



社團法人

# 台北市心生活協會

～保養頭腦，關懷精神障礙甜心與家屬～

# 會訊

## 第 17 期

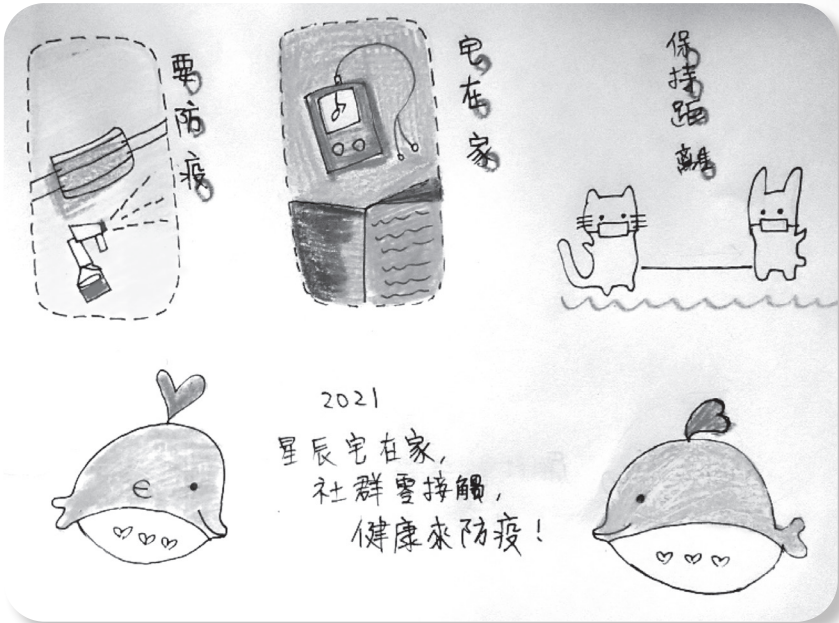
## 110年10月

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：108證他字第1726號第40冊第73頁第1008號

理事長：陳素珍  
編輯：金林、惠文設計印刷

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

### 防疫生活變化多， 吃/睡/動/關懷，還需好好到位 祝您健康



圖畫創作：永倪

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 戶名：台北市心生活協會

信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：<http://www.心生活.tw>

You Tube 搜尋：〔台北市心生活協會〕 捐贈電子發票愛心碼：1979322

～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～

## CONTENT

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。

你我陪伴  
接納精神障礙者的信念  
四不一有三種心



心生活十八歲生日過後（作者：金林總幹事）.....4

## ★ 實用篇：

- ◎ 骨折後不能吃香蕉嗎？（腎功能正常就可吃）.....7
- ◎ 痠痛找上門，別過度服用肌肉鬆弛劑，小心「鬆」過頭.....8
- ◎ 肌肉鬆弛劑種類多，藥師說副作用大不同.....9

★ 心姊姊推薦閱讀：「真原醫」書中談「抗壓」解方.....10

## ★ 聽甜心們這樣說

◎ 心家庭知識系列講座聽講心得：（分享人：李宇恩）

110年8月19日線上講座《心理治療的能與不能》.....11

110年8月24日線上講座《生活中的職能治療》.....12

◎ 在星辰打非洲鼓（繪圖者：黃逸群）.....13

◎ 進步的我（作者：Bau.阿寶）.....13

◎ 如果我是（作者：林采苓）.....14

★ 精神障礙揭密動畫影片(-)(二).....15

## ★ 預告【Stars × Creators 星精神英雄會】

（12月1日在星辰會所）.....16

## ★ 心生活佈告欄

◎ 心生活109年度捐款收入芳名錄.....17

◎ 心生活協會《109支持精障心家庭》公益勸募 結報.....19

◎ 心生活109年度收支決算表.....21

◎ 109年度收支決算附表：心朋友工作坊、臺北市星辰會所.....23

◎ 心生活109年12月31日資產負債表.....24

◎ 心生活109年度服務成果報告.....25

## 心朋友的店（無實體店面，接單買賣）

Call：2737-4279

- ★ 龍信水餃宅配到府，每箱三包八百元（含冷凍宅配運費）
- ★ 統一生機開發公司全系列食品與禮盒



## 心生活十八歲生日過後

金林 總幹事（110年9月）

台北市心生活協會民國92年7月成立，成立大會在青島東路的NGO會館。甜心王先生說睡不著的夜，早上五、六點就來掃庭前落葉；甜心張先生是預站在牆角，宣布大會成立時、用力拉開紙爆竹，讓彩紙噴灑到上空製造驚喜的人；現如今他們兩人都已過世。

十八歲，長，心生活已經歷許多朋友的生死離別，也自己開創又送走（結束）若干服務，十年【精障生活重建】是與「最多」病友和家屬結緣的服務，十五年【心朋友的店】是心生活與社會互動最「看得見」的服務。

十八歲，短，心生活仍然根基不穩，繼續著年復一年寫每個服務案計畫書、徵人才、寫紀錄、做核銷、送成果、看銀行存摺餘額發愁……循環往復的日子；未來的樣貌、仍然畫不成形。

109年起疫情來襲，拘束著我們的日常。

看到疫情下，餐飲成為最慘行業之一，不禁萬分感恩第六屆理監事們明智的決定，讓協會在108年底結束了心朋友的店之餐飲店面（現僅剩接單買賣統一生機食品和龍信冷凍水餃），否則疫情下，店的虧損勢必會拖累協會難以存活。取、捨一念之間，竟也關乎生、死大事。

店面結束後，心朋友的店許多資料移到協會辦公室這邊，加上協會成立以來積累的東西，勢必需要動手清理佔據許多空間的陳年資料。協會第一個十年的「舊」資料優先清除；或許您會認為，把舊資料夾、舊傳票整個丟進垃圾袋或作為廢紙回收就好，但心生活保障隱私有高標準—資料丟棄之前，必須先巡視過資料夾、傳票，將有人名的部分撕毀或放入碎紙機，確保大家的隱私即使是翻出垃圾袋也不會曝光，要回收的紙也先去掉訂書釘、塑膠圈……，讓資源回收沒有瑕疵；不過按標準做，就需要有額外的人手來幫忙。

清理舊資料（幾位同仁、志工接續做一點，也繼續歡迎志工加入），做得最多、功勞最大的是兼職會計恩慈；以往商店的收支量

大且配合營業稅每筆都要做進/銷項稅額，帳務繁雜，現在這部分的業務沒了，雖然多了星辰會所的帳，但和商店的帳比起來是小巫見大巫，會計這邊就偶爾有時間可以來清理舊資料。

翻閱、處理、清除檔案的過程中，不時可以聽到恩慈感嘆：

- ✦ 志工手寫帳冊，字跡這麼整齊！（成立初期沒有會計系統，無名英雄是家屬曾小姐、劉月裡……等）
- ✦ 每張會計傳票所黏貼的原始憑證，都整整齐齊的！（每位經手過的同事都好用心）
- ✦ 啊，我還記得這個活動……。好可惜這麼多資料、這些人的分享、成果報告都要銷毀！（每場活動從報名表開始，參加者名冊、簽到表、講義、滿意度問卷、意見回饋、統計分析、成果報告、相片集錦……，資料夾中樣樣齊備、整整齐齊，不禁萬分感謝的想起前後十年擔任過生活重建服務人員及督導的前同事們：曉玉、雨軒、家茵、和修、怡嬋、馨予、冠妤、孝滢、培菱、靜誼、柔彞等，當然其他服務案的同仁們也都貢獻、製作出許多記錄著淚水、努力、歡笑、困難……的書面資料。真心感謝每一位來到心生活奉獻過的青年朋友們。）



109年也是我被公司要求提前退休後，完整的「待在」心生活的第一年，天天蹲在協會辦公室後才赫然醒悟，過去因為還在公司上半天班、另外半天通常要不是在心朋友的店督促食品和清潔品質、要不就是為充權服務參與或舉辦各類會議，協會辦公室這邊我其實很少過來，十多年來我都是「從辦公室打通電話說一說」好像同仁們就都做到了，我便習以為常。

等自己真的在辦公室，面對的都是新來不久的同仁，才醒悟過來，原來許許多多我心中認定已經反覆叮囑地「服務原則」、「共同工作方式」……，十多年來都是虧得「資深同仁們」在辦公室中，自己做到並且任勞任怨的承擔起「教導及帶領新人」的角色（沒有加薪、被強迫安上的責任），才得以薪火相傳的。亞蘋（現服務於心朋友工作坊）、曉玉、家茵、怡嬋、馨予、姿儀、文瑜

……，以及近期的：佑伸、瑋翔……，這些曾經一起的好夥伴，是接棒撐持心生活協會的大功臣！慚愧大家在職的時候，我似乎只有要求、不曾好好道謝，在心生活十九歲的此時，想鄭重地向過去的夥伴們致敬：感謝曾經有您，我敬愛各位。

