



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 19 期

112年8月

92年8月台北人民團體立案證書 北市社會字第2199號 理事長：陳素珍  
法人登記：110證他字第001717 號第40冊第73頁第1008號 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

## 心生活服務二十週年 生日快樂



靜物水彩〈吉兒〉繪

---

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>

FB粉絲團 搜尋：〔心生活協會〕 捐贈電子發票愛心碼：1979322

---

〔心朋友工作坊〕台北市和平東路三段391巷20弄16號 ☎ 8732-6543

〔臺北市星辰會所〕台北市忠誠路二段53巷7號9樓 ☎ 2838-2225

〔心家庭專線〕☎ 2739-8516

〔其他服務〕☎ 2732-4512 · ☎ 2739-6404 · ☎ 2739-6882

★ 感言：	
◎ 理事長的話（陳素珍理事長） .....	3
◎ 相信今天起會更好（金林 總幹事） .....	4
◎ 願甜心投稿園地，長長久久（彭聲傑 心理師） .....	6
★ 預告：星心相惜－星辰會所成果展（112年11月17日下午2點到5點） ....	3
★ 甜心的創作：	
◎ 靜物水彩畫（吉兒）（封面） .....	1
◎ 如果可以（小蠟） .....	8
◎ 我家有一台冰箱（小瑜） .....	9
◎ 憂鬱（田可宜） .....	9
◎ 書法臨摹（樂樂） .....	9
★ 感動的時刻：家屬回饋	
◎ 家屬來信（黃先生） .....	5
◎ 家連家家屬教育課程參加者感言（Eva、欣欣） .....	10
★ 精神障礙者〈懷孕、生產的支持需求〉 .....	11
★ 心生活精神族群充權服務：	
◎ 給候選人的建言－陳市長候選人 .....	15
－侯總統候選人 .....	16
◎ 簡介「精神衛生法」（111年12月新版）（金林 總幹事） .....	17
★ 心生活佈告欄	
◎ 心生活111年度捐款收入芳名錄 .....	23
◎ 心生活協會《110-111年支持精障心家庭》公益勸募 結報 .....	25
◎ 心生活111年度收支決算表 .....	26
◎ 心生活111年12月31日資產負債表 .....	26
◎ 心生活111年度服務成果報告 .....	27

**心朋友的店（無實體店面，接單買賣） ☎Call：2737-4279**

- 龍信水餃宅配到府，每箱三包八百元（含冷凍宅配運費）
- 統一生機開發公司全系列食品與禮盒

## 理事長的話

陳素珍 112年8月

素珍自107年10月接下理事長的棒子，轉眼已連任五年多（二屆）、明年（113年）會員大會後就要交棒了。

接任初期協會的財務負擔沈重，感恩同仁們努力耕耘服務在前、全體理監事及各界愛心人士在後方支持，協會負債的借款餘額終於能開始下降。

這幾年疫情及俄烏戰爭的影響，物價騰飛，也跟著政府社工加薪的腳步，協會同仁們的薪資水平逐年調升，展望未來，要加薪留才、維持財務平衡、繼續償還借款，仍然是很不容易的挑戰。

感謝全體同仁、理監事們及志工的努力付出，讓心生活協會持續成為別人口中，可以讓病友們依靠、讓精障甜心獲得鼓勵/生活得有意義的公益組織。

希望後繼有人，歡迎能為、想為精神障礙甜心與家庭做些事的人，加入心生活的會員與捐款者行列。設籍、居住、工作於台北市的正式會員們，可以自我舉薦為理監事候選人、明年投票選出新的理監事會、理事長，一棒接一棒，心生活持續向前，歡喜迎向每一天的光明。



▲112.07 理事長與常務監事-審閱財報

### 星心相惜：星辰會所成果發表會

112年11月17日（五）下午二點到五點

地點：星辰會所

（台北市士林區忠誠路二段53巷7號9樓）

# 相信今天起會更好

金林 總幹事 112年7月

今年夏天世界各地大熱，我則入夏後，分別待在兩個醫院的病房，全天冷氣、巧妙（幸運？）的避過了酷暑，從醫院高樓病房窗外，俯瞰市景，充足的陽光和龍王每隔段時間就補給的天雨，使一棟棟建築間一叢叢的綠樹，奮力生長，枝繁葉茂好不讓人振奮。

春天時，我住在新租有電梯的小套房，每週幾次坐輪椅與看護出門去復健，偶爾則出門回診幾個醫院、出去開會，經常性經過「敦化南路」、「仁愛路」、「中山北路」等，恰都是「林茵大道」，欒樹、菩提樹、樟木…枝椏與葉片在煦煦陽光的春風中翻動、舞蹈出各式光影，美、真美，幸福感油然而生；偶爾叫不到復康巴士時（ps.長照車很難訂，復康巴士若能精準地在第五天前訂車，都不會失望），搭乘公車，歡喜的發現，台北市政府多年努力有成，蠻多巴士路線是全時段都有低底盤可以搭輪椅的車，敦化幹線、基隆路幹線、292公車…我常坐的路線都是！即使出門仍有種種困難：馬路、人行道推輪椅仍然很難（人行道通常是斜面的更不要說有洞/破損/障礙物）、高鐵出台北火車站居然要繞到站外去使用電梯才能接上捷運…，但我看著大樹上美麗的葉面光影，在春風中，我真的以身為「台北市民」感到驕傲。

就是這樣，在陷落的困境中，美麗的自然風貌、悄悄進步的城市文明，仍在在給我們勇氣，讓我們看到了「今天起一定會慢慢變好」的希望。

長輩們還記得嗎，二十年前家屬送病人就醫時，經常面臨醫院沒有病床的困難，病人被強送急診卻經常缺床，責任醫院的急診處，還要家屬自己打電話到各醫院詢問有無空床，更不要說如果是病人自願門診登記要住院時，更是苦等無床；但約莫七年前，同仁在服務時就漸漸發現，台北市內各醫院的精神科病床漸漸有空位了，有些甜心反倒出現或許不需要住院，但過於依賴住院資源的情況；這是在告訴我們，社區資源和藥物進步是有些成效的。更合於人性、更可讓病友選擇醫療資源的時代，已悄悄而至。

當然，床在那裏，卻必然還有許多一籌莫展的家屬，想讓病人獲得住院資源，但缺乏助力、患者堅拒就醫，家庭處於被精神疾病拖累而支離破

碎、冰冷無溫暖的困境中；最難的這一塊，現在還是缺乏好的制度協助，仍需家屬摸著石頭過河，學著如何與患者對話、爭取服務介入協助…；水深火熱的病人和家屬們辛苦了。

但民智漸開，近年來，現身談過來人經驗的病人變多，病友/家屬們上網查找資料、資源的管道增多、能力增強，新興網站媒體的報導日漸增多（也刺激了傳統媒體跟進追蹤），精神公益團體中年輕一代的總幹事、幹部們，站出來參與捍衛精神障礙權益、制度改善的人增多了；與精神病人有關的人事地物等，都以比二十年前要加快些的腳步逐漸變化了，整體而言，往好的方向前進著。病友、家屬、支持者與親友們，我感覺樂觀些，讓我們相信，今天起日子會更好、日常的幸福是可追尋的，不要放棄。



感動的時刻  
家屬的回饋

## 家屬來信

親愛的全體幹事惠鑒，

佳美師錄

日前收到協會會員大會紀錄及十八期會訊，驚喜您五月中確診卻因密集休息、未超前佈置，優化繁複掛號就醫手續，錯失黃金對症下藥時間，以致您腦脊椎、神經受損、煎熬受苦，內心感同身受，深為不捨與牽掛，願上帝醫治的手在您受損部分作修復，恢復健康。

我們夫妻也在三週前確診，同樣也緩慢在肉卡視訊就診，等領到藥已是三天之後，跟不上病毒在身上侵襲速度。所幸在等候空檔教會愛心姊妹先提供藥家中使用藥品，協助掛號領藥，否則不堪設想，目前仍在調治當中。

佳美師錄

更為欽羨您及協會理事、同工、同仁在同一起象宗旨，二十年來為身心受苦朋友及家庭齊心努力，成果豐碩。每次收到會訊及活動感動不已，您及同仁真是「甜心的守護天使」。

協會成立不久，我們經友人引荐加入協會，曾參加公園路的「家建家」講座，內人也短暫參與基隆坡工作坊志工。後深為愧疚，因年歲漸長，就沒參與實體活動。因著上帝恩典我們家耐性○○○七年在××××一個有愛心耐性而研究團隊努力盡心工作。他聽見心朋友的真誠，深為感動，將多年積存加入「甜心」永久會員（已劃撥）紀念之餘，專函致候。

○○○  
○○○  
○○○

敬啟  
2022.11.17

# 願甜心投稿園地長長久久

彭聲傑 臨床心理師 2023/6/5

2020年當我在精神養護機構工作時，曾有一位喜愛閱讀、勤於書寫又想要賺錢的住民認真的問我：「心理師，我可以投稿嗎？」我先是協助他投稿到地方報和網路的徵文比賽，但幾次下來總是沒有迴響，看來住民很挫折，我也不曉得該怎麼辦？

後來有次與「精神病手記」的作者林昭生講述我的煩惱後，他告訴我「台北市心生活協會」有提供精神障礙的甜心朋友們的投稿專區，鼓勵我們去試試看。我打開網頁一看，發現只要是自己的原創作品，不論是散文、詩詞、圖畫、攝影等都可以投稿，只要來稿原則上就給予稿費，每篇\$100，一年上限可領\$1000。

我很快把這則「好消息」跟住民說。許多人都露出期待又覺得不可思議的表情問我：「真的是只要有投就有稿費嗎？」「一年四季（三個月算一季），各可以投三篇，最多一年投十篇？」「我自創的笑話可以投嗎？」「投了以後會發表在網路上可以給我看嗎？」

不久，我們的第一批作品寄出了，住民還可以自行選擇要用本名或化名投稿。當他們的作品正式刊載在網頁，後續的稿費進入戶頭時，我總會看見一張張的臉孔有著滿滿的喜悅跟成就感；或許在網路上留下自己的話語身影，一季賺超過三百元，對一般人來說並不是太難的事，但對我們長住精神療養機構的住民來說，這卻是太難太難超級困難的事啊！

秉持著「好康逗相報」的精神，沒多久住民們就把這「小道消息」用鄉民最厲害的「口耳相傳」的方式，傳好傳滿

到其他病房去了，於是我們把事情「稿大」了！第一年我們投稿約28篇，第二年快一百篇，至2023年5月止，這三年間我們一共投了約387篇的作品（散文：128篇；詩詞：27篇；圖畫：232篇）。

