



社團法人

# 台北市心生活協會 會訊

97年10月

第5期

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：95證他字第999號第40冊第43頁第1008號

『在撕報紙的時候，會覺得很心酸，  
 怎麼撕都撕不完…，這心酸就在我生命裏…  
 紙條慢慢變成繩子，我就像被繩子綑綁著！  
 可眼前卻浮現了「謝籃」的形狀。  
 繩子，可以用來綁，也可以用來救。  
 可以做成謝籃，決定權在我。…  
 紙條就像我的生命成員，  
 是我造就他們，也是他們造就我；  
 真的很心酸、很難過，但也很感謝。』

—97年宗屬舞蹈治療團體課程中，淑新的真情告白。

## 心生活♥讓每顆心都有發亮的機會

線上交流及募款活動請看第14頁



心生活的網路天空：[www.心生活.tw](http://www.心生活.tw) 或 [www.xn--15tt01ae7f.tw](http://www.xn--15tt01ae7f.tw)

郵政劃撥捐款帳號：19793224

讓每顆心都發亮活動募款專戶：國泰世華銀行264-03-000051-7（西松分行）

# 實際 ♥ 心行動捐助精神公益

## 社團法人台北市心生活協會 TAIPEI LIFE OF HEART ASSOCIATION

本會是由精神疾病患者與家屬發起成立的公益社福組織，在民國九十二年七月成立，宗旨在從精神疾病消費者的需求出發，結合心理衛生專業者的支持及協助，開展心生活，自助、助人。我們提供精神疾患直接的個案關懷、諮詢、訪視及就業輔導等服務；倡導修訂法案、國家制度，期待能建立全面而完整的照顧與復健體系。並從預防及治療並重的觀點，以知識取代恐懼，協助社會去除對於精神疾患的污名。

贊助心生活協會的方式：①郵政劃撥 ②直接電匯入帳戶 ③信用卡授權

收款戶名：社團法人台北市心生活協會

郵政劃撥帳號：19793224 郵局活存帳號：000148-3 064987-1

國泰世華銀行西松分行 264-03-000051-7 (活動募款專戶)

為寄送收據：劃撥單請寫收據上需顯示的捐款者姓名、通訊地址；  
電匯者請於匯入後來電或來信說明捐款人及通訊地址，謝謝您。

## 社團法人台北市心生活協會 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**	\$
		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：2742-0307 電話確認：2742-0302~~

誠摯的謝謝您的支持，也歡迎您隨時不吝給與我們指教

今夜星空燦爛.....	4
<b>心生活的服務團隊與您見面：</b>	
明天會更好—心朋友的店.....	7
灑播希望的種子，在每個人的心中發芽.....	8
雪融了以後會是春天.....	10
心家庭諮詢與支持服務.....	12
心生活精神族群充權服務.....	13
心生活讓每顆心都有發亮的機會.....	14
<b>發表園地：</b>	
母親／河馬先生煮食物／光明／小孩.....	17
阿傻與阿福.....	18
令人熟悉的地方～心朋友的店.....	20
<b>心家庭諮詢與支持服務：哪些精神科藥物會受潮.....</b>	22
<b>心生活精神族群充權服務：</b>	
發表心朋友之聲第九篇希望地圖排名第13.....	23
成功訴請台北市體育處廢止運動中心的歧視規定.....	26
國民年金制度對精神障礙朋友的影響簡介.....	28
<b>精神障礙生活重建及家庭支持服務：</b>	
生活達人俱樂部.....	31
漫談躁鬱症二、三事.....	34
<b>松山區精神疾病患者個案管理及社區關懷服務：</b>	
舉辦台北市衛生局關懷訪視第三次個案研討會.....	36
<b>敬致捐款者、志工、物資贈送者：</b>	
社團法人台北市心生活協會民國96年度服務成果說明.....	38
民國九十六年度捐款及會費收入明細表.....	44
<b>會員專區：</b>	
台北市心生活協會九十六年度會員大會會議紀錄.....	46
台北市心生活協會九十七年度會員大會會議紀錄.....	47
社團法人台北市心生活協會95年收支決算表.....	48
社團法人台北市心生活協會96年收支決算表.....	49
心朋友的店科目別支出決算表.....	50
<b>心生活協會宗旨與任務、入會申請書、志工申請表.....</b>	52
<b>精神你我他實用小手冊1～4輯歡迎訂購.....</b>	54

# 今夜星空燦爛

金 林 理 事 長 寫 於 民 國 九 十 七 年 九 月 十 三 日

## 遺忘的星光

八月的某一天，打破例行的回家公式：晚上十點多到家，半無意識的看一下電視、洗個澡、收收衣服、上床睡覺、腦袋不斷的跳著這件事、那件事…；我走上陽台，抬起頭仰望，卻驚訝的發現久違了的星空。

這城市仍在盛夏的躁熱當中，但那似黑卻藍、廣袤的夜空，卻是那麼的平靜，而且這裡、那裡的閃爍著許多亮眼的星點。夏夜星光燦爛，好不寂寞！

你是否和我一樣，早已忘記，夏日的天空星星熱鬧非凡，而我們仰望星空，可以點數夢想；那些使卑微的我們發光的夢想。

## 會訊好比心生活的生日紀錄


一年一本的會訊，好像是心生活的生日紀錄，特別的是，我們的生日紀錄一年比一年晚，在這樣晚下去，某一年我們可能會少去一個「生日」，會不會因為忙碌而少出一本會訊、協會就「少」了一歲。

當然會訊可能少出（少不得要低頭道歉），但年歲是無法減少的。除了小朋友希望快快多幾歲，一般人大多希望自己年輕幾歲，期待少報幾年歲數，但協會這樣的組織呢，您對於心生活協會的「年齡」有什麼期望呢？

心生活與您共寫奇蹟，存活了五年，明年理監事會將要改選，我們可不可以再長五歲、可不可以「長壽」的活下去，作為即將卸任的理事長，既不能悲觀卻也沒有條件樂觀，只盼望「吉人」能有天相，年歲的事，就交給老天安排吧。

## 八位好漢在一班

今年，協會的第五年，是心生活辦公室最熱鬧的一年，就在



去年，協會辦公室最多的時候也只坐了三個人，但今年小小的空間裡，就坐上六位同事（感謝同仁們勞心勞力，絞盡腦汁、搬東移西，幾次的「改造」辦公室空間）。

最多時六個人在協會，加上商店的兩位領班，心生活97年共有八位同仁為大家服務（若加上我，就可以大聲唱「九條好漢在一班」那條歌了）。雖然每個人做著名稱各自不同的服務方案，但其實他們之間的服務，卻又是那麼的近似。相近的是，服務的對象不是甜心就是家屬，而且大家都是剛才要進入精神領域的新兵；相異的是，為了爭取各自的薪水（人事費）補助，總要配合不同的政府單位和民間團體，套用些不同的名稱、表格、設定不同的服務條件。

感謝去年雨軒和玉曦的努力，為今年社會局和衛生局的服務案打下基礎；也感謝過去幾年來有錢就做、沒錢就停，斷斷續續提供心家庭諮詢服務的紀嵐、蓓瑜、玉珍，是他們過去的努力，才讓我們有機會寫出今年的服務計畫書，並幸獲內政部及聯勸的人事費補助；另一方面要感謝的是商店的社工領班，從第一任耀慶開始，接棒的盈竹、姿儀、紋琪，我們終於在心朋友的店累積出一些Know-How，現任領班雅婷、怡嬋，破解了領班八個月到一年就會離職的魔咒，一年多來由這兩位有經驗的領班「顧店面」，我花在商店的時間比起過去幾年少些，才能有機會花心思撰寫計畫書、與服務同仁溝通，讓新的服務案具有發展的可能性。

也要感恩和我一起打拼行政業務的同仁，從第一年的助手千凱、民璟，到第二年短暫協助的晏靖、鳳英，第三年兼職的惟靈，還有前前後後幫忙作帳的月裡姊、雪妹妹、劉姊、楊經理、凱琳等等；感謝95年起我們開始第一位完整支付薪資的行政人員亞蘋，一路一起走到今天，是她一句服務同仁要有伴才好的話，讓我停止猶豫多寫幾個計畫書、積極招聘新人，今天辦公室才能有這樣多的同仁。

為什麼寫計畫書要猶豫、審查過關了要不要聘人仍然要猶豫，因為補助案幾乎都是一年一審，今年有了不保明年有，有與無之間，時常並不僅是我們努力與否的結果，還有補助單位的想法、補助單位聘請的委員大人們的一時之見，每次補助款停了，協會就沒

有錢請服務同仁留任；身為沒有中間幹部、沒有剩餘資金的協會的理事長，要開口叫人走路是很為難的。而每年經費不固定，用人無法穩定的窘境，也讓我們無法聘用到在精神領域的資深專業人員，新手上路，作為唯一主管的我，總是背負著焦慮與疲困。

## 星光指引的希望

今年這本會訊，我非常高興的是可以讓現任的同仁們輪番說幾句話，他們在我的限期威逼之下，不但交出了稿件，更讓我驕傲的看到這些不畏辦公室簡陋、資歷不深的年輕人，那份兢兢業業、亟欲突破的自我期許和努力。

對許多精神族群（患者、家屬）而言，生活時常就像黑夜，困著原本有著各自性格、人生軌道的我們，心生活八位同仁和他們的服務案，或許像是天際的星點，在黑暗中閃著微弱的星光，這些許的星光，無法就這麼照亮我們所處的黑夜，但如果我們定下心來，讓自己緩一緩，靜靜的體會那些黑夜中的閃爍，星點的亮可以擴大一些，這裡那裡的閃爍起來，牽引我們重新記起自己的活潑和夢想。

祝願星光不滅、星空閃耀，讓我們重新、或者時常能夠點屬那屬於我們自己的夢想。

### ~台北市心生活協會附設「心朋友的店」，歡迎您的光臨~

- ◎ 地點：台北市基隆路2段79巷1弄1號（光復南路口/合作金庫銀行後面）
- ◎ 聯絡電話：2737-4279 服務社工（領班）：吳怡嬋、張雅婷。
- ◎ 營業時間：週一到週五每天上午十點到下午六點。
- ◎ 營業項目：各式茶飲、咖啡、輕食、花草茶、健康飲料、午餐、影印、書籍。
- ◎ 營養午餐：週一、三、五飯食，週二水餃，週四炸醬麵。
- ◎ 場地對外租借，每小時五百元（假日可，請預約）。
- ◎ 訂購會議用茶：各式調理茶或咖啡，每桶\$500元起。
- ◎ 採購或訂購精神心理衛生書籍（張老師、心靈工坊、新苗等九折起）。

最先開場的同仁是：心朋友的店就業服務員 張雅婷、吳怡嬋；兩位社工領班，從95年12月起到任，如果您還不認識她們，就請您招呼朋友，相約到心朋友的店喝杯飲料、吃份中午套餐，順便為他們加加油、打打氣。

心朋友的店 2737-4279

週一至週五 10:00~18:00



## 明天會更好

心朋友的店於96年底向北市勞工局申請並完成「庇護工場」的立案，這是一個重要的里程碑，也意味著我們對甜心們提供的服務不再只是輔導他們就業，而是要提供一個就業環境，讓他們在庇護職場就業。

在這一年九個月的日子裡，和大家一起渡過了許多重要的時刻，還記得我們上班的第一週，每天都在學開店流程、煮茶、煮珍珠、中午供餐、調理飲料、各式機器的使用、閉店工作等事情，對我們來說每件事都很新鮮，但也學得戰戰兢兢；第一次和大家開商店會議，正式的自我介紹、努力的記住大家的名字，會議中感受到甜心們對於新舊輔導員的交接，其實有些不安，這對我們來說也是首要克服的挑戰，幸好一路走來，也和大家建立良好的互動關係。

去年我們和金林姊一起準備向勞工局報告97年的計畫書時，金林姊突然問到我們工作的價值，已經很慌亂的我們突然腦中一片空白，什麼話也說不出來，但在回去的公車上，答案很快浮上腦中，我們的價值是在能創造一個環境是可以讓甜心願意每天來上班，因為一個自在的環境才能讓甜心出門來上班，和甜心們相處其實不難，很多時候他們需要的是被關心、被同理、有個人可以傾聽他們說話。

前幾天店裡的甜心突然問我們以後如果不在這工作了，某天在街上相遇，會不會主動上前打招呼，我們聽完突然愣住了，似乎還沒想過有一天會離開這裡，和大家工作這麼久了也都有了很深的感情及很好的默契，看到大多數甜心都愈來愈進步，工作也很穩定、出席率也一直保持的很好，看見他們的成長讓我們心中充滿了感觸也很為他們感到高興。

雖然每天都在店裡忙進忙出，但我們仍會抓緊時間在小小的辦公室裡忙裡偷閒、苦中作樂，多虧了這個小天堂，讓我們不至於彈性疲乏，也多虧了有金林姊總是在我們最需要他的時候適時的助我們一臂之力，也謝謝心生活辛苦的志工們，總是不厭其煩的接我們電話、不辭辛勞的來店裡幫忙，總之，心朋友的店業績能愈來愈好，都是大家的幫忙，真的非常感謝各位，未來的日子裡，也希望大家繼續支持心朋友的店！

心朋友的店 兩位小領班 雅婷、怡嬋

編註：商店特別感謝－

◎ 96、97年協助商店供應午餐的合作夥伴陳滢如小姐暨其先生，以及每週兩次的志工群們：沈慧貞小姐、毛潤芝小姐、游簡鐵先生、林小姐、楊淑芳小姐、陳鳳英小姐、金林小姐、陳錦雲小姐。

◎ 感謝商店有需要時，總是被麻煩來幫忙載送東西的李有展先生、張先生、阮先生、林源龍先生。

接下來介紹協會辦公室的同仁：社會局委辦服務案的服務員劉曉玉小姐；劉小姐具有護理及社工雙重專業背景，有社工師執照，97年到協會任職，就挑起個案服務和活動份量都極重的方案，辛苦、膽識和熱誠，都值得豎起拇指稱讚。

