



社團法人

台北市心生活協會

92年8月台北人民團體立案證書 北市社會字第2199號
法人登記：99證他字第383號第40冊第73頁第1008號

編輯：金 林／理事長：李淳一

設計印刷：惠文設計印刷

100~101年

會訊

第 8 期

101年8月

1

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

I can't move mountains, But I can make light.

我無法撼動山岳，但我能發出光亮。

~Paul Engle 保羅·安格爾之詩句~ 摘錄自聶華苓著「三輩子」(聯經出版)



社團法人台北市心生活協會

「你、我、他」一起關懷精神健康的心朋友~

郵政劃撥：19793224 電話：3743-3611 網址：www.心生活.tw

精神障礙者是你我的兄弟姊妹父母親友

政府不應帶頭歧視

公務人員任用法禁止精神病人任公職

社政的老人福利機構不收精神病人

衛政的精神護理機構不收不能自理的障礙者

檢討施政維護精神障礙者人權刻不容緩

心生活邀請您：

101年10月參與

『看見·支持』

心朋友上街呼籲行動

任何人都可參加支持行動

台灣精神族群第一次上街，不能沒有你！

~~不論你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友~~

郵政劃撥：19793224 網站：<http://www.心生活.tw>

❖報您知，充電篇

- ◎ 101年7月11日起身心障礙鑑定改採ICF制度，並增加需求評估項目.....3
- ◎ 101年1月1日起八種社福津貼調高、國民年金保費調漲.....10
- ◎ 三種照顧服務簡介（居家照顧、臨時及短期照顧、長期照顧居家服務）.11
- ◎ 台北市六家身心障礙者社區資源中心.....14

❖服務篇

- ◎ 心姊姊專欄.....15
- ◎ 庇護工場就業服務~訪談心朋友的店兩位庇護性就業者.....16
- ◎ 讓每顆心都發亮（心生活網站一甜心發表園地）.....19

❖活動篇

- ◎ 參加活動益處多多.....21
- ◎ 100年家連家、編織工坊、彩繪花園、講座等迴響.....23
- ◎ 99-100年心家庭分享會一家屬秘笈寶典數則.....24

❖運動篇（摘錄自董氏基金會心理衛生組網站）

- ◎ 運動有助失眠者改善睡眠和情緒問題.....27
- ◎ 綠色運動五分鐘，為心理健康加分.....28

❖心生活佈告欄

- ◎ 心家庭生活支持服務：衛生署獎勵計劃101年7-12月辦理.....29
- ◎ 「甜心運動社」日期表.....29-30
- ◎ 精障者生活重建及家庭支持服務：102年底前，歡迎轉介使用服務。.....30
- ◎ 疾病管理大師（Dr. Kim Mueser）講座：101年9月17日、18日、19日.....31
- ◎ 「看見·支持」精神障礙上街呼籲行動：101年10月，日期請密切注意
心生活網站.....32
- ◎ 101年會員大會：9月16日週日全天，上午健身，中午開會改選理監事，
下午學上街遊行知識、誓師大會。.....33

❖精神族群充權服務篇：

- ◎ 100年心生活採取行動，敦促植物園入園規則刪除歧視病友條款。.....34
- ◎ 101年心生活採取行動，撰寫精神族群十二項建言及事證等，
經由康復之友聯盟加附陳情書提供總統府參考。.....37
- ◎ 「當彼此，接近」台大醫學系同學的暑期觀察（小樹的故事）.....50
- ◎ 獻給全天下精神疾病患者、家屬和照顧者的歌：媽媽你好嗎.....56

❖財務透明窗

- ◎ 99年、100年--資產負債表、收支決算表.....57
- ◎ 99年、100年會費及捐款收入芳名錄.....60

❖尾聲

- ◎ 解易經恆卦.....64
- ◎ 捐款方式、入會申請書、上街呼籲行動報名表、聯絡方式.....69



心生活為您介紹：身心障礙ICF新制度

資料整理：心生活精神族群充權服務（中華聯合勸募協會補助案）、
心家庭諮詢與支持服務（公彩回饋金補助案）、精障生活
重建及家庭支持服務（台北市政府社會局委辦服務）

審閱：張馨予 副組長、金林 總幹事 101.08.01 更新版

一、為什麼要改，什麼時候開始改：

民國96年行政及立法部門共同修訂「身心障礙者權益保障法」（簡稱：「身權法」），要求修法五年後，也就是民國101年7月11日起，要改採用聯合國2001年新推出的身心障礙分類定義（簡稱ICF）。

聯合國新系統的理念，認為每個人都有健康變差的經驗，也就是都有過失能（disability）的經驗。新制度看的不只是醫療、身體生理構造上的變化，還將「活動」（activity）、「社會參與」（participation）、「環境」（environment）列入考量，正視環境因素或疾病、損傷後產生的影響，導入「障礙情境」（是環境無法改變以至於產生障礙，如果環境可以改變，或許身體或心理特徵引起的生活障礙就消失了）的評估、觀念及視野角度從「身心障礙的人」轉變為「身處於障礙情境中的人」，倡導「環境改造」。

二、ICF新制度的正式名稱：

ICF的英文全名是：「International Classification of Functioning, Disability and Health」，中文全名是：「國際健康功能與身心障礙分類系統」。（以下簡稱：「ICF」或「新分類系統」）

三、ICF制度下的新身心障礙分類：

過去身心障礙的類別有幾十種，新分類系統則只分成八大類，新舊身心障礙類別對照表如下：

新制身心障礙類別	舊制身心障礙類別代碼	
	代碼	類別
第一類 神經系統構造及精神、心智功能	06	智能障礙者
	09	植物人
	10	失智症者
	11	自閉症者
	12	慢性精神病患者
	14	頑性（難治型）癲癇症者
第二類 眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛	01	視覺障礙者
	02	聽覺機能障礙者
	03	平衡機能障礙者
第三類 涉及聲音與言語構造及其功能	04	聲音機能或語言機能障礙者
第四類 循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能	07	重要器官失去功能者-心臟
	07	重要器官失去功能者-造血機能
	07	重要器官失去功能者-呼吸器官
第五類 消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能	07	重要器官失去功能-吞嚥機能
	07	重要器官失去功能-胃
	07	重要器官失去功能-腸道
	07	重要器官失去功能-肝臟
第六類 泌尿與生殖系統相關構造及其功能	07	重要器官失去功能-腎臟
	07	重要器官失去功能-膀胱
第七類 神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能	05	肢體障礙者
第八類 皮膚與相關構造及其功能	08	顏面損傷者
備註： 依身心障礙者狀況對應第一至八類	13	多重障礙者
	15	經中央衛生主管機關認定，因罕見疾病而致身心功能障礙者
	16	其他經中央衛生主管機關認定之障礙者（染色體異常、先天代謝異常、先天缺陷）

四、「鑑定」外增加「需求評估」制度，主管機關不同：

身心障礙的「鑑定」（決定是否為身心障礙者、障礙的輕/中/重/極重度等級）是由醫院團隊進行，屬於「衛生署」、「衛

生局」的主管業務；鑑定後發給「身心障礙證明」取代以往的「身心障礙者手冊」。

鑑定後認定有福利服務需求者，另外進行「需求評估」，這部份屬於「內政部」、「社會局」的主管業務，由社會局聘請社工進行評估。

五、什麼時候開始用新制、原本障礙手冊永久有效的人，是否會受到影響：

101年7月11日開始，以下的三類朋友，會直接開始適用新制：

①首次申請身心障礙證明者。②原本的身心障礙手冊有效期間屆滿，需要重新鑑定者。③自己申請要重新鑑定者。

至於原本身心障礙手冊註記「永久」者，政府將於民國104年7月11日開始，利用四年的時間（到108年），逐一通知大家重新進行鑑定。

新制「鑑定」由醫院團隊進行，將由醫師判定未來是否需要重新鑑定、多久要重新鑑定一次；如果需要重新鑑定證明上會寫具體的重新鑑定日期，也仍然會有「永久」不必重新鑑定的人。

而新制需求評估的部份，因為個人的障礙情況、服務需求可能有所改變，所以『身心障礙證明』（以前的手冊）這張卡片，則會有期限、有到期日。每張證明最長的效期不超過五年，因此隔一段時間就會需要重新換發一次證明。

也就是說，ICF新制核發的「身心障礙證明」中會有兩欄，一欄是手冊的效期（每五年一定會至少換證一次），一欄則是「重新鑑定日期」（重新鑑定日期因人而異，也可能會寫永久）。

六、ICF的鑑定方法（向度）：

鑑定時要評估的面向，包括：身體功能（b碼）、身體構造（s碼）、活動與參與（d碼）、環境因素（e碼）。

舉第一大類「神經系統構造及精神、心智功能」為例：

※『身體功能及構造的部分』會進行評量的向度包括有：[意識功能]、[智力功能]、[整體社會心理功能]、[整體心理功能：發展遲緩]、[注意力功能]、[記憶功能]、[心理動作功能]、

[情緒功能]、[思想功能]、[高階認知功能]、[語言功能]、[閱讀功能]、[書寫功能]。

- ※『活動參與及環境因素』則依年齡，十八歲以上者用「身心障礙鑑定功能量表－成人版」、未滿十八歲者用「身心障礙鑑定功能量表－兒童版」來作評量。舉成人版為例，活動評估考量的向度有：[認知]、[四處走動]、[生活自理]、[與他人相處]、[居家活動、工作/學校活動]、[社會參與]等。

七、取得身心障礙證明後，有什麼福利：（台北市為例）

政府將福利服務需求項目，分為三大類：

※第一類福利：[分流一：一般性需求]

包括：行動不便身心障礙者專用停車位識別證、身心障礙者必要陪伴者優惠措施、身心障礙者生活補助、身心障礙者租賃房屋租金補助、復康巴士服務。

➡心生活提醒您注意：

- ① 停車位只有「行動不便者」才能申請。

「行動不便」的定義：（a）未滿兩歲的身心障礙兒童，且須隨身攜帶必要且大體積或大重量的醫療器材（如呼吸器、抽痰器、氧氣筒等）者。（b）二歲以上的身心障礙者，在沒有人力或導盲犬協助以及不使用個人行動輔具或矯具、義具的情況下，於戶外平坦地面持續行走至少100公尺以外的指定短距離目的地時，其活動能力為偶爾、經常或全部有困難者。

- ② 「必要陪伴者的優惠」（家屬或服務員陪同您坐車的票價或車資優惠、陪同您看展覽、進遊樂園的門票優惠等）：

(a) 以前是只要有手冊就一定有，但新制必須要鑑定人員認為您有此需要，由鑑定人員在系統上勾選，列印於身心障礙證明上，將來您的陪同者才能享有這個優惠。

(b) 請精障朋友留意，務必要在申辦身心障礙證明的時候，說出自己會有陪伴者的需要！



- ③ 生活補助給予的資格條件是：家庭平均月收入未達\$27,011元，不動產未超過\$650萬元，動產限額1人為\$200萬元、每增加1人得增加\$25萬元上限。

※ 第二類福利：[分流二：長期照顧需求、居家服務需求、輔具服務需求]

包括：居家照顧（身體照顧服務及家務服務）、居家護理、居家復健、送餐到家、輔具服務及輔具費用補助。

☞ 這部分會依照現有的制度，鑑定後請大家向相關單位洽辦，依現有制度進行「失能評估」或「輔具評估」：

- ① 長期照顧需求找「長照中心」（服務65歲以上的失能民眾；或超過50歲的身心障礙者，但有四類心智障礙者除外）
- ② 居家服務需求找「身心障礙資源中心」（服務未達50歲的身心障礙者，或者雖滿50歲但屬四類心智障礙的民眾。四類心智障礙指：失智症、慢性精神病患、自閉症、智能障礙）
- ③ 輔具需求找「輔具中心」

精神障礙者過去使用這部分相關服務的人很少，大家可審酌需要，告知鑑定醫師是否有需求。

※ 第三類福利：

包括：[生活重建]、[社區居住]、[情緒支持]、[自立生活支持服務]（備註：①個人助理；②精神障礙者會所（真福之家））、[日間照顧服務]（備註：①社區式（樂活補給站）；②機構式）、[社區日間作業設施服務]（備註：像心生活協會的「心朋友工作坊」）、[住宿式照顧服務]、[課後照顧]、[行為輔導]、[心理重建]、[婚姻及生育輔導]、[臨時及短期照顧服務]、[家庭托顧]、[就業服務]（備註：像心生活協會的「心朋友的店」庇護性就業服務）。

☞ 心生活提醒您注意：

- ① 這部分的服務全部需要經過新增的『需求評估』程序，由評估員認定有需求者，將來才可以使用相關的服務。
- ② 這些服務，有些是現有的服務、有些剛在發展、有些還沒有具體的服務方案。心生活呼籲大家，不管您或家人是否用過相關的服務，都要說出您們需要的一些服務，您可以不要管名詞，直接說你覺得困境是什麼、有什麼需要，建議您在申請鑑定（區公所拿鑑定表格時）及進行鑑定（在指定醫院進行）的過程中，就說出您有服務需求，請鑑定的醫事人員幫您勾選後續要進行「需求評估」。



- ③ 台北市目前規劃有六家醫院可以將「鑑定」和「需求評估」合併辦理，稱為：「併同評估」。這六家醫院是：台北市立聯合醫院松德院區（原市立療養院）、台北市立聯合醫院仁愛院區、臺北醫學大學附設醫院、新光醫院、長庚醫院、市立萬芳醫院。

心生活建議在這六家醫院看診的精障者，直接要求/申請「併同評估」，一趟做完可省舟車奔波。



八、申請身心障礙鑑定需要帶的資料：

申請人應繳驗身分證或戶口名簿正本、印章及最近三個月內一寸照片三張、舊的身心障礙手冊（初次鑑定者免持）。

由法定代理人或受委託之他人代為辦理者，應檢附代理/代辦人之個人身分證明文件。

您需要拿著這些資料到區公所，請他們提供身心障礙鑑定的「申請表」，再拿著填寫好的申請表，到指定醫院辦理鑑定。填寫申請表有困難時，可直接詢問區公所的相關服務人員。

九、申請到宅鑑定的資格和規定：

鑑定原則是拿著申請表到指定醫院辦理，少數情況下才能申請「到宅鑑定」。

衛生局指派鑑定機構到申請人居住地鑑定時，稱為「到宅鑑定」，要申請到宅需要符合以下的條件：一、全癱無法自行下床。二、需二十四小時使用呼吸器或維生設備。三、長期重度昏迷。四、其他特殊困難致無法自行至鑑定機構辦理鑑定，經所在地之衛生主管機關指定公告情形。

申請到宅鑑定者，原則上需要檢附診斷證明書，無法取得診斷證明書者，需要里長開具證明。

十、需求評估的地點：

分為「定點評估」和「到宅評估」兩種。在身心障礙者提出申請後，由社會局主動連絡確認。

「定點評估」需要到社會局認定的「台北市身心障礙者需求評估中心或其他定點」辦理；目前的訊息，「台北市身心障礙者需求評估中心」101年9月底前設在台北市身心障礙福利會館，

101年10月起將搬到台北市信義區行政大樓。

另外前面提到有六家醫院可以合併辦理鑑定和需求評估，此時需求評估就在該醫院進行。

十一、戶籍和居住地在不同縣市的人如何辦理：

這種情況稱為「人籍不合一」。

「鑑定」的部分：這個時候，要先回到戶籍所在地的區公所提出鑑定「申請」（拿表格），但做鑑定的醫院則不限於戶籍所在地，也就是說，您可以拿著申請表格，選擇到居住地附近的醫院做鑑定。

「需求評估」的部分：則會由居住地及戶籍地的社會局進行協調，由他們協議看由哪一個縣市派員前往拜訪，評估結果仍會回到戶籍所在地的社會局，由該社會局發文通知評估結果。

十二、身心障礙者接受鑑定或需求評估時，可有家屬或必要的人陪同。

十三、申訴：

1. 對鑑定結果有異議時，應於收到鑑定結果次日起三十日內向戶籍所在地區公所申請複檢（逾期者不予受理），以一次為限，並負擔百分之四十之鑑定費；異議成立時，將全額退還。
2. 對需求評估、行動不便／復康巴士／必要陪伴者資格有異議者，可於收到結果30日內向社會局申請複評，但以一次為限。不需費用。

十四、資訊：

有關「鑑定」的資訊建議上「衛生署一新制身心障礙鑑定專區」網站查詢（因為鑑定是由醫院做的）；有關「服務」、「需求評估」的資訊可上社會局、內政部社會司的網站查詢。您也可以打電話給臺北市政府社會局（撥1999請他們轉接）、或者社會局所屬的ICF需求評估中心（2568-2829分機9，此號碼將隨該辦公室10月搬遷而改變）洽詢；也可以打電話號碼「1957」給內政部的福利諮詢專線洽詢相關問題。



