



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 16 期

109年11月

92年8月台北人民團體立案證書 北市社字第2199號
法人登記：108證他字第1726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

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

好朋友·心生活



繪圖：張瑞文

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>

YouTube 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



心朋友工作坊粉絲團



星辰會所粉絲團

～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



CONTENTS

- ☆ 【星辰會所】開辦！歡迎台北市的精障朋友來做伙 4
- ☆ 實用篇
 - ◎ 你便秘了嗎？常用瀉腸劑恐會成癮 6
 - ◎ 新興毒品變變變 小心謹慎不受騙 8
- ☆ 心·語～精神障礙甜心創藝展 9
- ☆ 出門參與好活動：行動 + 努力 + 調適 = 成長收穫
 - ◎ 學習心得：108年IMR康復成長團體 13
 - ◎ 學習心得：108年家連家家屬教育訓練團體 15
- ☆ 心生活感謝全體志工與捐款者 17
- ☆ 心生活佈告欄
 - ◎ 心生活108年度捐款收入芳名錄 20
 - ◎ 心生活108年度收支決算表 24
 - ◎ 心生活108年12月31日資產負債表 24
 - ◎ 心生活108年度服務成果報告 25
- ☆ 捐款方式/信用卡授權、入會申請、志願服務申請 37-39



心朋友的店粉絲團

快樂採購 + 幫助心生活服務精障家庭

【心朋友的店】無店面買賣 Call：2732-8631

- ☆ 龍信水宅配到府，每箱三包\$800元（含冷凍宅配到府運費）
- ☆ 統一生機食品及禮盒（彩虹乳酪餅、果乾、堅果、瓦煎燒、胚芽餅、海苔、橄欖油、杏仁飲、……）

【心朋友工作坊】+【心志工】自製(開收據) Call：8732-6543

- ☆ 曲奇餅乾（依每盒大小定價，\$60元~\$300元）
- ☆ 精油香皂（\$180元/塊，三塊\$500元，六塊\$980元）
- ☆ 滷豆干（素食可），每包\$120元。
- ☆ 蛋黃酥、綠豆凸等精緻點心（中秋節、春節特製）

“ 冷凍水餃之外，歡迎自行取貨，需郵寄者運費另計 ”

星辰會所 正式開幕

～有個事做心頭定，多交朋友行路寬～

籌備快一年，「臺北市政府社會局委託經營管理〈台北市星辰會所〉」在109年底開辦囉！

星辰會所是臺北市政府社會局補助，精神障礙者一起工作、生活（非住宿）的第四間 *CLUBHOUSE* 服務。



Clubhouse 白話翻譯為俱樂部，第一個精神障礙者的 *Clubhouse*（國內翻譯為「精障會所」）是1948年在美國紐約成立的 *Fountain House*（活泉之家）；其前身是出院的病友自己人三不五時的聚會（自己的社團），慢慢發展成一間病友們活動的中心。

精障會所旨在發展慢性精神病友生活中的支持力量，與傳統以治療或輔導為出發點的服務方式不同，目前全球已經有三十多個國家、三百多家精障會所，都遵循著紐約活泉之家的精神營運著，並且成立了一個 *Clubhouse International* 會所國際的組織，訂定精障會所營運的準則與建議。

精障會所的核心價值在 *inclusion*（融合），與人互動、與社會融合，重要精神為創造 *membership*（會員社群）和 *belonging*（歸屬感）。

每位有精神疾病經驗的夥伴都可以是會所的夥伴，除非對其他會員們有顯而易見的危害或風險，否則會所永遠對精神病友開放；不過因為星辰會所由臺北市政府社會局資助，入會免費，因此需符合社會局規定，設籍或居住於臺北市的精神障礙者才能加入成為星辰會所的「會員」。（由臺北市政府發給身心障礙證明者優先，尚未領取身心障礙證明者，須出具精神科重大傷病卡或診斷證明書等，由星辰呈報社會局核准後，才能加入會所會員。）

星辰會所需要精障甜心們一起來當家做主、為彼此貢獻心力，期許終結精神疾病帶來的社會孤立，每個人都可以康復、融入社會。

服務工作人員（或稱為職員）與全體會員（精障者）共同肩並肩，一起張羅、完成會所中大大小小的事情；在會所裡面職員與會員的關係是平等的，是一同經營會所的夥伴；和一般病房或服務中工作人員的權威角色不同。

星辰會所開辦初期，開放（服務）時間是星期一到五白天（上午八點半到傍晚五點半），會一起討論、決定會所的大小事，而每件要操作的事，以「參與互作日」（work-ordered day）的方式，由每個人選擇參與，工作人員給予支持讓事情順利完成。最開始預計有〈文書組〉和〈廚藝組〉兩個組別，大家一起做參與紀錄、烹調每日午餐（用餐餐費\$50元）、清潔環境、討論個人生活中或會所整體需要因應的事情。

雖然不領薪水，但和夥伴們一起經營〈星辰會所〉這個中心，可以讓甜心會員們，重新逐漸的熟悉一般職場或家庭中的做事方法、步驟、生活節奏、社會環境，是挺精障者重建生活、職前準備的有利、有力場域。

歡迎您。

預告：在發展會員的初期階段，【星辰會所】將安排一些活動歡迎大家一起來參加，會所的服務同仁們也可以外展關懷訪視台北市的精神障朋友（士林區、北投區精障甜心優先）。

首發活動：【非洲手鼓--鼓舞心生活】團體活動

預定109年11月24日起至110年1月26日止，每週二下午共10場次，在星辰會所教大家打「非洲鼓」。

～～參加活動，或有關懷訪視需求者，歡迎電話連絡報名～～

職員夥伴：督導：李淑玫

服務員/社工：蔡旻潔、黃心柔、鄭嫁漁、林佳君

星辰會所 地址：台北市士林區忠誠路二段53巷7號9樓

電話：2838-2225

以下兩篇，轉載自〈衛生福利部食品藥物管理署〉

109年7月〈藥物食品安全週報〉第774期

你便秘了嗎？常用浣腸劑恐會成癮

「醫師，我大不出來怎麼辦？」有些人因為壓力大、飲食不正常導致兩天沒排便，或是糞便呈顆粒狀，這就是便秘嗎？

其實不然！食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請馬偕紀念醫院大腸直腸外科主治醫師孫文俊，替惱人的排便問題順利解「秘」！

你，真的便秘了嗎？

孫文俊醫師提及，他看診時會先問病人：「你多久沒排便，還是大便較硬、較乾或是排便時會痛？」因為臨床上對便秘的定義，主要是以時間為指標，超過3天以上沒排便就是有便秘現象，至於糞便的形狀及軟硬度屬於臨床症狀，例如：便形像一顆顆的小雞便，可能與水份攝取不足有關，通常不會稱為便秘。

此外，有些人雖然每天排便，但卻一直有便意或覺得排不乾淨，孫文俊醫師歸類在「排便不順」，醫學上稱為「裡急後重」（tenesmus）。他強調：「有這種現象的民眾反而要提高警覺，因為大腸息肉或直腸腫瘤，也可能引發排便不順，若伴隨糞便形狀突然改變、出現便血等現象且持續2週，最好趕快就醫檢查。」

八成輕症便秘不藥而癒

除了受到先天性臟器結構的影響，孫文俊醫師指出，便秘的5大主因包括：

1. 飲食：水分及膳食纖維攝取不足；
2. 缺乏運動：運動能刺激腸道反射；
3. 藥物：有些藥物會間接影響排便，特別是精神科藥物；
4. 習慣性憋便：越常憋便、排便反射性會越差，易造成排便功能異常；
5. 腫瘤：直腸或左側低位大腸若有腫瘤阻塞，糞便量會越來越少。

食藥署提醒，便秘是良性病症，只要先從飲食和運動著手，多喝水、多吃蔬果，再配合每天運動，超過八成的輕症便秘者，都能獲得改善。

長期用瀉藥、浣腸劑恐成癮

有些追求「速成」的民眾，或容易有便秘困擾的年長者，往往會先用瀉藥或浣腸劑來解決便秘問題，卻忽略便利之下可能隱藏的風險。

孫文俊醫師說明，長期使用浣腸劑恐會成癮，其插管頭形尖銳，若使用不當可能會造成直腸受傷或穿孔；有些瀉藥是刺激大腸收縮蠕動促進排便，所以服用越久，藥效就會越差。

食藥署建議，當民眾有不適症狀，應到醫院尋求醫師診治，以利提供專業的建議。孫文俊醫師指出，想要排便順暢，平時可以養成固定的排便時間，或在上廁所時，可腳踏10~15公分的小板凳或是以溫水沖洗肛門等方式，即可「便」行無阻喔！



