

春天氣溫多變、國際局勢動盪，
自我的身心靈照顧益發重要。
與心生活一起迎接 115 年的活動，
祝福每個人靜心安居、快樂成長。

★ 心生活公告 ★

◎ 【心生活協會】115 年開年的服務案和同仁團隊：

- ◆ 協會新任副總幹事：許筱彤小姐。2732-4512
由原心朋友工作坊社工師轉任，並執行「心生活充能」服務。
- ◆ 心朋友工作坊(日間作業設施服務) 8732-6543：陳淑如小姐、梁亞蘋小姐、李成勇先生。
- ◆ 臺北市星辰會所(協作模式服務) 2838-2225：顧英蕙督導、朱陳奕宏先生、黃詩媛小姐、羅佳典先生、陳柏序先生。
- ◆ IMR 疾病管理與康復服務 2739-6404：胡夢純小姐。
- ◆ 心朋友學苑(病友及家庭支持服務) 2739-8516：游景承先生、謝亞哲先生。(顏承德先生二月離職)
- ◆ 病友居住服務/心朋友的家 2737-4279：鄭雅馨小姐。
- ◆ 甜心投稿服務 2739-6882：謝佳琪小姐。
- ◆ 會務行政與管理：金林總幹事、許筱彤副總幹事、吳正琦秘書、葉峻銘財務及總務專員、朱恩慈會計、志工。
- 精神障礙甜心樂生活(心家庭生活支持) 2732-4512：江斌豪先生三月中離職；徵才中服務暫停、人員到任後將重新啟動。



◎ 心生活協會 115 年部分的服務或經費受到因朝野政爭影響：

■ 朝野政爭造成的不穩定局面：

【原本是這樣】：111 年底精神衛生法新修訂、113 年生效後，為擴展社區中的支持性服務，政府的衛政部門(衛福部心理健康司/台北市衛生局)新增「精神障礙資源布建計畫」(簡稱：資源布建案)，由中央政府出經費、地方縣市衛生局主管，陸續推出了「精神病友居住服務」(居住服務案)、「精神病病友及家庭支持服務」(家庭支持案)，並預告 114 年會結束的「精神病友多元社區發展計畫」(多元方案)，115 年將轉入資源布建案新增的「精神病友自立生活支持」(自立服務案)。

【現在有變化】：因「財政收支劃分法」的修訂，行政院和立法院就政府預算分配爭執不下，結果行政院表達不再全額支持〈資源布建案〉，但台北市衛生局 115 年並未準備在中央政府補助不足或完全不補助時要匡列經費彌補，所以對心生活協會產生了以下的影響。

■ 〈資源布建案〉已經得標的，補助\$大減並且存在嚴重不確定性：

● 〈家庭支持案〉(心朋友學苑)補助經費大減：舉例—

①房租每月四萬多元，但 115 年全年只補助\$15 萬元(一個月一萬多)！連同大樓管理費，僅此場所協會全年要自籌四十幾萬元！

②活動經費大減，團體帶領費三分之二以上需自籌。

● 〈居住服務—社區家園〉(心朋友的家)降低活動補助、減少辦活動。

● 上面兩項服務，北市府在標案的委辦契約中還寫著—如果衛福部不撥經費，衛生局可以隨時終止服務委託、不給我們經費！！

■ 〈精神障礙甜心樂生活服務〉無法順利轉入〈資源布建案〉的〈自立生活〉項目：政府補助中斷！人力流動，暫停服務。三月改申請蘋果基金會的【圓愛專案】補助，已通過，但須等服務人力到任後，才能接續〈生活支持服務〉及〈烹飪團體〉。請留意官網後續訊息。

◎ 心生活協會 115 年的新服務-《心生活充能服務》：

新增「公益彩券回饋金-心理健康組-〈厚植精神病友及家屬團體量能計畫〉(厚植案)」的服務，可完備管理制度和人才基礎訓練，並將辦理志工培訓、以《感恩心卡片》+訪談，找出復元的關鍵要素。



心朋友學手機—初階班



從零開始，慢慢學，有人陪。



- 想學手機，但還沒有機會（上課者須帶手機過來）
 - 有手機，但不確定怎麼打出去、或接聽、存通訊錄
 - 不知道什麼是 Line、WiFi、QR code，或不會用
- YES！這門課，就是為你設計的。

