



社團法人

台北市心生活協會 會訊

98年9月

第6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

編輯：金 林、呂湘雅
 設計印刷：惠文設計印刷

心生活 當我們同在一起



98年初尾牙。



心生活服務同仁。

在活動中我們相遇、相知；在眼淚與歡笑中，
我們惜福感恩，珍重、再相逢。

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：000148-3 064987-1
3. 信用卡授權 (授權書如次頁)

心生活的網路天空：www.心生活.tw 或 www.xn--15tt31ae7f.tw



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

台北市心生活協會是由精神疾病患者與家屬，於民國九十二年七發起成立的公益社福組織，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、改善治療及福利服務制度，期待台灣能建立全面而完整的精神病患者照顧與復健體系，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。

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(____個月)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

活動預告

98年度會員大會暨活動議程.....	4
甜心藝術創作者相見歡.....	5

心生活成果篇

台北市心生活協會97年度成果報告.....	6
活動迴響：相招來去參加社會活動～觀自在舞蹈、隔壁親家音樂劇.....	14
活動迴響：甜心園藝治療(劉曉玉組長真情留言).....	15
活動迴響：一起來閱讀甜心參與園藝治療的心得.....	16
活動迴響：讓每顆心都發亮：甜心投稿的喜悅.....	17

心生活同仁篇

工作隨想(充權服務案 楊立勤).....	20
小改變大努力(萬華區訪視員 張景城).....	21
服務心得(心家庭諮詢與支持服務 劉家茵).....	23
擦乾眼淚，邁步向前行(基隆北區訪視員 邱顛安).....	25
希望的翅膀(基隆南區訪視員 江致遠).....	26
面對、接受，才能改變(生活重建及家庭支持服務 蔡和修).....	27
說不出口的話，最想做聽到(前松山區訪視員 徐于茹).....	28
特務P天團(秘書 梁亞蘋).....	31

資源篇

台北市社區心理諮商服務資源介紹(心家庭諮詢與支持服務).....	33
修正民法監護權－重點節錄(心生活精神族群充權服務).....	35

權益倡導

從一位精神障礙甜心之死.....	38
公車路線過於複雜，精神障礙者「行不得」.....	44
心朋友之聲第11篇：精神衛生法施行滿週年，施政不及格.....	45

敬致捐款者、志工、物資贈送者

民國97年度捐款及會費收入明細表.....	50
-----------------------	----

會員專區

97全年度決算表冊.....	52
97全年度心朋友的店支出決算表.....	53

理事長卸任的話

落幕時分－心生活六年相伴.....	54
-------------------	----

心生活協會宗旨與任務、精神你我他實用小手冊1～4輯歡迎訂購.....	59
------------------------------------	----

入會申請書、志工申請表.....	61
------------------	----



民國九十八年度會員大會暨活動議程

日期：98年10月11日

地點：新領域教育訓練中心（台北市中正區館前路71號10樓）

9:30~9:50	報到簽名、領取選票
9:50~10:00	主席致詞/來賓致詞
10:00~11:00	<p>☆心生活知識/充權系列</p> <p>講題：澳洲精神衛生社區積極服務（以坎培拉為例）</p> <p>講師：台北護理學院講師〈魏秀靜 護理師〉</p> <p>〈社區中可以積極出勤的團隊服務；危機處理小組；衛生署總是說做不到的服務，澳洲已經開辦十年以上。台灣精神族群不可以不知道的可能性〉</p>
11:00~11:40 (每案報告8分鐘)	<p>心生活協會成果發表會（由服務同仁簡報）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 精神障礙者庇護性就業~心朋友的店 • 心家庭諮詢與支持服務 • 精神族群充權服務 • 精神病患社區關懷訪視服務 • 身心障礙者生活重建及家庭支持服務
11:40~12:30	<p>第一屆/第二屆理監事及顧問介紹、理監事候選人意見發表暨用餐與休息時間</p>
12:30~14:15	<p>心生活協會第六次會員大會開始</p> <ul style="list-style-type: none"> • 報告事項 • 討論與承認事項 案一：97年度決算表冊承認案。 案二：98年近期月份財務報表承認案。 案三：99年度工作計畫討論案。 案四：99年度預算討論案。 • 選舉案：改選第三屆理監事 • 臨時動議
14:15~14:30	休息時間（計票同時進行）
14:30~17:00	<p>☆心生活知識系列</p> <p>講題：認識精神疾病的藥物</p> <p>講師：署立基隆醫院精神科〈張迺榮 醫師〉</p>

《另一教室，11:00~15:00展示甜心作品，藝術創作雅聚》



『甜心藝術創作者雅聚』～相見歡

心生活協會96年9月網站改版，增設「心生活發表園地」，就開始有許多甜心及一些家屬來稿，我們推出「心生活～讓每顆心都有發亮的機會」活動後，來稿更為踴躍。截止98年8月已有超過300篇的甜心作品在心生活的網路天空上發表。98年10月11日會員大會當天，我們在同一場地另外租借了一間教室，要邀請全體【藝術創作者】（投稿過文章、詩詞、圖畫、音樂的朋友們），一起來聚會！！

屆時您可以來認識新朋友、聊天/下棋/畫畫塗鴉，也有義賣活動，歡迎您蒞臨指導。歡迎所有「地球上的人類」，共襄盛舉一起來參加。

- ★ 甜心作品展覽及活動時間：98年10月11日11:00～15:00
- ★ 展出及活動地點：新領域教育訓練中心1001教室
（台北市中正區館前路71號10樓）
- ★ 活動內容

專屬名片DIY

現場備有各式彩繪用具可供使用，享受自己DIY專屬名片的樂趣！
（限投稿甜心）

名片交換

努力製作的專屬名片當然希望跟別人分享！在認識新朋友之餘還可以小小的炫耀一下自己的藝術氣息呢！

即時創作

我們準備了紙、筆可供您現場創作，並協助您將熱騰騰的作品展示出來，讓他人感受到您當下最美麗的感動！（不限身份）

心·賞卡

入場即可索取「心·賞卡」一張，寫下您對在場作品或某一作品的感動，讓創作甜心們感受到源源不絕的鼓勵和溫暖。

「琴、棋、書、畫」雅集

現場可下棋、可揮毫，遠離喧囂，用輕鬆、愉快的心來認識新朋友，徜徉在藝術的自由世界當中！

氣球教學

（11:40～12:30）

邀請街頭藝人一張清松先生現場教學造型氣球。



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97年度服務成果

服務個案226名、活動參與1,847人次、權益倡導

壹、精神障礙者生活重建及家庭支持服務：（社會局委託）

一、服務對象（領有身心障礙手冊之慢性精神病患者及其家屬） 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。

二、服務成果：

(一) 總成果－服務量：41名個案、活動1,293人次。

個案服務：關懷訪視	41案	171人次
獨立生活能力訓練及照護	40案	165人次
團體形式復健指導	9案	25人次
個別化在宅復健指導	5案	50小時
個別化心理重建晤談	12案	85小時
課程、成長團體及育樂活動		1,293人次
社會參與能力重建服務（課程及成長團體）		605人次
親職及照顧者服務（課程及成長團體）		688人次

(二) 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	問題持續追蹤	問題尚未改變	結案個案	
				問題緩解	非北市戶籍且住居
41案	20案 (48.8%)	12案 (29.2%)	4案 (9.8%)	2案	3案
				(12.2%)	

個案問題或需求，舉例：

- ★ 醫療需求：欠缺病識感或拒絕服藥，病情不穩。
- ★ 缺乏生活能技能
- ★ 社會功能退縮
- ★ 個案對工作與就業之需求
- ★ 家庭衝突：患者與家屬之間、家屬與家屬之間（對於照顧責任、致病原因、醫療看法、溝通模式等等之差異）
- ★ 家庭關係緊張或失去功能
- ★ 家屬之期待與患者疾病障礙結果之重大差距
- ★ 個案妄想的困擾
- ★ 照顧者心力交瘁或精神崩潰
- ★ 個案過度使用社會資源但狀況並未改善
- ★ 經濟需求
- ★ 個案自我價值感低落
- ★ 負向思考，具自殺意念
- ★ 社會連結不足，人際關係疏離
- ★ 頻繁入出院
- ★ 情緒管理能力差
- ★ 體重過重
- ★ 作息日夜顛倒

(三) 支持性活動成果：

出席及滿意度：

- ✓ 97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。
- ✓ 整體的滿意度方面，回收問卷統計，各項活動填選滿意或非常滿意者都超過八成。

活動形式：

活動名稱	活動日期	場次	人次
社會參與能力重建服務			
生活達人俱樂部-每月一次OT時間	02.23~11.29	10	184
心家庭棋開得勝	03.01	1	8
窈窕除油律動迎春	03.01	1	8
甜心舞蹈治療 I 梯	04.12~06.14	10	91
心生活羽球健身活動	07.11~09.12	10	61
生活尖兵-甜心生活討論會	07.12~09.13	9	91
躁鬱甜心成長團體	08.12~09.30	8	48
甜心舞蹈治療 II 梯	09.12~11.30	9	89
閱讀精神衛生活法 II 梯	11.27	1	8
一起練瑜伽	12.06	1	10
有氧律動講座	12.07	1	7
社會參與能力重建服務活動人次			605
親職及照顧者服務			
心家庭聚會讀書會	01.13~12.09	11	68
家連家家屬教育課程(初階 I)	04.07~05.26	8	75
閱讀精神衛生活法 I 梯	04.28~05.26	5	99
助眠藥的安全與效果	06.21	1	42
家屬舞蹈治療	06.22~08.31	10	145
心家庭向陽之旅	07.19	1	16
家連家家屬教育課程(初階 II)	09.27~11.15	8	111
牙齒的治療與保健講座	10.05	1	44
性的健康教育講座	10.05	1	54
心家庭機構參訪	10.24	1	19
一起練瑜伽	11.22	1	15
親職及照顧者服務活動總人次			688

貳、精神病社區關懷照顧計畫（行政院衛生署委託）：

一、服務目標：

由台北市政府松山區健康服務中心轉介個案，由本案一名服務人員，進行到宅居家訪視、服務評估或電話追蹤服務。擬定個別化服務計劃或轉介現有的就醫、就業、就學、就養資源。依結案指標結案。

二、服務成果：

(一) 服務個案數：90名；337人次。

(二) 開案標準（開案需求分析）：

轉介原因	生活面臨多重問題且無法自行解決	家庭/社會支持系統薄弱	病情不穩定且自行就醫及服從醫囑有顯著困難者	獨居之精神病個案	主要照顧者為65歲以上	曾經強制住院後出院之個案	家中有二位以上精神病個案	其他	合計
人數	22	25	16	6	7	0	7	7	90
百分比	24.4%	27.7%	17.8%	6.7%	7.8%	0%	7.8%	7.8%	100%

(三) 服務個案基本資料分析：

1. 障礙類別：

	情感性精神病	精神分裂症	器質精神病	精神官能症	妄想症	其他
人數	33	47	2	1	2	5
百分比	37%	52%	2%	1%	2%	6%

2. 障礙等級：

障礙程度	極重度	重度	中度	輕度	其他
人數	0	9	39	30	12
百分比	0%	10%	43.4%	33.3%	13.3%

3. 年齡層分析：

年齡層	20歲以下	21-30歲	31-40歲	41-50歲	51-60歲	61歲以上	不詳
人數	6	8	19	21	19	17	0
百分比	7%	9%	21%	23%	21%	19%	0%

4. 性別：男34人（37.8%）、女56人（62.2%）。

參、心家庭諮詢與支持服務（內政部公益彩券回饋金補助案）：

一、服務目標：

以專線電話或網路服務為媒介，為精神疾病患者及患者之家屬、親友，提供諮詢及支持服務。

二、服務內容：

(一) 大量的傾聽。

(二) 同理及了解個案處境。

(三) 評估個案問題並針對問題擬定處理步驟。服務者在此階段的工作及處理方式，包括但不限於：

1. 資源訊息系統的開發、整理、分類。

2. 對於困難的個案問題，尋求專業督導（精神科醫師、心理師、社工師）的支持與意見。

3. 以「鼓勵親近、使用既有資源」、「創造服務資源」、「陪伴個案成長」等面向，協助個案解決問題或者降低問題對於個案的生活及情緒衝擊。

(四) 持續的支持。

四、服務成果：

(一) 個案服務人數：78人（追蹤服務者55名、簡式服務者23名）。服務人次：445人次。

來電	去電	會談	網路	外展陪同	法律諮詢
155次	201次	38次	40次	8次	3次

五、個案資料分析：

(一) 性別比例（單位一人數）

男	女	未知	總計
24	52	2	78

(二) 服務對象與疾病者的關係（單位一人數）

本人	夫妻	親子	兄弟姐妹	其他親屬	未知	其他
33	8	25	6	4	1	1

(三) 疾病比例（單位一人數）

精神分裂症	憂鬱症	躁鬱症	器質性精神病	精神官能症	其他一 疾病分類 不明確	其他一未知
41	14	8	1	4	2	8

(四) 年齡（單位一人數）

20歲以下	21~30歲	31~40歲	41~50歲	51~60歲	60歲以上	未知
0	3	11	22	22	8	12

肆、心朋友的店（精神障礙者庇護性就業服務）：

一、心朋友的店營運及服務的目的：

- (一) 以庇護性的輔導支持、商業競爭性的社區環境，幫助精障者學習就業技能、提昇工作能力。
- (二) 直接服務社區居民，創造精障者與社區居民的良性互動，掃除社會成見。
- (三) 透過社會資源連結及積極的商業化經營，期能長久穩定經營。
- (四) 為功能受損病情慢性化的廣大患者提供有意義生活的希望。

二、庇護性就業薪資給付方式：

【庇護性就業報酬及獎勵】

輔導階段	賺取報酬與獎勵
培訓期	<ul style="list-style-type: none"> • 不支薪。 • 完成50小時的訓練後發給\$300元的車馬費。
實習期	<ul style="list-style-type: none"> • 時薪\$20元。 • 滿100小時後，成為正式服務員。
儲備店員	<ul style="list-style-type: none"> • 由\$20元一次或分次調整至\$35元。 • 個別獎勵金。

三、近三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	當年服務人數	一般職場就業	轉其他方案	其他原因離職	期末人數
95年度	8	6	1	15	1	1	5	8
96年度	8	2	1	11	0	1	2	9
97年度	9	2	0	11	1	0	1	9
合計		27	4		5	3	15	

	97年度	96年度	95年度
聘用人數	11人	11人	15人
領薪人數	10人	11人	14人
領績效獎金人數	9人	8人	8人
受益者薪資總數	\$221,455	\$222,334	\$170,445

