



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 113 年度成果報告書》

❧ 台北市心生活協會 113 年度服務量 ❧

個別化服務 594 人(精神疾病患者 458 人+家屬 136 人)，共服務
約 12,919 人日(半日)+多元活動參與 2,289 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)



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 113 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。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，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	實際效益(包含線上)		總服務量
	人數	人次	
關懷服務	28	1581	118*人、 1,581 人次
簡式服務	90		

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)	18	107
心家庭暖房 (2~11 月，共十場次)	20	39
合計	33	127

(三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共 3 名、19 人次。

(四) 專線第一類--【關懷服務】對象：

1. 全年服務 28 人，男性 10 人、女性 18 人；其中 27 名為精神病友。



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

2. 年度服務量：1,465 人次。問題緩解率達 71%。
3. 疾病別與年齡層統計：

關懷對象 疾病別	人數	比率
思覺失調	19	68%
躁鬱症	5	18%
重鬱症(含 憂鬱)	3	11%
其他	1	4%
未知	0	0%
總計	28	100%

關懷服務 年齡	人數	比率
20-29	1	4%
30-39	8	29%
40-49	6	21%
50-59	6	21%
60 以上	7	25%
未知	7	20%
總計	28	100%

身分	人數	比率
甜心	24	86%
父母	0	0%
子女	1	4%
夫妻	0	0%
手足	2	7%
其他	1	4%
總計	35	100%

(五) 專線第二類-【簡式服務】對象：

1. 全年服務 90 人，116 人次。
2. 較高需求為：情緒支持、疾病問題、社會支持。

簡式服務管道	人數	人次
電話	76	84%
面談	1	1%
網路	14	15%
信件	0	0%
總計	90	100%

疾病種類	人數	比率
思覺失調	31	39%
躁鬱症	17	18%
重鬱症(含憂鬱)	15	19%
其他	6	6%
未知	21	18%
總計(扣重複人數)	90	100%

身分	人數	比率
病友	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。



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

- 97%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：

- 身分別：父母親 78.8%、夫妻 14.2%、手足 7.1%
- 疾病別：思覺失調 78.8%、躁鬱 14.2%、憂鬱 7.1%
- 滿意度(完全符合+大部分符合)：第一堂至第七堂之 10 至 12 題符合達 100%；第八堂第 8 題符合達 100%。

【心家庭暖房及家連家團體--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、避免退化。
- 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/鍛鍊腦力>--多元活動(手工藝、桌遊...)、鼓勵閱讀；
 - <充權>--週會/月會/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

- 三、同時段服務上限為 15 名；本年度內共服務 17 名障礙者，結案 2 名（1 名就業 1 名因為都更移居新北市），年底服務 15 名，資料如下。

男	女	精神障礙	智能障礙+精神科就醫	智能障礙*	20~30歲	31~50歲	51歲以上	年底人數
9	6	10	2	3	3	7	5	15

*備註：2 位合併癲癇、1 位合併輕度腦性麻痺。

- 四、服務人力 3 人。113 全年度共服務 2,428 人日(含半日)，服務使用者全年出席合計 13,460.8 小時，其中參與作業活動共 6,034 小時；領取獎勵金合計 \$96,619 元。

- 五、心朋友工作坊-服務使用者的滿意度回饋：

113 年度心朋友工作坊 服務使用者(障礙者)滿意度調查		很同意 (滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿)	很不同意 (很不滿)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	66.7%	33.3%			
2	我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	46.7%	33.3%	20%		
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	53.3%	40%	6.7%		
4	我參與作業工作，品質提高	53.3%	46.7%			
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	53.3%	40%	6.7%		
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	60%	40%			
7	我覺得自己的人際關係變好	60%	40%			
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	66.7%	33.3%			
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	73.3%	26.7%			
10	在工作坊我可以表達自己的意見	66.7%	33.3%			
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	73.3%	26.7%			
12	我覺得自己被尊重	53.3%	46.7%			
13	在工作坊我有好朋友	60%	40%			
14	我的病情比以前穩定	53.3%	46.7%			
15	我比以前會管理自己的情緒	53.3%	46.7%			
16	我覺得生活比以前充實愉快	53.3%	46.7%			



	整體平均	59.2%	38.8%	2.1%	0%	0%
--	------	--------------	--------------	------	----	----