若我們把這些作品一點點開來欣賞，我們會看見住民「身為人」的各種心情、煩惱和生命故事，平凡或讓人驚豔的圖文創作。原來這些平日長相左右的住民們，有著這些隱藏的才能跟各自的心情表露，像本文一開頭提及的住民，三年來他總共投稿26篇文章，真誠書寫自己的想家的心情、讀書的收穫跟自勉或沮喪失意等心情的抒發，讀來很是動容！連平日你覺得生活動機低，總是被動參與職能復健等院區活動的住民們，居然都「復活」來投稿了。

最後我們想肯定、感謝並請求相關的公家和民間的機構與夥伴們，能否繼續為我們及全台灣各地的慢性精神醫療的使用者，守護這方「甜心投稿」的園地？讓我們繼續擁有對社會抒發心聲的藝文創作平台！讓我們的甜心們擁有自立賺點稿費及獲得成就感的機會！讓社會大眾能透過對這些創作的欣賞，更加認識我們的甜心，拉近彼此的距離。

最後我們想大聲感謝「台北市心生活協助」提供這個方案！謝謝金總幹事！謝謝提供我們各式行政協助的佳琪女士！願我們後會有期！

### 歡喜之餘的無奈

（協會備註）

病友們肯定、踴躍投稿，但篇數節節攀升，使得協會網站空間不夠（111年從3G升級4G，112上半年就又不夠了），網站空間需每年付費，燒錢啊！！未來有可能需刪除以前年度的作品或停辦。



# 如果可以

作者：小蠟

傷心 因為曾經用心  
不明 走到這步境地  
也許很多都是我的問題  
在無法控制的混亂生氣  
等事態過了剩懊悔而已  
就因 我失去了一段曾能談心的朋友關係

妳 當然有權利 選擇正能量的友誼  
而我 失落的情緒 是這幾年真誠的心意  
妳想關閉我無能為力  
但我仍相信那些真心的緣份交集  
之所以痛心 是在乎朋友中這特殊的妳

雖然如今說太多也不太有意義  
雖然事到如今我還不太明白被封的原因  
雖然這些文字也可能改記不了什麼問題  
但我選擇寫 是失落太久的心 已經成了傷 無法復原  
偶爾睡前閉上眼睛 傷痛的哭泣

我不明究理 我始終把妳當知己  
我始終希望我們回到過去的關係  
如今的我真的被鎖的很傷心

如果可以 如果可以  
請讓我們保持過往的友誼





## 我家有一台新冰箱

作者：小瑜

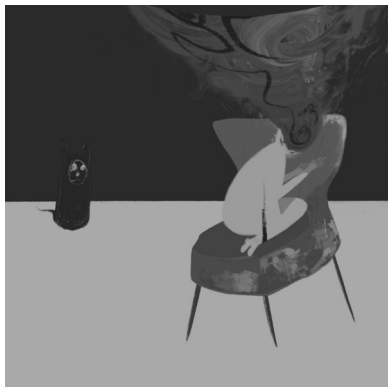
媽媽抽獎，抽到一台新冰箱，真是太棒了。媽媽用熟食把冰庫塞得滿滿的。冰箱門放了薄荷葉和紫蘇葉，第一層放了我最愛吃的蘋果、香蕉、水梨。中間放裝滿蔬菜的保鮮盒，最下層放滿媽媽買的蔬菜種子和中藥材。

有一天，我中暑了，頭暈暈的，媽媽叫我打開新冰箱拿薄荷葉泡熱水喝，清涼的薄荷水一喝，暑氣全消。幸好有這台新冰箱，放了寶貝食材。

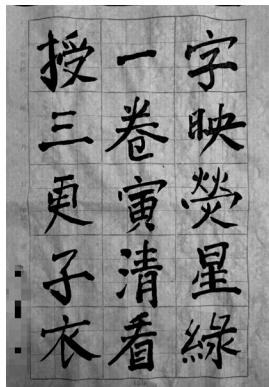
另一天，我很想吐，把吃進去的早餐全吐出來了，我查醫書要吃蓮子止嘔吐，媽媽二話不說打開新冰箱的冰庫，拿了一包煮熟的蓮子，熱給我吃。那幾天，吃了好幾次蓮子湯。我家的新冰箱，可好用了。

還有一次，媽媽要住院做心導管手術，媽媽努力煮了好多食物，放在新冰箱的冰庫裏。告訴我：「冰庫裡放了熟食，有芋頭、豆干、滷豬肉、薏仁。媽媽不在家時，可以熱來吃。」我點點頭，媽媽這才放心的去住院。我靠著新冰箱裏面的熟食，度過好幾天媽媽不在家的日子。

媽媽抽獎得來的新冰箱，冰了藥材和熟食，陪我和媽媽度過生病的日子。看到新冰箱裏的食物，就好像看到媽媽滿滿的愛，媽媽，希望有一天，換我煮銀耳紅棗蓮子湯給您喝。



〈憂鬱〉繪圖：田可宜



〈書法臨摹〉作者：樂樂

## 心生活【家連家家屬教育課程】參加者感言

首先謝謝芳平姐跟和娟姐共同舉辦這堂課，讓我受益良多，因增加對疾病的知識，讓我不再焦慮恐慌，可用正確心態面對，也知道社會有很多支援協助，大家可以討論照顧過程中遇到的問題，真心很感動，永遠記得當我在群組發問時，芳平姐立刻打電話了解狀況我也發的病況，並且給我建議跟方向，真心感謝，後期也按她建議與醫生討論，改了幾次藥物，此時此刻媽身體狀態從不能自主~~進食~~恢復成可自理，情緒方面些微敏感，但相信會越來越好。

未來我也想跟你們一樣，可以去幫助需要幫助的人，謝謝你們的堅持跟向政府爭取福利，支持你們:) Eva Wu

感謝心生活協會舉辦這次的課程，雖然只是視訊上課，麗娟老師，芳平姐兩位的專業讓我吸收到很多，課程內容~~更~~對實際面對困難的我們有很大的幫助，了解該如何解決問題，不再孤軍無助，社會上的污名給身心障礙者帶來的壓力更是不容忽視，好好地就醫，配合治療就像其他慢性病人一樣有疾共存，<sup>且</sup>一樣會有正向的生活目標，創造人生好方向，上完課後了解如何幫助生病的家人，感恩大家的付出。

欣欣

# 精神障礙者懷孕生產的支持需求

金林 總幹事

懷孕、生產、養育，  
是對每位婦女、每對夫婦、每個家庭都不容易的事。  
理解精神障礙者的難處，才能給對支持。

## 精神科和婦產科，兩個科別的溝通好重要。

婦產科對於精神科的藥物並不熟悉；  
精神科的醫護人員，可能不懂如何指導新手媽媽照顧baby。

『太多人因為懷孕而停藥，結果復發住院，用的藥反而更重了；也因為發病而無法好好的照顧嬰兒，代價太大；那樣的焦慮比藥物副作用更可怕、代價更大。』

www.心生活.tw

1

## [要有備孕過程]-提前規劃與資源佈局

- 擬懷孕3~6個月之前，就和精神科醫師討論（包括是否換/減藥的評估）
- 配偶、雙方家庭的支持，至關重要。
- 萬一藥換不掉，懷孕後期住院的安排；住院不是只能開藥，可以是支持性環境。
- 產後如何坐月子；換手照顧孩子的人。
  - 視情況說出自己在精神科看診。

www.心生活.tw


2

## 或許可以考慮...

- 找有婦女身心專長的精神科醫師
- 向婦產科醫護人員溫和表達：『我跟精神科醫師討論過藥物，目前疾病穩定，有需要的話，我們可以跟精神科醫師討論。』

www.心生活.tw

3



## 精神科醫師的考量

- 病人的狀況是穩定、還是不穩定的。
- 與(請)病人回溯, 過往有效的藥物。
- 注意懷孕/哺乳用藥安全(PLLR)。
- 即使是穩定的患者, 懷孕後也會縮短回診的時間(如: 兩週一次)
- 儘量壓到最低藥物, 藥在孕期(監測)調整




## 精神科醫師的答覆

- 如果睡得好, 優先可停助眠部分的藥物。
- 產後(帶小孩)如果睡得不好, 復發機率高。
- 是不是餵母乳? 要和精神科醫師討論。(或者減少服藥的次數, 或者確認哪餐可以/不可以哺乳...)
- 精神症狀影響到母嬰安全了, 才考慮電療; 孕婦的麻醉和平時不同; 孕婦不能經歷抽搐



## 精神科醫師的答覆

- 不想留小孩, 做決定的人是誰?  
12週之前OK, 不得超過24週。小產, 短暫的壓力調適, 除非大於28週, 否則不會增加產後憂鬱的發生;  
如果超過28週, 母體荷爾蒙變化較大, 就不一樣。
- 懷孕前面二到三個月, 特別是第三、第四週, 有沒有照顧好很重要, 這時沒照顧好(家庭支持), 是精神疾病最容易復發、或者容易產後憂鬱的。



## 婦產科遇到精神病友症狀不穩,

以支持性的語氣, 請(鼓勵)孕產婦與自己的精神科醫師報告、和醫師商量。

支持性的語氣: 平靜(不急促)、關懷、理解/協助消除內在的害怕。

## 孕婦.新手媽媽們，期許獲得的支持

- 身體的變化很多：  
孕吐、掉牙齒、血糖高...，提供有經驗的解決方法，很感謝。
- 清楚的說明有利於選擇：  
無痛麻醉可能造成的低血壓風險、泡盆容易感染、主動解釋一些專有名詞。
- 【心理層面的支持】非常重要
  - ☺ 笑容
  - ☺ 耐心
  - ☺ 主動說明更多細節
  - ☺ 剖腹產也開放家人進入



一對一的指導、多示範幾次，  
請當事者實作給你看。

溫馨的叮嚀：醫囑、護理、照顧方式，  
多說幾次，增強記憶（不責備「忘記」）  
書面寫下來，可帶回去參考、視訊video  
多練習



媽媽/爸爸教室、同儕團體  
親子教室，重要重要。

讓重要他人皆可參加，爺爺奶奶.....  
書面資料重要，但過多的書面資料或  
選擇，會引發焦慮。



+ 心理諮商資源的運用。☺

+ 簡易的輔具，例如：嬰兒的洗澡椅。☺



## 溝通時留意當事者的理解：

舉例：小美說：

『婦產科醫師老是問我有沒有懷孕，是否準備懷孕，  
我覺得他是在提醒我，應該要懷孕生孩子。』

真相：其實婦產科例行性的都要詢問每位女性是否懷孕、  
或計畫懷孕；小美誤以為是特別在提醒自己的。

www.心生活.tw

12



## 精神障礙 族群們 (病友、家屬) 的期待

www.心生活.tw

- 延長生產(三天)住院的學習：
  - ❖ 建立可請護理師到宅指導的服務。
  - ❖ 月子中心可發揮此功能(但實在太貴了!)
- 盼望衛生局/健康服務中心推服務：
  - ❖ 身心障礙者/精神病友孕產養的諮詢與協助。  
(補助醫院設置也很好)
  - ❖ 培育身心障礙同儕或其家屬，投入、一起為其他障礙者與家庭提供諮詢協助
- 政府提供更多補助，包括：
  - ❖ 身心障礙父/母孕產養時的心理師諮商。
  - ❖ 補助使用月子中心、保母到家的費用…

