



社團法人

台北市心生活協會

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：102證他字第24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

會訊

第 10 期

103年8月

1

不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

歲月靜好

台北市心生活協會跟您說話做伴



電話：2732-8631 傳真：2739-3150 通訊：台北市基隆路2段141號5樓
郵政劃撥帳號：19793224 捐贈電子發票愛心碼：1979322
信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：<http://www.心生活.tw>

f 搜尋：〔心生活協會〕 You Tube 搜尋：〔台北市心生活協會〕

facebook 粉絲團：〔社團法人台北市心生活協會附設心朋友的店〕、〔心朋友工作坊〕

※ 歲月靜好 (作者：金林).....	3
※ 「精神分裂症」中文譯名更改為：「思覺失調症」	4
※ 復原的要素—與人連結、對話	
◎ 康復之友聯盟103年5月2日思覺失調症更名動講稿 (Dr. Fisher)	5
◎ 因應妄想症狀的兩個方法 (Dr. Fisher)	12
◎ 三對三的對話基礎	13
※ 積極修訂精神衛生法的時刻到了	
◎ 為什麼要修訂精神衛生法	14
◎ 修法方向：消費者團體共識—積極走動式服務+充實長期復健設施.....	14
※ 危機處理、社區支持、家屬服務，三管齊下協助精障斷絕憾事	16
※ 側寫心朋友工作坊、心朋友的店、心生活協會	
◎ 在心朋友工作坊的心情與點點滴滴 (作者：蔡宜修)	18
◎ 今天是我暫時離開工作坊的第十天 (作者：Lisa)	19
◎ 我喜歡到心朋友的店吃東西 (作者：恩慈)	20
◎ 社工研究生實習心得兩篇 (作者：紀馨雅)	22
※ 活動智慧語錄、心得、甜心投稿	
◎ 家屬該如何幫助甜心系列講座重點摘要 (記錄：李孝滢)	26
◎ 家連家課程 成員留言 (作者：AMY、護馨).....	31
◎ 說說男性照顧者的心裡話團體 成員留言	32
◎ 開心的敬拜 (作者：雅微)	32
我的愛人 (作者：恩慈)	33
※ 健康專欄	
◎ 在任何時候我都可以選擇幸福 (轉載：香港明愛 黃敏信督導主任)	34
◎ 常見引起跌倒的原因 (轉載：香港明愛 鄭嘉碧物理治療師)	36
※ 心生活佈告欄	
◎ 簡介：心生活精障家庭生活支持服務	37
◎ 心生活102年度成果報告	38
◎ 心生活102年度會費及捐款收入芳名錄.....	47
◎ 心生活102年度收支決算表、102年12月31日資產負債表	50

歲月靜好

有個人 有那麼一些人

三不五時 說說話

不一定信任 也或許陌生

或者是家裡父母兄弟姊妹

總有個可以談一談的選擇

時不時的說說話

有時我們不想

有時嘗試看看

常驚奇原來對方還親切

有喜悅自己可容許不同觀點

感受這世上有人可以說說話

便縱使生活波濤未平

仍有 歲 月 靜 好

作者：金林 總幹事 聽Dr. Fisher來台講演有感所寫

說明：Dr. Daniel B. Fisher (精神科醫師也是思覺失調症患者)今年來台，四月二十七日屏安醫院講座中反覆宣揚他的理念—《精神病友康復的關鍵，在於持續的與人對話(Dialogue)，生活中與人有連結、有對話，是復元的養分和動力。》



『精神分裂症』 台灣更名為『思覺失調症』

【政府公告】

衛生福利部103年7月16日衛部心字第1031761003號公告：『公告Schizophrenia中文譯名由「精神分裂症」更換為「思覺失調症」。

【時代意義】摘自財團法人精神健康基金會2014年8月刊物第四頁中，胡海國董事長的一段話：

『思覺失調症新譯名取代舊有精神分裂症，是更為文明的診斷名稱，適當呈現思覺失調症之病理，使病人、家屬易理解，社會大眾能體會病人之困擾；因此，病人便能自我尋求醫療、自我照顧；家人能給予適當的關懷，社會大眾可以給予必要的支持與接納。』

同文中，胡海國董事長也勉勵大家：

『疾病的本身，是可以預防的，若能掌握第一次發病，對患者日後的復原是很有幫助的！只要即早警覺自己努力不足，每天檢視自己的精神狀態，增加心理韌性，面對事情能時常換個角度，結交三五成群，便能你我同行，享受樂活人生！』



復元的要素—與人連結、對話

康復之友聯盟103年5月2日思覺失調症更名活動講稿

講者：Dr. Daniel B. Fisher

活動主辦、錄影文字：中華民國康復之友聯盟

時間：民國103年5月2日

說明：今年四、五月，台灣精神醫學會、康復之友聯盟、社區精神醫學會等，共同邀請罹患有思覺失調症(精神分裂症)的精神科醫師—丹尼·費雪先生來台灣。本篇係費雪醫師在康復之友聯盟台北活動會場上的講演，康盟特別費心錄影並放上中文字幕，各位可上 YouTube 輸入關鍵字：【Dr. Fisher 思覺失調更名分享】(連結 <https://www.youtube.com/watch?v=U8Z7pvG2j8I>)。感謝康復之友聯盟提供影片文字稿給心生活，以下將英文原稿完整呈現，中文譯稿則做了部分修改，於會訊刊印，希望分享給更多人。

Recovery is a movement that started probably in the United States, about thirty years ago, from our lived experience, those of us who've been through our own recovery experience.

復元(康復)是大約三十年前在美國開始的一個運動，來自於我們自己活生生的經驗，是我們這些走過自我康復過程的人的經驗。

We said the textbooks were wrong. The textbooks said we could never recover.

我們說教科書是錯的。教科書說我們永遠不可能康復。

But we're living examples.

但我們是活生生康復了的例子。

So we said, "Well, we have to rewrite the textbooks: that recovery is real."

所以我們說，「我們需要重寫教科書：復元是真的可以做到的。」

So I was 25, and I was a researcher, at our National Institute of Mental Health, doing biochemical research.

那時我25歲時，在美國國家精神衛生研究院擔任研究員，進行生化研究。

I have a Ph.d, in biochemistry, and I was doing research on dopamine, and serotonin, biosynthesis, and I was such a good researcher that I began to believe that I was the enzyme I was studying.

我擁有生化博士學位，當時研究多巴胺、血清素、生物合成，那時我是一位優秀的研究員，可是卻開始認為自己就是我正在研究的酵素。(心生活註：Fisher在這個時候開始有妄想、思覺失調症發病了。)

So, what was most important in my recovery, was relationships. Relationships.

我要說的是，對我的復元幫助最大的是人際關係。人際關係。

People being able to believe in me, people who said I'm a person first, and a chemical second.

那些相信我的人們、那些先說我是一個「人」，其次才提化學物質影響的人。

I did take some medication, but first and foremost, I had friends, family, and doctor, who all believed in me.

我當時確實需要服用精神科藥物，但在這之前也是最重要的是：我有朋友、家人和醫生，而且他們都相信我。

They believed in me. They believed that I had a future. They believed I had a life.

他們信任我，他們相信我有未來，他們相信我會有自己的人生。

So, I told, as an example, I told my psychiatrist, the second time I got out of a hospital, and I was diagnosed with schizophrenia, I came to see my psychiatrist, and I said, "I want to become a psychiatrist, and I want to give hope to the field, I want to change the field, so people know what it's like to go through this experience."

我舉個例子，當我第二次出院的時候，被診斷罹患了思覺失調症(原名：精神分裂症)，我去見我的精神科醫生，然後我說，「我想成為一位精神科醫生，我希望可以給這個領域一點希望，我想要改變這個領域，讓大家知道這個歷程究竟是怎麼回事。」

So, my psychiatrist said, "I'll be at your graduation." In other words, he always felt that I had capacity, he always saw the healthy person inside of me. He didn't see the illness.

當時我的精神科醫生說：「我會去參加你的畢業典禮。」換句話說，他始終覺得我是有能力的，他看得到我內心中那個健康的我，而不是看著那個疾病。

Another example, of a person who believed in me, was my wife.

另一個相信我的人，是我的太太。

She always helped me and believed in me.

她一直都幫助我、也相信我。

And the first day of my residency in psychiatry, a very anxious day, she walked with me to the hospital. I said to her, "No, you don't have to walk with me." She said, "It's okay, I think it'll be helpful." Recently I asked my wife (35 years later), why did she stay with me, knowing I was diagnosed with schizophrenia? So she said, "I never thought you were ill. I never thought you had an illness."

在我擔任精神科住院醫師的第一天，非常的焦慮。我太太陪著我一起走去醫院，我告訴她：「不，你不必陪我一起走。」她說，「沒關係，我覺得這會有幫助。」最近(35年後)，我問我太太，為什麼當她知道我患有思覺失調症還願意跟著我：她說：「我從來不覺得你病了，我沒想過你有病。」

And in fact, from my recovery, and many people's recovery, it's different from an ordinary illness, because your self is the healing agent. Your relationships with other people build up your sense of self, and then, you, through your self start to understand the world differently.

事實上，從我自己以及其他許多人康復的經驗，精神疾病和其他疾病不一樣，因為你自己就是那個治療的媒介。你和別人的關係建立了你的自我感，然後，你，透過這個「自我」，和別人不一樣地認識著這個世界。

And the most important element in addition to relationships, is empowerment. Empowerment. To learn that you have the capacity, to run your own life, to make your own decisions, so we've developed a program from our lived experience called emotional CPR.

復元最重要的關鍵，除了人際關係之外，就是充權。充權。知道你有能力可以過自己的生活、可以自己做決定。我們從自己康復的生活經驗中，發展出一套課程，稱之為「情緒急救」。

And the first step in emotional CPR, which I think everyone can learn, is to connect at the emotional level. Connect, connect, connect. Heart-to-heart connection, which is very helpful to see all these hearts.

「情緒急救」的第一步，我覺得每個人都可以學，就是情感上需要和別人有連結。連結。連結。連結。人與人內心相連，感受到許多人的心意是非常有幫助的。

And it's through your face, through your voice, through your gestures.

心的連結，是透過你的臉、你的聲音和你的手勢表達的。

You connect with the other person first, non-verbally, than verbally, and then when you start to connect, as a human being to another human being, from your authentic self, at the same level, as the other person, sometimes physically.

你和別人連結時，其實是非語言的動作先開始，跟著才出聲說話。因此，做為一個人開始去連結另一個人的時候，是從真誠的自己出發，去接觸別人，有時候包括肢體上的接觸。

It's very important, especially as a psychiatrist, to show your self, to show your own self, that you are a real person, and you have maybe not the perfect life. It's okay to say that, and to listening, listening—very important.

