

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



《心生活精神族群充權服務》民國108年8月 編印

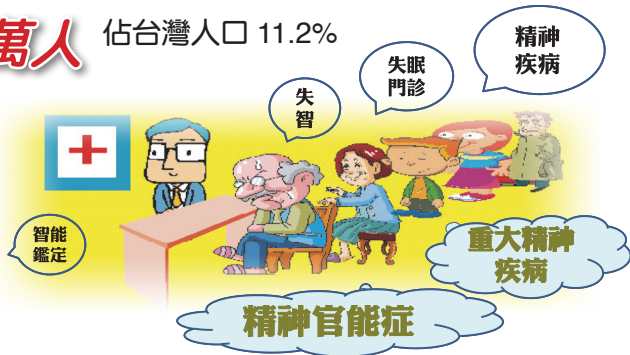
《心家庭專線服務》民國112年3月 更新資源訊息

♥ 你、我、他 都是關懷精神健康的心朋友 ♥

健保局統計…

台灣每年在精神科就診的人數

263 萬人 佔台灣人口 11.2%



資料來源：衛福部統計處 106 年門住診總人數統計

幾類精神疾病的看診患者人數

思覺失調和
妄想症

152,110 人

情緒障礙症

663,871 人

精神作用物質障礙症

215,955 人

酒精相關障礙症

49,254 人

精神、壓力和
身體相關障礙症

1,366,810 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 106 年門住診總人數統計

通稱〔精神障礙者〕人數



200,572 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—107 年重大傷病醫療利用狀況》



127,591 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—107 年 12 月身心障礙人數》



140,516 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—107 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？
因為腦中原先累積的經驗值不見了。

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（7,438床）、慢性住院（13,676床）、日間留院（6,241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」（3,208人）
 - ✓ 全日型（含住宿），稱「康復之家」（6,299人）
- **精神護理之家**：4,104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—107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

住宿型精神復健機構（康復之家）

上網查找名單：先進入【心理及口腔健康司】（首頁），而後依次點選：
精神疾病防治／精神照護資源／精神復健機構資源 >> 就可看到電子檔。

精神護理之家

上網查找名單：先進入【心理及口腔健康司】（首頁），而後依次點選：
精神疾病防治／精神照護資源／精神護理之家資源 >> 就可看到電子檔。

社區中的精神科診所、心理治療所

上網查找台北市內名單：先進入【台北市社區心理衛生中心】（首頁），而後點選：[資源地圖](#) >> 就可以看到【精神醫療院所】、【心理治療（諮商）所】名單的電子檔。

新北市內名單：請於網站上查找【新北市心理衛生地圖】。



台北市公辦社區心理諮商服務-1

(由臺北市立聯合醫院承辦，地點在各區健康服務中心)

- 需先掛號預約。每次諮商時間：30 分鐘。
- 收費：一般民眾含掛號費 \$250 元。有身心障礙證明或重大傷病資格的甜心優惠，只需掛號費 \$50 元。

地 點	地 址	電 話	備註
北投區門診部	新市街 30 號 5 樓	02-2891-2670	
南港區健康服務中心	南港路一段 360 號	02-2786-8756	◇
中山區健康服務中心	松江路 367 號	02-2501-3363	◇
內湖區健康服務中心	民權東路 6 段 99 號 1 樓	02-2790-8387	◇
松山區健康服務中心	八德路 4 段 692 號	02-2765-3147	◇
士林區健康服務中心	中正路 439 號	02-2883-6268	◇

台北市公辦社區心理諮商服務-2

地點	地址	電話	備註
中正區健康服務中心	牯嶺街 24 號	02-2321-0168	◇
社區心理衛生中心	中正區金山南路一段 5 號	02-3393-6779 #10	★
大同區健康服務中心	昌吉街 52 號	02-2594-8971	◇
萬華區健康服務中心	東園街 152 號	02-2339-5384	◇
信義區健康服務中心	信義路五段 15 號	02-8780-4152	◇
大安區健康服務中心	辛亥路三段 15 號	02-2739-0997	◇
文山區政大門診部	指南路 2 段 117 號	02-8237-7441/ 02-8237-7444	★

★ 有夜間門診

◇ 位於各區健服務中心 1 樓（原衛生所）



新北市公辦心理師駐點諮詢服務-1

向新北市各區衛生所、或社區心理衛生中心專線 (02)2257-2623
洽詢或預約服務

地 點	地 址	電 話
社區心理衛生中心	板橋區英士路 192-1 號	2257-2623
淡水區衛生所	中山路 158 號	2621-5620
三重區衛生所	新北大道 1 段 1 號	2982-5233
中和區衛生所	南山路 4 巷 3 號	2249-1936
新莊區衛生所	中華路一段 2 號	2996-7123
永和區衛生所	秀朗路一段 137 號	3233-2780
蘆洲區衛生所	中央路 58 號	2281-2011
五股區衛生所	新城三路 11 號	2291-7717
鶯歌區衛生所	文化路 389 號	2670-2304
土城區衛生所	和平路 26 號	2260-3181

