



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 111 年度成果報告書》

❧ 台北市心生活協會 111 年度服務量 ❧
個別化服務 450 人(精神疾病患者 373 人+家屬 77 人)，共服務約
7,248 人日(半日)+多元活動參與 3,084 人次。

Lit-up life through Supporting
看見·支持 精神障礙家庭

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

心朋友工作坊：8732-6543、臺北市星辰會所：2838-2225

~~ 誠摯敬謝：補助單位、捐款者、專業督導、全體理監事/同仁/志工們 ~~



心生活的網路天空



心生活官網



心生活 FB 粉絲團



心生活臉書



星辰會所 FB 粉絲團



心朋友工作坊 FB 粉絲團



心朋友的店 FB 粉絲團
 (無實體店面)



精神障礙揭密 動畫影片

幫助大眾看見 · 支持精神障礙者



(一) 操作篇：現在不能，常練就能

<https://reurl.cc/OqNjYg>



(二) 情緒篇：真心相待、減少刺激，平息情緒

波濤 <https://reurl.cc/KpLXde>

心生活出版品--以知識取代恐懼、因理解放下排斥

<精神健康你我他> 第①輯：有關精神疾病 25 個大家最感興趣的主題。

第②輯：瞭解思覺失調症(舊名精神分裂症)與精神障礙族群的需求。

第③輯：精神疾病的復健、思覺失調症的藥物治療。 第④輯：助眠藥物的安全與效果、辦理重大傷病卡、愛心悠遊卡、精神衛生法簡介、職能治療與社會工作介紹。

第⑤輯：牙齒保健、糖尿病與心血管疾病的保健、運動、認識躁鬱症與治療藥物。

第⑥輯：精神障礙之疾病管理與康復服務(IMR)一冊—康復的策略/精神疾病實用知識/壓力與生理脆弱的治療策略。第⑦輯：(IMR)二冊—建立社會支持/有效服用精神科藥物/服用酒精和毒品。第⑧輯：(IMR)三冊—減緩復發、壓力的因應、困難及持續症狀的應對之道。第⑨輯：(IMR)四冊—用服務來滿足自己的需要、健康的生活。

第⑩輯：(IMR)五冊—用服務來滿足自己的需要、健康的生活。

<大台北地區精神障礙家庭社區服務資源>、<全台精神公益組織與社區服務>、<Why 精神衛生法 Need 快快修法> 懶人包、<精神衛生法-修訂建議>。



心生活 111 年度服務成果報告

壹、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

感謝臺北市社會局及公益彩券回饋金(社家署)補助

補助經費缺額較大，感謝各界捐款。

一、服務內容：

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

二、服務質與量的成果：(服務人力 1 名)

(一) 專線電話服務量：

	專線關懷服務				專線簡式服務				總服務量(A+B) 全年共服務*： 105 人、 1,695 人次
	服務量(A)		台北市民		服務量(B)		台北市民		
	人數	人次	人數	人次	人數	人次	人數	人次	
專線電話	34	1576	19	840	72	99	44	45	
官網留言					14	14			
信件	1	5	1	1	1	1			
總數	35	1581	20	841	87	114	44	45	

備註*：同一人採兩種以上管道服務者，總數已扣除重複人數。

(二) 精障家庭支持活動服務量：

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



(三) 連結提供心理師晤談服務：全年度共 2 名、16 人次。

(四) 專線【關懷服務】對象之分析：

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

關懷對象疾病別	人數	比率
思覺失調	22	63%
躁鬱症	5	14%
重鬱症(含憂鬱)	4	11%
其他	3	9%
未知	1	3%
總計	35	100%

關懷服務年齡	人數	比率
20-29	2	6%
30-39	7	20%
40-49	4	11%
50-59	9	26%
60 以上	1	3%
未知	12	34%
總計	35	100%

