



社團法人

台北市心生活協會

會訊

第9期

102年8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：102證他字第24號第40冊第73頁第1008號

編輯：金 林 / 惠文設計印刷
理事長：李淳一、李麗娟(102.9月起)

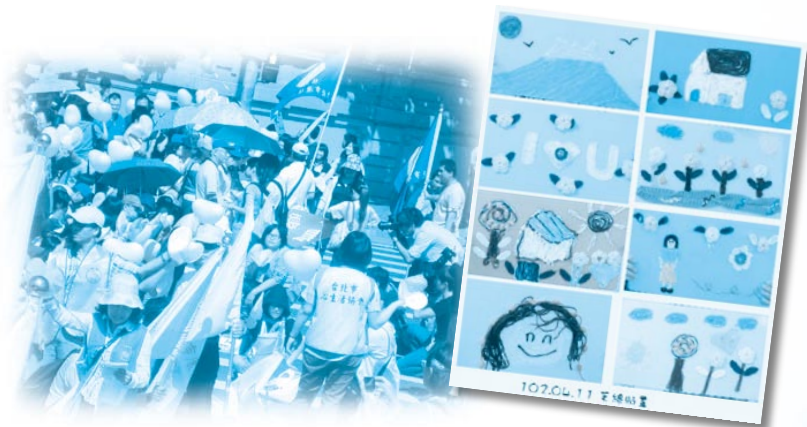
1

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

心生活 艱難的10歲生日

錢不夠的日子，需要縮減服務，
停掉服務，原本接受服務的甜心和家屬必然受苦

願社會看見、支持精神障礙家庭需要的服務
給心生活機會支持您一起努力



~~你、我、他，一起做關懷精神健康的心朋友~~

郵政劃撥帳號：19793224

電子發票愛心碼：1979322



心生活協會愛心碼：1979322

捐款助印：感謝黃兆麟先生遺愛人間

※ 101年10月20日「看見·支持—精障族群上街呼籲行動」 參與者自製標語集錦.....	3
※ 報您知，政府新消息	
◎ 中央政府新組織：『衛生福利部』精神族群的新老闆.....	5
◎ 臺北市政府：「勞工局」改名為『勞動局』.....	8
※ 精神族群充權服務篇	
◎ 捷報：102年1月「公務人員任用法」成功刪除禁止病人任職的規定.....	10
◎ 需要繼續追蹤—歧視、限制精神疾病患者工作權的應修改法令.....	10
◎ 政府組織再造的希望與遺憾：心理及口腔健康司成立、給立委的信.....	12
◎ 感恩·心卡片：精神障礙族群感謝服務與接納、尋找恩人.....	15
※ 健康知識	
◎ 植牙「想」、「看」、「問」（轉載自醫改會）.....	26
※ 苦難中成長：認識疾病，不再痛苦	
◎ 金姐採訪錄讀後感（作者：Anne）.....	28
◎ 我的媽媽不是瘋子，她是甜心（作者：Anne）.....	29
※ 參與·感恩	
◎ 心生活協會與我（作者：Anne）.....	31
◎ 繪圖療癒心得一二（作者：以人）.....	33
◎ 我的102年暑期工讀心得（作者：李欣）.....	35
※ 心生活佈告欄	
◎ 李淳一理事長辭任，李麗娟小姐接任第四屆理事長.....	38
◎ 艱難的十歲生日：經費不足，心生活協會103服務擬縮減.....	38
◎ 簡介：心生活精障家庭生活支持服務.....	40
◎ 心生活101年度成果報告.....	41
◎ 心生活101年度會費及捐款收入芳名錄.....	53
◎ 心生活101年度收支決算表、101年12月31日資產負債表.....	56
◎ 那拿著只超商塑膠袋的胖胖身影（作者：金林）.....	58
◎ 信用卡捐款授權書.....	61
◎ 心生活協會入會申請書.....	62

～ 我們這樣走過，我們繼續這樣努力～

101年10月20日

「看見·支持一精障族群上街呼籲行動」

◎參與者自製標語大會師：請看次頁起相片



心生活協會感謝各縣市精神公益團體、精神復健機構、身心障礙社福團體和年輕學子熱烈響應，共同集結力量一起行動。當日參與者共有18個以上的團體、326人上街，另有五次的行前籌備會議。

台灣精障團體及支持者第一次上街，過程溫馨、平和，平面媒體和網路媒體廣泛報導，內容均正向肯定，成功讓社會看見精神族群的共同行動。

你的笑臉，是我的陽光



～報您知！～政府新消息

訊息整理：[心生活精神族群充權服務]、[心家庭諮詢與支持服務]、總幹事

◎ 政府新組織：衛生福利部 ～精神族群的新老闆

一、民國102年5月31日立法院第八屆第三會期通過『衛生福利部』組織法，102年7月23日由行政院衛生署和內政部社會司合併的新政府單位：『衛生福利部』正式掛牌成立。衛生福利部是在行政院下的一級單位，職責在：『辦理全國衛生及福利業務』。部長一人由原衛生署邱文達署長升任。另有政務次長兩名、常務次長一名。

為什麼要有新組織？該部成立新聞稿的說明是：這是「我國自民國六十年衛生署成立以來，最大幅的變革，整合衛生醫藥與社會福利業務，全方位照顧國人生理、心理及社會各層面，符合WHO（世界衛生組織）全方位覆蓋（Universal Coverage）的世界潮流，期望透過衛生醫療與社會福利合而為一，達到全人健康與福祉的新境。」

二、「衛生署」和「社會司」這兩個名詞已經走入歷史，簡單舉例，以往的署立醫院，例如：「行政院衛生署八里療養院」，就更名為「衛生福利部八里療養院」。

三、衛生福利部掌理的事項有：

1. 衛生福利政策、法令、資源之規劃、管理、監督與相關事務之調查研究、管制考核、政策宣導、科技發展及國際合作。
2. 全民健康保險、國民年金、長期照顧（護）財務之政策規劃、管理及監督。
3. 社會救助、社會工作、社會資源運用與社區發展之政策規劃、管理及監督。
4. 家庭暴力、性侵害、性騷擾防治與其他保護服務業務之政策規劃、管理及監督。
5. 醫事人員、醫事機構、醫事團體與全國醫療網、緊急醫療業

務之政策規劃、管理及督導。

6. 護理及長期照顧（護）服務、早期療育之政策規劃、管理及監督。
7. 原住民族及離島居民醫療、健康照顧（護）、醫護人力培育、疾病防治之政策與法令規劃、管理、監督及研究。
8. 心理健康及精神疾病防治相關政策與物質成癮防治之政策規劃、管理及監督。
9. 中醫藥發展、傳統調理之政策規劃、管理、監督及研究。
10. 所屬中醫藥研究、醫療機構與社會福利機構之督導、協調及推動。
11. 口腔健康及醫療照護之政策規劃、管理、監督及研究。
12. 其他有關衛生福利事項。

四、衛生福利部下設六個次級機構：

1. 疾病管制署：規劃與執行傳染病之預防及管制事項。
2. 食品藥物管理署：規劃與執行食品、藥物與化粧品之管理、查核及檢驗事項。
3. 中央健康保險署：規劃及執行全民健康保險事項。
4. 國民健康署：規劃與執行國民健康促進及非傳染病之防治事項。
5. 社會及家庭署：規劃與執行老人、身心障礙者、婦女、兒童及少年福利及家庭支持事項。
6. 國民年金局：執行國民年金事項。（國民年金局未設立前，其業務委託其他政府機關執行）

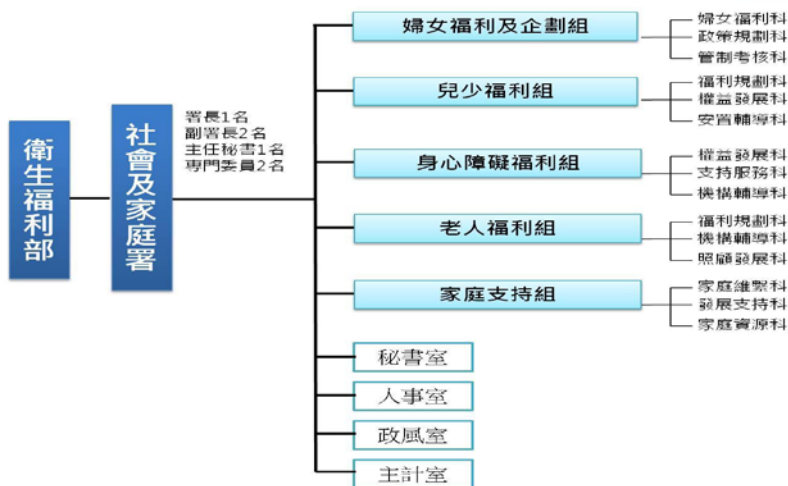
心生活提醒：健保局和國民健康局都從「局」升為「署」。另外，和身心障礙、家庭支持有關的福利服務，從以往的社會司改由「社會及家庭署」負責。

五、衛生福利部下設八個三級單位：

1. 綜合規劃司。
2. 社會保險司。

3. 社會救助及社工司。
4. 護理及健康照護司。
5. 保護服務司。
6. 醫事司。
7. 心理及口腔健康司。
8. 中醫藥司。

六、社會及家庭署的下級單位和執掌：



七、心理及口腔健康司下設六個科，執掌分別是：

第一科 心理健康促進

第二科 精神疾病防治



- 第三科 成癮防治
- 第四科 特殊族群處遇
- 第五科 口腔醫療照護
- 第六科 口腔政策及品保

◎ 臺北市政府機關的新名稱：勞動局

民國102年1月1日起，臺北市政府的「勞工局」改稱為『勞動局』；同時勞動局新設『臺北市勞動力重建運用處』，處理「身心障礙市民」和「外籍勞工」的勞動權益保障維護和管理。相關服務電話：身心障礙就業 2559-8518、外勞事務2550-2151。



不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友



生病，
不是我願意的。



請多給我
支持。



精神族群充權服務篇

一、捷報

◎ 102年元月『公務人員任用法』修法成功：刪除精神病人不得任公職的歧視條文。

感謝陳節如委員提案、尤美女委員排定法案優先順序，並誠摯感恩政府落實人權兩公約的精神及全體立法委員們共同的支持，公務人員任用法刪除了精神病人不得任公職的歧視規定。

感恩中華民國殘障聯盟、中華民國康復之友聯盟以及我們許許多多團體和個人們在促成修改這個法令所做的努力；這個經驗告訴我們，精神障礙者和家屬們，請別羞怯於說出我們的需要，當我們跨出步伐、勇敢追求、持續發聲、努力溝通，只要努力的各方前進的方向是一致的，就有成功的一天。

二、待追蹤

◎ 還有一些限制精神疾病患者工作權的法律，待修改：

立法院第八屆第二會期法制委員會第十六次會議，除了通過刪除公務人員任用法的歧視規定外，並通過兩項附帶決議：

- (一) 請行政院及考試院邀集各相關執業執照法與證照法之主管機關，將《技師法》、《建築師法》、《不動產估價師法》、《地政士法》、《律師法》、《教師法》、《教育人員任用條例》、《專利師法》、《記帳士法》（充權服務備註：以上幾個法問題最大，應倡導優先處理。）、《會計師法》、《醫師法》、《聽力師法》、《語言治療師法》、《藥師法》、《物理治療師法》、《醫事放射法》、《醫事檢驗師法》、《護理人員法》、《營養師法》、《助產人員法》、《呼吸治療師法》、《心理師法》、《法醫師法》、《建築師法》、《不動產估價師法》、《社工師法》等，透過法律限制精神病患領取職業執照、撤銷執照及聘用之歧視性規定，進行檢討修正，並

於本屆下會期開議前，將各項法規之修正版本送立法院審查。

- (二) 請人事行政總處函請各用人主管機關，檢討其主管之相關人員管理辦法，是否仍有非法律規定而對精神疾病及精神障礙者限制任用之條文規定。如教育部、經濟部、經濟部工業局及國家通訊傳播委員會所主管《各級學校專任運動教練聘任管理辦法》、《石油業儲油設備代行檢查機構設置管理辦法》*、《計量技術人員管理辦法》*、《經濟部工業局所屬工業區管理機構人事管理辦法》、《電視增力機、變頻機及社區共同天線電視設備設立辦法》、《經濟部工業局所屬工業區管理機構人事管理辦法》*、《藥劑生資格及管理辦法》等限制精神病患者聘用的規定，各主管機關應盡速修改相關辦法，並於六個月內完成。