101年1月1日起，政府調高八種社福津貼

項次	名稱	原本補助標準（每人每月/元）			101年調整方案	
					增加金額（元）	調整後金額（元）
1	身心障礙者生活補助費	低收	中度以上	7,000	+1,200	8,200
			輕度	4,000	+700	4,700
		中低收	中度以上	4,000	+700	4,700
			輕度	3,000	+500	3,500
2	中低收入老人生活津貼	最低生活費 1.5 倍以下		6,000	+1,200	7,200
		未達最低生活費 2.5 倍		3,000	+600	3,600
3	中低收入家庭兒童及少年生活扶助			1,400 元 -1,800 元	+500	1,900- 2,300
4	國民年金	老年基本保證年金		3,000	+500	3,500
		身心障礙基本保證年金		4,000	+700	4,700
		老年年金		3,000	+500	3,500
		身障年金		4,000	+700	4,700
		遺屬年金		3,000	+500	3,500
5	原住民給付			3,000	+500	3,500
6	低收入戶家庭生活補助	每人(戶)每月 5,000 元至 14,152 元			+358-1,923	5,900-1,4794
7	低收入戶兒童生活補助	臺灣省等每人每月 2,200 元			+400	2,600
		台北市每人每月 1,400 元-6,213 元			+500-1,087	1,900-7,300
		金門縣每人每月 1,500 元			+500	2,000
8	低收入戶就學生活補助		5,000	+900	5,900	



◎ 國民年金保險費也同時調漲，新保費如下表：

國民年金（每人每月）繳費表		
負擔比率	每月應繳費用	適用身分（沒有軍保、勞保、公教保的民眾）
60%	\$726元	一般國民（沒有以下條件的民眾）
45%	\$544元	①輕度之身心障礙者 ②所得在最低生活費1.5倍之上，2倍以下者
30%	\$363元	①中度之身心障礙者 ②所得在最低生活費1.5倍以下者
0%	\$0元	①重度和極重度身心障礙者 ②低收入戶

國民年金保額（投保等級）每人都一樣，每月是\$17,280元，每月保費總額是\$1,210元，民眾依上表負擔部分比率，不足的部分由政府負擔（補助）。
支付方法，勞保局每兩個月寄一次繳費單到家裡，民眾可到超商、郵局或銀行繳費，也可以用ATM轉帳。

現有政府補助的三種「照顧服務」簡介

資料整理：101年行動祕書及心家庭諮詢服務
(內政部公益彩卷回饋金補助案) 張馨予 副組長

★ 以台北市為例，簡要介紹目前政府提供的「身心障礙者居家照顧服務」、「身心障礙者臨時及短期照顧服務」、「長照體系之居家服務」如下表：

	居家照顧	臨時及短期照顧服務	長期照顧居家服務
主管機關	社會局	社會局	衛生局
服務屬性	是提供給身心障礙者的定期性照顧服務，由政府補助部分或全部費用。	提供給身心障礙者的短期、臨時性服務，目的是給照顧身心障礙者的家人（照顧者）一些喘息的機會。	提供給失能、需要長期照顧之高齡民眾的服務。
服務內容	1. 家庭及日常生活照顧服務：換洗衣物之洗濯與修補、案主生活起居空間之居家環境清潔、家務文書服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫	1. 陪同就醫；但兒童或心智障礙者需同時有家屬陪同。 2. 協助膳食。 3. 安全照顧。	1. 家庭及日常生活照顧服務：換洗衣物之洗濯與修補、案主生活起居空間之居家環境清潔、家務及文書服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫

	居家照顧	臨時及短期照顧服務	長期照顧居家服務
主管機關	社會局	社會局	衛生局
服務內容	<p>或聯絡醫療機關（構）、其他相關之居家服務。</p> <p>2. 身體照顧服務：協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、口腔清潔、如廁、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、陪同散步、運動、協助使用日常生活輔助器具、其他服務。</p>	<p>4. 報讀及文書協助（僅服務視覺障礙者或併視覺障礙之多重障礙者）。</p> <p>5. 必要時提供身體照顧服務，如協助沐浴、擦身、換穿衣服、更換尿片等。</p>	<p>或聯絡醫療機關（構）、其他相關之居家服務。</p> <p>2. 身體照顧服務：協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、口腔清潔、如廁、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、陪同散步、運動、協助使用日常生活輔助器具、其他服務。</p>
提醒	<p>1. 需要政府提供補助時數或經費者，需先申請評估單位評估後，才可以採購服務。超過時數的部分，只要服務單位有人力，使用者可以自費購買服務。</p> <p>2. 使用服務需要和服務提供單位簽訂制式合約。</p> <p>3. 目前承辦服務單位只做下面「服務內容」所列的服務項目，無法提供其他服務。</p>		
服務對象	<p>一、「未滿50歲的各類身心障礙者」和「50歲以上的失智症、自閉症、精神障礙和智能障礙者」。</p> <p>二、須設籍且實際居住於台北市，而日常生活功能需他人協助的居家身心障礙者。（居家的意思，是指住在家裡而非住在機構）</p>	<p>一、設籍並實際居住於台北市，且符合以下條件之一：</p> <p>(一) 領有台北市核發、或換發或註記的中度、重度、極重度身心障礙手冊（證明）者。</p> <p>(二) 12歲以下，領有本市核（換）發或註記輕度身心障礙手冊（證明）者。</p>	<p>一、設籍且實際居住於台北市的「65歲以上老人」、或「55歲以上山地原住民」、或「50歲以上的身心障礙者」；經使用「巴氏量表」（ADLs）評估，在進食、移位、室內走動、穿衣、洗澡、如廁等六個項目中，達到一項以上失能者。</p>

	居家照顧	臨時及短期照顧服務	長期照顧居家服務
主管機關	社會局	社會局	衛生局
服務對象	三、需要由「身心障礙資源中心」或「長照管理中心」（詳下面洽辦單位）的專業人員評估，確認是否符合可以接受服務的條件，同時決定政府補助的服務時數或金額多寡。	(三) 6歲以下或未入小學且領有台北市衛生局特約醫療單位開立之綜合報告書或發展遲緩診斷證明書之兒童。 二、需要經過台北市委託單位的社工進行評估，確認申請人和所需要的服務項目是否確屬本項服務的範圍。	二、設籍且實際居住本市之65歲以上獨居老人，經使用「工具性日常生活量表」（IADLs）評估上街購物、外出、食物烹調、家務維持、洗衣服等5項中有3項需要協助的輕度失能者。
洽辦單位（評估）	一、未達五十歲的身心障礙者，評估單位：[台北市六家身心障礙資源中心]。 二、滿五十歲的自閉、失智、智能、精神障礙者，評估單位：[長期照顧管理中心]。	1. 臺北市智障者家長協會，電話：27555690轉206、207。 2. 臺北市盲人福利協進會，電話：25585000轉16。	1. 臺北市長期照顧管理中心，電話：2522-2202。 2. 東區服務站（南港、內湖）- 聯合醫院忠孝院區 5558-2988。 3. 西區服務站（萬華、中正）- 聯合醫院和平院區 2375-3323。 4. 南區服務站（松山、信義、大安、文山）聯合醫院仁愛院區2704-9114。 5. 北區服務站（北投、士林）- 聯合醫院陽明院區 2838-9521。 6. 中區服務站（大同、中山）- 聯合醫院中興院區 2552-7945。



臺北市六家身心障礙資源中心

臺北市政府社會局101年成立六家身心障礙資源中心，都有專屬的場地，除了提供身心障礙個案管理服務、居家照顧需求評估等服務外，場地也作為日間照顧服務中心，大家可多多利用。

臺北市政府社會局公辦民營的身心障礙資源中心	
服務區域（委託辦理單位）	電話/地址
士林、北投區 （伊甸社會福利基金會）	2833-3511 士林區中山北路5段687號3樓之一
大安、文山區 （心路社會福利基金會）	2931-4933 文山區辛亥路5段94號1樓
中正、萬華區 （臺北市智障者家長協會）	2306-9661 萬華區興寧街6號1樓
南港、信義區 （臺北市智障者家長協會）	8780-8910 信義區忠孝東路5段244號7樓
內湖、松山區 （臺北市康復之友協會）	8787-5397 松山區基隆路一段8號5樓之一
大同、中山區 委託 （廣青文教基金會）	2581-1951 中山區民生西路6號3樓之一





心姊妹專欄

♥ 甜心和醫師的對話

甜心甲看診之前，準備了紙筆，在診間等候的時候，先寫下今天看診時想要告訴醫師的話。

他寫道：

『頭腦空空的
跟旁人比能力不足
應對功能差
國中數學看不懂

我想要每方面都很好 還差很多』

精神科醫師乙，看了甜心甲寫的紙條後，立即回應：

每天都做三件事：『運動·讀書·談話』
就可以往目標邁進囉！

♥ 佛教徒的輪迴說

許多人總說，輪迴使我們過去生造業今世受精神疾病的苦；但其實，輪迴的真意是：我們永遠可以在現在努力、種善果，讓未來更好。



「庇護工場」就業服務~~ 訪談心朋友的店兩位甜心

訪談及文字整理：心生活精神族群充權服務 吳姿儀 副組長

♥ 受訪者：庇護員工 阿瑤

♥ 訪談時間：100年08月19日下午2:15~3:00



過去我在服飾店上班，生病之前是在服飾店賣一些耳環首飾，或做銷售的人員。生病之後住進康復之家，因為自己的收入來源只有爸爸給的零用金和補助津貼過日子，擔心自己沒有錢應該何去何從，康復之家的工作人員便介紹，有個可以賺錢的機會，那時候是說泡沫紅茶店，就來心朋友的店看看。

一轉眼間，來店裡七年了，過去還沒生病時也才工作四、五年，生病以後反而可以在這裡那麼久，自己也很驚訝。

在這裡工作的感想就是，有出來就有活力，有出來會比較靈活，雖然也覺得錢很少，比起不願意出來工作的住民，他們沒那麼主動積極。

在庇護工場裡面，對我的意義就是有一個賺錢的機會，有與其他甜心的互動交流，而且這裡的老闆很慈悲，常會說謝謝，讓我有受到尊重的感覺。

覺得有時候店裏大量便當時，會明顯感覺到有益增加，所以也想要有一些福利，例如飲料變大杯、每個月可以常出去玩等等。

輔導員的增加和減少的影響？輔導員人少的話會忙不過來，我也會比較忙，像是要一下子要煮珍珠、調冬瓜茶等。人多的時候可以分工，但是要不斷適應新的輔導員，有時候遇到不喜歡你的輔導員就很麻煩，會刁難。有輔導員的幫助就是陌生的甜心工作時，會幫忙適應，也會當一般的朋友。

目前沒有想要出去工作，康家有一個住民也是跟我一樣病較為輕微的，在摩斯漢堡上班，每個月可領九千元，每週要工作三天，錢很多但我沒有想要像他這樣當正職，因為太累了。

最近困擾就是店裡接便當，該來的甜心沒來上班，就會變成我們比較累一點，就會有埋怨。

跟客人應對的一些方法上，客人一般都喜歡親切，所以我們的問候少不了，或是雙手遞上飲料。在口氣上服務業要謙卑一點，但我發現口氣可以自信的，肯定點，問客人說，我們有什麼東西（像綠豆湯），要不要試試看？我在上黃珮珊老師的課時，也覺得我的人格特質是外向的，強項是推銷，我很喜歡。有時候我會察言觀色，看客人需要什麼會注意，馬上遞上。但有些客人反而不喜歡囉哩囉嗦的。不常遇到兇的客人，萬一遇到我會說對不起，但也沒什麼特別不好的客人，大部分輔導員都會幫忙擋掉。

我在這裡可以那麼久，應該是家人的支持，妹妹會說我不願意把你送到有鐵窗的療養院，要我好好的工作。爸爸也會這樣說。



♥ 受訪者：庇護員工 阿哲

♥ 訪談時間：100年8月24日（三）下午4:00~4:30

過去我在市療（市立聯合醫院松德院區）看診，出院後在市療兒心病房擔任行政助理，處理文書和接待病人。那時工作時間很長，從上午7點到下午5點，因為事情很雜很多，我壓力很大，中午一直拉肚子。在那邊一、兩年我就沒辦法做了。那個工作是功能很好的人才會到那裡，每個月領5千元。之後沒做，我跟我爸爸爬了三年的象山。

2006年年底透過衛生所（健康服務中心）介紹，我來到心朋友的店，一直到今年年底我就滿4年了。

可以持續那麼久來自我的興趣，每天可以調不同飲料、和領班在一起。

這邊有些甜心雖然比較情緒化，但我會盡量讓自己快樂一點，雖然不能帶給別人快樂，但我自己可以很快樂。

我有一個疑問，如果我只做到年底滿四年，這樣夠不夠久？

我想到外面去上班，像是黑吧咖啡那種飲料店工作。但是我很擔心如果不舒服的時候，我要怎麼辦？有時候我會頭低低的不理人，那時候就是我很不好時。我曾很不舒服，那領班（像雅荅）就會跟我說，那你先回家，而且會擔心我回家有狀況，會問我要不要待一下再走。

我死都不想要再回去醫院，因為我在那邊很痛苦。

我覺得這裡因為都是女孩子，大家都還算平和，我在市療看過很糟糕的，我看太多了，有的還會張牙舞爪的被醫生護士綁住。我不喜歡有暴力傾向的朋友，或是會打人的。

「在這裡印象深刻的人事物？」：有一天，A請假，隔天A來時跟B說，你要幫我做工作喔！B說：不對，你應該要跟我說，謝謝妳幫我做工作。那時候A就不行了（意指很不開心），之後又過了一陣子，A跟B說，我要跟你對不起，應該要說謝謝。然後他們就和好解決了。

「你的夢想？」：可以自己作生意，跟我爸爸一起。還有知心的朋友，現在雖然店裡和店外都有好朋友，但是還不夠知心。我在善導寺有個好朋友，前幾天才去看他，那個咖啡店不錯，位置交通很方便，都是自己調飲料、收錢、關店，時間是比較長。我蠻想去試試的。

「曾經想過結婚等的事情嗎？」：沒有女友怎麼結婚？我爸昨天才說，現在女生找對象第一要身體健康、有車、有房，我先是第一個條件都不符合了。

「喜歡別人怎麼稱呼你？」我喜歡人家稱呼我阿哲，我覺得甜心也可以。

「會怎麼向別人或是鄰居介紹你的工作？」親戚都知道我在這種店工作，但是鄰居不知道，所以別人在問的時候，我就會跟他說我在世貿那邊上班，但不會說確切的地址，不然被找到那就完蛋了。如果他們再細問我是做什麼職業的時候，我就會說搖雪克杯的。我覺得這個工作有點秘密的，還是很難讓別人知道。



服務篇

心生活讓每顆心都有發亮的機會 (網站發表園地作品)

心生活網路天空 投稿規則：慢性精神疾病患者的作品發表。詩、詞、散文、音樂、繪畫都可以投稿。每篇酌給稿酬\$100元，但每人每季以\$300元為上限。康復之家或醫院大量投稿時，折半給付稿酬。

這是瞭解
精障者的
最好平台

心生活投入成本：
稿費、網站空間及維護年
費、稿件整理及發放稿費
人力等

歡迎
指定捐助
本項服務



101.01 吳元 [瓶瓶罐罐]



101.07 小宣 [蘋果]



100 作者：約書亞

給自己

作者：子遊

幾個月以來，今天是最早起床的一天，不過，看不到晨曦的朝陽。

床舖對你像是有無比的吸引力，每天醒了又睡、睡了又醒，掙扎地想起床，但卻又想用睡眠來麻痺自己。嚮往做夢，甚至超越過現實生活，每天必須拖至中午十二點以後才能起床，而且沒有任何罪惡感。

你是一位見不到早晨陽光的人。

其實，你可以活得積極些！一切都在自己的一念之間！沒錯，你滿身是病、人際關係做得不圓滿，重視你的朋友很少、窮

得一蹋糊塗、兩袖清風，不過，這些遺憾都不是你自暴自棄、怨天尤人的藉口。

幸福的感覺是發自內心深處，不一定你有萬貫的家財、健壯的身體、許許多多好朋友，就一定感覺幸福、快樂。你所要做的是不斷突破心理的桎梏，停止自哀自憐，去挖掘世界美好的另一面，享受人生，而不是被人生的黑暗面所籠罩。

多多學習生活的藝術、廣泛地拓展生活的空間，讓自己的人生充實些，在黑暗、烏雲密佈的時候，為自己造出一顆燦爛的太陽！年輕只有一次，趁現在正值黃金時期，妥善發揮自己的潛能，多做一些有意義的事，以後才能細細回味品嚐。醉生夢死、消極沮喪，這樣的日子，不該是像你這樣一位年輕人所應該有的。

多鼓勵自己、支持自己，好嗎？

比較

作者：愛恨人

分開比相處容易 相戀比相恨容易

復出比隱退需要勇氣

居安必須思危 比賽必須有規則

力行比承諾困難

暴風雨來臨前會有一片寧靜 在顛峰時退隱比走下坡來時要好

老實比耍小聰明來得好 懷念不如想念來得好

朋友還是舊得好 酒還是沉得香

流汗總比流血好 專心總比分心好

划龍舟

作者：曉涵

划龍舟是一年一度國家大事，為紀念屈原投汨羅江，大家互相學習，汨羅江屈原的愛國心（？）的主張，屈原好像是愛國詩人，課本裏面常講忠孝節義，台北市有個忠孝東路，雖然有點八股，但挺實用的，如果能多加一點文筆，倒也不失為一篇佳作，互相學習，互相成長，是也樂事一件。



參加活動益處多多

介紹及推薦人：林奕如 社工師（99~100年間服務於心生活協會）修編：金林

活動快訊打開精采生活

不知道您是否會期待，每次收到活動快訊打開的那一刻，期待著從多元繽紛的活動中，選擇所好呢？心生活協會從96年承接「精神障礙者生活重建及家庭支持服務」起，每年都辦理多元的活動，例如：舞蹈治療、職能治療老師帶領的生活尖兵團體、園藝治療、持續打開大門的心家庭讀書會、心家庭合唱團以及各種與精神疾病、復健、運動或生活有關的講座等，給予精神族群（患者與家屬）豐富的選擇，也期待豐富精神族群的生活。