這是很重要的，對精神科醫生來說特別重要；要展現你自己、要表達真實的自己，你是真真實實的一個人，你的生活或許並不完美，說出來沒關係，同時也要能聽(別人說)，聆聽是非常重要的。

Your ears, eyes, and your heart, to listen with all parts of yourself to the other person, so you can listen to them as a human being.

用你的耳朵、眼睛和你的心，你全身所有的部位來聽對方，這樣你才能真正地去傾聽這個「人」。

So you create a dialogue, a dialogue, because psychosis, the best description of psychosis is being trapped in your own world, your monologue.

於是你創造出對話、一個對話。而對精神病最好的形容，就是「被困在你自己的世界裡，自我獨白。」

And so your job as another person, a doctor, a peer, a family member, is to help the person, encourage them to step out of their own world and engage in dialogue, and to not be judgmental, to respect that the person has a different way of thinking, that it may be valuable that they have a different way of thinking, for example, for myself, I was convinced in my unusual thinking, was that everyone was a robot.

所以身為另外一個人、醫生、同儕或家屬，我們如果要幫助那個人(病人)，就是要鼓勵他們走出自己的世界、和他們對話。不要評斷(認定他們如何如何)、要尊重那個人不同的想法，能夠有不同的想法或許也很有價值的。以我自己為例，我曾經在自己奇特的思考中，認為每個人都是機器人。

Later, I understood it was a symbolic meaning, that people weren't expressing themselves as much as I would hope. I wasn't expressing myself as much as I'd hoped. I was feeling like a robot, and partly it was a consequence of a idea that we are just chemicals. In fact, we are people first, chemicals second.

後來，我才了解到當初的想法也是有點意思的，因為人們並沒有像我所期待的那樣表達他們自己，而我也沒有像我自己所想要的那樣去表達自己，所以我覺得像個機器人。另外，一方面也可能是我當時認為每個人都不過是化學物質構成的罷了。事實上，我們首先是個人，我們的化學構成是次要的。

So this emotional CPR is to restore human connection for everyone, because everyone helps in recovery, because everyone can help in other people's recovery. It is a community-wide effort, no matter where you are, if you're in a grocery store, or your employment, or you're trying to get housing, or you're with friends, peers... everyone can contribute to recovery.

所以，這個「情緒急救」是要重建每個人的人性連結，因為任何人都可以幫助(病友)復元、因為每個人都可以幫助別人康復。這是一種廣泛社群的努力，無論你在哪裡--你在便利商店、在工作中、正在找房子、和朋友再一起、遇到同儕……每個人時刻都可以對復元有所貢獻。



因應妄想症狀的兩個方法

[說明]：現場答覆詢問時，Fisher講到應付症狀的兩種方法：

如果你有症狀，有兩種方法可以幫忙；

一種方法是內在的，自己告訴自己。

以我來說，有時候我會這麼想：『喔，我正在被調查局(美國FBI)跟蹤』，這時候我會自己另外再想：『嗯，我有這麼重要，讓調查局還得派個人來跟蹤嗎？他們不是還有一堆更危險的人需要盯。』

另一種方法是把事情和別人確認。

舉例來說，我常覺得有些電視節目，劇本都是為我寫的。這種症狀有個名詞叫「關係妄想」(ideas of reference)。現在我理解到這是來自於自卑。你想要讓人覺得非常重要，其實是因為你覺得自己非常不受重視 (You want to feel very significant because you felt very insignificant.)。此時我會找個朋友來確認，我會問他：

『你知道昨天晚上那個節目、我一直在想那個電視節目，它有可能是為我寫的嗎？』



心姊妹專欄

8月7日心生活協會邀請馬偕醫院 李朝雄醫師演講『思覺失調症的康復密碼』，心姊妹聽到李醫師闡釋「台灣精神醫學會」官方標章(LOGO)圖片的意義，覺得非常有啟發性，寫下來與大家分享。



這個圖左右好像各一個人相互對看、相互對話，而您再仔細瞧瞧，左邊又像有三個人，右邊也像有三個人。

左右兩個人要相互對話，設若一個人是醫師、一個人是甜心，醫師所面對的甜心其實有三種可能：真實的甜心、醫師心中的甜心、甜心中的甜心；甜心所面對的醫師也有三種可能：真實的醫師、甜心中的醫師、醫師心中的醫師。

舉例：當甜心中的甜心是個偉人(例如認為自己傳達上帝或玉皇大帝旨意)，而醫師對話只認定甜心有症狀時，醫師就未能同理到病人。

是不是蠻有意思的？對話者可以是任何人，你與我、我與他、甲與乙、丙和丁，都在三對三的關係中，如果對話時未能傾聽同理自己所對話的究竟是誰，就可能徒勞而已。

～長學問、開見聞，盡在心生活協會舉辦的活動中～



(聯合勸募補助案)



積極修訂《精神衛生法》的時刻到了

為什麼要修訂精神衛生法

股市上看萬點、GDP成長向上修正，大環境似乎漸漸變好，但精神族群悲傷的事故卻沒有減少：

您讀到最近的新聞，一則又一則歷歷在目，例如--

7/9基隆又傳悲劇 孫子持美工刀殺死阿嬤！

7/11病女拒就醫返家命喪火窟 父：法令害我家破人亡

民國79年底精神衛生法施行，逐漸豐富完備了精神醫療資源、引入復健概念；民國80年代全民健康保險施行、患者納入身心障礙領域，給予精神障礙者獲得醫藥治療的機會及若干身心障礙資源；民國96年第一次實質修法喚起大家重視精神病友的人權、改變了強制住院制度。

感謝前輩們的努力和政府過去漸進發展的政策，站在既有的基礎，我們應該再向前，建立制度來真正協助、減少精神族群反覆發生的悲劇；現在積極修訂「精神衛生法」的時刻到了，建立更多精神病友的活動設施、提供多樣化的社區服務與長期性照顧資源、檢討強制住院制度、積極訪視困難個案提供密集性個管服務、關懷訪視精障者提供長期支持性服務、災難心理重建、宣廣腦科學培養情緒管理能力，這些都該是第三波修訂精神衛生法應納入的內容。

關注政策不是單個人的事，是眾人之事，精神健康/照顧病友「匹夫匹婦」皆有責，請大聲說出來(歡迎惠賜意見給台北市心生活協會)、請表達您願意與我們並肩努力倡議再修精神衛生法的心意。

精神衛生法修法方向：消費者團體共識

心生活協會102年度走訪各地精神公益團體，提出消費者團體觀點的精神健康社區服務輸送模式建議：

心生活協會會訊第十期
〈一〇三年八月〉

(一) 需求圖示：

慢性精神病人/精神障礙者與家庭的社區服務需求



(二) 說明：

許多甜心的身心狀態、動機和能力都還不到位，雖有服務設施(例如：會所、日間留院、復健中心、作業設施等)但甜心無法自行前往(交通困難、缺乏動機、症狀干擾、擔心焦慮…)服務就用不上，很需要在此時提供到宅關懷訪視，建立關係、給予個別化的復健指導、交通訓練(如台北市心生活協會提供的生活重建服務)，經過一段時間，才能有效轉介幫助精障者連結使用社區中的服務設施。

解決精障困境，必需以積極、走動式、賦予病人選擇權的服務，接引精神障礙者慢慢接受、使用長期性的精神復健設施與就業服務。

台北市心生活協會已提出「精神衛生法」修訂版本，歡迎索取參閱，歡迎邀請立法委員、政府官員支持心生活協會修訂精神衛生法。聯絡請洽：《心生活精神族群充權服務》吳姿儀社工師電話：2739-6882。

危機處理 社區支持 家屬服務

三管齊下 協助精障 斷絕憾事

【本文刊載於 2014年3月4日 聯合報 民意論壇】
【作者：金林／社團法人台北市心生活協會總幹事】

社會版報導嘉義一位精障者，七年前弑父，日昨又殺死了祖母。若衛福部能建立適當社區服務和緊急通報服務制度，憾事可以避免：

一、需要精神病患者危機處理服務機制：

報載該患者近日常和媽媽說睡不著、頭殼壞了、全身不舒服，母親也知道不對，要安排病人住院，但患者看診的醫院一時排不到病床，延誤了病人緊急住院的機會，才釀成憾事。病人急性症狀旺盛，自己和家人都知道有問題了，政府卻沒有緊急／危機處理服務，讓疾病成為刀俎、阿嬤寶貴的生命成為魚肉。

大家不應該輕忽精神疾病急性期的嚴重性，如果今天是心臟病、車禍需要緊急住院，醫院應該會通報、衛生局應該會協助、醫療網會啟動來幫病況危險的病人找病床，不可能讓病人和家屬等床而已，為何遇到精神疾病，政府就大小眼，不提供緊急危機處理的聯繫與協助？精障者受疾病影響越大，越弱勢無法自我主張，更需要政府主動建立制度給予協助，才能免於危險。

二、需要銜接出院後的社區服務提供精神復健和社會心理支持機會：

比例的患者在醫院治療四年病情穩定後返家，但和許多的精神障礙者一樣，出院後，沒有可以銜接的社區服務，沒有可以家訪關懷的個案管理員、沒有適合於病人可以去的活動場地、沒有可以和病人建立關係／關懷其治療情況的服務人員、沒有可以和家屬互動提供適當意見的服務人員。

藥物治療是基礎治療，但精神障礙者腦功能損傷，生活中的點點滴滴都需要重新學習，當社區中沒有支持協助的職能、心理及社工服務時，患者完全沒有精神復健的學習和鍛鍊機會，失去一切社會心理支持，生活中必然充滿挫折、處處困難卻有苦說不出來，更容易陷入腦部幻聽和妄想的陷阱，最親的家人就成了最常和患者吵架的人，處身於危機之中。

三、需要家屬服務，幫助家屬獲得正確的知識和照顧精障者的技巧：

這個例子和過去無數個案一樣，家屬都是孤立無援的，除了送病人去醫院關以外，家屬沒有可以求助的服務單位、沒有可以及時且持續性幫助他們照顧精障者的社區服務。

精神障礙者需要的不只是服藥，還需要有可以幫助他們面對病後各面向生活困境的社區支持性服務。過去政府分工，精神障礙者歸給衛生署管，只有醫療體系的資源，社區服務只靠民間社福組織零星的提供，沒有可長期倚靠的制度；現在衛生福利部成立了，衛政、社政不應再相互推託了，期待衛福部可以開創新局，發展精神障礙者需要的社區支持、個案管理、家屬支持、危機狀況處理、精障長期照顧等服務，請不要再將照顧的責任全部讓家屬扛，別讓一個又一個無辜的生命白白犧牲！