## 散播希望的種子， 在每個人的心中發芽

第一次踏進心生活協會，空氣中瀰漫陣陣黴味，狹小的空間被堆疊如山的紙箱層層包圍，偶有落石雨水沖刷、小動物神出鬼沒，早已不是職場新鮮人的我，卻在最惡劣的環境遇到最堅強的工作團隊，重燃對生命的熱情與自我價值的重新詮釋。

慢性精神病患回歸社區後所有的挑戰接踵而至，對家庭、社區、社會甚至患者本身都是任重而道遠的考驗與磨練。我有幸適逢其會地擔任「身心障礙者生活重建及家庭支持服務計畫－精障類」社會局委辦案之專業專職服務人員。在團隊合作下精心打造一系列有意義的活動，為個案量身訂做個別化的服務內涵，陪伴交會的甜





心及其家屬共同走一段邁向康復的希望之旅。

半年來，深入每個家庭領略生命中不可承受之重，看著甜心在現實與虛幻中載浮載沉，家屬在愛的枷鎖裏拔河掙扎，心情亦隨著甜心發病與康復的交替轉換中，上下震盪。我羞愧於自身微薄之力無法扭轉乾坤、懷疑服務帶給甜心及其家屬的實質意義、遺憾被社會邊緣化的家庭，緊閉曾經敞開的希望大門，只因等不到遲來的社會正義。

但，希望與感動伴隨著悲傷沮喪而來，消極冷漠的家屬竟未遺忘電話適時尋求資源與協助，原本排斥服務介入的甜心接受每月一次的訪視互動，還有排除萬難前來參與活動的甜心及其家屬以實際行動表達支持，看著同儕為服務投注的專注與熱情，彼此支援鼓勵討論盡善盡美的處遇策略，我找回早已存在卻被忽略的服務價值與意義。

在彼此生命的重疊處，應是扮演助人角色的我，卻在服務的過程中獲得救贖，重燃尊重生命的態度與熱情。我相信遲來的正義仍是正義，我相信漸露的曙光能驅走嚴寒，我相信所有的苦難只是考驗，我相信最後你會看見我所看見的希望…。

因為，陋室內，我們努力充實自己，蓄滿豐沛的無限能量；陋室外，我們盡全力揮撒希望的種子，傳遞至每位甜心及其照顧者心中，然後，耐心等待它發芽、茁壯。

生活重建及家庭支持服務社工 劉曉玉

編註：

- ◎ 生活重建及家庭支持服務案，從96年開始提供服務，最感激的當然是台北市社會局的高瞻遠矚，釋出資源來幫助不只是障礙者還有他們的家庭成員。
- ◎ 感謝前任服務員余雨軒先生96年內的努力，以及細心的職務交接。也要謝謝97年間斷續提供內部督導服務的張俊謙先生、顧康橋小姐、和七月下旬剛到任不久的張景城先生。
- ◎ 當然更加感謝的是兩年來讓我們所推出的活動，深獲大家好評的辛苦講師和專業服務者，本想要一一的列舉他們的姓名，但發現這兩年裏（97年還在進行中），幫助心生活授課和提供服務的職能治療師、心理師、醫師、社工師們已經超過三十人，為篇幅所限，只告訴大家合作時數最多的為：台灣舞蹈治療學會的老師們、職能治療師黃佩珊小姐、心理師林曉玉小姐。所有受邀的專業老師，請您接受心生活協會和受益的家屬及甜心們深深的感謝。

向專業督導致敬：

楊美慧社工師、許豪沖醫師、林麗純心理師、王芬蘭社工師、  
郭錫卿醫師、蘇秀美社工師、劉瓊櫻老師、吳錦喻老師、  
林曉玉心理師、劉蓉台老師

接下來是衛生署轉撥經費給台北市衛生局，委託辦理「97年度精神疾病患者個案管理服務及社區關懷計畫」，負責訪視松山區內精神病患者個案的服務員徐于茹小姐，徐小姐是心理專業背景，看起來溫柔的她，卻有著強力的思考和行動力，職場新兵面對著複雜的社區服務困境，不畏艱難，該贏得大家的掌聲。

## 雪融了以後，會是春天



**心**生活協會自95年承辦社區關懷訪視計畫至今已邁入第三個年頭，相較於甜心和家屬們在與精神疾病奮鬥的路程上，社區關懷訪視的起步雖然慢了許多，但透過此項服務也讓我們更加瞭解到甜心與家屬對於被社會接納與重視的需要，關懷訪視的服務意義不僅僅是瞭解案主就醫服藥的狀況，對我而言更是一份進入社區實際地瞭解家屬與甜心們的生活、透過面對面的互動與寒暄，真正去貼近甜心與家屬心情的『人』的工作。

對初入社會的我來說，這幾個月來的工作負荷雖然吃重，卻帶給我許多嶄新的人生經驗，從首次自己一個人家訪，按電鈴的時候雙手忍不住顫抖、說話結結巴巴還唸錯甜心的名字，到至今能以稍稍從容的姿態面對自己，面對我所關心的甜心與家屬們，在重新省視過去幾個月來的訪視服務時，發現自己反而從甜心與家屬身上得到了更多更寬廣的視野，讓我看見過往生命中不曾駐足察覺到的，身為『人』的堅強與韌性。對於所服務過的每一位甜心與家屬，我心裡懷抱著許多的感謝，無論在服務的過程中我們是否曾一同遭遇到挫折，都非常感謝他們帶給我的成長，讓我不僅僅是帶著滿腔的熱情與關懷進入社區家中，更是透過與甜心和家屬們建立更為深厚的信任，讓我能夠有繼續服務和衝刺的動力。

至今我仍對每一次家訪的情境印象深刻，無論是對於家訪非常排斥的甜心、見到我便卸下心防侃侃而談照顧家中生病甜心甘苦談的家屬，在每次建立關係的過程當中都讓我真實體會到與人互動價值的奧妙，即使一開始關係可能是非常難以建立，但抱持著相信主動的關懷可以化解心中長期封閉冰川的信念，在努力不懈後所建

立起的關係，是即使我們毫無血緣關係，仍能如此深厚不移。

見到甜心與家屬們能夠因為家訪服務而感受到一絲的溫暖、一絲的關懷，可以讓他們有個聽眾，好好聽他們說說話，抱怨也好悲傷也好，能夠因為給予正向的情緒支持，而讓甜心與家屬們看見他們是如此努力而值得得到鼓勵，支持他們並陪伴他們長出了力量並邁向屬於自己的出口，這樣所有社工的努力、衛生局關懷訪視服務的推行以及心生活協會不懈的付出就有了存在的意義，給了我們最大的鼓舞，並藉此期許自己更積極地、更好地提供甜心與家屬們專業的服務。

甜心與家屬們在漫長與精神疾病奮鬥的路上，至今仍走的無助與無法被社會完整接納，長久以來的病痛侵擾與全年無休的照護，往往容易積累甜心與家屬們心中揮之不去的冬季，期望能藉由社區關懷訪視的服務，遞送更多資源與關心到甜心與家屬們的手中，燃起些許希望的火種，相信雪融了以後，會是春天。

個案服務員 徐于茹

編註：

◎ 在衛生署責無旁貸、用心跨出社區服務步伐的努力下，精神病患者社區關懷訪視服務，95年10月起開始在各縣市推動，心生活很感謝有機會可以與這個社區服務一起成長，也感謝前任服務員吳玉曦小姐的努力，讓我們可以有個實現理想的開始。

### 精神健康你我他實用手冊 第4輯 <每本\$20元>

§ 助眠藥物的安全與效果

§ 如何辦理重大傷病卡

§ 台北縣市的福利－「愛心悠遊卡」知多少

§ 精神衛生法新內容的簡介

§ 強調協同聯盟以處遇多重受壓家庭的工作取向

§ 職能治療師如何幫助甜心的居家生活？

🎀 第1～3輯內容請看第54頁 🎀

接下來介紹內政部公益彩券回饋金的補助案「心家庭諮詢與支持服務」，到任的服務員劉家茵小姐。劉小姐社工系畢業，不論您是病友或其親朋好友，心情低落時，對於疾病或福利服務資源不清楚時、想找人商量時，都歡迎您來電，讓心家庭諮詢服務社工家茵陪伴您或者為您找尋答案。

## 心家庭諮詢與支持服務 簡介

**精**神障礙者因受疾病的影響，易有退縮、缺乏社交對象、情緒起伏大等問題，家屬為患者最直接的情緒宣洩對象，因此承受了不少的壓力與苦痛，再加上社會大眾對於精神疾病的污名化，病患本身、家屬都極度需要空間來釋放自己的壓力，因此電話諮詢就提供這麼一個管道，讓精神疾病成為一個可以討論的話題。



在工作的過程中，有些案主會單純詢問精神醫療訊息、就業問題或尋求經濟資源的補助，但有時也會碰到家屬連帶延伸的情緒反應：我想找親戚朋友討論，但我非常害怕他們的歧視眼光、我不希望我的家人被看不起……。

有時也會碰到患者與服務員這樣的對話：『我的工作不穩定，但旁人很難了解我疾病背後的掙扎』、『我的朋友很少，有時我只是想找人說說話』。甚至也會碰到對社會、人生絕望，充滿負面思考的案主，而情緒是有感染力的，有時候碰到一些極度絕望的案主時，自己也會被拉到無助的情緒中，或者不曉得如何幫案主改變現況，必須要向專業督導們請教。

電話諮詢能提供最即時、可近性的服務，不但能提供精神疾病族群服務，對於相關的親屬、有疑問的社會大眾，都能盡量去回應給予解答，設立專線的目的不只是單純的問題解決導向，同時也能提供後續服務，達到持續的傾聽、心理支持的效果，間接讓被服務者增加生活上的動能。有時候患者和親屬本身，只是需要一個了解自己人，能夠持續給予同理和支持，陪伴其復健之路，使之更穩定，可以更有力氣走下去！因此服務本身的價值，就建立在服務員與案主的對話中，無論是專業關係、夥伴關係，都可能成為案主復健之路背後的一股力量！

服務員 劉家茵

聯合勸募協會97年補助心生活協會推動「精神族群充權服務」，服務員是楊立勤先生，社會福利系畢業。「充權」聽起來有些遙不可及，但立勤讓充權落實為推動精神疾患族群瞭解「精神衛生法」、「財產信託與照顧問題」、「羽球活動」、「爭取去污名化」、「爭取精神疾患的權利」；羽球活動中甜心說：『感謝心生活的活動，讓我重新感覺自己活的像個人』，深受感動的我們相信這正是為患者充權的最佳注釋。

## 97心生活精神族群 充權服務 簡介



在96年修法通過的「精神衛生法」，有多項的措施更新執行。與此法案最相關的一群人，也是深受精神疾患所困擾的族群，卻不是在修法過程中共同參與、討論的主角。對此，心生活擬定了這項全新的服務計畫，從介紹「精神衛生法」開始，讓所有精神患者、家屬、照顧者及相關工作人員認識這項法案，了解相關權益、服務，進而表達個人的需求。以此想法延伸出充權服務方案的計畫。本方案包括：精神衛生法閱讀講座、財產信託講座、權益倡導及辦理健身紓壓活動。

承接這項工作已有六個月的時間了，從最初的摸索學習，到現在能夠獨自辦理講座，看到每個甜心朋友並叫出他們的名字，對於協會這個大家庭的熟悉，以及精神衛生領域的服務認識，都是工作上成長的證明。記得剛來協會時，因為對工作的不熟悉，也增加了其他同事的負擔。這裡的同事們也都很熱心的互相幫助，讓我順利渡過了「新人生涯」。

工作的成就感，是能夠將自己的服務傳送給所有需要的人。在辦理「閱讀精神衛生法講座」時，看到甜心與家屬們踴躍的參加和討論，描述自己的就醫經驗、提出建議、了解各項福利服務措施，就會覺得自己的辛苦是值得的。每每在活動結束後，大家總是會不斷的詢問其他的活動資訊，記得在舉辦財產信託講座的期間，還有一位台中的家長打電話來詢問活動內容，準備搭車北上來參加，表示出協會服務內涵的廣泛與實用性，本案所提供的服務，確實是所有精神疾病的患者及家屬所需要的。

雖然我在這個工作領域中是個生澀的新手，但是對於自己工作的期許，總是希望能夠「多做一點、做好一點」，即便是一通詢問的電話，都要能夠提供給大家更多的幫忙，讓這份工作，這個協會充分展現存在的價值。

服務員 楊立勤

壓軸的是行政梁亞蘋秘書，和我們新聘的服務同仁張景城先生。

我們的秘書亞蘋，非常有眼光，時常在關鍵時刻，協助我做重要的決定，包括96年網站的改版（96年內政部及營活獎的補助經費）。改版後，心生活網路天空的瀏覽人數，從數百人次一年內提升到超過一萬人次。很高興有越來越多的甜心們，投稿將文章或圖畫發表在心生活的網站上，今年到目前已經超過80篇來稿。不過投稿的人越多，處理稿件的人手越不足，財務上的負擔也更多。

因此，亞蘋和景城從募款「澆灌」發表園地開始出發，推出『心生活－讓每顆心都有發亮的機會』募款活動，請您一起共襄盛舉，認養甜心稿費或捐助心生活協會，或者轉知親朋好友上網站訂閱電子報，讓這個活動的消息可以廣泛流傳，幫助心生活有足夠的人力和財力，維持心生活網路天空(www.心生活.tw)發表園地內的『心』光不滅！

