



社團法人台北市心生活協會  
～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～



## 社團法人台北市心生活協會 《民國 112 年度成果報告書》

❧ 台北市心生活協會 112 年度服務量 ❧  
個別化服務 495 人(精神疾病患者 404 人+家屬 91 人)，共服務約  
9,377 人日(半日)+多元活動參與 2,793 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](mailto: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)



## 精神障礙揭密 動畫影片

幫助大眾看見 · 支持精神障礙者



(一) 操作篇：現在不能，常練就能

<https://reurl.cc/OqNjYg>

(二) 情緒篇：真心相待、減少刺

激，平息情緒波濤 <https://reurl.cc/KpLXde>



## 心生活出版品--以知識取代恐懼、因理解放下排斥

- <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、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—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—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—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—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 >。



## 心生活 112 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：

\*\*感謝衛生福利部公益彩券回饋金(心理健康司)補助\*\*

#### 一、服務內容：

- (一) 【專線電話】服務：以電話、網站(官網之心姊姊諮詢專區)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。
- (二) 【精障家庭支持活動】：辦理〈心家庭暖房〉家屬同儕團體、〈家連家精神障礙家屬〉課程團體，讓照顧者從過來人身上看到希望，相互陪伴、學習成長。運用所學幫助自己同時也回饋經驗給需要幫助的人。
- (三) 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：(服務人力 1 名)

##### (一) 專線電話服務量：

服務類別/受益人數	實際效益(包含線上)		總服務量
	人數	人次	
關懷服務	35	1892	全年共服務： 140*人、1,933 人次
簡式服務	105		

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
家連家精障家屬教育課程 (共 8 場次)	12	86
心家庭暖房 (2~11 月，共十場次)	21	41
合計	33	127

##### (三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共 3 名、24 人次。



(四) 專線第一類--【關懷服務】對象之分析：

1. 全年服務 35 人，新開案 10 人。男性 12 人、女性 23 人。
2. 其中 32 名為精神病友。
3. 台北市民佔 33%、外縣市者 67%。
4. 服務效益達到問題緩解者達 79.5%。
5. 疾病別與年齡層統計：

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)	5	14%
其他	2	6%
未知	1	3%
總計	35	100%

關懷服務年齡	人數	比率
20-29	1	3%
30-39	9	26%
40-49	6	17%
50-59	7	20%
60 以上	5	14%
未知	7	20%
總計	35	100%

(五) 專線第二類-【簡式服務】對象的分析：

簡式服務管道	人數	人次
電話	80	76%
網路	22	21%
信件	3	3%

  

疾病種類	人數	比率
思覺失調	16	15%
躁鬱症	8	8%
重鬱症(含憂鬱)	21	20%
其他	4	4%
未知	56	53%

身分	人數	比率
甜心	64	61%
父母	18	17%
子女	6	6%
夫妻	3	3%
手足	11	10%
其他	3	3%
總計	105	100%

(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。
- 112 年度辦理 10 場次，21 人、共 41 人次參加。
- 97.6%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) 家連家精神障礙者家屬教育課程：

- 共 8 場次，服務 12 人、86 人次。
- 參與者六名為親子關係、三名為手足關係、三名為其他關係。
- 全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

【暖房家連家課程活動照片】：



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 \*\*

- 一、民國 100 年開辦，係依「身心障礙者權益保障法」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，幫助精障者豐富生活、作息穩定、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...)、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 16 名精神障礙者；結案 2 名，皆係因轉入住「康復之家」全日型精神復健機構須依規定結案。
- 四、服務人力 3 人。112 全年度共服務 2,443 人日(含半日)，服務使用者全年出席合計 12,280 小時，其中參與作業活動共 5,911 小時；領取獎勵金合計\$87,323 元。
- 五、病友服務使用者的滿意度回饋：



112 年度心朋友工作坊 服務使用者(障礙者)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	50.0%	41.7%	8.3%		
2	我出席工作坊的時間增加了	41.7%	58.3%			
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	50.0%	41.7%	8.3%		
4	我參與作業工作，品質提高	50.0%	41.7%	8.3%		
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	41.7%	58.3%			
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	50.0%	33.3%	16.7%		
7	我覺得自己的人際關係變好	41.7%	33.3%	25%		
8	我覺得自己適應附近環境的能力提高	50.0%	50.0%			
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	50.0%	50.0%			
10	在工作坊我可以表達自己的意見	41.7%	58.3%			
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	50.0%	50.0%			
12	我覺得自己被尊重	50.0%	50.0%			
13	在工作坊我有好朋友	50.0%	33.3%	16.7%		
14	我的病情比以前穩定	50.0%	41.7%	8.3%		
15	我比以前會管理自己的情緒	50.0%	41.7%	8.3%		
16	我覺得生活比以前充實愉快	50.0%	50.0%	50.0%		

