



社團法人

台北市心生活協會

～保養頭腦，關懷精神障礙甜心與家屬～

會訊

第 15 期

108年10月

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

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：107證他字第1493號第40冊第73頁第1008號

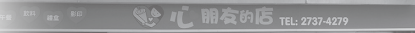
理事長：陳素珍
編輯：金林、惠文設計印刷



心朋友的店

走入歷史...

民國93年6月至108年12月，
歷15年。



♥♥ 惜別會 ♥♥
108年11月23日
上午活動·中午共餐

「店訓」手製版，微笑是甜心娟加上的。

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 通訊：(110)台北市基隆路2段141號5樓
郵政劃撥帳號：19793224 戶名：台北市心生活協會
信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：<http://www.心生活.tw>
You Tube 搜尋：〔台北市心生活協會〕 捐贈電子發票愛心碼：1979322



心生活協會網站



心生活協會粉絲團



心生活工作坊粉絲團



心朋友的店粉絲團

～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～

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



【心朋友的店】之開始與結束.....	4
家屬來稿	
✦ 與心生活協會結緣.....	11
實用篇	
✦ 108年7月1日起，大台北地區搭公車，上下車都要刷卡.....	13
✦ 台北市《南門市場》重蓋大樓，停業至民國111年10月.....	13
✦ 植物園內《歷史博物館》107年7月起整修三年.....	13
陽明大學精神醫學服務隊回饋—聽家屬分享之後.....	14
異想心世界～甜心的禪繞之美巡迴畫展，進入尾聲.....	15
甜心的心聲	
✦ 《提筆寫詩》《婆娑起舞》.....	17
✦ 康復的見證：甜心工作撇步.....	17
✦ 《不是不想，而是不能》心朋友工作坊是安心的起點.....	19
心生活誠懇致謝—慈善榜	
✦ 戴菁平常務理事率志工群製中秋禮盒.....	18
✦ 北一女中70級畢業同學，108.9.8勸募下午茶.....	18
✦ Go Maji募資平台（一起夢想公益協會）.....	18
✦ 發票是公益黃金.....	18
心生活公佈欄	
✦ 心生活協會107年度捐款收入芳名錄.....	20
✦ 心生活協會107年度收支決算表.....	23
✦ 心生活協會107年12月31日資產負債表.....	24
✦ 心朋友的店/心朋友工作坊收支決算表.....	24
✦ 心生活107年度服務成果報告.....	25
心生活開賣水餃！！接棒心朋友的店賣滷豆干·統一生機食品...39	
心朋友的店—惜別Party：11月23日上午園藝活動·中午盛大聚餐.....	40



心朋友的店 之開始與結束

店108年底關閉；協會繼續前行成長

心生活協會總幹事 金林 108年9月

民國92年7月心生活協會正式成立，當年創會的會員、理監事家屬們正當壯年或甫踏入初老年紀，大家覺得居住服務可以晚點再說，先從就業服務開始做。那時政府還沒弄出目前規矩很多的「身心障礙職業重建體系」，當年「庇護工場」還不需要繁瑣的申請「立案」，經濟景氣仍旺、身心障礙者就業基金每年不斷進帳，北市勞動局鄭局長的信念是身心障礙就業基金的錢，就該給障礙團體們來管理、來運用。一紙申請書提到可能租用的地點（楊阿媛看到基隆路二段巷內有間房子招租一段時間了）和匆忙寫就的服務內容，幸運的獲得一名人事費和租金的補助，聘用了年輕瀟灑的王社工來當第一任領班，請託休閒好茶讓我們加盟，由王領班帶著洪理事的甜心女兒林小姐，兩人和我一起到五股休閒好茶總部學習兩週後，「心朋友的店」就在93年6月開張了。

勞動局第一年補助一名就服員薪資、房租和二十多萬元的開辦費，開辦費只夠我們將場地前承租人的裝潢拆除，後續我拿出約六十萬元買設備、用品，再加上第一屆理監事及親朋好友/會員們的捐助，總共花了一百多萬元，這才有了心朋友的店。

開店幾個月後就進入秋冬、飲料的淡季，勞動局的審查委員們認為營業額太低，核定94年不給補助，剛開張半年的商店眼看著一百多萬的投資全將扔到水裏，急著對外求救，那時【智邦公益館】開張不久，當年主事的陳豐偉醫師是精神專科醫師，雖素味平生，陳醫師號召搶救心朋友的店，好多藝文界的朋友們來到心朋友的店，搭上電子琴彈奏、贈書、致詞，以藝文嘉年華的形式，為心朋友的店募到四十多萬元（捐款人名義為：台灣公益服務協會），加上台大公衛的張珏老師建議我們向感恩基金會申請補助、獲得

二十萬元補助……，湊合起來，心朋友的店完全自籌經費的運作了一整年，95年度起才又重新獲得勞動局的補助。

致 智邦生活館會員：

本週六下午舉辦的「搶救甜心」活動，目前已有12位作家將當場捐書義賣、共襄盛舉，還有現場音樂演奏。這是台灣首次網友現身關心弱勢團體的大型聚會，歡迎大家準時到「心朋友的店」，在悠揚的音樂聲中喝杯飲料、聽個小演講，還可跟作家談天、和心意相通的網友見見面、彼此認識一下喔。

您的一小步，甜心的一大步。「搶救甜心」活動已陸續引發媒體報導，讓我們以前所未有的人潮，引導媒體跟進，讓社會大眾一起來關心慢性精神病患的處境。

(我要捐款)

◎時間：4月16日下午兩點

◎地點：台北市基隆路二段79巷1弄1號（第一封EDM寫錯了，這才是正確的地址）

◎「心朋友的店」電話：02-27374279

◎活動網頁：<http://npo.url.com.tw/haart/>（附交通路線圖）

◎現場演奏：929樂團吳志寧、馬偕醫院精神科吳易毅醫師

參與創作者：

姓名	捐贈義賣作品
Goya	正午惡魔(講憂鬱症的書)
Mimiko	五年級青春紀念冊
Julianna	我盡量不想你
Mimiko	五年級青春紀念冊
Julianna	我盡量不想你
馬蹄	草心上的元素
深浪	台北學運-1990.3.16~3.22
Turtle	堅強世代上 是野嗶嗶的十年
929樂團	929音樂專輯「929」
吳易毅	無士之春
ROACH	圓型心的力量
Richy	我可以讓自己的生命發光
許信生	臉皮夏遊
南崎	橙絲白頭FAZY GO.



註：每位作家會帶1-5本書來，凡現場捐款超過1000元的朋友，均可索取一本簽名書

智邦生活館敬上
harry@npo.url.com.tw

民國94年4月16日在智邦生活館、陳豐偉醫師的號召下，作家、歌手、熱誠的夥伴們，來到心朋友的店辦了一場嘉年華，呼籲捐款搶救。

會被call出、需要到店協助。兩個年輕男孩，時常在顧店的同時、鎮不住或帶不動甜心，忙得不可開交。

最初商店只有一名工作人員，歷任領班王社工、陳社工……都非常優秀，但約八個月就會自領班工作「陣亡」（提出辭呈），年輕有抱負的助人青年，不想死守著一份需要身兼店員、店務親力親為的工作，可以理解，不過優秀的青年待不上一年，還是與服務精神障礙者的難度有些關聯。

精神障礙者手腳健全，每件事總被認為是「會做」「只是病人願不願意做而已」（接下來就會說病人太懶、太依賴、太自私……，所以都不願意做、做的太馬虎/不願意好好地做……），當我在家裡只面對一位病友時，這樣的想法自然產生，但是在心朋友的店，當我面對十位甜心，無論障礙手冊寫著輕度、中度、或重度，同樣都沒有辦法將45×60cm見方的桌面擦好---因為無法記憶擦過的地方、無法填滿面積，以致於擦不乾淨、總有缺漏處時……；當我看到甜心們全部非常努力的在水龍頭下面，開著嘩啦啦的水、用著很大的力氣扭著抹布，卻因為始終沒有將抹布打開來，以致於抹布總洗不乾淨時…；漸漸恍然大悟，原來精障甜心們「非不為也，是不能也」。

在心朋友的店學到第一課，雖然我是每天與精障甜心住在一起的家屬，卻原來完全不了解重大精神病對患者「生活」的影響，特別是所謂認知缺損對執行生活中大大小小事情所需「操作力」的損傷；店裡讓我看見精障甜心賺\$20元時薪所付出的努力，和一般人賺月薪二萬元、四萬元是一樣的。



▲ 107.03心朋友的店-慶生會



▲ 107.03心朋友的店-卡拉OK

心朋友的店教會我，什麼是精神復健；當大腦荷爾蒙失衡後，患者從小到大所累積的各種經驗值（生活上的、操作上的經驗值），原本是大腦中許許多多可觸類旁通的自動化套裝軟體，卻被精神疾病給切碎了，似乎存在、卻無法連結發揮戰力，大腦無法完整的拼湊出每個動作順利完成所需要的步驟、無法精準的下達指令給骨骼及肌肉；原來病友們需要重新出發、如同小學高年級的同學們，每個動作、每件事情，對許多精障者而言都是「新」的，每件事都需要重新累積經驗；精神復健原來就是在腦力可以負荷的情況下，重新逐一反覆練習、拾回生活中的點點滴滴。

