



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~



社團法人台北市心生活協會 【民國 106 年度成果報告】

精障者及家屬個別服務共 372 人 +
其他活動參與 1,807 人次 +
權益倡導-為全國百萬精障家庭成員發聲

~~ 敬謝補助單位、捐款者、專業督導、志工們 ~~

[心生活協會] 網站：<http://www.心生活.tw> 郵政劃撥：19793224

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

地址：(110)臺北市基隆路二段 141 號 5 樓

[心朋友的店]：北市基隆路 2 段 79 巷 1 弄 1 號 [早/午餐.飲料] 2737-4279

[心朋友工作坊]：北市和平東路 3 段 391 巷 20 弄 16 號 [日間照顧] 8732-6543

心生活協會



心朋友的店



心朋友工作坊



電話諮詢：2739-8516、充權服務：2739-6882、心朋友工作坊/行動秘書：8732-6543、
生活重建：2739-6404、心朋友的店：2737-4279、支持服務 2732-4512



壹、「精神障礙者生活重建/訓練/支援及家庭支持服務」:

一、106 年度服務量成果：

- (一)、生活重建/訓練/支援個案總服務案量：51 名。
- (二)、關懷訪視服務量：51 名，208 人次。
- (三)、個別化心理重建服務：11 名，129 人次。
- (四)、個別化生活訓練服務：1 名，3 人次。
- (五)、精障同儕家庭關懷訪視服務(交通陪同參與活動)：3 場次。
- (六)、一對一生活重建訓練服務：508 人次。
- (七)、生活能力培養及社會參與活動：831 人次。
- (八)、家庭照顧者支持活動：424 人次。

二、106 年精障生活重建活動，場次及參與者性別分析：

	場次	男	女	總計
生活能力培養及社會參與活動	45	299	532	831
家庭照顧者支持活動	32	124	300	424
總計	77	423	832	1,255

三、106 年度個別化生活重建服務，服務對象資料分析：

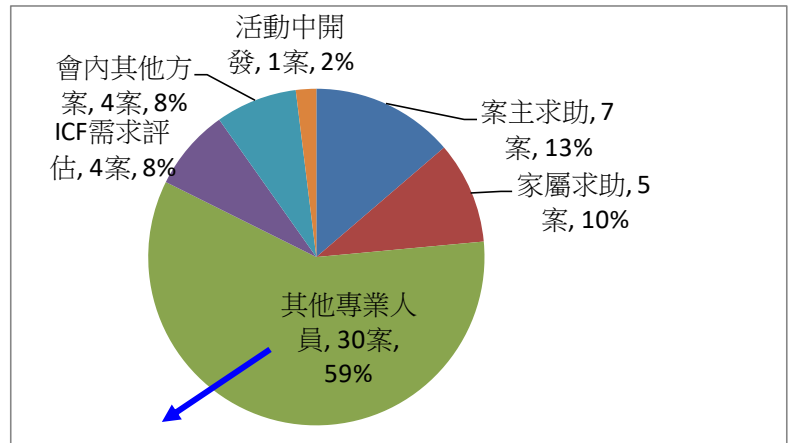
- (一)、51 名精障者中，男性 27 名，佔 53%。
- (二)、思覺失調症佔 70% 為最多，其次為雙相情緒障礙症 14%，重鬱症 12%，器質性精神病佔 2%、強迫症 2%。
- (三)、障礙程度以中度為最多、達 57%，輕度佔 27%，重度佔 14%。中度及重度者合計超過 7 成，與全國精障人口資料相當。
- (四)、26-35 歲佔 12%，36-45 佔 29%，46-55 佔 29%；總計青壯年族群共佔六成。
- (五)、經濟來源由親屬提供的佔 59%，靠自己的身障津貼或工作所得者佔 16%，政府補助佔 24%--低收入戶家庭有 13 人、中低收入戶家庭 1 人。



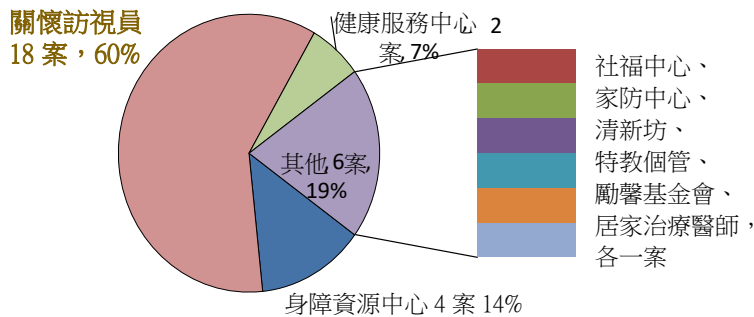
社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