## 心生活♥讓每顆心都有發亮的機會

資助心生活及發表園地  
您的小小幫助能使甜心們

大大的茁壯



心生活協會是一個  
由精神疾病患者與  
家屬共同成立



以關懷及服務精神疾病患者與親人為宗旨的公益社福團體

身為精神疾病的患者與他的親人，

在面對疾病的路上，我們倍感艱辛…

曾經我們是那樣的孤獨，直到我們走出來彼此支持，

一同尋找精神疾病的知識、探尋自我成長的機會。

當我們及我們患病的甜心能夠獲得資源時，一切都成為可能！

我們將再次擁有充實的生活、享受生命的喜悅！

心生活幫助每一位精神障礙者在心生活網路上發表他們的作品。

打破「得名、得獎才能發表」的迷思，

**每個人都是作家、畫家。有你就有作品！**

## 活動緣起說明：

病程慢性化的精神障礙者，雖然人數眾多，但缺乏可以為他們加油打氣、幫助他們展現自我與建立自信的機會。甜心們需要旁人給予他們自信，也渴望看到自己治療之後能參與社會活動、享受人際互動的可能性。許多精神障礙甜心們與社會脫節很久，沒有工作、孤獨的他們，需要有建立自我價值的機會，唯有讓患者看見自我成長的希望，才能鼓勵他們忍受藥物副作用、設定康復的目標，持續的努力治療、復健與心理重建。

目前公益團體，常見的是舉辦身心障礙者或者針對精神疾病患者的徵文或文藝創作比賽，但凡比賽必有高低，能夠參與競賽並獲獎者，畢竟只是少數，藉由競賽，無法幫助到廣大的精神障礙者。

『心生活讓每顆心都有發亮的機會』這個活動則不一樣，每一位精神疾病甜心朋友都可以提供散文、詩詞、圖畫、和音樂來參加，將他們的作品發表在心生活的網路天空（[www.心生活.tw](http://www.心生活.tw)）；而一般民眾則可以愛心捐款認養發給甜心們的稿費及處理費<sup>註</sup>，或者到網路上去瀏覽作品，達到全民參與，彼此認識與交流的目的。

心生活協會因為財務困窘、人手不足之限制，雖然有心藉由「可領取稿費」、「可公開發表自己作品」這樣的激勵效果，來鼓舞生命中缺乏盼望的精神障礙甜心們，多多動筆、多多動腦，經由「投稿賺稿費」這樣具有「成就感」的動機，來達到積極復健及建立自信的康復目標，但是實務上也遇到，投稿者太多時，協會處理來稿、更新網站、回覆來函者的人手缺乏，致使收件到公開展示的時間拖延太長，且擔心沒錢可以履行發放稿費的承諾。

（註：估算從收到一篇作品，到將作品上網呈現，協會需要有人力及行政費的付出，簡略的依目前的經驗來說，工作人員處理一篇文章從頭到尾至少需要三到五個小時的工作，內容包括：閱讀來稿、編排作品（例如：幫忙分出段落）、轉換電子檔案（例如：掃描圖畫）、與來稿者聯繫、順勢提供個案服務等，每案若以三小時計，一位薪資約三萬元的社工，三小時人力的成本約為\$500元）

## 心生活網路天空的發表園地說明：

心生活的網站（[www.心生活.tw](http://www.心生活.tw)）中設有「發表園地」，其中包


括「詩詞」、「散文」、「相片及圖畫」、「音樂」等四區，結合服務人員的連結與鼓勵，希望提供精神障礙者（及其家屬或朋友）有一個可以展現才能或者是心情表達的網站空間，幫助他們建立自信，成就自我與眾不同的價值。

為了鼓勵甜心們投稿，心生活協會目前支付甜心每人每篇\$200元、每季每人最高上限\$500元的稿費，同時因經費不足，只有甜心有稿酬，家屬或其他人，只能無償投稿。

## 心生活♥讓每顆心都有發亮的機會 活動參與及執行方式：

- 一、心生活協會網站設計電子報發送功能，製作第一份電子報及刊載會訊，散發本活動訊息；並且於網站內增設搜尋、索引等功能，方便瀏覽者檢索尋找想要閱讀的作品，和作者有更多交流。協會並且持續的付出人力處理來稿上網發表。
- 二、**您捐款\$400元**，\$200元用於心生活協會提供給精神障礙甜心朋友作品發表的稿酬，\$200元作為您支持心生活協會會務推展的經費。（捐款人亦可指定捐款分配比率，本活動每筆捐款超過一萬元的部份，若無指定，將視為捐助協會會務發展經費。）  
依法令規定，本活動設置銀行存款專戶收受捐款：國泰世華銀行西松分行 帳號 # 264-03-000051-7 戶名：社團法人台北市心生活協會。
- 三、歡迎慢性精神病患者來稿！展現您的才藝，也幫助心生活網路天空，星光燦爛。

~~來稿請寄：[heart.life@msa.hinet.net](mailto:heart.life@msa.hinet.net) 或 105台北市基隆路一段28-2號；請註明投稿發表園地，並請留下您的【本名、聯絡電話及通訊地址、電子信箱，以及您該篇作品希望刊載的筆名】（每一人筆名最多以五個為限）謝謝您的合作。~~

勸募核准文號：



## 母親

小包

祝媽媽在天堂有吃的、有穿的、  
 有玩的、有住的  
 每天都愉快舒服  
 兒子很想念妳一輩子，記住妳  
 媽媽妳在天堂放心住下去  
 可憐的兒子有時候去拜妳，有時候不能去拜妳  
 媽媽妳的養育之恩  
 一輩子記住  
 妳很偉大，世間難有  
 兒子很可憐，  
 想找一個太太可是很難找  
 媽媽，下次去看妳時會抽一支籤，就知道了  
 祝媽媽在天堂每天高興愉快  
 每天在天堂睡的舒服、很高興  
 媽媽是緣分  
 媽媽是好人

不論你、我、他，  
一起來做關懷精神健康的心朋友

註：這是醫院的心理師幫目前在住院的甜心投稿的一篇文章，文章的用詞或許不夠精準，但樸實的字句裡，不難發現作者處在不容易被社會接納的生活中，仍希望著康復、渴望著成家，並藉由與天上的母親對話，感受滿滿的愛！



「河馬先生煮香噴噴食物給小朋友吃」  
作者：小育



「光明」  
作者：IVY



「小孩很可愛躺在床上」  
作者：志提

## 阿傻與阿福

麗雅 07.09.2008

**我**好像一個大傻瓜，常常一個人在做自己的事，在同時，偏又會有人再叫我一定得再去做另外一件事情，可是我不會敷衍或者發飆，常笨笨的被牽著鼻子走，心裡實在是清楚自己只不過是不好意思拒絕，心太軟。然而久了，想想自己做過的事情，〈只是幫忙倒杯水、整個桌子，或者進一步，買個飲料，就算後來一個人做好多事，卻也看不太出來，因為我不會講給人家聽〉有很多都因此而換來友善的對待，或者新工作的開始，或許也成為新友誼的開始。總是如此，也不會改變自己，因此想起自己曾經經歷過的許多難題！

一直以來，由於自己個性上比較害羞、怕被拒絕，因此對人也總是將心比心，儘量不敢怠慢。然而甜心間的軟土深掘，常常把人家好心當透明鏡，隨便就不理人，不是生悶氣給我看，就是變成我一頭熱，毫不手軟地傷害我幼小善良的心靈；天啊！我也需要人家真心的肯定和誠心的對待！或許人都有軟弱的一面，因此我覺得我是個傻瓜，！好呆、好笨，常常呆呆傻傻的，半發呆的狀況，可能被人吃了還不自知。我該怎麼辦啊？

有一回，我因為好心同情一位同事，好心為她設想，卻被她狠狠回我一記當頭棒！大聲叫我別做夢了，叫我狠狠地給叮了一次滿頭包。使我不得不懷疑：是否真的可憐之人必有可恨之處。可是就因為自己呆，夠傻，告訴自己：不必太計較，吃虧就是占便宜，吃了苦當吃補。不經一事，不長一智。不怕！藥到病除，有藥還怕傷不能好嗎？有心還怕被人吃了嗎？只不過這次我又成了阿傻與阿瓜——我真是笨，沒弄清楚，何必去同情別人。

換個方向想，可能是我吃飽了撐著吧！想太多。假設每個人都不会替別人想一想，不給別人挽留一些餘地，也就有可能把事都做絕了，完全不考量考量別人的立場，只管放手一搏，話就可能說絕，面子也不去做，我覺得這這…樣不叫有魄力，有朋友應該都跑

光了吧！就像要躲有攻擊性的老虎一般！

誠實一點來講，我應該不算是真正有病的笨呆子，反而該叫做傻哩呱譏的傻姑，不完全笨，卻盡做傻事。常常有的同事喜歡找我聊聊天，他們當我是開心果。不是因為我很聰明，其實他們倒垃圾給我，我雖不會為他們排憂解難，倒是我傻，不會記得她們所說的內容，不會到處去傳話，不會倒垃圾給其他人，有時更傻到自己去擔心別人的

垃圾。雖然顯示我笨，記性不好，分辨能力差，可是，會因此終止流言，也交了一些朋友。我自己，記性差，連人家名字都記不住，昨天的事，今天也完全不記得了。可是如果有心事，我會寫下來做筆記，會釐清一些煩惱，也成就一些文章。《文章大都從我煩惱裏來的》

不過事到如今，我還是每天傻傻的，所以我一定得更加努力才行。照理說，「小時了了，大未必佳。」這是常有的事。大家不都是這樣嗎？如果我一直是個很聰明的人，可能我寫不出這樣一篇文章，又如果到今天我一直十分漂亮，我也許會不甘寂寞，而不會躲在小小的角落裡自己來爬格子。事實上，我知道自我的發揮可以在不同的領域中出現，創造的活力和傳統的接軌，才是小小傻瓜最大的願景。

不管今天頭殼生病的我，有多呆、有多笨，盡力做好本份〈包括寫文章〉的我，看起來…至少比上不足，比下有餘，可能比較古錐一點…（自己想的），也令自己少煩惱的多了。只是我自己是～傻…傻瓜？或福氣？那沒自信樣兒，還是常常考驗著我心坎兒底，一直想停止下來的【大問……號“？”】阿傻？或者阿福？

<本文同時刊登於心生活的網路天空[www.心生活.tw](http://www.心生活.tw)>



▲麗雅手工做的紙龍舟，由協會攝影後，在心生活網站發表園地展示。

## 令人熟悉的地方～心朋友的店

台南縣家扶中心社工員 王耀慶

(心朋友的店第一任領班)

接到金林姐的電話，已經是晚上在家休息的時間！聽到話筒中那熟悉的聲音，心裡只有一個感覺：果然還是我認識的那個忙碌的金林姐，一樣會在這麼晚的時間，待到店裡忙於協會的工作。算一算，離開協會雖然才四年的光景，卻在這四年內有諾大的轉變，不管是協會，還是我自己。

當初會進入協會工作，是覺得自己身為社工人，什麼領域都該勇敢去嘗試，包括長期被漠視、誤解以及聞之色變的精神疾病領域；雖然後來我在協會服務的時間不多，但是對於這個包容我這麼一個矇懂無知的社會新鮮人的環境，想到當時在金林店長的指導下受益良多，要輕易忘記這個可愛的地方，還真不是件容易的事。

四年前，我從協會離開，進入陌生的商業領域，沒想到四年後，輾轉歷經幾份工作之後，還是為了理想的初衷，回到了看似熟悉、還似陌生的社工環境，只是，以前帶的是甜心們，現在則是需面對一群頑皮的孩子，以及工於城府的家長們。不過，這當中卻有一個意料之外的共通點，就是現在還是必須輔導一些甜心朋友！在現在的工作領域裡，我的同事們在面對甜心朋友時，往往會不知道該怎麼以更加同理的方式提供協助；而我，幸運多了，因為在協會的工作經驗，讓我得以從容的釐清甜心們的需求，解決他們的問題。

這是我的轉變！

四年來，協會似乎也有令人驚豔的轉變，工作人員變多了，活動也變得更加多元、生動，唯一不變的，是金林姐令人讚佩的工作精神，以及是那間充滿橘與綠、溫馨和諧的心朋友的店！這間店到底能撐多久，一直是我心裡頭的疑慮，沒想到在金林姐兢兢業業的經營之下，時至今日仍是靜靜的矗立在吳興街口，外表雖然寧靜安

逸，裡頭卻是充滿著多姿多彩的生氣與活力。究竟心朋友的店歷經多少風雨，面對多少危機與挑戰，想當然只有這幾年不斷留在店裡奮鬥的工作人員們，才能深刻體會箇中疾苦。

現在偶爾還是會在忙碌之餘，偷偷點進協會的網站，看看心朋友的店發展的情況，以及協會的活動近況。心朋友的店是我第一份工作的場所，相信不管再過多少年，我還是會難以忘記這個包容我的生澀、孕育我在社工界萌芽的地方。期待心朋友的店在風風雨雨中能更加茁壯，永遠屹立不搖，為更多需要關懷的甜心們，提供一個遮風避雨的安心環境。

< 本文同時刊登於心生活的網路天空[www.心生活.tw](http://www.心生活.tw) >

## 心生活♥讓每顆心都有發亮的機會，活動特色：

- 一、給每位精神疾病甜心朋友展現自我的空間。
- 二、不評判、不挑揀，讓每顆心都有發亮的機會。
- 三、創造社會各界親近及支持精神障礙族群的機會。

歡迎您來共襄盛舉，  
\$400元就可以支持一位精障甜心  
上網發表自己的作品，和網友們無遠弗界的交流



■ 97.06.21  
助眠藥物  
講座



■ 97.07.19 向陽之旅



■ 97.07.19 向陽之旅

### 哪些精神科藥物會受潮

資料整理：社團法人台北市心生活協會 心家庭諮詢服務案服務員：劉家茵社工  
諮詢服務專線：2742-0335（內政部公益彩券回饋金補助案）

Q：聽說「金菩薩」這個藥的膜衣錠，不能夠先拆封否則會缺乏藥效，是否正確？

A：不是的，說明如下。

一、一般「金菩薩」（註：抗精神病藥物名）的膜衣錠，預先開封（例如：將一個月的藥預先拆放到藥盒中）是不會有潮解現象的，使用者可以安心。

二、但是金菩薩新近推出的「即溶錠」，就不可以預先拆開來。藥物會做成放在口中就自然溶解的即溶錠，主要目的是讓一些會藏藥、暗自把藥吐掉的患者能服藥。這類型的藥物就不能先拆開來，否則容易受潮而使藥變質。