新北市公辦心理師駐點諮詢服務-2

地 點	地 址	電 話
新店區衛生所	北新路一段 88 巷 11 號	2911-3984
樹林區衛生所	樹新路 40-7 號	2681-2134
汐止區衛生所	新台五路一段 266 號	2641-2030
泰山區衛生所	全興路 212 號 3 樓	2909-9921
林口區衛生所	忠孝二路 55 號 1 樓	2606-8760
三芝區衛生所	中山路一段 12 號	2636-2007
瑞芳區衛生所	明燈路三段 1 號	2497-2132
烏來區衛生所	忠治里新烏路五段 109 號	2661-7200
金山區衛生所	大同里民生路 59 號	2498-2778
深坑區衛生所	深坑街 165 號	2662-1567
三峽區衛生所	光明路 71 號 3 樓	2671-1592

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 / 兩區一間)

- ① 士林北投區：財團法人廣青文教基金會
電話：2895-5737 臺北市北投區三合街一段 119 號 7 樓
- 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 臺北市中正區延平南路 207 號 3 樓
- ④ 內湖松山區：臺北市康復之友協會
電話：2657-0073 臺北市內湖區瑞光路 162 號 2 樓之 3
- ⑤ 大同中山區：財團法人喜憨兒社會福利基金會
電話：2522-2486 臺北市中山區長安西路 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：
社團法人愛福家協會
電話 2977-1866
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 (112 年 7 月將搬遷)

- [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

障礙者日間作業設施服務 (小規模作業所)

- 定點日間服務。為未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：2788-5260，地址：北市南港路一段173號5樓。
- 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：
 星辰會所 2838-2225（忠誠路三段 53 巷 7 號 9 樓）
 真福之家 8712-7717（敦化北路 145 巷 10-2 號 1 樓）
 （112 年 9 月將搬遷）
 向陽會所 2305-1912（青年路 152 巷 20、22 號 1 樓）
 興隆會所（木柵路二段 138 巷 33 號 1 樓）
- 新北市：
 慈芳關懷中心 8262-1305（土城區中正路 18 號 6 樓）
 舒心之家 2976-0117（三重區重新路四段 226 號 1 樓）

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



身心障礙者

台北市職業重建個案管理暨就業服務中心-1

臺北市勞動力重建運用處	2338-1600 * 5531	
台北市康復之友協會	2765-2947 * 242、243	(精障為主)
臺北榮民總醫院	2875-7027 * 303	(精障為主)
心路社會福利基金會	2239-5319 * 210、212	
唐氏症基金會	2595-1918	
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 * 10、12	

(接下頁)

身心障礙者

台北市職業重建個案管理暨就業服務中心—2

育成社會福利基金會 8773-8327 * 18、12

腦性麻痺協會 2898-5509

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

台北市視障者家長協會 2717-7722 * 55

中華民國聽障人協會 2885-2120



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）

臺北市：台北市脊髓損傷者協會承辦【身心障礙者自立生活支持服務中心】

電話：02-2592-6660 地址：台北市大同區重慶北路三段 347 號 3 樓之 2

新北市：伊甸社會福利基金會

電話：02-2948-0719 分機 21

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。



台北市社會局委託台北市康復之友協會承辦

- 金南社區居住家園 2765-2810 分機 274
- 文林社區居住家園 2765-2947 分機 303

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

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）

服務站	電話分機
南港內湖區服務站	分機 100
大安松山區服務站	分機 200
中正萬華區服務站	分機 300
大同中山區服務站	分機 500
士林北投區服務站	分機 600
信義文山區服務站	分機 700

新北市長期照顧管理中心-1

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	永和 / 中和	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 3 號 6 樓
新店	2911-7079	新店	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	新北市淡水區中山路 158 號 2 樓
新莊	8521-9801	新莊	新北市新莊區富貴路 156 號 1 樓
汐止	2690-3966	汐止	新北市汐止區新台五路一段 266 號 3 樓
泰山	2900-3616	泰山 / 五股 / 林口	新北市泰山區全興路 212 號 3 樓

(接下頁)

新北市衛生所附設照管分站-2

分 站	電 話	服 務 區 域	地 址
瑞芳區衛生所	2497-2132	瑞芳	新北市瑞芳區明燈路三段 1 號
深坑區衛生所	2662-1567	深坑	新北市深坑區深坑街 165 號
石碇區衛生所	2663-1325	石碇	新北市石碇區碇平路一段 82 號
萬里區衛生所	2492-1117	萬里	新北市萬里區瑪鍊路 157 號
八里區衛生所	2610-2137	八里	新北市八里區舊城路 16 號
坪林區衛生所	2665-6272	坪林	新北市坪林區坪林街 104 號
三芝區衛生所	2636-2007	三芝	新北市三芝區中山路一段 12 號

(接下頁)

