



社團法人

台北市心生活協會 會訊

99年11月

第7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：99證他字第383號第40冊第73頁第1008號

編輯：劉家茵、金 林
 設計印刷：惠文設計印刷

從「心」開始，大聲說：我願意！



心生活98年度↓
活動剪影

↑ 99年夏季心生活
志工培訓課程合照



★ 不論你、我、他，讓我們一起來做關懷精神健康的心朋友 ★

贊助心生活協會的方式：收款戶名：社團法人台北市心生活協會

1. 郵政劃撥 劃撥帳號：19793224
2. 直接電匯 郵局(700)活期存款 帳號：000-1574-078-5473
3. 信用卡授權 (授權書如54頁)

心生活的網路天空：www.心生活.tw 或 www.heartlife.org.tw

一、心生活成果篇	
精神障礙族群站出來說話.....	3
心生活精神族群充權服務－捷報與努力.....	4
心生活協會98年成果報告.....	5
二、新服務介紹	
「行動秘書」疾病管理服務案.....	14
信義及南港區身心障礙者社區「資源中心」.....	15
「信義區送餐服務」介紹.....	16
三、同仁篇	
心生活理事長 李淳一自傳.....	17
工作心得（心朋友的店庇護性就業者8人）.....	18
心朋友四年有感（心朋友的店-竹文）.....	19
99年1月遷址的心（新）祝福（寫於99年1月搬遷新辦公室時）.....	20
CHECK！（王晨宇-資源中心南港區個管員）.....	22
重新（從心）開始的一年。（江致遠-資源中心南港區個管員）.....	24
對工作的一點想法（鄭怡真-資源中心信義區個管員）.....	25
美好隨處可得（吳怡嬋-資源中心信義區個管員）.....	26
馨予～心語（張馨予-資源中心信義區個管員）.....	27
服務隨筆（林奕如-松山區關懷訪視員）.....	28
四、資源分享篇	
★心生活實驗室-好麵包、壞麵包：正向語言的力量.....	30
國民年金Q&A.....	31
保健篇-保險套的使用須知.....	36
五、會員專區	
98年度會員大會紀錄.....	38
98全年度財務報表.....	39
99年度會員大會紀錄.....	41
99上半年財務報表.....	42
六、徵信芳名錄（98年度捐款及會費收入明細表）.....	45
七、心朋友之聲（第12、13、14篇）.....	47
八、協會宗旨、採購「精神健康你我他」手冊、入會申請書.....	53



精神障礙族群站出來說話

過去，精神疾病是神祕難解的，大家習慣迴避不談不聽，因為精神族群的「民意」媒體上看不見、聽不到所以政府首長、民意代表也少有關心，致使從中央到地方，服務政策零星、片段，社區服務的財務和人力培育壓力，全部由精神公益團體承擔，服務因此走走停停、好的服務經驗難以累積，精神病人和家屬，您們辛苦了！！

社區服務不足，不論貧富貴賤，精神疾患家庭都成了「弱勢家庭」。心生活協會站出來，開始努力，「讓精神障礙族群的聲音被聽到」！99年感謝各界到場支持「精神族群建國三大心願記者會」和「百人座談會」，點燃沉寂已久的星星之火。倡議行動持續發酵，未來火種不息、綿延光明，需要您持續的關注和熱情響應、行動支援。

不論你、我、他，
一起來做關懷精神健康的心朋友



■ 99.10.08心生活建國百年心願記者會



■ 99.10.15精神族群百人座談會，全場爆滿，馬總統並送高架花籃致意



堅持理想，不要放棄

心生活精神族群充權服務－捷報與努力

(部分經費獲中華聯合勸募協會補助)

☆ 99.08.04總統公告修訂『公務人員退休法』，得領取身故後月撫慰金的對象，增加納入已成年而無謀生能力之身心障礙子女。

本案經由甜心李先生倡議，心生活協會97年第七次理監事會議中，由現任理事長李淳一先生提案推動修訂「公務人員退休法」；感謝殘障聯盟、康復之友聯盟、劉伯伯等團體及個人的接續努力，終於由徐中雄立委提案修訂完成。

☆ 99.10.08心生活「多元社區服務成果」暨「建國百年心願」記者會圓滿落幕。建國百年，精神族群不再當隱形人；政府和社會投入資源、提供服務，台灣可以更好。

精神族群的中華民國建國百年心願：

1. 搶救100年台北市和全國的精神病患者關懷訪視服務。
2. 精神障礙者需要更多的就業服務資源。
3. 請五都候選人、總統、行政院長們，提出精神心理衛生社區服務的發展政策和願景。

記者會迴響：

①出席六十多人；②發言者有--台灣心理衛生社會工作學會、台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊、台北縣康復之友協會、中華民國康復之友聯盟、慈芳關懷中心（台北縣土城）、資深精障就業服務員等；③到場致意者有--台北市社會局股長、台北市勞工局陳小姐；④外縣市回應：財團法人火鳳凰文教基金會列入研討會資料、台中市康復之友協會將訴求提供給市長候選人；⑤網路新聞媒體多家報導。

☆ 99.10.15精神障礙族群百人座談會圓滿成功！

簽到參與130名。精障團體大合作、馬總統送花致意、厲耿桂芳議員親臨會場、衛生局視查、股長全程參加。為了持續督促建言落實，邀請台北市長候選人及台北市籍民意代表簽署精神障礙族群市政建言「認同書」（詳51-52頁），**號召11.27選舉唯一支持已簽署認同書的候選人。**

議員簽署：吳碧珠、汪志冰、李新、吳世正、林奕華、厲耿桂芳、吳志剛、徐佳青、秦慧珠、許淑華、陳嬋輝。

立委簽署：黃淑英、陳節如

☆ 修改「公務人員任用法」的努力。

公務人員任用法限制「精神病」患者不得任公職，政府帶頭歧視精神障礙者，不公不義，心生活與殘盟、康盟、陳節如立委共同努力推動修法中。



敬致歷年來的捐款者、實物捐贈者、志工：

【98年成果報告書】—摘錄版

個別性服務個案472名、成長及活動參與1,292人次

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案）

一、服務目標：

- (一) 減緩疾病帶給家庭（台北市領有身心障礙手冊之慢性精神病患者及其家屬）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：家庭成員（家屬）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、患者不願意或無法配合家屬的期待、束手無策無法感受到希望或進步；患者、家屬及親友都感覺挫折、失落與憤怒。
- (四) 自我的忽略：患者家屬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：

服務人力：一名社工員。外聘鐘點計費之心理師、職能治療師、物理治療師。

- ★ 知識的提供及成長機會。（講座、互助、成長教育課程及活動為主；幫助認識精神疾病、認清疾病帶來的生活障礙、體會患者處境/感受）
- ★ 情緒支持。（幫助家屬去除罪咎感、不受污名控制、吸取同儕經驗並且獲得友誼及陪伴等）
- ★ 諮詢服務。（心理師的晤談、疾病相關醫療及生活決策之討論等）

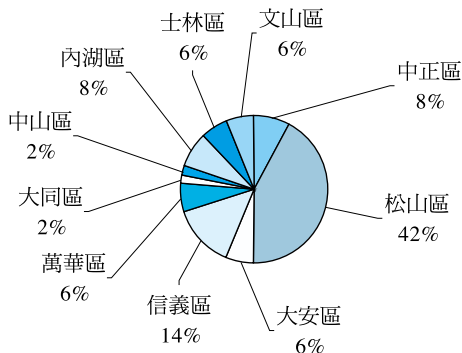
四、服務成果：

(一) 總成果－服務量：50名個案、活動1,405人次。

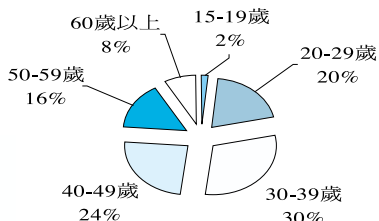
個案服務：關懷訪視	50案	339人次
獨立生活能力訓練及照護	49案	
社區化復健服務	12案	120小時
個別化心理重建服務	14案	93小時
課程、成長團體及育樂活動		1,405人次
社會參與能力重建服務		803人次
親職及照顧者服務		602人次

(二) 個案服務基本資料分析：

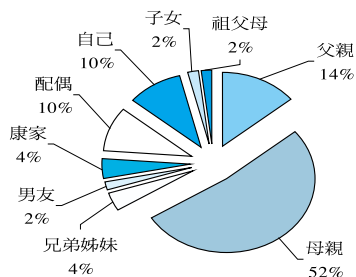
1. 個案分佈情形：50名個案分佈於台北市10個行政區。



2. 個案年齡分析統計：



3. 主要照顧者分析統計：



(三) 個案服務成效：

服務成效（問題緩解或需求滿足）統計：

個案	問題已緩解 需求滿足	資源連結中	需求評估中	結案個案	
				問題緩解	不符人籍合一
50案	8案 (16%)	16案 (32%)	6 (12%)	19案 (40%)	1案

(四) 支持性活動成果：

出席及滿意度：

- ✓ 今年度支持性活動方面，精神障礙病友的出席率可達7成以上，家屬的出席率可達9成以上。
- ✓ 在整體的問卷滿意度方面有8成以上是填選滿意或非常滿意。
- ✓ 總參與數1405人次遠超過社會局要求的300人次。

活動形式：

活動名稱	活動時間	場次	人次
社會參與能力重建服務			
甜心PK家屬一卡拉OK紅白大賽	01.14	1	28
「觀。自在」肢體音符舞團表演	03.13	1	37
甜心園藝治療團體	04.05~06.14	10	133
認識躁鬱症及治療藥物	04.11	1	81
心生活桌球運動（與充權服務合辦）	04.22~06.24	10	133
認識精神分裂症及治療藥物	05.09	1	62
隔壁親家一音樂劇表演欣賞	08.14、08.16	2	60
甜心新生活運動	08.15~09.12	5	38
行動秘書培育營一工作篇 （與行動秘書服務合辦）	09.24~12.17	13	97
行動秘書培育營一管理篇 （與行動秘書服務合辦）	09.26~12.26	4	51
甜心藝術創作者雅聚	10.11	1	47
心生活懷舊之旅	12.06	1	36
活動總人次			803
親職及照顧者服務			
心家庭聚會一讀書座談會 （與心家庭諮詢服務合辦）	01.13~12.08	12	61
初階家連家家屬教育課程	02.07~03.28	8	115
進階家連家家屬教育課程	02.07~03.28	8	106
舞蹈治療一當我們同在一起	04.30~07.09	10	95
躁鬱症家屬成長團體	08.03~09.21	8	94
認識精神疾病的藥物	10.11	1	53
初階家連家第二梯	10.17~12.06	8	78
活動總人次			602

貳、精神病社區關懷照顧計畫（北市松山及萬華區、基隆市）：

（行政院衛生署委託案）（註：心生活開疆闢土一年後，99年基隆區轉由在地單位承接服務）

本案簡稱「關懷訪視」或「社關」服務，主動到宅問候由健康服務中心（衛生所）轉介的患者。

一、障礙類別分析表

*松山區：

疾病類別	情感性精神病	精神分裂症	器質精神病	精神官能症	其他	未鑑定	合計
人數	35	44	0	0	3	0	82
百分比	43%	53%	0	0	4%	0	100%

*萬華區：

疾病類別	情感性精神病	精神分裂症	器質精神病	精神官能症	其他	未鑑定	合計
人數	35	36	1	0	3	5	80
百分比	44%	45%	1%	0%	4%	6%	100%

*基隆區：

疾病類別	情感性精神病	精神分裂症	器質精神病	精神官能症	其他	未鑑定	合計
人數	51	83	0	2	1	1	138
百分比	37.1%	60.1%	0%	1.4%	0.7%	0.7%	100%

二、障礙等級分析表

*松山區：（結37案）

障礙程度	極重度	重度	中度	輕度	其他	合計
人數	0	4	32	27	19	82
百分比	0	5%	39%	33%	23%	100%

*萬華區：（結35案）

障礙程度	極重度	重度	中度	輕度	其他	合計
人數	0	5	38	14	23	80
百分比	0%	6%	48%	18%	29%	100%

*基隆區：（結102案）

障礙程度	極重度	重度	中度	輕度	其他	合計
人數	1	16	75	29	17	138
百分比	0.7%	11.6%	54.3%	21.1%	12.3%	100%

三、教育程度分析表

* 松山區：

教育程度	碩士	大學	專科	高中職	國中	國小	不識字	不詳	合計
人數	1	17	12	15	8	2	0	27	82
百分比	1%	21%	15%	18%	10%	2%	0	33%	100

* 萬華區：

教育程度	碩士	大學	專科	高中職	國中	國小	不識字	不詳	合計
人數	0	1	1	6	4	1	2	65	80
百分比	0%	1%	1%	8%	5%	1%	3%	81%	100%

* 基隆區：

教育程度	碩士	大學	專科	高中職	國中	國小	不識字	不詳	合計
人數	0	6	14	55	27	16	6	14	138
百分比	0%	4.4%	10.1%	39.8%	19.6%	11.5%	4.4%	10.1%	100%