▣ 初階班課程內容

- 開機與基本操作
- 打電話與接電話
- 收發簡訊
- Line 基礎操作
- 學用 WiFi 與 QR code

- ✓ 小班教學
 - ✓ 老師與助教個別指導
 - ✓ 不怕問問題
 - ✓ 慢慢來
- 資訊平權，跟上用手機的時代腳步。



📅 日期：115年3月24日、3月31日、4月14日、4月21日

時間：每週（二）下午兩點到四點半，共四次。

※ 團體帶領：陳燕秋 老師（智樂活樂齡活動社群講師）

※ 參加對象：精神病病友、家屬（15人額滿為止）

優先條件：①戶籍/居住/就業/就學(任一)在台北市者。

②有身心障礙證明的病友。③病友優先，家屬候補。

📍 地點：【**台北市非政府組織(NGO)會館**】多功能教室

台北市中正區青島東路8號（開南商工旁，近善導寺捷運站）

（門口有大榕樹，面對大活動廳，從右側通道進入後方教室）

● 報名方式：

1. 掃描右側 QRcode 填寫線上表單
2. 填寫背面報名資料後傳真至 02-2739-3150



3. 臺北市衛生局委辦「精神病人社區居住方案」



廣告



心朋友學手機初階班報名表



| | | | |
|---------------------|---|-------|--|
| 姓名 | | 電話 | |
| | | email | |
| 身份 | <input type="checkbox"/> 病友(優先) <input type="checkbox"/> 家屬 | | |
| 病友 疾病 | <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: _____ | | |
| 北市 優先 | <input type="checkbox"/> 居住、 <input type="checkbox"/> 戶籍、 <input type="checkbox"/> 就學、 <input type="checkbox"/> 就業於台北市 <input type="checkbox"/> 台北市_____區 <input type="checkbox"/> 其他縣市: _____ | | |
| 通訊地址 | | | |
| 115年參 加場次 | <input type="checkbox"/> 3月24日(二) <input type="checkbox"/> 3月31日(二) <input type="checkbox"/> 4月14日(二) <input type="checkbox"/> 4月21日(二) [每場都是下午14:00-16:30] | | |
| 個資使用 (同意者 勾選) | 願意收到心生活協會的: <input type="checkbox"/> 紙本會訊(一年一次) <input type="checkbox"/> 紙本服務與活動快訊(一年幾次) <input type="checkbox"/> 電子報 | | |

寄回：傳真 2739-3150、信箱：heart.life@msa.hinet.net

(Email 請寫主旨：報名學手機-初階班)

線上報名：<https://forms.gle/nRKRvZPjd8aEnr9w9>

專業服務人員 電話：2737-4279 鄭社工(活動現場：0911-315-626)

★ 上課地點：【台北市 NGO 會館】大廳後面的教室

台北市中正區青島東路八號





《心朋友學苑》

衛生局委辦精神病人及家庭支持服務



廣告

《甜心一起動一動》

身動、心動，身心節律調整

源自古樂學思維的【雅樂】動作--「整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」。緩和而連續的移重、擺動、轉向，從動作練習中，培養對自我情緒的調節能力。節奏引導情緒、動作帶動內在秩序、感受和諧。

- ★ **參加對象**：台北市(戶籍/居住/就業/就學，任一)精神障礙者優先，家屬及照顧者候補。(免費)
- ★ **帶領者**：林紋琪 物理治療師(BSPTS 巴塞隆納脊柱側彎學院國際認證)
協同帶領：敖裴倫 (林芳瑾社會福利基金會雅樂身心動態助理講師)
- ★ **日期**：115年4月7日起至6月17日，每週三上午9:30~12:00

| 週次 | 日期(三) | 主題 |
|--------|----------------|----------------------|
| 第一週 | 4月7日 | 身體的起落與人我互動 |
| 第二週 | 4月8日 | 鬆動五官到肩頸的能動性 |
| (練習兩週) | 4月15日 4月22日 | (老師出國，可至<心朋友學苑>自主練習) |
| 第三週 | 4月29日 | 上肢的鬆動與協調 |
| 第四週 | 5月6日 | 下肢的鬆動與協調 |
| 第五週 | 5月13日 | 在節奏中感受、胸腔的釋放 |
| 第六週 | 5月20日 | 在節奏中感受、脊柱的釋放 |
| 第七週 | 5月27日 | 鏡像世界、脊椎的釋放 |
| 第八週 | 6月3日 | 在節奏中的鏡像、腹部的釋放 |
| 第九週 | 6月10日 | 在節奏中協作、腹部的釋放與內臟筋膜 |
| 第十週 | 6月17日 | 在節奏中統整回顧：筋膜-動作-心理狀態 |

