



寄件人：

社團法人台北市心生活協會

(110) 台北市基隆路二段 141 號 5 樓

電話：2732-8631、2739-8516、2739-6404

2732-4512、2739-6882 傳真：2739-3150



台北郵局許可證
台北字第 6826 號
印刷品
無法投遞請退回

收件人：



炎炎夏日好像還蒸騰著，卻已入秋，中秋月圓已悄悄的接近，協會的年度會員大會也即將到來；祝願家家團圓、人人身心健康、疫情早日退散。



★ 近期活動預告 ★

- ✧ 111年心生活協會會員大會將在9月24日(六)早上10點舉辦，地點在崇友文教基金會。當日早上11點將進行「心朋友玩音樂」成果發表會、現場共同歡唱等，敬邀會員及各界心朋友們一同參加！
- ✧ 星辰會所最令人期待的年度成果展將於12月16日(五)展開，歡迎各界舊雨新知屆時來見證星辰夥伴們這一年來的努力、成長、才華。





實際 ♥ 心行動捐助精神公益

社團法人台北市心生活協會

TAIPEI LIFE OF HEART ASSOCIATION

台北市心生活協會由精神疾病患者與家屬發起成立，從精神疾病服務使用者的需求出發，結合精神心理衛生各領域專業的支持及協助，開展心生活，自助、助人。心生活協會為精神疾病患者(暱稱：甜心)及其家屬/親友們提供服務，研究並倡導修訂法案/政策/發展社區服務。以知識取代恐懼，以資源戰勝困難，消除社會的歧視與污名。

捐款贊助方式：電話聯絡：2732-8631、網站：<http://www.心生活.tw>

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

戶名：社團法人台北市心生活協會

③信用卡授權 (請填下表後，傳真或郵寄擲回協會)

④捐贈電子發票愛心碼：1979322

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(月/ 年)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 【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 ~



心生活 111 年度會員大會 玩音樂發表會

時間：111年9月24日(週六) 早上 10 點-中午 12 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 / 《活動補助單位》	活動 / 議程 內容
上午 10 點~11 點	<p>★心生活協會第二十次會員大會</p> <p>(一)110 年度工作報告及決算表冊。</p> <p>(二)112 年度工作計畫。</p> <p>(三)112 年度預算表。</p>
<p>※※※ 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)。※※※</p> <p>一起敘舊聊天，認識新朋友、關懷問候老朋友。</p>	
上午 11 點 10 分~12 點	<p>★心朋友玩音樂發表會</p> <ul style="list-style-type: none"> ★學員發表~歌曲傳唱 ★學員發表~音樂演奏 ★昱慈老師帶領活動 <p>經費補助：111 年度衛生福利部< 精神機構團體獎勵計畫 >(心理健康司核定)</p>
<p>~活動結束~</p> <p>午餐便當：為防疫不在現場共餐，改為外帶回家吃。</p> <p>未停權之會員、同仁及玩音樂夥伴免費，其他人須\$80 元。</p> <p>需要便當者，請報名、告知協會秘書。</p>	



廣告



確保權益，會費繳納情況查詢，電話 2732-8631 請問 張梓嬋秘書

捐款、繳納會費，郵政劃撥帳號：19793224





心生活 111 年度會員大會 玩音樂發表會

地點：崇友文教基金會(台北市中正區公園路 30 號 10 樓)

交通資訊：(鄰近公園路上麥當勞)

1. 捷運：

- ▶ 捷運台北車站 (M8 號出口)
- ▶ 捷運台大醫院站 (4 號出口)，出站後左轉公園路，過襄陽路口遠東銀行後直走即達。

2. 公車：

- ▶ 捷運台大醫院站【公園路下車處】2、20、216、222、224、羅斯福路幹線(原 236)、237、241、243、245(正線)、245(青山線)、245(副線)、249、251、仁愛幹線(原 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(原 15)、18、22、中山幹線(原 220)、222、247、257、仁愛幹線(原 263)、276、內湖幹線(原 287)、3、605、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



戴口罩、量體溫(入場體溫上限 37.5°C)。感謝！





心生活『精神障礙甜心樂生活』服務

(衛生福利部 精神病友多元社區生活方案發展計畫)

(核定: 衛生福利部心理健康司 指導: 台北市政府衛生局)

廣告

111年8~11月「甜心我當家」

“實用生活技能~照顧你和我”

邀請精障甜心們, 學會日常當家本領!