13



## 有精神障礙之 新手媽媽- 海倫 的五大重點

三大助力

www.心生活.tw

- 有雙方家人的支持
- 有足夠的經濟實力  
(嬰兒床、嬰兒車、衣物、奶粉、用品；  
月子中心；保母費用；親子課程費用)
- 到府的保母協助
- 到府的家事清潔協助
- 孕產養都持續精神科的看診與治療

媽媽教室、親子館、心理師晤談

14



## 看見·支持 精神障礙族群



本講稿內容，

感謝受訪者及參與討論者：

- ❖ 詠美身心診所—蕭美君醫師
- ❖ 海倫媽咪(精神障礙者)
- ❖ 112年4月10日線上座談的參與者
- ❖ 張媽咪、曹媽咪(非精神障礙者)

15

# 心生活精神族群充權服務：心朋友之聲

## ☆ 抓住大選時機，將精障族群建言提供給候選人 (政壇明星們)

感恩聯合勸募協會在97年~108年間，補助「心生活精神族群充權服務」，讓我們有過立勤、姿儀、心柔這樣的好夥伴；雖然現在心生活協會不再有專人執行充權服務，但為精神障礙者和家屬說話、研究推廣生活中的社區服務，一直是協會的DNA，我們持續參與、運用其他身心障礙團體創造的機會，將病友及家屬的需要，傳達給候選人，以下是這兩年的兩次參與：

### ❖ 在<台北市社會福利聯盟>為 陳時中台北市長候選人舉辦的座談會中， 心生活協會提供【書面市政建言】如下：(111年8月)

今年稍早立法院社會福利及衛生環境委員會兩場精神衛生法修法公聽會，您以部長身分全程參與、仔細聆聽，我們為您的認真按讚。

但是，也是在今年，政府修刑法及保安處分執行法、並擴編數百億預算將設多所司法精神病院，用保護和預防犯罪之名，可無限制關押精神病人，將病人的照顧安置與司法犯罪混淆，身為衛生福利部首長是否就是政府此番錯誤政策的推手？這又讓我們氣憤與憂心，不清楚候選人是否知道，精神照護需要補足的是《精神病友社區生活所需的各類支持性服務》。

台北市心生活協會服務精神障礙者與家屬親友，我們具體提出市政建言如後。

1. 成立精神障礙者之《家屬的諮詢與支持中心》。(可由數個民間組織分工服務與管理：例如由精神健康基金會負責提供腦科學資訊及專家諮詢，由心生活協會提供家屬同儕服務並訓練精神障礙者工作管理場館，由康復之友協會提供福利服務諮詢及各類服務的實體參訪。…)
2. 成立家屬、病友及專業工作者共同營運的「支持精神障礙家庭電話專線」，免費為有需要的市民提供相關的諮詢與支持，並有效與衛生局及社會局服務進行轉銜。
3. 培養精障社區服務人才。為精神障礙服務工作者設計循序漸進且合用的教育訓練課程(包括實體課程與e化課程；並應有病友及家屬之現身說法)，每年邀請國內外生活支持性服務、復元服務卓有成效的專家、單位，演講或交流。

4. 補助民間團體辦理日間型精神復健機構（例如：提供開辦費及籌備期的補助）及小型化的住宿服務。
5. 排除現有身心障礙職業重建體系的框限，讓想提供精神障礙就業服務的單位，都能有機會獲得就業服務人力補助。
6. 聯合醫院精神科門診處，應規劃、允許擺放民間精神公益組織為精障者和家屬所提供的服務與活動訊息。
7. 主動積極為困難個案、高心理衛生需求者及其重要關係人，持續性提供合適頻率之服務（包括但不限於已送強制住院但被否准的病人、強制住院後出院的病人、社區通報精神狀態不穩的病人、主動求助的病友及家屬）。此積極性服務應採團隊合作方式，以生活適應為核心；服務提供者可納入病友及家屬同儕。
8. 為精神障礙者及其有需要的家屬，發展以陪同為主、到宅提供的長期性生活支持性照顧服務。（例如：陪同就醫、陪同購物、參加活動的交通陪同協助、指導排藥、居家清潔指導與協助、陪同運動、關懷訪視…）。

❖ 在<台灣障礙者權益促進會>張宗傑理事長召集的CRPD身心障礙權益聯盟拜會侯友宜總統候選人時，把握數分鐘發言機會：（112年6月）

金總幹事用溺水比擬精神障礙者處境，簡短說明服藥只能讓精障者浮出水面，無法讓他們靠岸，需要長期的社會心理生活支持才能引渡上岸（康復）。很高興，侯友宜總統候選人當下即可消化理解，表達：警察思維只做短暫處理，金總幹事說的是更長遠的改善。

以上文字早前已於心生活臉書、電子報發佈；希望每位總統候選人都可以接見障礙當事者與團體、期待每位候選人、政府長官們，都能將【於生活中支持精神障礙者】作為施政優先項目。



▲ 112.04.21-IMR團體



▲ 星辰會所-112.03.29非洲鼓活動



## ☆ 111年12月總統令公告的【新】精神衛生法摘要

	79年12月7日	96年7月4日 一年後施行	111年12月14日 二年後施行 [備註]
第一章	總則 第1~7條	總則 第1~3條	總則 第1~18條
第二章	精神衛生體系及設施 第8~13條	精神衛生體系 第4~17條	精神衛生服務體系 第19~28條
第三章	保護及醫療 第14~35條	病人之保護及 權益保障 第18~28條	病人保護及權益保障 第29~44條
第四章	病人之權利 第36~41條	協助就醫、通報及 追蹤保護 第29~34條	協助就醫、通報及 追蹤保護 第45~52條
第五章	罰則 第42~52條	精神醫療照護業務 第35~50條	強制社區治療及 強制住院治療 第53~76條
第六章		罰則 第51~63條	罰則 第77~87條
第七章			附則 第88~91條

[備註]：強制住院改由法院審理的新制度，實施日期則另由衛福部和司法院協商後公告。

96年實質修法後問題依舊：侷限在醫療機構/醫事治療的精神衛生政策，缺乏生活中的支持；沒有家屬服務；沒有長期的生活支持與照顧；困難個案無人協助；缺社區基礎的危機處理協助。

## ❖ 第一條：精神衛生法的宗旨：

『為促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活，特制定本法』

## ❖ 第三條：名詞定義

- 精神疾病：指思考、情緒、知覺、認知、行為及其他精神狀態表現異常，致其適應生活之功能發生障礙，需給予醫療及照顧之疾病。但反社會人格違常者，不包括在內。
- 病人：指罹患精神疾病之人。
- 嚴重病人：指病人呈現出與現實脫節之精神狀態，致不能處理自己事務，經專科醫師診斷認定者。
- 精神疾病的範圍：一、精神病。二、精神官能症。三、物質使用障礙症。四、其他經中央主管機關認定之精神疾病。



▲ 111.02拜會林為洲立委-精神衛生法修法

- 社區治療：「指為避免病人病情惡化，於社區中採行居家治療、社區精神復健、門診治療及其他方式之治療。」
- **社區支持**：「指運用社區資源，提供病人於社區生活中所需之居住、安置、就學、就業、就養、就醫、社會參與、自立生活及其他支持措施與協助。」
- 精神復健機構：提供住宿型或日間型社區精神復健服務之機構。
- 精神照護機構：提供病人精神照護服務之醫療機構、護理機構、心理治療所、心理諮詢所、職能治療所、精神復健機構及社會工作師事務所。



▲ 111.03.08 向精障照顧者致敬-精神衛生法修法記者會 (中央通訊社攝影)

❖ YES！生活中的支持

等了30年，這次修法終於放進【生活支持】的文字，然而徒法不足以自行，需要大家一起監督政府、落實執行。

- 4條-3：中央：病人經濟安全、社會救助、福利服務、長期照顧與社區支持服務之規劃及推動。5條-3：地方主管機關執行。
- 6條-1：教育：規劃、推動、監督學校心理健康促進、精神疾病防治與宣導、學生受教權益維護、教育資源與設施均衡配置及友善支持學習環境。
- 7條：勞動：病人就業與勞動權益保障及職場友善支持環境之建立。
- 19條-2：主管機關得依轄內精神病人服務需求與社區支持資源分布情形，積極布建精神病人社區支持服務資源。
- 20條：病人之精神醫療照護及支持服務，應依其病情輕重、有無傷害危險、病人需求或其他情事，採取下列方式為之：七、社區支持服務 / 九、其他照護及支持服務方式。
- 23條：
  1. **病人社區支持服務，應依多元連續服務原則規劃辦理。**
  2. 地方主管：針對病人需求，應自行、委託、補助或獎勵機構、法人或團體提供全日型、日間型、居家型、社區型或其他社區支持服務，以建構妥善之社區支持機制。
  3. 地方主管：應提供病人家屬心理衛生教育、情緒支持、喘息服務、專線服務及其他支持性服務。
  4. 其他法律對病人社區支持服務有相同或較有利之規定者，應優先適用。

5. 社區支持服務之內容及執行方式由中央主管機關公告之。

#### ❖ YES！給家屬的服務

精神衛生法一直丟責任給家屬，這次責任之外，終於提到要給家屬幫助了！一起監督政府，不能只放文字做裝飾，務必要做到。

- 45條：病人、或疑似病人（第3條第1項第1款所定狀態之人）的保護人或家屬「應協助病人，或向社區心理衛生中心諮詢」  
◎ 地方主管機關知有前項之人或其自由受不當限制時，應主動協助之。
- 4條-9：中央主管機關（衛生福利部）掌理事項：病人家庭支持服務之規劃及推動。
- 5條-8：地方主管機關（直轄市、縣市政府）掌理轄區事項：病人家庭支持服務之執行。
- 23條-3：地方主管：應提供病人家屬心理衛生教育、情緒支持、喘息服務、專線服務及其他支持性服務。

#### ❖ 修法後更明確的國家制度

- 28條：【社區心理衛生中心】辦理病人個案管理、心理衛生促進、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源開發、網絡聯結、自殺、精神疾病防治、災後心理重建及其他心理衛生防治服務。
- 
- ▲ 112家連家團體
- 33條：【精神病人住院後的通報】醫療機構對有精神病診斷之病人，應於其出院前通知戶籍所在地或住（居）所之地方主管機關，提供個案管理服務；並於出院日起三日內，將前項計畫（\*）內容，通知該地方主管機關，以提供社區治療、社區支持及轉介或轉銜各項服務。（備註\*：病人出院前，應協助病人共同擬訂出院準備計畫及提供相關協助；屬嚴重病人者，應通知地方衛生主管機關派員參與，並應徵詢保護人意見。）
  - 34條：【嚴重病人應置保護人一人】  
◎ 醫師應開具「診斷證明書」交付保護人。  
◎ 徵詢嚴重病人之意見後，由其法定代理人、監護人或輔助人擔任；未能者，應由配偶、父母、家屬或與病人有特別密切關係之人互推一人為之；仍無者，由其戶籍所在地之地方主管機關另行選定適當人員、機構、法人或團體；戶籍不明者，由住（居）所或所在地之地方主管機關為之。