六、心朋友工作坊-家屬的滿意度回饋：

113 年度心朋友工作坊 家屬滿意度調查		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 (沒意見)	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	60%	33.3%	6.7%		
2	我對工作坊的服務感到滿意	73.3%	20%	6.7%		
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	80%	13.3%	6.7%		
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	80%	20%			
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	80%	20%			
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	80%	20%			
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	60%	20%	20%		
8	我覺得甜心比以前會做家事	40%	33.3%	20%	6.7%	
9	我覺得甜心的人際關係變好	46.7%	40%	13.3%		
10	我覺得甜心與家人互動良好	40%	40%	20%		
11	我覺得甜心病情有改善	33.3%	46.7%	20%	7.7%	
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	40%	46.7%	13.3%		
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	53.3%	46.7%			
	整體平均	59%	30.8%	7.7%	1.3%	

七、心朋友工作坊—照片剪影：

一日遊活動/體適能(台北燈節)、烹飪下廚、作業活動





自製產品(左到右)：紫雲膏、曲奇餅乾、滷豆干



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)。113 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、113 年度會所總會員數 107 人，其中男性 53 名、女性 54 名；較 112 年新增 18 名，男性 10 人、女性 8 人。

以入會時資料分析，有 98 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 16 名會員 ICD 碼非 12 或無身障證明(已報請臺北市政府社會局核准)。全年度服務量：

項目	年度累積服務量
總會員數	107 人
活躍會員	90 人
就業準備	23 人
就業階段	29 人
社區推廣	17 場



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

成長團體	87 場
成果展	1 場
假日或節慶活動	37 場
個人目標計畫	25 人
家庭關懷訪視家庭數	15 戶
外展服務人次	797 人次

113 年日出席會員數每日平均 17.2 名，較 112 年增加 5.7 名會員。

活躍會員指每月至少到會所一次的會員，每月活躍會員年平均為 53.04%，活躍會員人次共 4,470 人次，較 112 年年平均增加 0.55%、1,361 人次。

四、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	16	49	378	427	
成果展	1	37	102	139	
成長團體	會所準則	11	78	62	140
	系列課程-職前準備課程	6	60	11	71
	系列課程-強化穩定就業	5	45	9	54
	系列課程-EXCEL 課程	5	62	6	68
	系列課程-廚藝課程	7	57	10	67
	系列課程-人際關係課程	5	56	5	61
	知性講座	9	92	28	120
	讀書會	12	78	34	112
	運動日	27	165	38	203
節慶活動	慶祝會、節慶	9	186	43	229
	假日晚間活動(含握刻聚餐)	28	358	59	417



五、個案來源分析：

管道來源	110 年	111 年	112 年	113 年新會員	113 年	113 年比例
其他會所	17	17	16*	1	17	15.89%
親友	11	16	19	3	22	20.56%
心生活協會	6	6	10	0	10	9.35%
醫療院所	4	5	9**	4	13	11.21%
心衛、健康中心	3	6	9	2	11	11.21%
職重體系	7	8	14	2	16	14.95%
自行尋找	1	2	4	1	5	4.67%
里幹事	1	1	1	0	1	0.93%
精神照護機構	-	-	4	2	6	5.61%
臺北市政府社會局	-	-	2	1	3	2.80%
社福資源單位	-	-	-	2	2	1.87%
其他	1	1	1	0	1	0.93%
合計	51	62	89	18	107	-

六、服務宣廣：113 年度宣廣共辦理 17 場，參與、觸及共 566 人次，較 112 年增加 2 場次，今年星辰又累積更多不同宣廣經驗：

1. 與職重單位的交流機會增加：主動拜訪北投就服站等；另接待參訪--新北市身心障礙者職業重建服務中心(新店區)、腦性麻痺協會/第一社會福利基金會/育成基金會/視障生活品質福利促進等職管員聯合參訪。
2. 心生活協會媒合：接待台大公共衛生學院張書森教授帶領20位國際學生參訪，以及漢聲廣播電台、臺北市立聯合醫院松德院區邀請星辰於精神復健機構專業人員繼續教育訓練，進而增加不同宣廣類型與經驗。
3. 網路宣廣追蹤人數大幅增加：星辰經營臉書、官方 line 及 Google Map 地標方式行銷會所服務，透過網路行銷可讓會



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

員學習經營不同的宣廣管道，也能讓好奇小編工作的會員學習不同的工作內容。

七、星辰會所活動及日常照片：

	
<p>參訪北投就服站</p>	<p>天母市集宣廣</p>
	
<p>暖心會所參訪</p>	<p>職重單位參訪</p>
	
<p>星辰會所 113 年成果展</p>	<p>三總北投社工交流餐會</p>

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。

並規劃辦理可舒緩壓力、提高自我成就、促進生活職能的〈藝術•培力社〉及〈甜心學手藝〉兩種團體活動，吸引精神障礙者(甜心)參與，在帶狀活動雙週一次、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。113 全年度共服務 113 人(如下表)，其中<心家庭生活支持服務>共 297 人次，帶狀活動共 525 人次。

