



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、葉柔娜
惠文設計印刷

會訊

第 12 期

105年11月

1
不論你、我、他，
都是關懷精神健康的心朋友

天道酬勤



～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 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



心情報

注意！他人的胃藥千萬不可亂亂吃	4
社會福利津貼調高	5
康復之友聯盟—新領導、搬新家	5

心朋友之聲

抗議Dr.陳汙名—醫學倫理增列懲戒事項	6
健保雲端資料保密	9
雙老研討會—迫在眉睫的需要	12

不分你我他，大家的心生活

實習生在心生活的看見與發現	17
甜心Style：心生活歌唱社作品—《夏天》、《我喜歡》	20
家屬Style：音樂治療歌曲創作—《從音樂中找尋心生活》	22
甜心Style：行動祕書 實作篇	23
甜心Style：工作坊活動花絮	24
天道酬勤：一年多的田園志工收穫	25

心生活公告欄

心生活104年度服務成果報告	27
心生活104年度會費及捐款收入芳名錄	41
心生活104年度收支決算表	45
心生活104年12月31日資產負債表	46
『給精神障礙甜心愛的力量』公益勸募成果報告	47
人間處處有溫情—特別感謝慈善榜	50

封面作品：105年心朋友工作坊范范的禪繞畫

注意！他人的胃藥千萬不可亂亂吃

資料來源：衛生福利部 食品及藥物管理署 公告【發布日期：2016-08-03】
<http://www.fda.gov.tw/TC/>頁面右上，選「站內」蒐尋，關鍵字「胃藥」

【提問】：胃藥原理差不多，所以看到別人胃痛，可以拿自己的胃藥給他吃嗎？

【解答】：錯！不能隨便給別人吃胃藥。原因如下：

一、胃腸製劑因其治療的用途不同，如：制酸、健胃、助消化等，其藥品的成分也不同。長期使用制酸劑可能會造成胃酸不足，影響營養吸收，導致胃腸細菌過度生長而增加感染風險。

二、胃藥因其成分、作用機制不同，會有不同的副作用，如：含有碳酸氫鈉的制酸劑，服用後可能導致脹氣；含鋁鹽的制酸劑可能造成便秘；含鎂鹽的制酸劑則可能造成腹瀉等狀況。加上有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而受影響，因此胃藥不能隨便亂服用，必須經過醫師診斷後，遵醫囑用藥才不會造成傷害。

三、食藥署提醒民眾使用胃藥的「五要」、「五不」原則：

不主動要求胃藥、**不**隨意併用處方藥及胃藥、**不**長期服用胃藥、**不**食用咖啡、菸、酒、檳榔及辛辣食物等刺激性物質、**不**亂買藥；

要知道用藥風險、**要**看清藥物標示、**要**諮詢醫藥師才用藥、**要**告知醫藥師病況、**要**遵醫囑用藥。

105年1月1日起社會福利津貼調高

資料來源：衛生福利部 社會及家庭署 公告

<http://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=20&pid=4521>

- ◎ 中低收入老人生活津貼每人每月由新臺幣3,600元、7,200元，調整為新臺幣3,731元、7,463元
- ◎ 身心障礙者生活補助費每人每月由新臺幣3,500元、4,700元、8,200元，調整為新臺幣3,628元、4,872元、8,499元
- ◎ 弱勢兒童及少年生活扶助每人每月由新臺幣1,900元、2,000元、2,100元、2,300元，調整為新臺幣1,969元、2,073元、2,177元、2,384元

中華民國康復之友聯盟新領導、搬新家

- ◎ 康復之友聯盟黃敏偉理事長連任屆期卸任後，105年中起，新任理事長為：李麗娟 女士（台北市心生活協會理事長），新任副理事長為：劉麗茹 女士（新北市康復之友協會總幹事）。
- ◎ 康盟105年10月起換新家：
地址：(103)台北市大同區酒泉街31號6樓
電話：2585-0810、2585-0811
傳真：2585-0812
- ◎ 康盟因為經費困難，僅剩一名新任的工作人員，由部份理監事們百忙中承擔責任張羅大小事。敬請各界捐款支持。
郵政劃撥：19164343 戶名：康復之友聯盟。

抗議Dr.陳不當汙名思覺失調症— 醫學倫理應增列汙名疾病為應懲戒事項

(心生活發文摘錄)

正本受文者：衛生福利部、中華民國醫師公會全國聯合會

副本受文者：台灣精神醫學會、康盟及所屬會員團體、陳醫師

發文日期：民國105年2月16日

附 件：民國104年7月4日自由時報A15自由廣場版面刊登之陳OO醫師「亦敵亦友新語症」文章影本一篇。

主 旨：為精神醫學界前輩陳醫師投書報紙，公然以影射罹患思覺失調症之方式來達到其評論並貶抑政治人物之目的，陳請修改醫師法、醫師倫理規範，將「以罹患疾病為由貶抑他人之行為」列入違反醫師倫理之應懲戒事項。

說 明：

一、(略)。

二、如本函附件之剪報影本，前臺北市立聯合醫院松德院區院長 陳醫師，於民國104年7月投書自由時報自由廣場獲刊登「亦敵亦友新語症」一文，該文第一及第二段內容非常不妥，從馬總統口說的「亦敵亦友」一詞，衍伸為「發明新名詞」並表示此為精神病理學上的「新語症」、常見於思覺失調症，進而說明思覺失調症之若干症狀特性。該文撰寫手法，顯以影射特定個人罹患思覺失調症的方式，來達到貶抑該人人格與話語之目的，此舉以數十萬思覺失調症患者與其百萬家屬之苦為樂，假醫學知識之名、達到侮辱他人的目的，顯然違反醫師應遵從之醫學倫理。

三、思覺失調症因影響大腦運作、症狀造成生活廣泛的困難，帶來個人及家庭重大的損失，又因國家未能為患病之精神障礙者建立良好的生活支持服務網絡，致使社會上許多人聞之色變、常

被拿來罵人；為此，全國精神公益團體、精神醫學會等專業團體以及所屬的精神族群當事者、各領域專業人士們，長年付出、費盡心力，就是希望社會各界可以用知識開啟瞭解來接納患者、用投入資源給予服務來支持患者康復/緩解家庭長期照顧的負擔。大家奔走多年甫將精神分裂症名稱更換為思覺失調症，旨在去汙名避免諱疾忌醫；陳醫師曾貴為精神專科/教學醫院院長，卻反其道而行，以用此病來汙名政治歧異者的方式取樂，吾等實感驚詫；難道醫事人員面對病人與家屬時喊以病人為中心是一套，轉身卻立即淪為散播汙名的來源！

- 四、按「醫師法」第25條『醫師有下列情事之一者，由醫師公會或主管機關移付懲戒』，所稱事項之第四款為：『執行業務違背醫學倫理』。我國對專業團體係採專業自治方式，法律僅規範最低之犯罪防範要求，各專業領域各有其專業團體擬訂之專業準則為會員們所奉行藉以維持專業品質、維繫專業聲譽並履行社會責任；依中華民國醫師公會全國聯合會(下稱：醫師全聯會)製訂之「醫師倫理規範」第3條：『醫師應謹言慎行，態度誠懇並注意禮節以共同維護醫師執業尊嚴與專業形象』，第6條：『醫師在有關公共衛生、健康教育……等事務上，應負其專業責任』（註：刊載於平面媒體之醫學知識，自與公共衛生、健康教育有關）。醫師全聯會網站上翻譯世界醫師會制定的「醫學倫理」2015年第三版中第一章寫道：『對醫學倫理特別重要的人權包括：生命權、免於歧視、凌虐與殘暴、不人道或貶低人性尊嚴之對待的權利、發表意見及表達的自由權、平等取得其國家之公共服務的權利，以及對醫療照護的權利』/ 醫學倫理特別強調的四項準則是『尊重自主（respect for autonomy）、行善（beneficence）、不傷害（non-maleficence）及正義（justice）』（註：陳醫師文章違反了後三者），第三章寫道世界醫師會在其「健康促進聲明」中提到：『醫療從業人員及其專業學會有倫理義務與專業責任永遠依病患的最大利益行事，在

更廣泛地關懷並從事促進、確保公眾健康事務時，也應該融合前項義務』，該文顯然違反前述倫理規範；再者文章影射馬先生罹患思覺失調症，另有「隔空問診」「洩漏隱私」等問題，亦有違專業倫理之虞。

五、對政治有興趣、與政治人物時相往來的芸芸大眾於國家大選之前情緒激昂可以理解，陳醫師或許一時不察興頭上忘記了白袍之重；但亦有可能是覺得「醫學倫理」規範不清、恣意抒發心中所想並無「違法」之餘而沾沾自喜。為此，我們誠懇陳情、呼籲：

(一) 請 衛生福利部應即著手修訂「醫師法」將「以影射他人罹患特定疾病來貶抑其人格或思考能力之行為」列入違反專業倫理應受懲戒之範圍。並請審閱其他各類專業人員法令，各自增加此一應懲戒事項。

(二) 建請 中華民國醫師公會全國聯合會修訂「醫師倫理規範」，在第五章「紀律」中，增加一條「醫師不應有影射他人罹患特定疾病藉以貶抑其人格或思考能力之行為。」

六、本會為公益團體，會員有各種不同的政治偏好與背景，本會沒有特別的政治傾向，所陳係為提升專業倫理、為去除社會對精神疾病之汙名與偏見而努力，尚祈採納。



105.4.1 精障照顧需求記者會

104.09會員大會一戲說從頭

陳請健保署注重個人就診資料之隱私權

(心生活發文摘錄)