多元活動可以選擇

心生活協會辦理的活動，可以簡單分為治療性、復健性、育樂性、知識性、支持性五大類。平時我們蒐集甜心和家屬的需求、歸納各服務案看到的需要、借鏡其他老師的專業經驗，根據這些需要和意見，謹慎籌畫，尋找場地、洽詢老師、整理報名資料、撰寫活動紀錄和成果報告，工作人員投入很多人力，您的參加是協會最大的光彩、也是給工作人員最好的鼓勵。

「參加」活動可不容易，是重要的一步

「參加活動」看似很平常，但這樣的生活安排，對精神障礙的「甜心」（精神疾病患者）來講卻可能是很重要的一步呢。多年的疾病，剝奪了很多精障甜心的工作能力和選擇權，生活圈變小、只有居家生活，很少有家人之外的人際連結，獨自出門的機會不多、也變得困難；久而久之，對家庭之外的世界，很可能就失去了興趣，也害怕或不知道如何跨出家門、如何選擇交通工具、如何開始加入陌生群體。因此，參加活動所帶來的意義，不只是活動中所開啟的

興趣、學到的經驗，更象徵著有能力順利搭乘交通工具，和自立生活能力的增強。而藉著活動參與，也或多或少增進甜心生活的規律性、豐富生活的意義。

對很多孤單生活的甜心來說，固定的活動參與變成是生活中很重要也期待的一部分喔。在活動中，甜心與甜心之間相似生病經驗的連結與交流，可以帶給甜心被理解的感受，並形成一起努力的力量。這樣的人際連結，也有可能從活動經驗，擴展為生活上的能力增進：學習做計劃、手眼復健提升肢體運用功能、強化交通能力、學習並磨練人際互動、尋找自己的支持網絡等，是甜心社會化、擴展生活圈的重要資糧。

從偶爾參加活動開始，慢慢增加活動參與的頻率，一兩年後，就可以嘗試加入復健中心、日間作業設施（工作坊）、庇護工場，或者擔任志工、建立朋友圈、尋找工作，生活的面向可以開展更多。

家屬來參加活動

對家屬來說，藉由參加講座或家連家、分享會等團體，可以學習到疾病、藥物、照顧、和溝通技巧等知識，也可以增進對精神相關資源的了解和掌握，同時提醒自己除了照顧甜心外，也需要照顧自己的健康和情緒；而團體過程中，家屬們彼此間的經驗交流和相互支持，更是參加家屬團體的最大收穫。

雖然有些活動是專屬甜心（患者）、或專屬家屬參加的團體，但也有些活動是甜心和家屬可以共同參與的，家人一起來參加舒壓性或育樂性的團體或講座，甜心可以在家屬陪伴下、邁開走出家門的第一步，帶來共同參與活動的樂趣、潤滑彼此的情感，豐富生活話題。



▲快樂風車



▲端午節-龍舟拼畫



活動迴響

參加活動的好處多多，可不是心生活在自賣自誇。讓我們來看看心朋友的迴響和精采的照片吧！



100年初階「家連家」家屬教育課程一

參與者感言

女兒病情在這幾個月本來就有明顯進步，再加上我上了課，心態上也改變很多。竟讓他的病情（改善）更突飛猛進，女兒反過來會關心我們，會買菜煮飯給我們吃，會打掃家裡，告訴我們要給我們舒服乾淨的環境，真好。讓我重回有女兒真好的感覺。

100年「心生活編織五坊」一

參與者感言

- ✓ 一針一針的編織，訓練我們的耐性跟成就感。
- ✓ 老師教學認真，不厭其煩的個別指導，讓未曾有經驗的初學者，都能完成美美的作品。
- ✓ 感謝心生活開編織課程，讓我重回青年時所喜歡的編織！

100年『心生活彩繪花園』藝術治療—

參與者感言

- ✓ 探索內在的自己，繪畫抒發情緒與情感，亂塗鴉是一種有樂趣的事。
- ✓ 在畫圖過程中，自己跟自己的內心在一起，不管是生氣焦慮，到後來的放下放寬，自己有了一些轉化。

100年『舞蹈治療大師對話講座』—

參與者感言

- ✓ 去感覺自己身體的更深刻的聲音，去傾聽他、發展他、了解他，而不是帶過他、漠視他。
- ✓ 身體得到了很好的照顧。
- ✓ 更了解身體的元素、結構，知道如何讓身心更放鬆、happy！



活動篇

心家庭分享會—家屬秘笈寶典

(摘錄數則供參)

團體帶領者：台北護理健康大學 魏秀靜老師

✧ 武功秘笈搜羅 (上課) 日期：99.05.06

家屬學會的事	課堂討論的一招半式
甜心的行為與家屬的期待不符，怎麼辦？	<ul style="list-style-type: none">• 降低標準，調整自己的心態，改變自己容易，改變他人較難。• 講出自己的感覺，看到並稱讚甜心的進步。• 明白甜心有意願、有動機才會自動自發地改變，比直接要求更有效。• 在甜心還沒有目標與改變的動機前，不要求太多以減少衝突。• 運用獎勵與同儕合作的方式，來提高甜心改變的動力。• 別忘了要給甜心選擇的機會。

家屬學會的事	課堂討論的一招半式
與甜心意見不同時，如何有效溝通？	<ul style="list-style-type: none"> • 衝突發生時，想想當時的環境適不適合澄清？ 例如：開車時、公共場所較不適合。 • 暫時忍下那一口氣，找個適當的時機溝通。 例如：等到對方心情較好的時候。 • 重視甜心的感受。 • 想想看，刀劍相向的溝通方式會讓雙方受傷，得不償失。 • 溝通時語氣和緩地對注意對方的回應。 • 澄清前，先思考怎麼講比較好，讓對方接收到正確的訊息，不誤會彼此。 • 請甜心信任的第三者當潤滑劑、和事佬。 • 沒有人會讀心數，請將話說的更完整清楚，減少誤會衝突。 • 若甜心受幻想影響曲解自己的意思，先同理甜心的情緒（同一陣線）再找時機澄清。 • 適時向甜心揭露自己的感覺。例如：你這樣我感到很心疼、難受。 • 擴大生活圈，讓彼此的注意力不會專注在對方的互動上。

家屬學會的事	課堂討論的一招半式
家屬如何幫助甜心建立「病識感」？	<ul style="list-style-type: none"> ▶▶ 家屬應該先有的心理準備： <ul style="list-style-type: none"> • 自我心理建設，病識感的建立需要時間，甜心可能在反覆住院/出院、吃藥/停藥後，才逐漸產生病識感。 • 降低對甜心的期待，有助於病識感的建立。 • 沒有病識感也是疾病的症狀之一。 • 甜心維持不退步就是進步。 • 即使建立病識感後服用藥物，殘餘症狀仍然會長期干擾甜心。 • 無論有沒有病識感，甜心都有可能自行調整藥物，應注意實際服藥劑量。 • 想想看，你是否願意終身吃藥，將心比心同理甜心吃藥的苦，適時稱讚甜心大無懼的勇氣。 ▶▶ 建立病識感的技巧： <ul style="list-style-type: none"> • 藉用「中立的第三人」與甜心討論疾病，例如：你還記不記得醫生是怎麼說的，即然醫生提到了，我們來討論一下…。

	<ul style="list-style-type: none"> • 運用住院後症狀穩定的黃金時間，趁甜心印象仍然深刻的時候，與甜心討論治療前後的差別在那裏、用藥對甜心有沒有幫助，建立治療的信心與長期服藥的心理準備。 • 社會參與有助於建立病識感。 • 在良好的醫病關係中建立病識感。 • 以「健康維持」代替「病識感」，去除負向字眼讓甜心更易接受。 • 只要吃藥，就有機會像正常人一樣。 • 以幽默、可愛的字辭提醒甜心「吃藥」，讓甜心不排斥。並以「同理」加「稱讚」的方式提醒他吃藥。 • 找到甜心在意的事，增強甜心服藥意願。例如：服藥後以較佳的精神狀態事奉神明才顯敬意。
--	--

✧武功秘笈大搜羅：100.05.16

主題	課堂討論的一招半式
面對甜心疾病的態度。	<ul style="list-style-type: none"> • 精神疾病不易完全痊癒，家屬可調整期待，將目標放在--協助甜心控制疾病，延緩疾病變壞，減少其重複發病機率。 • 疾病容易起伏，要知道甜心不一定隨時都會穩定，但我們可以學習去面對和處理。

✧武功秘笈大搜羅：100.05.23

主題	課堂討論的一招半式
與家中甜心建立關係的妙方 ☆甜心和照顧者的關係愈好，愈康復的愈快喔！	<ul style="list-style-type: none"> • 多想甜心好的地方。 • 讓甜心可以自己決定要做什麼事情。把甜心該自己負責的事情交還給他，也幫助他自己承擔責任。 • 甜心和家屬都需要保有一些各自獨立的時間和空間、不受干擾。家屬可以到社區裡參加一些活動，轉移重心，讓自己偶爾可以抽離照顧者的角色。 • 自我調整，不要把自己的價值想法套在甜心身上。改變自己，全世界就改變了。 • 換用輕鬆的方式互動。例如面對平時不洗澡的甜心，可在甜心洗完澡後說「哇，你洗完澡出來，現在有沒有覺得很舒服？」。 • 有時自己要退一步，甜心才會進步。



以下資料於民國100年摘述自董氏基金會心理衛生組網站

運動有助失眠者改善睡眠和情緒問題

文／董氏基金會心理衛生組（戴怡君、謝秉廷）

規律的有氧運動是改善人們睡眠品質、情緒問題和增添活力、讓人充滿活力的簡單方法，這是根據11月份新出刊的大家健康雜誌報導，發表在《睡眠醫學》期刊所提到的新研究結果。

該研究對象包括習慣久坐的23位成年人，主要是55歲以上的女性，這些個案難以入眠、不易維持睡眠，連帶影響白天作息。研究者將其分為兩組，一組為身體活動組，一組為非身體活動組，實驗期間為16週。身體活動組每週至少進行兩項能達到75%最大心率的運動，如踩固定式腳踏車、走路或在跑步機上運動；非身體活動組則每週見面3到5次，每次45分鐘，進行消遣性或教育性的活動，如烹飪課程、博物館講座等。

結果呈現，從事運動的研究對象表示睡眠品質有所改善，從睡眠不佳的診斷轉變為睡眠良好、較少的憂鬱症狀、更有活力、也較少出現白天睡覺的情形。參與者在匹茲堡睡眠品質量表中的分數平均掉了百分之四點八（分數愈高表示睡眠問題愈嚴重）。

這份研究最特別的是透過實驗中的對照組，提醒了我們一個現象，很多人都會說自己有運動（像是走路、爬山…等），但實際上心肺功能並未達到「運動」的標準（每次超過30分鐘以上，心跳速達到每分鐘130下），因此如何能有效達到運動的效果，反倒是可以多加注意的。台北萬芳醫學中心精神科潘建志主治醫師提醒，雖然運動確實有幫助，但同時也應該避免勉強或苛責患者為何不從事運動，因為有些較嚴重的憂鬱症患者的確無法從事運動，若是過多的壓力，反而可能會造成反效果。

董氏基金會心理衛生組葉雅馨主任表示：失眠是很多疾病都伴隨的症狀之一，改善失眠情況，通常會先從檢視睡眠環境開始，例

如：溫度涼爽、安靜；盡量按時就寢，若無法入睡，就該避免待在床上太久；並記得白天不要睡太久、少喝茶、咖啡等飲料的原則。上述這個研究證實：運動有助睡眠。所以積極的作法便是「去做運動」，我們可依自己的情況做安排，最重要的是去試試看，用漸進、較溫和的方式著手，讓運動成為一種遊戲、休閒或生活中愉快的經驗。失眠成為困擾，多半已存在一段時間，要改善，當然也需要加假以時日。

「綠色運動」5分鐘，為心理健康加分！

文／董氏基金會心理衛生組（戴怡君、謝秉廷）

引用自：大家健康雜誌

每天進行5分鐘身處於大自然的「綠色運動」，心情、自信心和精神健康皆能獲得改善。這是一項發表在「環境科學與技術」期刊的英國新研究結果。進行該研究的Pretty教授表示，這是第一次有研究者在科學文獻中以「劑量反應關係」證實大自然有利於人類的心理健康。也是首次企圖測量出「在大自然中從事多久的活動最為適合」。

十項研究中抽取1,252位研究對象以進行資料蒐集。這十項研究涵蓋了各種戶外活動，包括：園藝、散步、騎自行車、划船、釣魚、騎馬和農耕。研究者就「強度」與「持續時間」兩種劑量反應以及「情緒」和「自我肯定」兩種心理健康指標的關聯進行演算後發現，「強度」和「持續期間」的劑量反應指出從事短時間的「綠色運動」有助於精神和生理健康，而最好的效果在活動五分鐘後就出現，之後效果降低，但仍有正向影響。

結果也顯示，有水的環境，「綠色運動」的效果更好。更明確地說，能帶來最大助益的環境是藍色和綠色。研究者英國艾塞克斯大學Barton博士鼓勵人們每天到戶外走走，不僅可遠離病痛更有助心理健康。無論男女，從事「綠色運動」後，在「自我肯定」的表現上都有進步，改變最大的是精神疾病患者。男性在「情緒」項目上有進步。



~心生活佈告欄~

一、「心家庭生活支持」服務新登場：

服務期間：101年7月起至12月底止。



✿ 行政院衛生署獎勵計劃。

✿ 服務內容及對象：

① 精神族群居家生活支持服務：

對象：精神障礙者、精神障礙者之高齡或幼齡的家屬。

服務範圍：

- ✓ 陪同就醫（不限精神科）、
- ✓ 排藥服務（幫助您使用藥盒排好一週的藥，或者協助您練習排藥）、
- ✓ 其他生活支持服務（例如：陪同上街辦事、交通訓練、溫馨接送參加活動、獨居者換季衣物整理等）

② 人籍不合一之精障者的個案服務：

過去常有精神障礙者有個案管理服務需求，但受限於戶籍和居住地不同縣市（例如：戶籍為台北市但住在新北市新店區）而無法獲得社政的個案服務，現在台北鄰近地區的精障朋友，若有這樣的需求，請把握時機聯繫心生活協會的「生活支持」服務員。

服務內容：同上項①及關懷訪視、連結服務資源、諮詢答覆等。

③ 甜心運動社：精神障礙者和家屬都可以參加。

101年8~12月『甜心運動社』活動表

時間：下午二點到四點（例外：9月2日足球四點到六點）

場次	日期	運動項目	授課老師	地點
第1場	8月14日(二)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第2場	8月21日(二)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第3場	8月28日(二)	肢體律動	李松霖	松山運動中心

第4場	9月2日(日)	足球	李淳一	三興國小操場
第5場	9月4日(二)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第6場	9月11日(二)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第7場	9月21日(五)	桌球	賴羿涵	大安運動中心
第8場	9月29日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第9場	10月6日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第10場	10月12日(五)	桌球	賴羿涵	大安運動中心
第11場	10月19日(五)	桌球	賴羿涵	大安運動中心
第12場	10月27日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第13場	11月2日(五)	羽球	賴羿涵	大安運動中心
第14場	11月10日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第15場	11月16日(五)	桌球	賴羿涵	大安運動中心
第16場	11月24日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心
第17場	11月30日(五)	羽球	賴羿涵	大安運動中心
第18場	12月8日(六)	肢體律動	李松霖	松山運動中心

☞ 服務員：賴羿涵 社工。連絡電話：2732-4512。

二、「生活重建及家庭支持」服務，歡迎使用：

- ☞ 台北市社會局公益彩券盈餘委託服務（至102年底）
- ☞ 生活重建個案服務還有名額（社會局核定全年需服務60名），歡迎符合以下條件的精神障礙者報名：
 - [基本資格條件]：15歲以上、設籍且居住於台北市（有台北市核發的身心障礙手冊或證明）。
 - [生活重建需求條件]：符合以下之一者：
 - ❖ 生活作息失常，需要協助調整。
 - ❖ 服藥效果佳，但無法自行穩定門診及規律服藥。
 - ❖ 與家人或他人關係緊張，影響到障礙者、家人或他人之



正常生活。

- ❖ 人際溝通及互動困難。
- ❖ 無法接受中途致殘之事實，需要心理重建。
- ❖ 缺乏有意義的日常活動，容易產生負面之情緒、行為或結果。
- ❖ 尚未連結可持續性使用的復建治療或服務資源，或雖經連結但障礙者尚未能持續穩定出席，生活功能有退化情況或退化之虞。
- ❖ 有就學及工作潛能，但障礙者無法自行達成復學或就業或使用就業服務之目標。
- ❖ 精神疾病症狀惡化，有復發可能性，評估及時介入有可能避免自我照護及居家生活功能喪失。
- ❖ 主要照顧者年邁或需要工作不能全天陪伴，但障礙者無法照顧自我之食、衣、住、行、洗澡清潔、或身體健康（例：身體生病時，可否自行前往牙科、外科、泌尿科等應診，並理解醫囑配合進行治療）。