◎ 35條：診斷證明書應記載一年至三年之有效期間。

- 45條：【醫療機構應將嚴重病人資料通報地方主管機關】
- 54條：協助嚴重病人接受社區治療、59條：協助嚴重病人住院
- 48條：【通報疑似病人以主動介入、護送就醫】

◎ 醫事人員、社會工作人員、教育人員、警察、消防人員、司法人員、移民行政人員、戶政人員、村（里）幹事及其他執行社區支持業務人員於執行職務時，發現疑似病人，得通知地方主管機關提供醫療、關懷或社區支持服務之協助。

◎ 警察機關或消防機關於執行職務時，遇到疑似病人有傷人或自傷之虞時，應通知衛生局查是不是精神病人（第3條第2項第1款），屬精神病人時應即協助護送至就近適當醫療機構就醫；病人醫療處置後，應轉送至地方主管機關指定之精神醫療機構繼續接受治療。

◎ 50條：檢察機關辦理殺人或傷害案件，得協助疑似病人就醫。

- 49條：【24小時緊急精神醫療處置機制】

◎ 為執行48條，地方主管機關應整合所屬衛生、警察、消防及其他相關機關，於轄區內建置。

- 36條：【（嚴重）病人的緊急處置】

◎ 情況危急，非立即給予保護或送醫，其生命或身體有立即之危險或有危險之虞者，保護人或家屬應即時予以緊急處置；未能即時予以緊急處置者，地方主管機關得自行或委託機構、法人或團體為之。

◎ 相關費用由嚴重病人、配偶、一親等直系血親或依契約負照顧義務者負擔；地方主管機關墊付以後，得請求返還。

- 54條：【嚴重病人社區治療/強制社區治療】

◎ 保護人、心衛中心、專科醫師發現<不遵醫囑致病情不穩或生活功能有退化之虞>

- 59條：【嚴重病人傷害他人或自己或有傷害之虞時，強制鑑定、強制住院】

❖ 社區治療、強制社區治療、審查會（第53~58條、66~67條）

- 由保護人、社區心理衛生中心人員或專科醫師發起
- 病人的狀況條件：嚴重病人+不遵醫囑+致病情不穩或生活功能有退化之虞+經專科醫師診斷+有接受社區治療之必要者
- 採強制手段的條件：有前面狀況的嚴重病人拒絕時，由指定精神醫療機構啟動，由審查會審查。

- 精神疾病強制社區治療審查會：專科醫師+護理師+職能治療師+心理師+社會工作師+病人權益促進團體代表+法律專家及其他相關專業人士。
- 不得逾6個月、申請延長期間不得逾一年

原本「強制住院」也是由「審查會」來審核，修法後在強制住院改成法院審理後，審查會就只審「強制社區治療」。

- 強制社區治療的內容：（得合併數項為之）
  - 一、藥物治療。
  - 二、藥物之血液或尿液濃度檢驗。
  - 三、酒精或其他成癮物質篩檢。
  - 四、心理治療。
  - 五、復健治療。
  - 六、其他得避免病情惡化或提升病人適應生活機能之處置措施。
- 58條：得視需要偕同精神衛生相關機構或團體執行。
- 得洽請警察或消防機關協助執行。（現場、載送接受治療）
- 不從者除得請警消協助外，指定醫療機構可啟動緊急安置、申請強制住院。

#### ❖ 強制住院：第59~76條

- 強制條件：嚴重病人+傷害他人或自己或有傷害之虞+經專科醫師診斷+有全日住院治療之必要者+嚴重病人拒絕
- 由指定精神醫療機構予以【緊急安置】：由二位以上指定專科醫師實施【強制鑑定】仍有住院必要+病人再次拒絕接受或無法表達時，指定精神醫療機構應即填具強制住院基本資料表及通報表，並檢附嚴重病人與其保護人之意見及相關診斷證明文件，向法院申請裁定強制住院。
- 緊急安置不得超過七天；強制鑑定應於緊急安置次日起三日內完成。（但，73條：法院裁定之前及抗告期間，得繼續為緊急安置、強制住院）
- 提供法律扶助。
- 法院裁定：
 

第一審以法官一人為審判長，與參審員二人組成合議庭執行之。  
（參審員任期3年）

評議時應依序由專科醫師、病人權益促進團體代表之參審員、法官陳述意見。  
過半數決議。

「病人權益促進團體」的代表，可以成為參審員。

- 期限：每次上限60天。
  - 屆滿14日前，可向法院申請延長；一次為限，延長強制住院期間不得逾60日。
  - 66條：緊急安置、強制住院、強制社區治療，嚴重病人、保護人得申請抗告（收到裁定後10日內）。
  - 病人權益促進相關公益團體，得個案監督，請主管機關改善或向法院申請裁定停止。
  - 法院可裁定改為強制社區治療
- ❖ 中央和地方【諮詢會】改由首長召集
- 16條：中央主管機關應以首長為召集人，邀集精神衛生專業人員、法律專家、病人、病人家屬或病人權益促進團體及各目的事業主管機關代表，召開諮詢會。
  - 諮詢事項的範圍：一、心理健康促進政策、制度及方案。二、精神疾病防治政策、制度及方案。三、心理健康促進及精神疾病防治資源規劃。四、心理健康促進、精神疾病防治研究發展及國際交流。五、精神疾病特殊治療方式。六、病人權益保障之整合、規劃、協調及推動。七、病人及家庭支持服務規劃及推動。八、政府機關執行心理健康業務之整合、督導及協調。九、其他有關心理健康促進及精神疾病防治相關事務。
  - 17條：（地方政府召集的諮詢會，與上面差不多）。
- ❖ 病人權益促進團體的代表可以做什麼：
- 16條：被聘參與中央政府召開的諮詢會。
  - 17條：被聘參與地方政府召開的諮詢會。
  - 諮詢會中：病人、病人家屬或病人權益促進團體代表，至少應有三分之一；且單一性別委員，不得少於委員總數五分之二。
  - 42條：幫病人提起權益申訴。
  - 有客觀事實足認精神照護機構、其他執行社區治療、社區支持之機構或團體及其工作人員，有侵害病人權益或有侵害之虞者，得書面向上述機構或團體所在地之地方主管機關申訴。
  - 被聘擔任強制社區治療審查會的委員
  - 被聘擔任強制住院於法庭審理時的參審員

# 111年度捐款收入芳名錄

(徵信芳名錄不含會費及工作坊服務費)

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
1 110年11-12月 電子發票中獎-(各界)	\$900	30 朱雅珍	\$1,000	67 周玳伊	\$5,500
2 111年1-2月發票 中獎-(王蓓芬捐發票)	\$200	31 江綺琴	\$6,000	68 周婷瑩	\$3,600
3 111年1-2月電子發票 中獎-(各界)	\$200	32 江麗美	\$12,000	69 周惠民	\$500
4 111年3-4月電子發票 中獎-(各界)	\$200	33 艾廷實業有限公司	\$9,000	70 周萬福	\$12,000
5 111年5-6月電子發票 中獎-(各界)	\$400	34 何玉琳	\$20,000	71 周麗玲	\$700
6 111年7-8月電子發票 中獎-(各界)	\$1,600	35 何承謙	\$2,000	72 周麗寶	\$600
7 111年9-10月電子發票 中獎-(各界)	\$2,300	36 余淑育	\$36,000	73 林竹利	\$24,000
8 Annie Chu	\$30,000	37 余漢儀	\$10,000	74 林君翰	\$15,100
9 Muse美聲2022演唱會 全體團員/海威科技 有限公司	\$100,000	38 吳治緯	\$1,000	75 林佩禎	\$12,000
10 上品茶葉 林進達	\$1,671	39 吳春梅	\$2,000	76 林佳慧	\$250
11 中華民國安宣慈善 協會	\$30,000	40 吳昭曦	\$10	77 林怡劭	\$100
12 內湖康復之家	\$15,000	41 吳素秋	\$20,000	78 林芸如	\$1,000
13 方仁敏	\$15,000	42 吳誌強	\$500	79 林俊仰	\$1,000
14 方麗妹	\$3,000	43 吳誌敏	\$500	80 林品慧	\$12,000
15 毛潤芝	\$2,000	44 吳誌斌	\$500	81 林彥廷	\$100
16 毛麗娟	\$3,000	45 吳劉豐英	\$5,000	82 林娟瑛	\$10,000
17 王子懿	\$5,000	46 呂幸宜	\$500	83 林晏瑜	\$1,000
18 王之寶	\$3,000	47 呂政勇	\$24,000	84 林烘煒	\$6,000
19 王俊明	\$2,000	48 呂淑媛	\$4,000	85 林祐珊	\$100
20 王珊	\$2,500	49 李民台	\$1,000	86 林淑芬	\$500
21 王敏安	\$1,200	50 李秀敏	\$40,000	87 林華有	\$100
22 王淑芬	\$30,285	51 李依德	\$100	88 林鈺晶	\$350
23 王雅蕙	\$10,000	52 李季剛	\$11,000	89 林劉月裡	\$10,000
24 王蔓玲	\$20,000	53 李芷菁	\$23	90 林慧芳	\$1,100
25 台北市國際傑人會	\$20,000	54 李敏雪	\$6,000	91 林靜宜	\$1,200
26 田田園烘焙屋 (發票箱)	\$57	55 李敏華	\$2,000	92 林繡晏	\$1,000
27 石家珍	\$500	56 李聖明	\$200	93 林麗嬌	\$1,000
28 任珉嫻	\$600	57 李壽民	\$500	94 社團法人中華清淨 學佛協會	\$7,500
29 全球商聯會-全球總會	\$3,000	58 李維康	\$7,000	95 邱明宗	\$100
		59 李錦春	\$1,000	96 邱金蓮	\$2,000
		60 李麗娟	\$24,000	97 邱奕翔	\$100
		61 汪慧英	\$1,000	98 邱銀梅	\$2,000
		62 沈慧貞	\$2,000	99 邱銀梅、陳依蓮	\$2,000
		63 良明塗料企業 有限公司	\$1,000	100 金上(含111年1-2月 發票中獎)	\$33,400
		64 卓慧苑	\$9,000	101 金佳豫	\$3,200
		65 周仲豪	\$3,600	102 金林	\$15,000
		66 周佳瑩	\$3,600		