心朋友的店每年數十萬元的虧損，買到了我對於精神復健於生活中的認識，這個認識價值非凡。

實際生活中、工作上進行的時候，情況更複雜些，常有人覺得某甲明明可以做A工作，為什麼要逃避我們認為比A工作容易的B工作……，或者我們自認為某乙既然A工作做這麼快，口述一下B工作他應該可以完成，結果卻沒有……；有經驗且有心支持患者的人，可以較為精準的觀察或傾聽到甜心能與不能的地方，在能的地方看頭看尾就好，在不能的地方，一定要適時出手相救、逐步耐心指導、給予甜心們長時間的學習機會。相對可惜的是，精準給予精障者「生活支持」、「工作支持」的能力，無法或者說很困難以口述或文字傳承，需要工作者自己的「開悟、體會」，而這和每位助人者自身的性格、用心和學習能力有關，又交織著每位甜心疾病、身心靈浮動的變化，使得精障社區服務這個領域，夾雜著幸運與否的機率，同樣的服務模式／方案不擔保有同樣的品質，使用者有時幸運的遇到合適的服務者，有時卻會遇到不合用或者不適合的服務。

心朋友的店，從飲料起家，後來邀請志工煮水餃、炸醬麵每週供餐幾天，而後再與隔鄰三興國小退休、能幹有愛心的陳滢如老師合作供午餐，100年左右，運用青輔會給失業青年的「22K」薪資補助，聘用了第一位「廚師」（從陳老師的助手做起），慢慢發展到

目前早餐、午餐、飲料、買賣四大營業項目。從勞動局的一名工作人力補助，漸漸進展到近年的三名工作人力補助。在領班們前前後後接棒努力下，一轉眼已營運了十五年。

雖然近年市府補助三名領班的人事費和租金、設備汰換等，每年二百多萬元，但需自籌甜心薪資和營運費用。現在庇護員工，最低時薪是\$48元，最高定額月薪是八千元。這兩三年，每月平均支付庇護員工薪資總額約六萬多元，但營業額每月僅七到十二萬元，毛利率約四成，每月毛利尚不足以支付全體庇護員工薪資，遑論還要支付水電瓦斯、清潔用品等等一應商店營運支出。不斷擴大的虧損，成了協會沉重的負擔，年度捐款不足時滾大了協會要張羅的借款，理監事們不得不決議需關閉商店這個協會第一個服務方案。



▲ 107.05心朋友的店-
物理治療師測量體適能

感謝108年7月底【ET Today 健康雲】

嚴云岑記者/張凱曉攝影記者的專訪，
為心朋友的店十五年的歷史留下見證：

<https://health.ettoday.net/news/1499274>

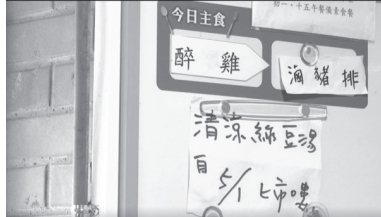
<https://health.ettoday.net/news/1501619>



記者來訪，純屬偶然。由麗娟常務理事牽線，聯絡時是就「拉近與善的距離」，希望訪家屬、甜心（病友），到了店，聽到心生活協會的庇護工場--心朋友的店因不堪連年虧損，將於年底熄燈打烊，熱心的記者轉為專訪店內甜心等。我們非常的吃驚，過去心朋友的店因為開辦在社區，雖然常有媒體想要採訪，但每次問甜

心朋友的店因為開辦在社區，雖然常有媒體想要採訪，但每次問甜

心們，幾乎每位甜心都會說不願意曝光、不要拍到他……，這次如有奇蹟（或許是關店對大家來說確實是大事），好幾位都願意曝光、受訪，看到大家落落大方的受訪畫面（當然需要感謝記者小姐問得好、攝影大哥拍得美），真的很感動。在社區服務中數年，實實在在的有著豐富個人生活與視野的成果。（我家甜心小弟給這影片打八十分）



熄燈了，心朋友的店，108年12月後走入歷史。

如同一個人，年壽有時而盡，關了、走了，不再能見，好傷感；而十五年的歲月中，許多的人努力過，成就過，也經歷過挫折與悲傷，一切都在記憶中；我們在這兒學到、感受到的我們帶著走，繼續向前。

緬懷，曾經在一起的夥伴

哀悼 葉品宣、李彩玉、藍傳寶、
陳初鶯、陳珠璋(教授)



家屬來稿

與心生活協會結緣

有慶

猶記心生活協會籌備之初，無意間看到報紙，隨即電話詢問，從此一直保持聯繫迄今。心生活協會成立以後，我陸續有零星的小額捐款，因為我的胞妹是精障者，有時候需要各種協助及諮詢的管道。

回想胞妹自從民國七十二年間染病後，進出醫院精神科病房多次，其間家母往返醫院、家中，費心、費勁辦妥身心障礙手冊，安置其生活，非常辛苦。

歲月不饒人，隨著家父、母年邁，行動不便，與醫院聯繫及照顧胞妹的責任，逐漸由我接棒。適逢心生活協會舉辦「家連家精障家屬的課程」，我應邀報名參加，金林總幹事曾提及精障病患，其家屬有很高的比例，也有其他方面精神的問題，真是一語道破。

我的幼兒時期，據長輩告知，一直靜不下來，以目前而言，若經過測試，可能是過動兒，只是當時的環境背景，未做進一步的矯正及處置。記得小學入學時，我曾情不自禁地玩著鉛筆盒的文具，也會站起來走動，老師的上課內容，吸收有限。我的功課成績，在班上中、後段，雖然如此，我們班在級任導師劉利威先生的努力之下，參加台北市初中聯考，有三分之二同學考取第一、二志願，我也很幸運地考取松山初中。初中三年，仍然沒跟上進度，高中聯

與心生活協會結緣 有慶

猶記心生活協會籌備之初，無意間看到報紙，隨即電話詢問，從此一直保持聯繫迄今。心生活協會成立以後，我陸續有零星的小額捐款，因為我的胞妹是精障者，有時候需要各種協助及諮詢的管道。

回想胞妹自從民國七十二年間染病後，進出醫院精神科病房多次，其間家母往返醫院、家中，費心、費勁辦妥身心障礙手冊，安置其生活，非常辛苦。

歲月不饒人，隨著家父、母年邁，行動不便，與醫院聯繫及照顧胞妹的責任，逐漸由我接棒。適逢心生活協會舉辦「家連家精障家屬的課程」，我應邀報名參加，金林總幹事曾提及精障病患，其家屬有很高的比例，也有其他方面精神的問題，真是一語道破。

我的幼兒時期，據長輩告知，一直靜不下來，以目前而言，若經過測試，可能是過動兒，只是當時的環境背景，未作進一步的矯正及處置。記得小學入學時，我曾情不自禁地玩著鉛筆盒的文具，也會站起來走動，

考遭淘汰。只好進補習班準備重考，遇到補教界名師張萬利先生，有計畫地將初中三年課程，以隨堂講解、作業及考試方式，逐步複習，次年僥倖考取師大附中。簡而言之，我在懵懵懂懂中，靠著兩位恩師的指導，初、高中升學考試，係憑作業的印象、直覺反應作答，等於兩次保送入學。

進入附中，接觸到一群活潑、好動、學習力很強的同學，社團活動、班際球賽都得參與，同時也兼顧功課。切磋之餘，我也進步不少，高二時依志願選讀社會學科組（當年附中同學係以選讀理、工、醫為榮），逐漸地體會讀書的方法。

相較之下，胞妹自幼聰明伶俐，成績名列前茅，小學五年級獲選為模範生，接受表揚，並代表學校（每校五、六年級各一名）參加台北市學童作文比賽，真是風光。初、高中分別考取台北市女中及中山女中。初中二年級時，參加大華晚報「我的母親」徵文比賽，獲選為初中組佳作獎，這些難得的紀錄，我是望塵莫及。可是胞妹後來在就業、婚姻遭遇到嚴重挫折後，精神崩潰，昔日風華不再，令我唏噓不已。

回憶胞妹最後歲月，因退化性關節炎，不良於行，先是安置於家裡附近的護理之家，可是數度精神狀況不穩，只好送到聯合醫院松德院區療養、觀察，困擾不少。經心生活協會介紹，我也前去桃園○○精神護理之家進行瞭解，最後安置在那兒，才安定下來。

回想胞妹生前曾對我說：「哥，我有時候很好，有時候不舒服，但是我無法表達，不知怎麼辦。你瞭解我嗎？」讓我一陣鼻酸、難受，跟著流下眼淚，可見她的痛苦不可言喻，而我僅是隔鞋搔癢，領會有限。

綜上所述，這麼多年來，我深深地感謝心生活協會與我同行，那是我最重要的諮詢窗口；參加了家連家病患家屬的課程，跟其他家屬互動，傾訴中互吐苦水，也對精障者及其家屬面臨許多痛苦及困境，有了些許瞭解；亡妹最後安置在桃園○○精神護理之家，才