四、婚姻狀況分析表

* 松山區：

婚姻狀況	已婚	未婚	離婚	分居	喪偶	不詳	合計
人數	18	50	8	2	3	1	82
百分比	22%	61%	10%	2%	4%	1%	100%

* 萬華區：

婚姻狀況	已婚	未婚	離婚	分居	喪偶	不詳	合計
人數	11	36	13	1	3	16	80
百分比	14%	45%	16%	1%	4%	20%	100%

* 基隆區：

婚姻狀況	已婚	未婚	離婚	分居	喪偶	不詳	合計
人數	25	66	30	6	7	4	138
百分比	20.3%	52.3%	21.7%	4.3%	1.4%	0%	100%

參、心家庭諮詢與支持服務（精神疾病患者及家屬的電話服務）：

（內政部公益彩券回饋金補助案）

一、服務形式及對象：

以專線電話（溫暖專線）為主、網路通訊為輔的形式，進行不限地域、提供給精神疾病患者及家屬的服務。服務內容包括：問題的諮詢回覆、傾聽、同理、情緒支持、追蹤式個案關懷服務、外訪服務。

二、服務成果：

(一) 服務人次：465人次

來電 44%	去電 44%	會談 4%	法律諮詢	網路諮詢	諮詢單	陪診
208次	203次	19次	10次	20次	3次	2次

(二) 個案人數：81人

98年	預期服務量	實際服務個案	效益比（達成率）
追蹤服務	48名	49名	102.1%
簡式服務	12名	32名	266.7%

效益比 = 實際服務量 ÷ 預期服務量

(三) 個案服務成效：

	開案	結案		開案	結案
追蹤服務	49名	26名	簡式服務	32名	29名
結案比例	53.06%		結案比例	90.63%	

說明：問題已緩解或解決者會予以「結案」，增進他人被服務的機會。

肆、心朋友的店（精神障礙者庇護性就業服務）：（台北市政府勞工局補助案）

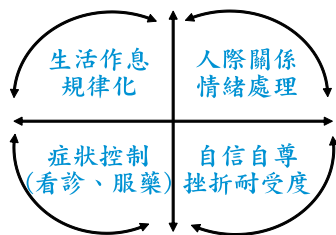
一、心朋友的店營運及服務的目的

心朋友的店是由心理衛生專業之就業服務員帶領精神障礙者，製作及販售早餐、午餐、各式飲料的社區商店，直接面對社區民眾，為上班族、小學師生及住家們提供高品質、親切的餐飲服務。心朋友的店，將製程標準化，以適合精神障礙者的方式做工作安排及訓練，並提供其情緒支持及身心成長的機會，協助他們逐步建立工作概念、提升自信心及工作技能、培養良好的服務態度，開發就業潛能。

二、心朋友的店就業服務主要內容：

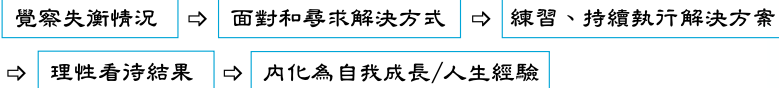
◎ 疾病控制之個案工作的必需性及工作重點：

協助精神障礙者克服疾病障礙、發揮生活功能，有四大工作重心（圖示如下），患者生活中此四面向會相互影響，任一環節發生變動個案生活即失去平衡，若未及時妥適處理、平緩事件影響，便有可能發生拒絕就醫、衝突、退出職場、急性復發等不良後果。



◎ 輔導進行的方式：

前述任一面向發生變化的時候，及時的專業協助，要陪伴和引導庇護性就業者經由以下步驟，學習成長、克服困難，回覆常態：



◎ 就業技能的學習與培育：

1. 將工作流程標準化並切割工作製作工作流程手冊，以彌補精神障礙者記憶力不佳的問題，並提供其逐步學習的基礎。
2. 持續不間斷的線上督導，即時回應/解決庇護性就業者工作上的問題，個別性的提供職場工作技能指導。
3. 以商店會議或專題介紹的方式，教導庇護性就業者商業管理知識、服務態度及產業新知等。
4. 工作核心價值之確認及職場良好工作態度的養成。
5. 提供對於精神疾病的正確認知、症狀適應的教導。
6. 幫助庇護性就業者做到覺察及管理自我情緒。
7. 幫助庇護性就業者表達感受、學習好的人際互動方式。
8. 在多變的社區職場環境中，培養就業的抗壓性。
9. 提供穩定的收入來源。
10. 職能進步成功回歸社會。

三、心朋友的店98年度服務成果：

1. 研發並開辦早餐，營業時間從上午九點半往前延伸到七點半。
2. 服務庇護性就業者的人數，由97年的七到八名，提高至十三名。
3. 除了過去的飲料製作及販售、外場服務等工作外，庇護性就業者參與早午餐食材準備、廚房清洗工作者大幅增加。
4. 全體庇護性就業者的年度薪資總額，較97年度成長將近40%。
5. 在全球遭遇金融風暴不景氣的情況之下，營業額仍略有增長。



■ 98.03.31 采虹康復之家參訪



■ 98.10.27 職場禮貌講座

伍、心生活精神族群充權服務：（中華聯合勸募協會補助案）

◎98年成效：

一、為精神族群發表心聲、解決或破除具體的歧視問題：

1. 從97年度持續努力到98年度，成功使台北市政府發文給各區運動中心，要求使用規則中，刪除歧視精神病患者不得使用的規定。
2. 精神障礙者就業權益記者會：與台北市其他精神公益團體結盟，抗議台北市政府勞工局遴選身心障礙就業基金諮詢會議障別代表，背離民主捨棄高票推薦的精神障礙團體代表，漠視精神障礙族群就業權益。台北市慢性精神病公益團體首次集體討論、去異求同、共同行動爭取權益，寫下歷史。精障患者及家屬約五十人以上，自發到場，幾乎都未遮掩以本來面目全程參加活動，彰顯大家已具備充權意識。
3. 去函政府機構，陳情建言：從地方政府到中央政府，心生活協會致函提出許多具體建議事項，詳細內容請上心生活網站參閱。
4. 公務人員任用法限制精障者工作權：公務人員任用法第二十八條規定，『經合格醫師證明之精神病者』禁止任用為公務人員，明顯違反人權、違背精神衛生法對精障者考試、任用權的保障。心生活在會訊刊載相關事情後，引起熱烈回應討論。（編註：99年因殘障聯盟的努力，陳節如立委已領銜提案修法。）
5. 反應精障者對庇護工場的需求，對北市庇護工場大量關閉的不滿與抑鬱。

二、幫助精神疾病患者和家屬認識與其自身權益相關的法律和制度：

1. 舉辦身權法ICF講座。
2. 參與長照保險講座並發表心生活對於長照保險政策立場。
3. 精神衛生法、施行細則及其他相關子法規整理、上網公告。

三、甜心（精神疾患者）及家屬參加運動俱樂部及體育健身活動。

四、保健講座的舉辦和甜心保健手冊的印製及發放。

五、慢性精神病人長期照顧樣貌的探討及財產信託模式的推廣。

六、精神心理衛生社區多元服務資源數量及品質亟待提升的訴求倡導：

1. 病友權益促進團體強制住院審查會委員代表座談會：分享對於強制住院、審查會的經驗，與檢討的方向。
2. 辦理講座介紹澳洲精神衛生社區積極服務制度（以坎培拉為例）。
3. 12/3國際身障日—精神族群討論會：由甜心與家屬組成的討論會，著重『分享』自己的醫療與就業經驗。



■ 99.03.13瑜珈俱樂部

陸、精神病患者行動秘書培育營：（內政部公益彩券回饋金補助案）

一、服務目標及內容

(一) 採「目標導向」策略（障礙者的目標），進行個別化晤談及訪視服務，達到「疾病管理」「提升生活功能」的目標。

以細緻的個別化晤談服務，結合授課、活動及工作技能的學習，三分面交叉進行，從談患者的願望開始，逐步的協助其落實為更具體的小期待、細部目標，而後藉由團體課程，幫助參加者學習面對疾病的生活應對方式，協助患者病情穩定，強化覺知力，產生自信，並且提高患者社交互動的能力及情緒管理能力，加強患者自我照顧之能力，向患者個人所設定的具體目標，逐步邁進。

(二) 採「工作」驅力策略，進行簡易的工作輔導，籌劃成果發表會，以趨使精神障礙者完整的參與本案之復健活動。

以行政文書為主軸，協助患者學習使用文具、學習簡易文書工作，提高帶動障礙者復健並增加社會參與的機會。

二、服務個案量(包括團體課程及個別化服務)：

參與自製作品者：

日期	團體主題	參與人數
98.09.24	自製我的名片	8
98.10.01	自製我的寶典封面	5
98.10.08	自製果凍	8
98.11.19	自製耶誕樹	8

~~ 多元活動，陪伴甜心不寂寞 ~~



■ 99.01.19卡力YOK紅白大賽



■ 99.03.11從繪畫中成長

行動秘書培育營

方案執行社工：邱顯安

定期會收到心生活活動快訊的朋友們也許會注意到，每次都能看到「行動秘書管理篇、工作篇」的活動招生訊息；一定會有很多朋友覺得有疑問，「什麼是『行動秘書』？」

從98年度第四季（9月）開始、99年度正式起跑的「行動秘書」，是由公益彩券回饋金盈餘所補助的全年度方案，分成了兩個部份：管理篇及工作篇。

管理篇在做些什麼？

每月進行一次的管理篇，心生活很榮幸邀請到職能治療（OT）老師—黃珮珊—來擔任活動講師；上課內容則採用美國Dr. Kim Mueser團隊撰寫的疾病管理與康復手冊（Illness Management and Recovery），由心生活協會工作人員將內容翻譯成平易近人的繁體中文版，再交由黃老師審閱；透過團體上課的方式，經由成員間彼此的討論、分享，回應參加活動甜心朋友的想望，帮助大家更理解病情，進而管理自己的疾病、訂定計劃往自我的康復目標邁進。



工作篇在做些什麼？

看到「工作」兩字，大家是否就馬上聯想到「進入職場」？其實在進入工作職場之前，本身必須要已經具備好某些條件，才能夠應付在職場上可能所要面對的種種工作壓力或需求。在工作篇的活動中，透過活動帶領的社工或專業講師，引導參加的甜心們以「實際動手做做看」的實驗精神，親自進行一些專門個別項目的訓練或體驗。



藉由每週一次的上課，讓甜心朋友們多面向的接觸各種不同的生活技能或工作類別，發展甜心的工作興趣。期待在未來能夠有機會組成「志工服務隊」，讓甜心有機會當個「行動小志工」，到有需要協助的地方提供「行動小秘書」的力量，將服務的精神發揚光大。

每週固定的聚會時間，讓甜心也有機會與其他甜心長時間接觸、認識新的朋友；除此之外，藉由與甜心之間進行討論、了解甜心朋友的夢想之後，共同協助甜心設立計畫，逐步為了達成目標而努力。

臺北市身心障礙者社區資源中心

方案督導：廖玲玲

「身心障礙者保護法」於民國96年7月修訂為「身心障礙者權益保障法」，101年起身心障礙「鑑定」改用ICF新制，並將增加障礙者的「需求評估」，臺北市政府社會局為因應未來需求，99年1月起成立6個『身心障礙者資源中心』，承辦單位分別是：信義南港區一心生活協會、士林/北投區一伊甸基金會、大安/文山區一心路基金會、中正萬華區一智障者家長協會、內湖松山區一康復之友協會、大同/中山區一廣青基金會，各中心均不分障礙類別，服務區全體身心障礙者。

※服務對象：設籍並實際居住於台北市，並持有本市核（換）發或註記之身心障礙手冊者（但以15歲-65歲為優先）或疑似具障礙事實之身心障礙者及障礙者之家庭。

※服務項目及內容：

一、個案管理服務

1. 訂定個別化服務計畫，提供身心障礙者及家庭個別化專業服務。
2. 協助連結與轉介相關資源。
3. 強化家庭資源及支持網絡，以維護或改善家庭功能。
4. 針對特殊個案提供個別化生活重建訓練。

二、身心障礙者生涯轉銜服務：

依政府身心障礙者生涯轉銜制度（例如身心障礙者從學校畢業），聯繫個案及其家庭共同參與、規劃設計個別化之轉銜服務，協助其在轉換不同生涯階段時，連結所需之就學、就業、就醫、就養等多樣資源。

三、身心障礙者居家照顧評估：

實際居住本市、領有本市核（換）發或註記身心障礙手冊，且

日常生活功能缺損，符合下列情形之一，需申請居家照顧服務者：

1. 50歲以下設籍並實際居住本市。
2. 50歲以上（含）失智症、慢性精神患病、智能障礙者及自閉症者等4類身心障礙者。
3. 65歲以下設籍且實際居住本市，因重大疾病影響生活自理能力有居家服務需求者。

