



社團法人

台北市心生活協會

會訊

第20期

113年10月

1

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

# 心朋友好棒



多交朋友行路寬



有個事做心頭定

知識成長・經驗交流・生活技能・創作療育・充權倡議・社會參與

～～你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友～～

電話：2732-8631 傳真：2739-3150 通訊：(110) 台北市基隆路2段141號5樓

信箱：heart.life@msa.hinet.net 網站：http://www.心生活.tw

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

〔臺北市星辰會所〕台北市忠誠路二段53巷7號9樓 ☎ 2838-2225

〔心家庭專線〕☎ 2739-8516 〔IMR康復服務〕☎ 2739-6404 〔甜心投稿〕☎ 2739-6882

92年8月台北人民團體立案證書一北市社會字第2199號。

法人登記：110證他字第001717號第40冊第73頁第1008號（113年第八屆改選結果登記中）

理事長：李麗娟 編輯：趙婉如、金林、惠文設計印刷

## 號外！政府動起來了一資源佈建計畫，創造新服務。

新的精神衛生法19條：政府「得依轄內精神病人服務需求與社區支持資源分布情形，積極布建精神病人社區支持服務資源」；行政院擬訂「身心障礙照顧服務資源布建計畫（113-117年）」，在此之下，由心理健康司擬政策、將資源下交給各縣市衛生局，自113年下半年起規劃、辦理精神病人的資源佈建計畫。草創的第一年，政府規劃花掉不少時間，衛生局在113年8月底公開招標--「精神病人及家庭支持服務方案」。113年9-12月心生活協會服務南區，台北市康復之友協會服務北區。



「台北市南區—精神病人及家庭支持服務方案」

補助及指導：臺北市府衛生局、心理健康司



廣告

### 113年9-12月「心朋友學苑」服務及活動，歡迎使用：

- (一) 服務對象：居住或戶籍在〔臺北市南區--文山區、大安區、信義區、南港區、中正區、萬華區〕的精神病病友或其家屬/照顧者。
- (二) 心朋友學苑電話：2737-4279（暫定）  
歡迎在週一到週五上午9:00到12:00、下午2:00到5:00來電。
- (三) 首發活動：兩個梯次的「善意溝通練習曲」（免費活動）  
團體帶領者：林采明 諮商心理師

當次團體主題	113年第一梯次	113年第二梯次
理解善意	10月14日(一)下午	10月28日(一)下午
說出善意	10月21日(一)下午	11月4日(一)下午
修復善意	10月26日(六)上午	11月9日(六)上午

場地：文化大學大廈館（台北市大安區建國南路二段231號）地下2、3樓

教室【B211】：下午14:30-16:30---10/14、10/21、10/28、11/4

教室【B302】：上午09:30-11:30---10/26

教室【B311】：上午09:30-11:30---11/9

請先報名，台北市南區的精神病友與家屬優先；額滿為止。

報名電話：2737-4279、2739-6404 趙副總幹事



# CONTENT

## ★ 理事長的話：

- ◎ 第八屆理事長就任感言（李麗娟） ..... p.4
- ◎ 第七屆理事長卸任感言（陳素珍） ..... p.5

## ★ 甜心的創作：

- ◎ 弟弟的孝心（作者：頌恩） ..... p.6
- ◎ 行道樹（作者：良心） ..... p.7
- ◎ Lucky girl（繪圖者：Ivy） ..... p.7
- ◎ 寂寞的牆壁（繪圖者：田可宜） ..... p.7
- ◎ 我的心情及我與傑克羅素狗的緣分（作者：蔡宜修） ..... p.8

## ★ 同仁的回饋、感想、訊息整理：

- ◎ IMR的時光剪影（作者：IMR康復服務工作人員） ..... p.9
- ◎ 灰燼與樹（作者：金林 總幹事） ..... p.11
- ◎ 【精神衛生法新版內容的施行日期】（精神群體充權服務）... p.13
- ◎ 【台北市、新北市社區心理衛生中心】（心家庭專線） ..... p.13

## ★ 實用的用藥小知識：轉載元氣周報一用藥Tips三則

- ◎ 忘記按時吃藥該補吃嗎 ..... p.15
- ◎ 哪些藥不可以剝半或磨粉 ..... p.15
- ◎ 沒吃完或過期的藥品，該怎麼處理 ..... p.16

