



# 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](http://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](mailto:heart.life@msa.hinet.net)

[經費補助]：衛生福利部公益彩券回饋金-心理健康組



廣告



## 心生活協會『精神障礙甜心樂生活』

衛生福利部 精神病友多元社區生活方案(補助申請中)

核定:心理健康司 指導:台北市政府衛生局

廣告

# 112年2~11月「甜心學手藝」

邀請精障甜心們，一起來烹飪、手工藝創作！

- ♥ 免費參加：精神障礙者(甜心)
- ♥ 團體帶領者：連珮吟職能治療師
- ♥ 2~11月每兩周一次，週三下午2:30到4:30
- ♥ 甜心可自由選擇要參加的課程還有場次
- ♥ 服務人員：張傑筌社工 電話:2732-4512

112年日期	活動	課程主題	地點
3月1日	烹飪	蔥油酥餅	台北市身心障礙服務中心 <一樓廚藝教室> 台北市中山區長安西路五巷2號  備註： 參與成員可以攜帶自己的環保餐具以便裝盛食物
3月15日		咖哩飯	
3月29日		包潤餅	
4月12日		韓式飯糰	
4月26日		紫米桂圓糕	
5月10日		芋頭米粉湯	
5月24日		金瓜炒米粉	
6月7日		冰糖蓮子銀耳湯	
6月21日		糯香高麗菜捲	
7月5日		豆腐蛋炒飯	
7月19日		手工藝	
8月2日	扇子創作		
8月16日	紙捲畫創作		
8月30日	紙捲花創作進階		
9月13日	彩繪玻璃窗貼		
9月27日	皺紋紙馬賽克		
10月11日	萬聖節裝飾		
10月25日	熱縮片吊飾		
11月8日	毛根花束		



11月22日	聖誕花園
--------	------



**交通資訊** 身障服務中心(長安西路5巷2號)、市圖長安分館(長安西路3號4樓)

捷運：搭乘淡水信義線(紅線)或松山新店線(綠線)至【中山站】下車，1號出口，步行4分鐘。

或沿捷運中山地下街往臺北車站方向至 R5 出口，步行2分鐘抵達。

公車：【中山市場站】(中山北路上)5、218、中山幹線、221(單向)、227、247、260、261、內湖幹線、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)



<b>112年精障甜心樂生活：「甜心學手藝」報名表</b>			
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：參與的活動場次、方便的聯絡時間)			

服務人員：張傑筌社工 電話：2732-4512

傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



# 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)(申請中)

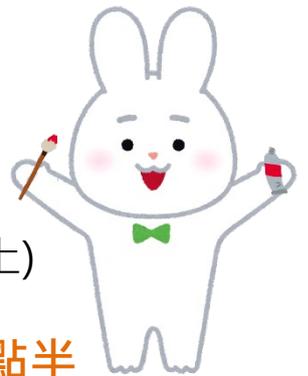
(核定: 心理健康司 指導: 台北市政府衛生局)

廣告

## 2023 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)



✦ 活動時間：兩周一次，週(四)下午 兩點半到四點半

二月	23 日
三月	9 日、23 日
四月	6 日、20 日
五月	4 日、18 日
六月	1 日、15 日、29 日

上半年活動日期

Q1.甚麼是藝術培力社?

A1.藝術培力社是透過藝術創作的過程幫助甜心們訓練動手動腦，並且融入“培力”的元素讓甜心學習自我表達：表達情緒、藝術創作的想法、表達日常遇到的困境、介紹自己的作品。

Q2.我覺得自己沒有藝術天份，也沒學過畫畫可以參加嗎?