免費參加: 精神障礙者(甜心)



職能團體帶領者: 連珮吟職能治療師

桌遊團體帶領者: 林祐鈺老師



8~11月 兩週一次, 週(三)下午2點半到4點半



甜心可 自由選擇要參與的主題、場次



專業服務員: 張傑筌社工 電話: 2732-4512



111年日期	我當家主題	學習說明	地點
8月31日 9月14日 9月28日	上街購物	選購生活用品、網購、 走進菜市場、大賣場	台北市立圖書館 <長安分館> [多功能活動室]
10月12日	桌遊活動	歡樂又驚喜	台北市中山區長 安西路3號4樓 ↓ 小提醒:
10月26日 11月9日	交通能力	想去哪、規劃路線與搭 乘交通工具、看地圖、 實際演練	(1) 搭乘電梯到四 樓, 請進入圖書 館; 先在門口酒 精消毒手部、量 體溫後, 入內往 右邊走, 教室在 圖書館裏面。
11月23日	桌遊活動	動動心手腦	



交通資訊 台北市立圖書館長安分館(長安西路3號4樓)

捷運：搭「淡水信義線(紅線)」或「松山新店線(綠線)」至【中山站】下車。

<1號>出口走4分鐘；或沿地下街往臺北車站方向，<R4>出口走1分鐘。

公車：【中山市場站】(中山北路上) 5、218、中山幹線(220)、221(單向)、227、247、260、261、內湖幹線(287)、307(單向)、310、605(快速公車, 單向)、310、652、1717、622(單向)

公車：【捷運中山站(志仁高中)】(南京東路上) 承德幹線、南京幹線、306、292、282、622、652、12、46、52、711、797、636(單向)、紅25、26(單向)



111年精障甜心樂生活：「**甜心我當家**」報名表

姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙(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"/> 本人為慢性精神疾病患者。 (請提供身心障礙證明影本、或重大傷病資格、精神科看診證明)			
* <input type="checkbox"/> 我需要定點集合一同前往活動地點(例如:捷運中山站一號出口)			
* <input type="checkbox"/> 其他備註：(例如:只能參與的活動場次、方便的聯絡時間)			

專業服務員：張傑筌社工 電話：2732-4512 傳真: 2739-3150

電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



精神障礙甜心-疾病管理與康復服務

Illness Management and Recovery (IMR)



111年〈IMR康復團體〉主題探討. 同儕討論
設定康復目標，築夢踏實，疾病管理，幸福達陣



精神障礙者免費參加！（設籍、居住、工作、就學於臺北市者優先）

團體帶領者：曾惟靈 社工師、心理系碩士

111年3月進行到12月2日（甜心夥伴中途加入OK）

（防疫考量，八~十一月，共13場次，改用視訊進行！）

參加視訊討論，可用手機或電腦進行，亦可請服務人員個別指導。

主題內容	每週五, 下午二點~四點	上課方式
【建立社會支持】	8月26日、9月2日、 **9月9日，中秋節補假，不上課** 9月16日、9月23日、9月30日	Google meet 上網視訊
【有效服用精神科治療藥物】	10月7日、10月14日、 10月21日、10月28日、 11月4日	
【服用酒精和毒品】	11月11日、11月18日、 11月25日	
團體年度總結與回顧	**12月2日**	長安分館教室會面

