



社團法人台北市心生活協會

～你 我 他，都是關懷精神健康的心朋友～

心生活的人道關懷

真正的『人道』，不只是天災後的捐贈，更是
誠心喜悅接納鄰里巷弄間、你我週遭的
精神疾病患者、身心障礙者和他們的家人。



心生活充權、倡議，為精神疾患
家庭及身心障礙者仗義執言。



心生活陪伴障礙者發展，結合各領域
專業，家屬·病友·障礙者，自助助人。



邀請您和我們一起見證

～精神障礙者家庭的成長，體會心生活的人道關懷～

台北市心生活協會 電話：2732-8631 傳真：2739-3150

E-mail: heart.life@msa.hinet.net 網站：www.心生活.tw

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



《從這裡出發，精障甜心好相伴》

精神障礙甜心人人都是《台體金剛》

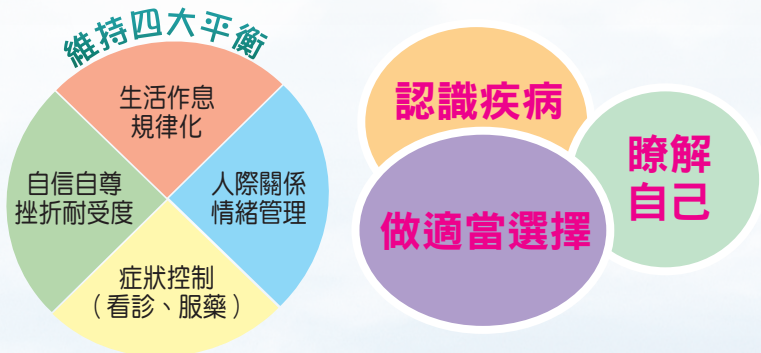
～每位甜心，同時擁三種不同年齡階段的身心境界～

各自年紀所屬
人生階段的
一切喜怒哀樂、
期望與責任

近似銀髮族的
體能：動作較慢、
身體機能較差、
病痛略多

重回孩童階段的
學習：肢體運用、
智力運作、感覺
統合需要逐步
學習與成長

每位精障甜心都是《疾病的管理人》



用心嘗試、持續練習，樂觀成長，康復路上進步看得到。

你我都可以參與創造《精神無障礙環境》

仁慈

塑造可以試、
可以說、可以
幫助每個人學
習和成長的氛
圍及文化

善解

理解是疾病障
礙而“不能”，
並不是甜心搗
蛋而“不為”。
讚美、獎勵、
感謝，永遠不
嫌多。

包容

我們都是有缺點
的人；雖然疾
病將腦部訊號放
大、不易駕馭，
但情緒和七情六
慾，是你我皆有
的人性。

知識交流

知識就是力量，
精神疾病可以
談、知識能交
流，就可以學
習面對、管理
疾病。

心生活的成長

台北市心生活協會於民國92年7月成立，從關懷精神疾患家庭的原動力出發，運用政府各部會各類補助經費及社會各界的愛心捐款，服務精神疾患(甜心)和他們的親友。

心生活協會宗旨：『關懷精神疾病患者與其親友的生活品質及醫療與社會權益，並致力於協助精神疾病的預防與慢性精神疾病患者持續的復健與全人發展』，結合多元專業，自助助人。

心生活的服務簡介 (104年為例)

因為提供精神障礙者的服務以不收費為原則，而協會尚無持續穩定的經費來源，所以各年度服務項目，會隨方案經費申請結果及募款情形進行調整，歡迎來電查詢。

生活重建及家庭支持服務 (tel: 2739-6404)

(臺北市政府社會局委託案－精神障礙類。服務區域：台北市全區)

由社工員到宅關懷訪視，結合職能治療師、心理師等專業人員，為精神障礙者(甜心)提供獨立生活能力訓練、復健指導、心理重建、家庭支持、資源連結等服務，並且為精障者及家屬舉辦各類知識性、成長性、育樂性及健康促進的活動。



疾病管理，邁向康復－行動秘書 (tel: 2739-8516)

(衛生福利部公益彩券回饋金補助案)

設計「實作篇」手工藝活動，幫助甜心腦部復健、避免退化、獲得成就感；採用Dr. Kim Mueser團隊的「IMR疾病管理與康復手冊」，帶領「管理篇」成長團體，幫助甜心因應症狀與壓力，發展並實踐康復且豐富的生活。

