

精神障礙家庭社區服務資源

大台北地區

社團法人台北市心生活協會 民國107年7月二版
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)



感謝贊助印製費：聯合勸募協會、財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會

♥ 你、我、他 都是關懷精神健康的心朋友 ♥

幾類精神疾病的看診患者人數

思覺失調和
妄想症

150,966 人

情緒障礙症

617,853 人

精神作用物質障礙症

184,862 人

酒精相關障礙症

49,768 人

精神、壓力和
身體相關障礙症

1,333,911 人

慢性精神病是指罹病後臨床治療六個月以上仍未痊癒，病情影響工作或學業、社交人際關係發生損害，並出現妄想、幻覺、怪異言語、不合理行為…等精神徵候的精神疾病。

資料來源：衛福部統計處 105 年門住診總人數統計

通稱〔精神障礙者〕人數



201,364 位國民

因為慢性精神疾病而領有重大傷病卡

《資料來源：衛福部統計處—106 年重大傷病醫療利用狀況》



125,932 位國民

因為精神疾病而領有身心障礙手冊 / 證明

《資料來源：衛福部統計處—106 年 12 月身心障礙人數》



139,286 位國民

列為衛生局應追蹤協助的精神疾病患者

《資料來源：衛福部統計處—106 年精神衛生行政工作執行成果表》

認識精神障礙者 的處境

“雖然天天住在一起，
但可能沒有細細的觀察、理解…”



為什麼罹患精神疾病



認識精神障礙甜心

合體金剛

1. 各自年紀的人生階段
2. 老人階段—動作慢、
身體機能差、病痛多
3. 孩童階段—每件事情、每個動作可能
都需要重新學習，多練習
就可以熟練、成長

♥ 心生活稱呼精神疾病患者為甜心

認識精障甜心一 腦部經驗值 消失、亂了

您可以試試看，
換個手（非慣用手）寫字、洗碗…
明明知道的事，為什麼做不起來？
因為腦中沒有累積這些經驗值。

重大精神疾病將原本腦中的【自動化】（經驗）
神經傳導路徑，弄亂了，需要重新練習、累積。

精神復健 = 重拾生活中點點滴滴的經驗

- 撇步：**
- ① 急不得（以月和年來看進步）
 - ② 依甜心的能量（身心狀態和腦力）
 - ③ 尊重甜心的想望
 - ④ 治療的基礎 +
實作操練 + 人際支持



陪伴、支持、指導原則

心—

心理重建

智—

操作型的精神復健

舉例：買個袋子

心：尊重甜心自己選擇顏色、品牌…

智：提醒需不需要有內袋、實用的大小…，供甜心參考。



醫事 • 衛生系統 提供的服務

- **醫療院所**：精神科門診、急診、急性住院（7,296床）、慢性住院（13,673床）、日間留院（6,340床）。
- **心理治療診所**
- **精神復健機構**：
 - ✓ 日間型（白天參加），稱「社區復健中心」（3,043人）
 - ✓ 全日型（含住宿），稱「康復之家」（5,917人）
- **精神護理之家**：3,742人。
- **衛生局**：精神病人 社區 關懷訪視服務。

資料來源：衛福部統計處—105年精神醫療資源現況表

日間型精神復健機構

(俗稱：社區復健中心，由健保給付)