側寫心朋友工作坊

在心朋友工作坊的心情與點點滴滴

作者：蔡宜修

103年7月

一轉眼在心朋友工作坊有段時間，心情普通、也有些充實。

從一開始的內襯方面與黏膠不會做到漸漸會做，卡啦歌唱可選歌歌唱，行動秘書-實作篇的手工藝可完成再帶回家，但去年的協會活動-戲劇治療課程結束也製作一本手作故事書，心想會不會再有類似的課程，我雖然是精神障礙者，但日間心朋友工作坊的代工，訓練手部靈巧度，我的手部也漸漸會簡單的代工。

一日遊的出遊也與大家、工作坊導師、社(會)參與，覺得很充實。精障者在手做的過程中，也能體認一技在手的希望，精障者對事情的執著，是(多)面向化的，在人的本能裡有著細膩的一面，回到最初對自己的理想。

在心朋友工作坊也會有要改進的地方，守時到坊做代工，優點是代工做的還好、缺點是(希望)能改掉東弄西弄的部份。

在心朋友工作坊的點滴，會與大家打招呼也對學員的某些能力很強感到汗顏，像是電腦打字，我不會打字，這是我慢慢學習的。

精神障礙者的世界有著不同的觀感，心朋友工作坊的代工到能外出工作是不容易的，在溫情的城市裡一步一步的實踐，收穫滿溢。





今天是我暫時離開工作坊的第十天

作者：Lisa

103年8月

今天是我暫時離開工作坊的第十天！在醫院裡聞的發慌！好想念工作坊的伙伴，一起忙碌的日子。這些天我才深深體會到工作坊對我的重要：

1. 準時上下班〈規律生活〉。
2. 大家可以互相扶持。
3. 有老師的幫忙，讓我們變更好！
4. 生活有變化〈烘餅干、包水餃〉。
5. 小團體的互動，學習溝通技巧。

在工作坊就像一個大家庭，在師長的帶領下，相信我們會更好，希望也能讓其他人認識“工作坊”認識精神疾病的人，其實你我一樣有生命、有期待！



給精神障礙甜心愛的力量

【心朋友工作坊】屬於社政的日間服務，雖開辦較容易，但政府採部分補助方式，需要向精障者每人每月收\$3,000元的服務費才能平衡，但精障領域收費困難，期待各界捐贈才能讓這個服務繼續下去。主要經費需求說明：活動費(每月約一萬元的教具教材費/出遊餐費等)、水電瓦斯/電話/設備修繕等營運費用(每月約一萬元)、工作人員人事費自籌款(每月約一萬八千元)。



側寫心朋友的店

我喜歡到心朋友的店吃東西

作者：恩慈

103年7月

我喜歡到心朋友的店吃東西，每天不用自己想，要吃什麼；心朋友的店每天的菜色都不一樣，天天都有驚喜，營養，好吃，又便宜。

一開始我都在客區吃，吃完了還沒到上班的時間，一個人坐在那裡上網、放空、看報，有點無聊，直到有一天有一位甜心坐下來告訴我她心情不好，我心想那我每天都來吃，關心她一下，會不會好一點。

漸漸跟甜心熟識，我開始走進商店內區吃飯，商店有可愛的廚師和社工，都很會開玩笑，每次邊吃飯邊笑破肚皮，於是我愛上「心朋友的店」，來這裡吃飯，我身體和心理都吃飽飽，帶著快樂的心情去協會作帳，有著甜甜幸福的感覺。

心朋友的店
 早餐 · 午餐 · 飲料 · 禮盒 · 影印
 TEL: 2737-4279

臺北市政府勞動局
 身心障礙就業基金補助

早餐 午餐 飲料 禮盒 影印

心朋友的店 TEL: 2737-4279

心朋友的店
 TEL: 2737-4279

早飯 午餐 飲料 禮盒 影印

健康加分
 自製豆漿
 以天然茶仔粉洗餐具
 以二砂糖熬煮蜜糖

心朋友的店
 TEL: 2737-4279
 Open 一~五
 07:30-16:30
 假日租用場地
 外送便當茶點
 請三天前預訂

心朋友的店
 TEL: (02)2737-4279

Good Morning
 三明治 · 粥 · 豆漿
 MON-FRI OPEN 07:30

Good Noon
 內用套餐 \$100
 (附：紅茶、冬瓜茶、豆漿...任一)
 外帶便當 \$80

Good Afternoon
 下午茶休閒時光
 MON-FRI CLOSE 16:30

影印 傳真 統一生機 飲品、禮盒 訂購 薯餅 場地租借 香檳茶點

心生活協會會訊第十期(一〇三年八月)

**營業時間**

(一)~(五) 上午7:30到下午4:30

商店地址

台北市基隆路2段79巷1弄1號

Call「心朋友的店」 訂購專線：2737-4279

(社團法人台北市心生活協會附設商店)

聯絡人：王世和/曹瑋婷/林鼎堯(領班；就業服務員)

電子信箱：heart.shop@msa.hinet.net

統一生機、喜年來各類食品禮盒 價格優惠

送禮、健康、公益相得益彰

103年第四季 伴手禮 美味·健康·養生

**有機果醬：**黑莓&紅石榴/草莓/覆盆子/葡萄
\$180 (原價\$200)**亞麻仁餅乾禮盒**

\$ 350 (原價\$410)

**瓦煎燒雙響餅乾禮盒**

\$ 350 (原價\$410)

**喜年來蛋捲**

\$ 270 (原價\$300)

**岩海苔禮盒**

\$ 360 (原價\$420)

**手工肥皂(每只)**家事皂 \$60 · 精油皂 \$150
(迷迭香/薰衣草)

~還有 有機水果、堅果等等，提前訂貨，全年優惠~

逢年過節送禮採購，別忘Call心朋友的店隨時挑好貨

醫院社工真實的聲音與反思

作者：紀馨雅

說明：紀小姐本身在醫院精神科擔任社工，目前就讀社工研究所，103年到心生活協會實習，編輯蒐羅紀小姐的兩篇心得，與大家分享。

第一篇【實習總心得】

感謝金林總幹事讓我有機會到心生活協會實習，也感謝姿儀督導針對我的實習需求及專業發展上的議題調整我的實習內容，讓我體驗協會活動、參與家屬團體、認識桃榮的居家護理師等等，讓我反思自己社工角色及工作態度，憶起自己想成為助人者的初衷；此次實習，讓我在精神醫療體制裡工作的同時，接觸到在體制外或體制邊緣徘徊的工作者和消費者，他們的理念價值、他們的努力讓我敬佩，而他們對體制的批辨與罵聲讓我感到無助與茫然，甚至有短暫的掙扎，但我還是決定現階段繼續留在體制中為我們共同關心的族群工作，這決定的關鍵在於如果每個有熱忱、有批判思考的人都奔逃進社區，那這個體制不就更僵化、難以變動、更失去真實性，我想只有在體制內才能更快速地開啟變革。

這幾個月我不斷思考自己在精神醫療、社區資源和家庭三者間能再多做些什麼來拉近彼此間的距離，但又受限於現實面的工作負荷與醫院的營利思維，我只能燃燒自己的時間金錢去做我認為應該「多」做的事，從最簡單的家連家教育團體開始，期待能如同家連家協會秘書長的遠景般，能在綜合醫院藉由教育團體培育種子老師、家屬志工，建立定期家屬自助、社工輔助的讀書會或支持性聚會，進而在足夠人力的情況下將社區機構經常辦理的講座、活動直接在最前線的醫院開辦，我希望能夠找到整合醫療與社區資源無縫接軌的方法，讓社區的支持網絡能建立起來，雖然可能需要多年的努力加上不放棄才能看見效果，不過這樣的工作態度才能發揮助人者的助人價值。

經過實習，我也調整了我的專業成長的腳步和方向，過去憧憬當個深不可測的治療師，但育慧護理師說「如果妳要去服務有金錢能力的人，我告訴妳那一種人沒有你也可以有別人阿，妳不會是他的only one；但是如果妳服務底層的人，妳跟他們一起工作的時候，你們就是彼此的only one」，社工的使命好像就這麼簡單，所以多開一些窗、多創造一些機會，努力當一位把處在孤島的家庭拉進資源堆的助人者吧，感謝實習給我這麼重要的提醒與指引。

第二篇【家連家家屬教育課程團體第二堂課的觀察心得】

本次課堂中，聽到許多父母在面對孩子生病時，內心的自責與煎熬，他們在孩子確診時，往往會回想過去幾年孩子出現異常行為卻總被父母視為「叛逆」而遭受責難，想到孩子曾經獨自面對被害妄想幻覺、獨自面對恐懼焦慮又同時不被理解地遭到各種指責，有些父母能反省、改變進而想盡辦法彌補、治療、陪伴孩子，通常可以有正向的發展；但接受生病事實是最困難的事，調整對孩子的期待也一樣，在病人度過症狀的活躍期後，接下來與殘餘症狀和負性症狀的長期抗戰，容易讓家屬忘記病人的生病事實，而用病人過去的表現/標準來要求病人現在的表現，這對病人是更大的壓力，誘發下一次的發病，家屬往往需要病人反覆發病住院後，才能漸漸被動接受自己也需要學習與疾病共處，當然，等到家屬覺醒的時候，可能病人已經慢性化了，這是很可惜的事。

在團體進行的過程中，我不斷被家屬的努力感動，也能感受到他們在聽到其他家屬分享成功經驗時，他們眼中閃過的希望，我更加相信，越早讓家屬接觸自助團體越能幫助他們調適心情、提升對生活的掌控感、有更多的能量來承接生病家人的一切；在家屬分享回饋相同經驗時，我能感受到一股同儕間的同理、支持與撫慰感，這種力量對家屬而言真的好重要；



