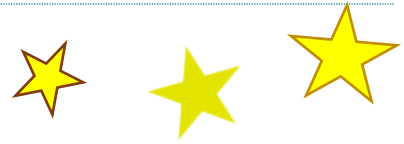




《心生活協會》109年 盛夏訊息



🌟 **疫情考驗著你我**：四月起聯合勸募協會補助的講座和暖房活動全年取消，其他<IMR 康復團體><心家庭聚會><運動社><藝術社><甜心投稿><家連家>則繼續辦理，但參加活動者都需要量體溫並全程戴口罩。感謝聯勸和台新基金會各捐贈一批防疫物資，心朋友工作坊每天、每月都排定防疫工作。

🌸 **防疫別忘運動、電話關心朋友們相互支持打氣、祝福彼此、互勉保養身心腦都健康。** 🌸

◎ **水餃銷售，新特惠價：三包一箱\$800元。** (109.6.15起)

為後疫情時代振興經濟做貢獻，即日起各式冷凍水餃都降價。

- 口味選擇〈葷〉：高麗菜豬肉、韭菜豬肉、玉米豬肉、蝦仁與豬肉
〈素〉：猴頭菇養生水餃(有時會缺貨)、紫高麗菜新豬肉水餃(新口味)
一箱內3包可以是不同口味。(每次採購須至少一箱)

- 製造廠商：龍信食品公司。 運送：全程冷凍宅配到府。

- 預付貨款：下單後先付款、再送貨。 貨款請匯入下面的帳戶--
銀行：合作金庫銀行 (006) 三興分行
帳號：1405-765-821707 戶名：社團法人台北市心生活協會

- 善心：創世基金會提供此水餃資源，前 567 箱成本全數由創世吸收、支持精障公益。(目前已售 63 箱，邀您一起 **吃水餃做愛心**)

- **訂購電話：2732-8631、2739-6882。傳真訂單：2739-3150。**

每箱
~~\$1,200~~
↓
\$800

愛心水餃訂購單

訂購人姓名			訂購人聯絡方式	
配送地址				
收件人姓名			收件人聯絡方式	
宅配時段	<input type="checkbox"/> 下午一點前 (13:00 前) <input type="checkbox"/> 下午兩點到六點 (14:00~18:00)		指定到期日(7~14 天)	
產品種類數量 (每箱 3 包 \$800 元)	<input type="checkbox"/> 高麗菜豬肉 包， <input type="checkbox"/> 韭菜豬肉 包 <input type="checkbox"/> 玉米豬肉 包， <input type="checkbox"/> 蝦仁豬肉 包 <input type="checkbox"/> 猴頭菇養生(素) 包；猴頭菇缺貨時的選擇-- <input type="radio"/> 換紫高麗菜新豬肉(人造肉)水餃、 <input type="radio"/> 不換，取消素水餃			
以上共 包水餃 = 箱 (1 箱=3 包)；出貨以箱為單位，不零售。				
已於 年 月 日 <input type="checkbox"/> 匯款、 <input type="checkbox"/> 付現 金額\$ 元。				



◎ 人事異動及彈性服務人力說明：

- ◆ 〈樂生活服務〉(生活支持/運動社/藝術社)--劉育成先生 2 月離職，高靖婷小姐四月接任；林芷瑜小姐 4 月離職，楊凱丞先生五月接任。
- ◆ 陳佑伸主任六月中離職。李淑玫女士接任星辰會所督導。
- ◆ 甜心投稿/家連家課程/心家庭聚會/充權服務…等，由兼職人員廖芷筠、劉秀玲、金林…等，提供服務。



◎ 心生活協會已借款超過二百萬元，敬請捐款支持早日解圍

- ◆ 協會 107~108 年累積虧損一百多萬元。目前負債達高峰。
- ◆ 108 年「壯士斷腕」關閉心朋友的店，感恩各界支持--在關店資遣費多開支三十五萬元的情況下，當年整體虧損僅數萬元！但因 107 以來的累積虧損尚難彌平、補助未到前需週轉資金，故而借款高築。
- ◆ 新年度公益勸募核准訊息：《109 支持精障心家庭》



核准文：109 年 5 月 20 日北市社團字第 1093088097 號函
 收款專戶：華泰商業銀行(102)大安分行
 帳號：06-03-00079437-5
 戶名：社團法人台北市心生活協會
 期間：109 年 6 月 18 日起至 110 年 6 月 17 日止

◎ 敬邀一起幫心生活協會募發票

心朋友的店結束營業後，協會收到的捐贈發票大幅減少，敬請大家幫幫忙，邀請親朋好友們捐發票給心生活協會。

紙本實體發票，請寄到：(110)台北市基隆路二段 141 號 5 樓。

電子發票線上捐贈，請用【愛心碼：1979322】條碼：



心生活協會愛心碼：1979322

◎ 捐款可以很方便：

- ✓ 信用卡、郵局存款每月自動扣款（授權書官網上有、可洽秘書）
- ✓ 官網 www.心生活.tw 上可選擇 ARM 捐款，產生虛擬帳戶到 ATM 轉帳。
- ✓ 跑郵局辦事時，順道捐款，郵政劃撥帳號：19793224
- ✓ 1177Pay 支付平台可選擇捐款給心生活協會。