四、整合社區資源提供身心障礙者及其家庭支持性（團體）活動方案。

心生活長者及真心障礙者 午餐送餐服務

提供給每天要張羅三餐的您 減低您的負擔
幫助身心障礙庇護商店 鼓勵障礙者就業

地域範圍：基隆路二段，臨近之六張犁及三張犁地區

送餐時間：每週一至週五（國定假日除外）午餐時段

服務對象：任何人皆可（歡迎長者、身心障礙者及其家屬訂購）

餐費：1. 低（中低）收入之失能長者（65歲以上）：
每餐\$30元
2. 非前項之其他任何人，每人每餐\$80元
（加訂飲料可折價5元）

服務專線：2739-8062、2732-4512 張馨予、吳怡嬋

指導單位：臺北市政府社會局

主辦單位：社團法人台北市心生活協會

協辦單位：心生活信義、南港區身心障礙者社區資源中心

餐飲製作單位：心朋友的店（精神障礙者庇護商店）
電話-2737-4279



自99年起，心生活協會多了一位大家長，也就是新上任的第三屆「理事長」--李淳一先生。他是一位和藹可親，也關心社會的大家長，讓我們藉由理事長簡短的自傳，來共同認識他吧！

李淳一自傳

心生活協會 理事長

敝姓李名淳一，台北市人，世居台北橋，移居三重、士林北投。屬大家庭三代同堂。父親為電匠，於九十一年過世，母尚健在。吾居長，下有弟二，妹四均已成長分家自居。吾育一子一女均已結婚，長女生一女、次男生二男皆尚幼小。

二十歲省立北商畢業，熟諳珠算、會計，酷愛足球，暇時喜閱讀。曾任台大農工系助理會計，後入伍為通信兵。退伍後考入中油公司擔任加油站業務工。半工半讀完成大學及研究所課業。畢業後進入台北市政府工務局都市計劃勘測大隊擔任技士，四年後商調至基隆市政府國宅局擔任課長。後一年商調至內政部營建署擔任技正，亦從事住宅建設工作。越十有二年後商調至台灣省政府住都局擔任正工程司，辦理眷村改建事宜。民國八十五年十月參加立法院甄審立法助理，僥幸考上，於法制局擔任法案評估工作。民國九十五年一月起調任圖書館秘書兼全球法律資訊網主任。後調職經濟委員會擔任秘書至民國九十九年一月屆齡退休。

承蒙長官及同仁之照顧半工半讀，於民國八十九年考上文化大學中山學術研究所博士班，於九十三年六月完成博士學位。教學研究工作為吾之興趣，吾曾於文大市政系教授土地使用分區管制、於市政專校教授都市計畫、明新科大教授憲法、法學緒論、消費者保護法、國土與環境規劃等課程。

由於女兒於民國七十七年罹患精神分裂，長期參加協會受益良多，承蒙協會會員之擁護於民國九十八年十一月接任第三屆理事長，誠恐誠惶，抱學習之心理，服務身心障礙之朋友，個人理想為建立心生活的理想國（社區），並願以所學貢獻社會。



心朋友的店—甜心工作心得

服務客人：尊重、服務
送上餐點：珍惜、微笑
看盡人生百態的面貌

○元

您手邊的那杯飲料，
是支持我們持續成長與
復建的主要動力！

○湘

清潔。

○正

我學到收銀、送飲料，還有
洗餐具、去郵局寄信，這些
都是很不錯的。我覺得這些
東西能幫助我日後就業。

德力格爾木

工作還可以。

○萍

感覺自己對工作更積極
了，有成就、有賺錢，
感覺每天很踏實，一路
走來，先甘後苦，辛苦
的背後是酸甜苦辣，希
望可以在多2~3個鐘頭。

甜心A

- 1.我的生活工作能規律化是從起床出門到達心朋友就安定了。
- 2.我的工作夥伴是一群不會和人算計、真誠的人，有時不懂的可以請教的人有不少。
- 3.自由、有人情味，雖然還有進步的空間，也是可以理解的。

甜心B

希望大家能和睦相
處，相處融洽，凡是
慢慢來，進步才能一
點一點的增長。

甜心C



98.11.21 2009全國身心障礙者日園遊會

心朋友四年有感

心朋友的店工作 竹文

數一數，進心朋友的店也已經有四年了，從什麼都不懂，變成一個飲料簡餐的熟手，這四年，我在心朋友成長茁壯，這裡不但是一個工作場所，儼然變成了我的第二個家，工作夥伴就是我的家人。

對於這裡，我很引以自豪的就是，我們不但是一個庇護工場，我們也要求從業者的專業，我在這裡從來沒有因為自己是一名精障者，就感覺自己做的工作是比較容易的，或者是被過份保護的。在心朋友的每一天，都充滿了挑戰與成就感。

在心朋友的店，歷經了三任領班，每一任都讓我印象深刻，離開店裡時毛毛的眼淚，以及細心的姿儀；聰明的馨予是我的好朋友，還有怡嬾的關懷；可愛的賴賴，以及有條不紊的雅苓，每一位領班都像是一本好書，教會了我很多事情。

店裡的夥伴，比我資深的○瑤最近變得柔軟可愛多了；詔文師傅加了愛心的每一道菜，使我們吃了更健康；娟○的水晶首飾做得更上一層樓了，繁複的設計，花了不少心力；賴賴成了女強人鋼鐵領班，領導更有力了；睿○仍然一天要調數十杯飲料，也仍然堅持不請假……。

這裡的每一個人都像一首好聽的音樂，有著特別的、屬於自己的旋律，在心朋友的店發著光，發著熱，組合起來，就成了一首好聽的合奏曲，唱著心朋友之歌。

而我，也是這裡的一份子，容易疲累的個性使我常常請病假，歷任領班都為了我的出席率傷透腦筋，我是這裡平凡又不平凡的一個小小螺絲，沒有了我也是不行的嘞，一定像奏鳴曲少了小提琴，會失色許多吧！

在心朋友的第四個年頭開始了，從開始應徵進店時我憂鬱蒼白的臉，一直到今天，每一天早晨上班的我臉上充滿了陽光與笑容。我的成長與轉變，一切一切都是因為金林姐開始了這家「心朋友的店」，帶著各位「正常的社會人」殷殷切切的期盼，與各位「社會

工作者」一步一腳印的耕耘，我是這間庇護工場裡辛勤工作的一名小小精障者，在這家店裡，我們不怕出錯，因為領班早就想好了出錯了該怎麼辦了，我們只要停留在現實裡久一點，雲遊物外的時間少一點，做出一杯一杯可口的飲料與簡餐，這個社會上，就有我們的一份立足之地。

【此篇由心生活一張馨予 社工 邀稿】

99年1月遷址的心（新）祝福

感謝心生活，有一群超可愛認真的同事陪
我一起成長！一起再加油！
在這裡讓我學到了很多的知識與經驗，更重
要的是可以和這群優秀的同事一起成長且真的
很感謝心生活～永遠

經驗說生命也更厚實——可君
期待在心生活累積更多實務
慢慢在適應學習

多包含呢？（張牙）
但不懂的地方还有很多請大家
雖然已經來心生活將近9個月了

來心生活的時間雖然不長，但已足
以使我學習很多——怡真

分享喜悦——玲玲
甜心！我來了，讓我們一起成長。

嗯~心生活
是一個深奧的哲學
問題，也是一個美麗的夢想之
地，它是革命家心經的學
略離堡，也是思鄉遊子
暖暖の休息之地，如果
你還不認識它，請把
握抓住機會，如果你已
經認識它，恭喜你，
生命已經豐富。

感謝心生活協會滋養我的一切，
祝福心生活及和心生活相遇的人們
日益健康、順心、愛如

新的環境，讓心生活以全新的面貌出發！

希望可以繼續成長，開心開心。 顯安

願心生活能像大樹般
穩定、茁壯，然後讓
更多的人能在樹蔭下
乘涼。
和修

心生活協會就像溫暖的
小家庭一樣，很溫馨，而感
情像大樹般堅固，未來將越
來越強壯！=A= 小雅

Dear 心生活 & 心朋友們：

感謝大家這段時間給予我學習、接觸的機會，
自覺我初出茅廬的懵懂。

一年很快的又到了，祝福心生活協會生日快樂、長長久久
也祝福各位心朋友們平安順心！！

by 湘雅~

期盼心生活能夠永續存在，
成為精神族群的最佳代言人。



CHECK !

台北市南港區 個案管理員 王晨宇
[台北市政府社會局委託身心障礙者資源中心]

CHECK？這是甚麼意思？我想大多數人都沒玩過西洋棋，當然沒聽過這專屬於西洋棋的術語，「CHECK」的意思大概像是我們中國象棋的「將軍」，就是你在要擊倒對方將軍前，要預告你的對手的話語，意思有點像是：「該你了，你再也不反制你就輸了。」

人生沒有所謂的輸跟贏，輸以及贏是比較的結果，世人往往以誰勝誰負來當作優劣，但我們沒有必要投入世人的比較，我認為若真要比較，那就與自己比較吧！對於很多身心障礙者而言，很多很多困難跟阻礙，都是來自自己，不得不否認世人的外在觀感會阻礙了障礙者的前進，但，倘若你自己都不認為你能夠持續前進，那你還有可能可以保持前進嗎？

生性喜好畫畫的我，在過去曾經畫了這樣的一幅圖，如下：



因為這是素描圖，所以可能會點失真，圖的左邊有一隻大手，他手上握著的是西洋棋編制最小的「士兵」。意思是，只要你有心，花心思組織，當然可以輕鬆擊潰你的對手「國王」。

人生不是棋局，所以我們永遠沒辦法重頭來過，可能會因為人生一次一次的挑戰而失去了我們的棋子（城堡？騎士？主教？以上全是西洋棋編制的棋子），但我們千萬要記住，我們只要守住我們的「國王」（象徵自己的內心），那我們永遠都有機會擊潰對手。身為一個障礙者，絕對不要忘記自己還有的，絕對不要放棄，因為如此一來，才有繼續前進，持續反擊的機會，與大家共勉之。

最後，再與大家分享我的另一幅畫作：



這篇畫象徵的意思是，我們雖然是一個獨自的個體，但每個人都還是需要眾多的人去拼湊出自己的樣子，我們就像是一個大拼圖，由我們的家人、朋友來拼湊我們的樣貌，才能組成我們，所以，絕對不要吝於掌聲和讚美，別忘記對自己的家人、朋友說聲謝謝以及我愛你，因為沒有家人或是朋友，我們或許無法一路走到現在；記得大聲對他們說

聲感謝，因為沒有他們，或許不會有今天昂然挺立的我們。

後記

原本是希望能夠寫一篇關於新進同仁—我的自我介紹，但想了又想，寫篇泛泛的自我介紹，不如以我的畫作來說話，很高興在此認識大家，也希望大家能夠認識我畫作中潛藏的小小涵義。



■ 99.05.20身心障礙園藝治療



■ 99.05心生活合唱團

重新（從心）開始的一年

台北市南港區 個案管理員 江致遠
[台北市政府社會局委託身心障礙者資源中心]

時間真快！一年就這樣過去了，我也從去年的菜鳥社工晉升為老鳥（也沒那麼老啦…畢竟各方面還是很菜），經過過去這一年來在基隆的開疆闢土，雖然不敢說做的驚天動地，但至少還算是有個完美的小結束；於是今年回到了首善之都-台北市，持續燃燒那心中的小宇宙，為需要幫助的人而努力。

不過，今年與去年最大的不同就是工作的內容更豐富、面向更廣，從社區關懷訪視員到身心障礙者社區資源中心的社工，這已不單單的只是服務「甜心」，而是所有的身心障礙者，這對於我來說無疑地是一大挑戰，想想去年花了一整年也都沒有完全瞭解精神疾病，更何況現在要懂得更多，而且其他不同障礙者的問題，因此著實一開始讓我相當擔心；幸好，夥伴的相互扶持與上過一連串的教育課程後，現在的我終於逐漸產生一點信心，實務的經驗也更因為始終站在第一線作戰，而不斷地累積，當然督導們的鼓勵及不吝嗇的工作分享，更是讓我有繼續工作下去的能量。

或許，在一般大眾的眼裡，社會工作只是微不足道的愛心事業，與志工經常傻傻搞不清楚，無法賺大錢也無法提高個人的知名度，但助人時的那種成就與滿足感，卻是其他工作中難以獲得的感受，這也是我願意從事這份行業的原因。

新的工作代表新（心）的開始，期許自己每天都能夠有一些不一樣的改變與進步，讓自己在這領域中可以更佳的得心應手，為社會持續貢獻一份小小的心力！



■ 99.04新有意義的一天 三峽一日遊

對工作的一點想法

台北市信義區 個案管理員 鄭怡真
[台北市政府社會局委託身心障礙者資源中心]

我畢業於台北大學社工系，這份工作是我第二份社工相關工作。來到心生活協會社區資源中心，感到工作富有挑戰性，每天都要面對不同障別、不同需求的案主。人是具有個別性及多樣性的。同樣的問題，在不同的人身上會有不同的反應出現，也造就出不同的結果。跟這些人工作時，經常要思考怎樣服務，才是最適合案主的。然而，不論有多少的案主要面對，我經常會提醒自己回到助人工作最初的信念：用心理解，盡心服務。我期許自己不要失去理解別人的熱誠，當諸多思緒充斥自己時，更希望自己不要忘記用單純的眼睛看待事情；因為有的時候，單純是最好解決問題的態度，若自己身為一個案主，我也不希望與我工作的社工失去單純的心。對我而言，兩點之間最短的距離是直線，而看見問題核心最快的方法，就是用單純的眼光。我想，這個信念多少呼應了心生活協會的精神，障礙者或家屬是真正的專家，他們不見得是最多專業知識的人，但是卻最了解障礙處境。他們腦海沒有艱澀的學理，但生活的點滴卻在他們身上刻下最深刻的痕跡。很多時候，是案主讓我學到許多，他們豐富了我的人生。