四、心朋友的店營業概況：

營業額 (銷貨+義賣收入)	97年度	96年度	95年度	94年度	93年7-12月
商店營收	\$939,061	\$863,358	\$827,225	\$716,281	\$209,476
月平均營收	\$78,255	\$71,947	\$68,935	\$59,690	\$34,913
月營收成長率	8.76%	4.37%	15.49%	70.97%	
經常性收支淨額	(\$126,193)	(\$126,674)	(\$78,199)	(\$10,230)	(\$230,654)

伍、心生活精神族群充權服務：

一、服務目標：

藉由「硬性思維」及「軟性生活體驗」的機會，為精神族群(患者與家屬)充權—協助其認識自身處境、問題及需求後，增長、新生出面對問題的力量，並直接為自己發聲，凝聚共識、倡議改善台灣的精神心理衛生相關政策。

二、服務執行方法：

- (一) 向社會及政府反應精神疾病患者及家屬的聲音（處境、服務之需求）。
- (二) 去除社會的污名及歧視
- (三) 推廣精神疾病患者及家屬「閱讀及理解『精神衛生法』」，並探討修法的影響及不足之處。
- (四) 培養患者及家屬對於自我需求及權益的意識，並提高其充權意識。
- (五) 推廣精神族群認識「身心障礙者財產信託」之相關知識、訊息，並探討精神公益組織擔任信託監察人的可行性。
- (六) 以軟性活動（羽球運動）幫助精神病患者及家屬，舒緩壓力、維持健康、相互交流，於活動中創造並協助患者及家屬同儕聚會累積情誼，成為相互支持及訴求連結的力量。

三、服務成果及成效說明：

	活動場次	行動	參與人次	連結團體/個案	接觸單位·人數
精神衛生活系列	8		112	11	79
障礙者財產信託系列	8		199		
專家意見座談會	2		9		
舒壓運動促進系列	10		81		
去汙名行動(成功)		1			
法令及政策權益倡導 (含心朋友之聲)		4			2,065 / 63
延伸性個案服務				6案	
合計(人數、次數)	28	5	401	17	2,207
從活動延伸的個案服務			(免費供各界下載)		
閱讀精神衛生活講義於網站上刊載			(免費供各界下載)		
出版品印製		2	(各1000冊流傳各界)		

(一) 質性充權成效，舉數例說明如下：

1. 「閱讀精神衛生活」活動：精神衛生活於民國96年經立法院大修後，只有少數專業團體及衛生行政單位為執行業務之需要而辦理介紹性課程；本會本案是全國首先針對「當事者」（精神疾病患者及家屬）所舉辦的課程。活動參加者只有一名表示，多年之前曾經參與相關的講座，藉由本活動，讓本法之當事者族群，能夠充分的瞭解與自身權益相關的法律，並進而探討其妥適性、未來性及不足之處。
2. 追求反歧視及社會公益：以行動成功訴請台北市政府體育處，廢止各運動中心原禁止精神病患者使用游泳池、三溫暖等設施之歧視性規定。
3. 「身心障礙者財產信託」之介紹及推廣：系列講座引起精神障礙患者及家屬的關注，延伸個案服務六名。並且在活動及個案服務的過程中，體會到精障族群使用財產信託作為照顧方式的問題，在於要先釐清患者未來「照顧」及「居住」之可能樣貌。
4. 心生活協會其他工作成果：
 - 出版心生活協會第五期會訊。
 - 出版「精神健康你我他」第四輯。
 - 推出「心生活—讓每顆心都發亮」公益活動。
 - 獲得研考會委託公共網路文教基金會舉辦之營活獎之「無障礙網站」獎。

- 加入並參與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、康復之友聯盟等團體，並參加以上團體或其他團體或組織之倡導行動或活動。
 - 召開第二屆第七次到第九次理監事會。
 - 97年10月5日召開97年度會員大會，並邀請楊文耀醫師講演「如何預防牙周病－牙齒的預防及保健」、高松景理事長講演「性的健康教育」，參加者爆滿。
5. 心生活給了精神疾病患者和家屬什麼：
- 心生活協會秉持精神族群自助、助人、為自己發聲的信念，努力做到，只要能力所及就提供服務，與患者及家屬一起成長的服務目標。97年度服務量超速成長，較前一年度服務個案人數成長+41%（由160名增加為226名）、活動參與人次成長+218%（由580人次提高至1847人次）。
- 心生活協會提供服務的基本信念及主張為：
- 幫助甜心（患者）與家屬在彼此支持之餘，也學習給與彼此一些獨立、自由的空間。
 - 服務患者，不必受限於「患者是否有病識感」、「患者的家庭支持度是否足夠」；沒有病識感不表示不能提供服務、家庭支持如同金錢都是「資源」，我們都知道學校不應該只給有錢人的小孩讀書，同樣的，精神疾病的相關服務，也不應該只服務有高家庭支持度的患者。
 - 患者及家屬需要長期的陪伴。但除了「彼此取暖」、「同理及情緒支持」之外，我們更需要有目標有方向的成長－認識疾病、認識自己、做對於自己或患者最佳的選擇。
 - 心生活主張，無論症狀多麼嚴重、衝突多大，每一位患者都有復健、進步的空間，永遠有改善病情、減緩衝突的希望。
 - 心生活協會強力倡議，精神心理衛生社區服務必須要長期性的投入資源、累積經驗，同時必須要結合全體精神心理衛生專業領域（醫師、心理師、社工、護理人員、職能治療師）跨專業者的共同合作、專業者並且應該尊重及善用患者及家屬的同儕力量、社區鄰里力量，共同為台灣二百萬名患者、六百萬名以上之家屬而努力。



心生活的新想法：相招來去參加『社會』活動 觀自在，隔壁親家～你逗熱鬧了嗎？

過去，甜心和家屬都只能默默的躲在家中，因為害怕被歧視而犧牲了自己自由活動的權利；漸漸的大家可以走出家中，參與醫院或社福單位舉辦的專屬活動，擁有和同伴相互支持、分享的樂趣；而現在，心生活的新做法－社區活動參與，甜心與家屬可以從只參加自己人的活動，走出去參與更多社會上形形色色的活動，更貼切真實的融入社會。



感謝肢體音符舞團的舞蹈公益義演－「觀。自在」，藉著舞者的肢體律動，不但呈現藝術的美感，也讓久未放鬆的家屬、甜心間接紓壓！



感謝永齡基金會公益贊助的音樂舞台劇－「隔壁親家」免費贈票給公益團體，協會梁秘書、呂社工等人以最快的行動連絡「搶下」六十張票，更打了超過百通的電話與大家連絡，讓「動作夠快」的甜心和家屬們，在中正紀念堂戲院觀賞充滿歡笑和淚水的好戲。

聽聽爭相參加者津津樂道的喜悅……

觀賞「觀。自在」舞蹈表演迴響：

謝謝心生活給我這個機會觀賞舞團，表演的淋漓盡致真是棒極了！

未觀賞表演前，「觀。自在」即有感觸，想到當我有壓力時，打電話給曉玉、家茵，幫助我「觀自己」、「了解自己」。感恩！

謝謝表演者的表演，更謝謝給我們機會欣賞，燈光色彩非常有創意，表演由觀眾一層一層拓展，最後情境是如此的靜廣及無限。

觀賞「隔壁親家」音樂劇迴響：

謝謝您們長期關懷，讓我們更有勇氣面對挑戰。

感謝心生活協會服務人員（帶領人）的親切、熱誠與辛勞，爾後倘有類似的活動，很樂意參與。欣賞本齣音樂劇後感觸良深，因本人早年(50年代)在鄉下的農村生活的實際體驗，感受深刻。

我看完表演後我的心情感到非常開心，我非常希望未來有類似活動，感謝心生活協會的貼心創新服務。

心生活98年甜心園藝治療

活動花絮

社會局補助生活重建及家庭支持服務
服務員：蔡和修、劉曉玉 攝影



感謝98年社會局委託辦理公益彩券盈餘基金補助的「生活重建及家庭支持服務方案」，有了充裕的經費才能在春暖花開的節氣裏首度與台灣園藝治療的領航者黃盛璘老師合作，舉辦10堂拈花惹草的豐盛饗宴。

既然是豪華演出，想必在教具教材的準備上不會太過「輕盈」，每堂課都得再三跪求「特務p天團」團長兵分三路，上窮碧落下黃泉地出馬採購，高手出馬果然使命必達不負所託。貼心細緻的教材讓老師及學員讚不絕口，後續甚至還有其他身心障礙團體來跟我們借哩！

活動過程中，還要感謝「國泰世華銀行」志工們，幾次幫我們搬運「大宗器材」。志工出力之餘對甜心在社區的面貌有更深一層的認識，直誇甜心赤子之心及豐富的創造能力。

身為工作人員，我們在團體中看到甜心對生命的敬畏與讚歎，和大自然近距離交流互動，即使身受症狀影響亦排除萬難前來參與活動的感動；個人所流的汗水（被教材壓的）和淚水（花錢的心痛），都值得了
...。

社工組長 劉曉玉 真情留言



不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

一起來閱讀甜心參與園藝治療的心得

園藝的活動能培養人的精神，使精神能夠輕鬆，沒有那麼緊繃，頭腦也沒有壓力那麼大，身體、精神都健康不少，這種活動對我來說，實在太好了。

本團體對我們最大的收穫是讓我知道除了自己要把身體保養好之外，多出門學學自己沒有學過的東西，在這祝老師、社工師、同學一起活動起來，期待下次再相逢，再見。

心得感言：豐收的課程。雖然中間有缺兩堂課，雖然在人群中感到緊張，課程一次比一次豐富是我push自己來上課最大、最主要的動力，每次都很滿足地滿載而歸。也要謝謝曉玉和其他工作人員辛苦的準備和善後，讓我們有了一次美好的治療經驗。

印象最為深刻：

1.做艾草枕頭、艾草香包。自己做的特別有感情，都放在床頭陪我入眠。2.左手香柳橙汁。好好喝。3.艾草湯圓。好好吃，好好玩。

最大收穫：每次結束回家都很開心，而且持續照顧親手栽種的植物也覺得很有成就感，會想要繼續照顧下去，親近它時心靈得到撫慰。

因為遺傳我對園藝有興趣，所以我上的很開心。從同學身上，發現園藝讓原本較木訥的同學變活潑。

兩位黃老師對甜心皆非常有耐心、細心，有一種溫柔流過心中的感覺。看到一盆盆小的植物由嫩葉變粗葉，綠綠地好有生機，或許生命不全然地絕望。感謝曉玉對整個活動的支援，對甜心的耐心傾聽及笑容，真好。

人的世界是複雜的，可是植物卻是可愛的。可以看到心中有光、有綠、有希望。活動和節氣一起配合，有過節的感覺，例如：在家中放艾草、菖蒲、榕樹一束真開心。

喜歡上植物，認識不同的植物，居然我會對著植物唱歌(自己也很驚奇)，這種的第一次獻給了這團體。謝謝金林姊為我們爭取這樣棒的活動。



心生活～讓每顆心都有發亮的機會

心生活協會以微薄的稿酬，歡迎精神障礙甜心朋友們，以文字、圖畫、相片、影音投稿給心生活，由協會社工幫忙整理後於心生活的網路天空（www.心生活.tw）發表園地專區發表。

96年底網站落成以來，已經發表了約65人，308篇作品。

98年初我們勸募相關經費，雖然只募到了二萬多元很快就使用完畢，但是，心生活不懈怠，98年7月1日起，我們將稿酬降為每篇\$100每人每季\$300元，機構大批轉來時費用再減半，請甜心們包涵、共體時艱，感謝大家仍然看中這個自在的表達空間，投稿依然踴躍！

甜心們投稿領稿酬的心情速寫：

【以下感謝松山醫院的心理師、社工，幫我們邀請其醫院及康復之家病友、住民們，說一說投稿到心生活發表園地的心得。】

nikita

初入院，開始學習規律的院內生活，一個半月過後，開始感到乏味，於是很想藉由畫圖畫出這近半年所發生的事情與心境，也希望藉由圖片來抒發心中所想，從來沒想過還能領到500元的稿費。這500元對於我在醫院之規律生活中，增加了一些樂趣，可利用500元稿費來買買小吃，補足心中愉快的感覺，也藉由稿費買來的小吃，增加與病友之互動，真誠的希望這種福利可繼續下去。

阿輝

進入醫院，在一次座談上聽到心生活協會這個機構，才了解原來這是一個為身心障礙者紓解心靈，與給予創作空間的協會。這協會長年為身心障礙者發掘創作與繪畫的天份，更提供了獎金的制度，使甜心們更熱衷於創作。在這本身是希望這個協會能永續發展，不再有資金短絀的事，能為身心障礙者，爭取到更大的福利空間。

小麗

領稿費可以買很多平常吃不到的東西，很高興，希望之後還有稿費，也希望有善心人士捐稿費。

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

寶 寶

非常感謝心生活協會一路支持我們這些病友，有一個發抒身心的管道，又能有實質的回報，我希望能有善心人士多多捐款，讓我們之作品能有微薄之稿費，為生活帶來些許的樂趣。

中 中

心生活協會舉辦這項活動真的是惠我良多，看其他的病友也是很高興，因為我們平常都過著規律的生活，有了這筆稿費，我們可以自食其力，由工作人員帶著我們出去吃東西，平常我們的便當菜色有限，在外面我們可以吃得更多更好，正可謂為及時雨。

白 糖

人老了，漸漸的手也力不從心，我吃力地握著筆，寫下了心靈故事的焦點，每當醫院的心理師與社工來發稿費時，高興的心情無法形容，一顆心好像快從口裡跳出來。像我這樣大病初癒還能做個有用的人，真是老天太疼愛我了。我要向大家說，來聽、看我寫故事，說這世界有多美好。摔倒了，要勇敢的站起來，這是祖母說的話，也與各位投稿的甜心互相勉勵。我們都是一群小螞蟻，感謝大巨人（心生活協會）所給我們的果實。

小 青

拿到稿費很高興，有成就感又可去玩，真是一舉二得。很感謝心生活協會給我們這個機會，謝謝。希望善心人士能繼續贊助，讓心生活協會有更多的經費，也讓我們有稿費可領，謝謝！

小可愛

謝謝金理事長、劉社工及其他的社工，我覺得投稿的活動很有意義，也非常感恩我有機會參與這個活動。謝謝心生活協會給我寫文章與畫圖的機會，很高興看到你們大家！

秀 秀

領到稿費時非常高興，沒想到也能靠自己來賺錢了，不用每天眼睜睜地看父母親辛苦的賺錢而想哭，實在沒有一件事比領稿費來的高興。我也想，希望稿費能領愈多次愈好，當我有了這些錢，我想捐款，這也是大事一件。投稿之後，我也希望再多讀些書，才能寫出更好的文章。希望投稿的活動能多辦一些，也感謝心生活協會舉辦這種活動，讓我增加了不少知識。

