



社團法人台北市心生活協會簡介

~你我他，都是關懷精神健康的心朋友~ <http://www.心生活.tw>

民國 92 年一群精神疾病患者和家屬們，深刻感覺患者和家屬需要支持與協助、精神障礙服務需要倡議，雖然都是市井小民，但大家義無反顧的聚在一起，成立了台北市心生活協會。

心生活協會服務精神疾病患者與其家屬親友，並以罹患重大精神疾病、領有身心障礙手冊(證明)的精神障礙者為主要服務對象。我們從當事者的經驗出發，結合跨領域的精神心理衛生專業人員，提供精神社區服務，自助、助人。

精神障礙者建立病識感的過程，通常也幾乎是將其自信心摧殘殆盡的過程，有感於此，心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」，讓患者知道，雖然生病了，他們仍然是家人的寶貝、是有價值的人，幫助患者建立自信、鼓舞奮戰疾病、努力康復的動機。

心生活協會強調精神復健的重要性，呼籲也提供服務來支持、協助患者，在友善的環境中嘗試、練習，拾回自信，重新累積生活中點點滴滴的經驗。

精神疾病不是少數人的事，沒有一個人類社區可以免疫於精神疾病，精神障礙者的生命可以不斷發展，如果您留意、如果您願意，人人都可以給這些生命勇士們，一些掌聲、一些支持。

~精神疾病不是少數人的事~ ~看見·支持精神障礙家庭~

【基本資料】

成立日期：民國 92 年 7 月

核准立案機關、日期、文號：

- ◆ 92 年 8 月 21 日北市社會字第 2199 號立案。
- ◆ 法人登記證書字號：108 證他字第 001726 號，登記簿第 40 冊第 73 頁第 1008 號



社團法人台北市心生活協會
 ~你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友~



社團法人台北市心生活協會

【民國 108 年度成果報告】

官網 <http://www.心生活.tw>



~~ 敬謝補助單位、捐款者、專業督導、志工們 ~~

心生活 2019 年個別化服務精障者及家屬共 281 人 +
 多元活動共參與 2,068 人次 +
 權益倡導-為全國百萬精障家庭成員發聲

[心生活協會]

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net

地址：(110)臺北市基隆路二段 141 號 5 樓

捐款郵政劃撥帳號：19793224

捐贈電子發票愛心碼：1979322



心生活協會愛心碼：1979322

[心朋友工作坊]：北市和平東路 3 段 391 巷 20 弄 16 號 [日間作業設施]

[心朋友的店]：(108 年 12 月 31 日結束實體店面庇護工場，改接單買賣)

[臉書粉絲團]：

心生活協會



心朋友工作坊



109 年服務 聯絡電話

心朋友工作坊：8732-6543

心家庭專線電話(諮詢與支持)：2739-8516

IMR 甜心康復服務：2739-6404

心家庭生活支持服務/運動社/藝術•培力社：2732-4512

臺北市星辰會所服務：2838-2225 (109 年 11 月起)

心朋友的店(無實體店面買賣水餃/統一生機食品)、充權服務：2739-6882



壹、「精神障礙甜心—每顆心發亮」:** 感謝衛生福利部補助 **

一、服務說明：

- (一)、接續 107 年的【異想心世界】(甜心的禪繞之美)巡迴畫展，於 108 年度增加場次、尋覓合適場地進行展覽。
- (二)、公開場合展示精神障礙(甜心)創作者的畫作，讓各界人士欣賞到精神障礙甜心的藝術創作；每一位甜心都是自己作品的創造者，也是自己生命故事的書寫者，可打開一道讓大家認識精障者才華與生命力的機會，為民眾開啟更認識並接納精神障礙者的機會與視野，達到拉近精障族群與民眾距離、破除汙名、提高社區融合的目的