- ★ 經費補助：衛生福利部公益彩券回饋金
(心理及口腔健康司核定、衛生局指導)



最近幾年，精神康復者踢足球蔚為風潮，從增加生活樂趣，到健身、鍛鍊、組團隊、跨國比賽，足球成為許多縣市精神康復者復元的見證。教練很厲害，像遊戲一樣好玩，邀您一起來體驗。



109精障 甜心運動社 之Special 足球日

- ★ 歡迎一起來體驗，遊戲、健身，逗熱鬧 ★
精障者及家屬的免費活動 (精障者優先)

日期 109年 7月2日、7月16日、
7月30日、8月13日、8月27日

時間：下午二點到四點

帶領：嘉義心康復之友協會 蔡坤堂教練等

地點：喬治商職 (台北市基隆路二段 155 號) 第
二校區 (近 六張犁捷運站、和平東路口)

集合陪同前往：當天下午一點半於【六張犁捷運站】
一樓出口集合 (請在報名表勾選這項需求)

去年會員大會大家玩得好開心，今年特地增為五場，千萬別錯過囉！



109年 精障甜心樂生活-〈甜心運動社〉Special			
7月2日/16日/30日、8月13日/27日《足球日》報名表			
姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 (舊名精神分裂) <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他：
連絡電話		E-mail：	
通訊地址：()			
* 精障優先條件： <input type="checkbox"/> 本人為慢性精神病患者。 (請提供身心障礙手冊/證明影本、或重大傷病卡/精神科看診證明影本)			
備註：1. 前往方式： <input type="checkbox"/> 自行前往「喬治商職」操場 <input type="checkbox"/> 下午一點半到「六張犁捷運站」門口集合 2. 參加場次：七月-- <input type="checkbox"/> 2日/ <input type="checkbox"/> 16日/ <input type="checkbox"/> 30日、八月-- <input type="checkbox"/> 13日/ <input type="checkbox"/> 27日			

報名表 傳真：2739-3150 [電子信箱: heart.life@msa.hinet.net](mailto:heart.life@msa.hinet.net)

聯絡：服務員(社工) 電話：2732-4512 楊凱丞、高靖婷



地點：「喬治商職」(第二校區) 台北市基隆路二段 155 號

★**捷運**：文湖線【六張犁站】

沿基隆路往世貿方向走約三分鐘。

★**公車**：

【喬治商職】站：

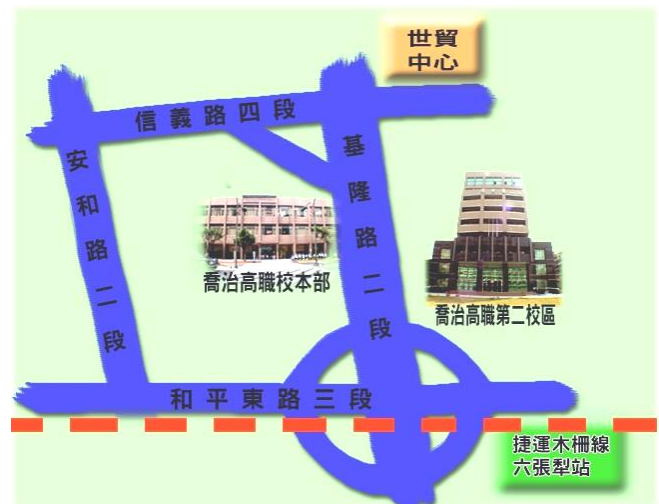
1、207、254、282、284、292、611、625、基隆路幹線(原 650)、指南客運:3、泰山-動物園、台北客運:15 樹林-野人谷、福和客運:板橋-基隆線、基隆客運:板橋-基隆線、大有客運:新店-基隆線

【世貿中心】：266、647、信義幹線

【信義/光復路口】：20、38、22、信義幹線

【和平/安和路口】站(原「坡心」站)：

和平幹線(原 15)、18、72、敦化幹線(原 285)、902、685





心家庭聚會

甜心(精神病友)、家屬，心朋友們的相聚時光 

每個月第二個星期二 上午十點到十二點

109年下半年聚會日：7月14日、8月11日、
9月8日、10月13日、11月10日、12月8日

閱讀、慶生、主題交流

朋友們相互問候、輕鬆成長、分享經驗。

~~心家庭聚會109年7~12月，新增主題活動囉~~

109年各月聚會小主題	
7月14日	[心靈手繪] 心・星的創意塗鴉
8月11日	[食] 外食 經驗交流
9月8日	[衣] 穿衣、裝扮的心得
10月13日	[住] 租屋、住居環境甘苦談
11月10	[行] 大台北任我行
12月8日	[自主] 精神病友各類日間服務的選擇

