



社團法人台北市心生活協會
～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～



社團法人台北市心生活協會 《民國 109 年度成果報告書》

2010 年度心生活協會為 472 名精神疾病患者或家屬提供
合計約 3,955 個人日(含半日)次的個別化服務；

舉辦「精障甜心創藝展」四場次，觸及者超過三千人；
舉辦講座、座談會、交流...等約五百人次，鼓舞交流宣廣知識。

製作「精神障礙揭密—現在不能，常練就能」影片，
當年底上線，三個月內各播放管道瀏覽已超過八百人次；
鼓舞精障者和家屬，接受「北都數位電視-關懷你我他」、「鏡週刊」、
「華視-真相急先鋒」、「凱擘有限電視-透視新北市」、「ET-Today」等
媒體節目或記者採訪，
為精神障礙族群(病友+家屬親友)搭起與社會各界交流的橋樑。

Lit-up life through Supporting

看見·支持 精神障礙家庭

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 信箱：heart.life@msa.hinet.net

心朋友工作坊：8732-6543、臺北市星辰會所：2838-2225

~~ 誠摯敬謝：補助單位、捐款者、專業督導們、協會全體、志工們 ~~



心生活的網路天空



心生活官網



心生活 FB 粉絲團



心生活臉書



星辰會所 FB 粉絲團



心朋友工作坊 FB 粉絲團



心朋友的店 FB 粉絲團
 (無實體店面)

心生活製作影片-幫助大眾看見·支持精神障礙者



精神障礙揭密動畫影片

第一部：操作篇【非不為也，不能也；
 現在不能、常練就能】

109 年 12 月首次上傳心生活
 YouTube 頻道



心生活撰寫編印出版品-以知識代替恐懼和排斥

<精神健康你我他> 第①輯：有關精神疾病 25 個大家最感興趣的主題。

第②輯：瞭解思覺失調症(舊名精神分裂症)與精神障礙族群的需求。

第③輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療。 第④輯：助眠藥物的安全與效果、辦理重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法簡介、職能治療與社會工作介紹。

第⑤輯：牙齒保健、糖尿病與心血管疾病的保健、運動、認識躁鬱症與治療藥物。

第⑥輯：精神障礙之疾病管理與康復服務(IMR)一冊—康復的策略/精神疾病實用知識/壓力與生理脆弱的治療策略。第⑦輯：(IMR)二冊—建立社會支持/有效服用精神科藥物/服用酒精和毒品。第⑧輯：(IMR)三冊—減緩復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道。第⑨輯：(IMR)四冊—用服務來滿足自己的需要、健康的生活。

<大台北地區精神障礙家庭社區服務資源>、<全台精神公益組織與社區服務

>、<精神衛生法-修訂建議>、<Why 精神衛生法 Need 快快修法> 懶人包



心生活 109 年度服務成果報告

壹、「心家庭開步走」+「讓每顆心都發亮」: ** 感謝 臺北市社會局
身心障礙者社會參與 及 衛生福利部精神機構團體獎勵計畫 補助 **

一、製作[精神障礙揭密-現在不能，常練就能]

影片一部：109 年底起於協會 youtube 發表，
獲心口司、樂芽社會企業轉載，三
個月內，合計瀏覽超過八百人次。

<https://reurl.cc/OqNjYg>



二、精神障礙甜心創藝展：

尋找到三位畫作傑出而診斷不同、障礙程度不同的精神疾病患者，共
蒐集 18 幅畫，輸出及裱框製作，策展<甜心創藝展>共四場；加上年
初<甜心的禪繞之美>兩年巡迴最終場，全年度共辦五場畫展。

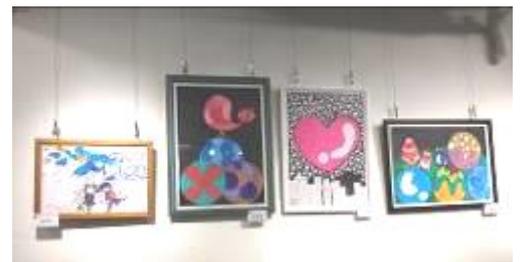
◆ 第一場 109/3/3-4/29 禪繞之美巡迴終場(信義行政中心)。

◆ 第二場 109/7/16-7/21 甜心創藝展
(永和無框咖啡廳)。ET today 記者，專
程到展場採訪三位創作者，圖文刊登報
導一、二個月中獲 314 個讚。