安定下來，也是心生活協會的指引，感恩與您們結緣。亡妹自民國七十二年間染病，直到民國一零四年往生，長達三十餘年的療程，先前由先父、母，最後十年由我扛起與醫院聯繫與照顧的責任，可見家屬要有長期抗戰的心理準備。

亡妹收容安置先在一般的護理之家，短短數月進出聯合醫院松德院區多次，直到安排至桃園○○精神護理之家才安定下來。由此觀之，一般的護理之家或養護所，精障者並不適合，照顧者的專業能力似嫌不足，值得家屬安排收容安置時作考量。

亡妹精障，固然是個人及我們家的不幸，也是社會的損失，少了一員可用之材，非常遺憾。而我自幼也有精神方面的問題，只是遇兩位恩師提攜，後有優秀同學們的切磋、鼓勵，殊勝的際遇，讓我在平安中渡過，真是幸運。亡妹飽受精障之苦，而我領會有限，這方面我以為有賴社會對精障者寄予同情心、同理心，唯有愛與包容，才能讓精障者有所感受，或許可以紓緩這方面的隔閡。

實用篇

♥ 《悠遊卡坐公車，上下都耍刷卡》

民國108年7月1日開始，在大台北地區搭公車，上下車都需要刷悠遊卡。109年2月1日起，沒有這樣做的，將無法享受接下去轉乘公車或捷運的一次優惠。

♥ 《台北市南門市場》重蓋大樓，停業至民國111年10月

108年11月13日起，攤商們轉到「中繼市場」為顧客服務。

地點：杭州南路二段55號（10月17日起試營運，11月13日開幕典禮）

♥ 台北市南海路上〈植物園〉內的《歷史博物館》整修三年

歷史博物館自民國107年7月開始閉館整修，預計要三年的時間。教育館則繼續開放。

陽明大學精神醫學服務隊回饋— 聽家屬分享之後

說明

108年4月10日心生活精神族群充權服務員接受陽明大學精神醫學服務隊同學的邀請，安排了兩位家屬—杜雲芬女士（病友為配偶）、戴菁平女士（病友為手足之一），在金總幹事（病友為手足之一）陪同下，前往分享家屬經驗。

- 「或許是別人眼中應該消失的存在，卻是自己最摯愛的家人…」---同學A
- 「印象最深的是家屬對強制就醫制度的渴望。」---同學B
- 「我們常因精障者的行為不符常理而對他們感到厭惡，但卻不曾去了解他們疾病的起因、行為的源頭、以及自身的苦衷。」
- 「倘若彼此互相不了解，還談何幫助及治療呢？」---同學C
- 「我們平時服務精障者的時間並不長，很少遇到症狀發作的時候，而家屬是朝夕與他們相處的親人，對於狀況的描述往往是最為寫實、清晰的。」---同學D
- 「家屬面對精障者，經過艱難的抉擇，最終往往選擇漠視，這樣便只會讓精障者的狀況愈來愈嚴重。」---同學E
- 「交談過程看似輕鬆愉快，但我很難想像如果是自己該如何應對照樣的情況，因此可以感受到協會和支持團體的重要。」---同學F
- 「這樣十分痛苦的生活，如果家屬選擇不面對的話，這樣我們到底該不該譴責家屬？這樣的家屬到底算不算自私、殘忍？」---同學G

真人圖書館在我們服務隊算是近幾年才有的活動，而過往都是安排精障者來跟大家分享自身經歷。為了讓隊員接受不一樣的刺激，同時也了解精障者照護上的困難，四月才會特別安排你們及家屬來跟我們分享。時值學校期中考的前一週，本以為活動結束後，隊員會急著回宿舍念書，但令我訝異的是隊員都圍住家屬詢問更多問題，讓我都找不到空檔跟家屬簽收據，想必你們的分享帶給了我們很多的反思。對於精障者及家屬的難處，現階段的我們身為大學生可能無法提供什麼幫助，但在服務帶教案之餘，我們對於推廣精神醫學議題、去汙名化仍投入非常多心力。非常感謝你們的分享，往後有機會，希望你們仍然願意來陽明大學分享。敬祝平安！

陽明大學精神醫學服務隊 林其燁

異想心世界

—甜心的禪繞之美

巡迴畫展 進入尾聲

★ 四十多幅的精神障礙甜心畫作，107~108年間在這些地方與民眾們打過招呼、見過面：

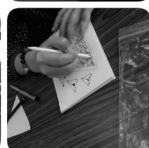
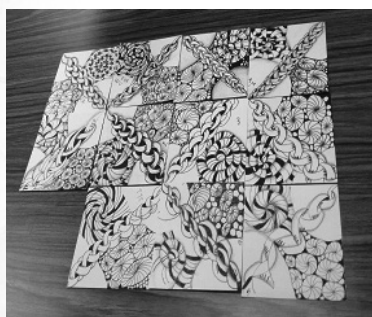
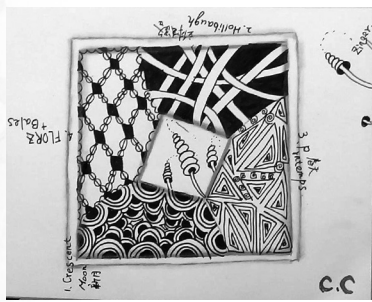
- ◆ 107年10~11月 台北市士林區行政中心六樓
- ◆ 107年12月 台北捷運中山站 藝文廊
- ◆ 108年5月 台北捷運忠孝復興站 藝文廊
- ◆ 108年6月（兩週） 中國文化大學（城區）大夏藝廊
- ◆ 108年9月 台北市中山堂 四樓劇場咖啡
- ◆ 108年11月 台北捷運中正紀念堂站 藝文廊

★ 感謝公彩回饋金曾經補助心生活協會提供「行動祕書—實作篇」服務約十年，支持了一群服務使用者，讓我們有機會在106年補助終止後，107年自費進行「甜心的禪繞之美」服務，乃至於銜接108年公彩回饋金的「甜心樂生活」服務；107年並蒐集出四十多幅的畫作，進行巡迴畫展。



- ★ 感謝十多年來行動祕書的服務者、特別感謝107年禪繞之美的服務者—鐘婉娟小姐，沒有他承擔許許多多細碎的工作，無法產出這數十幅的裱框作品。
- ★ 感謝約四十位的精神障礙甜心創作者，來參加活動、創作、允許作品於大眾目光下呈現。
- ★ 每次佈展、撤展都需要快一天，感謝協助的同仁們（婉娟、瑋翔、佑伸……等等），感謝參與志工們（包括開車運送最多次的金老師（監事）/施媽媽/劉先生及現場布置志工等）。
- ★ 108年6月後新增一些巡迴的作品：感謝107年底世新大學口語傳播系大四同學採編「甜心投稿」網站上呈現的若干作品，編印「文字的力量」小冊子；108年協助選編幾幅甜心投稿作品的淑如、祐伸。

禪繞畫活動精選



107.12.6 畫畫班底 Ending Party



甜心投稿作品呈現

【歡迎上心生活協會官網<http://www.心生活.tw>〈發表園地〉專區】

提筆寫詩

作者：小欣欣

提筆寫詩我不停
心緒為此而放晴
過去曾經有不滿
如今洞悉為聰明。

婆婆起舞

作者：小欣欣

婆婆起舞來安撫
不至輕易被激怒
今日雖然較幼稚
上主仍然開道路。

康復的見證：甜心工作撇步

經驗分享者：澄風 108年8月15日

我是思覺思調症患者兼康復者（有輕度殘障手冊），每日規律服三次口服藥。有工作，已持續穩定工作十一年了，主要工作是操作大型CNC機台機械加工（做夜班）現在也還在做，固定一個月或兩個月或三個月，回診看精神科醫師（由專業主治醫師評估我的狀況。）在十年半工作期間，只有一次住急性病房（因狀況不好，要調藥，但住十天後，情況穩定，醫師就讓我出院，又回到原本公司上班）上班雖辛苦，但薪水都在三萬五和六萬之間跳動。

我在工作初期，記憶力真的弱化很多，我看到刊物有說把一項活動分成多種連續步驟細節，就跟我克服記憶力缺失的方法雷同。另外重複檢查，來確認。工作篇，我看了又看，想找方法克服自己的缺點。現今自覺持續穩定進步中。感謝貴協會所分享的刊物。

心生活誠懇致謝一慈善榜

★ 戴菁平常務理事率志工群製中秋/春節禮盒，營收全歸心朋友的店：

- ✓ 連續三年，口碑第一。
- ✓ 最好的料、最用心的烘培。
- ✓ 中秋從蛋黃酥單一產品，到108年新添葷/素綠豆凸、三款月餅。創造的營收，從107年六萬元提升到108年中秋十三萬元。
- ✓ 107-108春節圓滿如意的曲奇餅乾禮盒。
- ✓ 全部志工烘培製作。（感謝、感謝，再感謝）
- ✓ 感謝所有的採購者。

