾經因為病情或者個人因素離開商店，但離開後就會發現社區中給精神疾病朋友們的服務機會實在太少了，能夠接納他們協助他們生活更有意義的社區商店，寥寥無幾，所以他們離開後隔一陣子會想要再重新回到商店工作，只是受限於勞工局補助的人力有限，心朋友的店不得不讓想來工作的甜心們「排隊等候」。

政府對於身心障礙者就業服務的政策有所改變，勞政（勞委會、勞工局）主管機關希望身心障礙庇護工場往大型化、和一般人的正常產值相同的方向發展，

對於輔導「能力缺損」、「產值未達一般正常人標準」的身心障礙者庇護職場，則希望轉由社政（內政部、社會局）主管機關來補助。但以台北市為例，社會局並沒有公設民營精神障礙者社區機構的規劃，遑論預算的編列，整個台北市精神障礙者的社政服務機構，只有伊甸基金會的萬芳活泉之家和台北市康復之友協會的一壽重殘養護中心而已。

無論是社會局或衛生局都沒有精障服務社區推展的具體發展方向，精神障礙者需要衛生、社政、勞政共同協助的特性，反而讓精神障礙者的社區服務成為所有身心障礙類別中，發展最為緩慢的一類，即便精神障礙者的人數，已經高達台北市所有身心障礙者的十分之一，社區服務機構的預算卻遠遠不及於人數較少的其他身心障礙類別。

心朋友的店和心生活協會所提供的其他服務一樣，在政府沒有精障者社區服務推展政策的現況下，補助款始終不足且每案每

年重審極不穩定，即便精障者和他們的家屬都非常的需要這樣的服務，但作為服務提供者的我們清楚的感覺經費不穩定的風雨飄搖、[不能夠大聲說「我們還有明天」](#)。我們需要社會各界持續的捐款贊助，但因為募款能力不足，經費的來源始終是協會心中最大的痛。

為了配合勞工局新的要求，心朋友的店和其他台北市為精神障礙者提供庇護性就業服務的其他方案一樣（多數方案是由市立醫院各院區所提供），正在籌劃申請勞委會規定的「庇護工場立案」。但是立案要求中，需要商店提出不能夠計入任何政府補助款後的「六個月自有營運資金」的存款證明，輔導員薪資加上商店租金，如果完全沒有補助，就算只聘請一名工作人員，加上租

金六個月自有資金至少要六十萬元才行，我們正在為此事苦惱的同時，樑上君子昨晚還破門而入，讓商店損失了九千多元現金，還要再花錢修復鐵窗、輕鋼架天花板。

九千元對您而言可能不多，但對商店而言，一杯飲料平均約S35元，扣掉進貨成本、訓練成本、水電費用，一杯飲料進帳大約只有五元，我們的精神障礙甜心朋友們需要賣多少杯飲料才能有九千元！

心朋友的店要懇請竊賊們相信，我們真的是一個很窮的單位，歡迎您來喝茶但請您不要再侵入拿走我們的血汗錢，也希望呼籲社會各界，能夠將您的資源挹入給服務精神疾病的公益團體，幫助我們籌到底護工場立案所需要的六十萬元資金證明。

請給我們制度化的 『精神障礙者社區關懷訪視服務』

👁️ 台灣的精神醫療離不開醫院已經陷入瓶頸，我們需要社會心理復健服務(Psychosocial Rehabilitation) 進入社區的制度改革

宜蘭發生的出院患者砍殺幼童事故，才剛剛出院的患者就鑄下大錯，這樣活生生而慘痛的教訓，告訴我們面對精神疾病的議題，台灣的醫療和社政已經到了須要共同合作、改革制度的時候：

1. 台灣目前精神醫療只依賴住院時的大量投藥，忽略對於患者的社會心理狀況評估。
2. 只寄望於強制住院、光蓋病床是降低不了自傷和傷人事故的發生率。
3. 出院之後對於未來內心毫無希望的病人，是不會繼續接受治

療的。光吃藥沒有給患者心理重建、社會支持、復健資源的機會和希望，這些「中途致殘」「因為精神疾病而失去一切」的久病患者，就很容易自暴自棄，抱著「拖一天算一天最後同歸於盡」的負面危險想法。

4. 台灣的精神衛生法只苛責、要求『家屬』擔任『保護人』的角色，要求家屬有責任「協助」患者所有的事情，卻從沒想過無助的家屬該向什麼人求援，沒有給家屬的主動援助，只能讓家屬被二度污名，更加封閉自我，無法有效的對外求助，共同解決患者的問題。

👁️ 台灣需要的制度改革方向

對於因為精神疾病所產生的事故，一而再、再而三的，政府

只是漠視、民眾只是無名的恐懼，卻都忽略了，我們應該積極的有所做為，台灣需要為精神障礙者和他們的家屬們，提供積極的、合適的精神社區服務。台灣需要的制度改革方向：

1. 讓患者在社區中『看見自己未來的希望』，才能夠鼓勵患者持續接受治療。
2. 建立制度，讓好的心理衛生專業人才，願意在社區中提供服務，培養社區服務的專業經驗，同時讓他們和在醫院服務一樣可以有升遷、發展的機會。
3. 服務不能夠忽略家屬所需要的協助。
4. 衛生署試辦十五個月（95年9月到96年12月）的「精神病人社區關懷訪視服務」，九十七年度不能夠停辦，而且應該檢討改進，奮勇向前改善缺失保留實力，持續辦理、擴大服務。

精神病人社區關懷訪視服務開辦15個月後，面臨停辦的危機

精神疾病患者離開急性病房後，醫院通報給各地衛生所（台北市稱為健康照護中心）訪查，但精神病患者的訪查只是衛生所公衛護士工作中的一個項目，沒有專責的人力，平均每位公衛護士手上的個案都是以百人為單位的數量，零星的電話無法真正給家屬們什麼實質的幫助。有位家屬就說出他的感覺：『衛生所一年打來一、兩次電話，什麼忙也幫不上，感覺好像只是來探聽病人是否死了。』

非常感謝衛生署醫事處薛處長領導四科同仁的努力，撥出專門經費試辦「精神病人關懷訪視服務」，委託民間精神心理衛生相關團體在95年9月到96年12月約一年三個月的時間中，辦理追蹤社區患者的關懷訪視服務。

這個服務希望補衛生所人力的不足，訪查社區中需要追蹤的患者。開辦以來全國共聘請了

六十名心理衛生專業科系畢業的訪視員，每位訪視服務員接受各縣市衛生局指導衛生所派出的轉介個案資料，進行社區訪查與關懷服務，協助為患者連結資源、提供個案關懷及支持服務。本案要求衛生所每個月要轉介給每位訪視員五個新案，每位訪視員每月需服務三十名以上個案，96年全年總服務個案數不得低於八十名。

雖然這個計畫有著專業人力服務案量過高、新開案不久之後就得結案等缺點，（本案專業人力與個案人數的比率，大概創了全世界精神社區服務的紀錄〈本案每月是1：30全年是1：80、一般醫院的日間留院個案管理比率是1:10到1:15左右、國外積極性社區治療服務的比率約為1：20〉。每個月都有新增個案，換句話說，訪視服務員就有每個月必須要將好不容易建立關係的個案結案的壓力），但這是台灣史無前例的創舉，這個服務方案雖然執行起來難度很大，但各地衛