◆ 第三場 109/10/5-10/23 甜心創藝展
(信義區行政中心)

◆ 第四場 109/10/26-11/14 甜心創藝展
(永和 JR House)

◆ 第五場 109/11/17-109/12/2 甜心創
藝展 (文山區公民會館)



★ 觀眾現場留言舉例：

『美麗作品展現內心世界，跟著畫作
一同旅行！謝謝妳 你們的展出。』、

『每個人都是藝術家，詮釋內心的世
界，藉由顏色 筆觸來呈現，真的很
棒耶！』





三、精神障礙甜心投稿服務：

- ◆ 激勵精障者表達自我想法與情緒、提升自信心，於創作中同時進行腦功能的復健操練(主題思考)，並透過出門寄信/領稿費獲得人際互動的機會、學習良好的表達方式。作品上傳到協會官網的【發表園地】，創造社會大眾可以第一手看見精神障礙者所思所想的網路平台，幫助推展社區融合、去除大眾對精障者的誤解與汙名。
- ◆ 全年投稿總人數 90 名、共處理發表 534 篇稿件。

四、精神障礙族群社會交流：

- ◆ 鼓勵病友、家屬參與志願服務/接受媒體訪問/提供畫作參加展出者，達28人；其中12名病友，共80人次，家屬以項目計超過12項活動。
- ◆ 媒體訪問露出者，包括：<北都電視台>、<鏡周刊>、<華視新聞雜誌>、<凱擘有線電視>、<ET today>等，觸及全國民眾，成功的支持精神障礙者及家屬現身說法，幫助社會大眾理解精神障礙者與社區服務達成康復的可能性。

五、精神障礙族群充權服務：

- (一)、因應時事發表族群心聲。其中：三月針對新店病友殺人事件回應『政府沒有說出來的話：精神疾病、精神障礙不能只有看病吃藥，更需要生活中的支持性服務』獲 Right Plus 轉載、五月針對病友襲警案判決，發表支持、理解、尊重與呼籲文章，獲開拓基金會--身心障礙者服務資訊網轉載。
- (二)、參與政府單位舉辦的精障長照示範計畫研究會議、社會安全網 2.0 公聽會、就國民心理健康三期計畫撰寫書面審查意見...等。
- (三)、參與民間的長照 2.0 身心障礙服務意見蒐集、CRPD 回應意見蒐集、反對健保署研議取消重大傷病免部分負擔優惠行動、精神衛生法修法意見等等，為精神障礙族群發聲、表達精障者生活樣貌及需求。
- (四)、109 年 11 月 2 日下午舉辦「精神障礙到宅服務工作者的美麗與憂愁」座談會，有 16 位不同服務模式之到宅服務工作者參加；問卷調查結果：
 - ◆ 整體滿意達 89%。
 - ◆ 能相互交流經驗與想法 93%。
 - ◆ 感覺鼓舞 86%。
 - ◆ 對服務的重要性達到共識或進行有意義的討論 91%。
 - ◆ 對到宅服務需要的支持項目達到共識或進行有意義的討論



86%。❖行政作業滿意度 90%。顯示活動達到：交流、有意義的討論、建立初步共識之目標。

(五)、應邀演講：109.11.4 總幹事於內湖婦女中心講演、109.11.18 總幹事於文山區公民會館講演、

六、舉辦服務工作者教育訓練講座一場：

連結楊森藥廠講師資源，以視訊方式舉辦「認識思覺失調症的治療藥物」工作人員教育訓練講座，五個精神公益團體共 57 位服務工作者參加；各項指標滿意度皆超過九成。

七、精障族群同儕提供個別化服務：

109 年由金總幹事(家屬)或自行或結合專線服務，採會面或郵件或網站答覆方式，提供個別化諮詢與支持服務，共服務 49 人、52 人次。

貳、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動： **感謝聯合勸募協會補助+ 社家署公彩回饋金及社會局社會參與之活動補助**