(五) 專線【簡式服務】對象的分析：

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

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

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

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

簡式服務的疾病類別(病友自己或家屬的疾病)：

(六) 心家庭暖房：



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

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

(七) 家連家精神障礙者家屬教育課程：

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

【家連家課程活動照片】：(因疫情影響改為線上課程)



貳、「心朋友工作坊」(精神障礙者日間作業設施)：

** 感謝台北市政府社會局及社會及家庭署補助 **

** 感謝感恩社會福利基金會專案宣廣自製產品、慰勞北市警察消防等單位 **

一、民國 100 年開辦，係依「身心障礙者權益保障法」設置的「日間作業設施」服務。以參與作業/職能陶冶為主軸，搭配社會心理支持/體適能休閒育樂活動，幫助精障者豐富生活、作息穩定、學習成長。

二、日常進行項目(服務提供內容)包括：

<作業項目/功能性復健>--代工、自製產品、文書清潔作業等，障礙者可賺取工作獎勵金；<日常生活事務>--烹飪課、垃圾分類回收等之學習；<體適能>與<健康維護>--運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排藥...；<育樂活動>--卡拉 OK 歡唱、生日慶祝、出外參訪、市內市外旅遊、電影賞析；<培養興趣/創作鍛鍊腦力>--多元活動(手工藝、桌遊...)、鼓勵閱讀；<充權>--週會/月會之提案/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

- 三、同時段服務上限為 15 名；本年度內共服務 17 名精神障礙者；結案者係因：搬家、脊椎退化無法久站久坐、家人安排轉住外縣市機構。
- 四、服務人力 3 人。111 全年度共服務 2,304 人日(含半日)，服務使用者全年出席合計 11,065 小時，其中參與作業活動共 5,007 小時；領取獎勵金合計\$68,316 元。
- 五、病友服務使用者的滿意度回饋：

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

- 六、家屬的滿意度回饋：



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

七、感恩基金會專案：

(一) 設計製作心朋友工作坊自製產品文宣，分三波發送、對外宣傳：

二萬元預算製作文宣，結合快訊、會訊廣泛寄發，完成獨立 DM、利用 Line 群組對外宣廣；111 年下半年到 112 年 1 月共獲得自製產品銷售機會：紫雲膏 395 個、滷豆干 20 包、精油香皂 9 塊、曲奇餅乾百元小盒 70 盒。

(二) 曲奇餅乾圓滿禮盒慰勞防疫辛勞的警察與消防單位：

1. 結合志工人力，烘培製作曲奇餅乾定價\$350 元的圓滿禮盒。
2. 結合協會<甜心樂生活>之<藝術•培力社>活動，蒐集 3 個月的活動成果製作成卡片，由協會採購，內附贈送緣由及說明，放入曲奇禮盒提袋中。
3. 由工作坊夏社工開車、載甜心一名與教保員梁小姐慰勞贈送給台北市各區共 18 個警察單位、12 個消防單位、1 家醫院，合計 147 盒；剩餘贈送外聘的活動帶領老師和社工師督導、坊內享用等。
4. 古亭消防分隊於其臉書上分享這次的溫馨活動。



八、心朋友工作坊活動剪影：



動物園



淡水一日遊



花博



體適能-體操



桌遊



手工藝-瓶中世界



參、「臺北市星辰會所」精神障礙者 Clubhouse 服務：

** 臺北市政府社會局委託經營管理 **

- 一、109 年二月起籌辦，當年十一月六日起正式營運。服務人力五人。
- 二、「會所模式」--精神障礙者入會為會所的「會員」，會所是屬於全體會員的；透過參與工作日(會所大小事的合作與分工)，每位會員都是會所的貢獻者，工作人員(稱為職員)與會員平權工作。會所回應會員作為人的想望與需要、發現會員自我的能力，並以會所之力支持會員們發展潛能。
- 三、111 年度內「會所會員」人數：新增 11 名，6 月 1 人過世，111 年底累積共 62 名。其中男性 31 名、女性 31 名；57 位領有身心障礙證明；最年長的 65 歲，最年輕的 21 歲，21~50 歲者佔 82.2%。
- 四、全年度服務量：