生所的配合和民間團體的努力，讓家屬和病人們看到了很大的希望。我們很期待讓樣的服務能夠繼續下去。

原本衛生署在本次精神衛生法的修法（新的精神衛生法在今年六月經立法院三讀通過、七月由總統公告施行）過程中，勇於擔當的，將這樣的社區關懷訪視、個案服務寫入衛生署版的修法草案中，擬由衛生署編列經費辦理，寫入法案中建立制度讓台灣的精神醫療能夠有嶄新的一頁，孰料版本進入行政院後，行政院版的精神衛生法卻刪除衛生署版新增的「社區照顧專章」，刪除衛生署編列經費委由民間團體承辦關懷訪視個案服務的承諾，改寫為由各縣市政府自行承擔的宣示性文字。問題是，各縣市政府並沒有積極的參與修法的過程，他們對於精神疾病的問題，缺乏主動探討的「興趣」和「承擔」。所以我們雖然再等待修法十七年之後，有了新的精神衛生法，但卻無法緩解企盼社區

資源多年的患者與家屬的「渴求」。

所以一個史無前例的創舉、一個好的政策，一個難得可以看到的政府有為之施政，卻在施行一年以後又將胎死腹中。

衛生署因應的方式，是將關懷訪視服務改為九十七年度的補助案，由各縣市政府「自行申請」辦理。身為家屬與患者的團體，我們實在極為憂心，一則縣市政府衛生局公務員「多一事不如少一事」的心態，有幾個縣市會願意主動的「申請」這筆經費，二則，衛生局一般的作法，與精神醫療相關的服務，一律交由轄區內的大型醫院辦理，「社區關懷訪視」很可能會「醫院化」而不是「社區化」，進入龐大的醫療體系之後，社區服務應有的彈性會蕩然無存，甚且變成只是為該院病人服務、寥備一格的雞肋式服務而已。

更嚴重的是，改為「補助案」後，衛生署的經費無法提供給身為直轄市的台北市和高雄

市，所以對於北、高兩市的精障者而言，這樣切合需要的精神病人關懷訪視服務，只剩下不到五個月的壽命。

以台北市為例，96年承接本案的有「台灣心理衛生社會工作學會」、「社團法人台北市心生活協會」、「市立聯合醫院松德院區附設社區復健中心」、「國軍北投醫院附設社區復健中心」，總共有十一名關懷訪視員，以每位訪視員年度內訪視八十名個案、手上須至少有三十名個案計，就有超過三百名、最高達八百名的個案，他們才剛剛與專業服務者建立起關係，就即將在不知情的情況下，『再被遺棄』！

台北市因為精神疾病領有身心障礙者手冊的患者，將近一萬兩千人，勞工局各類身心障礙者就業服務的補助及委託方案服務數百名、日間留院千名左右、本次的關懷訪視服務數百名、社區復健中心和康復之家服務人數也約數百名，這些全部加起來（中間有些個案接受不只一種服務）

還是有將近一萬名的精神障礙者在社區中缺乏照顧與關懷。

我們期待「精神病人關懷訪視服務」能夠更加推廣，成為台灣跟上精神醫療潮流，做為推動「積極性社區治療」(Assertive Community Treatment)、為病人提供心理社會治療的起步和開端。

現在希望卻即將落空。明年度衛生署就不再有經費協助台北市持續提供這樣的服務，台北市的關懷訪視服務將要何去何從？被服務的個案再次被制度拋棄、好不容易累積出服務本事有了一年經驗的專業訪視員，他們即將失業，而更重要的是，社區服務需要經驗的累積，這些有經驗的寶貴人力，又將與患者和家屬們失之交臂。

📢 心生活協會呼籲大家一起來探討台灣這塊土地所需要的精神社區服務制度

對於精神疾病的事務，我們不應該只是坐以待斃。台灣社會的每一個人，都應該一起來參與，我們應該給精神障礙者和他

們的家屬們資源和希望，看見希望，病人才能夠真正的邁上奮戰疾病、面對生活障礙、建立自信、重新出發的康復大道。

當我們可以提供服務、可以處理問題時，我們可以不必再懼怕精神疾病。

對於精神疾病，台灣有太多可以向國外學習的制度與服務尚未建立，社團法人台北市心生活協會，呼籲媒體及民眾們一起來探討及研究，精神障礙者和他們的家人需要什麼樣的幫助，台灣社會應該建立起什麼樣的服務體系和制度，面對精神疾病我們才能夠安心，每個人才能夠從漠視、擔心的無助狀況，進步為提供資源一起努力，改善我們自己的精神醫療與社會福利服務體系，有遭一日如果精神疾病找上自己，也才能夠無懼無畏，邁向康復。（次頁起：有進一步的參考資料供閱）

後記：衛生署正積極的與各縣市衛生局商討延續服務的方式。

進一步的參考資料：

慢性精神疾病患者人口數不斷的快速增加

依健保局的資料，台灣領有重大傷病卡的慢性精神疾病患者，在96年6月時已達182,315人（已佔），而且最近十二個月以來，每個月都增加一千三百多位因為慢性精神病而申請新發卡的人，是31種重大傷病種類中，除癌症外，增加人數最為快速的疾病。

超過十八萬領有精神科重大傷病卡的人，已經佔全國總人口數的千分之八，而事實上，還有很多發病未久（一般總要看醫師反覆掙扎一年以上才會開始去申請重大傷病卡）、或者是還沒有辦法接受患病事實的慢性精神病人，尚未申領重大傷病卡，因此可以說因為慢性精神病而使得生活能力、認知功能受到影響的總人口數，還遠大於這個數字。

（註：這些數字並沒有包括，功能較佳的精神官能症患者，以及

「還沒有資格」領重大傷病卡的眾多物質濫用的酒癮、藥癮患者）

每位慢性精神疾病患者有長長的一生，需要艱苦的和精神疾病所帶來的各種症狀以及服用藥物後的副作用奮戰，他們是極需要政府結合衛生、社政、勞政、教育主管機關資源，共同協助、無法為自己討求服務、處在弱勢的台灣同胞。

精神治療不只是看病吃藥

全世界精神科有藥物可以治療，是最近這五、六十年來的事，新的藥物也不斷的推出，讓我們可以懷抱著更大的希望，但即便我們知道藥物治療的重要性，但服用合適的藥物只是患者邁向康復墊腳的基礎而已，現代的精神醫療，結合著提供給失能者（精神障礙）的社會福利措施，精神治療（Treatment）不再只是看病吃藥，需要更多的心理社會（Psychosocial）治療。

患者生病後缺乏動機、無病

識感、人變得懶散、情緒容易起伏且波動很大、極度缺乏自信、認知能力受損等，如果沒有好的治療和復健資源，多半處於失業狀態、自我封閉、與家人或鄰居時相衝突、乃至於流浪街頭。