在學校時，老師教我們要穿別人的鞋走一段路。我想，自己穿著別人的鞋走一段路所感受到的，還不及案主或家屬所感受到的萬分之一。但願自己能在這個職位上盡綿薄之力，克盡己心的服務有

需要的人。若這個世界因為我而變得更美好，相信我就成功達成這份工作交給我的任務了。



■ 99.06.10行動秘書培育營



■ 98.12.25庇護工場認同卡記者會

美好 隨處可得

台北市信義區 個案管理員 吳怡嬋
[台北市政府社會局委託身心障礙者資源中心]

我是受病痛折磨快十年的病人，家人為我的病，花掉了積蓄，已到了生活困難的地步，而我在長期病痛之下，一直想了解這一切，有個年邁的母親和妹妹為維持一家生計的努力，更讓我羞愧，我已在家中呆坐十年了，朋友也漸漸少了，幸好有心生活的幫忙，我才能走出家中，享受陽光，自信心也增長了許多。

劉小姐

劉小姐是我服務的一位小姐，在每一次的見面，偶爾會推他坐輪椅到外面走走，也因此讓我有第一次的經驗，真是膽顫心驚。

還記得劉小姐的姐姐對我說，你若真心付出，上帝必會關愛你。當然我不是為了上帝才這麼做的，

我不斷的提醒自己，只要相信它，美好必會隨你而來。

我也感謝他們，在一次與麗圓去圖書館時，在月刊上發現了一小段話，

希望與大家分享，

「我做我的事；你做你的事

我不是為了實現你的期待而生活於這個世界

你不是為了實現我的期待而生活於這個世界

你是你；我是我

偶爾你我若相遇那是件美好的事」~完形治療 波爾斯

我們總是帶著一大包自認為精美的禮物上門拜訪

有時卻是不如我們所願

又或者是別人好心的將糖塞給你

殊不知你已吃不下口

祝福大家既是獨立自主，又在與人接觸時也能感到美好。

馨予～心語

台北市信義區 個案管理員 張馨予
[台北市政府社會局委託身心障礙者資源中心]

2010年對我來說是很新的一年，因為我改了新名字，也換了新的工作職務，過去我的名字叫做張雅婷，是在心朋友的店擔任就服員（領班），今年我改了新名字叫做張馨予，是在心生活協會的身心障礙者社區資源中心擔任個管員（社工），即使改了新名字換了新職務，但人還是留在心生活，繼續學習成長。

某天，回店裡用餐時，向一位常常主動和我分享生活點滴的甜心邀稿，她一口就答應，且很快的交出作品，讓我又驚又喜！細讀她的作品時，心裡有一陣很深的感觸，酸酸的、甜甜的、喜悅的、感動的，就像是妳一直細心呵護、灌溉的幼苗，某天妳發現她成長了、茁壯了，很為她高興，而妳一路走來的辛苦都變得值得！

曾有人問我和甜心的相處之道是什麼，除了工作上必須的指導外，其實甜心很需要像朋友般的友誼，和甜心相處很多時候就像朋友互相關心、互相學習、互相切磋，不要把自己的位置放太高，有時還要稍微“博感情一下”，讓甜心知道我們才不是神力女超人，我們也是很需要他們的幫忙，大家一起合作愉快，就像邀稿的甜心所說的“這裡的每一個人都像一首好聽的音樂，有著特別的、屬於自己的旋律，在心朋友的店發著光，發著熱，組合起來，就成了一首好聽的合奏曲，唱著心朋友之歌。……我是這裡平凡又不平凡的一個小小螺絲，沒有了我也是不行的嘞，一定像奏鳴曲少了小提琴，會失色許多吧！”

過去三年，在心朋友的店讓我獲得了很多的經驗與成長，和甜心的相處之道、和主管機關的應對之道、經營庇護工場的管理之道，諸多的道理雖不是樣樣都做的很好，但點點滴滴聚沙成塔，成了我現在最豐富的資產，心朋友的店像是一個小小的社會，每個人都是獨立的個體，但又互相關心、彼此包容，每次走進心朋友的店都能感受到大家的熱情、噓寒問暖，即使疲憊的心情，也會暫時的得到紓解。

謝謝你們給我一次成長的機會，接下來我們也都要在各自的崗位上，繼續發光、發熱唷！

服務隨筆 ---- 一天又一天

台北市松山區 關懷訪視員 林奕如
[行政院衛生署委託精神病社區照顧及個案管理服務案]

「謝謝你們」「沒有你們就沒有我」在離開案家時，案主再度感謝我，

「你也要謝謝你自己呀」我這樣反饋給案主，

「咦？」

「謝謝你自己，能夠堅持下去，活到現在，活過每個一天又一天！」

那是一位受過嚴重家庭暴力的婦女。在接近20年的受暴經歷中，案主時常擺盪在兩極的心情之間，就像坐雲霄飛車般，從高處瞬間掉落到低處。只是，這樣的雲霄飛車軌跡是無法預期、也無法掌控的，是只有帶來疲累而無興奮的感覺。

每天的回家，是案主很深的恐懼感，家中的大門、掏鑰匙的動作，都讓案主自動連結到過去受暴的回憶，恐慌回到家中不可測和未知的情境，恐慌到，「回家」成為案主最痛苦的時光。

相仿於心情的極端，案主自稱自己也有極端的想法和念頭。一方面希望自己「活得比那個王八蛋久」，一方面卻會有放棄生命的念頭。而笑稱要輕生則會不做計畫、直接行動，且一次成功。

在我一年多的工作以來，相遇了不少活得很辛苦的案主。他們不知道自己可以撐多久，也不知道自己撐下去可以期盼些什麼。他們每天經歷了強大的情緒洗禮，恐慌和狂亂，經常感受到快要走不下去的絕望，或是是否還要走下去的質疑。

助人工作者，並非拿著魔法棒天使的化身，無法笑笑地給予「撐一下，一切一定會好轉」的預言。只能同理案主的苦痛，給予力量，說著「請好好地度過現在、每一天」。

然後在與案主的工作中，陪伴案主接受自己的限制，且一起找到生活中的希望、一起調整環境，一起看看生活和生命還可以有哪些不一樣的可能性：能夠比現在的生活多一些快樂、多一些意義、少幾分苦痛。也許我們的服務就是這麼的平凡，卻又是這麼真實的進入每一個案主的生活中。

在報章雜誌上，常常可以看到很多「成功者」的故事，不論是含著金湯匙出身，在好的背景環境和自身努力下成功的人；或是生命曾經坎坷，但力爭上游，終於有了成就，有了不一樣人生的人。這些故事是感人的、是讓人讚嘆和鼓勵人心的。

我的工作中，我也看到很多動人的生命故事。只是這些動人的故事，可能還沒有包含一個外在「成功」的停靠站或結局。但主角們在每天的生活中，向糾葛的情緒和環境奮戰，以讓人感動的韌性，活過每個一天又一天。在我心中，生命自然有他通向的路，而能在過程中一天又一天用心且真實的走著，去大口呼吸、與負面情境抗衡，即使還不知道通向哪裡，背後堅韌的力量，卻已經譜出一個個讓人讚嘆的生命故事了。

故事還在繼續。中醫說，人要多跟正面能量的人相處，吸收旺盛的生命力。但我謝謝我的案主，讓我吸取到很多生命的韌性，我也願自己能將正面的能量反饋給你們。謝謝這一年來與我相遇的人，很高興能與你們一起寫一段故事，也祝福你們。

每個一天又一天，都值得喝采、都值得感恩。



■ 99.05心家庭分享會



■ 98.12.09清潔工作甘苦談講座



■ 99.06.10身心障礙園藝治療



■ 99.06.13舞蹈治療-家屬篇

心生活實驗室

好麵包、壞麵包：正向語言的力量

劉曉玉 社工師（精神族群充服務案）

話說本會最具有實證研究精神的阿城，不甘於只被動接受許多心靈成長書籍讚揚「正向思考」的理論，某日突發奇想地邀請大家身體力行進行實驗…。

首先，我們採買了新鮮土司並分別裝進透明的塑膠杯內，還不辭辛勞地前往心朋友的店用機器密封。接著。分別在杯外寫上正向語言「愛與感謝」、負向語言「恨與討厭」，經過時間的魔法我們發現麵包有了驚人的變化。

負向語言組麵包發霉的速度勢不可檔，從點到線到面毀壞速度快速地無可救藥；但正向語言組卻彷彿設有一道隱形的防護網，攔截阻斷黴菌生長的速度，甚至一度停滯不前好似力挽狂瀾，讓我們親眼目睹正向語言的珍貴。

這一刻，我們體驗語言、文字等符號如何對他人產生舉足輕重的影響，人宛如麵包一樣，好與壞取決於我們的對待與互動方式；「愛與感謝」的衷心祝福簡單、方便、容易執行，卻為我們帶來神奇無價的驚人成果，何樂而不為？！



寫「I hate you」
麵包快速發霉

寫「愛與感謝」
麵包不長霉

國民年金Q&A

資料整理：信義及南港區身心障礙者社區資源中心 王晨宇、江致遠 社工
「國民年金法」生效日：民國97年10月1日起

【一】：請問國民年金的適用對象為何？有規定一定要參加嗎？為什麼要投保？

【答覆】：

1. 國民年金適用對象：年滿25歲但未滿65歲，在國內設有戶籍但是並沒有投保公教保、軍保或勞保的中華民國國民。
2. 國民年金保險的目的：讓過去沒有國家保險退休保障的民眾，可以投保國民年金保險（簡稱：「國保」），繳納保費到65歲為止，而後在生前都可以每月領取「老年年金」給付。
3. 國民年金和其他保險的銜接方式：

(1) 一般國民：凡設籍國內之國民，年滿25歲、未滿65歲，未領取勞保老年給付、公教保養老給付或軍保退伍給付者，在未參加勞保、農保、公教保、軍保期間，均納入國保。（由政府主動將您納入國民年金保險）

舉例：小王今年26歲，2月5日從上一份工作離職，2月28日就找到了工作，勞保局將會寄發2月份國民年金繳款單，未來亦以一個月計算年資。

- (2) 退休勞工：未滿65歲，在國內設有戶籍，未領取公教保養老給付或軍保退伍給付，而在勞保年金實施前已領取勞保老年給付者；或是勞保年金實施後領取勞保老年給付，且勞保年資未達15年者。
- (3) 農民：國民年金開辦時年滿15歲，未滿65歲的農保被保險人，應改參加國民年金（農保至97年9月30日逕予退保）。但國民年金開辦時，年滿65歲的農民，仍繼續參加農保，既有的權益不受影響。

【二】：請問投保國民年金要支出多少保險費用？多久繳納一次？

【答覆】：

1. 月投保金額（俗稱「保額」）：目前一律是\$17,280元。
2. 保費：每人每月保費是\$1,123元，但是政府會幫我們出一部分，大家真正要繳的每月保費金額如下表：

國民年金繳費表（個人每月負擔金額）		
負擔比率	每月繳費	適用身分
60%	\$674	一般國民
45%	\$506	輕度之身心障礙者；所得在最低生活費1.5倍之上2倍以下者
30%	\$337	中度之身心障礙者；所得在最低生活費1.5倍以下者
0%	\$0	重度和極重度身心障礙者；低收入戶

- (1) 2個月繳納（支付）一次保費，第3個月底將寄送繳款單到您的戶籍地址，第4個月底須完成繳納。
- (2) 付款方法，可以拿著勞保局寄來的繳款單至便利商店繳納，或者到金融機構〔含郵局〕臨櫃繳款，也可以自動轉帳。

【三】：請問民眾如何投保？如何計算年資？若不按期繳納會被處罰嗎？

【答覆】：

1. 政府主動納保，委託勞保局處理，民眾不需申報加保或退保。
2. 保費繳至65歲，期滿不需再繳費。
3. 保費及保險年資均按全月計算；有繳費的月份都可以累積計算年資。
4. 延遲繳費加計利息：以當年度1月1日的郵政儲金1年期定期存款固定利率，按日計算利息。

延遲繳費計算說明：

例如：99年第1期繳款單（1-2月）為例，勞保局於99年3月底寄發繳款單，繳納期限至99年4月底止，如果被保險人1個月應繳納的保險費為674元，遲至99年6月底才繳清，則應加計利息2元。

※計算方式： $674 \times 2（月） \times 0.83\% \times 60/365（延遲天數） = 1.84（元）$ → 依國民年金法施行細則第18條規定四捨五入後為2元

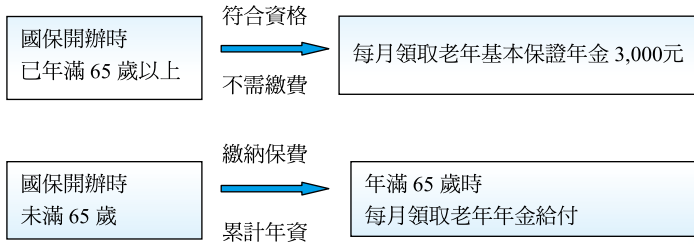
5. 超過10年之欠費無法補繳，未來亦無法計算年資。
6. 處罰：「國民年金」是強制性的社會保險，所以欠費政府有權催繳乃至於申請法院強制執行，國民年金法中也規定無經濟能力的