#### 六、家屬的滿意度回饋：



112 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	50.0%	41.7%	8.3%		
2	我對工作坊的服務感到滿意	91.7%	8.3%			
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	83.3%	16.7%			
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	75.0%	25.0%			
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	83.3%	16.7%			
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	83.3%	16.7%			
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	58.3%	25.0%	16.7%		
8	我覺得甜心比以前會做家事	50.0%	33.3%	8.3%	8.3%	
9	我覺得甜心的人際關係變好	58.3%	25.0%	16.7%		
10	我覺得甜心與家人互動良好	58.3%	16.7%	25.0%		
11	我覺得甜心病情有改善	58.3%	25.0%	8.3%	8.3%	
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	83.3%	0%	16.7%		
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：





台北探索館

烹飪/桌遊/手工藝活動



準備食材 精心料理

三杯雞、蔥花蛋、麻婆豆腐、玉米濃湯



手工藝-漂流瓶

各項日常作業



代工作業-安全帽內襯



代工作業-食品包裝



自製商品-滷豆干



自製商品-手工曲奇餅乾



家屬座談會



### 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管理 \*\* 勞動力重建運用處補助就業服務 \*\*

- 一、台北市政府社會局 109 年起委辦，補助職員五人(督導 1+社工 2+其他 2)。112 年勞動力發展署/台北市政府勞動力重建運用處補助就業服務員 1 人及就業相關團體費用。
- 二、以「精神障礙會所模式」提供服務--精神障礙者認同會所填寫入會申請書成為會所的「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，創造社群終結孤寂，支持會員探索並發展自我的潛能，過有意義的生活。
- 三、112 年度內「會所會員」人數：新增 29 名，1 月 1 人過世，112 年底累積共 89 名。其中男性 43 名、女性 46 名；，有 83 名會員持有身障證明第一類，其中 1 名同時具有第七類障別，有 13 名會員 ICD 碼非 12 或無身障證明。
- 四、全年度服務量：

項目	年度累積服務量
總會員數	89 人
活躍會員	77 人
就業準備	17 人
就業階段	33 人
社區推廣	14 場
成長團體	119 場
成果展	1 場
假日或節慶活動	35 場
個人目標計畫	24 人
家庭關懷訪視家庭數	11 戶
外展服務人次	761 人次

會員、準會員、潛在會員到會所使用服務者共 3,109 人日(含半日)。  
外展服務部分，係會所(會員、職員)以電話或家訪提供關懷。



## 社團法人台北市心生活協會

《民國 112 年度服務成果報告書》

### 五、會所規劃辦理或參與的活動：

活動名稱		活動場次	會員參與	非會員參與	總人次
社區宣廣		14	73	464	537
成果展		1	25	57	82
成長 團體	會所準則	12	75	75	150
	握刻聚餐	3	33	6	39
	職前準備課程	8	71	19	90
	強化穩定就業	2	13	4	17
	製作簡報課程	5	37	7	44
	影音課程	5	28	3	31
	知性講座	9	72	34	106
	讀書會	29	120	91	211
	運動日	46	216	72	288
節慶 活動	慶祝會、節慶	10	159	60	219
	假日晚間活動	25	203	46	249

### 六、112 年度整體滿意度問卷(回收 53 份)：非常滿意 69.8%、滿意 22.6% 人、無意見 7.6。

題目	非常 同意	同意	無意見	不同 意	非常 不同意
1.我對於會所空間的規劃與使用感到滿意	75.47%	22.64%	1.89%		
2. 我能透過參與會所工作日獲得信心和成就感	64.15%	26.42%	9.43%		
3. 來會所之後，我更願意嘗試自己較不擅長的工作	58.49%	26.42%	15.09%		
4. 在會所我能發揮自己的長處	58.49%	28.30%	13.21%		
5.會所能在我有需要的時候關心、支持我，讓我感到溫暖	67.92%	20.75%	7.55%	3.77%	