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
103 金冠瑤	\$3,600	145 張金琄	\$6,000	190 陳寶鳳	\$12,000
104 金莊明華	\$5,400	146 張美玲	\$3,000	191 喬泰君	\$548
105 金鳳	\$40,000	147 張泰華	\$100	192 彭雲芳	\$500
106 金機	\$39,500	148 張涵昱	\$4,000	193 曾伶霏	\$2,000
107 金麗珍	\$60,000	149 張璋珍	\$500	194 曾昱璇	\$600
108 施妍安	\$10,000	150 張嘉華	\$100	195 曾惟靈	\$5,000
109 施怡嘉	\$800	151 張翠華	\$3,000	196 曾期濱	\$1,100
110 施明雄	\$30,000	152 張懿文	\$750	197 游阿蜜	\$16
111 施桂桃	\$6,000	153 捷懿企業股份有限 公司	\$50,000	198 游雅閑	\$2,000
112 柯桂花	\$500	154 梁亞蘋	\$450	199 游煥彰	\$6,000
113 柯薇淳	\$15	155 梁陳春	\$1,000	200 湯秀敏	\$500
114 洪郁芝	\$2,000	156 梁義鑫	\$100,000	201 無名氏	\$5
115 洪鑫英	\$1,000	157 莊國僑	\$40,000	202 無名氏	\$500
116 胡玉芬	\$5,000	158 許程順	\$15,000	203 無名氏	\$3,000
117 胡伯仲	\$100	159 許瑞宗	\$2,500	204 無名氏	\$500
118 胡姿婷	\$100	160 許馨心	\$100	205 無名氏	\$500
119 胡智恩	\$100	161 連容靜	\$10,000	206 無名氏	\$500
120 胡智盛	\$100	162 郭若蘭	\$16,000	207 無名氏	\$500
121 胡雅清	\$100	163 陳文祥	\$3,000	208 無名氏	\$500
122 范忠昭	\$2,000	164 陳仙季	\$20,000	209 無名氏	\$500
123 食貳月餐廳-零錢箱	\$211	165 陳孟滔	\$4,000	210 無名氏	\$500
124 原高慶	\$2,000	166 陳庚逸	\$100	211 無名氏	\$500
125 唐鏡霖	\$1,500	167 陳怡文	\$6,000	212 無名氏-111.11.1 華南銀行轉帳	\$12,000
126 孫武	\$250,000	168 陳怡真	\$250	213 無名氏-111.11.7 台灣pay轉帳	\$6,000
127 烘焙志工團	\$10,795	169 陳明玲	\$10,000	214 無名氏-111.7.3 劃撥轉帳	\$935
128 益盟股份有限公司	\$10,000	170 陳明珠	\$2,000	215 無名氏-111.9.11. 中國信託轉帳	\$5,000
129 袁慧華	\$100	171 陳明榮	\$3,000	216 賀達仁	\$6,000
130 財團法人台北市 林坤地仁濟文教 基金會	\$30,000	172 陳芳玲	\$1,700	217 馮玉琪	\$100
131 財團法人台新銀行慈 善基金會	\$20,000	173 陳金足	\$100	218 黃明恆	\$100,000
132 財團法人桃園市康復 之友社會福利基金會	\$30,000	174 陳昭蓉	\$200,000	219 黃信欽	\$100
133 財團法人感恩社會 福利基金會	\$300,000	175 陳美如	\$10,000	220 黃姿詠	\$1,000
134 高美惠	\$21,000	176 陳韋仲	\$100	221 黃建元	\$500
135 高淑慧	\$5,000	177 陳素珍	\$166,500	222 黃彥豪	\$2,000
136 高毓謙	\$4,000	178 陳素淑	\$100	223 黃美珠 Vivian	\$600
137 高慧美	\$1,000	179 陳淑芳	\$5,000	224 黃美華	\$500
138 張力今	\$100	180 陳淑淳	\$1,000	225 黃美翠	\$6,000
139 張力文	\$100	181 陳淑華	\$3,000	226 黃慧敏	\$20,000
140 張元翰	\$12,000	182 陳博信	\$100	227 新高建設股份 有限公司	\$120,000
141 張百良	\$1,500	183 陳嘉雯	\$9,600	228 楊元良	\$200
142 張李榮雄	\$100	184 陳說讓	\$700	229 楊若菁	\$52,000
143 張林雪娥	\$4,500	185 陳輝銘	\$100	230 葉財勝	\$2,000
144 張武誼	\$20,000	186 陳燕晉	\$5,000	231 董芳汝	\$1,500
		187 陳賴阿銀	\$2,000		
		188 陳錦雲	\$500		
		189 陳麗寶	\$100		



姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
232 詹美桂	\$6,000	248 劉曉倩	\$400	263 戴淑妃	\$6,000
233 詹傑人	\$52,000	249 歐易企業股份 有限公司	\$20,000	264 戴陳鑽妹	\$6,000
234 廖芝儀	\$10,000	250 潘蘭英	\$2,300	265 戴菁平	\$44,152
235 廖昭琴	\$1,200	251 蔡妙慈	\$6,250	266 戴菁翠	\$5,000
236 廖婉伶	\$6,000	252 蔡曉容	\$6,000	267 瞰瞰工作室	\$4,888
237 趙秀娟	\$10,000	253 蔣孟岑	\$2,100	268 薛樹行	\$2,400
238 趙珮涵	\$8	254 鄧世潔	\$3,000	269 謝仁和	\$1,200
239 趙慶文	\$19,918	255 鄭雅馨	\$1,000	270 鍾乙諄	\$1,000
240 劉彥宏	\$3,600	256 鄭燕裕	\$300,000	271 簡秀玲	\$2,000
241 劉柏青	\$2,400	257 盧麗嫻	\$20,000	272 簡芳雀	\$500
242 劉淑媛	\$2,000	258 蕭淑媛	\$10,000	273 簡素真	\$10,000
243 劉雅姿	\$6,000	259 賴平熙	\$900	274 關連香	\$500
244 劉黃美華	\$10,000	260 駱娟英	\$3,000	275 魏芳婉	\$200,000
245 劉瑋	\$12,000	261 戴孝芸	\$100,000	276 蘇有寧	\$1,000
246 劉藜藜	\$100	262 戴留連	\$5,000	277 蘇嘉瑩	\$5,000
247 劉蓉台	\$1,000			合計	\$3,679,437

## 111年度特別感謝

- ☆ Muse美聲合唱團-團長莊偉、凌鴻儀夫婦率團員們，將2022年度公演的結餘款，捐款支持心生活。
- ☆ 感恩社會福利基金會持續捐款支持，並指定任務給我們機會宣傳[心朋友工作坊]的自製產品、促進社會連結。
- ☆ 許多人念及金總幹事癱瘓，協會及其個人都需要更多資金協助，加碼捐款給心生活協會，減輕協會的憂心與負擔。包括：
  - ☆ 陳素珍理事長、魏芳婉教授指定捐款，支持協會發給總幹事薪資。
  - ☆ 戴菁平常務理事發起，多位理監事及親朋友人們捐款給協會，償還協會向總幹事借款之部分餘額。
- ☆ 戴菁平常務理事號召烘培心志工，製作中秋節、春節糕點義賣，志工們出錢出力還捐款，深植福田支持心生活。
- ☆ 加碼捐款的友人眾多，請參閱前面的徵信芳名錄。

## 心生活協會《110-111支持精障心家庭》公益勸募 結報：

- ◎勸募期間為：110年7月5日起至111年7月4日。
- ◎勸募總收入\$88,887元，減去勸募總費用（法定上限為收入15%）\$7,228元 = 勸募所得\$81,659元。
- ◎公益勸募捐贈收入明細表、支出、所得運用等，請上心生活協會官網 <http://www.心生活.tw> 點選【支持心生活】區塊內的【財務透明窗】，再點選【公益勸募-成果徵信】專區查閱。  
相關捐款收入，均已於收款開立收據時，分別入帳於110年或111年度內。

## 社團法人台北市心生活協會 收支決算表

111年1月1日至111年12月31日

科 目	決算數	科 目	決算數
經費收入合計	\$13,302,315	經費支出合計	\$12,005,547
入會費	\$250	薪資費用(含服務與行政)	\$6,806,440
正式會員常年會費	\$11,750	保險費(勞健保)	\$835,469
正式會員永久會費	\$5,000	退休金費用	\$370,792
贊助會員常年會費	\$2,750	租金支出	\$361,500
贊助會員永久會費		專案業務費(所有服務案)	\$3,168,674
捐款收入	\$3,679,437	大樓管理費	\$32,400
利息收入	\$3,092	印刷費	\$98,618
社會局委託收入	\$3,901,488	電話費	\$21,810
社會局·社家署補助收入	\$3,169,625	郵費	\$17,499
公益彩券回饋金補助收入	\$1,384,472	水電瓦斯費	\$22,629
衛福部獎勵計畫補助收入	\$228,314	文具用品	\$25,544
其他政府補助收入	\$262,734	購置設備(協會辦公室)	\$69,678
民間專案補助收入		修繕費	\$2,415
義賣及出版品收入	\$82,835	差旅交通費	\$916
心朋友工作坊收入	\$418,562	志工車馬費	
雜項收入	\$11,300	一般業務費	\$104,683
心朋友的店收入	\$140,706	勞務費	\$5,500
		公共關係費	\$12,400
		廣告費	\$2,100
		什費	\$21,377
		心朋友的店支出總計	\$25,103
		本期餘細	\$1,296,768
		上期餘細	\$1,152,685
		結轉下期累積餘細	\$2,449,453

## 社團法人台北市心生活協會 資產負債表

中華民國111年12月31日

資產：		負債：	
定額零用金	\$23,000	應付費用	\$34,450
銀行活期存款與劃撥存款	\$2,337,133	應付營業稅 --心朋友的店	\$44
銀行定期存款	\$48,357	暫收款/代扣款	\$3,050
現金與存款小計	\$2,408,490	應付會務借款	\$1,650,000
		會務準備金	\$48,357
應收補助款-協會	\$1,645,141	負債總額	\$1,735,901
預付費用-協會	\$6,563	累積餘細：	
暫付款協會	\$160	期初累積餘(細)	\$1,152,685
應收捐款	\$22,000	當年度淨餘(細)	\$1,296,768
流動資產合計	\$4,082,354	累積餘細餘額	\$2,449,453
存出保證金	\$103,000		
資產總計	\$4,185,354	負債與餘細總計	\$4,185,354