☼ 服務員：廖翊如 社工、吳怡嬋 社工督導。

☼ 連絡電話：2739-6404、2732-8631。

三、「疾病管理大師講座」：特邀美國精神復健大師

Dr. Kim Mueser來台進行三天的講演與討論

- ☼ 「Illness Management and Recovery」（IMR、疾病管理）服務模式，是美國實證研究有效的精神障礙社區服務。由有經驗的專業服務者，帶領每次八人以下的小團體，分十堂課（有精障者（甜心）手冊），與甜心們做生活上的討論，帶領甜心們設定康復目標，並採從大目標發展子目標的方式，引導甜心們設定每週的練習（作業、努力）目標，幫助自己逐步達成管理疾病、邁向有意義且豐富生活的康復道路。近年美國引用此服務概念，從疾病管理更發展到「幸福管理」的服務方式。
- ☼ 心生活協會以不斷邀約的誠意，獲得IMR服務創始團隊領導者Dr. Kim Mueser首肯，百忙中來台灣舉行三天的講演。

Dr. Mueser先生著作等身，目前是波士頓大學社區復健中心的主任，近年時常到新加坡等亞洲地區，指導社區精神復健服務。

- ✿ 大師講座預定101年9月17日、18日、19日舉行三天，前兩天及19日上午在台北的台大醫學院國際會議中心，第三天下午在嘉義縣社會局大禮堂。
- ✿ 收費：每人二千元（可連續參加三天的活動），歡迎社工、心理等助人專業者參加；精神障礙者優惠價\$600元、家屬及學生優惠價\$1500元。
- ✿ 補助單位：行政院衛生署、台北市政府社會局、中華聯合勸募協會、中華民國康復之友聯盟

四、10月 日心生活與您一起上街呼籲：

- ✿ 雖然精神疾病是常見的疾病，但社會上對精神疾病仍然缺乏認識，特別是對於腦部損傷較多的精神障礙者，普遍有著不瞭解或誤解的情況。
- ✿ 參加內政部制定「身心障礙者個人照顧服務辦法」的討論會議，整個過程深刻感受到從主管機關到一般公益團體，大家對精神障礙的特性、障礙之於生活的影響，都不清楚，反覆聽到的都是「不可能為精障者特別做什麼」的一貫說詞，非常可惜也讓人為精障家庭難過。
- ✿ 讓我們攜手上街，告訴社會大眾，精神障礙者和家屬們，在這裡、在台灣有數十萬人，希望社會可以看見我們進而支持我們。
- ✿ 遊行日期因為集會遊行法及相關法令的規定，必須要在活動前一個月才能申請，因此，還無法確定具體的日子，但心生活會在九月提出申請，在十月內擇日辦理，敬請先報名，密切注意協會通知的日期。
更歡迎大家相招親朋好友，一起上街呼籲，讓社會看見我們並支持我們獲得應有的服務。
- ✿ 本次活動的主要訴求如下：

- (1)「看見·支持」，籲請政府及社會各界「看見」精神障礙者並以實際行動「支持」精障者和他們的家庭。
- (2)精神障礙者是我們的兄、弟、姐、妹、父、母、親友。
- (3)精神疾病全面性影響腦部的認知功能，造成程度不等的生活失能，服藥只是基礎，病後的每一天都需要支持、服務與接納。
- (4)精神障礙者有不同程度的長期照顧需求，需要個別性、多樣化的支持服務。
- (5)以正式的服務，替代個別家庭春蠶到死、沒有盡期的照顧負擔。
- (6)建構制度發展精神社區多元服務、培育社區服務人力，政府責無旁貸。
- (7)民間公益團體願意承擔、共同發展服務，請政府及社會各界提供經費贊助，讓團體永續存在、持續提供服務。

✿ 報名表詳封底內頁。

五、台北市心生活協會101年度會員大會：將改選理監事

✿ 大會日期：101年9月16日（週日）

✿ 活動地點：台北市公園路30號10樓 崇友文教基金會

✿ 活動內容：

上午十點到十二點：梅門養生氣功健康操介紹及帶領。

中午到二點：心生活協會會員大會（含投票改選理監事）

下午二點到五點：十月上街呼籲行動講座及誓師大會

（將邀請簡錫堦先生、愛奇兒基金會林主任到場分享上街遊行的不同經驗）





100年初心生活協會察覺植物園入園規則禁止精神病人入園，倡導修改成功

心生活協會100年3月中寫信給林務局（植物園管轄機關）和衛政及社政主管機關後，成功的達到維護精神病患者人權的目標，植物園當月底就迅速修改入園規則，刪除對於病人的歧視規定。

精障族群面臨的歧視和不公義，這不是第一件、也不會是最後一件，我們將心生活給植物園和各主管機關的信摘要如下，大家遇到類似的事情，可以參考這信中的寫法，致函政府部門，為精障族群爭取公平正義。

主旨：為「台北市植物園入園守則」禁止精神病患者入園、侵害精神障礙者人權事，提請農委會立即修訂刪除歧視條款；並請求行政院、立法院商議，訂定法律保障公共場所不得再發生類似之違法情事。

說明：

- 一、（協會介紹，略）
- 二、位於台北市南海路的植物園，蒙農委會林業所細心、用心經營，係南海學園環境中最重要之國家資產，也是台北市民平日休閒、健走、舒緩身心壓力、學習認識及保護植物、觀賞游魚雅禽的最佳去處，本會之會員及服務對象們均受益良多，也十分感恩。
- 三、惟，經會員們反應、本會實地查證發現，「行政院農業委員會林業試驗所台北植物園入園守則」第二條「有下列情形之一者謝絕入園」項下，第二款規定不得入園者為：「酗酒泥醉、傳染病及精神病患者」。
- 四、上開入園守則，已嚴重侵害精神疾病患者之權益，並違反「身心障礙者權益保障法」、「精神衛生法」暨憲法所保障之人民生存與平等權。
- 五、精神疾病是可以治療的疾病，現世精神藥物日益進步，患者服藥後症狀可以逐漸消滅，慢慢康復，康復的過程中，身心育樂及健康活動極為重要，行政院農業委員會林業試驗所管轄之植物園區，卻有如此不文明、對精神障礙者極端排斥的歧視條文，令人匪夷所思。

- 六、罹患精神疾病而失能情況較為嚴重者，並非盜匪惡徒，患者係無辜受疾病折磨，或許有些人於生命中的某些時候，曾經有讓人擔心的行為，但，他們需要的是政府和社會的協助和支持，來幫助其渡過疾病困擾的高峰期，這些患者身處最弱勢，國家應運用一切資源協助他們康復、重建生活，而不應將他們圍堵到看不見陽光與翠綠植物的陰暗角落。
- 七、依據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。」同法條第五十五條：「違反第二十二條、第二十四條、第二十五條、第二十九條第三項、第三十四條第一項、第三十八條規定之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。」
- 八、依據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，不得有歧視之對待。公共設施場所營運者，不得使身心障礙者無法公平使用設施、設備或享有權利。」；同法第八十六條：「違反第十六條第一項規定，處新臺幣十萬元以上五十萬元以下罰鍰。」；同法第一百條：「違反第十六條第二項或第六十條第二項規定者，應令限期改善；屆期未改善者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並得按次處罰」。
- 九、台北市精神族群（患者與家屬）們，在民國九十年代初，就曾經抗議植物園入園規則不公，一年多的爭取之後，當年植物園曾經修改刪除對精神疾病、精神障礙者之歧視，孰料，未經十年寒暑，林業試驗所居然又偷偷改回去，為此，我們鄭重以此函請求行政院及立法院攜手合作，增訂國家法令，嚴肅禁止政府所屬任何單位再走漠視人權的回頭路！希望以法令，保障精神疾病患者、身心障礙者的權益永遠不會再因為人事更迭而發生變化。
- 十、我們也要代表台灣幾百萬的精神疾病患者和家屬們，特別是精神障礙族群們，呼籲行政院吳院長、衛生署邱署長、內政部江部長等首長們深思，當社會為精神疾病而恐懼時，反應的正是衛生署與內政部長年累月忽視精神障礙族群權益，迄今仍然缺乏合適於精障者使用之社區服務、緊急救援服務，致使許多障礙者家庭仍然處在艱難困苦之中的問題。是政府無法建立合適的服務制度，才使得民眾聞精神病就排擠，民眾的擔心反應了台灣政府長期對精神障礙族群的虧欠！衛生署98年草率關閉康復之友聯盟的Clubhouse服務、99年未經專業討論，擅自妄將精神病患者社區關懷訪視服務與自殺防治合併致使各縣市政府

重視會上報的自殺服務、日益輕忽病人服務，更使得台北市在100年停止原本每區都有的精神病患者社區關懷訪視服務…。我們要說，政府對精神族群服務需求的輕視，就是頓頭歧視患者人權的最大元兇。

十一、務請農委會立即監督改善，刪除植物園入園守則中歧視精神病人、禁止其入園的規定，並請永久改善。並祈請行政院吳院長領軍，重新檢討精神障礙者所需要的多元性社區服務和危機處理服務體系；並祈請行政院與立法院合作，訂定法律保障各級政府所屬單位不能再有歧視疾病患者、身心障礙者的規定。國家幸甚。

心朋友·心生活
奮戰精神疾病不孤單

甜心

我們稱呼所有的精神疾病患者為甜心。（給甜心的掌聲和鼓勵不嫌多，陪伴甜心面對生病的痛苦與無奈）

『心生活』的信念

每一個人無論他年紀多大或多小，也無論其貧富貴賤或階級高低，都能夠而且也需要心理成長：心理成長可以不斷的進行，健康且豐富的心理狀態，可以幫助精神疾病／身心障礙的患者及家屬，縱使永遠帶著障礙的影響，而仍然可以過著平安、能擁有喜樂與成長的生活。

心朋友

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

弱勢關懷

你我接納身心障礙者、
精神疾患、弱勢者的信念：
四不一有三種心





轉經康復之友聯盟以陳情書送達總統府

心生活協會101年蒐集媒體資訊以及精障者和家屬的需求，於3月底撰寫精障族群對政府的十二項建議，以及提出建議的緣由和證明附件，提請康復之友聯盟轉送總統府，進而促成了吳副總統率衛生署副署長、內政部主任秘書等，6月6日在總統府接見康盟代表，後續並於6月23日參加康盟去污名活動，全程觀賞「向陽的杜鵑紀錄片」並表達感動。以下建言全文及建言緣由的摘要，敬請各界指教。

[精神障礙族群的具體政策建議]



心生活精神族群充權服務（聯合勸募補助案）民國101年4月

《建議一》：正視精神障礙為長期照顧議題，無論是「精神衛生法」、「身心障礙權益保障法」、或「長期照顧服務法」，都應該要編列預算、發展社區中仍欠缺的創新與多元的服務，請不要重蹈無論法令有多新總輪不到精障社區服務的覆轍。

《建議二》：內政部應編列專門預算項目，長期性、持續性的鼓勵民間團體，辦理針對社區內精障者及其家屬所需要的積極性介入服務和生活化的支持性服務。

《建議三》：衛生署的精神疾病患者社區關懷訪視服務應獨立辦理（可與其他心理衛生服務互通訊息、轉介服務，但不應合併而被排擠），並且從單人訪視進展為團隊服務，從低頻率的訪視擴大為高支持的個案管理服務；全面、長期性的推動。本項服務應允許民眾自行求助，打破只能由衛生所轉介的不效率現象。

《建議四》：長期照顧服務法應推展精神障礙社區服務，以非醫療機構之民間團體優先承辦，服務不應侷限於「機構」概念、應鼓勵並強化機動性更強的方案式服務，並編列預算，發展精障家庭照顧者服務、精障同儕服務。

《建議五》：應成立獨立於醫院、在社區中由跨專業人士合組的「精神心理衛生危機服務小組」，提供全年365天、每天24小時全年無休、可積極主動出勤、可接受任何民眾及家屬求助的服務，並從中培養具高專業知能及服務技巧的督導人員，以支援、擔任其他各類精神心理衛生服務的前線督導。

《建議六》：改變政府帶頭排斥、侵害精神疾世人權的態度—請修改「公務人員任用法」，刪除第28條第1項第9款禁止精神疾病患者任公職的歧視規定；請修改「內政部所屬老人福利機構辦理收容業務實施要點」第四條第（二）款精神疾患不得收容的不公義規定。

《建議七》：設籍與居住屬不同縣市（人籍不合一）的人民，不應該成為社會福利服務的孤兒，建議政府訂定社福法令，明定各縣市政府委託或補助之服務方案與機構，於受益人數一定比率範圍內，應可服務跨縣市（乃至跨區）居住或設籍的障礙者或患者，地方政府不得以任何理由拒絕為其提供服務。

註：精神障礙者需要他人照顧、又或者會堅持己見選擇居住地或常更換居住地，因此容易產生人籍不合一的現象，致使許多需要服務的業主，被縣市政府以不服務他縣市居民的理由而拒絕提供服務，求助無門。

《建議八》：請政府把關精神醫療品質：①加強對學名藥台製廠商藥品的檢驗並上網公開檢測結果，確保藥物品質與成分有效。

（註）②健保給付忽略社會心理支持對於精神疾病患者的重要性，應還給非藥物治療正確的效益評價，列入給付或給予合理的給付。③社區復健中心的健保給付，應考量城鄉差距（城市房屋租金是鄉間的好幾倍），給予差別給付。

註：許多醫院抗精神用藥更換為學名藥時，患者都發生症狀不穩現象，影響生活甚大，卻求助無門，醫療消費者也沒有資訊可以做分析、請求健保局或醫院注意。

《建議九》：「精神社區照顧服務」網絡，不應與「精神醫療網」、「心理健康服務網」混為一談，而係應各有所長相互支援。

註：近日衛生署規劃「長照服務」，又習慣性的推卸發展精障社區服務的責任，要精障團體『等』還不存在的「心理健康服務網」。我們呼籲長照系統、精神醫療網和心理健康服務網，應分別規劃服務方向如下：

<精神醫療網與長照服務網應密切合作者，包括但不限於：①住院病人之出院準備及出院後的服務銜接。②長照服務的社區患者，急性症狀出現，需要積極性醫藥治療時。③精障者家庭中，其他成員出現精神疾病徵兆，或者有其他情緒障礙問題時。④相互轉介需要使用醫療或長照服務之使用者。>

<心理健康服務網應該規劃服務一些過去醫療網因為以醫院為主體思維，致使社區中很需要但始終無法建立服務體系的以下議題之「高精神心理衛生資源需求者」：

- ① 酒癮者及其家庭所需服務。
- ② 藥癮（物質濫用）者及其家庭所需服務。
- ③ 性侵者、受害者及雙方家庭所需服務。
- ④ 反社會人格違常者及其家庭所需服務。
- ⑤ 精神心理衛生緊急救援服務。（全年365天、每天24小時無休）
- ⑥ 重大災害之心理衛生救援服務。
- ⑦ 自殺防治及自殺者家庭成員所需服務。
- ⑧ 精神心理衛生知識教育之推廣、去汙名化之宣導。>

<心理健康服務網與長照服務網應密切合作者，包括但不限於：

- ①心理健康服務網所服務對象，產生慢性精神疾病時之轉介服務。
- ②慢性精神疾病患者，同時遭遇心理健康服務網所處理問題時。
- ③心理健康服務網擬舉辦團體或活動時，可租用長照服務網之精障者社區活動中心、或者精障者家提照顧者之紓壓中心場地。
- ④交流切磋助人專業之成長。>

《建議十》：腦部損傷帶來的認知障礙及行為與情緒問題，確實不容易處理，請衛政、社政、勞政、教育單位承認精障服務的困難性，給予較高的人力比（每一服務人力較低的受益人數比），不要再讓精障服務因為政府的「一視同仁」、漠視其特殊性，而紛紛關門、無法推展。

《建議十一》：請政府訂法令，給予困難個案（註1）或重症個案（註2）的家屬，有薪「照顧假」（註3）。

註1：困難個案，例如：剛發病狂亂的病人、急性症狀活躍的病人、反覆住院的病人、遭各服務機構拒絕的病人。

註2：重症個案，例如：依生活功能受損，各種疾病看診、或者衣服鞋帽採購都必須家人陪同的障礙者。

註3：為病人奔波、承擔照顧責任、焦頭爛額、每年要撥出很多時間陪同患者看診的家屬，不應該永遠都沒有自己的休假，或者還要忐忑的擔心經濟被波及乃至於被雇主誤解而遭解雇。

《建議十二》：請政府擔任精神障礙者財產信託的信託監察人。

註：因為社區及居住服務資源不足、生活化的服務知識尚待推廣，因此精神障礙者的照顧，成立財產信託僅能解決財產保護的問題，還需要有監察人另立照顧契約（定期訪視確認居住品質及金錢使用合適），來保障患者的財產可以幫助他有好的生活。精障家庭本應找精神公益團體擔任信託監察人，但因為政府補助不足、精障者收費困難、慈善家不青睞精神領域等多重但普遍的因素影響，使得精神公益團體多半財務窘困，無法確保能永續經營，因此，需要政府承擔信託監察人的角色，才能協助家庭做好規劃，保障精障人權。

[精神障礙族群致馬總統建言書]

背景緣由（摘要）

心生活精神族群充權服務 民國101年4月

※《感謝馬總統已經邁出第一步》

99年10月15日台北市心生活協會針對精神病人關懷訪視服務被漠視、精神障礙就業服務逐年萎縮等問題，舉辦精神族群百人座談會，陳訴精障者、家屬和服務者共同的沉痛心聲；當日北市府首長缺席但會場蒙 馬總統贈送花籃致意，精障族群首次感覺總統「在遙遠處」的「親近」。

依中央社101年3月17日新聞報導，馬總統前往台中仁愛之家附設靜和醫院，與住院的精神疾病患者互動，並承認「這個（精神疾病）領域確實早年比較忽略」；馬總統也提到「能做到社區化照顧精神病患是最好的，但不容易」。我們對於終於有總統「看見」這個領域感到欣慰和振奮。