## 社團法人台北市心生活協會

### 《民國 112 年度服務成果報告書》

6. 在會所我與他人互動融洽	50.94%	37.74%	7.55%	3.77%	
7. 會所能充分發表意見並獲得重視	64.15%	26.42%	7.5%	1.89%	
8. 會所舉辦的活動感到滿意	60.38%	32.08%	5.66%	1.89%	
9. 對於會所的整體感到滿意	69.81%	22.64%	7.55%		

#### 七、星辰會所 112 年的新嘗試：

1. 文書推廣部社區工作小組於今年籌畫到在地社區宣廣，於三玉大樓管委會第一季開會時提案邀約本大樓各單位討論；9/23 至天母市集擺攤，觸及 30 位民眾。
2. 辦理多場真人書宣廣，與學生和律師等交流。
3. 9 月起創立 google map 地標。
4. 申請運用勞動力重建運用處經費，辦理就業相關服務。

#### 八、星辰會所活動及日常照片：



補給站



中秋活動+慶祝會



真人圖書館



重建處訪視



成果展



運動日

#### 肆、「精神障礙甜心—樂生活」服務：

\*\* 感謝心理健康司「精神病友多元社區生活方案發展計畫」補助 \*\*

##### 一、服務目標：

為精神障礙雙老家庭、獨居之精神障礙者、精障子女奉養能力不足之銀髮家屬等，提供回應精障者或家屬日常生活所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，直接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。

並規劃設計具自我成就效果的〈藝術·培力社〉及具復健和促進職能的〈甜心學手藝〉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、服務人力兩人。112 全年度共服務 112 人(如下表)，其中<心家庭生活支持服務>共 350 人次，帶狀活動共 513 人次。

生活支持+連結專業服務	病友	59 人
	家屬	1 人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	71 人
	家屬	23 人
合計 (已扣除使用兩項服務者)	病友	127 人
	家屬	24 人

##### 三、「心家庭生活支持服務」受益量及執行情況：



## 社團法人台北市心生活協會

### 《民國 112 年度服務成果報告書》

#### 1. <生活支持服務>使用者分析：

服務 60 位，來自 59 個家庭；其中 59 位為精神疾病患者、1 位家屬。全年度，新案人數為 26 人(其中 23 人為政府單位所轉介)。

服務對象	新案人數(%)	舊案人數(%)
病友	26(43%)	34(57%)
家屬	--	1 (100%)

疾病	思覺失調症	雙相情感疾患	重度憂鬱症
百分比	60.3%	20.7%	13.8%

服務項目	服務人次	百分比
關懷訪視	151	43.1%
陪同就醫	125	35.7%
其他生活支持服務	74	21.1%

#### 2. <生活支持服務>質性成效：

- ◆ 服務整體滿意度：非常滿意者 54.5%、滿意者為 45.5%。
- ◆ 服務重要性：覺得本服務非常重要者 59%、重要者佔 36%，普通佔 5%。
- ◆ 對生活有幫助：非常有幫助為 64%、有幫助者則為 32%、普通 4%。

#### 四、帶狀活動--<藝術•培力社>質性成果：

(一) 服務滿意度：全年度活動整體滿意度為 95%。

題目	非常 同意	同意	普通	不同意	非常 不同意
1. 我在活動中感到舒適自在	53%	38%	8%	-	-
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	53%	42%	5%	-	-



3. 課程內容能引起我的興趣	54%	44%	3%	-	-
4. 我覺得課程難易度適中	49%	39%	11%	1%	-
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	54%	38%	8%	-	-
6. 對於活動的滿意度	57%	37%	5%	-	-
7. 對於老師的帶領方式的滿意度	61%	34%	4%	-	-

(二) <藝術培力社>之前後測結果：完整施測成員共 13 位

施測結果	人數	百分比
進步	9	69.2%
持平	3	23.1%
退步	1	7.7%

五、帶狀活動--<甜心我當家>質性成果：

(一) 服務滿意度：

全年度以烹飪團體及手工藝團體為兩大主軸，共進行 20 場次。另有加場活動一場次。整體活動滿意度為 92%。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一)對於今天的活動，我感到滿意	57%	35%	8%	1%	-
(二)對於今天老師的帶領方式，我感到滿意	58%	35%	7%	1%	-
(三)我學到了新的知識或增進了實作技能	52%	39%	7%	1%	-
(四)我在活動中有良好的人際互動	45%	43%	10%	1%	1%
(五)今天的內容可以讓我運用在日常生活中	52%	39%	8%	1%	-
(六)我在活動中感到舒適自在	51%	39%	8%	2%	-