★ 北一女中70級畢業同學，108年9月8日勸募下午茶：

- ✓ 感謝薛美珠、吳素秋、武豐恩、曹瀛芳、林錦玲等多位女士發起，為三個同屆同學創辦的公益組織—台北市心生活協會、宜蘭縣安安慢飛家屬關懷協會、台南市憂鬱症關懷協會，舉辦聯合募款的下午茶會。
- ✓ 此活動心生活協會共獲得捐款\$150,105元，義賣戴常務理事的中秋禮盒\$10,245元。

★ 發票是公益黃金：“感謝捐發票的親朋好友們”

- ✓ 感謝108年紙本發票核對志工：沈慧貞、林麗華、林貴珍、毛潤芝
- ✓ 108年1-8月，共4,934張發票，中獎\$8,400元。

★ 感謝Go Maji募資平台（一起夢想公益協會），幫助〈心朋友工作坊〉募資目標\$93,600元，已順利達成。

<https://www.gomaji.com/store/36190?pid=225326>

（www.gomaji.com 點入公益區雖已下架，不過上面的網址仍可看到原來的專案po文）

- ✓ 感謝一起夢想的黃小姐和同事們，感謝心朋友工作坊甜心們與同仁、感謝小賢的文字分享。



心朋友工作坊小賢這樣說： 『不是不想，而是不能』

Go-Maji公益部門 黃小姐 採訪撰稿



▲ 108.02工作坊-鶯歌遊-彩繪素坯

「我不敢」、「我不能」、「我不行」，別以為這是精神疾病患者的藉口，這些都是他們確實遭受到的困境。疾病打擊了精障者的腦力和操作能力，卻被別人解釋成懶惰，無從解釋的困境越來越多，摧毀了障礙者的自信。

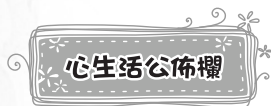
小賢原本是一位體育老師，三十五歲時因為罹患思覺失調症，開始認不得學生，無法正常進行教學，喪失工作能力的他，失去了自信、生活被打亂，又因為社會對精神疾病刻板的汙名標籤，使得越來越自卑的小賢開始封閉自我，足不出戶，熟悉的社會變得令人恐懼，總覺得自己好像犯了不可饒恕的事。

小賢在社福中心介紹下，接觸了心生活協會的服務，從「生活重建」到「IMR成長團體」，以及參加每週的「手工藝團體」，數年間逐漸有了一些進步。接著在民國100年時加入「心朋友工作坊」，他漸漸感受到被同理與接納，每天規律的活動安排帶來穩定的復健效果，社會適應能力、操作能力都逐漸增強。

從日常的健康管理、市場與超市採買、張羅出遊事務，小賢從昔日的自我否定，到現在有了自信與肯定，與過往脫鉤的社會一點一滴拉近距離，也讓他更加喜歡這個地方。小賢說：「這裡是很安全的起點，給自己很多能量去前進，面對自己。」



▲ 108.04工作坊-到市場採買



107年度捐款收入芳名錄

(本次會訊起，徵信芳名錄不含會費及工作坊服務費)

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
Annie Chu	\$31,885	吳旻諺	\$10,000	林竹利	\$10,100
OK超商豐達店	\$334	吳家潤	\$6,000	林至誠	\$5,000
三清弟子	\$2,000	吳庭安	\$6,000	林君翰	\$100
毛潤芝	\$6,250	呂又慧	\$1,000	林孝揚	\$100
王世和	\$2,500	呂政勇	\$24,000	林侑德	\$100
王兆祥	\$10,000	呂淑貞	\$2,000	林松儀	\$100
王言芳	\$200	呂淑媛	\$3,000	林芸如	\$1,000
王欣蓉	\$500,000	宋惠英	\$342	林奕欣	\$3,000
王芝寶	\$3,000	巫淮南	\$4,000	林宥瑩	\$100
王國會	\$30,000	李台民	\$1,000	林彥廷	\$100
王雅蕙	\$10,000	李秀敏	\$250	林烘煜	\$6,000
王嘉謙	\$100	李其澤	\$6,000	林淑芬	\$1,500
王綱英	\$6,000	李炎庚	\$300	林淑梨	\$2,000
王蓓芬	\$200	李芝秀	\$100	林惠如	\$20,000
王麗華	\$1,200	李敏華	\$1,000	林舒婷	\$300
台師大人文學社	\$1,000	李壽民	\$500	林華有	\$100
正元報關行	\$6,000	李維康	\$500	林華貞	\$100
白明玉	\$1,000	李麗娟	\$5,800	林裕庭	\$4,300
石家珍	\$500	杜幼惟	\$100	林慧芳	\$100
向慈賢	\$2,000	沈慧貞	\$2,000	林錦銓	\$5,000
向榕錚	\$3,000	周仲康	\$600	林靜宜	\$1,000
朱建沛	\$2,000	周仲豪	\$3,000	林麗純	\$22,000
朱湘平	\$200	周佳瑩	\$3,600	林麗華	\$6,000
江麗美	\$12,000	周婷瑩	\$3,600	社團法人中華民國 康復之友聯盟	\$1,000
百泰齊股份有限公司	\$11,110	周惠民	\$500	邱金蓮	\$5,800
余淑育	\$63,200	周萬福	\$12,000	邱奕翔	\$100
吳李金枝	\$2,900	幸明麗	\$650	金上	\$16,800
吳秀英	\$10,000	東吳大學城中跳馬社	\$1,000	金林	\$247,300
吳秀雲	\$500	林汝英	\$5,000	金冠萱	\$12,600

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
金冠瑤	\$3,600	張李榮雄	\$100	陳國寶	\$5,000
金莊明華	\$3,600	張林雪娥	\$3,000	陳淑文	\$20,000
金鳳	\$30,000	張金俐	\$2,000	陳淑正	\$1,000
金機	\$10,500	張泰華	\$100	陳淑芳	\$2,500
金麗珍	\$3,000	張誠旭	\$500	陳博信	\$100
施桂桃	\$6,000	張嘉華	\$100	陳瑋樺	\$600
柯素津	\$2,000	張衛立	\$3,000	陳嘉雯	\$9,600
洪金愛	\$1,000	張耀仁	\$3,000	陳輝銘	\$100
洪淑芬	\$100,000	捷懿企業 股份有限公司	\$30,000	陳澄如	\$2,000
美珠	\$500	梁金樹	\$28,100	陳寶鳳	\$24,000
胡伯仲	\$100	梁素珍	\$1,200	曾子綾	\$400
胡姿婷	\$100	梁睿哲	\$2,600	曾昱璇	\$100
胡智盛	\$100	莊國僑	\$30,000	曾期濱	\$100
孫允武	\$500	郭可盼	\$4,000	曾瓊瑛	\$2,000
孫武	\$210,000	郭怡	\$200	湯秀敏	\$500
孫美智	\$2,000	郭若蘭	\$17,600	無名氏	\$100
振揚金屬設計工程行	\$3,200	郭國良	\$5,000	無名氏-106年11月- 12月發票兌獎	\$200
秦韞翔	\$60,000	陳仙季	\$2,000	無名氏-107年3-4月 電子發票	\$2,800
袁慧華	\$100	陳西昌	\$300	無名氏-107年5-6月 電子發票	\$3,800
財團法人台北市林坤 地仁濟文教基金會	\$30,000	陳吳欣	\$100	無名氏-107年7-8月 電子發票	\$4,800
財團法人富邦慈善 基金會	\$50,000	陳初鶯	\$3,000	無名氏-107年9-10月 電子發票	\$2,000
財團法人感恩社會 福利基金會	\$300,000	陳孟滔	\$4,000	無名氏-106年11-12月 電子發票	\$43,200
財團法人臺北市 大乘基金會	\$3,000	陳宛榆	\$2,000	無名氏-107年1-2月 電子發票	\$6,200
高忠雄	\$5,000	陳庚逸	\$100	無名氏-心朋友的店 捐款箱	\$40
高美惠	\$6,000	陳金足	\$100	無名氏-心朋友的店 捐款箱	\$213
高毓謙	\$3,500	陳冠斌	\$1,000	無名氏-心朋友的店 捐款箱	\$86
張力今	\$100	陳奕綸	\$5,000	無名氏-心朋友的店 捐款箱	\$1,011
張力文	\$100	陳春琳	\$1,500		
張大民	\$500	陳秋圓	\$100		
張月女	\$2,000	陳韋仲	\$100		
張吉菖	\$1,000	陳素珍	\$20,000		
張百良	\$1,000	陳素淑	\$100		
		陳素網	\$2,000		
		陳偉岸	\$5,500		

