



社團法人

台北市心生活協會

會訊

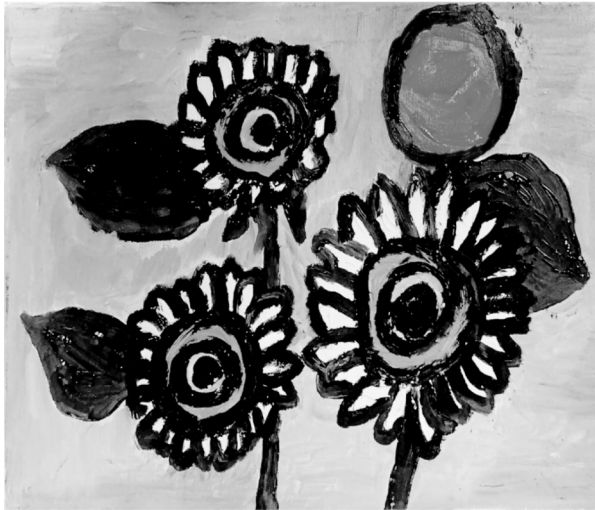
第21期

114年10月

1

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

困境，將過 守得雲開見月明



【向日葵】<史艷文>繪

〔心朋友工作坊〕台北市和平東路三段391巷20弄16號 8732-6543

〔臺北市星辰會所〕台北市忠誠路二段53巷7號9樓 2838-2225

〔心朋友學苑—專線與諮詢〕台北市和平東路二段307號3樓 2739-8516

〔心家庭生活支持服務〕2732-4512 〔IMR康復服務〕2739-6404

〔心朋友的家—居住與自立服務〕2737-4279 〔甜心投稿〕2739-6882

～～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～～


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> 捐發票愛心碼：1979322

人民團體立案證書：92年8月北市社會字第2199號。法人登記：113證他字第001618號第40冊第73頁第1008號

理事長：李麗娟 編輯：金林、惠文設計印刷

- ✪ 心生活協會承接北市衛生局委辦精神障礙資源佈建的新服務：
 - ◎ 《心朋友學苑》（心家庭專線與諮詢服務）p.3
 - ◎ 《心朋友的家》（小型社區家園及自立生活支持服務）p.4
- ✪ 甜心的創作：
 - ◎ 向日葵（繪圖者：史艷文）封面
 - ◎ 橘色的花（繪圖者：LLL）p.5
 - ◎ 蝶（繪圖者：維尼小熊）p.5
 - ◎ 春風與湖水（作者：宜君）p.5
 - ◎ 幫助我發光發熱的人（作者：沈琳）/ 編織品（製作：寒心） ...p.6
- ✪ 風雨中前行--家屬的體悟：
 - ◎ 自助助人之路自己也受益（作者：戴菁平常務理事）p.7
 - ◎ 參加「家連家」團體後的感言（作者：廖長青）p.8
 - ◎ 佩服弟弟（作者：幸姐兒）p.9
- ✪ 健康分享：【戒菸的方法】（作者：王松如理事）p.12
- ✪ 服務同仁的回饋：
 - ◎ 讓一封封的稿件，向世界說話（甜心投稿承辦人）p.13
 - ◎ 困境將過（金林總幹事）p.14
- ✪ 心生活布告欄：
 - ◎ 心生活113年度捐款收入芳名錄.....p.16
 - ◎ 113年度特別感謝 / 《113-114年支持精障心家庭》公益勸募 結報.....p.18
 - ◎ 心生活113年度收支決算表/113年12月31日資產負債表.....p.19
 - ◎ 心生活113年度服務成果報告.....p.21
 - ◎ 114年11-12月活動訊息 p.3 / p.4 / p.37



星辰會所成果發表會 「星月交輝 辰風破浪」

時間：114.11.21(五)10:30-17:00 · 11.22(六) 09:00-16:00
地點：星辰會所（北市士林區忠誠路二段53巷7號9樓）

《心朋友學苑》 精神病人及家庭支持服務

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

理解困境、情緒支持、認識資源並探索如何運用、
疾病管理、生活因應對策及照顧經驗交流，
陪伴病友和家屬看見希望，不再孤單；
漸進改善，個人與家庭都能擁有幸福與歡樂。

- **服務對象：**台北市的精神病病友或其家屬/照顧者。
(戶籍、居住、就業、就學，任一在臺北市就可以)。
- **服務時間：**週一到週五上班日。專業服務人員：游先生
午休時間：12:30~13:30。歡迎預約會談避免來訪不遇。
- **服務內容：**
 - ★ 〈心家庭專線電話服務〉 2739-8516
 - ★ 〈諮詢會談及個案服務〉 (致電心家庭專線)
想找人商量、尋找應對疾病衝擊的方式、想知道有什麼服務資源、與有當事家庭經驗的志工會談、想瞭解和服務或權益相關的法規、有到宅服務需求……。
 - ★ 〈多元活動〉 114年—【家連家團體】、【同理心訓練團體】、【心家庭暖房】、【照顧自己講座】、【美聲劇坊活動】。
- **《心朋友學苑》服務地點：**
114年11月進駐《台北市和平東路二段307號3樓》
(捷運文湖線「科技大樓站」，「國立台北教育大學」對面)



