



社團法人台北市心生活協會 《民國 110 年度成果報告書》

- ◎ 2021 年新冠疫情來襲，五~八月三級警戒，心生活積極因應：
 - 心朋友工作坊及星辰會所轉用電話、視訊提供服務；
 - 辦公室全體同仁蒐集各醫院門診/領藥變動情況於臉書提醒回診注意；
 - IMR 服務由電話指導甜心以手機視訊，積極轉為線上團體；
 - 專線服務蒐集疫苗預約及紓困訊息等，加強於臉書傳播重要資訊；
 - 六場講座重新規劃，半數改採視訊方式線上開講；
- ◎ 疫情解封後，第一時間恢復辦理各項活動。
 - 感謝同仁及授課老師們，疫情中，不斷重新規劃服務提供方式、活動時間場地與頻率，感謝使用服務的大家，維持了心生活的服務質量。
- ◎ 心生活協會 110 年度服務量：個別化服務 436 人(精神疾病患者 330 人+家屬 106 人)約 7,055 人次、多元活動參與 1,903 人次。

Lit-up life through Supporting

看見·支持 精神障礙家庭

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

心朋友工作坊：8732-6543、臺北市星辰會所：2838-2225

~~ 誠摯敬謝：補助單位、捐款者、專業督導、全體理監事/同仁/志工們 ~~



心生活的網路天空



心生活官網



心生活 FB 粉絲團



心生活臉書



星辰會所 FB 粉絲團



心朋友工作坊 FB 粉絲團



心朋友的店 FB 粉絲團
 (無實體店面)



心生活製作影片-幫助大眾看見·支持精神障礙者



精神障礙揭密動畫第二部：情緒篇

【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

110年9月首次上傳心生活 YouTube 頻道

心生活出版品-以知識取代恐懼、以理解放下排斥

<精神健康你我他> 第①輯：有關精神疾病 25 個大家最感興趣的主題。

第②輯：瞭解思覺失調症(舊名精神分裂症)與精神障礙族群的需求。

第③輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療。 第④輯：助眠藥物的安全與效果、辦理重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法簡介、職能治療與社會工作介紹。

第⑤輯：牙齒保健、糖尿病與心血管疾病的保健、運動、認識躁鬱症與治療藥物。

第⑥輯：精神障礙之疾病管理與康復服務(IMR)一冊—康復的策略/精神疾病實用知識/壓力與生理脆弱的治療策略。第⑦輯：(IMR)二冊—建立社會支持/有效服用精神科藥物/服用酒精和毒品。第⑧輯：(IMR)三冊—減緩復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道。第⑨輯：(IMR)四冊—用服務來滿足自己的需要、健康的生活。

<大台北地區精神障礙家庭社區服務資源>、<全台精神公益組織與社區服務>、<Why 精神衛生法 Need 快快修法>懶人包、<精神衛生法-修訂建議>。



心生活 110 年度服務成果報告

壹、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

感謝臺北市社會局及公益彩券回饋金(社家署)補助

補助經費缺額較大，感謝各界捐款維繫專線服務。

一、服務內容：

- (一) 【專線電話】服務：以電話、網站(心姊姊諮詢)及電子郵件為媒介，線上諮詢回覆、追蹤關懷。是能傾聽、關懷、給予精神疾病患者與家屬心情支持的溫暖專線(WARM LINE)；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。
- (二) 【精障家庭支持活動】：辦理同儕團體、家連家課程及系列講座，增加家屬和病友看見彼此和陪伴自己的機會，讓照顧者從過來人身上看到希望、從專家講座中吸取知識，相互陪伴、學習成長，運用所學、回饋經驗給需要幫助的人。
- (三) 為有深度心理支持需求的病友或家屬，連結心理師提供晤談服務。

二、服務質與量的成果：

(一) 專線電話服務量：

	專線關懷服務				專線簡式服務				總服務量(A+B) 全年共服務： 146人、 1,213人次
	服務量(A)		台北市民		服務量(B)		台北市民		
	人數	人次	人數	人次	人數	人次	人數	人次	
專線電話	34	1077	20	362	88	88	38	45	
官網留言	/	/	/	/	29	29	6	7	
信件	1	17	1	16	2	2	2	2	
總數	35人	1094	21人	378	111人*	119	46人	54	