另外一般較常見的即溶錠，還有一種抗憂鬱的藥「樂活憂」。

目前常用的精神科藥物，只有這兩種有做成即溶錠，考量協助患者服藥的方便性，未來或許會有更多的精神科用藥，藥廠會採用即溶錠的包裝形式。

三、至於潮解的現象，例如「帝拔顛」（註：情緒穩定劑藥物名）和與其相同或類似作用機轉的藥物，則會有潮解現象，這類藥如果先拆開來一陣子，摸起來就黏黏的，可以感覺到藥壞了。（備註：另一種常見的情緒穩定劑「癲通」拆封，不會潮解。）

帝拔顛雖然會潮解，不過還是可以預先排放在藥盒中，作法是，用剪刀將藥連同錫箔剪下來，一起放入藥盒，服藥時間再拆開。目前也有藥廠將帝拔顛這個藥，改做一種橘色膠囊，就沒有受潮的問題。因為同一種藥，產製的藥廠有時不只一家，所以有問題可以詢問醫院內領藥的窗口，獲得最適當的訊息。

◎ 以上訊息回覆，感謝接受心生活服務員諮詢請教的專家：  
居善醫院郭錫卿院長、北醫鐘國軒醫師、台大醫院藥局。

### 發表心朋友之聲第九篇希望地圖排名第13

執行：社團法人台北市心生活協會 心生活精神族群充權服務

服務員：楊立勤社工（中華聯合勸募協會97年補助案）

97年2月29日總統大選之前，心生活協會發表心朋友之聲第九篇，呼籲總統副總統候選人發表國家的精神心理衛生政策。主要内容摘要如下：

您是否知道精神疾病是可以治療但需要長期復健的疾病，每年卻有那麼多應該求助卻未求助或者是想求助卻求助無門的精神疾病患者和家屬們，在疾病所帶來的沉重負擔中浮浮沉沉，好似在無邊的苦海看不見盡頭。

你是否想過酒癮、藥癮患者的故事層出不窮，然而為什麼再多的報導，除了給我們更多的恐懼和擔憂之外，卻總不能讓我們覺醒，集思廣益一起來促請政府建立改善的制度，邀集民間資源一起提供解決之道。無論成癮者最開始去碰酒、碰毒的動機或原因是多麼的可惡、活該，但長期受制酒毒之後，他們多半無業、欠缺經濟能力，住院戒治需要完全自費，每個月四、五萬元起跳的住院費，影響著酒藥癮者戒斷的決心和機會。

現代的精神醫療，強調專業團隊力量（精神科醫師、藥師、社工師、心理師、職能治療師、護理人員）及社區化的多元服務（不結案的積極性社區追蹤訪視服務、個案財務管理、職能復健及就業輔導、心理重建與諮商治療、社區團體家庭、社區交誼中心），我們除了要有人性化並且提升復健及諮商品質的精神科門診及病房外，更需要充實社區中的多元服務資源。台灣精神心理衛生領域的社工、職能治療、心理、護理專業人員，不僅人數不足，而且多數都受聘於醫院，我們需要政府建立長久的制度，培育並且鼓勵專業人員

走向社區提供優質的精神心理衛生服務。

在感激全民健保制度讓台灣的精神疾病患者可以有基本的醫療資源之餘，您是否也很盼望政府訂定政策提供給精神疾病患者心理重建、生活技能復健、就業輔導、住居協助、經濟救助、家屬之求助及諮詢與支持、精神障礙者及高心理衛生資源需求者持續性的個案追蹤服務等各類資源，您是否意識到，在精神藥物日有進展患者可以獲得基本治療的今天，充實精神心理衛生社區服務，普及化的推動職能復健及心理重建服務，已經是迫在眉睫的事情。

### 社區精神心理衛生服務需要獨立的經費預算。

台灣有行政院層級的原住民委員會和獨立預算照顧四十八萬原住民；台灣有行政院層級的客家事務委員會和獨立預算照顧四百六十萬客家人（推估數）；台灣數百萬的精神疾病患者、家屬及心理衛生資源需求者，只能仰望身心障礙類別下少許福利預算的現況，必須要立刻獲得改善。

呼籲【由政府撥款成立精神心理衛生社區服務發展基金會】：我們需要專項經費來建立有品質、有監督的精神心理衛生社區服務。除了釋放資源鼓勵民間興辦社區服務之外，更需要積極培育人才建立制度，讓心理衛生專業者在社區服務的年資、薪給可以比照公務體系，有向上增長的可能性。美國加州有「富人稅」課高所得族群部分稅捐，將所得專用於精神心理衛生領域。台灣剛開徵「所得基本稅額條例」，針對富人及受各種租稅優惠的企業，開徵基本的所得稅款，我們期盼政府將這部份的新財源，使用於精神心理衛生服務的推展。正副總統候選人，請告訴我們，您們願不願意比照司法院撥款成立法律扶助基金會的模式，由政府撥款成立「精神心理衛生社區發展基金會」，真正起步推動國人長期所需的精神心理衛生資源。

兩大競選陣營雖然沒有針對心朋友之聲第九篇提出直接回覆，但感謝台北市諮商心理師公會的老師們的介紹，我們看到「希望地圖（Hope Map）」的網路活動，三月初時在該網路上提出我們



『請總統候選人提出國家精神心理衛生政策』的希望（下稱：「心朋友的希望」），不到一個月的時間，點選、連結心朋友的希望的人數非常多，心朋友的希望曾經名列第九，該活動在主辦單位四月十一日結束網上活動時，總共吸引了民眾張貼一萬八千四百四十個希望，我們心朋友的希望列名第十三，並且由希望地圖活動策劃單位，將前二十大希望彙列給馬英九總統參考。

在郝明義先生「我們的希望地圖」總結報告中，與生理及心理健康有關的希望有十三個，其中有四個與精神心理衛生有關，包括：『提昇國人心理健康的品質』、和『請總統候選人提出國家的精神心理衛生政策』（我們心朋友的希望），〈以上兩者均進入前二十大〉、『希望能有幫助精神病患的政策』、『給自殺遺族關懷』等共四個希望，民眾們對於精神心理衛生問題的關心、以及對於資源協助的渴求，不言可喻。

可惜的是，主辦單位將心理健康問題，與身體健康問題合併為一類，首先就減減了精神心理衛生問題在網站上「人氣」所反應的迫切性，其次針對此部分問題，主辦單位邀請專家回應，報告上表示：『……張珩、吳秀英及王浩威，都認為現在政府各級單位都已經做了許多事，譬如各地的「自殺防治中心」、「社區精神醫生網」及「社區營造中心」等等。接下來，王浩威認為，應該訂定「心理健康促進法」來總合其事，使許多事務的推展更見成效。中華心理衛生協會已訂有「心理健康促進法」草案』。我們看了這段話，首先的反應其實是相當的失望，希望地圖喚起「素民」的希望、彙集基層人民的聲音，卻將與總統對話的機會交給專家，輕易的就讓我們洩了氣。

我們也認同政府已經做了很多事，但問題是，我們同時也感受到、經歷著，更多政府還沒有服務、無法解決的問題，我們需要主政者看到的，是尚未解決的、層出不窮的問題部份，而不是已經做得不錯的部份，因為後者，我們已經信賴並且感恩政府的協助（比如健保、比如精神醫療資源），但並不應該說，因為東方每天有陽光升起，就可以不去理會陰暗草叢中登革熱可能帶來的疫情（比喻），您說是吧！

## 成功訴請台北市體育處廢止運動中心的歧視規定

執行及資料整理：社團法人台北市心生活協會心生活精神族群充權服務  
服務員：楊立勤社工（中華聯合勸募協會97年補助案）

**心**生活充權服務楊社工，發現台北市各區運動中心的游泳池、三溫暖等設施，使用規則居然禁止精神病患者使用（原規定是：『患有傳染病、心臟病、糖尿病、精神病、癲癇症、意識不清或有皮膚病（潰爛、傷口）等疾病者禁止入池（或其他設施）游泳』）。

97年6月3日協會發函給台北市教育局體育處、社會局、衛生局及相關民間團體，陳述運動中心的使用規定狀況，並指出違反精神衛生法與身心障礙者權益保障法，並請主管機關指導修訂各運動中心使用規則。

97年6月13日體育處回文，雖有善意，但卻因為對於疾病的誤解，改為增訂要求患有精神病等非具傳染性疾病者，需由已成年之家屬一人全程陪伴，而且該家屬對於病患於運動中心內之一切行為，應負法律上完全責任。

協會再與相關人員溝通，我們認可公共場合不當的狀態或行為，應該被限制及處理，但患者並不同於危險，應當約束的是不當的行為，而不是某一種疾病的患者。心生活協會於97年6月24日再次發函給相關單位，公文內容的主要說明為：（歡迎大家遇到類似問題，copy使用）

- 沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病，每千人之中就有數位精神病的患者，精神病患者因為疾病帶來腦部功能的障礙，是慢性化的疾病，所以需要持續的治療，可以穩定症狀維持康復，一位脫離急性症狀的康復者，與常人無異，一樣可以貢獻社會、穩定就業、自我成長，也需要育樂活動、健身運動，精神病患者在社會上和你我一樣，都是優良公民，一樣納稅負擔義務，患者的公民權不應該被缺乏精神健康知識的法規剝奪。
- 患者疾病過程中讓人擔心的，是急性症狀活躍時拒絕就醫

所可能產生的問題，而就是缺乏精神疾病知識的社會、將精神疾病無限上綱加以污名的鄉愿，才使得就醫之途被部分患者排斥；此時的患者在症狀紊亂之際根本無暇運動，急性患者需要衛生主管機關、社政主管機關、警消主管機關的合作，護送就醫、持續追蹤關懷，提供積極的治療。

- 居住於社區的多數病友，都是病情症狀穩定，持續規律門診治療的患者，他們許多人在你我週遭，根本無異於常人，部分病友雖然看起來肢體較為僵硬或者有口水較多或體型較胖等外觀，但那是他們服用精神科藥物後的副作用，是患者勇敢應戰疾病的光榮外貌；精神病患者需要生活上全方位的功能復健，社會給得越多，支持與接納越高，病人康復得越好。
- 我們支持任何公共場合都需要安全及秩序的維護，但是體育處對於病人不得入池、需有成人家屬陪同、明定家屬法律責任等不適當的處置，係屬缺乏對於精神疾病、精神病患者之了解，所做的『不當臆測』和『嚴重污名』；游泳池等設施的限制文字，等同於宣判所有精神病人會有危險，顯為精神衛生法及身心障礙者權益保障法明定的『歧視』、『不公平之待遇』，本會鄭重要求衛生局、社會局應即刻對體育處同仁們，提供精神疾病衛教知識、精神障礙者社區生活需求、精神障礙者權益保障等相關知識及訊息，避免台北市政府違法行政。
- 民國八十年代末期，坐落於台北市南海路由林務局所管轄的「植物園」，在其入園規則之中，原本也有精神疾病患者不得入園的相關規定，當時在台北市康復之友協會之家屬聯誼會、中華民國康復之友聯盟等精神公益組織的數次抗議之後，植物園從善如流永久性的修改入園規則，取消對於精神疾病患者的歧視性禁止。植物園入園規則修定至今已有多多年，未曾聽說園內之秩序及安全因此而受到影響，足證原有對於患者之限制規定純屬無稽之論。

本函發出後，社會局、衛生局均回文給體育處，表示運動中心之規定顯為歧視病人的違法規定，令人敬佩及高興的是，體育處也積極的回應，在97年7月9日發函至各運動中心負責單位，要求運動中心的使用規定應將「精神病」文字刪除。

依照過去的經驗，雖然主管機關已經做出刪除歧視規定的要求，不過各中心承辦單位，是否能夠立即將公告看板、網站做更新，可能還有待大家的監督、督促，如果您發現有類似的情況尚未更正，請即時自行或者持續透過心生活協會向主管機關反應，大家一起來捍衛精神疾患的人權。

## 國民年金制度對精神障礙朋友的影響簡介

心生活精神族群充權服務（中華聯合勸募協會97年補助案）

資料整理：社團法人台北市楊立勤社工、金林理事長

- 一、民國97年10月1日起政府開辦「國民年金」，如果您目前沒有工作，並未以任何形式加入勞工保險（簡稱：「勞保」），那麼政府將會寄給您通知書，告訴您可以選擇投保國民年金（簡稱：「國保」）。國民年金是一種社會保險，目的是想要照顧沒有其他經濟資源的國民。
- 二、如果您屬於領有身心障礙手冊「重度」以上等級的障礙者，那麼您加保之後不必支付任何的保費，政府會主動幫你付保費，國民年金將按月付給您四千元的「**身心障礙年金**」；但輕度或中度的身心障礙者則沒有機會享有身心障礙年金。
- 三、投保了國民年金的人，超過六十五歲時可以每月領取「**老年年金**」，此金額的多寡，與投保國民年金保險的「年資」有關，計算起來大約也是每月數千元。
- 四、投保了國民年金的人，往生時，家人可以請領「**喪葬給付**」，金額是月投保金額的五倍。
- 五、投保了國民年金的人、或者是由政府負擔保費領取身心障礙年金的人、或者是領取老年年金的人，一旦他往生後，他在世的