- ★ **地點**：心朋友學苑--北市大安區和平東路二段307號3樓
- ★ **報名方式**：傳真：2739-3150 電話：2739-8516
電子信箱：heart.life@msa.hinet.net 專業服務人員：游先生/謝先生



心生活 115 年『甜心一起動一動：身心節律調整課程』報名表

活動日期：115年4月1日至6月17日的星期三，十場次團體(加兩次練習)。

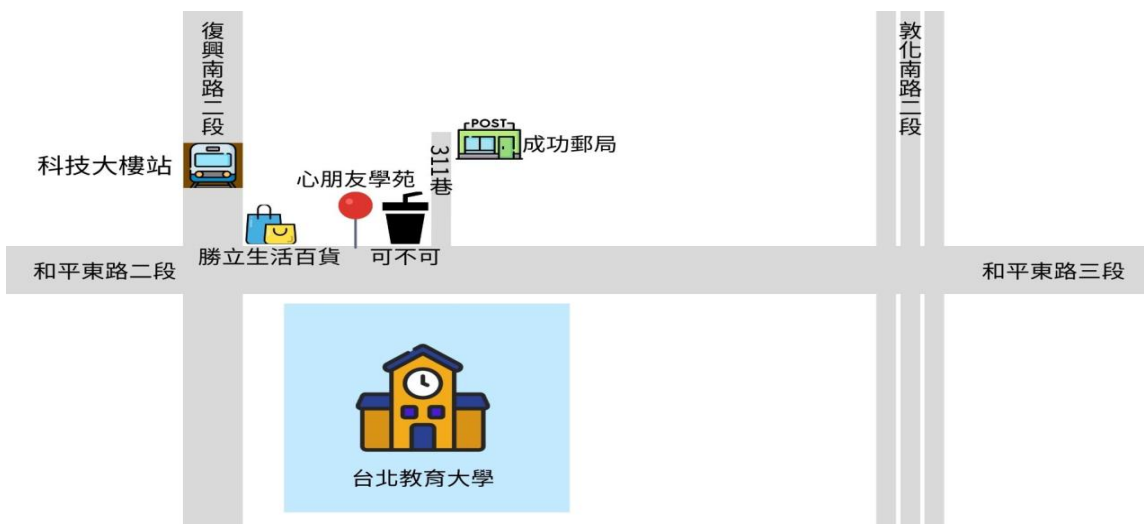
時間：上午 9:30 至 11:30，共兩小時，4/15、4/22 為練習周

地點：台北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓(心朋友學苑)

| | | | |
|----------------|--|-------------|--|
| 姓名 | | 電話 email | |
| 身份 | <input type="checkbox"/> 病友(優先) <input type="checkbox"/> 家屬 | | |
| 病友 疾病 | <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：_____ | | |
| 北市 優先 | <input type="checkbox"/> 居住、 <input type="checkbox"/> 戶籍、 <input type="checkbox"/> 就學、 <input type="checkbox"/> 就業於台北市 <input type="checkbox"/> 台北市_____區 <input type="checkbox"/> 其他縣市：_____ | | |
| 通訊地址 | | | |
| 個資使用 (同意打勾) | 願意收到心生活協會的： <input type="checkbox"/> 紙本會訊(一年一次) <input type="checkbox"/> 紙本服務與活動快訊(一年幾次) <input type="checkbox"/> 電子報 | | |

★心朋友學苑交通方式★

台北市和平東路二段 307 號 3 樓 (教育大學對面、可不可熟成紅茶隔壁)



↑
詳細地圖



公車

- ★ 【國立臺北教育大學】15、18、211、235、284、295、685、和平幹線
- ★ 【捷運科技大樓站】685、復興幹線捷運【科技大樓捷運站】出口左轉，和平東路二段<勝利百貨>這側一分鐘即可抵達(可不可熟成紅茶旁)



捷運【科技大樓捷運站】出口左轉到和平東路二段<勝利百貨>這側



精神障礙甜心-疾病管理與康復服務

Illness Management and Recovery (IMR)