◆ 進行方式與帶領者：

- ★ 第一個小時 **問候近況、閱讀、慶生** / 金林 總幹事(心生活協會)
- ★ 第二小時 **主題帶領** / 葉千榕 護理師 (前孫媽媽工作坊主任)
- ★ **七月彩繪** 特別邀請：李加琪 小姐 (師大美術系研究生)

- ◆ 報名聯絡：☎：2739-8516 廖芷筠 兼職社工、金林 總幹事
✉：heart.life@msa.hinet.net (主旨請寫報名心家庭聚會)

- ◆ 地點：[崇友文教基金會 \(臺北市公園路 30 號 10 樓\)](#)
- ◆ 免費活動。公益彩券回饋金(社會及家庭署)補助帶領者鐘點及場地費、台北市政府社會局補助規劃辦理之臨時工資。
- ◆ 9月6日上午會員大會另有<憂鬱症多元支持>講座





交通資訊 崇友文教基金會 (臺北市公園路 30 號 10 樓)



【捷運台北車站】(M8 號出口)，往公園路麥當勞方向

【捷運台大醫院站】(4 號出口)，出站後位於公園路上左轉，過襄陽路/
公園路口的遠東銀行後直走，即可抵達。

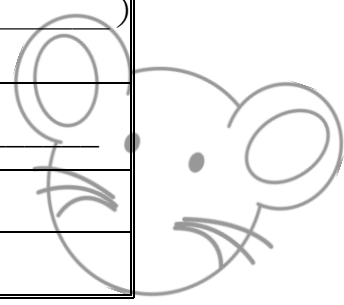
【公車】

- ◆ 【捷運台大醫院站 (公園路下車處)】：2、20、216、222、224、236、237、241 243、245(正線)、245(青山線)、245(副線)、249、251、263、308、5、513、532、604、621、644、648、670、706-延駛、706 區間、信義幹線
- ◆ 【二二八和平公園 (襄陽路下車處)】：和平幹線(15)、18、22、220、222、247、257、263、276、287、3、605(快速公車)、621、651
- ◆ 【台北車站 (公園路下車處)】 216、224、5
- ◆ 【台北車站 (青島西路下車處)】 2、222、5、604、648、信義幹線、藍 1

✂ (報名表請傳真至：2739-3150)

心生活協會 109 年《心家庭聚會》報名表

姓名			生日月份	我是 _____ 月的壽星
身份	<input type="checkbox"/> 甜心 (病友) 本人 <input type="checkbox"/> 甜心家屬 (與甜心的關係 _____) <input type="checkbox"/> _____			
甜心病名	<input type="checkbox"/> 思覺失調 <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙(躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> _____			
電話			通訊地址	
E-mail			備註/場次	





廣告

自我管理 IMR康復團體

- ★ 參加對象：精神障礙者，設籍、居住、工作、就學於臺北市優先。(免費)
- ★ 報名時間：即日起至活動結束，可中途參與，額滿為止。
- ★ 帶領講師：謝淑貞 護理師、曾惟靈 社工師。
- ★ 日期時間：3月3日至11月24日，每週一次，週二下午2點~4點半
- ★ 地點：喜歡樂芽社企餐廳 (此場地過去曾是心朋友的店)
〔台北市信義區基隆路二段79巷1弄1號〕
- ★ 報名電話：(02)2739-6404 楊宜勳 服務員

主題內容	日期
康復的策略	3月：3日、10日、17日、24日、31日
心情加油站	4月7日
困難及持續症狀的應對之道	4月：14日、21日、28日 5月：5日、12日
心情加油站	5月19日
使用精神體系的服務 來滿足自己的需要	5月26日，6月：2日、9日、16日、23日
健康的生活	6月30日 7月：7日、14日、21日、28日
心情加油站	8月4日
精神疾病的實用知識	8月：11日、18日、25日，9月：1日、8日
心情加油站	9月15日
壓力與生理脆弱的治療策略	9月：22日、29日 10月：6日、13日、20日
建立社會支持	10月27日 11月：3日、10日、17日、24日



Illness Management and Recovery (IMR) 心生活 109 年精障甜心『IMR 康復成長團體』報名表

姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 (舊名精神分裂) <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他：
聯絡電話		E-mail :	
通訊地址：()			
<p>★ 必要條件：<input type="checkbox"/> 本人為慢性精神病患者。(提供身心障礙證明影本者優先)</p> <p>★ 優先條件：<input type="checkbox"/> 臺北市民 (設籍、居住、工作、就學)。<input type="checkbox"/> 首次參加。</p> <p>備註：外縣市限額四名，首次報名參與 IMR 團體者優先。</p>			
備註：(例如—合適的聯絡時間或其他協助)			

電話報名：2739-6404 楊宜勳 服務員

傳真報名：2739-3150

電子信箱報名：heart.life@msa.hinet.net

補助： 臺北市社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government

交通：喜歡樂芽社企餐廳

(臺北市基隆路二段 79 巷 1 弄 1 號)

☀ 搭乘公車：**於基隆路上「吳興街口」或「三興國小」下車—1、207、284、292、611、935、950、1032、1503、基隆路幹線(原 650)，走 3 分鐘