新興毒品變變變 小心謹慎不受騙

您聽過「合成卡西酮類」的新興毒品嗎？隨著科技的進步，化合物經由化學式改變後，就可能成為新興毒品（新興影響精神物質New Psychoactive Substances，簡稱NPS），藉以逃避「毒品危害防制條例」的規範。根據食藥署108年度「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報，顯示我國檢出的新興毒品是以合成卡西酮類最多。

由於合成卡西酮類具有中樞神經興奮作用，施用後會產生類似甲基安非他命與搖頭丸的效果，對人體產生興奮、欣快感、噁心、嘔吐、焦慮、發汗、心搏過速及周邊血管收縮等影響。使用過量會出現精神喪失、幻覺、躁動、高血壓、發燒，以及經常伴隨好鬥或暴力行為，嚴重者甚至造成死亡等。



【心·語~甜心創藝展】

《讓每顆心都發亮！》一直是心生活協會的心願。

107年到109年4月間，心生活協會蒐集數十位精神障礙夥伴在協會所辦團體活動中繪製的<禪繞畫><粉彩畫><投稿圖畫>等作品，於台北市捷運站藝文廊等展場，進行「異想心世界--精障甜心的禪繞之美」巡迴畫展。甜心們（精神疾病患者/精障者）「無聲」的出現於公開場合，獲得許多掌聲，拉近了精障甜心與大眾的距離。

108年心朋友的店結束店面營運前，總幹事偶然在前庇護員工臉書上，看到了讓人驚豔的作品，想讓甜心「才華被看到」的渴望，就一直懸掛於心；109年勉力策展、找免費場地，集合三位甜心、共18幅作品，舉辦【心·語—精神障礙甜心創藝展】。

美好的事物就該和好朋友們分享



【心·語—精神障礙甜心創藝展】109年共4場

場次	日期	地點	時間
1	07/16-07/21	無框咖啡廳	
2	10/05-10/23	臺北市信義區行政大樓一樓	
3	10/26-11/14	JR HOUSE	
4	11/17-12/02	文山公民會館 (台北市文山區木柵路三段189號 文山行政中心對面)	週一到週六 上午9點到12點 下午2點到5點

創作者：田可宜（情感性精神病；精神障礙輕度）

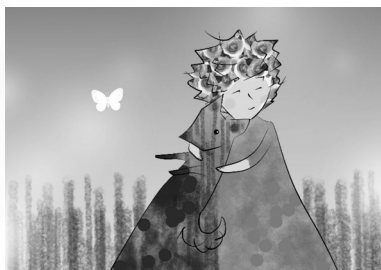
我叫田可宜，台北市人，學歷高中，我沒有在學校學過畫畫。
我喜歡超現實藝術、抽象藝術。喜歡畫大自然萬物：動物、植物、或是畫人的心理。我承受長期的精神疾病，在很失落，悲傷中，畫畫和基督教信仰讓我有活下去的力量。



畫名：醫治

創作心境：

左邊溫暖的光芒照亮了憂傷的人，憂傷的黑暗從身上散去。希望你也能從生命找到溫暖的陽光。



畫名：擁抱

創作心境：

擁抱受傷的心，是種療癒的力量



畫名：夢境

創作心境：

夢的世界是奇妙的，有時夢會承現淺意識心境，有時夢的內容又會給你啟發，抑或有人說夢是一種靈界現象。圖中下方黃頭髮的女孩正熟睡中，上面顯現出：她做的夢境，不知道夢已經把她帶到哪一個奇幻世界。

創作者：張瑞文（思覺失調症；精神障礙中度）

我78年次。A醫院診斷我是亞斯伯格症，但醫不好、幻聽，B醫院診斷思覺失調。我在台北長大，從小特別喜歡畫畫（也喜歡逛街、看電視、旅遊），從幼稚園開始就是長髮。

生病前畫畫很快樂，又可以抒發心情、舒解壓力、打發時間；生病之後，我很喜歡塗色，塗色可以刺激大腦、免得自己變智能障礙。我喜歡畫圓形、方形、水果娃娃。



畫名：希望鳥

創作心境：充滿希望及粉紅色的愛情憧憬。



畫名：家的溫暖

創作心境：不管哪種房子的家，都很溫暖。



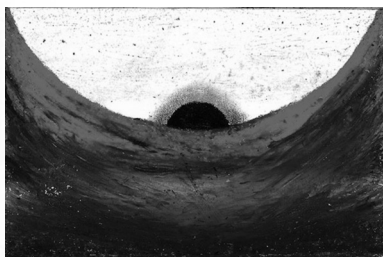
畫名：草莓妹妹

創作心境：坐在草地的氣球上，圓滿、圓融的氣球，希望一家團圓。

創作者：秀（憂鬱症）

秀，憂鬱症患者。在病與病之外游移，在精神醫療體制內與體制外的邊界游走，對於瘋狂的詮釋及對話，試圖摸索、形塑自我的樣態。

這一系列畫是從我的住院畫冊中挑選出來的五幅畫與一幅手寫字，主題圍繞著自我及其狀態、象徵，我的真實與現實虛實交錯，時而模糊，如同當代精神疾病與自我的關聯。



畫名：我之形-3

創作心境：

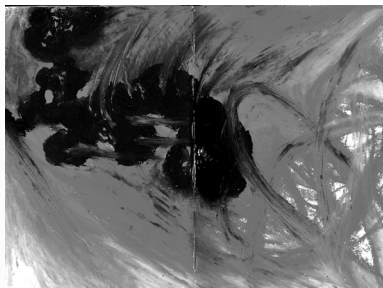
黑陽持續普照，詭秘之陽。我不清楚它的意義，但它是會重複出現的象徵。



畫名：我之形-4

創作心境：

雙重的靈，模糊、分裂的靈。



畫名：我之形-5

創作心境：

2019年，我。

出門參與好活動：行動＋努力＋調適＝成長收穫

Illness Management and Recovery 疾病管理邁向康復

108年 IMR 康復團體—參與者的回饋

❖ 在團體課程中，我學習到了…？

1. 如何去標籤，做一個真正的自我。
2. 擬定目標、計畫，按部就班達成，更了解自己
3. 學會如何因應壓力是非常重要的。
4. 有正向、可以獲益並有幫助的人際關係
5. 精神科藥物和副作用處理。
6. 創造有利環境、規避毒品、酒精。
7. 融入社會、注意發病警訊。
8. 面對壓力的處理方式。

❖ 在團體課程中，我印象最深刻的是…？

1. 即使有吃藥仍然可以設定為康復。
2. 全班和諧融洽如同一家人。
3. 了解到生病的部分原因是體質因素。
4. 老師的藝術治療帶領最深刻。
5. 讓關係親近可以做的事。
6. 副作用討論互動。
7. 人們為什麼會去服用物質。
8. 要穩定吃藥、和支持的朋友家人。
9. 老師的關懷、同學的鼓勵！

❖ 在團體課程中，我得到的幫助是…？

1. 正面的有策略的學習康復。
2. 練習在團體中發言。
3. 做自己的主人，了解自己。

4. 怎麼要和別人拉近關係。
5. 重新思考與家人的關係。
6. 幫我更正向思考。
7. 和醫師如何討論用藥狀況。
8. 釐清正面、負面的價值觀。
9. 老師的話語和同學的話語。
10. 大家和老師的分享和教導。

❖ 其他回饋：

1. 謝謝。覺得自己病情進步很多，大感恩=)
2. 獨自一人時很容易落寞，當團體在一起時，好像燃起了巨大、充滿自在、喜樂的盼望和活力。
3. 這是個很好的課程，老師講得很好，對個人的復健很有幫助。
4. 感謝這團體，讓自己更了解自己的病情和狀況。
5. IMR的學習後，有很大的進步。謝謝。
6. 感覺自己只是得了氣喘或胃潰瘍之類，有辦法與面對治療的疾病，謝謝。
7. 謝謝服務員，謝謝兩位有內涵的老師，希望未來還能相見。謝謝金林老師創造這個課程。
8. 我覺得來參加這個小團體，讓我很高興，因為我發現在這裡可以認識新朋友，而且服務員和謝護理師很親切，令人有如沐春風的感覺。我感受到在這個團體中，大家都很有熱情，所以我每次上課時，都發覺時間過得很快。