115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！

(因精神疾病領有身心障礙證明、具精神科重大傷病資格者優先)

團體帶領者：曾惟靈 社工師 / 心理諮商師



115年4月~11月，每週四下午二點半到四點半
(可中途加入)



| 團體主題 | | 115 年度日期 |
|----------------|--------------------|------------------------------|
| IMR 團體暖身預備(線上) | | 3月26日 |
| 第一課 | 【康復的策略】 | 4月2日(團體開始日) |
| | | 4月9日、16日、 4月23日、30日 |
| 第三課 | 【壓力與生理脆弱的 治療策略】 | 5月7日、14日 5月27日、28日 |
| 非主題課程的團體活動 | | 6月4日 |
| 第四課 | 【建立社會支持】 | 6月17日、18日、25日 7月2日、9日 |
| 第五課 | 【有效服用精神科 治療藥物】 | 7月16日、23日、30日 8月6日、13日 |
| 第六課 | 【服用酒精與毒品】 | 8月20日、27日 9月3日、10日 |
| 非主題課程的團體活動 | | 9月17日 |
| 第七課 | 【減緩精神疾病的復發】 | 9月24日、10月7日 10月8日、15日、22日 |
| 第八課 | 【壓力的因應】 | 10月29日、11月5日 11月12日、19日 |
| 團體年度總結與回顧 | | 11月26日(團體結束日) |

地點：〈[心朋友學苑](#)-精神病友及家屬支持據點〉

臺北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓

服務電話：2739-6404 **專業服務員：**[胡夢純](#)

★ 今年
改場地囉！



◆ 心生活 115 年『精障甜心 IMR 康復服務』報名表 ◆

| | | | |
|---------------|--|--------|-------|
| 姓名 | | 通訊地址 | |
| 電話 | | E-mail | (非必填) |
| 疾病類別 | <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 (可複選) | <input type="checkbox"/> 第一次使用 IMR 康復服務 <input type="checkbox"/> 具有身心障礙證明 <input type="checkbox"/> 重大傷病卡 <input type="checkbox"/> 精神科(可領取重大傷病資格)之診斷者 ❖ 須提供資格證明:身心障礙、重大傷病或精神科看診證明 | | |
| 我要報名 | <input type="checkbox"/> 參加每週四下午的「IMR 康復成長團體」 <input type="checkbox"/> 個別進行的 IMR 康復服務 | | |
| 備註 | <input type="checkbox"/> 我不清楚 IMR 團體地點,需先約在捷運站口或某地、陪同前往 | | |
| 個資使用 同意 | <input type="checkbox"/> 願意收到心生活協會寄送紙本活動消息 <input type="checkbox"/> 願意收到電子報 | | |

上課地點:〈心朋友學苑-精神病友及家屬支持據點〉

臺北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓



報名表傳真: 2739-3150 電話: 0965-035-533 專業服務員: 胡夢純

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

◎ 公車: 國立臺北教育大學

搭乘和平幹線、18、52、72、207、235、278、284、568、685、688, 於國立臺北教育大學下車, 步行約 1 分鐘。

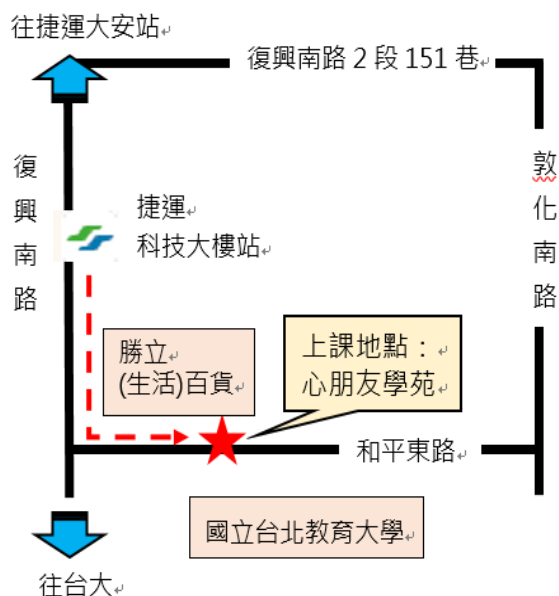
(國立臺北教育大學對面, 可不可飲料店樓上)