(七)我認為這個活動很適合病友參加	58%	32%	8%	1%	-
-------------------	-----	-----	----	----	---

(二) 其他我想說的話、或想法 之反饋意見:

- ◆ 原本覺得炊煮挺麻煩，還是吃現成的，方便得多，最近漸漸改變，有時候自己動動手腳，似乎也是不錯的選擇。少油且少鹽。
- ◆ 豆腐代替飯的炒飯很健康，減少澱粉，很適合糖尿病患者吃，也很適合減肥者吃，吃完有飽足感
- ◆ 從老師教授的知識與生活中的實際操作中，有更增加一層的體驗!感謝老師們的授課!
- ◆ 不僅增加日常生活的運用，也提升我的烹飪的興趣，以前覺得吃現成的就好，有時自己動之手，也是不錯的，以後再也不怕颱風天
- ◆ 做紙捲畫很有趣，作品很美麗，在家也可以自己做

(三) 達成復能的效益 :

- ◆ 烹飪團體完成前後測者有 19 位，在這之中自評有顯著進步者(超過五項)有 13 人佔 68%。
- ◆ 手工藝完成前後測者有 8 位，在這之中自評有顯著進步者(超過五項)有 3 人佔 38%。

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：(服務人力一人)

(一) IMR 康復成長團體:IMR 成長團體三月至十一月底共進行 33 場次，



累計總人次為 226 人次。

(二) 個別化服務：一月至十二月底累計總人次為 789 人次。

(三) 總服務：共 31 人、1015 人次，台北市市民為 744 人次。

### 三、團體活動滿意度：

112 年 3-11 月每一場次均進行滿意度問卷調查，33 場次平均，感覺整體滿意及非常滿意者，合計達 92.6%。

112 年度 3-11 月團體之各題滿意度百分比統計					
問卷數：215 份	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
了解課程	71%	23%	3%	3%	
有參與	68%	25%	5%	1%	
有收穫	67%	26%	6%	1%	
能日常運用	64%	26%	8%	2%	
幫助自我了解	61%	27%	11%	2%	
帶領者方式	68%	27%	2%	3%	
帶領者與我互動	66%	27%	4%	2%	
整體滿意度	66%	29%	3%	2%	
滿意度平均	66.3%	26.3%	5.3%	2.1%	

### 四、IMR 康復服務質性效益：

(一) 服務使用者自評或由服務者觀察，各項度有提收者：

- ★ 情緒穩定度提升：9 人。
- ★ 自信心提升：6 人。
- ★ 病情穩定：13 人。
- ★ 家庭關係改善：10 人。
- ★ 就業能力增強：10 人。
- ★ 使用持續性服務的出席率：5 人。

(二) 透過個別化服務，服務員引導成員使用 IMR 模式來應對生活困境、設定康復目標及策略、分享課程內容，延續課程立定康復目標、共同討論目標，舉例如何細化目標、擬定生活可執行策略、如何因應生活困



## 社團法人台北市心生活協會

### 《民國 112 年度服務成果報告書》

境的策略，目前已有 15 名成員已初步設定自己期望的康復目標及策略(如下表)。

	康復目標-子目標	發展策略(之一)
1	交女朋友	多和朋友去看展覽
2	找到 4 小時的工作	常試媒合工作機會
3	考法律研究所、律師	讀函授安排進度
4	2 年後接插畫案件-色鉛筆	常作練習
5	肌力訓練	自行復健練習
6	健康更充實	做五行健康操
7	整理房間	自行打包物品
8	申請學校(美國)-看病復健	面對情緒用畫畫來轉換心情
9	走在呼召中-上班	改變工作內容或提早回家
10	考上社工	讀空大
11	把藥調好去工作賺錢-作息規律	每天為自己做一件有樂趣的事
12	找到合適的工作	遇到問題找人討論
13	幫助兒子社會化及工作	幫兒子聯絡就業服務資源
14	調整作息	請人 morning call
15	學日文	聽日文歌