正本受文者：衛生福利部中央健康保險署、衛生福利部、中華民國法務部

副本受文者：中華民國康復之友聯盟及所屬會員團體

發文日期：民國105年9月7日

主旨：健保卡及雲端藥歷於未獲當事人同意的情況下，可洩漏個人疾病診斷等隱私資料，中央健康保險署目前所訂定的隱私保護措施不夠周延，有違人權及個人資料保護法，陳請檢討、改進。

說明：

一、(略)

全民健康保險是造福百姓、讓台灣於世界舞台上引以為傲的醫療與健康照護制度，有此制度來維護精神疾患者的治療權益吾等深感慶幸。然而，健保卡及健保署雲端資料庫所記錄及保存的個人基本資料及就診資料，在蒐集使用上，尚未能恪盡保障個人隱私的責任，特致此函，陳請衛生福利部、法務部責成中央健康保險署，做更妥適之制度設計。

二、目前健保卡及健保署所記錄及保存之保險對象（醫療使用者、當事者、病友）資料，其蒐集及運用有兩種不同屬性：

(一) 就每位保險對象來說，是當事者「個人隱私性的資料」，其蒐集、使用均攸關個人權益。

(二) 每位保險對象的資料匯集起來，成就健保（雲端）「資料庫」，其大數據資料可以統計、分析、研究，反饋於疾病之預防、治療與健康政策之擬訂，有諸多的用途。

第(二)款大數據資料、無個人針對性的蒐集、運用，有益無害，但第(一)款個人資料的使用，則現行制度並未能有效的回應個別當事者保護隱私之需要、侵犯個人醫療資訊揭露與

否的選擇權（包括選擇揭露或不揭露，以及選擇後的撤銷前一選擇、改作其他選擇的權利）。

- 三、以本會所服務之精神疾病患者來舉例，社會對精神疾病存在嚴重的汙名觀感，當精神疾病當事者到其他科別看診時，不希望其他科別的醫師知道自己有在精神科看診，這樣的心願卻無法達成。

目前健保卡內，存放有醫療使用者最近六次就醫的主、次診斷碼，雖然『全民健康保險保險憑證製發及存取資料管理辦法』（下稱管理辦法）第七條規定『保險對象得設定健保卡密碼，限制讀取其本人之健保資料、醫療專區資料及衛生行政專區資料』，但病友實際申請後，發現此密碼之設定是「全鎖」或「全開」的選擇，和使用者希望僅勿洩漏其精神科診斷的需求截然不同；精神疾病當事者到其他科別就診時，還是需要告知該科醫師密碼才能用健保卡看病，解密後該科醫師一樣看得到其精神疾病診斷碼，這樣的「保護」反而讓病人在門診時被指指點點、被制度羞辱。

另「管理辦法」第六條中附表一的備註三，雖保障『保險對象因罹患精神疾病、人類免疫缺乏病毒感染、受性侵害所造成之傷病就醫，得依病人要求，不予登錄就醫紀錄』，但此一設計，是要求病人在就醫時，和精神科醫師、護士提這個要求；患者面對龐大的醫療體系時，是很渺小的，當事者在任何一科看診的時候，通常都不希望醫師認為自己「特別」、「麻煩」、「和別人不一樣」，因此這樣要求病人自己開口、且每次就診都需要開口「爭取」的制度設計，是很不適當的；更且精神科患者通常有記憶力差的特徵，要受疾病影響容易忘記的人必須要每次門診都記住和醫師要這個處理，實在為難了病人。

- 四、如前段所述，密碼鎖卡並不可行；要病人每次看診都向就診的精神科開口要求不登錄，病人會擔心自己被精神科另眼相看、會忘記，也不理想；因此，我們希望衛生福利部、健保署能夠

蒐集患者的意見，再設計更週全可用的個人隱私保護措施。

五、本會期盼，衛福部、健保署考量就醫資料隱私保護時，應該跳脫以往的思維窠臼，以不同的思考角度來設計制度、突破困境，建議新思維的方向為：

- (一) 類似之個人就診資料的選擇性揭露與不揭露，應該由醫療消費/使用者向健保署申辦，其協定存在於患者與健保署之間，而非患者與醫院之間。
- (二) 處理資訊之揭露與否的把關者，不應該是門診的醫師，而應該回歸於健保署之「資訊處理」設計。
- (三) 舉例建議可設計之隱私保護措施如下：（略）

六、本會知悉健保署訂有【門診特定藥品重複用藥費用核扣方案】，其實施範圍包括精神科的抗思覺失調藥物、抗憂鬱症藥物、安眠鎮靜與抗焦慮藥物；我們瞭解並支持避免藥物濫用、維護腦健康的必要措施，在合理的範圍內，將這部分的規範於法律中明訂、來排除個人保護隱私的權利，本會並不反對。然而此一措施，不應傷害無藥物濫用者於精神科看診的隱私保護權。

七、綜上，本會要求健保卡及健保署（雲端）資料庫所記錄或蒐集之資料，除了依法避免藥物濫用、或以大數據（與個人無連結）形式使用外，個人就醫之診斷等資料係屬應受完整保護之個資，健保署應建立合適的資訊處理制度，依照保險對象之意願來隱藏、部分隱藏或全部揭露，並且應給予當事者日後改變保密選擇的權利。陳請檢討、建立更完善的健保隱私保護制度。

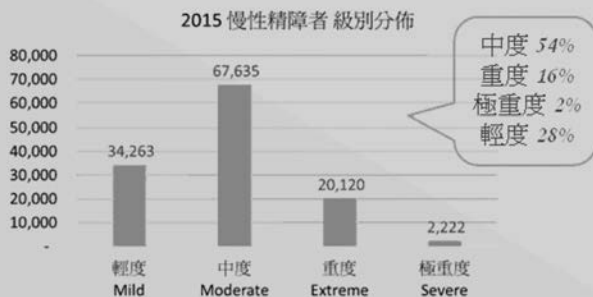
感謝尤美女立法委員辦公室蘇主任重視這項陳情，於民國105年10月邀請健保署多位長官，與心生活協會代表就此議題交換意見。心生活協會理解用藥及看診資料充分表達對於就醫安全的重要性，感謝在場健保署長官也能理解應該給予擔心被疾病汙名的民眾，得選擇不揭露就診個資的隱私保障權，健保署長官並表示將研議更精緻的隱私保障作業方式。

迫在眉睫的需要

精神障礙家庭生活支持服務

資料來源：心生活協會105年台北場精神障礙雙老家庭服務研討會
中華民國康復之友聯盟 劉麗茹副理事長 簡報資料摘錄

從身心障礙手冊/證明看負擔程度
截至104年底全國慢性精障者人口數為124,240人



資料來源：衛福部統計處

慢性精障者一年齡分佈
中高齡(45歲以上)佔67%，近乎七成



資料來源：衛福部統計處

大學畢啃老8年 父罹癌他自殺

【記者徐堂向、陳劍正／綜合報導】擔心罹癌爸爸沒辦法養自己，33歲張姓啃老男竟捨命自殺！

新北市永和區張姓男子大學畢業當完兵後，就「宅」在家中上網、看電視，8年來未找工作賺錢，就連出門次數也寥寥可數，只靠退休金和給錢度日，未料張父年初被診斷出罹癌，張家陷入低潮。

警方調查，張父上月25日出國到日本旅遊，前天下午2時返家，發現張男在浴室內燒炭身亡，遺體冰冷腫脹，死亡多時，耳朵還塞著耳機聽音樂，現場未發現遺書，張父報警，慟聲痛哭：「我都不願意養你，為何還想不開？」

58歲張父告訴警方，自己退休前從事建築業，退休後靠積蓄與退休金，供自己和兒子生活不成問題，兒子沒交女友也沒什麼朋友，在外沒有寵物或其他興趣，他強調，兒子知道他罹癌後，可能認為父親將不久人世，擔心未來沒人養，竟

因而輕生。104.10.2 02:41

據了解，張父已與妻子離異，昨不願受訪。張父告訴警方，家裡經濟還過得去，雖著不慣兒子好吃懶做，但自己年紀漸長，況且「兒子總是自己生养的」，甘願每個月供給兒子3萬多元零用。

「國際生命線台灣總會」秘書長何振宇表示，家中如果有「啃老族」，家人一定要設法促使當事人能在社會上自立，短期目標可以讓啃老族先從事短期時間、薪資報酬不固定、技能簡單的工作，持續累積一段時間，就會漸漸看到改變。

他強調，其實工作不是目的，重點是可以用維持與社會一定的接觸與自立能力，千萬不要一開始好高騖遠，把目標設立要求長久穩定、待遇好的工作，這樣很容易失敗，也只會增加啃老族的挫折感與憤怒。



- ◆ 父親罹癌
- ◆ 33兒子病友自殺

殯葬社悲劇 他帶病兒自殺

【本報記者林聖恩報導】另六十三歲高姓男，因精神不振，且因殯葬社業務繁重，體力不支，導致精神崩潰，於日前在殯葬社內，以自焚方式自殺身亡。據悉，高姓男生前患有嚴重憂鬱症，且因殯葬社業務繁重，體力不支，導致精神崩潰，於日前在殯葬社內，以自焚方式自殺身亡。

高姓男生前患有嚴重憂鬱症，且因殯葬社業務繁重，體力不支，導致精神崩潰，於日前在殯葬社內，以自焚方式自殺身亡。據悉，高姓男生前患有嚴重憂鬱症，且因殯葬社業務繁重，體力不支，導致精神崩潰，於日前在殯葬社內，以自焚方式自殺身亡。



殯葬社管理員公司的高姓父子拜訪燒炭尋短，父子雙亡。高父的女兒(中)悲痛傷痛。記者張月瑜／攝影

- ◆ 照顧者67歲
- ◆ 帶39歲精障兒自殺

心生活協會會訊第十二期(一〇五年十一月)