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

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

五、會所規劃辦理或參與的活動：

活動名稱	活動場次	會員參與	非會員參與	總人次
------	------	------	-------	-----



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

社區宣廣		16	37	178	215
成果展		1	21	63	84
成長 團體	讀書會	41	237	160	397
	運動日	46	189	76	265
	知性講座	13	93	65	158
	社福資訊整理	6	26	14	40
	帶狀-Office 課程	5	34	8	42
	帶狀-社會福利 介紹	4	27	19	46
	自主社團	17	71	29	100
	非洲鼓	8	28	13	41
	會所準則	4	26	18	44
	生命故事	6	43	25	68
節慶 活動	慶祝會、節慶	9	119	50	169
	假日晚間活動	11	96	27	123

六、111 年度整體滿意度問卷(回收 30 份)：非常滿意 40%、滿意 50%人、普通 10%。

七、星辰會所 111 年度實體宣廣共辦理 17 場，觸及 299 人次。

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

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



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

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



生命故事團體



會所準則團體



知性講座



帶狀課程-社會福利資源介紹



非洲鼓課程

運動日

肆、「精神障礙甜心—樂生活」服務：

** 感謝衛生福利部公益彩券回饋金-心理健康組補助 **

一、服務目標：

為精神障礙雙老家庭、照顧能力不足之精障家庭、獨居之精神障礙者、精障子女奉養能力不足之銀髮家屬、有喘息服務需求之精障家庭等，提供回應精障者或家屬日常生活所需的陪同、關懷、居家協助等支持性服務，直接緩解精障者與家人生活中負荷的壓力，達到患者得以病情穩定、家庭照顧者獲得喘息的目標。規劃設計具自我成就效果的〈藝術•培力社〉及具復健和促進職能的〈甜心我當家〉兩種團體活動，吸引精神障礙者(甜心)參與，在每週或雙週參加一次、全年進行的活動頻率下，搭配遇到困難時服務員提供個別化晤談與協助，幫助精障甜心持續動手、動腦、動身體、建立自信，同時達到促進身體健康、精神復健、獲得支持人脈、生活多彩有意義的多重目的，達成維持康復狀態並減緩退化的社區生活目標。

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

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



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

三、「心家庭生活支持服務」受益量及執行情況：

1. 支持服務使用者分析：

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

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

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

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

2. 支持服務成效：

從服務整體滿意度、服務重要性以及是否對於個案的生活有幫助三面向分析如下：

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

四、<藝術•培力社>活動回饋與質性效益：

(一) 共舉辦 20 場次。各場次計算平均滿意度如下表，感覺滿意者超過九成。

題目 (滿意度%)	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意	同意以上
1. 我在活動中感到舒適自在	56	38	5	1		94
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	53	37	9	1		90



3. 課程內容能引起我的興趣	60	37	3		7	97
4. 我覺得課程難易度適中	54	41	4	1		95
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	52	41	6	1		93

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

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

五、<甜心我當家>活動回饋與質性成效：

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

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

(二) 達成復能的效益：

完成各復能主題後測者共 35 位，

◆ 在達成自我復能成效方面，有 9 成覺得課程活動主題是對自己所幫



助。

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

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

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額較大，感謝各界捐款。 **

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

二、甜心 IMR 康復服務，全年度服務量：(服務人力一人)

(一) IMR 康復成長團體：IMR 成長團體共進行 36 場次，其中 5~11 月因疫情升溫而轉以視訊方式進行；累計總人次為 358 人次，台北市



市民為 272 人次。

(二) 個別化服務：累計總人次為 257 人次，台北市市民為 205 人次。

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

三、團體活動滿意度：

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

111 年度團體之各題滿意度百分比統計					
問卷數：254 份	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
了解課程	41%	52%	7%	—	—
有參與	39%	54%	7%	—	—
有收穫	40%	50%	10%	—	—
能日常運用	38%	52%	9%	—	—
幫助自我了解	40%	49%	10%	1%	—
帶領者方式	42%	52%	6%	—	—
帶領者與我互動	44%	48%	8%	—	—
整體滿意度	41%	53%	6%	—	—
滿意度平均	40.6%	51.3%	7.9%	0.1%	—