112 年 7 月 7 日 IMR 康復成長團體-課程討論-早期警訊的經驗。



## 社團法人台北市心生活協會

《民國 112 年度服務成果報告書》



112年8月4日 IMR 康復成長團體-課前小活動-桌遊諾亞方舟



112年11月24日 IMR 康復團體-團體年度總結與回顧-頒發小書僮活動帶領感謝狀

### 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、由鐘點計薪人員一名提供服務；112年全年度共服務118名病友(其中75名為台北市民)，整理上傳官網發表的作品共計745篇。

四、甜心投稿服務成效：

(一)「服務滿意度問卷調查表」回收107份，回收率95.5%：

全體創作者在創作時，大部份有正向心情感受。各心情項目回饋情況如下：

對投稿的整體的滿意度	勾選人數	占比
非常滿意	70	◎65.4%
滿意	33	◎30.8%
普通	4	3.7%
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0

投稿對我的重要性	勾選人數	占比
我的作品有可以投稿、發表的機會	80	◎75%
提高自信心與成就感	68	64%
有被肯定被重視的感覺	65	61%
可以領稿費	73	◎68%
增加與人互動/社會參與(出門寄作品/領稿費)	53	50%

創作對我的意義與幫助	勾選人數	占比
增加自信心,提高成就感	83	◎78%



## 社團法人台北市心生活協會

《民國 112 年度服務成果報告書》

激發創意	46	43%
抒解壓力	49	46%
減低焦慮	46	43%
腦力復健 (如:提升專注力)	46	43%
表達出自己的所思所想	57	◎53%
對更多人事物產生興趣	47	44%
練習書寫/繪畫	51	48%

創作時的感受	勾選人數	占比
感覺平靜	57	53%
心情愉悅	66	62%
心情愉悅	56	52%
舒緩壓力	57	53%
集中思緒	48	45%
增加與人互動/社會參與(出門寄作品/領稿費)	53	50%

### (二) 服務質性效益舉例：

- 精障創作者 1：感謝心生活協會所有的工作人員的服務及贊助單位，提供稿費。
- 精障創作者 2：想進階學壓克力及彩繪。
- 精障創作者 3：心裡想畫就畫。
- 精障創作者 4：這個園地很棒，有一個表現自己的管道，謝謝。
- 精障創作者 5：很感謝甜心投稿服務對我的肯定，使我能發揮藝術上的喜愛及心理的抒發。
- 精障創作者 6：讓身心障礙者，有受肯定的機會及心境，對病情有莫大心裡對自己的信心，及投稿的快樂心情，是一件好事，總算自己不再一無事處！
- 精障創作者 7：希望能夠成熟的向前望，有目標的尋找自己。

### 柒、「心生活精神族群充權服務及社會交流」

\*\* (112 年度沒有特定補助來源，感謝各界支持心生活協會持續發聲) \*\*



[與各界交流及宣廣事務繁多，舉例如下]

- 一、金總幹事於八月參加「司法院精神衛生法專家參審制度推動工作小組」第 1 次會議。
- 二、於〈康復之友聯盟〉徵詢〈精神衛生法〉之子法規草案意見時，提供看法。
- 三、於〈台灣心理健康聯盟〉八月月會時，介紹〈新精神衛生法〉重點內容。
- 四、於〈衛生局〉回應〈台北市社會福利聯盟〉訴求而辦理的〈精神障礙孕產養〉講座中，由總幹事擔任六月及十月兩場次講師。為此，並預先於四月十日舉辦〈精神障礙者孕產養支持需求〉的視訊座談會、並電話訪問有經驗的媽咪、精神科醫師蒐集大家意見。
- 五、參加台北市衛生局 10 月 18 日~29 日在〈剝皮寮〉舉辦的〈世界心理健康日活動〉，擺攤播放本會[精神障礙揭密]動畫，獲得觀賞者們高度肯定：滿分 10 分問卷回饋平均分數--[操作篇]9.45 分、[情緒篇]9.47 分。留言舉例：