生活支持+連結專業服務	病友	56 人
	家屬	1 人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	54 人
	家屬	4 人
合計 (已扣除使用兩項服務者)	病友	113 人
	家屬	5 人

三、「心家庭生活支持服務」受益量及執行情況：

1. <生活支持服務>使用者分析：

服務 57 位，來自 56 個家庭；其中 56 位為精神疾病患者、1 位家屬。全年度，新案人數為 17 人(其中 11 人為政府單位所轉介)。

服務對象	新案人數(%)	舊案人數(%)
病友	17(30%)	39(70%)
家屬	--	1 (100%)

疾病	思覺失調症	雙相情感疾患	器質性精神障礙	重度憂鬱症
百分比	57.1%	19.6%	3.6%	19.6%



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

服務項目	服務人次	百分比
關懷訪視	126	42.4%
陪同就醫	127	42.8%
其他生活支持服務	44	14.8%

2. <生活支持服務>質性成效：

- ◆ 服務整體滿意度：非常滿意者 57.1%、滿意者為 38.1%，普通佔 4.7%。
- ◆ 服務重要性：覺得本服務非常重要者 47.6%、重要者佔 38.1%，普通佔 14.3%。
- ◆ 對生活有幫助：非常有幫助為 42.9%、有幫助者則為 52.4%、普通 4.7%。

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 94%。

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	58%	39%	2%	-	1%
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	54%	40%	4%	1%	-
3. 課程內容能引起我的興趣	60%	37%	2%	-	-
4. 我覺得課程難易度適中	53%	40%	5%	1%	1%
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	60%	38%	2%	-	-
6. 對於活動的滿意度	62%	32%	2%	1%	1%
7. 對於老師的帶領方式的滿意度	71%	23%	1%	-	-

(二) <藝術培力社>之前後測結果：完整施測成員共 14 位



施測結果	人數	百分比
進步	8	57.14%
持平	4	28.57%
退步	2	14.29%

五、帶狀活動--<甜心學手藝>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。整體活動滿意度為 94%。

	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	50%	43%	6%	1%	-
(二)對於今天老師的帶領方式，我感到滿意	55%	39%	5%	-	-
(三)我學到了新的知識或增進了實作技能	52%	42%	5%	-	-
(四)我在活動中有良好的人際互動	47%	45%	8%	-	1
(五)今天的內容可以讓我運用在日常生活中	47%	45%	4%	1%	2%
(六)我在活動中感到舒適自在	51%	46%	3%	-	-
(七)我認為這個活動很適合病友參加	53%	42%	3%	1%	-

(二) 其他我想說的話、或想法之反饋意見：

- ◆ 老師似乎有簡化過程，不用筆記，也記得住。
- ◆ 從烹飪中也可得到許多經驗例如快慢，一切都讓我有全新的體驗。
- ◆ 謝謝老師教我們各種食材的煮法，並且告訴我如何保持食材的新鮮。
- ◆ 當動手做的那一刻起就感到"放鬆"了 謝謝老師 謝謝社工。



- ◆ 作品很特別 沒在別の場合見過！謝謝老師 社工。

(三) 達成復能的效益：

- ◆ 烹飪團體完成前後測者有 19 位，自評有顯著進步者(超過五項)有 6 人佔 32%，持平者有 10 人佔 53%。
- ◆ 手工藝完成前後測者有 9 位，自評有顯著進步者(超過五項)有 2 人佔 22%，持平者有 6 人佔 67%。

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

** 感謝中華社會福利聯合勸募協會補助人事費、台北市社會局補助團體帶領費 **

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細化目標及可實踐策略，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 35 場次，累計服務 313 人次。

(二) 個別化服務：一月至十二月底累計服務 1,145 人次。

(三) 總服務：共 44 人、1458 人次。其中台北市市民為 871 人次。

三、IMR 同儕成長團體滿意度回饋：

全年度分別進行 35 次的滿意度問卷調查(每次團體進行一次)，年度平均滿意度達 87%。

113 年度團體之各題滿意度百分比統計					
問卷數：291 份	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
了解課程	58%	33%	9%		
有參與	60%	31%	8%		
有收穫	59%	24%	17%		
能日常運用	58%	21%	18%	1%	



幫助自我了解	57%	23%	18%	1%	
帶領者方式	61%	29%	9%		
帶領者與我互動	60%	30%	10%		
整體滿意度	59%	31%	9%		
平均滿意度	59%	28%	12%	1%	0%