(六)、個案來源：

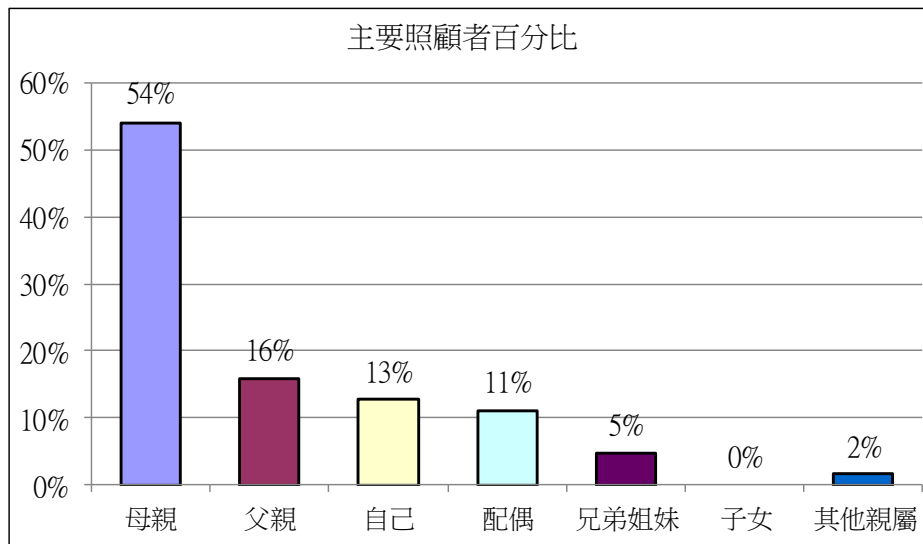


其他專業人員轉介



(七)、八成以上的服務對象，目前為未婚或離婚狀態。

(八)、主要照顧者：





四、跨領域專業督導及內部督導：106 年度場次

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	總計
外聘 資深 專業 督導	王 臨床心理師		1	1	1	1	1	1	1		1		1	9
	郭 臨床心理師					1					1		1	3
	何 社工師	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	11
	劉 社工			1	1		1	1	1	1	1	1	1	9
	戴 醫師					1			1				1	3
	彭 醫師			1		1		1		1		1		5
	吳 心理師												2	2
	黃 職能治療師							1			1			2
各月外聘督導場次		1	2	4	2	5	3	5	4	3	5	3	7	44
內部個督次數		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
行政督導次數		1	1	1	1		1			1		1		7
個案研討次數								1		1		1		3
各月督導次數總計		3	4	6	4	6	5	7	5	6	6	1	8	66

五、106 年生活重建服務使用者滿意度問卷調查結果：

(一)、服務使用者(甜心)滿意度分數：(滿分為五分)

1	我對生活重建及家庭支持服務的整體滿意度	4.3
2	我覺得服務人員理解我的需求及感受	4.3
3	我覺得服務人員願意傾聽我的想法或需求	4.4
4	我覺得服務人員有熱誠且服務態度良好	4.6
5	我感覺自己使用服務時受到尊重	4.4
6	服務員對於我提出的困難或疑問有適當的回應	4.3
7	我的病情比以前穩定(症狀/干擾減少)	3.8
8	我的生活作息比以前穩定	3.9
9	我越來越能夠照顧好自己	3.9
10	我和別人互動的機會和經驗越來越多	3.8
11	我和家人的關係比以前好	3.7
12	生活重建讓我有興趣試著接觸一些服務	3.6
13	我覺得生活比以前充實愉快	3.6



74	我比以前會管理自己的情緒	3.7
75	我願意推薦其他精神病友使用這個服務	4.1
76	我覺得精神障礙生活重建服務是重要的	4.2

(二)、家屬滿意度分數：(滿分為五分)

	問卷內容	平均
1	我對生活重建及家庭支持服務的整體滿意度	4.6
2	我覺得服務人員理解甜心(病友)的需求及感受	4.6
3	我覺得服務人員理解家屬的需求及感受	4.6
4	服務員對於我提出的困難或疑問有適當的回應	4.6
5	我覺得服務人員有熱誠且服務態度良好	4.7
6	我覺得自己獲得情緒支持和尊重	4.6
7	我對精神疾病和精神復健有更多了解	4.5
8	我體會到自己也需要紓壓放鬆	4.5
9	甜心在病情穩定(症狀/干擾減少)上有進步	4.2
10	甜心在生活作息上有進步	4.1
11	甜心現在比較能穩定看診服藥	4.5
12	甜心越來越能夠照顧自己或做家事	4.0
13	甜心和家人的互動有進步	4.2
14	甜心人際互動、社會參與的機會增加	4.0
15	甜心在情緒管理上有些進步	4.2
16	我覺得精障生活重建及家庭支持服務是重要的	4.7