二、服務成果：

- (一)、108 年【異想心世界—甜心的禪繞之美】巡迴畫展舉辦地點
 1. 捷運忠孝復興站北側藝文廊：5 月 1 日至 5 月 30 日。
 2. 文化大學推廣部大夏藝廊：6 月 22 日至 7 月 4 日。
 3. 中山堂 4F 劇場咖啡：9 月 2 日至 9 月 30 日。
 4. 捷運中正紀念堂藝文廊：11 月 1 日至 11 月 29 日。

(二)、甜心創作者達 87 人，瀏覽的民眾達 29,220 人次

(三)、總效益分析

1. 以整體來看最低成本能達最高效益的是捷運中正紀念堂藝文廊，單純以觀看人數來說是非常理想的地點。
2. 每一場畫展，都達到給予精障者自信和成就的目標。
3. 除第一場忠孝復興捷運站當時還沒想到可以懸掛留言本之外，其他場次的展出都放置了留言本供觀賞者留言，留言雖然不多(最多的是中正紀念堂捷運站)，但文字都很溫暖，有人說感謝我們的展出；有人說自己很喜歡我們的畫，希望能跟這些甜心作家們一樣畫出這樣子的畫；有人說支持我們，要我們加油。畫展想表達的意義，相信有些人已經感受到了。舉例如下：

我很喜歡你們的畫，我也想和你們一樣，我會ㄩㄥ、力的，

我是張 OO，我住在一'カマ'，你們的畫很棒。

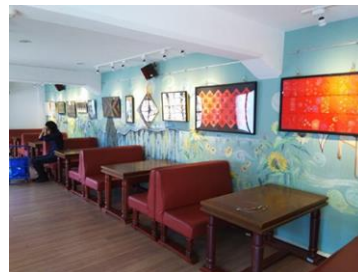


The Artwork was amazing!

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

4. 總結來說，參與繪畫課程的甜心並非專業畫家，雖不具知名度，但開放式的場地、接觸到不曾接觸的民眾，民眾留言肯定這樣的展出成果，有和一般服務案不同的效益。另，未來若是有機會再辦理類似畫展，依今年經驗，將以捷運站的藝文廊為優先展出場地。

三、畫展剪影



貳、「心朋友的店」精神障礙者庇護性就業服務：

** 感謝台北市勞動力重建運用處、身心障礙就業基金補助 **

- 一、民國 92 年中開辦，為立案的身心障礙「庇護工場」。當年度內累積聘用 15 名精神障礙者；庇護員工們在 3 位領班帶領下，共同於店內工作。
- 二、販售早餐、午餐、便當、飲料、書籍、會議茶點、影印等，服務社區民眾。近年營運結果如下表：

會計科目	108 年度	107 年度	106 年度	105 年度
營業收入淨額	\$1,469,742	\$1,474,264	\$1,437,773	\$1,440,484



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

營收成長(衰退)率	(-0.3%)	+2.5%	(-0.2%)	(-4.4%)
營業毛利	\$719,843	\$611,534	\$596,746	\$652,536
毛利率	49.0%	41.5%	41.5%	45.3%
毛利金額成長(衰退)率	+7.5%	+2.5%	(-8.4%)	+1.2%
庇護員工(甜心)薪資	\$829,536	\$746,589	\$711,967	\$682,175
甜心薪資成長率	+11.1%	+4.9%	+4.4%	+2.8%
政府補助收入	\$2,507,889	\$2,476,478	\$2,631,316	\$2,633,880
淨(損失)	(\$731,713)	(\$659,794)	(\$490,473)	(\$374,285)
捐贈收入-指定商店	\$491,483	\$205,749	\$149,449	\$67,743
計捐款收入後淨(損)	(\$240,230)	(\$454,045)	(\$341,024)	(\$306,542)

三、108 年加強了行銷及宣廣的努力：

(一)、擺設攤位銷售商店產品。

1. 107 年底到 108 年初參加勞動處的庇護工場春節聯合行銷
2. 1/17-1/21 世貿年貨大展
3. 2/2 參加永齡基金會園遊會
4. 3/23 參加台灣科技大學校慶園遊會
5. 5/4 參加政大公益園遊會