備註*：同一人採兩種以上管道服務者，總數已扣除重複人數。

(二) 精障家庭支持活動服務量：

	人數	人次
心家庭聚會 (3、4、8、9~11月共六場次)	20	43
家連家精障家屬教育課程 (共8場次)	11	61



心家庭暖房 (4、5、8~12月共七場次)	15	26
心家庭講座 (六場次)	175	185
合計	221	315

(三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共 4 名、25 人次。

110 年設計回饋問卷於每梯次結束晤談後請服務使用者填寫；其中三人回饋獲得顯著幫助，一人回饋壓力尚未解除但認為已略緩解和家人的衝突。

(四) 專線的【關懷服務】：

1. 全年服務 35 人中，32 名為病友。男性 13 人、女性 22 人。
2. 新開案 12 人。
3. 服務效益達到問題緩解者達 54%。台北市民佔 60%、新北市民佔 31%。
4. 疾病別與年齡層統計：

關懷對象疾病別	人數	比率
思覺失調	22	63%
躁鬱症	5	14%
重鬱症(含憂鬱)	4	11%
其他	2	6%
未知	2	6%
總計	35	100%

年齡統計	人數	比率
20-29	2	7%
30-39	10	36%
40-49	6	21%
50-59	8	29%
60 以上	2	7%
未知	7	25%
總計	35	

(五) 專線的【簡式服務】：

1. 年共服務 111 名、119 人次。
2. 性別與身分：

性別	人次	人數	比率
男	40	40	34%
女	63	59	53%
未知	16	15	13%
總計	119	114	100%

諮詢對象	人次	人數	百分比
本人	66	58	55%
親子	24	24	20%
手足	5	5	4%
夫妻	7	7	6%
其他	14	14	12%
未知	3	3	3%
總計	119	111	100%



3. 簡式服務管道：

	人數	百分比	人次	百分比
電話	78	70%	86	72%
網路	30	27%	30	25%
信件	3	3%	3	3%
總計	111	100%	119	100%

4. 簡式服務的疾病類別(病友自己或家屬的疾病)：

	人次	人數	比率
思覺失調	28	27	24%
躁鬱症	9	7	8%
重鬱症	28	24	24%
其他	10	10	8%
未知	44	43	37%
總計	119	111	100%

(六) 心家庭暖房：

- 特色：小型精障者家屬的同儕團體，可暢所欲言。
- 110 年度辦理 7 場次，15 人、共 26 人次參加。
- 100%的參與者表達參加活動有收穫。包含更能覺察自己的感受、學習跟家中的甜心相處、吸收到新的知識、自我成長等。

(七) 心家庭知識講座：

- 三場視訊、三場實體，共六場演講。
- 「司法與精神醫療的新挑戰」(蔡長哲院長)、「心理治療的能與不能」(王欽毅心理師)、「生活中的職能治療」(陳美華負責人)、「認識思覺失調症與治療藥物」(戴萬祥主任)、「過動症的治療與生活適應」(高淑芬副院長)、「認識躁鬱症與治療藥物」(李嘉富主任)，共 175 人、185 人次參加。
- 整體滿意度為 91.5%，收穫度為 91.7%。

(八) 心家庭聚會：

- 共 6 場次，受益人數共 20 人、43 人次。
- 整體滿意度為 97%；感覺有收穫的前五大面向為：
 - ◎認識更多家屬/病友
 - ◎吸收到知識
 - ◎自我成長
 - ◎體會到精神疾病患者(甜心)或家屬的感受和想法
 - ◎與病友相處的方式



(九) 家連家精神障礙者家屬教育課程：

- 共 8 場次，服務 11 人、61 人次。
- 參與者十名為親子關係、一名為姑侄關係。
- 全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

【心家庭聚會活動照片】：



【家連家課程活動照片】：



【給專線服務員的感謝卡】：

謝謝姊²

好是我的天使~

謝謝

你 傾聽我的心情





貳、 「心朋友工作坊」(精神障礙者日間作業設施)：

** 感謝台北市政府社會局及社會及家庭署補助 **

** 感謝台新銀行公益慈善基金會—第 11 屆愛的一票獎助 **。

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。以參與作業/職能陶冶為主軸，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。