精神科除了醫師和藥師之外，還有心理師、社工、職能治療師、護理人員等其他的心理衛生工作者，他們需要共同合作，為精神障礙者提供心理重建、社交互動、職能復健的不同資源。而精神族群多半是青年、成年人，即便生病了大家還是和一般人一樣有各自的人格特性和判斷力，因此，雖然患者受到症狀干擾，難以主動親近他們所需要的資源，但是提供服務的時候、為他們轉介資源的時候，乃至於設計服務的時候，都需要「成人的對待」，服務提供者並無法像給小孩子糖那樣，不能夠認為我給你要，而是要更細緻的去同理需求者的渴望，個別化地以傾聽和建立關係為基礎，逐步的瞭解每位精障者和其家庭受疾病衝

擊的部份，評估其可能的改善方向，透過貼近的關係建立，持續的鼓勵患者及其家庭成員、慢慢的提供建議，帶動患者開始嚐試接受治療、使用社區中的資源。

精神障礙者需要心理衛生專業者貼近的服務

近十幾、二十年來，美國、加拿大結合了醫療、社福和就業輔導，在其國內很多地方發展出「積極性的個案管理服務」（Assertive case management）、「積極社區治療服務方案」（Program of Assertive Community Treatment），實證經驗獲得很好的結果，證明這樣的服務，可以有有效的降低再住院率，減少病人流浪街頭或犯罪被關的機率，並且大大的提高了病人接受治療的持續度。

積極性社區治療服務方案的概念並不難，就是將心理衛生專業者的服務場所，由在醫院提供服務，改成在社區提供服務。改變不斷蓋病床強迫收容病人的概

念，換成由政府提供完整經費，提供專業人力在社區貼近的、機動的與患者建立關係，為其提供資源、連結服務，具體的協助患者改善生活中的困境。

以下謹節錄一段來自於美國 Treatment Advocacy Center 組織網站上文章中的介紹文字，供大家參閱。

Assertive case management

Under assertive case management, case managers actively seek out at their homes or elsewhere in the community patients who do not follow up with appointments. The Program of Assertive Community Treatment (PACT or ACT teams) is the best known example of this. Multiple studies have demonstrated that PACT teams decrease rehospitalization days.

In a Baltimore study of homeless individuals with severe psychiatric disorders, 77 were assigned to a PACT team and compared with 75 others assigned to traditional outpatient treatment. During the following year, those treated by the PACT team had fewer hospital days (35 versus 67), fewer days living on the streets (10 versus 24), and fewer days in jail (9 versus 19) (Lehman et al. 1997). Those treated by the PACT team also had increased medication compliance (either intermittently or fully compliant) from 29 percent at the start to 55 percent after one year; however, “approximately one-third of the subjects were noncompliant at any given time point” (Dixon et al. 1997). Assertive case management would therefore appear to be an effective method of assisted treatment for some patients but not others.

厝邊相照閣

有廚藝、會計專長和開車的達人，歡迎相招來當志互

- ★心朋友的店招募料理午餐的志工。
- ★心生活協會需要有會計作帳專長的志工。
- ★心生活活動很需要可以支援運送東西的車輛與駕駛喔！

關心您的健康，以下是來自財團法人台灣醫療改革基金會（簡稱「醫改會」）的訊息，提醒大家手術前三思八問

手術前一3思而後行 8問而後動

1思～我要不要動這個手術？

1問：我為什麼需要動手術？

- 可以減輕或避免現在的症狀嗎？
- 動這次手術可以治好我的病嗎？
- 可以減少問題的症狀或改善某些身體功能嗎？
- 在什麼樣的情況下我「不能做」這項手術？
- 接受手術的好處是什麼？這個好處可以延續多久？

2問：如果我不動手術會怎樣？

- 會有立即的危險嗎？
- 狀況會更糟嗎？
- 問題有可能自然消失嗎？

3問：有沒有其他的治療選擇？

- 除了手術之外還有其他的治療方式嗎？這些方式對我來說，各有哪些優缺點？
- 如果有其他的治療方式，為什麼選擇手術而不是選擇其他方

式？選擇開刀是否符合醫療臨床準則？

- 能否再觀察一段時間後，再決定要不要動手術？

2思～是什麼樣的手術？

4問：我需要哪一種類型的手術？ 有哪些可能的併發症？

- 這個手術通常是用在哪一種情況下，治療哪種病症？
- 手術的流程大概是怎麼樣？
- 動手術的部位是哪裡？範圍多大？對我的身體功能會有什麼影響？
- 接受這個手術的併發症是什麼？發生機率有多高？
- 萬一發生這些併發症時，是不是容易處理？醫師做了哪些準備以應付萬一的狀況？

5問：我需要哪一種類型的麻醉？ 有沒有專業的麻醉醫師全程照護？

- 我是要局部（腰椎）麻醉還是全身麻醉？為什麼要採取這種類型的麻醉？
- 有沒有專業的麻醉醫師全程照護？麻醉有什麼副作用嗎？
- 對於麻醉可能發生的風險，醫師做了哪些準備以應付萬一的狀況？
- 我是不是已經將自己曾經發生過的過敏反應和用藥情形（含草藥的使用）告知麻醉醫生？

6問：誰會執行這手術？他的技術如何？

- 為我動手術的是哪一位醫師？
- 對這個手術，醫師過去的經驗怎麼樣？
- 醫院的照顧及設備怎麼樣？

3思～手術之後會怎麼樣？

7問：手術後多久我可以回復正常的作息？

- 我的手術是不是屬於門診手術？
- 如果不是，我需要何時到達醫院？需要住在醫院多久？

- 動完手術後，我會有怎樣的感覺？
- 頭幾天、幾週內和數月後我可以恢復到什麼程度？
- 我何時可以回復正常的作息並開始工作？
- 回家之後需要哪些補給品、設備和任何其他的協助嗎？

8問：我對於這個手術還有哪些疑問？

- 我是不是已經向主治和執刀醫師明確表達絕對不接受的治療方式？
- 如果仍然不確定是不是要動手術，請要求拿檢驗報告及病歷諮詢其他醫師。

醫改會在民國92年評比台灣與澳洲、英國手術同意書內容，並提醒民眾術前三思，如何和醫師溝通，促使衛生署改革17年來未修改的手術同意書，並規定於93年起全面使用新版。

手術同意書的簽署，最重要的是確定醫病之間是在「知情同意」下施行手術。

新版手術同意書特色

至少一式兩份

- 手術前需簽署手術同意書及麻醉同意書，雙方簽署後，醫院和病家各留一份。
- 這是為了確保醫療資訊的公開，讓病人存留個人健康記錄且日後若有爭議，有助於釐清問題。

加列醫病聲明

- 醫師需對病人清楚說明手術相關事宜，說明後親自簽署，確認已充分告知。病人必須詳細聆聽醫師說明，並簽署確認已充分瞭解。
- 這是為了確保醫病雙方已做好術前溝通。

簽署前供病家適當的審閱期

- 手術同意書擬妥後，可依病家需求提供適當的審閱期，讓病家取回詳細閱讀。
- 這是為了讓病家思考手術必要性及做好手術後生活準備，亦可遏止手術浮濫。

醫改會提醒您

- 手術同意書不是契約，而是一份證明醫師已經清楚告知病人和家屬手術的原因和相關風險的文件，當您簽署後，即代表您已經瞭解且同意本次手術的相關資訊。
- 保留一份，於病人本身權益考量，除了存留個人健康記錄且日後若有爭議，有助於釐清問題。對於整體醫療環境則可以遏止手術浮濫，避免“可開可不開”的刀，節省有限的醫療資源。