** 於光復南路上「信義路口」下車—282，走 3 分鐘

** 於和平東路上「安和路口」或「六張犁捷運站」下車—和平幹線(原 15)、敦化幹線、685 等，15 分鐘

☀ 搭乘捷運：

淡水信義線：【台北 101/世貿】站 2 號出口，5 分鐘

文湖線：【六張犁站】步行 15 分鐘；或轉搭乘基隆路公車 1、611、950、基隆路幹線至「三興國小」下車。





心生活-讓每顆心都發亮『甜心投稿服務』

109年1-11月等你來「稿創意」



想抒發心情，但是無處宣洩？想寫點文章，擔心沒地方發表？

不論是詩篇、小品、短文、畫作

歡迎精神障礙者(甜心)將您的創作投稿至台北市心生活協會

讓大眾「看見你的才華!」、讓我們「看見你的美好!」

☆ 服務對象：精神障礙者(甜心)，台北市民優先。

首次投稿，請出示身心障礙證明(手冊)、精神科重大傷病卡、或診斷證明書等。

★ 服務方式：將詩詞/散文/圖畫等創作，投稿到心生活協會協會幫您整理後上網發表。<http://www.心生活.tw>「發表園地」



☆ 投稿方式：(郵寄或 e-mail 都可以)

郵寄：(110)北市基隆路二段 141 號 5 樓「心生活協會甜心投稿」收

E-mail：sweetheart@heartlife.org.tw 主旨請註明「甜心投稿」

信內請提供：創作者的姓名、筆名、連絡電話、通訊地址、領款方式等

【收稿期間】：109年1月1日起至11月25日止

【稿費】：每篇\$100元，但每人每季上限\$300元、年度上限一千元

[外縣市、不方便親自來領款者，匯款金額將扣手續費及郵寄簽領單的郵資]

☎ 服務電話：2739-6882、2732-4512

兼職服務人員：劉秀玲、廖芷筠、金林

📖 傳真：2739-3150

✉ 投稿信箱：sweetheart@heartlife.org.tw

[補助說明]：

- 臺北市政府社會局 身心障礙者社會參與〈心家庭開步走〉服務，補助1~5月稿費及執行人力。
- 衛生福利部(心理及口腔健康司) 精神機關團體獎勵計畫〈精神障礙甜心-每顆心都發亮〉服務，補助甜心稿費(不限縣市)。
- 6~12月執行人力缺補助，歡迎各界捐款贊助。



臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government





心生活 - 『精神障礙甜心樂生活』



(衛生福利部 109 年公益彩券回饋金補助計畫)
(核定: 心理及口腔健康司 指導: 台北市政府衛生局)
(辦理單位: 社團法人台北市心生活協會)



★ 109 年服務期間：1 月起至 12 月中旬止 ★

♥ 心家庭生活支持服務

- ◎ 服務對象：精神障礙者 (甜心)優先、有特殊需求的家屬次之 (因慢性精神病而領有身心障礙證明或重大傷病卡者優先)
- ◎ 支持服務 內容：(地域以大台北地區為限；數字代表優先順序)

	
① 陪同看診 (各科別皆可；精神科優先)	② 居家關懷訪視、指導排藥盒
	
③ 陪同外出參加活動等之交通訓練	④ 其他重要事宜的陪同，或居家清潔/衣物換季指導



☎ 2732-4512 服務員(社工) 高靖婷、楊凱丞

✉ 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net





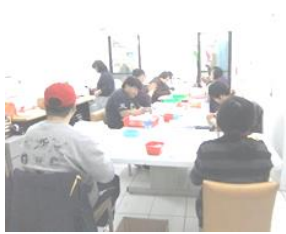
【衛生福利部及台北市社會局補助辦理:精神障礙者日間作業設施服務】



『心朋友工作坊』



歡迎精神障礙(甜心)夥伴



代工作業



戶外旅遊



烹飪團體



運動健身

~~心朋友工作坊是精神障礙者(甜心)白天學習、活動的好去處，
是您重新安排生活、啟動夢想的起點~~

【想要就業】：無法立即實現，需要一個鍛鍊操作能力的場所 ⇨

民國 100~107 年共有 17 位精神障礙夥伴，參加心朋友工作坊活動半年到二年後，能力提升而能銜接就業服務、成功就業。

【白天不知道做什麼好、想要交朋友】：需要有安排、有機會 ⇨

心朋友工作坊週一到週五每個半天各有活動設計或作業項目，甜心可以依照自己出門活動的能量和興趣，自由選擇出席的時間和頻率，學員在這裡可以找到生活目標，重建生活能力。

☆**服務內容**：週一到週五每天上午九點到下午四點(吃飯午休一個半小時)，提供作業活動進行職業陶冶(代工、自製產品、行政助理等)，安排多元有趣的活動—唱歌、烹飪、團體討論、戶外旅遊、體適能活動等，幫甜心精神(腦功能)復健、身心復元，生活充實愉快、進步有成就感。

☆**服務對象**：十五歲以上領有身心障礙手冊/證明，設籍且居住於台北市的慢性精神疾病患者，並需無法定傳染病、能自行前來。

☆**收費方式**：(本方案依衛生福利部社會及家庭署規定，使用者付費服務)