六、活動參與回饋：(舉例)

(一)、「有意義的一天」甜心團體：

A：『學習運動類型，知道飲食要走向健康、低油、低鹽、低糖、高纖，避免三高，維持良好體態每天外食時，要注意選菜技巧，多青菜蔬果，少紅肉，適量白肉(魚肉、雞肉)，注意外出吃西餐的禮儀，尤其跟長輩一起用餐。預防疾病復發，要懂得保護自己，女生對性騷擾、性暗示要表明拒絕，離開與表明不願與對方繼續維持關係。每天維持自己儀態整潔乾淨，多參與活動、課程，增



加自己內涵，不要為了工作賺錢、受人肯定，自己隨便亂找工作，因為有可能受騙上當遇害。增加自己獨立生活的能力(獨立思考)，精障者找工作，一定要經過機構的訓練，由專業人士評估轉介工作，這樣對精障者人權、人生安全也較有保障。』

B：『最喜歡上營養師的課了，我很喜歡看關於健康的電視節目，很高興心生活有辦這麼棒的課程，每一堂課都讓我很有收穫，運動課也很讚，不會太難，讓沒有運動神經的我也可以跟上大家，上一次我參加音樂治療，也很精彩，可惜我後來發病，加上住院，只好中斷音樂治療的課程，感謝我爸爸鼓勵我參加心生活的活動，也感謝心生活的社工們的認真負責，讓我參與了這些精采的好課程，給你們 100 個讚！』

(二)、「看我、說我(Men's Talk)」(男性照顧者團體)：

D：『謝謝老師、張社工、葉社工，人退一步想還是很幸福的，和甜心相處有時也會有一些壓力，就當作是出去玩、聚餐，轉一個心態謝謝協會讓我們有機會吐露心情感恩。』

(三)、「家連家團體」(家屬教育課程)：

A 小姐：『首先，要感謝促成本次活動偉大老師及社工們在幕前幕後的努力，每一週的上課都獲益良多，試著表達自己，在課程增加了些許自信，消去了自卑感。認識此疾病，對家中甜心多了同理心，更了解藥物作用，最大的收穫，應是與家人關係的改善！從善待自己及學習溝通技巧的課程，對家人有更品質的溝通，得到更友善的結果。每一次都需要提醒自己，勿落入以往舊溝通模式。看見自己與家人的改變是感動的。』

七、心生活精神障礙生活重建與家庭支持服務，歷史回顧：

- ☆ 本服務由台北市政府社會局委託辦理，自民國 96 年起延續至 106 年底委託終止。(政策轉由精神障礙會所服務接辦生活重建服務)
- 十一年是段不短的日子。心生活協會辦理本項服務，以「到宅個別化重建及家庭服務」及「辦理多元活動服務」雙管進行，互為支援、相互延展，將服務量(受益人數)擴展到最大。補助人力及服務案量從早期超人式的僅一人服務 40 名，進化到二人共 48~54 名，多元活動則有成長性團體、復健團體、精神疾病知識講座、



健康促進講座、法令權益講座、紓壓團體、人際互動及育樂性活動等等，參與者每年約一千人次；一直被會內同仁視為「最辛苦」的案。

生活重建的服務經驗，讓我們知道，從傾聽/同理/關懷開始接觸，到建立信任關係需要一段時間，而當信任關係建立穩固了，就有機會推動精障者有動力規劃自己的日常生活，訂定康復目標。服務人員有陪伴、支持、指導、諮詢、資源連結等多重角色，支持精神障礙者病情及情緒穩定，適應社區生活、實現個人想望，給予家屬充實疾病與相處照顧之知識及經驗的機會和舒緩壓力的管道，支持患者與家屬建立起社會支持網絡，達到精障者安居社區、家庭生活順利愉快的重建目標。

- ★ 社會及人口年齡變遷快速，民國 96 年最開始辦理時，精障者都與家人住沒有獨居者，但 100 年時獨居者佔 7%，106 年度獨居者已達 13%。
- ★ 精神健康有五大專業：精神科醫師、心理師、職能治療師、護理師、社工，號稱五大金剛 (若加藥師就是六大)。大學畢業生要服務受詭譎多變之精神疾病影響的精障者不容易，因此，承蒙許多專業老師不辭舟車勞頓的大力支持，心生活一直仰仗老師們為同仁們提供專業督導。這部分的專家出席費，八成以上是使用生活重建這個服務案的社會局補助經費。107 年度起，專業督導的經費，全數要由協會自己籌措，歡迎各界指定捐款贊助。
- ★ 心生活【精障生活重建及家庭支持服務】服務量歷史回顧：