承載不住的家庭、 風稍吹就覆沒於生命之河

一個個生命載沉載浮的
～漂流、消逝～～～有些人還曾大喊救命……
有些從未說出口……
而，人們只經過、就在岸邊、看著……



請您和心生活協會一起，呼籲政府
給予照顧能力薄弱的精神障礙家庭足夠的支持和陪伴，
請給予處理居家生活事物的支持性服務。

- ◎ 身心障礙居家照顧服務，精障家庭太少用，也會遇到照顧服務員不願意為精障者提供服務。
- ◎ 長照服務無論原有的、還是發展中的2.0版，政府始終不回應、未規劃精障家庭需要的長期照顧服務。
- ◎ 105年10月報載，長照2.0計畫，首度納入50歲以上失智症患者，擬投入比過去多三倍、約14億元，提升整體服務。→心生活希望政府接下來可以看到精神障礙家庭的需要，用相同的心意，為精障家庭提供到宅的新服務。

實習生在心生活的看見與發現

作者：中國文化大學推廣教育部 劉怡青（實習期間：105年4~8月）

內容：心生活協會摘錄自實習成果報告。

壹、團體活動的觀察與體會

◎家連家（家庭支持團體）

本週是最後一次家連家課程，成員在案例討論上反映熱烈，展現許多正向的問題處理技巧，提升對疾病的認知能力與自我照顧的新觀點，多數成員反映課程的學習收穫很多，不僅僅是課程內容的規劃，更多的是彼此家屬間經驗的分享，讓成員覺得自己不再感到孤獨的去承受家中有人生病這件事，而是可以透過其他家屬的支持與回饋中，建立自己的信心去面對家內的困境，整體而言家連家課程內容對於家屬有重要的效益。

一般在家庭中常見的衝突列舉如下：

病患：家人都不了解我和疾病。

家屬：我都有陪你看（找）醫生。

病患：家人都沒有照顧我（我還要更多愛）。

家屬：我們無時無刻都在擔心與陪伴。

病患：家人覺得我每天無所事事，要我出去找工作，可是我實在沒辦法出門。

家屬：每天在家都在睡覺，什麼事都不做。

病患：我不想吃藥，吃藥副作用很大，讓我不舒服。

家屬：我也不懂他吃的藥是什麼。

病患：家人都只會對我生氣（指責）。說我有病。

家屬：跟他說的話都聽不進去。每次都在吵架。

家庭內的問題多是錯綜複雜，長年累積而成，社工的角色多是先了解家庭的需求與病患的就醫穩定度是否能讓疾病症狀減輕，精神疾病用藥種類繁多（新藥、舊藥、長效針劑），副作用嚴重程度因個人體質而異，影響生活的層面就不一樣，例如許多精神疾病

用藥會讓病患嗜睡的副作用問題，家人就會容易誤解病患是個性懶惰，所以在用藥上如何減輕藥物的副作用影響，需要家人與病患共同紀錄與反映給醫生知情，讓醫生做為調藥的判斷依據。另外在生活的相處上，家人如果沒有正確的疾病認知，會不理解病患的怪異行為，使用指責與禁止的方式對待病患，容易增加病患的衝突反彈，有些刺激甚至會增加病患的爆走行為。社工必須要能夠看到家庭內的衝突是否與疾病症狀（正向症狀與負向症狀）有關，改變家屬去使用有效的技巧化解衝突，讓彼此的情緒是可以被看見與理解的。最重要的是，家庭內的文化價值體系是病患是否能夠穩定康復的重要因子，社工是否能看見家庭內的優勢，鼓勵家屬與病患共同努力進行生活上的復建規劃，找到生活中的相關資源，減輕家庭壓力，都是社工處遇中的重要特點。

◎手工藝團體活動

精障甜心行動祕書培育營，是屬於公益彩卷回饋金的補助方案，從個別化的晤談服務，落實為可操作的具體目標，結合管理篇的專業團體和實作篇的技能學習，三方面交叉進行，從鼓勵障礙者說出願望開始，逐步的協助其落實為更具體的細部目標，而後藉由團體課程，幫助參加者，學習於生活中面對疾病的適當應對方式以穩定病情，並從勞作中逐漸恢復正常的五官知覺。從團體與實作中，產生新的自信，藉此提高精障者社交互動的能力、培養情緒管理意識並體會其作法，幫助障礙者增長自我照顧之能力，向障礙者個人所設定的具體目標，逐步邁進。

我的角色主要是協助主責社工帶領活動，每次依照課程主題不同而帶領不同的手工藝活動內容，在課程進行中觀察成員的參與狀態並在課程結束後與社工人員討論成員的反應與課程內容的優缺點。由於主責社工今年剛新到任此工作內容，剛開始在有些活動設計上少了一些經驗上的判斷與臨場反應，特別是在時間的掌控上容易會有拖延的情況（手工書與感恩禮物袋），使有些成員因為覺得過於困難而心生恐懼或感到煩躁不安，在活動過程中現場有些混亂

情況（成員不了解進行的步驟內容），但隨著每一次活動後的檢討中，社工人員很快的掌握住每位參加人員的特質，並加入了暖身活動的設計，讓成員間建立起更多的互相了解與人際交流，在每一次的暖身遊戲中試圖讓成員有機會主動的與他人建立友好關係，讓參與活動的成員發展成具有團體動力的學習模式，成員間有了更多的對話與交流，在課程中多了一些互相鼓勵與欣賞的能力展現。

貳、與當初實習計畫書的對話：

重新翻閱當初的實習計畫書中看到自己當時在擬定計畫書時的想法，原本自己以為的實習內容是對機構內所有工作項目的概略性了解，以為這樣的計畫內容到達了全面性的學習角度，應該會是一個非常豐富的學習過程，直到在真正進入機構運作體系，嘗試完成各項任務的同時，逐漸體會到自己的學習狀況和現實情況竟與自己的想像有這麼大的差異，尤其是在一個團體的觀察過程中，我想我若是減少進入團體的次數與時間，根本是無法看出成員在團體內的變化過程與團體動能的展現與流動上的變化。在結束所有實習時數後，我很慶幸自己在這個實習階段中的學習是深入且具有重要意義的，雖然接觸的方向不多，工作內容重複性較高，卻能完整建構出我對於精障者的家庭復健生活有更多的心得與認識，另外在方案計畫書的嘗試撰寫上，也是我在學習上很大的挑戰。

參、自我反省與檢討

在這次的實習過程中，我回顧了過去在工作中與精障者接觸的情景，當時聽到他們敘述許多對生活上的無奈與抱怨時，自己有時會無法站在同理的角度上理解他們的辛苦與害怕，甚至有時會產生懷疑上的困惑，認為也許他們的言語中夾帶過多的情緒問題，才一直重複錯誤的模式，在生活中的困境中打轉無法突破，我甚至以為他們的進步其實應該很容易，而少了真實的接納與尊重，我想當時的我一定經常讓個案感到壓力，因為一個無法真誠一致的人根本很難獲得別人的信任，建立良好的關係。

不分你我他，
★ 大家的心生活 ★

甜心Style：心生活歌唱社作品

夏天

歌詞：104年歌唱社 安安、王暖、小湯湯、賴苑蓉…等共同創作。
編曲、配樂：陳柏偉。

微風吹著椰子樹
伴著熱情的太陽
蟬鳴的午後 望向遠方
兒時快樂的情景
幕幕在眼前
唱唱跳跳一起嘻笑
難忘的回憶

藍天、衝浪、沙灘椅
踏著腳印踩浪花
悠閒的假日 盡情玩樂

Rap：
穿著比基尼
吃著刨冰
打沙灘排球
喝冰涼啤酒
到冰宮溜冰
到戲院看電影
吃爆米花
圖書館打瞌睡
KTV唱歌
爬山吸芬多精
去溪邊玩水
快快樂樂過夏天



我喜歡

詞曲：安安、王暖、玉米布丁、Jennier、小湯湯、薏如、賴苑蓉、
嘉嘉、福仔 共同創作

編曲配樂：陳柏偉

我喜歡在蔚藍的天空下
和喜歡的人一起
漫步在青青草原
手牽著手在陽光裡
大聲歌唱

我喜歡在夕陽餘暉中
和喜歡的人一起
倘佯在柔軟沙灘
聽著浪花和細砂
唱著美妙的旋律

我喜歡在向晚的微風中
和喜歡的人一起
穿梭熙熙攘攘的夜市
在人聲鼎沸，
且絡繹不絕的人群中散步

我喜歡在寧靜的夜晚
和喜歡的人一起
數著一顆一顆的星星
徹夜未眠 秉燭夜談，
等待
日出的光芒

我喜歡躍動的音符
我喜歡和你在一起
歲歲年年不分離
Happy在一起



不分你我他，
★ 大家的心生活 ★

家屬Style：音樂治療歌曲創作

◎從音樂中找尋心生活

背景音樂旋律：月亮代表我的心



是你乾淨的眼睛 好聽的笑聲

拉了我一把 拉了我一把 謝謝你豐富了我—A

無論你做任何決定 我們永遠愛你

做你的後盾 做你的後盾 不怕，微笑，我在你身邊—B

安靜在我身邊 若你不知說什麼 說聲謝謝你 說聲我愛你—C1

*你在我身邊 微笑地看著我 你知道我愛你 你知道你真棒
我們用微笑走未來—D

安靜在我身邊 若你不知說什麼 微笑陪伴就是最好的幫忙—C2

(重複一次D段，歌曲結束。)