手術是對人體的侵入性治療，
是否決定手術？如何瞭解手術過程、風險及副作用？

- 請一定要問、誠懇的問、打破沙鍋的問。

※ 注意：急診手術、外傷手術、癌症手術者，手術時程可能具有急迫性，不試用本簡報建議，需酌情參考。

有關便秘的小常識

周 美 96.07.30

不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友

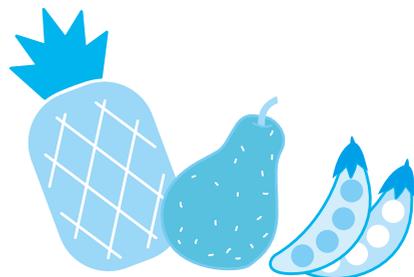
一、便秘的原因：

1. 食物缺乏纖維質（素）。
纖維素存在五穀、蔬果中，能促進排便，尤其是宿便，又能促進腸內益生菌的生長，淨化排泄系統。
2. 水分喝的不夠。
若水分攝取不足，則糞便易乾硬，因為水分會在大腸再吸收。
3. 吃了過多的加工食品。
加工食品經過多次的濃縮、脫水、烘焙，既缺水分又少纖維，更易造成便秘。
4. 常吃瀉藥或常使用甘油球者，則結腸無法正常收縮。
5. 長期使用三環抗憂鬱劑、安眠藥（鎮靜劑）、製酸劑、鐵劑等，也容易產生便秘。

二、預防便秘的方法

1. 不可暴飲暴食且要細嚼慢嚥，幫助消化，可改善便秘。
2. 多喝水，每天最少要喝1500～2000cc的水。
少喝汽水、碳酸飲料及含咖啡因成分的飲品，因為汽水會產生大量的氣體、碳酸飲料會產生二氧化碳氣體，均會造成腹脹，令腸胃蠕動減慢；而咖啡因會增加排尿的次數，令便乾硬。
3. 少吃加工食品、精緻食品、或油炸食物。
精緻麵粉不僅沒營養，也缺乏纖維素，只會堆積在體內成為廢物。
4. 多吃高纖食物。
例如：粗穀、燕麥、堅果、碗豆、鳳梨、梨子。這些高纖食物會清刷大腸，刺激排便。

- 但須注意：吃高纖食物的同時也需補充大量的水分，因為高纖食物易膨脹，若水分不足反易腸阻塞。
5. 多運動。每日步行30分鐘，促進腸胃蠕動。
 6. 養成固定排便習慣。
晨起先喝500cc的水或蜂蜜水，再吃早餐。這樣可以刺激腸胃蠕動，產生便意。
其他時間如想如廁，則立刻去上。如果延誤，直腸會緊縮造成便秘。
 7. 少吃易產氣的食物，例如：豆類、白花椰菜、地瓜、馬鈴薯。
 8. 補充腸內益生菌。即Bifidus比菲多菌、Lactobacillus acidophilus嗜酸性乳酸菌，這些有益菌可調整大腸的排便。
 9. 下列藥物易產生便秘：含鋁的製酸劑、含鐵的補血劑、三環抗憂鬱劑、抗組織胺劑及鎮靜劑（安眠藥）。如有排便困擾又必須服用這類藥物時，須與主治醫師商量。



精神科的小叮嚀

~ 狀況好表示治療的藥物對了，
要繼續服用而不是減藥喔 ~

時常可以聽到甜心們說，我最近狀況很好，要開始減藥……。你聽到了是否也很心動，也想要試試看開始減藥？

但心姊姊要提醒您，時常在我們聽到甜心們開始減藥後的兩星期或幾個月後，我們就會接到這位甜心去住院的消息，或者是他已經離開工作職場，無法繼續工作的消息。

所以，心生活演講課程中，醫師們強調，「狀況最好的時候，也時常是危機（會再次發病）將來的時候」，原因就是因為，很多甜心在狀況好的時候，就自行或要求醫師減藥，或者是忽略了生活作息穩定的重要性，所以反而埋下了下一波發病的危險因子。

甜心們如果你覺得這一陣子感覺很穩定，情緒平和，工作正常，或者是體力不錯也睡得好，那麼就表示你前一陣子以來所服的治療藥物「對了」，對的藥就要持續服用，才能夠一直維持在好的狀況ㄟ。



95-96年最感謝的人

- ◎ 向心生活的捐款者，致上最高最高的敬意。
- ◎ 為心生活奉獻心力的志工們：
 - 第一屆及第二屆理監事成員；
 - 網站設計工作者：Dino小姐；
 - 辦公室協助：卓 穎、葉素貞、劉彥宏、謝素娥、林貴珍
 - 會計協助：楊秀蓉、劉月裡、曾凱琳、金 林
 - 用印協助：謝淑娥、吳金蓮
- ◎ 提供心生活專業資源或督導的心理衛生專業者：
 - 專業督導：林麗純心理師、郭錫卿院長（醫師）、吳錦喻職能治療副教授、王芬蘭社工師、王圓晴社工師、楊美慧社工師。
 - 專業服務：吳維仁心理師、林曉玉心理師、葉馨琇職能治療師。
 - 講座：徐淑婷醫師、李朝雄醫師、魏秀靜老師、陳滋潔老師、林春輝老師、林亮吟醫師、謝素娥小姐、周美華主任（職能治療師）、鄭郁蓁營養師、台灣舞蹈治療研究發展協會、周慧敏社工師。
- ◎ 心生活的貴人：
 - 實習生：廖鍾靈、吳依倫（東海大學社工系）、陳志聰（台灣神學院教會與社會系）、台大職能治療學系大三許多位同學提供公共服務時數、呂焯婷、陳俐君、家連家課程的帶領講師：余淑育、鄭美月、葉惠靚、黃莉玲、金 林。
- ◎ 為心生活披荊斬棘的工作同仁們：
 - 陳紀嵐、曾惟靈、陳鳳風、王怡方、高蓓瑜、吳姿儀、林紋琪、王昱人、侯玉珍、曾凱琳（以上已離職）、梁亞蘋、吳玉曦、張雅婷、吳怡燁、余雨軒（以上在職）。