※《政府需要跨出編列足夠預算挹注精障社區服務的第一步》

但，依上述3月17日的中央社新聞稿，馬總統將社區化照顧精神病患的困難，僅僅歸因於「有些社區會排斥，社會福利機構會遭遇到這類困難」，則大大的令人失望。

精神障礙服務最大的困難，在於政府和社會逃避而不面對。

讓我們報告總統：社區照顧困難重重的真正原因，其實是政府從未認真規劃要編列預算來發展持續性、多元化的社區服務！如同你我一樣，精神疾病患者「本來就在社區」--生於社區、長於社區、居住於社區、並將於社區中終老；真正阻撓社區照顧的，是那些不斷發展病床和機構再假想放手讓病人「回歸」社區的想法，民眾的排斥，不是阻撓社區照顧的主要因素，而是因為始終沒有照顧服務資源、患病後家庭只能一籌莫展、許多人獨立承擔照顧責任，白髮人到九十歲仍無法喘息的說著「春蟬到死絲方盡」、孤單怨恨的走完沒有歡笑的人生，是這樣的恐懼才讓大眾產生排斥心態。

數十年來，政府給民間團體推動精神社區服務的預算幾乎都是零頭，推動社區服務有一年沒一年的施捨性經費補助方式，當然長不出社區照顧服務。

精神疾病影響腦部一切功能，改變患者思考和行為，無法藉助儀器、工具，服務是困難的，需要仰仗優質的人力，給予患者終身所需的社會心理支持與生活協助。然而，政府官員數十年來卻都迴避精障需求的特殊性和困難，在身心障礙服務的預算分配中，沒有可獨立發展的空間；用廉價的經費作困難的服務，且經費逐年重議、服務朝不保夕，無怪乎無論量或質都始終無法儲備社區服務人才，致使各地悲劇從未中斷、百萬家屬受到這個病的牽制，無形的社會成本畸高。

衛生署/衛生局的經費編列，優先想到的都是「醫院、病床」和醫事人員主導的「機構」、內政部/社會局許多的經費也都只是貼補到慢性病床和居住機構、少數的身心障礙服務則資源零星而且始終不願意針對精障者的特殊性做規畫和調整（身心障礙服務總從智能障礙、肢體障礙團體的角度設計、不適合精神障礙者，卻硬要精障團體「削足適履」）。

衛生署和內政部長長期對精神族群當事者（患者和家屬）的經驗和呼籲、祈求置若罔聞，推動精神障礙社區服務的預算始終只是零頭、不能組成專業團隊、不能累積社區服務人才，民間團體沒有錢推動病人和家屬需要的照顧與支持服務，才是社區照顧困難重重、難有進展的真正原因！

※《同樣的問題反覆出現，數十年來政府何以束手旁觀》？

【事證一】：蘋果日報101年3月13日以「母親慘死兒手」標題，刊登對亡者女兒的專訪。

『爸跟我都出門上班，…弟跟媽吵架，弟拿水果刀刺媽，…媽才54歲，就是運氣不好，死在兒子手下。…那天下午4點多，我接到警察的通知電話，走出公司大門，就蹲在地上哭；…媽被推出來，身體的點滴都還沒拔。看著媽臉頰兩側的刀疤，我好驚訝、害怕，爸什麼都沒講，只有瘋狂大罵。』

『弟精神狀況不好，脾氣很暴躁，15歲先被檢查有憂躁症，醫生開的藥根本控制不了他，之後又被檢查是精神分裂。…長大後我爸完全管不了他，最後只能放棄他。』

『那過程好複雜，死掉的是我媽，殺人是我弟。我當時覺得我弟該死，最好趕快受到懲罰，但我又怕他被判太重。這些念頭反反覆覆，我每天情緒跟著上上下下。…結束完弟的事後，爸因為突然間失去媽，沮喪到完全不講話。他根本不出門，怕聽到有人議論他，連親戚朋友怎麼講，都安慰不了他。』

『我辭掉工作，暫時待在家陪他。種種壓力之下，我常做噩夢，有時還夢到沒有臉的媽媽。我出門買菜就哭，覺得自己很壓抑，我知道我不能把痛苦放大，也不能跟爸訴苦表達，因我會害怕，我擔心爸承受不住，想不開會自殺。』

★ 這樣受疾病影響的弒親悲劇是第一次發生嗎？

為什麼整個國家袖手旁觀，將照顧嚴重病人的責任，日復一日年復一年的推卸給孤立無援的母親，直到悲劇發生？為什麼當家庭發生這樣震驚的事件後，嚴重心理創傷的遺族，依然只能孤軍奮戰、沒有任何社區心理衛生服務的協助？

[事證二]：自由時報101年2月26日「嚷著要殺人 真殺死路人」標題新聞。

「桃園縣1名患有精神疾病的男子日前突然失控，偷刀跑出住家，在附近馬路上砍殺1名老婦10多刀，事出突然，老婦毫無逃命或反抗機會，冤枉賠上一命；警方據監視畫面逮到兇嫌，他的家人指他有精神障礙，最近一直嚷著「我要殺人！」家人雖嚴加看管，卻還是讓他溜出去闖下大禍，被害老婦的家屬無法接受出門的她如此遇害。」

「家人告訴警方，指他罹患精神疾病，曾就醫治療，醫生也開過精神藥物處方，他平常都按時吃藥，但偶爾也會忘記或拒絕吃藥，一旦病發，連家人都會挨他揍，這幾天，他常常嚷著：「我要殺人！」家人擔心他當真亂來，將家中所有刀械利器都藏起來，並嚴加看管，不讓他出門。」

★ 什麼時候政府才能夠給家屬可以求援的「危機處理」服務？

患者病情惡化的時候家屬雖然知道，卻只能自己膽戰心驚的提防，無處可以求援！出事的只是冰山一角，無處求助的家庭不知道有多少。

[事證三]：中國時報101年2月26日「憂鬱男 菜刀砍妻再跳樓 雙亡」標題新聞。

「四十歲陳姓男子疑因憂鬱症發病，昨日清晨持菜刀狠砍睡夢中的妻子頭、臉、頸、雙手等處，刀刀深可見骨，妻子當場死亡。陳男行兇後，用毛毯蓋住遺體，到浴室清洗兇刀後，從六樓陽台跳樓自殺身亡」

「陳男原與父親同住，父親雖年近七十，卻還能做一些雜工賺錢貼補家用，全家生活勉強過得去。廿一日陳男和妻子突然表示要搬出去住，陳父擔心陳男萬一發病，未及時送醫會出事而反對，夫妻倆卻堅持要搬。「沒想到才搬出去五天，我們的擔心就應驗了，還夫妻都死了，留下兩個孩子怎麼辦？」陳父忍不住眼眶泛紅，陳男的繼母也心痛得哭出聲來。」

「陳男與妻子都四十歲，他原是卡車司機，多年前因罹憂鬱症而不再開車，夫妻都靠打零工餬口，經濟狀況不佳。兩個兒子都讀高職建教班，以求能繼續升學，又有工資養活自己。」

★ 精神疾病導致失能、患者難以承擔家庭角色，有什麼協助？

精神疾病影響認知功能，因此雖然能理解事務但卻無法操作落實達成，因為生病致使無法繼續工作、經濟困難、無法整理家務乃至於張羅三餐的患者比比皆是；承擔不了家庭和世人期待角色的患者，不想讓人繼續看不起，浮現輕生、玉石俱焚想法的危險就提高。

【事證四】：蘋果日報100年12月10日「子殺父焚屍」標題新聞。

「30歲男子陳志豪昨早在家中掐死父親，因覺得家境清寒，沒錢辦後事，就以棉被包裹屍體後點火焚燒。」

「陳嫌表示，昨早他腦海中突有「要給爸爸死」的念頭，隨即以雙手掐住父親脖子，過程中父親掙扎反抗，最後被他掐死。由於家境清寒，無力辦後事，他隨即想到以棉被包裹屍體後焚燒，「簡單處理就好」，沒想到引發濃煙火勢，驚動消防隊到場。」

「陳嫌的姑姑案發後趕到警局，她表示，弟弟患有精神分裂症近30年，之前長期被社福機構安置，約一年前才被姪子接回家中同住，雖然經濟條件不佳，但父子倆相依為命，姪子相當孝順。」

「姑姑說，姪子近日失業在家，先前在螺絲工廠擔任臨時工，常須輪值夜班，回家後又要照料父親而無法入眠，可能因為多重壓力才引發失控行為。她向警方求情，表示姪子是「可憐人家的小孩」，她懷疑姪子遺傳了精神分裂症，希望幫助姪子接受治療，不要處罰他。她甚至擔心姪子日後想到此事，恐會有輕生念頭。」

死者的堂侄在臉書留下新聞回應：『被殺的是我堂叔，殺人的是我堂弟。她們父子跟一個姐姐（已出嫁多年），在20多年前從宜蘭搬回高雄，原因是我堂叔有精神病，整天不分日夜會大喊大叫且會打他家人，所以我堂孀離婚丟下二個孩子就走了，沒有經濟來源所以一家人搬回老家居住，這個堂弟小時候因為跟同伴遊戲造成眼睛受傷一眼失明，另一眼剩下大概0.4視力，後來姐姐出嫁，而這個堂弟受不了他老爸，也曾離家多年在外流浪，這個爸爸因為有精神病長期曾由署立旗山醫院收容，最近堂弟回家了，也有個好心老闆給他個臨時工去做，但是視力問題一直是個很大困擾，你想，若你是老闆，你會用一個弱視的人嗎？他們這個家的問題，家族的人早就透過里長跟議員跟社會局反映多次了，有一個社工來過嗎？就只給低收入補助一個月3000元，然後把人從醫院就趕出來，要他一樣有精神病的兒子帶回去自行照顧！！』

★ 精神障礙者需要長期照顧，但除了蓋病房、補助醫療，政府給過那些社區照顧服務？服務有考慮到不同障礙程度者的不同需要嗎？有給家屬真正能夠喘息的服務嗎？

一個人罹患精神疾病，拖垮一家人、妻離子散是常態，只因為精神障礙者有手有腳，政府就忽視精障者和家屬生活上的困境，長期照顧的責任無限期的由家屬承擔，也不問家屬的精神和生活狀態，政府和民眾一樣遇到精神障礙就躲避，社會公義何在？如何能不發生悲劇呢？

[事證五]：中國時報100年10月20日「鬱卒男大鬧球場 民眾攻堅擒拿」標題新聞。

「斗南一名精障男子昨傍晚六點跑上台一省道旁的斗南立體停車場七樓，想與人打桌球但眾人皆迴避，他激動得往地面砸消防栓、榔頭、玻璃等，警方緊急封道處理，但男子仍鬧了足足三小時，在近十名員警、民眾「攻堅」下，才將他就擒。」

「斗南停五立體停車場一到四樓是停車場，七樓的文康室有桌球檯，五十二歲的精障男子昨傍晚跑上七樓說要打球，但眾人看他舉止怪異都迴避，未料他開始抓狂摔東西，現場球友一哄而散。」

「球友下樓後報警，男子見狀坐在七樓窗口破口大罵，消防隊員擔心他失足摔下，開來雲梯車勸他下樓，沒想到他看到雲梯車更生氣，先拿起滅火器往下噴，又把能摔的包括榔頭、球具等往下丟，最後連數公斤重的滅火器也丟出來。由於時逢交通尖峰時刻，斗南警方緊急封閉南下台一道……」

★ 精障者到哪裡去獲得人際社會支持、參與休閒育樂活動？

精障者只是要運動，卻釀成警消封街擾民的大事件。如果您被整個社會逃避、排斥，您如何能夠不憤怒？失能的精障者，人際應對能力和肢體功能一樣都會退化，但和每個有生命的人一樣，他們同樣需要成就感、需要休閒育樂活動，應該要訓練懂精障者的人，為患者創造或協助他們獲得所需要的社會心理支持和休閒育樂活動；但政府發展了多少這樣的社區服務呢？民間公益團體願意做這樣的事情，政府卻不給我們發展服務的經費！

※ 《精神障礙是長期照顧的議題；推展社區照顧服務刻不容緩》

一則又一則的事故報導，我們小時候看過、我們青年時看過，現在我們跨越壯年將邁入老年了，還在閱讀類似的人間悲劇，為何事故再多，只見一代又一代家屬緊鎖的愁眉，卻始終看不見政府認真檢討、請教患者與家屬、提出可長可久能因應和緩解問題的社區服務政策和制度。

嚴重精神疾病帶來失能問題，患者可以理解事務、但卻喪失了操作事務的能力，**精神障礙議題的核心就是長期照顧的問題**，過去二、三十年來，政府錯誤的切割了患者及家庭持續性的生活需求，妄將病人虛擬的劃分成只需由衛政醫事機構協助、或只需由社政安置於機構的斷裂式需求。殊不知，如同中風的人，病情無論嚴重至何種程度，只要人還活著，帶著疾病永遠都需要持續性的復健，只是復健的方式和內涵不同而已。精障者能聽能說，無論年紀多大或多小，生活中永遠需要陪伴、支持、照顧，也因此無論病情嚴重程度，社會心理支持也是生命每一個過程中，永遠都需要的。

※《社政拿衛政當擋箭牌、而衛政永遠都停滯於醫院觀點》 〈內政部始終逃避擔負責任〉一

[證據一]：時至民國九十八年底，主管社會福利服務業務的行政院內政部，居然還認為：『興辦社區中多元之精神心理衛生服務』不是內政部的業務範圍。（民國98年11月18日內政部台內社字第0980214286號函。）

[證據二]：內政部近兩年召開「身心障礙者個人照顧服務辦法」內容研議會議時，對於精神障礙團體代表所提種種精障特殊性問題時，反覆只有一個立場：『不可能為精神障礙單一類別特別做什麼』，也因此，精障社區照顧問題並不會因此而有太大的改善，反倒因為「寫入」辦法的服務項目才是法定義務，內政部身心障礙福利預算需全面支持該辦法的服務項目（身心障礙ICF需求評估勾選政府法定服務以之為本），反而使得現有具特殊性之精障服務預算被大幅刪減。**造成內政部福利服務預算大增，但非「法定項目」的精神障礙社區服務預算卻大減的壞現象。**

[證據三]：內政部訂定的「內政部所屬老人福利機構辦理收容業務實施要點」，第四條第（二）款規定「罹患精神病患照顧體系權責劃分表分類標準第一類至第四類精神疾病」（註）的患者，機構不予收容、第十二條第一項第（一）款再重述一次「患有精神疾病」以致於不能遵守「老人之家院民生活輔導實施要點及相關規定」者，機構得禁止收容。

（註：包括所有以下情況的病人--1.『嚴重精神病症狀，需急性治療者』。2.『精神病症狀緩和但未穩定，仍需積極治療者』。3.『精神病症狀繼續呈現，干擾社會生活，治療效果不彰，需長期住院治療者』。4.『精神病症狀穩定，局部功能退化，有復健潛能，不需全日住院但需積極復健治療者』。其中，第2和第4類患者，幾乎是社區中九成患者的情況，這些患者老了不能進有人照顧的社區養老機構，請問那內政部應該出面安排他們去哪裡獲得照顧呢？）

就是內政部帶頭訂這樣的規定，致使一般社區中的養老機構都拒絕收精神障礙者，而衛政體系雖有精神護理之家，則多數以人力

不足為由「只收有自我照顧能力」之精障者，所以精障者若同時有行動不便等需人協助的情況時，護理之家就拒收，少數可收容合併精障與肢體不便等問題的機構，則都遠離社區、大規模經營，入住機構與住院無異、反倒是連復健服務都沒有了。精障老人成為人球，精障者及其親人的處境遭國家漠視。

〈衛生署欠缺勇氣、停滯於醫院和行政觀點，遠離專業認知〉一

[證據四]：行政院衛生署以個案補助方式，委由中華民國康復之友聯盟於民國96年起辦理台北市及高雄市精障者交誼中心（具國際認證體系、給精障者高自主權的Clubhouse服務模式；或稱精障會所服務），兩年之後就以「讓障礙者生活過得好應該是社政主管機關的事不是醫事主管機關該做的事」為理由而翻臉停止補助，致使服務數百精障者的服務，僅提供兩年服務就在98年底熄燈關門。

[證據五]：行政院衛生署95年9月開始執行精神病患者社區關懷訪視服務，非常讓人鼓舞和期待。執行數年，大家都發現案量過高、被要求結案只能短暫服務、社區可接手的服務資源稀少等問題，當民間團體一方面規劃自擬品質指標，一方面擬與政府對話改善服務模式時，衛生署卻從行政工作而非專業觀點，推出「整合型精神疾病防治與心理衛生工作計畫」，造成病人關懷訪視服務被自殺通報服務排擠，更讓人痛心的是，這樣洋洋灑灑什麼都做的服務，越來越只剩下量的通報，衛生署堆積許多的數據，卻無法有效減輕家庭照顧的壓力和相關事故的發生。



〈附件九〉社區關懷訪視服務 服務員 阿家 的心聲

[背景說明]：阿家原本受聘於全國性專業團體，擔任台北市的精神病人關懷訪視服務員，99年衛生署忽然丟出「整合型服務計畫」（將精神病患者訪視與自殺訪視合併）、停止補助台北市病人關懷訪視服務經費的震撼彈，導致台北市衛生局100年度起停止委託民間團體辦理病人的訪視服務，雇主團體因此解散服務人員，阿家轉而受聘到外縣市的醫院，成為醫院約聘的社區心理衛生訪視服務員。