會面的活動地點：臺北市立圖書館-長安分館（台北市中山區長安西路3號4樓）【緊鄰〈中山市場〉，接近〈身心障礙福利中心〉】

報名電話：2739-6404 專業服務員：林福仁先生



◆ 心生活 111 年『精障甜心 IMR 康復服務』報名表 ◆

報名表傳真：2739-3150 電話：2739-6404 專業服務員：林福仁

姓名		聯絡電話		線上報名 
E-mail		Line-ID (非必填)		
疾病類別 (勾選)	<input type="checkbox"/> 思覺失調症(舊名:精神分裂症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙症(俗稱:躁鬱症) <input type="checkbox"/> 其他			
優先條件 (勾選)	<input type="checkbox"/> 台北市市民(○戶籍、○居住、○工作、○就學) <input type="checkbox"/> 首次使用 IMR 康復服務、 <input type="checkbox"/> 具有身心障礙證明 ❖ 須提供身心障礙證明影本，或重大傷病資格證明文件。			
我要報名 (勾選)	<input type="checkbox"/> 參加每週五下午的「IMR 康復成長團體」 <input type="checkbox"/> 個別進行的 IMR 康復服務			
其他備註 (若有時請勾選或寫說明)	<input type="checkbox"/> 需要服務人員指導我使用視訊參加團體的方式 <input type="checkbox"/> 需要約在捷運站口或中山市場等地，帶我去長安分館 <input type="checkbox"/> _____			

電子信箱報名：heart.life@msa.hinet.net (主旨請寫：報名 IMR 服務)

實體會面地點：北市長安西路 3 號 4 樓【長安圖書館】(教室在圖書館裏面)

- ◆公車：「捷運中山站(志仁高中)」
南京幹線、承德幹線、306、12、46
52、282、288、292、622、711
797、紅 25、636(單邊)、26(單邊)
- ◆公車：「中山市場站」
中山幹線、內湖幹線、5、218、227
247、260、261、310、652、1717、
(單邊): 605 快速公車/307/221/622
- ◆捷運：「中山站」
 - 1 號出口 (沿長安西路 19 巷 2 弄或南京西路 18 巷，走到長安西路左轉)
 - 地下街【R4】出口 (左邊沿長安西路向東走，經過中山茶書院)



廣告

☆ 臺北市政府社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金補助



看見・支持精神障礙者

向《心朋友工作坊》採購甜心(精神障礙者)參與製作的產品：

Call **8732-6543**。

地址：臺北市信義區和平東路3段391巷20弄16號

1. 滷豆干(素食)： ~ 真空包，吃過的都說美味 ~

心朋友工作坊-《滷豆干》-照片	單價
  <p>無論配菜下酒 或是當成追劇 零嘴，越吃越 喇嘴的美味小</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 400g：\$120 元 ★ 200g：\$60 元 ★ 愛心採購，低溫宅配需自付運費。

2. 杯子蛋糕： 鮮美好滋味 ~ 提醒：新鮮現吃 ~

心朋友工作坊-《杯子蛋糕》-照片	單價
  	<ul style="list-style-type: none"> ★ 三入：\$40 元 ★ 四入：\$50 元 ★ 會議點心盤：\$180 元起。

3. 手工餅乾： 特別推薦 ~曲奇餅乾~

(1) 曲奇餅乾 (原味、巧克力)

(2) 杏仁薄片

心朋友工作坊-《手工餅乾》-照片	單價
 	<p>手工餅乾可依客人需要，決定每份的片數、包裝大小，以符合不同預算的送禮需求。</p>



	<p>以曲奇餅乾為例， 一小袋/盒\$65；小 圓盒\$100元；圓滿 盒\$280元。</p> <p>杏仁薄片因為較為 費工，價格會略高 一些。</p> <p>會議盤依片數定 價。</p>
---	---

4. 手工肥皂：特別推薦 ~ 精油香皂 ~ 特色：材料好、品質高。
精油皂常做香氛為：薰衣草、香橙、葡萄柚。平時庫存不多，若量大，請提早兩個月以前預訂，提早三個月以上可選擇精油香味。