## ★ 經驗分享：給便秘族的參考（向造口袋內的大便學習） ..... p.16

## ★ 心生活布告欄：

- ◎ 心生活112年度捐款收入芳名錄 ..... p.17
- ◎ 心生活協會《111-112年支持精障心家庭》公益勸募 結報... p.19
- ◎ 心生活112年度收支決算表/112年12月31日資產負債表 ..... p.20
- ◎ 心生活112年度服務成果報告 ..... p.22
- ◎ 預告：【臺北市星辰會所】成果展。今年第一次走出星辰喔！ ..... p.5
- ◎ 預告：【繽紛的寧靜】公益書畫展113年11月25日-12月7日 ..... p.14
- ◎ 心朋友的店(無店面) 114年起不賣創世水餃，持續賣統一生機食品... p.20

# 第八屆理事長 李麗娟 當選感言

## 生命影響生命

李麗娟 113年8月

6年前我卸任心生活協會理事長，其實我一直都在心生活協會裡，跟協會一起，跟隨陳素珍理事長及金林總幹事還有協會理監事、同仁、志工及會員們一起茁壯協會。這6年中大家都經歷非典肺炎艱困時代，而我從廣州華南師範大學應用心理研究所畢業後又投入東吳大學人權碩士學位學程。



現在我又回來接任理事長，是帶著大家的期許與個人的責任，面對這一任我深深覺得要把握這幾年，因為精神衛生法修訂有許多法規與服務的變革，身心障礙權利保障法現在也在研修，最重要的是CRPD身心障礙權利公約再2年又要國際審查報告。

認識我的人都知道，我是由復元進而倡權者，我與疾病奮戰進而到助人工作者，自己將生命的故事加上專業方法，影響與豐富更多的同儕及家庭的生命。我努力做些有意義、有價值的工作，希望利益他人。生命真正的價值不是只在獲得，而是一種無悔的真誠付出。在污名化的精障領域裡想要留住服務人才，提供長期有效的社區服務是很難的。之前我已參與社區服務，在先決與後天環境下，我是個最佳實踐。目前台灣精神照顧體系結構性資源嚴重不足，病患與家屬是最大的受害者，身為康復者與家屬身份的我，極想用自己微薄的力量及愛，用心盡己之力，從康復者、家屬、助人者到專業工作者，期待無論決策、執行、倡導都能直接給予正面的雙向溝通與傳導，也讓精神病患知道自己是可復元的。



## 第七屆理事長 陳素珍 卸任感言

陳素珍 113年8月

素珍感謝理監事與會員這六年來的愛護，更感謝金林總幹事帶領工作同仁努力服務，讓協會會務運作順暢。

加入台北市心生活協會的這些年，由膽怯的精障族群的家屬，持續接觸精障族群與精障服務，感謝這麼多年來，為精障服務倡權與帶領的前輩們。更要感謝金林總幹事，帶頭創立「社團法人台北市



心生活協會」，提供精障族群帶狀與系列的服務。經營不易，每年都要為服務案創新寫計畫案，要在有限的時間內投標，爭取經費。面對高齡少子化的時代，也亟需有足夠優質的服務人員來服務。這幾年衛福部佈建許多服務據點、與服務方案，期待心生活能提供服務。

讓我們共同為精障族群服務，做為精障服務的標竿，也讓社會大眾對精障有更多良善的認識，也讓社會更加和諧。大家一起加油喔！

備註：陳前理事長，於第八屆理監事會職務為「常務理事」。

### 星辰會所成果發表會

日期：113年11月15(五)、16日(六)

時間：上午九點至下午四點

地點：北投會館

(台北市北投區大業路527巷88號)



## 弟弟的孝心

作者：頌恩

我的弟弟不會說甜言蜜語，但卻誠心以行動來表達他的愛。因為聖經提及孝順的人，會長壽。看到這台藍色直立式電暖器，就想到孝順的弟弟。那年冬天，爸爸的血液循環不好，手腳冰冷，他已年老無法適應太冷的天氣，有一天竟昏倒在二樓樓梯間。被鄰居發現叫119送到醫院急救，住院檢查的結果，卻查不出病因。爸爸堅持立刻出院，並自己走回家裏。