二、 日常進行項目(服務提供內容)包括：

<作業項目/功能性復健>--代工、自製產品、文書清潔作業等，障礙者可賺取工作獎勵金；<日常生活事務>—烹飪課、垃圾分類回收等之學習；<體適能>與<健康維護>--運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排藥；<育樂活動>--卡拉 OK 歡唱、生日慶祝、出外參訪、市內市外旅遊、電影賞析；<培養興趣/創作鍛鍊腦力>--多元活動(手工藝.桌遊.園藝.繪畫...)、鼓勵閱讀；<充權>--週會/月會之提案/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。

三、 同時段服務上限為 15 名；本年度內共服務 14 名精神障礙者及 1 名其他類別障礙者，其身心障礙證明等級輕度者 7 位、中度者 7 位、重度者 1 位。期末在案 12 名；結案者包括復學、就業、再住院。

四、 110 年內，因為前一年度復學、就業而離開工作坊的人較多，慢慢補上服務量，所以每月服務人數略低於前幾年，全年度到工作坊者共服務 2222 人日(含半日)，另五到八月三級警戒時轉電話/視訊提供服務 248 人次，合計 2,470 人日(含半日)。服務使用者全年出席合計 9,131.7 小時，其中參與作業活動共 3,725.6 小時；領取獎勵金共\$ 69,116 元。

五、 病友服務使用者的滿意度回饋：

110 年度心朋友工作坊 服務使用者滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通(%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	31	46	23		
2	我出席工作坊的時間增加了 (出席率變高)	31	46	23		
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	15	38	46		
4	我參與作業工作，品質提高	23	54	15		
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	15	54	31		



6	我覺得自己的專注力、耐力提升	31	38	31		
7	我覺得自己的人際關係變好	31	38	31		
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	38	46	15		
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	31	46	23		
10	在工作坊我可以表達自己的意見	31	46	23		
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	38	46	15		
12	我覺得自己被尊重	23	54	23		
13	在工作坊我有好朋友	31	38	31		
14	我的病情比以前穩定	23	54	23		
15	我比以前會管理自己的情緒	38	38	23		
16	我覺得生活比以前充實愉快	38	46	15		

六、家屬的滿意度回饋：

110 年度心朋友工作坊 家屬滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通(%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	46	38	15		
2	我對工作坊的服務感到滿意	46	38	15		
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	54	38	8		
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	31	54	15		
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	54	38	8		
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	54	31	15		
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	31	38	23	8	
8	我覺得甜心比以前會做家事	31	38	23	8	
9	我覺得甜心的人際關係變好	38	23	38		
10	我覺得甜心與家人互動良好	46	38	15		
11	我覺得甜心病情有改善	31	46	23		
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	38	31	31		
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	38	46	15		

七、心朋友工作坊活動剪影：



社團法人台北市心生活協會

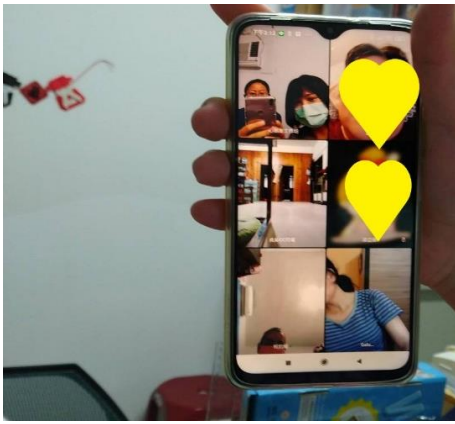
《民國 110 年度服務成果報告書》



代工趕工中(尿袋)



桌遊團體



疫情期間視訊關懷園



台大校園



園藝創作



人生故事盒 (刮畫)