阿 德

當自己的作品被錄取時，心裡實在是很興奮，有一種被鼓勵的性質。雖然自己不是第一次投稿，但是是第一次拿到稿費的，因為我第一次投稿的稿酬是以書代替。領稿費更不用講，是很興奮的事，可以吃好一點，買自己喜歡的東西。但稿酬一篇200元已經有點少了，現在變成50元，真的是「斷了我們的生路」啊～

小 育

領到稿費感到無窮無境的希望，並希望投稿活動能永遠持續連綿不斷，也希望善心人士捐錢給心生活協會，因為那裡已缺少許多經費，希望能讓甜心們有領更多稿費的機會，謝謝各位人士。

阿 峰

參加讀詩團體有畫圖，很好玩、很有趣。有稿費很好，可以吃到好吃的東西，謝謝心生活協會。

小 包

我寫了母親、父親、鄰居的故事，還畫很多張圖，都很高興快樂。尤其寫母親跟畫玉米最好，最快樂。每天都很好，領稿費可以買東西吃，很高興。



充權服務案 社工員 楊立勤

[中華聯合勸募協會補助98年心生活精神族群充權服務]

聽說，秒速五厘米，是櫻花瓣落下的速度

一年的時間，可以讓櫻花盛開、落下，直到下一次開花的季節。

97年2月21日是我在心生活正式上班的日子，在今天之前，心生活協會共有六位工作人員。一年之後，心生活的員工到達12位，協會成長的氣勢，短短的一年間就有百分之百的成長率…在辦公室，沒有落下的櫻花花瓣，只有老舊的管線溢出的洗澡水。

用生命在工作的男人，才是真正的男子漢！

用四捨五入的方式計算，充權服務是我在心生活協會第二年的工作生涯，不是很久，但是已經足夠鍛鍊一個菜鳥變成堅忍不拔的社工。有多麼的堅忍不拔？舉個例子來說，一年辦個31場講座、活動，寫公文給院長、立委、總統（各直轄縣市的行政單位就不多作贅述），參加其他單位數十場會議、講座等等，再把這些參加過的活動，通通寫出一份記錄；同時通知數十人參與一場討論會議，要協調彼此的出席時間，確定會各界大老都能出席……這些是在充權方案內所做的事情，還不包括在幫助協會及其他方案所作的大小雜事等。還好，我的工作量是整個協會最少的一位（像是一年八十案、一個月家訪30次起跳的關懷訪視員，或是同時有個案服務及辦活動的生活重建方案）。

夫將者，國之輔也。輔固則國必強，輔隙則國必弱。

選到對的社工，協會的未來是彩色的。我不知道在別人眼裡，我這個社工工作的評價是如何，不過我很肯定我對協會貢獻絕對不少，不管做的事情是不是弄巧成拙或是幫倒忙之類的窘況，至少我還寫了兩篇文章刊在會訊上（還外加兩張青澀稚嫩的照片）。

如果看見地獄 我就不怕魔鬼

我沒看過地獄，不過我看過厚厚的個案記錄、成果報告擺在

各個同仁的辦公桌上，我看過在我離開辦公室時，圓滾滾的月亮在跟我打招呼。我看過數百件公文、法條，雖然最後只是過眼雲煙的離開了我的腦袋。在這裡近兩年的時間，我看見各式各樣的人，看過各種舉辦的活動，看見其他在為協會付出的同事，而我也身在其中，慢慢的變得更像個社工。不過，看到魔鬼我還是會害怕。

士不可以不弘毅，任重而道遠

很感謝在聯勸的補助之下，充權服務連續辦理了兩年。讓我、以及這個協會能夠為了更多的甜心和家屬提供更多的服務，對於精神障礙這個族群，我們永遠都不會知道哪天才能作到最好，但是還可以繼續努力。記得還在學校念書時，有個教授說過：「社會福利的最終目的就是消滅社會福利」，想像一下，當大家都能為自己負責，為自己作些努力，當他們能夠獨立自主時，或許是我們功成身退的日子。



小改變大努力



心生活同仁篇

台北市萬華區 社區關懷訪視員 張景城
[行政院衛生署委託精神病社區照顧及個案管理服務案]

從事關懷訪視工作已七個多月，看到有些甜心慢慢改變，看見原來拒絕心理治療及構機服務、向外求助有所排斥的甜心出現變化，心中的高興是無法言喻的。對我們來說，改變是我們一件最小的事，我們每天面對不同的挑戰，在挑戰中自然而然、不費力的去調整自己，就像喝水一樣，是一種自然的反應，然而這樣的「自然」對他們來說卻不是如此。誠然甜心在不同的狀態、位置，改變對他們來說是一大步，每種改變都需要時間去累積、需要從錯誤中去學習。改變對他們來說是可能的，但改變得較一般人慢，一個微小的改變，往往要花上十天半個月的時間等待。他們的內心也是焦急的，為什麼自己以前可以現在卻不能？能力上的退步常讓他們想回到從前，覺得一定是什麼東西出錯了。對自己的信心、自尊懷疑，時常感到挫折，覺得這是一個夢而不想去面對。面對是痛苦的、是夢醒的，夢中的自己那麼的美好，現實卻不是，因此現實感

的養成對他們而言是一大挑戰。

過程裡，我學會陪伴。在陪伴之中傾聽對方的故事，一起去面對改變的可能性，即便是微小的改變，比如願意開始求助、願意嘗試走出去、願意開始刷牙、慢慢開始看醫生，那是我眼中的一小步，卻是他們的一大步。他們面對不同於我們的困難與挑戰，例如：藥的副作用、人際互動的挫折、家人相處的衝突……等。然而對病情的不了解常容易將事情歸責於甜心，會聽到：「他就是不努力」、「只要努力就可以改變」、「他以前不是這樣，後來就變懶了」……等話語。這都需要更多的衛生教育及更多的理解，帶來諒解和接納。這是個漫長且辛苦的過程，家屬和甜心都要情緒的支持、資源的介入、喘息的服務及衛教的加強，如此才有改變的可能性。

另一個令我感到佩服的經驗是甜心的毅力和生命的智慧。在和甜心談話中，會發現甜心的生活面臨多重困境，經濟上的困境及突然遇到的難處，我想我在那種情況下，也不會做出更好的決定。每位甜心都有自己的優勢需要我們幫他看見，這優勢通常是自己所不知道的。

最後，學習保持著「等待而不期待」的心態。因為期待中隱含著「我」的觀念，帶有「我覺得你要怎麼樣」、「你應該到什麼位置」的意念；等待則是透露著：「我看見你現在的位置，我會在前面一點點的地方等你慢慢走過來，我會看著你，因此你不用急著迎合期待」的訊息，讓甜心以自己的速度來學習，學習如何做好人際互動；學習和自己大腦的改變和平相處；學習在幻聽、幻覺下繼續生活。這對甜心來說都是新的經驗，但也是辛苦的學習，雖然在過程中常有挫折出現，但只要陪伴著他們，規劃小小的目標並慢慢的改變，他們依然會有前進的動力。甜心的變化讓我重新思考服務的方式，從一開始期待甜心快速改變，轉變到讓甜心以自己的速度改變，因為他的難處並不是我可以全然了解的，那我又有何資格去要求他。



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。





心家庭諮詢與支持服務 社工員 劉家茵 [內政部公益彩券回饋金補助98年心家庭諮詢與支持服務]

我是心生活協會的家茵，除了負責內政部公益彩券回饋金一心家庭諮詢與支持服務外，另外也同時負責整理甜心們所寄來的投稿，不曉得大家是否有到過心生活的網站--「心家庭發表園地」看過甜心們的作品，這些詩詞、散文或圖畫在一般人的眼中或許不盡完美，但對甜心而言，小小的作品卻可能有大大的意義。

以下取自松山醫院一甜心，暱稱「白糖」的作者，給予心生活發表園地的回應：

『人老了，漸漸的手也力不從心，我吃力地握著筆，寫下了心靈故事的焦點，每當醫院的心理師與社工來發稿費時，高興的心情無法形容，一顆心好像快從口裡跳出來。像我這樣大病初癒還能做個有用的人，真是老天太疼愛我了。我要向大家說，來聽、看我寫故事，說這世界有多美好。摔倒了，要勇敢的站起來，這是祖母說的話，也與各位投稿的甜心互相勉勵……。』

人們生活的價值的來源是什麼？也許是一份工作、也許是完成一些家事，也許是得到一些互動與鼓勵，而某些甜心由於疾病因素，已喪失了工作能力、失去某些與外界互動的能力，此時有些外力給予支持和鼓勵，對她們而言是十分有價值的，投稿後所能獲得的幾百元稿費，對我們來說也許微不足道，卻可能給甜心一個機會來肯定自己。只是一年一年過去，投稿的數量越來越多，以心生活的狀況而言，無力負擔過多的稿費，為了取得一個穩定的平衡，只好降低每人每篇作品的稿費金額，讓這個獎勵得以持續維持下去。

從投稿的內容中，可以看到甜心們對自己的期許與願望，例如我漸漸發現在某些作品中，甜心們顯露出一些嚮往，如希望結婚、期待從疾病中復原、賺錢……等。衍伸回心家庭諮詢服務，在我短短的服務歲月中，透過電話接觸了各式各樣的案主，發現就算是甜心，也有各式各樣的樣貌，其實甜心如同一般人一樣，會有不同的

性格，不同的想法，會有焦慮的時候；會有欣喜的時候，也一樣會面臨人生很多階段的煩惱，例如：適不適合工作、如何維持工作、該不該結交男女朋友、可不可以有婚姻、該不該結婚與生子、人生還能有怎麼樣的改變？

剛開始接觸這些問題時，連自己都會感覺到疑惑，相對於一些資源上的問題（例如：哪裡有康復之家），這些問題讓我感覺到困惑。無庸置疑的，這些問題放在任何一個人身上，都可能造成煩惱，何況是甜心及家屬。當一個人面對疾病時，考量的面向也會越多，其實我們都知道，好多好多的問題都沒有標準的答案。當然提供諮詢的目的不只是給答案而已，服務員的回應有時候是個過程，目的是利用討論的方式，一起找出合宜的解決方式、前往合宜的方向。

我認為最難處理的問題，就是家人間互動困難的疑問，甜心們可能因為情緒因素、不願意服藥、無法順利就業等因素，和家人有許多不愉快的互動，而家屬也可能帶著緊繃的情緒，來尋求討論或解答。服務過程中，也曾經碰過一些特殊案例--甜心苦於憂鬱症，雖然擁有衣食無虞、甚至十分富有的環境，但家人間的情感淡漠、衝突甚或鬥爭，造成其強烈的無力感，也造成其病情反覆。現在的社會和家庭環境，日益複雜，這些如同連續劇般上演的情節，也默默的處在社會的各個角落中，我們也很難用“條件”，來衡量一個人是否快樂。

在服務的過程、回應問題的同時，我也在替自己尋找答案，想當年自己剛畢業時，也曾經害怕失業，找尋工作的過程也曾不順遂，也曾煩惱過兩性的情感問題、家人之間的問題，不也和許多甜心一樣，有著各種面向的擔憂。其實我們都是平凡的，無論處在什麼樣的情境，也不論你的條件是光鮮或黯淡，我們都試圖用各種模式努力生活著，而每個人的價值絕非只成就於單一面向(例如工作)，也絕非成就於單一條件(例如擁有金錢)，而是我們都曾很努力的生活，擔負一些壓力，同時也承接一些快樂，當世界上獨一無二的自己。



基隆區社區關懷訪視員 邱顯安 [行政院衛生署委託精神病社區照顧及個案管理服務案]

「你喜歡現在的這份工作嗎？」、「透過這份工作，你想要從中獲得什麼？」、「這份工作對你來說，它的意義是什麼？」

在接手服務甜心及家屬這份工作下來的這幾個月，不時會聽到周遭的人問自己這個問題。對於一個初出社會的新鮮人來說，這份工作的確有些吃力。過去的20幾年的成長過程中，一直被保護在象牙塔內，從來不曉得自己的極限以及能力範圍；進入社區，帶領甜心及家屬一起看到他們目前所面臨到的問題，試著設法一起解決、討論各種可能性，更時常因體認到甜心及家屬們的辛苦而佩服不已。有時因太過深入而使得自己喘不過氣、面對無能為力的難題而倍感挫折，卻也因此知道了自己的能力範圍，有了努力充實自己的原動力。

與甜心及家屬們進行接觸的每一次經驗，對我來說都相當的重要。從原先的排斥、拒絕、不熟悉，經過一次又一次的嘗試，漸漸有了轉變：願意打開門讓我進入，倒一杯水給因爬樓梯而氣喘吁吁的我、一點點的開始分享自己的生命故事、因為簡單的一句鼓勵而感動不已，淚光閃閃的甜心……等。微小的改變，對我來說都相當的珍貴，對於能夠與甜心及家屬們相遇的緣分而珍惜、看到甜心的進步而驕傲不已、對每一滴眼淚背後的故事試著同理了解…；在這樣一來一往的互動過程中，關係也在無形間日漸深厚，也因甜心或家屬的願意訴說而有許多說不出的感動與感謝。

人與人之間際遇是多麼的奇妙；甜心或家屬們常常對我表示感謝，但其實在服務的過程當中，我自己或許才是獲益最多的一方。對我來說，每一位甜心、每一位家屬，都是一個老師；他們讓我認識到我所不知道的自已、教導我在惡劣環境下的生存方式、面對充滿誤解的社會仍能保有自尊及自信……。一切的一切，都是從甜心及家屬老師們身上所學到的寶貴知識，使我內心因成長而充實不已，對於每一次的接觸也有更深的體悟。

從剛開始的懵懵懂懂、跌跌撞撞，到現在開始抓到方向、不再像隻無頭蒼蠅；雖然仍時常感到挫折，但也慶幸我有一群支持我的夥伴，讓我在面對困難時不至無助、需要傾訴時也有人傾聽。希望在接下來的服務過程中，也能夠繼續傳遞更多的溫暖及資源給甜心或家屬，並給予足夠的支持及力量，使每位甜心以及每位家屬有勇氣跨出改變的第一步、繼續以自己的步伐踏出精采的人生道路。



希望的翅膀



心生活同仁篇

基隆區 社區關懷訪視員 江致遠

[行政院衛生署委託精神病社區照顧及個案管理服務案]