(二)、接待外賓參訪商店。

1. 1/18 浸信會愛羣社會服務處樂心匯（香港）
2. 3/27 香港善導會
3. 9/9 協和康復之家參訪
4. 10/23 大陸雲南訪問團參訪
5. 11/11 文化大學新聞系參訪

四、心朋友的店於 108 年 12 月 31 日結束營業：因營業額及毛利難有突破、跟不上庇護員工薪資及物價的連年上漲，導致近年虧損金額持續攀高，雖然年初力求轉型與外界合作但最終並未成功，經決議後六月起開始進行結束營業的準備工作。

1. 蒙協會常務理事介紹聯合晚報記者來店採訪，發布的新聞獲得相當的關注，也因而獲「財團法人創世社會福利基金會」曹董事長認可，協助連結「龍信食品公司廠」製愛心冷凍水餃之專案，讓



本店可販售該項商品以支持精神障礙服務。(心生活協會官網有附上專訪影音檔之連結)

2. 轉介有意願繼續就業的庇護員工給各單位的職管員；本店並於 11 月 8 日安排了心理師帶領團體為即將告別的員工們進行心理建設。
3. 11 月 23 日週六下午舉辦「惜別會」，招呼各界前來敘舊、開心飲食、與店告別。



參、「心朋友工作坊」(精神障礙者日間作業設施)：

** 感謝台北市政府社會局(含社會及家庭署)補助 **

- 一、民國 100 年開辦，係依「身心障礙權益保障法」設置的「日間作業設施」服務；心朋友工作坊是精神障礙者的日間照顧服務。以參與作業/職能陶冶為主軸(代工作業、自製產品作業、文書清潔作業等，讓障礙者賺取工作獎勵金)，搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活動，幫助精障者積極復健、生活穩定、學習成長。
- 二、本年度內共服務 19 名精神障礙者。(同時段服務上限為 15 名)。
- 三、今年度代工品項增加：承接兩個代工廠商工作，各二種品項，分別為安全帽內襯包裝以及尿袋包裝項目；另一項為食品包裝袋貼標籤，使代工種類更多樣化。
- 四、精障甜心全年出席合計 8,921.6 小時，其中參與作業活動共 4,753 小時；領取獎勵金共 \$ 67,282 元。
- 五、病友服務使用者的滿意度回饋：



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

六、家屬的滿意度回饋：

問卷內容		很同意 (很滿意)	同意 (滿意)	普通 沒意見	不同意 (不滿意)	很不同意 (很不滿意)
1	我了解甜心在工作坊的活動與參與情形	33%	44%	22%		
2	我對工作坊的服務感到滿意	44%	33%	22%		
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	44%	33%	22%		
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	22%	78%			
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	56%	33%	11%		
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	44%	44%	11%		
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	22%	44%	33%		



8	我覺得甜心比以前會做家事	22%	44%	33%		
9	我覺得甜心的人際關係變好	22%	44%	33%		
10	我覺得甜心與家人互動良好	44%	33%	22%		
11	我覺得甜心病情有改善	22%	56%	22%		
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	11%	67%	22%		
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	33%	67%			

七、活動剪影：

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

肆、「心家庭專線電話諮詢服務」： **感謝聯合勸募協會補助**

- 一、以電話及電子郵件、網站為媒介，提供線上諮詢回覆與追蹤關懷服務，是精神疾病患者與家屬少有的社區諮詢與關懷溫暖專線 (WARM LINE) 服務；服務對象包括精神疾病患者、疑似患者及患者的家屬、親友。沒有地域限制，全國各縣市來電者均可服務。