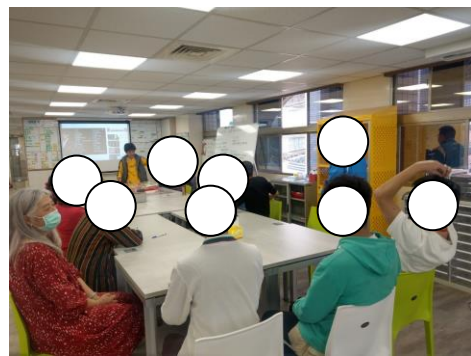
參、「臺北市星辰會所」精神障礙者 Clubhouse 服務：

** 臺北市政府社會局委託經營管理 **

- 一、109 年二月得標點交、當年 11 月 6 日起正式營運。採 clubhouse 會所模式提供服務：精神障礙者加入會所成為「會員」，每位會員都參與工作日(會所大小事的合作與分工)對會所有所貢獻；會所是全體會員的，工作人員(稱為職員)與會員平權工作。會所回應會員作為人的想望與需要、發現會員自我的能力，並以會所之力支持會員們發展潛能。
- 二、110 年社會局評鑑獲得甲等成績，委託服務續約兩年。
- 三、110 年底累積共有「會所會員」51 名；男性 25 名、女性 26 名；其中 46 位領有身心障礙證明；年齡層橫跨 23~64 歲。
- 四、全年度會員、準會員、潛在會員到會所使用服務者共 1,966 人日(含半日)；會所以電話或家訪關心未到會所成員者另有 998 人次(含疫情三級警戒時之線上參與)。
- 五、110 年度整體滿意度問卷(應收 51，實收 41 份)：非常滿意 22 人、滿意 13 人、普通 5 人、不滿意 1 人。
- 六、星辰會所外出宣傳或在所內接待外界來賓參訪者共 12 場次，共觸及 239 人次，包括各領域服務工作者、社區民眾等。其中 12 月 1 日在所內舉行「星精神英雄會--星辰會所 110 年度成果展」，過程中，採票選會員們參賽作品的方式選出星辰 T-shirt 與 LOGO 的視覺設計圖，會場內打造出獨一無二的創作者文化，呈現會員及潛在會員們攝影、繪畫、料理、音樂等各式創作，並有現場動態表演和真人故事分享，共吸引外界 182 人次來訪。



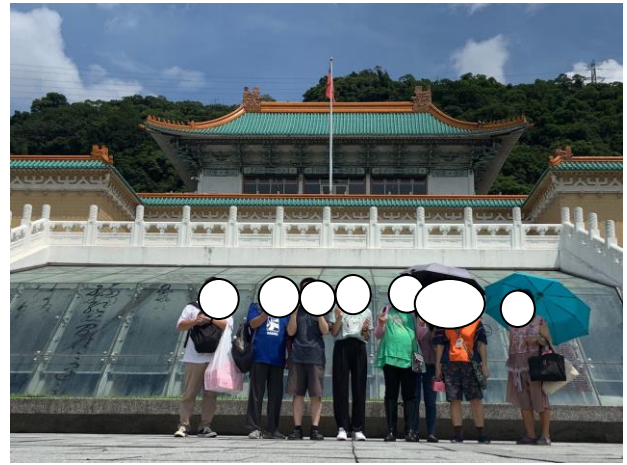
成長團體非洲手鼓



節慶活動圍爐



運動日瑜珈活動



一日遊故宮



讀書會



星星貼圖大亂鬥

肆、「精神障礙甜心—樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部公益彩券回饋金—心理健康組(心口司)補助 **

一、服務目標：

- (一) 提供〈心家庭生活支持服務〉：為獨居之精神障礙者、有喘息服務需求、有陪同就醫或辦事需求之精障者，以及精障子女奉養能力不足之銀髮家屬，提供生活中所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，緩解精障者與家人生活中負荷的壓力，達到患者得以病情穩定、家庭照顧者獲得喘息的目標。
- (二) 規劃設計具復健及自我成就效果的〈藝術·培力社〉及促進健康的〈運動社〉兩種團體活動，吸引精神障礙者(甜心)參與，在每週或雙週參加一次、全年進行的活動頻率下，幫助精障甜心持續動手、動腦、動身體、建立自信，同時達到促進身體健康、精神復健、獲得支持人脈、生活多彩有意義的多重目的，達成維持康復狀態並減緩退化的社區生活目標。



社團法人台北市心生活協會

《民國 110 年度服務成果報告書》

二、110 全年度共服務 100 人(如下表)，其中支持服務共 211 人次，帶狀活動共 431 人次。

生活支持+連結專業服務	病友	37 人
	家屬	1 人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	64 人
	家屬	1 人
合計 (已扣除使用兩項服務者)	病友	98 人
	家屬	2 人

三、<藝術培力社>活動回饋：

(一) 全年依計畫共舉辦 20 場次(三級警戒期間暫停，解封後將頻率從雙周一次改為每周一場次，補足活動場次)。各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過九成。

題目 (滿意度%)	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意	同意以上
1. 我在活動中感到舒適自在	49.06	41.2	7.87	0.37	1.12	90.26
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	47.19	36.7	13.86	1.5	0.75	83.89
3. 課程內容能引起我的興趣	47.94	41.2	9.36		1.5	89.14
4. 我覺得課程難易度適中	43.82	41.95	11.99	0.75	1.5	85.77
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	45.32	46.07	7.49		0.75	91.39