心生活協會自創會6年以來皆是在台北市做精神疾病的服務，而從今年（98年）開始又增加了基隆區社區關懷照顧計畫，使得協會終於有機會可以到外縣市去服務更多的人群，而身為協會向外拓展疆土先鋒的我，壓力自然不可言喻，一來是不能砸了協會的招牌，因此必須要在資源短缺的基隆闖出一番名號，二來則因為是精神疾病服務的新兵，所以經驗技巧上的不足，多少也造成心理上的緊張。不過我並不因此就感到害怕，反倒用更積極正面的心態，來面對每天全新的挑戰，以燃燒著生命的小宇宙為原則，努力做完每一份該做的事。

對於甜心來說，他們就像是暫時折翼的飛鳥，隨時等待重新翱翔的機會；而家屬則像是甜心生命中的避風港，無時無刻給予溫暖與陪伴。因此，我們社區關懷訪視員所要做的就是當那漆黑中的燈塔，照亮出希望的道路，以帶領甜心發現並瞭解問題為首要，進而提供適切的協助，同時在過程中相互學習、尊重，達到共創雙贏的局面。

基隆地區的甜心與家屬與台北市明顯不同的是多了一份海港的人情味，而本人身為基隆在地的子弟，能夠在自己的戶籍地為甜心服務，除了幸運外更顯得備感親切。雖然基隆當地的資源無法與台北市相比，也讓我在做起來時，會為了無法提供實質的資源協助而感到苦惱，甚至出現無力感，幸好在同事的經驗談與心理支持，以及專業督導的帶領下，讓我一次又一次的突破瓶頸，也是使我可以

繼續擁有服務的動力。

還記得自己第一次獨自家訪的時候，那種緊張到近乎手軟按門鈴的經驗，至今仍讓我難忘，但隨著甜心開門的那一剎那，我的緊張感就隨風而逝，而看到的是那一雙雙求助的眼神，以及一次又一次的訪視會談，雖然不見得每次會談都能幫助甜心做實質的改變，但看著他們漸漸試著願意相信，而卸下心防侃侃而談，甚至毫不保留地放聲哭泣，這種體驗不是在書本裡就可學到的，因此在服務的過程中，我也在努力學習，試著讓自己在處理問題的技巧上，有著更多元的變化，希望能在不久的將來成為一名真正的專業助人者。

甜心與家屬們在面對精神疾病的路上，仍有不少的挑戰等待著他們，但我依然相信甜心們只是那暫時折翼的飛鳥，終有一天會乘著希望的翅膀，迎向那充滿陽光的新方向！



面對，接受，而後才能改變



心生活同仁篇

生活重建及家庭支持服務案 社工員 蔡和修
[台北市社會局委託98年身心障礙者生活重建及家庭支持服務]

在學生時期，懵懂無知的我，努力的接觸著自己未知的世界，只想讓自己趕快長大；看過他人深埋在自己的悲傷裡，那樣絕望的心境，任誰都不捨將之忽略，也看過自己活在自己的悔恨裡，裹足不前；於是，讀電子系的我，在畢業後毅然決然的插考進了大學體系下的應用心理系，是為了想給自己與他人的心靈更多的方向與出口。

在痛苦之下徘徊無法遠離的人，心中所承受的悲傷、憤怒、自責，不斷的在反覆著，而每夜閉上眼就是痛苦侵襲的最佳時刻，因為，那時的世界，好像就只剩下自己而已了，想用力的哭喊，想大聲的求援，最後都會被寂靜的絕望所掩蓋，那麼……我們該怎麼做？該做些什麼？才能幫助自己、幫助他人。

如果只是陪伴，就能讓人遠離痛苦嗎？還是得知道的更多、做得更多？那假如連自己都沒有能力站穩時，又要怎麼去幫助他人？於是更成長、更茁壯，是我對自己的期許。與甜心們相處的過程

中，我相信我們是平等的，也因此在這樣的關係下，每位甜心們也都是我的心靈老師，你們的經歷與成長，都是教導我最好的教材，因為更瞭解你們，我也才能更瞭解自己。

很感謝遇到了心生活協會，也很感謝金林姐與曉玉給了我這個機會，讓我遇見更多的「心」，讓我學習如何看見更多的出口。不要把自己的每扇門窗都關上，多透點光，讓我們看清心裡的世界，藉著他人與自己的力量，鼓起勇氣去面對心裡的傷痕，然後接受它的存在，接著……我們才有改變的可能。



說不出口的話，最想被聽到



心生活同仁篇

台北市松山區 關懷訪視員 徐于茹

[行政院衛生署委託精神病社區照顧及個案管理服務案]

自2008年3月1日至2009年7月15日，這四百多天的日子裡我和心生活以及所有的甜心朋友、同事夥伴們一起走過，即使現在我已離開了這個地方、離開了松山區社區關懷訪視員的位置，但我有一些話想說，在說之前，有一個小小的故事想說給大家聽……。

我從小居住在台北市的邊緣，國中的時候讀的是我們縣內數一數二的升學主義學校，當時高中聯考我們學校包辦的不是北一女就是前三志願，每天都有考不完的試與打不完的愛的小手，雖然當時成績並不頂尖，但總還是有自己喜愛的朋友生活圈，就這樣每天日以繼夜的迴盪在校園與補習班之間，直到國三那年，我長期累積的壓抑莫名爆發了，雖說爆發，但其實也沒有什麼人發現我有什麼異狀，我還是依舊乖乖的上學、乖乖的唸書、乖乖的考試與等待下一次的考試，只是當我自己發現的時候，我已經有好幾個禮拜都沒有主動開口說過話。

坦白說我並不覺得哪裡奇怪，只是微笑或面無表情的生活也沒有讓我感到任何的困擾，現在再去回憶那段生活，只能說沒有絲毫的快樂存在，當時會覺得自己毫不起眼的世界就要崩塌了，直到身邊親近的朋友發現時，我已經有好幾個月都沒有開口說過話了，當時我就是存在一個，大家其實也沒有多餘的能量可以去照顧除了

自己以外的人，所以即使誰被忽略也是很自然而然的環境當中，當然我還是有一些非常重要的朋友，一些即使我無法開口說話，也從未離開的朋友，他們總說現在的我與當時判若兩人，那時候的我，在群眾中總是很安靜地聽、和世界溝通的方式只有紙和筆，重複的書寫然後再重複的撕碎，心裡頭有很多聲音想要被聽見，但卻連開口的力氣都沒有。

沒有過不去的事情，只有過不去的心情

我也不清楚後來發生什麼事情，只記得高中聯考過後，可能是某個時間點到了、壓力的總和消失了，剛好我的能量恢復到了一個段落，我才開始慢慢說話。

某種程度上我是一個話很多、人未到聲先到的類型，所以可以想像當時我的人生應該是碰到了多大的關卡，即使身邊的人如此的著急，絞盡腦汁地想要鼓勵我、誘導我甚至逼迫我說話，我卻沒有辦法告訴任何人，其實我有好多好多東西想要被聽到。

其實有的時候，身為甜心或者家屬，我們在面對最親愛的家屬的時候，或者我們身為社工、身為第一線的助人專業工作者，在面對某個服務對象、某個家庭，甚至面對自己與自己的人生時候，你有沒有曾經，有過這樣的感受？

我想要告訴每一位甜心和家屬，無論我們距離我們想要的位置還有多遙遠，不代表我們一輩子都沒有辦法抵達我們想要去的地方，可能我們還需要再給自己或者再給這個困難多一點的時間，有的時候我們眼見事情總是事與願違，心裡頭有千千萬萬說不出來的話，於是我們好著急好沮喪，但我猜想每位甜心和家屬其實都不知道，自己有多棒，現在還在這裡沒有放棄戰鬥的人，有多勇敢。

我想要告訴每一位身旁為著甜心與家屬在奮鬥的工作夥伴們，在進行服務的時候也是、面對工作壓力甚至個人生命當中的問題也是，這過程當中偶爾充滿情緒化、充滿人情味、充滿衝擊或者充滿委屈，我們並非鐵打的肉身，一定也會遇到有些東西說不出口的時候，但是慢慢來，慢慢來就好，不要緊的。

你知不知道，自己是為了什麼在戰鬥

自95年底開始的關懷訪視方案，截至目前為止，無論在與相關

業務單位的聯繫，或在工作量的要求上，相較於起步時期的艱辛，已經有些小幅度的改善，想起去年我身為菜鳥一枚，獨自面對方案中的大小事情，其實想起來還是會有很多的遺憾，很多希望自己可以做的更好、更周延的部份，但真的非常感謝會內夥伴的支持與鼓勵，以及各領域督導在專業能力上的幫助與情緒上的照顧，讓我撐過了去年非常難熬的那段時光，當時幾度重新上演年幼時期，覺得自己毫不起眼的世界就要崩塌了的戲碼，覺得那些疲憊一直不停往肩頭累加，每當這時候，我看著還揚著笑臉、依舊努力不懈為了案主四處奔走、為了協會大小事務勞心勞力的同事，我的力量好像就會從某處湧出，支撐著我繼續為某個信念加油下去，引用一位我頗為佩服的醫師，在某次團體督導時問過的一個問題：

『你知不知道，自己是為了什麼在戰鬥？』

就算感覺到疼痛或者倦怠，也不願意放棄繼續往前走下去的堅持，就是因為看見在我身邊有這麼多人，為了對自己而言非常重要的事情如此努力著，才更給了我想要往前走下去的動力，因為我和你們一樣，我知道自己是為了什麼在戰鬥。

這一年多的時間裡，我感覺到其實我們並不一定比甜心強，也不一定什麼事情都做的比他們更好，我時常感覺到自己是更被甜心與家屬給予與付出的，哪怕只是一小段過去面對疾病的過程、一個生命經驗的分享，都讓我真實地感受到每個人都在用自己的方法保護自己想要保護的東西，即使有時候那方法看起來十分笨拙、十分不適當，甚至十分傷害自己或傷害他人，我們所扮演的角色，一點都稱不上是去“幫助”甜心和家屬，我們不過是盡綿薄之力協助他們看見他們的盲點或困難、看見還有沒有哪些可能更適合的方法，可以讓我們更友善地得到我們想要的東西，說真的，他們對我生命上的幫助，比起我所付出的，還要多出太多太多。

倘若我們心裡還有任何說不出來的、最想要被聽見的話，即使現在還沒有辦法，但也請不要失去相信那一天終會到來的心情、請不要失去此時此刻支撐著你繼續在這樣的世界存活下去的，那最重要的信念。

最後的最後，仍要不免俗地說出我的感謝，對曾經和我生命有了交集的甜心和家屬們、對心生活協會，以及對我所有的你們，謝謝，真的。



秘書 梁亞蘋

在小編妹妹催搞下，一直沒有頭緒該寫些什麼，下班返家的火車上在心生活一千多個日子就如同沿途風景一般一幕幕在我眼前掠過，經歷了許多風風雨雨、大大小小的事，其實想說的很多但卻不知如何下筆，看到其他同事的『熱血文章』紛紛出爐，也讓我我不禁對他們的熱情及努力感到開心，至於我還是回歸到我搞笑的本性寫些好玩的事和大家分享。

因為商店整修而淘汰了客區的鍍烙鐵展示架，但協會對物品的最高使用守則是『必須用到殘破不堪，不敷使用，才可丟棄』，所以“勤儉持會”的金老大派了個不可能的任務給我們，就是把長120cm × 寬45cm × 高160cm的鍍烙鐵架徒步運回協會，要我們再利用、再折磨等到它無法承載任何東西徹底的垮了，再秤斤論兩的把它賣了。任務交待完畢，眼前的電腦開始冒煙（因為不可能的任務電影中，交代完任務畫面中出現的電腦都會自動損毀……）

也就是說我們要扛著架子從基隆路二段走到基隆路一段，中間還會經過台北市政府……天丫！這比林義傑要橫渡撒哈拉沙漠還艱難。我速速召集了協會3位天賦異稟的人才組成『特務P天團』，準備完成這項不可能的任務。但為了保護當事人，所以下特務都以匿名處理：



特務D（我本人）：微胖，動作敏捷，素有胖子界洪金寶之稱。



小丸子的好朋友：為了得到大家的認可，常常向同事誇口可一人扛起冰箱，既然他都這樣說了……當然是這趟任務的不二人選囉！



毛利小五郎：就像『名偵探柯南』裡的毛利一樣，非常能適應環境席地而睡，最高榮譽榜『曾段考時不小心睡著』。



兩光男孩：擁有迷死人而不償命的笑容。

因為時間緊迫，我們四人小組開了簡單的緊急會議，決議如下：

提案人	提 案	討 論	決議
金老大	四人徒步扛架子	因為我們四個人把面子看的比命還重要，實在無法在“龜速”的行進中，承受他人異樣眼光。	否決
金老大	騎兩台摩托車，前面兩人騎車，後面兩人扛架子	害怕上水果日報頭條『北市某社福機構糊塗社工，當街表演特技，造成交通要道嚴重堵塞……』	否決
特務P	坐公車去心朋友的店→拆架子→請兩光男孩用笑容電昏公車司機，其他3人帶著架子尾隨在後上公車→回協會	雖然金老大表示架子已生鏽可能無法拆解，但為了不執行上述兩個提案，就算徒手要把架子劈開，我們都告訴自己一定要辦到！	鼓掌通過

到了商店，我們就把架子搬到店門口拆解，當特務P天團如火如荼的和架子對抗時，身旁已不知不覺多了許多三興國小小朋友圍觀，拆到剩最後一個環節卻怎樣也拆不開，『領班有鐵槌嗎？』領班：『你覺得我們會有這種奢侈品嗎？』，毛利索性脫下他的皮鞋奮力敲打，站在旁邊的我聞到一股濃烈的味道，每當毛利敲打一下，我腦筋就空白一次，但為了協會我們必須撐下去！此時突然有一位說話“烙轟”的小朋友發問：「哥哥你的鞋子該不會可以當“電法”吧」，我心想『小朋友別鬧了，若真要使用了這款電話應該離“極樂世界”不遠矣』，在大家的奮鬥下，頑固的架子終於「應聲瓦解」了，也讓我們順利的運回協會，這次不可能的任務也算順利完成（緩緩摘下太陽眼鏡 凝視著遠方）。

以上文章雖然是以幽默的方式呈現，但確實是發生過的真實事件，我想表達的是心生活的社工們總是能以樂觀正面的態度，來應對工作或個案處理上常遇到的大大小小難題。再者也很感謝支持心生活的朋友們，因為有你們的幫忙心生活才能邁進第6個年頭，在金林姐的帶領下我們都很珍惜各界捐來的每一筆善款，我們也深知對於精神疾患的弱勢團體，我們該做的事還有許多，日後還請大家繼續給予指導與鼓勵。