聰明的弟弟想到，爸爸昏倒那天正是寒流來襲，只要一台電暖器就能解決這個問題，於是他買了這台直立式電暖器給爸爸使用，讓爸爸有熱風可吹，平安地度過整個冬天。今年寒流來時，我和母親共同享受電暖器的熱風，感到很溫暖。冬天想洗澡，就把這台電暖器搬進浴室，就不怕媽媽感冒了。現在，這台電暖器放在我和媽媽共用地臥房裡，有心臟病的母親因為使用這台電暖器，才能平安地在房間裏休息。感謝弟弟的孝心，如今天氣寒冷，我和媽媽都不敢出門，只好麻煩弟弟去量販店幫忙買些日用食品。弟弟二話不說很快就把這些東西買回來了，讓我和媽媽三餐不用愁了。

如今爸爸住安養院，要包尿布，媽媽請弟弟付爸爸的尿布費，弟弟也答應了。媽媽想念爸爸，弟弟知道後，開車載媽媽去安養院，在矮牆外遠遠的看爸爸，失智的爸爸，不斷地叫著弟弟的名字，弟弟聽到了很歡喜。那天弟弟請媽媽吃一餐，媽媽看到她朝思暮想的丈夫，心願得償很愉快。

每次弟弟回媽媽家時，總是帶著他家5歲的小寶貝，因為他知道我和媽媽都想念小寶貝。他費盡苦心的教會小寶貝打阿嬤家的電話，讓我媽媽聽到小寶貝的聲音很高興。感謝神讓我有個體貼孝順的弟弟。信仰不是口號，而是行動，我弟弟就是最好地見證。



## 行道樹

作者：良心

有一天下午，我頂著炎熱的陽光沿著臺北市的中山北路的人行道走著走著，於是在人行道上逗留良久，我便放鬆心情開始欣賞沿路的風景和行道樹，這時在吵鬧不休汽機車聲音中，我發現在樹的世界裡，樹仿若會說話且它對著我沉默的吶喊。

我停下腳步靜靜地站著，這時我抬頭望去，太陽的光線從樹葉的隙縫中篩了下來，落下圈圈塊塊的影子，我的心也隨著清風在細葉間穿梭，感受街道的另一種風景。

走著走著，夜像小偷似的，偷走了陽光，夜就這樣把臺北市照著燈火通明，以一種新的風貌呈現在我的眼前，讓我陶醉夜的風景裡。

## lucky girl

繪圖：Ivy



## 寂寞的牆壁

繪圖：田可宜





## 我的心情及 我與傑克羅素狗的緣分

作者：蔡宜修 113年8月

文字：我最近的心情在體悟上，心境上，因一瞬間的乍那而有轉變，覺得生命的可貴，懷念媽媽的容顏，覺得母愛的偉大，而聽爸爸的話也是有理的，我在108年前在一間寵物店看見一隻灰白的甚多魯冬的流浪狗，在店內的空間受狗，它也來回走跑，<sup>金</sup>因它沒人領養，我也抱著它合照，它也很溫馴，之後我每隔一陣子都來店內受它，……，在度想起它已經是112年了，詢問後才知它因年老而自然

老化而亡，我和它的緣份是因想養狗而改成在店裡看魯冬狗，我覺得緣份像是一條繩子把我和它正在一起，曾經想當畫家，寫生，心情的變化在學習事物中而有不同，小狗只忠心一個主人，也是有靈性的，它會陪伴主人，之聽主人的心聲，也會救主人，我體會到忠犬救主的含義，人生列車窗外的景色每一片刻都不同，我看到了楓葉，菊花，走在小徑上，回憶滿滿也流下了眼淚，心情也足足看見了以前的時光，回憶到了我10歲那年的歡樂情景，緣份使人有緣成為一家人，緣份很奇妙也感受到家的溫暖，使我漸漸進步，更上

一層樓，愛惜自己，從中會體會出豐碩的果實。



同仁的回饋、  
感想、訊息整理

## IMR的時光剪影

作者：IMR 康復服務工作人員 113年8月

時光匆匆，來到心生活已經一年了，「陪伴、傾聽、支持」IMR的甜心們是每日的日常，看到他們的成長，也看到自己的生命一同成長、前進。

「陪伴」一個人走過生命中的一段路，看似容易，卻又不簡單，如同〈薩提爾的冰山理論〉，每座冰山的對話，碰撞出不同的生命經驗。雖然有時候站在服務員、老師或社工的角色，其實更多時候，我希望自己是一位「真心的朋友」，如同每個人都希望有人用真心來相待，人生旅程漫漫長路，我們就是陪伴彼此走一段路的夥伴。

