



社團法人

台北市心生活協會

會訊

第 11 期

104年11月

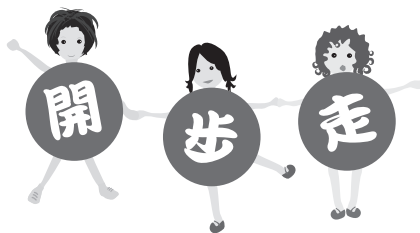
92年8月台北人民團體立案證書 北市社會字第2199號
法人登記：102證他字第24號第40冊第73頁第1008號

理事長：李麗娟

編輯：金 林／惠文設計印刷

1
不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

做得到的健康



～你、我、他，一起做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 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〕

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



新知訊息

亂丟菸蒂台北市開罰	4
殘障聯盟改名為〔中華民國身心障礙聯盟〕	4
北市府成立昆明防治中心〔毒品、愛滋防治〕	4
105年1月1日起全面週休二日	4

常識篇

家中不用或過期藥物如何處理	5
政府推動的〔以房養老〕	6
北市消防局推廣設置住宅用火災警報器	8

從大家眼中，看心生活協會

跟著實習生，看看心生活協會的精障社區服務	10
甜心的話：心朋友的店	17
甜心的話：心朋友工作坊	18
甜心的話：行動祕書 實作篇	19
給精神障礙甜心愛的力量：甜心投稿(數則供參).....	20

心生活協會103年度服務成果報告	24
------------------------	----

心生活協會103年度會費及捐款收入芳名錄	34
----------------------------	----

心生活協會103年度收支決算表、103年12月31日資產負債表 ...	37
-------------------------------------	----

心生活協會為什麼呼籲修訂精神衛生法	39
-------------------------	----

心姊姊專欄：病友猜疑心重，如何面對	41
-------------------------	----

心生活的菜園	42
--------------	----

心生活公益勸募資訊	44
-----------------	----

亂丟菸蒂臺北市開罰

臺北市環保局表示，菸蒂是環境的殺手，常嚴重污染環境與阻塞水溝；為減少菸蒂對環境清潔的危害，臺北市環保局自民國104年5月1日起針對亂丟菸蒂行為加重處罰，第1次仍處罰\$1,200元，但1年內第2次則處罰\$3,600元，第3次除處罰\$5,000元外，並需接受環境教育講習。環保局提醒抽菸民眾應隨身攜帶、使用熄菸容器，勿亂丟菸蒂以免受罰。

殘障聯盟換新名字、新地址、新電話

『社團法人中華民國殘障聯盟』於104年4月會員大會通過更名為：『社團法人中華民國身心障礙聯盟』。另該聯盟新的辦公室地址為：(104)台北市中山區南京西路9號6樓、電話是：(02)2511-0836、傳真：(02)2511-0837。

北市府成立昆明防治中心擔負毒品、愛滋防治責任

柯文哲市長表示毒品不僅影響了我們的生命和健康，也造成社會治安的不安定，為帶領臺北健康城遠離毒害，持續關心藥癮與愛滋感染者健康，協助他們能穩定適應家庭與社會，指示成立毒品愛滋專責單位，藉臺北市立聯合醫院「昆明防治中心」，建立公衛醫療相輔照護服務模式，肩負起毒品愛滋防治專責任務。戒成專線0800-770-885、愛滋諮詢專線02-23703738。

105年1月1日起全面週休二日

『勞動基準法』於104年7月1日修訂，明年起全面週休二日。(每週工作40小時)

資料來源：下載自衛生福利部【正確用藥互動資訊學習網】<http://doh.gov.whatis.com.tw/>
{心生活編輯調整文字方便大家閱讀}

家中不用或過期藥物如何處理

民國100年起藥師全聯會強調，家庭不用或過期藥物處理新觀念及原則，說明如下。

一、一般藥品(非化療及管制藥品的部分)：

(一)《固體(如錠狀、膠囊藥品)廢棄藥品》

- 藥品與外包裝分開，外包裝需回收(為個人隱私，藥袋上個人資料可塗黑，讓別人看不清)。
- 藥品倒入可封口的塑膠袋，置於家中垃圾桶，隨垃圾車丟棄。目前國內焚化爐，經高溫燃燒後，可將藥品完全處理並減少二次環境汙染。

(二)《液體(如糖漿、藥水)廢棄藥品》：

- 需將液體倒入塑膠袋(袋內放入一些可吸附藥水物資協助吸收液體後)隨垃圾車丟棄
- 將空瓶交由垃圾車回收或拿到居家附近的廢棄藥品檢收站回收

(三) 籲請民眾，沒吃完的剩餘藥品，絕對不可隨意丟棄或倒入水槽或馬桶沖走，不僅會造成環境汙染，也可能透過環境生態的反饋，危害人體健康。

二、化療藥品及管制藥品因藥物含劇毒，故建議由專業藥事人員協助處理。

(編輯註：編輯詢問過醫院藥局，精神科常見的『抗憂鬱』、『抗精神』和『情緒穩定劑』，屬於前面所說可以丟棄到垃圾桶送焚化爐的固體藥，但『助眠藥』(安眠藥)則屬於管制藥品，應該要送給藥局或藥房回收。建議您，如果有不清楚的地方，可以在領藥的時候，順便詢問醫院的藥局，您的藥如果廢棄時怎麼處理才妥當。當然，更提醒您，定時定量依醫師處方服藥，就不會有“剩藥”囉。)



以房養老的概念

{心家庭諮詢服務洪欣怡社工、總幹事整理}

【需要舉例】

王媽媽、王爸爸和甜心一起住，房子在王媽名下，現在房價高，房子市價可值一、兩千萬，可是全家人都沒薪水，存款漸漸不夠用，加上王爸得了癌症、失智症，王媽聽力下降膝蓋不好，三個人常跑醫院，每個月錢不夠用怎麼辦。

以房養老的概念，是將房子設定抵押同時也信託給政府，每個月就有錢可以拿(概念如同不動產抵押借款)，貼補家用；將來所有權人王媽過世時，房子賣掉還給銀行這些年拿的錢和利息，若還有剩餘可繼承。

【重點提醒】

1. 臺北市政府有在辦，但每年只有幾個名額。
2. 申請條件：

申請人	<ul style="list-style-type: none"> • 設籍臺北市且年滿65歲者 • 最近一年內居住於國內之時間須滿183天 • 單人申請 • 雙人申請(夫妻或兄弟姊妹)
不動產	<ul style="list-style-type: none"> • 必須坐落於臺北市的合法建築用地上，而起申請人必須設籍於此不動產。 • 必須無設定用益物權或擔保物權等物上負擔、必須沒有第三人占用 • 建物登記謄本上面的主要用途，應登記為住、住宅、農舍、套房或公寓(有這些字樣之一)。 • 雙人申請所有權為共同時，持分加總必須為全部。 • 申請人(包括共同申請人)提出申請時經登記為所有權人之不動產，除「擔保物」外，以一筆與第三人(非共同申請人)共有之不動產為限。前述所稱不動產，在建物之情形，其與基地、附屬建物等應有部分視為同一筆不動產。

- ✓辦理抵押權：最高限額抵押權人設定登記為臺北市，管理機關為臺北市政府社會局。
 - ✓辦理信託：受託人登記為臺北市，管理機關為本局。契約(方案)存續期間：終身(保障申請人至終老)
 - ✓貸款利率：以中華郵政兩年期機動利率為基準利率，貸款利率以基準利率加0.5%。
 - ✓給付原則：
 - a. 男女性同年齡層給付金額計算標準一致。
 - b. 雙人申請時，以較年輕方計算給付金額。
 - c. 精算後之每月給付金額將會以最低基本生活費為基準，不會低於1萬5千元。
 - d. 無限制房產價格，然每月給付金額上限為4萬3千元。
 - e. 給付金額每年會成長1%。
3. 臺北市可以接受有繼承人的申請人。
4. 若借款人因身體狀況不再適合居住於原住處，往後必須搬遷至養護機構中心時，此情況下借款人若願意將其抵押之不動產配合臺北市整體住宅政策出租使用，則不需終止合約。由市府協助管理不動產，租金收益仍屬借款人。
5. 「增值共享」：當契約關係消滅或終止後，市政府因處分房產所取得之價金，抵償申請人對市政府所負借款本息總金額、及市政府就本約標的或處理本信託契約事務所支出之稅捐、費用或負擔之債務後，其剩餘部分中，屬出售價格與訂約時本約標的市價二者之差額由申請人之繼承人及市政府雙方為共同受益人、此部分增值共享；其他部分歸申請人之繼承人所有。