6年前，心生活僅是會員發起人們心中的一顆愛的小小種子，承蒙各界的支持援助以及我們同仁的努力耕耘，漸漸地發芽茁壯！各界的愛心與同仁的汗水，讓我們在社會上的能見度更高；讓這顆愛的種子開花長出更多愛的果實，分送給更多需要愛的甜心們。

台北市衛生局社區心理諮商服務

整理日期：民國九十八年七月
服務員：劉家茵 社工 (2742-0335)

資料來源：台北市政府衛生局—社區心理衛生中心網站

台北市十二區的「健康服務中心」（過去稱呼為「衛生所」），每區都有「社區心理諮商服務」幫助您拋開煩惱、促進市民心理健康，好用又實惠，真心推薦您打電話向各區中心預約服務。

不管是親子管教、夫妻婚姻、容易緊張焦慮、失眠等困擾，還是周遭親友心情憂鬱有想不開的念頭，都歡迎您來尋求心理師的協助。民眾可以到住家附近的健康服務中心進行一對一的心理諮詢，不但大幅縮短至醫院就診所需的交通與等待時間。

◆社區個別心理諮商服務

- ◎ 服務對象：年滿6歲以上，設籍、居住或工作（任一即可）在台北市的民眾。
- ◎ 服務時間：每次諮商時間為30分鐘。
- ◎ 服務地點：詳細地址請看後面的附表。
- ◎ 掛號時間：上午08:30-11:30、下午13:30-16:30。
- ◎ 掛號方式：電話預約為主，每日限六人。（不建議現場掛號）。
- ◎ 收費方式：
 1. 一般民眾：掛號費\$50元與自費諮商費\$200元，合計\$250元。
 2. 優惠民眾：（持低收入戶、各科別重大傷病卡、身心障礙手冊之民眾）→掛號費\$50元。
 3. 市民健康卡：臺北市民持市民健康卡積點兩點，免掛號費，自費諮商費用\$200元。
 4. 其他優惠（未有身障手冊者）：自98年4月1日起，沒有重大傷病卡及身心障礙手冊但後述身分的人，可以使用「優免轉介方案」（請您的醫生、社工轉介）：
 - (1) 台北市各醫療院所認證之各科別看診醫師轉介之具精神科診

斷、但未持精神疾病重大傷病卡者。

- (2) 台北市健康服務中心轉介之精障個案家屬、自殺防治通報關懷個案及其他高風險個案。
- (3) 台北市勞工局就業服務中心各就業服務站綜合區人員轉介之符合請領失業給付認定者。

◎ 甜心使用說明：

甜心也可以預約心理師服務，但因為諮商晤談需要有一定的認知、對話可能性及心理準備，因此，健康服務中心會評估您的身心狀況，決定是否幫您預約。

◆ 附表： 台北市社區心理師服務連絡資訊與服務地點

門診部	電話	地址	網址
信義區門診部	8780-4152	信義路五段15號	http://xyi-tpc.doh.gov.tw
文山區門診部	8661-1621	指南路二段117號	http://wsh-tpc.doh.gov.tw
中正區門診部	2321-0168	牯嶺街24號	http://zzh-tpc.doh.gov.tw
中山區門診部	2501-3363	松江路367號	http://jsh-tpc.doh.gov.tw
大安區門診部	2739-0997	辛亥路三段15號	http://dan-tpc.doh.gov.tw
松山區門診部	2765-3147	八德路四段692號	http://ssh-tpc.doh.gov.tw
南港區門診部	2786-8756	南港路一段360號	http://nga-tpc.doh.gov.tw
大同區門診部	2594-8971	昌吉街52號	http://dto-tpc.doh.gov.tw
內湖區門診部	2790-8387	民權東路六段99號	http://nhu-tpc.doh.gov.tw
士林區門診部	2883-6268	中正路439號	http://sli-tpc.doh.gov.tw
萬華區門診部	2339-5384	東園街152號	http://whu-tpc.doh.gov.tw
北投區門診部	2891-2670	新市街30號5樓	暫無
社區心衛中心	3393-6779#10	金山南路一段5號	http://mental.health.gov.tw

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



修正民法監護規定簡介

97年4月民法新修正，其中包括總則編及親屬編第四章有關禁治產及監護有重大修訂，將自98年11月23日施行。心生活協會參考法務部編印的小手冊，為您節錄說明如下。

(中華聯合勸募協會補助98年心生活精神族群充權服務 楊立勤社工整理)

壹、修正「禁治產」之用語為「監護」

本次修法為減少對受監護宣告者人格尊嚴的傷害，彰顯監護制度之目的重在保護受監護人，並且監護事務不只保護其財產，更重在護養療治其身體，因此將「禁治產」之用語，修正為「監護」；「禁治產人」，配合修正為「受監護宣告之人」。

貳、擴大監護宣告之聲請權人範圍

監護宣告之聲請權人	修正前	修正後
本人	√	√
配偶	√	√
四親等內親屬	?	√
最近一年有同居事實之其他親屬	因不一定為最近親屬	√
檢察官	√	√
主管機關	×	√
社會福利機構	×	√

參、增設輔助制度

所謂「監護宣告」相當於修正前的「禁治產宣告」，只是制度內容略作修正，已見前述。本次修法為擴大保護範圍，將修正前之禁治產宣告一級制，修正為二級制，除相當於禁治產宣告之監護宣告外，新增適用於精神障礙或心智缺陷程度較輕者之「輔助宣告」，以符合社會需求。

■98.02.28-初階家連家



■98.04.11-認識躁鬱症及治療藥物



「輔助宣告」是新制度，茲先就其與監護宣告不同之處，列表比較如下：

異同	制度別	監護宣告	輔助宣告
立法目的		保護精神障礙或心智缺陷之人。	同左
受宣告人之精神狀態		精神障礙或其他心智缺陷，致不能為意思表示或受意思表示，或不能辨識其意思表示之效果。（第14條）	精神障礙或其他心智缺陷，致其為意思表示或受意思表，或辨識其意思表示效果之能力，顯有不足。（第15條之1）
受宣告人有無行為能力		無行為能力（第15條）	有行為能力，但於為重要之法律行為時，應經輔助人同意。（第15條之2）
為受宣告人設之照護人名稱		監護人	輔助人
前項照護人之產生方式		由法院於為宣告時依職權選定（第1111條）	同左（第1113條之1第2項準用）
應否為戶籍登記		由法院囑託戶政機關為登記（第1109條之1）	同左（第1113條之1第2項準用）

肆、什麼是輔助宣告？

成年人或未成年人已結婚者，因精神障礙或其他心智缺陷，致其為意思表示或受意思表示，或辨識其所為意思表示效果之能力，顯有不足時（如成年弱智者及失智老人），因不宜剝奪其行為能力，而增設輔助宣告制度，以保障該等民眾之權益。

伍、輔助宣告效力為何？

受輔助宣告之人應經輔助人同意的重要法律行為	為獨資、合夥營業或為法人之負責人
	為消費借貸、消費寄託、保證、贈與或信託
	為訴訟行為
	為和解、調解、調處或簽訂仲裁契約
	為不動產、船舶、航空器、汽車或其他重要財產之處分設定負擔、買賣、租賃或借貸
	為遺產分割、遺贈、拋棄繼承權或其他相關權利
	法院依聲請，所指定之其他行為

受輔助宣告之人不因受輔助宣告而喪失行為能力，只有在受輔助宣告之人為重要的法律行時，應經輔助人同意。

柒、監護由法院監督

說明：民法修正前，親屬會議為監護監督機關，新法以法院取代之，將監護改由法院監督，法院監督的事項有那些呢？

法院監督事項如下：

1. 監護人應依規定開具財產清冊，陳報法院；於陳報前僅得為管理上必要之行為。（民法第1099條、第1099條之1）
2. 監護人對於受監護人之不動產，為特定重大法律行為者，應經法院許可。（民法第1101條第2項）。
3. 法院得命監護人提出報告及檢查監護事務（民法第1103條）。
4. 監護人之報酬，由法院酌定（民法第1104條）。
5. 監護人限於有正當理由並經法院許可，始得辭任其職務（民法第1095條）。
6. 監護人有死亡、辭任或有第1096條各款情形之一（包括監護人本身為未成年人、受監護或輔助宣告尚未撤銷、受破產宣告尚未復權或失蹤等）者，由法院另行選定監護人（民法第1106條）。
7. 法院得改定監護人（第1106條之1）。



■ 97.11.18-財產信託討論會



■ 98.06.28-身權法ICF講座



一位精神障礙甜心之死

精神障礙者需要的就業服務和無障礙（友善、理解）職場

新聞：中央社（2009-02-25 00:30）

北市府研考會蔡姓員工市政大樓上吊身亡

（中央社記者郭美瑜台北24日電）台北市政府研考會1名蔡姓員工今天下午在市府市政大樓12樓上吊自殺身亡，家屬聞訊趕到現場處理，研考會除表達遺憾，也配合警方調查，並協助家屬辦理善後。

研考會表示，蔡姓員工是民國97年身心障礙特考筆試錄取，今年1月分發至研考會實務訓練；經了解，蔡姓員工有精神方面疾病，往生前仍定期隔週至台北市立聯合醫院松德院區回診。

研考會指出，蔡姓員工報到後，兩週前曾由松德院區就業服務員陪同協助參與工作，研考會也於今年1月中旬會同醫師團隊了解蔡員病情及工作能力，調配適當業務，目前工作內容為練習收文及處理環境清潔工作。

研考會說，蔡母於1月27過世，2月19日舉行告別式，研考會除關心他的情緒外，也請院方多予關注。不過，蔡姓員工今天在午休後即未見蹤影，研考會動員協尋，下午4時56分許接獲公管中心通報蔡姓員工於市政大樓12樓上吊自殺身亡。

研考會表示，家屬已於晚間6時30分許趕赴現場，研考會除表示遺憾，也配合檢警配合處理後續事宜。980224

新聞回應：往生者親人痛心的留言

發信站：批踢踢實業坊(ptt.cc) From: 218.160.51.19

<http://sheepin.blogspot.com/>[2009/3/13 下午 07:37:20]

作者 junele

標題 精神障礙考取身障特考28天之後上吊自殺時間

Fri Mar 13 00:27:40 2009

不知道有沒有人在2/25看過一篇“台北市府員工上吊自殺”的新聞？那個主角是我大哥他因為精神分裂幻聽妄想前前後後進出醫院不下十年去年在松德院區住院期間卻考取了殘障特考成為台北市政府的正式員工卻也在工作了28天之後在市政大樓上吊自殺沒有留下任何遺書。

我媽1/28過世對我大哥的打擊不小家裡的其他成員在處理我媽的喪事之虞心血都花在他的心理建設上太久沒有工作的大哥進入市政府工作心裡

相當的緊張生病太久藥物副作用又大與社會脫節也是各問題工作能力說實在的真的有限卻也讓我大哥很沮喪他天天都說覺得自己很笨覺得大家排擠他長官瞧不起他覺得被當成空氣很擔心這樣沒有學習的機會正式人員審核不會通過。

一開始工作松德院區有一名就業輔導員跟著他輔導員天天都帶著我哥去熟悉我大哥的業務認識環境長官同事輔導員離開之後。

第一天我大哥坐在自己的位置上整天沒有人理會他沒有人拿公文給他處理。

第二天一樣。

第三天一整天長官讓他去做資源回收與澆花之前與輔導員一起學習的工作沒有人交辦他。

第四天長官派了一個替代役陪他一起工作事實上是替代役幫我哥完成了所有的業務。

之後天天替代役都代替大哥完成“他名義上”應該完成的工作。

每天大哥回家臉色都很不好想要退縮想要回醫院想要自殺每天我跟我爸都努力的勸他鼓勵他隔天大哥又開始因為工作的無力感與同事長官的冷落沮喪不已。

兩各（編註：應是「個」）星期過去事情就發生了。

我不知道我要怪誰事情發生之後市政府的人說她們對大哥都很好都有打招呼也不敢讓我大哥做太辛苦的工作所以有派人陪同他工作她們把責任撇的乾乾淨淨然後說她們當然會讓我大哥通過正式人員的審核只是她們從來沒讓我大哥放過心。

我很清楚市政府的員工都很保守每個人都想要自保對於單位來了一個精神病患者每個人都膽顫心驚因為不了解所以帶來的恐懼讓每個人都對大哥敬而遠之態度客客氣氣卻也顯得冷淡。

因為擔心我大哥工作能力不足又不想責備他給他壓力所以請替代役完成他的工作市政府說每天她們讓我大哥作十件分文的工作就十件！！我大哥因為學習的機會訓練少學的少又學的不好心裡越來越荒很擔心考核不

過這些都讓我大哥對於工作越來越擔心越來越沒有信心。

前天我大哥告別式松德院區的就業輔導員第一次跟我談話他說他陪我大哥第一天去上班我大哥的直屬長官就拿著法條說“殘障特考我們沒有全力阻止但是我們卻有不任用的權利”。

我開始想如果一個中華民國首都台北市政府都容不下一個精神病患都不能給一個精神病患一個公平的工作環境那麼台灣還有那個單位哪各機構可以??

如果看似禮貌卻冷漠的打招呼就是表示合善如果美其名是不想給他壓力就完全不跟他說話不給予任何業務實質上卻是一種孤立就是表示體貼心障人士那麼這些人這些所謂的高級知識份子都不能給這些心障人士一個好的環境工作。

那麼到底誰可以給這些人一個公平的環境?