新北市衛生所附設照管分站-3

分 站	電 話	服 務 區 域	地 址
石門區衛生所	2638-1007	石門	新北市石門區中山路 28 之 1 號
貢寮區衛生所	2490-1431	貢寮	新北市貢寮區仁愛路 128 號
雙溪區衛生所	2493-1210	雙溪	新北市雙溪區新基里新基南街 18 號
金山區衛生所	2498-2778	金山	新北市金山區大同里民生路 59 號
平溪區衛生所	2495-1015	平溪	新北市平溪區石底里公園街 17 號
烏來區衛生所	2661-7200	烏來	新北市烏來區忠治里新烏路五段 109 號

台北市身心障礙其他長照服務

- 身心障礙者社區日間活動據點試辦計畫
- 失能身心障礙日間照顧
- 居家照顧（49 歲以下身心障礙者）

< 請上社會局網站查詢 >

法律扶助基金會 訊息

- ▲ 法律諮詢電話：412-8518，轉 2，再按 2
- ▲ 檢警訊問，申請律師到場陪同：2559-2119



電話諮詢服務 Warm Line

✓ 「心家庭專線電話服務」 2739-8516

服務精神病友與家屬。（週一到五上班時間）

含網站留言回覆 <http://www.心生活.tw> 點選

〔諮詢及留言〕 / 〔留言板〕 / 〔心姊姊諮詢回覆〕



✓ 廣青文教基金會「聽你說專線」 0800-581-185

由障礙者接聽，跨障礙類別提供服務。（上班時間接聽）

✓ 伊甸基金會「精神疾病照顧者專線」 2230-8830

2230-8830（週一至週五下午 1:30~ 晚上 8:30）

✓ 新北市康復之友協會「精障家庭關懷專線」 2252-3399

服務時間：週一至週五 9:00~ 下午 4:00，週三下午 6:00~ 晚上 8:00

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。

心生活協會結合了「居家照顧」及「個人助理」兩種服務的概念，自創精神障礙家庭的「生活支持服務」。每年看補助情況，有時免費、有時須收費。期待將來政府能將此服務納入「長照」系統，為精障家庭提供專屬服務。

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、聯合勸募協會補助、捐款狀況調整)

- ♥ **精神障礙甜心 IMR 康復服務 Illnesses Management and Recovery**
只有自己想要的，才有動機與動力去嘗試、面對困難與挫折、持續的付出努力。

IMR 康復服務重視精神疾病當事者的經驗，陪伴精神病友探索、擬定自己的康復目標，從個人與同儕的生活經驗中，設想因應生活困境、達成康復想望的策略與子目標，支持病友練習、實踐自己的策略。

每週一次的開放式 IMR 康復成長團體和服務人員的個別化服務，陪伴精障甜心們逐夢踏實，向自己的康復目標邁進。

- ♥ **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（每篇 \$100 元，全年每人上限 \$1,000 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)

- ♥ 持續性帶狀活動：藝術培力社、烹飪團體、手工藝團體、心朋友學手機、音樂性團體、運動活動……等。
- ♥ 心家庭暖房：家屬的聚會空間
 - * 每年二到十一月
 - * 地點：心朋友工作坊（台北市和平東路三段 391 巷 20 弄 16 號）
- ♥ 家連家—精神障礙者家屬教育課程（8 次團體）
- ♥ 心家庭知識系列講座

心生活精神族群充權服務 2739-6882

- ✓ 鼓勵支持精神病友，認識自己、認識疾病、做好的選擇。
- ✓ 鼓勵病友及家屬自主決策，同儕互助，向政府及大眾表述需求。
- ✓ 研究與精神障礙族群有關的法令政策及服務制度（包括精神及心理健康、社福、長照…等）
- ✓ 宣廣多元精神健康社區服務（精神復健、心理情緒支持、社會參與、人際網絡…）以及服務知能
- ✓ 與社會各界交流、破除汙名、結盟發聲，捍衛平等權益。

台北市心生活協會 more 精障家庭服務

《精神障礙揭秘》



社團法人台北市心生活協會

～看見·支持精神障礙家庭～

精神障礙揭秘(一)：生活操作篇



經費補助：衛生福利部（精神障礙團體獎勵計畫）
臺北市政府社會局（身心障礙者社會參與、生活訓練及各項重建活動計畫）



社團法人台北市心生活協會

～看見·支持精神障礙家庭～

精神障礙揭秘(二)：情緒篇



化繁為簡
肯定善意

衛生福利部（110年度精神障礙團體獎勵計畫）補助



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

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



大臺北地區精神健康社福公益組織

名稱	電話 (02)	通訊地址	類別
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	精神障礙服務
台北市康復之友協會	2765-2947	台北市八德路四段 604 號 2 樓之 3	
新北市康復之友協會	2255-1480	新北市莒光路 15 巷 2-1 號 2 樓	
康復之友聯盟	2585-0810	臺北市忠孝東路五段 1-1 號 13 樓	
精神健康基金會	2327-9938	臺北市羅斯福路一段 24 號 9 樓	社教·志工
光智基金會	2886-2773	台北市士林區通河街 137 號	兒少諮商· 校園

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