聽到有團體持續關心精神病患者關懷訪視服務，阿家很興奮，寫下感受：去年（註：100年）最大的改變就是社關服務工作被自殺通報業務擠壓到剩下最小（註：「社關服務」係精神病人社區關懷訪視服務的簡稱），而最大原因就是人員補不齊（註：招不到人才，原因很多，例如：困難的事但經費少薪資低，而且需要單槍匹馬的做，沒有具社區服務能力的第一線督導人力，以及服務對象問題範圍太廣等），XX縣社關訪員名額是1N名，可是被派案和實際作服務工作的從9~12名間擺盪…，加上自殺通報業務裡繁複的報表工作，社關訪視計畫可延續發展的家屬支持團體，精神個案的社區資源中心等等都被迫擺著…

另一個很重要的關鍵是，XX縣社關幾乎都是由護理背景人員擔任（註：醫院承辦的習慣；阿家本身是社工背景），很難跳脫從醫院對待病人的角度、來去協助個案（開發或找到可能性）在社區復健。龐大的工作量，只能勉強每月去看一次並記錄在精神照護系統裡就不錯了，連電訪紀錄可能都沒有時間上系統…比過去公衛護士每半年訪一次的品質更不如。

還有一個非常「現實」的現象，就是XX縣的自殺防治工作包括自殺通報（有行為）與自殺高關懷（有意念無行為）兩種業務，其中自殺高關懷的家訪和電訪是以「訪視費」核銷；也就是說訪視員要去「衝訪視費的業績」，變成像社關的家訪又沒有訪視費用可以核銷的工作被邊緣化，或報表化（有就好，不管品質和內容）；這樣的「個案金錢化」，就像「署立醫院要賺錢」的概念一樣，非常莫名其妙！

話說回來，社關與自殺通報合併也並非完全無優點，從自殺通報（有行為）的個案中去找到需要服務、潛在在社區但從未就診的精神個案，這是二計畫合併的一項好處。

[證據六]：衛生署為「精神衛生法」的主管機關，精神疾病與醫療、經濟、社會及人文環境等皆息息相關，數十年來台灣的環境變化劇烈，但「精神衛生法」79年底頒行後，卻事隔17年才僅在96年進行有內容的修法；而96年新修訂的精神衛生法，無論是第八條『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』、或第四十五條的『強制社區治療』、或第三十九條『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』。法條修訂已經四年多了，這些宣示性的服務，落實了多少、構建了什麼樣的新制度、有哪些家庭真正因為96年的修法而受益了呢？

※《服務使用者的意見，是建立制度解決問題的寶貴資產》

馬總統已經注意到了精神障礙族群，我們感到欣慰。政府雖然已經在作精神社區服務，但誠意和決心都不夠，每週都有精神心理衛生相關事故鬧上報紙的情況，並未改觀，顯示精障者家庭沉重的照顧負擔，並沒有太多的改變。

社區服務制度必須回應精障者「生活」所需，我們呼籲政府各部門誠意面對真相，虛心傾聽患者和家屬所提出來的意見，讓願意做服務的精神公益團體，可以和政府攜手合作，改善精神社區服務推展的困境、真正緩解百萬民眾無以言喻的長期痛苦。





「當彼此，接近…」 小樹的故事

～台大醫學系學生對精神病患及其支持網絡的暑期觀察～

(前言)

精神障礙者是怎麼樣生活的？我們該如何與他們相處、甚至給予幫助呢？這些問題似乎離我們很遙遠。然而，每天外出行走時，或從親友、街坊的傳聞，甚至新聞的報導，不難發現這些需要幫助的人們，也和我們在同個城市生活著。這個暑假，透過庇護工場的病友、家屬、社工以及醫院的醫護人員的分享，我們得以從不同的角度來了解精神障礙者及其支持網絡中，各種角色之間的互動與所面臨的困境。在此謹以組員們的所見所得，撰寫「小樹的故事」與您分享。

作者 / 組員：台大醫學系五年級同學一

陳亭竹、魏鈺潔、郭蕾旻、黃暉雅、陳詩佳

發表日期：民國100年11月

小樹該怎麼辦？

小樹是25歲的大男生，過去一直很健康，直到五年前出現幻聽、妄想等症狀，並有不自主的衝動及暴力行為，被診斷為精神分裂症。在一次急性發作後，小樹被送進了醫院的急性病房以接受穩定而密集的治療；待病情穩定、自理生活的能力逐漸恢復後，小樹被轉入日間病房，除了每天規律服藥外，也與病友們參與各種職能治療的復健。

小樹的獨白		聽聽小樹身旁的人怎麼說
<p>今年升上了大三，除了學校課業以外，還要準備研究所考試，害我晚上都睡不好！我室友們常常在背後竊竊私語講我壞話，他們以為我沒聽到，其實我都知道，可是每次我問他們，他們都裝傻。</p> <p>昨天我看見我女朋友和室友在講話，我突然聽到有聲音告訴我他們正在聯合背叛我，所以我很生氣的把他們拉開……</p>	<p>五年多前</p>	<p>小樹常常半夜不睡覺，還常常偷翻我的抽屜、質問我是不是背著他在計劃什麼，真的好可怕，我不想跟他住在一起了。</p> <p>小樹女友：小樹最近怪怪的，有時候跟他講話他都沒聽見，還常常自言自語。昨天他室友找我討論他的狀況，不巧小樹剛好走進來，他非常的生氣，還對我們使用暴力。我受不了了！我要跟他分手！</p>
<p>媽媽帶我去廟裡拜拜……可是符水好苦啊</p>		<p>阮仔可能是遇到壞東西，趕緊帶伊去廟內收驚…</p>
<p>媽媽不讓我去上學了。我每天被關在家裡，好無聊。鄰居常常來我家找我媽，聲音說她一定是想到我家偷東西，叫我把她罵走。</p>		<p>隔壁的小樹真的發瘋了！我昨天去他家探望時，對我大吼大叫的。唉，樹媽歹命啊，好好栽培他到上大學，沒想到卻……</p>
<p>媽媽說我聽到的聲音不正常，帶我去看耳鼻喉科，醫生說我耳朵沒問題，哈哈，我就知道。</p>	<p>四年前</p>	<p>耳鼻喉醫生：小樹的聽力功能沒有問題喔，這個聲音可能是幻聽，我幫你轉去給精神科的林醫師看看，放心，這位林醫師很有經驗的。</p>
<p>看了另一個醫生，他問我好多話，聲音說他是壞人，叫我不跟他講。</p> <p>媽媽又帶我去看了好多醫生，大家都用奇怪的眼光看我，我又沒有病，為什麼要吃藥！</p>		<p>精神科醫師：經過了這些檢查，我們認為您兒子應該是早期精神分裂症，最好趁病情沒有更惡化時，早點開始治療，效果才會比較好……</p> <p>媽媽：唉呦，阮仔只是讀書壓力太大啦！哪會得到精神病？先去給中醫調養一下，說不定就好了。</p>

小樹的獨白

我把我媽給我喝的藥打破了……中藥好苦喔，我又沒生病，為什麼要強迫我吃藥，是不是想要給我下毒。我討厭媽媽！

你們在幹什麼！我不要住院！不要把我關起來！

聲音叫我逃走，可是我家在五樓，我只好爬窗戶出去。但是媽媽不讓我出去，還把我抓住說要帶我去醫院，我只好打她，嗚嗚嗚…我也不想這樣啊……

媽媽說我生病了，要我自己在這裡乖乖的，還哭，我覺得好心疼。

每天待在病房好無聊，雖然有時候會有老師帶我們跳健康操，可是我又不喜歡。

吃藥讓我都昏昏沉沉好想睡覺，可是媽媽、醫生和護理師姐姐都說要吃藥病才會好、才能快點回家，好吧，希望他們說的是真的。

聽聽小樹身旁的人怎麼說

媽媽：壞了壞了，阮仔真正出問題了，我也無法度，只好攔帶伊去看醫生，看能不能趕快讓他住院治療，希望還有救。

精神科醫師：您兒子現在雖然情緒不是很穩定，但是還沒有到傷害自己和他人的程度，如果他不願意，目前也沒辦法強制讓他住院治療，我先開一些藥讓他回家服用，如果您發現有任何問題，請馬上再過來。

三年前

媽媽：醫生啊！阮小樹吃藥吃了那麼久，為什麼都沒有改善，有沒有更好的藥，花多少錢沒關係啦！

精神科急性病房醫師：樹媽您真的辛苦了！精神疾病真的是很難治療的，之前我們已經做了最完整的檢查、用最適合的藥了。可惜的是，現在這種病的藥都還不是很好，要等到藥效發揮、看到很大的改善需要一段時間，請再耐心等等吧，我們一起努力。

小樹的獨白

我終於不用再住院了！現在每天早上七點起床，到日間病房做做運動。下午有老師和義工來教我們畫畫，晚上早早就寢，什麼都不用煩惱。

老師說我很會切菜，我好開心，希望可以趕快出去工作賺錢！

兩年多前

聽聽小樹身旁的人怎麼說

日間病房護理師：小樹進來兩三個禮拜，情況還算穩定，有好好吃藥、復健，看來這次的藥對他很有效。我跟樹媽說下次有發作預兆就要早點讓他來，對他比較好。

日間病房職能治療師：小樹的自理能力其實都算維持得很好，不過精細的動作還要加強我想先讓小樹練習切菜，方便去庇護工場，然後試著恢復打字、算數、抄寫這些能力，才有機會繼續念書。

我們小樹如果早一點住院治療也許就不會那麼嚴重了吧！醫師說在家時一定要提醒他吃藥，可是我也有工作要做，該怎麼辦才好呢？

by 小樹媽媽

早知道小樹是因為精神疾病發作才怪怪的，我們就不應該疏遠他，而應該要早點建議他去看醫生啊！現在真的好後悔……

By 小樹的大學同學

精神疾病的藥物要持續服用一陣子才會有效，而且副作用往往比藥效更早出現，要如何讓在家的病人規律服藥呢？總不能大家都收強制住院治療吧！

by 小樹的精神科醫師

社區中的病人和家屬有問題，不管是金錢上或醫療上，總是第一個向我們尋求幫助，但我們人力很吃緊，真的很累啊…該怎麼辦呢？

by 小樹的社工

小樹的工作難題

在與媽媽、醫護人員、社工、日間病房職能治療師的一同努力下，小樹終於透過社工的介紹，進入院外的庇護工場，希望藉由庇護工場中規律穩定的工作，讓小樹慢慢重返社會。庇護工場的生活，小樹除了和同樣是精神障礙的夥伴們買菜、切菜、送便當外，也會接待來店用餐的客人，日子過得很愉快，病情也越來越好轉。在社工與媽媽的鼓勵之下，小樹也興起了讀書的念頭，雖然無法重返原本的學校，但還是能到社區大學聽聽英文、唸些烹飪的書籍。

在庇護工場中的領班、社工老師的支持下，小樹終於走出庇護工場、自己找到一份正式的工作。

然而，就在認真的小樹被老闆升成幹部時……

小樹的獨白	聽聽小樹身旁的人怎麼說
<p>今天領班大哥帶我到市場買菜，教我以後要把要買的東西先寫在紙上，這樣就不會忘記了。市場好多人，真怕會迷路……</p> <p>我在庇護工場一個多月了，領班說我是模範生！有時候我心情不好或很累，義工媽媽都會鼓勵我，如果要請假就醫，他們也會體諒我。我喜歡這裡。但是他們說如果我情況更好，就要讓我畢業，讓我有些煩惱。</p>	<p>庇護工場社工師：小樹進步得很快，大概已經恢復六七成了，再待下去對他不會有幫助，不如早點出去適應社會。小樹還沒念完大學呢，看要不要回去學校？</p> <p>媽媽：社工師說小樹可以復學了，我真的很歡喜。雖然他無法回去以前的學校，要去附近的社區大學，我做媽媽的已經很滿足、很感恩了。</p>
<p>我從庇護工場畢業了！在家裡附近的小餐廳找到一份工作，每天端端盤子洗洗碗，能自己賺錢真的很幸運。我問過很多人，要不要把以前生病的經歷坦白告訴公司，大家都勸我不要，怕我會被開除。</p>	<p>媽媽：太好了！阮小樹回來了。伊領到第一份薪水時，還送我禮物、請我吃飯，實在是歡喜。</p> <p>餐廳老闆：這年輕人不錯喔。雖然有點內向，但是工作挺認真的。下次有升遷機會時，一定第一個提拔他。</p>

最近生活安定很多，找回了以前的朋友，談起過去的事，就像做夢一樣。我想到我媽媽，真的為我付出很多，以後我一定要加倍孝順她。

老闆說我工作很認真，要把我升成小組長，真怕我做不好！

最近工作壓力大總睡不好，今天還跟顧客吵架了，該不該跟醫師說呢？

唉，昨天又聽見聲音叫我不要去工作了，可是我不想失去工作啊……

今天聲音告訴我有個顧客想偷店裡的錢，我趕快衝過去把他抓起來，可是大家怎麼都說我瘋了，還叫警察來？到底怎麼了！

現
在

餐廳老闆：我真的是生氣又驚訝，沒想到小樹居然對我隱瞞病情，這樣的病人不好好到醫院治療，來外面工作真的很危險啊。

媽媽：怎麼辦啊醫生！我們小樹怎麼又發病了……

醫生：這樣的情況，可能是工作壓力變大造成疾病復發。我想等病情穩定後，要出去工作前，最好還是先跟老闆說清楚，或者再請社工老師幫忙找適合的工作。

社工師：唉，雖然讓小樹有身心障礙手冊後，雇主就不能以此為理由辭掉他，可是這樣的話，一拿出手冊來雇主就會知道小樹有病在身了，這樣也不會想僱用他呀！到底要怎麼辦呢？





100年會員大會的歌聲： 獻給全天下的患者、家屬和照顧者

媽媽你好嗎？

詞曲：陳柏偉

《輔大心理系博士班、黑手那卡西—工人樂隊 團員
(1996-2010任團長一職)、台大建築與城鄉研究所碩士、
台北市外勞文化中心 主任 (2000-2002)》

媽媽 你好嗎？爸爸 你好嗎？

姐姐 你好嗎？妹妹 你好嗎？

哥哥和弟弟，你們都好嗎？我也該問問我自己，你好嗎？

無盡的 黑暗的通道

有我無法明瞭的景象

你不一樣的言語和空間

和我們這個世界一起擁擠地存在

媽媽 你好嗎？爸爸 你好嗎？

姐姐 你好嗎？妹妹 你好嗎？

哥哥和弟弟，你們都好嗎？我也該問問我自己，你好嗎？

我想要找到一個出口 那裡有足夠的空間

讓我能明白地聽清楚你的聲音

我想要找到一個出口 那裡有足夠的光亮

讓我能勇敢地看著你的眼睛 對你說

媽媽 你好嗎？爸爸 你好嗎？

姐姐 你好嗎？妹妹 你好嗎？

哥哥和弟弟，你們都好嗎？

我也該問問我自己，你好嗎？



社團法人台北市心生活協會 資產負債表

資產：	100年 12月31日	99年 12月31日	負債：	100年 12月31日	99年 12月31日
零用金-協會零用金	\$7,000	\$7,000			
零用金-商店零用金	\$15,000	\$15,000	應付票據		\$11,527
零用金-工作坊	\$5,000	\$5,000	應付費用	\$9,156	\$26,962
郵局活期存款	\$337,762	\$172,375	應付商店營業稅	\$5,061	
郵局劃撥存款	\$289,587	\$156,562	其他應付款	\$74,967	\$20,882
合庫三興存款-心生活	\$78,598	\$18,063	暫收款		
合庫三興存款-心朋友	\$64,501	\$23,640	代扣款-代扣健保		\$236
兆豐銀行存款-心朋友(專戶)	\$207,237	\$1,000	代扣款-代扣勞保		\$320
兆豐銀行存款-心生活(專戶)	\$1,000	\$1,000	代扣款-代扣所得稅		
合庫南京存款(專戶)	\$2,321	\$282,983	代扣款-代扣商店健保		
國泰世華存款	\$7,527	\$1,020	代扣款-代扣商店勞保		
土地銀行存款(專戶)	\$1,006	\$1,000	代收專戶利息	\$20	\$624
在途存款	\$29,000	\$14,678			
現金與存款小計	\$1,045,539	\$694,321	負債總額	\$89,204	\$60,551
應收票據	\$23,985				
應收帳款	\$500		累積餘絀：		
應收補助款	\$76,072		期初累積餘絀	\$862,875	\$940,718
其他應收款	\$10,141	\$17,090			
預付費用			年度淨餘絀	\$676,158	(\$77,843)
暫付款		\$15			
存出保證金	\$472,000	\$212,000			
其他資產小計	\$582,698	\$229,105	累積餘絀總額	\$1,539,033	\$862,875
資產總計	\$1,628,237	\$923,426	負債與餘絀總計	\$1,628,237	\$923,426