北市消防局推廣設置住宅用火災警報器

過去住宅場所六樓以上的房子，法令規定需要安裝火警自動警報設備，比這矮的房子則免裝；但台北市新規定107年1月1日起，所有住宅都應安裝有火警自動警報設備。

為此截止106年12月31日前，只要是台北市的【低收入戶、獨居長者、身心障礙者】等弱勢族群之居住處所，提出申請，消防局就可以免費到宅幫忙裝住宅火災警報器一只。

申請的手續方便，可自行上網下載，或者是聯絡住所管區的消防局。不過請留意，住宅火災警報器只贈送一只，如果每個房間都想裝，其他的就需要自己付錢；消防局在電話中回答，每只數百元，直接黏貼在天花板上，使用電池(不需接電線)。

【消防小常識】

一、為何要裝設住宅用火災警報器？

答：當人們處於睡眠狀態時，對外界的視覺、觸覺及嗅覺都不甚靈敏，很難覺知火災初期的煙、光、熱而及早發現危險。若遇住宅火災，等到驚醒時，往往已經深陷火海，難以倖存。

二、住宅用火災警報器設置種類：

- (一) 偵煙式：當偵測區域感知到火災產生的煙粒子後，發出警報音響。
- (二) 定溫式：當偵測區域的溫度上升到一定溫度時，發出警報音響。

三、建議裝在哪裡：

- (一) 偵煙式：寢室、樓梯及走廊。
- (二) 定溫式：廚房。

因廚房平時就有炒菜之油煙，為了避免偵煙式住宅用火災警報器誤動作，故類似廚房等平時會產生煙粒子之場所，用定溫式住宅用火災警報器較為適宜。

四、住宅用火災警報器動作後(響起來了)確認是火災發生時該作的事：

- (一) 大聲通報家中成員火災發生，請立即避難。
- (二) 撥打119通報發生火災。
- (三) 進行初期滅火行為。
- (四) 如果發現初期滅火困難，請立即迅速避難。



103體適能運動



103園遊會



103香港心理衛生會參訪

跟著實習生，看看心生活協會的 精障社區服務

作者：靜宜大學社工系 施恩怡(實習期間：104年暑假)

記憶猶新，大一進來靜宜社工系時，老師就不斷的提醒我們，我們的身分就是一個助人者，因此讓我們於不同的課堂中學習觀察、傾聽、同理的技巧，甚至是看到案主背後的需求，在這樣三年的訓練後，終於進入了真實的職場，開始了我的實習生活。

我選擇了一個我從來沒有接觸過的領域實習，希望能挑戰自己更能看見不一樣的自己，我很感謝我的機構願意收我當實習生，讓我到全新的地方學習，精障族群，是一般人不認識、害怕的領域，也因為這樣我看到了很多一般人沒有機會看到的樣貌。

暑假一個半月、7週、260個小時的實習，過程中有很多的快樂也有挫敗。在與案主的相處過程中是我最開心的時候。還記得第一天去庇護工場實習完時，那時就在心裡默默地訂了一個目標，希望能把自己放在一個像朋友一樣的角色，可以很真誠、熱情、活潑的與他們聊天、陪伴他們，總覺得唯有如此才能真正的了解他們、進到他們的世界裡；在學校裡我們總學習著很多會談的技巧，在陪伴這些精障者時，雖然他們有時講話很矛盾、很刺人、很固執，但我學習著不評論先傾聽，當我這樣做時感覺更接近他們一步了。

工作坊

在工作坊裡面我與甜心們一起做代工，雖然是在做代工，但我卻也因著跟他們一起做代工而能有機會跟他們一起聊天，認識並了解他們。

在聊天的過程當中，收穫很多，我發現他們不像一般社會大眾所想的很危險或是具有攻擊性，相反的他們很誠實也很熱情一點

也不危險，而且很令我意外的是有些甜心他們觀察很入微，他們會關心我有沒有吃飯，今天穿得不一樣、帶不一樣的耳環等等很小的細節；當我在打掃時，有些甜心會來詢問是否有需要幫忙，這些舉動都讓我覺得好開心，因為跟他們認識都不是很久，也才兩三天而已，但他們卻能不把我當外人，很真誠地與我相處，也很熱心地邀請我參與他們的活動。

其實在一開始與他們聊天時，我有點害怕，因為我不知道什麼是可以聊，什麼是不能聊的，而且因為跟他們年齡有落差，因此我很害怕找不到共通的話題，而我也不太知道他們喜歡什麼或平常在幹嘛，後來我發現她們大家都超好聊的，五花八門的話題都行，甚至在跟某些甜心聊天時他們還會跟我解釋康復之家是什麼，他們在裡面做什麼，也有些甜心會直接跟我說他們是屬於什麼類型的精神障礙，他們為什麼需要吃藥等等；在星期四中午吃飯時，我終於找到大部分人都能參與的話題了，那就是小時候大家都看什麼樣的卡通，大家從櫻桃小丸子、多拉A夢聊到最新的卡通進擊的巨人。我很喜歡大家一起聊天的氣氛，能藉由聊天、互相交談，而拉近彼此的距離，也因著聊天讓原本枯燥乏味的代工突然變得很有趣也讓中午吃飯的時間多了許多的歡笑聲。

心朋友的店

除了去工作坊外，我也去了商店一週，在庇護工場與甜心們一起上班，有了與日間作業設施很不一樣的體驗。在商店的甜心他們都很清楚知道自己的工作內容，而這也是我第一次做餐飲業，所以常覺得好像是他們在教我。

雖然庇護工場是餐廳，但是在早餐及午餐以外的時間他們比較沒有這麼忙，因此讓我有機會可以跟他們聊天，在聊天的過程當中我發現他們都很有自己的想法及看法，而且他們很關心店內的狀況及生意的好壞，雖然他們每個人的工作項目不是很難，賺得錢也

不多，但是在他們身上我看到了他們是如何努力地想做好自己的工作，這樣的精神不是每一個人都擁有的，讓我覺得很了不起。

在商店內除了與甜心們一起工作外，店內的輔導員也教我製作核銷，雖然只有幫忙列印、排版、蓋章、核對金額，但這些步驟一步都不能馬虎，要是列印或是排版排錯了就會錯很多，每一個步驟都要小心謹慎，我很感謝在排版這些資料時店內的輔導員很用心地跟我講了很多核銷要放什麼、政府會要看那些資料以及跟我介紹了一些台北市及其他地區庇護工場、康復之家的不同等等，我想這些東西或許現在還用不到，但未來在當社工時一定會派上用場的。

在某次於店內與甜心聊天時，他談到有些人其實是不願意來這種庇護商店的，他們覺得精神疾病非常的可怕，他們會害怕進來這裡面用餐，聽到這裡時我非常的不解，也覺得很難過，雖然我知道大部分人聽到精障時都會有點害怕，但這又不是傳染病，為什麼要這樣子？我真的很希望社會大眾可以多認識他們，而不是只是很刻板印象的把他們跟殺人犯或是危險人物掛在一起，因為對精障的不了解及網路媒體對精障的渲染而導致大部分的人在聽到精障這名詞時就以很懼怕或是覺得他們就是應該要被關起來的方式去看待他們，其實他們也是人也需要被關心被尊重，他們只不過是生了病，實在沒有理由汙名化他們。

團體形式的服務

男性照顧者 (當我們同在一起成長團體)

除了在工作坊及商店實習，我也去參加機構的方案「男性照顧者」的團體，這團體的Leader是一名臨床心理師，成員是一群精障者的男性照顧者，而我則是在後面當觀察。在一般的情況下男性照顧者通常都沒有紓發的管道，只能自己悶在心裡，然而這樣久了自己不但會生病也更沒有心力去照顧病患，因此希望能藉由團體讓他們說出心裡的感覺及彼此意見交流。我在後面觀察時看到Leader是如何去帶領一個團體，以及如何去處理每個人的情緒及疑問，我覺得