心生活提醒：這兩項立法院法制委員會的附帶決議，還有待各界共同關心、追蹤執行進度。其中打*的三個辦法，已在102年4~7月刪除歧視規定。感恩！

三、心理健康司在高期待但有遺憾下新成立

◎ 政府組織改造，本應獨立設置的『心理健康司』遭立委提議併入「口腔健康」業務

感恩台大公衛張珣老師等於民國100年拜會馬總統，加上精神及心理衛生界以及消費者團體持續的倡議等努力，行政院組織再造原本在衛生福利部下，規劃設置獨立的心理健康司，可惜101年立法院環境衛生及社會福利委員會以決議逼迫衛生署將該司併入口腔健康業務。

心生活協會參加心理健康行動聯盟，跟隨各專業學協會多方奔走，可惜功敗垂成，衛生福利部下增設的組織是『心理及口腔健康司』，不過在民間強大的壓力下，立法院黨政協商時建議行政院一年後再考慮是否進行分離的調整。

這場仗雖然沒有成功，但身為消費者團體，感動的是首次看到

精神和心理衛生界攜手政策倡議，目標相同，行動一致！我們期待這樣的行動力未來可以延續、可以更有動能。

過程中心生活協會曾致函全體立法委員，內容如後，整合衛生和社政服務是精神障礙族群多年來最大的盼望，大家要一起攜手合作、督促政府發揮合併後的效能，不要再將精神障礙的照顧議題互推皮球，盼望衛生福利部要真正動起來建立可長可久的制度和服務模式，推動符合精障族群期待的生活化照顧服務、符合社會期待的困難個案和危機處理服務。

心生活協會102年4月在立法院黨政協商前夕，致全體立法委員和各縣市牙醫師公會的信：

請還給精神病人希望

政府衛生福利部設『心理（精神）健康司』是兩百萬精神疾病患者和五百萬家屬的期待，請委員關心4/17黨政協商，撤銷「口腔及心理健康司」的提案

請勿將口腔防治併入精神心理健康服務的理由

- ◎ 精神疾病需要的不只是治療服務和保健預防，還需要政府建立制度體系，支持協助精障者長期性的生活照顧需求、以及患者和家屬所需的長期性社會心理支持服務。
- ◎ 今天回家面對一位家人因為精神疾病或成癮問題抓狂要殺人，和面對一位家人牙疼，那份恐懼與壓力、求助所需資源的層次、提供方式迥異，如何併在同一個組織處理？
- ◎ 口腔健康的促進、牙病的治療，如同其他慢性疾病的預防和治療一樣，健全醫療體系、補助經濟弱勢者就醫費用、深入社區進行宣廣就有良好成效；但，精神心理衛生資源的需求者（consumer、user），其所需之服務資源的提供，則不只是醫護、藥事和經濟，還要加入社工人員、生活助理員、居家照顧員、生活管理員、同儕關懷員、職能治療師、諮商心理師、臨

床心理師等，服務模式的管理上，除了方案式服務，還包括各種機構式的服務（日間、居住、復健、養護…）；這些都是口腔業務無需觸及的。

■ 新聞蒐集顯示，幾乎每月都有一到兩則因為精神疾病引起的殺人或自殺新聞，這些事故不只是病人看不看醫生的問題，多數都指向精神疾患失去工作能力、需要他人長期照顧的問題（三餐誰準備、零用錢誰給、家務誰整理；缺乏社會心理支持、人際互動網絡）；這些都是沉默被社會孤立的家屬長期負荷、家庭照顧能力耗竭下，所導致、「可預期」的人倫悲劇。

■ 每則與精神疾病有關的社會事件不應該只是一日新聞；社會變遷下，酒飲、毒品氾濫，除了傳統的精障者外，腦功能失常的成癮者，他們的家庭遭遇同樣的問題。

■ 我們期待『衛生福利部』設置獨立的「心理（精神）健康司」：統合醫療體系與社福體系，發展精神障礙者長期照顧服務、積極性社區關懷服務、普設精障者日間活動與復健服務。

1. 終結數十年來衛政與社政互踢皮球、社會福利服務遇到精神議題就轉彎、或置之不理的怪現象。
2. 成立專責跨領域團隊，提供危機處理服務、主動服務社區中困難個案，降低事故風險。
3. 廣設酒藥癮戒治的社會支持服務。
4. 規劃提供家屬的諮詢與支持服務、精障者在地社區居住服務。
5. 全民心理健康促進和精神疾病知識宣廣。
6. 友善解決和處理遊民問題。

7. 提升心理諮商與治療的數量和品質，完善轉介制度。
8. 研究發展並強化檢測精神科藥物；研究發展有效社區服務。
9. 察覺、通報、追蹤與服務，各系統的協調和有效轉介工作發展團隊合作。

◎ 我們也期待立法院可以再修精神衛生法，將服務落實執行。

◎ 有人的地方就有精神疾病（沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病）！精障族群對政府組織再造，衛生與社福合併有高度期待，政府已經是敷衍，「心理健康司」只有25人是同級最小的單位，要做這麼多過去沒有做、沒做好的事，已大不容易，懇求敬愛的牙醫公會、立法委員，別拿口腔來攪局！



三、感恩·心卡片

◎ 精神障礙族群感謝服務與接納、尋找恩人

索取卡片請致電：2739-6882

吳姿儀社工師



面對精神疾病，需要很多人的鼓勵，支持我們持續努力。

台北市心生活協會邀請精神疾病患者(甜心)和家屬親友，想想一路走來，最感謝或印象深刻的服務工作者，向他們致謝。心生活也可以整理您的經驗，讓專業朋友們知道當他們如何體會和行動時，家屬和病人會非常感激，理解服務如何貼近精神族群的需要。

說出感謝需要勇氣和時機，用這張「感恩·心卡片」行動吧！

填完卡片後，您可以選擇：

- ①將卡片寄/送回給「台北市心生活協會」，由我們幫您尋找、轉寄感恩卡給您想感謝的人。
或②您直接將卡片寄給對方。此時歡迎您將所寫內容影印或掃描下來，傳真或e-mail給心生活，讓我們也分享您的感念，並做統計和宣廣。

活動聯絡人：充權服務 吳姿儀 社工師 電話(02)2739-6882 傳真(02)2739-3150
電子信箱：heart.life@msa.hinet.net (電子郵件請寫主旨：感恩·心卡片)

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 _____ (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯電訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國____年____月____日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：_____ (例如：某醫院、某病房、某劇場)

當時的情況和我的感動：

深深感謝您的 _____ (署名) 敬上 年 月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勿違您的意願)

若公開時，可用我本卡上的署名 請用署名 _____



精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 李忠輝 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 腳履訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 99 年 2 月 _____ 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：陽明大學附設醫院 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：當時我已煩惱著不知該如何將醫院
拿當時已被李朝雄醫師調到精神科拿物，硬硬住在北市
我最近到陽大附醫李醫師會固定看診之精神科門診。照著
李醫師的學單因定至門診(一天一次)拿藥至今。每當到醫院
回診您的親切微笑與默默聆聽我的天馬行空話語，讓
人很自然就覺得很感動，只忘了兩個月(或)的我們之間的
情!



(李) 深深感謝您的 陳沛利 (署名) 敬上 102 年 4 月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時：可用我本卡上的署名 請用筆名

若公開時：不用我本卡上的署名 請用筆名

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：_____ (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

對於我忘記您的名和姓，但那個場景在我腦海中盤繞著。當我無助的去找
護理師，而您來救我該怎麼辦，我這些當中最難下的決定時，您已馬不停蹄，但
您仍願意返回醫院，特別撥出時間與我們分析探討，我家寶貝狀況，甚至
冒著被苦罵的風險及語言，我終於體會到何謂醫者父母心，感謝您！

深深感謝您！



深深感謝您的 戴善平 (署名) 敬上 102 年 4 月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時：可用我本卡上的署名 請用筆名

若公開時：不用我本卡上的署名 請用筆名

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 楊連謙 (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯電訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 96 年 10 月 4 日 (記不清楚可寫個大概)相遇的場所：市立聯合醫院松德院區 (例如：幫醫院、幫病房、幫藥房)

當時的情況和我的感動：

- ① 96年1月30日~96年4月23日與91年7月15日~91年10月15日先後年在復健病房1H兩次，受到你的照顧，我一直很感謝你
- ② 出院後持續給你看診三年，那時我沒有工作，你幫我把強障手冊由輕度改成中度，第三年永久免鑑定通過後，讓我一直可以領殘障津貼3000元至104年7月再重新新制鑑定，我一直很感謝你
- ③ 有一年，你開始讓我打好度的長效針，從此以後，面對媽媽的責罵，不再回嘴，不再揮東西，讓我情緒可以保持穩定。我一直很感謝你



附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)若公開時，可用我本卡上的署名，請用筆名(小慧)深深感謝您的 小慧 (署名) 敬上/02年4月

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 陳真秋 (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯電訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 80 年 5 月 1 日 (記不清楚可寫個大概)相遇的場所：台北慈復日間病房 (例如：幫醫院、幫病房、幫藥房)

當時的情況和我的感動：

- 回憶起剛生病又無知的年青歲月，只記得那時常常在您細心送我(正病得腦子亂哄哄)聲聲促“應該多運動囉”；“大家很累了要記得……”“該要學習……時間到了，請大家專心唸”還記得護理師陳小姐要求很高，所以學得愈好技巧，到現在爸媽還很感恩已唸久。您和江先生的教導指引，特別使我齒髮增進(萬分謝!)



附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)若公開時，可用我本卡上的署名，請用筆名(小慧)深深感謝您的 葉女平 (署名) 敬上/02年4月

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 巫護士 (姓名)·您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯電訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國100年 7月 26日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：松德汽區 7H病房 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

我的女兒住院的時候感謝
您的照顧還帶一份叮呼
家長隨時注意作息睡覺吃藥
家長的在此謝謝您的關懷

深深感謝您的 曹明勝 (署名) 敬上10年5月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公諱。(請勿選您的意願)

若公諱時，可用我本卡片上的署名 請用筆名



精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 董琇株 (姓名)·您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯電訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國98年 2月 25日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：NTUH 3E2 20-2 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

第一次住院

記得很多次我在大哭 or 自暴自棄的時候
妳都適時的出現。還對我說「沒有照顧
你還是可以關心你阿~」 到現在還是
覺得很溫暖 謝謝您

深深感謝您的 野葛 (署名) 敬上102年4月


附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公諱。(請勿選您的意願)

若公諱時，可用我本卡片上的署名 請用筆名 野葛



精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 江志林 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家熱心的幫助


感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 98 年 6 月 2 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：NTUH 3E2 18-6 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：


我身邊有很多醫護人員、家人、朋友、教授，他們想著該如何治療我，討論我的病情，吃什麼藥、怎麼安排生活，所有人都急著「幫助」我，只有你會在「手」我對這些「幫助」的感受是什麼。

 謝謝你

深深感謝您的 野葛 (署名) 敬上 102年4月

附記：致台北市心生活協會
 我願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)
 若公開時， 可用我本卡片上的署名 請用筆名 野葛

精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 謝明憲 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家熱心的幫助


感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 97 年 12 月 ___ 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：NTUH (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

記得剛開始我很抗拒藥物和醫院，但你並沒有因為我不吃藥而放棄我，或露出不耐煩的樣子。還曾在「我」曠診的時候，打電話給老師，請她帶我回來。這些我一直都記得。

 謝謝你！

深深感謝您的 野葛 (署名) 敬上 102年4月

附記：致台北市心生活協會
 我願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)
 若公開時， 可用我本卡片上的署名 請用筆名 野葛

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 鄧社工 (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯誼訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 101 年 2 月 15 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：八里療養院 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

我是00女友(還記得嗎)感謝他在住院的那段時間妳耐心的感
也傾聽了我訴說的故事;妳所提的建議和提醒我也謹記在心;
不管那個层面我都是局外人且熱情早已被磨光剩下的只是情義和
坦然面對與接受事實;堅持自己所做的事就算是一點點幫助也
因為他讓我更豐富我的內在;生命的價值在於長度不管未來結果!