臺北市衛生局委託



台北市心生活協會辦理

廣告



114年心家庭暖房最後場：
11月8日週六上午9:30~11:30，
限家屬及照顧者參加，地點在心朋友學苑。

精神病人的社區居住方案 小型家園及自立支持服務

- 服務對象：台北市的精神病病友或其家屬/照顧者。
(戶籍、居住、就業、就學，任一在臺北市就可以)。
- 服務電話：2737-4279 社工員：鄭小姐
- 服務內容：
 - ★ 心朋友的家—精神病友3人的小型社區家園：
環境優、室友人數少、有社工關懷、免租金、每人獨立房間。
評估合適簽約入住者，分攤水電瓦斯網路等費用、膳食自理。
歡迎有需要入住、或想體驗試住的精神病友，來電接洽。
地點：信義區巷弄內，〈市民小巴7公車〉「廣安宮」站，近北醫/世貿/莊敬路/基隆路。
(備註：是三張犁/市政府這邊的【市民小巴7】，不是跑北投的〈小7公車〉)
 - ★ 病友自立支持服務：
 - (一) 社區自立相關協助 例如：社區適應、身心健康促進、服藥訓練(排藥指導)、家人間的溝通、就業議題及服務資源之諮詢、人際互動練習等。可一對一或團體進行，歡迎來電洽詢。
 - (二) 生活補助費 每月上限三千元，本案評估後，轉送衛生局心理衛生中心審查核定。通過者搭配(一)的自立協助。
 - ★ 病友及家屬的活動：114年已辦理【心朋友學手機】、【甜心常見的生活困擾討論會】、【信託及財務安排講座】。



臺北市政府衛生局委託



台北市心生活協會辦理

廣告



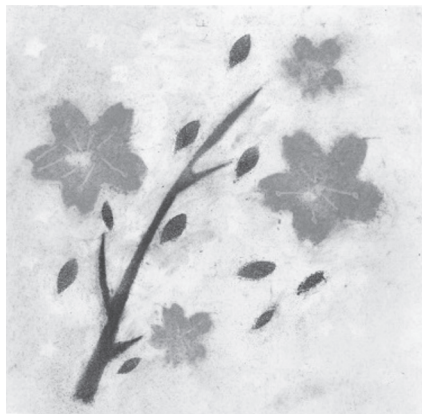
114年最後兩場團體(精神障礙者優先參加)：

- ◎ 114.11.8(六)晚上6:30-9:10「想要工作做得久?先走對路」
- ◎ 114.11.22(六)上午9:30-12:10「老闆喜歡的員工—知己知彼」
- ◎ 地點：台北市公園路30號10樓(崇友基金會)



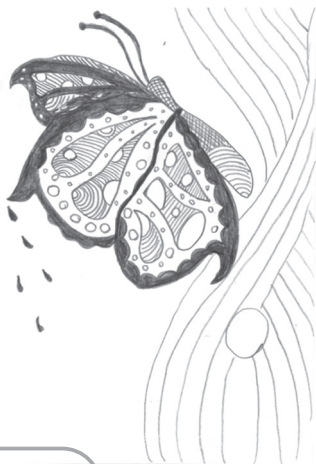
橘色的花

繪圖者：LLL



蝶

繪圖者：維尼小熊



春風與湖水

作者：宜君

春風遇見了湖水
 湖水心裏起了漣漪
 春風對湖水說我要遠行
 湖水閃著淚光
 遠行的春風想念湖水
 不遠千里來找湖水
 湖水沒有察覺春風的想念
 也不知道春風為她而來
 春風覺得湖水結冰了
 春風悵然再去遠行
 他們錯過彼此

幫助我發光發熱的人

作者：沈琳

所有美麗的事物，都需經過一番沉重的苦，才能醞釀誕生。這正如我生命歷程的寫照一般，充滿了坎坷與磨難，和病魔奮戰了二十七載，從青春的華年到老邁的暮日，難以回首。而為我在無止盡的夜裡，燃起一盞光亮希望燈火的恩人，正是我人生中最可敬的雙親。

在他們二位的呵護鼓舞下，我發揮了“殘，而不廢”的勇者精神，不斷的與頑強的思覺失調症抗衡，其時並兼任三個part-time工作，自食其力賺取零用金，以減少二老的經濟負擔。

除此之外，還積極參加台北市松德院區的day care課程，力使自我在鬱悶的縫隙中成長茁壯。

我的人生路，何嘗不像古人所說：行到水窮處，坐看雲起時。我常常望著一片蔚藍天空，朵朵浮雲輕飄，是如此的悠閒自在，在此時，纏身的痼疾，早就被拋之九霄雲外了。

寒心的編織作品



感謝編織者寒心，每年將作品
捐贈給心生活協會義賣。



風雨中前行 家屬的體悟

回首自助、助人的路上，自己也是受益者

作者：戴菁平 常務理事（114年8月）

懵懂

少年時期的懵懂，在家庭姊妹親情的羈絆下，我踏出了第一步。

心生活協會

還記得當時去康復之友協會，找尋些資料，遇到了總幹事金林，聽到她滿腔的熱血，敘述者不公不義之事，他的理想及抱負，要為精神疾病的患者爭取更多的權益，所以成立了另外一個協會叫做心生活協會。

人生的轉捩點

加入心生活協會，我好奇的不停的探索了，不停的學習，只要有時間我就會去上很多的課程，慢慢的我了解到了那就是一種疾病，我的情緒也在焦慮緊張沮喪等等複雜的狀況中平靜下來了。我接受了妹妹生病的事實，也理解到她是需要我們支持和幫助的。在協會我們遇到許多的家屬，才發現其實我家的狀況還算好。