108年度IMR康復服務 誠摯感謝～～

帶領者：謝淑貞護理師、曾惟靈社工師

服務同仁：楊宜勳

家連家精神障礙者家屬課程

沒有一個人想要罹患精神疾病，也沒有一個人期待成為病人的家屬。但，當我們就是遇到了…，傷心、悲憤之餘，以知識取代恐懼，以服務解除困境，就是精障族群們應走的黃金大道、必要之路。

〈家連家精神障礙者家屬教育課程〉專為重大精神疾病患者（通稱為精神病，類別包括思覺失調症、雙相情緒障礙（俗稱躁鬱症）、重鬱症等）的家屬開辦。此課程有【知識性教材】+【精障者家屬相互經驗交流/情感支持】兩大內涵，由家屬導師授課。心生活協會近幾年持續每年舉辦一梯次，每梯進行八週，每週一次課程內容：

週次	主題
一	迎新會&認識精神病
二	誰能明白我（溝通技巧）
三	認識精神科藥物
四	危機處理
五	善待自己
六	康復的疑惑與希望
七	權益與倡導
八	學以致用（恭喜畢業囉！）

《教材來源與歷史淵源》：

- 美國一位同時也是精障者家屬的心理師 Dr. Joyce Burland 女士，於1991年寫出Family to Family課程教材，由全美精神疾病聯盟（National Alliance on Mental Illness; NAMI）開始推展，以遍地開花為目標，不斷培訓家屬擔任講師，到各地開辦家連家課程。
- 香港中文大學精神科學系李誠醫生及新加坡國立大學社會工作系趙雨龍博士，參考美國Family to Family課程模式，攜手撰寫教材，於2000年6月起策劃及推行「家連家精神健康教育計劃」，並於2003年起成立了「香港家連家精神健康倡導協會」。
- 台灣台北大學社工系魏芳婉教授於2003年取得香港授權，修編推

出台灣的「家連家精神障礙者家屬教育課程」教材；最初與「中華民國康復之友聯盟」合作，轉授權各縣市精神公益團體，開辦家連家課程，獲得熱烈回響；數年後，一群家連家的導師，創辦了「台灣家連家精神健康教育協會」，魏教授重新授權台灣家連家，持續推動、發展家連家課程。

家連家課程參與者的心得分享

分享者：朱芝微 小姐（108年心生活協會家連家團體參與者）

謝謝自己。我做到了。上完8堂課。

更是謝謝心生活協會給我這個上課的機會。

謝謝8週上課的老師們，

讓我更進一步認識精神疾病，來面對我思覺失調症的哥哥，也學習如何與他相處；有技巧的溝通，更是讓我在這一週裏遇到哥的狀況上，學以致用、危機處理。

更重要的是先善待自己，才有能力照顧我的哥哥。

總之，非常感謝。

今天的結束，是我明天的開始更有動力。

知道我不是孤單的一個人，因為有你們，

在不同位置上陪著我、支持我。

相信我哥哥的思覺失調會更進步，他會健康的。

108年心生活家連家團體～誠摯感謝～

帶領者：余淑育、戴菁平

服務同仁：趙婉如、楊宜勳

心生活感謝全體志工與捐款者

對持續捐款者的感恩與讚嘆

作者：Anne 109年10月

親愛的Annie Chu：

我是協會的會計Anne Chu，最近在清理10年前的帳冊的時候，發現您十數年來如一日的捐款給協會，非常的感動，我本身是一個重度憂鬱症患者，因為參加協會10年的活動而結緣成為協會的會計，心生活協會給我一個重生的機會，我感謝每一個捐款者，因此協會能夠舉辦這麼多優質的活動，讓甜心們一起成長，您是我看過最長期定時的捐款者，每個月我都會做到您美金支票的帳讓我印象深刻，對您十分感恩，感謝您十數年來對協會的支持，讓協會造福這麼多的甜心與家屬，我也是受患者之一，您也是我的恩人之一，謝謝您繼續支持協會讓協會能夠活下去，造福更多的苦命家屬與甜心，感恩。

★ 星辰會所入口牆面彩繪：

星辰會所入門口牆上有隻神氣的大鯨魚，整個構圖由師大美術系研究所的李同學設計並全程指導、陪伴彩繪。感謝 恩慈、君翰、瑞文、金老師等每人數小時甚至於全天的細心彩繪，希望來到星辰的夥伴，都能從小魚漸漸變身為大鯨魚，神氣的領航、優游於宇宙世界之中。



★ 發票是公益黃金：感謝捐發票的親朋好友們 感謝每兩個月幫忙核對中獎號碼的志工：貴珍、潤芝、月裡、麗華……。

一、電子發票：
108年9~10月份
108年11~12月份
109年1~2月份
109年3~4月份
109年5~6月份

受贈張數	中獎張數	中獎金額
592	0	\$0
500	7	\$1,500
661	4	\$800
487	5	\$1,300
527	2	\$700

二、紙本發票：
108年9~10月份
108年11~12月份
109年1~2月份
109年3~4月份
109年5~6月份

受贈張數	中獎張數	中獎金額
815	4	\$800
398	2	\$400
413	1	\$200
102	1	\$200
175	3	\$600

★ 年節食品禮盒：

感謝戴菁平常務理事率親友志工團！！！

烘焙製作群：

戴菁平 / 陳明榮（夫妻）、
劉祥祝 / 劉黃美華（夫妻）、
張金俐 / 張淦明（夫妻）、
章坤明 / 寧麗靈（夫妻）、江崎琴、
蔡曉容、李維寧、陳O玲、游雅O和姐姐

卡片設計與製作：（放在禮盒中的協會簡介）

姚歆妤 小姐



★ 108-109春節食品銷售破十萬元。

★ 109年中秋總義賣收入（未減成本前）十四萬元。

★ 感謝理監事、親朋好友們，踴躍宣傳、採購。



- ★ 感謝許許多的朋友們，捐款支持幫助心朋友的店於108年底圓滿結束店面營運、順利發放資遣費。
- ★ 感謝富邦慈善基金會 108年捐助五萬元。印製：大台北地區精神障礙家庭社區服務資源手冊、全臺精神公益組織與社區服務手冊等。
- ★ 感謝中華民國康復之友聯盟，108年出資助印全臺精神公益組織與社區服務手冊。
- ★ 感謝台新銀行公益慈善基金會108-109年間捐助十萬元。汰換協會過於老舊的電腦三部、採購投影機等。
- ★ 感謝北一女70級校友108年9月下午茶募款活動，共捐款約15萬元。

心生活招募<心志工> Call：2739-6882 洽總幹事

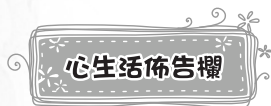
- ⊛ 【核對發票中獎號碼】：奉獻公益不拘年紀，猜猜看，幫我們最大忙的發票志工們，多大年紀？偷偷告訴你，65歲銀髮在幾位志工眼裡還是小朋友喔。
- ⊛ 【收放壓克力發票箱、捐款箱】：壓克力捐贈發票箱（較大，24×24×高60公分）、捐款箱（小型，10×12×高18公分），歡迎幫忙尋找可以擺放的商家，也歡迎擔任定期回收捐贈發票、現款的志工。
- ⊛ 【開車載送物品的駕駛與車輛】：佈展、撤展、參加園遊會、搬運二手捐贈物資…，歡迎有車、偶爾有空的朋友們，加入車輛志工的行列。