祝福妳平安喜樂

深深感謝您的 木工 (署名) 敬上102年4月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡片上的署名 請用筆名



精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 劉啟廷 (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯誼訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 100 年 2 月 15 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：台大醫院 三東病房 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

雖然不曉得你還記不記得我，但我一直記得
那次住院，你沒有在我難過到想推開所有人時
真的離開我，也是你提醒我，所有努力都是為
了自己，而非向任何人交代，這些話讓我更有動力
走到現在！

謝謝你！

深深感謝您的 野葛 (署名) 敬上102年4月


附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡片上的署名 請用筆名 野葛



精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 黃碧珠 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工師
就業服務員 聯禮訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：


相遇的時間：民國 98 年 3 月 14 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：台北市康復之友協會 (例如：某醫院、某病房、某劇場)


當時的情況和我的感動：
 感謝僑監醫院黃碧珠社工師在民國98年3月14日星期六下午來到台北市康復之友協會同心圓演講「如何營造支持性的家庭氣氛」，對甜心及家屬受益良多！尤其是教導大家填滿「情緒箱子」五種變的語言，更是幸福家庭的法寶。感恩不盡！

深深感謝您的 曾包 (署名) 敬上 02 年 4 月

附記：致台北市心生活協會
 我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勿選您的意願)
 若公開時，可用我本卡上的署名 請用署名 曾包



精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 余奇輝 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 聯禮訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：


相遇的時間：民國 101 年 2 月 15 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：八里齊春漢 (例如：某醫院、某病房、某劇場)

當時的情況和我的感動：
 余醫師您好：
 感謝您在去年00住院時對他的照顧，雖然只是短暫的時間卻也給您製造許多麻煩(雖然他對住院事還是很抗拒)，不過醫師之前的建議和他的狀況我都謹記在心；
 短暫認識您卻也增進我的知識，感恩您也祝福您！

深深感謝您的 不土土 (署名) 敬上 10 年 4 月

附記：致台北市心生活協會
 我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勿選您的意願)
 若公開時，可用我本卡上的署名 請用署名



精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 高嘉偉 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 97 年 月 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：心儀工作坊/網絡 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

像建出來輔導我來尤其靠 鉛字是捨第一
謝謝你耐心陪伴並協助互助團體
建立前場及後場的苦勞心的溫暖在心
暖



深深感謝您的 Wood (署名) 敬上 102年4月

附記：致台北市心生活協會 Wood

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡片上的署名 請用筆名

精神族群 感恩·心卡片



敬愛的 林立軍 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國 年 月 日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：台大醫院(三東病房) (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

當我在死亡的門前徘徊時是您暖心的支持與陪伴 給我活著的力量
十分珍惜您住院醫師期滿而離開台大 至今我們非常感念您
這十年來我很努力的跟劉智民醫師合作也得到了很好的照顧 現在的我
很平安也很喜樂 再提起了您而更熱愛生命也找到了一個半天會計的工作
也走出了過去的陰影 這真是一場漫長的康復之路 如今我想謝謝您當年
的付出也常常訴你也好 願神祝福您和您全家幸福快樂也祝福您
身體健康 萬事如意 百事可樂



深深感謝您的 _____ (署名) 敬上 102年4月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡片上的署名 請用筆名 Anne

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 王亦婷 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時期：民國100年5月3日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：心生活協會 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

醫院
 王亦婷社工帶我去心生活工作坊見一位葉
 芬沂小姐，葉小姐她還介紹工作環境，
 代工的方法，王社工她她說「于你要好好的
 聽葉社的話，也要好好的學習早起的習慣。」

深深感謝您的 於之于 (署名) 敬上10年4月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡上的署名 請用筆名



精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 葉怡輝姐 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 _____ 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時期：民國101年10月____日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：我家 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

一般人對精神疾病都是避之猶恐不及，您^部加入心生活協會
 的行列，謝謝你不歧視我們。

去年九月我遭受金文雲詐騙得3隻鬱症恐慌症打骨針劑
 協會求助，你接電話很快的撥公共案探訪，仔細聆聽，同理
 回應並協助我申請心理諮詢使我迅速走出陰霾，年假期間
 還不吝^部溫馨的關懷卡片令我驚喜而感動，妳如愛如母時時^部
 難忘

深深感謝您的 杜雲芬 (署名) 敬上10年4月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡上的署名 請用筆名



精神族群 感恩·心卡片

敬愛的馬媽 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國63年2月15日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：家裡面 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

從小至大都是母親及爸爸，兩人把我照顧至長大，所以我很感謝他們的養育之恩。



深深感謝您的黃嘉嘉 (署名) 敬上 年 月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡上的署名 請用筆名

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的陳家慧 (姓名) · 您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 公民記者 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：

相遇的時間：民國10年10月20日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：清明·支持精神族群遊行活動 (例如：某醫院、某病房、某職場)

當時的情況和我的感動：

去年10月20日我們帶領精神族群和支持的朋友們一起遊行，大大揚揚，您幫我們作了最佳的影像攝影、高超的編輯技巧，讓大家能在YouTube和FB網絡上看到這活動的精彩畫面和主旨，我們無比感謝、感謝過去幸味辛生的您，這樣在精神族群幫忙，感謝您讓我們誠摯的呼籲，可以持續被看見、聽見。祝您 健康、平安、快樂



深深感謝您的金林 (署名) 敬上/02年7月

附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時，可用我本卡上的署名 請用筆名

精神族群 感恩·心卡片

敬愛的 萱佳 (姓名)，您好：

(職稱：醫師 護理師/護士 職能治療師 心理師 社工
就業服務員 關懷訪視員 不清楚)

這些年來，在我心中，一直記得您對 我 / 我家甜心的幫助

感謝您的原因/當時的情況：


相遇的時間：民國96年5月16日 (記不清楚可寫個大概)

相遇的場所：Easy Coffee (例如：某醫院、某病房、某商場)

當時的情況和我的感動：

萱佳老師以耐心和耐心及充滿愛心的言行
幫助了我在庇護工廠 (Easy Coffee) 的復健，不僅
是工作上和身心健康上，都獲得您跟您無私的幫助。

深深感謝您的 相遇 (署名) 敬上102年6月



附記：致台北市心生活協會

我 願意 不願意將卡片內容公開。(請勾選您的意願)

若公開時 可用我本卡片上的署名 請用筆名

精障者因為疾病失能需要長期性的照顧服務
 精障者家屬和病人都需要長期性的社會心理支持服務
 感謝需要勇氣，精障族群找恩人。

而精障朋友「碰運氣遇到貴人」太消極
 呼籲政府建立社區服務制度，
 讓每一位精障者和家屬，奮戰重大精神疾病的每一天，
 都有可以感謝的恩人。



健康知識：

植牙「想」、「看」、「問」

內容轉載自「台灣醫療改革基金會」刊物

作者：新北市牙醫雜誌社社長、口腔植體學會理事 謝彥中醫師

想自己的需要？

病患缺牙的治療計畫有許多種：植牙、活動假牙、傳統固定式假牙都是很好選項，選擇前，不妨先比一比：

方 式	優 點	缺 點
植牙	✓ 不需修磨自然牙 ✓ 真的增加基柱來咬東西 ✓ 缺牙區齒槽骨不易萎縮	✗ 通常需要手術 ✗ 處理難度較高 ✗ 要時間等骨頭癒合 ✗ 費用相對較高 ✗ 有人身體不適合
活動假牙	✓ 不需或極少修磨自然牙齒 ✓ 費用最為低廉	✗ 許多人戴不習慣 ✗ 缺牙區齒槽骨易萎縮 ✗ 壓迫牙肉牙齦易發炎
傳統固定式假牙	✓ 費用居中 ✓ 比活動假牙容易習慣 ✓ 製作時間較植牙快	✗ 需大量修磨自然牙齒 ✗ 缺牙區齒槽骨易萎縮

病患常問說有沒有一勞永逸、永久的治療方法，我的回答是…只要是人都會生病，假牙用久了也會壞，植牙之後維護和維修的費用相對也高。病患可以想一想自己的經濟情況、時間、習慣、身體狀況，請醫師做口腔檢查後，討論最適合自己的治療計畫。

看廣告要謹慎！

完美的情況並不多見，如“即拔即種、植牙立即受力”，“多合一植牙手術、多次手術一次到位”…等廣告可能是醫師和診所花錢買關鍵字、請公關、行銷公司在搜尋、網站、部落格作出來的人氣，要謹慎思考那是不是夢幻植牙。醫師的專業能力不是靠華麗的文字堆疊出來的，而是靠口碑、專業證照、學經資歷、繼續教育、

所受訓練才是肯定對病患專業能力的指標。

接受醫療資訊廣告時必須了解其中所介紹的並不適用於每個人，而且有時不可能。舉例來說，一個人蓋房子需十天，不代表十個人蓋可一天完成，因為還要等水泥乾。植牙同樣需時間等骨頭及牙齦長好。當病患的期許認知和醫師做出的步驟結果有極大的落差，醫療爭議就產生了。

問適不適合植牙！

骨質疏鬆、糖尿病、高血壓、心臟病等可能不適合植牙；牙脊萎縮、牙周病等可能需先補骨處理或治療後才能植牙；抽菸、嚼食檳榔須先戒停一陣子。風險都必須先和醫師討論，並做身體、口腔、放射線、電腦斷層等檢查，與醫師共同評估出適切的植牙治療計畫。

衛生署於100年4月公告植牙為手術，依醫療法64條規定，醫師必須於手術前向病患說明手術風險，並於病患同意後簽署手術與麻醉同意書。牙醫師公會製作了植牙說明書，針對病患植牙前、中、後會碰到的問題及風險做了詳盡的說明，上顎植牙可能造成上顎竇感染或口鼻相通的風險，下顎植牙可能會有傷到下顎齒槽骨神經，必須請牙醫師於植牙前詳盡解釋。

植牙就像口腔內蓋房子。買房前會花心思時間仔細考慮詢問，買房後裝潢也會仔細與設計師討論材料與格局，植牙也應如此。房子不滿意還可換間住，在自己口腔植牙，花了錢又不滿意，與醫師造成爭議外，還得重新處理就悔不當初了。

心姊妹提醒：牙齒保健學習，請參閱心生活協會「精神健康你我他」第⑤輯。治療牙齒常被數落、心理容易有負面感受，陪同甜心看牙，記得少爭執、多讚美與鼓勵喔！

從苦難中成長：認識疾病不再痛苦

第一篇 金姐採訪錄讀後感

Anne寫於：102年6月

（編註：「採訪錄」是指中國時報102年6月10日A10版「裂縫裡的光」之報導）

我的舅舅是一個會用暴力對他人的人，他會用暴力對待家人，他會對妻子施暴，妻子十幾年前逃回娘家，就再也不回來了，把我表弟往我外婆和我住的地方一丟就不管了，外婆無力照顧，小孩子又需要有人照顧，就這樣我就扮演起了媽媽的角色，有一次我終於受不了了，我很不高興的告訴他：「請你不要將這一切當作理所當然」；他被我激怒，也開始打我，我告他，申請保護令，在過程中很傷心、憤怒、恐懼，我以為他會一直打我！我不解他的行為，我認為他是一個很不負責任，不知感恩的男人，我甚至恨透他了！

這幾年，他開始看精神科，吃藥，但我還是無法原諒他，這十幾年我把他的孩子教導得品學兼優，只因為我一心想救我的表弟，卻忽略了自己。

我知道我的舅舅，一直以來都有一些奇怪的言行，有時他會一個人發呆，自言自語，發笑，而且那種笑，是一直笑，你問他在笑什麼，他不會告訴你，常令人毛骨悚然。

我看了報紙採訪金姐的故事之後，我的心中既是感動、也是震撼！金姐說：他曾經被發病中的弟弟打到腦震盪，嚴重到短暫失語。但她不但不恨他，反而一心想幫助他，並且以一個家屬的身分，創辦了「心生活協會」投身於幫助甜心的工作。我問金姐你為什麼不恨他，一個傷害你這麼深的人？金姐說：那是因為他生病了，吃了藥，治療了，穩定、不再妄想，也就不會打人了。

我感到有一種被療癒的感覺，我應該說：他除了是我的長輩之外，他也是一個甜心，我有許多的無力感，我除了媽媽是甜心，舅舅也是甜心，這是多麼不願意對外張揚的事，多年來我們作家屬的也只有獨自承擔，十分痛苦。