四、設定與執行康復目標之成效：

- (一) 已建立 IMR 康復服務模式概念者，有 34 人(佔總人數 77%)。設立自己的康復目標已有 32 人、開始討論康復目標策略並可持續探討者有 20 人(4 位電話聯絡、口頭討論)；目標策略執行上進入初步討論並觀察到有進步者有 19 人，填寫過【康復目標階層表或計畫表】者：16 人。
- (二) 團體與個別服務共同執行，成效綜合分析，32 人中目標、策略能在團體或個別指導下填寫完整，追蹤執行情況者，有 9 人。
- (三) 目標策略執行勾選「進步」或「完成」者共有 7 人，至少一項勾選「完成」者有 4 人，至少一項勾選「進步」者有 3 人。

五、由專業服務員觀察，服務對象至少有一項具體正向的發展，達 32 人(佔總人數 72%)，大部分的人有多項具體進步。(如下表)

1 團體		2 生活目標	3 就業動機		4 就業適應力提升		5 情緒穩定	6 家庭	7 主體性
穩定出席團體	團體中找到支持性的人際關係	安排自己的目標或有意義的活動	開始嘗試就業資源	就業準備、嘗試面試	找到工作	原工作穩定持續	高情緒變化表現減少/情緒平穩時間延長	家庭關係改善	自信
10 人	14 人	26 人	9 人	10 人	6 人	3 人	9 人	7 人	9 人
23%	32%	59%	20%	23%	14%	7%	20%	16%	20%

六、IMR 成長團體活動剪影：

113 年 7 月 5 日 IMR 團體-書寫因應壓力的策略清單





113 年 10 月 11 日 IMR 團體-
成員回饋與交流



陸、「精神障礙甜心投稿服務」

** 感謝臺北市社會局補助 **

- 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；113 年全年度共服務 134 名病友(其中 80 名為台北市民)，整理上傳官網發表的作品共計 770 篇。
- 四、甜心投稿服務成效：
(一)「服務滿意度問卷調查表」發出 117 份，回收 117 份，回收率 100%：

(1)對投稿的整體的滿意度	勾選人數	占比
非常滿意	72	61.5%
滿意	36	30.7%
普通	9	7.7%



(2)投稿對我的重要性	勾選人數	占比
可以領稿費	87	74%
我的作品有可以投稿、發表的機會	75	64%
有被肯定被重視的感覺	75	64%
提高自信心與成就感	74	63%
增加與人互動/社會參與(出門寄作品/領稿費)	53	45%

可以領取稿費對精障者而言，至關重要。

可投稿的機會，讓精神病友感覺被肯定、有成就感。

(3) 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	79	67.5%
表達出自己所求所想	67	57%
激發創意	58	49.6%
抒解壓力	56	47.8%
對更多人事物產生興趣	53	45.3%
練習書寫/繪畫	48	41%
腦力復健(提升專注)	46	39%
減低焦慮	43	36.8%

(二)服務質性效益舉例：

1. 有許多個案表示，因為本年度社會局有補助寄簽領單的郵資及銀行手續費，覺得受到鼓勵，也更加有動力投稿。
2. 個案因為腳受傷，無法走路到郵筒將請款單寄回，因此服務社工和他相約在個案居家附近見面，一方面請簽請款單，一方面也可關心問候。個案非常開心，聊了不少進行中的近況。
3. 個案非常喜愛寫詩，生病住院仍投稿不輟，協會持續保持關心，並寄卡片慰問。個案感到自己被重視。



4. 有個案將投稿當作是個人目標，覺得自己生活因此更有成就感和方向。
5. 有個案願意投稿並捐出稿費，認為自己是投稿志工，有回饋協會的成就感。
6. 某康復之家有幾位住民都會投稿，他們托一位個案參加協會其他活動時，帶來其它成員的請款單，但受託的精障者會忘記或沒帶齊，等到第三次才成功。這也是一個練習。
7. 其它服務使用者的正向回饋：
 - 病友 1：協會非常用心在做，也期許讓更多喜歡藝文的病友知道，一同創作。
 - 病友 2：非常感激貴單位提供此一版面的善心美意，我也全心投入創作，願可拋磚引玉，得到廣大影響。
 - 病友 3：非常欣慰有甜心如此的善舉，為我們這些生病的人，提供如此的機會，十分開心也十分珍惜，謝謝!!
 - 病友 4：對病情有莫大的激勵作用。
 - 病友 5：因為這個園地滿足了我的創作欲及成就感，還有稿費收入，真是很感謝。
 - 病友 6：自我知道有這項活動，每每都提升我的自信心，備感興趣。
 - 病友 7：承辦人每次和我談都有耐心，謝謝。創作不出時，非常難過。現在更開朗、更堅強、哭點變高，此方案是我主要的生活重心之一。
 - 病友 8：每季的投稿，會整理自己所繪的圖，希望能畫較多自己覺得可以的圖，當然要多用心，稿費非常支持我的畫圖回饋，可以存錢也可以買些東西。