- ◎ 「心朋友的店」很感謝台北市政府勞工局身心障礙者就業基金96年度的經費補助，雖然不是全額補助，不過這是我們成立以來獲得最多補助經費的一年喔。很感謝過去以來的領班們，逐年建立下基礎，感謝曾經以及仍在店內勤懇工作的甜心夥伴們，大家的努力讓勞工局的審查委員們，漸漸的肯定我們辛勤誠懇的付出。
- 當然更感謝，每一位曾經奉獻捐款給這個店的善心朋友，以及為商店出力和94年搶救商店的志工朋友們。讓心生活為甜心們服務、幫助甜心們安身立命的夢想，能夠有個起點。
- ◎ 95-96最感謝的商店經費捐款者（持續的每月協助）：劉媽媽、Annie Chu小姐。感謝95-96年商店合作供應每週三次午餐的陳澄如老師。
- ◎ 感謝95年午餐志工：林麗華、毛潤芝、沈慧貞、陳素珍、陳孝女（以上為時數排行榜前五名）、謝素娥、陳錦雲、游簡鐵、王彩鳳、蕭英蘭、李阿女。感謝96年上半年午餐志工：沈慧貞、毛潤芝、游簡鐵、陳素珍、葉素貞（以上為時數排行榜前五名）、劉月裡、王嘉佩、李彩玉、謝素娥、陳紅桃、陳錦雲、王彩鳳、金 林、劉月亮。
- ◎ 感謝95-96年在義賣會或商店活動時捐物資或現身的志工及朋友們：張柏峰、李有展、林源龍、吳金蓮、李麗娟、金小姐、張家姐妹、金家姐妹、金上、法鼓山信義區陳修平師姐及其他師兄師姐們、林貴珍、社團法人高雄縣大崗山康復之友協會、林修美、陳錦雲、楊淑芳、財團法人精神健康基金會、陳澄如、喜年來股份有限公司、台北藥師公會、邱金蓮、楊淑芳、陳蓓珍、穩泰貿易有限公司、商周出版社、林蕙馨等等。
- ◎ 有意義的一天課程感謝謝素娥出借體重計、血壓計；康盟出借血糖機。
- ◎ 匆忙之中我們有可能遺漏了您，還請您見諒，並接受我們誠摯的感恩心意。



■ 96.05商店整理感恩回饋的鮮花



■ 96.05商店母親節感恩活動



■ 96商店就業講座



～獻上最誠摯的感謝～

社團法人台北市心生活協會
民國九十五年年度捐款及會費收入明細表

67

不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友

姓名	合計	姓名	合計	姓名	合計
Annie Chu	\$37,383	李玉娟	\$450	林劉月裡	\$7,000
十方菩薩	\$50	李有展	\$1,000	林錦珠	\$250
毛佩潔	\$1,000	李秀娥	\$1,000	林麗純	\$16,400
毛潤芝	\$500	李良芳	\$500	林麗華	\$2,000
王中聖	\$2,000	李冠瑩	\$3,000	林寶秀	\$2,000
王月勤	\$13,000	李春雄	\$5,000	林綉鶯	\$500
王正基	\$2,000	李彩玉	\$3,000	邱月寶	\$500
王昱人	\$23,496	李雪嬌	\$1,000	邱宜芬	\$2,000
王 珊	\$3,000	李媛華	\$1,200	邱秋喜	\$1,000
王崇賢	\$500	李麗娟	\$1,800	金 上	\$6,900
王清鑫	\$1,000	杜松鈴	\$1,000	金 林	\$27,182
王淑芳	\$500	沈慧貞	\$2,000	金莊明華	\$2,655
王雅蕙	\$8,000	阮欽德	\$100	金 機	\$6,500
王麗秋	\$7,500	周美華	\$2,400	侯玉珍	\$4,758
台北市政府秘書處	\$2,000	周婷瑩	\$3,500	姚承建	\$500
正元報關行	\$2,000	岳青儀	\$100	胡文雯	\$500
白薰甄	\$500	林 杺	\$500	凌群不動產管理顧問	\$1,500
石家珍	\$2,000	林正欣	\$350	有限公司	
休閒國聯股份有限公司	\$60,000	林佩璇	\$2,000	孫允武	\$10,000
江政倫	\$1,000	林宣好	\$11,250	孫 武	\$10,000
江麗美	\$12,000	林恆嫻	\$500	孫春猜	\$1,750
何愛珠	\$1,000	林迪智	\$500	孫海峰	\$5,300
余淑育	\$14,400	林重盛	\$500	孫祖村	\$250
余漢儀	\$10,000	林娟瑛	\$500	徐松錕	\$1,000
吳育賢	\$1,300	林麗美	\$10,000	徐淑婷	\$5,200
吳易璉	\$2,000	林烘煜	\$10,000	袁天竑	\$1,000
吳金蓮	\$1,000	林紋琪	\$42,966	財團法人基督教	\$9,000
吳姿儀	\$42,966	林淑芬	\$2,000	台北真道教會	
吳盈如	\$1,100	林貴珍	\$500	高忠雄	\$5,000
吳國風	\$20,000	林源龍	\$1,500	高林鶯	\$300
吳錦喻	\$28,800	林瑞芬	\$1,250	高美惠	\$6,000
吳藹薇	\$1,000	林瑞錚	\$500	高倍瑜	\$100
呂淑貞	\$2,000	林詩偉	\$500	涂秀蕊	\$5,000

姓名	合計	姓名	合計	姓名	合計
張小姐	\$100	陳 韻	\$2,000	齊邦媛	\$1,000
張世榮	\$6,500	陳寶鳳	\$10,000	劉有容	\$7,000
張百良	\$5,000	曾文輔	\$15	劉杏心	\$2,000
張卓穎	\$250	曾麗真	\$1,000	劉金枝	\$5,000
張林雪娥	\$1,000	游淑貞	\$500	劉金蓮	\$2,500
張 珏	\$4,000	游雅閑	\$1,000	劉彥宏	\$9,750
張泉柏	\$1,000	焦茜娜	\$5,000	劉彥廷	\$3,600
張振文	\$2,000	無名氏	\$1,400	劉紋君	\$1,000
曹坤榮	\$6,000	無名氏-商店捐款箱	\$2,354	劉淑華	\$1,500
梁金樹	\$250	無名氏-園遊會捐款箱	\$330	劉碧淑	\$1,000
莊淑媛	\$1,000	無名氏-燈會展售	\$514	劉蓉台	\$2,000
郭明桂	\$500	黃大宇	\$1,500	劉豐英	\$2,000
郭錫卿	\$11,200	黃冬青	\$1,500	樂劉玉梅	\$5,000
陳民環	\$340	黃美翠	\$2,000	滕西華	\$1,000
陳如琦	\$250	黃智絹	\$10,000	蔡素蘭	\$1,000
陳孝女	\$1,000	黃琦偉	\$1,000	鄭勇泓	\$3,200
陳宏裕	\$50,000	黃陽壽	\$5,000	鄭美月	\$4,000
陳怡伶	\$1,000	黃新詠	\$500	鄭苑瑜	\$2,000
陳招英	\$1,200	黃簡鳳	\$1,000	賴以菩	\$50
陳明鈺	\$500	黃瓊儀	\$1,000	賴明宏	\$100
陳芳姿	\$500	慈雲雜誌社	\$2,000	賴瑞山	\$200
陳初鶯	\$1,000	楊志琛	\$1,000	閻台花(Kathy Wu)	\$50,000
陳阿女	\$500	楊秀菁	\$500	戴菁平	\$11,000
陳昭蓉	\$100,000	楊國樑	\$5,000	謝仁和	\$500
陳紅桃	\$1,500	楊淑芳	\$300	謝素霞	\$1,000
陳素珍	\$3,700	萬心蕊	\$4,000	謝蕙馨	\$2,000
陳國強	\$250	葉素貞	\$750	簡尚桐	\$250
陳雲端	\$750	葉惠靚	\$500	簡秋乾	\$28,200
陳瑞英	\$500	葉翠羽	\$2,000	魏秀靜	\$2,400
陳路珊	\$3,000	詹如櫻	\$1,000	魏芳婉	\$4,000
陳豫潔	\$100,000	詹春秀	\$500	魏敏裕	\$3,000
陳錦雲	\$220	賈惠洲	\$5,000	蘇統一	\$500
陳澄如	\$1,000	廖宇慶	\$1,000		