配偶、子女、父母、祖父母、孫子女或兄弟姐妹（按順序），可以領取「**遺屬年金**」，同一順序遺屬有二人以上時，每多一人，加發25%，但是最多計至50%。

如果死亡人是身心障礙年金或老年年金，則為原金額的半數或者是\$3,000元孰高者，其他投保人死亡時，則每月年金為月投保薪資的1.3%，乘以保險年資及前述遺屬人數加計比率。

六、以上「**老年年金**」、「**身心障礙年金**」、「**喪葬給付**」、「**遺屬年金**」四種給付項目，就是國民年金保障的範圍。再次提醒，沒有勞保的人才是國民年金納保的對象，政府會給您通知單。（請注意，當身心障礙者在庇護工場工作，即使只領數百元或數千元薪資，但因身心障礙者權益保障法規定，需投保\$6,000元薪資等級的勞保，將被排除於國民年金的納保範圍之中。不過，當然未來如果離開庇護工場失業之後，仍然可以屆時投保國民年金）

但是雖然收到通知單，可是要不要去加保，則是您的自由選擇。而這四種給付，都有一個前提，就是不能夠同時享有政府的其他社會福利津貼、不能屬於政府全額補助收容安置的國民、不能入獄服刑/因案羈押或拘禁。

七、國民年金的月「**投保金額**」只有一個等級，十月一日開辦起，首次的金額為\$17,280元，也就是現在的基本工資，但是未來每年保費會隨著物價指數調漲。「**保險費率**」則從第一年的6.5%會慢慢調高，民國一百二十年的時候（23年後）費率會抵達12%。保費的「**自負額**」比率是60%，也就是自己繳六成，政府幫我們繳四成（例外規定為：輕度、中度的身心障礙者政府分別負擔55%、70%，重度以上身心障礙者全數政府負擔自己不用付錢，低收入戶、中低收入戶政府也都負擔的多一些）因此，每位投保民眾，每月要繳的保費，現在是 $\lt$ 月保額\$17,280 $\times$ 費率6.5% $\times$ 自負比率60% $\gt$  = 每月保費\$674元 $\gt$ 。

不過提醒您，保費雖然會逐年增加（因為保額和費率都會調漲），但是固定金額式的身心障礙年金，重度以上每人每月\$4,000元這個金額，則是永不調整的。

八、細節的部份，可以打勞保局的專線電話：(02)6635-0123查詢。

(因為，國民年金是委託勞保局辦理)

九、台北市身心障礙津貼的影響：台北市社會局政策如下：

(一) 97年9月30日以前的身心障礙市民：

1. 輕度、中度者繼續領社會局津貼。

2 重度、極重度者，必須在97年12月31日之前去加保國民年金，98年1月起改向國保領\$4,000元/月，社會局再補給差額。

(二) 97年10月1日起的身心障礙市民：社會局不再發每月津貼，有經濟困難的家庭可改申請身心障礙生活補助。



■ 97.05 閱讀精神衛生法



■ 97.5.26 閱讀精神衛生法  
課後合影



■ 97.07 羽球活動

## 精神障礙生活重建及家庭支持服務 訊息專區

社團法人台北市心生活協會 服務員：劉曉玉 社工師、張景城 內部督導  
服務專線：2742-0173（台北市社會局公益彩券盈餘經費委託辦理）

### 【甜心成長系列課程】精采回顧

## 生活達人俱樂部

團體帶領者：黃佩珊 職能治療師 主辦服務員：劉曉玉 社工師  
紀錄撰寫：慈濟大學社工研究所實習生 翁茹婷 小姐

編註：今年暑假，很榮幸有翁小姐到協會實習，茹婷給了我們很多的幫忙，藉由她實習週誌中的敘述，我們也想讓還沒有來參與過團體活動的甜心，以及家屬們，能夠藉由文字，些許了解到，團體課程是如何進行的，歡迎還沒使用過服務資源的甜心朋友們，可以來參與活動嘗試一下喔。

上午的『甜心生活達人樂部』為每個月最後一個星期六，本次探討「讚美的力量」，老師透過舉例與投影片的放映，兼具講授課程與分享經驗，為開放性的團體，團體成員約有30多位，過程中聽到許多甜心在分享生活中接受讚美的經驗。

下午的「生活尖兵～甜心生活討論會」為每週六下午二個小時，成員較固定，為一個封閉性團體。本周分享主題為---我的心情為何總是陰晴不定，老師透過憂鬱症狀量表與情緒臉譜，引導成員去發現自己的情緒，並且了解情緒的不同面向與預防處理方法。這次參與OT老師所帶的活動，又讓我看到不同的團體帶領方式。可分為以下面向的心得：

### 1. 活動內容的引導：

OT老師會透過投影片（故事、名言）或者工具（量表、臉譜）來進行引導。我很喜歡老師用青蛙的故事：一隻（耳聾）小青蛙，因為不受他人的影響，而能順利爬上高塔的故事，來教導甜心如何面對負面的幻聽，大家是有選擇性的。接著引導到將讚美他人的方式，分為三種：膨脹式讚美、比較式讚美、描述性讚美，讓甜心練

習這三種的用法，但是過程中，引用學者的名句太多，使得後面分享時間太短。

在憂鬱症量表中，題向可以呈現出不同的情緒面向，包括情緒（我常想哭）、行為（我睡不好）、身體（我胸口悶悶的）、表現（我覺得記憶力不好）、想法（我覺得自己很沒用）。在情



■ 97.08 生活尖兵

緒臉譜中，甜心最常出現的情緒為精疲力竭的，其次是混淆的、憂鬱的、悲傷的。另外，老師帶入生活中重要他人跟暫時離開情境的概念，讓甜心去找出自己的重要他人，並且面對情緒時，可以採用暫時離開情境的方法。最後，教導甜心預防情緒的三步驟：情境、情緒、想法的用法，想看看自己對怎樣的情境會有情緒，自己會有什麼想法。（例如：我在面對人群時，會感到壓力，我就會想離開）。可以預先讓甜心去覺察自己情緒的狀況，幫助了解自己。

## 2. 成員的經驗分享

此次生活達人的焦點在讚美，就聽到許多甜心分享自己的故事與經驗，有些人分享外表被讚美、個性被讚美，也有人因為工作成就被讚美。但是，過程中，甜心對於被讚美的分享不多，反倒是被批評的經驗不少，甜心普遍都有提到，最親的家人，反而是最少給與讚美的。像是有甜心表示自己的家人不太讚美自己，反而會把錯誤放大。他舉說：家人都會跟鄰居說，我家事都沒做，但是倒垃圾、洗碗，都是我在做的。另外，有位甜心與弟弟唸同一所學校，弟弟功課表現優秀，甜心就曾被老師把考卷丟在地上，要他好好跟弟弟學習。

由此可以看出，甜心感受到喪氣又痛苦，家人不是不愛他們，只是在意別人的眼光，而甜心的表現，正是他們的形象與尊嚴的關連。我結合過去家族治療中所學「薩提爾的家庭溝通型態」，家人用指責的方式溝通，其內在情感反映出寂寞與失敗的，透過指責來引發害怕與順從。

活動中有位家長，帶著○○跟△△過來，○○是甜心，他們決



定是否要去吃中餐，家長在一旁跟○○努力溝通時，△△顯得很不耐煩，而且對○○感到厭惡跟生氣，後來就獨自一人跑到外面去。我看到一個家庭的模式在眼前運作，看到一位緊繃卻疲累的家長，隨時警盯著孩子，也感受到家長夾在甜心跟正常孩子間的衝突與為難，這樣的場景在精神病患家庭中不斷上演。

我在參與家屬舞蹈治療時，成員曾分享家人都順從他的甜心哥哥，但是他自己不認為要順從哥哥，所以常常跟家裡起衝突，實在是不曉得該怎麼跟哥哥耗；有些家屬分享，曾被正常的孩子說過太膩愛甜心了，甚至是不太符合實際。在這樣的經驗中，可以發現家屬間彼此是容易產生衝突，父母的立場與正常孩子的立場，彼此都在犧牲與保護之間做拉扯。

另外，舞蹈治療的成員也有分享心中的恐懼，擔心母親不在剩甜心哥哥，他最重要的責任是把哥哥照顧好，但是哥哥本來應該扮演照顧弟妹的角色，但是現在變成了弟弟。語氣中有著無奈與憤怒，家屬無法對於角色賦予期望，也因此耗掉了許多的時間與日子，無法發展



■ 97.08 家屬舞蹈治療

兒童或是成人的階段，因此常常在舞蹈治療的分享中，聽到部分家屬成員訴說自己遺失的童年與歲月。

家庭關係很微妙，彼此是互動牽連的，特別是在精神病患家庭中，關係細膩、彼此糾結，當然也面臨許多的困境與課題。很榮幸自己有機會能在協會中，同時接觸不同類型的家庭成員，聆聽並觀察甜心與家屬們各自的生命經驗，相信會很豐富也很寶貴，不僅可以讓我了解家庭運作之外，也藉此了解精神病患家屬與甜心的想法跟感受，更重要的是，期待自己能藉由這樣的分析，帶入身為一位專業工作者，如何去提供協助與滿足需求。因此我想以精神病患家庭中「關係」的探索，作為我此次實習的專題研究，雖然我在協會與商店的實習已經告一段落，但是還會再繼續參加5~6次的甜心團體與家屬舞蹈治療。

## 漫談躁鬱症二、三事

團體帶領：北醫精神科主任 蔡尚穎醫師

時間地點：97年8月12日 崇友人文講堂（財團法人崇友文教基金會協辦）  
「精神障礙者生活重建及家庭支持服務」（社會局公益彩券盈餘委辦）  
現場重點速記：劉曉玉 社工師

### ☆何謂「社會節奏」？

每個人都有自己的生活步調，那就是我們的社會節奏。

### ☆「社會節奏」與「躁鬱症」有何關連性？

大自然、社會、生物均有其節奏，人的神經系統有其規律性，個人內在神經系統愈平衡、節奏愈規律則愈不容易生病。我們每日動態與靜態活動需符合一定的比率。例如：每日休息8小時、靜態與動態活動又各8小時。

人的習慣影響健康，社會節奏性不好非藥物可以治療，而是需要逐漸調整個人的生活習慣。

### ☆躁鬱症能否停藥？

可以，但需在與醫生討論下循序漸進，經過醫生評估及同意，並不能一開始就自己貿然停藥。

對於服用多種藥物的甜心，可先從「不吃也不會危及生命或產生嚴重後果的藥」開始停用，如安眠藥、止瀉藥等，與醫生討論後慢慢調整減少這類藥物，最後不用吃這些藥，試著將藥物單純化。

與醫師合作減藥至只服用情緒穩定劑時，可以慢慢試著開始「藥物假期」，如週休一日、兩日、三日…，同時必須要配合社會支持與規律生活習慣，這樣與醫師合作循序漸進的做嘗試。

### ☆躁鬱症藥物是否對肝腎有所影響？

躁鬱症藥物對肝腎的影響排列在許多藥物的非常後面（如抗生素、類固醇等），若無腹瀉、嘔吐等狀況讓藥物濃度升高，基本上對肝腎的影響不大。若有這方面的擔心可半年或一年定期抽血監測，如定期抽血數年均在正常值則未來的變化不會太大。

## ☆躁鬱症藥物是否會影響其注意力？

造成注意力不集中的原因很多，如躁鬱症本身的症狀也會造成注意力無法集中，亦有可能是睡眠品質差、外界刺激過多等。

若有這方面的疑惑，可先做注意力測驗，或訓練腦部更有彈性（如打球即為訓練全身專注的最好方法），讓腦部神經更為活化。

## ☆躁鬱症能否痊癒？

可能會好。但前題是穩定規律的社會節奏、充足睡眠、社會支持…等，加上科技日新月異，躁鬱症痊癒不是夢。



■ 07.07 生活尖兵



■ 07.08.12 心家庭聚會—  
家屬加上來訪的北醫甜  
心人最多的一次



■ 97.03.01 律動迎春



■ 97.03.01 棋開得勝以棋會  
友活動



■ 97.05 甜心舞蹈治療



■ 97.06 生活達人



■ 97.07 家屬舞蹈治療

# 松山區精神疾病患者個案管理及 社區關懷服務訊息專區

社團法人台北市心生活協會 服務員：徐于茹 社工  
服務專線：2742-1798 (台北市衛生局97年度委託辦理)

## 舉辦台北市衛生局關懷訪視第三次個案研討會

- 一、主辦單位：台北市政府衛生局
- 二、承辦單位：社團法人台北市心生活協會、台灣心理衛生社會工作學會
- 三、日期：97年7月4日（星期五）13:30~17:00
- 四、地點：台北市身心障礙福利會館（台北市長安西路15號1樓多功能區）
- 五、出席之專家回應人：王欽毅臨床心理師、林蒲慕蓉教授、呂淑貞理事長、董秀珠社工師、戴萬祥醫師、萬心蕊理事長、劉蓉台副理事長

## 專家回應重點摘要

### 一、針對精障者拒訪之服務困難：

(一) 對於案例報告這類個案本身拒訪但家屬可以與訪員對談的個案，與會專家一律表示個案之外，針對家屬做服務工作是重要的。專家們表示，專業工作者要針對“服務的對象”給予“契合的服務”，除服務案主外，服務家屬也有很大的意義；即使在服務案主的時候陷入膠著，還是可以藉由與家屬的互動延伸出更多元的服務關係，幫助創造案主身邊有利的環境，也幫助家屬長出於日常生活中，面對案主問題的因應方式與力量。

(二) 蒲慕蓉教授並且回應，如何面對拒訪問題、如何解決，就是須要提供給訪員適當、有用的訓練。

### 二、針對報告個案，具體提出的服務建議：

#### 戴萬祥醫師：

(一) 提醒專業工作人員在服務個案時，對於個案的觀察與評估要更注意全面性，並深入瞭解個案目前的狀況與疾病之間的關聯。

(例：個案為躁鬱症患者，但透過家屬晤談所蒐集到的病人問題資料，似乎都只反映了病人鬱期的狀況。病人在躁期的表現

如何，可以進一步瞭解。)