二、本年度服務量：

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

追蹤服務需求 (求助問題)	百分比	追蹤服務需求 (求助問題)	百分比
情緒支持	100%	患者人際關係緊張	2%
就醫困難	0%	法律議題	2%
疾病議題	2%	社會支持(含團體訊息)	0%
藥物議題	5%	活動訊息	2%
就業資源	0%	居住	0%
經濟資源	2%	安置機構	0%
醫療資源	0%	生活重大變故	0%

(二) 【簡式服務】全年共服務 97 名。服務方式、身分、分析如下：

方式	人次	人數
電話	85	80
會談	1	1
信件	18	15
網路	1	1
總計	105	97 (扣除重複案)

與患者關係	
身分	人次
本人	52
親子	25
手足	8
夫妻	4
其他	5
未知	11
總計	105

簡式服務需求 (求助問題)	百分比	簡式服務需求 (求助問題)	百分比
情緒支持	50%	患者人際關係緊張	3%
就醫困難	5%	法律議題	7%
疾病議題	21%	社會支持(含團體訊息)	7%
藥物議題	4%	活動訊息	2%
就業資源	11%	居住	0%



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

經濟資源	2%	安置機構	4%
醫療資源	6%	生活重大變故	0%

- (三) 連結專家服務：心理師諮商服務 6 名、36 人次。
- (四) 服務員外展：1 名、2 人次。同儕(家屬)提供服務：8 名、9 人次。
- (五) 心家庭暖房活動&Specail 活動：精障家屬專屬同儕團體以及繪圖紓壓活動，共服務 37 名、54 人次。滿意度回饋如下表：

心家庭暖房 問卷內容	非常滿意	滿意	普通	是	否
活動的整體滿意程度	67%	33%			
活動時間安排的滿意程度	59%	33%	8%		
我對於帶領者帶領方式的滿意度	67%	31%	2%		
參加此活動，是否有收穫				100%	
【參加活動的收穫(複選)】： 認識更多家屬 44%；更能覺察自己的感受 40%；與甜心相處的方式 19%；體會到精神疾病患者(甜心)或家屬的感受和想法 46%；吸收疾病與精神醫療訊息知識 29%；成員分享討論、彼此支持 25%；自我成長 40%；想法被瞭解 33%；找到歸屬感 19%					

SPECIAL 活動 問卷內容	是	非常滿意	滿意	普通	不滿意
活動的整體滿意程度	91.5%	8.5%			
我對於活動時間安排的滿意程度	83%	8.5%	8.5%		
我對於帶領者帶領方式的滿意度	100%				
我對於活動內容規劃的滿意度	91.5%	8.5%			
參加此活動，是否有收穫					100%
若再次舉辦相似活動，是否願意參與					100%
【參加活動的收穫(複選)】： 認識更多家屬 30%；更能覺察自己的感受 50%；與甜心相處的方式 0%；體會到精神疾病患者(甜心)或家屬的感受和想法 20%；吸收疾病與精神醫療訊息知識 0%；成員分享討論、彼此支持 0%；自我成長 40%；想法被瞭解 0%；找到歸屬感 20%；紓解壓力 50%					



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

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

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

伍、「精神障礙甜心—樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部(心理及口腔健康司) 公益彩券回饋金補助 **

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

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

(二) 全年共服務 92 名、505 人次，其中 82 名為精障者(89%)、10 名為家屬。<藝術培力社>共服務 44 名、298 人次；<運動社>共服務 33 名、169 人次，增加的兩場服務 36 名、38 人次；個別化服務服務 3 名、15 人次。



(三) <藝術培力社>活動滿意度中滿意者平均達 91%，對講師帶領的滿意度為 92%。

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

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

(四) 正向回饋例子：

1. 非常感謝老師的教導，每次來，我的心情愉快；依依不捨，期待下次來學習不同禪繞畫。



2. 給予我自由想像的空間；帶來影響日常生活的新方法，藉由圖片製作了解自己和別人的內心小故事。
3. 希望能做永久的服務，能夠常來，大家互通交流，成全現在所有的，展望未來的契機。
4. 覺得活力多采多姿滿好。