是每段時間中，來到心生活奉獻的同仁和願意使用服務的大家們，「共寫著一段一段的心生活歷史」。

十八年，我從青年尾跨過中年即將進入老年，體力、腦力漸漸地衰退，經濟上也從每個月領薪水有恃無恐的自信，轉入想到錢就有點恐慌的無薪族群；雖然好像樣樣退了，但同理心卻進步了！原因無他，因為【自己也經歷到】許多病友日常要面對的--記不起來、轉眼就忘、想做力不從心、好想睡、想進百貨公司必須提醒自己：口袋沒錢/銀行存款只會少不會多，不能進去……；我的「年老新經驗」，引導我比過去任何時候更能體會到沒有錢、記不住事情的精障者處境，也較能體會提供服務的人也很容易「累」的種種。

同仁做得好的時候感覺驕傲、同仁做不好的時候感覺心酸難過，人走、人來，靠「人」才能做出來的精障服務，曾經幫得上大家忙的總總、不能保障未來會有相同的成果，同樣的，若過去沒能幫上忙，期許未來會有機會給對支持；協會活著，時刻都需要「懸著這顆心」、臨淵履冰、兢兢業業，大家的提醒必不可免、大家的支持也一定需要。感恩有您。



▲ 110.09會員大會—工作人員合照



▲ 110.09會員大會—理監事選票開箱



▲ 110.09會員大會—頒感謝狀—黃心柔服務滿3年



▲ 110.09會員大會—頒感謝狀—梁亞蘋服務滿15年

實用篇

以下兩篇，摘要自〈衛生福利部食品藥物管理署〉的〈藥物食品安全週報〉。

## 骨折後不能吃香蕉是真的嗎？—第824期 2021/07/02

食品藥物管理署（下稱食藥署）請到衛生福利部臺南醫院骨科醫師李佳龍為大家解惑。

李佳龍醫師表示：香蕉的營養豐富，對於骨折病患來說是很好的食物。有些人擔心香蕉中豐富的鉀離子會造成高血鉀，其實只要是腎功能正常，食用一根香蕉並不會造成高血鉀或引發抽筋，民眾可放心食用。至於鴨肉，因為含有蛋白質、鐵質、維生素等營養素，對骨折病患來說，仍是可以正常攝取的食物。

### 骨折術後，減少易脹氣食物

「不過，並非任何食物都能放心吃！」李醫師強調，骨折後，患者活動量會降低，腸胃蠕動也會跟著減弱，此時較難消化糯米等食物，建議淺嚐即止。此外，骨折術後的臥床期或行動受限期間（約麻醉術後3-7天），建議暫停食用易脹氣的牛奶及產氣性食物，避免造成不適。待恢復穩定後，即可繼續食用。

骨折術後的臥床期  
(行動受限期間)  
建議您暫停食用  
易脹氣、產氣的食品  
避免造成身體不適  
待恢復穩定後 即可繼續食用



### 大骨湯補鈣有限，牛奶補鈣更適合

老一輩民眾喜歡用大骨湯來補骨，李醫師說，熬煮大骨湯時，骨頭釋放到湯中的鈣質有限，其實補鈣效果並不明確，建議以牛奶、黑芝麻等富含鈣質的天然食物來補充。食藥署提醒食用珍珠粉、鱸魚精等營養補充品前，先諮詢醫師是否有必要食用，並確認個人體質是否適合。此外，民眾若想吃鈣片補鈣，務必依照仿單（產品說明書）上的建議攝取量，避免因過量攝取造成高血鈣、便秘、結石等副作用。

最後，食藥署叮嚀：骨折病患不只要補鈣，更要多曬太陽，有助身體自行合成維生素D，不僅能提升人體對鈣的利用，還可強化骨密度，幫助您補鈣更全面。



## 痠痛找上門，別過度服用肌肉鬆弛劑，小心「鬆」過頭！

—藥物食品安全週報第802期 2021/01/22

「肌肉鬆弛劑」是醫療院所可能開立的藥物，不論是因運動所造成的骨骼肌肉痠痛、關節扭傷、肌腱發炎，或是工作或搬運過程中，因姿勢不良而閃到腰、拉傷挫傷，或是長期緊繃壓力大、久坐辦公、肩頸僵硬所引發的腰痠背痛等情形，都可能以肌肉鬆弛相關的藥物來緩解疼痛。食藥署特別邀請衛教藥師甘誼文為大家進一步說明。

甘誼文藥師指出，「肌肉鬆弛劑」顧名思義就是可以使肌肉放鬆的藥物，透過干擾神經肌肉末端的神經傳導，減輕肌肉緊張痙攣、過度反射所引起的疼痛、僵硬和緊繃不適，讓過度使用的肌肉得到休息。

在服用肌肉鬆弛劑之後，肌肉會呈現放鬆無力的狀態，精神上也容易產生疲倦嗜睡、視線模糊、反射運動能力下降及專注力降低的狀況；尤其年長者更容易因此發生跌倒的意外，所以在行動上一定要特別留意，不論是駕駛交通工具、搬重物或是操作精密機械，都不可掉以輕心。

食藥署也提醒民眾，肌肉鬆弛藥品屬於「醫師處方藥物」，過量或長時間服用都有風險。尤其肝腎功能不佳的患者有調整劑量之必要，與酒精、鎮靜安眠、抗憂鬱等藥物的交互作用也需要特別留意，千萬別因為想快速解決痠痛問題，而任意服用他人給予的藥品，才可避免不必要的風險。



## 肌肉鬆弛劑種類多，藥師說副作用大不同

—藥物食品安全週報第802期 2021/01/22

以下五種常見的肌肉鬆弛劑，食藥署也為民眾做進一步說明：

### 1. Baclofen

#### 商品名之一：Befon 倍鬆

常用的中樞性肌肉鬆弛劑，結構近似於神經傳導物質GABA，能抑制脊髓反射，使緊張或痙攣的肌肉得到鬆弛。因此，Baclofen的適應症限於脊髓和大腦疾病或損傷引起的肌肉痙攣。常見副作用有疲勞、短暫性昏睡、肌無力，可能有呼吸困難或頭暈的狀況。特別注意的是，長期連續使用Baclofen後，若突然停藥可能產生躁動不安、精神混亂、錯亂幻覺、譫妄甚至癲癇的情形，若有神經疾病相關病史者需特別小心。

### 2. Chlorzoxazone

#### 商品名之一：Solaxin 舒肉筋新

是作用於中樞神經系統的肌肉鬆弛劑，不會影響正常肌肉的功能，對腦幹也幾乎不產生作用，因此對精神、神經、呼吸、循環系統等正常生理機能的影響較少。主要可減輕骨骼肌痙攣、急性肌肉疼痛，對於肌肉緊張、神經肌肉異常收縮等都有幫助。服用這個藥物時，可能會導致排出橘紅色的尿液，此為正常現象不用太過擔心。

### 3. Tizanidine

#### 商品名之一：Sirdalud 鬆得樂

Tizanidine是中樞型肌肉鬆弛劑，除了肌肉鬆弛的作用，亦有中樞鎮痛效果。主要抑制脊髓中樞的興奮型神經傳導物質NMDA的訊號，對於肌肉痙攣的疼痛及神經系統疾病引起痙攣的症狀都有幫助。需特別注意的是，Tizanidine可能造成低血壓、頭暈眼花的副作用，若同時使用其他降血壓的慢性病藥物，應主動告知醫師。

## 聽甜心們這樣說

110年心家庭知識系列講座一  
聽講心得（兩篇）

心得分享人：李宇恩

\*\*\*\*\*

## ★ 8月19日【心理治療的能與不能】（講師：王欽毅心理師）

一開始用「泰山」這部電影作為一連串的形容人生，『人的一生中總會有要面臨許多困境災難的時候，而怎麼面對又是一個問題。』講師說的這段話。讓我回想起曾經的我，一度惡化到一天要服用40多顆藥物，到最後開始厭惡自己需要吃藥，但我換了一個醫生後，他得知我非常抗拒吃藥，他只說一句話：『那就不要吃藥吧！把自己照顧好就好。』當下的我因為他這樣說，我漸漸不再抗拒藥物治療，甚至跟藥物忠誠到跟夫妻對待愛情一樣的忠誠，最後不再服用藥物。

接著講師撥（播）放了「泰山」其中一段的猩猩們闖入人類的營地、敲打著各樣東西當作樂器，可能對猩猩來說是件有趣的事情，可是對某些人來說卻認為是破壞；這段畫面讓我想起一本書，「誰的心裡，沒住著一個瘋子？」其中一章是在說，『有時候不是他們瘋了，只是他們正在用自己獨有的視角看著自己的世界，只是缺乏一個能夠跟他一起用同樣視角看待這個世界的人而已。』

這又讓我想到我之前做一個報告，也許跟這個無關，但我還是想分享的是，「孔融讓梨」這個故事，這篇故事大家也是非常熟悉，但直到我看到了一篇文章，我才意識到，這也許參雜著情緒勒索，因為你是哥哥姊姊，所以必須要禮讓，但追根究柢來說也許只是父母希望其中一方安靜下來，不好好聽聽孩子們的對話，就用美化的品德來要求禮讓，但卻也忘記孩子擁有拒絕的權利。