來IMR團體的每一位，有著不同的故事，大家分享自己的生命經驗、彼此交流，或痛苦、或開心，每個生命故事都在激勵著彼此前進。從去年到今年，每週穩定出席的甜心們，漸漸越來越熟悉彼此，也建立了IMR團體的文化——包容、接納、支持、尊重，有人找到能理解、彼此支持的同儕、生活中互動的朋友，偶爾團體時分送小餅乾，小小的行動中收到彼此支持的溫暖。在今年6月7日，大家一同到兒童新樂園活動時，跟夥伴變得更熟悉、玩得很開心，實現了幾位甜心、家屬到兒童樂園一遊的夢想，相信是生命中難得的珍貴回憶之一。

IMR服務陪伴、支持著每一位，往康復之路邁進，為自己的目標或夢想而努力。有人的目標是找到一份穩定的工作、有人是參與考試、有人希望疾病能康復，有多位正努力修課、運動、創作作品、調整藥物、睡眠等。看到幾位真的很努力在為自己的目標、夢想而不斷找方法中，即使現實、能力與夢想有段落差，但看到他們面對挫折不放棄的精神，也為這樣的生命力而感動。從去年到現在，看到幾位經過一段時間的努力和多次失敗的經驗後，在自己的目標上有進展，或找到合適的工作時，真的替他們感到高興，此好消息也

激勵著大家繼續為自己的目標努力！

當甜心們看著父母漸漸年老，因著對未來的焦慮，積極想找一份穩定工作的心情，即使有動力想找工作，但卻常在入際、嘗試找工作上失敗，必須面對這些挫折的甜心們，有時還得面對工作同事、家人朋友的不理解，社會事件發生時污名化的輿論壓力，睡眠、飲食、情緒上各樣的困擾，有時看到他們同時要面對的這些壓力，真的很不簡單。有時也聽到家屬一路以來照顧的壓力，不同角色當中的心情故事。

感謝政府在這幾年政策上漸漸開始重視心理健康、對精神疾病的更多理解和重視，提倡「復元」或「優勢」觀點，包含協會的公車幹線影片宣導，希望社會上更多人能試著理解甜心們，也能以友善的態度來包容和接納。甜心們在某方面的生命韌性，是柔弱但卻是堅強的，就像遇到一場場人生暴風雨後，仍繼續航行的小船，不斷地向自己的夢想航行！

## 「精神健康你我他」實用手冊 第1~9輯 全套\$350元

- 第1輯：一般大眾認識精神疾病的最佳入門手冊
- 第2輯：認識精神障礙族群處境、身為患者的心理師Frederick J. Frese寫出思覺失調症（精神分裂症）患者在生活中與疾病共處的方式
- 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、重大傷病卡、愛心悠遊卡等
- 第5輯：甜心保健室：牙齒保健、糖尿病心血管疾病預防、運動篇、對躁鬱症的正確認識
- 第6~9輯：*Illness Management and Recovery*精神障礙者疾病管理與康復手冊，共11個康復要素

### 購買方式

實用手冊①~⑤輯，每輯新台幣\$20元  
實用手冊⑥~⑨輯，每輯新台幣\$50元或\$100元  
請加付劃撥手續費及郵寄費，感謝。  
郵政劃撥：19793224  
戶名：社團法人台北市心生活協會

同仁的回饋、  
感想、訊息整理

## 灰燼與樹

金林 總幹事 113年9月

「灰燼與樹」是我給這張卡片取的名字。

113年7月27日心生活協會「會員大會」那天，協會上午安排了一場<和自己的溫柔約會>的活動，活動將結束前，帶領的林奕如社工師在一張桌面擺放了數十張小卡片（卡片背面顯示出版商是「小紅花」），鼓勵大家走上前去、任意帶走一張屬於自己的「禮物」。我推著輪椅過去，快速