▲ 108.11中正紀念堂站禪繞畫展出-佈展同仁與志工們大合照



▲ 109.04.20樂生活-生活支持服務-培訓



108年度捐款收入芳名錄

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
Annie Chu	\$33,756	吳金蓮	\$200	周靜如	\$1,800
Katherine Tang	\$700	吳峰	\$2,000	周麗娟	\$1,000
丁巧蕾	\$500	吳素秋	\$2,600	宜蘭縣康復之友協會	\$1,000
三清弟子	\$4,400	吳梨華	\$600	林子淳	\$100
中華民國康復之友聯盟	\$1,000	呂育珍	\$14,000	林竹利	\$10,300
仁德藥劑科第七屆同學會	\$1,400	呂佳璋	\$1,000	林至誠	\$9,800
結餘款		呂政勇	\$24,000	林佑珊	\$100
方麗妹	\$3,000	呂淑媛	\$2,000	林君翰	\$10,000
毛潤芝	\$9,600	呂博中	\$2,000	林孝揚	\$100
王之寶	\$6,000	呂慧敏	\$1,000	林佩禎	\$10,000
王怡方	\$500	呂淑媛	\$2,000	林佳蓉	\$700
王芝寶	\$6,000	巫欣怡	\$300	林偁德	\$100
王珊	\$5,000	巫淮南	\$500	林怡劭	\$100
王國會	\$17,000	李文齡	\$600	林松儀	\$100
王崇賢	\$1,000	李台民	\$1,000	林芸如	\$1,000
王淑芳	\$1,000	李弘玉	\$400	林俊仰	\$1,000
王莉媚	\$1,600	李秀敏	\$10,000	林信和	\$5,000
王博慧	\$1,000	李佳禾	\$726	林彥呈	\$500
王雅蕙	\$32,000	李宜菁	\$2,000	林彥廷	\$100
王圓晴	\$1,000	李金津	\$1,100	林娟英	\$800
王蓓芬	\$200	李俐安	\$1,600	林娟瑛	\$5,000
王慧君	\$621	李昭儀	\$2,600	林家如	\$600
王兆祥	\$10,000	李盈儒	\$250	林庭美	\$5,000
石家珍	\$1,000	李盈韻	\$100	林煥煜	\$6,000
伍諒	\$50,000	李敏華	\$3,000	林淑芬	\$1,500
合泰藥品有限公司	\$200	李淳一	\$2,000	林惠錦	\$621
向慈賢	\$250	李雪娥	\$1,000	林舜宜	\$621
向榕鏗	\$7,200	李瑞琪	\$621	林華有	\$100
安安慢飛天使家庭關懷協會	\$600	李壽民	\$500	林貴珍	\$1,000
朱若宜	\$621	李維康	\$2,000	林源龍	\$3,000
江綺琴	\$1,425	李麗娟	\$10,000	林瑞娟	\$500
江麗美	\$12,000	李秀容	\$2,000	林裕庭	\$360
何君麗	\$600	杜雲芬	\$5,000	林維真	\$621
何秀鶴	\$3,000	沈慧貞	\$3,000	林劉月裡	\$5,600
余淑育	\$42,950	亞洲錢幣鑑定中心	\$1,000	林慧芳	\$100
余漢儀	\$10,000	台北寶石鑑定中心		林錦玲	\$600
吳小蓉	\$500	周仲豪	\$3,600	林靜宜	\$1,200
吳秀雲	\$1,000	周佳營	\$3,600	林繡晏	\$1,000
吳宗澤	\$36,000	周啟樟	\$10,000	林麗華	\$13,000
吳承諺	\$500	周婷瑩	\$3,600	武豐恩	\$600
吳旻峰	\$1,500	周惠民	\$100	社團法人台灣一起夢想公益協會	\$93,600
		周萬福	\$12,000		

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
邱奕翔	\$100	張力文	\$100	陳念珠	\$1,000
金上	\$22,000	張云女	\$500	陳芳伶	\$600
金以蓓	\$40,600	張文杰	\$518	陳金足	\$100
金佳豫	\$3,200	張文珍	\$600	陳信宏	\$500
金林	\$239,881	張文華	\$20,000	陳有聲	\$100
金冠萱	\$18,000	張文魁	\$2,000	陳昭蓉	\$10,000
金冠瑤	\$9,600	張月女	\$2,000	陳紅桃	\$500
金莊明華	\$8,300	張百良	\$1,000	陳美如	\$10,000
金鳳	\$25,000	張宏碩	\$100,000	陳美英	\$2,000
金樹企業社	\$20,000	張李榮雄	\$100	陳章仲	\$100
金機	\$64,200	張宗傑	\$1,000	陳素珍	\$28,400
金麗珍	\$3,000	張林雪娥	\$3,000	陳素淑	\$100
姚瑞苓	\$311	張金剛	\$1,425	陳國伸	\$500
施妍安	\$10,000	張泰華	\$100	陳淑如	\$4,000
施桂桃	\$6,000	張惠珍	\$10,500	陳淑芬	\$1,200
施筱芸	\$1,000	張嘉華	\$100	陳淑芳	\$10,000
柯怡芳	\$140,000	張榮興	\$500	陳博信	\$100
柯素津	\$2,000	張慧玲	\$20,000	陳景康	\$3,000
洪淑芬	\$100,000	張衛立	\$1,500	陳逸苓	\$1,037
洪鑫英	\$1,000	張靜婷	\$1,000	陳雅雯	\$600
胡方淳	\$200	張麗雯	\$1,037	陳嘉雯	\$9,600
胡玉芬	\$350	張贏之	\$50	陳碧芬	\$600
胡伯仲	\$100	捷懿企業股份有限公司	\$37,376	陳曉梅	\$500
胡昭耀	\$20,000	曹瀛芳	\$1,800	陳澄如	\$500
胡美霞	\$600	梁金樹	\$2,000	陳麗娟	\$500
胡智盛	\$100	梁家綺	\$54,700	陳寶鳳	\$24,000
胡學昭	\$2,000	梁照亮	\$2,077	陳鑽妹	\$10,000
孫武	\$210,000	梁義鑫	\$90,000	陳秀妹	\$700
孫美智	\$2,000	梁睿哲	\$500	曾昱璇	\$100
孫德修	\$1,000	章芸	\$2,000	曾惟靈	\$4,000
孫鶴珍	\$10,000	章致恩	\$2,000	曾期濱	\$100
席時瑋	\$621	章莉	\$2,000	曾煥凱	\$550
殷玉敏	\$20,000	章靖	\$2,000	曾瓊瑛	\$4,400
袁慧華	\$100	莊國僑	\$30,000	湯秀敏	\$500
財團法人台北市林坤地	\$30,000	莊智英	\$3,000	湯哲琮	\$1,000
仁濟文教基金會		莊錦珠	\$100	無名氏	\$300
財團法人台新銀行	\$80,000	許絢玲	\$621	無名氏	\$3,000
公益慈善基金會		連容靜	\$10,000	無名氏	\$1,000
財團法人青年希望基金會	\$600	郭怡秀	\$500	無名氏	\$50
財團法人富邦慈善基金會	\$50,000	郭若蘭	\$9,200	無名氏-107年11、12月	\$200
財團法人臺北市大乘	\$5,000	郭國良	\$5,000	電子發票	
基金會		郭敏玲	\$600	無名氏-107年11-12月	\$1,200
高子澗	\$500	郭錫腳	\$5,000	中獎發票	
高忠雄	\$5,000	陳正心	\$3,000	無名氏-107年2月21日	\$235
高美惠	\$6,000	陳正憲	\$1,000	匯郵局(108年轉收入)	
高淑慧	\$600	陳初鶯	\$1,000	無名氏-107年2月9日	\$1,910
高毓謙	\$4,000	陳孟滔	\$16,000	匯合庫三興心生活	
張力今	\$100	陳庚逸	\$100	(108年轉收入)	