心朋友工作坊-《手工精油香皂、家事皂》-照片	單價
	<p>家事皂： ★每塊\$60元。</p> <p>精油香皂： ★每塊\$180元 ★三塊裝禮盒\$500元 ★六塊裝禮盒\$900元。</p>

5. 紫雲膏：特別推薦 ~ 小小伴手禮、旅遊時發給團員 ~

心朋友工作坊-《紫雲膏》-照片	單價
 <p>中藥的面速力達母(小護士)：蚊蟲咬、刀傷、燙傷、皮膚癢…用途廣。</p>	<p>★每盒：\$30元。 若提早預訂，可做大盒\$90元。</p>



支持 台北市心生活協會服務心家庭 (精神障礙者與家屬)

※訂購電話：(02)2732-8631、2739-6882

※傳真訂購單/匯款證明：(02)2739-3150

創世給魚給竿愛心水餃訂購單

訂購人資料		訂購日期： 年 月 日	
姓名：	電話：	手機：	
付款方式：銀行匯款 ※請預付款至：合作金庫三興分行			
銀行代號：006 帳號：1405-765-821707		戶名：社團法人台北市心生活協會	
宅配時段： <input type="checkbox"/> 13:00前		<input type="checkbox"/> 14:00 - 18:00 其他備註：	
收貨人姓名：		收貨人電話：	
配送地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

「水餃口味1箱任選3包」\$800元

數量請註明包或箱，滿一箱(3包)才出貨，產品全程冷凍低溫配送

請選擇欲訂購之產品數量

高麗菜韭黃水餃	韭菜豬肉水餃	玉米豬肉水餃	蝦仁韭黃豬肉水餃	紫高麗菜蔬菜餃
添加上選韭黃	添加A級綠頭韭菜	使用綠巨人玉米	特選大白蝦仁	添加紫高麗菜
1100g / 約45-50顆	1100g / 約45-50顆	1100g / 約45-50顆	1000g / 約35-40顆	1100g / 約35-40顆
數量： 包				
數量： 箱				

◎絕對不添加肉精、甜味劑、黏稠劑等人工添加劑，品質保證請安心食用。

龍信食品股份有限公司
LUNG HSIN FOOD CO., LTD



全日物流 RD&D



財團法人
創世社會福利基金會
Genesis Social Welfare Foundation
吸收成本贈送心生活(567箱)

~訂購單也可寄到協會信箱：heart.life@msa.hinet.net~

網址：www.心生活.tw

捐款郵政劃撥：19793224

捐發票愛心碼：1979322



心生活『精神障礙甜心樂生活』服務

(衛生福利部 精神病友多元社區生活方案發展計畫)

(核定: 衛生福利部心理健康司 指導: 台北市政府衛生局)

廣告

111 年度 藝術. 培力社

禪繞畫. 輕彩繪. 和諧粉彩

- ◆ 參加對象：精神障礙者免費參加。(不拘縣市,可中途加入)
- ◆ 授課老師：林鳳珠 老師
- ◆ 協同助教：張文澤 社工
- ◆ 活動地點：黎忠區民活動中心 (2樓大會議室)



(臺北市和平東路三段 391 巷 16 號)(全聯福利社樓上)

111 年時間：兩周一次，週(五)下午 三點到五點

還剩下最後 7 次活動！錯過就要等到明年囉！

9 月 2 日	禪繞
9 月 16 日	輕彩繪
9 月 30 日	粉彩
10 月 14 日	禪繞
10 月 28 日	輕彩繪
11 月 4 日 (提前一周)	禪繞
11 月 18 日	禪繞





心生活 111 年度--精障甜心樂生活 〈藝術·培力社〉 報名表			
姓名		疾病別	<input type="checkbox"/> 思覺失調症 <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/優先條件： <input type="checkbox"/> 本人為慢性精神疾病患者。 (請提供身心障礙證明影本、或重大傷病資格、精神科看診證明)			
* <input type="checkbox"/> 我需要定點集合一同前往活動場地(如：捷運麟光站 1 號出口)			
* <input type="checkbox"/> 其他備註：(例如：只能參加部分場次的月份/日期、方便的聯絡時間)			