配偶欠費則有實際經濟收入之配偶將被處以\$3,000-\$15,000元之罰鍰，但目前開辦初期，對於本人或配偶都尚未進行處罰。

【四】：參加國民年金有甚麼保障？

【答覆】：國民年金給付，分為以下四部份：

1. 國民老人年金：



國民年金主要有兩種計算方式，您可自行選擇選擇對您有利（領取金額較高）的方式：

A式：（月投保金額×保險年資×0.65%）+ 3,000元

B式：月投保金額×保險年資×1.3%

試算每月領取金額：

☆若您參加國保15年（A式較高）

A式：\$17,280元×5年×0.65% + \$3,000元 = \$4,685元

B式：\$17,280元×15年×1.3% = \$3,370元

☆若您參加國保27年（B式較高）

A式：\$17,280元×27年×0.65% + 3,000元 = \$6,033元

B式：\$17,280元×27年×1.3% = \$6,065元

備註：但領有社會福利補助（「低收入戶老人生活津貼」、「中低收入老人生活津貼」、「身心障礙生活補助費」、「老年農民福利津貼」、「榮民就養給付」）者，則無法選擇A式。

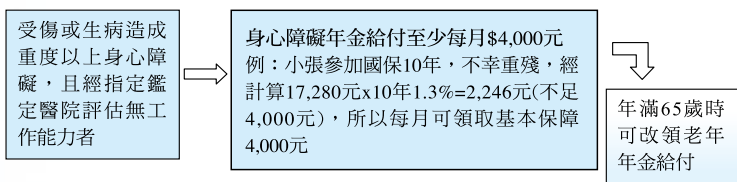
2. 國民身障年金：

投保國保者，除非有以下的情況（排除條件），否則若有身心障礙身分，可請領身心障礙基本保證年金。

※排除條件—

- 經政府全額補助收容安置者。
- 已領取勞保第一、二、三等級殘廢給付，農保第一、二、三等級殘廢給付，公教保全殘廢等級殘廢給付，或軍人保險一等殘廢給付。

- c. 領取社會福利津貼（指低收入老人生活津貼、中低收入老人生活津貼、身心障礙者生活補助、老年農民福利津貼及榮民就養給付）。
- d. 稅捐稽徵機關核定之最近1年度個人綜合所得總額合計新臺幣50萬元以上。
- e. 個人所有之土地及房屋價值合計新臺幣500萬元以上。（土地以公告現值，房屋以評定標準價格計算；惟若係個人所有且實際居住之唯一房屋者，其土地公告現值及房屋評定標準價格合計得扣除額度以新台幣400萬元為限。）
- f. 入獄服刑、因案羈押或拘禁。



備註：國民年金開辦之前，已經符合重度障礙且無工作能力之條件者，不必考慮排除條件，只要在前三年內，每年居住國內超過183天，就可申領身心障礙基本保證年金每月\$4,000元。

3. 國民遺屬年金：

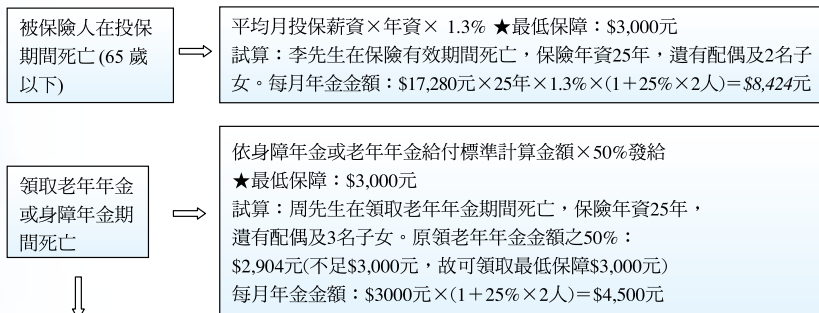
投保人過世後，遺屬可以支領遺屬年金。依照遺屬的順位支領，同一順序遺屬有2人以上，每多1人加發25%，最多加發50%。

第1順位：配偶及子女。 第2順位：父母。

第3順位-祖父母。 第4順位-孫子女。

第5順位-兄弟、姊妹。

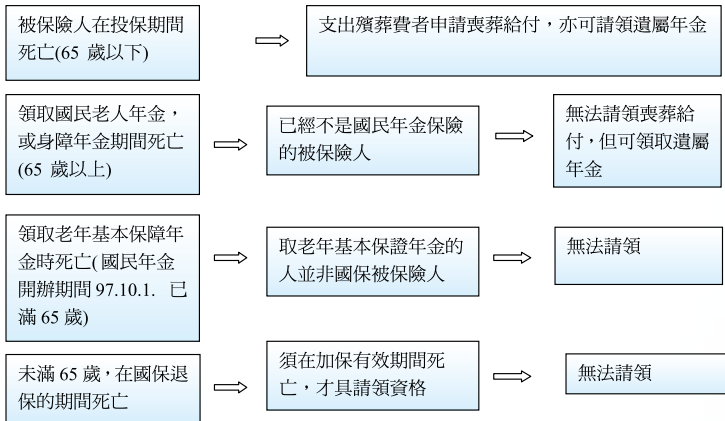
※遺囑年金分成納保期間過世或已開始領取年金後過世，兩種情況一



* 若同時符合勞保死亡給付，僅能擇一領取；死亡當月之年金亦僅能擇一領取

4. 喪葬給付：

按月投保金額一次發給5個月喪葬給付，目前月投保金額為\$17,280元，喪葬給付即為一次發給\$86,400元。



國民年金各項文件索取方式：

1. 直接在勞保局網站下載列印。
2. 到勞保局總局（台北市羅斯福路1段4號）、國民年金業務處（台北市濟南路二段42號）或各地辦事處櫃台索取。
3. 就近到各鄉（鎮、市、區）公所索取。

國民年金查詢電話：

勞保局(02)2396-1266轉國民年金業務處，分機表如下：

納保及保險費計算事項	6055／6077
老年年金給付事項	6011
老年基本保證年金、原住民給付事項	2366
身心障礙年金、遺屬年金及喪葬給付事項	6022
保險費繳納查詢事項	6033
保險費轉帳代繳事項	6044



■ 98.11.01心朋友的店-文山特教參訪



■ 98.11.10家屬座談會

甜心保健篇

私密的學習教室，人人都應有一套 保險套的使用須知

「性」是許多人不敢談卻非常重要的事，只要是屆齡的男、女性，無論是一般人或各類身心障礙者，都可能碰到相關的問題，讓我們共同來了解性行為前的安全須知……

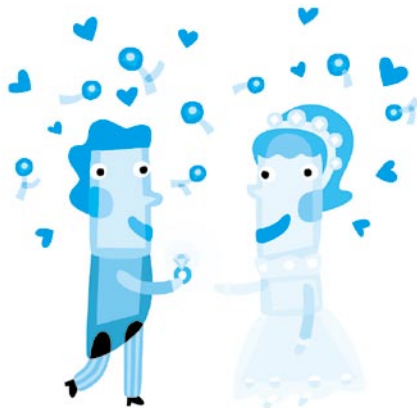
楊惠中（2010）

發表於自由時報，8月16日，B7版。

- ◎ 男性應試穿，並牢記保險套品牌及尺寸，以免使用時「不合身」！
- ◎ 撕開保險套包裝時，長指甲者應格外留意，不要刺穿「小雨衣」。
- ◎ 性交常有不能預期的事情發生，備份保險套絕對有必要。
- ◎ 不論使用「前」或使用「中」，發現保險套破裂，應立即換新。
- ◎ 飯店或旅館附贈的保險套品質參差不齊，隨身攜帶才安心。
- ◎ 保險套應放置在陰涼、乾燥的地方，避免日光直接照射。
- ◎ 選用時，應注意保險套的保存期限。
- ◎ 不可長時間放在皮夾內或高熱的地方，以免使乳膠變質。
- ◎ 保險套前端凸起之處為正面，套戴「前」，必須先擠壓掉空氣，以預留精液儲存空間。
- ◎ 保險套一次只能使用一個，使用雙層「並非」較安全，反而容易因雙層保險套在性行為的摩擦而破裂。
- ◎ 「水性」潤滑液是保險套的好朋友，不論是肛交或陰道交。
- ◎ 「水性」潤滑液應塗抹在保險套「上」，或「被插入者」；仍有許多人誤以為塗抹在保險套「內」，不僅令對方覺得不舒服，也會造成「奉子成婚」的意外。
- ◎ 油性潤滑劑（例如：凡士林、牙膏、嬰兒油、綿羊油）會減低保險套的效力，保險套極可能破裂。
- ◎ 不可在性伴侶的體內射精，即使保險套未脫落；抽出時，亦應抓緊保險套，千萬不可讓精液流溢。

- ◎ 若懷疑自己／伴侶的口腔或性器官有傷口或發炎，最好避免口交。
- ◎ 替男性口交時，仍應使用保險套。若口腔內含有精液，千萬不可含、吞。
- ◎ 替女性口交時，建議使用保險膜，並注意口腔有無傷口或發炎，不可有月經經血或血液。
- ◎ 肛吻（口對肛門的接觸），並不會感染愛滋病毒，但極可能感染各種的肝炎和寄生蟲。若肛交後還要陰道交，未戴保險套很容易將肛門的大腸桿菌帶至陰道內，造成女性的膀胱炎或陰道炎。
- ◎ 即將射精時，千萬別學A片劇情將保險套拔除。
- ◎ 為避免尷尬，丟棄保險套時，應妥善處置，避免年幼兒童、寵物把玩或再使用。
- ◎ 使用性玩具時，建議仍戴保險套，每次用完之後，必須用肥皂和水清洗。

預告：心生活協會徵得社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會呂昶賢老師同意，為其錄影，清楚的教大家如何使用保險套，完成後將公佈在心生活網站上。您不怕忘記，可隨時學習保健康。



台北市心生活協會民國九十八年度會員大會會議紀錄

時間：民國98年10月11日（星期日）中午十一點四十至下午二點半

地點：臺北市館前路71號10樓 新領域教育訓練中心

壹、報告事項：

一、98年度主要服務方案及補助情況：（摘述）

- ✓ 「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務－台北市勞工局身心障礙者就業基金補助。
- ✓ 「心生活精神族群充權服務」－中華聯合勸募協會補助。
- ✓ 「心家庭諮詢與支持服務」－內政部公益彩券回饋金補助。
- ✓ 「精神障礙者生活重建及家庭支持服務」－台北市社會局公益彩券盈餘委託辦理。
- ✓ 「基隆、松山區、萬華區精神病患者個案管理及關懷訪視服務」－衛生署委託辦理。
- ✓ 「精神病患者行動祕書培育營」－內政部公益彩券回饋金補助。
- ✓ 「大專畢業生至非營利組織職場實習」－行政院青年輔導委員會補助。

二、台北市社會局因應身心障礙者權益保障法，將委託成立六個『身心障礙者社區資源中心』（以下略）。

三、協會現況組織圖。

四、權益倡導：針對精神衛生法實施滿一年，發表心朋友之聲第11篇督促政府更積極施政；舉辦精神障礙者照護需求座談會；舉辦認識ICF新制講座；以電子報訴求公車路線簡單化，提供精障者及老人行的便利；研究參與長期照護保險制度之討論等。

貳、承認及討論案：

一、97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、98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、99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。