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
無名氏-108年1、2月中獎發票	\$400	楊克明	\$6,000	賴玉森	\$2,000
無名氏-108年1、2月中獎發票	\$400	楊志琛	\$100,000	賴榮春	\$1,000
無名氏-108年3、4月中獎發票	\$1,196	楊若菁	\$32,000	賴寬陵	\$900
無名氏-108年3、4月中獎發票	\$1,200	楊婷怡	\$1,000	賴曉慧	\$1,000
無名氏-108年5、6月中獎發票	\$600	楊富淳	\$24,000	駱娟英	\$2,000
無名氏-108年5、6月中獎發票	\$1,400	楊雅倩	\$2,200	應艾健	\$2,000
無名氏-108年7、8月中獎發票	\$1,800	楊嘉玲	\$600	戴青翠	\$3,000
無名氏-108年7、8月中獎發票	\$1,400	楊慧娟	\$621	戴留連	\$10,000
無名氏-108年9、10月中獎發票	\$800	葉財勝	\$2,000	戴菁平	\$6,075
無名氏-北一女校友茶會迴響(H)	\$5,000	解凱莉	\$621	戴蕾	\$300
無名氏-北一女校友茶會-現場紅箱	\$500	詹美桂	\$6,200	繆淑君	\$549
無名氏-台北富邦匯入	\$1,000	廖文姿	\$2,000	薛大祚	\$100
無名氏-玉山銀行匯入	\$1,000	廖婉伶	\$500	薛大猶	\$100
無名氏-商店捐款箱	\$34	廖雅惠	\$1,000	薛美良	\$10,000
無名氏-商店捐款箱	\$105	廖曉蘭	\$500	薛美芳	\$700
無名氏-商店捐款箱	\$70	熊文娟	\$600	薛美珍	\$7,000
無名氏-淡水一信匯入	\$5,000	趙秀娟	\$1,000	薛美珠	\$30,000
無名氏-淡水一信匯入	\$5,000	趙慶文	\$1,000	薛許秋蘭	\$100
程慨言	\$600	劉守恕	\$1,000	薛陳在	\$100
賀達仁	\$6,000	劉俊緯	\$900	薛漢城	\$100
黃阿敏	\$4,200	劉妹蘭	\$200	薛慧芳	\$100
黃建元	\$1,100	劉彥宏	\$3,600	薛慧環	\$100
黃秋美	\$621	劉淑媛	\$1,800	謝仁和	\$600
黃美翠	\$6,000	劉莉麗	\$8,000	謝宜君	\$3,600
黃婉華	\$1,200	劉雅姿	\$6,000	謝淑貞	\$18,000
黃雲惠	\$10,000	劉毓薇	\$20,000	鍾乙諄	\$600
黃淑貞	\$2,000	劉煥文	\$50,000	鍾英蘭	\$829
黃媛彥	\$5	劉瑋	\$12,000	點亮心燈諮商中心	\$5,000
黃霜瑩	\$600	劉熙玲	\$900	簡美慧	\$600
黃麗文	\$3,000	劉碧淑	\$10,000	藍慧珠	\$101,000
黃麗芬	\$10,600	劉蓉台	\$2,000	魏玉菁	\$400
黃麗鴛	\$1,000	劉蓉安	\$19,700	魏麗美	\$350
黃蘭媛	\$518	劉賢瓊皮膚科診所	\$600	蘇安偉	\$2,000
黃鄧麗娟	\$1,000	劉曉倩	\$400	蘇嘉瑩	\$3,600
新高建設股份有限公司	\$120,000	劉瓊瑛	\$2,000	蘇麗萍	\$18,268
楊玉如	\$621	樂劉玉梅	\$5,000	驚墊國際顧問有限公司	\$1,800
		歐易企業股份有限公司	\$3,716	合計：	\$3,169,121
		潘瓊琬	\$600	加：三張107年12月已徵	\$6,961
		蔡妙慈	\$6,700	信收據，於108年入帳數	
		蔡登瓊	\$1,200	108年度帳列數：	\$3,176,082
		蔣孟岑	\$1,000	107~108年	
		鄭美月	\$2,000	「看見精神障礙·支持心生活」	
		鄭進煌	\$2,000	公益勸募，收款金額已列入徵信	
		盧林澤	\$1,400	表，專案報告請上協會官網	
		盧建華	\$400	（支持心生活 / 財務透明窗）	
		蕭郁齡	\$7,430	查詢。	

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

108年1月1日至108年12月31日

收入		\$8,650,076
入會費收入	\$500	
常年會費收入	\$14,000	
永久會費收入	\$15,000	
捐款收入	\$3,176,082	
利息收入	\$1,711	
政府補助收入（不含庇護商店）	\$3,992,725	
民間補助收入（聯合勸募協會）	\$1,089,851	
工作坊收入（服務費+代工+自製產品）	\$342,391	
其他業務收入	\$4,590	
雜項收入	\$13,226	
支出		(\$8,715,356)
薪資費用（含庇護商店以外之專案）	\$4,518,086	
用人費用-退休金費用	\$236,288	
用人費用-保險費	\$515,033	
專案業務費（不含人事薪資及保險）	\$1,957,565	
租金支出	\$377,000	
大樓管理費	\$35,100	
印刷費	\$135,586	
電話費	\$2,543	
郵費	\$56,187	
水電瓦斯費	\$22,062	
文具用品	\$13,787	
購置固定資產	\$57,798	
修繕費	\$9,525	
一般業務費	\$101,752	
勞務費	\$25,200	
公共關係費	\$10,107	
教育訓練費	\$2,900	
什支	\$21,221	
廣告費	\$2,100	
會務支出合計	\$8,099,840	
附屬作業組織－		
心朋友的店 淨利（虧損）合計	(\$615,516)	
當年度餘（絀）		(\$65,280)
期初累積餘（絀）		\$382,176
期末累積餘（絀）		\$316,896

心朋友的店 收支決算表

108年1月1日至108年12月31日

庇護商店營業收入		\$1,484,378
銷貨收入	\$1,464,155	
其他業務收入	\$20,223	
庇護商店營業成本		(\$766,810)
商店-進貨成本	\$766,810	
庇護商店營業毛利		\$717,568
庇護商店營業費用		(\$3,958,201)
商店-薪資及資遣費	\$1,686,062	
商店-庇護員工薪資及資遣費	\$829,536	
商店-輔導員保險費	\$134,946	
商店-學員保險費	\$190,723	
商店-輔導員退休金	\$69,215	
商店-學員退休金	\$47,988	
商店-租金	\$498,000	
商店-水電瓦斯費	\$130,283	
商店-公共關係費		
商店-修繕費	\$39,395	
商店-宣廣費	\$1,680	
商店-郵電費	\$35,256	
商店-文具用品	\$6,194	
商店-印刷費	\$9,949	
商店-差旅交通費	\$4,459	
商店-用品費	\$2,728	
商店-設備	\$118,240	
商店-專案業務費	\$43,149	
商店-勞務費	\$51,500	
商店-運費	\$3,617	
商店-志工車馬費	\$8,400	
商店-其他保險費	\$8,727	
商店-雜費	\$38,154	
庇護商店營業淨利(損)		(\$3,240,633)
庇護商店-非營業收入		\$2,625,117
商店-勞工局補助收入	\$2,624,307	
商店-利息收入	\$122	
商店-其他業務外收益	\$688	
庇護商店-營業外費用		
商店-業務外損失及費用		
庇護商店當年度淨利(損)		(\$615,516)
參考數：		
捐款收入指定商店用途 / 計入捐款後淨利	\$480,809	(\$134,707)



▲109.03.03康復成長團體-課堂照



▲109.07運動社

台北市心生活協會資產負債表

中華民國108年12月31日

資產：	負債：		
定額零用金	76,700	應付會務借款	1,160,000
郵局活期存款	228,690	應付費用—協會	109,305
郵局劃撥存款	268,319	應付費用—商店	80,948
合庫三興活存—心生活	61,077	應付營業稅—商店	4793
合庫三興活存—心朋友	23,407	應退補助款—協會	208,698
華泰銀行	15	應退補助款—商店	15,716
土地銀行活存(專戶)	222	其他應付款—協會	323
兆豐銀行活存—心朋友(專戶)	256	暫收款—協會及商店	3,416
兆豐銀行活存—心生活(專戶)	10,894	代扣勞健保費—協會及商店	1,690
合庫南京活存(專戶)	134,069	代扣所得稅·利息·銷項稅額(店)	4,904
國泰世華活存(專戶)	310,227	會務準備金	40,000
日盛銀行活存(專戶)	79,490	負債總額	1,629,793
台北富邦(公益勸募專戶)	1	累積餘絀：	
日盛銀行存款(定存/準備金)	40,000	期初累積餘(黜)	382,176
應收帳款—商店	600	當年度淨餘(絀)	-65,280
應收補助款—協會	588,301	累積餘絀總額	316,896
其他應收款—協會(信用卡)	10,000	負債與餘絀總計	1,946,689
其他應收款—商店	372		
預付費用及進項稅額(商店)	12,049		
存出保證金	102,000		
資產總計	1,946,689		

心生活108年度服務成果報告

～ 敬謝補助單位、捐款者、專業督導、志工們～
心生活2019年個別化服務精障者及家屬共281人 +
多元活動共參與2,068人次 +
權益倡導—為全國百萬精障家庭成員發聲

壹、「精神障礙甜心—每顆心發亮」：

感謝衛生福利部、富邦慈善基金會補助

一、服務說明：

接續107年的【異想心世界】（甜心的禪繞之美）巡迴畫展，於公開場合展示精神障礙（甜心）創作者的畫作，讓各界人士欣賞到精神障礙甜心的藝術創作；每一位甜心都是自己作品的創造者，也是自己生命故事的書寫者，為民眾開啟更認識並接納精神障礙者的機會與視野，達到拉近精障族群與民眾距離、破除汙名、提高社區融合的目的。