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
賀達仁	\$6,000	劉煥文	\$90,000	薛文哲	\$100
黃宏安	\$2,000	劉瑋	\$12,000	薛文釗	\$100
黃美翠	\$6,000	劉碧淑	\$15,000	薛文敏	\$100
黃麗鶯	\$1,000	劉蓉台	\$1,000	薛文淵	\$100
新高建設 股份有限公司	\$80,000	劉蓉安	\$4,000	薛文雄	\$100
楊志琛	\$100,000	劉曉倩	\$200	薛文裕	\$100
楊秀蓉	\$200	樂劉玉梅	\$6,000	薛文銘	\$100
楊若菁	\$32,000	歐易企業 股份有限公司	\$20,000	薛文龍	\$100
楊富淳	\$24,000	蔡妙慈	\$7,300	薛美蘭	\$100
楊嘉琳	\$1,200	蔡金快	\$800	薛許秋蘭	\$1,300
萬心蕊	\$1,000	蔡蓉美	\$2,000	薛惠玉	\$100
葉財勝	\$1,000	蔡慧玲	\$200	薛慧芳	\$1,000
葉萍萍	\$6,000	鄭正氣	\$9,600	謝仁和	\$600
詹美桂	\$13,600	鄭仲廷	\$100	謝宜君	\$3,600
廖昭琴	\$600	盧健雄	\$921	謝素娥	\$905
廖麗郁	\$3,000	賴玉森	\$2,000	謝淑貞	\$30,400
聚眾國際貿易 有限公司	\$3,150	賴炳龍	\$10,000	豐盛學院拼布班	\$20,000
趙秀娟	\$200	賴榮春	\$12,000	闕明珠	\$300
劉俊緯	\$900	戴便南	\$12,100	羅楊淑店	\$6,000
劉彥宏	\$3,600	戴菁平	\$26,300	蘇嘉瑩	\$3,600
劉紋君	\$500	繆珮清	\$3,200	蘇錫濱	\$300
劉雅姿	\$6,000	薛大祚	\$1,400	蘇麗萍	\$16,299
		薛文志	\$100	鐘婉娟	\$4,000
				合計：\$2,960,446	



捐款方式的選擇

- 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
(直接匯款者，請於匯款後打電話確認大名、地址，以便寄奉收據)
- ③ 信用卡授權 (索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會)
- ④ 郵局自動扣款授權 (索取表格填寫後，傳真或郵寄擲回協會)
- ⑤ 上官網<http://www.心生活.tw> 點選捐款頁，運用ATM捐款

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

(含心朋友的店總收入總支出金額)

民國107年1月1日至107年12月31日

科目	決算數	預算數	決算與預算比較數		說明
			增加	減少	
經費收入	\$11,221,653	\$12,943,350		\$1,721,697	生活重建案結束及捐款減少
入會費	\$2,000	\$2,250		\$250	加入正式永久會員者低於預期，但加入永久贊助會員者高於預期；全體會員繳納會費金額低於預期；總會費收入較預算低九千元。
正式會員常年會費	\$14,500	\$20,000		\$5,500	
正式會員永久會費	\$5,000	\$20,000		\$15,000	
贊助會員常年贊助費	\$1,750	\$5,000		\$3,250	
贊助會員永久贊助費	\$20,000	\$5,000	\$15,000		
捐款收入	\$2,953,485	\$3,173,600		\$220,115	捐款收入較預期低22萬元
利息收入	\$1,887	\$2,500		\$613	
勞動處/就業基金補助收入	\$2,476,478	\$2,700,000		\$223,522	心朋友的店補助款
衛福部獎勵計畫補助	\$269,488	\$200,000	\$69,488		樂生活(生活支持服務)投稿
社會局委託案補助收入	\$1,780,000	\$1,780,000		\$1,780,000	生活重建服務106年底終止
社會局補助收入	\$625,250		\$625,250		心動家持、禪繞之美服務
社會局/公益彩券回饋金補助收入	\$1,771,005	\$2,092,000		\$320,995	心朋友工作坊
其他政府補助收入	\$111,575	\$48,000	\$63,575		公仔(生活支持服務)設備等
民間專案補助收入	\$1,108,655	\$1,150,000		\$41,345	聯合勸募(專線、充權服務)
其他收入	\$35,131	\$85,000		\$49,869	
庇護商店營業收入	\$1,474,264	\$1,550,000		\$75,736	
日間作業設施收入	\$351,185	\$110,000	\$241,185		工作坊-各項收入
經費支出	\$12,235,891	\$12,943,350		\$707,459	服務方案支出入專案業務費
薪資費用(不含庇護商店)	\$4,169,013	\$4,620,000		\$450,987	資深人員流出,人事支出減少
保險費(勞健保)	\$478,277	\$534,000		\$55,723	(同上)
退休金費用	\$234,614	\$271,000		\$36,386	(同上)
租金支出	\$348,000	\$360,000		\$12,000	遊說房東未漲價
專案業務費	\$1,958,432	\$2,170,000		\$211,568	政府補助方案縮減故支出減少
大樓管理費	\$32,400	\$32,400			(協會辦公室)
印刷費	\$111,285	\$116,000		\$4,715	影印列印費,印刷品支出
電話費	\$3,560	\$10,000		\$6,440	(服務案電話費列專案業務費)
郵費	\$20,044	\$20,000	\$44		
水電瓦斯費	\$18,204	\$25,000		\$6,796	電費較預期節約
文具用品	\$14,971	\$3,000	\$11,971		自籌的文具用品費較預期高
購置固定資產	\$39,800	\$20,000	\$19,800		
修繕費	\$4,345	\$5,000		\$655	
差旅交通費	\$225	\$3,000		\$2,775	
志工車馬費		\$3,000		\$3,000	志工均未領車馬費
一般業務費	\$141,929	\$80,000	\$61,929		網路、軟體、甜心稿費、便當等
勞務費	\$10,000	\$20,000		\$10,000	(自籌外聘督導、眾智引總申報)
公共關係費	\$16,160	\$5,000	\$11,160		贈督導、百泰齊捐款指定採購
廣告費		\$4,000		\$4,000	運用104人力銀行免費額度
印花稅(發票中獎)	\$36				
教育訓練費	\$2,300		\$2,300		同仁受訓補助報名費
什費	\$20,628	\$20,050	\$578		
其他保險費	\$1,032	\$5,000		\$3,968	僅投志工保險
庇護商店支出總計	\$4,610,636	\$4,616,900		\$6,264	(含銷貨成本、薪資及各項費用)
本期餘絀	(\$1,014,238)			\$1,014,238	期末累積餘額\$382,176-應收、存貨等\$471,613-存
上期餘絀	\$1,396,414	\$1,200,000	\$196,414		出保證金\$158,000+應付款\$1,866,854=現金與存款\$1,619,417元
結轉下期累積餘絀	\$382,176	\$1,200,000			

社團法人台北市心生活協會 資產負債表

民國107年12月31日

資產：		負債：	
定額零用金	\$35,000	應付帳款-商店	\$63,375
郵局活期存款	\$716,046	應付費用-商店	\$76,279
郵局劃撥存款	\$93,299	應付營業稅-商店	\$19,850
合庫三興活存-心生活	\$68,045	應退補助款-協會	\$97,695
合庫三興活存-心朋友	\$84,965	應退補助款-商店	\$2,481
土地銀行活存(專戶)	\$42,671	應付會務借款	\$1,230,000
兆豐銀行活存-心朋友(專戶)	\$309,792	銷項稅額-商店	\$3,610
兆豐銀行活存-心生活(專戶)	\$91,709	代扣勞健保費-商店	\$1,503
合庫南京活存(專戶)	\$9	代收款-專戶利息-商店	\$363
國泰世華活存(專戶)	\$24,866	暫收款-協會及商店	\$14,215
日盛銀行活存(專戶)	\$113,000	代收款(勞動處春節禮盒款)	\$313,083
台北富邦(公益勸募專戶)	\$0	其他應付款-協會及商店	\$4,400
日盛銀行存款(定存/準備金)	\$40,000	會務準備金	\$40,000
華泰銀行	\$15		
現金與存款小計	\$1,619,417	負債總額	\$1,866,854
應收12月信用卡款	\$17,746		
應收帳款-商店	\$14,240	累積餘絀：	
商店-商品存貨	\$20,000	累積餘絀	\$862,875
其他應收款-商店	\$11,898	期初餘絀	\$533,539
應收補助款-協會	\$407,250	當年度淨餘絀	(\$1,014,238)
預付費用及進項稅額(商店)	\$479	累積餘絀餘額	\$382,176
流動資產合計	\$2,091,030		
存出保證金	\$158,000		
資產總計	\$2,249,030	負債與餘絀總計	\$2,249,030

心朋友的店收支決算表

民國107年1月1日至107年12月31日

科 目	決算數
商店-營業收入	\$1,474,264
商店-補助收入	\$2,476,478
商店-利息收入	\$100
收入合計	\$3,950,842
商店-進貨成本	\$862,730
商店-薪資-輔導員	\$1,536,785
商店-薪資-甜心	\$746,589
商店-保險費-輔導員	\$137,807
商店-保險費-甜心	\$207,920
商店-退休金-輔導員	\$75,630
商店-退休金-甜心	\$50,310
商店-租金	\$498,000
商店-水電瓦斯費	\$143,966
商店-設備	\$121,775
商店-維修費	\$31,667
商店-用品費	\$9,185
商店-郵電費	\$33,846
商店-文具印刷費	\$24,747
商店-勞務費	\$43,400
商店-專案業務費	\$29,650
商店-宣傳廣告費	\$10,489
商店-運費	\$675
商店-交通費	\$11,282
商店-雜費	\$26,114
其他保險費	\$8,069
支出合計	\$4,610,636
淨利(損)	(\$659,794)
參考資料：	
捐款收入-指定商店	\$205,749
計入捐款受淨(損)	(\$454,045)