## 4. Mephenoxalone

## 商品名之一：Mephenoxalone 美飛舒肌

Mephenoxalone是藉由阻斷神經傳導及抑制骨骼肌肉反射的方式，進而達到放鬆肌肉並緩解痙攣的效果，主要可減緩由脊髓或肌肉痙攣引起的疼痛，針對大部分肌肉疼痛、僵硬不適的狀況都能有效緩解，恢復正常的生活機能。除了作為肌肉鬆弛劑，也有緩和神經、放鬆精神效果，能改善精神緊張、神經質、神經焦慮的症狀，可作為輕度抗焦慮及精神安定劑處方。需特別注意相關的交互作用，例如酒精、部分鎮靜安眠類藥物、抗組織胺藥物，可能會加重嗜睡、倦怠、無力等副作用，不可同時服用。

服用後如有昏昏欲睡的情形，請勿駕駛或動用機械等。

## 5. Tolperisone

## 商品名之一：Userm悠縮莫

Tolperisone主要用於緩解脊髓損傷、外傷術後、腦中風後遺症、腦性麻痺、多發性硬化症及其他疾病等引起的肌肉痙攣及緊張。此藥物有強烈的酸苦味，因此服用時務必要「整粒吞服」，若剝半或咬碎可能會造成舌頭麻痺的不適感，請服用者特別留意。

食藥署提醒民眾，肌肉鬆弛劑可有效減緩肌肉痙攣，但其副作用也不容小覷。記得要遵照醫師處方，安全服藥，才能在不傷害身體的情況下，達成有效的治療。

## 心姊姊推薦閱讀

楊定一先生著作【真原醫】  
（康健出版）

第182-183頁談【如何抗壓】，開頭寫道：

『壓力是身心失去協調的狀態，它是一種「不協調」的狀態，克服壓力最主要的方法不是去減少造成壓力的事務，而是如何改變對事情的認知。唯一解決壓力的長期、有效辦法，是徹底改變心念，從一個更寬闊的角度去看待生命。』



也許我想要表達的是在這個社會裡，有時候面對不一樣的人，可能有時候只是需要多點耐心，用他的視角去看待他所看見的樣子，也許想表達的是每個人都有自己權利為自己發聲也有義務為自己發聲，只是有時候需要點幫助與肯定，而不是太多的反對與否定的聲音。

\*\*\*\*\*願我的分享心得可以化為文字，成為溫柔的力量。\*\*\*\*\*

### ★ 8月24日【生活中的職能治療】（講師：陳美華職能治療師）

也許我可能沒有像講師所說的那麼嚴重地去生活功能，但對我而言，也許是在知道這是會令我喪失生活功能的病情症狀之一，會讓我有無力感，而我又真的只能那麼無力的面對嗎？時間給我答案了，我是重度憂鬱症患者，我會看到幻覺、幻聽，幻覺多數是眼前一片黑還買一送一附帶各種情緒來，像是恐懼、焦慮、亢奮、憂鬱，聽起來就很像嗑藥了一樣，但如果這是嗑藥的話，那至少還可以有個預估的治療期，但這個病情症狀並不是一個嗑藥這麼簡單，用個藥物，有個短期一個月、半年就可以好的。也許我會生病，我想也許是因為我的童年到了現在一直都是受創的，這樣的20年的時間，卻盼望一個月治好，那你看待的是人嗎？還是問題呢？

我也並非不是每次都能如此簡單地輕鬆地面對我的症狀，但至少我學會了求助，學會了自己的處理方式，分享個好笑的來跟大家說說，有一次我在準備刷牙時，我看見了幻覺，我就閉上眼睛，雖然那種很像嗑藥的阿雜情緒混亂著我，但我憑著記憶對牙膏的位置摸到牙膏，接著進行一連串閉眼睛的刷牙洗臉，這一連串一直都是幻覺伴隨著我，但我完成了。當下我只告訴自己，你很了不起，你完成了這樣的摸黑任務，而且還有敵方的高手端情緒干擾，你依然還是完成了任務。

也許現在社會步調如此緊湊，壓的喘不過氣來，但我們可以是伸出手讓他們慢慢地從躺著到坐著再到站著，最後慢慢地陪伴著他一起走。只是我們需要一點時間，一點溫柔，一點包容，我們也可以走得很遠。

\*\*\*\*\*願我的每篇文字都可以帶給人力量。\*\*\*\*\*

## 星辰會所 「非洲鼓」活動



繪圖者：小群

## 進步的我

作者：Bau·阿寶 109年10月

我是今年八月才來到心生活工作坊的新甜心，罹患的是躁鬱症，來這後經由特別設置給精障甜心的日間作業設施，開啟日間復健之路，相比日間留院，這裡更顯得有秩序且充實，也藉由做代工培養專注力，在每天的進步中增加自信心，同時這裡還有定期的烹飪課，可以學習日常的生活技能。

而我也參與心生活協會舉辦的IMR康復團體，透過了解自己的疾病，還有認識其他同為精神障礙的甜心，藉由每週的生活分享和主題式課程探討，更懂得如何面對壓力，與壓力共處，也對發病前的徵兆更有警覺性，同時，也將上課內容與家人分享，讓他們對我的病情更加了解，更懂得如何陪伴我。

最後，也謝謝有專業的社工及教保人員，在我們的生活中給予協助，讓我在漫長的復健之中更有信心。

## 如果我是

作者：林采苓 110年5月

每個人夢想很多，相（想）當然要做的職業更多才是。

假如一：如果我是醫療人員，去幫助弱勢孩童病患，我若是社工師，知道弱勢病患家窮困潦（潦）倒，寄一箱光泉牛奶、一箱鮪魚罐頭、一大袋的生米、一箱竹筍罐頭……等等，他們沒衣服穿，可提供衣服、褲子、連身群（裙）、內衣、內褲、胸罩（長、短袖都有），布鞋、包鞋、運動鞋以及襪子。

我還幻想自己是新北市大坪林的慈濟醫院的醫生、護士，我幻想自己和帥氣老公李○○，去烏來一趟，各帶像聖誕老人一樣的袋子，但是有分兩大袋，另一袋紅的，上面字寫：「女」，另一袋藍的，上面字寫：「男」。

搭巴士去烏來買精而美的禮物，女的是一百個小禮物盒，各一百個顏色唇蜜，而男的是一百個小禮物，只有暗色、油亮色、透明色、水晶色的唇蜜，買完之後回到慈濟醫院上班囉！

我自己在幻想、幻聽、幻看，那些弱勢孩童上課回答對的題，才能拿小禮物，當然有工作人員做小動作，才拿的到題目。

如果我是電腦工程師，我要電腦、主機、滑鼠、鍵盤變成月光仙子、布丁狗、哈蘿凱蒂……等等的模樣。

智慧型手機改成可以撰寫網路、佈（部）落格以及其它一般電腦撰寫的軟體在裡面，可以調鍵盤各國語言的拼音。

發明倚天屠龍刀小電扇、嘴巴型電鍋、花豹紋型的電腦、主機、鍵盤，頑皮豹手掌的滑鼠。

還發明眼影盤造型筆電和粉餅造型的滑鼠，蛋蛋手機功能比智慧型手機還要更大、更好，有了自己的集團，名稱英順集團，四處分公司、集團，我是董事長，我好有面子，稱霸全天下，水族箱筆電，金魚還可以游來游去。

如果我是公司或者集團講師、會計部、企業部、總機、秘書、行政文書或行政助理、助理，不知該有多好！

～心生活出品～

精神障礙揭密 動畫影片

### （一）操作篇：現在不能常練就能



<https://reurl.cc/OqNjYg>



廣告

補助單位：109年衛生福利部精神機構團體獎勵計畫（衛生局指導）、  
臺北市府社會局/臺北市公益彩券盈餘基金

### （二）情緒篇：真心相待、減少刺激、平息情緒波瀾



<https://youtu.be/7qFeT5kGbcY>



廣告

補助單位：110年衛生福利部精神機構團體獎勵計畫（衛生局指導）

承蒙段佩瑤導演和她所找的夥伴們全力協助，這兩部動畫才有誕生的可能，以下摘錄自金林總幹事給段小姐的e-mail：（感謝星辰一位會員的鼓勵）

今天我們協會去年11月開辦的星辰會所接受評鑑，我去列席，順便和一位會員聊聊，將今年和去年的兩支精障揭密動畫播放給他看，本來很擔心，各四分鐘的影片對他而言會不會太冗長，但他給我豎了兩個大拇指，眼睛大大的看著我，說：金林姊我現在才知道妳真的很厲害。

哈哈；重點當然不在於厲害，而是在於他覺得說出病友的處境和心聲。

動畫--獲得病友認同，對我而言是最重要的，那就表示寫對了、說對了，對外宣傳才有意義。

很感謝您幫我們做這麼有意義的事情。

雖然我自己常猶豫，真的有幫助嗎，看的人也不多；這位病友說，有一個人看就有一個人了解我們。

我告訴他，我們認識起源於，你們工作上的一位朋友（我記得她是你們的實習生），後來生病了，您自己主動和協會聯絡、在心朋友的店和我們聊，與阿東導演免費為我們錄製了<聆聽心朋友的話語>的影片。