總計：\$1,094,329

第一屆第四次會員大會會議紀錄

時間：民國95年9月9日（星期六）上午九點半起

地點：台北市新生南路一段157巷19號3樓 客家藝文活動中心

出席：正式會員含委託45名（未停權正式會員共87名，出席率 52%）。

壹、報告事項：

- 一、95年度方案申請、核准與執行概況報告。
- 二、人事概況報告。
- 三、網站運用製作問題。
- 四、權益倡導部份：參與衛生署九十四年十二月至九十五年六月的精神衛生法修法討論會；致函台北市政府請求確保六和市場松德院區規劃作為精神資源用途的努力不要屈服於居民抗爭；在台北市心理健康委員會中提案請求市府各局處能夠共同提供資源協助精神領域。

貳、承認與討論事項：

- 一、94年全年度決算表冊，如大會手冊第7、8頁，提請承認。
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- 二、95年上半年度決算表冊，如大會手冊第9~11頁，提請承認。
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- 三、96年度預算表，如大會手冊第12頁，提請討論。
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- 四、96年度工作計畫，如大會手冊第13頁，提請討論。
決議：會員提出修改第三條文字說明，增列「個案管理」文字，修改後內容為：『爭取補助經費，持續辦理『精神病社區關懷照顧』個案管理方案』，修改後內容經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友

五、章程修改案(一)，第十條並增列第十條之一。

說明：為明確會員未繳會費時的處理方式，依第十五次理事會討論之決議，擬修改第十條並增列第十條之一，新舊條文修改內容對照如下表，提請討論：

條次	原條文	修訂後條文
第10條	會員有左列情事之一者，經本會理事會決議後，得予以警告、限期改善或停權處分，或提會員大會通過除名： 一、違反法令、違反章程、不遵守會員大會決議、行為嚴重違反本會宗旨或危害本會業務或聲譽情節重大者。 二、連續兩年未繳常年會費，經限期催繳，仍未補繳者。	會員有違反法令、違反章程、不遵守會員大會決議、行為嚴重違反本會宗旨或危害本會業務或聲譽情節重大者，經本會理事會決議後，得予以警告、限期改善或停權處分，或提會員大會通過除名。
第10條之一		第十條之一 會員連續兩年未繳常年會費者，經限期催繳仍未補繳者，保留會籍停權處分。會員經前述停權處分者，於繳清當年度常年會費後得恢復會員權利。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

六、章程修改案(二)：修改第七條。

說明：配合政府對於「社會團體許可立案作業規定」之修訂，擬修訂本會章程第七條使戶籍在外縣市但於台北市內工作的人士，也有機會成為本會正式會員。新舊章程對照表如下，提請討論。

條次	原條文	修訂後條文
第7條	<p>本會會員分左列四種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正式會員：凡設籍台北市，贊同本會宗旨且年滿二十歲並有行為能力之精神疾病患者、或患者家屬、或患者生活上之直接照顧者，於填具入會申請書並繳納入會費與常年會費，經理事會通過後，為本會之正式會員。 2. 贊助會員：凡贊同本會宗旨，並繳納常年贊助費之個人或經政府機關登記有案之公私立機關或團體，為本會之贊助會員。贊助會員無設籍或身分之限制。 3. 永久正式會員：具正式會員資格者，填具入會申請書、繳納入會費後，得一次繳足常年會費之二十倍，經理事會通過後，為本會之永久正式會員。永久正式會員續後年度免繳常年會費。 4. 永久贊助會員：贊助會員一次繳納常年贊助費之二十倍以上者，為本會之永久贊助會員。永久贊助會員續後年度得免繳常年贊助費。 	<p>本會會員分左列四種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正式會員：凡設籍或工作於台北市，贊同本會宗旨且年滿二十歲並有行為能力之精神疾病患者、或患者家屬、或患者生活上之直接照顧者，於填具入會申請書並繳納入會費與常年會費，經理事會通過後，為本會之正式會員。 2. 贊助會員：凡贊同本會宗旨，並繳納常年贊助費之個人或經政府機關登記有案之公私立機關或團體，為本會之贊助會員。贊助會員無設籍或身分之限制。 3. 永久正式會員：具正式會員資格者，填具入會申請書、繳納入會費後，得一次繳足常年會費之二十倍，經理事會通過後，為本會之永久正式會員。永久正式會員續後年度免繳常年會費。 4. 永久贊助會員：贊助會員一次繳納常年贊助費之二十倍以上者，為本會之永久贊助會員。永久贊助會員續後年度得免繳常年贊助費。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

七、各年度常年會費，擬以歷年制計算「年度」的起迄期間。

說明：第十五次理事會決議常年會費每一年度的定義採曆年制，即從當年1月1日起至12月31日止，年末入會者可提醒其注意，繳費按年度計算而非按十二個月份計算。可否，提請討論。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