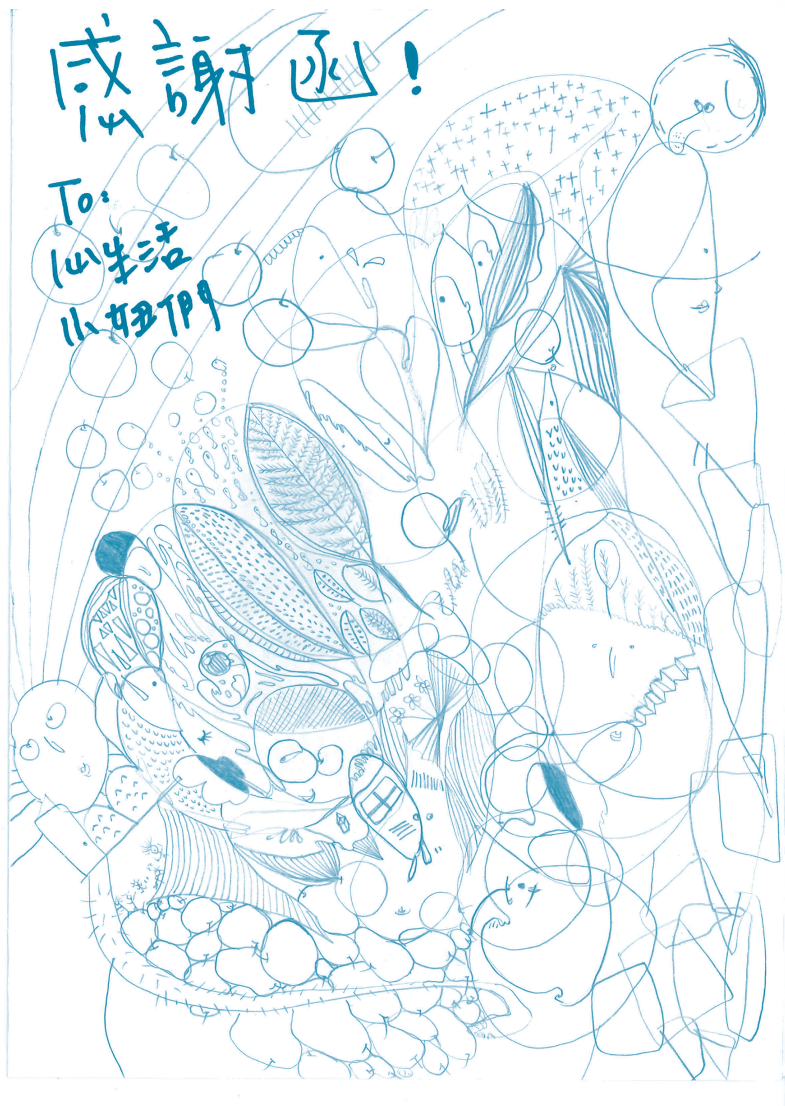
在團體的當下，我瞬間反思了我進入職場這一年半以來我所設定的目標，原本在我心中理想的社工典範瞬間瓦解…

過去我內心的社工典範是陳謨老師，她是臨床工作四十年的精神醫療社工也是心理諮商師，她在退休後仍在大學兼任、提供自費諮商心理治療，而我嚮往她深度的學識、她散發的助人者氣質及純熟的臨床技能，我期待自己也能成為專精的治療師，畢業後考取社工師進入職場後，我也認為自己必須盡快找出有興趣的治療模式，藉由不斷進修取得治療師的認證，才能具有專業，提供有品質的服務，我一直認為成為這樣的社工，才能對案主、家屬有實質上的幫助，能真正有效地創造改變、創造專業價值；但同時，我否定現在的自己，認為現在的自己什麼技巧都不純熟，還是個粗胚的社工，只有熱忱沒有方法等於沒有專業性沒有幫助，雖然有很多想做的事、看到服務上的不足，我總是想著「等我變強再來做」。

但在本次的團體中，我突然感到很懊悔，我覺得我錯過好多幫助人的機會和也讓人錯過被協助、支持、療癒的機會，我突然覺得自己好自私，我竟沒發現這種執著於專精化的思維是多麼自戀，我竟然選擇讓服務使用者空轉等待，在這個和社區不太合作的醫院。

我甚至連社工最基本的「資源連結」都忘了，我重新認識「資源連結」的意義，不只是福利補助機構轉介而已，包含服務對象有需求但目前自己無法提供的服務，都必須盡可能地引薦、連結；就像協會的社工也不是資深厲害的治療師，但協會社工運用方案連結安排各種甜心與家屬所需的資源，在每個活動都可以看見甜心或家屬的療癒與成長，我覺得這是最基本的義務，也是最有意義的行政事務，才能真正幫助到家屬，我必須深切地反省自己，同樣工作一年半，如果在社區中，我可以做多少更有意義的事，或者我可以如何藉他人之手幫助更多的人，我必須重新思考如何讓醫院與社區的資源順利合作與轉銜，當然同時發展第二專長是持續的目標，因為在醫療體制中，唯有提升專業度可以被看見與被肯定。

103年「精障家庭支持服務」(衛生福利部獎勵計畫)聘請臨時工作兩個月的吳育岑小姐，送我們一幅畫，這是他眼中心生活協會辦公室的人與事；現代畫，雖然編輯也看不怎麼懂，不過猜想應該有理解、也眼見為憑的看著我們的缺失，在繽紛中各自解讀惕勵、和大家分享。



『精障照顧者的學習課～ 家屬該如何幫助甜心』

重點摘要記錄人：生活重建 李孝滢 服務員

★心理師的智慧語錄：[103年6月3日 郭若蘭臨床心理師]

❖『你是大磁鐵』：

《當你思想，你就振動，當你振動，你就吸引！》

因此照顧者怎麼想甜心，甜心就會接收到怎樣的能量。

❖支持自己、享受生活，做最快樂的自己，就是在幫助甜心耶～

❖負面的東西不是絕對不好，其實也可以從中看到甜心的成長，例如：甜心如果從「沮喪」變成「生氣」，也是能量的提昇。

❖有些照顧者認為甜心生活不開心，自己怎麼可以開心？但事實上有時擔心像是詛咒，會負面的影像甜心；而祝福像是輕盈的能量外衣，包覆著甜心。

❖『溝通四步驟』：

1. 支持自己：

是內功，我喜歡自己，支持自己，不需要他人肯定，我很平穩地站在這裡。在自己心裡，深深地欣賞自己。

2. 聽懂對方：同理+核對。

3. 表達自己：說明自己內在的想法。

4. 邀請討論：

我知道你希望……(價值觀1)，而我希望……(價值觀2)；我們一起來討論怎麼做，可以讓我們的想法都達到。

★職能治療師的健康生活觀：

[103年6月10日 呂淑貞 職能治療師]

❖『職』：角色、功能。 『能』：勝任。

❖健康促進的要素：

1. 生活中健康促進包含六個層面：

(1)自我實現：

生活有目的，朝目標努力，對生命樂觀、正向成長及改變。

(2)健康責任：

關注自己的健康，與健康專業人員討論健康相關議題、參與有關健康保健的活動。

(3)動：

從事運動及休閒的活動；每週至少運動三次，每次持續二十分鐘以上；將運動行為融入日常生活中。

(4)營養：

健康的飲食型態及做正確的飲食選擇；少吃含大量脂肪、膽固醇、鹽和糖的食物，不喝或有節制的喝含酒精的飲料。

(5)人際支持：

發展社會支持系統，並與他人維持有意義的人際關係。

(6)壓力處理：

放鬆自己及運用減輕壓力的方法、能接受生命中一些無法改變的事情。

2. 應給予甜心「充權」(Empowerment)之機會，學會如何自己做決定、時間管理、活動選擇及重新安排生活型態(Life-Style Redesign)。

★就業服務員的實戰經驗：

[103年6月17日 尉家豪 新北市康復之友協會就輔組組長]

❖支持性就業服務及職場評估的內容及重要性：

1. 支持性就業是針對具有就業意願及就業能力，而不足以獨立在競爭性就業市場工作之身心障礙者，依其工作能力，提供個別化就業安置、訓練及其他工作協助等支持性就業服務。
2. 評估是為了瞭解甜心的能力在那裡，以替甜心連結工作。通常會請甜心藉由操作一些活動，例如:透過ipad上輸送帶的遊戲，了解甜心是否有分配的能力、或是請甜心算錢，了解其對金錢的觀念。
3. 通常支持性就業服務在連結工作前，就服員會先試做，以了解工作需具備的能力與注意事項。例如：洗擦車，須具備體力(站8小時)，與人說話、溝通的能力…等。

❖就服員如何幫助求職的甜心：

1. 就服員和求職甜心屬於夥伴關係。
2. 就服員在服務甜心時，需進行：
 - (1)規劃就業前準備。
 - (2)工作能力評估。
 - (3)開發有意願雇用身心障礙者之職場。
 - (4)陪同了解職場環境與面試。
 - (5)就業初期至工作現場，針對可能遭遇之問題給予協助。
 - (6)現場輔導，減少甜心初入職場的不安與焦慮。
 - (7)職務設計、再設計：當甜心進入職場後，對工作內容發生技術上的問題時，就服員會進行了解，找出問題的癥結點，並針對問題原因提出解決辦法；例如:曾有位從事洗碗工作的甜心，在工作時常常會握不住菜瓜布，就服員替其購買手套式菜瓜布，問題便解決了。

3. 在甜心求職的過程中，家屬可以給予的幫助：

- (1)關心叮嚀精障朋友服藥與回診。
- (2)關心精障朋友作息與心情。
- (3)了解精障者就業參與的角色。

避免直接聯繫雇主/職場

尊重精障朋友的選擇

- (4)給予正向鼓勵。

避免責罵或消極語言

- (5)主動與就服員保持聯繫。

4. 甜心就業前的準備：

- (1)生理方面：

→體耐力的增進-基本體耐力的提升

→生理實中的調整-正常的生活作息時間

- (2)心理方面：

→工作動機為何—為什麼想要工作？

→針對就業的心理準備—心態的調整與轉換。

→針對可能的改變做心理準備—生活上的改變。

- (3)技能方面：

→專業技能—職業訓練

→非專業技能—手部功能、負重能力、手眼協調

- (4)就醫與服藥--穩定的就醫服藥是步入職場的第一步。

★醫師的實用叮嚀：[103年7月1日 袁瑋醫師]

❖ 『12撇步』支持所愛的家人面對精神疾患：

1. 了解疾病並參與治療。
2. 尋找資源。
3. 設立合理期待(動態的)、試誤學習。
4. 尋找支持系統。
5. 與醫療團隊合作。

6. 讓甜心有“部分”控制權：患者經常覺得生病就失去對生活的控制權或自尊，尊重甜心是成人並能對自己的決定負責。
7. 設立合理界限：需先與甜心說好，一但有暴力攻擊行為就直接報警處理。
8. 了解自責是常見的情緒：生病是個生理、環境…複雜的事情，不是誰造成的。
9. 認可他／她面對疾病的勇氣。
10. 保持冷靜，「回應」而非「反應」；反應常包含情緒。
11. 幫助自己。
12. 保持希望並傳達希望。

❖ 家屬的自我照顧：

1. 掙扎：逃避還是犧牲？
2. 當出現以下症狀，建議至身心科就醫：
 - 身體莫名不適
 - 情緒起伏大
 - 失去原本的活力、興趣
 - 拒絕與朋友往來
 - 睡眠障礙
3. 找回自己的生活。
4. 適度地離開責任：健康快樂的家屬才能提供良好得照顧。
5. 專業的醫療協助：了解疾病，並找到合作團隊。
6. 專業的資源支持：希望分享、參加支持團體。
7. 與家人分工：家中成員都一起認識、了解其病，多一點理解就少一點指責。
8. 正視自己的情緒，不讓負面情緒累積。
9. 靠近相信復元的人。
10. 靈性滋養。