☆ 不分你我他，
大家的心生活 ☆

甜心Style：心朋友工作坊育教於樂



天道酬勤

作者：金林 總幹事 105年10月

兩、三年前，有一天週六下午，我的脖子忽然劇痛，完全無法轉動分毫，這才發現，原來我們走路的時候，頭部其實會自動微微的左右轉來看方向，不能動的脖子幾乎無法走路，走直線看不到身邊有什麼、過馬路不能夠知道左右是否有車。然後那一年裡，就是身體各部位不斷輪流的「大爆發」，整個腿疼到僵硬無法動，坐在車裡、椅子裡站不起來、上廁所無法蹲下，牙齦忽然發炎腫脹…，身體的「災難」不及備載。

看各科說不出什麼原因，神經科的醫師就會暗示有精神疾病之類的，但我在精神疾病這行久了，自知不是。自己心中逐漸浮出來的答案，是長期案牘勞形，公司加協會的事情日日「工時」超過12小時、累積十多年，出現了過勞症後群。怎麼自救？檢討領悟到，十多年來缺乏運動，大爆發之前一、兩年整隻腳每個部位都會抽筋就是警訊。因為每天要跑協會、庇護商店、工作坊、公司、充權服務的各種會議與討論…，時間不夠用，點與點之間都是搭計程車、搶時間，所以連基本的「走路」、「站立」都非常的少，才終於累積為「身體的復仇記」。

有感於此，去年（104年）會訊，特別用「做得到的健康—開步走」作為標題，希望大家別忘了，人有兩隻腳，要勤勞的走動。

正想著如何「壓迫」找出運動時間，湊巧柯市長上任，推廣「田園城市」，釋出了市府門口右方廣場空間，架設田園栽植槽讓身心障礙團體認養，幾位銀髮理監事都有興趣，我們心生活協會就去認養了六個栽植槽。每週六是我的輪值時間（初期還有一位蕭志工一塊兒幫忙），當我彎著腰拔地上磚塊縫隙間的小草時，就想著「神醫喜來樂」影集中，這位中醫師為養尊處優（不勞動）的慈禧太后開的健康處方，就是要太后到田地裡彎腰拾羊糞（是不是羊糞有點不記得了）。這會我也像慈禧一樣，得勤勞著走動、彎腰來救自己；從根本彎不下腰，到拔草半小時，健康就在每週一次的勤勞中、在自覺中，一點一滴彌補回來。

一年多的田園志工，感謝楊淑芳小姐主責種植、工作坊甜心曾小姐負責施肥，我們配合著澆水、拔草就可以了。神奇的是，只要種過一次，你就會記得這個蔬菜是什麼時候「盛產」的，夏末種茄子、冬天種花菜/高麗菜…，以前都記不住的，種過就自然記得。第一次看見綠豆筴時，還想這是什麼豆，在我們這兒長得不好，營養不良讓莢這麼小，經楊小姐提醒，才知道喔是綠豆，本來就是小小個兒的豆，莢自然也就小囉。印象深刻的還有，工作坊甜心葉小姐第一次到訪挨近栽植槽，居然就抓出一隻比我拇指還粗的蟲來，我們是有機栽種，菜與蟲兒分享，我也在這裡，數十年來第一次重新看到兒時才有的瓢蟲、剛誕生透明白、極細小的蝸牛。

第一年約滿於六月到期，市府延長到八月才簽續約，重新調整園丁志工陣容，要繼續以勤勞爭取健康，不想，九月底市府公園處來電，說市府要收回去重新規劃，我們七月才爭取到富邦慈善基金會的補助，採購田園用品一批、向心朋友的店採購禮品餽贈辛勞的園丁志工群們，沒想到剛在發禮品的時候，心生活的菜園就要停辦了，心想基金會可能以為我們是詐騙集團。

抵不過市府的規劃，十月十一日心生活協會將田園蔬菜六個栽植槽交還給公園處，一年又一季多的都市田園樂就結束了。

從無到有，天道酬勤，是那句話「凡走過的必留下痕跡」，留下的不僅僅是相片，而是對於勞動就有收穫、勤勞四體才能健康的信念。希望可以很快再找到新的、可以讓自己必要動起來的活動。一起努力、加油吧。

志工的「畢業」留影（移交回市府的最後聚會）



八月移植夏莖

心生活104年度服務成果報告

個案服務337人+活動參與1,928人次+權益倡導

壹、104年精障者生活重建/訓練/支援及家庭支持服務：

(台北市政府社會局委託服務案) (服務人力：兩名)

一、生活重建及家庭支持服務目標：

幫助精神障礙者面對並因應中途致殘的困境；提供獨立生活所需之協助與支援，包括自我照顧能力之增強、自信心之提升、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、建立精神障礙者家庭的社區支持網絡，提升障礙者與家人的生活品質。

二、精障「生活重建及家庭支持服務」總服務量：

(一) 年度共54案。受益精障者，起始服務年度如下表：

年 度	104年	103年	102年	101年	100年	99年	97年	96年
開案量	3名	14名	10名	18名	5名	2名	1名	1名

(二) 個別化社區復健服務：職能治療及物理復健到宅指導2案。

(三) 個別化心理重建服務：5案。(含個別諮商及家族諮商)

三、生活重建及家庭支持服務成果：

(一) 重建個案質性成果：

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	資格不符或其它
54案	165項	28案	75項	10案	1案
		65%	45%	91%	9%

(二) 多元活動：共參與950人次。滿意度問卷回收統計結果：

104年生活能力培養及社會參與活動			
活動名稱	非常滿意或滿意	普通	不滿意
心生活~104旺年會	92%	4%	4%
和植物共舞~甜心園藝治療	83%	17%	
體適能運動	90%	10%	
甜心開步走~遇見你和我	100%		

手作樂淘淘	95%		5%
自在心悠遊~一日旅遊	75%	25%	
甜心廚房	100%		
電腦操作學習課	96%	4%	
家庭照顧者支持活動			
活動名稱	非常滿意或滿意	普通	不滿意
心家庭聚會及讀書會	100%		
甜心如何增加支持自己的人脈	93%	7%	
家連家-精障家屬課程	100%		
當我們同在一堂-男照篇	100%		
當我們同在一堂-手足篇	100%		
認識攸關精障者相關法律	100%		
從音樂中找尋心生活	100%		
中年以後的身體保健	92%	6%	2%
吃不吃藥有什麼關係	95%	5%	

四、社會局進行103~104年度評鑑，獲甲等成績。



貳、104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）（服務人力：3名）

一、年度聘用精神障礙庇護員工共十四名。

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
11人	2人	1人	5人	7人	2人

障礙程度			工作年資		
輕度	中度	重度	2年以下	3~6年	6年以上
7人	7人	0人	5人	3人	6人

二、餐點服務目標：健康 美味 貼心服務。

早餐：中西合璧（香菇瘦肉粥/紫米紅豆粥/三明治/自製豆漿）。

午餐：每日買菜烹調，雙主食選擇（初一十五有素食）、外接便當。

飲料：各式調理茶、義式咖啡、有機果汁、自製豆漿。

點心：夏季綠豆湯、春節製作牛軋糖。

健康特色：自行熬煮砂糖。以天然茶籽粉及肥皂水清洗鍋碗瓢盆。

買賣：進貨銷售統一生機公司全系列食品、禮盒。

三、104年度營收\$150萬元，毛利率達45%較前一年度略減2%，年度虧損-\$38萬元、計入指定捐款後，淨損約\$-28萬元。

四、庇護員工依個別身心狀況及勞動力重建運用處規定擬定個別之每週應出勤目標，就由服員、技輔員給予持續性的技能指導及就業適應輔導。近年每年度薪資持續上升，104全年度達\$66萬元。

五、104年勞動局進行庇護工場103-104年度評鑑，獲得乙等成績。



104年楊玉欣立法委員來訪

參、104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；服務人力：3名)

- 一、目標：安排作業項目、設計多元活動，幫助精神障礙者獲得職業陶冶及社會心理支持的機會，漸進引導精障者穩定就診服藥、學習生活技能、維持作息穩定、強化人際互動能力，達到持續性精神復健、緩解病情症狀、減少住院、減緩生活功能退化的效果，並藉由自信及能力提升，而能自我充權、激發潛能、穩定發展，以增強居家及社會適應能力，同時減輕家庭的照顧負擔，達到提高身心障礙者本人及家庭生活品質的整體目標。
- 二、全年度共服務21名共出席2,727人日（半日即計入；較前一年度成長5.1%）、出席總時數12,832小時（較前一年度成長），其中參與作業項目達4,544小時（較前一年度略減）。
- 三、作業項目，以外接代工為主，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（甜心投稿作品電子化、時數統計、會議紀錄、郵寄活動簡介等）；全年度精障甜心領取作業獎勵金共\$60,003元（較前一年微增）。
- 四、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。
- 五、心朋友工作坊是協會唯一需要收費的服務，依社會及家庭署規定每人每月可收三千元以達收支平衡，但精障族群收費不容易，現多數成員收費在每月一千元以下。工作坊平均每年需仰仗社會各界捐助\$30~\$50萬元不等的自籌款。104年度因工作人員流動，部分月份人力不足但少支出人事費，故當年度工作坊（及協會）虧損反因此縮小。
- 六、心朋友工作坊內精障甜心之進步，可見於許多面向：
 1. 104年度內，有兩名障礙者，後續轉入職場。