看一下、遠遠的看到一張有著我最喜歡的「樹」的卡片，就忙不迭地把那張卡片拿走（哈，怕被別人搶走）。

回到座位時細看，頓時吃了一驚；因為既然是「樹」、我以為拿到的必然是有著美麗「綠葉」的卡片，卻原來我拿的是一張「野外火場劫後餘生」的卡片。畫面前二分之一，看到的是一場不知道燒了多久、火劫後的草地，地面上有兩處還冒著灰白的煙霧、灰煙縷縷而上，草地之後，中間往左側去，先有兩棵大樹、向後望有看來數量更多的樹叢，就是這兩棵大樹被我一眼看到，才選了這卡片；而卡片後半的天空，有著淡黃色和天光，還有一大塊橘黑色的積雲。

我初時以為會綠意盎然的卡片，卻原來是一幅有著灰燼的劫後景緻。

你玩過塔羅牌、拿過這些心理成長活動的卡片嗎？很有趣的是，多數的人、多數的時候，拿到自己抽出來的牌卡時，都會驚呼怎麼正是我在乎的事、正是我徬徨的情況、或正好有可以醍醐灌頂的訊息……。

灰燼餘生，似乎正是我因新冠病毒而脊椎受損、癱瘓，至今雖仍無法行走，但漸漸恢復一些知覺、還可以坐著輪椅來來去去，「生命尚可期待」的寫照；而草地燒盡、大樹卻仍堅強挺立的景色，是否正是許多家庭面臨精神疾病打擊後的寫照。眼下仍有灰煙裊裊、觸目心驚，但當灰燼漸熄後，有機的灰燼在雨天之後，就會成為可以再次生長綠草、可以滋養大樹的寶貴養分。

今年的會員大會因為要將停權多年（很多年都未曾繳納會費且沒和協會聯絡）的會員除會，茲事體大，所以大會之前我向協會拿了更新的會員名單、想打一些電話和老會員們聊聊天/鼓勵大家來出席大會。之前已知道部分會員幾年前就開始聯絡不上，除此之外，還赫然發現，好多會員已經過世了！有些壯年甚至於青年的病友也往生了，實在唏噓。銀髮的家屬或病友，做家事漸感力不從心、腿腳不好了，珍愛自己，可call 1966、使用長照服務，是照顧自己的好方法。

我們曾有那樣的緣分，大家加入「心生活協會」、支持自己人的團體，這樣的緣分有長有短，或許是生命到了盡頭，或許是覺得沒有什麼可互動的，行進的隊伍中，有些人離隊了，但也有新的人踏步進來了。無論人數多寡，精神病友與家屬發出自己的聲音、彼此相互支持的隊伍，必然要持續地走下去，直到精神病可以像感冒一樣容易醫治的那一天。

這張「灰燼與樹」的卡片，那在透亮中有著橘黑色積雲的天空，可以是落日的黃昏時分，也可以是太陽初起的清晨；近黃昏時，可以在落日後貢獻給大地能真正休憩的寧靜之夜；朝陽將起時，可以有隨天色打開視野、勃發生機的空間。黃昏也好、清晨也好，走過灰燼、我們對於「生」已有貢獻，無論在何時，都可安心。



同仁的回饋、  
感想、訊息整理

## 【心生活精神群體充權服務】報告：

### 精神衛生法新版內容的施行日期

行政院起草大幅修改的「精神衛生法」，經立法院討論略做修改後，在111年12月中三讀通過，全版從96年7月版的63條擴增到91條，這個**新版精神衛生法的內容**，除了〈強制住院改由法院審理〉的部分之外，全部將在**113年12月14日起生效**。

至於精神病友的〈強制住院〉改〈由法院審理〉的部分，需靜待行政院會同司法院訂定實施日期，這兩年司法院積極地開辦模擬法庭進行演練，目前的消息是有可能在114年中開始實施。

## 【心家庭專線與家屬支持服務】整理：

### 台北市【社區心理衛生中心】

臺北市社區心理衛生諮詢專線：(02)3393-7885

（專線服務時間：上班日09:00-22:00）

- ☆ 中正區社區心理衛生中心（服務：中正區、中山區）  
地址：臺北市金山南路一段5號 電話：(02)3393-6779
- ☆ 萬華區社區心理衛生中心（服務：大同區、萬華區）  
地址：臺北市東園街152號B棟 電話：(02)2303-3611
- ☆ 文山區社區心理衛生中心（服務：文山區、大安區）  
地址：臺北市木柵路三段220號1樓 電話：(02)8661-5387
- ☆ 北投區社區心理衛生中心（服務：士林區、北投區）  
地址：臺北市石牌路二段111號2樓 電話：(02)2821-2060
- ☆ 信義區社區心理衛生中心（服務：信義區、松山區）  
地址：臺北市松隆路36號3樓 電話：(02)2763-0668
- ☆ 南港區社區心理衛生中心（籌備中）