◎ 捷運: 科技大樓站



文湖線「科技大樓站」出口往左, 經麥當勞步行至勝立百貨左轉和平東路, 步行約 3 分鐘可抵達。

捷運: 大安站 紅線「大安站」4 號出口左轉沿復興南路走, 左轉和平東路, 步行約 15-20 分鐘抵達。



☆ 補助: 社團法人中華社會福利聯合勸募協會



廣告



★心家庭暖房★

家屬及照顧者每月的聚會，相同經驗的自己人交流照顧心得、傾聽您的心聲，支持您脫離孤寂，擺脫起伏不定的心情~~



~115年聚會日~

每個月第一個星期二 晚上 6:30~8:30

4月7日、5月5日、6月2日、
7月7日、8月4日、9月1日、
10月6日、11月3日、12月1日

- ★ **活動帶領**：社團法人台北市心生活協會 李麗娟 理事長
- ★ **地點**：[心朋友學苑](#) ([台北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓](#))
- ★ **參加者**：限定為精神障礙者的**家屬或照顧者** (台北市民優先)
- ★ **交通方式**：
 - ◆ 文湖線【科技大樓捷運站】出口左轉，和平東路口<勝利生活百貨>這側。
 - ◆ [公車]：【國立台北教育大學站】：15、18、211、235、284、295、685、和平幹線。【捷運科技大樓站】：685、復興幹線。
 - ◆ 復興南路/和平東路口，從<勝利生活百貨>沿和平東路向東走不到一百公尺，<可不可熟成紅茶>店旁。夜間若大門上鎖，可來電知會開門。



心生活協會 115 年《心家庭暖房》報名表 (家屬活動，可單次或連續參加)

| | | | | | | |
|-------------|--|---|----|-------|--------|--|
| 姓名 | | | 電話 | | E-mail | |
| 病友對您的稱呼 | | 病友的 疾病名 | | 通訊地址： | | |
| 參加場次(日期) | | | | | | |
| 個資使用(同意者勾選) | | <input type="checkbox"/> 收協會紙本快訊 <input type="checkbox"/> 收協會紙本會訊 <input type="checkbox"/> 收電子報 | | | | |

傳真：2739-3150 E-mail：heart.life@msa.hinet.net (主旨：報名暖房活動)

電話：2739-8516 專業服務人員：游服務員、謝服務員



心生活—讓每顆心都發亮 『甜心投稿服務』



【服務對象】：精神障礙者(甜心)，台北市民優先。
發揮您的才藝、創作投稿給大眾欣賞。首次投稿，請出示身心障礙證明、精神科重大傷病證明、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。協會整理後上網發表。

<http://www.心生活.tw> 官網之「發表園地」



【115年度更新投稿規則】：(戶籍/居住/工作於台北市者都算台北市民)

- ① **台北市民**：每季上限三篇，**每年度上限 8 篇**。
稿費：每篇一百元，但依上限每季最高三百元、全年上限 800 元。
- ② **非台北市民**：每季上限二篇，**全年度上限 4 篇**。
稿費：每篇一百元，但依上限每季最高二百元、全年上限 400 元。
- ③ 若由機構、醫院等工作人員統籌較大量來稿時，另案商議稿酬等。

【投稿方式】：郵寄或 e-mail 都可以，民國 115 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」)

【領稿費】：最好能到「心生活協會」辦公室親自領取。

☎ 聯絡電話：2739-6882 📠 傳真：2739-3150
聯絡人：謝佳琪 社工

【經費補助】：臺北市公益彩券盈餘分配基金



廣告



家連家 精神健康教育課程

《家連家》團體是「精神障礙者之家屬/照顧者」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✿

- ★ **參加對象**：精神障礙者之家屬或親友（免費）、台北市民優先
- ★ **帶領者**：余淑育（家連家協會秘書長）、戴菁平（心生活協會常務理事）
- ★ **日期**：民國 115 年 5 月 16 日起至 7 月 11 日止，共八週
每週六下午 2:00~4:30 《八堂課需全程參與》
- ◎ **備註**：6 月 20 日因遇端午連假，當周無活動。

| 週次 | 日期(星期六) | 主題 |
|-----|----------|---------------|
| 第一週 | 5 月 16 日 | 迎新會 & 認識精神病 |
| 第二週 | 5 月 23 日 | 誰能明白我 (溝通技巧) |
| 第三週 | 5 月 30 日 | 認識精神科藥物 |
| 第四週 | 6 月 6 日 | 危機處理 |
| 第五週 | 6 月 13 日 | 善待自己 |
| 第六週 | 6 月 27 日 | 康復的疑惑與希望 |
| 第七週 | 7 月 4 日 | 權益與倡導 |
| 第八週 | 7 月 11 日 | 學以致用 (恭喜畢業囉!) |