- (二) 對病識感的定義：病識感可分為許多種層次，例如明知道自己有高血壓，卻偶爾還是會吃高熱量的食物，也可以視為一種輕微沒有病識感的狀況，其定義端看當時個案與疾病的狀況。門診時，很多患者雖然穩定服藥，但仍會說自己沒病，個案缺乏病識感，並不就表示不能夠提供服務，服務仍然可以進行。
- (三) 面對酒癮個案時，要先詳細瞭解個案的疾病史，包括案主是先酗酒才導致發病，還是案主發病後為了降低因疾病而產生的不舒服感受（例如：失眠問題）才會酗酒；若為後者，可藉由控制疾病的狀況，降低個案的不舒服感，讓個案不會藉由酗酒試圖來減緩症狀。

### 王欽毅臨床心理師：

提到服務時可以注意人的信念，即個人在面對事件時的中心思想，在與個案和家屬互動時可針對個人的信念進行探討。

例如：本案案主的○○，是案主在家中很重要的互動對象，但○○以上班很忙晚上時常加班為由，不接受訪員晤談，但設想其若真的願意幫助案主進行改變，定會排除萬難嘗試與訪員聯絡，所以可再深入瞭解個案的○○對於案主生病這件事的真正信念是什麼。



■ 97.07 心生活和心衛社工學會合辦的個案研討會



■ 97.07 個案研討會上工作者踴躍發言



■ 97.07 個案研討會邀請到暑期返台的蒲慕蓉教授

敬致歷年來的捐款者、實物捐贈者、志工：

## 社團法人台北市心生活協會 民國96年度服務成果說明

服務個案超過160名、活動參與580人次、倡議先驅

### 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，由公益彩券盈餘補助。

#### 一、服務目標：

- (一) 為台北市的精神障礙者、精神障礙者之家屬親人提供適切的服務，減緩疾病帶給家庭的負面影響。
- (二) 陪伴並幫助患者邁步於康復的道路、生活過得更有意義。
- (三) 支持精障家庭的成員們，走出疾病陰影，快樂成長，享有好的生活品質。

#### 二、服務對象特徵：

- (一) 症狀影響：認知功能退化、失能、多疑敏感、情緒起伏很大、很容易感受到挫折、低自信、受幻聽幻覺或妄想干擾、易於擔憂生活中的大小事務。
- (二) 生活困境：服藥順從度不佳、失業經濟無法自立、缺乏朋友與社交活動、缺乏改善現況的動機、負面思維乃至異常行為、病情反覆、對於罹病失望憤怒或逃避、過度依賴家人、沒有未來的規劃或不切實際的空想。
- (三) 照顧與相處上的困難：不瞭解疾病症狀無法接受患者的變化、與患者無法溝通、不斷產生衝突、患者不願意配合、束手無策，感覺挫折失落與憤怒
- (四) 自我的忽略：長期的付出沒有喘息的機會、處在動輒得咎的狀態失去自我的表達、情緒沒有出口、生活缺乏歡笑、逃避社交、孤立、感覺無奈又無助。

#### 三、服務內容：

- (一) 第一大類：針對精神障礙者的生活能力與重建服務（個案服務）
  1. 協助患者重拾人際關係：以下列方式去除患者的孤單感，並且幫助他們學習人際互動的技巧。

2. 協助患者找尋生活中的意義。
3. 協助患者認識自身的疾病並瞭解疾病對自己生活的影響。
4. 協助患者獲得適合的服務資源。
5. 協助解決患者所面對的問題。
6. 視患者需要，提供或者轉介患者獲得其他居家/到宅復健指導、生活自理能力訓練、重建服務與支持等服務。

(二) 第二大類：強化照顧者能量的家庭支持服務（支持性活動服務）

7. 成長機會。（講座、互助、成長教育課程及活動為主）
8. 情緒支持。
9. 諮詢服務。

#### 四、服務成果：

(一) 總成果：

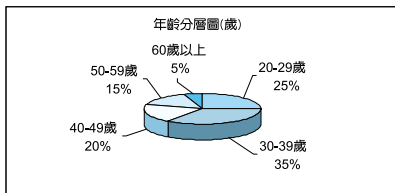
項 目	社會局要求	計劃書目標	實際執行成果
家庭支持性服務	300人次	500人次	556人次
個案生活重建服務	20案	20案	20案

(二) 個案服務、專業服務成果：

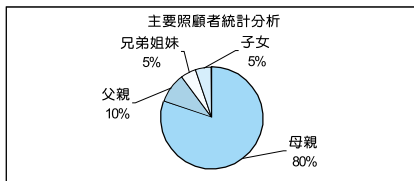
個案	服務員訪視及諮詢服務	心理輔導專業服務	職能復健專業服務	總計
20名	113人次	46人次	14人次(26小時)	173人次

◎ 個案分佈情形：20名個案分佈於台北市八個行政區。

◎ 個案年齡分析統計：

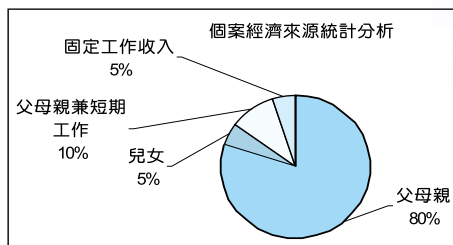


◎ 主要照顧者分析統計：



◎ 個案經濟來源分析統計：

分析：20名服務案中，只有一名精障者有穩定的工作（5%但薪資不高），有二名（10%）雖然會外出就業，但持續度不佳工作極不穩定，超過八成的個案沒有經濟基礎，須仰賴父母親（或子女）。



### ◎ 個案服務效益：

1. 問題的緩解：20名深入服務的個案中，有5名主訴問題獲得改善、4名問題獲得緩解、7名尚需持續追蹤提供必要服務。
2. 外聘專業服務輔導成效：經由服務員評估過後，有3名接受臨床心理師輔導、4名接受職能治療師到宅生活自理指導，問題均獲得改善或緩解。

### (三) 支持性活動成果：

#### ◎ 出席及滿意度：

支持性活動方面，精神障礙病友的出席率達6成以上，家屬的出席率達7成以上。在滿意度問卷調查上，每個活動都獲得高滿意度。

### ◎ 參與人數：

活動名稱	活動時間	甜心	家屬	一般人	總計
甜心舞蹈治療初體驗	3~5月	108			108
懷仁家屬成長團體	4~5月		76		76
家連家家屬教育課程	5~6月		83		83
心家庭聚會	每月	12	25	2	39
甜心律動成長營	7~8月	48			48
甜心星光幫卡拉OK歡唱會	7月12日	31	13		44
花蓮·玉里精神醫療資源參訪	10月18、19日	12	17		29
新有意義的一天	10~12月	55			55
成長專題講座	10月28日	5	25	6	36
醫療保健講座	10月28日	10	24	4	38
活動總人次		281	263	12	556

## 貳、精神病社區關懷照顧計畫（臺北市松山區）：

行政院衛生署委託服務案，由衛生署補助。

### 一、服務目標：

接受台北市政府松山區健康服務中心轉介之個案，透過社區中的專人訪視及支持服務，結合病患出院的追蹤聯繫照護工作，協助患者獲得既有的醫療、社會、就業、就學等服務資源。

### 二、服務成果：服務136名個案

· 障礙類別：

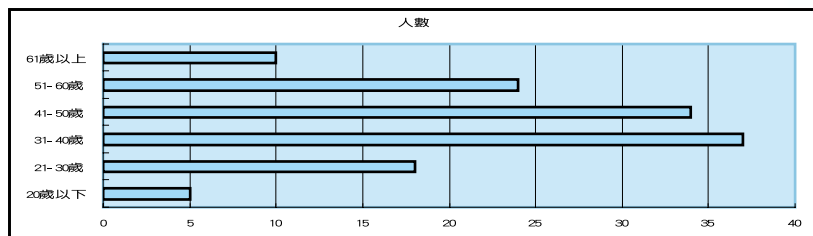
疾病類別	情感性精神病	精神分裂症	妄想症	其他	未鑑定	合計
人數	40	88	6	2	0	136
百分比	29%	65%	4%	2%	0	100%



· 障礙等級：

障礙程度	重度	中度	輕度	不詳	有鑑定無手冊	合計
人數	5	41	70	6	14	136
百分比	4%	30%	51%	5%	10%	100%

· 年齡層分析分析圖



· 性別：男63人（46%）、女73人（54%）。

· 婚姻狀況：

婚姻狀況	已婚	未婚	離婚	喪偶	合計
人數	28	87	11	9	136
百分比	21%	64%	8%	7%	100%

· 個案需求（問題）分析：

醫療及心理復健	141	42%
就學服務	0	0%
就業服務	26	8%
家庭支持性服務	112	34%
經濟補助	30	9%
居住服務	0	0%
安置	23	7%

## 參、心朋友的店（精神障礙者庇護性就業服務）：

### 一、心朋友的店服務簡介：

- (一) 是一間座落在社區中，協助精神障礙者直接服務一般大眾的商店，也是去除精神疾病污名烙印達到社區融合的最佳實例。
- (二) 加盟休閒好茶，現場調製各式茶品、咖啡、輕食並結合社區居民及協會志工的力量，製作有媽媽風味的午餐。營業時間週一到週五，上午十點到下午六點。
- (三) 運用飲品連鎖店的市場營運專業及品牌效能，提供標準化製程及服務技術。
- (四) 藉由店面門市營運的模式，提供精神障礙者就業輔導服務。（學員主要為持有中度身心障礙者手冊的精神分裂症患者）

## 二、歷年受益之庇護性就業者（精神障礙者）人數：

精障者 人數	期初 人數	完成工作 訓練	離職後重 回商店	人數合計	一般職場 就業	轉其他方案	其他原因離 職或解聘	期末 人數
93年度	0	11		11	2	1	1	7
94年度	7	6	2	15	1		6	8
95年度	8	6	1	15	1	1	5	8
96年度	8	2	1	11	0	1	2	9
合計		25	4		4	3	14	

(6-12月)

	96年度	95年度	94年度	93年
聘用人數	11人	15人	13人	11人
領薪人數	11人	14人	15人	9人
領績效獎金人數	8人	8人	5人	
受益者薪資總數	\$222,334	\$170,445	\$172,675	

## 三、心朋友的店營業概況：

營業額 (銷貨+義賣收入)	96年度	95年度	94年度	93年 7-12月
商店營收	\$863,358	\$827,225	\$716,281	\$209,476
月平均營收	\$71,947	\$68,935	\$59,690	\$34,913
月營收成長率	4.37%	15.49%	70.97%	
經常性收支淨額	(\$126,674)	(\$78,199)	(\$10,230)	(\$230,654)

## 四、96年底護性就業者就業穩定度之進步：

	96年度	95年度
受益且領薪人數	11人	13人
領薪人月合計數	113	90
領薪人月最高可能	132	156
	=11*12	=13*12
服務人月比率	85.6%	57.7%

## 五、歷年來使用政府補助資源情形：

單位：\$千元	96年度	95年度	94年度	93年度	合計
資本門	\$75	\$18	\$0	\$285	\$378
經常門	\$1,556	\$1,167	\$0	\$1,152	\$3,875
合計	\$1,630	\$1,185	\$0	\$1,438	\$4,253
受益人數	11人	15人	13人	11人	50人
年成本/人	\$148	\$79	\$0	\$131	\$85

## 肆、權益倡導及會務工作：

- ★ 出版心生活協會第四期會訊。
- ★ 出版「精神健康你我他」第三輯。

- ★ 針對**精神衛生法**行政院送立法院審議版本，緊急撰寫「民間版」，提請立法委員連署。民間版雖然功敗垂成，但民間版呼籲——政府比照法律扶助基金會的設置方式，逐年撥款成立「精神心理衛生社區服務發展基金會」，用以累積培育社區服務人才與服務經驗、要求給精神疾病患者之親友/保護人求助的支持與資源——等訴求，獲得各界注意。
- ★ 發表「心朋友之聲」第八篇，倡導催生**制度化**的精神障礙者社區關懷訪視服務。
- ★ 申請及運用內政部、行政院研考會（網路營活獎）之補助經費，重新構思、設計、改版協會網站。
- ★ 加入並參與消費者債務清償條例推動聯盟、台北市精神障礙者就業輔導員聯繫會報、台北市社會福利聯盟、殘障聯盟、康復之友聯盟、家庭照顧者聯盟等團體及其相關倡導行動或活動。
- ★ 整理各界捐贈物品，運用志工人力，參與96年初的元宵節燈會義賣、96年11月的身心障礙者嘉年華展售會等。
- ★ 召開第二屆第二次到第六次理監事會。
- ★ 96年10月28日召開96年度會員大會，並且舉辦「第二屆家連家相見歡」活動、邀請劉鳳炫醫師講演「糖尿病及心血管疾病的保健」、林喬祥醫師講演「精神科藥物與其影響」。
- ★ 96年12月21日假松山區健康服務中心舉辦心家庭年終聚會活動。

## 伍、請給我們支持，幫助心生活走下去：

被視為不名譽、不吉利的精神疾病，卻是很多家庭共同在承擔的悲傷，雖然我們無法「數據化」的「計量」一個課程對每一位參加者的改變或者「衡量」什麼是關心、支持、同理所能給予的能量，但我們可以確信，如果沒有了心生活協會96年度提供的這些活動、課程、電話傾聽……，就有數百個家庭在96年度時，缺少懂他們的人的陪伴，沒有辦法獲得更多的精神疾病相關知識，少了人和他們一起笑一場或哭一場。