二、生活支持及連結專業服務:提供入宅關懷、陪同就醫、陪同辦事等服務，必要時連結專業服務，協助緩解精障者生活中的壓力，且可有效協助病友的情緒和症狀。

1. 個別化生活支持服務：全年服務 36 名、286 趟次；來自 33 個精神障礙家庭，其中 34 名(94%)為精障者、2 名為家屬(1 人有憂鬱症診斷)。
2. 總服務時數為 1098.5 小時(含交通)；服務者居住地，包括台北市各行政區及新北市等地；平均每趟次出勤服務時數為 3.1 小時。
3. 服務使用次數最高者為到宅給予患者及家屬之關懷(傾聽/心理情緒支持等)，其次為陪同看診(加計精神科與其他科別回診次數共 112 次)，第三則為生活事務的支持協助(其他生活支持服務)。
4. 需要生活支持服務者，使用服務的頻率很高、需陪同支持的範圍很廣。使用本會精障家庭生活事務支持服務者，通常表示他們沒有辦法找到類似的服務資源、肯定本會提供本案的服務。
5. 為 1 名案主連結提供心理師晤談服務，共進行 8 次。

三、助理培訓員培訓課程:培育助理培訓員協助患者建立規律回診習慣。

1. 6 月舉辦三天的培訓課程，總共有 30 人參與，12 位全程參與課程，有 3 名加入成為支持服務提供者(稱為助理服務員)，1 名家屬自第四季開始，以志工身分支援藝術培力社活動。

陸、「心生活精神族群充權服務」:**感謝聯合勸募協會補助**

- 一、倡導法令政策關注精神族群需求，增加多元精障社區服務之討論：



(一)強化宣傳精神復元知能及社區資源

1. 將協會的權益倡導行動公布於心生活網站「權益倡導專區」與「心生活臉書粉絲團」，提升大眾對精神復元的知能、關注精神族群的需求。
2. 編印[大台北地區精神障礙家庭社區資源]小手冊三版與[全台精神公益組織與社區服務]資源手冊，彙整全面的社區服務訊息給服務使用者與服務提供者。
3. 分別於萬芳醫院、中正運動中心、中崙諮商中心辦理「精障社區服務資源」講座，共 3 場，以推廣精神疾病的知識與社區資源。

(二)促成法案的修訂

1. 與民間單位「障礙者權益促進會」以及「行無礙資源推廣協會」，於 1 月 7 日參加與王榮璋立委的談話會，討論身心權法第 10 條身心障礙委員會代表人資格，以及增加高鐵輪椅席等議題。
2. 持續追蹤精神衛生法修法進度並即時更新最新消息。
3. 寄發精障社區服務建言與承諾書給政黨及總統、立委候選人，並與有意願推動之政治人物討論政策的可行性。

(三)監督政府施政

1. 倡導台北市聯合醫院松德院區擺放民間團體服務出版品，期望拉近病友及家屬與社區的距離。
2. 體檢市社會福利聯盟 108 年民間版社會福利政策白皮書，共同追蹤臺北市政府有無相關政策或服務來改善。
3. 邀集大台北地區各「身心障礙者資源中心」之代表，共同探討精障服務之現況與困難，產生對外倡議的共識與行動策略。
4. 參與政策監督、立委對談、民間團體會議及其他相關會議共計 32 場次。

二、充實精神族群知能

(一)充實知能講座



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

(二)精神族群相關資料之統計及分析

每年持續蒐集精神族群相關統計資料，定期更新精神疾病/障礙人口數、社區復健資源數、精神心理衛生社區服務、研討會/焦點討論會…等資料，不定期更新和發佈統整資訊。

(三)支持病友發展自主、同儕支持社團

「知心社」，固定於每月最後一個星期三晚上聚會，共辦理 12 場次，72 人次參與。於 7 月共同辦理大安森林公園夜間生態導覽活動相互聯繫感情，並開放一般民眾參與，達到去汙名化的效果，12 月匯集成員的共同問題，邀請精神科醫生一起來討論睡眠困擾。