定點的日間服務，提供多樣化生活與職能訓練，強化病患在社區的生活能力。

社區復健中心名稱	電話 (02)	地址
三軍總醫院北投分院附設社區復健中心	28914540	臺北市北投區新民路 49 號
聯合醫院松德院區：心湖職能工作坊	26349681	臺北市內湖區康樂街 150 號 3 樓
聯合醫院松德院區：福中職能工作坊	28801300	臺北市士林區福港街 151 號 5 樓
聯合醫院松德院區：文山職能工作坊	29332373	臺北市文山區興隆路二段 160 號 1~2 樓
台北市康復之友協會：孫媽媽工作坊	28111505	臺北市士林區環河北路三段 199 號 2~3 樓
私立恩心社區復健中心	23324238	臺北市中正區南海路 112 巷 11 號 1 樓
新北市康復之友協會：心橋工作坊	22557504	新北市板橋區文化路二段 548 巷 31 號 1 樓
新北市康復之友協會：新莊工作坊	22084545	新北市新莊區景德路 258 號
得揚工作坊	22747021	新北市土城區青雲路 10-2 號
私立仁濟療養院新莊分院社區復健中心	22015222 轉 6130	新北市新莊區瓊林路 100 巷 21 號 1 樓
八里療養院：中和社區復健中心	22469893	新北市中和區南山路 4 巷 3 號 5 樓
基隆醫院附設社區復健中心	24273324	基隆市信義區信一路 124 號 1 樓

慢性精神疾病 vs. 身心障礙類別

- 依照新的 ICF 身心障礙鑑定與分類方式，腦部功能損傷屬於**心智障礙**類別，主要可細分為三種：智能障礙、自閉症障礙、**精神障礙**（慢性精神病導致的障礙；精神系統構造及精神心智相關構造及其功能損傷）。
- 一般習慣上，也常單稱智能障礙者為心智障礙者。此時精神障礙就非心智障礙者。



身心障礙者可以持續發展， 使用資源是我們的權利。

醫療系統的資源與服務之外，知道社區裡的身心障礙服務，
可以讓我們在生活中，獲得更多支持，實現想望、康復得更好。

社政：

主管機關—衛生福利部 社會及家庭署 和縣市政府的 社會局

經費法源—身心障礙者權益保障法



台北市

身心障礙者資源中心(不分障礙類別)

- ✓ **個案管理服務** (障礙者及家庭個別化專業服務)

經濟協助、生活支持、協助租屋、就業協助、物資提供、安置照顧、情緒支持

- ✓ **身心障礙者生涯轉銜服務**

- ✓ **心理及社會參與能力重建服務**

- ✓ **照顧者支持性服務**

- ✓ **社區式日間照顧**

生活自立支持服務、人際關係及社交技巧訓練、休閒生活服務、健康促進服務、社區適應服務、技藝陶冶及其他。

身心障礙者資源中心一可以

- 有專屬的社工員到家裡關心、傾聽、支持
- 可以和服務對象一起擬定服務目標
- 可以連結 / 轉介專業服務（就業、心理師、…）
- 可以支持關懷家屬
- 舉辦有意思的活動
- 有日間照顧的服務



服務對象：不分障礙類別

台北市身心障礙者【資源中心】

(六家 / 兩區一個)

- ① 士林北投區：財團法人廣青文教基金會
電話：2836-7261 臺北市士林區中山北路 5 段 687 號 3 樓之 1
- ② 大安文山區：財團法人心路社會福利基金會
電話：2931-4933 臺北市文山區辛亥路 5 段 94 號 1 樓
- ③ 中正萬華區：臺北市智障者家長協會
電話：2306-9661 臺北市萬華區興寧街 6 號 1 樓
- ④ 內湖松山區：臺北市康復之友協會
電話：8787-5397 臺北市松山區基隆路 1 段 8 號 5 樓之 1
- ⑤ 大同中山區：財團法人喜憨兒社會福利基金會
電話：2522-2486 臺北市大同區長安西路 5 巷 2 號 2 樓
- ⑥ 信義南港區：臺北市智障者家長協會
電話：8780-8910 臺北市信義區忠孝東路 5 段 242 號 7 樓

新北市身心障礙者【家庭資源中心】(1/2)