參、選舉案：

說明：本會理監事任期三年，第一屆任期已滿，提請改選，第二屆任期自本日起至九十八年九月八日止。

選舉結果：選舉過程及得票數：（略）

第二屆理事成員為：金 林、葉漢地、李有展、戴菁平、毛潤芝、
林劉月裡、孫春猜、鄭玉嬌、余淑育、李淳一、
李麗娟、林源龍、邱金蓮、林洪習哲、謝素娥。

第二屆監事成員為：吳金蓮、劉蓉台、李○○、葉陳孝女、林○○。

（編註：理事會另選舉金林、葉漢地、林劉月裡、李有展、李麗娟為常務理事。候補理事為沈慧貞、謝淑娥、樂劉玉梅；候補監事為李良芳、林貴珍）

肆、臨時動議：無。

伍、散會。

主席：金 林

記錄：梁亞蘋



■ 95.09會員大會午餐

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國94年1月1日至94年12月31日

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	\$3,263,275	\$7,684,000	\$0	(\$4,420,725)	1. 因庇護商店94年度未獲勞工局補助，以及聯合勸募補助經費遠低於預期，故決算數與預算數有約\$440萬元的重大差異。 2. 會員人數成長較預算為低。
入會費	\$8,250	\$5,000	\$3,250	\$0	
正式會員常年會費	\$20,500	\$33,000	\$0	(\$12,500)	
正式會員永久會費		\$15,000	\$0	(\$15,000)	
贊助會員常年贊助費	\$7,250	\$25,000	\$0	(\$17,750)	
贊助會員永久贊助費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
捐款收入	\$1,987,395	\$1,000,000	\$987,395	\$0	
利息收入	\$4,659	\$1,000	\$3,659	\$0	
就業基金補助收入		\$3,000,000	\$0	(\$3,000,000)	
政府專案補助收入	\$112,710	\$50,000	\$62,710	\$0	
民間專案補助收入	\$391,800	\$3,000,000	\$0	(\$2,608,200)	
其他收入	\$14,430	\$5,000	\$9,430	\$0	
商店營業收入	\$658,219	\$540,000	\$118,219	\$0	
義賣收入	\$59,053		\$59,053	\$0	
商店現金短溢	(\$991)		\$0	(\$991)	
經費支出	\$2,925,574	\$7,345,200	\$0	(\$4,419,626)	1. 因政府與聯勸補助經費不足，縮小心家庭服務規模、庇護商店業務擴展，故總支出經費較預算數減少約\$440萬元。 2. 印刷費增加主要係出版精神健康你我他。 3. 交通費取代志工與助理車馬費。 4. 聯合勸募方案之支出列入各相關費用科目。
電話費	\$31,875	\$25,000	\$6,875	\$0	
水電費	\$12,774	\$10,000	\$2,774	\$0	
郵費	\$36,060	\$20,000	\$16,060	\$0	
文具用品	\$13,165	\$15,000	\$0	(\$1,835)	
印刷費	\$92,088	\$50,000	\$42,088	0	
修繕費	\$1,833	\$3,000	\$0	(\$1,167)	
廣告費	\$800		\$800	\$0	
差旅費		\$3,000	\$0	(\$3,000)	
薪資與退休金費用(不含商店)	\$264,894		\$264,894	\$0	
租金支出	\$80,000		\$80,000	\$0	
運費	\$260	\$200	\$60	\$0	
志工車馬費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
助理車馬費		\$15,000	\$0	(\$15,000)	
大樓管理費	\$2,500	\$3,000	\$0	(\$500)	
交通費	\$21,635	\$3,000	\$18,635	\$0	
保險費	\$26,895	\$6,000	\$20,895	\$0	
聯誼活動費		\$2,000	\$0	(\$2,000)	
公共關係費	\$13,600	\$15,000	\$0	(\$1,400)	
業務推展費	\$6,000	\$10,000	\$0	(\$4,000)	
購置固定資產	\$192,406	\$80,000	\$112,406	\$0	

不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友

專案業務費	\$281,177	\$60,000	\$221,177	\$0	
一般業務費	\$39,999		\$39,999	\$0	
什費	\$6,898	\$20,000	\$0	(\$13,102)	
商店支出總計	\$1,800,715	\$3,500,000	\$0	(\$1,699,285)	
聯勸方案支出總計		\$3,500,000	\$0	(\$3,500,000)	
本期餘絀	\$337,701	\$338,800	\$0	(\$1,099)	本期餘絀\$337701+(期初
上期餘絀	\$702,569	\$702,569			應收-期末應收-在途存款
結轉下期累積餘絀	\$1,040,270	\$1,041,369			=\$43,632)=現金結轉\$294069

社團法人台北市心生活協會 心朋友的店收支明細

中華民國94年1月1日至94年12月31日

科目	本期餘額	
就業基金補助收入		未獲得勞工局及勞委會補助
商店營業收入	\$658,219	
義賣收入	\$59,053	
商店現金(短)溢	(\$991)	
收入合計	\$716,281	
商店一加盟權利金	\$60,000	
商店一內部裝修		
商店一設備	\$5,234	備註
商店薪資及退休金	\$166,724	
商店用品費	\$4,498	
商店一進貨	\$421,920	
商店一租金	\$480,000	
商店學員薪資	\$458,554	
商店保險費	\$45,467	
商店文具印刷費	\$8,157	
商店水電費	\$78,980	
商店郵電費	\$25,060	
商店交通費	\$7,084	
商店維修費	\$24,949	
商店雜費	\$14,088	
支出合計	\$1,800,715	
協會捐款收入	(\$1,084,434)	
彌補虧損數		

備註說明：

商店主要營運設備總成本約四十萬元，93年度開辦時協會無力購置，係由會員先購置再租借協會使用。截止94年底尚未支付租金。

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國95年1月1日至95年6月30日

科目	1-6月份 決算數	全年度 預算數	決算與預算比較數		說明
			增加	減少	
經費收入	\$1,686,172	\$3,572,500	\$0	(\$1,886,328)	
入會費	\$1,250	\$6,000	\$0	(\$4,750)	
正式會員常年會費	\$9,000	\$10,000	\$0	(\$1,000)	
正式會員永久會費	\$500	\$10,000	\$0	(\$9,500)	
贊助會員常年贊助費	\$1,500	\$5,000	\$0	(\$3,500)	
贊助會員永久贊助費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
捐款收入	\$382,283	\$1,500,000	\$0	(\$1,117,717)	
利息收入	\$191	\$1,500	\$0	(\$1,309)	
就業基金補助收入	\$653,117	\$650,000	\$3,117	\$0	
政府專案補助收入	\$268,800	\$80,000	\$188,800	\$0	
民間專案補助收入	(\$22,800)	\$150,000	\$0	(\$172,800)	
其他收入	\$7,249	\$650,000	\$0	(\$642,751)	
商店營業收入	\$378,670	\$20,000	\$358,670	\$0	
義賣收入	\$7,008	\$480,000	\$0	(\$472,992)	
商店現金短溢	(\$596)		\$0	(\$596)	
經費支出	\$1,586,469	\$3,850,950	\$0	(\$2,264,481)	
薪資與退休金費用 (不含商店)	\$313,469	\$600,000	\$0	(\$286,531)	預算數不含退休金
租金支出	\$60,000	\$120,000	\$0	(\$60,000)	
電話費	\$23,442	\$50,000	\$0	(\$26,558)	
水電費	\$6,094	\$20,000	\$0	(\$13,906)	
郵費	\$9,084	\$35,000	\$0	(\$25,916)	
文具用品	\$5,562	\$20,000	\$0	(\$14,438)	
印刷費	\$12,901	\$100,000	\$0	-87099	
修繕費	\$6,205	\$20,000	\$0	(\$13,795)	
廣告費		\$2,000	\$0	(\$2,000)	
會議費		\$2,000	\$0	(\$2,000)	
差旅費		\$3,000	\$0	(\$3,000)	
運費		\$200	\$0	(\$200)	
志工車馬費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
助理車馬費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
大樓管理費	\$2,250	\$2,750	\$0	(\$500)	
交通費	\$725	\$10,000	\$0	(\$9,275)	
保險費	\$32,319	\$120,000	\$0	(\$87,681)	預算時保險費含退休金
聯誼活動費		\$1,000	\$0	(\$1,000)	
公共關係費	\$500	\$20,000	\$0	(\$19,500)	
業務推展費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
購置固定資產		\$80,000	\$0	(\$80,000)	
專案業務費	\$192,160	\$120,000	\$72,160	\$0	
一般業務費	\$13,006		\$13,006	\$0	
什費	\$19,944	\$5,000	\$14,944	\$0	
商店支出總計	\$1,262,277	\$2,500,000	\$0	(\$1,237,723)	
本期餘絀	\$99,703	(\$278,450)	\$378,153	\$0	本期餘絀\$(-273766)+(期
上期餘絀	\$1,040,270	\$702,569			初應收-期末應收-在
結轉下期累積餘絀	\$1,139,973	\$424,119			途存款淨額\$123195)= 現金結轉\$(-150571)