四、99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。

五、訂定本會「財產管理及設備資產報廢與處分辦法」。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

參、選舉案：（摘述選舉結果）

圓滿選出第三屆理監事，理事十五位監事五位任期自本日起至一百零一年十月十日止。

肆、臨時動議：

一、案由：建議聘金林為總幹事，能否支薪再議。

說明：金林小姐已服務六年對於協會運作熟悉，可協助新任理事長推展會務。依人民團體法總幹事不能兼任理事。總幹事屬工作人員需給薪，但因為協會財務很困難，支薪再議。

決議：全體出席會員舉手表決過半通過。

伍、散會。

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國98年1月1日至98年12月31日

科目	決算數		決算與預算比較數		說明
	決算數	預算數	增加	減少	
經費收入	\$10,608,932	\$7,189,000	\$3,419,932	0	服務方案補助及人力增加
入會費	\$7,000	\$3,750	\$3,250	\$0	98年入會人數及持續繳費人數較
正式會員常年會費	\$39,000	\$18,750	\$20,250	\$0	預算多，總會費收入\$91,000教育
正式會員永久會費	\$25,000	\$5,000	\$20,000	\$0	算數\$4萬元，增加一倍多。
贊助會員常年贊助費	\$15,500	\$7,500	\$8,000	\$0	
贊助會員永久贊助費	\$5,000	\$5,000	\$0	\$0	
捐款收入	\$1,524,114	\$1,142,250	\$381,864	\$0	捐款收入較預算數成長33%。
利息收入	\$743	\$2,000	\$0	(\$1,257)	
衛生署/衛生局委託 案收入	\$2,265,586	\$700,000	\$1,565,586	\$0	關懷訪視預算1名實際執行4名
勞工局就業基金補助 收入	\$2,485,122	\$1,800,000	\$685,122	\$0	商店工作人員預算2名實際3名
社會局委託案收入	\$1,578,019	\$1,600,000	\$0	(\$21,981)	生活重建服務案
公益彩券回饋金補助 收入	\$748,800	\$480,000	\$268,800	\$0	除心家庭諮詢增加行動秘書案
其他政府補助收入	\$406,152	\$100,000	\$306,152	\$0	下半年增加青輔會NGO實習案
民間專案補助收入	\$502,170	\$400,000	\$102,170	\$0	聯合勸募補助經費增多
其他收入	\$46,355	\$15,000	\$31,355	\$0	
商店營業收入	\$953,063	\$900,000	\$53,063	\$0	商店營收增加
義賣收入	\$7,961	\$10,000	\$0	(\$2,039)	
商店現金短溢	(\$653)	(\$250)	\$0	(\$403)	
經費支出	\$10,681,127	\$7,189,000	\$3,492,127	\$0	
薪資費用	\$4,129,139	\$2,050,000	\$2,079,139	\$0	關懷訪視及青輔會方案各增加兩
退休金費用	\$223,553	\$110,000	\$113,553	\$0	名工作人員
保險費	\$372,612	\$180,000	\$192,612	\$0	
租金	\$147,000	\$168,000	\$0	(\$21,000)	新辦公室12月才開始承租
電話費	\$10,479	\$40,000	\$0	(\$29,521)	非可核銷之方案電話費減少
水電費	\$32,783	\$60,000	\$0	(\$27,217)	
郵費	\$4,509	\$30,000	\$0	(\$25,491)	
文具用品	\$6,343	\$20,000	\$0	(\$13,657)	
印刷費	\$100,984	\$90,000	\$10,984	0	
修繕費	\$8,250	\$10,000	\$0	(\$1,750)	
勞務費	\$28,000				主係會計師事務所記帳公費
廣告費		\$4,000	\$0	(\$4,000)	
差旅費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	
運費	\$3,075	\$3,000	\$75	\$0	
志工車馬費		\$15,000	\$0	(\$15,000)	
大樓管理費	\$3,300	\$3,000	\$300	\$0	
交通費	\$12,157	\$15,000	\$0	(\$2,843)	
專案業務費	\$1,583,279	\$1,200,000	\$383,279	\$0	服務方案增多，明細如附件
一般業務費	\$112,330	\$70,000	\$42,330	\$0	甜心稿費\$3萬多，尾牙，網站等
聯誼活動費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
公共關係費	\$1,000	\$15,000	\$0	(\$14,000)	
購置固定資產	\$13,050	\$70,000	\$0	(\$56,950)	承接康盟MyHouse設備，少添購
什費	\$6,956	\$30,000	\$0	(\$23,044)	
商店支出總計	\$3,882,328	\$2,991,000	\$891,328	\$0	增加一名工作人員四名甜心
本期餘絀	(\$72,195)	\$0			*結轉下期數-應收款等\$522,240+
上期餘絀	\$1,012,913	\$460,000			應付款等\$460,730=現金與存款
結轉下期累積餘絀	\$940,718	\$460,000	*		餘額\$879,208

中華民國98年12月31日

資產：		負債：	
零用金與現金	\$32,306	應付票據	\$422,842
郵局活期存款	\$606,059	應付費用	\$670
郵局劃撥存款	\$181,567	應付商店營業稅	
合庫三興存款-心生活	\$11,331	其他應付款	\$36,594
合庫三興存款-心朋友	\$42,711	暫收款	
兆豐銀行存款-心朋友(專戶)	\$1,000	代扣款-代扣健保	
兆豐銀行存款-心生活	\$871	代扣款-代扣勞保	
合庫南京存款(專戶)	\$1,000	代扣款-代扣所得稅	
國泰世華存款(專戶)	\$1,015	代收專戶利息	\$624
土地銀行存款(專戶)	\$1,348		
現金與存款小計	\$879,208	負債總額	\$460,730
應收帳款		累積餘絀：	
應收補助款	\$289,088	期初累積餘絀	\$1,012,913
其他應收款	\$17,152		
暫付款	\$4,000	98年度淨餘絀	(\$72,195)
存出保證金	\$212,000		
其他資產小計	\$522,240	累積餘絀餘額	\$940,718
資產總計	\$1,401,448	負債與餘絀總計	\$1,401,448

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98年1月1日至98年12月31日

科目	決算數	預算數	差異數
商店-維修費	\$60,248	\$60,000	\$248
商店-設備	\$310,420	\$150,000	\$160,420
商店-薪資	\$1,474,175	\$1,000,000	\$474,175
商店-退休金	\$96,924	\$60,000	\$36,924
商店-用品費	\$8,147	\$5,000	\$3,147
商店-進貨	\$571,735	\$576,000	(\$4,265)
商店-租金	\$480,000	\$480,000	\$0
商店-學員薪資	\$315,018	\$250,000	\$65,018
商店-營業稅	\$26,521	\$60,000	(\$33,479)
商店-保險費	\$274,768	\$150,000	\$124,768
商店-文具印刷費	\$18,819	\$8,000	\$10,819
商店-水電費	\$130,446	\$120,000	\$10,446
商店-郵電費	\$27,584	\$26,000	\$1,584
商店-交通費	\$700	\$1,000	(\$300)
商店-雜費	\$28,323	\$20,000	\$8,323
商店-勞務費	\$46,000		
商店-廣告宣傳費	\$1,200		
商店-專案業務費	\$11,300	\$25,000	(\$13,700)
商店經費總支出	\$3,882,328	\$2,991,000	\$891,328
勞工局補助收入	\$2,485,122	\$1,800,000	\$685,122
營業收入總淨額	\$960,371	\$909,750	\$50,621
商店經費總收入	\$3,445,493	\$2,709,750	\$735,743
淨虧損	(\$436,835)	(\$281,250)	(\$155,585)

台北市心生活協會民國九十九年度會員大會 會議紀錄（摘要版）

時間：民國99年9月18日（星期六）中午十二點半至下午二點

地點：台北市信義路3段157巷11號4樓 客家文化會館

壹、報告事項：

一、99年度主要服務方案及補助情況：

- 「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務
- 「心生活精神族群充權服務」－中華聯合勸募協會
- 「心家庭諮詢與支持服務」－內政部公益彩券回饋金
- 「精神障礙者生活重建及家庭支持服務」－台北市社會局公益彩券盈餘委託辦理。
- 「松山區、萬華區精神病患者個案管理及關懷訪視服務」－衛生署委託辦理。
- 「精神病患者行動秘書培育營」－內政部公益彩券回饋金。
- 『信義、南港區身心障礙者社區資源中心』－台北市社會局委託辦理。

二、協會現況組織圖。

三、權益倡導：長期照顧保險規劃、身心障礙權益保障法相關服務、庇護工場定位、資源中心與深化服務雙線並進、關懷訪視服務未來發展、公務人員退休辦法、公務人員任用法等。

貳、承認及討論案：

一、98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、99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、100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。

四、100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。

參、臨時動議：

一、協會開始服務精神疾患以外的身心障礙者，是否需要因應修改協會章程，提請討論。

決議：請理監事會先進行相關討論後，送下屆會員大會討論。

二、增加以手機簡訊方式傳送臨時性訊息。

決議：協會活動通知方式，增加手機簡訊的方法。

三、鼓勵會員及社會人士參與志工服務。

決議：經主席徵詢全體出席會員無異議鼓掌通過。

肆、散會。

社團法人台北市心生活協會 資產負債表

民國99年6月30日

資產：		負債：	
零用金及現金	\$22,000	應付費用	\$90,129
現金-協會外幣		其他應付款	\$45
郵局活期存款	\$63,297	代扣款-代扣健保	\$8,200
郵局劃撥存款	\$123,426	代扣款-代扣勞保	\$8,721
合庫三興存款-心生活	\$7,264	代扣款-代扣所得稅	
合庫三興存款-心朋友	\$17,368	代收專戶利息	\$1,187
兆豐銀行存款-心生活	\$874	應付商店營業稅	
國泰世華存款	\$1,015	暫收款	
兆豐銀行存款-心朋友(專戶)	\$318,119		
合庫南京存款(專戶)	\$475,095		
土地銀行存款(專戶)	\$214,589		
現金與存款小計	\$1,243,047	負債總額	\$108,282
應收帳款	\$4,500	累積餘絀：	
其他應收款	\$12,179	期初累積餘絀	\$940,718
暫付款	\$3,200		
		99年1-6月餘(絀)	\$425,926
存出保證金	\$212,000		
其他資產小計	\$231,879	累積餘絀餘額	\$1,366,644
資產總計	\$1,474,926	負債與餘絀總計	\$1,474,926

備註：非專戶可用資金餘額\$213,244元。

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國99年1月1日至99年06月30日

科目	決算與預算比較數				說明
	上半年決算數	全年預算數	增加	減少	
經費收入	\$6,381,970	\$10,320,000	\$0	(\$3,938,030)	增加資源中心，商店、訪視案則減少
入會費	\$4,250	\$3,750	\$500	\$0	上半年會費收入達全年預算之43.8%
正式會員常年會費	\$10,500	\$18,750	\$0	(\$8,250)	
正式會員永久會費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
贊助會員常年贊助費	\$2,750	\$7,500	\$0	(\$4,750)	
贊助會員永久贊助費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
捐款收入	\$820,704	\$1,589,000	\$0	(\$768,296)	上半年捐款達全年預算51.6%
利息收入	\$425	\$1,000	\$0	(\$575)	
衛生署/衛生局委託案收入	\$535,819	\$2,200,000	\$0	(\$1,664,181)	預算依去年含基隆區，投標執行無該區
勞工局就業基金補助收入	\$1,008,099	\$2,300,000	\$0	(\$1,291,901)	預算依去年，實際核准減少1名就服員
社會局委託案收入	\$2,931,812	\$1,600,000	\$1,331,812	\$0	增加資源中心服務方案，共6名
公益彩券回饋金補助收入		\$1,000,000	\$0	(\$1,000,000)	上半年內政部尚未撥款
其他政府補助收入	\$256,422	\$100,000	\$156,422	\$0	青輔會98年補助部份跨年給付
民間專案補助收入	\$354,730	\$450,000	\$0	(\$95,270)	
其他收入	\$16,695	\$15,000	\$1,695	\$0	
商店營業收入	\$438,465	\$1,020,000	\$0	(\$581,535)	上半年營收達全年預算43%
義賣收入	\$1,299	\$5,000	\$0	(\$3,701)	實際執行少於預算
			\$0	\$0	
經費支出	\$5,956,044	\$10,320,000	\$0	(\$4,363,956)	增加資源中心，商店、訪視案則減少
薪資費用	\$2,501,307	\$3,750,000	\$0	(\$1,248,693)	增加資源中心，商店、訪視案則減少
退休金費用	\$119,293	\$210,000	\$0	(\$90,707)	
保險費	\$202,082	\$300,000	\$0	(\$97,918)	
租金	\$182,000	\$200,000	\$0	(\$18,000)	因獲委託執行資源中心，辦公室搬遷
電話費	\$14,530	\$30,000	\$0	(\$15,470)	
水電費	\$14,578	\$60,000	\$0	(\$45,422)	尚未進入夏季，實際支出略少
郵費	\$498	\$25,000	\$0	(\$24,502)	上半年活動快訊郵費由方案補助多數
文具用品	\$390	\$18,000	\$0	(\$17,610)	上半年文具費用由方案補助多數
印刷費	\$32,015	\$80,000	\$0	(\$47,985)	
修繕費	\$20,438	\$10,000	\$10,438	\$0	搬遷辦公室修繕費用高出預算
勞務費	\$25,600				事務所記帳漏編預算;另分類錯帳\$1萬
廣告費	\$1,300	\$5,000	\$0	(\$3,700)	
差旅費		\$10,000	\$0	(\$10,000)	上半年尚未發生
運費	\$14,650	\$3,000	\$11,650	\$0	因搬遷辦公室，超過預算支出
志工車馬費	\$2,890	\$5,000	\$0	(\$2,110)	
大樓管理費	\$16,950	\$3,000	\$13,950	\$0	因獲委託執行資源中心，辦公室搬遷
交通費	\$4,390	\$15,000	\$0	(\$10,610)	
專案業務費	\$1,120,923	\$1,900,000	\$0	(\$779,077)	因得標資源中心，專案費用大幅增加
一般業務費	\$92,786	\$70,000	\$22,786	\$0	(尾牙、甜心稿費、會費)增加捐助盟誼
聯誼活動費		\$5,000	\$0	(\$5,000)	
公共關係費	\$1,000	\$15,000	\$0	(\$14,000)	
購置固定資產	\$224,905	\$70,000	\$154,905	\$0	搬遷辦公室添購及安裝設備費用較高
什費	\$2,198	\$30,000	\$0	(\$27,802)	
商店支出總計	\$1,361,321	\$3,506,000	\$0	(\$2,144,679)	就服員少1名;6月人事設備尚未入帳
本期餘絀	\$425,926	\$0	*		因較大方案已收補助款，六月尚有未執行部分，故帳面顯示有盈餘。
上期餘絀	\$940,718	\$1,012,913			
結轉下期累積餘絀	\$1,366,644	\$1,012,913			