非常的新鮮，因為以前我帶的團體都是國中生，接觸的案主都是學生族群，而這一次能透過成年男子的團體看見團體更不一樣的樣貌，而且也學習了Leader是如何傾聽、同理、整合並給出新的意見，期待能夠參加第二次、第三次，能夠學習更多Leader帶領團體的技巧。



104年甜心園藝治療團體

在「男性照顧者」團體的最後一次中，我看到團體中的成員開始會互動，有別於前兩次大家比較是讓Leader來主持，有些人會給予別人鼓勵並說覺得對方很了不起，也有些人聽完別人的分享後會給點自己在書上看到或是過往體悟過的經歷，也有些人會互相發問，問問別人是怎麼走過低潮期的之類的，在團體的最後Leader也給他們很多正向的回饋跟支持，他們也彼此留了電話，希望以後能保持聯絡，我覺得這樣的團體很棒，藉由大家的分享能知道或許自己的狀況並不是最糟的，或許有別的解決辦法，也能認識其他病友家屬，彼此鼓勵加油打氣，希望將來若成為了社工我也能學習著帶出厲害的團體。

♥ 手作樂陶陶 (精障者手工藝團體)

在參加手作樂陶陶方案的最後一次活動是要甜心們做盆栽外圍的裝飾，而因為這一周的課程跟下一周的會有關係，但又有四名甜心請假，因此我跟社工就決定分工，一人做兩個盆栽的裝飾，也因為我們要幫忙做盆栽，因此比較沒有很多時間可以去幫忙甜心們，讓我覺得有些擔心。但後來做到一半我去看甜心們時，我發現他們其實不太需要什麼幫忙，他們都可以自己作完，而且做得速度很快，比老師給他們的時間要快了許多。做完後剩很多時間，大家就彼此欣賞互相的作品，而有一名甜心跑過來看著我說「哇！你做得好好看喔，老師你真的很厲害耶~」聽到這邊我立刻感覺到很羞愧，我好像從來都沒有去讚美過哪一個甜心做得作品很好看，我總是急

著想幫助他們，希望他們可以趕快做完，希望他們可以做出來的東西也很漂亮，但我卻忘記這堂課的目的其實不是希望他們做出漂亮的東西，或是做出跟老師一模一樣的作品，而是去享受做的過程，成品是其次，在做的時候他們能克服困難，學習去完成一件事情，並欣賞自己做完的成果，這才是重點，很開心能參加手作樂陶陶這方案，讓我又有了很不一樣的領受。

♥ 精障手足篇 (當我們同在一起成長團體)

我也參加了精障手足篇的方案，在參加前我就很期待，因為之前參加過男性照顧者的方案，裡面全部都是男性，而這次是手足篇，增加了女性，因此很期待不知道會不會跟只有男性的團體又有不一樣的樣貌。這一次的團體裡面大約有十個人左右，男生三個，其他都是女生，而Leader也是女性。在活動一開始時Leader就拿了一個布娃娃，請拿到布娃娃的人發言，並自我介紹。我發現這次團體跟上次團體很不一樣的是，大家比較會跟大家互動，當有人說一些別人聽不懂的事情時，聽不懂的人會馬上舉手並詢問，而有人說出一些對政府不滿的事情時，有經驗的人也會舉手要分享給大家知道，比起上一次，感覺這次的成員更重視團體裡的每一個人、每一句話，雖然是第一次團體，但大家的向心力及彼此交流的感覺，已經起來了。在這一周的團體裡，老師教了我們一些新的東西，老師說因為平常我們都要照顧甜心很辛苦，因此我們可以學習一些動作來自我療癒。首先先兩兩一組，一個人閉上眼睛，另一個人用手繞著他身體的輪廓，繞一圈，手不要碰到他，距離三公分就可以了，而閉上眼睛的人可以看看能不能感覺到什麼，如果感覺到了，要把那感覺記下來，並想像這感覺到身體的每個地方。一開始我覺得很玄也沒有很相信，但當我在做的時候，我真的感覺到了一股熱熱的感覺，感覺很溫暖很舒服，如果能靜下心來體會，我覺得感覺一定又會很不同。我很開心能參加男性照顧者及精障手足篇的方案，我除了從旁觀察外更是學了好多東西，學習Leader帶領的技巧、學習觀

察每個人的反應、甚至也學習了好多新的知識，雖然看到的東西還不夠多，感覺還不夠靈敏，但我希望將來若成為了社工，我也能成為一個帶給別人力量的Leader。

陪甜心購物

實習期間做了一件我從來沒有想過的事那就是陪甜心去買東西，一開始其實沒有太多的想法，想說就買個東西而已，但後來在跟店內的輔導員聊天的過程中我才發現我把問題想得太簡單了，我應該要先問問他們的預算多少，然後他們比較想要去買的類型款式，以及確定的時間及地點，規劃好後就跟甜心討論了一下，他決定要去他家附近他比較熟悉的地方買。當天我們約好了在某捷運站出口見，但突然開始下大雨、閃電打雷，那甜心他是騎車來我很擔心他的安全，在加上我們約定的時間都超過10分鐘了他還沒出現，我開始很緊張，我很擔心他在路上遇到危險，於是我就打電話給機構要了他的電話跟他家的電話，我打他的手機打了10通但他都沒有接，我更緊張了，後來想說看看他會不會在家，就打去他家，他媽媽跟我說他還沒回家沒看到他人，聽到這邊我很害怕，就問他媽媽那他有可能會去哪嗎？好在他媽媽說了一句很安慰我的話，他媽媽說：「不要擔心啦，他自己會回家，如果他真的跟你約好了，他一定會出現，你再等等看啦」後來我又再等了15分鐘我們終於見到面了，當下我感動的快哭了！！而我們也順利完成目標陪他買了一條長褲，雖然在等他的過程我是真的很害怕很擔心他會不見，或是發生意外，但我似乎忘記其實甜心他們也是很有能力的，如果他們跟你約好了他們一定會出現，希望下次有機會可以在跟他們一起去買東西。

家訪

在實習前我最期待的就是可以跟著社工一起跑家訪，在家訪時看到被家訪的甜心跟工作坊及商店裡的甜心有很大的不同，我還記得其中有一個被家訪的甜心他因為不太喜歡出門，而治療也都是採

居家治療，所以她幾乎沒有出門也很少跟外界接處，因此在家訪時社工會約她去家附近的公園走走一起散散步，並在公園的一張椅子上坐下來，跟他一起讀兩本繪本，藉由讀繪本的過程問他一些繪本中能與生活連結的問題，讓他能再重新跟他過去有的認知做結合。

在家訪中我也看見了社工對甜心的耐心及傾聽，我覺得社工很厲害的是能在聊天的過程當中釐清一些甜心的問題，並藉此跟他們訂定一些新的生活目標，進而改善他們的生活品質，或是增強他們自我照顧的能力。EX：有位甜心反映他每天都半夜才洗澡，洗完澡時都凌晨了，因此早上起來時頭都很痛，社工就請他拿出他的日記本，並重新討論每天的行程，最後社工就跟他一起訂定每天於晚上10點洗澡，11點睡覺。藉由這樣的家訪或許一兩個月效果不大，但我相信慢慢一兩年他們一定也能慢慢一點一點的進步。

♥ 健康衛生中心拜訪 (編輯註：拜訪的是信義區健康服務中心)

某天早上我去台北市健康衛生中心拜訪，希望能將心生活協會的DM、會訊、活動報名表放在佈告欄之類的地方，讓有需要的民眾能夠看到並拿取，一開始去時有點緊張，總覺得因為是實習生的身分，所以很可能他們不會理我或拒絕我，但還好去信義區時有位小姐就直接說他們很需要DM，而明早他們會辦個精障的活動，可以把我們的活動發出去，聽到這邊我很開心，有成功一點的感覺。