不論是你、是我、是他、是什麼樣的背景，讓我們一起來做心朋友

精神健康你我他 實用小手冊系列

幾個十元銅板就讓您輕鬆輕鬆擁有精神健康的小常識

【印製成本價供應，歡迎訂購】14cm×21cm大小的口袋書

精神健康你我他實用手冊 第1輯 <每本\$20元>

二十幾個一般人最想了解的問題，簡潔明瞭的大字版，每篇幾百字讓您輕鬆閱讀，擁有精神疾病小常識。（寫於91年9月、心生活94年4月印行）

- § 精神健康知識的重要性
- § 幫助有自殺意圖的人
- § 什麼是精神疾病呢？
- § 介紹幾種常見的精神疾病
- § 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了
- § 自己得了精神疾病時怎麼辦
- § 如何面對家人罹患精神疾病
- § 一般人如何面對精神疾病
- § 精神疾病與藥物治療
- § 精神病友的康復
- § 面對暴力的處理—如何避免受傷
- § 面對暴力一緩和自己的情緒不讓自己施暴
- § 工作是精神疾病患者邁向康復的重要力量
- § 精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠
- § 如何預防罹患精神疾病
- § 如何防止精神疾病嚴重症狀復發
- § 社會對精神疾病的誤解
- § 社會對精神疾病患者家屬的誤解
- § 嗑藥與吸毒會帶來精神疾病
- § 精神疾病藥物的副作用
- § 宗教與精神疾病
- § 與精神病友相處之道
- § 面對精神疾病的合理期待

精神健康你我他實用手冊 第2輯 <每本\$25元>

進一步幫助您與精神分裂症患者相處、了解精神疾病族群（患者和家屬）的需求。（94年4月印行）

- § 和精神分裂症相處的十二招（罹患精神分裂症的心理博士，親身所寫的秘訣）Twelve Copings with Schizophrenia, written by Frederick J. Frese.
- § 消費者所需要的台灣精神障礙者照護發展
- § 認識精神障礙者的個案管理服務
- § 我的心生活需要有你

精神健康你我他實用手冊 第3輯 <每本\$20元>

精神科醫師深入淺出、以口語化淺顯易懂的為您解說精神知識。（96年9月印行）

- § 精神疾病的復健《李朝雄醫師講稿》
- § 精神分裂症的藥物治療《徐淑婷醫師講稿》

歡迎用郵政劃撥方式訂購精神健康你我他小手冊。

總金額\$1000元以下者，請加付劃撥手續費每次\$15元及酌量之郵資（每本\$10元左右），謝謝。

郵政劃撥帳號：19793224 戶名：社團法人台北市心生活協會

我們的宗旨：

關懷精神疾病患者與其親友的生活品質及醫療與社會權益，並致力於協助精神疾病的預防與慢性精神疾病患者持續的復健與全人發展。（本會章程第二條）

我們的任務：

我們期盼凝聚善緣，大家有錢出錢有力出力，共同來達成：（本會章程第六條）

- 一、為精神疾病之患者及家屬代言，作為患者及家屬與政府及社會溝通聯繫的中介管道。
- 二、組織或協助精神疾病患者成立支持團體。
- 三、組織或協助精神疾病患者親友成立支持團體。
- 四、宣導有關精神疾病及心理衛生的各類知識，建立知識性、倡導性、意見交流的精神健康訊息網站。
- 五、蒐集研究提昇患者與家屬生活品質、預防精神疾病症狀復發、減少患者不良行為、啟發患者改善動機、降低患者社會衝突的各種輔導與應對技能，並倡導改善或創新相關的政府政策、制度措施或機構服務。
- 六、積極爭取精神疾病患者與家屬醫療、社福、就業、教育、輔導、安養、身心安全等全面性的權益。
- 七、自行辦理或接受政府、相關單位或機構委託，辦理精神疾病患者及障礙者就醫、就學、就業、就養、居住、社區復健、補習教育、成人教育、生活教育與輔導、心理諮商輔導、家屬協談、精神衛教等之各種相關業務，及相關業務之研究與倡議。
- 八、救助社會貧苦弱勢。
- 九、其他與本會宗旨有關的任務。

社團法人台北市心生活協會

【志工服務登記表】

填寫日期： 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：		
<p>❖ 我的興趣、專長或資源：</p> <p><input type="radio"/> 車輛載送 我的車是：<input type="checkbox"/>小客車 <input type="checkbox"/>貨車／休旅車 <input type="checkbox"/>摩托車 <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="radio"/> 總務維修（例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購）</p> <p><input type="radio"/> 會計與帳務（例如：整理憑證、切傳票、寫日記帳、過帳）</p> <p><input type="radio"/> 電腦作業（例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字）</p> <p><input type="radio"/> 行政作業（例如：摺疊文件、貼郵票、寫信封、排桌椅）</p> <p><input type="radio"/> 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"/>_____；◇國內 ◇國外（__國／__語言）</p> <p><input type="radio"/> 清潔整理（例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵）</p> <p><input type="radio"/> 文宣、設計 _____ <input type="radio"/> 募款企劃 _____</p> <p><input type="radio"/> 庇護商店支援 <input type="checkbox"/>所有店務（含調理飲料、收銀、開店、閉店等） <input type="checkbox"/>清潔 <input type="checkbox"/>摩托車外送 <input type="checkbox"/>開發客戶 <input type="checkbox"/>帶領學員活動</p> <p><input type="radio"/> 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 我願意 <input type="checkbox"/>做講師 <input type="checkbox"/>帶團體 <input type="checkbox"/>做方案督導 <input type="checkbox"/>做諮商 <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="radio"/> 我的想法：地點：<input type="checkbox"/>庇護商店 <input type="checkbox"/>協會 <input type="checkbox"/>家中 <input type="checkbox"/>_____</p> <p>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／__）</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

~~通訊地址：105臺北市基隆路1段28-2號 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net~~

~~電話：2742-0302 心朋友的店（精障庇護商店）2737-4279 劃撥帳號：19793224~~

可影印放大使用。





沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病

您可以給精神疾病的患者和親友們多一些資源與支持
邀請您捐款贊助協會，透過心生活
一起來關心台灣土地上受苦的精神疾病患者及親友

讓我們一起創造資源

看見希望



不論是你，是我，是他，讓我們一起來做關懷精神健康的心朋友。

~~協會電話：2742-0302 通訊地址：105台北市基隆路一段28-2號
電子信箱：heart.life@msa.hinet.net 網址：www.心生活.tw
服務電話：2742-1798（每年度提供的服務，隨方案補助經費來源之規定調整）~~

心朋友的店（精神障礙者庇護性就業之社區商店）：

電話：2737-4279 地址：台北市基隆路二段79巷一弄一號
營業時間：週一至週五 上午十點到下午六點