◇ 每人每月繳納 \$1,000 元 ~ 3,000 元服務費。(視家庭經濟狀況)

◇ 全日參與者，午餐需自費。(可帶便當、訂便當、或外出吃飯)。

☆**工作獎勵金**：參與代工、自製產品等作業的甜心，依照各項目的銷售或勞務收入，減除直接成本後，發給工作獎勵金。



『心朋友工作坊』



歡迎精神障礙甜心，夢想由此起步實現

☆活動安排舉例：

時間\星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:30-12:00	代工/ 自製作業	烹飪課/ 烘焙課	卡拉 OK/ 自製作業	代工/ 自製作業	代工/旅遊/ 月會
下午 1:30-4:00	代工/ 電影欣賞	代工/ 週會	代工/ 自製作業	代工/ 禪繞畫	運動休閒/ 旅遊

☆服務電話：**8732-6543** (有時外出運動或旅遊，您可隔日再來電)

信箱：working@heartlife.org.tw 服務人員：黃心柔 梁亞蘋、劉佩宜

☆地點：**台北市和平東路三段 391 巷 20 弄 16 號(1樓)**

<近捷運文湖線『麟光站』，全聯福利中心、黎忠區民活動中心旁>

搭乘公車：

- ① 和平幹線 (原 15)、18、72、72 直達車、211、282、292、680、敦化幹線(原 285)、685、902、「黎忠市場」站下車。
- ② 基隆路搭 1、284、284 直達車、611、基隆幹線(原 650)、1032、1503，「喬治商職」站下車後換 292、282 坐 3 站到「黎忠市場」站下車。
- ③ 和平東路搭 207、284、284 直達車「坡心」站下車，下車後換①的各路公車坐 3 站到「黎忠市場」步行 3 分鐘。
- ④ 台北市政府捷運站，搭市民小巴 7 到「黎忠市場」步行 3 分鐘。



搭乘捷運：

「忠孝復興站」、「大安站」轉文湖線至「麟光站」出站右邊直走至「全家便利商店」右轉，「全聯福利」後面。



廣告

家連家精神障礙者家屬課程

《家連家》團體是「精神障礙者甜心之家屬」的秘密花園...；由同樣身為家屬的帶領者，藉由書面教材，循序漸進的幫助成員，理解重大精神疾病，獲得藥物的基礎概念、知悉服務資源、察覺倡議的可能。在八週的團體課程裡，您可以分享照顧歷程上的喜怒哀樂、說出您無法向他人提起的心酸與難處，在協助甜心病友的道路上找到共同成長、相互支持的夥伴。

✿本課程由「台灣家連家精神健康教育協會」授權心生活協會辦理✿

帶領者：余淑育、戴菁平 (心生活協會常務理事)

日期：民國 109 年 7 月 4 日~8 月 22 日，下午兩點~四點半，共八週，<八堂課須全程參與>。

週次	日期(星期六)	主題
一	7月4日	迎新會&認識精神病
二	7月11日	誰能明白我(溝通技巧)
三	7月18日	認識精神科藥物
四	7月25日	危機處理
五	8月1日	善待自己
六	8月8日	康復的疑惑與希望
七	8月15日	權益與倡導
八	8月22日	學以致用(恭喜畢業囉!)

參加對象：精神障礙者之家屬或親友(免費)

報名方式：傳真：2739-3150 電話：2739-6882

電子信箱：heart.life@msa.hinet.net 服務員：廖芷筠、金林

團體地點：基督教女青年會 (YWCA) 403教室

【台北市青島西路7號4樓】(捷運台北車站M8出口)

補助：社家署《公益彩券回饋金》補助講師費及場地費

臺北市政府社會局補助臨時工資





---心生活 109 年『家連家 - 精神障礙者家屬教育課程』報名表---

109年7月4日~8月22日，共八週，每週六，下午兩點~四點半

地點：基督教女青年會(YWCA) 403 教室【台北市青島西路7號4樓】

姓名	家中患者病名		<input type="checkbox"/> 思覺失調症 (精神分裂症) <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙症 (躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他 _____
優先報名條件	八堂課程皆能按時出席參與： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 家中甜心是否有身心障礙者證明/重大傷病卡： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
聯絡電話		E-mail	
聯絡地址			

E-Mail : heart.life@msa.hinet.net (主旨寫:報名家連家) 傳真：2739-3150

聯絡：2739-6882、2739-8516 兼職服務員：廖芷筠、金林



●捷運：台北車站 M8 出口

●公車：

1.台北車站(忠孝)：

202、202 區、205、212 直、212 夜、212(經南港)、232、247、257、276、299、600、605、605 快、605 新台五線、藍1、內湖幹線、中山幹線、忠孝幹線