- ★ **報名方式**：✓來電報名：2739-8516 服務員：游服務員、謝服務員
✓電子信箱：heart.life@msa.hinet.net (主旨：報名家連家)
- ★ **活動地點**：台北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓(心朋友學苑)



臺北市衛生局委辦「精神病病人及家庭支持服務」



廣告



心生活 115 年『家連家—精神障礙者家屬教育課程』報名表

活動日期：115年5月16日至7月11日的星期六，共計八週。

時間為下午 2:00~4:30。6月20日因遇端午連假，當周無課堂

地點：<心朋友學苑>--台北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓



| | | | |
|----------------|--|--|--|
| 姓名 (限家屬) | 家中患者病名 | | <input type="checkbox"/> 思覺失調症 (舊名精神分裂症) <input type="checkbox"/> 雙相情緒障礙症 (俗稱躁鬱症) <input type="checkbox"/> 重鬱症 <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| 優先報名 條件 | <input type="checkbox"/> 居住、 <input type="checkbox"/> 戶籍、 <input type="checkbox"/> 就學、 <input type="checkbox"/> 就業於台北市 <input type="checkbox"/> 台北市 _____ 區 <input type="checkbox"/> 其他縣市：_____ | | |
| 聯絡電話 | E-mail _____ | | |
| 通訊地址 | _____ | | |
| 個資使用 (同意打勾) | 願意收到心生活協會的： <input type="checkbox"/> 紙本會訊(一年一次) <input type="checkbox"/> 紙本服務與活動快訊(一年幾次) <input type="checkbox"/> 電子報 | | |

★心朋友學苑交通方式★

北市大安區和平東路二段 307 號 3 樓 (國立台北教育大學對面、近科技大樓站)



公車

☆【國立台北教育大學站】：15、18、211、235、284、295、685、和平幹線

☆【捷運科技大樓站】：685、復興幹線



捷運【科技大樓捷運站】出口左轉, 和平東路二段<勝利百貨>這側直行





心朋友學手機—進階班



讓手機成為你的生活好幫手。



適合這樣的你(上課者須帶手機過來)

- ✓ 已經會基本操作
- ✓ 會使用 Line，想知道更多
- ✓ 想提升生活應用能力
- ✓ 想學地圖導航與搜尋技巧
- ✓ 想了解資訊安全與防詐騙

進階班課程內容

- 常用生活 App (例如：就醫預約/查詢、上網訂餐)
- Google 搜尋進階使用
- 地圖導航與查路線
- 知道更多 Line 的功能

- ✓ 小班教學
 - ✓ 老師與助教個別指導
 - ✓ 不怕問問題
 - ✓ 慢慢來
- 手機不是壓力，是工具



日期：115年5月19日、5月26日、6月2日、6月9日

時間：每週(二)下午兩點到四點半，共四次。

※ 團體帶領：陳燕秋 老師 (智樂活樂齡活動社群講師)

※ 參加對象：**精神病病友**、家屬 (15人額滿為止)

優先條件：①戶籍/居住/就業/就學(任一)在台北市者。

②有身心障礙證明的病友。③病友優先，家屬候補。

● 地點：**【台北市非政府組織(NGO)會館】** 多功能教室

台北市中正區青島東路8號 (開南商工旁，近善導寺捷運站)

(門口有大榕樹，面對大活動廳，從右側通道進入後方教室)