心朋友工作坊 (身心障礙日間作業設施) tel: 8732-6543

(衛生福利部公益彩券回饋金補助案)

安排工作及復健項目，協助有工作、或勞動、或勞作意願的精神障礙者，於日間參與作業所之活動，進行職業陶冶。依政府核定每月收取服務費（上限\$3,000元），精障甜心可彈性參與活動。甜心做代工、自製產品、環保回收等作業之所得，每月結算發給障礙者工作獎勵金。

(地點：和平東路三段391巷20弄16號；捷運「麟光站」步行三分鐘即可抵達)



工作坊

行動祕書



心生活精神族群充權服務 tel: 2739-6882

(中華聯合勸募協會補助。受益者：精神障礙族群)

積極蒐集精神疾病患者和家屬的需求、為精神族群向政府和社會大眾「發聲」，倡導國家應制度化建立多元的精神心理衛生社區服務，呼籲社會以服務替代恐懼、破除污名陳見，爭取社會接納和精神族群公平的社會參與機會。



心家庭諮詢與支持服務 tel: 2739-8516

(中華聯合勸募協會補助。服務區域：全國各地皆可)

精神疾患（甜心）和家屬的電話溫暖專線（Warm Line；含網路服務）。電話中諮詢回覆為您尋找問題的解答；傾聽、同理，幫助大家有商量的管道，讓家屬和甜心抒發心中所思所想、支持大家脫離孤寂擺脫起伏不定的心情。



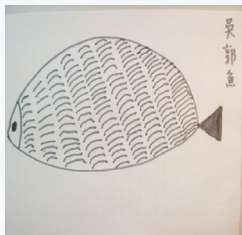
心生活—讓每顆心都發亮

(衛生福利部獎勵計劃補助案)

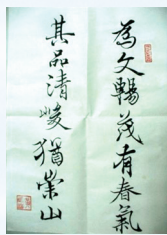
打破競爭得名才有發表機會的迂腐，接納每一位精神障礙者的創作作品，詩詞畫作都可以經由協會處理，在心生活的網路天空^(註)上發表。以微薄的稿酬或獎品鼓勵障礙者書寫，復健腦功能、獲得成就感。歡迎精神障礙甜心投稿。



鄧庭芝：聖誕紅



小包：吳郭魚



約書亞：書法作品

(註) 網址：<http://www.心生活.tw> 發表園地專區

甜心作品投稿，可郵寄至協會地址或電子信箱，並請註明連絡方式。

投稿專屬信箱：sweetheart@heartlife.org.tw



社團法人台北市心生活協會 附設心朋友的店

地址：台北市基隆路二段79巷1弄1號

電話：2737-4279

週一到週五 07:30~16:30



腦部的病變外表看不出來，四肢健全使得精神疾病患者和他們週遭的人，都特別期待精神障礙者能夠外出工作，有工作才有生活的重心，但是疾病所帶來的障礙又是那麼的真實，讓患者很難跟上一個職場的腳步。持有身心障礙手冊中度以上的精障者，多數無法在競爭性職場長期穩定工作。一群慢性精神病人的家屬們出資籌設，在台北市基隆路、光復南路口的巷弄內，由助人專業科系背景的領班帶領甜心們慢慢學習，直接服務上班族和民眾。

藉由每天近距離的共同工作，我們不斷更深刻的體會精神疾病在生活中真實的面貌和狡獪的病情起伏、理解精神復健的操作性步驟和心理重建的真實意涵，看見每一位庇護性就業者的成長，也見證著有服務就有希望！

紅塵喧嚷，這是一個您可以喘口氣喝杯茶、
可以談起精神疾病的都市空間，
請來聽甜心們喊聲『歡迎光臨』！

元氣早餐

香菇肉絲粥、紫米紅豆粥
總匯貝果、烤土司、
巧巴達、自製豆漿

可做您的專屬口味
歡迎電話預訂外帶

風味午餐

每日變換主食，
內用、外帶、外送
歡迎訂購便當

各式茶品、咖啡

有機果汁、自熬冬瓜茶
綠豆湯、紅豆湯

更多貼心的服務

歡迎租用場地、訂購會議茶點
場地每小時、飲料每桶\$500元起

書籍·黑白影印·傳真·
義賣品·障礙者手工製品

訂購統一生機公司
各類食品、年節禮盒
全年優惠價

心生活的出版品

「精神健康你我他」實用手冊 (①~⑤輯)