一、專線諮詢與支持服務：

以電話、網站及電子郵件為媒介，線上諮詢回覆、追蹤關懷。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：

(一) 【追蹤服務】全年共服務 38 名、671 人次。

其中 37 名為病友；男性 13 人、女性 25 人；新開案 17 人；服務效益達到問題緩解者達八成。台北市民佔 53%、新北市民佔 26%。

| 疾病種類 | 人數 | 比率 |
|----------|----|------|
| 思覺失調 | 22 | 58% |
| 躁鬱症 | 6 | 16% |
| 重鬱症(含憂鬱) | 5 | 13% |
| 其他 | 3 | 8% |
| 未知 | 2 | 5% |
| 總計 | 38 | 100% |

| 年齡統計 | 人數 | 比率 |
|-------|----|------|
| 20-29 | 1 | 3% |
| 30-39 | 8 | 21% |
| 40-49 | 6 | 16% |
| 50-59 | 5 | 13% |
| 60 以上 | 2 | 5% |
| 未知 | 16 | 42% |
| 總計 | 38 | 100% |



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

| 求助問題(可重複) | 人數 | 百分比 | 求助問題(可重複) | 人數 | 百分比 |
|-----------|----|------|-------------|----|-----|
| 情緒支持 | 38 | 106% | 患者人際關係緊張 | 2 | 6% |
| 就醫困難 | | | 法律議題 | 1 | 3% |
| 疾病議題 | 5 | 14% | 社會支持(含團體訊息) | 1 | 3% |
| 藥物議題 | 1 | 3% | 活動訊息 | 1 | 3% |
| 就業資源 | 5 | 14% | 居住 | 1 | 3% |
| 經濟資源 | 2 | 6% | 生活重大變故 | 1 | 3% |

(二) 【簡式服務】全年共服務 85 名、88 人次。

| 服務方式 | | |
|------|---------------|------|
| 方式 | 人數 | 比率 |
| 電話 | 60 | 70% |
| 會談 | | |
| 信件 | 5 | 6% |
| 網路 | 20 | 24% |
| 總計 | 85 (扣除重複案) | 100% |

| 與患者關係 | | |
|-------|----|------|
| 身分 | 人次 | 比率 |
| 本人 | 44 | 50% |
| 親子 | 25 | 28% |
| 手足 | 5 | 6% |
| 夫妻 | 2 | 2% |
| 其他 | 11 | 13% |
| 未知 | 1 | 1% |
| 總計 | 88 | 100% |

| 患者疾病 | | |
|------|----|------|
| 疾病種類 | 人次 | 比率 |
| 思覺失調 | 20 | 22% |
| 躁鬱症 | 11 | 13% |
| 重鬱症 | 19 | 22% |
| 其他 | 7 | 8% |
| 未知 | 31 | 35% |
| 總計 | 88 | 100% |

| 性別比例 | | |
|------|----|------|
| 性別 | 人次 | 比率 |
| 男 | 28 | 32% |
| 女 | 41 | 47% |
| 未知 | 19 | 22% |
| 總計 | 88 | 100% |

| 求助問題(可重複) | 人次 | 百分比 | 求助問題(可重複) | 人次 | 百分比 |
|-----------|----|-----|-------------|----|-----|
| 情緒支持 | 44 | 50% | 患者人際關係緊張 | | |
| 就醫困難 | 5 | 6% | 法律議題 | 3 | 3% |
| 疾病議題 | 40 | 45% | 社會支持(含團體訊息) | 5 | 6% |
| 藥物議題 | 4 | 5% | 活動訊息 | 5 | 6% |
| 就業資源 | 3 | 3% | 居住 | | |
| 經濟資源 | 1 | 1% | 安置機構 | 2 | 2% |
| 醫療資源 | 4 | 5% | 生活重大變故 | | |