由助人者轉為自助

有一點心得以後，當時的初心因為姊姊的生病所以我告訴自己只要稍有能力也定要去幫助其他的家屬。基於這個信念，我開始接受訓練成為「家連家課程」的種子老師。也在因緣際會下組織了心生活烘培義工團。

回首前程初心是助人，但現想想自己其實是最大的受益者！感謝生病的家人，感謝協會理監事總幹事理事長及所有相遇的家屬，不管協會未來有什麼阻力，只要我們齊心協力，能共同為甜心創造一個友善的環境。



參加<家連家>團體後的感言

在精神健康基金會的FB看到這個精障家屬課程，很快就報名了。這8個禮拜的課，收獲滿多。參加的人不多(5-6位)，但小班的效果很好，大家有充分的時間分享表達，課程的安排也很實用，從認識精神病開始、溝通技巧...到權益倡導等，都讓我們學員受益良多，從大家分享照顧甜心的經驗，也讓我學到更多。感謝帶領的老師著平與麗嫻，謝謝你們的奉獻付出，還有在旁服務的人員，願上天報答你們無私的付出，祝你們平安喜樂！

Q：您是否願意將此心得信(拍照、節錄等方式)提供本協會做宣傳使用：

是 否

作者名稱呈現：

廖長青

(本名、筆名、匿名等)



113.4.12-IMR老師講解—
康復的策略



113.4.17甜心學手藝



113.4.19心朋友工作坊—
士林科教館



佩服弟弟

作者：幸姐兒（114年9月）

聯合報A3版在九月一日報導一位潘小姐家的長照故事，記者寫道她自願照顧八十六歲的媽媽，然而母女活在無數衝突的日常生活裡，很是辛苦。為了要配合媽媽，她晚上六點鐘就得躺平在家，朋友們取笑她過著「務農人」的生活……。身為母親的長期唯一的照顧者，最終她體悟到「照顧者也要有自己的人生，沒必要徹底奉獻。」

潘家的故事讓我很有感觸，弟弟是爸爸四十三歲生下的么兒，足足小我六歲，從小是家人偕同呵護長大的「最小的」那個。尤其他二十二歲前後生病後，為了就診、服藥和適應失能的日常生活，更是讓人花費了相當多的心思。在爸媽老化的進程中，買菜煮飯看診拿藥等再平凡不過的事，他們逐漸日久天長的沒有辦法勝任了；眼看著弟弟從「被照顧者」變成關鍵「照顧者」，三百六十五天，幾乎是沒有脾氣的忍耐成全。

年事漸高的我，漸漸感受到作為他的姊姊很幸運。他有耐性，願意聽媽媽說話，對媽媽的想法非常有同理心，有時候我觀察他確實是「自我分化」不全，把父母的事或煩憂全攬在自己腦子裡。這樣的他倒頗甘之如飴做著傳達爸媽需要的小替身！或許也是因為他懂得自我紓壓吧---一週兩次，像學生年代一樣，他會給自己放個週三、週六的假，刻意去坐捷運，走固定的行程，來回兩趟，既看人，也逛街和散心。

平日，如果沒有他為父母買便當，颱風天陪媽媽煮輕食吃，幾個兄姐早離開家生活近四十年，勢必得放下自己的家來做他包辦的這些事---燒開水、曬衣服、繳水電費、抄瓦斯表、買三餐的便當和

包子饅頭、還有打電話告知家人媽媽需要就醫，帶媽媽出門投票等大小事。

最讓我佩服弟弟的是他的態度非常好，子游曾經問孔子應當怎樣行孝，孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎？」我家弟弟對父母可是言聽計從，在病況和情境許可下，他總能夠去做交辦的事情。他也非常能夠接住媽媽頻率過高的抱怨。當然，有些時候，當媽媽不恰當的固執或批評掉在他頭上時，他也會生氣或不知所措，外顯的胡言亂語還是會登場，但我搜索枯腸也想不出他有說過爸媽的一句不是。

隨著我回老家補給水果或其它生活用品的次數多起來，我慢慢體會到弟弟還善於自處「孤單」。每每因為弟弟總會在家，我在娘家把事情辦好就安心離去，和樓上的他揮手再見的次數越來越多，赫然察覺從他幼兒期懂事開始，就是個不斷看著哥哥姐姐因為住校、就業和婚嫁而離去的背影長大的「小」弟弟。不論我們多常回家，他永遠是在家和父母生活的時間最多的人。尤其是我們就讀大專住校的那些年，他乖巧一人在書桌前點燈微笑讀書的樣子，實在是讓人很心疼。

當年他思緒開始混亂時，依稀記得他背對著我走在街上離開的「背影」，那時還是個二十多歲的孩子，心心念念想要再考研究所。「升學至上」的壓力，可能是他心理的一個黑盒子。父親很重視讀書，哥哥姐姐考上第一志願，他考第二志願，可能他早已相當的不滿意。高中三年、大學四年都是讀人家眼中最好的學校了，但他心裡還把自己當作「考不好」的人在定義……。

當兵前後，當他越來越混亂，常常睡不著覺，偶爾獲得他近況的我只是跟著亂紛紛的想著怎麼會這樣？在不認識疾病初期或急性期的樣貌，長期不瞭解他，只習慣他靜靜微笑，乖巧聽話的樣子的種種無效裡，即使做了外找資源的努力，卻又一知半解的沒有什麼可以長期幫助到他。