2.台北車站(青島)：

2、5、37、88、88 區、222、295、295 副、604、648、849、849 屈尺社區、藍1、信義幹線

▼ 搭乘台鐵或是捷運，由捷運台北車站M8出口步行約3分鐘即可到達。





心家庭諮詢專線



~2739-8516 專屬於精神疾病患者(甜心)和家屬~

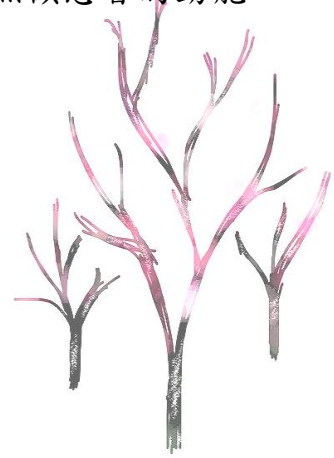
☆服務簡述：

透過電話、網站留言、E-mail 為您解答，傾聽同理您的處境，關懷您的心情，讓您抒發心中的感觸、所思所想，支持您脫離孤寂，擺脫起伏不定的心情；並可視需求連結心理師或其他專業資源。

協助精神族群獲得更多精神疾病知識、服務及福利資源等訊息，透過電話諮詢回覆及支持服務，幫助患者、家屬接納並了解精神疾病，也協助患者及其家屬親近專業資源、嘗試接受現有的服務、共同尋找解決問題的方法與面對處理艱難的狀況，提高親友照顧患者的動能。

☆服務對象

- (1) 精神疾病患者的家屬與親友
- (2) 精神疾病患者本身 (甜心)
- (3) 疑似罹患精神疾病的患者與其親友
- (4) 對於精神疾病問題尋求答案的社會大眾



☎ 專線電話：趙婉如 服務員
 服務對象：精神疾病患者與家屬
 (不限縣市，來電即可服務)
 Call: 2739-8516
 網站：www.心生活.tw
 [諮詢與留言/心姊姊諮詢信箱]



《109年中華社會福利聯合勸募協會/公益彩券回饋金補助》

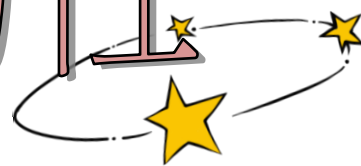




藝術 · 培力社



禪繞畫 · 和諧粉彩 · 心靈拼貼 · 輕彩繪等，
不需要任何繪畫基礎，每個人都能輕鬆入門！
邀請您一起來，創造屬於自己的藝術成就。



三月中起活動地點為：基督教女青年會 (青島西路7號4樓)

- ☆ **參加對象**：精神障礙者，免費參加 (額滿為止)
(優先：備有身心障礙證明或重大傷病卡，且較少參加活動者)
- ☆ **帶領者**：蔡佳玲 老師
- ☆ **日期**：109年2月11日到11月10日，兩週一次，週二
- ☆ **時間**：下午二點到四點半



月份	日期	月份	日期
五月	5月12日、5月26日	九月	9月1日、9月15日
六月	6月9日、6月23日		9月29日
七月	7月7日、7月21日	十月	10月13日、10月27日
八月	8月4日、8月18日	十一月	11月10日

- ☆ **地點**：基督教女青年會 【台北市青島西路7號】4樓教室
近【台北火車站】、【公園路麥當勞】(四~五月405室，六月起402室)

- ☆ **報名電話**：2732-4512 專業服務員 楊凱丞、高靖婷

補助：公益彩券回饋金《109年精障甜心樂生活服務》
(心理及口腔健康司核定、臺北市衛生局指導)





心生活 109 年甜心樂生活 『藝術·培力社』報名表

姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 (舊名精神分裂) <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他：
連絡電話		E-mail：	
通訊地址：()			
* 必要條件： <input type="checkbox"/> 本人為慢性精神病患者。 請提供身心障礙證明影本。 若無身心障礙證明者，需提供 <u>重大傷病卡</u> 或 <u>精神科看診證明</u> 。			
備註：(例如—您想參加的月份/日期、合適的聯絡時間)			

聯絡：電話：2732-4512 專業服務員(社工)：楊凱丞、高靖婷
 傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



交通：台北基督教女青年會 YWCA (臺北市青島西路 7 號 4 樓)

★ **捷運**：捷運台北車站 M8 出口、捷運台大醫院站 3 號出口

★ **公車**：

① 台北車站(青島)【青島西路下車】藍 1、信義幹線(原 88)、2、5、37、88、222、295、604、648、849

② 捷運台大醫院站【公園路下車】仁愛幹線(原 263)、羅斯福路幹線(原 236)、信義幹線(原 88)、0 東、2、5、18、20、37、88、216、222、224、236、237、241、243、245(正線)、245(青山線)、245(副線)、249、251、295、308、513、532、604、621、644、648、651、670、706-延駛、706 區間、849

③ 博物館【襄陽路下車】：20、222、241、243、245、251、513、621、640、644、651、656、670、706、835、938、羅斯福路幹線(原 236)、仁愛幹線(原 263)

地理位置





109年精神障礙甜心樂生活服務



甜心運動社



109年9月3日精彩加場

甜心桌球大賽！

桌球球友大展身手的機會來囉！

參賽、加油都可以；大夥一起展現健康和自信。

109年9月3日(星期四)