(二) <藝術培力社>質性成效：超過九成的參與者，都有一項以上的收穫。

增加自信心	44%	抒解壓力	45%	提高成就感	36%
心情平靜	53%	減低焦慮	33%	對更多人事物產生興趣	21%
增加專注力	50%	心情愉悅	42%	增加與人的互動	32%
情緒穩定	47%	激發創意	43%	其他	1%
				無	7%

四、運動社服務使用者回饋：

(一) 受疫情影響，全年度共舉辦 16 場次(運動中心球類 15 場次、地板滾球 1 場次)，各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過七成。



全年度	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一) 我覺得自己今天有好好運動	44%	28%	17%	6%	5%
(二) 我喜歡今天的場地和氣氛	50%	22%	21%	5%	2%
(三) 我覺得教練指導得不錯	45%	21%	14%	2%	1%
(四) 今天我有和其他夥伴互動	42%	27%	24%	5%	2%
(五) 我覺得自己有學到東西	43%	28%	25%	4%	
(六) 整體而言，我對今天的活動感到滿意	50%	22%	22%	6%	1%

(二) 達成運動效益：

完成前測者有 21 位、其中 13 位同時完成後測(佔 61.9%)，有 7 位覺得達到「體力維持或提升」的目標，並有其他效益如下表：

人數	有成效項目	運動成效
2 人	3 項	心情平靜(身體健康)/與人交流 /增加自信
3 人	2 項	減重/心情平靜
1 人	1 項	增加自信

五、心家庭生活支持服務：

38 名服務使用者中 1 名為家屬，有 15 名為新案 23 名為延續服務案。新案由外部單位轉介者佔 40%，分別來自於：照管中心 2 人、健康服務中心 3 人、安康平宅 1 人。患者之疾病別：

疾病	思覺失調症	躁鬱症	重度憂鬱症	其他精神疾病
百分比	60.50%	21%	13.30%	5.2%

滿意度問卷調查結果，就有回覆者統計：肯定本服務之重要性者佔 93%，對服務滿意者佔 86%，認為對維持自己的病情與生活穩定有幫助者則為 93%。



伍、「精障甜心 IMR(Illness Management and Recovery)康復服務」:

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額較大，感謝各界捐款。 **

一、IMR 疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低的慢性精神病患者(甜心)，設定自己的「康復目標」，在想望達成目標的動機下，探索達成康復目標的可實踐策略，並藉由同儕團體中每個人寶貴的經驗分享，肯定自我價值並從經驗中發展出因應生活困境、實踐目標策略的達成方法，逐步踏實、邁向康復之路。

二、甜心 IMR 康復服務，全年度服務量：共 24 人、375 人次。

(一) IMR 康復成長團體：

- ◆ 半開放式之小型精神病友同儕成長團體。依疾病管理與康復服務(IMR)使用者手冊(本會精神健康你我他實用手冊第六到九輯，共 11 個單元)，分單元進行討論。
- ◆ 四月進行至十二月，每週一場次，全年度共 33 場次。
- ◆ 外聘團體帶領者：曾惟靈社工師。
- ◆ 五月疫情三級警戒起，約有四個月採手機視訊方式線上進行。
- ◆ 全年度 IMR 團體共服務 23 人、240 人次參加。

(二) IMR 個別化服務：

由服務工作者傾聽每位病友生活中的困難心理、激動情緒，給予心理支持，陪伴發展康復目標/執行策略/回家作業(為達標而設定的可實踐項目)、提供諮詢答覆，全年度個別服務共 14 人、135 人次。其中同時進入 IMR 同儕成長團體者有 13 人。

三、IMR 康復成長團體，110 年度滿意度回饋：參與者整體滿意度達 90%。

	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	漏填
了解課程	39%	53%	6%			2%
有參與	41%	50%	6%			2%
有收穫	38%	52%	9%			2%
能日常運用	38%	50%	10%			2%
幫助自我了解	38%	48%	12%			2%
帶領者方式	43%	50%	5%			2%
帶領者與我互動	43%	48%	7%			2%
整體滿意度	40%	50%	8%	1%		2%