他露出驚訝的表情說，所以這個社會上，真的有人願意、想要理解病人；看得出來，於他，您們為【這個社會】加分了。



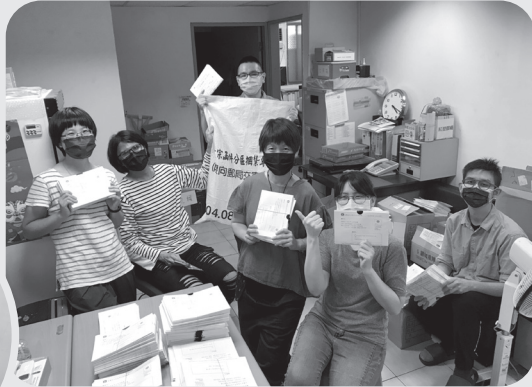
## Stars X Creators 星精神英雄會 星辰會所成果發表會

110年12月1日上午10點到下午4點  
地點：臺北市星辰會所（台北市忠誠路二段53巷7號9樓）  
Call: 2838-2225 ~歡迎各界蒞臨~

### 心生活 辦公室 幕後花絮



▲ 陳素珍理事長用心打電話聯絡會員朋友們



▲ 心生活協會每隔一到兩季會寄發一次活動快訊、每年度寄一次會訊，將服務與活動訊息提供給大家；但您可能不知道，每次要寄出的份數多達1,600~1,900份！每回快訊出爐時，協會辦公室內的同仁們，都需要放下手邊的工作、全力支持，大約需處理一週左右，才能[完工]、送郵局。

### 心生活招募<心志工> Call: 2739-6882 洽總幹事

- ☆ 【收放壓克力發票箱、捐款箱】：歡迎幫忙募發票、尋找可以擺放箱子的商家，也歡迎擔任定期回收捐贈發票、現款的志工。
- ☆ 【年節食品製作】、【園遊會擺攤/銷售】
- ☆ 【開車載送物品的駕駛與車輛】、【協助清理協會文件資料】
- ☆ 【協助郵寄快訊前的準備工作】：黏貼地址標籤、摺紙、放信封等。

## 109年度捐款收入芳名錄

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
Annie Chu	\$34,426	周佳瑩	\$3,600	胡武臻	\$4,000
Vivian	\$250	周婷瑩	\$3,600	胡昭耀	\$10,000
方大宇	\$1,400	周惠民	\$100	孫武	\$250,000
毛潤芝	\$7,000	周萬福	\$12,000	孫春猜	\$10,000
王之寶	\$5,650	幸明麗	\$430	孫儀	\$50,000
王彥華	\$84	林竹利	\$1,000	孫德修	\$1,000
王崇賢	\$1,000	林君翰	\$100	徐菱	\$1,000
王淑芳	\$1,000	林佳慧	\$250	袁慧華	\$100
王雅蕙	\$20,000	林怡劭	\$100	財團法人台北市	\$30,000
台北市國際傑人會	\$12,250	林芸如	\$1,000	林坤地仁濟文教基金會	
白季玉	\$1,000	林俊仰	\$1,000	財團法人台新銀行公益慈善基金會	\$100,000
石家珍	\$500	林彥廷	\$100	財團法人感恩社會福利基金會	\$250,000
任家萱	\$1,031	林秋梅	\$750	高美惠	\$12,000
朱世宏	\$1,000	林烘煜	\$6,000	高毓謙	\$4,000
朱湘平	\$500	林祐珊	\$100	高詩涵	\$10,000
江麗美	\$12,000	林淑芬	\$3,000	高靖婷	\$3,050
何承謙	\$3,000	林淑梨	\$10,000	張力今	\$100
余淑育	\$56,000	林華荷	\$100	張力文	\$100
余駿國	\$2,000	林裕庭	\$75	張正璋	\$5,000
吳易真	\$20,000	林頌堅	\$100,000	張玉女	\$750
吳建穎	\$15	林劉月裡	\$5,000	張百良	\$1,000
呂育珍	\$12,000	林慧芳	\$100	張李榮雄	\$100
呂政勇	\$24,000	林靜宜	\$1,200	張林雪娥	\$3,000
呂淑媛	\$2,000	邱奕翔	\$100	張芯仔	\$666
李冬梅	\$10,000	邱鈴惠	\$200	張泰華	\$100
李台民	\$1,000	金上	\$23,800	張涵昱	\$3,666
李巧雯	\$1,000	金以蓓	\$30,000	張莘培	\$668
李孟桂英	\$5,000	金安	\$600	張雁晴	\$247
李珮縵	\$200	金佳豫	\$2,000	張嘉華	\$100
李康綾	\$200	金林	\$134,300	張維真	\$300
李敏華	\$2,980	金冠萱	\$33,600	張耀仁	\$5,000
李雪娥	\$350	金冠瑤	\$6,000	張譚文	\$3,000
李壽民	\$500	金莊明華	\$10,000	捷懿企業股份有限公司	\$20,000
李維寧	\$5,000	金鳳	\$45,000	梁小姐	\$40
李麗娟	\$5,000	金機	\$18,300	淑正	\$2,000
杜幼惟	\$600	金麗珍	\$1,500	莊國僑	\$30,000
沈慧貞	\$3,000	姚歡好	\$500		
良名塗料企業有限公司	\$4,000	施桂桃	\$6,000		
周仲豪	\$3,600	洪淑芬	\$100,000		
		美珠	\$250		
		胡玉芬	\$1,350		

# 心生活協會《109支持精障心家庭》 公益勸募 結報

◎勸募總收入\$15,176元，減去勸募總費用（法定上限為收入15%）  
\$2,276）元 = 勸募所得\$12,900元。

◎109年6月18日起至110年6月17日 <<公益勸募捐贈收入明細表 >>

序號	收據號碼	收據日期	捐款人	勸募收入			
				智邦公益	1177 Pay	發票募款箱	文宣其他
1	1201	109/7/1	李康綾		\$100		
2	1202	109/7/1	郭瀚云		\$100		
3	1203	109/7/1	楊筑潔		\$100		
4	1204	109/7/1	李康綾		\$100		
5	1205	109/7/16	無名氏—109.07.16中信入華泰				\$5,000
6	1206	109/7/22	無名氏				\$1
7	1207	109/11/28	無名氏—11/28郵局匯入				\$1,000
8	1208	109/12/9	無名氏-囍歡樂芽捐款箱			\$20	
9	1211	110/1/3	蔣孟岑	\$200			
10	1212	110/1/26	無名氏-囍歡樂芽捐款箱			\$18	
11	1213	110/1/26	壹壹柒柒科技股份有限公司				\$10
12	1214	110/1/28	無名氏—田田園麵包店發票箱			\$23	
13	1215	110/1/28	無名氏—香港仔餐廳捐款箱			\$10	
14	1216	110/2/8	李玫萱	\$1,500			
15	1217	110/2/18	吳欣怡	\$1,000			
16	1218	110/2/18	張璋瑄	\$500			
17	1219	110/3/1	邱采寧	\$100			
18	1220	110/3/1	睢雁婷	\$600			
19	1635	110/3/30	無名氏—田田園麵包店發票箱			\$10	
20	1221	110/5/3	吳明珊	\$1,000			
21	1222	110/5/20	林靖強		\$100		
22	1223	110/5/20	陳柏嘉		\$500		
23	1224	110/5/20	金林		\$100		
24	1225	110/5/20	劉子綺		\$100		
25	1227	110/5/20	劉子綺		\$500		
26	1228	110/5/20	金林		\$150		