(三) 服務員外展：3 名、10 人次。

二、連結專家服務：

連結心理師提供晤談服務，全年度共 6 名、44 人次。

109 年首創設計回饋問卷，回收五份，其中四人有顯著幫助(滿分十分中，給予八分、十分的評價)，一人雖壓力尚未解除，但其在感受被理解、增加了面對困境的勇氣或能力兩項，仍表達有收穫。

三、心家庭暖房：(專屬精障者之家屬)

同儕經驗交流，人數少可暢所欲言。

因配合聯勸防疫政策，四月起停辦；二、三月共兩場 12 人次參加。

100%的參與者表達參加活動有收穫。

四、心家庭知識講座：

原本規劃六場，配合聯勸防疫政策，舉辦一場後其餘停辦。

三月講座主題：「精神科藥物的換藥時機與方式」，共 26 人參加。

100%的參與者認為講座主題是實用的，96%認為內容符合期待。

五、心家庭聚會：

◆ 3~12 月每月一場，共有病友及家屬 20 人、39 人次參加。100%的參與者表達滿意，感覺有收穫的面向：

- 我的想法被了解 63%
- 吸收到知識 58%
- 體會到精神疾病患者(甜心)或家屬的感受和想法 47%
- 認識更多家屬/病友 42%
- 成員分享討論、彼此支持 37%
- 與病友相處的方式 26%
- 壓力獲得紓解 26%
- 與家人相處的方式 16%
- 自我成長 21%
- 找到歸屬感 16%

◆ 109.9.6 加場舉辦「憂鬱症的多元支持」講座，共有 33 人(男 12 人、女 21 人)參加；參加者反應熱烈、滿意度高。

六、家連家精神障礙者家屬教育課程：

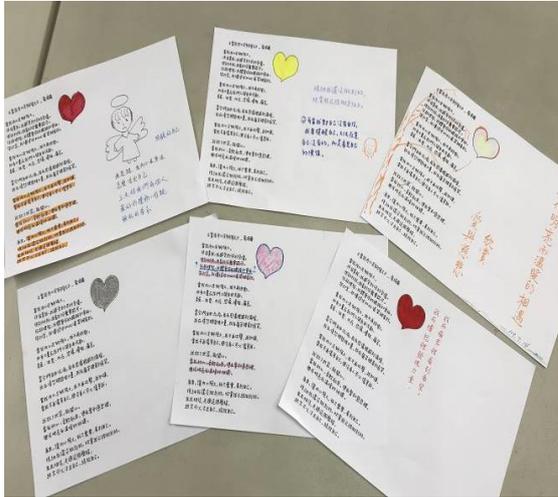


社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

共八堂課，15 名參加、共 87 人次。其中六名是手足、九名為親子關係。
全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

【心家庭聚會活動照片】：



【家連家課程活動照片】：



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。以參與作業/職能陶冶為主軸，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。

二、日常進行項目(服務提供內容)包括：



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

<作業項目>--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；<體適能活動>、<日常生活事務>—烹飪課、垃圾分類回收、讀報、會議討論等；<自主學習>—週會、月會討論議題；<育樂活動>--卡拉 OK 歡唱、生日慶祝、出外參訪、市內市外旅遊、電影賞析、手工藝課程；<自我充權>--社會交流、倡權呼籲或行動等等。

三、同時段服務上限為 15 名；本年度內共服務 19 名精神障礙者及一名其他類別障礙者。期末繼續使用服務者為 12 名，其身心障礙證明等級輕度者五位、中度者六位、重度者一位。

四、全年度共服務 160 人月、2247 人日(含半日)。服務使用者全年出席合計 10,147 小時，其中參與作業活動共 4,529 小時；領取獎勵金共 \$ 77,714 元。與前一年度相比，出席及獎勵金總額皆成長。