家連家課程 成員留言

十年了，有多少的為什麼？有多少的不捨，無奈心酸與驚恐，真是無語問蒼天！

總覺得老天待我不公平，為什麼是我？一輩子的痛，非言語可形容，從無奈到接受事實，花了很長的時間還無法克服。

先生和我總有很多的看法無法達成共識，所以這些日子總在找醫生、換醫生，吃藥、停藥，求神問卜，中藥、西藥……中奔波，心身皆疲，自己也被打敗了也成了焦慮症的精神病友。

有幸參加這次家連家的課程，獲益良多，知道精神疾病是腦部分泌失調引起的病，也認識許多朋友，願大家能互相連繫，互相支援。

拜讀劉麗茹女士的投書、楊聰財博士的專論，自己深深認同，感謝有這些社會精英不斷的努力但願甜心們的不幸，家屬的無力能讓社會所接納，當然我們自己也要努力，能幫助一位精神病患的重生！願人人都平安，健康！

作者：Amy 102/10/2

很感謝心生活協會家連家有這麼棒的上課及研討及謝謝2位熱心服務指導員。

每次上課收獲很多，每位家長均很辛苦付出心力，想要從這裡獲得更多的知識及資源，原本從無到有那種心情是別人無法體會，每家的甜心都是父母的寶，大家細訴自己的故事及經歷，會使自己認為不幸之家庭，原來是考驗我的智慧，上此課也使我成長及自己的甜心症狀更了解，在此謝謝家連家及指導員。

作者：護馨



103年度說說男性照顧者的心裡話成員留言板

了解改變是可能的，
要透過與人互動更好，
團療很棒。避免閉門造車。

分享了別人不同的意見，
彌補自己的盲點。



讓每顆心都發亮—甜心投稿

開心的敬拜

筆名：雅微

需要等公車，開口喊主救我，
睜眼有坐位，路上趕去工作。

上班空間好，出外問候老師，
賺錢養家人，有事業多美妙。

敬拜主日學，解救家人問題，
把家掃乾淨，規律一週拖地。
轉到水不多，不滑溜沒受傷，
照顧我自己，快來教會禱告。

生活要高興，日子能過平安，
人命修養棒，長壽真的快樂。

我的愛人

作者：恩慈

33

不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

我出生第一個傷害我的人是我的爸爸，他嫌我是女兒把我丟給你，而你是我來到這世界第一個貴人。

你的一隻手是殘障，家中不富裕，自己又有6個兒女，但你仍堅持要我，把我當寶貝。

來！來！來！恩慈吃西瓜！在那個物資稀少的年代，你總是把最好的留給我，自己捨不得吃。

看著我哭著找爸爸、媽媽，你常常不知所措的看著我，抱著我。

我生病，你著急著帶我去看醫生，那時沒有健保，從小到大看病花的錢，你從來都不手軟，總是說“一定要退燒，不然頭腦會燒壞”。

讀書，你說：“少壯不努力，老大徒傷悲，不準看電視，功課為重”。她自己因為逃難，失學，希望我把書讀好，將來有前途。

工作，我在血汗公司被採，年初加班到年尾，導到身心崩潰無法上班，沒有錢付房租，你說“沒關係，搬回家，我照顧你”。

愛情，我照著白馬王子與白雪公主的腳本，到外面尋找真愛，但我發現真實世界的男人都現實的不得了，我得到的經驗不是浪漫，而是恐怖的愛情故事，哭著回家，你告訴我：“我永遠愛你”。

生命中愛我的人來來去去，但我發現和我一起走最久，最忠誠的人是你。我以為我們可以永遠的在一起鬥嘴說笑，我可以一直依靠你，但是我發現，你已從一個中年少婦，變得越來越老，而在我心中永遠是那麼漂亮可愛。

看著你頻頻進出開刀房和加護病房，我驚覺我有一天要跟你道歉、道謝、道愛、道別。愛得有多深，分離就有多痛，我每天都做醒的告訴自己，要珍惜跟你相處的分分秒秒。

我們祖孫像是一對戀人，相知、相惜、相愛、相守40年，我要對你說：外婆，我愛你！沒有你，我不可能活著，而且活得那麼好，你永遠是我的愛人，海枯石爛，至死不渝。

在任何時候我都可以選擇幸福

本文轉載自香港明愛(Caritas Hong Kong)全樂軒

2014年7-9月通訊

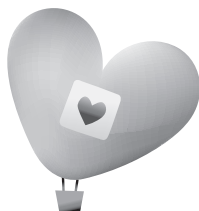
作者：黃敏信 督導主任

以前上生物課時，老師教我們人類有「反射行為」，例如：坐著時敲打膝蓋，小腿便會自然彈起；這種行為，是不需經過思考的，但我們日常生活中大部份的行為都不是這種「反射行為」，而是經過我們的思考，選擇用那些反應，如別人禮貌地向我們說一聲「早晨！」，我們會向他報以「早晨！」、或微笑一下，當中我們會經過思考，認為對方友善，而我們選擇向對方表示友好，才回報微笑或說一聲好。當遇到一些惡意的責罵，我們可選擇回罵對方，與對方大吵一場，也可以選擇保持緘默，不火上加油，讓對方罵個沒趣。我們大部份的反應，都經過我們的思考來作出選擇。而幸福往往便是取決在這瞬間的思考中。

著名精神科醫生Dr. Glasser提出「選擇理論」(Choice Theory)，他認為每人在生活中的行為都是個人的選擇，重覆的行為，久而久之會成為我們的習慣，有七種習慣讓我們與他人建立關係，滿足人們在愛與被愛上的需要；也有七種習慣破壞人與人之間的關係，讓人變得疏離和感到孤單，失去幸福。

	拉近彼此距離的習慣	造成疏離的習慣
1	支持	批評
2	鼓勵	責備
3	聆聽	投訴
4	接納	厭煩
5	信任	威嚇
6	尊重	責罰
7	互補不足	賄賂

我們的行為習慣究竟是多與人拉近距離，還是與人疏離？人基本需要彼此愛護、互相扶持，多些建立拉近距離的習慣，減少造成疏離的習慣，讓人可以獲得更多幸福。有時我們遭遇一些不幸的經歷，不要當成「反射行為」，必然要自怨自艾，或是必然要痛恨對方。要知道我們是有「選擇」的，我們可以選擇感恩，讓生命經歷磨練，能茁壯成長；也可以選擇表達自己的感受，彼此分享生命的艱辛，互相支持。要知道，在「經歷」和「反應」的中間，是有我們的「選擇」。



廣告：(開車志工請洽TEL: 2737-4279)

心朋友的店徵求可以幫忙開車
載外送便當、外送茶點、園遊會物資的志工朋友。
(多數為平常日、少數於假日)

常見引起跌倒的原因

本文轉載自香港明愛(Caritas Hong Kong)荔景社會服務中心

第35期2014年6月通訊

作者：物理治療部 鄭嘉碧 小姐

【內在因素】：

1. 步履不穩，失去平衡
2. 視力退步
3. 身體不適(例如：血壓低/關節痛/頭暈/昏倒)或受藥物影響(例如：安眠藥)
4. 下肢乏力
5. 高估個人能力，作出危險動作

【環境因素】：

6. 地面濕滑/地面不平
7. 缺乏充足光線
8. 缺乏扶手
9. 輔助用具(例如：步行架)使用不當

預防跌摔小貼士(香港用語，小提醒的意思)

- ✓ 配戴合適的眼鏡
- ✓ 穿著尺碼適中及舒適的鞋
- ✓ 褲腳不宜過長，以免絆倒
- ✓ 室內亦應穿著防滑鞋
- ✓ 正確地使用合適的助行器具
- ✓ 適當及定時的運動以維持良好身體狀況
- ✓ 若頭暈、疲倦或有不適，應立刻坐下休息
 - ✓ 切勿坐在有轆或不穩的椅子上
 - ✓ 盡量使用升降機，少用電梯
- ✓ 使用交通工具時，應待車輛停定才上落
 - ✓ 出外時提高警覺，勿行太快

「精障家庭支持服務」，7-12月辦理中

經費來源：衛生福利部獎勵計畫補助

服務對象：精神障礙者、家屬。

服務內容：

1. 連結提供免費專業服務：心理師諮商晤談、律師或財務專家諮詢、物理治療師指導、職能治療師指導、營養師諮詢等。
2. 生活支持：陪同看診、陪同處理生活事務、家務協助等。
3. 精障甜心投稿(每人每篇\$100元每季最高\$300元；專屬信箱：sweetheart@heartlife.org.tw，但請於主旨寫明甜心投稿)
4. 其他間接服務：IMR精障者疾病管理與康復服務示範錄影帶之中文翻譯、精障服務工作者初階工作指引、支援心生活協會個服務方案之活動等。



不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

「心家庭諮詢與支持服務」 (聯合勸募協會103年度補助案)



服務內容：

1. 專線電話諮詢、關懷。(服務員：洪欣怡、電話：2739-8516)
2. 「心家庭暖房」家屬聚會：每月最後一個週六的上午十點到十二點，地點：心朋友工作坊
3. 連結提供心理師、職能治療師、律師等專業服務。



心生活102年度成果報告

個案服務233人 + 活動參與2,398人次 + 權益倡導

[持續性個案服務人數，未包含僅參與活動之受益人數]

壹、102年度精神障礙者生活重建及家庭支持服務：

(台北市政府社會局委託服務案)

一、生活重建及家庭支持服務目標：

- (一) 幫助精神障礙者能面對並接受中途致殘的困境；提供精障者社區內獨立生活所需之協助與支援，包括自我照顧能力之增強、自信心之提生、使用資源能力之強化，並增進障礙者與家屬參與社會活動之機會。
- (二) 建立精神障礙者及其家庭社區支持網絡，以強化家庭資源，提升家庭生活品質。

二、生活重建服務對象之範圍：

15歲以上、設籍且居住於台北市、持有身心障礙手冊或證明(民國101年7月後依新制需求評估)的精神疾病患者(精神障礙者)與/或其家庭。服務對象以居住於社區為原則。

三、「生活重建」服務人力：

- (一) 專職督導及專職服務人員各一名，共兩名社工。
- (二) 連結專業治療師(鐘點計費)：心理諮商輔導人員、職能治療師、物理治療師、兼職社工員。
- (三) 外部督導：外聘不同領域資深專業者，作為服務員之督導。

四、生活重建60名個案資料分析：(摘述)