當時沒有想過要關心他沒考上學校的心情，睡不著覺的難受，對他什麼時候開始把自己關進黑盒子，逐漸的困在生理心理或靈裡的混亂可說是愚鈍無知。時光不能倒流，如果可以，我真想對那時候的他說：「你準備多久了？考幾科？遇到哪些難題？錄取多少人？比例多高？哪幾科考得好，哪幾科成績太低？休息一陣子再讀書吧？要不要多參考幾所學校？」

時光冉冉，在醫藥、時光、上帝差弟兄姊妹的禱告、家人的成長和對話關懷、心朋友的店和心朋友工作坊提供復健機會等因素互相運作之下，弟弟成為家庭的「長照者」，他還從每個月幾千元的社福津貼裡固定給媽媽小金額的反哺，又說他要少喝飲料免得腎臟負擔太重，在在都是進一步讓家人更放心的行動。

羅馬書八章三十五至三十七節「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎……然而，靠著愛我們的主，在這一件事上已經得勝有餘了。」思覺失調（精神分裂）疾病造成的痛苦悲哀，漸漸褪色，願在和弟弟走上老化的路上，因著守住生命「愛與被愛」的律法，繼續享有耶穌基督裡的復活恩典。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 心生活支持家屬・照顧者 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



114.6.22同理心訓練



114.7.12心家庭暖房



113.8.10家連家團體



114.7.26會員大會－照顧自己（心理師講座）



戒菸的方法

作者：王松如 理事

用菸頭燙皮膚，皮膚就燒傷，吸菸，氣管就被燒傷。

皮膚的傷口結疤會癢，氣管受傷後也會癒合，
癒合時也會癢，氣管癢就是所謂的菸癮。

氣管尚未結疤完畢，又抽菸，於是把傷口又燒掉了，
就像皮膚結疤未完成，又用菸頭去燙，
皮膚永遠處於燙傷狀態，氣管永遠處於燙傷狀態。

一個月不抽菸，讓氣管結疤完畢，
就像皮膚燙傷後結疤完畢，就不會癢了，氣管就恢復健康了。

氣管恢復健康，好不容易氣管恢復健康，
還要繼續抽菸把氣管燒傷嗎？

一個月不抽菸，讓氣管恢復健康，且不再抽菸，
就恭喜戒菸成功。

歡迎轉發給抽菸的親朋好友，
讓抽菸這種不良嗜好從地球上消失。

王理事曾經是老菸槍，但已成功戒菸數十年，他將經驗寫出來分享，吸菸的你，歡迎用他的方法、成功戒除菸癮！

***** 心生活與國內外團體交流 *****



新竹精神健康協會來訪



113.10.21 香港康和互助會來訪

讓一封一封的稿件，向世界說話

作者：〈精神障礙（甜心）投稿服務〉承辦人

我喜歡畫畫偶而也書寫，然而我知道要找到發表作品的管道，並且因此有收入，並不容易。當我承辦甜心投稿時，我也用這份理解，和投稿的甜心們相處。



這些甜心們，有些剛起步，需要鼓勵和支持。這個園地同時也臥虎藏龍，常常有令人驚豔的作品。在穩定投稿後，能夠看到作品的用心與進步。我也在每年底的滿意度調查中，得到他們正面回饋（甜心在滿意度調查中表達心聲，例如：投稿創作對我的病情有莫大的的激勵作用、這項活動提昇我的信心，備感興趣、此方案是我的主要生活重心之一，我也因此更開朗更堅強等等），這些美好的經驗，支持著我前進。

甜心們有許許多多的故事，在作品中表達，他們也因此有了被尊重和增加信心的時刻。許多甜心訴說著他們的各樣情緒和生活點滴，這些都和一般未曾生病的人一樣。當你用病名來定位，也許有些想像和擔心，當你聽到他們的經驗，你我都曾擁有過。用心去理解，而不只是擔心。

在工作上，有三個督導老師—社工師、心理師、醫師來指導我們，我覺得很喜歡這些經驗的傳承。雖然風格不同，但總覺有收穫。若與某些甜心相處卡卡的，或有特別問題，都得以解惑，得到改善。

甜心的稿件不少，加上需要核銷，時間感到壓迫，效率掌握格外重要。同事和主管也會指導我掌握工作重點、優先順序，工作起來更流暢。

藉著一篇又一篇的稿件，我們彼此尊重，互相支持。在信件的往返中，我們建立友誼。在單純、友善的互動中，我們更加勇敢和茁壯。

會務與生活有感—困境，將過

作者：金林 總幹事（114年8月）

有時候，難受的事一件接著一件發生～～好像苦難沒有盡頭；
有時候，熟悉的人一個接著一個離去～～好像孤伶獨行是宿命；
好多時候，失落、苦澀、驚慌、疼痛～～烏雲盤罩、萬分煎熬，
讓人傾向絕望；

然而，這些好像終究會過去？！

烏雲，總會被風吹開、或落地為雨而消逝。

蹣跚走著，路上便總有新的人踏步而來。

磕磕絆絆的坎，在何時，已然跨越、成為過去。

~~~~~

自然，必起風散雲，雖然不一定是在我們最期待的時候，  
自然，偶會豪雨成災，雖痛苦但常可點醒那些被疏忽的地方；  
不盡如意但卻能讓我們保有未來，是宇宙自然〈護苦〉的方式。

雖不能密合心意，

但每個困境的苦，都會在回首時成為過去，

自然定律永遠守護著我們。