五、病友服務使用者的滿意度回饋：

| 問卷內容 | | 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 | 35% | 47% | 12% | | 6% |
| 2 | 我出席工作坊的時間增加了(出席率變高) | 24% | 41% | 24% | 11% | |
| 3 | 我參與作業工作，數量變多或速度變快 | 18% | 59% | 12% | 11% | |
| 4 | 我參與作業工作，品質提高 | 35% | 53% | 12% | 0% | |
| 5 | 我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多 | 24% | 59% | 6% | 11% | |
| 6 | 我覺得自己的專注力、耐力提升 | 30% | 47% | 18% | 5% | |
| 7 | 我覺得自己的人際關係變好 | 41% | 47% | 6% | | 6% |
| 8 | 我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高 | 35% | 35% | 24% | | 6% |
| 9 | 這裡的工作人員可以聽我說話、給回應 | 47% | 47% | 0% | 6% | |
| 10 | 在工作坊我可以表達自己的意見 | 53% | 30% | 17% | | |
| 11 | 我可以自在的到工作坊附近走動、買東西 | 59% | 30% | 11% | | |
| 12 | 我覺得自己被尊重 | 47% | 24% | 17% | 6% | 6% |
| 13 | 在工作坊我有好朋友 | 53% | 30% | 11% | 6% | |
| 14 | 我的病情比以前穩定 | 41% | 41% | 12% | | 6% |



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

| | | | | | | |
|----|--------------|-----|-----|----|----|-----|
| 15 | 我比以前會管理自己的情緒 | 41% | 47% | 0% | 6% | 6% |
| 16 | 我覺得生活比以前充實愉快 | 35% | 41% | 6% | 6% | 12% |

[檢討]：服務使用者首次出現非常不滿意情況；109 年因外出就業或另有選擇等因素而流動的甜心較多，社工員年度中也有異動、前後任有空窗期；協會與工作夥伴討論、檢討，將用心改善。

六、家屬的滿意度回饋：

| 問卷內容 | | 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 | 31% | 44% | 19% | | 6% |
| 2 | 我對工作坊的服務感到滿意 | 56% | 32% | 12% | | |
| 3 | 我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重 | 44% | 38% | 18% | | |
| 4 | 我覺得工作坊的環境舒適安全 | 32% | 56% | 12% | | |
| 5 | 工作坊工作人員與我保持良好的聯繫 | 50% | 31% | 19% | | |
| 6 | 我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應 | 50% | 31% | 19% | | |
| 7 | 我覺得甜心的專注力及耐力提升 | 19% | 50% | 19% | 6% | 6% |
| 8 | 我覺得甜心比以前會做家事 | 25% | 50% | 19% | | 6% |
| 9 | 我覺得甜心的人際關係變好 | 19% | 56% | 19% | 6% | |
| 10 | 我覺得甜心與家人互動良好 | 38% | 50% | 12% | | |
| 11 | 我覺得甜心病情有改善 | 44% | 32% | 12% | 6% | 6% |
| 12 | 我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感 | 19% | 50% | 25% | 6% | |
| 13 | 工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力 | 50% | 32% | 12% | | 6% |

[檢討]：(同上項)