- [樂智] 板橋·八里·蘆洲區：第一社福基金會
電話：2960-1071 新北市板橋區中正路 10 號 5 樓
- [樂慧] 石門·三芝·金山·萬里·淡水·林口·泰山·五股·新莊：
財團法人廣青文教基金會
電話：2997-1951 新北市新莊區中港路 172 號 2 樓
- [樂園] 鶯歌·三峽·永和·中和：伊甸社會福利基金會
電話：2948-0719 新北市中和區南山路 236 號 9 樓
- [樂融] 平溪·雙溪·貢寮·瑞芳·汐止·三重：
新北市身心障礙者福利促進協會
電話 2977-1866、2496-0588
新北市三重區重新路 3 段 150 號 5 樓

新北市身心障礙者【家庭資源中心】(2/2)

精障、視障各獨立一家

- [樂康] 樹林·土城·烏來·坪林·石碇·深坑·新店區

陽光社會福利基金會 電話：2218-6206

新北市新店區民族路 110 號 3 樓



- [樂欣] 新北市 29 區 (專責服務精神障礙者)

新北市康復之友協會 電話：2257-8822

新北市板橋區莒光路 39 巷 10 號 2 樓

- [愛明發展中心] 新北市 29 區

(專責服務視障或合併其他障別之視障者)

伊甸社會福利基金會

電話：2963-6866 新北市板橋區廣權路 130 號 3 樓

居家服務

- ★ **服務對象：**65 歲以上失能老人、「失能身心障礙者」、55 歲以上原住民、50 歲以上失智症患者、日常生活需他人協助的獨居或衰弱老人，經「長期照顧管理中心」評估「長照需要等級」達第二級以上者。
- ★ **服務內容：**照顧及專業服務、交通接送服務、輔具與居家無障礙環境改善服務、喘息服務。

【照顧服務】（服務當事者、不服務家人）

● **家務及日常生活照顧服務：**

換洗衣物之洗濯與修補、案主生活起居空間之居家環境清潔、家務文書服務、餐食服務、陪同或代購生活必需用品、陪同就醫或聯絡醫療機關（構）、其他相關之居家服務。

● **身體照顧服務：**

協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、口腔清潔、如廁、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、陪同散步、運動、協助使用日常生活輔助器具、其他服務。

【費用】依評估結果有不同的補助，部分付費。

【長照專線】1966（前五分鐘通話免費）

【台北市長期照顧管理中心】暨五區服務站

電話：2537-1099 傳真：2537-6533

地址：台北市中山區錦州街 233 號（長照資訊服務諮詢）

服務時間：週一至週五 上午 8:30 至下午 5:30（週六、週日及國定假日公休）

東區服務站	南港	分機 200-255
	內湖	
	信義	
南區服務站	大安	
	松山	
	文山	
中區服務站	大同	分機 300-312
	中山	
西區服務站	中正	
	萬華	
北區服務站	士林	分機 600-612
	北投	

新北市長期照顧管理中心

分站	電話	服務區域	地 址
板橋	2968-3331	板橋	新北市板橋區中正路 10 號 5 樓
雙和	2246-4570	中和 / 永和	新北市中和區南山路 4 巷 3 號 2 樓
三重	2984-3246	三重 / 蘆洲	新北市三重區新北大道 1 段 1 號 2 樓
新店	2911-7079	深坑 / 新店 / 烏來 / 石碇 / 坪林	新北市新店區北新路 1 段 88 巷 11 號 4 樓
三峽	2674-2858	土城 / 樹林 / 鶯歌 / 三峽	新北市三峽區光明路 71 號 3 樓
淡水	2629-7761	淡水 / 八里 / 三芝 / 石門 / 金山 / 萬里 / 五股 / 林口	新北市淡水區中山路 158 號 3 樓
新莊	2994-9087	新莊 / 泰山	新北市新莊區中華路 1 段 2 號 2 樓
汐止	2690-3966	平溪 / 瑞芳 / 雙溪 / 貢寮 / 汐止	新北市汐止區新台五路 1 段 266 號 3 樓