[備註]：代管社會局—臺北市星辰會所財產\$776,668元。

# 心生活111年度服務成果報告

～～ 敬謝補助單位、捐款者、督導、  
使用服務的朋友們、同仁與志工～～

❧ 台北市心生活協會111年度服務量 ❧

個別化服務469人（其中精神疾病患者373人+家屬77人），  
共服務約7,248人日（半日）+多元活動參與3,084人次。

## 壹、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

\*\* 感謝臺北市社會局及公益彩券回饋金（社家署）補助\*\*  
\*\* 補助經費缺額較大，感謝各界捐款。\*\*

### 一、服務內容：

- (一) 【專線電話】服務：以電話、網站（官網之心姊姊諮詢專區）及電子郵件為媒介，線上諮詢回覆、追蹤關懷。是能傾聽、關懷、給予精神疾病患者與家屬心情支持的溫暖專線（WARM LINE）；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) 【精障家庭支持活動】：辦理心家庭暖房的家屬同儕團體、家連家課程，讓照顧者從過來人身上看到希望，相互陪伴、學習成長，運用所學幫助自己同時也回饋經驗給需要幫助的人。
- (三) 為有深度心理支持需求的病友或家屬，連結心理師提供晤談服務。

## 二、服務質與量的成果：（服務人力1名）

### (一) 專線電話服務量：

	專線關懷服務				專線簡式服務				總服務量 (A+B)
	服務量 (A)		台北市民		服務量 (B)		台北市民		
	人數	人次	人數	人次	人數	人次	人數	人次	
專線電話	34	1,576	19	840	93	99	44	45	全年共服務*：141人、1,695人次
官網留言					12	14			
信件	1	5	1	1	1	1			
總數	35	1,581	20	841	106	114	44	45	

備註\*：同一人採兩種以上管道服務者，總數已扣除重複人數。

(二) 精障家庭支持活動服務量：

	人數	人次
家連家精障家屬教育課程（共8場次）	11	75
心家庭暖房（2~11月，共十場次）	23	49
合計	34	124

(三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共2名、16人次。

(四) 專線【關懷服務】對象之分析：

1. 全年服務35人中，32名為病友。男性14人、女性21人。
2. 新開案9人。
3. 服務效益達到問題緩解者達77%。台北市民佔57%、外縣市者43%。
4. 疾病別與年齡層統計：

關懷對象疾病別	人數	比率	關懷服務年齡	人數	比率
思覺失調	22	63%	20-29	2	6%
躁鬱症	5	14%	30-39	7	20%
重鬱症/憂鬱症	4	11%	40-49	4	11%
其他	3	9%	50-59	9	26%
未知	1	3%	60以上	1	3%
總計	35	100%	未知	12	34%
			總計	35	100%

(五) 專線【簡式服務】對象的分析：

簡式服務	人次	人數	比率
思覺失調	21	18	18%
躁鬱症	27	24	24%
重鬱症	22	21	19%
其他	10	9	9%
未知	34	34	30%
總計	114	106	100%

性別	人次	人數	比率
男	23	19	20%
女	80	76	70%
未知	11	11	10%
總計	114	106	100%

簡式服務管道	人數	人次
專線電話	94	99
網站諮詢	12	14
信件	1	1
總計	107	114

諮詢對象	人次	人數	百分比
本人	70	64	61%
親子	19	18	17%
手足	3	3	3%
夫妻	2	2	2%
其他	15	14	13%
未知	5	5	4%
總計	114	106	100%

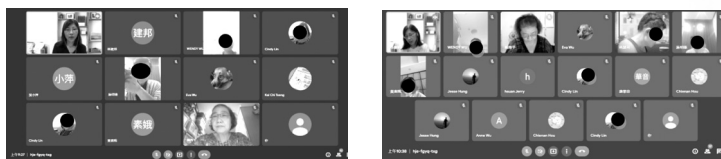
#### (六) 心家庭暖房：

- 特色：小型精障者家屬的同儕團體，可暢所欲言。
- 111年度辦理7場次，23人、共49人次參加。
- 100%的參與者表達有收穫。包含更能覺察自己的感受、學習跟家中的甜心相處、吸收到新的知識、自我成長等。

#### (七) 家連家精神障礙者家屬教育課程：

- 共8場次，服務11人、75人次。
- 參與者九名為親子關係、一名為伴侶關係、一名為手足關係。
- 全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

【家連家課程活動照片】：（因疫情影響改為線上課程）



#### 貳、「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及社會及家庭署補助＊ ＊

＊ ＊感謝感恩社會福利基金會專案宣廣自製產品、慰勞北市警察消防等單位＊ ＊

- 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。以參與作業/職能陶冶為主軸，搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活動，幫助精障者豐富生活、作息穩定、學習成長。
- 二、日常進行項目（服務提供內容）包括：
  - <作業項目/功能性復健>--代工、自製產品、文書清潔作業等，障礙者可賺取工作獎勵金；<日常生活事務>--烹飪課、垃圾分類回收等之學習；<體適能>與<健康維護>--運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排業…；<育樂活動>--卡拉OK歡唱、生日慶祝、出外參訪、市內市外旅遊、電影賞析；<培養興趣/創作鍛鍊腦力>--多元活動（手工藝·桌遊…）、鼓勵閱讀；<充權>--週會/月會之提案/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。
- 三、同時段服務上限為15名；本年度內共服務17名精神障礙者；結案者係因：搬家、脊椎退化無法久站久坐、家人安排轉住外縣市機構。
- 四、服務人力3人。111全年度共服務2,304人日（含半日），服務使用者全年出席合計11,065小時，其中參與作業活動共5,007小時；領取獎勵金合計\$68,316元。

五、病友服務使用者的滿意度回饋：

111年度心朋友工作坊 服務使用者滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通 (%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	出席工作坊有家和快樂的感覺	60	33.3	6.7		
2	我出席工作坊的時間增加了（出席率變高）	40	40	20		
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	46.7	46.7	6.7		
4	我參與作業工作，品質提高	46.7	46.7	6.7		
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	46.7	46.7	6.7		
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	46.7	40	13.3		
7	我覺得自己的人際關係變好	46.7	46.7	6.7		
8	我覺得自己適應工作坊附近環境的能力提高	46.7	40	13.3		
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	66.7	26.7	6.7		
10	在工作坊我可以表達自己的意見	53.3	40	6.7		
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	46.7	40	13.3		
12	我覺得自己被尊重	53.3	40	6.7		
13	在工作坊我有好朋友	46.7	46.7	6.7		
14	我的病情比以前穩定	46.7	46.7	6.7		
15	我比以前會管理自己的情緒	46.7	40	13.3		
16	我覺得生活比以前充實愉快	60	33.3	6.7		

六、家屬的滿意度回饋：

111年度心朋友工作坊 家屬滿意度調查		很滿意 (%)	滿意 (%)	普通 (%)	不滿意 (%)	很不滿意 (%)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	40	40	20		
2	我對工作坊的服務感到滿意	40	53.3	6.7		
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	60	33.3	6.7		
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	26.7	66.7	6.7		
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	46.7	33.3	20		
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	46.7	33.3	20		
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	20	46.7	26.7	6.7	
8	我覺得甜心比以前會做家事	33.3	33.3	20	13.3	
9	我覺得甜心的人際關係變好	26.7	46.7	26.7		
10	我覺得甜心與家人互動良好	33.3	40	20	6.7	
11	我覺得甜心病情有改善	26.7	46.7	26.7		
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	46.7	40	6.7	6.7	
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	38	46	15		

## 七、感恩基金會專案：

- (一) 設計製作心朋友工作坊自製產品文宣，分三波發送、對外宣傳：  
二萬元預算製作文宣，結合快訊、會訊廣泛寄發，完成獨立DM、利用Line群組對外宣廣；111年下半年到112年1月共獲得自製產品銷售機會：紫雲膏395個、滷豆干20包、精油香皂9塊、曲奇餅乾百元小盒70盒。
- (二) 曲奇餅乾圓滿禮盒慰勞防疫辛勞的警察與消防單位：
1. 結合志工人力，烘培製作曲奇餅乾定價\$350元的圓滿禮盒。
  2. 結合協會<甜心樂生活>之<藝術·培力社>活動，蒐集3個月的活動成果製作成卡片，由協會採購，內附贈送緣由及說明，放入曲奇禮盒提袋中。
  3. 由工作坊夏社工開車、載甜心一名與教保員梁小姐慰勞贈送給台北市各區共18個警察單位、12個消防單位、1家醫院，合計147盒；剩餘贈送外聘的活動帶領老師和社工師督導、坊內享用等。
  4. 古亭消防分隊於其臉書上分享這次的溫馨活動。
- (三) 心朋友工作坊甜心成員們，因本活動獲得更多的獎勵金。

**心朋友工作坊**  
與《心朋友工作坊》採購甜心（精神障礙者）參與製作的產品：  
Call 8732-6543

**滷豆干（素食）** 真空包，吃過的都說美味  
◎ 400g：\$160  
◎ 200g：\$80  
◎ 費心採購，低溫宅配需自行運費。

**杯子蛋糕** 鮮美好滋味～提醒：新鮮現吃  
◎ 三入：\$40  
◎ 四入：\$50  
◎ 會議點心裝：\$180起。

**手工餅乾** 特別推薦～曲奇餅乾  
手工餅乾可視客人需要，決定每份的片數、包裝大小，以符合不同預算的送禮需求。  
以曲奇餅乾為例，  
一小盒\$65；  
中盒\$100；  
大盒\$200。  
杏仁滑片因較為費工，價格會較高一些。  
會議禮盒片數定價。

**心朋友工作坊**  
與《心朋友工作坊》採購甜心（精神障礙者）參與製作的產品：  
Call 8732-6543

**手工精油香皂** 材料好、品質高，洗澡/洗臉滑  
精油也常製成皂膏：薰衣草、香橙、薄荷、平時庫存不多，若量大，建議半年前以內預訂，提早三個月以上可選擇精油香味。  
◎ 單個皂：每塊\$60  
◎ 精油香皂：每塊\$180  
三塊裝禮盒\$500  
六塊裝禮盒\$900

**紫雲膏** 小小伴手禮、旅遊時發給用具  
中醫的面透力透膠（小兒士）：祛風、力痛、燙傷、皮膚癢……用透膠。  
每盒：\$30  
若提早預訂，可做大盒\$90

感謝 感恩社會福利基金會  
支持心生活協會為精神障礙族群提供服務  
111年並贊助心朋友工作坊宣廣產品，  
製作產品贈送勞功的警察及消防單位。

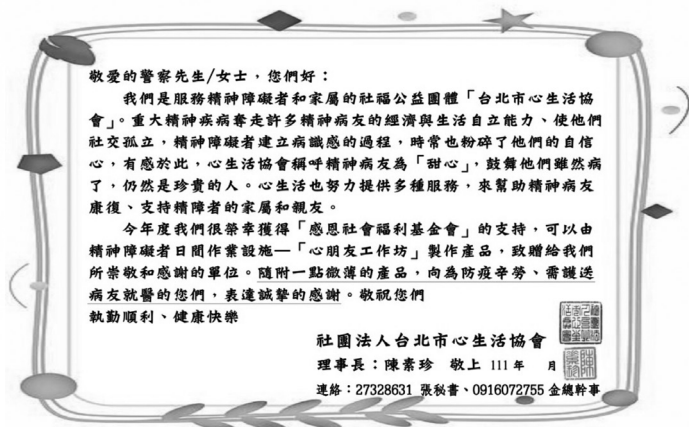
▲ 商品DM



▲甜心於藝術·培力社繪製的卡片



▲消防分隊贈書



▲贈送餅乾時卡片內放的小文

八、心朋友工作坊活動剪影：



心朋友工作坊-112.01.13 創意春聯



動物園





花博



體適能-體操



桌遊



手工藝-瓶中世界

## 烹飪活動



## 參、「臺北市星辰會所」精神障礙者Clubhouse服務：

＊ ＊臺北市政府社會局委託經營管理 ＊ ＊

- 一、109年二月起籌辦，當年十一月六日起正式營運。服務人力五人。
- 二、「會所模式」--精神障礙者入會為會所的「會員」，會所是屬於全體會員的；透過參與工作日（會所大小事的合作與分工），每位會員都是會所的貢獻者，工作人員（稱為職員）與會員平權工作。會所回應會員作為人的想望與需要、發現會員自我的能力，並以會所之力支持會員們發展潛能。