~~~~~

或晴、或雨，皆自然。



114年對心生活協會而言，是極為挑戰的一年。

〈星辰會所〉在吳督導於三月離職後，陸續又有3位職員（社工/專業服務人員）離職，徵才不易，星辰的會員們（病友）逐漸觀望、有些疏離；為了跟上政府資源佈建的腳步（也就是說未來才會有穩定的服務經費補助），協會先後在四月、五月投標承接〈居住服務〉及〈病友及家庭支持服務〉兩個新方案，正是用人之際，但已服務七年的專線服務人員心柔、已有一年半副總幹事經驗的婉如，都有新的生涯規畫，分別於四月、六月離職；而後服務四年的秘書梓嬋，換職業跑道、九月中離職。

年輕人有新的發展，都值得祝福；只是一樁樁一件件，接二連三，協會承受著巨大的壓力。

在全國各地搶社工和其他助人專業領域人才之際，相對規模較小、知名度不高、很難拉高薪資的協會，徵才頗不容易。

很感恩有更多的同仁留在協會繼續服務，我們也陸續聘到了好幾位有經驗/熱誠的同仁，加入心生活協會服務的行列。撰稿的時候，職缺僅剩星辰會所、心朋友學苑、副總幹事各一名。

心生活協會的同仁們，需要大家的鼓勵，期待協會與同仁們共同攜手，走過協會所面臨的風雨，也陪伴病友和家屬們走過各自的生命風雨，我們知道生命有雨也有晴，而晴天還是多些的。

~~彼此祝福。

心生活支持精障甜心



113.4.19 星辰會所



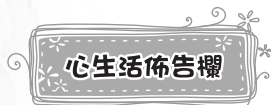
113.4.25 藝術·培力社



113.5.17 IMR課後成長團體



113.9.12 心朋友工作坊—桌遊



113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
112年11-12月電子發票中獎(各界)	\$2,100	何玉琳	\$25,000	林佑珊	\$100
113年1-2月電子發票中獎(各界)	\$3,400	何念屏	\$150	林君翰	\$3,000
113年3-4月發票中獎(巧芝西點麵包零錢箱)	\$200	何德操	\$2,200	林妙珊	\$100
113年3-4月電子發票中獎(各界)	\$1,600	余明臻	\$1,500	林孝揚	\$100
113年5-6月發票中獎	\$200	余淑育	\$53,500	林佳慧	\$250
113年5-6月發票中獎(巧芝西點麵包零錢箱)	\$200	余漢儀	\$10,000	林偉德	\$100
113年5-6月電子發票中獎(各界)	\$700	吳幸鴻	\$10,000	林宗源	\$2,000
113年7-8月發票中獎(巧芝西點麵包零錢箱)	\$1,000	吳春梅	\$2,000	林怡名	\$100
113年7-8月電子發票中獎(各界)	\$2,700	吳素秋	\$24,000	林怡劭	\$100
113年9-10月電子發票中獎(各界)	\$2,300	吳嬌鑾	\$500	林松儀	\$100
于	\$126,000	呂玉文	\$50	林芷如	\$1,000
于呂麗腳	\$500	呂政勇	\$18,000	林俊仰	\$1,000
于學珠	\$12,000	呂美玉	\$500	林信和	\$2,000
中崙之友	\$3,000	呂淑媛	\$2,000	林品慧	\$7,000
中華民國安萱慈善協會	\$40,000	李台民	\$1,000	林垂薰	\$12,000
仁德第七屆校友	\$2,900	李秀敏	\$5,000	林彥廷	\$100
九西屏	\$300	李良芳	\$3,000	林媚瑛	\$10,000
太空猴真空專業團隊	\$5,000	李依德	\$400	林淑女	\$1,000
方志屏	\$2,000	李季剛	\$12,300	林淑如	\$2,000
方婁	\$1,500	李盈韻	\$2,000	林淑芬	\$1,330
方麗妹	\$3,000	李敏雪	\$6,000	林惠如	\$5,000
王之寶	\$3,000	李湘梅	\$20,000	林華有	\$100
王兆祥	\$10,000	李華麗	\$12,000	林源龍	\$2,000
王雨婷	\$1,000	李嘉駿	\$100	林慧芳	\$500
王珊	\$700	李壽民	\$500	林靜宜	\$1,200
王晏心	\$500	李麗華	\$200	林麗香	\$1,000
王海玲	\$6,000	李靜宜	\$3,600	社團法人中華清淨學佛協會	\$5,000
王崇賢	\$1,000	李麗秋	\$3,600	邱采穎	\$100
王淑芳	\$1,000	李麗娟	\$6,300	邱奕翔	\$100
王樂之	\$500	沈慧貞	\$2,000	邱英禎	\$8,000
巧芝西點麵包零錢箱	\$892	卓筱晴	\$100	金上	\$17,400
正倫圖書有限公司	\$10,000	周仲豪	\$3,000	金以蓓	\$58,500
甘向蓉	\$300	周佳瑩	\$3,000	金佳豫	\$3,200
田田園烘焙屋發票箱	\$86	周明勳、陳玉訓	\$3,000	金林	\$18,100
石家珍	\$500	周玳伊	\$6,000	金冠萱	\$9,300
全體志工	\$2,200	周婷瑩	\$3,000	金莊明華	\$2,000
江月貴	\$189	周惠民	\$500	金鳳	\$30,000
江孟貞	\$12,000	周惠福	\$10,000	金機	\$12,000
江殷好	\$70,000	周慧芬	\$1,000	金麗珍	\$2,310
江麗美	\$10,000	周潔玉	\$2,800	侯冠如	\$250
艾廷實業有限公司	\$12,000	周靜如	\$10,000	秀蕊	\$20,000
		周麗玲	\$600	姚力平	\$1,500
		周麗寶	\$600	施桂桃	\$2,500
		李明麗	\$1,100	柯素津	\$2,000
		東昇祠福德宮福德正神	\$800	胡亦虹	\$100,000
		林	\$1,000	胡伯仲	\$100
		林玉芬	\$100	胡姿婷	\$100
		林竹利	\$3,000	胡智恩	\$100
		林羽蘭	\$500	胡智盛	\$100
		林至誠	\$600	胡雅清	\$100