在實習的這段期間，我感受到了許多，相信不只是實習生，與個案相處的每一個人，不管是社工、案家都在不斷的學習與成長，我們都從案主的身上看見了自己的責任和縮影，越是深入了解越是知道精障族群資源的缺乏，「案主→社工→政府」這三者之間需要很多的溝通，也需要更多公平對話的平台。在實習期間看見社工要做的不僅僅是家訪、寫方案而已，更是要做一個「倡導者」，倡導這社會對弱勢族群的不公平等等，期望他們的聲音能更多的被聽見。我很開心在這一個半月的實習裡面能有這麼多新的體驗及感受，希望將來自己成為社工時也能多為這些弱勢族群發聲。

甜心的話：心朋友的店

✪小妍

商店很好，工作時數不會太多，工作比一般的輕鬆，商店裡面的人(金姐、員工)很好。對自己的期許是希望自己可以早點起床，減肥成功，每個月可以賺2萬多元。



✪小麗

喜歡工作、在心生活會交到朋友。工作主要是端盤子、收盤子還有垃圾分類。對自己的期望是能少吃一些藥，從吃3種藥到變吃1種藥。

✪阿哲

希望商店生意興隆。如果可以，也希望增加在商店的工作時數(約1.5小時)。自己星期一和五都會比較懶惰，對自己的期許是減肥成功(一週1公斤)，少吃點藥。

✪阿淇

商店經營是神的旨意，感謝商店讓我有機會在這裡訓練學習。雖然薪水不是很高，但生活很充實，很有生活意義。覺得自己來商店後進步很多，自己也有付出，也有得到回報，謝謝商店所有人(金姐、客人、甜心們)



甜心的話：心朋友工作坊



我是王ET，參加工作坊雖然工作很辛苦，獎勵金也很少，但是學會做代工，做了很多就會很有成就感，老師學員常常趕工趕的很辛苦怕工作坊倒閉，希望大家的努力能讓工作坊繼續下去。



來到工作坊可以充實時間，一日遊有到兒童新樂園玩很开心，謝謝小蘋果、小潔、小如還有大家。

小子 敬上 104.1.15



感謝工作坊的老師們對甜心的愛戴，讓每個甜心都開心來到工作坊，在工作坊很高興認識許多的甜心，生活上的孤寂來到工作坊一切都拋出腦後，在工作坊學到友誼的存在，手的運用，到代工，甜心們都很可愛，笑口常開，謝謝老師，謝謝甜心這麼愛護我，感恩喔！

閃電

甜心的話：行動秘書實作篇

不論你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友

來這裡以後覺得
參加行動秘書感覺
很好、很不錯
很開心。小淵

家庭
溫暖
太陽

希望一次做的比一次漂亮
多參加這樣的活動
因為我真的好喜歡
手工藝 I love you and like you
小直

來這邊三月以來，做成很
多作品，手藝也^(個)有一些成長進步
，也認識一些朋友，每週都有
新的體驗及成品，感謝老師的
教導，讓我有成長進步的機會，謝
謝
文聖

老師：在這三個月來做了黏土
或其它手工藝，一方面抒發自己的
情緒，一方面提升自己管理
自己的情緒，讓我很開心
在星期日的日子裏，特別提昇
自己
喜玲

讓每顆心都發亮—甜心投稿

協會網站的〔發表園地〕可閱讀觀賞到更多佳作 <http://www.心生活.tw>

日記一篇

作者：王ET

今天去參觀了二二八事件博物館，不知道是不是今天才開放的，以前在那邊晃的時候，都沒有注意過，今天不知道為什麼就走進去了，最明顯的就是蔣渭水和王添燈，其實我也沒有很仔細看過，有個林獻堂，常常聽我奶奶提起，原來是民主運動的一份子，我每次聽我奶奶講他的名字，都以為他是我親戚，原來是個有名的人，都怪我孤陋寡聞，原來二二八事件是個和香菸有關的恐怖事件，我就說吧！香菸不是好東西，害人又害己，不知道那是誰發明的，害死那麼多人，現在越來越多人抽菸了，現在的社會比以前還可怕，不只有菸，還有毒品，社會事件比以前更複雜，以前的時代那麼單純，發現一件事情街頭巷尾全村的人知道了，現在我看連鄰居死一個人，卻要幾十天才會被發現，真是人心不古，像我昨天在SEVEN有個老先生，他手上拿了一盒便當，站在那我看到就覺得怪怪的，跟他說那個要微波，他說他會，我就沒再管他，沒想到他在吃冷便當，不知道當時是氣我看他走，還是真的不知道便當要微波，還好我也沒吃過冷便當，就當作冷便當比較好吃吧！以後我走了，不知道社會會變成什麼樣子，真是自作多情，希望他家人不要來找我算帳才好，二二八博物館裡有點臭鋪味，一次死那麼多人真可怕，還有人死前被刑求，蛋蛋都要被打破，超殘忍，不知道是日本人還是外國人幹的，也不知道是國民黨對我們比較不好，還是日本人，反正欺負台灣人就是不好的東西，應該道歉，我不是沒有看過那些壞人的嘴臉，我看死那麼多人一定是阿共ㄟ陰謀，現在台灣越來越多外國人，應該是世界大同了吧！

希望不要有甚麼問題才好，像八國聯軍，我們台灣從很久以前就是殖民地，被國民黨統治，也沒有比較好，可是台灣不都是福建、閩南來的嗎？真正的台灣人應該是原住民同胞吧！我也不知道，好像是延平郡王鄭成功打敗荷蘭人，還不是中國人，台灣人到底是荷蘭人、日本人、原住民還是中國人呢！我看是快變成外星人了吧！阿彌陀佛！朋友呀！順啦！來灌冰火吧！

人生方向

作者：風飄處

我們生活在世上，除了工作、休息、培養良好習慣，建立人際關係，有目標的過日子，真得很不容易！

因為有時會因為迷失方向，而白白浪費光陰！

雖然我是一位精障者，我也很想訂定人生方向，但是不是很如意。

希望我能再次東山再起，家人也為自己，開創美好的人生。

謝謝關心我的人

作者：石奶奶

謝謝你，當我第一次來到心朋友工作坊時，一個人也不認識，還走錯了，我就打電話去，幼如就跑來接我，那一天是上毛筆課，很喜歡，在這期間幼如曾打電話來關心我，可是我會想一些雜七雜八的，幼如卻和我說，以後如果你想要談什麼，沒人和你說你也可以打電來給我，我可以陪你談談說說話，當時心中很感動，因我很孤單，沒想到心生活又一個社工如此貼心，真是太好了，像家人像朋友真是一個好地方，讓我們心朋友的人，不會孤單，不會害怕。

心生活投稿

作者：JJQ

因為有投稿的關係，都是一直想能有什麼內容可以說說，又有剛好自己時間用得緊，就發現了自己的情緒問題，同一個時段時間內，會有好多次不同情緒起伏，所以都是盡力找喜歡的食物，吃吃來開心，還好生活時間有彈性，情緒再怎麼低了，都是咬牙來度過，因為不想要因為情緒低而沒留下作品，所以咬牙過也是過，作品留下來了，就肯定沒有遺憾，所以日子弄不清自己算不算自己毛病的事也無能力去理了…。

社會團體的認知，不就全是電視新聞那一些，看多看久了，也會害怕台灣這島，也會弄不清地球村這把尺，就是這樣吵，這樣鬧，直到天色暗下來入眠，既然自己遇到了和社會認知有關的，就聽聽，不去觸犯就好，其實走過，都知道自己的故事，有一天自己的真回事，會被太陽找出來的，就這樣，我又往前一天了耶。

今天，您可好時，您遇到的和我自己有一樣又有不一樣，而您讀了這篇筆書變得心有戚戚焉，不是很令人鼓舞歡欣嗎？



103年10月11日舞動心聲~舞蹈治療團體



103心家庭暖房



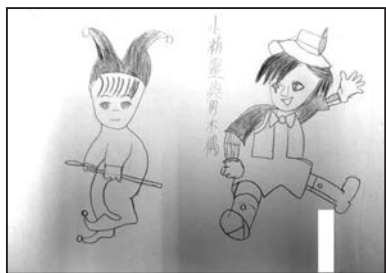
103作者：雅微



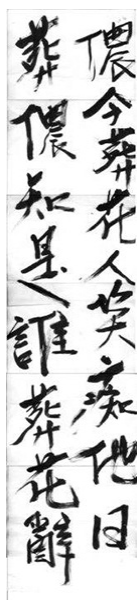
103作者：倩影(學運之旅)