A2.沒問題喔，每一次活動都會有老師示範後再讓甜心們創作。如果有任何創作的困難也都可以現場問老師。



心生活 112 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 服務人員：張文澤社工  
電子信箱：heart.life@msa.hinet.net



地點及交通路線

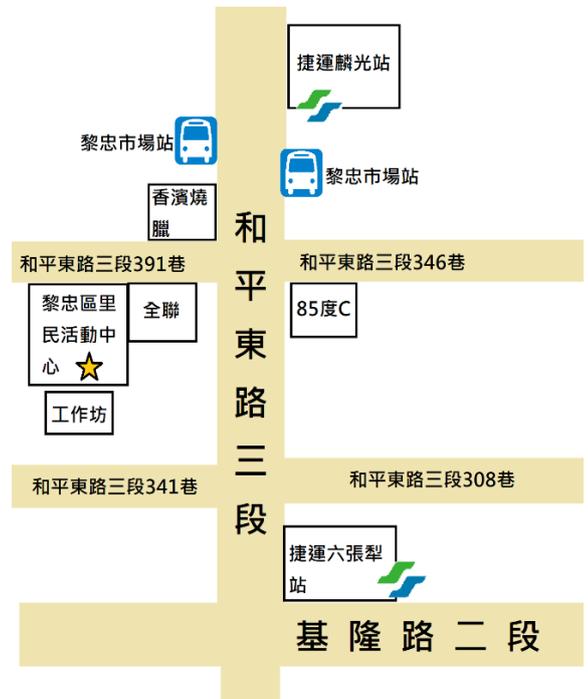
**黎忠區民活動中心** (臺北市和平東路三段 391 巷 16 號)  
**2 樓大會議室** (全聯福利社樓上)(心朋友工作坊斜對面)

**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)、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  
。出站後過馬路往六張犁方向直走至「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】往“動物園”方向列車。





# 精神障礙甜心-疾病管理與康復服務

## Illness Management and Recovery (IMR)



**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 (也是心理系碩士)

**112年3月進行到11月底, 每週五下午2:30到4:30 (中途加入OK) (如疫情嚴峻, 將改以線上視訊進行!)**

**上課地點:** 臺北市客家圖書影音中心 地下1樓研討室  
(臺北市中正區羅斯福路一段95巷1號)



**報名電話:** (02) 2739-6404 專業服務員: 林福仁先生

上課主題	暫定日期
【康復的策略】	3月/31日(團體開始日)
	4月/7日、14日、21日、28日
【服用酒精和毒品】	5月/5日、12日、19日、26日
	6月/2日
非主題課程的團體活動	6月/9日
【減緩精神疾病的復發】	6月/16日、30日
	※6月23日端午連假, 不上課
【壓力的因應】	7月/7日、14日、21日
	7月/28日
非主題課程的團體活動	8月/4日、11日、18日、25日
【困難及持續症狀的應對之道】	9月/1日
	9月/8日、15日、22日
【使用精神體系的服務來滿足自己的需要】	※9月29日中秋節, 不上課
	10月/6日、13日
團體年度總結與回顧	10月/20日、27日
	11月/3日、10日、17日
※ 如因補助不足, 後期課程將酌予縮減	



### ◆ 心生活 112 年 『精障甜心 IMR 康復服務』報名表 ◆

姓名	Line-ID (非必填)	線上報名 
E-mail		
聯絡電話		
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	
通訊地址		
優先條件 (勾選) (可複選)	<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，請勾選或說明)	<input type="checkbox"/> 需先約在捷運站口或某地，再帶我去 <u>臺北市客家圖書影音中心</u> <input type="checkbox"/> 當團體課程轉為線上辦理時，需請服務人員教我使用視訊設備 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

**上課地點**：臺北市客家圖書影音中心—地下1樓研討室（臺北市中正區 羅斯福路一段 95 巷 1 號）

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

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



#### ◆公車 (※ 依公車路線不同，下車位置或有差異，請注意！)

**【羅斯福潮州街口】**  
和平幹線(15)、18、208、251、252、660、羅斯福路幹線(236)

**【捷運中正紀念堂站(羅斯福)】**  
295、和平幹線(15)

#### ◆捷運：

**【中正紀念堂站】**

1 號出口： 

2 號出口、3 號出口： 

**【古亭站】**

1 號出口：

6 號出口：    7 號出口：



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 (已申請待核定)