- (一) 性別：男性32名，佔53%、女性28名，佔47%。
- (二) 教育程度：大學以上33%、高中47%、國中13%、國小7%。
- (三) 障礙程度：輕度20%、中度68%、重度12%。
- (四) 經濟來源：自己10%、配偶5%、政府補助35%、親屬50%。
- (五) 居住區域：分散於台北市12個行政區；較高者為信義17%、大同15%、松山/大安各13%。

五、生活重建及家庭支持服務成果：

(一) 服務量：

1. 個別化生活重建服務總受益量：60位。
2. 連結專業提供個別化服務：
 - 復健人員到宅：7案(75.5小時/55人次)
 - 心理師晤談：9案(101小時/93人次)
 - 其他：2案。
3. 辦理多元活動，共參與985人次。
 - 精障者社會參與能力重建服務活動：451人次。
 - 家屬(親職/照顧者)支持性活動：534人次。

(二) 個案服務質性成果：

個案	個案服務需求項目總計	重建開案需求項目至少一項緩解或有進展	需求緩解(人項)	結案個案	
				問題緩解達成目標	資格不服或其它
60案	158項	37案	88項	14案	6案
		62%	56%	70%	30%

(三) 活動參與現場滿意度調查結果：

社會參與及能力重建類活動 滿意度統計表			
活動名稱	滿意或非常滿意	普通	不滿意
新春聯歡	93%	7%	0%
樂活花園	91%	9%	0%
心生活春之旅	96%	4%	0%
甜心~社交團體	95%	5%	0%
甜心運動社~律動教室	93%	7%	0%
生活中的小算術	84%	16%	0%
戲劇治療甜心成長團體	90%	10%	0%
親職及照顧者類活動 滿意度統計表			
心家庭聚會及讀書會	95%	5%	0%
認識抗憂鬱藥物講座	93%	5%	2%
心生活~繪畫體驗團體	88%	12%	0%
關懷心朋友~知能系列講座	96%	4%	0%
家連家-精障家屬課程	96%	0%	4%
認識抗精神藥物講座	89%	11%	0%
法鼓八式動禪-聆聽身體的訊息	96%	0%	4%
一起動動手-手工皂DIY	100%	0%	0%
102年度平均滿意度	93.0%	6.3%	0.7%

(四) 社會局評鑑：甲等。

貳、102年度精障庇護商店一心朋友的店：

(台北市政府勞動局/身心障礙就業基金補助案)

- 一、為民眾提供早餐、午餐、飲料、食品禮盒、影印等商品與勞務，融合於社區、破除汙名。
- 二、年度聘用精神障礙庇護員工共十四名。
- 三、服務人力：就業服務員一名、技術輔導員兩名(含廚師一名)。
- 四、庇護員工平均年資：6年以上者六名、3~6年者五名、2年以下者三名(一名當年度轉至一般性職場)。
- 五、店內用餐開始推出雙主食選擇，初一十五增加素食選項。
- 六、持續增加外接午餐便當的數量，全年度便當外送單位超過二十個，總量達4,670個。
- 七、年度營收突破一百五十萬元；惟毛利率較前一年度略為下降。
- 八、庇護員工全年度薪資達五十五萬元。
- 九、依個別身心狀況擬定每週出勤目標，102年度出席時數成長顯著；按每人之個別目標計算實際出席率月平均達83.5% (不計困難個案一名)。
- 一〇、勞動局評鑑：乙等。

參、102年度精障日間作業設施一心朋友工作坊：

(內政部公益彩券回饋金補助案)

- 一、目標：針對無法進入庇護性就業場所之精神障礙者，提供以作業活動為主，自立生活及休閒文康為輔之服務，協助障礙者提升社會適應能力及生活品質。
- 二、全年度共服務22名、2,169人日(出席半日即計入)、出席時數共10,910小時，其中參與作業項目達3,877小時。
- 三、作業項目，以外接代工為主體，視領班及甜心興趣與時間狀況，穿插環保回收作業、自製產品銷售作業(杏仁薄片、紫雲膏、手工水餃)、文書協助作業(甜心投稿作品電子化及郵寄活動簡介等)；全年度精障甜心領取作業獎勵金共\$65,808元。

- 四、身心照顧與精神復健：關心、照護精障者腦部及身體之疾病，安排多元的活動內容：卡拉OK時段、烹飪課、電影賞析、每週到運動中心鍛鍊體能、每月旅遊或慶生會等，促進精障者身心健康。
- 五、精障甜心之進步，可見於許多面向：手/腦操作能力的提升、培養好的工作態度、人際互動增強、社交機會增加、自信提升、有認同感、穩定就醫保持症狀平緩降低精神科再住院率、獲得社會心理情緒支持。
- 六、一名轉出社區化就業成功，一名轉出參加職業訓練而後連接支持性就業服務。

肆、102年度心家庭(電話)諮詢服務：

(公益彩券回饋金補助案—由行動秘書服務員兼任提供服務)

- 一、目標：接聽回覆電話及電子信件，溫暖關懷(Warm Line)精神疾病患者與家屬。透過諮詢回覆給予情緒支持、提供相關知識與訊息，幫助患者與家屬接納生病的事實、嘗試使用現有的服務、親近專業資源，從傾聽與同理的陪伴中，支持當事者面對並處理艱難的狀況、緩解問題、提高照顧患者或自我照顧的能力。
- 二、服務提供方式：
 - (一) 大量的傾聽。
 - (二) 同理及了解個案處境。
 - (三) 評估個案問題並針對問題擬定處理步驟。
 - (四) 持續蒐集、更新、整理：各類福利、服務、法令、醫療資源的相關訊息，以能及時提供正確訊息給電話線上的查詢者。
- 三、服務特色：
 - (一) 服務初始無須提供個人資料，隱私保密。
 - (二) 無地域限制，來電就可服務。
 - (三) 可近性高，能及時獲得回應。
- 四、服務成果統計：
 - (一) 全年總服務51人，364人次。其中追蹤服務17名(新開案6名)、簡式服務34名。
 - (二) 服務對象中86%主動電話求助、4%主動網路留言或寄發電子信求助。患者本人(甜心)約佔七成左右；家屬身分者，則「親子關係」

佔「16%」、「手足關係」佔「12%」。患者是精神分裂症者佔43%，是躁鬱症者佔13%。

(三) 服務對象63%居住台北市，23%居住新北市，6%未知，8%居住於大台北之外的其他縣市。女性佔七成。

(四) 服務需求：52.9%需要情緒支持，35.3%需要活動訊息，25.5%有醫療處置問題，21.6%有疾病與藥物的問題，15.7%尋求社會福利服務資訊，13.7%詢問就業相關議題。

(五) 服務提供管道：電話:90%、網路2%、面談8%。

(六) 問題緩解成效：追蹤服務達65%、簡式服務達88%。

伍、102年度精神病患者(甜心)行動祕書培育營服務：

(公益彩券回饋金補助薪資一服務員併案服務心家庭諮詢、台北市社會局身心障礙社會參與項目公彩盈餘補助部分活動經費)

一、「實作篇」：每周進行一次。目標：針對缺乏社交互動、就業能力的慢性精神病患者，設計「從實作過程中進行復健」的手工藝活動，引導患者走出家門、參與活動，透過團體動力及實作練習，為維持「康復」狀態做努力。

二、「管理篇」：每個月進行一次。目標：採美國精神復健大師Kim Mueser教授團隊的「Illness Management and Recovery」(疾病管理與康復服務；簡稱IMR)服務概念，幫助個別精障者從「夢想」落實至可操作的「具體目標」，以半開放式(可接受新成員)的團體課程搭配個案服務，達到提升精障者自信、自我價值、自我照顧能力，並且擴大社會參與的積極復健目標。

三、服務成果：

(一) 全年度服務36名精障者，團體課程共計48場次(管理篇10場次、實作篇38場次)，參與者共451人次(管理篇87人次、實作篇364人次)。

(二) 實作篇全年度平均活動滿意度：83.4%。

活動進行中，因每位成員的操作能力、身心狀況不同、需求不同，設計活動時必須要拿捏兼顧各面向的平衡點；

活動設計提供多元的學習體驗及操作機會，成員從動手做中，訓練手眼協調、手部精細功能、培養專注力和持續力，達到精神復健的效果。另配合節慶，設計製作應景裝飾物品，或討論風俗民情，營造節慶氣氛，增添生活成就與經驗。

(三) 管理篇全年度平均活動滿意度：96.6%。

今年度課程進展兩大主題：「因應壓力」、「困難及持續症狀的對應之道」，藉由討論協助成員覺察自己的壓力源，擬定因應壓力的策略，當壓力再次出現時，能夠有一些策略幫助自己，做好疾病管理。超過8成成員完成因應壓力的計畫。

團體成員出席率高、凝聚力強、團體的保密性及安全感足夠，彼此的經驗分享及互動形成同儕團體，更貼近成員本身的需要，從成員們自信的表現上，可以感受到團體對每個人的重要性；每個人都在以下某個面向獲得得益：情緒穩定、自信心提升、病情穩定、家庭關係改善、就業適應能力增強。



陸、心生活精神族群充權服務：

(中華社會福利聯合勸募協會補助案)

一、目標：

- (一) 族群內部連結力量，對外展現，促成政策及法令反映族群需求的可能性。
- (二) 破除汙名、社會教育宣廣，爭取社會對精神族群公平、公義、平權對待。
- (三) 跨領域、跨專業結盟，凝聚社會共識，共謀推動切合精神疾病患者與家屬需求、可長久提供的服務制度的創新、佈建、改善與品質提升。

二、跨年度持續努力之服務成果：「公務人員任用法」刪除精神病人不得任公職的持續規定。(特別感謝陳節如立委、尤美女立委；殘障

聯盟、康復之友聯盟、考試院、總統簽署兩個國際公約，共同促成。)

三、當年度持續關注與發聲的領域：結盟爭取衛生福利部下設置獨立的「心理健康司」、長期照顧服務法、精障社區服務之發展、保險法及相關實務對精障者是否平權對待；鼓勵精障者參與Be-Myself課程、聽講ICF新制度。

四、當年度特別活動成果：

(一)「感恩·心」卡片活動：共印製3,300封連結、發送給精神相關團體、病人、家屬使用。

統計經由心生活協會轉手的郵件，得出恩人排行榜如下表：

醫師	公益團體(協會)	社工	就業服務員	志工	護理師	家人	關懷訪視員	職能治療師	心理師	其他
20%	18%	16%	15%	8%	7%	5%	3%	2%	1%	7%

「排行先後」某種程度反應了社區精障者接觸到服務提供者(資源)的頻率，從而呼籲創造更多元社區服務，讓精障者可以有機會獲得職能治療、心理諮商的服務；精神復健需要多專業協助，病人才能更快的恢復生活功能，或避免退化、與家人衝突。