四、IMR 康復服務質性效益：

(一)服務使用者自評或由服務者觀察，各項度有提收者：

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

(二)有 15 名成員設定有康復目標、執行策略：



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

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



3 月 11 日 IMR 康復團體



照片說明：3 月 18 日上課時，老師帶領學員完成作業。



照片說明：5 月 6 日起，因應疫情升溫，實體團體課改為線上視訊上課（至 8 月 26 日）。

陸、「精神障礙甜心投稿服務」

** 感謝臺北市社會局補助 *** 補助經費缺額，感謝各界捐款。 **

- 一、鼓勵精神障礙者動腦、動手創作(詩詞、散文、繪畫)，由協會服務人員將作品電子化，上傳到心生活官網(<http://www.心生活.tw>)的發表園地，創造精障者自我表達的網路平台，協助一般大眾可以直接閱讀、了解精神障礙者的生活樣貌、思維方式，以及甜心日常生活所遭遇的各類困難；也可從甜心作品表達的喜怒哀樂中，了解甜心和閱讀者相同的人性，奠定平等尊重的意識。
- 二、創作者可以領取每人每篇\$100 元、每季上限\$300 元、全年上限\$1,000 元的稿費；服務打破「競賽、得獎，才有發表機會」的迂腐，讓平時不可能參加徵文比賽、或有投稿機會的精神障礙者，無論障礙程度都有創造作品並被公開發表的機會，深具鼓舞效用，可提升精障者自信，並鼓勵多多動腦、集中思緒來抒發心聲、發揮創意，達到精神復健和心理社會支持的效果。
- 三、由鐘點計薪人員一名提供服務；111 年全年度共服務 102 名病友(其中 58 名為台北市民)，整理上傳官網發表的作品共計 624 篇。
- 四、甜心投稿服務成效：
 - (一)「服務滿意度問卷調查表」回收 83 份，回收率 92%：



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

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

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

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



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

(二) 服務質性效益舉例：

- ★ 精障創作者 1：協會給精障者有發揮畫畫才能，發表的地方，讓我們有參與社會的感覺，是個很不錯的發揮管道。
- ★ 精障創作者 2：感謝心生活協會給我們這個機會，可以參加投稿、畫畫可以舒解壓力，更可以借此表現自己的心情。
- ★ 精障創作者 3：謝謝心生活協會給我機會讓我有發揮功能的管道，心情愉悅，感恩!!
- ★ 精障創作者 4：以文會友，良言治天下。雖然殘障，心思超然，文才卓越冠天下。未來希望贊助心生活協會，以利天下
- ★ 殘而不廢新人生。
- ★ 精障創作者 5：感謝此創作園地，讓我的文字得以被看見。
- ★ 精障創作者 6：感謝可以有管道肯定自己的才華，對心情有很重大的鼓勵，稿費有很大的鼓勵作用。少量稿費對心情有很大的助益，對自己有高興與快樂的理由。

柒、「心朋友玩音樂」：

** 感謝衛生福利部精神機構團體獎勵計畫補助 ***

一、計畫目的：

- (一). 以歌唱、演奏簡易發音樂器等多種音樂形式，抒發心情達到身心紓壓、情緒穩定的效果。
- (二). 以音樂為媒介，鼓勵參與者表達並探索自己的情緒、感覺，



增進自我表述、表達想法、與人溝通的機會。

- (三). 創造精障朋友外出活動、社會參與之機會，學習安排有意義活動，重拾於社會中的自我價值。
- (四). 開放給家屬參加，共同歡唱、創作音樂，促使於活動的過程看見彼此的異同，增進彼此的理解與支持連結。
- (五). 舉辦玩音樂發表會，展現集體優勢與才華，創造民眾可以放心接觸精神障礙族群的機會，看見正面形象去除對精障者的刻板污名印象。