我不能說我完全原諒他，但至少，我可以學習不恨他了。我知道他病了，而且還病得不輕！

第二篇 我的媽媽不是瘋子，她是甜心

Anne寫於：102年7月

小的時候，我不明白，我為什麼沒有媽媽，我的媽媽是外婆，我不明白我跟外婆很要好時候，我的舅舅和阿姨會吃醋，會對我有不友善的言語或行為，心裡很受傷，想媽媽，但有一天我看到媽媽了，她從精神病院接回來，有很多我不了解的行為，我對她感到很陌生也很害怕，漸漸我開始討厭她，那時我大概8、9歲。

對媽媽的病，開始有羞恥感始於，有一天我告訴我的小學同學我的媽媽有精神病，隔天她就開始躲我像躲鬼一樣，沒過多久，全班同學都對我有奇異的眼光，加上外婆告訴我：你不要告訴任何人你媽媽有精神病，別人會看不起你的。從此我從一個活潑外向的人，變成一個內向、自卑、很不快樂的小孩。

我討厭寫有關家庭的作文題目，尤其是有關“孝行獎”、“我的爸爸”、“我的媽媽”，因為我覺得好丟臉，我的與眾不同，讓我覺得我是世界上最孤獨的人，沒有人告訴我什麼是精神病，這成了一個家醜，不可外揚，這樣的一個秘密，令我十分痛苦。

我的外婆告訴我：你的媽媽行為太隨便。她對精神病的無知，所以在教養我的過程，總是不斷告戒我，你不可以學她，好像我有一天我會跟她一樣，所以讓我時常活在焦慮和恐懼之中，不時的在想“我會不會跟她一樣”。

直到有一天我終於暴發了，我不想活了，從台大醫院精神科主任在報紙上發表的文章，我發現我好像得了憂鬱症，因我的痛苦極深，我清晨4：00去掛號，但我心裏極亂，情緒處於崩潰，醫生建議我住院治療，我心想，看吧終於應驗了，我也是瘋子，一個丟臉的瘋子，舅舅說我是裝的，所以才不去工作，除了外婆和表弟，沒有

一個家人來看我。

這樣的情形持續了好幾年，我的痛苦，讓我一直都沒有放棄死亡的念頭。但另一個想活下來的我，卻堅定持續的接受治療，我吃各種的藥物，到日間病房接受復健，跟醫師要求作心理治療，參加各種認識精神病的演講，到社區大學學心理學，接觸康復之友協會、心生活協會、清新坊、甘草園，直到我終了解了精神疾病是怎麼一回事，因為自己也是從憂鬱的谷底恢復過來。

在日間病房的日子，我學著跟精神分裂的人作朋友，跟他（她）們生活在一起，在聊天的過程中我試著了解他（她）們的痛苦，有的人是幻聽，聽到聲音一直在罵他（她），有的人的幻聽是他（她）朋友，當他（她）的幻聽被藥物控制下來，有的人很开心，有的人還會想念，我發現這些生病的人只是看起來與眾不同，但只要病情穩定下來，都還蠻單純可愛的。

在我經歷這一切，我可以說完全了解了媽媽，我知道她所受的苦，她不能照顧我，非她所願，她很辛苦的跟她的疾病奮戰近40年，這麼多年來一直都在花蓮玉里療養院與家人分離，只靠我每月寄的包裹，和每週三、日的電話聯絡及每年去看她一次作為安慰。

我想上帝讓我生憂鬱症是有道理的，這一場疾病讓我成長，雖然很痛苦，但我若不生病，又怎會有人了解我媽呢？外婆若過逝了，又誰來照顧她呢？

我喜歡心生活協會稱生精神疾病的人是甜心，讓人感覺他（她）們是可愛的，是值得被愛的，雖然他（她）們思覺上有障礙，但一點也不減損他（她）們身為人的價值，我也學到了，我的媽媽是甜心，可愛的甜心，我也是，我們一點都不丟臉，一點也不可恥。

因為參與·我們感恩

甜心篇 心生活協會與我

Anne寫於：102年7月

十年前我還在跟我的憂鬱症奮鬥時，我覺得自己很羞恥，我得了精神病，家人不了解我，朋友也不敢聯絡，我因為內心的極大痛苦，逼得我只會哭，對生命失去了希望，只想一死了之，到精神科看醫師也成為我另一件丟臉的事，除了吃藥，作心理治療，去日間病房作復健，我不知道我的人生還有什麼盼望。

我也不記得我是從那裡拿到第一份心生活協會的活動表，抱著姑且一試心情報名參加，我很膽小，我不知道工作人員會以怎樣的眼光看待我，我坐在最不起眼的位子，偷偷的觀察主持人，活動的內容，以及每一個社工的態度。我不記得活動的內容是什麼，但我記得每一個社工都很和善，活動內容很充實，主持人更是把整場活動，帶的非常流暢，我感到有一種被接納的感覺，於是我留下聯絡的方式，沒想到每一季我都可以收到活動通知，而且幾乎都免費，怎麼會有這麼好的事！

我喜歡參加協會辦的講座：可以讓我學習到有關精神疾病的知識，還記得殘障鑑定要換新制度時，協會為我們甜心，請來最好的專家告訴我們要如何保障自己的權益；舞蹈治療：讓我肢體得到伸展，用舞蹈表達出我內心的感受，更接近我自己，玩的還蠻開心的；園藝治療：讓我學習栽種植物，養它愛它照顧它，看著它每天的成長，感受到無比的成就感；和所有的家屬和甜心一起參訪康復之家：看著康復之家的經營者把我們當貴賓看待細細解說，比起我自己去參訪的態度天差地遠，實在讓我感受到人情冷暖；運動治療：有時打乒乓球，有時打羽球，有時跳舞，都租用很好的場地讓我們很盡興的玩；職能治療：讓我學習生活小常識，人我關係的相處，職場的倫理關係，大家圍在一個圈圈討論著有關你、我、他的事，讓我學到很多作人處事的道理；跟著大家一起頭城大郊遊：第

一次到田裡插秧，感受到農人的辛苦，要在那麼軟的水田裡，彎著腰，頂著烈日，才能種出好吃的米，真是粒粒皆辛苦呀！

我真是珍惜心生活協會，在我生命最低潮時，給了我這麼多的快樂，這麼多的治療活動，邀請我參加，豐富了我的生活，也幫助我減輕了我的病情，是在黑暗夜裡的滿天星星，我房間的牆壁上還貼滿了金姐和社工給我鼓勵的獎狀和卡片，我都捨不得拿下來。

我認識金姐（金林總幹事）已經10年了，以前我都不敢和她說話，也很少互動，我很欣賞她，她很會主持，反應很快，直到我開始參加心家庭讀書會，在討論之中，我提到我以前考了很多年高、普、特考（會審人員），考到很想死，因為都考不上，她告訴我她也考不上，我後來才知道金姐是留美的碩士，真是心得安慰啊！

今年金姐問我協會需要有人來作會計方面的事，我其實早就被長期落榜打擊的自尊心低落，躲在家裡不敢出去找工作，但是難得有機會，我就鼓起勇氣來協會上班。雖然只有半天，薪水不多，但我把它當作是一個修練的機會，一個讓我重新站起來的機會，我很喜歡我的老板—金姐，我也很喜歡我的同事。

說到金姐，我真是佩服她，在跟她討論公事時有條不紊，細心，耐心，對待甜心們（包括我）又有十足的愛心，一個人身兼三職（協會總幹事、又要負責心朋友的店大小事務、協會又養不起她，她又在外面找了一個工作養活自己），我看她神采奕奕，對甜心們又使命感十足，我常在想這麼聰明的人，在這個社會一定是追名逐利，而金姐卻又願意奉獻出她的青春，推動精障者的福利，我真要替所有的甜心感謝她！

我來到協會工作，才知道協會的經營是如此的困難，以前只是單純的享受，現在的我是學習付出，雖然薪水少少，但只要參加活動，我一定會捐100元，因為活動專案可以向社會局或聯合勸募核銷，但三個機構的房租十幾萬，行政人員、會計的薪水，水電及相關的雜支要募款才能繼續為精障族群服務。

我最後要說的是感謝有你們所有人的付出，我今天才走得出來，我相信也還有更多的甜心，需要你們，雖然財政困窘，一定要走下去，這樣也才會有更多的甜心活在希望裡。

家屬篇 繪圖療癒心得一二 作者：以人 寫於102年7月

退休後比較有時間回顧塵封的過去，但總是沒有勇氣打開那扇門，上了許多的成長課程，許多人侃侃而談，喜悅於那份新發現，雖然流著眼淚，但卻停不下那份追尋的腳步，看著他們，自己的勇氣增加了許多，對心靈療癒課程有了偏愛，我總要面對那獨一無二的生命故事，因為那是屬於我的。

對繪圖的心靈療癒課程，帶著期待的心情，我們班上有八位同學，開始時每個人臉上不同的表情，但都有一絲相同處，就是「迷惘」，這是什麼樣的課程？繪圖會療癒什麼？我有什麼需要療癒的？……。課程第一天與老師初見面，生澀的回答，都是在絞盡腦汁下的答案，每個人來的原因都不同。

繪圖材料有蠟筆，彩色鉛筆，水彩及二種圖畫紙，和一些工具……。

每堂開始上課老師的引導語，我們說些近日來發生的一些事情，內心的感想等等，再回到位子上畫圖。

由選擇畫筆到下筆畫，思考著畫什麼？小心翼翼地描繪著圖形。許久不與畫筆接觸，尤其是水彩及彩色鉛筆，只好拿起蠟筆，小學時熟識的比較不會失誤，由於碰觸到蠟筆，引起回到小學上學時，進學校必經的校門、操場、大榕樹、二樓的教室……，當時的景色歷歷在目。

我畫大榕樹時，用綠色深、淺表達樹很大，濃密的樹蔭用深綠色即可，但有個感受出來，「應該」怎麼畫才對，對此引起我的反感，所以想著，我就是要用我的方法畫。

我的童年，我的家，上學的路，台中中山公園……。

那時的教導，我不能與別人不同，但總想著別人為什麼與我不同，總認為每個人都「應該」相同，這個迷思由成長背景帶給我許多困擾，總是默默地承受著，我是那個時代的「乖小孩」。

許多的遐思異想因為這張畫出來了，我們再度相會，「不能做自己想做的，那是自私」，「要做別人要我做的」，根據長上期望去做應該做的，就不會錯，不會被罵，甚至被打，很怕壞了他們定的規矩，終日惶惶不安。

這顆不安的心，在後面幾堂課的畫中，表達出不安的創傷，當找到不安的原因，創傷不知不覺就被治癒了，在每一次的治癒後，我就會有一些轉變，夥伴們也一樣，課堂的氣氛也輕鬆歡樂起來。

直到第七堂繪畫接龍，每一個人都在別人的畫作上，補充自己認為不足的部分，留下了前六堂課每個人的成長，也在此看到自己的缺乏，可貴的知心夥伴們，短短的相聚，成為日後可以談心的夥伴，相互有一些的相同處，也了解彼此有哪一些的不同，知音難遇呀！期待日後的相聚哪。

第八堂是我們與繪畫的材料告別，看著那三份不同的畫材，八次課程有你們的陪伴，領我回到我可貴的生命故事，以你們柔順個性順著我，讓我做自己，快樂的回顧以往。

這一堂我畫是「郊遊」，有山有水，有人爬上山，有人走下山，有人放風箏，天上有飛機，還有好幾種飛鳥……。我用水彩畫的畫紙，畫了蠟筆的地方，有著特殊效果。風箏的線，是彩色鉛筆勾了細細的一條，風箏上的圖也可以辨識。水彩塗天空的雲、高山及土地，這三位陪伴我的好朋友，在這張圖上，我自己決定用這種方法帶你們回我家，你們都在這張圖上留下痕跡，以後我可以懷念你們，你們對待我是那樣的溫柔，如同我對待自己一樣地貼心。