**您的捐助可以發揮力量！邀請您一起來做看見精神疾患家庭的需要、也同時照顧自己心的健康的「心朋友」。**

～獻上最誠摯的感謝～

社團法人台北市心生活協會  
民國九十六年度捐款及會費收入明細表

姓 名	總 計	姓 名	總 計	姓 名	總 計
周成蕙	\$4,800	金 林	\$48,866	張卓穎	\$250
周佳瑩	\$500	金莊明華	\$55,000	張 珺	\$1,400
周美華	\$2,400	金 鳳	\$25,000	張雅婷	\$70,401
周婷瑩	\$3,600	金 機	\$7,400	張煥堃	\$500
周雅慧	\$5,000	金耀章	\$5,000	曹坤榮	\$6,000
周萬福	\$2,000	侯玉珍	\$10,154	曹紫慧	\$1,000
周慧敏	\$1,000	侯冠如	\$1,250	梁先生	\$20,000
房兆亨	\$500	姚敏貞	\$2,000	莊淑媛	\$500
林世總	\$2,000	柳彤彥	\$250	許哲旻	\$500
林正雄	\$2,000	洪明哲	\$1,000	許素職	\$2,000
林至誠	\$500	洪秋香	\$1,000	郭秀惠	\$5,000
林 杺	\$500	洪雅君	\$500	郭國良	\$5,000
林英桃	\$5,000	孫允武	\$10,000	郭錫卿	\$4,000
林迪智	\$500	孫 武	\$50,000	陳小姐	\$50,000
林郎玉	\$1,000	孫春筍	\$2,410	陳中平	\$500
林重盛	\$500	孫海峰	\$500	陳孝女	\$500
林娟瑛	\$20,250	孫祖村	\$500	陳宏裕	\$50,000
林紋琪	\$7,678	家連家相見歡及	\$2,300	陳念珠	\$1,000
林淑汝	\$5,000	會員大會義賣		陳明鈺	\$500
林淑芬	\$2,500	徐尚毅	\$1,000	陳林月娥	\$500
林淑敏	\$2,000	海雲淨寺	\$2,000	陳初鶯	\$3,000
林祥裕	\$1,000	翁廷銓	\$700	陳紅桃	\$500
林喬祥	\$3,200	翁晏琳	\$660	陳素珍	\$2,600
林晴晴	\$500	翁詩雯	\$13,600	陳國治	\$1,150
林貴珍	\$500	財團法人呈熙	\$30,000	陳國強	\$250
林源龍	\$3,000	文教基金會		陳崇霖	\$5,250
林劉月裡	\$22,200	財團法人融悟	\$200,000	陳 康	\$10,000
林錦珠	\$500	文教基金會		陳淑芳	\$2,000
林瓊姿	\$700	高三會	\$2,000	陳嘉芸	\$6,000
林瓊瑤	\$2,000	高忠雄	\$5,000	陳榮豐	\$5,000
林麗珠	\$1,000	高明芳	\$1,000	陳錦雲	\$500
林麗純	\$11,000	高美惠	\$10,000	陳滢如	\$2,000
林麗華	\$4,100	康鴻誼	\$5,000	陳 韻	\$7,000
邱月寶	\$500	張世榮	\$6,000	陳寶鳳	\$20,000
邱宜芬	\$3,500	張 立	\$1,000	傅元良	\$400
邱金蓮	\$1,000	張吉菖	\$1,500	喬佩芝	\$12,000
金 上	\$8,800	張宏嘉	\$100,000	曾凱琳	\$3,219
金 安	\$505	張佳穎	\$2,700	曾雅倫	\$2,000

姓名	總計	姓名	總計	姓名	總計
游浩乙	\$5,000	葉馨琇	\$5,600	蔡欣慈	\$500
湯秀敏	\$500	詹如櫻	\$500	蔡振有	\$500
無名氏	\$4,100	詹佳真	\$2,400	鄭玉嬌	\$2,200
無名氏-商店捐款箱	\$2,411	達觀社區環保	\$50,000	鄭羽妙	\$3,000
黃民賢	\$2,000	網韻資訊股份	\$18,400	鄭苑瑜	\$250
黃如斌	\$1,000	有限公司		鄭達人	\$1,000
黃怡和	\$1,000	劉有容	\$10,000	黎嘉欣	\$3,000
黃長安	\$115	劉杏心	\$2,000	賴美馨	\$500
黃莉玲	\$5,000	劉明周	\$1,000	閻台花 KATHY WU	\$30,000
黃陽壽	\$5,000	劉彥宏	\$6,550	戴菁平	\$2,000
黃碧紅	\$3,000	劉彥廷	\$3,000	謝仁和	\$600
黃燕茹	\$500	劉泰鑠	\$4,500	謝素娥	\$1,200
黃蕭英蘭	\$500	劉紋君	\$1,000	謝鈞雅	\$250
黃靜娟	\$5,000	劉淑華	\$30,000	謝蕙馨	\$1,000
黃繼瑩	\$5,000	劉碧淑	\$500	簡尚桐	\$250
楊岡山	\$180	劉蓉台	\$4,500	簡秋乾	\$23,000
楊美惠	\$4,000	劉蕙如	\$200	魏芳婉	\$20,000
葉志嶸	\$500	劉瓊瑛	\$1,000	瀚築不動產仲介	\$5,000
葉凌千惠	\$500	廣富全球國際	\$5,000	經紀業有限公司	
葉素貞	\$500	有限公司		釋體慧	\$10,000
葉惠玲	\$250	樂劉玉梅	\$4,000	涂蘭芬	\$5,000
葉漢地	\$4,000	蔡妙慈	\$1,000		

會費收入合計 \$39,250

捐款收入合計 \$1,858,681

總計 \$1,897,931

心生活協會辦公室狹小，無法接待時常自行前來的患者和家屬，我們深感抱歉。

心生活期待遇到有緣的企業或朋友，捐款協助心生活成立「心朋友學苑」（開辦費預估二百萬元內，可立案為社區復健中心或日間照顧中心長期發展），讓更多的患者及家屬有個可以有走動、能即時獲得服務或協助的社區據點。敬邀您的支持、參與。



## 台北市心生活協會九十六年度會員大會會議紀錄（節錄）

時間：民國96年10月28日（星期六）下午一點十五分至三點

地點：台北市青島東路八號 NGO會館

一、會議開始，主席就位。

二、報告事項：

- (一) 新的出版品：會訊第四期、精神健康你我他第三輯、民間版精神衛生法手冊。
- (二) 96年度服務方案：（略）
- (三) 商店被小偷光顧兩次，截止目前被竊及修復共損失二萬五千元左右。商店午餐目前的支援人力：週四沈慧貞顧問、毛潤芝理事固定協助，週二金林、游簡鐵不固定支援；已開始帶領庇護性就業者做善後清潔以及洗菜、切菜的協助。需要徵募午餐志工。
- (四) 協會現況組織圖。
- (五) 理事會研究有關由精神公益團體擔任身心障礙者信託監察人之可行性，並邀請智障者家長總會曾督導專題報告。
- (六) 精神衛生法相關議題的繼續研究、討論及倡議。
- (七) 協會未來的發展性與方向。

三、承認及討論案：

- (一) 95年度決算表冊，提請承認。  
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- (二) 96年1-6月份財務表冊，提請承認。  
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- (三) 97年度預算表，提請討論。  
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- (四) 97年度工作計劃，提請討論。  
決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。
- (五) 建請理事長將精神衛生法所訂擔任「保護人」之家屬需要承擔超過民法所定親屬責任之衝突問題，另尋求其他管道積極解決改善。（原始提案：陳俊良先生）  
補充：96年7月總統令公佈新的精神衛生法共六十三條，其內容中與「保護人」有關的條款至少有十四條。（大會手冊：第14～16頁）  
決議：1.成立精神衛生法研修小組。  
2.和其他友會保持對修法的研究及推動。

五、臨時動議：無。

六、散會。

## 台北市心生活協會民國九十七年度會員大會會議紀錄（節錄）

時間：民國97年10月5日（星期日）中午十二點半至下午二點

地點：臺北市信義路三段157巷11號 台北市客家文化會館

### 一、會議開始，主席就位。

### 二、報告事項：

- (一) 依新修精神衛生法，本會向衛生署推薦「強制住院審查會」之委員代表，推薦六名，被聘四名：李麗娟、李有展、金林、陳俊良；向台北市衛生局推薦「台北市精神疾病諮詢會議」之會議代表，推薦三名，實際被聘二名：李麗娟（與北市康同）、李淳一。

（以下從略）

### 三、承認及討論案：

- (一) 96年度決算表冊，提請承認。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

- (二) 97年度預算表，提請追認。說明：96年度會員大會原通過的97年度預算，97當年度收支淨額為負數，社會局承辦來函，要求當年度之收支亦須平衡，故重新擬定預算表，業經本會96年12月第二屆第六次理監事會通過，如附件第8頁，提請追認。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

- (三) 97年1-5月份財務表冊，提請承認。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

- (四) 98年度工作計劃，提請討論。

討論紀要：會員孫海峰先生提到「工作計畫第三項將腦健康及精神疾病知識放在最前面並非適當，此領域之專家應屬精神健康基金會，本會之長處在於家屬團體之支持；腦健康等宜放在後不宜在前」等語，並提出該項目之修正案，提請討論修正98年度工作計畫第三項為：『舉辦患者與家屬之權益倡導以及其情緒支持、壓力紓解、自我成長、精神疾病患者之復健發展、與腦健康及精神疾病知識等有關的講座、團體、或運動、旅遊等活動。』

決議：經主席徵詢全體出席會員，修正案無異議鼓掌通過。

- (五) 98年度預算表，提請討論。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

### 四、臨時動議：無。

### 五、散會。

# 社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國95年1月1日至95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	\$3,975,618	\$3,572,500	\$403,118	\$0	實際收入較預算少者，主要係：捐款收入少\$46萬元、聯合勸募補助收入少約\$30萬元；收入較預算數增多者，主要為：庇護商店勞工局就業基金補助款多\$56萬元、商店營業收入高出預算\$32萬元、以及9-12月新增衛生署關懷訪視補助案。總計收入決算數較預算數增加\$403,118元。
入會費	\$4,500	\$6,000	\$0	(\$1,500)	
正式會員常年會費	\$24,000	\$10,000	\$14,000	\$0	
正式會員永久會費	\$10,000	\$10,000	\$0	\$0	
贊助會員常年贊助費	\$7,250	\$5,000	\$2,250	\$0	
贊助會員永久贊助費	\$10,000	\$10,000	\$0	\$0	
捐款收入	\$1,038,579	\$1,500,000	\$0	(\$461,421)	
利息收入	\$3,164	\$1,500	\$1,664	\$0	
就業基金補助收入	\$1,209,689	\$650,000	\$559,689	\$0	
政府專案補助收入	\$473,844	\$230,000	\$243,844	\$0	
民間專案補助收入	\$339,202	\$650,000	\$0	(\$310,798)	
其他收入	\$28,165	\$20,000	\$8,165	\$0	
商店營業收入	\$800,461	\$480,000	\$320,461	\$0	
義賣收入	\$27,300		\$27,300	\$0	
商店現金短溢	(\$536)		\$0	(\$536)	
經費支出	\$4,564,040	\$3,850,950	\$713,090	\$0	實際支出總費用較預算數多出\$70餘萬，其中費用增加較多者為： 1. 會務及服務案薪資及保險等用人費用合計增加約\$19萬元，係因95年4月起聘用專職行政人員一名，以及9月起聘用衛生署案之關懷訪視員等。 2. 本年度新增衛生署關懷訪視案，以及執行94-95新境界方案主要支出均發生於95年內，使得專案業務費大幅增加約\$45萬元。 3. 商店各項費用總支出增加約十萬元，主要係勞工局核準的專業人事費調高，以及學員薪資/水電瓦斯費等增加之原因。
薪資費用	\$768,193	\$600,000	\$168,193	\$0	
保險費及退休金費用	\$142,668	\$120,000	\$22,668	\$0	
租金支出	\$120,000	\$120,000	\$0	\$0	
電話費	\$53,257	\$50,000	\$3,257	\$0	
郵費	\$24,622	\$35,000	\$0	-10378	
水電費	\$18,704	\$20,000	\$0	(\$1,296)	
印刷費	\$74,494	\$100,000	\$0	(\$25,506)	
文具用品	\$33,123	\$20,000	\$13,123	\$0	
差旅費		\$3,000	\$0	(\$3,000)	
交通費	\$2,360	\$10,000	\$0	(\$7,640)	
專案業務費	\$571,260	\$120,000	\$451,260	\$0	
一般業務費	\$33,274		\$33,274	\$0	
公共關係費	\$3,700	\$20,000	\$0	(\$16,300)	
購置固定資產	\$73,074	\$80,000	\$0	(\$6,926)	
修繕費	\$6,950	\$20,000	\$0	(\$13,050)	
廣告費	\$2,100	\$2,000	\$100	\$0	
大樓管理費	\$3,750	\$2,750	\$1,000	\$0	
會議費		\$2,000	\$0	(\$2,000)	
運費		\$200	\$0	(\$200)	
志工車馬費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
助理車馬費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
聯誼活動費		\$1,000	\$0	(\$1,000)	
業務推展費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
什費	\$24,053	\$5,000	\$19,053	\$0	
商店支出總計	\$2,608,458	\$2,500,000	\$108,458	\$0	
本期餘絀	(\$588,422)	(\$278,450)	\$0	(\$309,972)	本期餘絀較預算數減少約三十萬元。結轉下期數則與預算大致相當。
上期餘絀	\$1,040,274	\$702,569			
結轉下期累積餘絀	\$451,852	\$424,119			