103作者：昊元



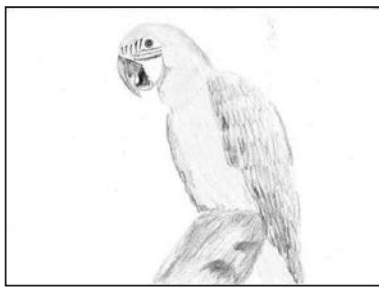
104作者：蔡宜修(小精靈與男木偶)



104作者：劉小姐(書法)



104作者：庭庭



104作者：庭庭

心生活103年度成果報告

個案服務291人+活動參與2,423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]

[充權倡議訊息觸及3千多人、制度及法令建言全國精障族群受益]

壹、103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、103年精障「生活重建及家庭支持服務」總服務量：

- (一) 生活重建總服務量：54案。

103年度服務的精障者，其開案年度分別說明如下：

年度	103年度	102年度	101年度	100年度	99年度	97年度	96年度
開案量	14名	11名	18名	5名	3名	1名	2名

- (二) 個別化復健指導服務(職能/物理復健人員到宅)：3案。
- (三) 教保員、訓練員服務(護理師、訓練員指導服務)：1案。
- (四) 個別化心理重建服務：11案；99人次、合計114小時。
- (五) 生活能力培養及社會參與之活動：428人次。
- (六) 家庭照顧者支持服務活動：730人次。

三、生活重建及家庭支持服務成果：

- (一) 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)	達成重建目標或問題緩解而結案
54案	136項	38案	72項	3案
		70%	51%	

(二) 活動參與現場滿意度調查結果：

生活能力培養及社會參與活動 滿意度統計表			
活動名稱	滿意或非常滿意	普通	不滿意
疾病管理與康復團體	96%	4%	0%
新春聯歡	81%	19%	0%
心生活春之旅	96%	4%	0%
甜心~社交學習團體	100%	0%	0%
甜心廚房~烹飪團體	100%	0%	0%
甜心愛畫話	90%	10%	0%
家庭照顧者支持服活動滿意度統計表			
心家庭聚會及讀書會	100%	0%	0%
家連家-精障家屬課程	92%	8%	0%
精障照顧者學習課	92%	8%	0%
當生命線落時(自殺防治/酒癮對策)	85%	15%	0%
說說男性照顧者的心裡話	100%	0%	0%
思覺失調症的康復密碼	91%	9%	0%
認識雙極性疾患的治療藥物	88%	10%	2%
音樂饗宴	100%	0%	0%
甜心運動社~桌球、羽球	82%	18%	0%
舞動心聲!舞蹈治療團體	100%	0%	0%
103年度平均滿意度	93.0%	6.3%	0.7%

貳、103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、目標：聘用12名精神障礙者(103年度內受益者共14名)，經營社區商店，販售早餐、午餐、便當、飲料、食品禮盒(進貨統一生機公司等商品)、會議茶點、書籍等，也提供影印和傳真的服務；融合於社區、破除汙名。
- 二、服務人力：就業服務員一名、技術輔導員兩名(含廚師一名)。
- 三、庇護性就業者現況分析：

疾病分類			年齡		
思覺失調症	雙相情緒障礙(躁鬱)	器質性精神病	20~35歲	36~45歲	46歲以上
10人	2人	1人	6人	6人	1人

障礙程度

輕度	中度	重度
6人	7人	0人

工作年資

2年以下	3~6年	6年以上
4人	3人	6人

四、餐點服務目標：

健康 **美味** **貼心服務**

早餐：中西合璧(粥+三明治)

午餐：每日買菜烹調，雙主食選擇(初一十五有素食)

飲料：自熬砂糖，自製豆漿，找較好的茶葉

點心：夏季推出綠豆湯、春節製作牛軋糖。

以茶籽粉或肥皂水清洗鍋碗瓢盆，清潔無毒保健康。

五、103年度營收\$154萬元(含稅突破\$162萬)，毛利率達47%顯著較前一年度上升，年度虧損金額縮小至\$-22萬元、計入協會收到的指定商店用途捐款後，淨損約\$-11萬元。

六、庇護員工薪資持續上升，全年度較去年增加十萬元、總數達\$61萬元。

七、依個別身心狀況擬定每週出勤目標，103年度出席時數成長顯著。

八、營業邁入第11年，更新門口招牌。



參、103年度精障日間作業設施—心朋友工作坊：

(衛生福利部社會及家庭署 公益彩券回饋金補助)

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23名(已參與試作或正式開案者；未包括短暫接觸與諮詢者)、共出席2,594人日(半日即計入)、出席時數共11,906小時，其中參與作業項目達5,183小時。
- 三、身心照顧與精神復健：卡拉OK、烹飪、電影欣賞、到運動中心鍛鍊體能、旅遊或慶生會等，促進精障者身心健康。
- 四、職業陶冶之作業項目，以代工為主，穿插環保回收作業、自製產品銷售作業(杏仁薄片、紫雲膏、水餃、精油香皂)、文書協助作業等；全年度精障甜心作業獎勵金共\$59,923元。
- 五、精障甜心之進步，可見於許多面向：
- 103年度內，有三名障礙者，成功進入職場。(分別開案於100年6月、102年8月、103年1月)
 - 滿意度問卷回收統計：

	很同意	同意	普通	不同意	很不同意
出席工作坊有家和快樂的感覺	50%	29%	21%		
我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	36%	21%	36%	7%	
我參與作業工作，數量變多或速度變快	28%	29%	43%		
我參與作業工作，品質提高	36%	14%	43%	7%	
我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	36%	28%	29%	7%	
我覺得自己的專注力、耐力提升	28%	36%	36%		
我覺得自己的人際關係變好	36%	21%	43%		
我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	43%	28%	29%		
這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	43%	36%	14%	7%	
在工作坊我可以表達自己的意見	36%	28%	36%		
我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	36%	36%	28%		
我覺得自己被尊重	43%	36%	21%		
在工作坊我有好朋友	43%	28%	29%		
我的病情比以前穩定	50%	29%	21%		
我比以前會管理自己的情緒	43%	28%	29%		
我覺得生活比以前充實愉快	50%	21%	29%		

六、 多樣化的作業項目及活動：



代工-工作提醒照片



代工-半成品放置區



自製產品-手工甜心卡片



自製產品-手工高麗菜、韭菜水餃



自製產品-手工香皂製作



天文館一日遊

肆、 103年度心家庭(電話)諮詢服務：

(中華社會福利聯合勸募協會{7-Eleven自立生活}補助)

- 一、 目標：透過專線電話、網站、電子信箱，為精神疾病患者與家屬提供諮詢與支持服務，是溫暖關懷(Warm Line)專線服務。

二、服務成果統計：

(一) 全年服務量及效益：

1. 追蹤服務50人：

	舊案	103年 新開案	103年 總服務量	問題緩解 而結案	問題已有緩 解繼續服務
追蹤服務(人)	13人	37人	共50人	15人	18人
問題緩解比例(%)	66%				

2. 簡式服務38人：

	103年開案	問題緩解	問題部份緩解 轉入追蹤服務
簡式服務(人)	38人	33人	3人
問題緩解比例(%)	86.8%		

3. 連結心理師諮商晤談、律師諮詢、外展：

服務項目	服務案數/家庭	使用人數	累計人次
心理諮商	4案/個家庭	6人	27人次
法律諮詢	1案/個家庭	2人	2人次
服務員外展	7案/個家庭	8人	12人次

4. 「心家庭暖房」家屬同儕聚會：共9場、49人次。

5. 個別化同儕服務：9人、13人次。

(二) 服務分析：

男	14人	28%	居住地區	人數	與患者之關係	人數
女	36人	72%	台北市	31人	本人	31人
總計	50人		新北市	8人	父母	2人
			基隆市	2人	子女	3人
			桃園縣	1人	手足	3人
			台南市	2人	其他	10人
			高雄市	1人		
			花蓮縣	1人		
			未知	4人		