## 新北市【社區心理衛生中心】

新北市社區心理衛生諮詢專線：(02)2257-2623

(服務時間：上班日08:30-17:30)

☆ 新店區社區心理衛生中心

(服務：新店、深坑、石碇、坪林、烏來、永和區)

地址：新北市新店區中山路139號1樓 電話：(02)2218-1908

☆ 中和區社區心理衛生中心(服務：中和區)

地址：新北市中和區南山路4巷3號2樓/4樓 電話：8245-1225

☆ 林口區社區心理衛生中心(服務：林口、泰山、五股、八里區)

地址：新北市林口區文化1路1段188號3樓、3樓之3

電話：2602-1615

☆ 新莊區社區心理衛生中心(服務：新莊區)

地址：新北市新莊區長青街30號4樓 電話：2996-8537

☆ 蘆洲區社區心理衛生中心(服務：蘆洲、三重區)

地址：新北市蘆洲區集賢路245號1樓 電話：8286-0375

## 「繽紛的寧靜」公益書畫展

畫法創作：侯政·水彩創作：黃慧敏(夫妻創作聯展)

售畫(捐款取得書畫作品)所得捐贈給心生活協會

日期：113年11月25日至12月7日

(週日休展)

地點：「人文咖啡小藝廊」

(台北市中正區師大路161  
之1號1樓)



～歡迎蒞臨觀賞、捐款取畫～

連絡心生活協會：0916-072755、27328631



# 實用的藥物小知識 用藥Tips

(付費轉載自聯合報的【元氣周刊】)

15

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友



## 忘記按時吃藥，該補吃嗎？

一般而言，可以掌握的原則是以「吃藥周期的一半」為基準，來計算自己是否需要補服。例如：藥品是一天二次的用法，可以將一天24小時切分為12小時一次，這樣的話就是間隔12小時，那吃藥周期的一半就是6小時。

假如，早上9：00的藥忘了吃，在吃藥周期的一半6小時以內都還能補吃（就是在下午3點以前就補服）；但超過6小時才想起的話，就省略9：00那次，晚上9：00時按當次劑量服用即可。

但如果是藥物會影響睡眠，如利尿劑，若已接近晚餐才想到要補服，則不建議服用。

【2024-07-07/聯合報/P03版/元氣周報】【記者李樹人／報導】



## 哪些類型的藥物不可以剝半或磨粉服用？

藥品不能隨便剝半或磨粉吃，尤其是「慢性病用藥」。

夏天血壓數值比冬天低，有些患者因此想「只吃半顆藥」，但像是Adalat OROS、Doxaben XL等血壓藥，若擅自剝半或磨粉會使血壓下降過快，可能會導致姿勢性低血壓，產生頭昏、暈眩，甚至昏倒。

為讓民眾方便控制慢性病，不用頻繁用藥，常會做成長效劑型的緩釋錠。例如Diamicron MR等血糖藥，剖半、磨粉可能造成重度低血糖而昏迷或喪失意識，相當危險。

此外，做成腸衣錠的阿斯匹靈藥物也要小心，若破壞劑型，會引起腸胃道刺激，藥物也可能被胃酸所破壞。建議民眾如有剝半或磨粉的需求，要先跟藥師諮詢是否妥當。

【2024-07-07/聯合報/P04版/元氣周報】【記者鄒尚謙／報導】



## 沒吃完或過期的藥品該怎麼處理？

可全數交由社區藥局或是醫療院所協助回收處理，若無時間送交社區藥局或醫療院所，過期或不可再使用的藥品，回收方式有「一般垃圾處理」或「需交由藥局或醫院處理」等兩種方式。

需交由藥局或醫院處理的藥品有抗癌藥物、抗感染藥物、荷爾蒙藥物、管制藥品、針劑等五大類藥物。前四類藥物含有劇毒恐汙染環境，若未依照規定回收到藥局或醫院，恐有濫用的危險；而針劑則可能會使處理垃圾的人員受傷。