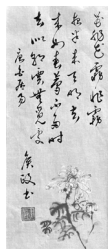
姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
胡馨文	\$5,000	陳品妤	\$100	黃張足	\$100
香港康和互助社聯會	\$4,000	陳有廷	\$500	黃淑儀	\$12,000
倪人傑	\$12,000	陳有瑩	\$100	黃莉玲	\$2,000
凌鴻儀	\$1,000	陳有諾	\$500	黃莉惠	\$3,600
孫允武	\$10,000	陳彥名	\$100	黃智娟	\$3,000
孫武	\$250,000	陳彥君	\$250	黃雅琳	\$3,000
孫春猶	\$10,000	陳昭婉	\$500	新高建股份有限公司	\$110,000
孫鳳珠	\$10,000	陳秋圓	\$1,000	楊佳靜	\$100
孫慧娟	\$12,000	陳美惠	\$100	楊若菁	\$32,865
孫鶴珍	\$5,000	陳美華	\$100	楊凌雯	\$7,000
袁慧華	\$100	陳美欣	\$100	楊國陽	\$100
財團法人台北市林坤地	\$50,000	陳韻文	\$12,000	楊鈞庭	\$100
仁濟文教基金會		陳韋仲	\$100	楊麗雯	\$2,100
財團法人台北市藍龍山寺	\$20,000	陳素珍	\$182,450	楊麗卿	\$400
財團法人桃園市康復之友	\$20,000	陳素淑	\$300	葉子佩	\$3,600
社會福利基金會		陳淑芳	\$5,000	葉財勝	\$2,000
財團法人感恩社會福利基金會	\$600,000	陳博信	\$100	詹美桂	\$6,000
高美惠	\$12,000	陳瑞得	\$100	詹傑人	\$30,000
高毓謙	\$2,000	陳瑞雄	\$100	廖芝儀	\$12,000
張力今	\$100	陳嘉雯	\$9,600	廖婉伶	\$6,000
張力文	\$100	陳說讓	\$600	熊文娟	\$1,000
張文玲	\$500	陳鳳英	\$9,500	趙慶文	\$11,240
張李榮雄	\$300	陳輝銘	\$100	劉彥宏	\$3,000
張芯仔	\$2,300	陳曉梅	\$500	劉曾茂	\$10,000
張金翔	\$600	陳錦雲	\$1,000	劉雅姿	\$6,000
張建勇	\$600	陳麗美	\$100	劉瑋	\$12,000
張泰華	\$100	陳麗香	\$100	劉震鎰	\$1,000
張涵昱	\$2,300	陳麗真	\$100	劉曉倩	\$300
張孝培	\$2,300	陳麗琴	\$100	劉靜曉	\$12,000
張陳麗華	\$400	陳寶鳳	\$24,000	柴劉玉梅	\$3,000
張博翔	\$600	傅佳瑩	\$1,000	歐陽可威	\$1,000
張嘉華	\$100	彭炎傑	\$2,500	歐陽嘉	\$1,000
張慧玲	\$12,000	曾昱璇	\$500	潘淑卿	\$61,500
張贏之	\$150	曾國彥	\$100	潘蘭英	\$800
捷聰企業股份有限公司	\$30,000	曾惟靈	\$4,000	譚冰雁	\$300
曹坤榮	\$60,000	曾智威	\$2,000	蔡妙慈	\$6,000
曹植東	\$100	曾期濱	\$500	蔡佳蓉	\$1,300
曹唯鴻	\$1,000	曾華德	\$100	蔡欣慈	\$250
梁金樹	\$20,000	曾瓊瑛	\$1,000	蔡真妙	\$500
梁景玉、陳淑貞	\$220	游煥彰	\$12,000	鄧世潔	\$3,000
梁義鑫	\$30,000	湯秀敏	\$500	鄭麗珍	\$3,000
莊素增	\$500	無名氏	\$500	盧麗嫻	\$32,000
莊偉	\$12,000	無名氏	\$93	蕭惠心	\$12,000
莊國僑	\$30,000	無名氏	\$200	蕭慧蘋	\$9,600
莊淑玲	\$500	無名氏	\$500	戴孝芸	\$50,000
莊潘鈴	\$1,000	無名氏	\$300	戴青平	\$22,500
許凱鈞	\$500	無名氏	\$1,000	薛美珍	\$30,000
許程順	\$25,000	無名氏(113.11.2智邦公益平台)	\$200	薛樹行	\$2,400
許瑞宋	\$2,000	無名氏(113.12.23智邦公益平台)	\$1,000	謝仁和	\$600
許嘉凌	\$500	無名氏(113.3.4智邦公益平台)	\$1,000	謝和真	\$150
連正世	\$1,000	無名氏(113.4.25智邦公益平台)	\$3,000	謝素娥	\$2,000
陳文隆	\$1,000	無名氏(113.4.4智邦公益平台)	\$1,100	鍾乙醇	\$1,000
陳永輝	\$7,700	無名氏一公益書畫展捐款彙總	\$35,500	點亮心燈諮商中心心理諮商所	\$3,000
陳 綺	\$100	黃達仁	\$6,000	簡月娥	\$2,780
陳志鑫	\$1,000	黃旭田	\$100,000	簡素真	\$11,000
陳宇彥	\$500	黃宜穎	\$200	藍妮妮	\$100
陳庚逸	\$100	黃明恆	\$100,000	關連香	\$50,000
陳怡文	\$10,000	黃姿詠	\$1,000	譚冰雁	\$400
陳玫如	\$10,000	黃建元	\$500	蘇月英	\$12,000
陳金足	\$100	黃美翠	\$12,000	合計	\$3,433,155
陳俊明	\$8,000	黃虹霞	\$5,000		
陳冠奴	\$100				