	106 年度	105 年度	104 年度	103 年度	102 年度	101 年度
生活重建及訪視(含重建訓練.家庭關懷)	51 名	48 名	54 名	48 名	60 名	60 名
復健指導(生活訓練)	1 名	7 名	2 名	3 名	7 名	5 名
(外聘: OT.PT.社工)	3 人次	16 人次	9 人次	9 人次	55 人次	15 人次
心理諮商輔導	11 名	5 名	5 名	11 名	9 名	9 名
	129 人次	62 人次	94 人次	99 人次	93 人次	69 人次



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

精障者同儕服務	1 名/3 場次	2 名/6 小時				
社會參與.重建活動	831 人次	391 人次	513 人次	428 人次	451 人次	548 人次
親職照顧活動	424 人次	454 人次	437 人次	730 人次	534 人次	816 人次
活動合計	1,255 人次	845 人次	950 人次	1,158 人次	985 人次	1,364 人次

★ 心生活【精障生活重建及家庭支持服務】質性成果歷史回顧：

	106 年	105 年	104 年	103 年	102 年	101 年
重建及訪視個案	51 案	48 案	54 案	54 案	60 案	60 案
問題緩解而結案 (106 年委託結束提早結案)	11 案 (22 案)	1 案	11 案	3 案	14 案	7 案
問題已有緩解繼續服務	16 案	35 案	28 案	38 案	37 案	38 案
達到至少 1 項重建目標	64.7%	52%	65.0%	75.9%	62%	75.0%

貳、「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務：

- 一、立案的身心障礙「庇護工場」。由台北市政府勞動局勞動力重建運用處（身心障礙就業基金）補助，於民國 93 年 6 月開業。106 年度內聘用 12 名精神障礙者、1 名罕見疾病障礙者於店內工作。
- 二、販售早餐、午餐、便當、飲料、書籍、會議茶點、影印等，服務社區民眾。近年營收情況：

	106 年	105 年	104 年	103 年	102 年	101 年
營業額	\$146 萬	\$144 萬	\$150 萬	155 萬	145 萬	139 萬
年成長率	+1.8%	(-4.8%)	(-2.8%)	+6.7%	+4.2%	+5.8%

105 年起，台北市政府環保政策、禁用免洗餐具，因可提供收送的不鏽鋼便當盒量有限，故營收下降，106 年加強其他單位的外送便當服務，營業額逐漸補上。

- 三、105-106 年勞動局評鑑甲等。



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

四、 庇護員工按產能核薪，因多數庇護員工就業穩定、產能逐步提升，以及政府基本工資調漲雙重影響，庇護員工薪資節節上升：

	106 年	105 年	104 年	103 年	102 年	101 年
庇護員工總薪資	\$71 萬	\$68 萬	\$66 萬	60 萬	55 萬	49.9 萬
年成長率	+4.4%	+2.8%	+10.2%	+9.2%	+10.5%	+23%

五、 送往迎來接待國內外各界朋友、參訪交流者，接受媒體採訪，是精障者可與社區融合、貢獻社會的實際正向見證。

106 年 7 月 12 日慈濟大愛電視台採訪、夜間新聞播出，心朋友的店庇護員工 小謙，真心喜愛這份工作的介紹。



參、「心朋友工作坊」(精神障礙者日間作業設施)：

- 一、 民國 100 年開辦，係依「身心障礙權益保障法」設置的「日間作業設施」服務。
- 二、 心朋友工作坊設定服務精神障礙者 15 名。屬於日間照顧服務，服務內容以技藝陶冶為主軸(代工作業、自製產品作業讓障礙者賺取工作獎勵金)，搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活動，幫助精障者積極復健/生活穩定、學習成長。



三、 106 年度服務質量說明：

年度內共服務 20 名精障者，合計出席 11,488 小時，其中參與作業活動共 4,625 小時；領取獎勵金全年合計\$94,326 元。

106 年因結案及部分成員住院期間較長影響，總出席日數較前一年減少約一成、作業時數則減少約 6%、總作業獎勵金則成長 18.9%；亦即，雖因人員流動使得服務出席總量下降，但出席者參與代工等作業項目的意願提高、復健有成效工作時數增加、領取獎金的成長幅度較大。