四、IMR 康復服務質性效益：

- (一) 110 年有 18 位甜心完成前後測，於各項指標(情緒穩定度、自信心提升、病情穩定、家庭關係改善、就業能力增加或使用持續性服務的出席率高)向度中，至少有一項提升者，佔總受益人數的 87.5%。
- (二) 每位參與的精神障礙朋友，均由服務者陪伴引導設定其自己的康復目標、為達成該目標設定執行策略之分項執行目標；110 年度有 17 人具體的在策略執行目標上有進展。

五、IMR 服務快速面對疫情挑戰：

IMR 團體課程 110 年遇到疫情三級警戒實體團體需全面暫停，經過服務者積極於電話指導，順利的讓有手機的成員們學會視訊開會，在帶領者曾惟靈老師和成員的大力支持下，IMR 康復成長團體順利的轉以線上方式從五月進行到十月，十一月後重新會面進行；有效的應變，讓 IMR 服務在疫情嚴峻期間仍持續陪伴成員往自己的康復目標邁進。



110.10.8 甜心 IMR 康復團體--線上進行



110.12.17 甜心 IMR 康復團體—會面進行



陸、「精神障礙甜心投稿服務」

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額，感謝各界捐款。 **

一、鼓勵精神障礙者動腦、動手創作(詩詞、散文、繪畫)，由協會服務人員將作品電子化，上傳到心生活官網(<http://www.心生活.tw>)的發表園地，創造精障者自我表達的網路平台，協助一般大眾可以直接閱讀、了解精神障礙者的生活樣貌、思維方式，以及甜心日常生活所遭遇的各類困難；也可從甜心作品表達的喜怒哀樂中，了解甜心和閱讀者相同的人性，奠定平等尊重的意識。

二、創作者可以領取每人每篇\$100元、每季上限\$300元、全年上限\$1,000元的稿費；服務打破「競賽、得獎，才有發表機會」的迂腐，讓平時不可能參加徵文比賽、或有投稿機會的精神障礙者，無論障礙程度都有創造作品並被公開發表的機會，深具鼓舞效用，可提升精障者自信，並鼓勵多多動腦、集中思緒來抒發心聲、發揮創意，達到精神復健和心理社會支持的效果。

三、110年全年度共服務92名病友(其中58名為台北市民)，整理上傳官網發表的作品共計653篇，發放稿酬總計\$54,300元。

四、甜心投稿服務成效：

(一)「服務滿意度問卷調查表」回收86份：

◎ 整體滿意度平均每人分數4.6分(滿分5分)、感覺滿意者達91.9%。

◎ 全體創作者於創作時，都至少有一項正向心情感受：

舒緩壓力	65%
心情愉悅	56%
集中思緒	55%
穩定情緒	51%
感覺平靜	51%

◎全體創作者都感覺「甜心投稿服務」對自己有至少一項幫助：

增加自信心、提高成就感	64%
表達出自己的所思所想	57%
腦力復健(如：提升專注力)	48%
抒解壓力	48%
減低焦慮	43%



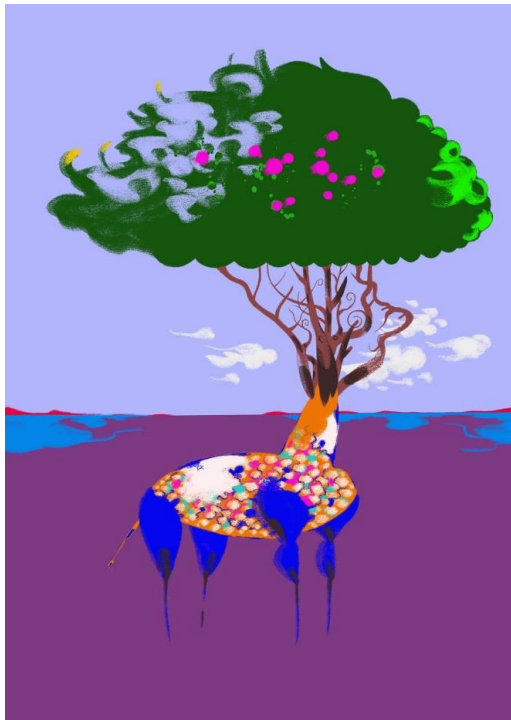
社團法人台北市心生活協會

《民國 110 年度服務成果報告書》

激發創意	43%
練習書寫/繪畫	38%
對更多人事物產生興趣	28%

(二) 甜心們的回饋：

- ★ 感謝有甜心投稿這個園地，可以有正向思考的機會，可以抒發心情！
- ★ 感謝甜心投稿成立這項目，讓我有機會釋放自己內心的壓力，與其他人分享單親家庭，身障者的煩惱。
- ★ 希望更多一般民眾能支持讓病人都能投稿，促進表達能力。
- ★ 甜心投稿很有趣，有時勾起童年的記憶，那麼甜和快樂，因為我小學時代也喜歡畫畫，彩色圖片看起來有生命力、活潑的感覺，也帶動感覺有快樂、有愛，跟生命和世界做連結真美麗啊！
- ★ 感謝協會給精障患者機會，對我們來說意義重大。