地點：大安運動中心 [台北市大安區辛亥路三段 55 號](#)

時間	活動流程
上午 9 點半 ~ 10 點	開場+報到
上午 10 點 ~ 11 點半	活動時間(初賽)
上午 11 點半 ~ 下午 1 點	午休時間
下午 1 點 ~ 1 點半	下午報到
下午 1 點半 ~ 4 點	表演賽+複賽 (產生冠亞軍)
下午 4 點 ~ 5 點	頒獎+大合照

~ 參加表賽者務必事先報名 ~

免費活動。連絡電話：2732-4512。報名表如次頁。



心生活 <精障甜心樂生活~運動社> 服務



- 經費補助：衛生福利部公益彩券回饋金
(心理及口腔健康司核定、衛生局指導)

心生活 109 年 9 月 3 日 <精障甜心桌球比賽> 報名表			
姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症、 <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 其他：
參加項目	<input type="checkbox"/> 我要參加比賽； <input type="checkbox"/> 我觀賽加油就好，不參賽。		
連絡電話		E-mail：	
通訊地址：()			
身分別	<input type="checkbox"/> 病友(優先) <input type="checkbox"/> 家屬、_____		
* 必要條件/優先條件： <input type="checkbox"/> 本人為慢性精神病患者。 ⇨ 請提供身心障礙手冊或證明影本、或精神科重大傷病(卡)證明影本、或精神科看診證明影本。			
備註： <input type="checkbox"/> 我需要交通協助(例如：在捷運站集合，陪同至運動中心) (需報名後，聯絡預約。感謝)			

聯絡：服務員(社工) 電話：2732-4512 高靖婷、楊凱丞

傳真：2739-3150 [電子信箱: heart.life@msa.hinet.net](mailto:heart.life@msa.hinet.net)

【大安運動中心】台北市大安區辛亥路三段 55 號

《公車》

[大安運動中心]站：237、295、298、949、953、紅 57

[和平高中]站(基隆路)：新店-基隆、688、1、207、275、294、611、基隆幹線(650)、672、905、906、909，下車向西直走右轉辛亥路即達。

[國立台北教育大學]站(和平東路)：235、284、和平幹線(15)、18、72、568、3、52、211、662、663、685，下車轉敦南街；或者復興南路往南(台大方向)走，到辛亥路左轉，步行約 12 分鐘。

《捷運》

文湖線(棕線)在【**科技大樓**】站下車，復興南路往南(台大方向)走，到辛亥路左轉。或在【**六張犁**】站下車，基隆路往西走，遇辛亥路右轉，步行約 15 分鐘。





心生活協會 109 年度 會員大會 / 心家庭講座

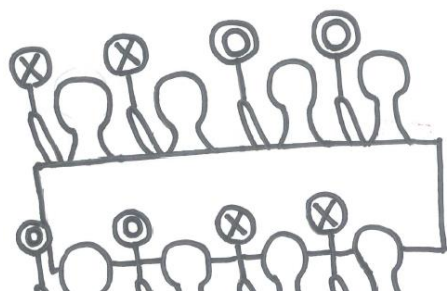
時間：民國 109 年 9 月 6 日 (週日) 十點到二點

地點：崇友文教基金會 (台北市中正區公園路 30 號 10 樓)

時間 / 《補助單位》	活動 / 議程 內容
上午 10 點 ~ 中午 12 點 《109 年度公益彩券回饋金—社會及家庭署核定》 	☆心家庭聚會講座： 【憂鬱症的多元支持】 講師：黃阿敏 理事長 (台南市憂鬱症關懷協會)
午餐吃便當 (會員免費、非會員每只\$80 元)	
中午 12 點 50 分~下午 2 點	☆心生活協會第十八次會員大會 (一) 108 年度工作成果報告及決算表冊。 (二) 110 年度工作計畫。 (三) 110 年度預算表。
※🌸🌸🌸 敬請『正式會員』親自出席、或委託另一位正式會員出席(可用印寄回委託書，由協會安排受委託會員。感謝)。🌸🌸🌸 一起敘舊聊天，認識新朋友、關懷問候老朋友。	
二點過後，有興趣的人一起前往天母，看閃亮新據點	☆參觀【星辰會所】場地 前往士林區忠誠路二段 53 巷 7 號 9 樓

會費繳納狀況查詢，請電 2732-8631 蘇瑋翔秘書查詢

繳納會費、捐款郵政劃撥帳號：19793224



來參加活動記得要佩戴口罩喔！



心家庭聚會講座、會員大會日期：109年9月6日(週日)

地點：崇友文教基金會 (台北市中正區公園路30號10樓)