二、服務成果：

(一) 108年【異想心世界—甜心的禪繞之美】巡迴畫展舉辦地點

1. 捷運忠孝復興站北側藝文廊：5月1日至5月30日。
2. 文化大學推廣部大夏藝廊：6月22日至7月4日。
3. 中山堂4F劇場咖啡：9月2日至9月30日。
4. 捷運中正紀念堂藝文廊：11月1日至11月29日。

(二) 甜心創作者達87人，瀏覽的民眾達29,220人次

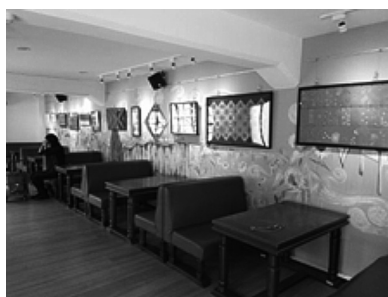
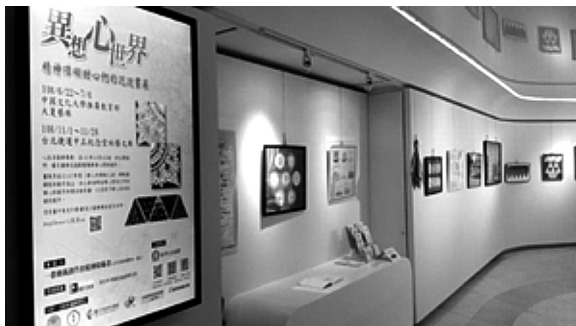
(三) 效益摘述

1. 每一場畫展，都達到給予精障者自信和成就的目標。
2. 現場留言本中，留言都表達肯定、很溫暖。有人說感謝我們的展出；有人說自己很喜歡我們的畫，希望能跟這些甜心作家們一樣畫出這樣子的畫；有人說支持我們，要我們加油。舉例如下：
『我很喜歡你們的畫，我也想和你們一樣，我會ㄣㄣㄣ力的，我是張OO，我住在一ノカヲノ，你們的畫很棒。』

『 The Artwork was amazing!

I really loved the black background with the bright neon colors. The contrast was so eye catching. Thank you for allowing us to enjoy your beautiful artworks. 』

三、畫展剪影



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、108年度內累積聘用15名精神障礙者；庇護員工們在3位領班帶領下，共同於店內工作。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。
- 二、雖然不捨，但自民國93年6月起，經營15年的庇護商店，因不堪虧損，於108年底熄燈結束。當年度含工作人員及庇護員工，共支付約三十五萬元的資遣費，這原本是沉重的負擔，但感謝領班及店員們在結束營業下的悲情中，依然努力行銷、營運，更感謝各界的指定捐款支持，計入指定捐款後，最終的淨虧損小於往年。大家攜手圓滿的結束了實體店面的營運、共同渡過難關。
- 三、近年營運結果如下表：

會計科目	108年度	107年度	106年度	105年度
營業收入淨額	\$1,484,378	\$1,474,264	\$1,437,773	\$1,440,484
營收成長(衰退)率	+0.7%	+2.5%	(-0.2%)	(-4.4%)
營業毛利	\$717,568	\$611,534	\$596,746	\$652,536
毛利率	48.3%	41.5%	41.5%	45.3%
毛利金額成長(衰退)率	+17.0%	+2.5%	(-8.4%)	+1.2%
庇護員工(甜心)薪資	\$829,536	\$746,589	\$711,967	\$682,175
甜心薪資成長率	+11.1%	+4.9%	+4.4%	+2.8%
政府補助收入	\$2,624,307	\$2,476,478	\$2,631,316	\$2,633,880
淨(損失)	(\$615,516)	(\$659,794)	(\$490,473)	(\$374,285)
捐贈收入-指定商店	\$480,809	\$205,749	\$149,449	\$67,743
計捐款收入後淨(損)	(\$134,707)	(\$454,045)	(\$341,024)	(\$306,542)

四、蒙聯合晚報記者來店採訪，ET today嚴記者接續專訪（心生活協會官網有附上專訪影音檔之連結），新聞獲得關注，因而蒙「財團法人創世社會福利基金會」曹慶董事長來訪、認可，提供「龍信食品公司」的愛心水餃、全臺冷凍配送到府，讓協會可販售該項商品以支持精神障礙服務。

心朋友的店結束實體店面後，持續由協會採無實體店面方式，開發票銷售「愛心水餃」、「統一生機開發公司食品」。

五、11月8日邀請心理師帶領團體，讓員工們回顧、接納告別前紛雜的心情。11月23日週六下午舉辦〔惜別會〕，招呼各界前來敘舊、開心飲食、與店告別。



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「身心障礙者權益保障法」設置的「日間作業設施」服務；心朋友工作坊以精神障礙者為服務對象。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。

- 二、本年度內共服務19名精神障礙者。（同時段服務上限為15名）。
- 三、精障甜心全年出席合計8,921.6小時，其中參與作業活動共4,753小時；領取獎勵金共 \$ 67,282元。

四、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	31%	46%	23%		
2 我出席工作坊的時間增加了(出席率變高)	23%	31%	38%	8%	
3 我參與作業工作，數量變多或速度變快	23%	46%	31%		
4 我參與作業工作，品質提高	23%	46%	31%		
5 我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	15%	31%	46%	8%	
6 我覺得自己的專注力、耐力提升	8%	69%	23%		
7 我覺得自己的人際關係變好	23%	46%	31%		
8 我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	15%	69%	15%		
9 這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	31%	54%	15%		
10 在工作坊我可以表達自己的意見	15%	62%	23%		
11 我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	31%	46%	23%		
12 我覺得自己被尊重	23%	46%	31%		
13 在工作坊我有好朋友	31%	46%	23%		
14 我的病情比以前穩定	23%	31%	38%		
15 我比以前會管理自己的情緒	15%	54%	31%		
16 我覺得生活比以前充實愉快	31%	50%	23%		

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	33%	44%	22%		
2 我對工作坊的服務感到滿意	44%	33%	22%		
3 我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	44%	33%	22%		
4 我覺得工作坊的環境舒適安全	22%	78%			
5 工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	56%	33%	11%		
6 我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	44%	44%	11%		
7 我覺得甜心的專注力及耐力提升	22%	44%	33%		
8 我覺得甜心比以前會做家事	22%	44%	33%		
9 我覺得甜心的人際關係變好	22%	44%	33%		
10 我覺得甜心與家人互動良好	44%	33%	22%		
11 我覺得甜心病情有改善	22%	56%	22%		
12 我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	11%	67%	22%		
13 工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	33%	67%			

七、活動剪影：

	
代工作業	自製商品（精油皂）
	
深坑老街一日遊	社區適應—大安運動中心

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39名。其中12名為新案（當年度首次提供服務）；38名為精神障礙甜心；女性25名；來電者介於50-59歲為最多；占比最多的思覺失調症患者將近4成、其次為重鬱症患者、與雙相情緒障礙症（躁鬱）患者並列；服務需求（求助問題）類別如下，問題緩解比率平均約6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	2%
法律議題	2%	疾病議題	2%

藥物議題	5%	活動訊息	2%
經濟資源	2%		

(二) 【簡式服務】全年共服務97名。服務方式、身分、分析如下：

方式	人次	人數	與患者關係	
電話	85	80	身分	人次
會談	1	1	本人	52
信件	18	15	親子	25
網路	1	1	手足	8
			夫妻	4
			其他	5
			未知	11
總計	105	97 (扣除重複案)	總計	105

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	50%	患者人際關係緊張	3%
就醫困難	5%	法律議題	7%
疾病議題	21%	社會支持 (含團體訊息)	7%
藥物議題	4%	活動訊息	2%
就業資源	11%	居住	0%
經濟資源	2%	安置機構	4%
醫療資源	6%	生活重大變故	0%

(三) 連結專家服務：心理師諮商服務6名、36人次。

(四) 服務員外展：1名、2人次。同儕（家屬）提供服務：8名、9人次。

(五) 心家庭暖房活動&Specail活動：精障家屬專屬同儕團體以及繪圖紓壓活動，共服務37名、54人次。滿意度回饋如下表：

心家庭暖房 問卷內容	非常滿意	滿意	普通	是	否
活動的整體滿意程度	67%	33%			
活動時間安排的滿意程度	59%	33%	8%		
我對於帶領者帶領方式的滿意度	67%	31%	2%		
參加此活動，是否有收穫				100%	