說明：預算數為99年1-12月全年度預算，而決算數僅為99年1-6月已實際發生數。

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99年1月1日至99年6月30日

科 目	上半年決算數	全年預算數
商店-維修費	\$19,843	\$60,000
商店-設備	\$83,720	\$150,000
商店-薪資	\$339,685	\$1,400,000
商店-退休金	\$22,824	\$60,000
商店-用品費	\$2,786	\$10,000
商店-進貨	\$283,259	\$576,000
商店-租金	\$240,000	\$480,000
商店-學員薪資	\$143,468	\$250,000
商店-營業稅	\$13,616	\$60,000
商店-保險費	\$85,301	\$160,000
商店-文具印刷費	\$4,756	\$8,000
商店-水電費	\$54,454	\$220,000
商店-郵電費	\$13,106	\$26,000
商店-交通費		\$1,000
商店-雜費	\$10,127	\$20,000
商店-勞務費	\$16,000	
商店-廣告宣傳費費		
商店-專案業務費	\$28,376	\$25,000
商店經費支出預算	\$1,361,321	\$3,506,000

勞工局補助收入	\$1,008,099	\$2,300,000
營業收入總淨額	\$439,764	\$1,025,000
商店經費總收入	\$1,447,863	\$3,325,000

淨利(虧損)	\$86,542	(\$181,000)
--------	----------	-------------

說明：預算數為99年全年度預算，但決算數為99年上半年實際發生數字，固落差頗大

社團法人台北市心生活協會
民國九十八年度會費及捐款收入徵信芳名錄

姓 名	年度金額
Annie Chu	\$37,135
十方菩薩	\$50
云娟	\$200
毛潤芝	\$1,500
王中聖	\$1,200
王月勤	\$500
王松如	\$200
王珊	\$3,000
王崇賢	\$250
王淑芳	\$250
王雅蕙	\$11,500
王勳聖	\$10,000
台灣推拿整復協會	\$10,000
田淑蘭	\$500
石成城	\$2,000
石家珍	\$1,500
光譜電子股份有限公司	\$5,000
江美華	\$3,000
江致遠	\$47,336
江麗美	\$12,500
何玉娟	\$4,000
何宜蓁	\$1,000
何翠慧	\$3,000
余月芬	\$4,000
余淑育	\$18,900
余漢儀	\$10,000
吳正舒	\$2,000
吳佩紘	\$1,000
吳怡嬋	\$58,301
吳庭安	\$10,000
吳國風	\$50,000
吳惠芬	\$1,000
林柔瑄	\$500
林娟瑛	\$500
林紋琪	\$1,000
林淑芬	\$1,000
林貴珍	\$500
林源龍	\$1,000
林瑞芬	\$1,000

姓 名	年度金額
林瑞錚	\$750
林瑋真	\$53
林劉月裡	\$5,000
林慧芳	\$2,000
林錦珠	\$500
林錦銓	\$1,000
林繡晏	\$1,000
林麗純	\$22,000
林麗華	\$4,000
邱月寶	\$500
邱宜芬	\$3,000
邱顛安	\$41,044
金上	\$3,000
金佳豫	\$2,000
金林	\$48,080
金莊明華	\$3,200
金鳳	\$20,000
金機	\$13,200
金耀章	\$3,000
侯冠如	\$2,500
柳彤諺	\$250
洪習哲	\$1,500
洪雅君	\$1,000
美麗	\$5,000
范珍惠	\$250
許豪沖	\$2,000
連秀娟	\$1,500
連豐芬	\$1,000
郭國良	\$3,600
郭勝佳	\$500
郭錫卿	\$10,800
陳宏裕	\$50,000
陳怡伶	\$2,000
陳明鈺	\$500
陳明榮	\$1,000
陳初鶯	\$2,000
陳俊良	\$1,000
陳冠斌	\$2,000
陳姿任	\$1,000
陳昭蓉	\$10,000

姓 名	年度金額
陳颯蓉	\$3,000
陳素珍	\$10,500
陳雲端	\$1,500
陳瑞美	\$500
陳賢德	\$3,000
陳靜慧	\$400
陳滢如	\$1,000
陳寶鳳	\$24,000
陶文斌	\$1,000
彭子容	\$500
彭小花	\$14,400
彭雲芳	\$500
彭雲鈴	\$500
曾毓鈞	\$300
曾煥凱	\$480
曾蔡幼女	\$500
曾瓊瑛	\$1,229
劉幸茹	\$20,000
劉明周	\$1,000
劉彥宏	\$2,005
劉彥廷	\$3,600
劉家茵	\$35,833
劉泰鑠	\$500
劉淑分	\$300
劉毓薇	\$12,000
劉達之	\$1,000
劉瑋	\$1,000
劉碧淑	\$500
劉蓉台	\$3,000
劉曉玉	\$23,000
劉麗茹	\$3,000
樂劉玉梅	\$2,000
蔣韶陽	\$100
蔡和修	\$13,000
蔡欣慈	\$550
鄭玉嬌	\$1,000
鄭秀珠	\$1,000
鄭秀鸞	\$2,000
鄭美月	\$10,000
鄭苑瑜	\$3,500

姓名	年度金額
吳靄薇	\$1,000
呂輝強	\$1,000
李台民	\$1,000
李玉娟	\$100
李玉輝	\$100
李有展	\$3,100
李良芳	\$500
李宗衍	\$500
李盈韻	\$1,000
李英華	\$500
李展旭	\$100
李彩玉	\$1,000
李淳一	\$500
李祥敏	\$1,000
李媛華	\$500
李麗娟	\$1,000
杜松吟	\$500
杜俊逸	\$250
杜雲芬	\$500
沈銀華	\$2,000
沈慧貞	\$5,000
阮心鍵	\$1,000
周仲豪	\$3,600
周任中	\$2,000
周佳瑩	\$3,600
周婷瑩	\$3,600
周萬福	\$2,000
房兆亨	\$500
易新如	\$500
林世總	\$3,000
林秀蘭	\$3,700
林奕如	\$9,640
孫允武	\$10,000
孫武	\$50,000
孫景昭	\$500
孫愛蓮	\$500
孫鴻濱	\$30,000
徐于茹	\$11,158
徐秀真	\$500
徐梅英	\$1,000
捐贈發票中獎金額	\$1,800
祝志成	\$250
翁詩雯	\$1,000

姓名	年度金額
袁慧華	\$100
財團法人融悟文教基金會	\$200,000
高忠雄	\$5,000
高美惠	\$4,000
商店及園遊會捐款箱	\$1,880
張文魁	\$1,000
張月華	\$5,000
張世榮	\$5,000
張宏碩	\$50,000
張卓穎	\$2,750
張林雪娥	\$11,500
張泉柏	\$1,500
張美芬	\$600
張迺容	\$4,000
張景城	\$30,800
張雅婷	\$55,271
張節子	\$2,500
張慧娟	\$10,000
張珏	\$2,000
梁睿哲	\$12,000
莊淑媛	\$1,000
曾麗真	\$800
游淑貞	\$500
游慧玲	\$3,200
湯秀敏	\$500
無名氏(多人)	\$730
詠真實業股份有限公司	\$2,000
黃子甄	\$5,000
黃大宇	\$2,500
黃冬青	\$2,500
黃如斌	\$2,000
黃金鳳	\$500
黃南鴻	\$5,000
黃彥儒	\$500
黃園	\$500
黃陽明	\$10,000
黃陽壽	\$3,000
黃燕茹	\$250
黃麗鶯	\$1,000
楊立勤	\$13,250
楊秀蓉	\$500

姓名	年度金額
楊崎右	\$3,500
蕭子瑜	\$5,600
蕭子潔	\$5,600
賴佩玲	\$1,000
賴羿涵	\$67,499
賴苑蓉	\$250
戴信宏	\$5,250
戴菁平	\$4,000
謝仁和	\$600
謝詩華	\$10,000
葉素貞	\$250
葉財勝	\$500
葉陳孝女	\$1,500
葉惠玲	\$750
葉惠靚	\$1,500
葉漢地	\$1,500
鄒巧珍	\$500
趙文楚	\$200
趙從舜	\$100
劉有恆	\$1,000
劉杏心	\$2,000
謝鏞宇	\$10,000
簡秋乾	\$12,000
聶孟華	\$1,000
魏秀靜	\$2,000
魏芳婉	\$21,500
魏黛如	\$20,000
羅秋麗	\$500
關世瑗	\$2,500
蘇文渠	\$500
蘇統一	\$250
蘇麗萍	\$3,000
鐘苑禎	\$7,390
饒林秀蓮	\$500
涂秀蕊	\$8,000

98年會費及捐款收入總計
\$1,615,614

身心障礙庇護工場虧損不是「罪」 ～請不要剝奪精神障礙者庇護性就業的權利～

從去年以來，陸續發生立法委員、議員「施政質詢」甚至「訴諸媒體」質疑身心障礙「庇護工場」『聘用』身心障礙者薪資過低、營業虧損，一時之間服務身心障礙的民間團體突然成了「罪人」、兢兢業業服務貢獻的就業服務員和公益團體竟然變成媒體公審/路人喊打的過街老鼠。身為精神障礙庇護工場的服務者、精神障礙者的家屬，看著我們的付出、精障者的需要這樣被「無知」的民意代表和只看錢的身心障礙就業服務政策摧殘，好似不斷被人鞭打、心口流淌著鮮血。

單就台北市而言，從民國97年6月到99年6月間，領取精神類身心障礙手冊的「精神障礙者」從12,359人增加到13,835人，兩年內就增加了1,500名領取手冊的慢性精神病患者、成長率12%；但是，可以幫助精神障礙者在社區中穩定工作的「庇護工場」就業服務方案，卻從97年的197個受益員額在98年驟降到135人（當年度服務量減少三成），雖然99年略增到153人，但兩年內的受益人數依然負成長-22%；也就是說，庇護工場的就業服務，非但沒有因為精神障礙者人數的增加而增加，反而急速的減少。

庇護工場不斷減少、不能夠增加的元凶，是民國96年中修訂的新法—「身心障礙權益保障法」（下稱：「身權法」）。「身權法」35條要求庇護工場『立案』才能獲得補助，首當其衝的就是設立於醫院內的精神障礙庇護工場紛紛關門，繁複的申請文件、建築法規和主管機關層出不窮的要求，讓醫院高層直接關門了事；其次的問題，是「身權法」要求庇護工場與身心障礙者需簽訂勞動合同、需擔負起雇主的責任為庇護性就業者投勞保、健保、退休金，過去的「服務關係」從此被勞委會、勞工局和民意代表定義為「聘僱關係」，也因此，庇護工場變成「非得賺錢不可」，虧損成了庇護工場的罪、身心障礙者薪資不高也成了罪、每個月雇主負擔的勞保費/健保費/退休金費用高漲，讓更多的庇護工場關門。

當和平醫院「金色咖啡屋」的招牌被拆下時，一位在候診室坐著不起眼的精神障礙者語出驚人的說，應該拿火箭筒去把總統府轟掉，這不是妄想或幻覺，這是深深的悲憤和痛苦；更讓人悲慟的是，其實精障者沒有能力這樣做，受影響的精神障礙者其實只能暗自垂淚；要有多少人過去的努力和成就，才能維護著一個角落讓幾位精神障礙甜心們在此孜

孜不倦的努力。創造資源是極其困難的，但摧毀資源只在一夕之間！

精神障礙者手腳健全，無論自己或他人期待他們可以外出工作，工作對精障者極其重要，這不只是他們可以爭一口氣的盼望，更是鼓舞精障者對抗疾病的負性症狀、「產生康復動機」的最佳誘因。「庇護性工作機會」讓精障者先有動機走出家門，再從工作訓練中帶動「精神復健」（依個別需要重新學習、鍛鍊受疾病影響而缺損的認知能力、感官知覺、動作協調等困難）和「心理重建」，協助精神障礙患者「康復」（在疾病中打理出有序及有意義生活的狀態），具有無與倫比的重要和價值。

精障者要工作，如果能力強當然自己出去找工作獲得適當的報酬，如果還需要在「接納患者安心學習」的庇護性環境就業學習，真正重要的並不是多麼高的薪資，家屬在乎的也不是把障礙者的健保從自己的公司轉去給庇護工場承擔，精神族群要的是精神障礙者每日的身心安頓、與社會的良性互動、維持工作活動不要被疾病打倒日益退化。

「身權法」第34條說「對於具有就業意願，而就業能力不足，無法進入競爭性就業市場，需長期就業支持之身心障礙者，應依其職業輔導評量結果，提供庇護性就業服務」，可以就業安置絕對是正確的方向，但「身權法」卻不斷的自我矛盾，庇護工場既然聘用的是就業能力不足的人，要像一般企業一樣能賺錢有淨利是可遇不可求的事情，別人的餐飲店聘用俊男美女作服務生，精神障礙者的庇護商店，聘用因為服藥副作用而身材「大」、因為疾病而動作慢的病友送餐招呼，當然不容易吸引來客，但是大家都是認真學習努力工作的，大家賺不到基本工資，但可以賺到自己努力後的薪資，即便賺的只是每小時二十元、三十元的「小錢」，但精障者在庇護工場努力付出而後賺錢的成就，並不亞於沒患重病在一般職場工作的人。