心生活協會出版「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

每輯新台幣\$20元。郵政劃撥帳號：1979-3224

總金額未達\$1,000元者，請加付劃撥手續費每次\$15元及
酌量之郵資(每本\$10元左右)

摘錄 精神健康你我他第①輯 (第12、13頁)

☆什麼是精神疾病呢？☆

❁ 什麼是精神疾病呢？

精神疾病總括來說是精神上的一種困擾。有這樣困擾的人，行為上可能異於常人，也可能在生活的安排上發生問題。就種類上來說，可以分為精神分裂症、躁鬱症、或因器質性或藥物引起的病變，或者像大家常聽到的憂鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、轉化症、心身症、社交恐懼症等這一類的精神官能症。

❁ 人為什麼會得精神疾病呢？

目前的醫學雖然很發達，但是也還沒辦法回答到底為什麼罹患精神疾病。不過，總括來說發病的成因，不外生理、心理、社會三方面因素的影響。

1. 生理因素：也就是體質影響；像遺傳，或者是生產過程中受到的傷害，或者是腦部的變化。
2. 心理因素：像是長期的恐懼，或者成長過程中，遇到心理壓力而沒有適當的處理，都可能會有比較高的機會罹患精神疾病。

本節參考：楊廷光醫師所著張老師文化出版的「杜鵑窩的春天」一書第三章。
並感謝：林喬祥醫師提供意見。作者：金林

3. 社會因素：比如是遇到比較特別的環境，家族或社會群體給的壓力太大，適應力不足無法克服，就比較容易生病。

❁ 聽說這個病很不容易醫治，真是這樣嗎？

很難醫治是一般人的觀念，精神疾病是一種慢性疾病。如果，我們能夠用適當的方法處理它，在生活上做些調整，讓它不再有困擾發生，它就是一個穩定的狀況。就像高血壓和糖尿病一樣。當血壓高很不舒服時，會有頭痛、頭暈現象，但藉由生活的調整及藥物的幫助，血壓會維持穩定，剛剛講的那些症狀就不會發生，事實上這就是穩定，精神疾病也是如此。所以只要病友能夠懷抱信心，尋求適當的醫療，親友的支持，加上自己不斷的勇氣和信心，好好控制病情調適心境，罹患精神疾病的人，一樣可以過正常的生活，服務貢獻於社會，過著充實而自在的人生。

❁ 精神疾病是一種病，是可以治療的病。 ❁

摘錄 精神健康你我他第②輯（第5頁）

要自己承認自己的頭腦出了問題，實在是很困難的，這個病，會愚弄患者，讓你發展出一套和人數眾多的一般人所不同的思想架構。因為他會發展出和大多數人不一致的認知系統。

但問題是，如果一個人沒有辦法知道自己思考混亂，別人怎麼能幫得了忙呢？一個人如果根本不相信自己有病，怎麼會想要去治療他的紊亂呢？

我後來找到一種接近這類患者的好辦法，那就是跟他們提說，雖然他們也許沒有精神混亂，不過別人顯然把他們當作是精神病人來對待。他們通常同意我的這套說法，特別是那些曾經住過院的人。這些夥伴通常接受像是「康復者」（survivor）之類的稱呼，一旦他們接受別人可能認為他們是精神病人的事實，他們就有動機要多知道一些有關這個病的訊息。

一般而言，對於病人的否認，最好試著不要當面抨擊，嘗試建立信任的關係，然後漸進地鬆動或「解凍」那個使得病人否認患病的頑強的認知防禦系統。

本篇「和精神分裂症相處的十二招」作者：Frederick J. Frese
譯者：Joan，金林等

「精神健康你我他」實用手冊 (第⑥~⑨輯)

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

- 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

**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。**

捐贈電子發票，
請下載條碼隨身攜帶：
心生活愛心碼 1979322



心生活協會愛心碼：1979322

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。[更多心生活訊息 http://www.心生活.tw](http://www.心生活.tw)

捐款贊助方式：

- 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
戶名：社團法人台北市心生活協會
- ③ 信用卡授權（請填下表後，傳真或郵寄擲回協會）
- ④ 電子發票愛心碼：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		連絡電話/地址**	
其他：(E-mail/備註等)			

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】

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、郵局帳戶扣款捐款（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

電話：2732-8631 · 傳真：2739-3150

網站：www.心生活.tw

110台北市基隆路二段141號5樓

E-mail: heart.life@msa.hinet.net

身心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