113年度特別感謝

☆侯政、黃慧敏夫婦公益書畫展：

北一女70級校友（綠漾合唱團成員）黃小姐和她的夫婿侯先生，捐出各自的水彩繪畫及書法作品共數十幅，於113年11月25日~12月8日在羅斯福路近台電捷運站的〈人文咖啡小藝廊〉展出並義賣，書畫作品之外，還製作了一套四片的水彩畫陶瓷杯墊義賣；113年底為協會共募得\$491,000元，扣除成本，淨所得\$361,928元。

從裱褙到運送畫作給捐款人，侯先生和夫人都親力親為，將協會需要協助的事項降低到最少。實在萬分的感謝。



☆春節與中秋蛋黃酥義賣：

戴菁平常務理事與夫婿陳先生，號召烘培心志工，持續於中秋節、春節製作蛋黃酥等義賣，志工們出力出錢支持心生活協會多年，萬分感激。

☆感恩社會福利基金會持續的支持：

二十萬元未指定用途；四十萬元指定用於114年聘用副總幹事一名所需人事費的半數。

心生活協會《113-114心生活支持精神障礙家庭》 公益勸募一結報

- ◎勸募期間為：自113年11月1日起至114年10月31日止。
- ◎許可文號：113年10月28日北市社團字第1133195939號。
- ◎勸募總收入\$494,398元，減去勸募總費用（法定上限為收入15% \$74,160元）= 勸募所得\$420,238元。所得用於：心生活協會113年底同仁年終獎金、協會辦公室的租金及大樓管理費。（113年度漲租，每月辦公室租金\$34,000元、月管理費\$2,700元）。
- ◎公益勸募捐贈收入明細表、支出、所得運用等，請上心生活協會官網 <http://www.心生活.tw> 點選【支持心生活】區塊內的【財務透明窗】，再點選【公益勸募-成果徵信】專區查閱。
相關捐款收入，均已於收款開立收據時，分別入帳於113年或114年度內，並刊載於第21期、22期會訊的捐款芳名錄中。

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

113年1月1日至113年12月31日

科目	決算數	科目	決算數
經費收入	\$16,755,409	經費支出	\$15,314,058
入會費、常年會費、永久會費收入	\$82,250	薪資費用(含服務與行政)	\$9,112,254
捐款收入	\$3,433,155	勞健保保險費	\$1,134,163
利息收入	\$9,694	退休金費用	\$501,902
社會局委託收入(星辰)	\$4,888,122	租金支出	\$387,525
社會局·社家署補助收入 (心坊,投稿)	\$3,154,681	專案業務費(服務案合計,不含人事費)	\$3,624,666
公益彩券回饋金補助收入 (心家庭專線)	\$842,571	大樓管理費	\$32,400
衛生局補助收入(心朋友學苑)	\$466,082	影印印刷費	\$81,770
心理健康司補助收入(樂生活)	\$1,685,543	電話費	\$18,933
其他政府補助收入(星辰就業等)	\$721,586	郵費	\$20,336
民間專案補助收入 (聯合勸募IMR)	\$565,700	水電瓦斯費	\$14,837
義賣及出版品收入	\$307,346	文具用品	\$3,542
心朋友工作坊收入	\$474,440	購置設備及修繕費	\$110,058
雜項收入	\$39,720	差旅交通費	\$4,122
心朋友的店收入	\$84,519	一般業務費	\$166,648
		勞務費	\$30,250
		公共關係及廣告費	\$13,096
		什費	\$29,673
		心朋友的店支出總計	\$27,883

「精神健康你我他」實用手冊

第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊

第2輯：認識精神障礙族群(患者家屬)處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出
思覺失調症(精神分裂)患者在生活中與疾病共處的方式

第3輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療

第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生活法(97年版)的介紹

第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

第6輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊
(*Illness Management and Recovery*)第一冊

第7輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊
(IMR)第二冊

第一課 康復的策略

第四課 建立社會支持

第二課 精神疾病的實用知識

第五課 有效服用精神科治療藥物

第三課 壓力與生理脆弱的治療策略

第六課 服用酒精和毒品

第8輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊
(IMR)第三冊

第9輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊
(IMR)第四冊

第七課 減緩精神疾病的復發

第十課 使用精神體系的服務來滿足

第八課 壓力的因應

自己的需要

第九課 困難及持續症狀的應對之道

第十一課 健康的生活

以印刷成本價銷售：[備註：庫存發送完後，重新印刷時，成本會上漲。]