田可宜<超現實世界>



庭庭<水蜜桃>



C.C.
<花&
瓶>



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～

領稿費

作者：燕惠

每次領稿費，
心裡都非常高興，
雖不是很多錢，
但覺得有成就感，
希望甜心投稿信箱，
能夠一直存在。



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～

大肚容天下

作者：瓶兒

當我們因不欣賞他人的個性及作為而產生抱怨
牢騷，
但人並不是完美的。
若我們試著接受他原來的樣子，
不僅修持忍耐的修養並達到圓融的境界。



柒、「心家庭開步走」:** 感謝 衛生福利部精神機構團體獎勵計畫補助 **

一、製作[精神障礙揭密-情緒篇]動畫一部：

110 年底起於協會 youtube 發表，youtube 與臉書
粉絲團合計瀏覽超過七百人次。

<https://reurl.cc/X4QWqqa>



二、精神障礙族群社會交流：

- ◆ 身為家屬的總幹事自己+鼓勵病友、家屬接受媒體訪問等社會交流，共24場次，9名病友、17名家屬參與。交流者包括：13位服務工作者、9次媒體、兩百多名群組人士。
- ◆ 媒體訪問露出者，包括：<快樂聯播網>、<新竹 IC 之音>、<公共電視-有話好說>、<Right Plus 多多益善公益媒體>、<聯合報橘世代專訪>、<教育廣播電台>等，觸及全國民眾，精神障礙者及家屬現身說法，幫助社會大眾理解精神障礙者與社區服務達成康復的可能性。
- ◆ 參與台新銀行公益慈善基金會連結提供的機會，邀請精障者與家屬前往音樂廳聆賞交響樂、參與氧氣電影公司提供的機會，邀請精障者與家屬觀賞「瀑布」電影。

三、精障族群同儕提供個別化服務：

- ◆ 110年由金總幹事(家屬)或自行或結合專線服務，採會面或郵件或網站答覆方式，提供個別化諮詢與支持服務，共服務48名、66人次；求助者自己表示或服務者評估對方已情緒緩解或獲得支持者達七成。
- ◆ 連結一名家屬、一名病友提供服務，提供一位病友居家清潔服務。

四、精神障礙族群充權服務：

- (一)、因應時事發表族群心聲。為屏東精神病人懷恨超商店員要求戴口罩而毆打挖店員眼睛事件，應邀上 9 月 30 日晚上公共電視「有話好說」節目。分享幫助精障者穩定就醫的一些日常應注意事項：患者可能有交通障礙/對環境過於敏感等，回診宜友人陪同、看診時應給予患者看診空間的自主權(家屬不要進入)、應推廣指導排藥盒…等。截止 111.2.11 youtube 瀏覽 8,160





人次。

- (二)、在 110 年 4 月即針對行政院擬修刑法監護處分制度--將取消「處分期間」的上限、可無限期關押病人於司法精神病院-侵害精神病友人權的問題，於臉書、粉絲團、快訊發表反對意見；後續並與<司法改革基金會>、<人權公約施行監督聯盟>、<台權會>等團體共同行動發出抗議聲音。
- (三)、參加台灣障礙者權益促進會舉辦的〔CRPD 替代報告發表及研討會〕，宣廣精障族群想法與需求。
- (四)、金總幹事因應時報出版社邀請，為其所出版文國士先生「一起所過愛的蠻荒」繪本書出版時加附的「思覺失調指導手冊」，撰寫生活中的相處與因應之道。

看見·支持 捐款心生活，服務精神障礙族群

- 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
- 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
- ⑥ 上協會網站，選擇 ATM 捐款。(請填寫資料、依網頁產生的帳號匯款)
- ⑦ 電子支付捐款，可使用：【1177Pay】、或【智邦公益網】(藍新金流)