心朋友工作坊收支決算表

民國107年1月1日至107年12月31日

科 目	決算金額
代工收入	\$90,458
自製產品及義賣收入	\$71,561
義賣收入	\$85
其他收入	\$7,231
作業收入小計	\$169,335
公益彩券回饋金補助收入	\$1,771,005
服務費收入	\$181,500
捐款收入-指定工作坊	\$12,000
收入總計	\$2,133,840
工作坊-自製品成本	(\$25,475)
工作坊-代工成本	(\$791)
作業成本合計	(\$26,266)
租金支出	(\$444,000)
薪資費用(含年終獎金)	(\$1,269,705)
勞健保及退休金	(\$202,842)
學員獎勵金	(\$114,739)
活動費	(\$17,429)
水電瓦斯費	(\$46,590)
郵電費	(\$30,207)
修繕費	(\$14,169)
固定資產(設備)	(\$99,994)
用品及雜項購置	(\$3,244)
交通費	(\$5,229)
印刷費	(\$4,435)
文具用品及電腦耗材	(\$3,446)
勞務費	(\$6,400)
業務費(專案及一般)	(\$16,723)
雜費	(\$18,162)
費用合計	(\$2,297,314)
年度淨餘(絀)	(\$189,740)

心生活107年度服務成果報告

～敬謝每位同仁、補助單位、捐款者、專業督導、
服務使用者、志工～

心生活2018年個別化服務精障者及家屬共333人 +
多元活動共參與2,055人次 +
權益倡導-為全國百萬精障家庭成員發聲

壹、「107年精神障礙甜心的禪繞之美」--團體活動及巡迴畫展：

◎教材費、畫展**感謝社會局、富邦基金會補助**

③#無單位補助人事費#

一、服務說明：



二、服務成果：

(一) 禪繞之美活動：自107年1月11日進行至12月6日，每周四下午，先進行初階班、再進行進階班；全年度共48場次，服務65位精障者，參與562人次。

【感謝：創藝文化基金會支持、蔡佳玲/林宛儀老師帶領；鐘婉娟服務員】



(二) 個別化服務：8名。

(三) 滿意度問卷回饋：活動滿意度達90.5%，講師帶領滿意度達90.7%。

(四) 【異想心世界—甜心的禪繞之美】巡迴畫展

甜心的禪繞之美 精神障礙者的 —《異想心世界巡迴畫展》

【107年10月起至108年底】



展覽時間	展覽地點
107年10月5日~ 11月29日	台北士林地政行政中心 6樓 (台北市中正路439號 6樓 地政事務所 藝文廊)
107年12月4日~ 12月28日	台北捷運中山站 藝文廊
108年5月1日~ 5月30日(暫定)	台北捷運忠孝復興站 藝文廊(北側)
--108年下半年--	(www.心生活.tw官網發佈)

精神障礙者需要重拾生活中的點點滴滴的經驗，慢慢的、漸進的復原。每周或每兩周參加一次活動，是不錯的開始。畫著畫著，腦動了，心開了

(五) 107年10-11月士林地政事務所，觀賞者留言：

✿用畫來抒發心情是很正面且勵志的方式！！加油！！超棒的！！

(Jean)

✿很棒的展覽，加油 (Teresa櫻)

✿作品新穎創意，很佩服！ (張)

✿值得給予掌聲，每位創作人都太棒了！ (Amanda)

✿很棒的創作 (曾 107.10.19)

✿到此一遊 (昭 107.10.19)

✿五花八色，目不轉睛

(易107.10.19)

✿歡欣鼓舞的下午時光

(苑 107.10.19)

✿願祝展出成功☺ (107.10.19)

✿很有創意！加油！ (葉瑞粉)

✿Good！ (李)

✿加油！很棒嘞！ (陳)



(六) 107年12月捷運中山站：第一天佈展的時候，還沒完全掛起，就有許多人駐足觀賞、詢問。來去的人潮，都看見了甜心們的好作品。



貳、「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務：

感謝台北市勞動力重建運用處、身心障礙就業基金補助

一、民國92年中開辦，為立案的身心障礙「庇護工場」。當年度內共聘用13名精神障礙者、1名罕見疾病障礙者；庇護員工們在3位領班帶領下，共同於店內工作。

二、販售早餐、午餐、便當、飲料、書籍、會議茶點、影印等，服務社區民眾。近年營運結果如下表：

會計科目	107年度	106年度	105年度	104年度
營業收入淨額	\$1,469,776	\$1,437,773	\$1,440,484	\$1,506,722
營收成長(衰退)率	+2.2%	(-0.2%)	(-4.4%)	(-2.8%)
營業毛利	\$619,581	\$596,746	\$652,536	\$674,639
毛利率	42.2%	41.5%	45.3%	44.8%
毛利金額成長(衰退)率	+1.6%	(-8.4%)	+1.2%	(-4.5%)
庇護員工(甜心)薪資	\$747,939	\$711,967	\$682,175	\$663,760
甜心薪資成長率	+5.1%	+4.4%	+2.8%	+10.2%
政府補助收入	\$2,476,478	\$2,631,316	\$2,633,880	\$2,552,961
淨(損失)	(\$654,390)	(\$490,473)	(\$374,285)	(\$360,980)
捐贈收入-指定商店	\$205,749	\$149,449	\$67,743	\$107,636
計捐款收入後淨(損)	(\$448,641)	(\$341,024)	(\$306,542)	(\$253,344)

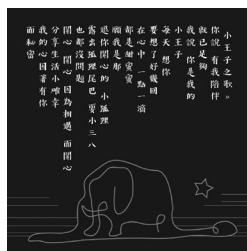
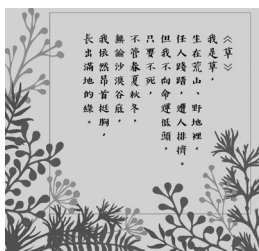
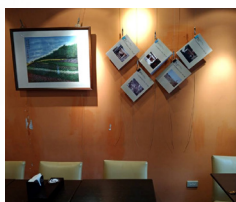
- ◆ 107年營收較前一年度有些微成長。
- ◆ 受食材及物物料價持續上漲的影響，近年毛利率偏低。
- ◆ 庇護員工薪資，受部分甜心產能提升及勞動處要求保障薪資--需與基本工資調漲比率連動等，綜合影響近年總薪資快速成長，庇護員工受益但商店支出負擔加重。
- ◆ 政府補助收入包含就服員及技術輔導員共3人的人事費、場地租

金支出、設備汰換新購的部分成本、貼紙列印之宣廣費、若干非營業的身心調適活動費等。

- ◆ 107年度因撰寫計畫書的疏失，致使庇護員工的雇主勞健保費用補助減少二十萬元，加大了當年度的虧損金額。

三、107年加強了行銷及宣廣的努力：

1. 第二季感謝陽光加油站，免費於贈送毛巾時，搭配送出心生活/心朋友的店文宣。
2. 協會戴常務理事及友人們協助，中秋節烘培蛋黃酥銷售；11月底起，再連結心朋友工作坊，製作手工曲奇餅乾、滷豆干等，透過自行銷售及勞動處庇護工場聯合行銷的努力，於107年底至108年初，量產餅乾提升營業額。
3. 第四季世新大學口語傳播系四年級同學，上街協助行銷心朋友的店之牛軋糖、牛軋糖餅乾以及心朋友工作坊製作的手工精油香皂，並於協會舊網站上節選甜心投稿之詩詞與散文，編輯印刷【文字的力量】小書，懸掛店內供顧客賞閱；並同步製作心生活協會粉絲團於臉書宣廣，讓更多民眾看見，支持精神障礙者。



參、「心朋友工作坊」（精神障礙者日間作業設施）：

** 感謝台北市政府社會局(含社會及家庭署)補助 **

- 一、民國100年開辦係依「身心障礙權益保障法」設置的「日間作業設施」服務，俗稱「小規模作業所」。
- 二、「心朋友工作坊」是精神障礙者的日間照顧服務。以參與作業/職能陶冶為主軸（代工作業、自製產品作業、文書清潔作業等，讓障礙者賺取工作獎勵金），搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活

動，幫助精障者積極復健、生活穩定、學習成長。

三、本年度內共服務18名精神障礙者。（同時段服務上限為15名）另，評估試做未收案1名，新近試作評估2名，結束服務3名。

四、今年度烘培作業大躍進：

- ✓ 與「樂芽」社會企業合作，接受其培訓，產製樂芽接單的會議茶點或年節禮盒內的餅乾、蛋糕。
- ✓ 去年研發的曲奇餅乾，今年達成熟階段，並幸蒙社會局補助經費添購專業烤箱一台，而能連結心朋友的店接下台北市勞動力重建運用處107-108年春節庇護聯合行銷的訂單，產製大量曲奇餅乾。