操作篇觀賞後心得	情緒篇觀賞後心得
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 其實一開始不知道精障者也會有認知方面的困難，在看完影片後，了解到他們的處境，若未來遇到會以工作分析之類的幫助他們做好工作。</li> <li>● 學習到對精障病友需要尊重、自主性與耐心。</li> <li>● 看完後才知道精神障礙也會影響一般工作處事時的能力。</li> <li>● 職場中常令病友挫折，請讓企業主或管理者需更加學習了解!不是一</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>Acompany can be the light when we fall in dark</i>·(翻譯：當我們陷入黑暗中時，陪伴就是我們的明燈。)</li> <li>* 我的朋友有時也會情緒低落，這部影片讓我知道怎麼和他互動。</li> <li>* 謝謝影片幫忙讓我了解如何面病患。</li> <li>* 可以更加理解思覺失調者&amp;工作人員都好 nice。(備註：指的是輪值到攤位現場的同仁)</li> <li>* 認知友情在心裡狀態的界線，及顧及自己照顧很重要。</li> <li>* 希望你們可以繼續幫忙精神障</li> </ul>



<p>概拒絕或貼標籤。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 精神病患者需要更多社會理解和尊重，動畫很可愛。</li></ul>	<p>礙的人。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✦ 照顧精神障礙真的是困難的，此影片有很大的幫助。</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

六、應台北市衛生局合作邀請，於 11 月 27 日在〈聯合醫院松德院區〉舉辦【精神障礙者家庭的生活適應】講座一場，協會理事長及多名理監事經驗分享，總幹事串場及總結。衛生局蒐集提供的與會者心得，高度肯定這場活動：

1. 單純表達--很好、很棒、很豐富、很好理解者、感謝者 20 人。
2. 單純表達希望再多推廣宣導、期許要多辦的，有 3 人。
3. 其他留言：
  - 🌸 對精障病人和家庭有更深的了解 謝謝這麼棒的活動！
  - 🌸 充實，心情好一點，謝謝！
  - 🌸 可以參考應用
  - 🌸 十分感謝金林女士的分享和團體的努力，期望臺灣社區能越來越進步，以會員為中心、復元為導向
  - 🌸 希望能在網上找到更多能協助的訊息
  - 🌸 陪伴是重要的
  - 🌸 持續關注精障相關議題
  - 🌸 如果在醫院舉辦，讓工作者有機會可以出席參加：)
  - 🌸 家屬的心聲可以發聲
  - 🌸 精神疾病患者的病識感及自我審查方
  - 🌸 非常喜歡聽家屬的分享，感覺自己不再那麼辛苦。
  - 🌸 感謝協會的用心付出，真的過來人才能懂我們的心聲，給我們的經驗分享非常重要，感謝!!!
  - 🌸 謝謝用心的分享，幫助我更了解怎麼陪伴病人，尊重跟理解他們的學習方式，以及適合他們的生活上遇到的困難，是很大的提醒，感謝！
  - 🌸 很感激病友親屬的分享，讓我學習到他們的勇氣和一輩子的奉獻精神。謝謝總幹事的經驗分享，幾個對待病友的重點非常有用。



## 社團法人台北市心生活協會

### 《民國 112 年度服務成果報告書》

- 🌸 總幹事，和五位分享經驗者，大家提供諸多經驗。讚，謝謝大家善心分享，祝福大家。
- 🌸 感謝主辦單位感謝金林和家屬們分享。感覺有伴同行，有支持有方法有鼓勵。
- 🌸 感恩講者的分享，這一路以來都不容易，一路以來一定有很多故事，讓我們可以知道該怎麼跟生病的家人相處。
- 🌸 家人生病了，生活機能已無法像生病前的水準，身為照顧者，要有更多的耐心、愛心慢慢引導，以提升其學習的耐性。
- 🌸 提醒本人即刻起，要繼續像以往一樣有包容心，同理心，對待家中的病友。
- 🌸 感謝台北市衛生局邀請台北市心生活協會辦理這次分享活動，感謝與會者的發問讓我們有更多的訊息可以省思。
- 🌸 感謝心生活協會提供場地讓我們參與 得到許多。
- 🌸 很感動 家屬真是不容易 照顧病人很辛苦。
- 🌸 若能將家屬互動的時間拉長些会更好

### 看見·支持 捐款心生活，服務精神障礙族群

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
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. 捐贈發票，電子發票愛心碼：1979322
6. 上協會網站，選擇 ATM 捐款。(請填寫資料、依網頁產生的帳號匯款)
7. 【1177Pay】、或【智邦公益網】捐款
8. 【Line Pay】【街口支付】【信用卡】等多元管道捐款