# 家連家 精神障礙者家屬課程

《家連家》團體是「精神障礙者(甜心)之**家屬**」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)

★**帶領者**：余淑育、戴菁平

★**日期**：民國 112 年 4 月 22 日起至 6 月 3 日止，共八週

**每週六上午九點~十二點！《八堂課需全程參與》**

週次	日期(星期六)	主題
第一週	4月15日	迎新會&認識精神病
第二週	4月22日	誰能明白我(溝通技巧)
第三週	4月29日	認識精神科藥物
第四週	5月6日	危機處理
第五週	5月13日	善待自己
第六週	5月20日	康復的疑惑與希望
第七週	5月27日	權益與倡導
第八週	6月3日	學以致用(恭喜畢業囉!)

★**報名方式**：✓傳真：2739-3150 ✓電話：2739-8516

✓電子信箱：[heart.life@msa.hinet.net](mailto:heart.life@msa.hinet.net) ✓服務員：趙婉如

★**活動地點**：

**場地**：身心障礙服務中心 一樓多功能活動室

**【台北市中山區長安西路5巷2號1樓】**

☆衛生福利部公益彩券回饋金-心理健康組 補助辦理



線上報名



廣告



---心生活 112 年『宗連宗—精神障礙者家屬教育課程』報名表---

112 年 4 月 15 日~6 月 3 日，共八週，每週六上午 9-12 點

地點：身心障礙服務中心 一樓多功能活動區【台北市中山區長安西路5巷2號1樓】



姓名	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	入堂課程皆能按時出席參與： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 家中甜心(病友)： <input type="checkbox"/> 有身心障礙證明； <input type="checkbox"/> 有重大傷病資格		
聯絡電話		E-mail	
聯絡地址			



交通方式：

公車：

- ◎ 中山市場站(中山北路上)：5、218、218(直達)、220 (中山幹線)、221、227、247、260、260(區間車)、261、287(內湖幹線)、307(返程)、310、605(快速公車\_去程)、622、652

- ◎ 捷運中山站(志仁高中)：622

捷運：

- ◎ 淡水信義線(紅線)或松山新店線(綠線)至中山站下車，沿捷運中山地下街往臺北車站方向至R4出口，步行1分鐘抵達。



廣告



# 心家庭暖房

\*\*\*精障者之家屬及照顧者的每月聚會\*\*\*

112年2~11月，每個月第二個星期六

上午九點半~十一點半，地點：心朋友工作坊

2月11日、3月11日、4月8日、

5月13日、6月10日、7月8日、

8月12日、9月9日、10月14日、11月11日

~ 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之家連家導師 劉寶華 理事

★ **活動地點**：心朋友工作坊 (台北市和平東路三段391巷20弄16號1樓)

(近麟光捷運站、黎忠區民活動中心、全聯福利社)

★ **交通方式**：

[捷運]：文湖線《麟光站》1號出口

[公車]：黎忠市場站／黎忠活動中心站--282、

敦化幹線(原285)、292、和平幹線(原15)、

18、72、211、680、685、902、

市民小巴7、568



心生活協會 112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 服務員：趙婉如

[經費補助]：衛生福利部公益彩券回饋金-心理健康組



廣告



# 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)(申請中)  
(核定: 心理健康司 指導: 台北市政府衛生局)

廣告

★ 112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)



陪同看診 (各科別皆可；精神科優先)



居家關懷訪視、指導排藥盒



陪同外出參加活動、辦事及交通訓練



居家清潔指導、租屋陪同...等



**本服務免費**

☎ 2732-4512 服務員(社工) 張文澤、張傑筌

✉ 電子信箱：[heart.life@msa.hinet.net](mailto: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)

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](mailto: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(自負)郵寄請款單的往返郵資和銀行匯款手續費。

\*\*\*\*\*

☎ 聯絡電話：2739-6882    📠 傳真：2739-3150

聯絡人：謝佳琪 兼職社工

\*\*\*\*\*

[經費補助]已申請待核定：

臺北市政府社會局、臺北市公益彩券盈餘分配基金



廣告