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
莊智英	\$30,000	無名氏—109年	\$200	新高建設股份有	\$120,000
莊麗紅	\$350	1、2月中獎發票		限公司	
許景惠	\$1,000	無名氏—109年	\$800	楊若菁	\$12,000
連容靜	\$10,000	1、2月電子發票		楊富淳	\$24,000
郭若蘭	\$20,000	無名氏—109年	\$200	楊筑潔	\$100
郭蕙芬	\$600	3、4月中獎發票		葉千嬌	\$3,000
郭瀚云	\$100	無名氏—109年	\$1,300	葉柔晞	\$20
陳志達	\$300	3、4月電子發票		葉財勝	\$2,500
陳和儒	\$500	無名氏—109年	\$600	詹昀芯	\$300
陳孟滔	\$4,000	5、6月中獎發票		詹桂林	\$6,100
陳庚逸	\$100	無名氏—109年	\$700	詹貴霖	\$200
陳忠麟	\$500	5、6月電子發票		廖婉伶	\$6,000
陳俊鶯	\$10,000	無名氏—109年	\$2,600	聚眾國際貿易有	\$1,802
陳昭琬	\$184	5、6月電子發票		限公司	
陳柏芬	\$300	無名氏—109年	\$1,200	劉彥宏	\$3,000
陳韋仲	\$100	9、10月中獎發票		劉宸鏢	\$500
陳素珍	\$40,000	無名氏—109年	\$900	劉淑媛	\$5,400
陳素淑	\$100	9、10月電子發票		劉莉文	\$1,000
陳淑芳	\$2,000	無名氏—11.28郵局匯入華泰	\$1,000	劉莉麗	\$3,000
陳博信	\$100	無名氏—7.16中信匯入華泰	\$5,000	劉雅姿	\$6,000
陳萬榮	\$1,500	無名氏—中國信託匯入	\$1,000	劉璋	\$12,000
陳嘉雯	\$9,600	無名氏—台北富邦匯入	\$300	劉蓉安	\$15,000
陳慧瑛	\$1,000	無名氏—現金存郵局	\$30,000	劉曉倩	\$200
陳輝銘	\$100	無名氏—電子三倍券	\$2,000	嬌生股份有限公司	\$7,181
陳曉梅	\$500	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$20	潘梓其	\$400
陳寶鳳	\$24,000	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	潘瓊琬	\$3,000
彭小花	\$100	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	澄風	\$300
彭英傑	\$5,000	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	蔡文菱	\$200
曾昱璇	\$100	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	蔡妙慈	\$6,500
曾惟靈	\$2,000	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	鄧世潔	\$6,000
曾期濱	\$100	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	盧麗嫻	\$10,200
曾麗真	\$1,500	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	賴昇平	\$8,000
游美玉	\$2,000	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	戴菁平	\$24,249
湯秀敏	\$500	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	薛樹行	\$2,000
湯哲琮	\$660	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	謝仁和	\$600
無名氏	\$70	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	謝淑貞	\$40,000
無名氏	\$50	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	關蓮香	\$500
無名氏	\$1	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	魏玉菁	\$1,000
無名氏	\$200	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	魏麗美	\$1,700
無名氏—108年	\$400	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	蘇嘉瑩	\$3,600
11、12月中獎發票		無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100	合計	\$2,423,055
無名氏—108年	\$1,500	無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100		
11、12月電子發票		無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100		
票		無名氏—囍歡樂芽捐款箱	\$100		



# 社團法人台北市心生活協會 收支決算表

109年1月1日至109年12月31日

科目	決算數	預算數	決算與預算比較數		說明
			增加	減少	
經費收入	\$13,150,617	\$7,635,900	\$5,514,717		
入會費	\$500	\$2,000		\$1,500	決算會費\$29,750元，較預算\$37,000元少；係因年度內入會人數（特別是永久會員）高估。
正式會員常年會費	\$20,750	\$15,000	\$5,750		
正式會員永久會費		\$5,000		\$5,000	
贊助會員常年贊助費	\$3,500	\$5,000		\$1,500	
贊助會員永久贊助費	\$5,000	\$10,000		\$5,000	
捐款收入	\$2,423,055	\$2,764,100		\$341,045	
利息收入	\$1,153	\$1,800		\$647	
衛福部獎勵計畫補助	\$238,500	\$200,000	\$38,500		每顆心發亮；製作影片、投稿服務等
社會局·社家署補助收入	\$7,560,114	\$2,300,000	\$5,260,114		心朋友工作坊·IMR·開步走·公彩(社)。新增<星辰會所>開辦五百萬
公彩回饋金(心)補助收入	\$1,496,184	\$1,400,000	\$96,184		心口司/衛生局補助 樂生活服務
其他政府補助收入	\$131,746	\$100,000	\$31,746		公彩回饋金(社)·龍發堂家屬關懷
民間專案補助收入	\$571,527	\$550,000	\$21,527		聯合勸募協會補助專線服務
義賣及出版品收入	\$270,360	\$83,000	\$187,360		感謝志工年節義賣\$26.8萬；售你我他
心朋友工作坊收入	\$326,672	\$200,000	\$126,672		服務費\$21萬+代工\$9.4萬+自製產品
雜項收入	\$2,923		\$2,923		活動便當收款、同仁使用影印機等
心朋友的店銷貨收入	\$81,999		\$81,999		
心朋友的店營業外收益	\$16,634		\$16,634		處分二手設備、逾期請款轉收入等
經費支出	\$13,018,564	\$7,635,900	\$5,382,664		服務方案支出入專案業務費
薪資費用(不含庇護商店)	\$5,106,260	\$4,100,000	\$1,006,260		人事費：政府社工加薪整體調高，增加星辰會所(11.6開辦)
保險費(勞健保)	\$592,773	\$471,000	\$121,773		
退休金費用	\$293,261	\$231,000	\$62,261		
租金支出	\$326,200	\$348,000		\$21,800	協會辦公室月租調漲\$600但1月費用於前一年底預付，故總額減少

27	1229	110/5/20	小明周		\$100		
28	1230	110/5/20	李康綾		\$100		
29	1231	110/5/24	無名氏—田田園麵包店發票箱			\$12	
30	1233	110/6/30	吉立文具(小豬撲滿)			\$1,321	
31	1234	110/06/30	黃瑞銘	\$300			
		110/6/21	利息收入				\$1
32	1236	110/6/30	睢雁婷	\$500			
			合計	\$5,700	\$2,050	\$1,414	\$6,012

## ◎ 109.6.18 ~ 110.6.17 <<公益勸募支出>>

科目	憑證年月	用途	摘要	相關支出	公益勸募核銷	自籌
影印印刷費	109.06	心生活DM	印心生活109年第三季DM	\$3,811		\$3,811
一般業務費	109.10	取得捐款收入	壓克力發票箱、零錢箱	\$7,030	\$2,168	\$4,862
影印印刷費	109.12	心生活DM	印心生活109年第四季DM	\$390		\$390
影印印刷費	110.04	心生活DM	印心生活110年第二季DM	\$908		\$908
匯款手續費	109年1/2/3/5/6月	信用卡入帳扣手續費	智邦公益平台捐款，匯入時扣減的信用卡及銀行手續費。	\$98	\$98	\$0
匯款手續費	109年7月、110年5月	信用卡入帳扣手續費	1177Pay平台捐款，匯入時扣減的信用卡及銀行手續費。	\$10	\$10	\$0
總計				\$12,247	\$2,276	\$9,971



▲ 110.03 心家庭聚會



▲ 110.09 心志工一烘培蛋黃酥義賣



▲ 110.04 桌球社—先來個暖身吧

## 心朋友工作坊 收支決算表

109年1月1日至109年12月31日

收支表	109年度	金額
收入：		
代工收入		\$94,013
自製產品及義賣收入		\$21,608
其他收入		\$1,051
作業收入小計		\$116,672
社家署/社會局補助收入		\$1,903,639
服務費收入		\$210,000
捐款收入-指定工作坊 [備註]		\$105,640
收入總計		\$2,335,951
工作坊-自製品成本		(\$13,183)
工作坊-代工成本		(\$2,290)
作業成本合計		(\$15,473)
租金支出		(\$454,000)
薪資費用 (含年終獎金)		(\$1,322,827)
勞健保及退休金		(\$218,608)
學員獎勵金		(\$87,643)
活動費		(\$35,808)
水電瓦斯費		(\$43,423)
郵電費		(\$23,931)
修繕費		(\$18,924)
固定資產 (設備)		(\$43,976)
用品及雜項購置		(\$17,095)
交通費		(\$5,590)
勞務費		(\$18,000)
業務費 (專案及一般)		(\$28,278)
印刷·文具及雜費		(\$28,501)
費用合計		(\$2,346,604)
成本及費用總計		(\$2,362,077)
年度收支決算淨餘 (紜)		(\$26,126)

[備註]：109年指定給心朋友工作坊的捐款收入中，含《台新銀行公益慈善基金會》[您的一票決定愛的力量]活動，增額獎補助款的八萬元。

## 臺北市星辰會所 收支決算表

109年1月1日至109年12月31日

會計科目	金額
收入：	
臺北市社會局補助收入 (含開辦裝修與設備)	\$5,005,382
收入總計	\$5,005,382
支出：	
開辦費-工程	\$2,995,000
開辦費-設備	\$884,551
開辦費 (硬體支出) 合計	\$3,879,551
營運費用：(含籌備期人事費)	
薪資費用 (含年終獎金)	\$973,813
勞健保及退休金	\$173,658
郵電費	\$20,700
勞務費	\$72,400
印刷·文具及電腦耗材費	\$12,463
教具教材費	\$6,311
水電瓦斯費	\$44,908
修繕費	\$100
保險費	\$7,967
三玉大樓公共分攤費	\$88,467
消耗品費用	\$2,798
食材費 (減收費後淨額)	\$7,330
運費	\$4,935
用品及雜項購置	\$23,191
其他費用	\$14,980
營運費用 合計	\$1,454,021
支出 總計	\$5,333,572
年度收支決算 細額 (紜)	(\$328,190)