最後每個人面上洋溢著喜悅的笑容，有人說：「老師是居高臨下的推手」，對我們一目了然。

神奇的繪畫療癒，把規規矩矩的茫然學生，帶到可以自由有創

意的畫畫，在課堂上打破僵局，詼諧幽默，引起哄堂大笑，說自己想說的話，我們與自己的內在相遇了，期待日後能活出自己美麗的生命。

這八次課程，在生命歷程中留下了彩色的痕跡，可時時回顧，這些圖畫帶著許多心靈故事，連結著的生命故事。

每個人生命中都有這些故事，慢慢地找出來、畫出來、寫下來，珍惜屬於自己曾經留下的足跡，及其各種色彩所代表的心情吧！

實習生篇 我的102年暑期工讀心得

作者：李欣 102年8月16日

很開心能有這個機會參與暑期協力群的這份工讀（編註：這是青輔會推動的大專生Rich求職網暑期工讀方案，心生活今年第三次申請，終於首次列入備取，最後順利徵選到一位1.5個月的工讀人力），也很幸運自己進入的是心生活協會，不用日曬雨淋更不用腦力激盪，只需要我學習用最自然最真誠的心跟甜心們聊聊天、說說話，來這裡學到了很多社會福利的東西，更看見社會上還有默默為精神病患付出的協會，看著每位社工平時看起來工作都很累，話筒幾乎無時無刻都貼在耳朵旁陪甜心們聊聊天、講講話，還要家訪關心甜心們的生活狀況甚至打理生活大小事，幾乎每天都沒辦法準時下班，但擁有一顆善良助人的心，他們看起來就像天使，他們真的好偉大。很幸運能跟這群夥伴一起工作，讓我看見一群偉大又善良，卻常被社會遺忘的社工們。

老實說第一個禮拜工讀時，她們叫我去「行動秘書」幫忙時，我心裡其實很害怕，因為以前總對精神病患這個名詞有錯誤的迷思，還會給他們貼上瘋子的標籤，但實際跟他們接觸時才發現自己以前都錯了，我覺得他們每個人都非常可愛、保有一股童真，而且會到心生活協會的甜心都很有病識感，很努力的要康復，他們來到

心生活就像找到了一個可以拉他們一把、可以當他們的聆聽者當他們的好朋友，覺得他們跟我一樣都很幸運能遇到心生活。

因為來到這裡漸漸的了解精神病，沒有人願意生病、更不希望我們對他們投以異樣眼光，所以我跟他們聊天時都把他們當正常人看待，我很開心他們都很喜歡我，願意跟我聊天；記得那位可愛的甜心，總喜歡李欣、李欣的叫著我，他說我長的很像她女兒，所以覺得我特別親切，只要工作坊來了新的甜心總會熱情的把我介紹給他們；還有一個甜心，喜歡眯著眼睛對我笑笑的介紹他今天做了什麼作品；這個甜心喜歡跟我聊想買什麼東西、也喜歡摸摸我的臉笑笑的對我說話；那個甜心總是滿臉笑容的跟我說他今天一整天的生活；雖然偶爾遇到挫折，記得有一次去行動秘書時教一位躁鬱症的甜心，因為我講錯他居然把我推開、叫我走開，我其實深深受到打擊，所以之後的每次上課都會問我們的社工師今天要上什麼、要怎麼做，減少自己犯錯的機會，終於有一天那位甜心對我說：「小老師，你做的好漂亮，可以教我嗎？」我好開心覺得有一種被認同的感覺，發現自己其實很容易被甜心所做一件小事而感動。

打著打著文章，覺得莫名的感傷，才剛認識短短一個多月我們就要離別了，剛開始以為一個半月很長，現在時間逼近才發覺原來咻一下我的工讀時間就要結束了！很幸運遇到心生活這群心朋友，我很珍惜每次活動參與還有上班的時間，因為有心生活的大家、工作坊和商店的甜心豐富了我的暑假生活，更認識了一群心朋友，未來的日子裡你們會被我鎖進回憶寶盒，想各位的時候希望可以回來見見大家。

來到心生活學會了很多，學習勇敢跟人對話、感受幫助人的快樂、更發現自己學會了懂得知足；記得去幫忙知能講座時老師給我們每個人抽一張牌，上面寫著一句話，老師希望我們記得並且時時刻刻想到，而我抽到了：「我深深了解，老天總是儘可能地以最好的方式來滿足我的需求」這句話深深的印在我腦海，我的需求滿

足了更要學會知足，未來的日子裡我會想我有了什麼別人沒有、懂得滿足，我擁有健康的身體、健全的心靈、吃的飽、穿的暖、有得住、錢夠花，真的很幸福沒有什麼好抱怨，反而應該多多幫助人。真的很感謝有心生活！



心生活佈告欄

賀李麗娟小姐接任心生活協會第四屆理事長

說明：本會李淳一理事長第四屆高票連任理事長，不過因近期健康因素、醫囑多多休息，故請辭理事長，繼續以常務理事職務扶持協會。8月16日第四屆第四次理監事會，票選「李麗娟」常務理事擔任本會的新任理事長。

李麗娟理事長的話：

『很感謝李淳一前理事長過去四年多帶領心生活協會所作的努力，自己願承先啟後，在接下來的二年任期中，與協會一起努力。心生活協會是以當事者/使用者（病友、家屬）為主體的協會，而我同時有這兩種身分，也彰顯了協會的精神。

心生活協會目前正在艱困的時刻，就像我走過這個疾病和因為病引起的許多困境一樣，我希望協會也可以和我一樣渡過困境。』

艱難的心生活十歲生日：經費不足、服務即將縮減

由小市民組成的心生活協會，今年歡度十歲生日。感謝十年來扶持這個協會成長的每一位會員、捐款者、工作人員、理監事、專業督導、志工、活動參與者、服務使用者、友善的聚眾影印老闆/惠文印刷廠商等。是大家的愛，讓心生活幸運的、不可置信的撐過了十年。心生活感謝您、感謝每顆支持的心。

然而，當我們從學步的「娃娃」成長到可以有模有樣發揮的「十歲少年」時，受限於資源的不足，往上生長卻成為奢侈的夢想。

隨著服務方案的增加，目前扣除來自政府和聯合勸募的補助，協會每個月還需要另外籌措二十萬元左右的捐款（半數以上是需要自籌的員工薪資、年終獎金、雇主勞健保退休金等人事費；另外還有服務所需要的活動費、材料費、庇護商店及工作坊的虧損，和辦公室的租金與費用）。102年若年底前沒有大額捐款的奇蹟，心生活協會103年在資金不足的壓力下，勢必要停辦許多服務，包括

「心朋友工作坊—精障者日間作業設施服務」、「精神病患者行動秘書服務」、「心家庭諮詢服務」等。

為什麼會這麼困難，舉心朋友工作坊這類內政部補助的日間作業設施服務為例，政府補助場地租金和部份經費，不足的經費，要求「使用者付費」，要工作坊向身心障礙者家屬每人每個月收費\$3千元，這樣或許可以勉強打平補助不足的營運經費。但是精神障礙領域不同於其他障別，住宿型的「康復之家」之外，都難以收費。當我們每月每人僅收取\$500元時，一年度的服務經費缺口就是四十多萬元，全部需捐款來維持。

曾經聽別人批評精障家屬吝嗇時，我們感到羞愧，但多年的服務經驗告訴我們，不是這樣的，難以收費正反應了精神障礙領域的真實困難度，反應這個領域受疾病影響，患者難以自我伸張權益、疾病造成重大經濟負擔、疾病導致家庭與人際關係緊繃/惡化等現實。當醫院日間留院、健保給付的社區復健中心都不收費，而患者仍難以「被安排」、「受強迫」去使用服務時，需要收費的身心障礙服務設施當然難以開展。

我們覺得很遺憾，當社政的身心障礙服務始終認為「不能為精障特殊性設想時」，心朋友工作坊在累積兩年經驗後，即將步入過去康盟開辦一年後關閉的後塵，走上熄燈之路。而受此影響，運用工作坊場地的行動秘書服務案、和受政府合併補助的心家庭諮詢服務，也將面臨結束。同樣的，行動秘書中我們看到許多甜心，每週努力的參加實作篇，幫助自己精神復健腦不退化，也在創作中獲得成就感有很好的情緒穩定效果、疾病管理團體也每個月支持著十多位甜心的努力和信心；但人事費補助不足等，每年也需要30~40萬的捐款才能支應。

103年我們究竟會停掉哪些服務，還待9月22日會員大會討論、以及十一月底前的捐款等情況而定，但縮減服務規模幾乎已不可避免，雖然每一項服務我們都還有精進的空間，但看著許多不斷進步甜心的身影，結束服務實在無比痛苦。然而，經費不足只能維持最低規模，「留得青山在」等待未來更合適時機的到來。

呼籲每人每月捐款撐住病友的復健天空

認捐「心朋友工作坊」服務經費：

每人每月\$2,000（二千）元，20個人可救心朋友工作坊。

認捐「行動秘書」及「心家庭諮詢」服務經費：

每人每月\$1,000（一千）元，30個人可搶救兩項服務。

盼望籌募開辦費，成立可申請健保給付、穩定發展的精神復健機構

為免除長期性的資金困境，心生活協會期待能有機會成立由健保支付經費的精神復健機構（「社區復健中心」或「康復之家」）。這類機構可與健保特約、經費穩定，長期而言，可減低協會營運過度仰賴捐款的困難。預估籌備期間租金、人事、設備合計的開辦費，加上前六個月陸續招生的可能虧損，社區復健中心需要二百萬元左右的籌辦經費，如果您願意贊助心生活協會籌設精神復健機構，減輕未來提供服務的財務負擔，敬請與協會金林總幹事聯絡（手機：0916-072-755）。萬分感恩。

廣告「精障家庭生活支持服務」，7-12月辦理中

經費來源：衛生署獎勵計畫補助

服務對象：精神障礙者或家屬。

服務人員：以\$109元時薪聘請的臨時性人員。

服務內容：連結提供免費心理師諮商服務。連結提供免費律師或財務專家服務。★生活支持：陪同看診、處理生活事務、家務協助。★精障甜心投稿（給予獎品--等值的超商禮券--每人每篇\$100元每季最高\$300元；專屬信箱：sweetheart@heartlife.org.tw 投稿協會信箱也可以，但請於主旨寫明甜心投稿）…繼續翻譯、出版IMR精障者疾病管理與康復手冊。

徵才中

心生活101年度成果報告

壹、精神障礙者生活重建及家庭支持服務：

(台北市政府社會局委託服務案)

一、生活重建服務目標

- (一) 提供精神障礙者於社區內獨立生活所需之協助與支援，以提升其自我照顧能力，並增進精神障礙者及其家屬參與社會活動之機會。
- (二) 建立精神障礙者及其家庭社區支持網絡，以強化家庭資源，提升家庭生活品質。

二、生活重建服務對象：年齡15歲以上，設籍且居住於台北市，持有身心障礙手冊或證明(民國101年7月後依新制需求評估)的精神精神障礙者與/或其家庭。

三、「生活重建」服務人力：專職督導及專職服務人員各一名。

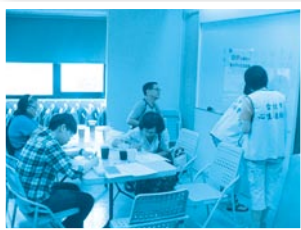
四、生活重建服務成果：

(一) 服務量：個案60名、活動1,364人次：

個案服務：關懷訪視	60案
獨立生活能力訓練及照護	60案
社區化復健服務	5案
個別化心理重建服務	9案
課程、成長團體及育樂活動	1,364人次
社會參與能力重建服務	548人次
親職及照顧者服務	816人次

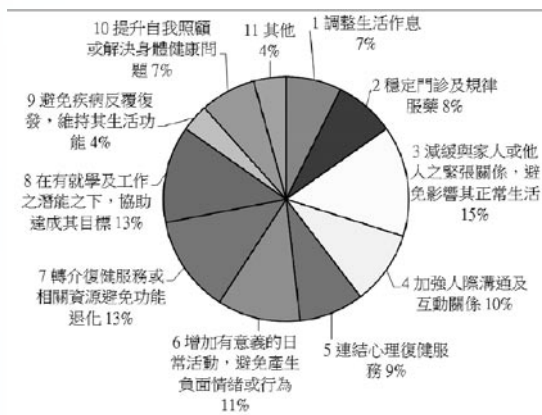
(二) 生活重建服務質性變化。

個案	個案服務需求項目總計	需求項目至少一項緩解或有進展	需求緩解(人項)	結案個案	
				問題緩解達成目標	資格不服或其它
60案	164項	36案	75項	7案	4案
		60%	46%	64%	36%