四、 病友服務使用者的滿意度回饋：

		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	33%	40%	27%	0%	0%
2	我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	27%	33%	27%	6%	0%
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	13%	40%	33%	6%	0%
4	我參與作業工作，品質提高	20%	33%	40%	7%	0%
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	20%	33%	40%	7%	0%
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	20%	40%	40%	0%	0%
7	我覺得自己的人際關係變好	20%	33%	47%	0%	0%
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	27%	40%	27%	6%	0%
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	40%	47%	13%	0%	0%
10	在工作坊我可以表達自己的意見	33%	40%	27%	0%	0%
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	47%	40%	13%	0%	0%
12	我覺得自己被尊重	33%	47%	20%	0%	0%
13	在工作坊我有好朋友	40%	33%	27%	0%	0%
14	我的病情比以前穩定	27%	53%	13%	7%	0%
15	我比以前會管理自己的情緒	20%	53%	27%	0%	0%
16	我覺得生活比以前充實愉快	33%	40%	27%	0%	0%

五、 家屬的滿意度回饋：



		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	47%	47%	6%	0%	0%
2	我對工作坊的服務感到滿意	53%	47%	0%	0%	0%
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	60%	34%	6%	0%	0%
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	47%	40%	13%	0%	0%
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	53%	40%	6%	0%	0%
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	47%	53%	0%	0%	0%
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	40%	53%	6%	0%	0%
8	我覺得甜心比以前會做家事	33%	40%	27%	0%	0%
9	我覺得甜心的人際關係變好	27%	53%	20%	0%	0%
10	我覺得甜心與家人互動良好	40%	47%	13%	0%	0%
11	我覺得甜心病情有改善	47%	40%	13%	0%	0%
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	40%	60%	0%	0%	0%
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	53%	47%	0%	0%	0%

六、活動剪影。



客家園區舉辦學員尾牙



客家園區舉辦學員尾牙



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》



感謝創藝文化基金會禪繞畫教學



成員接受媒體採訪



防災教育館地震體驗



信義分局消防員-安全教育宣導



大直捷運站健走至劍南蝶園



防災教育館滅火演練



世大運韻律體操觀賽

搶頭香搭捷運至中正機場

肆、「心家庭專線電話諮詢服務」：

- 一、以電話及電子郵件、網站為媒介，提供線上諮詢回覆與追蹤關懷服務，是精神疾病患者與家屬少有的社區諮詢與關懷溫暖專線 (WARM LINE) 服務。
- 二、服務對象包括精神疾病患者、疑似患者及患者的家屬、親友。沒有地域限制，全國各縣市來電者均可服務。103 年度起持續由中華社會福利聯合勸募協會補助辦理服務。

三、106 年度服務量：

▼ 追蹤服務 36 人，緩解比率 67%。

追蹤服務	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
服務人數	8	13	13	11	12	18	10	11	11	14	14	16
服務人次	35	43	74	61	118	93	53	59	59	61	44	42
累計人數	8	14	15	18	22	24	26	28	29	29	31	36
累計人次	35	78	152	213	331	424	477	536	595	656	700	742

▼ 簡式服務 158 人；網站留言諮詢回覆人數最多。

簡式服務	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
服務人數	6	17	9	10	22	23	13	17	9	17	13	7
服務人次	6	18	12	10	26	23	14	22	10	17	14	7
累計人數	6	23	32	42	64	86	98	114	123	139	152	158



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

累計人次	6	24	36	46	72	95	109	131	141	158	172	179
------	---	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

✓ 連結專家服務：心理師諮商服務 4 人、36 人次；律師諮詢服務 1 人、2 人次。

✓ 心家庭暖房活動：精障家屬專屬同儕團體，全年共 10 場次、50 人次參加。另支援心家庭聚會及讀書會活動，每月一次。

四、106 年度專線電話服務訊息統計：

✓ 追蹤服務：

居住地	比率
臺北市	56%
新北市	31%
苗栗縣	3%
新竹市	3%
花蓮縣	3%
未知	6%

身分	比率
甜心	81%
父母	14%
子女	0%
夫妻	3%
手足	3%
其他	0%

疾病種類	比率
思覺失調	47%
躁鬱症	19%
憂鬱、重鬱	19%
其他	8%
未知	6%

需求	百分比	需求	百分比
情緒支持	100%	患者人際關係緊張	31%
就醫困難	3%	法律議題	6%
疾病議題	22%	社會支持	11%
藥物議題	6%	活動訊息	11%
就業資源	6%	居住	3%
經濟資源	3%	安置機構	3%
醫療資源	3%	生活重大變故	6%