(二)「我們的需要—精神衛生法修法需求」座談會：北中南共舉行六場、共188人次參與；訴求整理作為103年提出精神衛生法修法內容的參考。各場次參與者身分統計：

日期	縣市別	精障者	家屬	專業人員	民眾(未表明)
7/31	高雄市	41%	27%	18%	14%
8/9	高雄鳳山	55%	9%	36%	0
8/16	台北市	3%	69%	21%	7%
9/7	台中市	10%	90%	0	0
9/14	新竹市	33%	58%	8%	1
10/19	新北市	24%	41%	35%	0

柒、心家庭生活支持服務：

(衛生福利部精神衛生團體獎勵計畫—臨時工資人力執行半年)

一、心家庭生活助理服務：服務13名、120人次、262.5小時。

二、連結專業支持服務：連結心理師諮商7人、47人次；連結律師服務1人、1人次。

三、連結同儕支持服務(家屬提供服務)：服務9名、17人次。

四、IMR疾病管理手冊：全部翻譯完成、全數印刷出版完成。(共四冊，分別屬於精神健康你我他第六、七、八、九輯)

五、「讓每顆心都發亮—甜心投稿網路發表」服務：全年52名、218篇作品(屬於本案下半年計36名、113篇作品)。

甜心投稿作品欣賞：

玫瑰

作者：素貞

你之堅強是不能被輕看
你之美麗是不能被隱藏

你之尊貴是仁慈之生命
你之芬芳是心魂之滋潤

玫瑰花 玫瑰啊
你是我永遠之嬌姑娘

我在仁濟的點點滴滴

作者：依帆

在仁濟四年多感覺日子好漫長喔，覺得一溜煙就過去了，
想起過去就有很好的回憶。

有一次我生病腸胃炎 護士醫生都很關心我，
我非常感謝她/他們，
也感謝病歷室的阿姨。

雖然是錢少
但是我認為是一種義務性的工作，
我也毫無怨言。
在這美好的一天

我天天都數著分秒必爭的時光。

一日復一日、一年復一年，有時後還會有有趣的事。

比如：病歷找不到就會心急，後來又找到原來在病歷室我就會高興。

那種成就感是無法言喻的。由衷地感謝挺我的老師以及社工們。

希望明年能繼續有這樣的工作成就，也期許自己越來越有自信心來面對陌生或熟悉的環境，挑戰自我的成長空間。



102.09 龍山寺 作者：朱珮儀



102.10 磅秤 作者：吳元



102.10 愛的卡片(自製手工卡)
作者：小宣

感謝各界以大愛資助心生活協會，
心生活才能運用政府資源，持續邁步向前走，
做精神障礙家庭的後盾！



心生活102年度會費及捐款收入芳名錄

不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

姓名	金額
Annie chu	\$39,157
Xu Yi (智邦公益館)	\$1,000
二凡	\$200
十方菩薩	\$50
大乘精舍慈雲雜誌社	\$500
中華民國安萱慈善協會	\$5,000
仁德醫校6.7.8班102年同學會結餘款	\$2,540
仁德醫專調理保健科201班	\$655
天一扶輪社	\$10,000
文山電鍍原料有限公司	\$5,000
文馨瑩	\$1,500
方世明	\$100,000
毛潤芝	\$6,200
毛麗娟	\$3,500
王中聖	\$1,200
王之寶	\$6,000
王幼玲	\$20,000
王正華	\$1,000
王光正	\$4,000
王秀真	\$1,000
王育昭	\$5,000
王依文	\$5,500
王珊	\$3,000
王格爾	\$20,301
王桂菲	\$1,000
王海玲	\$2,000
王素雯	\$5,000
王崇賢	\$500
王淑芳	\$500
王淑英	\$7,500
王雅蕙	\$5,000
王嘉佩	\$500
王賜政	\$1,500
北市捷運局中區工程處 余念梓處長	\$1,000
北市捷運局北區工程處 陳鴻濤處長	\$1,000
北市捷運局東區工程處 陳耀維處長	\$1,000
北市捷運局蔡輝昇局長	\$2,000
台北市政府民政局	\$3,000
台北市政府財政局	\$2,000
台北市政府郝市長龍斌	\$5,000
史博元	\$1,000
左曉明	\$2,000

姓名	金額
白季玉	\$4,460
白舍棠	\$1,000
石家珍	\$3,000
向慈賢	\$7,000
朱建沛	\$500
朱恩慈	\$1,350
朱湘平	\$800
江令楬	\$500
江麗美	\$12,000
何怡慶	\$1,250
何美頤	\$10,000
余淑育	\$41,000
余淑華	\$10,000
余雲祥	\$500
余漢儀	\$10,000
吳周峰	\$2,000
吳怡嬋	\$1,000
吳建合	\$1,150
吳昭禧	\$300
吳庭安	\$70,000
吳素秋	\$2,500
吳國風	\$20,000
吳惠芳	\$1,900
吳蕙如	\$3,000
吳靜儀	\$500
呂育珍	\$500
呂政育	\$5,000
呂政勇	\$38,000
呂政勳	\$37,000
呂淑貞	\$2,000
李文賢	\$2,000
李台民	\$1,000
李永祥	\$300
李玉娟	\$250
李秀敏	\$5,000
李育燕	\$1,000
李良芳	\$1,500
李其澤	\$3,500
李宗衍	\$500
李宗翰	\$500
李怡香	\$60,000
李冠登	\$3,000
李春生	\$250
李素腳	\$3,000
李彩玉	\$3,000
李敏雪	\$1,000
李淑貞	\$50,000

姓名	金額
李淑賢	\$1,011
李淳一	\$4,850
李惠雲	\$1,000
李豫華	\$500
李麗娟	\$15,500
李懿璇	\$500
杜琦映	\$50,000
杜雲芬	\$1,000
沈坤賢	\$3,000
沈慧貞	\$5,500
私立平安康復之家	\$3,000
私立佳安康復之家	\$3,000
私立長安康復之家	\$3,000
私立長育康復之家	\$3,000
私立長德康復之家	\$3,000
私立南港康復之家	\$3,000
私立雙連康復之家	\$4,000
邢又南	\$2,000
周子芸	\$300
周仲豪	\$3,600
周佳瑩	\$3,600
周玲臺	\$22,000
周婷瑩	\$3,600
周萬福	\$14,000
周鴻儒	\$1,000
幸明麗	\$500
於之于	\$3,000
松山康復之家	\$500
林永讚	\$500
林竹利	\$1,600
林至誠	\$5,500
林秀蘭	\$1,500
林昌慧	\$2,500
林芸如	\$5,000
林芸德	\$1,000
林宜好	\$3,500
林建智	\$500
林柯瓊雲	\$2,000
林洪明哲	\$1,000
林美雪	\$50,000
林美齡	\$4,000
林飛鳳	\$2,000
林娟瑛	\$250
林家如	\$3,000
林烘煜	\$5,000
林素秀	\$1,000
林淑女	\$1,000

姓名	金額
林淑梨	\$4,000
林郭却	\$1,400
林貴珍	\$500
林瑞芬	\$500
林瑞錚	\$250
林劉月裡	\$16,640
林慧峯	\$1,000
林錦玲	\$8,000
林錦珠	\$500
林錦銓	\$10,500
林麗秋	\$500
林麗香	\$1,000
林麗純	\$30,000
林麗華	\$8,800
林寶秀	\$2,000
林鶴鳴	\$3,500
武豐恩	\$1,000
社團法人台灣真極 康復促進協會	\$1,000
社團法人宜蘭縣 康復之友協會	\$4,000
社團法人高雄市 心理復健協會	\$3,000
邱志昇	\$500
邱奕翔	\$100
邱春美	\$1,000
金上	\$1,000
金安	\$1,100
金林	\$72,072
金莊明華	\$20,000
金機	\$18,200
金寶玲	\$2,000
長育康復之家	\$3,000
侯冠如	\$500
俞其耀	\$750
姚翠芬	\$10,700
姜淑綺	\$1,000
施桂桃	\$1,000
柯怡芬	\$500
柯怡芳	\$10,000
柯蕙玲	\$1,600
柳彤諺	\$1,000
洪純純	\$2,260
洪善鈴	\$500
洪雅君	\$500
洪維澤	\$2,500
紀效娟	\$3,000
胡心慈	\$1,000
胡雪萍	\$1,000
苗芳蕾	\$2,000
范文惠	\$1,000

姓名	金額
范珍惠	\$1,000
郁清有限公司	\$3,000
孫武	\$50,000
孫春猜	\$3,500
孫海峰	\$2,000
孫祖村	\$250
孫善祥	\$500
孫景昭	\$250
孫愛蓮	\$6,600
徐玉春	\$3,000
徐梅英	\$2,000
徐慧蘋	\$1,000
財團法人仁文化藝術 基金會	\$30,000
財團法人台北市林坤地 仁濟文教基金會	\$50,000
財團法人張玲玉社會 福利慈善事業基金會	\$200,000
財團法人感恩社會 福利基金會	\$200,000
財團法人融悟文教 基金會	\$200,000
高忠雄	\$5,000
高美惠	\$2,500
高美惠	\$3,500
高淑慧	\$2,000
高毓謙	\$1,800
張文珍	\$4,000
張世榮	\$5,000
張玉女	\$1,400
張百良	\$1,000
張宏碩	\$50,000
張林雪娥	\$10,000
張阿紗	\$1,000
張泉柏	\$1,500
張美芬	\$500
張美霞	\$2,400
張晉榮	\$500
張彩秀	\$500
張淑芬	\$500
張清松	\$1,500
張巽雅	\$1,000
張絲零	\$3,000
張慧玲	\$21,000
張耀仁	\$15,200
張贏之	\$250
張馨予	\$4,000
曹紫慧	\$1,000
曹瑋婷	\$48,000
曹瀛芳	\$1,000
梁亞蘋	\$3,597

姓名	金額
梁金樹	\$2,000
莊景如	\$200
莊福生	\$6,000
許太太	\$730
許素職	\$1,000
許程超	\$5,000
許筑義	\$100,000
許苑庭	\$3,000
連容靜	\$5,000
連豐芬	\$500
郭芃沁	\$1,000
郭明桂	\$2,000
郭國良	\$10,000
郭敏玲	\$1,000
郭興華	\$12,000
郭錫腳	\$4,000
陳一婷	\$250
陳正君	\$1,000
陳正斌	\$500
陳正憲	\$1,000
陳孝女	\$2,000
陳宏裕	\$50,000
陳初鶯	\$11,500
陳怡芬	\$2,000
陳明鈺	\$500
陳芳鈴	\$1,000
陳冠斌	\$1,000
陳嫻蓉	\$12,000
陳思樺	\$2,000
陳昭蓉	\$4,000
陳秋涵	\$800
陳秋霞	\$500
陳紅桃	\$2,500
陳美如	\$1,000
陳美珍	\$1,000
陳素珍	\$15,217
陳淑芳	\$4,000
陳莉嫻	\$1,000
陳雅雯	\$3,000
陳雅齡	\$2,000
陳雲端	\$4,300
陳瑞美	\$500
陳萱佳	\$3,000
陳嘉偉	\$1,000
陳鳳英	\$2,100
陳錦梅	\$500
陳澯如	\$9,800
陳麗英	\$1,700
陳麗雯	\$1,000
陳寶鳳	\$24,000
彭子容	\$250