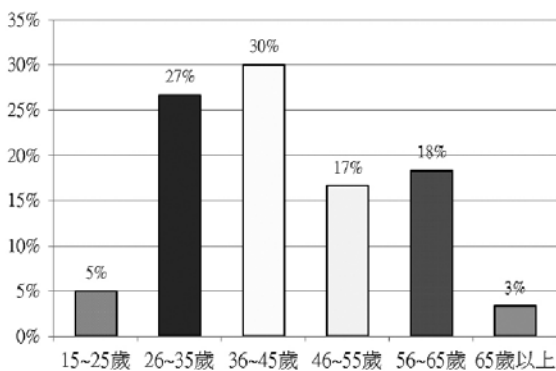


五、統計分析：

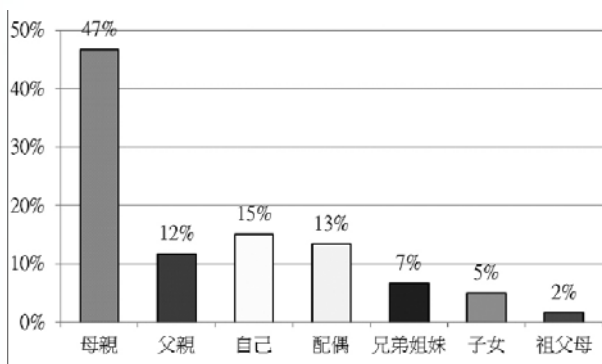
(一) 服務需求統計：



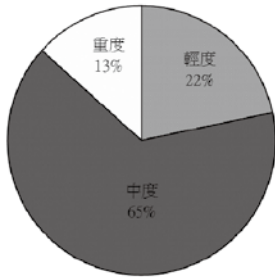
(二) 年齡分析：



(三) 主要照顧者分析：



(四) 個案障礙程度分析



六、生活重建為精障者及家屬辦理多元、豐富、實用的活動：

社會能力參與重建			
活動名稱	活動時間	場次	人次
新春聯歡	101/02/03	1	69
桌球教室	101/03/12-101/03/26	3	37
甜心-園藝治療	101/03/16-101/05/18	10	109
心家庭合唱團第一梯	101/04/25-101/05/30	6	75
甜心-舞蹈治療	101/07/23-101/09/10	8	99
生活達人-職能團體	101/08/04-101/09/22	5	29
合唱團第二梯	101/08/08-101/10/24	11	130
社會參與及能力重建類活動 參與人次合計		548	
親職及照顧者服務			
活動名稱	活動時間	場次	人次
心家庭聚會及讀書會	101/01/10-101/12/11每月第二個週二	12	78
家連家第一梯	101/02/25-101/04/21	8	69
心家庭分享會	101/05/07-101/06/25	8	119
生活中的職能治療	101/06/16	1	37
家連家第二梯	101/06/07-101/07/26	8	72
進階志工培訓	101/07/21-101/07/22	2	44
簡單動學學養生操	101/09/16	1	34
精神社區大師講座	101/09/17-19	1	261
家連家第三梯	101/11/05-101/12/24	8	102
親職及照顧者活動 參與人次合計		816	

貳、心家庭諮詢與支持服務

(內政部公益彩券回饋金部分補助)

一、服務形式及對象：

以專線電話(溫暖專線)為主、網路通訊為輔的形式，不限地域、給精神疾病患者及家屬個別化、支持性的服務。服務內容包括：問題的諮詢回覆、同理傾聽情緒支持、追蹤式個案關懷服務等。

二、服務人力：0.5名人力。

與「精障甜心行動秘書培育營」服務案，共由一名專職社工服務。

三、「心家庭諮詢與支持服務」服務成果：

(一) 服務受益人數：共40人。 (二) 服務人次：共383人次。

101年心家庭	服務個案量
追蹤服務	17名
簡式服務	23名

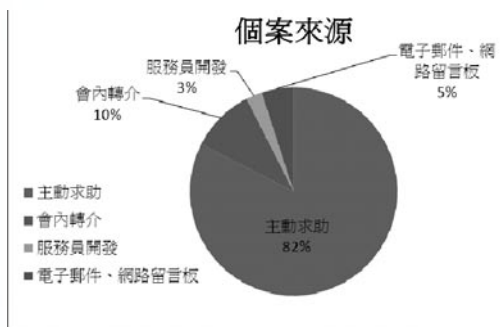
電話	會談	網路
364	10	9

(三) 個案服務成效：(設定求助或主訴問題之緩解為服務目標，以目標之達成，作為服務成效；個案需處理之問題/目標可能不只一項)

101年心家庭	開案	問題緩解結案	問題緩解繼續服務
追蹤服務	17名	6名	5名
效率率(問題緩解比例)	65%		
簡式服務	23名	19名	1名
效率率(問題緩解比例)	87%		

四、「心家庭諮詢與支持服務」統計分析：

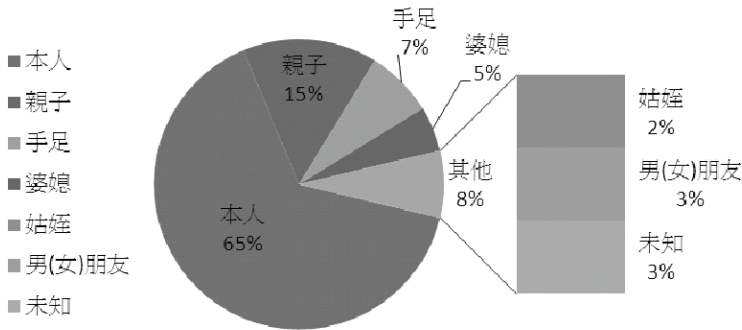
(一) 個案來源：



(二) 個案居住地：

台北市	新北市	基隆市	桃竹苗地區	東部地區	未知
27	7	2	1	1	2

(三) 個案與患者的關係：



(四) 諮詢服務主要問題項目：

問題項目	內容說明	百分比
情緒支持	無助/心情低落/生氣/困惑/緊張/自殺傾向/缺乏正向支持	70%
各項團體資源及活動資訊	支持性團體活動資訊/民間團體活動及服務現況等	32.5%
疾病與藥物相關問題	醫院訊息/疾病及藥物知識/精神疾病相關衛教	32.5%
福利服務資源探詢	身心障礙手冊申請/重大傷病卡申請/社會福利資源訊息/各項服務內容	27.5%
醫療處置問題	出入院爭議/藥物轉換/拒絕就醫/就醫困難	22.5%
就業資訊	支持性、庇護性就業資訊/就業輔導訊息/轉介資源/就業適應	22.5%
經濟資源	社會救助/居住問題/經濟資源缺乏/補助申請	15%
生活重大變故	重要他人過世/經歷重大改變	12.5%
患者人際關係緊張	與家庭成員/與外人	7.5%
法律問題	財產管理/婚姻問題/其他民事、刑事相關訴訟	7.5%



參、慢性精神疾病患者行動秘書培育營： (內政部公益彩券回饋金部分補助)

一、服務目標及內容

- (一) 每周四下午進行「實作篇」活動，幫助精障者在手動勞作的過程中，加強專注力、手眼協調、肢體運用、操作能力，達到腦部精神復健的效果，同時於團體活動中培養人際互動能力、從成品中獲得成就，提高興趣、提升自信、獲得社會心理支持。
- (二) 每月最後一個周六，邀請專家帶領「管理篇」當事者團體，採「目標導向」策略，可搭配服務者個別化的晤談等服務，協助精障者獲得疾病知識、訂定自我康復目標、學習症狀的因應之道，達到「疾病管理」、「提升生活功能」的目標。

二、服務人力：0.5名人力。

與「心家庭諮詢服務」案，共由一名專職社工服務。

三、行動秘書服務成果及分析：(含工作篇及管理篇)

(一) 預期效益及實際執行情況(包括團體課程及個別化服務)：

項 目	實際執行成果	
參與團體課程者	55名	579人次
參與其他社會參與活動(含志願服務活動)或成果發表者	26名	
個別化服務案	5名/93人次	

1. 團體場次：本年度活動正式開始日期為2/23的實作篇以及2/25的管理篇，兩篇團體課程共計54次(管理篇11次、實作篇43次)。
2. 參與團體課程人數：「管理篇」有18名成員參與，「實作篇」有41名成員參與過，兩項團體課程皆參加者4名，故本案服務總人數為55名。有部份成員因接觸本團體後，開始參加協會內其他方案所辦理之活動，成功的幫助自主安排休閒活動有困難的慢性精神病患者創造職能復健、社交互動、獲得社會心理支持的機會。
3. 參與團體課程人次：本年度參與團體課程者共計579人次(管理篇106人次、實作篇473人次)。本案團體課程之成員出席穩定，平均每次團體約有10人參加，持續參與者多。
4. 參與其他社會參與活動(含志願服務活動)或成果發表者：共計26名患者/84人次參與。

(二) 服務滿意度：

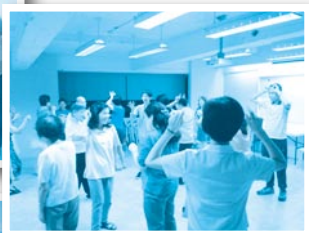
行動秘書實作篇：(101/2/23~12/13，共43場)

實作篇 (問卷回收率：91%= 100/110)				
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
22	60	17	1	0

行動秘書管理篇：(101/2/25~12/23，共11場)

管理篇 (問卷回收率：93%= 99/107)				
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
41	53	5	0	0

(三) 成效：實作篇是能量還無法使用持續性日間服務的精障者，開始動起來、參與精神復健活動的最佳機會，可有效提升病友成就感、緩和及避免退化。管理篇以當事者經驗為基礎，藉由團體動力以及講師帶領，幫助甜心們學習因應疾病、於生活中安排良好作息、保持並邁向自己的目標。



肆、心朋友的店：

(立案之精神障礙庇護工場；勞工局補助案)

一、「心朋友的店」營運及服務目的

心朋友的店於民國93年開業，為社區民眾、上班族提供早餐、午餐、飲料、便當、影印、書籍販售等服務。心朋友的店的就業服務員、技術輔導員將各項工作內容分析、執行流程標準化，以適合精神障礙者的方式做工作安排及訓練，提供情緒支持及身心成長的機會，幫助精障者逐步建立工作概念、提升自信及工作技能、培養良好的服務態度，開發就業潛能、持續穩定就業。

二、服務人力：(人力勞工局、身心障礙就業基金全額補助)

就業服務員一名、技術輔導員(廚師)一名、專案管理員一名。

三、心朋友的店101年度營運與服務成果：

1. 全年度聘用14名精神障礙庇護性就業者。
2. 101全年度營收\$146萬元，超越\$131萬元的營收目標。
3. 101全年度毛利率33.7%，低於預期目標。毛利率低主要因為，外送便當售價固定但食材與外料成本上漲，買賣統一生機食品等，以折扣促銷等。
4. 精神障礙庇護員工，工作能力持續提升，101年度中每周應出席時數達20小時以上者，達10名(佔本店應服務人數12名的83%、佔全年度服務人數14名的71%)。
5. 精神障礙庇護員工，101年度領薪共\$498,843元，較100年的\$405,399元增加\$93,444元，成長率18.7%；庇護員工每月平均薪資\$3,042元，較100年度略高，單月最高領薪金額\$5,558元。
6. 感謝台北市政府進行庇護採購競賽，透過庇護好站查詢下單，本店外送、外帶便當逐漸增加，101年截止12月份外送、外帶便當訂單超過35個單位，共售出4,320個便當。
7. 海外人士來台參訪者顯著增加，展現國內庇護工場營運成果達到國際交流效益。
8. 心朋友的店是精障者融入社區、發展職場工作能力、賺取產能報酬的指標性服務。

元氣早餐

香菇肉絲粥、紫米紅豆粥
總匯貝果、烤土司、
巧巴達、自製豆漿

可做您的專屬口味
歡迎電話預訂外帶

風味午餐

每日變換主食，
內用、外帶、外送
歡迎訂購便當

各式茶品、咖啡

有機果汁、自然冬瓜茶
綠豆湯、紅豆湯

更多貼心的服務

歡迎租用場地、訂購會議茶點
場地每小時、飲料每桶\$500元起

書籍、黑白影印、傳真、
義賣品、障礙者手工製品
訂購統一生機公司
各類食品、年節禮盒
全年優惠價

伍、心朋友工作坊：

（日間作業設施服務；內政部公益彩券回饋金補助案）

一、服務目標：

針對無法進入庇護性就業場所之身心障礙者，提供以作業活動為主，自立生活及休閒文康為輔之服務，協助身心障礙者提升社會適應能力及生活品質。心朋友工作坊安排了許多課程或活動，來幫助這些脫離社會關係很久的人，能有正常的生活作息、人際互動機會、適宜的運動、團體合作的練習，走向康復之路。