[備註]：109年星辰會所開辦，因需提前一、二個月聘請服務人員、實習會所運作方式，故虧損較大；萬分感謝《感恩社會福利基金會》捐款支持。

科目	決算數	預算數	決算與預算比較數		說明
			增加	減少	
專案業務費	\$6,208,051	\$2,000,000	\$4,208,051		增加星辰會所\$418萬；另義賣成本\$10萬
大樓管理費	\$29,700	\$32,400		\$2,700	一月費用於去年底預繳
印刷費	\$88,591	\$120,000		\$31,409	可由專案核銷者，已轉列專案費用
電話費	\$24,048	\$15,000	\$9,048		可轉由專案核銷者減少
郵費	\$50,044	\$42,000	\$8,044		可轉由專案核銷者減少
水電瓦斯費	\$33,227	\$25,000	\$8,227		水電費用較預估節省
文具用品	\$9,931	\$9,000	\$931		部分信封印製費列入本科目
購置設備 (協會辦公室)	\$70,091	\$40,000	\$30,091		汰換PC兩組、螢幕一、購小投影機
修繕費	\$588	\$6,000		\$5,412	通訊系統損壞維修未在預估數中
差旅交通費	\$2,610	\$2,000	\$610		
志工車馬費		\$2,000		\$2,000	本年屬專案支出
一般業務費	\$124,461	\$150,000		\$25,539	網站·軟體·理監事會餐費·聯盟會費
勞務費	\$4,000	\$18,000		\$14,000	眾智扣繳申報/督導費用於專案核銷
公共關係費	\$4,520		\$4,520		取用工作坊自製產品轉贈志工等
廣告費		\$2,500		\$2,500	運用免費管道招募人員；未花費
什費	\$19,616	\$22,000		\$2,384	清潔用品、垃圾袋、匯款手續費等
心朋友的店支出總計	\$30,592		\$30,592		進貨成本+費用
本期餘紜	\$132,053		\$132,053		年度盈餘
上期餘紜	\$316,896	\$382,176		\$65,280	
結轉下期累積餘紜	\$448,949	\$382,176	\$66,773		





# 社團法人台北市心生活協會 資產負債表

中華民國109年12月31日

資產：		負債：	
定額零用金	\$21,000	應付費用-協會	\$20,017
郵局活期存款	\$365,936	應付營業稅(心朋友的店)	\$555
郵局劃撥存款	\$128,030		
合庫三興活存-心生活	\$55,667	應退補助款	\$108,187
合庫三興活存-心朋友	\$31,631		
華泰銀行(公益勸募專戶)	\$6,413	其他流動負債	\$3,191
土地銀行活存(專戶)	\$45,369		
兆豐銀行活存-心朋友	\$257		
兆豐銀行活存-心生活(專戶)	\$45,220		
合庫南京活存(專戶)	\$138,309	應付會務借款	\$2,660,000
國泰世華活存	\$131,809	會務準備金	\$40,000
日盛銀行活存	\$176,760		
台北富邦A(專戶)	\$55,837		
台北富邦B(專戶)	\$0		
日盛銀行存款(定存/準備金)	\$40,000		
中國信託(活存)	\$132,086		
現金與存款小計	\$1,374,324	負債總額	\$2,831,950
應收捐款	\$30,000	累積餘絀：	
應收補助款-協會	\$1,761,812	期初累積餘(黽)	\$316,896
其他應收款	\$2,125	當年度淨餘(絀)	\$132,053
預付費用-協會	\$6,638	累積餘絀餘額	\$448,949
存出保證金	\$106,000		
資產總計	\$3,280,899	負債與餘絀總計	\$3,280,899
備忘資產：		備忘負債：	
代管社會局財產(星辰)	\$885,374	受託代管財產餘額(星辰)	\$885,374
資產(含備忘資產)總計	\$4,166,273	負債與餘絀(含備忘負債)總計	\$4,166,273

# 心生活109年度服務成果報告

～ 敬謝補助單位、捐款者、專業督導、志工們～

109年度心生活協會為472名精神疾病患者或家屬提供合計3,955個人日(含半日)的個別化服務、多元活動參與1,331人次製作「精神障礙揭密—現在不能，常練就能」影片從無到有籌劃、開辦「臺北市星辰會所」舉辦「精障甜心創藝展」四場次，觸及者超過三千人鼓舞精障者和家屬，接受「北都數位電視—關懷你我他」、「鏡週刊」、「華視-真相急先鋒」、「凱擘有限電視-透視新北市」、「ET-Today」等媒體節目或記者採訪，為精神障礙族群(病友+家屬親友)搭起與社會各界交流的橋樑。

## 壹、「心家庭開步走」+「讓每顆心都發亮」：

\*\* 感謝 臺北市社會局身心障礙者社會參與 及 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-現在不能，常練就能]影片一部：

109年底起於協會youtube發表，獲心口司、樂芽社會企業轉載，三個月內，合計瀏覽超過八百人次。

<https://reurl.cc/OqNjYg>



### 二、精神障礙甜心創藝展：

尋找到三位畫作傑出而診斷不同、障礙程度不同的精神疾病患者，共蒐集18幅畫，輸出及裱框製作，舉辦<甜心創藝展>共四場；加上年初<甜心的禪繞之美>兩年巡迴最終場，全年度共辦五場畫展。

- ◆ 第一場 109/3/3~4/29 禪繞之美巡迴終場(信義行政中心)。
- ◆ 第二場 109/7/16~7/21 甜心創藝展(永和無框咖啡廳)。ET today 記者，專程到展場採訪三位創作者，圖文刊登報導一、二個月中獲314個讚。
- ◆ 第三場 109/10/5~10/23 甜心創藝展(信義區行政中心)
- ◆ 第四場 109/10/26~11/14 甜心創藝展(永和JIR House)
- ◆ 第五場 109/11/17~109/12/2 甜心創藝展(文山區公民會館)



★ 觀眾現場留言舉例：

『美麗作品展現內心世界，跟著畫作一同旅行！謝謝妳（你）們的展出。』、

『每個人都是藝術家，詮釋內心的世界，藉由顏色+筆觸來呈現，真的～很棒耶！』



### 三、精神障礙甜心投稿服務：

◆ 激勵精障者表達自我想法與情緒、提升自信心，於創作中同時進行腦功能的復健操練（主題思考），並透過出門寄信/領稿費獲得人際互動的機會、學習良好的表達方式。作品上傳到協會官網的【發表園地】，創造社會大眾可以第一手看見精神障礙者所思所想的網路平台，幫助推展社區融合、去除大眾對精障者的誤解與汙名。

◆ 全年投稿總人數90名、共處理發表534篇稿件。

### 四、精神障礙族群社會交流：

◆ 鼓勵病友、家屬參與志願服務/接受媒體訪問/提供畫作參加展出者達28人（其中12名病友），共80人次，家屬以項目計超過12項活動。

◆ 媒體訪問露出者，包括：〈北都電視台〉、〈鏡周刊〉、〈華視新聞雜誌〉、〈凱擘有線電視〉、〈ET today〉等，觸及全國民眾，成功的支持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。

### 五、精神障礙族群充權服務：

(一) 因應時事發表族群心聲。其中：三月針對新店病友殺人事件回應『政府沒有說出來的話：精神疾病、精神障礙不能只有看病吃藥，更需要生活中的支持性服務』獲〈Right Plus〉轉載、五月針對病友襲警案判決，發表支持、理解、尊重與呼籲文章，獲開拓基金會〈身心障礙者服務資訊網〉轉載。

(二) 參與政府單位舉辦的精障長照示範計畫研究會議、社會安全網2.0公聽會、就國民心理健康三期計畫撰寫書面審查意見……等。

(三) 參與民間的長照2.0身心障礙服務意見蒐集、CRPD回應意見蒐集、反對健保署研議取消重大傷病免部分負擔優惠行動、精神衛生法修法意見等等，為精神障礙族群發聲、表達精障者生活樣貌及需求。

(四) 109年11月2日下午舉辦「精神障礙到宅服務工作者的美麗與憂愁」座談會，有16位不同服務模式之到宅服務工作者參加。問卷回饋：

整體滿意達89%。能相互交流經驗與想法93%。感覺鼓舞86%。對服務的重要性達到共識或進行有意義的討論 91%。對到宅服務需要的支持項目達到共識或進行有意義的討論86%。顯示活動達到：交流、有意義的討論、建立初步共識之目標。

(五) 應邀演講：109.11.4總幹事於內湖婦女中心講演、109.11.18總幹事於文山區公民會館講演、

### 六、舉辦服務工作者教育訓練講座一場：

連結楊森藥廠講師資源，以視訊方式舉辦「認識思覺失調症的治療藥物」工作人員教育訓練講座，五個精神公益團體共57位服務工作者參加；各項指標滿意度皆超過九成。

### 七、精障族群同儕提供個別化服務：

109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49人、52人次。

## 貳、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

\*\* 感謝聯合勸募協會補助+ 社家署公彩回饋金及社會局社會參與之活動補助 \*\*

### 一、專線諮詢與支持服務：

以電話、網站及電子郵件為媒介，線上諮詢回覆、追蹤關懷。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；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：