- ★ 10:00 ~ 12:00 講座：憂鬱症的多元支持
- ★ 12:50 起 心生活協會 會員大會
- ★ 會後參訪位於天母的「星辰會所」新服務

交通資訊：

1.捷運：

- ▶捷運台北車站 (M8 號出口)，往公園路麥當勞方向
- ▶捷運台大醫院站 (4 號出口)，出站後於公園路上左轉，過襄陽路公園路口的遠東銀行後直走。

2.公車：

- ▶捷運台大醫院站【公園路下車處】2、20、216、222、224、羅斯福幹線(236)、237、241 243、245(正線)、245(青山線)、245(副線)、249、251、仁愛幹線(263)、308、5、513、532、604、621、644、648、670、706-延駛、706 區間、88
- ▶二二八和平公園【襄陽路下車處】和平幹線(15)、18、22、中山幹線(220)、222、247、257、仁愛幹線(263)、276、287、3、605(快速公車)、621、651
- ▶台北車站【公園路下車處】216、224、5
- ▶台北車站【青島西路下車處】2、222、5、604、648、信義幹線、藍1



台北市心生活協會 滿 17 歲囉！ *Birthday Best Wishes for all.*

今年度受限疫情，活動減少些，服務的熱誠則一點不打折；不好意思的是，工作人員流動較快、經驗不足，還請一起指導同仁們成長。萬分的祝福與感謝。

心生活 陳素珍理事長 暨 全體理監事
金林總幹事 暨 全體同仁 敬邀



《衛生福利部公益彩券回饋金補助 (心理及口腔健康司核定)》



109年精障甜心樂生活服務



甜心運動社



精神障礙(甜心)朋友們，109年繼續來運動！



身體動起來，擁有社團夥伴，健康、自信、樂趣多。



精 **免費參加**：精神障礙者(甜心)優先，家屬亦可參加。

精 **團體帶領**：外聘教練及服務人員

精 **日期時間**：兩週一次，週四下午兩點到四點



(若有交通陪同的需求，請電話聯絡服務人員)

月份	運動社日期	項目	地點
四月	4月9日、4月23日	桌球	大安運動中心 2樓 桌球室
五月	5月7日、5月21日		
六月	6月4日、6月18日		
七月	7月2日、7月16日、 7月30日	足球 體驗	喬治商職 第二校區 操場
八月	8月13日、8月27日	桌球	大安運動中心 2樓 桌球室
九月	9月10日、9月24日		
十月	10月8日、10月22日		
十一月	11月5日、11月19日		



七、八月的<足球體驗>將由「嘉義市心康復之友協會」張朝翔總幹事、蔡坤堂教練偕同足球隊員，帶領運動社學員一起體驗足球、動動身體！





心生活 109 年度精障甜心樂生活 〈運動社〉 報名			
姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他：
連絡電話		E-mail：	
通訊地址：()			
* 必要條件/優先條件： <input type="checkbox"/> 本人為慢性精神病患者。(請提供身心障礙證明影本) <input type="checkbox"/> 本人為精障者之家屬。			

報名：電話：2732-4512 專業服務員(社工)：高靖婷、楊凱丞
 傳真：2739-3150 [電子信箱: heart.life@msa.hinet.net](mailto:heart.life@msa.hinet.net)

交通：

【大安運動中心】

台北市大安區辛亥路三段 55 號

★捷運：科技大樓站、六張犁站

★公車：

[大安運動中心]：紅 57、237、295、298、298 區、949、953 返

[和平高中]：1、207、275、294、611、672、688、905、906、909、913、935、基隆路幹線(原 650)



【喬治商職 第二校區】

台北市信義區基隆路二段 155 號

★捷運：六張犁站

★公車：

[喬治商職]：1、207、254、282、284、292、611、672、935、950、1032、1503、1551、基隆路幹線(原 650)

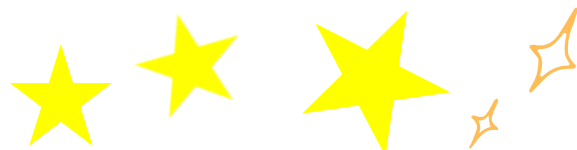
[捷運六張犁(和平)]：18、72、211、282、292、556、568、680、685、902、1503、和平幹線(原 15)、敦化幹線(原 285)



星辰會所-入新厝喔



台北多一顆星



為精神障礙甜心 點亮疾病的暗黑

心生活協會獲得台北市政府社會局委託，為甜心們籌辦精神障礙者當家做主、自由選時間來走走坐坐的 **clubhouse** 服務（台灣翻譯為精神障礙會所服務）。

『星辰會所』

Welcome
to Join

- ✿ 服務對象: 慢性精神病患者(精神障礙甜心)
- ✿ 服務方式: 自主、尊嚴、一起做事、貢獻，創辦一個屬於會員(甜心)自己的俱樂部。
- ✿ 地點: 台北市士林區忠誠路二段 53 巷 7 號 9 樓
- ✿ 開辦進度: 裝修中(還沒有電話)，預定 109 年 9 月起開辦。請密切注意心生活協會網站【最新消息】。
- ✿ 有興趣，歡迎提前聯絡 ☎ [2739-6404](tel:2739-6404) 李淑玫督導



台北市政府社會局委託，台北市心生活協會承辦





台北市心生活協會信用卡(捐款/郵購)授權書

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 (<input type="checkbox"/> 按月 <input type="checkbox"/> _____) 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 後，請致電 2732-8631 與秘書確認收件及內容。