二、服務人力：（內政部部分補助，人事費自籌款高）

社工一名、管理員一名、技術輔導員一名。

三、服務成果：

- (一) 100年開辦，101年全年度穩定性受益服務案22名（計畫書目標16名）。
- (二) 101年度總服務2,352人日、較100年度總服務1,235人日，成長90%。
- (三) 結案14名（一名開案兩次共15人次），屬達成服務效益而結案者3名，佔結案人數的21%。
- (四) 甜心（精神障礙學員）領取作業獎勵金，共\$63,042元。
- (五) 年度主要作業項目：
 1. 代工作業：安全帽內襯包裝、尿袋包裝。
 2. 自製產品：手工杏仁薄片餅乾、水餃、紫雲膏。
 3. 環保資源回收：每月1~2次。
 4. 會務協助作業（例如：用洗衣機洗志工背心、活動快訊裝入信封）、心朋友商店大量便當前置作業食材處理工作。
- (六) 學員從參與少數活動開始，逐漸信賴場地與服務，多數參與者半年後參與時數可顯著提高，並有多名障礙者銜接後續的就業服務成功。



陸、心生活精神族群充權服務： (中華聯合勸募協會補助案)

一、方案目標

破除汙名、社會教育宣廣，爭取社會對精神族群公平、公益、平權對待。族群內部連結力量，對外展現，促成政策及法令反映族群需求的可能性。

二、服務成果：(舉例)

- (一) 蒐集精神障礙族群意見，轉達給政府和民間各界，倡議服務制度的建制：
1. 蒐集媒體案例及證據，撰寫十二項具體政策建言，在精障團體凝聚共識後，透過康復之友聯盟轉送總統府，獲副總統接見，創造台灣精障團體第一次進總統府的經驗；並因而促成吳副總統親自參與、觀賞康盟所拍攝的紀錄片。
 2. 在「長期照顧法草案」、「長期照顧保險法草案」、「ICF需求評估」、「身心障礙個人照顧服務辦法」、「身心障礙家庭照顧者服務辦法」等議題上，持續研究、發聲、倡議對精障族群友善的法令與制度，獲得越來越多可表達意見之會議的邀請。
- (二) 主辦、帶領台灣精神障礙族群第一次上街呼籲行動。
- (三) 精神障礙疾病管理大師講座系列活動：101年9月，邀請美國創始「Illness Management and Recovery」(IMR) Program的精神復健大師Dr. Kim Mueser來台辦理大師講座及國際交流會，倡議推動此一低成本高效益的社區服務。活動總參與441人次。台北場出席者，67%是專業工作者；有效宣廣IMR服務尊重精神疾患當事者生活經驗的理念。
- (四) 反汙名一促成公務人員任用法歧視條款之刪除



柒、心家庭生活支持：

（行政院衛生署獎勵計畫補助案）

一、服務人力與期間：獎勵計畫補助臨時工人力，執行7~12月。

二、服務成果：

(一) 生活支持個案服務：共服務7案，合計155.5小時。

(二) 甜心運動社：

1. 獨立舉辦19場次的運動活動、與他案合併辦理1場次，共計舉辦20場次。
2. 獨立辦理的運動參與之精障者與家屬共93人達235人次、合辦的運動參與之精障者與家屬共34人；總計活動參與達269人次。

(三) IMR大師講座系列活動：（充權服務主辦本案，生活重建、社會參與、衛生署獎勵計畫合辦）

1. 台北場：參加人數共113人，三日合計261人次；嘉義場次部份：參加人數208人；總計活動參與469人次。
2. 台北部分：台北市民62人次、非台北市民199人次（其中包含未勾選居住縣市之專業工作者）；從身分別分，則身心障礙者15人，家屬22人、專業工作者76人。
3. 台北場專業工作者身分以社工人員最多（21%），再者是職能治療師（12%）、精神護理人員（9%）、心理師（4%）、精神領域就業服務者（4%）、其餘未表明身分者佔8%。活動申請各專業領域工作者的繼續教育學分認證，全數通過。
4. 三天的活動各場次、各項目的滿意度都在九成以上。IMR服務知能獲得許多專業人士的肯定。幫助精神心理衛生界，清楚的看到非機構式的「社區服務」之可能性及實證效益。
5. 帶動國內少數、零星、獨自進行IMR服務的專家學者相互見面、經驗交流、共同討論。
6. 翻譯IMR甜心（精神障礙者）手冊第1到10課，活動當場美籍講師，另外提供了最新的第11課內容；完成審稿者為第一到六課，分別於九月、十一月出版，獲得各界好評。



捌、讓每顆心都發亮—精神障礙者創作及發表服務：

- 一、方案目標：每顆心都發亮是一個讓甜心展現詩、詞、散文、音樂、繪畫創作的平台，藉由小小的經濟報酬，鼓勵甜心抒發心聲，達到精神復健的效果；每個獨一無二的作品也會刊登在網站上，進一步讓社會大眾親近每位精神疾患豐富的生活點滴與生命故事。

二、服務成果：

101年度甜心投稿的篇數共209篇作品，全年度領取稿費合計20,450元。

~~ 感謝各界以大愛資助心生活協會，
心生活才能運用政府資源，持續邁步向前走，
做精神障礙家庭的後盾！~~

101年度特別感謝：邱金蓮女士與子女、融悟文教基金會、孫先生及家人、肢體、李理事長及家人、顏先生、領班等之捐款（詳芳名錄）；聚眾影印林老闆提供影印機給心朋友的店和工作坊使用。



心生活101年度會費及捐款收入芳名錄

誠摯的感謝您~~

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
Annie Chu	\$33,425	余淑華	\$1,250	李彩玉	\$2,000
大乘精舍	\$10,000	余雲祥	\$500	李淳一	\$7,500
孔令玲	\$1,000	余漢儀	\$10,000	李惠婷	\$100
毛潤芝	\$3,500	吳正舒	\$1,000	李惠華	\$1,000
王中聖	\$1,200	吳金蓮	\$12,000	李曾秀蘭	\$2,000
王依文	\$6,500	吳建合	\$3,000	李榮章	\$1,000
王芬蘭	\$2,000	吳庭安	\$110,000	李麗娟	\$6,000
王亮凱	\$500	吳國風	\$20,000	杜松齡	\$500
王桂菲	\$250	吳蜀輝	\$500	杜雲芬	\$500
王崇賢	\$150,000	吳靜儀	\$500	沈慧貞	\$1,000
王淑芳	\$150,000	吳藹薇	\$500	周文璇	\$4,000
王淑英	\$6,000	呂政勇	\$22,500	周仲豪	\$3,600
王雅蕙	\$5,000	呂政勳	\$5,000	周佳瑩	\$3,600
王嘉佩	\$100	巫淮南	\$2,000	周家賢	\$5,000
王慧霖	\$500	李心信	\$500	周陳賜美	\$600
王寶祥	\$2,000	李台民	\$1,000	周婷瑩	\$3,600
台北市政府社會局	\$2,000	李玉娟	\$250	周萬福	\$10,000
台灣真極康復促進協會	\$9,000	李有展	\$10,000	於之于	\$3,000
田淑麗	\$1,000	李秀敏	\$10,000	林以君	\$2,000
石家珍	\$1,500	李良芳	\$1,500	林至誠	\$1,000
向慈賢	\$6,000	李佳蘭	\$1,000	林君翰	\$1,000
朱建沛	\$3,500	李其澤	\$2,000	林秀蘭	\$1,500
朱恩慈	\$800	李坤黛	\$2,000	林妘珊	\$800
朱湘平	\$3,589	李孟澤	\$1,200	林玗	\$1,000
江彥甫	\$500	李宗衍	\$500	林芸如	\$5,000
江美琪	\$2,500	李芳琪	\$500	林恆嫻	\$1,000
江麗美	\$12,500	李冠瑩	\$500	林秋霞	\$5,000
何玉娟	\$2,000	李冠螢	\$2,000	林娟瑛	\$250
何怡慶	\$1,000	李彥德	\$2,000	林魁美	\$2,000
余淑育	\$48,000	李春生	\$1,000	林展良	\$1,500
		李盈韻	\$1,000	林烘煜	\$5,000

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
林淑芳	\$1,000	徐淑婷	\$1,000	郭錫卿	\$4,000
林郭却	\$1,000	祝志成	\$250	陳文三	\$1,000
林貴珍	\$500	財團法人道教真極慈	\$2,000	陳文雄	\$9,000
林瑞錚	\$750	善基金會		陳仙季	\$250
林錦珠	\$500	財團法人融悟文教基	\$200,000	陳宏裕	\$50,000
林錦銓	\$500	金會		陳依霞	\$500
林麗純	\$28,000	高忠雄	\$5,000	陳明鈺	\$500
林麗華	\$5,500	高明芳	\$1,000	陳武男	\$100
林綉鶯	\$1,250	高美惠	\$5,500	陳初鶯	\$11,500
肢體	\$100,000	高郁淇	\$1,300	陳俊良	\$1,000
邱金蓮	\$201,000	高毓謙	\$3,800	陳紅桃	\$1,500
邱奕翔	\$100	涂藍心	\$1,000	陳珮蓉	\$7,000
邱寶月	\$500	張文魁	\$1,000	陳昶宇	\$500
金上	\$6,800	張世榮	\$5,000	陳素珍	\$11,000
金安	\$439	張百良	\$1,000	陳淑芳	\$1,000
金林	\$135,031	張宏碩	\$50,000	陳雲端	\$2,000
金鳳	\$20,000	張明	\$500	陳瑞美	\$1,000
金機	\$10,100	張林雪娥	\$9,000	陳萱佳	\$1,000
侯冠如	\$500	張俊倫	\$100	陳裕仁	\$200
柯怡芳	\$500	張晉榮	\$1,000	陳慧如	\$10,000
柳彤諺	\$250	張清福	\$10,000	陳錦雲	\$8,550
洪貴華	\$500	張景昭	\$250	陳寶鳳	\$24,000
洪雅君	\$500	張節子	\$500	傑眾公共關係顧問股	\$6,000
洗衣機廠商捐款	\$200	張鈺	\$2,000	份有限公司	
美麗	\$10,000	張贏之	\$250	彭子容	\$750
胡雪萍	\$500	曹紫慧	\$250	彭雲芳	\$750
凌茂企業有限公司	\$10,000	曹瑋婷	\$54,700	彭雲鈴	\$1,500
孫允武	\$5,000	梁睿哲	\$2,000	曾萃耘	\$300
孫武	\$140,000	莊琬如	\$5,500	曾瓊瑛	\$2,000
孫春猜	\$5,000	莊福生	\$5,500	曾麗真	\$500
孫海峰	\$3,000	許苑庭	\$3,000	游雅閑	\$700
孫善祥	\$1,000	郭明桂	\$3,500	游雅瑄	\$34,027
孫愛蓮	\$828	郭若蘭	\$15,200	游雅瑄	\$2,908
孫鴻濱	\$160,000	郭國良	\$8,000	湯秀敏	\$500
徐梅英	\$1,000	郭爾蓋	\$11,000	湯珮文	\$6,000