(一) 【關懷服務】全年共服務38名、671人次。

其中37名為病友；男性13人、女性25人；新開案17人；服務效益達到問題緩解者達八成。台北市民佔53%、新北市民佔26%。

疾病種類	人數	比率	年齡統計	人數	比率
思覺失調	22	58%	20-29	1	3%
躁鬱症	6	16%	30-39	8	21%
憂鬱/重鬱	5	13%	40-49	6	16%
其他	3	8%	50-59	5	13%
未知	2	5%	60以上	2	5%
總計	38	100%	未知	16	42%
			總計	38	100%

求助問題 (可重複)	人數	百分比	求助問題 (可重複)	人數	百分比
情緒支持	38	100%	患者人際關係緊張	2	5%
就醫困難			法律議題	1	2%



疾病議題	5	13%	社會支持 (含團體訊息)	1	2%
藥物議題	1	2%	活動訊息	1	2%
就業資源	5	13%	居住	1	2%
經濟資源	2	5%	生活重大變故	1	2%

(二) 【簡式服務】全年共服務85名、88人次。

服務方式			與患者關係		
方式	人數	比率	身分	人次	比率
電話	60	70%	本人	44	50%
會談			親子	25	28%
信件	5	6%	手足	5	6%
網路	20	24%	夫妻	2	2%
總計	85		其他	11	13%
(已扣除 重複人數)	100%		未知	1	1%
			總計	88	100%

患者疾病			性別比例		
疾病種類	人次	比率	性別	人次	比率
思覺失調	20	22%	男	28	32%
躁鬱症	11	13%	女	41	47%
重鬱症	19	22%	未知	19	22%
其他	7	8%	總計	88	100%
未知	31	35%			
總計	88	100%			

求助問題 (可重複)	人次	百分比	求助問題 (可重複)	人次	百分比
情緒支持	44	50%	患者人際關係緊張		
就醫困難	5	6%	法律議題	3	3%
疾病議題	40	45%	社會支持 (含團體訊息)	5	6%
藥物議題	4	5%	活動訊息	5	6%
就業資源	3	3%	居住		
經濟資源	1	1%	安置機構	2	2%
醫療資源	4	5%	生活重大變故		

(三) 服務員外展：3名、10人次。

## 二、連結專家服務：

連結心理師提供晤談服務，全年度共6名、44人次。

109年首創設計回饋問卷，回收五份，其中四人有顯著幫助（滿分

十分中，給予八分、十分的評價），一人雖壓力尚未解除，但其在感受被理解、增加了面對困境的勇氣或能力兩項，仍表達有收穫。

## 三、心家庭暖房：（專屬精障者之家屬）

同儕經驗交流，人數少可暢所欲言。因配合聯勸防疫政策，四月起停辦；二、三月共兩場12人次參加。100%的參與者表達參加活動有收穫。

## 四、心家庭知識講座：

原本規劃六場，配合聯勸防疫政策，舉辦一場後其餘停辦。

三月講座：「精神科藥物的換藥時機與方式」，共26人參加。100%的參與者認為講座主題是實用的，96%認為內容符合期待。

## 五、心家庭聚會：

◆ 3~12月每月一場，共有病友及家屬20人、39人次參加。100%的參與者表達滿意，感覺有收穫的面向中，最認同的前五項指標為：

- 我的想法被了解 63%
- 吸收到知識 58%
- 體會到精神疾病患者（甜心）或家屬的感受和想法 47%
- 認識更多家屬/病友 42%
- 成員分享討論、彼此支持 37%

◆ 109.9.6舉辦「憂鬱症的多元支持」講座，共有33人（男12人、女21人）參加；參加者反應熱烈、滿意度高。

## 六、家連家精神障礙者家屬教育課程：

共八堂課，15名參加、共87人次。其中六名是手足、九名為親子關係。全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

### 【109年心家庭聚會】



## 【109年家連家課程】



## 參、「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(含社會及家庭署)補助 \*\*

- 一、民國100年開辦，係依「身心障礙權益保障法」辦理的「精神障礙者日間作業設施」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>--代工作業、自製產品作業、文書清潔作業等，讓障礙者賺取工作獎勵金；
  - <體適能活動>、<日常生活事務>一烹飪課、垃圾分類回收、讀報、會議討論等；
  - <自主學習>一週會、月會討論議題；
  - <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、手工藝課程；
  - <自我充權>--社會交流、倡權呼籲或行動等等。
- 三、同時段服務上限為15名；本年度內共服務19名精神障礙者及一名其他類別障礙者。期末繼續使用服務者為12名，其身心障礙證明等級輕度者五位、中度者六位、重度者一位。
- 四、全年度共服務160人月、2247人日（含半日）。服務使用者全年出席合計10,147小時，其中參與作業活動共4,529小時；領取獎勵金共\$ 77,714元。與前一年度相比，出席及獎勵金總額皆成長。
- 五、病友服務使用者的滿意度回饋：

問卷內容	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	35%	47%	12%		6%
2 我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	24%	41%	24%	11%	
3 我參與作業工作，數量變多或速度變快	18%	59%	12%	11%	
4 我參與作業工作，品質提高	35%	53%	12%		

問卷內容	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)
5 我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	24%	59%	6%	11%	
6 我覺得自己的專注力、耐力提升	30%	47%	18%	5%	
7 我覺得自己的人際關係變好	41%	47%	6%		6%
8 我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	35%	35%	24%		6%
9 這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	47%	47%		6%	
10 在工作坊我可以表達自己的意見	53%	30%	17%		
11 我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	59%	30%	11%		
12 我覺得自己被尊重	47%	24%	17%	6%	6%
13 在工作坊我有好朋友	53%	30%	11%	6%	
14 我的病情比以前穩定	41%	41%	12%		6%
15 我比以前會管理自己的情緒	41%	47%	0%	6%	6%
16 我覺得生活比以前充實愉快	35%	41%	6%	6%	12%

[檢討]：服務使用者首次出現非常不滿意情況；109年因外出就業或另有選擇等因素而流動的甜心較多，社工員年度中也有異動、前後任有空窗期；協會與工作夥伴討論、檢討，將用心改善。

## 六、家屬的滿意度回饋：

問卷內容	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	31%	44%	19%		6%
2 我對工作坊的服務感到滿意	56%	32%	12%		
3 我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	44%	38%	18%		
4 我覺得工作坊的環境舒適安全	32%	56%	12%		
5 工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	50%	31%	19%		
6 我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	50%	31%	19%		
7 我覺得甜心的專注力及耐力提升	19%	50%	19%	6%	6%
8 我覺得甜心比以前會做家事	25%	50%	19%		6%
9 我覺得甜心的人際關係變好	19%	56%	19%	6%	
10 我覺得甜心與家人互動良好	38%	50%	12%		
11 我覺得甜心病情有改善	44%	32%	12%	6%	6%
12 我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	19%	50%	25%	6%	
13 工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	50%	32%	12%		6%

[檢討]：(同上項)



## 七、心朋友工作坊活動剪影：



一日遊



烹飪課



地板滾球活動



代工作業



松山機場觀景台



國立歷史博物館

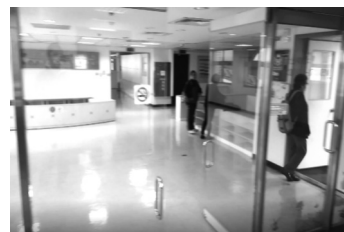
## 肆、「臺北市星辰會所」精神障礙者Clubhouse服務：

\*\* 臺北市府社會局委託經營管理 \*\*

- 一、109年二月得標點交後，開始十個月左右的規劃、設計、室內裝修、設備採購、人力招聘、開辦預告宣廣等籌備工作，十一月六日正式營運。
- 二、「會所模式」--精神障礙者入會為會所的「會員」，會所是屬於全體會員的；透過參與工作日（會所大小事的合作與分工），每位會員都是會所的貢獻者，工作人員（常稱為職員）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。
- 三、11月6日起至12月31日止，除就業服務尚未開展外，各項服務效益數量指標，均超越計畫規定應達成目標。109年底已有「會所會

員」十名；男六人、女四人；身心障礙等級輕度四人、中度六人。

- 四、舉辦宣廣及服務團體共17場次、149人參加；12月下旬舉辦第一次年度成果展，共有101人參加，除各地病友、工作人員參與外，同棟大樓各單位包括幼兒園小朋友都來參加、表演，社區融合其樂融融。



裝修前



裝修後開辦時



甜心彩繪入口牆面



109.12.24星辰成果展



星辰接待參訪單位



到隔鄰天母運動公園運動

## 伍、「精神障礙甜心一樂生活」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) 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，搭配遇到困難時服務員提供個別化晤談與協助，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。

109全年度共40場次團體加甜心桌球大賽一場次活動，共有75人（72名為甜心）、501人次參與。

(二) 辦理〈心家庭生活支持服務〉，為獨居之精神障礙者、精神障礙雙老家庭、照顧能力不足之精障家庭、精障子女奉養能力不足之銀髮家屬、有喘息服務需求之精障家庭等，提供回應精障者或家屬日常生活所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，直接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。