社團法人台北市心生活協會 收支決算表

	100年度	99年度
收入	\$11,844,735	\$11,227,866
入會費收入	\$3,500	\$7,250
常年會費收入	\$28,750	\$28,500
永久會費收入	\$35,000	\$10,000
捐款收入	\$2,965,404	\$1,962,557
利息收入	\$1,468	\$636
政府補助收入(不含庇護商店)	\$8,344,750	\$8,641,808
民間補助收入	\$405,000	\$533,538
工作坊--各項收入	\$28,693	
其他收入	\$32,170	\$43,577
支出	(\$11,168,577)	(\$11,305,709)
薪資費用(含庇護商店以外之專案)	\$6,157,263	(\$6,448,839)
用人費用-退休金費用	\$340,141	(\$349,615)
用人費用-保險費	\$622,649	(\$615,328)
專案業務費(不含人事薪資及保險)	\$3,030,794	(\$2,438,966)
租金支出	\$324,000	(\$344,000)
大樓管理費	\$32,400	(\$33,150)
印刷費	\$78,347	(\$74,374)
電話費	\$2,161	(\$23,366)
水電瓦斯費	\$38,144	(\$43,697)
郵費	\$648	(\$2,230)
文具用品	\$300	(\$518)
修繕費	\$10,592	(\$21,638)
交通費	\$13,625	(\$8,070)
志工車馬費	\$2,090	(\$12,800)
一般業務費-甜心稿費	\$15,050	(\$14,600)
一般業務費-其他	\$71,273	(\$111,862)
公共關係費	\$6,950	(\$2,500)
勞務費	\$52,800	(\$28,000)
購置固定資產	\$88,555	(\$224,905)
運費	\$1,900	(\$14,650)
廣告費	\$893	(\$1,300)
什支	\$7,613	(\$8,498)
會務支出合計	(\$10,898,188)	(\$10,822,906)
心朋友的店 淨利(虧損)合計	(\$270,389)	(\$482,803)
年度淨餘(絀)	\$676,158	(\$77,843)
期初累積餘(絀)	\$862,875	\$940,718
期末累積餘(絀)	\$1,539,033	\$862,875

社團法人台北市心生活協會附設心朋友的店 收支決算表

	100年度	99年度
庇護商店營業收入	\$1,393,514	\$989,500
銷貨收入	\$1,368,593	\$974,767
義賣收入	\$25,010	\$15,676
現金(短溢)	(\$89)	(\$943)
庇護商店營業成本	(\$919,135)	(\$628,532)
庇護商店營業毛利	\$474,379	\$360,968
庇護商店營業費用	(\$3,214,633)	(\$2,590,375)
商店-薪資及加班費	\$1,445,467	(\$994,896)
商店-庇護性就業者薪資	\$405,399	(\$351,356)
商店-輔導員保險費	\$137,194	(\$94,917)
商店-學員保險費	\$178,716	(\$163,064)
商店-輔導員退休金	\$71,293	(\$53,442)
商店-學員退休金	\$29,583	(\$18,360)
商店-租金	\$480,000	(\$480,000)
商店-水電瓦斯費	\$146,234	(\$141,000)
商店-設備	\$68,290	(\$83,720)
商店-維修費	\$35,486	(\$34,148)
商店-宣傳廣告	\$1,200	(\$8,070)
商店-稅捐	\$51,477	(\$28,525)
商店-電話費	\$22,613	(\$24,647)
商店-郵費	\$2,506	(\$6,193)
商店-文具用品	\$6,338	(\$7,359)
商店-印刷費	\$9,097	(\$620)
商店-交通費	\$3,700	(\$1,530)
商店-用品費	\$23,508	(\$5,695)
商店-專案業務費	\$19,867	(\$33,051)
商店-勞務費	\$47,600	(\$36,000)
商店-志工車馬費	\$2,120	
商店-保險費	\$3,600	(\$500)
商店-雜費	\$23,345	(\$23,282)
庇護商店營業淨利(損)	(\$2,740,254)	(\$2,229,407)
商店-勞工局補助收入	\$2,466,434	\$1,746,604
商店-利息收入	\$181	
商店-其他收入	\$3,250	
庇護商店年度淨利(損)	(\$270,389)	(\$482,803)
參考數：指定商店用途之捐款	\$195,538	\$137,302

社團法人台北市心生活協會 民國99年度會費及捐款收入明細彙總表

99年捐款者	金額	99年捐款者	金額	99年捐款者	金額
Annie chu	\$38,671	李秀敏	\$4,000	林綉鶯	\$250
大乘精舍	\$1,000	李良芳	\$1,000	林劉月裡	\$10,000
慈雲雜誌社		李宗衍	\$500	林錦銓	\$500
毛潤芝	\$1,500	杜松吟	\$500	林繡晏	\$1,000
王中聖	\$1,200	李芳琪	\$500	林麗純	\$20,000
王月勤	\$20,000	杜俊逸	\$1,250	林麗華	\$5,500
王松如	\$100	李冠瑩	\$5,000	林寶秀	\$1,000
王崇賢	\$250	李美珠	\$500	花花邦妮有限公司	\$27,727
王淑芳	\$250	李婉芸	\$1,000	金上	\$3,600
王連紅	\$20,000	李彩玉	\$5,000	邱玉美	\$300
王雅蕙	\$10,000	李淳一	\$1,600	金林	\$94,485
王賜政	\$500	杜淑媚	\$8,000	邱金蓮	\$500
台灣推拿整復協會	\$20,000	李媛華	\$500	金冠瑤	\$500
正元報關行	\$2,000	杜雲芬	\$500	金莊明華	\$5,000
石家珍	\$1,500	李瑟	\$3,000	金鳳	\$20,000
向慈賢	\$1,000	李瑞媛	\$300	金機	\$9,300
朱建沛	\$1,000	李榮章	\$1,000	邱顯安	\$33,032
朱庭儀	\$3,150	李麗娟	\$2,800	侯香妃	\$5,000
朱湘平	\$1,000	李麗晶	\$2,000	俞其耀	\$600
江小姐	\$500	沈暉筑	\$10,000	南港軟體工業園區 二期管理委員會	\$5,000
百分百國際事業 有限公司	\$41	沈慧貞	\$5,000	柯白珊	\$1,000
江冰	\$500	阮宇	\$2,000	胡雪萍	\$16,900
江美吟	\$1,000	周仲豪	\$3,600	胡寶琴	\$1,000
江致遠	\$5,757	周佳瑩	\$4,600	孫玉立	\$1,000
江麗美	\$12,500	周婷瑩	\$3,600	孫武	\$90,000
何玉娟	\$4,000	周惠民	\$100	孫春猜	\$2,000
余淑育	\$36,500	周曉豔	\$2,160	孫美智	\$2,000
余淑華	\$1,200	林秀蓮	\$1,000	孫善祥	\$1,000
余漢儀	\$10,000	林秀蘭	\$1,500	孫景昭	\$250
吳怡嬋	\$18,137	林怡嫻	\$1,000	孫愛蓮	\$3,500
吳雨柔	\$1,000	林明羨	\$500	徐梅英	\$1,000
吳金蓮	\$1,000	林芸如	\$1,000	徐淑婷	\$4,800
吳庭安 (理事長夫人)	\$101,000	林娟瑛	\$250	浦詰實業有限公司	\$1,000
吳國風	\$50,000	林家秀	\$3,200	祝志成	\$250
呂政勇	\$5,000	林庭美	\$1,000	秦湘妮	\$300
呂庭安	\$10,000	林烘煜	\$5,000	袁慧華	\$100
呂湘雅	\$19,117	林淑敏	\$5,000	財團法人永齡社會 福利慈善事業 基金會	\$100,000
李台民	\$1,000	林淑薰	\$20,000	財團法人道教真極 慈善基金會	\$5,000
李有展	\$3,000	林貴珍	\$500		
李西山	\$9,800	易新如	\$100		
		林源龍	\$23,050		

99年捐款者	金額	99年捐款者	金額	99年捐款者	金額
財團法人融悟 文教基金會	\$200,000	無名氏	\$500	廖玲玲	\$11,000
高忠雄	\$5,000	無名氏	\$1,000	演慈康復之家	\$1,000
高美惠	\$6,000	無名氏	\$200	趙文楚	\$1,000
高毓謙	\$500	無名氏- 商店捐款箱	\$279	趙培均	\$1,000
張文魁	\$500	無名氏-發票中獎	\$3,000	劉有恆	\$21,000
常文薇	\$300	無名氏- 南港義賣捐款箱	\$1,580	劉杏心	\$2,000
張佳穎	\$1,000	無名氏- 會員大會捐款箱	\$650	劉彥宏	\$750
張卓穎	\$250	無名氏-文化大學 義賣捐款箱	\$38	劉彥廷	\$3,600
張林雪娥	\$30,000	辜學高	\$500	劉家茵	\$25,500
張陳壽美	\$1,000	黃大宜	\$2,000	劉泰鏞	\$500
張景城	\$14,960	黃士傑	\$500	劉毓華	\$3,200
張節子	\$3,000	黃于甄	\$620	劉毓薇	\$3,200
張馨予	\$4,537	黃秀美	\$250	劉碧淑	\$1,800
梁如琦	\$10,000	黃金富	\$1,000	劉蓉台	\$20,000
曹紫慧	\$750	黃金鳳	\$1,100	劉曉玉	\$26,000
梁睿哲	\$8,000	黃英雄	\$10,000	潘丁輔	\$14,277
莊桂香	\$723	黃珮珊	\$1,000	蔡和修	\$25,900
許豪冲	\$2,000	黃素華	\$1,000	蔡欣慈	\$250
陳文雄	\$14,400	黃國豪	\$5,000	蔡清吉	\$1,050
陳永華	\$75	黃淑貞	\$2,798	蔡寶玉	\$5,000
陳宏裕	\$50,000	黃莉玲	\$2,400	鄭心嫻	\$2,000
陳初鶯	\$11,000	黃雅苓	\$68,385	鄭弘美	\$1,000
陳怡伶	\$1,600	黃鈺潔	\$500	鄭玉嬌	\$1,100
郭明桂	\$500	黃燕茹	\$250	鄭苑瑜	\$4,000
陳嫻蓉	\$13,000	黃璧枝	\$10,500	鄭智育	\$500
陳紅桃	\$2,100	黃麗鴛	\$1,000	賴羿涵	\$33,231
陳素珍	\$2,000	新高建設 股份有限公司	\$5,000	賴苑蓉	\$250
郭國良	\$5,000	楊立勤	\$877	戴普平	\$42,000
郭國蓋	\$3,000	楊志琛	\$20,000	謝仁和	\$1,400
陳雅慧	\$2,000	楊金明	\$1,000	謝芳	\$1,000
陳瑞美	\$500	楊崎右	\$500	謝萬傳	\$5,000
陳嘉芸	\$6,000	楊淑芳	\$200	簡尚桐	\$250
郭錫卿	\$4,000	楊富淳	\$4,000	簡秋乾	\$12,000
陳錦雲	\$1,000	楊麗玲	\$500	藍介洲	\$1,400
陳寶鳳	\$24,000	葉素貞	\$250	藍懷恩	\$1,000
彭美華	\$200	葉財勝	\$500	闕蓮香	\$300
彭雲鈴	\$4,100	詹美華	\$800	魏秀靜	\$6,000
曾文輔	\$250	鄒巧珍	\$500	魏芳婉	\$66,000
曾琮瑛	\$200	廖定烈	\$4,800	魏敏裕	\$5,000
曾煥凱	\$250			蘇王阿苗	\$5,000
湯秀敏	\$500			蘇稚婷	\$1,000
游淮銀	\$40,000				
				總計	\$2,008,307

社團法人台北市心生活協會 民國100年度會費及捐款收入明細彙總表

100年捐款者	金額	100年捐款者	金額	100年捐款者	金額
99.9-10月發票中獎	\$600	余漢儀	\$10,000	林柯瓊雲	\$1,000
99.11-12月發票中獎	\$400	吳正舒	\$2,000	林秋妹	\$10,500
100.1-2月發票中獎	\$600	吳怡嬋	\$25,500	林秋霞	\$6,000
100.3-4月發票中獎	\$600	吳姿儀	\$12,500	林娟瑛	\$250
100.5-6月發票中獎	\$600	吳庭安	\$120,000	林厝美	\$2,000
100.7-8月發票中獎	\$400	吳偉民	\$2,000	林烘焜	\$5,000
100.9-10月發票中獎	\$800	吳國風	\$50,000	林淑芬	\$2,000
發票中獎	\$200	吳惠芳	\$1,000	林博文	\$3,000
Annie Chu	\$32,877	吳超萍	\$10,000	林貴珍	\$500
十方菩薩	\$50	吳靜儀	\$3,000	林瑞芬	\$500
大乘精舍慈雲雜誌社	\$10,000	吳懿廷	\$1,000	林劉月裡	\$18,100
仁德醫校藥劑科第7屆6.7.8班二次同學會	\$5,100	呂仁貴	\$500	林錦珠	\$250
毛潤芝	\$3,600	呂政勇	\$1,000	林錦銓	\$500
牛怡文	\$500	呂政勳	\$25,000	林麗純	\$36,000
王中聖	\$1,200	呂湘雅	\$7,333	林麗華	\$3,750
王如華	\$2,500	宋春丙	\$14,500	林麗嬌	\$2,000
王依文	\$1,500	李台民	\$1,000	林寶秀	\$1,000
王亮凱	\$4,500	李有展	\$1,000	邱玉美	\$100
王珊	\$5,000	李妍嬋	\$1,000	邱宜芬	\$1,000
王浚	\$2,000	李秀敏	\$3,000	邱金蓮	\$500
王崇賢	\$250	李良芳	\$1,000	邱顛安	\$10,500
王淑芳	\$250	李宗衍	\$500	金上	\$6,000
王淑英	\$2,500	李盈韻	\$1,000	金林	\$92,600
王雅蕙	\$5,000	李淑貞	\$300,000	金莊明華	\$2,000
王慧霖	\$500	李淳一	\$4,050	金機	\$13,800
王麗香	\$250	李惠華	\$2,000	侯香妃	\$10,000
王耀慶	\$5,000	李麗娟	\$7,250	南港軟體工業園區二期管理委員會	\$5,000
正元報關行	\$2,000	杜松吟	\$500	柯怡芳	\$1,000
石家珍	\$3,000	杜俊逸	\$1,000	洪明哲	\$1,000
向慈賢	\$1,000	杜雲芬	\$1,000	洪恩惠	\$2,000
朱建湘	\$500	沈宗翰	\$750	美麗	\$10,000
朱湘平	\$500	沈頌舜	\$1,000	胡雪萍	\$17,050
江元吉	\$500	沈慧貞	\$4,000	孫正華	\$2,000
江美琪	\$1,000	沙東旭	\$3,000	孫武	\$100,000
江麗美	\$12,600	沙翔龍	\$5,000	孫春猜	\$5,650
何玉娟	\$4,000	阮心鍵	\$1,000	孫善祥	\$200
何玉琳	\$27,000	周仲豪	\$3,600	孫景昭	\$250
余淑育	\$37,900	周佳瑩	\$3,600	孫愛蓮	\$5,550
余淑華	\$1,250	周婷瑩	\$4,600	孫鴻濱	\$140,000
余嘉馨	\$2,400	周惠民	\$100	徐梅英	\$2,900
		林秀蘭	\$1,500	徐源君	\$1,000
		林佩禎	\$3,000	徐廖治	\$1,000
		林怡嫻	\$1,000	祝志成	\$250
		林芸如	\$5,000		

100年捐款者	金額	100年捐款者	金額	100年捐款者	金額
袁慧華	\$100	陳素珍	\$3,000	鄒巧珍	\$3,700
財團法人永齡社會福利慈善事業基金會	\$105,000	陳瑞美	\$500	廖翊如	\$18,667
財團法人感恩社會福利基金會	\$300,000	陳嘉宜	\$3,000	趙慶文	\$10,500
財團法人道教真極慈善基金會	\$7,000	陳寶鳳	\$24,000	劉彥宏	\$5,000
高忠雄	\$5,000	曾文輔	\$200	劉彥廷	\$5,600
高美惠	\$6,000	曾煥凱	\$500	劉家茵	\$66,000
高毓謙	\$1,800	曾瓊瑛	\$300	劉清海	\$300
康斐斌	\$1,000	游淮銀	\$10,000	劉雅姿	\$2,000
張世榮	\$5,000	湯秀敏	\$500	劉祺祥	\$1,500
張宏碩	\$50,000	湯珮文	\$500	劉碧玲	\$750
張卓穎	\$250	無名氏	\$981	劉曉玉	\$2,000
張林雪娥	\$20,700	無名氏 1	\$4,000	劉曉倩	\$2,000
張阿紗	\$2,300	無名氏 2	\$5,600	潘丁輔	\$46,576
張家銘	\$1,000	無名氏 3	\$3,917	蔡和修	\$100
張晉榮	\$1,500	無名氏	\$235	蔡欣慈	\$250
張敏郁	\$10,000	會員大會捐款箱		蔡張金花	\$3,000
張景城	\$550	無名氏：	\$300	蔡淑陶	\$1,000
張瑋琦	\$3,200	講座捐款箱		蔡清吉	\$5,000
張馨予	\$16,200	無名氏-101陳	\$5,000	蔡寶玉	\$15,000
曹紫慧	\$750	程樹成	\$500	鄧家華	\$2,000
曹瑋婷	\$37,649	黃土傑	\$250	盧俐君	\$2,000
梁睿哲	\$4,000	黃大宇	\$1,000	興華陀植牙關懷協會	\$1,000
莊琬如	\$2,000	黃金鳳	\$700	蕭子瑜	\$50,000
連容靜	\$10,000	黃培晨	\$10,500	蕭子潔	\$50,000
郭國良	\$5,000	黃莉玲	\$28,800	財團法人融悟文教基金會	\$200,000
郭爾蓋	\$12,000	黃婉如	\$500	賴苑蓉	\$250
郭錫卿	\$8,000	黃雅苓	\$5,856	遲筱靜	\$1,000
陳中平	\$1,500	黃燕茹	\$250	鮑金蓮	\$1,000
陳正斌	\$500	黃馨慧	\$2,000	戴孝芸	\$50,000
陳正憲	\$5,000	新高建設(股)公司	\$20,000	戴菁平	\$18,000
陳亦昕	\$2,100	楊子培	\$7,000	薛琬蓁	\$100
陳同江	\$600	楊秀蓉	\$600	謝仁和	\$1,400
陳孝女	\$500	楊美慧	\$10,000	謝素娥	\$10,000
陳宏裕	\$50,000	楊崎右	\$750	謝雅云	\$24,000
陳初鶯	\$2,500	楊淑芬	\$300	簡秋乾	\$12,000
陳怡如	\$3,000	楊富淳	\$24,000	簡瑛雯	\$10,000
陳怡伶	\$200	楊麗玲	\$3,250	闕蓮香	\$100
陳俊良	\$1,000	聖香堂紙業	\$100	魏秀靜	\$17,000
陳艷蓉	\$7,000	葉品宣	\$3,500	魏芳婉	\$10,000
陳艷靜	\$10,134	葉奕汾	\$18,000	譚詔文	\$69,276
陳紅桃	\$2,603	葉素貞	\$250	蘇舜君	\$500
陳美智	\$3,000	葉財勝	\$500	釋自莊	\$600
陳涓涓	\$500	葉惠玲	\$3,000		
		葉漢地	\$500		
		葉麗玲	\$50,000		
		詹美桂	\$1,800	總計	\$3,032,654