我不知道我該如何安慰我爸也不知道在市政府說了數次的他們盡力了她們其實沒有責任之後該如何說服我爸爸市政府真的沒有責任。

以上新聞及新聞回應，您讀到些什麼：

- ◎ 「公務人員任用法，禁止「精神病」患者擔任公職（第28條）是最大的元兇；開放身心障礙特考卻不准患者任職，讓甜心一開始就陷入極大的恐懼和憂心。陳舊的法律條文成為將患者逼向絕境、殺人的「武器」，在精神疾病的治療日益進步，康復患者比比皆是的二十一世紀，極需修法根本解決。
- ◎ 不是「養著」障礙者就是對障礙者仁慈，無論一個人有什麼樣的身心障礙或疾病，都還是一個完整的人。每個人都需要成就感，需要工作的有意義，幫助障礙者發揮他們的才能、不疾不徐的依自己的步伐前進，才是真正的人道。
- ◎ 太多的父母親，擔任精障者家庭照顧者的角色，數十年重擔，直壓到進入棺材仍無法卸除。親人的過世，對於障礙者的情緒穩定有極大影響，必須謹慎協助。而，我們更需要政府建立社區照顧制度，來幫助無法喘息的家庭。
- ◎ 認識精神疾病，瞭解疾病影響下患者需要的學習協助(復健)，這

樣的知識懂的人還是太少，政府應該再多做一些，從公務人員的教育開始，值得推動。

- ◎ 精神障礙者也需要「無障礙環境」，那不是輪椅和斜坡道，而是信任、理解、耐心、陪伴和支持。
- ◎ 精神障礙者需要就業服務者的協助。有這樣的人服務你嗎？精障就業服務員又是如何在專業上成長？有人幫助他們嗎？
- ◎ 二十一世紀精神醫療社區化是藥物進步後的必然潮流，我們的醫院、治療體系、社會福利、就業服務體制和政府主管部門們，是否意識到他們彼此之間必須要更緊密的合作？
- ◎ 精神服務倡議的路上，不要猶豫，你可以幫得上忙，每個人都應該行動，做精神心理衛生社區服務的倡議者。每一位患者和家屬，都是服務需求的「專家」，您要說出來、要向政府/向左鄰右舍親朋好友，說出您的處境和需要，告訴自己「捨我其誰」。

以上資料搜集及整理：

中華聯合勸募協會補助

「98年心生活精神族群充權服務」楊立勤社工

版面編輯及補充：金 林



■ 98.04.24-精障聯合記者會



■ 98.05.09-認識精神分裂症及治療藥物

還給精神障礙者一個公平的就業機會

楊立勤 社工

(中華聯合勸募協會補助「98年心生活精神族群充權服務」)

一件令人惋惜的事情發生在2009年的年初，剛通過身障特考的精神疾病患者在台北市政大樓12樓內自殺身故。這位在研考會工作的員工，進入台北市政府工作28天後，未留下任何文字書信。

雖然這只是報紙上一角落的新聞，卻也點出了在目前的社會制度對於精神障礙者的歧視與不公。

「身心障礙者權益保障法第十六條：身心障礙者之人格及合法權益，應受尊重及保障，對其接受教育、應考、進用、就業、居住、遷徙、醫療等權益，不得有歧視對待。」

另，「精神衛生法第二十二條：病人之人格與合法權益應受尊重及保障，不得予以歧視。對病情穩定者，不得以曾罹患精神疾病為由，拒絕就學、應考、僱用或予其他不公平之待遇。」

但是，今年的各類國營事業招考，在招考簡章上都可以看到不予進用的條件中包括：「經合格醫師證明有精神病者」。這種與法律、人權背道而馳的規定直接否定精神障礙者的所有能力，更遑論不是由專科醫師的鑑定就可判定一位精神病患者的病情，對於精神疾病的不了解跟排斥依舊根深蒂固。『身心障礙者權益保障法』與『精神衛生法』都已明定身心障礙者應受到保障社會參與權利，而公務人員任用法卻在第二十八條禁止所有的病人擔任公職，（也同時拒絕病情回穩、復健功能良好的公民）明顯已侵害到人民的基本權利；再者，每個人都參與社會的權利，只單純的因為疾病而否定個人的價值，實屬不公。我們認為，應該將就業的機會放置在平等的條件下競爭。

在法律已如此強調平等權益的台灣社會，遺憾的是卻在各國營事業、政府機關看到種種禁止的條文，公部門都有如此歧視的態度，更遑論是以追求績效及利潤至上的私人公司，對於身障者的偏頗觀念依舊存在，致使雇主不願進用。

不可否認的是，工作職場是現實的環境，競爭比較、留強汰弱皆屬正常；但是任人取材的標準應以工作能力與職場適應能力作為

考量，而非以個人屬性區分。身障者既然能夠投入職場參與競爭，表示其功能已有相當程度的復原，並能夠參與社會活動、職場事務的辦理。若只用病情的發生與否看待個人，作為評斷狀態基準，阻斷了身障者重回社會的機會，也顯得有失公平。

2008年12月8日，民間團體擬定的《台灣身心障礙者權利宣言》出爐，由總統馬英九親自簽署，承諾確保身障者權利；在2009年7月1日開始，法律規定調高公、私立機關進用身障者比率，對於失業率是一般民眾四倍的身障者來說，有助於提升在權益保障及就業機會的部份。隨著各界人士的努力，身障者權益的需要漸漸的被發現、注重、到正視這些需求，雖然是一條漫長的路，但是都能獲得點滴的成果。在這樣的努力過程中，我們要大聲的提醒總統、官員、立法委員、台灣社會，精神障礙者不應該在身心障礙族群中還被排擠、被孤立，文明社會、人道國家，不應該讓精神病患者成為社會邊緣人！



■ 98.08.17-照顧及服務需求討論會



■ 98.08.03-說生命的光與愛—躁鬱症家屬成長團體

公車路線過於複雜，精障者行不得

主題：北市心生活協會透過黃俊男委員，建議市府公車處：重新規劃市內公車路線『儘量簡化公車路線，並雙邊設站』以嘉惠台北市的精神障礙者、老人和來台遊覽的觀光客。

說明：

精障者需要持續復健，逛街、公園走走、聽演講、參加精神疾病公益團體的活動，都是很有幫助的復健活動，但是，單邊設站、來去不同站牌位置的複雜公車路線，卻限制了患者的行動。

慢性精神病患者出門“行不得”挫折感加深，是所有關心患者康復的人，必須要注意的事情。

台北市心生活協會金林理事長感慨，自己“做”了快二十年的“家屬”，至今才漸漸明白，精神疾病帶來的認知功能缺損，讓慢性精神病患者很難記憶不同的公車路線，“說不出”苦處的精障者，只能一味的拒絕出門，（白天又容易些，夜間患者更難記憶路旁景物），讓許多家屬誤以為患者難搞，加深彼此的溝通裂痕。

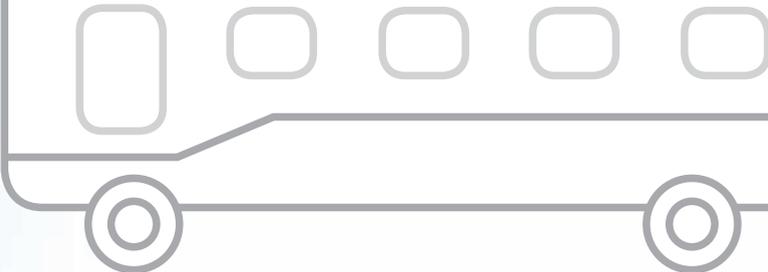
98年初心生活協會參加社會局師局長舉辦的福利政策說明會，會中提出此一觀點，獲得在場的台北市身心障礙保護委員會黃俊男委員（肢障者）重視，四月底邀請心生活寫成書面建言，透過黃委員向台北市公車處提出建言。

新聞稿發佈人：社團法人台北市心生活協會

心生活精神族群充權服務案 楊立勤社工

（中華聯合勸募協會補助案）

訂閱心生活協會電子報，請上心生活的網路天空：www.心生活.tw





請聽心生活為甜心（精神疾病患者）和家屬們發聲

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

新「精神衛生法」施行滿週年， 精神公益團體追蹤政府執行成績不及格

「精神衛生法」民國79年底頒行後，遲至96年才在行政及立法部門聯合努力下，第一次大幅翻修，96年7月4日總統公佈，明訂一年後也就是97年7月開始施行（簡稱：新精神衛生法），至今屆滿一週年。

以精神障礙者及其家屬為主要服務對象的社團法人台北市心生活協會，以表列方式逐項檢視新法內容，發現多數都還未落實執行。

眾所期盼的「強制社區治療」，衛生署98年度根本未編列預算，雖然號稱99年將開始執行，但作業辦法及規劃方向，只想仰仗警察及消防機關，未能真正認知嚴重病人的身心狀況一與患者接觸，應減少對於病人的刺激及衝突，需要鼓勵、支持患者並且讓患者看見復健的可能性和康復的希望，才能產生持續治療的意願。強制社區治療在先進國家，都是由心理衛生專業人力走出醫院投入社區，以積極性的訪視結合多元社區服務（育樂活動、心理支持加復健指導）來進行。衛生署未積極規劃補足國內精神社區服務不足的大洞，仍從醫院觀點而非社區觀點來規劃強制社區治療，讓家屬們擔心，未來強制社區治療靠警察站崗不僅不切實際，更恐怕將帶來家中更大的災難；

許多精神障礙者需要職前準備、庇護性就業服務，但96年新修的身心障礙者權益保障法，加諸庇護工場種種不合理的規範，庇護工場在法令衝擊下成本節節升高，從南到北庇護工場關門歇業的越來越多，勞政主管機關卻放任就業服務供給萎縮，對於精障者的懇切需求充耳不聞；

教育主管機關未能依法加入、修編各級學校的心理衛生教育課程，阻礙藉由教育促進社會接納患者、去除污名、創造無障礙環境的機會，更難以達到校園心理衛生保健、早期發現早期治療的目標；

患者就醫、就學、就業、就養的路和過去一樣艱難。

台北市心生活協會為全國超過百萬的慢性精神病患者和家屬們請命，籲請行政院團隊，將建構社區精神心理衛生服務制度、獎勵民間團體辦理多元化社區服務，列為優先施政的項目，政府也可兼達擴大內需的效果。

精神疾患問題不應該一而再、再而三的出現在社會版，政府卻不聞不問、束手無策。我們呼籲政府跟上現代精神醫學的腳步，針對精神疾病患者及家屬的需要，積極規劃、提供多元化的『社會、心理』服務資源，建請政府比照「法律扶助基金會」的成立及運作方式，由各部會逐年籌資成立「精神心理衛生社區服務發展基金會」（最高經費應達一百億元以上），讓台灣的精神心理衛生社區服務設施、人才培育可以真正的發展起來，讓我們可以不感覺慚愧的邁入已開發國家。

當兩岸融冰、國防經費可以縮減的時候，行政院應該要編列更多經費，有魄力、有遠見的增加社區中多元的精神心理衛生服務，並建立制度長期且穩定的培育社區服務人才、強化專業督導、提升心理衛生服務品質，真正解決21世紀日益嚴重的精神健康及心理衛生問題。

新精神衛生法實施滿週年 政府施政進度檢查表：

新精神衛生法 條次 及 內容摘述 96年7月4日頒訂、97年7月開始施行		是否已執行 是否有成效
第四條 第二項	中央主管機關應每四年公布『國家心理衛生報告』。	✗ 未執行、未向國人公佈。
第八條	中央主管機關應會同中央社政、勞工及教育主管機關建立社區照顧、支持與復健體系，提供病人就醫、就業、就學、就養、心理治療、心理諮商及其他社區照顧服務。	✗ 未見政府有跨部會共同合作之機制。 ✗ 「社區照顧」、「支持與復健體系」欠缺 ✗ 精神病患者就學之路一樣艱辛。 ✗ 精神病患者之就業服務，無論是職前準備、庇護性就業服務、支持性就業服務仍然缺乏，甚且服務減少。 ✗ 未見「心理治療」、「心理諮商」服務之規劃增進。

第十條 第一項	各級教育主管機關應推動各級學校心理衛生教育，建立學生心理輔導、危機處理及轉介機制等事項。	✘ 新法施行前後並無重大差別，尚未積極落實新法應興辦事項。
第十條 第三項	高級中等以下學校心理衛生教育課程內容，由中央教育主管機關會同中央主管機關定之。	✘ 新法施行前後並無重大差別，尚未積極落實新法應興辦事項。
第十一條	各級教育主管機關應規劃、推動與協助病人，接受各級各類教育及建立友善支持學習環境	✘ 精神病患者就學之路仍然倍極艱辛。
第十三條	衛生署應召集精神疾病相關事務的諮詢會議，且病情穩定之病人、病人家屬或病人權益促進團體代表，至少應有三分之一；且單一性別不得低於三分之一。 （七大諮詢事項為：一、促進民眾心理衛生政策。二、精神疾病防治制度。三、精神疾病防治資源規劃。四、精神疾病防治研究發展。五、精神疾病特殊治療方式。六、整合、規劃、協調、推動及促進病人就醫權益保障及權益受損之審查事項。七、其他有關精神疾病防治。）	◇ 部份做到。－已辦理，但討論內容未涵蓋七大諮詢事項。
第十四條	縣市政府應召集精神疾病相關事務的諮詢會議，且病情穩定之病人、病人家屬或病人權益促進團體代表，至少應有三分之一。 （五大諮詢事項為：一、促進民眾心理衛生。二、精神疾病防治計畫。三、精神照護機構設立。四、病人就醫權益保障及權益受損申訴案件之協調及審查。五、其他有關精神疾病防治之諮詢事項。）	◇ 部份做到。－仍有縣市政府未召集諮詢會議；已召開者諮詢代表之意見亦未獲得重視。
第十九條	嚴重病人應置保護人－保護人由家屬互推，無保護人者，應由其戶籍所在地之直轄市或縣（市）主管機關另行選定適當人員、機構或團體為保護人。 保護人之通報流程、名冊建置等事項之辦法，由中央主管機關定之。	◇ 部份做到。－部分縣市已委託團體擔任保護人，部分縣市未做相關委託。 ◇ 部份做到。－保護人名冊通報後，沒有「解除」保護人狀態的程序。
第二十條 （第一項、第二項、第四項）	直轄市、縣（市）主管機關得自行或委託機構或團體辦理病人或嚴重病人其生命或身體有立即之危險或有危險之虞之『緊急處置』。	✘ 未自行或委託辦理「緊急處置」工作/服務。