性別	比率
男	28%
女	72%

✓ 簡式服務：

服務方式		
方式	人次	人數
電話	118	109
會談	0	0
信件	0	0
網路	61	50
總計	179	158

與患者關係		
身分	人次	人數
本人	47	43
親子	46	40
手足	28	25
夫妻	2	2
其他	34	26
未知	22	22



居住地	人數
基隆市	1
臺北市	32
新北市	13
桃園市	4
新竹市	0
苗栗縣	1
臺中市	1
臺南市	1
高雄市	2
屏東縣	1
花蓮市	1
花蓮縣	1
未知	100

需求	百分比
情緒支持	24%
就醫困難	26%
疾病議題	31%
藥物議題	5%
就業資源	10%
經濟資源	6%
醫療資源	14%
患者人際關係緊張	4%
法律議題	15%
社會支持 (含團體訊息)	12%
活動訊息	8%
居住	1%
安置機構	4%
生活重大變故	0%

伍、「精神障礙甜心行動秘書培育營」服務：

- 一、社會及家庭署公彩回饋金補助一名人事費，搭配台北市政府社會局之部分教具教材及外聘講師補助，服務精神障礙者。
本服務自民國 98 年起提供至 106 年度。(因社家署停止兩年以上方案的補助，107 年度需另籌經費或停止服務。)
- 二、服務內容包括：
(a). 每兩週舉辦一次「管理篇」(精障者疾病管理)成長團體；使用協會翻譯的 SMR(Illness Management and Recovery 精障者疾病管理與康復服務)使用者手冊，由外聘資深專業者帶領團體，重視當事者的個人經驗、鼓勵每人訂定自己想要的康復目標，並藉由個別化的晤談與追蹤作業，幫助甜心個別化的找到自己生活中困難的應對策略，穩固康復之基礎。
(b). 每週舉辦一次「實作篇」手工藝團體，設計可以讓精神障礙者體驗、鍛鍊手眼協調能力的活動；以製作成品的成就感來鼓舞甜心走出家門、啟動復健動機，並實地藉由操作功能的訓練，達到腦部復健的效果，並且因為參與活動而獲得社會心理情緒支持，維持穩定之康復生活節奏。

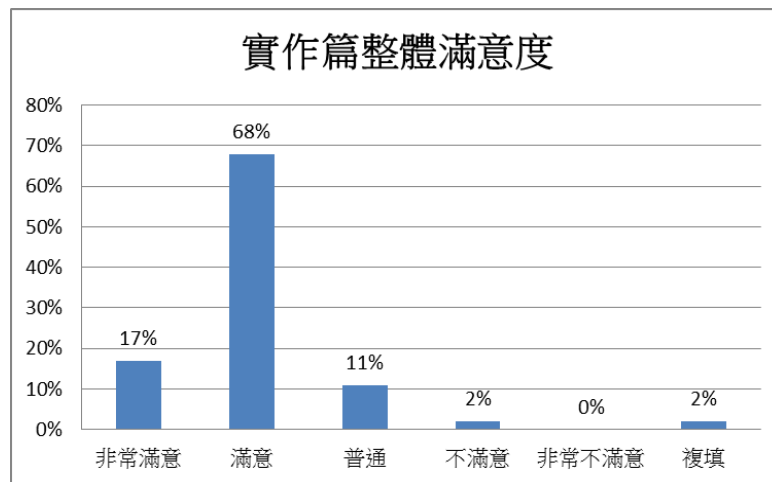


三、 106 全年度共舉辦：實作篇 31 場次、管理篇 20 場次，合計 51 場次團體活動，服務受益精障甜心 56 名、486 人次。團體之外，IMR 個別化服務者 10 名、219 人次。