109全年度共服務病友31人、家屬1人，共32人。專職服務員加助理服務員共服務402人次。

## 二、〈藝術培力社〉活動回饋：

(一) 全年20場次平均，感覺滿意者超過九成。

題 目	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	53%	40.7%	5.2%	0.3%	0%	93.7%
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	50.4%	44.6%	4.8%	0.3%	0.3%	95%
3. 課程內容能引起我的興趣	55.3%	39.4%	4.8%	0.6%	0%	94.7%
4. 我覺得課程難易度適中	50.4%	43.3%	5.8%	0.9%	0%	93.7%
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	49.1%	46.5%	5.5%	0.3%	0%	95.6%

(二) 質性效益：參加者九成有一項以上的收穫。

增加自信心	64.8%	抒解壓力	54.3%	提高成就感	45.2%
心情平靜	56.6%	減低焦慮	51.7%	對更多人事物產生興趣	37.1%
增加專注力	60.2%	心情愉悅	50.1%	增加與人的互動	43.9%
情緒穩定	50.8%	激發創意	54.3%	其他	6.5%
				無	9.1%

## 三、運動社服務使用者回饋：

(一) 全年20場次平均，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
1. 我覺得自己今天有好好運動	35.4%	34.6%	14.6%	3.8%	0.8%
2. 我喜歡今天的場地和氣氛	41.5%	32.3%	10.0%	3.8%	1.5%
3. 我覺得教練指導得不錯	43.8%	27.7%	10.8%	3.8%	2.3%
4. 今天我有和其他夥伴互動	38.5%	27.7%	16.2%	3.8%	2.3%
5. 我覺得自己有學到東西	44.6%	29.2%	10.8%	3.8%	1.5%
6. 整體而言，我對今天的活動感到滿意	41.5%	33.1%	10.8%	3.1%	1.5%

[探討]：有教練帶領時，大家的滿意度會比較高；第四季場次因補助經費不足沒有教練，自由打球時，滿意度較低、流失率較高。為此，110年規劃改為一場次有教練，一場次沒教練，輪替進行。

(二) 甜心桌球大賽滿意度回饋：

甜心桌球大賽	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一) 我覺得自己有好好運動	133%	18%	12%		
(二) 我喜歡今天的場地和氣氛	87%	6%	12%		
(三) 今天我有和其他夥伴互動	68%	12%	6%	18%	
(四) 我對活動整體感到滿意	68%	12%	18%		

四、為1名母親為精障者、出現拒學與疑似有憂鬱及自殺傾向的學生，連結提供心理師晤談服務，共8場次；緩解心理壓力、達到穩定就學目標。

五、舉辦生活支持服務助理服務員培訓課程，兩天課程共10人報名參與；連同協會同仁受訓結果，共計27人日受訓。

## 陸、「IMR康復服務」：\*\*感謝臺北市社會局社會參與經費補助\*\*

一、IMR疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低落的慢性精神病患者（甜心），探索自己的「康復目標」及肯定自我、發展因應生活困境的對策，邁向康復之路。

二、IMR康復成長團體：

◆ 二月進行至十二月初全年度共39場次。

◆ 團體帶領者為：謝淑貞護理師、曾惟靈社工師。

◆ 共服務20人、283人次參加。

三、IMR個別化服務：共服務15人、93人次。

年度內進入前項團體者有10人；因此全年度共服務病友25人。

四、IMR康復成長團體，滿意度回饋：

	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	漏填
了解課程	43%	47%	10%			
有參與	46%	42%	12%			
有收穫	45%	44%	11%			
能日常運用	39%	48%	13%			
幫助自我了解	38%	48%	12%	2%		
帶領者方式	51%	40%	9%			
帶領者與我互動	49%	41%	10%			
整體滿意度	46%	44%	10%			1%

五、整體IMR康復服務質性效益：

(一) 109年有16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70%。



(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；109年度有11人具體的在策略執行目標上有進展。



109.9.18 IMR康復成長團體

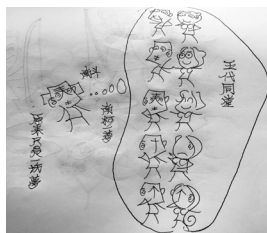


109.9.29 IMR康復成長團體

柒、其他成果照片：



甜心投稿服務—精神病友們踴躍投稿的見證 (寄回稿費簽領單的信封，排成花朵的圖案)



甜心投稿服務—精神病友王先生畫「五代同堂」



充權服務—鼓勵病友、家屬接受華視新聞網訪問，有益於民眾認識、理解精神病人及家屬，從而看見需求給予支持。



文山公民會館 民眾講座

《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 上官網<http://www.心生活.tw> 點選捐款頁，運用ATM捐款
- ⑥ 海外的朋友可郵寄外幣支票給協會、或撰寫信用卡授權書、或直接電匯至我們郵局的帳戶 (詳細資訊請查閱官網)。
- ⑦ 1177 Pay ⑧ 智邦公益館 (藍新金流)

~ 捐款者可傳真或寄信提供身分證字號，可上傳財政部平台方便報稅 ~

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 個月，或 <input type="checkbox"/> 每年一次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：			

此區由協會填寫

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】

~ 換卡時需重新填授權書、電話變更亦需來電告知。秘書電話2732-8631 ~



# 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】 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 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) <input type="checkbox"/> 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 / 2739-8516  
傳真：2739-3150 信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw



# 社團法人台北市心生活協會

【志願服務登記表】 申請日期：\_\_年\_\_月\_\_日 介紹人：\_\_\_\_\_

姓名：	出生年月日：	居住地的縣市：
喜歡的稱呼：	年 月 日	
聯絡通訊地址：(郵遞區號：_____)		
職業領域 / 學識背景：		
聯絡電話：	傳真電話：	
電子郵件e-mail：		
❖ 我的興趣、專長或資源： <input type="checkbox"/> 車輛載送 我的車是： <input type="checkbox"/> 小客車 <input type="checkbox"/> 貨車 <input type="checkbox"/> 休旅車 <input type="checkbox"/> 摩托車；車牌號碼 _____ <input type="checkbox"/> 行政作業 (例如：整理文件、貼郵票、寫信封、發票中獎核對) _____ <input type="checkbox"/> 總務維修 (例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購) _____ <input type="checkbox"/> 會計與帳務 (例如：整理憑證、切傳票、編報表、清理檔案) _____ <input type="checkbox"/> 電腦作業 (例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字) _____ <input type="checkbox"/> 依照議題蒐集資料 資料來源 <input type="checkbox"/> 平面媒體 <input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 政府出版品 <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> _____； <input type="checkbox"/> 國內 <input type="checkbox"/> 國外 (____國/____語言) <input type="checkbox"/> 清潔整理 (例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵) _____ <input type="checkbox"/> 文宣、設計 _____ <input type="checkbox"/> 募款企劃 _____ <input type="checkbox"/> 心理衛生專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 精神醫師 <input type="checkbox"/> 心理師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 護理 我可以協助： <input type="checkbox"/> 擔任講師 <input type="checkbox"/> 帶團體 <input type="checkbox"/> 做方案督導 _____ <input type="checkbox"/> 其他專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 律師 <input type="checkbox"/> 會計師 <input type="checkbox"/> 資訊人員 _____ <input type="checkbox"/> 水電維修 <input type="checkbox"/> _____；我可以協助 _____ <input type="checkbox"/> 我的想法：地點： <input type="checkbox"/> 心朋友工作坊 <input type="checkbox"/> 協會 <input type="checkbox"/> 星辰會所 <input type="checkbox"/> 家中 _____ 方便的時間： <input type="checkbox"/> 週末、 <input type="checkbox"/> 假日、 <input type="checkbox"/> 平常日 (星期____ 上午/下午/____) ..... .....		

通訊地址：(110)臺北市基隆路2段141號5樓  
電子信箱：heart.life@msa.hinet.net 傳真：2739-3150





心生活協會網站



心生活協會粉絲團



星辰會所粉絲團



心朋友工作坊粉絲團

歡迎加入



心朋友的店粉絲團

## 【110-111年心生活支持精障家庭】 公益勸募

- 延續提供《心家庭專線電話服務》、  
《精障甜心IMR康復成長服務》及籌措心生活協會辦公室租金
- 〈核准文號〉：臺北市政府社會局110年6月23日  
北市社團字1103087244號函。
  - 〈起訖期間〉：民國110年7月5日起至111年7月4日。
  - 〈勸募專戶〉：（ATM轉帳後請來電告知捐款人大名、通訊地址）  
戶名：社團法人台北市心生活協會  
銀行：華泰商業銀行(102)大安分行  
帳號：06-03-00079437-5

～ 捐贈紙本與電子發票 ～



支持精神障礙家庭  
捐電子發票給  
台北市心生活協會

愛心碼 1979322 (移舊去舊爽啾啾)



心生活協會愛心碼：1979322

保養頭腦支持甜心美好心生活