伍、103度精神病患者(甜心)行動秘書培育營服務：

(衛生福利部/社會及家庭署/公益彩券回饋金、台北市社會局身心障礙社會參與/公彩盈餘補助)

一、「實作篇」：每週四下午一次的精障者手工藝團體。

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」：每兩週週一進行的精障者成長團體。

採美國精神復健大師Kim Mueser教授團隊的(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：

★行動秘書實作篇(103/3/13~11/27，共37場)

1. 總參與人數/人次：29人/332人次。

2. 實作篇活動滿意度：

月份	活動整體滿意度	地點舒適程度	團體帶領方式
3	76%	78%	78%
4	83%	85%	85%
5	75%	75%	88%
6	100%	100%	100%
7	100%	100%	100%
8	83%	83%	83%
9	100%	100%	100%
10	100%	85%	100%
11	100%	82%	100%
12	100%	87%	100%

★行動秘書管理篇(103/3/5~11/24，共20場)

1. 總參與人數/人次：18人/110人次。

2. 全年滿意度：

月份	活動整體滿意度	時間安排滿意度	地點舒適程度	團體帶領方式
3	80%	80%	72%	80%
4	80%	80%	80%	80%
5	87%	87%	87%	87%
6	60%	80%	80%	80%
7	88%	88%	78%	88%
8	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%
9	83%	83%	100%	100%
10	100%	100%	100%	100%
11	100%	100%	100%	100%

★個別化服務：7名，143人次。

★成員回饋想法及作品相片舉例：

(一) 實作篇成員回饋意見：

- 『謝謝老師、可以讓我生活規律』、
- 『這裡是很好的地方，大家都很快樂地做作品』、
- 『手工藝的實作一直以來都很喜歡、讓生活更充實，並可學習做一些手工藝』、
- 『我覺得參加這個活動，讓我變得更有耐心，也有了更多想法、很開心、很關心、很安心、安全。』
- 『有成就感、收穫是作品可以上像，做出來的成品有創意與成就感』、
- 『有這些朋友和作品陪著，較豐富和開心』、
- 『讓我的心情能沉澱下來，對康復有幫助』、
- 『我覺得人際關係有改善、增加信心與成就感』

(二) 管理篇成員回饋意見：

- 『不要陷於過去，多看未來』、
- 『精神病對一個人的意義，未來不是永遠關在牢裡，總有一天會有一道曙光 照進自己的未來！』、
- 『從不同方面著手及記下所思所想』、
- 『不要只用想的，要實際行動』、
- 『對於設定目標有明確的了解，收穫為具體訂定一張功課日程活動表，以支配在家的時間』、
- 『很久沒有和病友(有相同經驗的人)分享了，很多共鳴』、
- 『生活更豐富』、
- 『設定目標，保持生活活躍』

(三) 作品集錦：



陸、心生活精神族群充權服務：

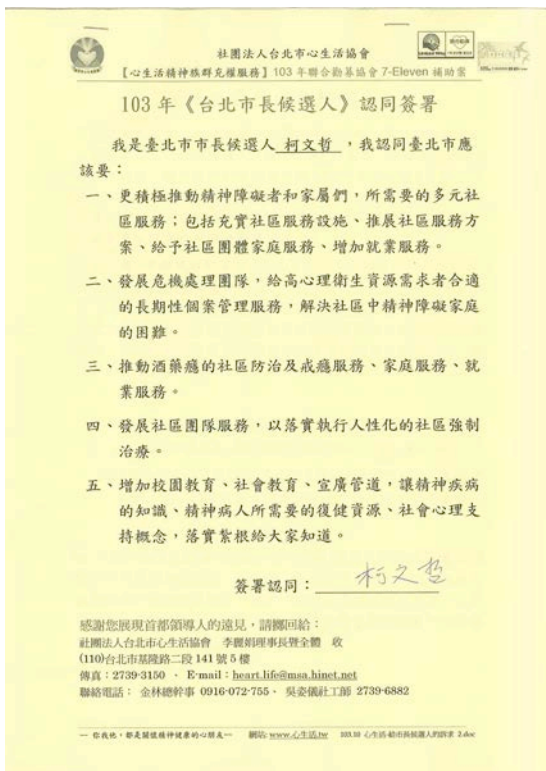
(中華社會福利聯合勸募協會補助案)

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、103年度主要成果：

- (一) 整理102年度全國精障團體座談的需求，提出：【精障社區服務輸送模式】，具體撰寫出【精神衛生法修法建議】，編印手冊，開始訴求二次修法。
- (二) 持續為精神障礙族群發聲：參加政府及民間各界相關議題的會議與討論。
《市長選舉前，製作台北市精神心理衛生服務市政願景承諾書，獲柯文哲先生簽署。》



(三) 舉辦活動，參與人次：

「甜心歌唱社」共28人、189人次參加；「社區家園服務」、「服務如何幫上忙」系列講座，共120人次參加；

帶動精障者與家屬參與志願服務68人次；精神衛生法焦點討論及修法版本發表會，兩場共75人次。：

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)

一、以基本工資每小時\$115之補助，聘臨時性工作人員(超額自籌)，約服務七個月。

二、主要服務成果摘述：

服務項目	實際完成量
1. 心家庭(病友、家屬)生活助理服務。	受益者13人、心家庭生活助理服務達214.5小時
2. 專業及同儕支持服務。	專業服務連結共83場次：獨立諮商服務63場次、共同服務諮商11場次、專家服務2場次、督導7場次、同儕服務5人、9人次。
3. 讓每顆心都有發亮的機會	精障甜心投稿65人、網站發表共298篇
4. MR服務模式教學示範影片中文化	已有三則上傳到Youtube。請上 https://www.youtube.com 搜尋『台北市心生活協會』

捌、公益勸募：《給精神障礙甜心愛的力量》

一、期間：102年10月16日至103年10月15日。

二、收入明細表：

收據號碼	序號	入帳日期	捐款人	收入
6604	1	102/12/7	Xu Yi	\$1,000
6606	2	103/2/15	李立文	\$1,000
6607	3	103/4/22	王月勤	\$10,000
6608	4	103/6/18	103/6/18上街募款活動	\$2,152
合 計				\$14,152

三、因活動無專門人力規劃，採簡約方式辦理，活動相關支出費用不多，並未取用活動收入，全數由協會另行自籌。

~~ 敬謝補助單位、捐款者、專業督導、志工們 ~~

心生活103年度會費及捐款收入芳名錄

姓名	金額
賴苑蓉	\$150
6/18上街募款活動	\$2,152
Annie Chu	\$37,237
大乘精舍慈雲雜誌社	\$1,000
中華民國安萱慈善協會	\$11,000
仁德醫校6.7.8班結餘款	\$2,875
毛潤芝	\$1,750
王之寶	\$6,000
王介青	\$5,650
王月勤	\$14,500
王世和	\$11,546
王兆祥	\$20,000
王依文	\$39,150
王珊	\$2,500
王崇賢	\$250
王淑芳	\$250
王淑英	\$3,500
王喻銳	\$500
王雅蕙	\$18,000
王語寧	\$14,150
王賜政	\$500
台灣身心障礙者就業權益促進協會	\$12,500
史博元	\$1,000
白季玉	\$2,000
石家珍	\$1,000
向慈賢	\$6,400
朱恩慈	\$412
朱桂瑤	\$10,000
朱浩瑜	\$300
朱湘平	\$1,000
江麗美	\$12,000
自裝師父	\$2,000
何玉娟	\$2,600
何怡慶	\$250
余淑育	\$50,000