姓名	金額
彭雪芳	\$2,350
彭雲鈴	\$1,095
曾煥凱	\$500
曾震華	\$5,000
曾瓊瑛	\$4,100
游雅閑	\$1,620
游雅瑄	\$39,380
湯秀敏	\$500
無名氏 (1)	\$200
無名氏 (102年3-6月發票中獎)	\$1,000
無名氏 (2)	\$2,700
無名氏 (心朋友的店捐贈箱)	\$465
程艷言	\$4,000
辜學高	\$250
隋宜君	\$1,000
馮燕	\$2,000
黃士傑	\$5,000
黃兆麟	\$100,000
黃志郎	\$1,000
黃金富	\$500
黃金鳳	\$1,000
黃美珠	\$250
黃虹霞	\$20,000
黃郁淇	\$5,000
黃培晨	\$1,000
黃婉華	\$4,000
黃淑瓊	\$1,000
黃莉玲	\$18,000
黃惠敬	\$2,000
黃智絹	\$6,000
黃琦珍	\$800
黃陽明	\$3,000
黃新詠	\$250
黃碧松	\$2,000
黃慧敏	\$7,000

姓名	金額
黃輝雄	\$3,000
黃燕茹	\$500
黃壁枝	\$500
黃麗合	\$1,000
黃寶桂	\$1,000
楊士賢	\$500
楊仲傑	\$2,400
楊秀蓉	\$200
楊昊維	\$4,000
楊金旻	\$1,000
楊金明	\$500
楊崎石	\$500
楊淑芳	\$1,000
楊富淳	\$24,000
楊雅倩	\$2,500
楊麗玲	\$350
葉子佩	\$1,000
葉品宜	\$5,500
葉葵汾	\$34,500
葉素貞	\$1,000
葉財勝	\$2,500
葉淑娟	\$1,000
葉惠玲	\$2,000
葉漢地	\$3,000
葉德和	\$500
詹美桂	\$6,600
嘉仁康復之家	\$500
廖文姿	\$500
熊文娟	\$2,000
趙文楚	\$2,000
趙秀娟	\$500
趙莉莉	\$1,000
趙翠華	\$240
劉正賢	\$1,300
劉佩宜	\$4,687
劉彥宏	\$300
劉彥廷	\$3,600

姓名	金額
劉毓薇	\$20,000
劉碧玲	\$350
劉蓉台	\$8,000
劉緩嫻	\$1,000
樂劉玉梅	\$3,000
潘俐卉	\$250
蔡函頤	\$70
蔡和修	\$6,000
蔡宜修	\$5,000
蔡欣慈	\$500
蔡張金花	\$9,000
蔡張節子	\$500
蔡清吉	\$4,200
蔡瑩瓊	\$1,000
蔡燕茹	\$2,025
蔡寶玉	\$11,000
蔣曉珮	\$1,000
盧照臨	\$2,000
賴玉森	\$2,600
賴苑蓉	\$5,000
駱娟英	\$1,000
戴菁平	\$3,000
戴菁翠	\$1,000
薛樹行	\$900
謝淑貞	\$4,000
謝淑瑛	\$120
簡秋乾	\$1,000
藍寶瑩	\$3,500
鬆鬆	\$300
魏五香	\$200
魏玉桂	\$1,000
魏芳婉	\$20,000
譚詔文	\$30,000
蘇王阿苗	\$3,000
蘇淑娟	\$10



Thank You
Very Much!



心生活102年度收支決算表

科 目	決算數
經費收入	\$12,111,057
入會費	\$1,750
正式會員常年會費	\$32,000
正式會員永久會費	\$50,000
贊助會員常年贊助費	\$15,250
贊助會員永久贊助費	\$20,000
捐款收入	\$2,876,312
利息收入	\$1,718
衛生署獎勵計畫收入	\$407,496
勞動局/就業基金補助收入	\$2,480,861
社會局委託案收入	\$1,902,814
公益彩券回饋金補助收入	\$1,910,000
其他政府補助收入	\$103,970
民間專案補助收入	\$593,600
其他收入	\$81,706
庇護商店營業收入	\$1,526,182
義賣收入	
日間作業設施收入	\$107,398

科 目	決算數
經費支出	\$11,757,698
薪資費用(不含商店) ※	\$3,770,177
退休金費用	\$197,445
保險費	\$402,895
租金	\$324,000
專案業務費 ※	\$2,297,117
電話費	\$7,769
水電費	\$15,335
郵費	\$25,702
文具用品	\$4,425
印刷費	\$116,873
修繕費	\$1,950
勞務費	\$4,000
廣告費	\$6,475
差旅費	\$540
運費	\$440
志工車馬費	\$5,400
大樓管理費	\$32,400
一般業務費	\$96,818
公共關係費	\$4,600
購置固定資產	\$20,421
什費	\$26,734
商店支出總計 ※	\$4,396,182
本期餘絀	\$353,359
上期餘絀	\$1,287,903
結轉下期累積餘絀	\$1,641,262

- ※註：① 「心朋友的店」支出總計中含薪資、保險等人事費用。
 ② 商店之外，各服務方案人事費以外的各項支出，都列於『專案業務費』科目。
 ③ 各方案支出細節，詳列於每年度會員大會議事手冊。

心生活102年12月31日資產負債表

51

不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

資產：		負債：	
零用金	\$27,000	應付費用	\$126,323
在途存款	\$41,847	其他應付款	\$26,435
郵局活期存款	\$409,582	代收款	\$1,714
郵局劃撥存款	\$238,727	應付營業稅-商店	\$7,858
合庫三興存款-心生活	\$77,525		
合庫三興存款-心朋友	\$15,259		
兆豐銀行存款-心朋友(專戶)	\$128,303		
兆豐銀行存款-心生活(專戶)	\$81,236		
合庫南京存款(專戶)	\$284,535		
國泰世華存款	\$38,553	會務準備金	\$15,000
土地銀行存款(專戶)	\$52,017		
日盛銀行存款(專戶)	\$31,897		
日盛銀行存款(定存；準備金)	\$15,000		
現金與存款小計	<u>\$1,441,481</u>	負債總額	<u>\$177,330</u>
應收票據	\$24,654	累積餘絀：	
應收帳款-商店	\$1,040	期初累積餘絀	\$1,287,903
其他應收款	\$15,537	當年度淨餘絀	\$353,359
預付費用	\$9,800		
暫付款	\$80	累積餘絀餘額	<u>\$1,641,262</u>
存出保證金	\$326,000		
資產總計	<u>\$1,818,592</u>	負債與餘絀總計	<u>\$1,818,592</u>



實際 ♥ 心行動捐助精神公益

社團法人台北市心生活協會

TAIPEI LIFE OF HEART ASSOCIATION

台北市心生活協會是由精神疾病患者與家屬發起成立，從精神疾病消費者的需求出發，結合心理衛生專業者的支持及協助，開展心生活，自助、助人。我們提供精神疾患直接的個案關懷、諮詢、訪視及就業輔導等服務；倡導修訂法案、改善治療及福利服務制度，期待台灣能建立全面而完整的精神疾患照顧與復健體系，以知識取代恐懼，協助社會去除對於精神疾患的污名。

贊助心生活協會的方式：收款戶名：社團法人台北市心生活協會

- ①郵政劃撥 劃撥帳號：19793224
- ②直接電匯 郵局(700)活期存款 帳號：000157-4-078547-3
- ③信用卡授權 (授權書如下)
- ④捐贈發票 電子發票愛心碼：1979322



心生活協會愛心碼：1979322

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"/> 每期 (月或 年) 捐助金額欄所載金額 <input type="checkbox"/> 購買義賣品 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____		
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE		
發卡銀行**		信用卡號**	
有效期限** (月/年)		卡片背面簽名欄上後三碼**	
簽名** (須與卡片背面簽名一致)	金額**	\$	
持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。			
消費日期		商店代號	
授權碼		其它：	
郵購注意事項：			

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】



社團法人台北市心生活協會

53

不論你、我、他，一起做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。			
※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="checkbox"/> 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 / 2739-6882
傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

心生活的出版品

「精神健康你我他」實用手冊(①~⑤輯)

- 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寫出精神分裂症患者在生活中與疾病共處的方式
- 第3輯：精神疾病的復健、精神分裂症的藥物治療
- 第4輯：助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹
- 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

「精神健康你我他」實用手冊(⑥~⑨輯)

- 第6輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR)第一冊
Illness Management and Recovery
 - 第一課 康復的策略
 - 第二課 精神疾病的實用知識
 - 第三課 壓力與生理脆弱的治療策略
- 第7輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR)第二冊
 - 第四課 建立社會支持
 - 第五課 有效服用精神科治療藥物
 - 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
 - 第七課 減緩精神疾病的復發
 - 第八課 壓力的因應
 - 第九課 困難及持續症狀的應對之道
- 第9輯：精神障礙者疾病管理與康復手冊 (IMR)第四冊
 - 第十課 使用精神體系的服務來滿足自己的需要
 - 第十一課 健康的生活

購買方式

實用手冊①~⑤輯，每輯新台幣\$20元
實用手冊⑥~⑨輯，每輯新台幣\$50元；
請加付劃撥手續費及郵寄費，感謝。
郵政劃撥：19793224
戶名：社團法人台北市心生活協會

心朋友・心生活 奮戰精神疾病不孤單

甜心

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

『心生活』的信念

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

心朋友

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

弱勢關懷

你我接納身心障礙者、
精神疾患、弱勢者的信念：
四不一有三種心



沒有一個人類社區 可以免疫於精神疾病

捐款贊助、支持心生活服務不間斷

戶名：社團法人台北市心生活協會

郵政劃撥帳號：19793224

電匯郵局活存：

台北六張犁郵局(700)000157-4-0785473

電匯者，匯款後請來電或來信確認

捐發票或義賣品，郵寄給協會

信用卡捐款(填寫授權書)p.52

訂購、採買心朋友的店商品及義賣品



心生活協會

心生活協會
Facebook
QR Code



心朋友的店
Facebook
QR Code



心朋友工作坊
Facebook
QR Code



**精神障礙者的生命可以不斷的發展
您與我的協助，可以創造豐富的生命**