2. 滿意度問卷回收統計：

	問題描述	很同意	同意	普通	不同意	很不同意
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	25%	45%	30%		
2	我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	25%	30%	45%		
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	20%	15%	60%	5%	
4	我參與作業工作，品質提高	20%	35%	40%	5%	
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	30%	15%	50%	5%	
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	30%	30%	35%	5%	
7	我覺得自己的人際關係變好	25%	15%	60%		
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	25%	35%	40%		
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	30%	25%	40%	5%	
10	在工作坊我可以表達自己的意見	25%	25%	50%		
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	40%	25%	35%		
12	我覺得自己被尊重	30%	20%	40%	5%	5%
13	在工作坊我有好朋友	35%	15%	45%	5%	
14	我的病情比以前穩定	35%	35%	30%		
15	我比以前會管理自己的情緒	30%	25%	45%		
16	我覺得生活比以前充實愉快	35%	35%	30%		



104心朋友工作坊 月會



104.10.17 開步走上街宣廣



禪繞畫的心得 蔡宜修

在心朋友工作坊上禪繞畫的心得，由蔡導師教課也漸漸會畫出幾何圖形，角→邊，騎士橋四個邊，新月，內光環，狐步，和禪繞五元素，覺的禪繞畫很難畫，其它學員都畫的很好看很漂亮，但我覺的學習很重要，雖然禪繞畫有它的難度，但摸索中也畫的很像樣，心得是禪繞畫可以畫出優美的線條。

肆、104年度心家庭(電話)諮詢服務：

(中華社會福利聯合勸募協會補助；服務人力：1名)

一、目標：以電話(含網站/電子信)為服務媒介，為需要諮詢回覆、情緒心理支持、陷入困境的精神疾病患者與家屬，提供傾聽、同理、追蹤關懷的心理情緒支持服務，是精障族群的溫暖關懷(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44人：

	舊案	104年新開案	104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)	18人	26人	共44人	13人	14人
問題緩解比例(%)	61%				

2. 簡式服務87人：

	年度服務	問題緩解	問題部份緩解轉入追蹤服務
簡式服務(人)	87人	52人	2人
問題緩解比例(%)	62.1%		

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	心理諮商	4案/個家庭	4人
法律諮詢	法律諮詢	1案/個家庭	1人
服務員外展	服務員外展	2案/個家庭	2人

4. 「心家庭暖房」家屬同儕聚會：34人次。

5. 其他同儕服務(例如網站提問之回應)：35人、40人次。

(二) 簡式諮詢回覆統計分析：

性別比例		
性別	人數	百分比
男	21人	24%
女	42人	48%
未知	24人	28%
總計	87人	

與患者關係		
關係	人數	百分比
本人	12人	14%
親子	23人	26%
手足	23人	26%
夫妻	4人	5%
其他	25人	29%
總計	87人	

個案居住地		
居住地區	人數	百分比
台北市	21人	24%
新北市	15人	17%
基隆市	1人	1%
桃園市	2人	2%
台中市	1人	1%
彰化縣	3人	3%
高雄市	1人	1%
未知	43人	49%
總計	87人	

患者疾病		
疾病名稱	人數	百分比
思覺失調症	19人	22%
憂鬱症	8人	9%
重鬱症	1人	1%
雙極性	6人	7%
其他	2人	2%
未知	51人	59%
總計	87人	

伍、104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者社會參與/公彩盈餘補助；服務人力：一名)

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。



105瑜伽體驗



104甜心廚房

三、服務成果：

◆行動秘書實作篇（104年3月5日起至12月10日止，共41場）

1. 總參與人數/人次：32人/458人次。
2. 實作篇成效(一)：全年滿意度：85.5%

實作篇					
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	問卷回收率
5	59	16	0	0	100%

實作篇	手部靈巧度	創作力	專注度與耐心	情緒穩定	自信心增加/成就感	生活更有目標	人際互動與支持
3月	69.2%	38.5%	53.8%	38.5%	30.8%	53.8%	46.2%
4月	53.3%	53.3%	80.0%	60.0%	46.7%	53.3%	46.7%
5月	57.1%	64.3%	64.3%	57.1%	57.1%	50.0%	14.3%
6月	66.7%	55.6%	66.7%	55.6%	22.2%	44.4%	44.4%
7月	45.5%	36.4%	63.6%	54.5%	45.5%	54.5%	27.3%
8月	62.5%	37.5%	37.5%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
9月	66.7%	44.4%	66.7%	77.8%	66.7%	44.4%	44.4%
10月	45.5%	63.6%	81.8%	54.5%	72.7%	63.6%	36.4%
11月	42.9%	57.1%	71.4%	57.1%	42.9%	42.9%	28.6%
平均	56.6%	50.1%	65.1%	56.1%	48.3%	50.8%	37.6%

◆行動秘書管理篇（104年3月9日起至12月14日止，共20場）

1. 總參與人數/人次：19人/138人次。
2. 管理篇成效(一)：全年滿意度：81.0%

管理篇					
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	問卷回收率
18	29	11	0	0	100%



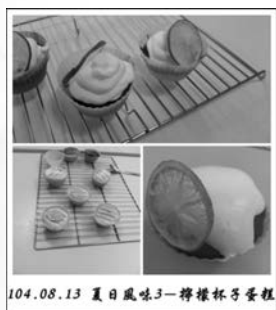
105年初甜心尾牙



心朋友工作坊出遊

管理篇	情緒 穩定	自信心 增加	病情 穩定	就業能 力增強	家庭關 係改善	生活更 有目標	人際互動 與支持	對更多 人事物 產生興趣
4月-5月	75.0%	25.0%	62.5%	12.5%	25.0%	50.0%	50.0%	37.5%
6月	80.0%	60.0%	60.0%	20.0%	20.0%	40.0%	60.0%	20.0%
7月	66.7%	50.0%	33.3%	16.7%	16.7%	33.3%	66.7%	33.3%
8月	75.0%	50.0%	75.0%	25.0%	25.0%	50.0%	75.0%	50.0%
9月	50.0%	50.0%	50.0%	16.7%	33.3%	33.3%	50.0%	50.0%
10月	85.7%	36.4%	45.5%	18.2%	18.2%	45.5%	45.5%	27.3%
11月	57.1%	42.9%	28.6%	28.6%	57.1%	42.9%	42.9%	42.9%
平均	69.9%	44.9%	50.7%	19.7%	27.9%	42.1%	55.7%	37.3%

◆作品集



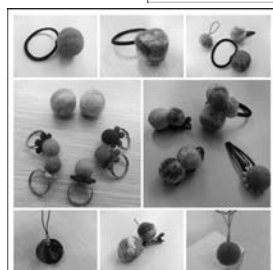
104.08.13 夏日風味3-檸檬杯子蛋糕



104.08.20 動物摺紙



104.08.27 黏土-獅子王置物盒



104.09.03 羊毛氈手作1-羊毛氈飾品



104.09.10 螺谷巴特2-木鉛筆盒

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；服務人力：一名)

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、104年度主要成果：

- (一) 製作「為什麼要修精神衛生法」懶人包(需求說明的易懂文宣)
 - 繼102年全國座談會確認精障族群需求、103年撰寫「精神衛生法」修法草案後，104年編撰完成淺顯易讀的「why 精神衛生法 need快快修法」的修法需求說明懶人包(小手冊)。
 - 11月將懶人包製作線上版動畫，上傳於Youtube平台。
 - 3,000份文宣廣發各界參考。
- (二) 精障社區服務之研究、討論、尋求共識：
 1. 104年6月於高雄市辦理「精神障礙者雙老家庭服務研討會」。
 2. 104年10月於臺北市辦理「精神障礙者自立生活服務焦點座談會」。
 3. 接受伊甸真福之家邀請，加入臺北市精障團體交流平台。
- (三) 參與政策、法令、服務相關會議，為精障族群倡權：(舉例)
 1. 104年3月27日總幹事參加心口司召開之「精神衛生法第41條、第42條研修方向」強制住院修法專家會議。
 2. 104年6月參與自閉症雙老家庭相關會議，提出精障雙老意見並引發關心。
 3. 104年9月立法委員楊玉欣親訪心朋友的店，聆聽為什麼要修精神衛生法、精障族群需求簡報。
 4. 楊玉欣委員於104年11月18在立法院質詢精障強制住院及社區服務不足議題。聯合晚報於當日晚間大篇幅報導精神障礙強制住院爭議、社區服務不足問題。
 5. 11月30日徐少萍及楊玉欣兩位立委考察松德院區，由心生活召集

北市康、新北康、康盟共五位代表陪同參加。

(四) 保障精障族群權益、反歧視與污名：（舉例）

1. 提出醫院藥袋上未標示「情緒穩定劑」適用症的問題—病友領藥藥袋上只寫治療癲癇、不知道有情緒穩定的效果，導致不願服藥，建議改善；獲康復之友聯盟採納，由康盟轉請衛生福利部發函轉知各醫院參考。
2. 建請衛福部修正「身心障礙者服務人員資格訓練及管理辦法」，讓完成精神復健機構專任管理人員訓練者，亦得擔任教保員。（社家署尚未能採納）
3. 由理事長於衛福部諮詢會提案，要求積極推動本會理監事會選定的四大優先社區服務：支持性的居住服務、困難個案需有積極性的深入服務、社會教育宣廣、專線電話服務。
4. 104年7月接獲反映，台北市部分「運動中心」仍有游泳池禁止精神病患者進入之規定（充權服務97年即提出此議題、使12家運動中心全面修改刪除歧視規定，未料數年後，部分業主重新放回歧視規定），社工及志工走訪臺北市12區運動中心，確認有歧視條文者為中山、信義、松山運動中心；經發函舉發、爭取後，9月再度調查皆已撤除。