姓名	金額
余漢儀	\$10,000
吳正舒	\$1,000
吳先生	\$2,000
吳怡嬋	\$3,600
吳亮賢	\$5,000
吳姿儀	\$6,710
吳建合	\$500
吳昭嬉	\$8,150
吳美花	\$8,000
吳庭安	\$50,000
吳素蓮	\$25,300
吳國風	\$20,000
吳靜儀	\$500
吳靄薇	\$1,500
呂政勇	\$29,500
巫淮南	\$1,000
李台民	\$1,000
李立文	\$1,000
李有展	\$1,000
李依德	\$50
李其澤	\$5,000
李孟澤	\$2,000
李宗衍	\$500
李宗翰	\$500
李冠瑩	\$500
李春生	\$250
李美瑩	\$500
李彩玉	\$3,000
李淑君	\$1,000
李淳一	\$1,100
李靖誠	\$500
李麗娟	\$46,000
李懿璇	\$500
杜俊逸	\$750
杜雲芬	\$10,000
沈宗翰	\$500
沈慧貞	\$2,000
私立雙連康復之家	\$1,000
周仲豪	\$3,600
周沂潔	\$16,000

姓名	金額
周佳瑩	\$3,600
周婷瑩	\$3,600
周萬福	\$6,000
周麗玲	\$2,400
松山醫院附設松山康復之家	\$1,000
林君翰	\$1,000
林秀蘭	\$1,700
林芸如	\$5,000
林秋霞	\$4,000
林英桃	\$500
林娟瑛	\$250
林烘煜	\$5,000
林祝玉	\$1,200
林梅子	\$500
林淑梨	\$2,000
林惠珠	\$10,000
林貴珍	\$500
林瑞錚	\$250
林綉鶯	\$500
林鼎堯	\$29,830
林劉月裡	\$3,000
林錦銓	\$500
林靜姿	\$250
林繡晏	\$1,000
林麗純	\$27,000
林麗華	\$2,500
林鶴鳴	\$3,600
邱玉美	\$300
邱金蓮	\$600
邱奕翔	\$100
金上	\$46,900
金安	\$5
金佳豫	\$2,000
金宛璇	\$2,000
金林	\$64,471
金果毅	\$100
金冠萱	\$4,200
金冠瑤	\$3,600
金莊明華	\$500
金機	\$6,600

姓名	金額
俞其耀	\$250
姚淙銘	\$500
施佳雯	\$1,000
施桂桃	\$5,000
柯怡芳	\$500
洪欣怡	\$10,607
洪勝湖	\$100
洪惠玲	\$20,000
洪雅君	\$500
洪維澤	\$4,500
范文惠	\$500
修慧蘭	\$1,000
孫武	\$160,500
孫景昭	\$250
孫儀	\$139,500
徐梅英	\$1,000
捐款箱	\$121
涂純英	\$11,000
祝志成	\$500
祝杜松玲	\$1,000
財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會	\$60,000
財團法人感恩社會福利基金會	\$200,000
高忠雄	\$5,000
高美惠	\$5,500
高郁淇	\$300
高毓謙	\$3,000
國立陽明大學	\$23,000
康寧	\$500
張百良	\$1,000
張宏碩	\$50,000
張林雪娥	\$5,000
張珏	\$1,000
張彩秀	\$1,000
張節子	\$1,500
張萬福	\$6,000
張慧玲	\$20,000
張耀仁	\$5,000
張贏之	\$250
曹瑋婷	\$34,000
梁如琦	\$3,000

姓名	金額
梁義鑫	\$20,000
莊國僑	\$10,000
莊福生	\$5,500
許如悅	\$1,200
許明元	\$5,500
許嘉玲	\$500
郭氏	\$1,000
郭若蘭	\$12,000
郭國良	\$5,000
郭興華	\$12,000
郭錫卿	\$2,000
陳仙季	\$2,000
陳正憲	\$1,500
陳宏裕	\$50,000
陳初鶯	\$9,000
陳怡安	\$20,000
陳林月娥	\$3,000
陳金玲	\$1,000
陳俊良	\$10,000
陳俊錡	\$400
陳冠斌	\$3,700
陳紅桃	\$1,800
陳美如	\$10,000
陳貞溪	\$4,730
陳素珍	\$6,000
陳雲端	\$500
陳瑞洲	\$2,000
陳瑞美	\$500
陳萱佳	\$4,600
陳嘉芸	\$5,000
陳說讓	\$2,400
陳澄如	\$60
陳麗凰	\$1,000
陳寶鳳	\$24,000
傅佑瑜	\$8,000
彭雲芳	\$250
彭雲鈴	\$500
曾子綾	\$3,000
曾瓊瑛	\$1,000
游雅閑	\$1,000
游雅瑄	\$4,600
游豐名	\$64
湯秀敏	\$500
湯珮文	\$5,650

姓名	金額
無名氏	\$3,011
無名氏	\$815
無名氏	\$600
無名氏	\$1,996
無名氏	\$615
無名氏	\$1,000
無名氏	\$2,386
無名氏-7.8月發票中獎(工作坊)	\$200
菩提禪苑	\$4,200
辜學高	\$250
黃金富	\$500
黃美翠	\$2,000
黃郁淇	\$1,250
黃婉華	\$10,000
黃新詠	\$250
黃鈺慈	\$5,500
黃碧松	\$3,500
黃麗鶯	\$1,000
黃馨慧	\$500
新高建設股份有限公司	\$50,000
楊秀蓉	\$500
楊昊維	\$6,000
楊武男	\$300
楊崎右	\$500
楊淑芳	\$600
楊富淳	\$24,000
楊瑞玲	\$1,000
楊麗玲	\$250
葉宜修	\$500
葉品宣	\$5,150
葉財勝	\$1,500
葉德和	\$500
詹美桂	\$5,123
鄒巧珍	\$3,000
僑愛佛教講堂	\$10,000
廖孟德	\$500
廖秋祝	\$5,000
劉彥宏	\$600
劉彥廷	\$3,600
劉英洲	\$500
劉益誠	\$250

姓名	金額
劉清海	\$44
劉雅姿	\$1,000
劉璋	\$10,000
劉祺祥	\$1,500
劉碧玲	\$250
劉蓉台	\$6,000
劉曉倩	\$250
劉豐英	\$10,000
劉麗茹	\$2,700
潘俐卉	\$750
蔡函頤	\$35
蔡宜修	\$6,000
蔡欣慈	\$850
蔡張節子	\$1,500
蔡清吉	\$1,000

姓名	金額
蔡陳月幸	\$4,950
蔡寶玉	\$11,000
蔣大祚	\$1,000
蔣孟岑	\$1,000
蔣許秋蘭	\$1,000
蔣慧芳	\$1,000
鄭中敏	\$500
鄭仲廷	\$650
鄭南鵬	\$1,000
鄭美月	\$1,000
盧俐君	\$3,000
賴玉森	\$400
戴便南	\$4,000
戴菁平	\$3,000
戴菁翠	\$1,000

姓名	金額
薛大祚	\$3,000
薛許秋蘭	\$3,000
薛慧芳	\$3,000
薛樹行	\$2,650
謝仁和	\$600
謝淑貞	\$3,000
簡立婷	\$5,000
簡瑛雯	\$10,000
藍悠哲	\$2,000
藍懷恩	\$500
藍寶瑩	\$2,500
蘇舜君	\$500
蘇稚婷	\$100
蘇麗萍	\$3,000
合計	\$2,133,195



104年6月16日甜心加油上街遊行



104年6月16日甜心加油上街遊行



103年6月18日上街勸募

心生活103年度收支決算表

科目	決算數
經費收入	\$11,597,611
入會費	\$1,500
正式會員常年會費	\$28,000
正式會員永久會費	\$30,000
贊助會員常年贊助費	\$11,250
贊助會員永久贊助費	\$30,000
捐款收入	\$2,032,445
利息收入	\$4,983
衛福部獎勵計畫補助	\$455,770
勞動局/就業基金補助	\$2,579,562
社會局委託案補助	\$1,862,435
公益彩券回饋金補助	\$1,435,900
其他政府補助收入	\$301,418
民間專案補助收入	\$1,098,904
其他收入	\$69,906
庇護商店營業收入	\$1,550,180
日間作業設施收入	\$105,358
經費支出	\$11,774,766
薪資費用(不含商店)	\$3,657,421
退休金費用	\$209,901
保險費	\$438,401
租金	\$324,000
專案業務費(不含商店)	\$2,468,834
電話費	\$722
水電費	\$26,250
郵費	\$3,855
文具用品	\$1,238
印刷費	\$108,711
修繕費	\$1,900
勞務費	\$4,000
廣告費	\$3,500
運費	\$100
志工車馬費	\$6,480
大樓管理費	\$32,400
一般業務費	\$54,566
公共關係費	\$5,660
購置固定資產	\$59,779
什費	\$11,775
商店支出總計	\$4,355,273
本期餘(絀)	(\$177,155)
上期餘絀	\$1,641,262
結轉下期累積餘絀	\$1,464,107