第二十五條 第一項	住院病人應享有個人隱私、自由通訊及會客之權利；精神醫療機構非因病人病情或醫療需要，不得予以限制。	◇部份做到。－許多醫院規定只有家屬才可以會客，精神公益團體的志工、會員們無法探病、慰問病人。
第三十八條 第二項	精神醫療機構於病人出院前，應協助病人及其保護人擬訂具體可行之復健、轉介、安置及追蹤計畫。	✕家屬和患者的經驗，顯示出院準備仍未落實；且按理病人已穩定才能出院，則出院的患者均係在無保護人之狀態；家屬無法獲得足夠的心理、照顧能力之支持協助及準備。
第三十八條 第三項	直轄市、縣（市）主管機關應於轄區內建置二十四小時緊急精神醫療處置機制，協助處理病人護送就醫及緊急安置之醫療事務。	◇部份做到。－除了一般民眾皆可運用的110、119警察/消防系統之外，沒有特別的緊急精神醫療處置機制。
第三十九條	中央主管機關應獎勵精神衛生相關機構、團體從事病人社區照顧、支持及復健等服務。	✕沒有任何服務單位獲得獎勵。
第四十條	直轄市、縣（市）主管機關得自行或委託相關專業機構、團體評估病人之照顧需求，並視需要轉介適當之機構或團體提供服務；對於經依第二十九條第三項規定通報之嚴重病人，應提供社區照顧、支持及復健等服務。	◇部份做到。－僅有衛生署所規劃的「精神病患社區關懷照顧（訪視）」係新增的服務，病人之社區照顧需求仍難以滿足，也缺乏對於嚴重病人的「社區照顧、支持及復健等服務」。
第四十五條	『嚴重病人不遵醫囑致其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，嚴重病人拒絕接受或無法表達時，指定精神醫療機構應即填具申請『強制社區治療』。	✕強制社區治療停留在「只聞樓梯響，不見人下來」的階段，空有其名，沒有真實的承辦單位。治療項目除藥物之外，攸關強制社區治療成敗的『避免病情惡化或提升病人適應生活機能之服務措施』部分，沒有具體之社區治療內涵與服務方式。

第二十六條第二項	嚴重病人依本法相關規定接受強制社區治療之費用，其不屬全民健康保險給付範圍者，由中央主管機關負擔。	✘強制社區治療有名無實，只能由醫院提出申請，一年來沒有完成任何一例。
----------	--	------------------------------------

新「精神衛生法」施行一週年以來，依法執行最完善的，當屬第十五條「精神疾病強制鑑定、強制社區治療審查會（簡稱審查會）」的組成，以及第四十一條、第四十二條強制鑑定、強制住院送醫、審查及住院期限的新程序。衛生署能夠委託台灣精神醫學會積極完成這部份的工作，十分不容易值得肯定。

不過，強制住院限定必須是「嚴重病人」且「有傷人及自傷之虞」的情況，而強制社區治療又遲遲無法推出，致使仍發生了五月二日親侄被殺等令人遺憾的事故，政府有必要更積極的建立制度充實服務資源，並且為再次修法做準備。

新聞稿發佈人：社團法人台北市心生活協會
 心生活精神族群充權服務案 楊立勤 社工
 （中華聯合勸募協會補助案）
 認識心生活、閱讀心朋友之聲前十篇，
 請上心生活的網路天空：www.心生活.tw



■ 97.11.22-一起練瑜珈



■ 97.12.07-有氧律動講座

～敬致捐款者、志工、物資贈送者～

社團法人台北市心生活協會
民國九十七年度捐款及會費收入明細表

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
Annie Chu	\$35,054	李明晃	\$400	張麗娟	\$100
尤美女	\$24,000	李冠瑩	\$5,000	張顯揚	\$1,000
尤淑卿	\$500	李春生	\$250	曹紫慧	\$500
引線視覺設計 有限公司	\$9,450	李國豪	\$500	梁先生	\$16,000
毛潤芝	\$2,500	李淳一	\$2,500	梁亞蘋	\$1,200
牛鳳侶	\$45	李淑貞	\$20,000	梁瑞珠	\$200
王中聖	\$1,200	李淑慈	\$500	梁麗玲	\$100
王怡方	\$10,000	李媛華	\$800	莊淑敏	\$100
王治寧	\$100	李瑞媛	\$300	莊淑媛	\$1,000
王紀玲	\$500	胡雪萍	\$1,000	許景鑫	\$1,600
王美鳳	\$1,000	唐秀華	\$10,000	許程鈞	\$1,000
王素嬖	\$100	唐勤雅	\$10,000	郭秀惠	\$1,000
王崇賢	\$250	孫玉立	\$2,000	郭明桂	\$500
王淑芳	\$250	孫武	\$50,000	郭哲旻	\$500
王雅蕙	\$8,000	孫春猜	\$3,000	郭梅英	\$2,000
王瑞玲	\$500	孫祖村	\$2,000	郭錫卿	\$29,000
王寶祥	\$1,300	孫愛蓮	\$1,000	陳民環	\$200
王耀慶	\$3,000	徐于茹	\$35,976	陳宏裕	\$50,000
正元報關行	\$4,000	徐梅英	\$4,000	陳玖璇	\$100
石家珍	\$2,000	徐淑麗	\$1,000	慈雲雜誌社	\$2,500
江冰	\$500	徐廖治	\$10,000	楊立勤	\$20,123
江麗美	\$12,500	祝志成	\$250	楊余庭	\$300
何怡慶	\$500	翁詩雯	\$1,600	楊宜蓁	\$500
何素月	\$500	財團法人感恩 社會福利基金會	\$250,000	楊崎右	\$3,000
余雨軒	\$7,853	財團法人融悟 文教基金會	\$200,000	楊淑芳	\$500
余淑育	\$10,500	高忠雄	\$5,000	楊淑惠	\$1,200
余漢儀	\$20,000	高雪珍	\$500	楊雯	\$3,000
吳玉曦	\$10,338	高謙榮	\$500	楊碧玲	\$500
吳玉曦	\$2,848	涂秀蕊	\$5,000	楊慧生	\$500
吳怡嬋	\$68,683	張世榮	\$8,000	楊麗美	\$500
吳金蓮	\$500	張宏碩	\$50,000	萬心蕊	\$2,000
吳國風	\$10,000	張卓穎	\$250	葉宜真	\$500
吳彬廉	\$200	張林雪娥	\$2,000	葉苓玉	\$500
吳惠芳	\$2,000	張俊謙	\$6,667	葉素貞	\$500
吳超萍	\$500	張美玲	\$1,000	葉財勝	\$1,000
吳寶秀	\$100	張根榮	\$3,028	詹如櫻	\$500
呂先生	\$10,000	張素女	\$600	廖玆臻	\$500
巫岱霖	\$500	張雪美	\$200	劉月裡	\$2,000
李台民	\$1,000	張雅敏	\$100	劉有德	\$3,200
李有展	\$1,000	張雅婷	\$72,475	劉彥宏	\$4,125
李宗衍	\$500			劉彥廷	\$3,600
				劉家茵	\$39,017

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
劉淑華	\$15,000	林娟瑛	\$0	陳曉芸	\$500
劉毓華	\$4,800	林烘煜	\$10,000	陳錦雲	\$200
劉毓薇	\$20,000	林淑芬	\$1,000	陳薇如	\$500
劉碧淑	\$500	林淑娟	\$200	陳澄如	\$500
劉蓉台	\$19,400	林貴珍	\$500	陳寶鳳	\$24,000
劉曉玉	\$3,840	林雅琴	\$500	傅貴珍	\$3,000
樂劉玉梅	\$3,000	林源龍	\$2,000	彭發中	\$1,000
潘俐卉	\$500	林劉月裡	\$4,500	彭雲鈴	\$1,000
蔣彩虹	\$100	林錦珠	\$1,250	曾美淑	\$500
蔡東璋	\$1,000	林錦銓	\$150,500	曾美溶	\$500
蔡欣慈	\$250	林繡晏	\$1,000	曾曉丹	\$500
蔡素琴	\$100	林瓊珠	\$2,000	游俊倚	\$1,600
蔡淑梅	\$100	林麗純	\$21,000	湯秀敏	\$500
蔡斐鳳	\$100	林麗華	\$9,800	無名氏一發票中獎	\$3,600
蔡惠嫻	\$500	林寶秀	\$2,000	隆基資訊有限公司	\$2,940
鄭文娟	\$100	林綉鶯	\$500	項惠蘭	\$100
鄭明佶	\$300	邱月寶	\$500	馮啟敏	\$100
鄭明娟	\$100	邱金蓮	\$500	黃民賢	\$500
鄭杰榆	\$2,000	金宛萱	\$3,325	黃招治	\$100
鄭苑瑜	\$3,250	金宛璇	\$1,260	黃金鳳	\$500
鄭博仁	\$500	金林	\$51,535	黃建倫	\$500
蕭子瑜	\$730	金冠瑤	\$885	黃桂美	\$100
蕭子潔	\$730	金鳳	\$20,000	黃素英	\$50,000
蕭英蘭	\$500	金機	\$6,800	黃圍	\$500
賴建呈	\$500	金耀章	\$3,000	黃智絹	\$2,000
賴惠萍	\$100	俞清睿	\$500	黃陽壽	\$5,000
戴梅葵	\$100	柳貽林	\$100	黃新詠	\$250
李麗玉	\$200	洪幸麗	\$100	黃碧松	\$10,000
李麗娟	\$10,700	洪慧容	\$100	黃碧紅	\$3,000
杜松齡	\$500	陳依霞	\$1,000	黃燕茹	\$250
杜淑娟	\$10,000	陳宛庭	\$500	黃靜娟	\$5,000
沈坤賢	\$1,000	陳念珠	\$1,000	謝仁和	\$1,200
沈慧貞	\$4,000	陳怡成	\$500	謝芳	\$1,000
汪美麗	\$500	陳怡伶	\$1,200	謝冠群	\$500
周三貴	\$300	陳明鈺	\$500	謝繡宇	\$20,500
周仲豪	\$3,600	陳初鶯	\$1,000	簡尚桐	\$250
周佳瑩	\$3,600	陳俊良	\$7,000	簡秋乾	\$34,000
周昭信	\$500	陳姿蓉	\$500	羅金純	\$100
周婷瑩	\$3,600	陳紅桃	\$500	羅秋麗	\$500
周舜華	\$500	陳貞旬	\$500	蘇王阿雷	\$3,000
周萬福	\$6,000	陳家祥	\$500	蘇秀美	\$3,000
林至誠	\$500	陳素珍	\$2,000	蘇統一	\$300
林秀禎	\$500	陳國強	\$250	蘇麗萍	\$500
林佳儀	\$500	陳康	\$9,000	釋體慧	\$3,000
林怡嫻	\$1,000	陳敏慧	\$100	顧康橋	\$28,668
林政伶	\$500	陳淑芳	\$1,500	龔芳寬	\$500
林勇傑	\$500	陳嘉芸	\$2,000	龔賢敏	\$500
林香君	\$2,200	陳賢德	\$1,000		

總計

\$1,898,795



社團法人台北市心生活協會 收支決算表

中華民國97年1月1日至97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	\$7,974,264	\$7,189,000	\$785,264	\$0	1. 會費收入：新增正式會員多於預期人數，贊助會員少於預期人數；繳納永久會費者多於預算數；總體而言，會費收入較預算數增加一萬元左右。 2. 捐款收入：因為服務方案擴增，需要更多周轉金，感謝各界捐款增加\$69萬多。 3. 政府補助收入：實際數與預算數只有衛生署案略少，其餘大致相當。 4. 民間補助收入：97年度沒有康復之友聯盟補助款，聯合勸募補助款則持續。 5. 商店部分：營收較預算數略增\$4萬元左右，義賣收入則不如預期。	
入會費	\$5,500	\$3,750	\$1,750	\$0		
正式會員常年會費	\$17,500	\$18,750	\$0	(\$1,250)		
正式會員永久會費	\$10,000	\$5,000	\$5,000	\$0		
贊助會員常年贊助費	\$3,750	\$7,500	\$0	(\$3,750)		
贊助會員永久贊助費	\$20,000	\$5,000	\$15,000	\$0		
捐款收入	\$1,842,045	\$1,142,250	\$699,795	\$0		
利息收入	\$2,059	\$2,000	\$59	\$0		
衛生署補助收入	\$571,810	\$700,000	\$0	(\$128,190)		
勞工局就業基金補助收入	\$1,787,924	\$1,800,000	\$0	(\$12,076)		
社會局委託案收入	\$1,572,845	\$1,600,000	\$0	(\$27,155)		
公益彩券回饋金補助收入	\$455,867	\$480,000	\$0	(\$24,133)		
其他政府補助收入	\$159,390	\$100,000	\$59,390	\$0		
民間專案補助收入	\$557,980	\$400,000	\$157,980	\$0		
其他收入	\$21,105	\$15,000	\$6,105	\$0		
商店營業收入	\$945,124	\$900,000	\$45,124	\$0		
義賣收入	\$1,330	\$10,000	\$0	(\$8,670)		
商店現金短溢	\$35	(\$250)	\$285	\$0		
經費支出	\$7,924,169	\$7,189,000	\$735,169	\$0		1. 因為服務方案增加，所以薪資及專案業務費較預期支出增加。專案費用明細表，詳如附件。 2. 服務案可核銷項目增加，故非專案之電話費/郵費/文具等，實際支出金額皆較預算數為低。 3. 服務人數增加，辦公室窄小，原預計可能改換或增加租用辦公室，但因經費不足未實際執行，所以實際租金支出少於預算數。 4. 97年採購總機系統以及兩部電腦等，故固定資產採購支出高過預算數。實際電腦數量仍不足，目前借用多部電腦。 5. 商店部分，因為遭到竊賊侵入多次，營業設備日久修繕及重製費用日多，以及接受勞工局營運輔導配合訂製客區櫥櫃等影響，實際支出費用高過預算數。
薪資費用	\$2,551,144	\$2,050,000	\$501,144	\$0		
退休金費用	\$128,228	\$110,000	\$18,228	\$0		
保險費	\$202,850	\$180,000	\$22,850	\$0		
租金支出	\$120,000	\$168,000	\$0	(\$48,000)		
電話費	\$1,544	\$4,000	\$0	(\$38,456)		
水電費	\$39,128	\$60,000	\$0	-20872		
郵費	\$8,976	\$30,000	\$0	(\$21,024)		
文具用品	\$8,775	\$20,000	\$0	(\$11,225)		
印刷費	\$72,819	\$90,000	\$0	(\$17,181)		
修繕費	\$7,600	\$10,000	\$0	(\$2,400)		
廣告費	\$0	\$4,000	\$0	(\$4,000)		
差旅費	\$0	\$10,000	\$0	(\$10,000)		
運費	\$700	\$3,000	\$0	(\$2,300)		
志工車馬費	\$0	\$15,000	\$0	(\$15,000)		
大樓管理費	\$2,700	\$3,000	\$0	(\$300)		
交通費	\$4,785	\$15,000	\$0	(\$10,215)		
專案業務費	\$1,383,368	\$1,200,000	\$183,368	\$0		
一般業務費	\$71,162	\$70,000	\$1,162	\$0		
聯誼活動費	\$0	\$5,000	\$0	(\$5,000)		
公共關係費	\$11,200	\$15,000	\$0	(\$3,800)		
購置固定資產	\$100,204	\$70,000	\$30,204	\$0		
什費	\$15,644	\$30,000	\$0	(\$14,356)		
勞務費	\$40,000	\$0	\$40,000	\$0		
場地費	\$3,600	\$0	\$3,600	\$0		
商店支出總計	\$3,149,742	\$2,991,000	\$158,742	\$0		
本期餘絀	\$50,095	\$0	\$50,095	0	實際總收入減去總支出，97年度結餘\$5萬元移轉下期。	
上期餘絀	\$962,818	\$962,818				
結轉下期累積餘絀	\$1,012,913	\$962,818	\$50,095	0		