七、心朋友工作坊活動剪影：



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》



一日遊



烹飪課



地板滾球活動



代工作業



松山機場觀景台



國立歷史博物館



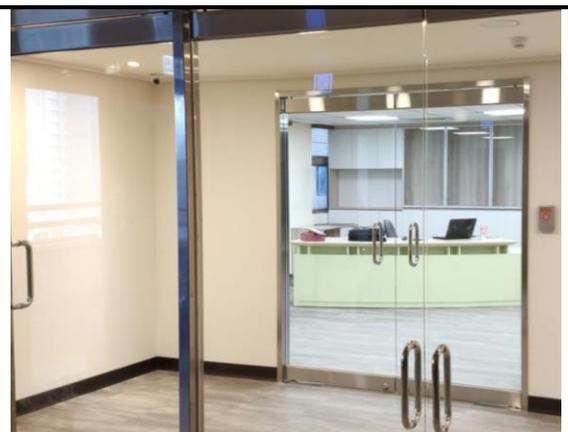
肆、「臺北市星辰會所」精神障礙者 Clubhouse 服務：

** 臺北市政府社會局委託經營管理 **

- 一、109 年二月得標點交後，開始十個月左右的規劃、設計、室內裝修、設備採購、人力招聘、開辦預告宣廣等籌備工作，十一月六日正式營運。
- 二、「會所模式」--精神障礙者入會為會所的「會員」，會所是屬於全體會員的；透過參與工作日(會所大小事的合作與分工)，每位會員都是會所的貢獻者，工作人員(常稱為職員)與會員平權工作。會所回應會員作為人的想望與需要、發現會員自我的能力，並以會所之力支持會員們發展潛能。
- 三、11 月 6 日起至 12 月 31 日止，除就業服務尚未開展外，各項服務效益數量指標，均超越計畫規定應達成目標。109 年底已有「會所會員」十名；男六人、女四人；身心障礙等級輕度四人、中度六人。
- 四、舉辦宣廣及服務團體共 17 場次、149 人參加；12 月下旬舉辦第一次年度成果展，共有 101 人參加，除各地病友、工作人員參與外，同棟大樓各單位包括幼兒園小朋友都來參加、表演，社區融合其樂融融。



裝修前



裝修後開辦時



甜心彩繪入口牆面



109. 12. 24 星辰成果展



星辰接待參訪單位



到隔鄰天母運動公園運動

伍、「精神障礙甜心—樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部公益彩券回饋金—心理健康組(心口司)補助 **

一、服務目標：



(一) 規劃設計具復健及自我成就效果的〈藝術·培力社〉及促進健康的〈運動社〉兩種團體活動，吸引精神障礙者(甜心)參與，在每週或雙週參加一次、全年進行的活動頻率下，搭配遇到困難時服務員提供個別化晤談與協助，幫助精障甜心持續動手、動腦、動身體、建立自信，同時達到促進身體健康、精神復健、獲得支持人脈、生活多彩有意義的多重目的，達成維持康復狀態並減緩退化的社區生活目標。

109 全年度共 40 場次團體加甜心桌球大賽一場次活動，共有 75 人(72 名為甜心)、501 人次參與。

(二) 辦理〈心家庭生活支持服務〉，為獨居之精神障礙者、精神障礙雙老家庭、照顧能力不足之精障家庭、精障子女奉養能力不足之銀髮家屬、有喘息服務需求之精障家庭等，提供回應精障者或家屬日常生活所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，直接緩解精障者與家人生活中負荷的壓力，達到患者得以病情穩定、家庭照顧者獲得喘息的目標。

109 權年度共服務病友 31 人、家屬 1 人，共 32 人。專職服務員加助理服務員共服務 402 人次。

二、〈藝術培力社〉活動回饋：

(一) 全年 20 場次平均，感覺滿意者超過九成。

| 題目 | 非常同意 | 同意 | 普通 | 不同意 | 非常不同意 | 同意以上 |
|------------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1. 我在活動中感到舒適自在 | 53% | 40.7% | 5.2% | 0.3% | 0% | 93.7% |
| 2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的 | 50.4% | 44.6% | 4.8% | 0.3% | 0.3% | 95% |
| 3. 課程內容能引起我的興趣 | 55.3% | 39.4% | 4.8% | 0.6% | 0% | 94.7% |
| 4. 我覺得課程難易度適中 | 50.4% | 43.3% | 5.8% | 0.9% | 0% | 93.7% |
| 5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的 | 49.1% | 46.5% | 5.5% | 0.3% | 0% | 95.6% |



(二) 質性效益：參加者九成有一項以上的收穫。

| | | | | | |
|-------|-------|------|-------|------------|-------|
| 增加自信心 | 64.8% | 抒解壓力 | 54.3% | 提高成就感 | 45.2% |
| 心情平靜 | 56.6% | 減低焦慮 | 51.7% | 對更多人事物產生興趣 | 37.1% |
| 增加專注力 | 60.2% | 心情愉悅 | 50.1% | 增加與人的互動 | 43.9% |
| 情緒穩定 | 50.8% | 激發創意 | 54.3% | 其他 | 6.5% |
| | | | | 無 | 9.1% |