三、111年度內「會所會員」人數：新增11名，6月1人過世，111年底累積共62名。其中男性31名、女性31名；57位領有身心障礙證明；最年長的65歲，最年輕的21歲，21~50歲者佔82.2%。

四、全年度服務量：（服務人力5人）

項目	年度累積服務量	項目	年度累積服務量
總會員數	62人	成果展	1場
活躍會員	36人	假日或節慶活動	20場
就業準備	22人	個人目標計畫	45案
就業階段	27人	家庭關懷 訪視家庭數	13戶
社區推廣	16場	外展服務人次	732人次
成長團體	150場		

會員、準會員、潛在會員到會所使用服務者共2,385人日（含半日）。外展服務部分，係會所（會員、職員）以電話或家訪提供關懷。



五、111年度整體滿意度問卷：非常滿意40%、滿意50%、普通10%。

六、星辰會所111年度實體宣廣共辦理17場，觸及299人次。

今年有許多嘗試，接觸不同單位、群體，增加社群互動的機會，例如：第一次接待40位左右的北市大衛福系學生；第一次到外縣市進行真人圖宣廣會所；第一次至法律扶助基金會，透過會員述說真人圖書館讓律師認識精障者與會所；首次到中山區、北投區及士林區的社安網



▲ 星辰會所-111.06.02-端午節活動

區域會議宣廣會所，獲得許多回應、交流及互動。

透過每次的宣廣經驗，讓夥伴從中獲得寶貴想法，進而調整後續宣廣的方式與內容，激發會員內在成就與動力、自我成長。

- 七、運用感恩基金會連結提供的資源，6月邀請王建雄老師到星辰教授手機拍片技巧，將成果影片上傳PeoPo公民影音平台（請搜尋台北市心生活協會），激發多名會員對拍片的興趣。



生命故事團體



會所準則團體



知性講座



帶狀課程-社會福利資源介紹

#### 肆、「精神障礙甜心一樂生活」服務：

\* \* 感謝衛生福利部公益彩券回饋金—心理健康組補助 \* \*

##### 一、服務目標：

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

規劃設計具自我成就效果的〈藝術·培力社〉及具復健和促進職能的〈甜心我當家〉兩種團體活動，吸引精神障礙者（甜心）參與，在全年進行的活動頻率下，搭配遇到困難時服務員提供個別化晤談與協助，幫助精障甜心持續動手、動腦、動身體、建立自信，同時達到精神復健、獲得支持人脈、生活多彩有意義的多重目的，達成維持康復狀態並減緩退化的社區生活目標。

二、服務人力兩人。111全年度共服務111人（如下表），其中支持服務共304人次，帶狀活動共338人次。

生活支持+連結專業服務	病友	58人
	家屬	1人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	49人
	家屬	9人
合計（已扣除使用兩項服務者）	病友	101人
	家屬	10人

三、「心家庭生活支持服務」受益量及執行情況：

1. 支持服務使用者分析：

本年度新案人數占比例較以往高總計32人，外單位轉介21人（其中11人轉介自健康服務中心、3人轉介自社福中心、4人轉介自身資中心，其餘單位3名）

服務對象	新案人數（%）	舊案人數（%）
病友	33（57%）	25（43%）
家屬	--	1（100%）

疾病	思覺失調症	雙相情感疾患	重度憂鬱症	其他精神疾病
百分比	63.33%	16.67%	13.33%	6.67%

服務項目	服務人次	百分比
關懷訪視	109	35.9%
陪同就醫	109	35.9%
其他生活支持服務	86	28.3%

2. 支持服務成效：

- ◆ 服務整體滿意度：非常滿意者42%、滿意者為58%。
- ◆ 服務重要性：覺得本服務非常重要者34%、重要者佔50%，普通佔16%。

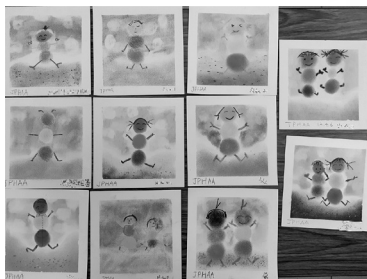
四、<藝術·培力社>活動回饋與質性效益：

(一) 共舉辦20場次。各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過九成。

題目（滿意度%）	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我在活動中感到舒適自在	56	38	5	1	
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	53	37	9	1	
3. 課程內容能引起我的興趣	60	37	3		7
4. 我覺得課程難易度適中	54	41	4	1	
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	52	41	6	1	

- (二) <藝術·培力社>之前後測結果：  
完整施測成員共13位，其中有69%成員達6項以上之進步（請見下表）：

施測結果	人數	百分比
進步	9	69.2%
持平	3	23.1%
退步	1	7.7%



五、<甜心我當家>活動回饋與質性成效： ▲ 04.06和諧粉彩作品

- (一) 以職能團體為主軸，穿插桌遊團體，共20場次。活動滿意度調查如下：

全年度	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一) 我對活動感到滿意	50%	42%	8%	-	-
(二) 我對老師的帶領方式感到滿意	55%	37%	8%	-	-
(三) 我學到了新的知識或操作技能	49%	40%	11%	-	-
(四) 我在活動中有良好的人際互動	41%	45%	13%	1%	-
(五) 內容可以讓我運用在日常生活中	45%	47%	8%	-	-
(六) 我在活動中感到舒適自在	43%	46%	10%	1%	-
(七) 我認為這個活動很適合病友參加	49%	42%	8%	1%	-

- (二) 達成復能的效益：

- ◆ 完成各復能主題後測者共35位，有9成覺得課程活動主題對自己有幫助。

主題	生活狀態	任三項以上進步者
烹飪	幫忙家人、自己煮、學習料理方式、了解洗切菜、學會使用廚房設施、練習分工合作	46%
日常家務	摺疊衣物、收納衣物、整理家務、垃圾分類、清潔、打掃、家務重要性	85%
財務管理	記錄自己開銷、定期儲蓄、安排金錢花費方式、計算日常支出、分辨出必要、需要、想要的花費	50%
上街購物	分辨食品標示、掌管購物預算和開銷、了解各式電子支付、認識傳統市場出售貨物種類及方式、認識大賣場出售貨物種類及方式	28%
交通能力	分辨不同類別的旅遊、認識台灣各地的景點、規劃到某地的交通方式、記錄自己曾去過、住過的地方、有信心前往未曾去過的地方	66%



▲ 112.03.01學手藝-  
食用油的選擇與儲存



▲ 112.03.29學手藝-  
練習清洗鍋子



▲ 藝術培力

## 伍、「精障甜心IMR (Illness Management and Recovery) 康復服務」：

\*\*感謝臺北市社會局補助\*\* \*\*補助經費缺額較大，感謝各界捐款。\*\*

一、IMR疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低的慢性精神病患者（甜心），設定自己的「康復目標」，在想望達成目標的動機下，探索達成康復目標的可實踐策略，並藉由同儕團體中每個人寶貴的經驗分享，肯定自我價值並從經驗中發展出因應生活困境、實踐目標策略的達成方法，逐步踏實、邁向康復之路。

二、甜心IMR康復服務，全年度服務量：（服務人力一人）

(一) IMR康復成長團體：共進行36場次，其中5~11月因疫情升溫而轉以視訊方式進行；共參與358人次，台北市市民為272人次。

(二) 個別化服務：累計總人次為257人次，台北市市民為205人次。

(三) 總服務：共34人、615人次（達成率181%），台北市市民為477人次（達成率200%）。

三、團體活動滿意度：

111年3~12月每一場次均進行滿意度問卷調查，36場次平均參與者整體滿意度達90%。

問卷數：254份	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
了解課程	41%	52%	7%	—	—
有參與	39%	54%	7%	—	—
有收穫	40%	50%	10%	—	—
能日常運用	38%	52%	9%	—	—
幫助自我了解	40%	49%	10%	1%	—
帶領者方式	42%	52%	6%	—	—
帶領者與我互動	44%	48%	8%	—	—
整體滿意度	41%	53%	6%	—	—
滿意度平均	40.6%	51.3%	7.9%	0.1%	—

#### 四、IMR康復服務質性效益：

(一) 服務使用者自評或由服務者觀察，各向度有提升者：

- ★ 情緒穩定度提升：15人。
- ★ 自信心提升：10人。
- ★ 病情穩定：15人。
- ★ 家庭關係改善：10人。
- ★ 就業能力增強：5人。
- ★ 使用持續性服務的出席率：6人。

(二) 有15名成員設定有康復目標、執行策略：

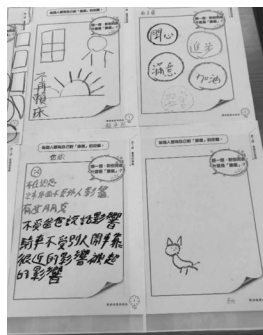


▲ 112.06.09-IMR夥伴  
參訪台灣博物館

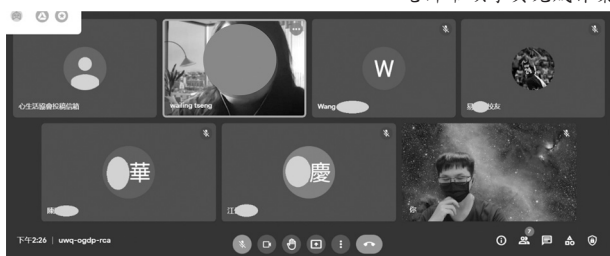
人數	康復目標	子目標（之一）	策略（之一）
01	出去工作	作息正常	日間留院
02	調整睡眠	穩定服藥	維持好的生理狀況
03	與家人有良好關係並得到信任	遵守規則、遵守規定的生活作息的時間	協助家務
04	接到英文翻譯的外包	多益考900分	多看書及背單字 (1本單字本)
05	考法研所及律師 司法官考試	看函授	從早上八點看到下午
06	交女朋友	多認識對象	網路交友或交友App
07	找到工作	作息穩定	少吃安眠藥
08	作息正常	穩定起床服藥	用鬧鐘或手機提醒
09	交到模特兒身材的 女友	找到工作	透過網路， 了解想要職缺的 相關技能
10	可以多與人接觸、 相處	多跟老師討論自己的 心情	每週固定上IMR 課程，並在上課時 踴躍分享
11	減少焦慮	將夫妻兩人的 健康照顧好	穩定參加IMR課程
12	將圖書館的工作 穩定下來	培養體力	走路上下班
13	沒有病痛	身體檢查	醫生規劃項目， 如驗血、做腹部 超音波、腦波檢查
14	恢復身心靈健康	不會胡思亂想	適時與心理師或 IMR老師談談
15	學到一技之長 可謀生到退休	完成職訓課程	上課專心學習