第1-5輯，每輯\$20元 第6、8、9輯，每輯\$50元 第7輯\$100元 全套九本，共\$350元

歡迎劃撥購買，請加附劃撥手續費及郵寄費(約每本10元)。

社團法人台北市心生活協會 資產負債表

中華民國113年12月31日

資產：		負債：	
定額零用金	\$30,000	應付帳款—商店	\$2,176
郵局活期存款	\$263,424	應付費用-協會	\$46,129
郵局劃撥存款	\$111,244	其他應付款—星辰	\$100
合庫三興活存	\$82,155	應退營業稅—心朋友的店	\$105
國泰世華活存	\$102,094	應退補助款—協會	\$90,139
富邦世貿活存	\$34,483		
永豐銀行活存	\$37,769	代收款—專戶利息應退款	\$12,019
華泰銀行	\$25		
兆豐銀行活存（專戶）	\$1,338,054	應付會務借款	\$1,000,000
合庫南京活存（專戶）	\$271,205		
台北富邦 A（專戶）	\$815,156	會務準備金	\$63,334
台北富邦 B（專戶）	\$202,232		
中國信託（專戶）	\$149,154		
土地銀行（公益勸募專戶）	\$485,549		
玉山銀行活存（專戶）	\$102,339		
富邦世貿定存（準備金專戶）	\$63,334	負債總額	<u>\$1,214,002</u>
合庫三興活存（心朋友的店）	\$9,443	累積餘絀：	
應收票據	\$30,000	期初累積餘（點）	\$2,650,391
應收補助款	\$1,036,038	當年度淨餘（絀）	\$1,441,351
應收捐款	\$28,000		
預付費用及其他應收款	\$16,046	累積餘絀餘額	\$4,091,742
存出保證金	\$98,000		
資產總計	\$5,305,744	負債與餘絀總計	\$5,305,744
備忘資產：		備忘負債：	
代管社會局財產（星辰）	\$657,294	受託代管財產餘額（星辰）	\$657,294
資產（含備忘資產）總計	\$5,963,038	負債與餘絀（含備忘負債）總計	\$5,963,038

心朋友的店（無實體店面，接單買賣）

售統一生機開發公司食品與禮盒。特別推薦：堅果、果乾、有機紅棗/枸杞/豆類/麵條、橄欖油、零嘴點心…等。

請致電協會 Call：2732-8631

心生活113年度服務成果報告

🌀 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。

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、〈家連家精障家屬課程〉課程團體，讓照顧者從過來人身上看到希望，相互陪伴、交流成長，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：

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

(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	146

(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】的分析：

1. 全年服務28人，男性10人、女性18人；其中27名為精神病友（本會稱呼甜心）。
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%
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%
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	28	100%

(五) 專線第二類—【簡式服務】對象的分析：

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。

疾病種類	人數	比率
思覺失調	31	39%
躁鬱症	17	18%
重鬱症及 憂鬱症	15	19%
其他	6	6%
未知	21	18%
總計	90	100%

身分	人數	比率
病友	46	58%
父母	23	22%
子女	8	9%
夫妻	7	6%
手足	5	4%
其他	1	1%
總計	90	100%

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%

(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。
- 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〉一代工、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〉一烹飪課、垃圾分類回收等之學習；
 - 〈體適能〉與〈健康維護〉一運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排藥…；
 - 〈育樂活動〉一卡拉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〉一多元活動（手工藝·桌遊…）、鼓勵閱讀；
 - 〈充權〉一週會/月會/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。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：

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、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 (滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿)	很不 同意 (很不滿)
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、滴豆干

參、「臺北市星辰會所」精神障礙者Clubhouse（協作模式）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」（協作據點）營運一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
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年日平均增加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
	職前準備課程	6	60	11	71
	強化穩定就業	5	45	9	54
	EXCEL課程	5	62	6	68
	廚藝課程	7	57	10	67
	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
節慶活動	運動日	27	165	38	203
	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：

	
星辰參訪北投就業展	星辰至天母市集宣廣
	
暖心會所來星辰參訪	職重單位參訪星辰
	
星辰會所113年成果展	星辰與三總北投社工交流餐會

肆、「精神障礙甜心一樂生活」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%

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、帶狀活動一〈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%



113.11.21 藝術培力社

五、帶狀活動一〈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與可實踐策略，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%。

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分，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%
表達出自己的所求所想	67	57%
激發創意	58	49.6%
抒解壓力	56	47.8%
對更多事物產生興趣	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. 有個案將投稿當作個人目標，覺得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服務 **

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畫」、台北市衛生局委託辦理，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：

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10人次：整體滿意度96%。

五、「心朋友學苑」活動成果照片：



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月陳芳胤教授（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。



精神病友社區服務新資源介紹

（衛生局委辦病友及家庭支持服務/居住服務）

- ★ 日期：114年11月25日(二)
- ★ 時間：下午2:30至4:10
- ★ 地點：台北市松德路309號
〈聯合醫院松德院區〉3樓會議室。
- 歡迎精神病友及家屬報名參加（2739-8516）➤

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**
- 採電匯方式者，請來電或來信告知捐款人及通訊方式。



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** \$	<small>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。</small>	
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

39

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

【入會申請書】 申請日期：__年__月__日 介紹人：_____

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

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

沒有一個人類社會可以免疫於精神疾病 《看見·支持精神障礙者》



歡迎成為
心生活協會
官方Line的
好友



LINE搜尋：
台北市心生活協會



♥ YouTube搜尋：〔台北市心生活協會〕

♥ 精神障礙揭密影片(一)操作篇：
【精神障礙者 現在不能、常練就能】
<https://reurl.cc/OqNjYg>



♥ 精神障礙揭密影片(二)情緒篇：
【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】
<https://reurl.cc/V58x9A>