三、運動社服務使用者回饋：

(一) 全年 20 場次平均，滿意者超過七成。

| 全年度 | 非常同意 | 同意 | 普通 | 不同意 | 非常不同意 |
|----------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| (一) 我覺得自己今天有好好運動 | 35.4% | 34.6% | 14.6% | 3.8% | 0.8% |
| (二) 我喜歡今天的場地和氣氛 | 41.5% | 32.3% | 10.0% | 3.8% | 1.5% |
| (三) 我覺得教練指導得不錯 | 43.8% | 27.7% | 10.8% | 3.8% | 2.3% |
| (四) 今天我有和其他夥伴互動 | 38.5% | 27.7% | 16.2% | 3.8% | 2.3% |
| (五) 我覺得自己有學到東西 | 44.6% | 29.2% | 10.8% | 3.8% | 1.5% |
| (六) 整體而言，我對今天的活動感到滿意 | 41.5% | 33.1% | 10.8% | 3.1% | 1.5% |

[探討]：有教練帶領時，大家的滿意度會比較高；第四季場次因補助經費不足沒有教練，自由打球時，滿意度較低、流失率較高。為此，110 年規劃改為一場次有教練，一場次沒教練，輪替進行。

(二) 甜心桌球大賽滿意度回饋：

| 甜心桌球大賽 | 非常同意 | 同意 | 普通 | 不同意 | 非常不同意 |
|-----------------|------|-----|-----|-----|-------|
| (一) 我覺得自己好好運動 | 133% | 18% | 12% | | |
| (二) 我喜歡今天的場地和氣氛 | 87% | 6% | 12% | | |
| (三) 今天我有和其他夥伴互動 | 68% | 12% | 6% | 18% | |



| | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|--|--|
| (四) 我對活動整體感到滿意 | 68% | 12% | 18% | | |
|----------------|-----|-----|-----|--|--|

四、為 1 名母親為精障者、出現拒學與疑似有憂鬱及自殺傾向的學生，連結提供心理師晤談服務，共 8 場次；緩解心理壓力、達到穩定就學目標。

五、舉辦生活支持服務助理服務員培訓課程，兩天課程共 10 人報名參與；連同協會同仁受訓結果，共計 27 人日受訓。

陸、「IMR 康復服務」： ** 感謝臺北市社會局社會參與經費補助 **

一、IMR 疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低落的慢性精神病患者(甜心)，探索自己的「康復目標」及肯定自我、發展因應生活困境的對策，邁向康復之路。

二、IMR 康復成長團體：

- ◆ 二月進行至十二月初全年度共 39 場次。
- ◆ 團體帶領者為：謝淑貞護理師、曾惟靈社工師。
- ◆ 共服務 20 人、283 人次參加。

三、IMR 個別化服務：共服務 15 人、93 人次。

年度內進入前項團體者有 10 人；因此全年度共服務病友 25 人。

四、IMR 康復成長團體，滿意度回饋：

| | 非常滿意 | 滿意 | 普通 | 不滿意 | 非常不滿意 | 漏填 |
|---------|------|-----|-----|-----|-------|----|
| 了解課程 | 43% | 47% | 10% | | | |
| 有參與 | 46% | 42% | 12% | | | |
| 有收穫 | 45% | 44% | 11% | | | |
| 能日常運用 | 39% | 48% | 13% | | | |
| 幫助自我了解 | 38% | 48% | 12% | 2% | | |
| 帶領者方式 | 51% | 40% | 9% | | | |
| 帶領者與我互動 | 49% | 41% | 10% | | | |
| 整體滿意度 | 46% | 44% | 10% | | | 1% |



五、整體 IMR 康復服務質性效益：

- (一) 109 年有 16 位甜心完成前後測，於各項指標(情緒穩定度、自信心提升、病情穩定、家庭關係改善、就業能力增加或使用持續性服務的出席率高)向度中，至少有一項提升者，佔總受益人數的 70%。
- (二) 每位參與的精神障礙朋友，均由服務者陪伴引導設定其自己的康復目標、為達成該目標設定執行策略之分項執行目標；109 年度有 11 人具體的在策略執行目標上有進展。