- ▼ 降低再住院率：106 年度內，56 人中 45 人未住院(80.3%)，有 7 人因未持續參加活動，無法確認，實際曾入院者 4 人(7%)。

四、 滿意度回饋：

- ▼ 實作篇滿意度：

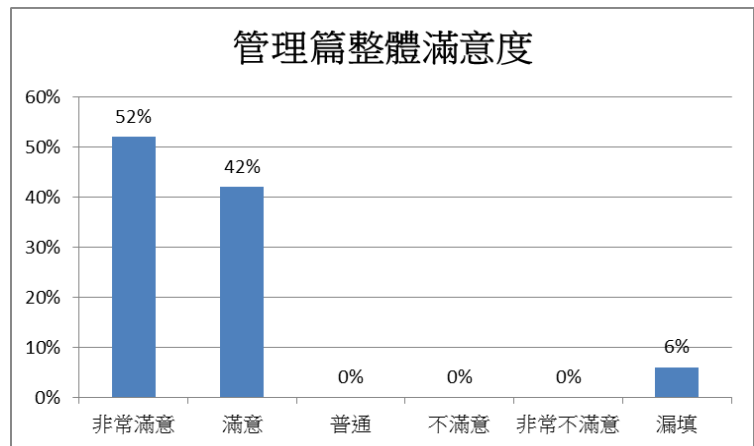


- ▼ 成員參加該月的活動中，自覺有進步或收穫的部分：

月份	成就感	興趣	團體帶領	場地舒適	成員互動
3	80%	80%	82%	78%	76%
4	80%	83%	80%	80%	75%
5	78%	80%	76%	76%	73%
6	78%	80%	83%	75%	75%
7	78%	74%	80%	72%	68%
8	80%	85%	85%	80%	80%
9	76%	82%	82%	74%	70%
10	89%	89%	89%	89%	83%
11	82%	82%	84%	80%	80%
平均	82%	82%	82%	78%	76%



✓ 管理篇滿意度：



✓ 成員在問卷上給予的回饋：

✓ 參加管理篇後，從團體中啟發的想法：

- (1) 瞭解接受自己的脆弱體質就可以平安過一生。(2、3 月)
- (2) 精神疾病要和醫生合作，參與治療。(4 月)
- (3) 我們可以過正常人的生活。(5 月)
- (4) 壓力引發疾病。減少壓力，解決問題。(6 月)
- (5) 耐心傾聽對方的話。(7 月)
- (6) 主動參與，社會支持。(8 月)
- (7) 凡事要靠自己自立自強。(9 月)
- (8) 過規律的生活。(11 月)

✓ 關於對於管理篇團體的看法：

- (1) 這個課程我很喜歡希望能增加我的智慧。(2、3 月)
- (2) 課程安排時間恰當，瞭解症狀與自我的改變思考正向。
(2、3 月)
- (3) 更瞭解身心科的疾病，知道如何使病情更好。(6 月)
- (4) 瞭解更多事情，學習更多東西。(9 月)
- (5) 更認識這個疾病及自己想要的。更瞭解精神疾病。(8 月、
10 月)

✓ 成員分享建議：

- (1) 本課程可以繼續開下去，有空會繼續參加。不錯，繼續主



辦和參加。(4月、8月)

(2)繼續舉辦病友交流互動會。(9月)

陸、「心生活精神族群充權服務」:



一、97 年度起獲中華社會福利聯合勸募協會補助，持續服務。

二、服務內容包括：蒐集精神疾病患者及家屬親友的困境和心聲，直接訴求爭取社會的公義及平等對待；精神族群權益相關法案及服務、政策的研究與分析；倡議精神社區多元服務；協助障礙者及家屬充實權能等。

三、106 年度主要工作內容：

(一). 編印「大台北地區精神障礙家庭社區服務資源」手冊。

(二). 前往兩家醫院、一健康服務中心講演「社區服務資源」。

(三). 應酷兒聯盟之邀，進行五場次「精神衛生法」修法增加社區服務條款之探討。

(四). 響應伊甸基金會，持續參加台北市精障平台會議，探討精障需求、服務現況、倡權行動等，進行團體對話等。





- (五).106 年 9 月 14 日舉辦：【為柯 P 打分數：精神心理健康服務 臺北進步了沒】記者會
- (六).106 年 9 月 16 日主辦【看見・支持精神障礙族群—轉動幸福 Party】。台北市大安森林公園)到場支持者共 291 人，攜帶、自製、參與標語製作者共計 80 人。
- (七).106 年 11 月 23 日舉辦「精障家庭生活支持服務執行方式」焦點座談會，倡議精障居家照顧/個人助理式服務。
- (八).與外界交流、充權.支持兩位當事者入校園講演。
- (九).參加政府與民間與精神障礙、身心障礙權益攸關的各種法令、政策會議。
- (十).即時回應新聞事件，以新聞稿、臉書、心生活電子報發佈意見；接受媒體採訪、鼓勵當事者發聲，表達族群心聲。
- (十一).志願服務之運用與管理。

柒、「心家庭生活支持服務」：

一、運用衛生福利部(心理及口腔健康司)獎勵計畫之補助，實驗性為精神障礙者或特殊處境家屬提供生活支持(陪同/助理)服務、甜心投稿服務，並外聘專業督導為本案、心朋友的店、心朋友工作坊等提供督導服務。

二、106 年度主要支持服務成果：

- ✓ 居家訪視服務 137 人次。
- ✓ 陪同病人精神科看診 45 人次。
- ✓ 陪同病人及高齡家屬其他科別看診、陪同辦事、陪同運動或外出走走…等，個別化服務 152 人次。
- ✓ 專業連結 12 場次、同儕服務 34 人次。
- ✓ 「讓每顆心發亮」-精障甜心投稿全年受益 64 名、535 篇次。