(五) 辦理心生活歌唱社：從歌唱及互動中，肯定自我價值並相互支持，集結成群體力量展現優勢，以正面形象面對社會。共兩梯次，合計27場次、304人次。

(六) 上街宣廣、呼籲大家支持精神障礙者：

1. 104年6月18日接待新加坡ITE College高職師生，與心朋友工作坊、心朋友的店夥伴一起繞行101大樓，社區宣廣。
2. 104年10月19日結合支持服務/社參服務案，與心朋友工作坊、協會同仁、陽明大學精神醫學服務隊同學一起上街（大安森林公園），與民眾對話、發送修法懶人包。
3. 104年12月20日應陽明大學同學邀請，於捷運芝山站附件，發放文宣、與路人對話。

(七)其他：

1. 8月辦理「生活與權利～介紹身心障礙者權利公約」講座。
2. 9月會員大會當日辦理「戲說從頭～分享交流會」：由精神康復者親身演出、分享罹患精神疾病到康復療育的經驗，講者真誠的演出讓參加者為之動容，有多人留下感動的淚水。

柒、心家庭開步走：（台北市政府社會局身心障礙社會參與補助案）

一、心園丁（市府前田園第一區蔬菜栽種）服務：

- ✓ 總參與：266人次。其中：精障者42人次、家屬97人次、志工62人次、本案及協會其他服務人員65人次。
- ✓ 領取志工車馬費：185人次。（部分核銷部分自籌）
- ✓ 志工會議：兩次。（七月廿八日、十一月廿一日）
- ✓ 志工教育訓練：一次。（十一月廿一日）
- ✓ 年中時公園處長官蒞臨告訴當日輪值的心園丁（銀髮家屬），心生活協會照顧最好（本區104年共有三個承辦團體）！
- ✓ 志工喬小姐輪值時，接受過非凡電視台訪問。

二、關懷訪視與陪同服務：

- ✓ 總服務對象：11名。全數為台北市的精神障礙者。
- ✓ 總服務量：72人次，共126.5小時。
- ✓ 服務內容：依個別需要提供，包括有關懷訪視、陪同看診、電話關心、交通陪同、連結服務設施與陪同等。

三、心家庭開步走活動：（結合協會其他服務方案，共同辦理）

[活動A]：10月17日（六）『心健康開步走』

- ✓ 宣廣印刷：裁減塑膠瓦楞紙，手寫製作標語牌11面。另，本會精神族群充權服務製作『Why精神衛生法Need快快修訂、增加服務』懶人包印刷品，由本案支出印製320本。（另由聯合勸募協會及富邦慈善基金會補助印製2,680本）
- ✓ 當日參加者：包括心朋友工作坊精障甜心6人、家屬2人、陽明大學醫學服務隊9人、協會工作同仁7名。

[活動B]：9月24日（六）『宜蘭田園樂』

- ✓ 支援活動：本會「精障甜心行動秘書培育營」服務，主責社工邀請該案服務對象到宜蘭一日遊，體驗農村環境、親近自然。由本案（開步走）服務人員，幫忙連結富邦慈善基金會提供遊覽車資，活動當日協同帶領，使活動圓滿完成。

心園丁— 精障者+家屬+志工



捌、104心生活精障家庭（心家庭）支持服務

一、生活助理服務：

[對 象]：生活上有需要陪同或協助的精神障礙者或家屬。

（包括：獨居的精神障礙者、高齡的精神障礙者、無法自行出門參加活動或看診的精障者、未能穩定就醫的精障者以及子女為精障者的高齡家屬等）

[服務量]：全年服務達12名，服務時數合計達543小時。

二、讓每顆心發亮：甜心投稿、

[對 象]：慢性精神病友、精神障礙者。

[條 件]：來稿就刊，鼓舞精神障礙者建立自信、積極腦力復健。
來參加慶生會就歡迎，不設門檻。

[服務量]：全年度達43名、293人次（篇次）。

三、支援協會服務方案：提供專業督導經費、服務協同社工等。



105.04旅遊



104.08音樂治療



歌唱社表演

心生活104年度會費及捐款收入芳名錄

姓名	金額
Annie Chu	\$46,200
B先生	\$600
Su Su coffee	\$115
S小姐	\$1,020
卜啟騰	\$1,600
小白兔美滿	\$300
中華民國安萱 慈善協會	\$3,000
孔令玲	\$2,000
文馨瑩	\$1,600
方慧媛	\$1,600
毛潤芝	\$5,200
毛麗娟	\$2,000
王介青	\$5,000
王文宴	\$1,600
王世和	\$2,846
王玉仙	\$3,200
王兆祥	\$26,400
王光正	\$2,000
王依文	\$36,442
王芝寶	\$6,000
王珊	\$1,000
王美雲	\$4,800
王海玲	\$14,800
王素雯	\$1,600
王崇賢	\$250
王淑芳	\$250
王雅蕙	\$20,000
王雅瑋	\$5,000
王幗英	\$7,200
王碧蓮	\$1,600

姓名	金額
王賜政	\$500
王瓊棻	\$3,200
左曉文	\$500
白季玉	\$1,000
石家珍	\$1,000
合眾網路科技 有限公司	\$25,600
向士賢	\$1,400
向慈賢	\$4,250
朱建沛	\$500
朱建湘	\$250
朱恩慈	\$1,000
朱湘平	\$250
江麗美	\$18,000
自莊法師	\$1,000
何玉娟	\$2,400
何怡慶	\$6,050
何俊賢	\$2,000
余淑育	\$36,000
余漢儀	\$10,000
吳林麗華	\$2,600
吳昭嬉	\$11,000
吳美麗	\$43,410
吳庭安	\$31,000
吳國風	\$20,000
吳淑美	\$3,600
呂育珍	\$2,000
呂政勇	\$30,500
巫欣怡	\$500
李台民	\$1,000
李玉娟	\$250

姓名	金額
李佑林	\$100
李秀敏	\$9,000
李良芳	\$1,000
李其澤	\$5,000
李宗衍	\$5,500
李宗翰	\$500
李明真	\$450
李芳琪	\$750
李俊錡	\$1,600
李冠瑩	\$500
李彥德	\$5,000
李春生	\$250
李柳緬	\$400
李盈韻	\$1,100
李郁芬	\$3,200
李啟然	\$800
李彩玉	\$4,000
李彬	\$5,000
李淑貞	\$100,000
李惠華	\$4,000
李靖誠	\$5,000
李慧民	\$10,000
李錦春	\$3,000
李麗娟	\$26,500
李懿璇	\$500
杜俊逸	\$250
沈慧貞	\$2,680
私立雙連康復 之家	\$1,000
谷湘儀	\$1,600
周大榮	\$500

不論你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

姓名	金額
周仲豪	\$3,600
周佳瑩	\$3,600
周玲臺	\$20,000
周婷瑩	\$3,600
周萬福	\$6,000
周靜如	\$1,600
周麗玲	\$2,000
於之于	\$4,000
林竹利	\$10,000
林君翰	\$1,000
林孝揚	\$100
林志平	\$150
林秀蘭	\$500
林良霞	\$5,000
林佳慧	\$700
林岱德	\$100
林松儀	\$100
林芸如	\$5,000
林彥廷	\$100
林彥秀	\$6,400
林柯瓊雲	\$1,000
林貞煥	\$1,600
林娟瑛	\$250
林烘煜	\$5,000
林祝玉	\$3,500
林淑梨	\$5,000
林絢蕾	\$800
林華有	\$100
林華貞	\$1,000
林貴珍	\$500
林瑞錚	\$750
林鼎堯	\$5,566
林劉月裡	\$3,050
林慧芳	\$1,000
林錦銓	\$13,000

姓名	金額
林靜宜	\$1,200
林靜姿	\$600
林繡晏	\$2,000
林麗純	\$44,000
林麗華	\$2,500
林麗嬌	\$6,000
林鶴鳴	\$4,800
社團法人中華科技輔具協會	\$2,000
邱秀蘭	\$200
邱奕翔	\$100
邱淑瓊	\$1,600
金上	\$104,800
金以蓓	\$5,000
金安	\$402
金佳豫	\$3,600
金林	\$87,748
金冠萱	\$4,100
金冠瑤	\$3,600
金莊明華	\$36,000
金鳳	\$30,000
金機	\$6,600
金耀章	\$111,000
俞允安	\$3,200
俞其耀	\$400
姚涼銘	\$500
施妍安	\$10,063
施桂桃	\$7,600
洪珮真	\$1,600
洪純純	\$3,000
洪淑芬	\$8,000
洪惠玲	\$20,000
洪雅君	\$500
洪維澤	\$3,500
胡伯仲	\$100

姓名	金額
胡姿婷	\$100
胡智盛	\$100
范采琦	\$1,600
凌鴻儀	\$7,200
孫武	\$160,000
孫景昭	\$250
孫愛蓮	\$2,500
孫鳳珠	\$10,000
孫錦芳	\$40,000
徐崇斌	\$1,000
徐淑芬	\$1,600
徐淑婷	\$2,000
徐淑琴	\$650
徐源君	\$2,000
翁秀良	\$2,000
袁大蓉	\$500
財團法人仁文化藝術基金會	\$8,000
財團法人中華電信基金會	\$19,200
財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會	\$30,000
財團法人富邦慈善基金會	\$50,000
高忠雄	\$5,000
高美惠	\$6,000
高菲鴻	\$2,000
高毓謙	\$2,909
康寧	\$250
張力今	\$100
張力文	\$100
張文珍	\$1,600
張正忠	\$500
張百良	\$1,500