六、服務的挑戰：

IMR 團體課程順應精神障礙者身心情況，為半開放式團體，又參與者本身身心狀況不同，因此縱然提前聯絡、提醒或關心，每次團體仍難掌握實際出席的人數多寡。



109.9.18 IMR 康復成長團體



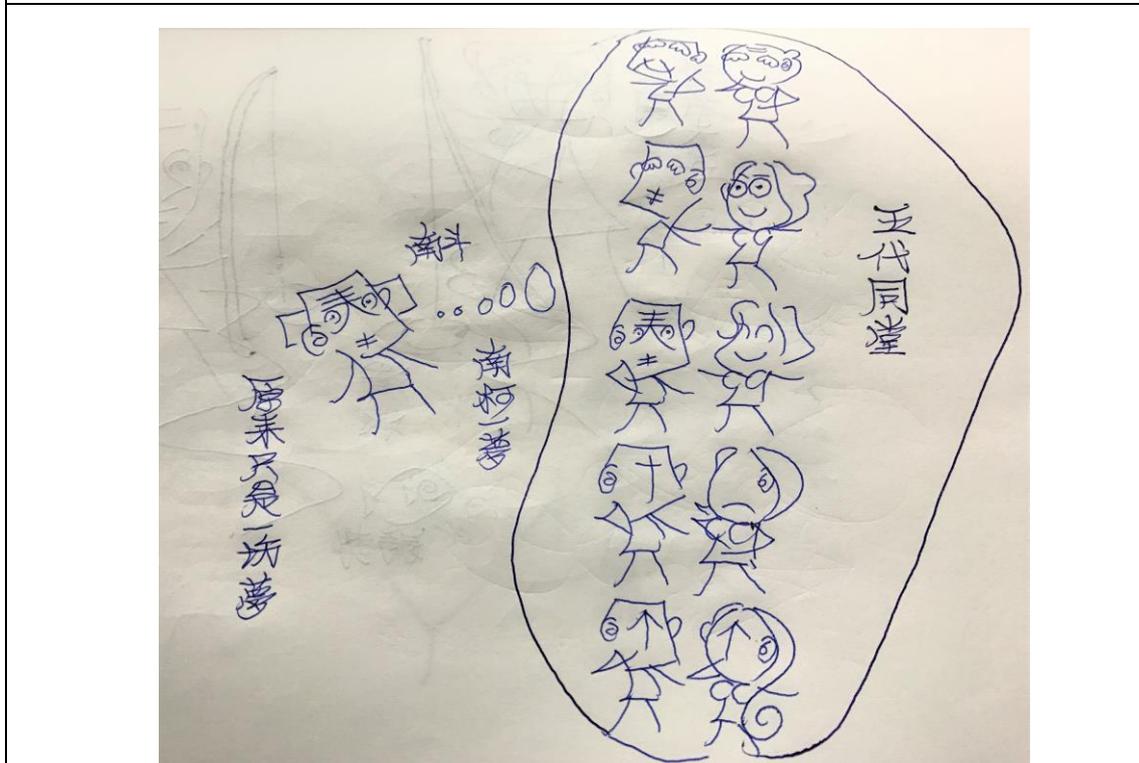
109.9.29 IMR 康復成長團體



柒、其他成果照片：



照片說明：甜心投稿服務—精神病友們踴躍投稿的見證
(寄回稿費簽領單的信封，排成花朵的圖案)



照片說明：甜心投稿服務—精神病友王先生畫「五代同堂」



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》



照片說明：充權服務—鼓勵病友、家屬接受華視新聞網訪問，有益於民眾認識、理解精神病人及家屬，從而看見需求給予支持。



照片說明：文山公民會館 民眾講座

看見·支持 捐款心生活，服務精神障礙族群

- 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
- 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 捐贈發票，電子發票愛心碼：1979322
- ⑥ 上協會網站，選擇 ATM 捐款。(請填寫資料、依網頁產生的帳號匯款)