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
無名氏	\$1,380	鄧巧珍	\$2,500	蕭子瑜	\$10,000
無名氏-商店捐款箱	\$153	寧國輝	\$10,000	蕭子潔	\$10,000
無名氏-發票中獎	\$800	廖宇慶	\$3,000	蕭美玲	\$34
1-2月		廖翊如	\$38,800	賴天麟	\$500
無名氏-發票中獎	\$1,596	廖曉嵐	\$10,500	賴清欣	\$600
3-4月		熊林華	\$900	賴苑蓉	\$5,000
辜學高	\$500	趙文楚	\$1,000	戴菁平	\$11,000
黃士傑	\$250	劉月裡	\$5,000	謝宜珊	\$100
黃大宜	\$2,000	劉有恆	\$5,000	謝雅云	\$5,440
黃世浩	\$300	劉彥廷	\$3,600	謝詩華	\$3,000
黃金富	\$1,000	劉家彰	\$133	簡宏生	\$2,000
黃長安	\$115	劉毓薇	\$15,000	簡秋乾	\$12,000
黃珮珊	\$3,000	劉祺祥	\$1,060	簡瑛雯	\$10,000
黃培晟	\$8,400	劉碧淑	\$500	藍淑玲	\$500
黃智絹	\$10,000	劉蓉台	\$6,500	闕蓮香	\$200
黃新詠	\$1,000	劉蓉安	\$1,000	顏國基	\$100,000
黃燕茹	\$250	劉曉倩	\$3,000	鬆鬆	\$900
黃瓊儀	\$500	劉麗茹	\$5,000	魏秀靜	\$14,020
黃麗鶯	\$4,000	德盟企業股份有限	\$1,000	魏黛如	\$500
奧蘭朵公關顧問有限	\$6,000	公司		羅美麟	\$1,000
公司		潘丁輔	\$17,100	羅康云	\$2,000
楊秀蓉	\$200	潘俐卉	\$500	譚詔文	\$71,300
楊武男	\$430	蔡欣慈	\$750	釋自莊	\$1,500
楊哲奇	\$60	蔡容美	\$500		
楊崎右	\$1,000	蔡素蘭	\$1,000		
楊淑芳	\$200	蔡清吉	\$9,600		
楊笠民	\$500	蔡寶玉	\$10,000		
楊富淳	\$22,000	鄭中敏	\$500		
楊麗玲	\$250	鄭仁和	\$600		
葉品宣	\$5,000	鄭玉娟	\$5,000		
葉癸汾	\$42,500	鄭仲廷	\$240		
葉財勝	\$1,000	鄭美月	\$17,000		
葉德和	\$1,000	鄧家華	\$3,500		
董雪惠	\$1,000	盧永茵	\$240		
詹美桂	\$3,300	盧信益	\$500		



心生活101年12月31日資產負債表

[待呈102.9.22會員大會通過]

資產：		負債：	
零用金-協會零用金	\$7,000	應付票據	
零用金-商店零用金	\$15,000	應付費用	\$35,171
零用金-工作坊	\$5,000	應付商店營業稅	\$4,707
在途存款	\$19,108	其他應付款	\$480
郵局活期存款	\$533,864	代收款	\$20
郵局劃撥存款	\$178,495		
國泰世華存款	\$7,527		
合庫三興存款-心生活	\$28,810		
合庫三興存款-心朋友	\$38,339		
兆豐存款(勞工局專戶)	\$39,032		
兆豐存款(內政部專戶)	\$40,518		
合庫存款(社會局專戶)	\$41,659		
土銀存款(衛生署專戶)	\$111,567		
現金與存款小計	\$1,065,919	負債總額	\$40,378
應收票據	\$1,000		
應收帳款	\$499	累積餘絀：	
其他應收款	\$17,345	期初累積餘絀	\$1,539,033
預付費用	\$8,218		
暫付款	\$3,300	101年度淨餘絀	(\$251,130)
存出保證金	\$232,000		
其他資產小計	\$262,362	累積餘絀餘額	\$1,287,903
資產總計	\$1,328,281	負債與餘絀總計	\$1,328,281

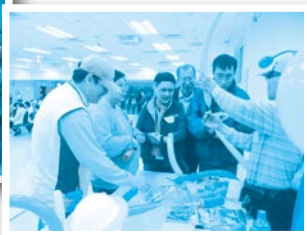


心生活101年度收支決算表

[待呈102.9.22會員大會通過]

科目	決算數
經費收入	\$12,083,014
入會費	\$2,750
正式會員常年會費	\$39,250
正式會員永久會費	\$25,000
贊助會員常年贊助費	\$7,000
贊助會員永久贊助費	\$15,000
捐款收入	\$2,706,890
利息收入	\$3,252
衛生署委託案收入	\$488,453
勞工局就業基金補助收入	\$2,614,942
社會局委託案收入	\$1,912,348
公益彩券回饋金補助收入	\$1,851,033
其他政府補助收入	\$164,500
民間專案補助收入	\$526,848
其他收入	\$179,550
商店營業收入	\$1,465,241
工作坊--各項收入	\$80,957

科目	決算數
經費支出	\$12,334,144
薪資費用(不含商店)	\$3,814,618
退休金費用	\$202,206
保險費	\$383,128
租金	\$324,000
電話費	\$9,274
水電費	\$22,866
郵費	\$10,085
文具用品	\$3,971
印刷費	\$173,773
修繕費	\$1,350
勞務費	\$16,000
大樓管理費	\$32,400
交通費	\$625
專案業務費	\$2,546,911
一般業務費	\$53,595
公共關係費	\$1,610
購置固定資產	\$190,572
什費	\$18,833
商店支出總計	\$4,528,327
本期餘絀	(\$251,130)
上期餘絀	\$1,539,033
結轉下期累積餘絀	\$1,287,903



那拿著只超商塑膠袋的胖胖身影

作者：金林 總幹事 寫於：102年8月26日

今年甜心運動社快結束時，我抽空去了一趟，因為聽說聘請來教律動的老師幾年前合作過，所以原本自己覺得很放心，不像去年活動開始前，還不斷叮嚀同仁要跟老師說明精神障礙甜心朋友們的特性。

萬沒想到，到現場上課時，沒有溫暖的開場寒暄，放下音樂老師就開始帶；音樂的速度很快，雖然動作設計是「由簡到難」沒錯，但在快速音樂下，每兩個八拍就換個動作、每兩個八拍就再加點兒動作……，我當場跟著動，心一直往下沉，心想這實在太難了，必然會有甜心完全跟不上、肯定有人要退出的。

果不其然，很快就有第一位甜心離開現場，二十分鐘後，第二位甜心又離開了，這位甜心比我想像的努力，律動開始一段時間後，他就開始跟不上，如果是我早已放棄，但他還硬撐了二十分鐘左右。第三位離開的，是我。我輕聲問工作人員，剛才離開的兩位說了什麼嗎，工作人員回答他們說要去抽菸了。

雖然是為了去上班本來沒打算多停留，只是去了解一下活動的狀況，但我離開時心情是沉重的。

當然教室內仍然有繼續努力跟上的甜心和家屬們，跟著老師用帶領一般人那樣的節奏好好的運動著。我們都知道甜心的功能本來差別很大、也習以為常地認為活動現場甜心進進出出很正常。但，身為重度患者的家屬，我很了解，肢體運用功能退化的甜心，要花多大的努力才能鼓起勇氣踏入這個律動教室，但老師無法顧及他們腦與肢體功能的教法，是多麼殘忍的傷害了他們的努力、更將如何被他們鎖入記憶、以後不敢再嘗試了。

您是否也總埋怨甜心有這個藉口、那個藉口，不願意這樣、不

願意那樣，可知道，如果沒有那些「藉口」如何撐持那個跟不上、做不到的破碎的心。不被表面的「理由」拒絕，真正體會甜心的立場和能量，給予可以學習的安排、指導和提醒，就是做好精障服務所需要的「功力」。

我心情沉重，覺得很抱歉，為我們的服務不夠細心感到難受，兩個小時的律動，本應可以同時顧及功能低和功能高患者的需求，卻沒有做到很可惜；猜測前面課程一定有甜心努力過，但跟不上，「被迫」離開不再參加了。

果不其然，走下運動中心二樓、到街邊，我看到第二位離開的甜心，胖胖的身影，和許許多多精神障礙甜心一樣，手拿著超商的塑膠袋裡面鬆鬆的裝著一點東西，正站在運動中心八德路邊的樹蔭下，神情猶疑、不知何去何從；雖然過去不認識，我還是他打了個招呼，順口說，我是心生活總幹事，剛才在上面跟著跳，覺得蠻難、蠻不容易的，這位甜心立刻鬆了口氣，苦笑地說：「對啊、老師教得好難、完全都跟不上」；我心中其實哭了起來，但就要上班去了，沒辦法多陪他，只能打個氣，鼓勵他等會可以再上去試一試，跟不上沒關係，隨便動一動，運動、運動也有好處。

這社會街頭巷尾中，到處都是這樣胖胖的身影，身體變胖是因為藥物副作用導致食慾大增無法控制，但大家沒有更好的選擇；每個人都嘗試過不服藥症狀爆發、日子無法規劃、甚至傷人傷己、過不下去的病苦，不得不兩害相權取其輕；精障甜心們服用會讓自己發胖的藥物，他們是多麼勇敢。他們手中時常拎著個超商塑膠袋，是因為疾病讓大家無法工作賺錢，家人每個月給的數千元零用錢，多數都花在光顧超商那些便宜的飲料和食物上，而且因為疾病的關係，相當多甜心還沒錢、沒心思（腦力尚無法規劃）、也不敢進商店，「沒能想到」去買個合用一點的背包或提袋，因此手中總是拎著超商提袋。

您認識身心在此位置的精神障礙甜心嗎？沒有服務，他們的日子照樣過下去，但如果能有好的服務工作者可以和他們多聊聊，幫助他們看看生活中的需要、支持/鼓勵/帶領他們嘗試使用日間服務資源，他們的生活會有不一樣的意義，可以變得充實、愉快、有盼望得多，那胖胖拎著塑膠袋的身影，也會有所改變，看起來更襯頭、更有自尊和自信。

心生活十歲了，這十年我從甜心身上學到了太多太多；協會也很不容易的陸續辦理心朋友的店、生活重建、關懷訪視、心家庭諮詢、行動祕書、資源中心、心朋友工作坊等服務，每個服務跌跌撞撞前仆後繼的都在學習和累積經驗，有些延續著、有些早已結束。最可惜的是服務者來來往往，來的時候如白紙，對精障者和家屬的需要和處境全然陌生，好不容易累積一點經驗，或者因為方案停辦或自己的規劃，就離職了。而，協會經費不穩，有錢才做、沒錢就停的困境，又如何能吸引和培育人才呢。十歲本應歡欣鼓舞，但我們無法慶祝，反而要傷心的面對因為經費不足，除非有捐款奇蹟，否則年底必須壯士斷手腕，結束大半服務案的殘酷現實。

在社福界，大家總用責備的語氣說，精障者使用服務就應付費，各個障別都是這樣，憑什麼要叫政府全額補助，家屬本來就該出錢。是這樣嗎？不是這樣嗎？這是本難算的帳，情緒敏感的甜心、病況穩定自信增強需要長時間的協助，無法立竿見影的減輕家屬壓力、患者與家屬關係緊張不睦、…等等，都是這本帳算不平的原因，收不到錢的情況始終存在，正反應出精神疾病影響生活的特殊性。心生活也想籌辦可以使用健保資源的精神復健機構（社區復健中心、康復之家），但都是小市民的我們，籌不到開辦費，莫可奈何，只能反覆的申請些補助永遠不足的服務案；服務免費或收費偏低的情況下，當捐款無法年年穩定達一定規模時，只能縮減或結束服務了。

路還是要走下去。我盼著每個胖胖的身影，都能從拎著一只皺皺的塑膠袋，進步到揹著、拿著自己挑選、有花色有品味、合適於自己的背袋或手提袋，從不知何去何從、眼神蒼茫，進步到出門都是愉快堅定、目標明確、跨大步有自信的。心生活這樣期望著，也希望繼續往這方向努力下去，和您一起繼續努力，共同加油奮鬥吧。



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

刷卡的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每期（月或年）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** \$		
<small>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。</small>			
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】



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）	
戶籍地址：		（手機） 傳真： 電子郵件e-mail：	
※首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
○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
○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
註：心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」。			
是否願意參與本會志願服務：（本欄非必填項目）			
○願意。志工服務專長：_____			
會員備註留言：（本欄非必填項目）			

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。

弱勢關懷

你我接納身心障礙者、
精神疾患、弱勢者的信念：
四不一有三種心



沒有一個人類社區 可以免疫於精神疾病

捐款贊助、支持心生活服務不間斷

戶名：社團法人台北市心生活協會

郵政劃撥帳號：19793224

電匯郵局活存：台北六張犁郵局

(700)000157-4-0785473

電匯者，匯款後請來電或來信確認

捐發票或義賣品，郵寄給協會

信用卡捐款（填寫授權書）p.61

訂購、採買心朋友的店商品及義賣品



心生活協會

電話：2732-8631 · 傳真：2739-3150

網站：www.心生活.tw

110台北市基隆路二段141號5樓

E-mail: heart.life@msa.hinet.net

**身心障礙者的生命可以不斷的發展
您與我的協助，可以創造豐富的生命**