姓名	金額
張李榮雄	\$100
張林雪娥	\$3,500
張珏	\$300
張晉榮	\$500
張泰華	\$100
張雅雁	\$5,200
張綉莉	\$3,000
張嘉華	\$100
張碧蘭	\$800
張慧玲	\$5,000
張瓊文	\$1,600
張耀仁	\$5,000
張贏之	\$250
張懿文	\$1,000
捷強國際股份有限公司	\$4,800
曹紫慧	\$500
曹瑋婷	\$3,687
涂純英	\$28,000
祝志成	\$500
祝杜松吟	\$1,000
梁金樹	\$3,000
梁睿哲	\$2,000
莊國僑	\$20,000
莊福生	\$3,500
莊慶芳	\$1,600
許華鈞	\$1,600
造南興業有限公司	\$1,970
郭明桂	\$10,000
郭若蘭	\$7,200
郭國良	\$10,000
郭興華	\$12,000
陳文三	\$550
陳仙季	\$1,800

姓名	金額
陳弘恩	\$5,000
陳宏裕	\$50,000
陳依霞	\$1,500
陳初鶯	\$11,000
陳庚逸	\$100
陳芳伶	\$800
陳金足	\$100
陳俊良	\$10,000
陳宥瑩	\$1,000
陳柏壽	\$3,200
陳洪富美	\$264,600
陳紅桃	\$2,300
陳美英	\$800
陳英欣	\$100
陳貞奚	\$5,996
陳韋仲	\$100
陳祐伸	\$45,561
陳素珍	\$33,600
陳素淑	\$100
陳康	\$12,000
陳淑芳	\$6,000
陳博信	\$100
陳楷捷	\$16,000
陳萱佳	\$4,000
陳嘉雯	\$5,600
陳說讓	\$1,200
陳鳳文	\$100,000
陳輝銘	\$100
陳學渝	\$800
陳燕晉	\$300
陳澄如	\$2,000
陳寶鳳	\$24,000
魚籃文化有限公司	\$1,600
喬泰君	\$900

姓名	金額
彭子容	\$500
彭小花	\$500
彭雲芳	\$642
彭雲鈴	\$500
曾子綾	\$3,600
曾奎銘	\$800
曾昱璇	\$1,000
曾期濱	\$1,000
曾煥凱	\$500
湯秀敏	\$500
湯珮文	\$6,000
無名氏	\$1,796
無名氏	\$400
無名氏	\$1,200
無名氏	\$200
無名氏	\$84
無名氏	\$1,051
無名氏	\$1,000
無名氏	\$600
無名氏	\$2,645
無名氏	\$250
無名氏	\$1,555
無名氏	\$1,000
無名氏	\$2,000
無名氏: 6月18 日上街募款	\$300
無名氏-10月17 日上街募款	\$11,335
無名氏-10月17 日上街募發票 兌獎	\$200
無名氏-會員大 會捐款箱	\$30
無名氏-電匯入 帳	\$100
無名氏-電匯入 帳	\$100

姓名	金額
賀達仁	\$3,500
辜學高	\$1,000
陽明大學醫學服務隊	\$1,600
雅陪米堤食品有限公司	\$2,000
黃久珍	\$2,000
黃于芬	\$1,600
黃正雄	\$5,400
黃明恆	\$3,000
黃金富	\$500
黃虹霞	\$30,000
黃郁淇	\$500
黃素華	\$500
黃莉玲	\$13,200
黃惠敬	\$1,600
黃智絹	\$9,600
黃鈺慈	\$5,500
黃慧敏	\$2,400
黃聰茂	\$3,000
新高建設股份有限公司	\$10,000
楊秀蓉	\$2,500
楊武男	\$300
楊美惠	\$2,000
楊崎右	\$7,500
楊淑芳	\$3,000
楊富淳	\$24,000
楊麗玲	\$500
楊麗琴	\$1,000
萬維科技股份有限公司	\$800

姓名	金額
葉子佩	\$800
葉文宏	\$1,600
葉品宜	\$16,000
葉財勝	\$1,500
葉惠玲	\$1,000
葉惠靚	\$2,000
葉德和	\$500
詹美桂	\$13,500
達順房屋仲介行	\$800
鄒巧珍	\$1,000
廖政凱	\$2,523
廖莎莉	\$3,600
熊文娟	\$5,400
劉杏心	\$2,000
劉林貴美	\$2,000
劉彥廷	\$3,600
劉益誠	\$250
劉智敏	\$1,600
劉瑋	\$12,000
劉碧玲	\$250
劉蓉台	\$9,000
劉曉倩	\$300
樂劉玉梅	\$3,500
潘裕樞	\$1,600
蔡妙慈	\$3,750
蔡秀英	\$2,400
蔡坤儒	\$9,000
蔡宜修	\$6,500
蔡尚運	\$800
蔡欣慈	\$250

姓名	金額
蔡張節子	\$1,000
蔡陳月幸	\$3,500
蔡寶玉	\$12,000
蔣孟岑	\$500
鄭中敏	\$250
蕭五美	\$1,100
蕭鏡琦	\$800
賴美文	\$1,755
賴碧珠	\$2,000
戴菁平	\$6,837
薛大祚	\$10,000
薛許秋蘭	\$10,000
薛慧芳	\$10,000
薛樹行	\$1,850
謝仁和	\$600
謝姐姐	\$2,000
謝宜君	\$900
謝淑貞	\$2,000
鍾乙諄	\$800
鍾毓理	\$3,000
簡瑛雯	\$10,000
藍寶瑩	\$500
藍寶瑩	\$5,500
顏世良	\$1,600
魏玉桂	\$800
魏芳婉	\$12,000
蘇王阿苗	\$3,000
釋白維師	\$1,000
合計	\$2,800,618

心生活協會【104年度收支決算表】

不論你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

科目	決算數	預算數	決算比預算增(減)	說明
經費收入	\$12,921,456	\$12,366,000	\$555,456	各方案自籌款較預期高，捐款增加；會費收入較預期多
入會費	\$2,250	\$2,000	\$250	會費預估\$59,000實收\$81,250；新增或轉入永久會員人數較預期多
正式會員常年會費	\$23,000	\$27,000	(\$4,000)	
正式會員永久會費	\$40,000	\$10,000	\$30,000	
贊助會員常年贊助費	\$6,000	\$10,000	(\$4,000)	
贊助會員永久贊助費	\$10,000	\$10,000		
捐款收入	\$2,719,368	\$2,626,000	\$93,368	10月辦綠漾慈善演唱會
利息收入	\$2,598	\$1,000	\$1,598	
衛福部獎勵計畫補助	\$475,238	\$420,000	\$55,238	執行約半年
勞動局/就業基金補助	\$2,552,961	\$1,900,000	\$652,961	心朋友的店
社會局委託案補助	\$1,960,066	\$1,900,000	\$60,066	生活重建及家庭支持服務
公益彩券回饋金補助	\$2,043,111	\$2,560,000	(\$516,889)	心朋友工作坊、行動秘書
其他政府補助收入	\$144,028	\$30,000	\$114,028	
民間專案補助收入	\$1,211,474	\$1,000,000	\$211,474	聯合勸募：充權、心家庭諮詢
其他收入	\$113,470	\$50,000	\$63,470	旅遊收費、你我他手冊、義賣等
庇護商店營業收入	\$1,506,722	\$1,700,000	(\$193,278)	業績衰退；預估則期待成長
日間作業設施收入	\$111,170	\$120,000	(\$8,830)	代工作業及自製產品收入
經費支出	\$12,509,010	\$12,366,000	\$143,010	
薪資費用(不含商店)	\$4,077,518	\$3,780,000	\$297,518	原預算人事費低估；增聘一名社工；加薪
保險費	\$500,479	\$400,000	\$100,479	
退休金費用	\$237,012	\$200,000	\$37,012	
租金	\$324,000	\$330,000	(\$6,000)	辦公室租金未調漲
專案業務費(不含商店)	\$2,575,388	\$2,800,000	(\$224,612)	
大樓管理費	\$32,400	\$33,000	(\$600)	(以下各項不含專案補助費用)
印刷費	\$118,510	\$116,000	\$2,510	電費支出增加較高
電話費	\$8,620	\$10,000	(\$1,380)	
郵費		\$28,000	(\$28,000)	郵費全數列帳於專案業務費
水電瓦斯費	\$23,217	\$18,000	\$5,217	天氣炎熱需開冷氣、電費漲價
文具用品	\$5,373	\$5,000	\$373	
購置固定資產	\$17,000	\$35,000	(\$18,000)	
修繕費	\$6,500	\$6,000	\$500	
差旅交通費		\$5,000	(\$5,000)	方案差旅獲得補助
志工車馬費	\$6,480	\$3,000	\$3,480	田園方案
一般業務費	\$75,765	\$90,000	(\$14,235)	預算低估
勞務費	\$55,008	\$8,000	\$47,008	未調漲
公共關係費	\$11,720	\$8,000	\$3,720	會員或公關相關之喪禮致意等
廣告費	\$505	\$5,000	(\$4,495)	
什費	\$12,597	\$26,000	(\$13,403)	防毒軟體、網站、理監事會餐費
商店支出總計	\$4,420,918	\$4,460,000	(\$39,082)	含領班人事費補助，詳如附表
本期餘絀	\$412,446		\$412,446	連續數年虧損後，首次有盈餘
上期餘絀	\$1,464,107	\$1,539,033		期末餘額-應收及預付\$48,671-存出保證金\$237,000+應付款\$291,101=現金與存款\$1,881,983
結轉下期累積餘絀	\$1,876,553	\$1,539,033	\$337,520	