二、辦理方式：

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

- a. 第一梯次：四月到七月，每週一下午二點到四點。
- b. 第二梯次：八月到十月，每週一下午二點到四點。
- c. 共兩場的「玩音樂成果發表會」。

三、成果與效益：(服務人力為鐘點兼職人員)

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

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



度					
---	--	--	--	--	--

四、 成果發表與照片：(分別舉辦於 9/24、10/29)

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



9月24日合唱表演



即興演奏體驗&故事接龍



合唱&即興演奏



獨唱流行歌曲

捌、「心朋友學手機」：

** 台新銀行.愛的一票 補助辦理 ** **感謝各界捐款補足較高之自籌款**

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

二、服務內容：

- (1) 個別化的諮詢服務：採會面、或電話中指導的方式進行。
- (2) 手機教學課程：變更計畫後，每梯次進行六週，共進行三梯次：基礎班兩梯次、進階班一梯次，合計 18 場次。



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

三、服務成果：〈心朋友學手機〉111 年度課程獲得熱烈回響。(服務人力為兼職鐘點人員)

(一) 受益人數：

全年受益人數：全年度服務 26 位精神障礙者、6 位家屬、241 人次。

◆ 手機團體課程：服務 25 位精神障礙者、6 位家屬、223 人。

◆ 3C 個別指導：服務 12 位精神障礙者、17 人次。

(二) 團體課程滿意度問卷：(共回收 192 份有效問卷)

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

(三) 個別指導滿意度問卷：(共服務 17 人次，回收 7 份有效問卷)

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

四、活動照片：



手機基礎功能、認識 APP



QR code 應用與其 APP



發票存摺 APP



個別指導-永芯康復之家 111/9/23

玖、「心生活精神族群充權服務」：

** 無補助來源，感謝各界捐款支持心生活協會永續發發展、持續發聲 **

111 年初知道行政院已將「精神衛生法」修法草案送交立法院審議後，春節甫一結束，由金林總幹事立即邀請、召集全國精神障礙公益團體等，一起座談；活動獲得中華民國康復之友聯盟及各縣市友會、病友團體及若干專業團體支持、報名參加。

由金總幹事簡述、介紹行政院版修法內容，由現場及視訊參與者，共同討論、找出最需要修改的共識要點後，由金林總幹事在兩週內撰寫民間 NGO 版針對行政院版的修改對案。

而後三月八日與林為洲立法委員和各縣市團體代表，共同舉行「3 月 8 日婦女節向精神障礙照顧者致敬」記者會；提出 NGO 修法版獲得林為洲立委採納，林委員提案並積極爭取當選社福衛環委員會召委。

在林為洲立委、王婉諭立委…等多位立委和後續努力奔走的民間團體之努力下，立法院從三月審議道十二月，終於「局部的」修改了行政院版，全新的精神衛生法在 111 年底經立院三讀、總統公告。

~20 年磨一劍，心生活長期的倡議修改精神衛生法，在不同時期前後撰寫



社團法人台北市心生活協會

《民國 111 年度服務成果報告書》

過三個修法版本，終能在關鍵時刻，將精障族群最重視社區支持服務的心聲及時撰寫完畢、送入立法院，為全國精障族群們爭取更有益的部分立法條款。~

~本次精神衛生法修法內容繁多，強制住院在執政當局堅持下改由法院審理，但施行日期未定，待衛福部(行政院)和司法院審議後再公告；其他修改內容均將於兩年後(113 年底)生效。~

看見`支持 捐款心生活，服務精神障礙族群

- 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
- 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)
- 7.電子支付捐款，可使用：【1177Pay】、或【智邦公益網】(藍新金流)