電話：2732-4512 傳真：2739-3150 專業人員：張文澤社工
 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

地點及交通路線

黎忠區民活動中心 (臺北市和平東路三段 391 巷 16 號)
2 樓大會議室 (全聯福利社樓上)(心朋友工作坊斜對面)

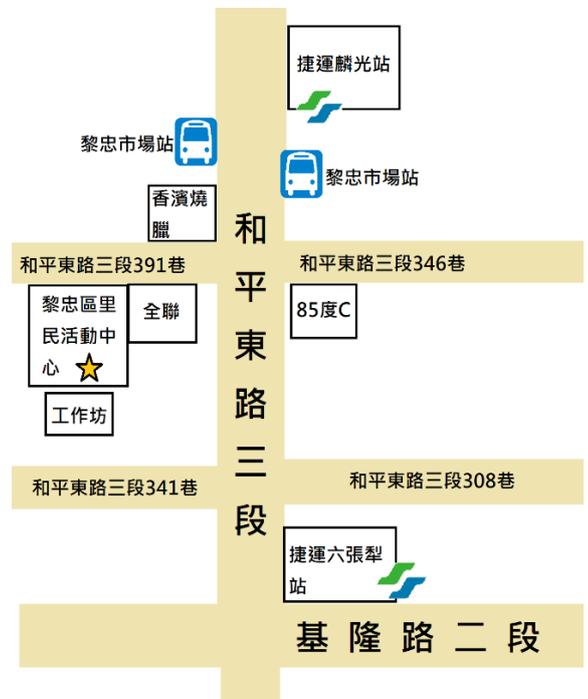
搭乘公車：

- ① 「黎忠市場」站：和平幹線(原 15)、敦化幹線(原 285)、18、72、211、282、292、556、680、685、902、568(舊和平幹線)。下車, 步行 3 分鐘。
- ② 1、284、284 直達車、611、基隆幹線(原 650)、1032、1551 在基隆路「喬治商職」站下車, 換搭 292、282 坐 3 站到「黎忠市場」, 步行 3 分鐘。
- ③ 207、284、284 直達車到和平東路「和平安和路口」站下車, 換上面①的公車, 坐 3 站到「黎忠市場」。

搭乘捷運：

- <捷運文湖線> 在【麟光捷運站】一號出口。出站右邊直走至「香濱燒臘」右轉, 就看到「全聯福利中心」。

<捷運藍線> 在「忠孝復興站」、<捷運紅線> 在「大安站」轉【文湖線】。





心家庭暖房



精障者之家屬及照顧者的每月聚會

111年2~11月，每個月第二個星期五

晚上6點半~8點半

8月12日、10月14日、11月11日、12月9日

九月份為中秋連假，故九月份暖房暫停一次!!!

~ 走出家門、有人懂你，找尋希望、集氣加油
看見彼此，交流經驗，前方有人，望見光明 ~

★ **活動帶領**：家連家精神健康教育協會 劉寶華 理事

★ **活動地點**：台北市信義區基隆路二段141號5樓(協會辦公室)

★ **交通方式**：

[捷運]：文湖線《六張犁》1號出口

[公車]：

《喬治商職》：1、207、254、282、284、292、611、758、935、950、
基隆路幹線

《三興國小-臨江觀光夜市》：1、207、254、282、284、292、611、758、
935、950、基隆路幹線



心生活協會 111年《心家庭暖房》報名表 (可單次或連續參加)

姓名	(本活動限精神障礙者之家屬或照顧者參加)		
電話		通訊地址	
E-mail		參加場次	

傳真：2739-3150 電話：2739-8516 專業人員：趙婉如小姐

[經費補助]：公益彩券回饋金(社會及家庭署)、臺北市社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金補助