# 社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國96年1月1日至96年12月31日

49

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

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	\$5,849,247	\$3,955,750	\$1,893,497	\$0	收入實際與預算之差異：
入會費	\$3,250	\$6,500	\$0	(\$3,250)	1.入會人數較預期為少，會費收入較低。
正式會員常年會費	\$22,500	\$30,000	\$0	(\$7,500)	
正式會員永久會費	\$5,000	\$0	\$5,000	\$0	2.爭取到社會局委辦精神障礙者生活重建及家庭支持服務，因此政府專案補助收入增加約七十萬元。
贊助會員常年贊助費	\$3,500	\$15,000	\$0	(\$11,500)	
贊助會員永久贊助費	\$5,000	\$0	\$5,000	\$0	3.勞工局就業基金補助金額較預計完整。
捐款收入	\$1,858,681	\$800,000	\$1,058,681	\$0	
利息收入	\$1,682	\$4,500	\$0	(\$2,818)	4.因為服務方案較預期為多，在補助款入帳前，需要的週轉資金增高許多，因此積極向外募款，捐款收入增加一百萬元。
衛生署補助收入	\$593,312	\$600,000	\$0	(\$6,688)	
就業基金補助收入	\$1,613,480	\$1,200,000	\$413,480	\$0	5.義賣收入不如預期。
政府專案補助收入	\$866,420	\$100,000	\$766,420	\$0	
民間專案補助收入	(\$14,585)	\$250,000	\$0	(\$264,585)	
其他收入	\$58,871	\$100,000	\$0	(\$41,129)	
商店營業收入	\$815,201	\$800,000	\$15,201	\$0	
義賣收入	\$14,834	\$50,000	\$0	(\$35,166)	
商店現金短溢	\$2,101	(\$250)	\$2,351	\$0	
經費支出	\$5,338,281	\$4,574,773	\$763,508	\$0	支出實際數與預算數差異較大者：
薪資費用	\$1,204,179	\$1,302,000	\$0	(\$97,821)	1.因為服務方案增加，專案業務費較預期支出增加一倍。
退休金費用	\$65,574	\$69,440	\$0	(\$3,866)	
保險費	\$100,481	\$115,733	\$0	(\$15,252)	2.商店支出較預計多出八十萬元，主要是：(1)營收增加、進貨增加。
租金支出	\$120,000	\$120,000	\$0	\$0	
電話費	\$50,139	\$51,600	\$0	(\$1,461)	(2)就業基金補助若干資本門項目，採購支出增加。(3)人事薪資隨同就業基金補助金額之增加而提高。(3)
郵費	\$20,717	\$50,000	\$0	-29283	
水電費	\$23,119	\$120,000	\$0	(\$96,881)	商店遭竊賊入侵，增加了修繕費和竊盜損失。
印刷費	\$85,839	\$100,000	\$0	(\$14,161)	
文具用品	\$16,575	\$15,000	\$1,575	\$0	
差旅費		\$6,000	\$0	(\$6,000)	
交通費	\$9,905	\$12,000	\$0	(\$2,095)	
專案業務費	\$700,485	\$350,000	\$350,485	\$0	
一般業務費	\$70,187	\$50,000	\$20,187	\$0	
公共關係費	\$4,800	\$15,000	\$0	(\$10,200)	
購置固定資產	\$35,450	\$150,000	\$0	(\$114,550)	
修繕費	\$3,030	\$6,000	\$0	(\$2,970)	
廣告費		\$2,000	\$0	(\$2,000)	
大樓管理費	\$2,250	\$3,000	\$0	(\$750)	
運費	\$231	\$2,000	\$0	(\$1,769)	
志工車馬費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
聯誼活動費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
什費	\$11,384	\$20,000	\$0	(\$8,616)	
商店支出總計	\$2,813,936	\$2,000,000	\$813,936	\$0	
本期餘絀	\$510,966	(\$619,023)	\$1,129,989	0	
上期餘絀	\$451,852	\$1,041,369			
結轉下期累積餘絀	\$962,818	\$422,346			

## 社團法人台北市心生活協會附設心朋友的店 科目別支出決算表

中華民國95年1月1日至95年12月31日

中華民國96年1月1日至96年12月31日

科目	決算數
商店-加盟權利金	\$60,000
商店-維修費	\$51,831
商店-設備	\$39,810
商店-薪資	\$874,929
商店-退休金	\$56,428
商店-用品費	\$9,368
商店-進貨	\$543,381
商店-租金	\$480,000
商店-學員薪資	\$176,784
商店-營業稅	\$18,431
商店-保險費	\$140,036
商店-文具印刷費	\$5,713
商店-水電費	\$91,402
商店-郵電費	\$26,390
商店-交通費	\$1,362
商店-雜費	\$32,593
商店經費支出決算	\$2,608,458
商店經費支出預算	\$2,500,000

科目	決算數
商店-加盟權利金	\$55,000
商店-維修費	\$57,401
商店-設備	\$111,165
商店-薪資	\$955,473
商店-退休金	\$52,998
商店-用品費	\$1,682
商店-進貨	\$561,455
商店-租金	\$480,000
商店-學員薪資	\$217,828
商店-營業稅	
商店-保險費	\$140,960
商店-文具印刷費	\$7,402
商店-水電費	\$101,093
商店-郵電費	\$24,272
商店-交通費	\$923
商店-雜費	\$25,380
商店-專案業務費	\$20,904
商店經費支出決算	\$2,813,936
商店經費支出預算	\$2,000,000

## 我們的宗旨：

關懷精神疾病患者與其親友的生活品質及醫療與社會權益，並致力於協助精神疾病的預防與慢性精神疾病患者持續的復健與全人發展。（本會章程第二條）

## 我們的任務：

我們期盼凝聚善緣，大家有錢出錢有力出力，共同來達成：  
（本會章程第六條）

- 一、為精神疾病之患者及家屬代言，作為患者及家屬與政府及社會溝通聯繫的中介管道。
- 二、組織或協助精神疾病患者成立支持團體。
- 三、組織或協助精神疾病患者親友成立支持團體。
- 四、宣導有關精神疾病及心理衛生的各類知識，建立知識性、倡導性、意見交流的精神健康訊息網站。
- 五、蒐集研究提昇患者與家屬生活品質、預防精神疾病症狀復發、減少患者不良行為、啟發患者改善動機、降低患者社會衝突的各種輔導與應對技能，並倡導改善或創新相關的政府政策、制度措施或機構服務。
- 六、積極爭取精神疾病患者與家屬醫療、社福、就業、教育、輔導、安養、身心安全等全面性的權益。
- 七、自行辦理或接受政府、相關單位或機構委託，辦理精神疾病患者及障礙者就醫、就學、就業、就養、居住、社區復健、補習教育、成人教育、生活教育與輔導、心理諮商輔導、家屬協談、精神衛教等之各種相關業務，及相關業務之研究與倡議。
- 八、救助社會貧苦弱勢。
- 九、其他與本會宗旨有關的任務。

# 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：（正式會員需設籍台北市） ○正式會員：□患者甜心 □家屬 □照顧者 ○贊助會員	
身分證字號：		出生地：	
出生年月日：		性 別：	
聯絡通訊地址：（郵遞區號： ）			
戶籍地址：			
聯絡電話：（日） （夜）			
		（手機）	
傳 真：			
電子郵件e-mail：			
<p>★首次入會繳費：〔劃撥帳戶：19793224社團法人台北市心生活協會〕</p> <p>○正式會員：（需繳1+2或1+3）</p> <p>1.入會費： □一般\$500； □甜心優惠\$250</p> <p>2.今年度常年會費： □一般\$500； □甜心優惠\$250</p> <p>3.永久會員費： □一般\$10,000； □甜心優惠\$5,000</p> <p>○贊助會員：（需繳4或5）</p> <p>4.今年度常年會費： □一般\$500； □甜心優惠\$250</p> <p>5.永久贊助會員費： □一般\$10,000； □甜心優惠\$5,000</p>			
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：			
家中或親友樂於參與本會活動者資料：（本欄非必填項目）			
會員留言與備註：			

註：1.甜心係指精神疾病患者。 2.本表可影印放大大使用。

（請填妥入會申請書後，撕下本頁郵寄或傳真至協會，並到郵局劃撥繳納會費）

# 社團法人台北市心生活協會

## 【志工服務登記表】

填寫日期： 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：		
<p>❖ 我的興趣、專長或資源：</p> <p><input type="radio"/> 車輛載送 我的車是：<input type="checkbox"/>小客車 <input type="checkbox"/>貨車／休旅車 <input type="checkbox"/>摩托車 <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="radio"/> 總務維修（例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購）</p> <p><input type="radio"/> 會計與帳務（例如：整理憑證、切傳票、寫日記帳、過帳）</p> <p><input type="radio"/> 電腦作業（例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字）</p> <p><input type="radio"/> 行政作業（例如：摺疊文件、貼郵票、寫信封、排桌椅）</p> <p><input type="radio"/> 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"/>_____；◇國內 ◇國外（__國／__語言）</p> <p><input type="radio"/> 清潔整理（例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵）</p> <p><input type="radio"/> 文宣、設計_____ <input type="radio"/>募款企劃_____</p> <p><input type="radio"/> 庇護商店支援 <input type="checkbox"/>所有店務（含調理飲料、收銀、開店、閉店等） <input type="checkbox"/>清潔 <input type="checkbox"/>摩托車外送 <input type="checkbox"/>開發客戶 <input type="checkbox"/>帶領學員活動</p> <p><input type="radio"/> 園遊會人力支援</p> <p><input type="radio"/> 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 我願意 <input type="checkbox"/>做講師 <input type="checkbox"/>帶團體 <input type="checkbox"/>做方案督導 <input type="checkbox"/>做諮商 <input type="checkbox"/>_____</p> <p><input type="radio"/> 我的想法：</p> <p>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／__）</p>		

通訊地址：105臺北市基隆路1段28-2號 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

電話：2742-0302 心朋友的店（精障庇護商店）2737-4279 劃撥帳號：19793224

傳真：2742-0307（可影印放大使用）



## 精神健康你我他 實用小手冊系列

幾個十元銅板就讓您輕輕鬆鬆擁有精神健康的小常識

【印製成本價供應，歡迎訂購】14cm×21cm大小的口袋書

### 精神健康你我他實用手冊 第1輯 <每本\$20元>

二十幾個一般人最想了解的問題，簡潔明瞭的大字版，每篇幾百字讓您輕鬆閱讀，擁有精神疾病小常識。（寫於91年9月、心生活94年4月印行）

- § 精神健康知識的重要性
- § 幫助有自殺意圖的人
- § 什麼是精神疾病呢？
- § 介紹幾種常見的精神疾病
- § 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了
- § 自己得了精神疾病時怎麼辦
- § 如何面對家人罹患精神疾病
- § 一般人如何面對精神疾病
- § 精神疾病與藥物治療
- § 精神病友的康復
- § 面對暴力的處理—如何避免受傷
- § 面對暴力—緩和自己的情绪不讓自己施暴
- § 工作是精神疾病患者邁向康復的重要力量
- § 精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠
- § 如何預防罹患精神疾病
- § 如何防止精神疾病嚴重症狀復發
- § 社會對精神疾病的誤解
- § 社會對精神疾病患者家屬的誤解
- § 嗑藥與吸毒會帶來精神疾病
- § 精神疾病藥物的副作用
- § 宗教與精神疾病
- § 與精神病友相處之道
- § 面對精神疾病的合理期待

### 精神健康你我他實用手冊 第2輯 <每本\$20元>

進一步幫助您與精神分裂症患者相處、了解精神疾病族群（患者和家屬）的需求。（94年4月印行）

- § 和精神分裂症相處的十二招（罹患精神分裂症的心理博士，親身所寫的秘訣）Twelve Copings with Schizophrenia, written by Frederick J. Frese.
- § 消費者所需要的台灣精神障礙者照護發展
- § 認識精神障礙者的個案管理服務
- § 我的心生活需要有你

### 精神健康你我他實用手冊 第3輯 <每本\$20元>

精神科醫師深入淺出、以口語化淺顯易懂的為您解說精神知識。（96年9月印行）

- § 精神疾病的復健《李朝雄醫師講稿》
- § 精神分裂症的藥物治療《徐淑婷醫師講稿》

🔗 第4輯內容請看第11頁 🔗

歡迎用郵政劃撥方式訂購精神健康你我他小手冊。

總金額\$1000元以下者，請加付劃撥手續費每次\$15元及酌量之郵資（每本\$10元左右），謝謝。

郵政劃撥帳號：19793224 戶名：社團法人台北市心生活協會

## 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。

### 『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，可以幫助精神疾病的患者與家屬，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。

舒適平安的心理狀態，也能夠幫助一般人保養身心，預防精神疾病的發生。面對精神疾病，調整生活步調接受治療，感受它為我們打開的另一扇心窗。

### 心朋友

認同精神疾病族群需要幫助、注重心理成長、保養精神健康的你、我、他，都是心朋友。

## 心家庭聚會及讀書會

每月第二週的星期二 上午10:00~11:30

心家庭聚會時間：

97年：10/9、11/13、12/11

98年：1/13、2/10、3/10、4/14、5/12、6/9、  
7/14、8/11、9/8、10/13、1/10、12/8

地點：心朋友的店（台北市基隆路2段79巷1弄1號 電話：2737-4279）

~~報名請洽服務員：2742-0335（劉家茵；內政部公益彩券回饋金補助心家庭諮詢服務案）~~

~~2742-0173（劉曉玉；社會局公益彩券盈餘委辦生活重建及家庭支持服務）~~

～開放式團體，未報名者亦可參加～





## 沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病

排斥、漠視只會讓問題惡化，唯有展現智慧及魄力提供合適的資源，  
才是減輕精神疾病社會負擔唯一的路。

您可以給精神疾病的患者和親友們多一些資源與支持  
邀請您捐款贊助協會，透過心生活  
一起來關心台灣土地上受苦的精神疾病患者及親友

讓我們一起創造資源  
看見希望

不論你、我、他，讓我們一起來做關懷精神健康的心朋友

心生活協會

電話：2742-0302

服務電話：2742-1798、0335、0173

傳真：2742-0307

通訊地址：105台北市基隆路一段28-2號

E-mail：heart.life@msa.hinet.net

網址：www.心生活.tw