五、精障甜心全年出席合計11,199小時，其中參與作業活動共5,004小時；領取獎勵金共\$113,749元。

六、病友服務使用者的滿意度回饋：

		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	42%	42%	17%	0%	0%
2	我出席工作坊的時間增加了（出席率變高）	25%	50%	17%	8%	0%
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	17%	67%	8%	8%	0%
4	我參與作業工作，品質提高	17%	67%	8%	8%	0%
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	17%	58%	17%	8%	0%
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	25%	58%	8%	8%	0%
7	我覺得自己的人際關係變好	17%	42%	17%	25%	0%
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	17%	67%	8%	8%	0%
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	17%	67%	17%	0%	0%
10	在工作坊我可以表達自己的意見	17%	50%	33%	0%	0%
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	33%	50%	17%	0%	0%
12	我覺得自己被尊重	25%	67%	8%	8%	0%
13	在工作坊我有好朋友	17%	58%	25%	0%	0%
14	我的病情比以前穩定	25%	58%	17%	0%	0%
15	我比以前會管理自己的情緒	25%	58%	17%	0%	0%
16	我覺得生活比以前充實愉快	33%	58%	8%	0%	0%

七、家屬的滿意度回饋：

		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不 同意 (很不 滿意)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	50%	42%	8%	0%	0%
2	我對工作坊的服務感到滿意	50%	42%	8%	0%	0%
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	42%	42%	17%	0%	0%
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	33%	67%	0%	0%	0%
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	42%	50%	8%	0%	0%
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	33%	50%	17%	0%	0%
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	33%	50%	17%	0%	0%
8	我覺得甜心比以前會做家事	25%	42%	33%	0%	0%
9	我覺得甜心的人際關係變好	25%	42%	33%	0%	0%
10	我覺得甜心與家人互動良好	25%	67%	8%	0%	0%
11	我覺得甜心病情有改善	33%	50%	17%	0%	0%
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	42%	33%	25%	0%	0%
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	42%	42%	17%	0%	0%

八、活動剪影：



春節趕製成堆的手工曲奇餅乾



台大社工營（高中同學）來訪



旅遊活動

肆、「心家庭專線電話諮詢服務」：

感謝聯合勸募協會補助

一、以電話及電子郵件、網站為媒介，提供線上諮詢回覆與追蹤關懷服務，是精神疾病患者與家屬少有的社區諮詢與關懷溫暖專線（WARM LINE）服務；服務對象包括精神疾病患者、疑似患者及患者的家屬、親友。沒有地域限制，全國各縣市來電者均可服務。

二、本年度服務量：

(一)【追蹤服務】全年共服務40人。其中16名為新案（當年度首次提供服務）；36名為精神障礙甜心；女性26名；來電者40~59歲為最多；思覺失調症患者最多將近五成、其次為重鬱症患者、再次為雙相情緒障礙症（躁鬱）患者；服務需求（求助問題）類別如下，問題緩解比率平均約七成。

追蹤服務需求 （求助問題）	百分比	追蹤服務需求 （求助問題）	百分比
情緒支持	100%	患者人際關係緊張	33%
就醫困難	3%	法律議題	3%
疾病議題	17%	社會支持（含團體訊息）	8%
藥物議題	8%	活動訊息	8%
就業資源	8%	居住	0%
經濟資源	3%	安置機構	0%
醫療資源	3%	生活重大變故	3%

(二)【簡式服務】全年共服務75人。服務方式、身分、分析如下：

方式	人次	人數
電話	65	61
會談	2	1
網路	17	13
總計	84	75

與患者關係		
身分	人次	人數
本人	41	35
親子	19	17
夫妻	1	1
其他	9	9
未知	7	6
總計	84	75

簡式服務需求 (求助問題)	百分比	簡式服務需求 (求助問題)	百分比
情緒支持	39%	患者人際關係緊張	10%
就醫困難	12%	法律議題	5%
疾病議題	17%	社會支持(含團體訊息)	25%
藥物議題	8%	活動訊息	6%
就業資源	15%	居住	2%
經濟資源	6%	安置機構	6%
醫療資源	8%	生活重大變故	1%

(三) 連結專家服務：心理師諮商服務3人、30人次。

(四) 服務員外展：4人、7人次。同儕(家屬)服務：7人、8人次。

(五) 心家庭暖房活動：精障家屬專屬同儕團體，共服務20人、24人次。

滿意度回饋如下表：

問卷內容	是	非常滿意	滿意	普通	不滿意
活動的整體滿意程度	/	50%	43%	7%	
我對於活動時間安排的滿意程度	/	50%	29%	14%	7%
我對於帶領者帶領方式的滿意度	/	50%	36%	14%	
我對於活動內容規劃的滿意度	/	50%	43%	7%	
參加此活動，是否有收穫	100%	/	/	/	/
若再次舉辦相似活動，是否願意參與	100%	/	/	/	/
【參加活動的收穫(複選)】：					
認識更多家屬	36%	更能覺察自己的感受	71%		
與甜心相處的方式	57%				
體會到精神疾病患者(甜心)或家屬的感受和想法	64%				
吸收疾病與精神醫療訊息知識	36%				
成員分享討論、彼此支持	36%				
自我成長	43%	想法被瞭解	14%		
找到歸屬感	14%	紓解壓力	36%		

[第伍及第陸項服務備註]：

107年度因公彩(伍)及獎勵計畫(陸)兩者的補助經費都不足，我們將心家庭生活支持服務拆為兩案、分類歸屬與執行。

我們高度重視【心家庭生活支持服務】：可同時服務精障者及家屬，服務內容包含居家關懷訪視、陪同精神科及其他所有科別回診、陪同辦理日常事務、指導排藥盒、指導居家清潔工作等。並倡議應由政府主動積極發展這樣的服務，作為【長期照顧】中的精障家庭服務項目。

伍、「精神障礙家庭生活支持」服務：

** 感謝衛生福利部（社會及家庭署）公益彩券回饋金補助 **

因未核定專職人事費，執行人力不足，實際執行量較少。

- 一、全年度服務人數：全年服務29名、139趟次；來自28個精神障礙家庭，其中27名（93%）為精障者、2名為家屬（一人有憂鬱症診斷）。
- 二、總服務時數為611小時（含交通）；服務者居住地，包括台北市各行政區及新北市五股、淡水、新店等地；平均每趟次出勤服務時數為4.2小時。
- 三、服務使用次數最高的前三項，依次為：(1)生活事務的支持協助。(2)到宅/於社區中給予患者及家屬關懷、傾聽、心理情緒支持。(3)回診的陪同。
- 四、需要生活支持服務者，使用服務的頻率很高、需陪同支持的範圍很廣，L母女為例，因母親需坐輪椅、女兒受創傷症候群影響智能表現退化又撫養幼兒，故所需的生活支持包括：採買生活日常用品、到區公所辦事、法律官司相關事務、入住公宅相關事務等。
- 五、使用本會精障家庭生活事務支持服務者，通常表示他們沒有辦法找到類似的服務資源、肯定本會提供本案的服務。

陸、「精神障礙甜心一樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部（心理及口腔健康司）精神團體獎勵計畫補助 **

因核定補助經費不足，生活支持拆為前案與本案，甜心投稿人力自籌。

一、服務量：

- (一) 支持服務：共服務22人。居家關懷訪視共86人次、陪同精神科就醫共24人次；合計110人次，總服務184.3小時。
 - (二) IMR疾病管理與康復服務團體：補助核定後下半年每週進行一次，共21場次（最後一場是回顧Party）、190人次參加。
- ⊛ 團體帶領者：謝淑貞護理督導、協同帶領者：鐘婉娟服務員。
- ⊛ 主題進行日程為：

- | | |
|---------------|--------------|
| ✓ 6/25-7/23 | 康復的策略 |
| ✓ 7/30-9/10 | 精神疾病的實用知識 |
| ✓ 9/17-10/8 | 壓力與生理脆弱的治療策略 |
| ✓ 10/15-11/12 | 建立社會支持 |

✪ 每場次各項目滿意度全年平均為：

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 我能了解今日的課程內容 | 86% |
| 2. 今日的團體課程，我有所收穫 | 86% |
| 3. 今日的團體課程，我可以聆聽並參與討論在其中 | 84% |
| 4. 今日的課程內容，對我有幫助 | 86% |
| 5. 今日的課程內容，能幫助我將所學應用至日常 | 84% |
| 6. 今日的課程內容，幫助我更了解自己 | 86% |
| 7. 我滿意今日帶領者的帶領方式 | 88% |
| 8. 我滿意今日帶領者與我的互動 | 88% |
| 9. 對於今日的團體，我的整體滿意度為 | 88% |

✪ 甜心CH小姐在幾次團體後的留言：

『在團體中我學習傾聽別人的生病經驗分享，我也會私底下跟病友分享生病經驗，表示不希望有人發生一樣的痛苦經歷；好的勸說聽進去落實在生活中，風涼話就早早忘記，不要記恨』（6月25日）、



『參與這個疾病管理康復團體，我覺得自己得到疾病情緒的支持，由護理師的帶領也更了解自己的病症，覺得有幫助自己病情穩定發展，降低發病機率，社工帶領的暖身遊戲，也讓我覺得很快樂』（11月12日）