【參加活動的收穫（複選）】：

認識更多家屬 44%；更能覺察自己的感受 40%；與甜心相處的方式 19%；體會到精神疾病患者（甜心）或家屬的感受和想法 46%；吸收疾病與精神醫療訊息知識 29%；成員分享討論、彼此支持 25%；自我成長 40%；想法被瞭解 33%；找到歸屬感 19%

SPECIAL活動 問卷內容	非常滿意	滿意	普通	不滿意	是
活動的整體滿意程度	91.5%	8.5%			
我對於活動時間安排的滿意程度	83%	8.5%	8.5%		

我對於帶領者帶領方式的滿意度	100%				
我對於活動內容規劃的滿意度	91.5%	8.5%			
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 30%；更能覺察自己的感受 50%；體會到精神疾病患者（甜心）或家屬的感受和想法 20%；自我成長 40%；找到歸屬感 20%；紓解壓力 50%					

(六) 心家庭聚會（讀書會/慶生會）：家屬及精神障礙者同儕聚會，共服務23名、64人次。

心家庭聚會問卷內容	非常滿意	滿意	普通	是	否
活動的整體滿意程度	67%	27%	6%		
我對於帶領者帶領方式的滿意度	67%	27%	6%		
參加此活動，是否有收穫				93%	7%
【參加活動的收穫（複選）】： 認識更多家屬 73%；更能覺察自己的感受 53%；體會到精神疾病患者（甜心）或家屬的感受和想法 60%；吸收疾病與精神醫療訊息知識 47%；成員分享討論、彼此支持 60%；自我成長 60%；對康復有希望 47%					

(七) 家連家-精神障礙者家屬教育課程：連結臺灣家連家精神健康教育協會種子導師帶領，共服務15人、86人次。

伍、「精神障礙甜心樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部（心理及口腔健康司）公益彩券回饋金補助 **

一、帶狀活動及個別化康復支持服務：全年持續性的團體活動，包含〈運動社〉與〈藝術培力社〉，幫助精障者動手、動腦、動身體、訓練手眼協調與肌肉，同時發展表達分享的能力，提升患者自信、激發興趣、身體保健、獲得成就感、強化人際互動。並搭配專業人員個別化的晤談與協助，陪同尋找因應策略及實際操練，或者情緒支持渡過困境。

(一) 〈藝術培力社〉及〈運動社〉交錯辦理，全年度各20場，共40場次。〈藝術培力社〉由專業老師教導，涵蓋禪繞畫、和諧粉彩、心靈拼貼及輕彩繪等藝術創作形式，並且鼓勵蒐集作品參與畫展；〈運動社〉由專業教練帶領桌球16場，以及羽球4場，並應成員期待增加7/29及8/4兩場次，分別舉行籃球及復康足球活動。

(二) 全年共服務92名、505人次，其中82名為精障者（89%）、10名為家屬。〈藝術培力社〉共服務44名、298人次；〈運動社〉共服務

33名、169人次，增加的兩場服務36名、38人次；個別化服務服務3名、15人次。

(三) <藝術培力社>活動滿意度：

藝術培力社 問卷內容	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	58.6%	37.9%	3.4%			96.6%
2.我覺得與其他成員的互動是舒服的	49.4%	42.5%	7.5%	0.6%		92.0%
3.課程內容能引起我的興趣	58.6%	39.1%	2.3%			97.7%
4.我覺得課程難易度適中	52.9%	40.2%	5.7%	1.1%		93.1%
5.當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	50.6%	42.5%	5.7%	1.1%		93.1%
【參加活動的收穫】：						
增加自信心 67.0%；抒解壓力 54.7%；提高成就感 43.1%；心情平靜 64.8%；減低焦慮 53.6%；對更多人事物產生興趣 32.2%；增加專注力 61.4%；心情愉悅 53.2%；增加與人的互動 30.7%；情緒穩定 58.1%；激發創意 50.6%；其他 8.2%；無 0.4%						

(四) <運動社>活動滿意度：

運動社 問卷內容	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意	無效數	同意以上
1.我覺得自己今天有好好運動	60.5%	15.1%	11.2%	2.6%	7.2%	3.3%	75.7%
2.我喜歡今天的場地和氣氛	63.8%	17.1%	4.6%	7.2%	3.9%	3.3%	80.9%
3.我覺得教練指導得不錯	67.1%	11.2%	9.9%	6.6%	2.0%	3.3%	78.3%
4.今天我有和其他夥伴互動	56.6%	19.7%	10.5%	2.6%	7.2%	3.3%	76.3%
5.整體而言，我對今天的活動感到滿意	66.4%	14.5%	7.9%	3.9%	3.9%	3.3%	80.9%

(五) 正向回饋例子：

1. 非常感謝老師的教導，每次來，我的心情愉快；依依不捨，期待下次來學習不同禪繞畫。
2. 給予我自由想像的空間；帶來影響日常生活的新方法，藉由圖片製作了解自己和別人的內心小故事。
3. 希望能做永久的服務，能夠常來，大家互通交流，成全現在所有的，展望未來的契機。
4. 覺得活力多采多姿滿（蠻）好。

二、生活支持及連結專業服務：提供入宅關懷、陪同就醫、陪同辦事等服務，必要時連結專業服務，協助緩解精障者生活中的壓力。

1. 個別化生活支持服務：全年服務36名、286趟次；來自33個精神障礙家庭，其中34名（94%）為精障者、2名為家屬（1人有憂鬱症診斷）。
2. 服務者居住地，包括台北市各行政區及新北市等地；平均每趟次出勤服務時數為3.1小時。

3. 服務使用次數最高者為到宅給予患者及家屬之關懷（傾聽/心理情緒支持等），其次為陪同看診（加計精神科與其他科別回診次數共112次），第三則為生活事務的支持協助。
4. 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。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。

三、助理培訓員培訓課程：三天的培訓課程，總共有30人參與，有3名於108年實際提供過支持服務。

陸、「心生活精神族群充權服務」：

感謝聯合勸募協會補助

一、倡導法令政策關注精神族群需求，增加多元精障社區服務之討論：

(一) 強化宣傳精神復元知能及社區資源

1. 連續兩年的努力編輯完成，印刷出版【**全台精神公益組織與社區服務**】資源手冊。
2. 將協會的權益倡導行動公布於心生活網站「權益倡導專區」與「心生活臉書粉絲團」，提升大眾對精神復元的知能、關注精神族群的需求。
3. 修編【**大台北地區精神障礙家庭社區資源**】小手冊第三版。
4. 於萬芳醫院、中正運動中心、中審諮商中心辦理「**精障社區服務資源**」講座。
5. 追蹤心口司、行政院、立委所提之〈精神衛生法〉修法草案。持續將心生活撰寫的修法建議，提供給各界參考。

(二) 寄發精障社區服務建言與承諾書給政黨及總統、立委候選人，並與有意願推動之政治人物討論相關政策。

(三) 呼籲醫療機構「**拉近患者及家屬與社區的距離**」，精神科門診處應允許民間精神公益團體擺放服務與活動的訊息。

(四) 邀集大台北地區各「**身心障礙者資源中心**」之代表，共同探討精障服務之現況與困難，產生對外倡議的共識與行動策略。

(五) 參與、貢獻於台北市社會福利聯盟提出的108年民間版社會福利政策白皮書，共同追蹤市府改善情況。

(六) 參與政策監督、立委對談、民間團體會議及其他相關會議共計32場次。

二、充實精神族群知能

（一）充實知能講座

辦理〈社會關懷系列講座〉共3場，邀請法律扶助、家暴服務和長期照顧領域的專業人員，介紹在服務中遇到的精神族群議題。另與信義健康中心合作辦理〔紓壓與情緒調適〕講座，以充實精神族群知能。

（二）持續蒐集更新精神族群相關之統計資料，於協會官網發布。

（三）支持病友發展自主、同儕支持社團--「知心社」：於每月最後一個星期三晚上聚會，共辦理12場次，72人次參與。7月辦大安森林公園夜間生態導覽活動時開放一般民眾參與，達到融合、去汙名的效益。

三、宣導正面價值與創造民眾互動的機會

（一）針對事件或重大新聞議題，即時回應與行動，避免社會或輿論誤導、引導媒體聚焦於精障者的照顧負擔問題。

（二）接受外界參訪、宣廣或受邀演講共12場，209人次，其中包含3個香港團體與1個中國團體，並共計43名志工加入服務，服務121人次，349.5小時，志工身分包含一般民眾與精障家屬。