恆一在心生活解易經恆卦

紀念我於十月一日、二日於易經及賽德克·巴萊電影之學習

作者：金林 總幹事 寫於民國一百年十月三日

好忙，但可惜都忙著沒有價值的事

身為兼職的心生活協會總幹事，民國一〇〇年九月結束在一個負荷特大的「超級週」。

9月25日（日）晚上：為嘗試申請補助籌年底的經費，趕寫一個陽春的計畫書，熬了個夜。（九月中在社會局網站上看到，某家族公益信託基金補助申請將於九月三十日截止）[後記：申請後石沉大海杳無音信。]

9月26日（一）：為民進黨總統候選人邀約社福界見面，上午趕寫了兩頁意見書後才去上班，下午前往某身心障礙社區化就業服務單位評鑑（因本人100年由台北市精障團體推選為勞工局身心障礙者就業基金諮詢會議委員，依局裡規劃委員必須參與、擔任庇護工場和社區化就業服務的評鑑/期中督考委員等，因此這兩年在「就業」議題上，會議特多），晚上趕緊回到商店，繼周末與商店領班加班鏖戰、準備心朋友的店周二下午要被評鑑的資料，寫出個評鑑簡報檔。

9月27日（二）：向公司請假不去上班，和領班一起做評鑑資料的最後準備。下午接受四位委員的評鑑。晚上因聽說某基金會贈車申請計畫，趕寫一整份的申請資料。繼續熬夜。

9月28日（三）：在協會和充權服務方案的社工討論周五要截止的聯合勸募補助申請，近中午入商店和就服員領班討論下午要到勞工局報告的心朋友的店「產能核薪」標準、辦法。很高興理事長到心朋友的店吃午餐，邊吃飯邊和理事長交換一些事情的想法。產能核薪報告原本預定一點半開始，接到電話說延後到二點開始，去到現場前面各單位都延長時間，實際開始在三點鐘左右，原想委員怎麼說我們就怎麼改，做個順民便罷，可惜的是，委員們只做批評、並不乾脆創個方法出來給大家用；順民做不成，反而擔心著會場中我的答覆，又要惹委員不開心。會議結束傍晚時分，到公司去做點事，十點多回到家，繼續寫要向某基金會申請的計畫書，夜熬得更深了。

9月29日（四）：去上班，但上午發現某基金會的計畫書，除了繁雜的協會資料、複雜的計畫書（包括要求畫出申請單位所處的「生態系統圖」）之外，還需要有擬申請車輛的報價單、停車位……等資料，繼續補充相關資料。[後記：計畫送出後，同樣也是杳無音信。]下午在公司接到一位商店甜心家屬的電話，談阿談，再接到協會幾個方案的若干電話，談阿談；晚上八點開始審閱、補充、修訂社工寫的充權服務方案計畫書。回家似乎需要熬通宵才搞得完，但我體力眼力已經不行，一點多整個頭很昏，關電腦先睡覺。

9月30日（五）：睡了一個小時，清晨兩點多我醒來，但很累，繼續睡，四點多起來繼續寫，很快就到了上班時間；九點與社工繼續討論，再繼續修改，十一點多才趕去坐高鐵，開手機，回電給留言的高醫「精神復健機構專管人進階訓練課程」聯絡人，警覺到我這個下午的講師，要讓講演開天窗一陣了。一點多到左營，到會場一點四十分，我這個可惡的講師居然遲到了四十分鐘。連講兩場，四點結束，頭很痛，邊走邊吃下善心的復健中心主任幫我買的地瓜和熱狗。跟著主任帶著我參觀築夢社區復健中心，看到他們可愛的一樓布置：甜心所做的各色精油香皂與圖樣色彩豐富的童書一塊兒擺在洋酒木框中，逐樓參觀，看到他們豐富的社團照片，更驚奇的聽到中心甜心到圖書館為幼兒們講故事的創舉，收穫豐碩的離開築夢，趕向高鐵站。晚上八點回到台北的協會，和充權社工繼續奮戰修改計畫書，夜間十點多傳送、列印準備完成，一起搭計程車到博愛路夜間郵局，在十一點關門前寄出了計畫書。

變調的社會服務體系

我想問閱讀這篇文章的人，如果你有工作、上班領薪水，你是否有辦法設計一個「數量模型」，將你和全公司所有人的「工作能力」、「產能表現」丟入該數量模型，然後『精準』的得到你們每一個人每個月應該領的「薪水」？你應該嘲笑，這個世界不需要這樣一個荒謬可笑的模型來領薪水，也不可能有人能創造出一個這樣完美的模型，但，您可以想像嗎，現在勞委會、勞工局就在要求每一個庇護工場，做這麼一件荒謬至極的事情！只為了民國97年修改的身心障礙者權益保障法，先把庇護就業的服務關係改為勞僱關係、再為了障礙者實際能力不足的現實，創造一套產能核薪的說

詞，於是要求各庇護工場要創造一套算法，幫每位庇護性就業的障礙者計算對照於其「產能」該有的薪水，庇護工場莫名其妙的就被期待成為可以發展「計量經濟模型」的博士！庇護工場每年需要重提服務計畫接受審查、接受一堆的行政督導、營運輔導、官方指定的訓練課程、還要接受評鑑……，勞政主管機關的規定和花招層出不窮，補助再多的人力也不夠用；當文書作業比山還高，特別是紙上功夫得做到十足時，就業服務者可以「挪移」出來給被服務對象（身心障礙者）的時間，反倒越來越少。

同樣的看看，難得的民間基金會、聯勸補助資源，每個給錢的單位做法卻都相似，要求繁雜的計劃書，包括「生態系統圖」、包括「服務內容彼此間的邏輯架構圖」……。要求層層疊疊的幾十頁東西，把每個做社會福利服務的單位和個人，都當成寫論文的碩士生、博士生，真的有這個必要嗎？該不該補助錢，難道直接、實地勘察、探詢服務使用者意見，比不上整疊的電腦打印文件嗎？

拿專家壓服務，變調的社會服務體系，「最頂級」的代表作，就是97年修改的身心障礙者權益保障法，以及依照這個法接下來要上場的ICF需求評估，和將所有身心障礙服務「鎖死成統一規格」的身心障礙者個人照顧服務辦法。

行政院、內政部不斷宣示101年起要多花多少的經費來增聘社工、提高社工待遇，殊不知，這新增的錢，很大部分是各縣市政府增聘做身心障礙需求評估的社工，多一群人做評估、拿高薪，嚴重的排擠到民間單位聘用社工人才。民間單位是做服務的，是真正提供身心障礙者生活協助的服務供給單位，但民間團體發不出好薪水、聘不到人或者是聘不到好的人才；政府反倒養眾多的人來「評估」--斷身心障礙者的生死（決定他們可以用什麼服務、不可以用什麼服務；選擇的項目對精障者也未必合用，或者就算勾了卻可能根本沒有單位提供相關服務），錢跑到評估去，服務卻長不出來，對身心障礙者有什麼用處？

台灣的社會服務體系彈奏著奇怪的變調，不論政府或民間，聘請一堆社工專家，「優秀」的社工「專家」們，不斷地端出一些花樣，要作服務的單位越來越會寫文章，但，除了讓缺錢的公益團體更忙、更灰心放棄之外，真的助益到服務嗎？

近日讀「電學之父法拉第」的故事、和清末革命志士的生命故

事，當西方發展科學一日千里的時候，中國為什麼日益衰頹終至讓列強「侵略踏戶」的入境瓜分？就是因為中國被以寫文章為唯一標準的「科舉」制度所害，中國每個優秀的士大夫，都在搖頭晃腦的讀書，但西方的優秀人士在田野間、在實驗室中，腳踏實地的發展科學、推展實業。

當社工們越來越會寫文章的時候，他們就會離基層的案主越來越遠。

而當做服務的人，「被評」、「被操」，把時間浪費在層層的文書關卡中時，身心障礙者、弱勢族群可以獲得的服務就更薄弱。

累，卜了個卦

我經年累月的忙，忙得不可開交，但多半是會務、行政、帳務、寫計畫書送件、應付文書作業…，總都是些沒有太大意義的事情。

協會100年工作人員大換血，到年底舊員工只剩下四名，其他都是新血，新手如何能夠懂得精神障礙甜心生活中的困難和障礙、家屬的艱辛，我們是有許多的服務，但如果服務的人無法穩定，優質的經驗留不住，被服務者如何能夠受益，作為主管，實在萬分擔心服務品質不能到位。

想到每年光是徵人面試，我就得從年初忙到年底，乏味無力；又想到我們為精障族群發聲，但無論陳情書寫得再多（給市長、給衛生署/內政部、給總統候選人）、或意見反應講得再多次（和衛生署及衛生局對話、參與內政部身心障礙者個人照顧辦法討論會議）最終都還是枉然，始終沒有部會或首長認真的推敲、理會精障族群的特殊需求。

總覺得心中惶恐不知何去何從時，一〇〇年十月一日晚上，我卜了一個易經的卦，得到『恆』卦，主第五爻。

恆是美德，但一卦無全吉的一爻，是真難

我閱讀手邊大學時代，哲學系學長所送的「周易話解」（弘道文化事業有限公司出版，劉思白先生著），幫忙我解卦。

「恆」是美德，所以整個卦是「亨。無咎。利貞」，可但是六爻裡沒有一個爻的繫辭是全吉利的，可見得恆是真正的難做到。

我所求的主應在第五爻，「利有攸往。終則有始也。」作者解道：『樹木結果變為一年終了。然到了明年把果實種上，復長

復結，有始便有終，既終又有始者，纔是利有攸往，萬古不窮的恆道』。讀到這裡，豁然開朗起來，和今年會員大會王欽毅心理師「如何說再見」的演講相呼應，樹上的葉子會飄落、會死，但葉子滋養大地的生命並不止息。

當我們越想要幫得上忙（希望社工不要流動、可以有高的服務「武功」），而事與願違，我們便越氣餒；但其實，如果服務只能在幾個特定的人手上展現成果，那更表示，這服務不是真的長出來了。

為什麼在忙碌的時候，還要南下高雄演講，就是希望可以有更多的人，可以懂得疾病給病人帶來的生活障礙，可以懂家屬的心聲，可以有更多的第一線工作者，把心得傳承下去。所以結束、人的離散係屬自然，要能夠禁得起終而復始才是恆久的服務。

充權，精障權益倡導像被逼困在山裡的莫那·魯道

十月二日下午，我一人去看了賽德克·巴萊的下集「彩虹橋」。看到婦人自盡、戰士不斷戰鬥，被困在深山等待最後的生命結束，不斷的流淚。走出戲院從舟山路一路走回家，覺得在呼籲、倡導政府佈建多元、廣泛、深入的精神心理衛生社區服務的道路上，我們就像莫那魯道和他那些英勇的族人一般，為了爭一口氣，終被日本皇軍以及同種的其他原住民族群逼入深山；而似乎也即將和他們一樣「糧盡而亡」，倡導的氣力似乎要日漸衰竭了。

恆卦初爻劉先生解著這個凶象說：『賈誼初見漢文，便痛哭流涕，請改制度，交淺言深，那如何能不受遣謫』。這文字多麼珍貴，是的，交淺言深，我們所給建言的官員、專家都與我們未相交，如何能夠言深呢？

莫那魯道告訴孩子巴萬說，獵人需要能夠安靜的等待，恆卦上卦為雷、下卦為風，風雷交加，我們要在雷雨中找尋棲身之地，安靜的等待，或許我們戰死沙場，但會有人接續的等待，等待社會主流、身心障礙主流、金主、政府要員…什麼時候來與精神障礙族群交會。

賽德克族人等待百年才能遇到魏導演和許多看戲的人來交會，人事已非只能神交；身為精障族群，恆卦告訴我，仍要以恆心和毅力，等待可以和社會主流價值相交而言深的那一天。或許資源及人力具足交會的那一天，對這代人是來不及，但代代相傳、精神疾病不會消逝，恆久等待、恆久努力，設想，總有一日是來得及的。

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發起成立，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疾患照顧與復健體系，以知識取代恐懼，協助社會去除對於精神疾患的污名。

不論你、我、他，一起來做關懷精神健康的心朋友

贊助心生活協會的方式：收款戶名：社團法人台北市心生活協會

①郵政劃撥 劃撥帳號：19793224

②直接電匯 郵局（700）活期存款 帳號：000157-4-078547-3

③信用卡授權（授權書如下）

④捐贈發票 電子發票愛心碼：1979322



心生活協會愛心碼：1979322

台北市心生活協會信用卡（郵購）捐款

以下註明**的欄位，請持卡人一定要自行填寫

刷卡 的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每期（月或年）捐助金額欄所載金額 <input type="checkbox"/> 購買義賣品 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____		
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE		
發卡銀行**		信用卡號**	
有效期限**	（月/年）	卡片背面簽名欄上後三碼**	
簽名**（須與卡片背面簽名一致）	金額**	\$	
<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：			

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】



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）	
戶籍地址：		（手機） 傳真： 電子郵件e-mail：	
※首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
○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
○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
註：心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」。			
是否願意參與本會志願服務：（本欄非必填項目）			
○願意。志工服務專長：_____			
會員備註留言：（本欄非必填項目）			

101年「看見、支持」精神族群上街呼籲活動

[A類]：團體報名表

備註1：參與五人以上者，請指派糾察隊員一名，負責秩序維護及聯繫。

備註2：部分內容還不確定者（例如：參加人數、糾察隊員、表演節目），可先報名，待內容確定後再次填寫報名表，擲回主辦單位作更新。

備註3：預估可有十個團體，在遊行途中，輪流呼口號、帶動唱歌。

團體名稱		聯絡人：（含職稱）
單位電話： 單位傳真： 電子信箱：		糾察隊（現場聯絡人）姓名： 手機：
預定參與人數	_____人。（含：甜心病友 人、家屬 人、 工作人員 人、其他 人。）	
參加項目	<input type="checkbox"/> 當日動員參與遊行 <input type="checkbox"/> 願意參與籌備小組或分攤籌備工作 <input type="checkbox"/> 願意贊助經費或物資_____ <input type="checkbox"/> 有節目可沿街表演 <input type="checkbox"/> 有節目可於集會定點表演	
讓遊行更有活力的參與	<input type="radio"/> 我們可以領唱兩首歌：（請寫歌名，並準備簡譜給主辦單位） _____、_____ <input type="radio"/> 我們的訴求口號：_____ <input type="radio"/> 我們擬製作的標語：_____	

填表日期：101年 月 日

「看見、支持」精障上街呼籲

[B類]：個人報名表

姓名		<input type="checkbox"/> 精神疾病患者、 <input type="checkbox"/> 家屬、 <input type="checkbox"/> 助人專業工作者、 <input type="checkbox"/> 其他_____
電話		E-mail：
我打算走的距離： <input type="checkbox"/> 全程參加 <input type="checkbox"/> 於分段點（預估為仁愛新生路口）加入遊行 <input type="checkbox"/> 參加起點的集會（9:30~10:00） <input type="checkbox"/> 參加終點的集會（12:00~13:10）		
其他想法或參與方式：（願意參與籌備工作、製作海報者，請註明）		

『在心生活，我們認真努力、
學習新知、重拾生活的點點滴滴；
歡唱生命的樂章。』



社團法人台北市心生活協會

通訊地址：110台北市基隆路二段141號5樓
連絡電話：2732-8631、2739-8516、2739-6882、2732-4512
傳 真：2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net
網 站：http://www.心生活.tw

心朋友的店（精障庇護商店）

地 址：台北市基隆路2段79巷1弄1號
電 話：2737-4279 營業時間：週一到週五上午7:30 am ~ 下午6:00 pm
營業項目：早餐、午餐、便當、飲料、茶點、影印、書籍、場地租借

心朋友工作坊（精障者日間作業設施服務）

電 話：8732-6543
地 址：110台北市和平東路3段391巷20弄16號
內 容：代工作業、復健及生活化活動。
每人每月須繳服務費\$500元、另領工作獎勵金。

捐贈電子發票愛心碼：



心生活協會愛心碼：1073322