心生活103年12月31日資產負債表

資產：	負債：		
零用金	\$35,000		
郵局活期存款	\$264,865	應付費用	\$110,158
郵局劃撥存款	\$360,995	其他應付款	\$182,752
合庫三興存款-心生活	\$43,538	代收款	
合庫三興存款-心朋友	\$51,262	應付營業稅-商店	\$6,169
兆豐銀行存款-心朋友(專戶)	\$205,953	代扣款	(\$536)
兆豐銀行存款-心生活(專戶)	\$161,254		
合庫南京存款(專戶)	\$3,600		
國泰世華存款(專戶)	\$80,480		
土地銀行存款	\$178	會務準備金	\$27,000
日盛銀行存款(專戶)	\$69,058		
日盛銀行存款(定存；準備金)	\$27,000		
現金與存款小計	\$1,303,183	負債總額	\$325,543
應收票據	\$20,000		
應收帳款-商店	\$720	累積餘絀：	
其他應收款	\$225,572	期初累積餘絀	\$1,641,262
預付費用	\$1,800	當年度淨餘(絀)	(\$177,155)
進項稅額-商店	\$941		
暫付款-商店	\$434	累積餘絀餘額	\$1,464,107
存出保證金	\$237,000		
資產總計	\$1,789,650	負債與餘絀總計	\$1,789,650



104心生活與
陽明精醫隊



103年11月8日千障遊行



103年7月甜心廚房一烹飪團體

為什麼呼籲修訂【精神衛生法】？

一則又一則的新聞事件，每年每月持續發生，一樁又一樁從未停歇，同樣問題只是換了人，反覆出現。



103年4月監察院彈劾衛生福利部怠惰，然而監察願彈劾公文中，所舉學者專家的論文等，也只是反覆在病床太多中打轉。

103年11月28日精衛法草案一發表會

為什麼「國民心理健康促進計畫」提不出更多的精神障礙社區服務計畫？因為精障者長期性的生活照顧，需要佈建社區服務，應由社會及家庭署掛帥，但長期以來國家的分工，只要聽到是精神病人的事情，只有機構安置需要社政出錢，否則都是由衛政的「心理及口腔健康司」（以前衛生署下面的心理衛生科）來主導，但心口司科員及長官們的背景都是醫療系統背景，提出來的計畫永遠都在要醫院做什麼，資源佈建都只看著醫院、醫療，無怪乎，其他障別的身心障礙服務已經到了月球，精障服務卻還總是在原地打轉。

精障雙老照顧服務、精障個案管理服務、獨居精障者的服務、精障家庭的居家照顧服務、精障家庭的陪同服務、精障者的自立生活服務、專線電話服務、家屬服務……，這麼多我們需要的服務，卻始終不在心口司、社家署的布局中。需要協助的病友和家屬們還要等多久？

當服務不足，衛生局/心口司/家屬/醫院的眼光只能放在強制住院；103年當報紙刊載一位精障甜心，家屬送醫希望強制住院但被否准後，燒死自己並燒燬古宅時，心口司信誓旦旦要修改精神衛生法的強制住院規定；心生活協會將蒐集全國意見，費時兩年提出的強制住院相關條文具體修改建議呈送給心口司，心口司召開專家會議好好討論了一場。然而，討論過了、媒體新聞退熱了，強制住院的修法卻又是只聞樓梯響不見人下來、至今還沒有下文。

心生活協會網站諮詢與留言區，心姊姊信箱中一則、一則的求助、詢問留言，不斷提醒著我們，協助解決這些服務的資源在哪裡？這麼多人需要求助，然而政府並未規劃好的諮詢回覆服務，又有什麼服務可以幫得上忙？

標題：該怎麼安全退出被言語恐嚇……的日子？

發表人：恐懼 擔心 害怕 / 發表日期：2014/12/23

標題：家中妹妹精神狀況不穩定但又不願就醫？我該怎辦？

發表人：Liao / 發表日期：2015/1/16

標題：哥哥有精神病但不願就醫

發表人：訪客p / 發表日期：2015/1/24

標題：如何幫助家人……？

發表人：訪客 / 發表日期：2015/4/21

標題：是幻？是真？鄰居 同學的排擠和歧視及困擾我們全家的惡意謾罵

發表人：訪客 / 發表日期：2015/4/3

標題：疑似患有精神疾病的母親日後的安置

發表人：訪客 / 發表日期：2015/5/12

標題：該如何處置無法控制行為的家人

發表人：訪客 / 發表日期：2015/7/16

標題：精神病患強制就醫的處理

發表人：訪客 / 發表日期：2015/7/25

這個清單列舉不完。

邀請您與我們一起，支持修訂精神衛生法、持續反應困境與需求行動。**表達需求。表達需求。行動。**

心姊妹專欄

【104年9月個案服務研討】(摘述)

服務社工提問：病人因為「多疑」(例如：認為家人偷東西)造成家人困擾。此精神病友邁入六十歲，神經科診斷有些失智。

王欽毅心理師對服務者與病友互動的建議：

- (1) 不爭執、不評價：讓案主知道我們懂他的意思。
- (2) 儘量具體明確。
- (3) 動態性的陪伴

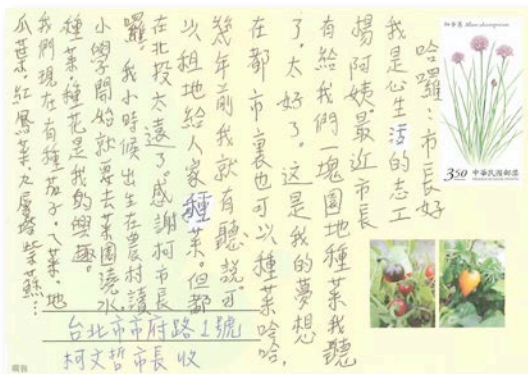
當事人感覺到自己的能力下降，對自己的信心就更低了，所以只好轉嫁到別人(歸咎、懷疑別人拿走自己的東西…)；此時最好採動態式陪伴：他能力所能及的儘量讓他做，但明知做不到的地方，我們支持他做到但不居功也不否定、讓其感覺是自己做到的。

舉例：一個人手沒力，杯子是一定拿不起來的，但在他要拿杯子的時候，我們並不是去幫他拿，而是當他說「我自己來」，你說「好啊、好啊」，你用手扶住杯子(不是去動他的手)，他說「你不必、我自己可以拿」，你說「對阿；我是晚輩扶一下是應該的」，等他拿杯子喝完水，說「你看我自己可以」你說「是啊」。

維持案主的尊嚴。不要只是說、或讓當事者感覺做不到，而是要支持、建立「經由…的努力，就可以獲得此資源」的可能性。

心生活的菜園

104年6月起認養台北市府前田園療癒一區六個栽植槽



～左手香～



～紫地瓜葉～



～小白菜～



～空心菜～



～地瓜葉～



～紫蘇～



～洛神花～



～玉米～



～百香果～



～秋葵～



～茄子～

蔬果成長日



~洛神花~

~秋葵~

辛勤的志工與同仁

開工第一天



第一次豐收



臺北市府社會局、臺北市公益彩券盈餘
補助7-11月志工車馬費

公益勸募：

給精神障礙甜心愛的力量

公益勸募：北市社團字第10435555900號 公益勸募期間：104年4月27日起一年內

- ① 歡迎索取小豬撲滿、用零錢養小豬捐給心生活協會
- ② 熱心捐款。銀行帳號：土地銀行(005)中崙分行106001010509



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

【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】			
○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
○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)			
○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

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)

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