台北市身心障礙其他長照服務

- 身心障礙者社區日間據點
- 失能身心障礙日間照顧
- 居家照顧（49歲以下身心障礙者）
- 家庭托顧

<請上社會局網站查詢>



障礙者日間作業設施服務（小規模作業所）

- 日間定點式服務，為無法進入庇護工場的障礙者，提供工作陶冶、復健、生活技能學習、文康休閒活動的地方。
- (一) 作業活動：代工、包裝、清潔及手工產品
- (二) 自立生活：居家生活學習、生活規律、自我倡導
- (三) 文康休閒：體能活動、藝文活動。
- (四) 社區參與：於社區之融合、交流、活動。
- 全國已一百多所，多數服務智能障礙、其次自閉症。
- 心生活協會【心朋友工作坊】專門服務精障甜心。
電話：8732-6543、地址：北市和平東路三段391巷20弄16號。
- 台北市康復之友協會【南港工坊】電話：2788-5230，不分障別。
- 社家署規定，需收費，每人每月上限 \$3,000 元。

精神障礙 會所 服務 (Clubhouse)

- 美國發展五十多年，強調平權，精障甜心和工作人員一起決策與工作。
- 精神障礙者的社群：同儕互助、溫暖、支持、關愛、學習
- 自由選擇參與的時間和項目
- 工作日：依興趣參與、貢獻，也同時學習、鍛鍊、成長。
- 台北市：
真福之家 8712-7717 (敦化北路 145 巷 10-2 號 1 樓)
向陽會所 2305-1912 (萬華區青年路 152 巷 2 號 1 樓)
興隆會所 (預計 107 年 12 月開辦，可洽詢北市康復之友協會)
- 新北市：慈芳關懷中心 8262-1305 (土城區中正路 18 號 6 樓)

服務對象：不分障礙類別 [本頁文字說明，來自社會局網站]

身心障礙者自立生活支持服務

● Independent Living

- 支持身心障礙者有自主決策權、生活於社區。
- 以身心障礙者為主體，與同儕支持員共同擬定自立生活計畫，並進一步由**個人助理**（服務員）提供身心障礙者在社區居住、生活及參與社會的人力協助，並協助社會資源的連結，以促進身心障礙者自立生活、社會參與。

（社會局補助一定時數的費用）

台北市：新活力自立生活協會 2930-3229

台北市脊髓損傷者協會 2382-2212

新北市：伊甸基金會 自立生活 8691-0600

社區居住

- ★ **目標：**落實社區化服務，訓練身心障礙者獨立生活能力，積極支持回歸社區獨立生活
- ★ **服務對象：**18 歲以上領有身心障礙證明（手冊）者，並經受託單位評估適合訓練其獨立居住與生活者。
- ★ **服務內容：**
 - （一）生活支持規劃。
 - （二）健康管理服務。
 - （三）日常生活活動支持。
 - （四）強化親職功能。
 - （五）休閒生活與社區參與。



台北市社會局開辦精神障礙者社區居住服務，由台北市康復之友協會承辦「金南社區居住家園」（已開辦）及「州美社區居住家園」（籌備中）。

精神障礙生活重建及家庭支持服務

- **生活重建服務：**

- (1) 日常生活能力之培養。
- (2) 社交活動及人際關係之訓練，協助積極參與社區活動，加強與家人及社區居民互動。
- (3) 心理支持或心理輔導。

- **家庭支持服務：**

- (1) 家庭關懷訪視。
- (2) 照顧者支持服務。（心理及情緒支持、成長團體、諮詢服務與照顧技能訓練 / 研習，強化照顧者能量、提升親職功能）

- 107年起與「精神障礙會所」服務合併，由三個精障會所提供服務。（台北市心生活協會曾於 96 ~ 106 年受社會局委託提供此服務）

心生活精障生活重建 方式 / 管道

- 社工到宅一對一個別提供關懷與生活支持 / 訓練。
- 連結專業資源提供指導與服務。（心理師、職能治療師、物理治療師、護理師等）
- 為甜心與家屬舉辦的多元化活動：
知識講座、成長團體、藝術性治療團體、同儕經驗分享、參訪、旅遊……等