● 報名方式：

4. 掃描右側 QRcode 填寫線上表單
5. 填寫背面報名資料後傳真至 02-2739-3150



6. 臺北市衛生局委辦「精神病病人社區居住方案」



廣告



心朋友學手機進階班報名表



| | | | |
|---------------------|---|-------------|--|
| 姓名 | | 電話 email | |
| 身份 | <input type="checkbox"/> 病友(優先) <input type="checkbox"/> 家屬 | | |
| 病友 疾病 | <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: _____ | | |
| 北市 優先 | <input type="checkbox"/> 居住、 <input type="checkbox"/> 戶籍、 <input type="checkbox"/> 就學、 <input type="checkbox"/> 就業於台北市 <input type="checkbox"/> 台北市_____區 <input type="checkbox"/> 其他縣市: _____ | | |
| 通訊地址 | | | |
| 115年參 加場次 | <input type="checkbox"/> 5月19日(二) <input type="checkbox"/> 5月26日(二) <input type="checkbox"/> 6月2日(二) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6月9日(二) [每場都是下午14:00-16:30] | | |
| 個資使用 (同意者 勾選) | 願意收到心生活協會的: <input type="checkbox"/> 紙本會訊(一年一次) <input type="checkbox"/> 紙本服務與活動快訊(一年幾次) <input type="checkbox"/> 電子報 | | |

寄回：傳真 2739-3150、信箱：heart.life@msa.hinet.net

(Email 請寫主旨：報名學手機-進階班)

線上報名：<https://forms.gle/nRKRvZPjd8aEnr9w9>

專業服務人員 電話：2737-4279 鄭社工(活動現場：0911-315-626)

★ 上課地點：【台北市 NGO 會館】大廳後面的教室

台北市中正區青島東路八號





衛生福利部社會及家庭署 & 台北市政府社會局 補助辦理

【精神障礙者社區日間作業設施服務方案】



『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 100~113 年共有 19 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 \$3,000 元服務費(視家庭經濟狀況酌減)。

◇ 低收及中低收入戶免收費。

◇ 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

☆活動安排概況：

| 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 | 代工/ 烹飪課 | 代工 | 代工/桌遊 卡拉 OK | 代工 |
| 下午 1:30-4:00 | 代工/ 電影欣賞 | 代工/ 週、月會 | 代工 | 代工/ 手工藝 | 運動休閒/ 旅遊/慶生 |

☆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：陳淑如、梁亞蘋、李成勇

☆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。





心生活協會 115 年更多的服務：

《心朋友學苑—病友及家庭支持服務》

服務對象：設籍/居住/就業/就學(任一)在台北市的精神障礙者與家屬。

心家庭專線：2739-8516 線上接聽，同理心情、諮詢回覆。

預約諮詢會談、外展家訪關懷等。(可連結有當事家庭經驗者一起會談)

聯絡：專業服務人員 游景承/謝亞哲 (電話 2739-8516)。

《精神病病友的居住服務》

服務對象：設籍/居住/就業/就學(任一)在台北市的精神障礙者。

社區家園--心朋友的家：招募有需要居住家園的**男性精障住民一名**。

(由本案社工評估後，需報經衛生局核可)

個別的服務：針對**在外租屋**、自立能力提升等居住議題，可提供個別服務。

聯絡：鄭雅馨 社工 (電話 2737-4279)。

《心朋友工作坊》

地點：台北市信義區和平東路三段 391 巷 20 弄 16 號 1 樓

服務對象：15 歲以上，設籍且實際居住於台北市、領有身心障礙證明之慢性精神疾病患者。服務上限 15 人，目前**缺額一名**。

收費方式：每人每月繳納 \$ 3,000 元服務費(低收入及中低收入戶免收費)。

聯絡：陳淑如 社工、梁亞蘋 教保員、李成勇 教保員。(電話 8732-6543)

《臺北市星辰會所》

會所模式打破傳統照護框架，我們更看重每個人的潛能與可能。在這裡，我們肩並肩一起參與日常運作與決策，讓每一件事都因為你的加入而更加完整。這是一個讓你重新找回自信、建立連結的地方。歡迎你成為星辰的一份子。

地點：台北市士林區忠誠路二段 53 巷 7 號(三玉大樓)九樓

會員條件：慢性精神病友，設籍或實際居住於台北市，持有台北市核發的**身心障礙證明**。

參訪時段：周一上午 10 點、周四下午 3 點，需來電預約。(電話 2838-2225)



《心生活充能服務》

本服務希望訪談、蒐集精神病友康復過程的有利與不利因素，幫助病友和其照顧與支持者，少走冤枉路、更快的步上康復之路。
預約接受訪談的對象：精神病的病友、或家屬/照顧者；病友優先。

訪談報名聯絡(電話)：許筱彤 社工師/副總幹事 (2732-4512)