三、【心生活讓每顆心都有發亮的機會】精障甜心投稿服務說明：

打破得出人頭地、競賽得名才有曝光機會的迂腐，接受精神障礙甜心投稿，來稿就刊、由協會幫忙整理稿件將之電子化後，於協會網站的【發表園地】中發表。並給予每人每篇一百元、每季最



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

高限三百元的稿酬，讓生活中缺少讚美的精障者有表述心聲的機會，鼓勵精障甜心藉由書寫或繪畫，訓練集中注意力、主題式邏輯思考，達到精神復健及社會心理支持的雙重目標。這個網站平台，同時也創造了社會大眾了解精障者的第一手訊息管道。

捌、完成了網站更換工作：新網站於 107 年 1 月 1 日正式上線。

網站的製作是特別大的工程，也是協會與外界互動的基礎建設；因為舊網站與新網站為不同廠商製作，邏輯架構也不相同，每一個分類、選項、表達方式，都需要構思；網站製作共耗費\$28 萬元，係 106 年度的重大支出項目，協會也自籌會務社工人力，協助將部分舊網站的資料複製至新網站。~~感謝老天爺，我們完成了！

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- Header: Logo, search bar, and navigation links (Home, FB, Donation, Navigation, Website).
- Navigation Menu: 認識心生活 | 我們的服務 | 諮詢與留言 | 支持心生活 | 權益倡導 | 甜心發表園地 | 知識與出版品
- Main Content: A large graphic of hands holding a red heart, a video player showing a news broadcast, and a quote: "我是一位患有慢性思覺失調症的女性。 I'm a woman with chronic schizophrenia."
- News Section: 最新消息, 心生活快訊, 全版快訊及外部活動. A list of news items with dates and titles, such as "107年4月28日起, 家連家-精神障..." and "107年4月快訊 <走春好健康> 【家...".
- Useful Websites Section: 實用網頁, featuring icons and links for "捐款/入會 志工/徵信", "日常實用網站 好站連結", "心生活電子報", "心生活出版品", and "協會DM 服務申訴".



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

The screenshot displays the website's navigation and content sections:

- 諮詢與留言 (Consultation and Message):** Includes links for '心姊妹諮詢回覆' (Sister's Consultation Reply), '大家的回音谷' (Everyone's Echo Valley), and '志工心情 志願服務情報' (Volunteer Mood and Service Information).
- 權益倡導 (Advocacy):** Includes links for '統計資訊' (Statistical Information), '心生活 倡導行動' (Heart Life Advocacy Action), '心生活 政策與服務建言' (Heart Life Policy and Service Suggestions), '閱讀精神衛生法 及修訂建議' (Reading Mental Health Law and Revision Suggestions), and '精神族群權益相關法令' (Laws Related to the Rights of the Mental Health Community).
- 甜心發表園地 (Sweet Heart Publication Area):** Features articles in '詩詞' (Poetry), '圖畫' (Illustrations), and '散文' (Essays) with author names and dates.
- Footer:** Contains the association's name in Chinese and English, contact details (email: heart.life@msa.hinet.net, phone: (02)2732-8631), address (110, No. 141, Sec. 2, Keelung Rd., Taipei), and information for '心朋友的店' (Heart Friends Store) and '心朋友工作坊' (Heart Friends Workshop).

玖、106 年度內特別的感謝：(個人部分為保障隱私不特別表揚)

- ☆ 財團法人感恩社會福利基金會捐助二十萬元。
- ☆ 財團法人婦聯社會福利基金會捐助十萬元。
- ☆ 財團法人富邦慈善基金會捐助五萬元。
- ☆ 財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會捐助四萬元。
- ☆ 新高建設公司捐助七萬元。



社團法人台北市心生活協會

《民國 106 年度服務成果報告書》

- ☆ 台北市國稅局路跑活動捐贈紙本統一發票。
- ☆ 台北市政府社會局連結提供世大運觀賞票給心朋友工作坊夥伴、世大運結束後剩餘食材贈送心朋友的店。
- ☆ 北一女 70 年畢業校友組成的「綠漾合唱團」為心生活協會於 106 年 12 月 3 日舉辦【愛•一起公益演唱會】募款。



~~ 公益服務需要持續性的捐款，才能生存、長留。~~
涓滴皆珍貴。感謝、感恩、感動。任重而道遠

《捐款方式的選擇》

- 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
(直接匯款者，請於匯款後打電話確認大名、地址，以便寄奉收據)
- ③ 信用卡授權 (索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會)
- ④ 郵局自動扣款授權 (索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會)
- ⑤ 捐贈發票，電子發票愛心碼：1979322