心朋友的店104年度收支決算

庇護商店總收入	\$4,059,938	庇護商店總支出	\$4,420,918
銷貨及義賣收入	\$1,506,722	進貨(銷貨成本)	\$832,083
政府補助收入	\$2,552,961	薪資-輔導員	\$1,473,915
商店-利息收入	\$255	薪資-庇護員工	\$663,760
		勞健保費-輔導員	\$162,502
		勞健保費-甜心	\$191,691
		退休金-輔導員	\$80,206
年度虧損	(\$360,980)	退休金-甜心	\$41,202
參考資料：		租金	\$498,000
捐款收入-指定商店	\$107,636	水電瓦斯費	\$188,209
計入指定捐款後虧損	(\$253,344)	設備	\$48,730
		維修費	\$31,388
		用品費	\$38,593
		郵電費	\$23,642
		文具印刷費	\$12,391
		勞務費	\$48,000
		專案業務費	\$25,798
		宣傳廣告費	\$2,000
		運費	\$133
		交通費(含志工車馬費)	\$17,516
		雜費及損失	\$33,359
		其他保險費	\$7,800

心生活協會【104年12月31日資產負債表】

資產：		負債：	
定額零用金及在途存款	\$44,110	應付費用	\$75,489
郵局活期存款	\$595,552	其他應付款	\$286
郵局劃撥存款	\$69,777	應退補助款	\$154,724
合庫三興活存-心生活	\$163,481	代扣款	(\$785)
合庫三興活存-心朋友	\$94,627	暫收款	\$387
土地銀行活存	\$88,116	代收款-工作坊甜心託管金	\$30,000
兆豐銀行活存-心朋友(專戶)	\$55,164	流動負債小計	\$260,101
兆豐銀行活存-心生活(專戶)	\$156,276		
合庫南京活存(專戶)	\$282,876	存入保證金	\$4,000
國泰世華活存(專戶)	\$27,101	會務準備金	\$27,000
日盛銀行活存(專戶)	\$247,896	其他負債小計	\$31,000
日盛銀行定期存款(準備金)	\$27,000	負債總額	\$291,101
華泰銀行活存(代收甜心款)	\$30,007		
現金與存款小計	\$1,881,983		
應收票據及帳款	\$19,822	累積餘絀：	
其他應收款	\$25,846	期初累積餘絀	\$1,464,107
預付費用	\$1,900	當年度淨餘絀	\$412,446
進項稅額-商店	\$1,103		
存出保證金	\$237,000	累積餘絀餘額	\$1,876,553
資產總計	\$2,167,654	負債與餘絀總計	\$2,167,654

心生活【給精神障礙甜心愛的力量】 公益勸募成果

- 目的：籌募心生活協會服務精神障礙者及其家人的經費。
- 勸募期間：自104年4月27日至105年4月26日止，為期一年。
- 許可文號：台北市政府社會局勸募許可文號：104年4月14日北市社團字第10435555900號。
- 勸募活動：共有上街勸募、小豬撲滿認養、綠漾合唱團慈善音樂會三項勸募活動。
- 募款所得及收支總說明：

勸募活動總收入金額：\$282,753元。(捐贈資料已併入會費及捐款收入芳名錄中)。勸募活動總支出金額：\$99,305元，核報15%計\$42,413元，自籌經費\$56,892元。勸募所得(收入減核備活動支出數後餘額)：\$240,340元，運用於心朋友工作坊104年末獲補助之支出及彌補心朋友的店104年度營運虧損。結餘款：零元。
- 勸募活動及成果說明：
 - 一、《街頭勸募》：104年6月18日及10月17日兩次上街。

兩次上街勸募總收入：新台幣\$11,835元及204張統一發票，發票核對後，增加中獎一張得\$200元的收入。
 - 二、《小豬撲滿》：

小豬於公益勸募截止日前，陸續送回協會，取得19筆捐款收入，合計\$25,318元。

非常感謝志工喬小姐，將小豬推廣給一些企業朋友在店內認養，有二家集滿了還繼續認養第二隻，喬小姐同時也幫我們剖豬、算錢、看我們開收據，算是獨立的見證。協會旁邊的吉立文具行也幫我們認養一隻，讓更多朋友聽到、看到心生活。

收據之外，協會同時致贈這些公司行號感謝錦旗。
 - 三、《公益慈善演唱會》：
 - 北一女中70年畢業之校友，由王海玲小姐號召組成綠漾合唱團，繼2013年後第二次辦理慈善演唱會，以行動支持心生活協會服務精神障礙家庭。
 - 104年12月27日下午假《河岸留言》西門紅樓展演館舉辦

「美好年代」公益慈善演唱會。

★ 北一女校友的綠漾團員們，於事業與家庭工作繁忙之際，不收任何報酬，自願花很多時間練唱、親自挑腰包購票或大力向同學、親友、同事宣傳活動邀請參與慈善活動，非常不容易，協會能獲得其支持，將服務訊息宣揚給更多人知道亦深感榮幸。

★ 實際收支情況為：

捐款收入(門票部分)	\$162,400
捐款收入(額外)	\$6,600
捐款收入(義賣品部分)	\$74,600
收入合計	\$243,600
直接支出	(\$99,305)
淨收益	\$144,295

★ 小豬撲滿活動：



★ 6月上街：



★ 10月甜心開步走上街活動：



★ 綠漾合唱團慈善演唱會活動：



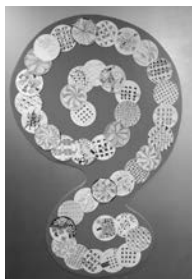
- ★ 北一女70年畢業校友：綠漾合唱團全體團員。
- ★ 台新銀行慈善基金會遴選「心朋友的店」為104年【微光計劃】的受益單位，連結企業志工「奧美互動行銷公司」、「Mr. Onion天蔥國際股份有限公司」投入人力、心血輔導心朋友的店。
 - ❖ 奧美互動行銷公司幫心朋友的店製作了一個全新的官網。
<http://www.心生活.tw/heartshop/>
 - ❖ Mr. Onion石總、行政主廚、蔡潔瑩經理及多位同仁，前來指導，幫心朋友的店刷洗外牆、清洗廚房，讓我們裡外煥然一新。
 - ❖ 特別感謝居間辛勞聯絡的：台新基金會郝名媛秘書長、羅文鴻先生；Mr. Onion歐安祥副理；奧美行銷施俐如總監、詹舒婷小姐



★ 財團法人創藝文化基金會

創藝文化基金會104年主動聯絡總幹事，表達弱勢關懷的意願，李梅董事長和周思妤秘書親自到訪心朋友工作坊，開啟了精障甜心與家屬們接觸禪繞畫的緣分。

- ✓ 在心朋友工作坊沒有經費可以外聘講師的情況下，創藝文化基金會提供免費的指導，先後有陳慧蓉老師、蔡佳珍老師及蔡佳玲老師為心朋友工作坊的甜心們開課；整個工作坊從甜心到工作人員都發現自己竟然可以信筆畫出美麗的圖案、每次上課都增強了自信、成就感。
- ✓ 105年8月5日到8月16日，工作坊的甜心作品參加了創藝文化基金會在忠孝東路四段311號梅迪奇藝文中心舉辦的【畫展】，基金會老師非常細心的、以完美的組合呈現甜心的作品，當我們提到甜心有可能不願意曝光姓名時，老師還費心的用白粉細抹遮住作品上的姓名。
- ✓ 看到禪繞畫這麼神奇，心家庭暖房運用聯勸補助經費、生活重建運用社會局補助經費，亦各邀請創藝文化基金會辦理活動。



105年禪繞畫畫展

✓ 生活重建禪繞畫課程成員的心得

凱西鴨給總幹事的簡訊：

『有幸參與禪繞畫課程，很棒的學習，在家練習畫著老師教導的簡易圖型、組合，總能靜心，無感於時間流逝。

在蔡佳玲老師每一次有趣、多元豐富緊湊教學及總是正向鼓勵大家勇敢嘗試下筆的帶領下，學員們出席率及課堂學習參與度甚好喔。個人衷心期盼協會能儘快續辦纏繞畫課程。』

★ 富邦慈善基金會：（感謝保險員趙小姐連續兩年為我們提出申請）

◎104年度捐助五萬元促成：

- ✓ 贊助7月31日「心悠遊—藝術之旅」旅遊的遊覽車資及雜支。
- ✓ 贊助9月24日行動祕書甜心宜蘭農村體驗遊的遊覽車資。
- ✓ 贊助10月17日上街活動的標語製作及運費費用以及精神衛生法修法懶人包三百多本。（其他數量由聯合勸募及台北市社會局公益彩券盈餘補助印製）

◎104年度捐助五萬元幫助：

- ✓ 心朋友的店製作夏季制服共109件。
- ✓ 採購田園志工的泥土及有機土、有機肥料、有機除蟲劑、置物箱、花盆、剪刀、手套、掃把等。
- ✓ 向心朋友的店採購禮品，贈送給田園基地的心園丁志工們。
- ✓ 心朋友工作坊更換廁所門一扇。
- ✓ 心朋友的店添購（汰除破的）營業用白色大瓷盤等。
- ✓ 採購心朋友的店及心朋友工作坊需用物品（執行中）。

★ 104~105年追思先人的捐款：感謝孫先生、金先生、洪小姐等，以捐款追思家中過世的親人。



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、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

全民運動：以愛心碼捐出電子發票

刷條碼或報號碼，就可以捐出您消費時取得的電子發票，
自動入心生活協會發票帳戶，自動兌獎。
(四大超商、百貨公司、全聯……)

大好的消息！
心生活協會105年7-8月受贈的電子發票，
中了七張，得到\$1,400元的捐款(獎金)。
歡迎索取愛心碼貼紙


服務專線

☎ 心朋友的店	2737-4279
☎ 心家庭電話諮詢	2739-8516
☎ 台北市精障生活重建	2739-6404
☎ 精神族群充權服務	2739-6882
☎ 心家庭生活支持	2732-4512
☎ 心朋友工作坊	8732-6543
☎ 精障甜心行動祕書	8732-6543



心生活協會



心朋友的店



心朋友工作坊