3月11日IMR康復團體



3月18日上課時，  
老師帶領學員完成作業。



5月6日起，因應疫情升溫，實體團體課改為線上視訊上課（至8月26日）。

## 陸、「精神障礙甜心投稿服務」

\*\*感謝臺北市社會局補助\*\* \*\*補助經費缺額，感謝各界捐款。\*\*

- 一、鼓勵精神障礙者動腦、動手創作（詩詞、散文、繪畫），由協會服務人員將作品電子化，上傳到心生活官網（<http://www.心生活.tw>）的發表園地，創造精障者自我表達的網路平台，協助一般大眾可以直接閱讀、了解精神障礙者的生活樣貌、思維方式，以及甜心日常生活所遭遇的各類困難；也可從甜心作品表達的喜怒哀樂中，了解甜心和閱讀者相同的人性，奠定平等尊重的意識。
- 二、創作者可以領取每人每篇\$100元、每季上限\$300元、全年上限\$1,000元的稿費；服務打破「競賽、得獎，才有發表機會」的迂腐，讓平時不可能參加徵文比賽、或有投稿機會的精神障礙者，無論障礙程度都有創造作品並被公開發表的機會，深具鼓舞效用，可提升精障者自信，並鼓勵多多動腦、集中思緒來抒發心聲、發揮創意，達到精神復健和心理社會支持的效果。
- 三、由鐘點計薪人員一名提供服務；111年全年度共服務102名病友（其中58名為台北市民），整理上傳官網發表的作品共計624篇。



#### 四、甜心投稿服務成效：

##### (一) 「服務滿意度問卷調查表」回收83份，回收率92%：

全體創作者在創作時，大部份有正向心情感受。各心情項目回饋情況如下：（可複選，%=勾選人數/回答總人數）

對投稿的整體的滿意度	勾選人數	勾選人數/回答總人數
非常滿意	51	63%
滿意	22	30%
普通	7	7%
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0

創作對我的意義與幫助	勾選人數	勾選人數/回答總人數
增加自信心、提高成就感	53	65%
激發創意	24	29%
抒解壓力	39	48%
減低焦慮	32	39%
腦力復健（如：提升專注力）	33	40%
表達出自己的所思所想	44	54%
對更多人事物產生興趣	22	27%
練習書寫/繪畫	29	35%

甜心投稿對我的重要性	勾選人數	勾選人數/回答總人數
我的作品有可以投稿、發表的管道	50	61%
提高自信心與成就感	42	51%
有被肯定被重視的感覺	53	65%
可以領稿費	58	71%
增加與人互動/社會參與 （出門寄作品、領稿費）	34	41%

創作時的感受	勾選人數	勾選人數/回答總人數
感覺平靜	28	34%
心情愉悅	45	55%
穩定情緒	31	38%
舒緩壓力	33	40%
集中思緒	28	34%

##### (二) 服務質性效益舉例：

- ★ 精障創作者1：協會給精障者有發揮畫畫才能，發表的地方，讓我們有參與社會的感覺，是個很不錯的發揮管道。
- ★ 精障創作者2：感謝心生活協會給我們這個機會，可以參加投稿、畫畫可以舒緩壓力，更可以借此表現自己的心情。
- ★ 精障創作者3：謝謝心生活協會給我機會讓我有發揮功能的管道，心情愉悅，感恩！！

- ❖ 精障創作者4：以文會友，良言治天下。雖然殘障，心思超然，文才卓越冠天下。未來希望贊助心生活協會，以利天下殘而不廢新人生。
- ❖ 精障創作者5：感謝此創作園地，讓我的文字得以被看見。
- ❖ 精障創作者6：感謝可以有管道肯定自己的才華，對心情有很重大的鼓勵，稿費有很大的鼓勵作用。少量稿費對心情有很大的助益，對自己有高興與快樂的理由。

## 柒、「心朋友玩音樂」：

\*\*感謝衛生福利部精神機構團體獎勵計畫補助+詹傑人先生的指定捐款\*\*

### 一、計畫目的：

- (一) 以歌唱、演奏簡易發音樂器等多種音樂形式，抒發心情達到身心紓壓、情緒穩定的效果。
- (二) 以音樂為媒介，鼓勵參與者表達並探索自己的情緒、感覺，增進自我表述、表達想法、與人溝通的機會。
- (三) 創造精障朋友外出活動、社會參與之機會，學習安排有意義活動，重拾於社會中的自我價值。
- (四) 開放給家屬參加，共同歡唱、創作音樂，促使於活動的過程看見彼此的異同，增進彼此的理解與支持連結。
- (五) 舉辦玩音樂發表會，展現集體優勢與才華，創造民眾可以放心接觸精神障礙族群的機會，看見正面形象去除對精障者的刻板污名印象。

二、全年度辦理兩梯次的「心朋友玩音樂」團體共兩梯次合計23場次，加發表會2場次，共25場次的活動。

### 三、成果與效益：（服務人力為鐘點兼職人員）

1. 服務精神障礙者17人、家屬6人。總參與人次（含成果發表之表演者與現場觀眾中之病友與家屬）：病友111人次、家屬52人次。
2. 各場次活動問卷回饋，整體滿意度達九成。（共回收126份問卷）

題 目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
A. 我的整體滿意度	54%	35%	10%	0%	0%
B. 我覺得自己今天非常投入活動。	50%	33%	15%	2%	0%
C. 我對老師帶領活動方式的滿意程度。	56%	37%	5%	1%	0%
D. 我對今天活動內容的滿意程度。	50%	42%	6%	1%	1%
E. 我對活動時間安排的滿意程度。	54%	33%	11%	1%	1%
F. 我對場地的滿意程度	46%	31%	19%	2%	0%

#### 四、成果發表與照片：

- ◆ 第一次成果發表會於心生活協會會員大會後舉辦（9月24日星期六），演出成員有4名病友。除了讓平時上課的成員合唱與即興演奏樂器，也讓觀眾親自參與體驗課程內容（樂器即興演奏、故事接龍）。活動大獲好評，觀眾都非常積極參與，家屬認為此活動相當有意義；有病友表示參加此活動很開心，能幫助其紓解壓力。
- ◆ 第二次成果發表會於10月29日星期六，以街頭表演形式在捷運西門地下街第三廣場舉辦。因有第一次成果發表經驗，在互相分享心得與鼓勵下，讓更多成員有勇氣面對觀眾，表演者從第一次的4人倍增到8人（6名病友、2名家屬）。當天表演估計經過人流500人，回收問卷9份（3名病友、3名病友家屬、3名其他身分的觀賞者）。



9月24日合唱表演



即興演奏體驗&故事接龍



合唱&即興演奏



獨唱流行歌曲

#### 捌、「心朋友學手機」：

\*\*\* 台新銀行·愛的一票 補助辦理 \*\*\* 感謝各界捐款補足較高之自籌款 \*\*\*  
 \*\*\* 感謝「智樂活」及淳淳老師們，大力協助 \*\*\*

- 一、計畫目標：以提供個別諮詢指導及辦理教學課程雙管齊下的方式，支持精神障礙者學會使用手機、有3C設備使用問題時可以找到人幫忙，縮短精神障礙者的數位落差，避免被主流社會邊緣化，讓精障

者可以平等的獲得資訊、參加視訊課程與活動。

## 二、服務內容：

(一) 個別化的諮詢服務：採會面、或電話中指導的方式進行。

(二) 手機教學課程：變更計畫後，每梯次進行六週，共進行三梯次：基礎班兩梯次、進階班一梯次，合計18場次。

三、服務成果：〈心朋友學手機〉獲得熱烈回響。（服務人力為兼職鐘點人員）

### (一) 受益人數：

全年受益人數：全年度服務26位精神障礙者、6位家屬、241人次。

◆ 手機團體課程：服務25位精神障礙者、6位家屬、223人。

◆ 3C個別指導：服務12位精神障礙者、17人次。

### (二) 團體課程滿意度問卷：（共回收192份有效問卷）

	整體滿意度	教學方式	學習內容	時間安排	場地安排	內容實用性	對精障朋友的重要程度
滿意~非常滿意	93%	93%	93%	92%	92%	92%	93%

### (三) 個別指導滿意度問卷：（共服務17人次，回收7份有效問卷）

	整體滿意度	教學方式	學習內容	時間安排	場地安排	內容實用性
滿意~非常滿意	100%	100%	100%	100%	100%	100%

## 四、活動照片：



手機基礎功能、認識APP



QR code應用與其APP



個別指導—永芯康復之家111/9/23



個別指導—永芯康復之家111/9/23

## 《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 使用**1177 Pay** 線上捐款
- ⑦ 到**智邦公益館** 線上捐款

### ～ 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 (移舊去舊爽啞囉)



心生活協會愛心碼：1979322

～ 保養頭腦支持甜心美好心生活～

### 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

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 個月，或 <input type="checkbox"/> 每年一次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** \$	<small>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。</small>	
消費日期	商店代號		
授權碼	其它：		
郵購注意事項：			

此區由協會填寫

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，戶籍或居住或互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)			

地址：110 臺北市基隆路2段141號5樓 電話：2732-8631 / 2739-8516  
傳真：2739-3150 信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw



# 社團法人台北市心生活協會

47

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"/> _____；◇ 國內 ◇ 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

## 心生活的網路天空

～以知識取代恐懼、以服務解除困境～

心生活官網



心生活臉書



心生活粉絲團



心生活YouTube



星辰會所粉絲團



心朋友工作坊粉絲團



心朋友的店粉絲團



## 精神障礙揭密動畫

～認識相處之道，看見·支持～

- ❖ 操作篇：【現在不能常練就能】

<https://reurl.cc/V38zgZ>



- ❖ 情緒篇：【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

<https://reurl.cc/dmrgMV>



## 【心生活支持精障家庭】

### 公益勸募

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

※每年度核准文號及起迄期間，請上協會官網查閱。※

電匯捐款後，敬請來電(02) 2732-8631

告知捐款人的大名和通訊地址，俾能敬奉收據、徵信。

捐款人提供身分證字號，可由協會上傳財政部平台，

方便綜合所得稅列舉扣除使用。感謝您。