中途致殘，心理、生活、環境適應上都面對巨大衝擊，陪伴、發展出應對新環境的策略與能力，重整生活的目標與步調。

電話諮詢服務 Warm Line

- ♥ 心生活協會由聯合勸募協會補助—
心家庭專線電話諮詢服務 2739-8516（上班時間）
專人接聽及網站留言回覆，服務病友及家屬。
- ✓ 廣青文教基金會有由障礙者接聽、為跨障礙者提供服務的電話專線。
0800-581-185（上班時間）
- ✓ 伊甸基金會有專線，由家屬同儕為家屬提供電話服務。
2230-8830（下午 1:30~ 晚上 8:30）
- ✓ 酷兒權益推動聯盟有性少數精神同儕的電話服務。
5599-6100 分機 3（下午為主）

心家庭生活支持服務 2732-4512

- ✓ 陪同精神科就醫（回診、做心理諮商…）
- ✓ 陪同其他科別就醫
- ✓ 排藥指導
- ✓ 陪同參加活動、陪同辦事……



可服務病友，也可以服務有需求的家屬。
可服務獨居精神障礙者、雙老的精神障礙者家庭。

心生活協會自辦的嘗試性服務，結合居家照顧及個人助理服務概念。政府補助經費不穩定，協會需要自籌的錢多，期待將來發展為可按小時收費的服務。

台北市心生活協會 more 精障家庭服務

(每年視政府各部門補助、協會經費狀況調整)

- ♥ **持續性復健的帶狀活動：**(通常每年三月進行到十一月)
 - * 甜心的禪繞之美 (107 年繪畫課)
 - * 甜心的 IMR 成長團體 (107 年下半年)
 - * 甜心行動祕書培育營〈實作篇〉手工藝團體 + 〈管理篇〉IMR 成長團體 (98-106 年)
 - * 甜心運動社、甜心生活培力社 (108 年申請補助規劃中)
- ♥ **讓每顆心都發亮：**精神障礙甜心投稿作品，協會整理上網發表 2732-4512、<http://www.心生活.tw> 官網【發表園地】。歡迎投稿〈詩詞、散文、繪畫、攝影作品〉，協會經費許可下，酌給稿酬 (107 年：每篇 \$100 元，全年每人上限 \$900 元)

台北市心生活協會 more 精障家庭服務

(每年視政府各部門補助、協會經費狀況調整)

- ♥ **心家庭聚會 / 讀書 / 慶生會**：病友、家屬、關心的朋友都歡迎
 - * 每個月第二個星期二的上午十點到十一點半
 - * 地點：心朋友的店 (台北市基隆路二段 79 巷 1 弄 1 號)
- ♥ **心家庭暖房**：家屬的聚會空間
 - * 每年二到十一月，每個月最後一個週六上午十點到十二點
 - * 地點：心朋友工作坊 (台北市和平東路三段 391 巷 20 弄 16 號)
- ♥ **心朋友的店**：精神障礙者庇護性就業的社區商店 2737-4279
 - * 製作並販售：早餐、午餐、飲料、會議茶點、年節牛軋糖
 - * 買賣：統一生機公司全系列產品、喜年來蛋捲等
- ♥ **心朋友工作坊**：自製手工餅乾、精油香皂、紫雲膏 8732-6543

身心障礙就業服務：職業重建體系

勞 政：中央的勞動部和縣市政府的勞動局
(台北市勞動力重建運用處)

經費法源—身心障礙者權益保障法；
身心障礙者就業基金和公務預算

- ✓ 職業重建個案管理服務員
(掌管評估決定障礙者可使用之服務)
- ✓ 職前準備
- ✓ 庇護工場
- ✓ 社區化及支持性就業
- ✓ 職業訓練
- ✓ 就業適應