柒、「IMR康復服務」：

感謝社會局補助

一、IMR疾病管理與康復服務團體，旨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。

（一）2月14日至12月5日，每周辦理一場次，全年共40場次（最後一場是回顧Party），共服務21人、394人次參加。

（二）課程主題：康復的策略、精神疾病的實用知識、壓力與生理脆弱的治療策略、建立社會支持、有效服用精神科治療藥物、服用酒精和毒品、減緩精神疾病的復發、壓力的因應。

（三）全年度每場次的滿意度調查問卷中，達滿意者的百分比：

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 我能了解今日的課程內容 | 93% |
| 2. 今日的團體課程，我可以聆聽並參與討論 | 94% |
| 3. 今日的團體課程，我有所收穫 | 92% |
| 4. 今日的課程內容，能幫助我將所學應用至日常 | 92% |
| 5. 今日的課程內容，幫助我更了解自己 | 92% |
| 6. 我滿意今日帶領者的帶領方式 | 94% |

7. 我滿意今日帶領者與我的互動 93%

8. 對於今日的團體，我的整體滿意度為 93%

(五) 共有16名成員參與團體後，於情緒穩定度、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等向度中，至少有一項提升，佔總受益人數的62%。

二、個別化服務：鼓勵與追蹤團體成員執行回家作業、幫助擬定心目中的康復目標、提供支持性的服務；服務對象包括未加入團體的病友，全年服務共24人、130人次。

三、總服務人數26名（扣除重複計算人數），共服務524人次，其中有13名達到具體的個別康復目標，包含減重、工作、減藥、維持病情穩定、運動、讀書等目標。

捌、「每顆心都發亮一甜心投稿服務」：

感謝社會局補助

一、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，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。作品由服務員電子化後，上傳到協會網站上的【發表園地】，創造一個社會大眾可以在網路上瀏覽的平台，幫助社會各界更理解精障者，去除誤解與汙名。全年投稿總人數68名、共484篇稿件。

二、在投稿的聯繫過程中，服務員會透過其作品和聯繫狀況，了解甜心的潛在需求，表達關心、評估是否有服務需求，亦可透過連結、轉介甜心或其家庭獲得協助資源，全年提供個別化服務共10名。

三、108年度與本會的另一方案「每顆心發亮」的巡迴畫展合作，從投稿品中挑出4幅畫作，2首詩詞一起於中山堂和中正紀念堂藝文廊展出；下半年1位甜心作品讓人驚艷，具專業水準，輸出為大海報，張貼於「心朋友的店」玻璃窗作為惜別會的宣傳。

四、服務滿意度問卷調查，共發出60份，回收47份，回收率78%。

創作時的心情感受：		47人
專注用心	30	64%
情緒穩定	23	49%
心情愉悅	22	47%
心情平靜	20	43%
紓解壓力	10	21%
心情緊張	3	6%
創作壓力	3	6%

投稿服務的幫助：		47人
被肯定	30	64%
成就感	22	47%
增加信心	19	40%
被重視	15	32%
激發創意	13	28%
減低焦慮	10	21%
與人互動	7	15%
對人事物有興趣	4	9%

(三) 正向回饋舉例：

1. 我喜歡投稿，我媽媽也希望我再投稿，我們2人常常分享投稿的心情和快樂。
2. 謝謝你們開創這園地，讓我們可以發揮興趣…
3. 謝謝社工員的鼓勵和肯定，投稿是快樂的。
4. 感謝心生活協會，給我們這機會，可以發揮的地方。
5. 很快樂有社工員可以在電話中講，也可以寫文章表達心情。

五、甜心投稿照片舉例：

右圖楊先生的人物畫作，心生活協會納入108年【甜心畫展】於中山堂藝文廊共同展出；創作者與作品一起留影。

左圖為參加協會【藝術·培力社】活動的甜心，於課程後，將自己的得意作品投稿到發表園地。



《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
- ⑥海外的朋友可郵寄外幣支票給協會、或撰寫信用卡授權書、或直接電匯至我們郵局的帳戶（詳細資訊請查閱官網）。

～ 捐款者可傳真或寄信提供身分證字號，可上傳財政部平台方便報稅～

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

捐款人	姓名：	電話：	E-mail:
通訊地址	□□□-□□		
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**	\$	
	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。		
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】

～ 換卡時需重新填授權書、電話變更亦需來電告知。秘書電話2732-8631～



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) (手機)	
戶籍地址：		傳真： E-mail：	
註：心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」。 正式會員是指，戶籍或居住或工作於台北市的精神疾病患者、 家屬或照顧者；其他朋友為贊助會員。			
※首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】 <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 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			
是否願意參與本會志願服務：(本欄非必填項目) <input type="radio"/> 願意。志工服務專長：_____			
會員備註留言：(本欄非必填項目)			



社團法人台北市心生活協會

39

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

【志願服務登記表】申請日期：__年__月__日 介紹人：_____

姓名：	出生年月日：	居住地的縣市：
喜歡的稱呼：	年 月 日	
聯絡通訊地址：（郵遞區號：_____）		
職業領域 / 學識背景：		
聯絡電話：	傳真電話：	
電子郵件e-mail：		
❖ 我的興趣、專長或資源：		
<input type="checkbox"/> 車輛載送 我的車是： <input type="checkbox"/> 小客車 <input type="checkbox"/> 貨車 <input type="checkbox"/> 休旅車 <input type="checkbox"/> 摩托車；車牌號碼 _____		
<input type="checkbox"/> 行政作業（例如：整理文件、貼郵票、寫信封、發票中獎核對） _____		
<input type="checkbox"/> 總務維修（例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購） _____		
<input type="checkbox"/> 會計與帳務（例如：整理憑證、切傳票、編報表、清理檔案） _____		
<input type="checkbox"/> 電腦作業（例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字） _____		
<input type="checkbox"/> 依照議題蒐集資料 資料來源 <input type="checkbox"/> 平面媒體 <input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 政府出版品 <input type="checkbox"/> 書籍 <input type="checkbox"/> _____； <input type="checkbox"/> 國內 <input type="checkbox"/> 國外（__國/ __語言）		
<input type="checkbox"/> 清潔整理（例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵） _____		
<input type="checkbox"/> 文宣、設計 _____ <input type="checkbox"/> 募款企劃 _____		
<input type="checkbox"/> 心理衛生專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 精神醫師 <input type="checkbox"/> 心理師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 護理 我可以協助： <input type="checkbox"/> 擔任講師 <input type="checkbox"/> 帶團體 <input type="checkbox"/> 做方案督導 _____		
<input type="checkbox"/> 其他專業 我的專業 <input type="checkbox"/> 律師 <input type="checkbox"/> 會計師 <input type="checkbox"/> 資訊人員 _____ <input type="checkbox"/> 水電維修 <input type="checkbox"/> _____；我可以協助 _____		
<input type="checkbox"/> 我的想法：地點： <input type="checkbox"/> 心朋友工作坊 <input type="checkbox"/> 協會 <input type="checkbox"/> 星辰會所 <input type="checkbox"/> 家中 _____ 方便的時間： <input type="checkbox"/> 週末、 <input type="checkbox"/> 假日、 <input type="checkbox"/> 平常日（星期_____ 上午/ 下午 / _____）		
.....		
.....		

通訊地址：(110)臺北市基隆路2段141號5樓

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

以知識取代恐懼 ◆ 以經驗交流相互支持 ◆
看見精障家庭的需求

☞ 台北多一顆星！【星辰會所】開辦囉！ ☜

地 址：臺北市士林區忠誠路二段53巷7號9樓

電 話：2838-2225

傳 真：2838-5404

信 箱：star.heart@msa.hinet.net

服務對象：設籍或居住於台北市的慢性精神病友。

歡迎預約：來訪的交通規劃與帶領、到宅關懷訪視。

《支持精障心家庭》公益勸募

109年5月20日北市社團字1093088097號函核准

收款專戶：華泰商業銀行（102）大安分行

帳 號：06-03-00079437-5

戶 名：社團法人台北市心生活協會

期 間：109年6月18日起至110年6月17日止

～ 捐贈紙本與電子發票 ～



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 1979322 (移舊去舊爽喔)



心生活協會愛心碼：1979322

保養頭腦支持甜心美好心生活