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97年1月1日至97年12月31日

科目	決算數
商店-加盟權利金	
商店-維修費	\$53,205
商店-設備	\$95,304
商店-薪資	\$1,187,833
商店-退休金	\$66,978
商店-用品費	\$14,366
商店-進貨	\$621,326
商店-租金	\$480,000
商店-學員薪資	\$242,955
商店-營業稅	\$31,816

科目	決算數
商店-保險費	\$169,092
商店-文具印刷費	\$6,049
商店-水電費	\$106,092
商店-郵電費	\$25,123
商店-交通費	\$390
商店-雜費	\$17,865
商店-勞務費	\$20,000
商店-專案業務費	\$11,348
商店經費支出決算	\$3,149,742
商店經費支出預算	\$2,991,000

服務案擴增、給的願多， 心生活需要越多的經費週轉



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」。

服務案擴增，我們除了感恩補助單位及捐助者的支持，並感謝慢性精神病患者與家屬的接納與肯定外，也同時感受到龐大的行政管理及經費負擔—心生活協會辦公室狹小，無法接待時常前來訪談的患者和家屬；持續的發展，心生活亟需要募款聘用專業幹部、會計人員……；隨著服務量的擴大，心生活協會需要更多的捐助。您持續的捐助，將運用在無法獲得補助經費的：辦公室租金、人事費用（行政人員/內部督導/會計人員）、電腦採購、商店虧損補助等項目上。

立基過去展望未來，心生活協會有心、有能力提供更多服務，期待中的「心朋友學苑」、「資源中心」等服務機構，邀請有能力的企業、基金會、善心人士專案贊助提供機會。

落幕時分一心生活六年相伴

作者：金林理事長 寫於民國九十八年八月九日

幕一絨布帷幕：進與出的莊嚴

國中的第一年，高雄的五福國中校園內每天都瀰漫著「好班」「競爭」的氣氛，從打掃、清潔、紀律到歌唱，什麼都比。為了合唱比賽，好幾個班級家長們甚至出錢買鋼琴擺在教室裡，好讓自己子女班上可以隨時練唱，一心只要奪冠。

可也就在這樣的氛圍中，從「寒夜」、「山河戀」、「滿江紅」到「大江東去」、「遺忘」…一首又一首或低吟或高亢的「藝術歌曲」就這樣不斷的傳唱著。

臨近比賽的時候，各班級又卯足力借用音樂教室排練，天生容易被音樂觸動的我，總是在早自習時間打掃完戶外公共區域後，溜到樓上的「音樂教室」，偷偷當著練唱班級「唯一的聽眾」。耳朵聽著激昂慷慨的鋼琴旋律和錯落有致的四部和聲時，我的眼睛或者隨指揮的十指上下飄動，或者便停留在禮堂中軟厚莊嚴的深色絨布帷幕上；看著光線在絨布上特別的折射，感受著窮人家所嚮往的「氣派莊嚴」與「奢華」。

「上台」、「表演」在我的記憶中，深刻著絨布布幕的莊嚴印象，演出的人要從幕的一邊進入台前，賣力演出後，再從幕的另一邊退入台後。

謝幕的期待

二〇〇九年五月，陳奕迅的演唱會。小巨蛋中，歌手不斷宣稱時間凍結在八點半；手錶的指針則不斷滑動，從晚間九點、十點、直逼向午夜。聽眾中或許有老人、有少年，有回去晚了會挨罵的孩子，有過了十一點就沒車回家的人，但在震耳欲聾的歡呼聲中，歌手領著拿螢光棒聽眾的情緒，好似認定了只要拖長時間，一首接一首就可以讓歌迷覺得值回票價、獲得愛戴。我則在演場會進行到晚間九點半以後，就焦躁不安，直盼著落幕時分的到來，卻苦等不著。

沒料到參加熱鬧的演唱會，卻有著悵然的情緒，生氣不顧歌迷回家問題、遲遲不肯結束演出的歌手，探索心情，除了認清自己屬於「老世代」人類，另方面則驚覺自己原來一直在等待「謝幕」。然而，在雷射與螢光交錯、梯架起落的舞台上，「幕」與「謝幕」的想法卻其實蠢不可及。

十年一覺：精神心理衛生服務一場揚州夢

人說，十年一覺揚州夢。人生有幾個十年，往後算到我入土，再做不了幾場揚州大夢。從民國八十九年我在台北市康復之友協會接下家屬聯誼會會長的時間算起，已是一場揚州大夢醒來，看得物換星移。

「換」－衛生署長、科長、市長、局長，走馬燈似的轉得飛快，但服務制度，服務提供者的素質，進步的卻非常有限。

清理架上積塵已久的物品，民國九十年開始提倡修改精神衛生法的時候，一堆檔案都還是儲存在小磁碟片中，修法前後對照表加說明，檔案占據的容量不小，當時磁片時常裝不了幾個討論和修改的檔案，使用上好幾片小心的儲存。曾幾何時，現在USB隨身碟滿天飛，磁碟片已經是送不出去、無法回收的「時代遺跡」，等不及一千年後地球生物的檢視，現在全被我丟入垃圾袋中。

時代進步的這樣快，人的身心靈真的準備好要迎接這樣變化不窮的世界嗎？看看現在想想過去，不能不說精神心理衛生服務有些進步，只是進步的速度，一直趕不上需要的質和量、以及最重要的時代的變化。

人們總是務實的說「一步一步」來，不可能想要的就要有，但「慢」就是更多的人死去、更多家庭無法宣洩的苦痛，持續不斷的積累著。

「精神疾病不是少數人的事」，這句話在「圈內」大家已耳熟能詳，但在所謂不斷「倡議」政府加快腳步的同時，我也日漸盼望精神族群的朋友們，可以認清「精神疾病不應該只是政府該出錢的事」。智能障礙者的家庭，願意每月付錢給為智障者提供服務的機構，但精神障礙者的家庭，除非可以讓患者「離家住」，否則似乎沒有人願意為精障者「出錢」，「免費」服務似乎成了一種「不

得不的注定」，但廉價的服務也終究擺脫不了「片面」、「隨時中斷」、「做得不好」、「解決不了問題」的「宿命」。

一種惡性的循環：

[經費不夠，無法吸引及累積好的人才]，→[大家「看不見」服務的可能性，無法想像什麼是好的服務]；[沒有品質保障的服務，解決不了患者及家屬的矛盾和衝突]。→[當家庭只感受到承擔著負面壓力時，大家對於患者不報什麼期待]，→也就[無法投入資源來改善服務的質與量]，→[家屬都缺乏行動、社會上的募款資源就更進不來]；→[服務缺乏，患者和家屬的處境就更艱難]—

壞的循環就不斷的持續著。

十年過去了，今年我在勞工局身心障礙就業基金諮詢會議上做個報告，因為不是代表前後都不能留在會場，退了之後，只聽說代表們激烈討論的居然只是「精神障礙者究竟能不能工作」。

當我一位家屬，十年中都已經學到很多時，對於許多專業者的無所長進，實在難以釋懷。

幫助精神障礙者學習生活技能、調解心情、培養情緒管理能力，幫助家屬走出傷痛、理解復健緩慢但可努力的歷程，是「救命」的事，專業者所懂得的如果不能拿出來分享、傳送給患者、家屬和工作人員，是不人道、背離助人倫理的。

不管叫做「醫療」、「治療」還是「輔導」，都是在提供「服務」，沒有被服務的顧客，就沒有服務顧客的專業者；但至今仍然只有少數的專業者，真正有這樣的領悟；看在商學系畢業生、習慣於企業界「顧客至上」思維的我的眼裡，『不懂病人和家屬生活面貌』、『不願面對真正問題』、『不能即時回應病人不同階段需要』—供給不夠即時及多元、品質待提升卻不願意面對—始終是社區服務無法開展的核心問題，而這些問題又都指向另一個核心，就是從專業到家屬都沒有好好體認到精神疾病真正帶來了患者生活、思考和行動上的「障礙」。慢性精神病患者需要服務、需要協助、需要指導、需要週而復始的復健和練習，來克服生活中處理每一件事情所遇到的各類障礙。

服務應該到位，讓家屬可以「謝幕」

康復之家、社區復健中心評鑑標準中，委員們清一色的看機構每年辦幾次家屬座談會，看幾個簽名表，有就說好，沒有就說差；卻不想那幾張簽到表，哪裡能夠說明患者與家屬的關係、平日的聯繫、情感的支持。醫院的急診室，患者自己來求診不成，一定要看到家屬才考慮開始治療。許多精神醫療及相關服務的專業者，總要看到家屬和病人「綁在一起」，似乎自己才有安全感；前輩教後輩的，有時不是專業上的技能，而只是耳提面命的要資淺的專業者，一定要盯著家屬「盡責任」。但，如果專業者自己都沒有能力處理，怎麼可以理所當然的認為家屬有能力處理？

成人就是成人，病人永遠應該和家人保持良好的聯繫，家人的支持永遠是最大的動力，但病人不應該和家人綁在一起，一個好的社區服務（不論是日間留院、社區復健、活動、庇護工場、康復之家、交誼中心……），應該是一個可以不再去麻煩家屬的服務，才是有附加價值、值得的服務。讓患者和家屬各自有屬於自己的社交圈、朋友、活動，專業者可以直接支持到患者，才是真正好的服務。真正好的服務，應該要讓家屬可以謝幕。

十年了，我仍然在這裡絮絮叨叨個不停，我想很多人看到我就不想我再開口，好比今年那場陳奕迅的演唱會，無論歌手是不是唱將、能不能唱到心坎，但總該顧慮現實－太晚交通有障礙－的問題，「趕緊謝幕」吧。而我又揣想，儘管歌手不斷的唱著，但會不會其實他自己比任何人更想要早點謝幕；如果不要有金融海嘯財產不要縮水，如果唱片專輯張張大賣不會有盜版、大家不要在網路上輕易的下載，如果唱片就能讓歌手賺錢，如果許多的如果可以成真，我想歌手也不會戀戀於這些有時噱頭、爆破及電腦科技比歌聲更重要的演唱會。

十年了，其實最想謝幕的人是我，比那些嫌我煩的人更想。

心生活六年

光是想像終於可以不再擔任理事長（已連任二屆，依法本屆不能再連任），就似乎可以感覺到未來會鬆一口氣。這口氣憋了

很久，真的期待可以長長的吐出來，回覆正常的呼吸頻率（生活節奏）。

十多年的精神公益之路，有六年走在開創心生活協會的路上，確實期盼在這裡可以有個落幕時分。

且允許我彎腰答謝，每一分捐進心生活的錢、每一位捐錢的人，每一位幫我們遊說別人捐錢的人、每一位工作夥伴、每一位支持和協助新生活推展服務的各領域專業老師們、所有相互打過照面或曾經共聚一堂的患者和家屬們，謝謝大家流下眼淚和汗水（還有無數的口水）走過六年心生活。

今（98）年10月會員大會將改選第三屆理監事，新任的理事們會再選出新的理事長。新的一幕即將拉開，期待著台上有什麼樣的角色？將這新的一屆三年後落幕時，又期待是什麼樣的局面？大家就一起出席、投票，共同拉開心生活陪伴患者及家屬的另一幕吧！

「亂石、崩雲，驚濤駭浪。捲起千堆雪，捲起千堆雪。」「江山如畫，一時多少豪傑。」……大江東去，傳唱不歇。



■ 98.06.18-舞蹈治療_當我們同在一起



■ 98.06.24-心生活桌球健身活動

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。

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 | § 工作是精神疾病患者邁向康復的重要力量 |
| § 幫助有自殺意圖的人 | § 精神疾病障礙者的工作特性和雇主的優惠 |
| § 什麼是精神疾病呢？ | § 如何預防罹患精神疾病 |
| § 介紹幾種常見的精神疾病 | § 如何防止精神疾病嚴重症狀復發 |
| § 怎麼知道自己或者親愛的家人生病了 | § 社會對精神疾病的誤解 |
| § 自己得了精神疾病時怎麼辦 | § 社會對精神疾病患者家屬的誤解 |
| § 如何面對家人罹患精神疾病 | § 嗑藥與吸毒會帶來精神疾病 |
| § 一般人如何面對精神疾病 | § 精神疾病藥物的副作用 |
| § 精神疾病與藥物治療 | § 宗教與精神疾病 |
| § 精神病友的康復 | § 與精神病友相處之道 |
| § 面對暴力的處理—如何避免受傷 | § 面對精神疾病的合理期待 |
| § 面對暴力一緩和自己的情緒不讓自己施暴 | |

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》

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？

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



沒有一個人類社區
可以免疫於精神疾病

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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 總務維修（例如：買燈管、換燈管、油漆、到大賣場採購）</p> <p><input type="checkbox"/> 會計與帳務（例如：整理憑證、切傳票、寫日記帳、過帳）</p> <p><input type="checkbox"/> 電腦作業（例如：以word或excel建通訊錄檔、按稿打字）</p> <p><input type="checkbox"/> 行政作業（例如：摺疊文件、貼郵票、寫信封、排桌椅）</p> <p><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）</p> <p><input type="checkbox"/> 清潔整理（例如：掃地、擦窗戶、拍除灰塵）</p> <p><input type="checkbox"/> 文宣、設計 _____ <input type="checkbox"/> 募款企劃 _____</p> <p><input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 園遊會人力支援</p> <p><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="checkbox"/> 我的想法： 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）~~



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

98年：10月13日、11月10日、12月8日

99年：1月12日、2月9日、3月9日、4月13日、5月11日、6月8日、

7月13日、8月10日、9月14日、10月12日、11月9日、12月14日

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（蔡和修；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～



意涵：甜心在心朋友的店快樂工作

意象：金 林
繪圖：金佳豫
圖面整理：惠文印刷

心生活協會



~~服務電話：2742-0302、2742-0335、2742-1798、2742-0173
傳 真：2742-0307 通訊地址：105台北市基隆路一段28-2號
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！

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／合作金庫銀行巷內第一家)

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

美味早餐；營養午餐；

各式茶飲、咖啡、輕食、花草茶、健康飲料；

訂購會議用茶：每桶\$500元起（點心另計）

場地對外租借，每小時\$500元

影印；採購或訂購精神心理衛生書籍

(張老師、心靈工坊、新苗等出版社書籍，店內採購九折)