不分障礙類別

台北市 13 處職業重建個案管理暨就業服務中心

臺北市勞動力重建運用處	2338-1600 *5513	
台北市康復之友協會	2765-2810 *244、243	(精障為主)
臺北榮民總醫院	2871-2121 *2912、2915	(精障為主)
心路社會福利基金會	2239-5319 *206、208	
唐氏症基金會	2738-7330	
伊甸社會福利基金會	2788-2656	
第一社會福利基金會	2722-4136 *880	
喜憨兒社會福利基金會	2720-2371 *13	
育成社會福利基金會	8773-8327 *18	
腦性麻痺協會	2898-5509 *16	
臺北市視障生活品質福利促進會	2558-7370	
台北市自閉症家長協會	2595-3937 *18	
台北市視障者家長協會	2717-7722 *32	

倡議更多專屬精神障礙者的服務

- 精神障礙族群需要合適於自己的服務。
- 政府在長期照顧體系，應該要提供精神障礙者與其家庭所需要的支持性服務、喘息服務。
- 如何普及這些服務。
- 往前邁進的每一步，都需要你我的團結倡議。

好的服務需要您的捐款支持，
才能永不間斷



心生活協會出版品《精神健康你我他實用手冊》

入門書，3分鐘擁有精神疾病小常識

第①~⑤輯，每本新台幣 \$20 元

- 第①輯：認識精神疾病的入門手冊（什麼是精神疾病、常見的種類、如何面對家人罹患精神疾病、如何防止復發、社會的誤解…）
- 第②輯：認識精神障礙族群（患者及家屬）；和「思覺失調症（舊稱精神分裂症）」相處的十二招；我的心生活需要有你…
- 第③輯：精神疾病的復健；思覺失調症（舊稱精神分裂症）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」重點摘述…
- 第⑤輯：牙齒保健；糖尿病與心血管疾病的保健；認識「雙相情緒障礙症（俗稱躁鬱症）及治療藥物」…

心生活協會出版品《精神健康你我他實用手冊》

IMR (Illness Management and Recovery)

疾病管理與康復服務—甜心手冊

第⑥~⑨輯，每本新台幣 \$50 元

第⑥輯 (IMR 第一冊)：康復的策略、精神疾病的實用知識、壓力與生理脆弱的治療策略

第⑦輯 (IMR 第二冊)：建立社會支持、有效服用精神科治療藥物、服用酒精和毒品

第⑧輯 (IMR 第三冊)：減緩精神疾病的復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道

第⑨輯 (IMR 第四冊)：使用精神體系的服務來滿足自己的需要、健康的生活

〈購買時請加付郵寄費及劃撥手續費〉查詢：2732-8631、2739-8516

大臺北地區精神障礙社福公益組織

名稱	電話 (02)	通訊地址
台北市心生活協會	2732-8631 2739-8516 2739-6882 2739-6404	台北市基隆路二段 141 號 5 樓 傳真：2739-3150 E-mail：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw
台北市康復之友協會	2765-2947	台北市松山區八德路四段 604 號 2 樓之 3
新北市康復之友協會	2255-1480	新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓
康復之友聯盟	2585-0810	臺北市大同區酒泉街 31 號 6 樓
精神健康基金會	2327-9938	臺北市中正區羅斯福路一段 24 號 9 樓
台北市心理復健家屬 聯合協會	2366-0399	台北市大安區羅斯福路三段 125 號 3 樓之 1

看見・支持 精神障礙族群

提醒您

每項社區服務，都有可能因為政府招標或補助的變化、或者是服務單位經費的多寡等，而會換不同的社福團體或單位提供服務，或者是中斷服務。若未來電話聯繫不上服務單位，可以致電社會局、勞動局、衛生局等主管機關查詢。



www.心生活.tw

劃撥：19793224

捐贈電子發票愛心碼：1979322