(三) 精神障礙甜心投稿服務：全年共51名精障者、創作投稿共394篇次。

來稿就刊、給予稿酬、作品獲得肯定，能有效地增強精神障礙者自信，而甜心們投遞稿件、到心朋友工作坊領取稿費時，可與其他甜心及服務員（社工）有互動；本案可讓每位甜心發亮、有成就感、增強自我肯定。作品呈現於心生活協會網站<http://www.心生活.tw>上的「發表園地」。

柒、「心生活精神族群充權服務」：**感謝聯合勸募協會補助**



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 民國107年7月二版
心生活精神族群充權服務
(中華社會福利聯合勸募協會補助案)



感謝贊助與協理：聯合勸募協會、財團法人台北市林瑛瑜心理文書基金會

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

- 一、配合台北市服務資源的變化，重新編印「大台北地區精神障礙家庭社區服務資源」手冊（第二版）。
- 二、為了解民眾對於政府（心理及口腔健康司）擬修精神衛生法將強制住院改由法院審理之合適性的看法，推出線上問卷，邀請民眾填覆：「您是否同意精神疾病強制住院，從專家審查改由法院審理？」，成功提升精障族群對於政策的認識，並促使其發表自我意

見。並依據統計結果，召開記者會、致函政府表達〔七成三的民眾反對強制住院改由法院審理〕、對於政府最應該優先做的事，有〔合計約七成的民眾，認為政府的優先順序不應是修改強制住院制度而應更優先發展現在缺乏的服務--【給予精障家庭的長期性生活支持服務】(45%)、【可以到宅的危機處理團隊服務】(23.5%)，覺得以上兩者同樣優先的另有2.7%〕。

- 三、於台中、高雄共舉辦三場次【精障社區服務全國交流會】邀集國內精神公益團體，談【定點】（社區復健中心/精障會所/日間作業設施…等）、【到宅】（精障個管/生活重建/生活支持服務…等）及【其他】（專線電話/樂活/帶狀活動/開放式對話/家連家家屬支持服務…等）三大類服務，分享成果、看政府資源分配、探究未來發展。
- 四、拜訪丁守中、柯文哲、姚文智三位台北市長候選人辦公室，邀請都沒有提出精神心理健康政策的三位候選人，簽署精神心理健康服務的願景承諾書，取得三為之書面簽名承諾。
- 五、撰寫並發出「簡介公投」（程序、內容、投票注意事項等）的電子報，支持精障族群朋友們政治參與不落人後。
- 六、接受採訪，向社會宣廣認識與支持精障者：政大傳播學院新聞實驗室、TVBS、陽明大學精神醫學服務隊、世新小世界新聞、IC之音竹科廣播等。
- 七、結盟討論、共同倡議：持續與『台北市精神障礙社群平台』的夥伴們討論精障服務議題、參與『台北市社會福利聯盟』共同向社會局提出社參補助應有人事費補助項目的訴求、持續呼籲台北市政府/中央部會為精神障礙族群規劃獨立、合適的「長期照顧」服務。

捌、「心動家持服務」：

（承接十年的「精障生活重建及家庭服務」於106年底社會局結束委託後的過渡期服務，1名服務員執行11個月）

- 一、年度內共服務38戶家庭，其中106年底生活重建尚未結案者延續服務16名，11月底前全數結案、轉介其他服務，106年底生活重建已結束服務者22名，則提供追蹤關心。
- 二、個別服務案，滿意度回饋：（各項目填寫1~5分，5分為非常滿意）

(一) 精障者回饋，滿意度平均分數如下：

我對生活重建及家庭支持服務的整體滿意度	4.4
我覺得服務人員理解我的需求及感受	4.2
我覺得服務人員願意傾聽我的想法或需求	4.2
我覺得服務人員有熱誠且服務態度良好	4.5
我感覺自己使用服務時受到尊重	4.4
服務員對於我提出的困難或疑問有適當的回應	4.2
我的病情比以前穩定（症狀/干擾減少）	3.7
我的生活作息比以前穩定	3.4
我越來越能夠照顧好自己	3.4
我和別人互動的機會和經驗越來越多	3.5
我和家人的關係比以前好	3.1
我覺得生活比以前充實愉快	3.2
我比以前會管理自己的情緒	3.4
我願意推薦其他精神病友使用這個服務	4.0
我覺得精神障礙生活重建服務是重要的	4.4

(二) 家屬回饋，滿意度平均分數如下：

我對生活重建及家庭支持服務的整體滿意度	4.7
我覺得服務人員理解甜心（病友）的需求及感受	4.7
我覺得服務人員理解家屬的需求及感受	4.7
服務員對於我提出的困難或疑問有適當的回應	4.7
我覺得服務人員有熱誠且服務態度良好	4.7
我覺得自己獲得情緒支持和尊重	4.7
我對精神疾病和精神復健有更多了解	4.2
我體會到自己也需要紓壓放鬆	4.2
甜心在病情穩定(症狀/干擾減少)上有進步	3.7
甜心在生活作息上有進步	3.5
甜心現在比較能穩定看診服藥	3.7
甜心越來越能夠照顧自己或做家事	3.0
甜心和家人的互動有進步	3.5
甜心人際互動、社會參與的機會增加	3.0
甜心在情緒管理上有些進步	3.5
覺得精障生活重建及家庭支持服務是重要的	4.5

三、舉辦精神障礙者與家屬的活動：

活動	總參與人數		總參與人數	參與人次總計
	男	女		
舞蹈治療團體（8場次）	3	15	18	87
家連家教育課程（8場次）	3	14	17	103
心家庭聚會（12場次）	7	17	24	64
甜心聯歡活動（1場次）	11	16	27	27
『大腦的保養與奧妙』講座	11	38	49	49
『精障求職面面觀』講座	5	8	13	13
總計	40	108	148	343

玆、107年度心生活協會因政府補助款縮減較多、心朋友的店虧損加大，財務特別艱困，萬分感謝全體捐款者及借錢給協會周轉的理監事們，讓協會仍能有一口氣在，繼續往前邁進。

~~ 公益服務需要持續性的捐款，才能生存、長留。~~

涓滴皆珍貴。感謝、感恩、感動。任重而道遠。



▲ 107心家庭聚會
(讀書、慶生)



▲ 107舞蹈治療



▲ 107家連家團體



▲ 107會員大會講座



▲ 107年聯歡會

心生活開賣水餃

★ 冷凍水餃 ★

感謝創世基金會 曹慶董事長

前571箱的貨，創世願意免費提供給心生活協會！

您的訂單，在限額內 = 全部捐助給心生活協會。

製造商：龍信食品

五種口味（每包1,100克）：

高麗菜豬肉水餃（45-50顆/包）、韭菜豬肉水餃（45-50顆/包）、
玉米豬肉水餃（45-50顆/包）、蝦仁豬肉水餃（35-40顆/包）、
猴頭菇（素）水餃（35-40顆/包）

每箱3包，宅配到府一箱\$1,200元（含運費）、自取\$1,100元
每次買二箱以上，每箱\$1,000元

電話：02-2737-4279、0916-072-755

傳真：02-2739-3150（由協會轉）（周一至周五）

電子信箱：heart.shop@msa.hinet.net

♥ 預付貨款，冷凍保存配送，約7-14天到貨 ♥

匯款帳戶：合作金庫（006）三興分行 1405-765-821707

戶名：社團法人台北市心生活協會

接棒心朋友的店 賣滷豆干·統一生機食品

★自製產品：滷豆干（素）：每包\$120元。

食譜及製作指導：趙小姐、戴菁平常務理事

小額捐款細水長流，
歡迎索取或上網下載信用卡授權書

捐款者可提供身分證字號（傳真或電洽蘇秘書或金總幹事），
協會隔年會將前一年度捐款金額上傳財政部平台，方便報稅

【108年看見精障·支持心生活協會】公益勸募

〈核准文號〉：臺北市政府社會局107年11月27日北市社團字1076094833號函

〈起訖期間〉：民國107年12月12日起至108年12月11日

〈公益勸募專戶〉：(ATM轉帳後請來電告知捐款人大名、通訊地址)

戶名：社團法人台北市心生活協會。

銀行：台北富邦銀行基隆路分行(012-6007)

帳號：600102067026

目的：維繫心生活協會各服務案(含心朋友的店結束營運之資遣費及裝潢/設備拆除費)，持續支持精神障礙族群。

心朋友的店 畢業Party之惜別會

日期：108年11月23日

時間：上午：10點到11點半【甜心園藝：苔球好好玩】歡迎精障者

中午：【心朋友自助餐盛宴】歡迎每一位來過的、貢獻過的、還沒來看過的人…都一起來同樂。

地點：心朋友的店 台北市基隆路二段79巷1弄1號

報名：2737-4279、2739-6882、0916-072-755



全民運動：愛心碼捐發票

刷條碼或報號碼，就可以捐出消費時取得的電子發票，
自動入心生活協會發票帳戶，自動兌獎！



支持精神障礙家庭
捐電子發票給
台北市心生活協會

愛心碼 7979322 (移舊去舊爽啞啞)



心生活協會愛心碼：1979322

保養頭腦支持甜心美好心生活