柒、「精神病人與家庭支持服務」---「心朋友學苑」

** 臺北市政府衛生局委託管理 **

一、衛生福利部 113 年度「精神病人及照顧者社區支持服務資源布建計



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

畫」委託辦理，心生活協會負責【南區】的服務，補助人員 2 名，服務於 9 月中開標。

二、方案之活動目的為：

- (一). 建立精神病人社區服務模式及家庭照顧者支持服務，減輕照顧者負擔。
- (二). 擴充多元化精神病人服務及社區支持服務資源，提供可近性與適切之服務。
- (三). 強化精神病人復歸社區建立社區支持網絡協助融入社區生活。

三、113 年 9 月至 12 月服務總人數為 45 名，病友 6 名、家屬 39 名。

四、服務成果：

(一). 諮詢服務：

1. 受益人數：

服務類別/受益人數	人數		人次	
	病友	家屬	病友	家屬
「個別諮詢服務」	6	3	79	4
合計	9		83	

2. 服務滿意度：線上詢問 26 人次、書面填寫 1 人次，共蒐集 27 人次。

(評分：非常滿意-5 滿意-4 普通-3 不滿意-2 非常不滿意-1)

	一	二	三
	整體滿意	獲得想要的資訊	行政(場地等)
平均分數	5.0	5.0	5.0
滿意度百分比	100%	100%	100%

(二). 精神病友及照顧者團體：

1. 受益人數：



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》

服務類別/受益人數		人數		人次		達成率
		病友	家屬	病友	家屬	
「善意溝通練習曲」	第一梯次	2	11	5	25	117%
	第二梯次	4	14	6	20	
「心家庭聚會」		0	14	0	14	
合計(扣除重複人數)		36		70		

2. 服務滿意度：

(1). 「善意溝通練習曲」：參與人次總計 56 人次，回收問卷總計 50 人次。(非常滿意-5 滿意-4 普通-3 不滿意-2 非常不滿意-1)

	整體滿意度	主題	運用於生活	帶領方式與內容	場地	時間
第一場	4.4	4.2	4.3	4.6	4.7	4.4
第二場	4.3	4.1	4.0	4.3	4.4	4.3
第三場	4.6	4.8	4.6	4.8	4.5	4.6
第四場	4.7	4.7	4.7	4.9	4.9	4.9
第五場	4.7	4.7	4.6	4.7	4.6	4.6
第六場	4.3	4.3	4.2	4.3	4.2	4.3
平均分數	4.5	4.5	4.4	4.6	4.6	4.5
滿意度(%)	90%	90%	88%	92%	91%	91%

(2). 「心家庭聚會」參與人次總計 14 人次，回收問卷總計 5 人次：整體滿意度 96%。

五、「心朋友學苑」活動成果照片：



社團法人台北市心生活協會

《民國 113 年度服務成果報告書》



「善意溝通」第一場次



「善意溝通」第二場次



心家庭聚會



心家庭聚會

捌、「心生活精神族群充權服務及社會交流」

** (113 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、總幹事參加民進黨立委舉辦的三場[身心障礙者權益保障法]公聽會。
- 二、強制住院法院審理新制模擬法庭之參與(理事長、多位理事、總幹事等參加)。
- 三、受訪：2 月公民問政高中生/2 月自由時報(照顧議題 4.22 刊)/4 月漢聲電台(未播出)/5 月台北大學研究生(行政與立法)/6 月漢聲電台生活掃描(6.26/7.3 播出)/7 月 TVBS(博愛座)/7 月陳芳珮教授(精神衛生法)/7 月警廣(精障專題)；共 10 場次 22 人次受訪、
- 四、感恩基金會引薦，協會簡介一頁刊載於 2 月公視之友月刊。
- 五、7 月介紹精障者參與「障礙居住」Talks。



六、六月「嘉義心康復之友協會」參訪(交流專線服務經驗等)、七月「新竹精神健康協會」參訪(交流專線服務/IMR 服務等)、十月香港「康和互助社聯會」參訪。

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. 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)
6. 【Line Pay】【街口支付】【信用卡】等多元管道捐款
(掃右方 QRcode 或上協會官網連結)
7. 到【智邦公益網】線上捐款
8. 捐贈發票，電子發票愛心碼：1979322