廣告



心生活『精神障礙甜心樂生活服務』

廣告

(衛生福利部 精神病友多元社區生活方案發展計畫)

(核定: 衛生福利部心理健康司 指導: 台北市政府衛生局)

★ 111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 租屋陪同、居家清潔指導...等



☎ 2732-4512 服務員(社工) 張文澤、張傑筌

✉ 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



心生活-讓每顆心都發亮『甜心投稿服務』



全年服務，就等你來「**稿創意**」
 抒發心情、表達想法、宣洩情緒，
 每個人都有自己的創意和文采。
 心生活為精神障礙甜心創造【發表園地】
 詩詞、散文、畫作 都歡迎投稿；



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、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/攝影創作，**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> 官網之「發表園地」

【投稿方式】：郵寄或 e-mail 都可以，民國 111 年 11 月 20 日截稿。

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」)

【稿費】：每篇\$100元，但每人：每季(3個月)上限\$300元、
全年度累積稿費上限\$1000元。

【領稿費】：最好能到協會辦公室親自領取。

若須匯款，須扣(自付)郵寄請款單的往返郵資和銀行匯款手續費。



☎ 電話：2739-6882 📠 傳真：2739-3150

專業人員：謝佳琪 兼職社工

[經費補助]：

臺北市政府社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金



廣告



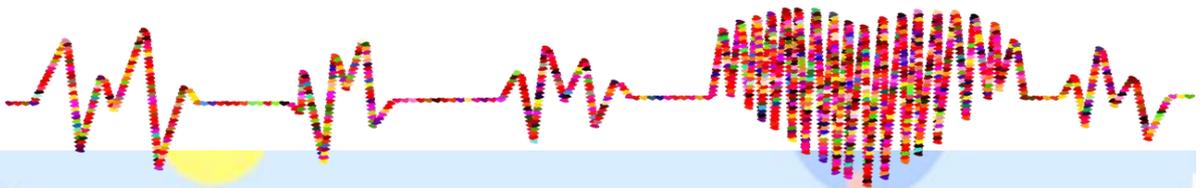
給精障者與家屬的暖心支持



心家庭專線-諮詢與支持服務

~2739-8516 專屬於精神族群~

- ⚙️ 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。
- ⚙️ 服務者瞭解您的需要後，可以幫忙請教有經驗的甜心、家屬、或各領域專家，為您尋找合適的解決對策或提供有用的服務資源訊息。



Call: 2739-8516 專線：趙婉如 小姐

服務對象：精神疾病患者與家屬

週一至週五上午 8:50~傍晚 5:10 (不限縣市)

官網：www.心生活.tw

[諮詢與留言/留言板/心姊姊諮詢回覆專區]

E-mail：heart.life@msa.hinet.net

[經費補助]：

社家署《公益彩券回饋金》、臺北市社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金



廣告



【心生活協會啟事】

金林總幹事因為新冠病毒侵襲脊椎，五月底造成癱瘓狀態（萬幸頭、頸、雙手還能動）目前住院中，因此總幹事原本的 hinet 信箱幾個月沒使用，請來信者見諒，也請各界若有事情連絡，請直接打電話給協會，連絡總幹事可發手機簡訊，也可連繫陳素珍理事長。

【總幹事的話】

癱瘓躺床，腿無法自己活動、肌肉就快速流失，兩個月少了十公斤、腿成了皮包骨，需要復健的安排、很努力的鍛鍊，來維持不再退步、目標更希望有所改善。

這讓我想到，腦細胞我們看不見，但其實也是一樣的，精神疾病讓腦細胞受損、萎縮，「精神復健」非常重要，而精神復健就是「重拾生活的點點滴滴」，可以從參加有點興趣的活動開始，也可以從找一件可能負擔得來的家事開始，不要嫌事情小、也不要怕做不來被別人笑，找到支持的人，讓他協助你解決困難，持續讓自己練習、參加活動、面對過程中的辛苦。復健需要勉為其難的努力，而收獲就在前方，總幹事與精障甜心們互勉。