少數民意代表反覆質疑少數幾家非精神障礙類、知名的庇護工場「賺太多錢不分」，使得勞政主管機關成天看不起、打擊虧損的庇護工場。我們尊重也羨慕賺錢的庇護工場，但那畢竟是少數。議員、勞工局對哪家有疑問，可以直接去查他們的帳，為他們的勞工爭取權益，但不應該因此反過來給虧損的庇護工場「定罪」。

庇護工場的虧損不是「罪」，在庇護工場工作的精神障礙者，可以每天出門上班、每天和同事和顧客互動、生命有所盼望、生活有成長的寄託，社會各界善意捐助幫助庇護工場繼續為障礙者提供服務，為什麼這樣的美事卻要被完全不理解他們需求、自詡精英的專家、政府和民意

代表剝奪。為什麼精神障礙者需要的服務不能由他們自己主張？

對於精障者而言，如果生活沒有盼望，何必看病吃藥忍受副作用，如果患者病情不穩去住院，急性病房每月要花健保四萬多元的費用、慢性病房每月要花健保二萬多元的費用，精障者長期住院是社會最大的損失—患者被迫「禁閉」、家屬羞愧無法抬頭、全社會買單花健保錢、污名化讓大家一旦自己生病諱疾就醫拖延病情，各方皆輸；反之，政府補助庇護工場就業服務員的人事費加上房租、設備費等，每月、每年的開支遠低於慢性住院的花費，更何況回歸社區才是精神障礙者想要的服務，才是以人為本的公民社會。

我們要大聲說，每一位障礙者無論他的障礙等級，都應該有獲得服務的權利，服務不應該永遠只給「前段班」的身心障礙者，和教育一樣，請給「後段班」的身心障礙者身心安頓的機會。身心障礙庇護工場虧損不是罪，過半數的精神障礙者需要這樣的就業環境，請給服務精神障礙者的就業服務員和公益團體掌聲、給精神障礙者一個再生的機會。



心朋友之聲：13篇（民國99年10月）

請五都候選人提出精神心理衛生社區服務的政策和願景 ～精神障礙者可以更好，患者和家屬需要服務， 什麼時候政治人物才能傾聽數百萬精神族群的聲音～

精神疾病不是教養問題，是人類基因中的潛在生理脆弱，社會及自然環境變遷日鉅、人類生存壓力持續升高，都使得領有重大傷病卡、身心障礙手冊的精神疾病患者人數持續迅速成長。單就台北市而言，從民國97年6月到99年6月間，領取精神類身心障礙手冊的「精神障礙者」由12,359人增加到13,835人，兩年內領取手冊的慢性精神病患者增加了1,500名、成長率達12%；全國而言，總計一百多萬的身心障礙人口中，精神障礙人口在民國98年就首度突破十分之一，這還不包括沒有意識到自己有病或者擔心社會污名而不願意申請身心障礙手冊的病人。

在台灣，看病吃藥是慢性精神病人唯一被期待的，但其實患者邁向康復所需要的助力和支持中，合適的藥物只是最基礎的需求，精神障礙者從被疾病症狀摧殘、到與疾病共存、到更進一步的採取策略管理疾病，需要持續性的「心理重建」、「精神復建」、「良性社交活動」和「生活能力重建」，又因為患者多數為青中壯年，因此帶來工作機會的

就業服務也益形重要。患者需要從專業者的直接服務和各類活動中，重新找回自我的價值、增強自信、提高改善動機、找回真實感官知覺、學習覺察情緒、鍛鍊體能、提升認知和肢體協調能力、減緩症狀干擾等來重拾健康，並藉由人際互動獲得社會支持的益處。

民國95年9月衛生署撥出經費，開始辦理「精神病患者社區關懷訪視服務」，終於從在醫院裏等病人，開始走入社區、「走動式」的關懷在家的精神障礙者們，但四年過去，當大家期待政府持續發展深入服務，希望不要只是由資淺的服務員（社工）個人單打獨鬥的在社區中奔跑，期待能有更多的經費讓「單兵作戰」變成「團隊服務」（結合社工、心理、職能治療、醫療等多元服務）的時候，衛生署卻只因承辦科員「行政業務量太重」的原因，就假借「整合」之名，將在民國100年把精神病關懷訪視服務與自殺防治訪視服務「合併辦理」，讓「單兵作戰」的社工，承擔更多不同的訪視對象，無視於不同服務所需要的不能專業技能發展。政府這種只求「數量假象」、「不管工作方法和服務品質」的開倒車現象，將嚴重的威脅到精神病患者的社區服務，但五都的首長候選人們，卻對這樣重大的議題不聞不問。

在台灣的社區作精神服務，感到極端的孤獨，政府的服務方案，從沒有穩定性。康復之友聯盟拿衛生署兩年的預算，在台北市和高雄市辦理精神障礙者交誼中心，起先還信誓旦旦要迅速的拿到國際認證，結果是預算玩兩年就立刻停止，中央要地方接、地方不聞不問，讓裝潢猶新的交誼中心在98年底吹下熄燈號，漠視幾百名精神疾患和他們家屬的權益。類似的例子層出不窮，民間團體無論是申請衛生署（局）、內政部（社會局）、或勞工局的服務方案，每次經費補助的期限都只有一年，每個服務案的「明年」從來說不准，這樣「朝不保夕」的精神心理衛生社區服務，如何能夠累積良好的服務經驗？如何能夠招募到優秀的人才？

政府不能夠用「廉價的經費」想要作「困難的精神社區服務」。我們期待，自詡「為民服務」、「可以為人民帶來願景」的五都候選人，在提出傳統兒童/婦女/老人等社福領域政策的同時，也能夠站出來「擁抱」精神族群—請五都候選人提出「精神心理衛生社區服務」的「服務政策」和「發展願景」，讓我們真正看到21世紀夠格帶領人民身心皆健康的政治領導人！



～心生活協會提出的精神服務市政建言～

請台北市政府提出 精神心理衛生社區服務政策和願景

- 一、台北市政府應從速委託民間團體辦理「精神障礙者社區交誼中心」（美國活泉之家模式、有國際認證的CLUB HOUSE），民國100年興辦第一所、105年前達到全市共六所。
- 二、精神病患者關懷訪視服務、自殺訪視服務應分別深化發展，以加強資深專業者之督導和發展跨領域團隊合作來提升服務品質，不應貿然合併。100年從衛生署轉由衛生局承辦時，服務人力員額不得減少，並應有計劃的擴增和發展精神病患者之關懷訪視服務。

（備註：行政院衛生署匆促公告「整合型精神疾病防治與心理衛生工作計畫」，以減少行政事務為思考本位，忽略社會工作方法之不同等專業性，妄求合併精神病關懷訪視與自殺防治訪視，經全國各地精神病關懷訪視服務員抗議，心生活協會等委請黃淑英立法委員辦公室與衛生署心理衛生辦公室深入對話，衛生署自知有虧，已致函各縣市衛生局不再強求將兩項服務合併。惟，五都抵定後，衛生署原補助台北市之經費，將全數取消，台北市前開兩項精神心理衛生服務出現危機。）
- 三、台北市精神障礙者人口不斷增高且多是青中壯年、障礙程度中度以上，對就業服務有高度需求，但台北市就業服務受益員額卻持續減少，令人遺憾。市府應：1.增設服務精神障礙者之庇護工場；2.開放新設庇護工場可先獲得補助，以解決無補助無法進行籌設、而未立案又無法獲得補助的矛盾（可輔導獲得籌備補助者，於開辦後兩年內完成立案）；3.增加精神障礙社區化就業服務員人數；4.允許獨立申請精神障礙者職前準備服務；5.配合第一點精障者交誼中心的設立，增加過渡性就業服務之補助申請。
- 四、身心障礙庇護工場不應以營業利益為主要評估標準，應以障礙者及其家庭之需求為主，並獎勵增設。
- 五、台北市應獎勵或委託民間團體辦理精神障礙者的「社區團體

家庭」、「團體家屋」服務。

- 六、公辦民營的養老機構應開放精神障礙者入住，不能由政府帶頭歧視精神障礙者。
- 七、規劃、獎勵、推廣並執行國際上已實證有效的精神病患社區多元服務（例如：前第一項所述的Club House精障者社區交誼中心，以及Assertive Community Treatment積極性社區治療服務、Crisis Team危機支援小組、Illness Management and Recovery疾病管理與康復支持服務等。）
- 八、要求台北市轄區內各醫療院所精神科，加強病歷的撰寫品質和閱讀病歷歷史的習慣，避免醫院反覆要求患者和家屬不斷重述發病經歷、住院次數等問題。
- 九、反精神疾病污名化，台北市應從教育紮根，各級學校基礎教育中，應加強認識精神疾病、接納精神障礙者的課程。
- 十、台北市教育局應鼓勵民間團體辦理精神障礙者之青少年學院，協助精障者完成國教學程；鼓勵大學學生志工，協助在學精障者克服學業困難；並鼓勵辦理成人精障者之終身學習課程。
- 十一、除非院方確實掌握探病者對於患者會有個別性的特殊不良影響，否則應要求醫療院所，不得以防治流行疾病為名，變相剝奪住院病人會見非家屬之朋友的權利。
- 十二、台北市政府應編製「認識精神疾病」、「瞭解精神疾病社區服務資源與身心障礙福利服務」的手冊，以淺顯易懂大字版的編印方式，公開給市民朋友們索取，並主動寄發給全市所有醫療院所（無論其是否有精神科）以及民間團體，幫助市民朋友若週遭有人遇到相關問題，都可以迅速的獲得幫助，也可以認識疾病保養自己的腦健康。
- 十三、身心障礙手冊轉換新制進行ICF需求評估時，宜儘可能的簡化並且尊重服務使用者的個人選擇。觸及全體身心障礙者的廣度服務（例如：社區資源中心）和各障礙類別專精的深化服務（例如：生活重建及家庭支持服務、精神障礙者社區交誼中心、主動/積極性關懷訪視服務），應共同發展不可偏廢。

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。

心生活的出版品

「精神健康你我他」實用手冊（①～⑤輯）

心生活協會出版「精神健康你我他」實用手冊

- 第1輯：**一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊
- 第2輯：**認識精神障礙族群（患者家屬）處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出精神分裂症患者在生活中與疾病共處的方式
- 第3輯：**精神疾病的復健、精神分裂症的藥物治療
- 第4輯：**助眠藥物的安全與效果、重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法的介紹
- 第5輯：**甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識

每輯新台幣\$20元。郵政劃撥帳號：1979-3224

總金額未達\$1,000元者，請加付劃撥手續費每次\$15元及
酌量之郵資(每本\$10元左右)

《加入心朋友的行列—成為會員》

【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"/> 設籍或居住於台北市的甜心（精神疾病患者） <input type="checkbox"/> 家屬 <input type="checkbox"/> 照顧者。 <input type="radio"/> 贊助會員（任何個人或單位皆可）。		
身分證字號：	出生年月日：	性別：	出生地：
聯絡通訊地址：（郵遞區號：_____）		聯絡電話： （日） （夜）	
戶籍地址：		（手機） 傳真：	
e-mail：			
*首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
<input type="radio"/> 正式會員：（入會時需繳交①和②兩種費用，②有二種，擇一即可）			
① 入會費：（入會首年繳）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
② 常年會費：（每年繳一次）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
或② 永久會費：（一次繳終身）		<input type="checkbox"/> \$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000
<input type="radio"/> 贊助會員：（入會時，選擇③或④任一種繳納即可）			
③ 常年會費：（每年繳一次）		<input type="checkbox"/> \$500	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$250
④ 永久會費：（一次繳終身）		<input type="checkbox"/> \$10,000	<input type="checkbox"/> 甜心優惠\$5,000

填妥傳真至：2739-3150 或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓

《信用卡捐款給心生活》

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：			

填妥傳真至：2739-3150或寄到：110台北市基隆路2段141號5樓

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



心生活協會建國百年三大心願

搶救100年
台北市和全國的
精神病患者
關懷訪視服務。

請總統、行政院長、
五都候選人提出
精神心理衛生
社區服務的發展政策。

精神障礙者
需要更多的
就業服務資源。

心生活協會

電話：2732-8631；信義及南港區身心障礙資源中心：2732-4512；
心家庭諮詢：2739-8516 生活重建：2739-6404 關懷訪視：2739-6882
傳真：2739-3150 通訊地址：110台北市基隆路二段141號5樓
協會電子信箱：heart.life@msa.hinet.net 網址：www.心生活.tw

「心朋友的店」歡迎您的光臨

營業地點：110台北市基隆路2段79巷1弄1號
(光復南路口；三興國小旁；雙聖餐廳／合作金庫銀行巷內)

預約電話／傳真：2737-4279

營業時間：週一到週五，上午七點半到下午六點。

銷售項目：美味早餐；營養午餐；各式茶飲、咖啡、輕食、花草茶、
豆漿、有機果汁；影印；書籍。(張老師、心靈工坊等出版社書籍店內採購九折)
場地對外租借每小時五百元。會議用茶：每桶\$500元起(點心另計)