三、宣導正面價值與創造民眾互動的機會

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

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

柒、「IMR 康復服務」：**感謝社會局補助**

一、IMR 疾病管理與康復服務團體在幫助缺乏社交互動、自信低落的慢性精神病患者(甜心)，探索自己的「康復目標」及肯定自我、發展因應生活困境的對策，邁向康復之路：

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

(二) 團體帶領者：謝淑貞護理師、曾惟靈社工師

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



(四) 全年度每場次的滿意度調查問卷中，達滿意者的百分比：

1. 我能了解今日的課程內容 93%
2. 今日的團體課程，我可以聆聽並參與討論 94%
3. 今日的團體課程，我有所收獲 92%
4. 今日的課程內容，能幫助我將所學應用至日常 92%
5. 今日的課程內容，幫助我更了解自己 92%
6. 我滿意今日帶領者的帶領方式 94%
7. 我滿意今日帶領者與我的互動 93%
8. 對於今日的團體，我的整體滿意度為 93%

(五) 共有 16 名成員參與團體後於情緒穩定度、自信心提升、病情穩定、家庭關係改善、就業能力增加或使用持續性服務的出席率高等向度中，至少有一項提升，佔總受益人數的 62%。

二、個別化服務:鼓勵與追蹤團體成員執行回家作業、幫助擬定心目中的康復目標、提供支持性的服務，特殊情況下服務未加入團體的個案，全年服務共 24 人、130 人次。

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

捌、「每顆心都發亮-甜心投稿服務」: **感謝社會局補助**

一、激勵精障者表達自我想法與情緒、提升自信心，於創作中同時進行腦功能的復健操練，並透過出門寄信/領稿費獲得人際互動的機會、學習良好的表達方式，其作品會上傳到協會網站上的【發表園地】，創造一個社會大眾可以在網路上瀏覽的平台，幫助推展社區融合、去除大眾對精障者的誤解與汙名，全年投稿總人數 68 名、共 484 篇稿件。

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

三、108 年度與本會的另一方案「每顆心發亮」的巡迴畫展合作，從投稿品中挑出 4 幅畫作，2 首詩詞一起於中山堂和中正紀念堂藝



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

文廊展出；下半年 1 位甜心作品讓人驚艷，具專業水準，輸出為大海報，張貼於「心朋友的店」玻璃窗作為惜別會的宣傳，效益佳。未來可發掘文字、圖像創作佳的甜心作品，邀請藝術專業人員，有規劃性指導、鼓舞甜心的持續創作

四、服務滿意度問卷調查，共發出 60 份，回收 47 份，回收率 78%。

(一)滿意度問卷結果，精神障礙創作者對投稿服務給予很好的正向回饋。有 14 位投稿者，寫下參與投稿服務的心情和收穫，超過預期效益期待正向回饋達 12 例的目標

(二)統計資料：

創作時的心情感受：		47 人	投稿服務的幫助：		47 人
專注用心	30	64%	被肯定	30	64%
情緒穩定	23	49%	成就感	22	47%
心情愉悅	22	47%	增加信心	19	40%
心情平靜	20	43%	被重視	15	32%
紓解壓力	10	21%	激發創意	13	28%
心情緊張	3	6%	減低焦慮	10	21%
創作壓力	3	6%	與人互動	7	15%
			對人事物有興趣	4	9%

(三) 正向回饋舉例：

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

五、甜心投稿照片舉例：(次頁)

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



社團法人台北市心生活協會

《民國 108 年度服務成果報告書》

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



《捐款方式的選擇》支持心生活•服務精障家庭不中斷。感謝您

- 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 捐贈發票，電子發票愛心碼：1979322
- ⑥ 上協會網站，選擇 ATM 捐款。(請填寫資料、依網頁產生的帳號匯款)