一般錠狀、膠囊、保健食品、中藥粉、水劑等都可採一般垃圾丟棄方式處理。食藥署建議，如果是水藥或是感冒糖漿、藥水等，建議將其放置夾鏈袋中，袋中放入可吸附藥水的物質，如衛生紙、餐巾紙、泡過的茶葉、咖啡渣等再丟棄。

【2024-07-14/聯合報/P06版/元氣周報】【記者陳雨鑫／報導】



## 給便秘族的參考（向造口袋內的大便學習）

分享人：金林 113年9月

- 情緒緊張時，大便就不容易順利出來，舒緩自己的情緒最重要。
- 多喝水、多運動是幫助腸胃正常的基本功。
- 腸道每天出大便不只一次，想大號時就去上廁所，不要憋。
- 經驗上可促進排便的食物：火龍果（大的半顆就可以）、秋葵（可以自己切小段。）
- 吃炸物或者比較多肉，大便就會黏稠、不容易排乾淨。吃自己煮的飯菜，大號最順利。

111年五月底我因為新冠而脊椎受損癱瘓後，不明原因的在一個半月後，身體自然產生瘻管—我的肛門與陰道竟然連通了！大便開始從陰道噴出來、汙染下體，不得不動直腸手術，裝了「人工肛門造口」。

「造口」就是在肚皮上打個洞，把直腸拉個頭出來，讓大便不走肛門改從這個洞出來，買特定的造口塑膠袋套著，每天從造口清大便。我不能控制自己的大便什麼時候排出來，但因為造口袋是透明的，可以清楚的觀察大便排出來的樣子，整理了觀察心得如上，「祝福大家每天大號都可以很『暢快』！」



# 112年度捐款收入芳名錄

(徵信芳名錄不含會費及工作坊服務費)

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
111年11-12月電子發票一 無名氏	\$2,400	何宗禪	\$500	周麗玲	\$300
112.10.22郵局轉帳一 無名氏	\$1,500	何怡慶	\$2,000	周麗寶	\$300
112年1-2月紙本發票中獎一 捷懿企業股份有限公司	\$200	何承謙	\$6,000	幸明麗	\$1,550
112年1-2月電子發票中獎 (各界)	\$2,700	何德操	\$600	林竹利	\$3,000
112年3-4月紙本發票中獎一 多點肉零錢箱	\$200	余淑育	\$57,000	林至誠	\$300
112年3-4月電子發票中獎 (各界)	\$700	余漢儀	\$10,000	林佑珊	\$100
112年5-6月電子發票中獎 (各界)	\$2,200	吳佳穎	\$500	林君翰	\$1,000
112年7-8月電子發票中獎 (各界)	\$900	吳旻諺	\$20,000	林妙珊	\$100
112年9-10月電子發票中獎 (各界)	\$2,900	吳明珊	\$1,000	林佳慧	\$250
Annie Chu	\$60,000	吳春梅	\$1,500	林岱德	\$100
丁雅真	\$2,160	吳晨旖	\$500	林依萱	\$1,000
力利國際有限公司	\$45,000	吳愛韻	\$30,000	林怡劭	\$100
十方菩薩	\$50	呂政勇	\$24,000	林松儀	\$100
山水藥品股份有限公司	\$20,000	呂淑媛	\$3,620	林芸如	\$1,000
中華民國安萱慈善協會	\$30,000	李台民	\$1,000	林俊仰	\$1,000
方麗妹	\$3,000	李弘玉	\$300	林信和	\$1,200
毛潤芝	\$5,000	李依博	\$200	林品慧	\$12,000
王文寶	\$6,000	李季剛	\$2,600	林彥廷	\$100
王俊明	\$1,000	李欣樺	\$1,000	林昶安	\$1,000
王珊	\$5,000	李秉穎	\$5,000	林娟瑛	\$10,000
甘向蓉	\$3,600	李盈韻	\$2,000	林容如	\$500
田田園烘焙屋發票箱	\$135	李雪娥	\$900	林旂卉	\$600
石家珍	\$500	李壽民	\$500	林祖儀	\$18
吉立文具(小豬撲滿)	\$2,421	李維康	\$1,000	林淑芬	\$2,500
向慈賢	\$1,657	李維寧	\$5,000	林華有	\$100
多點肉零錢箱	\$255	李慶富	\$1,000	林貴珍	\$1,200
江碧興、周澄俊、黃美鳳	\$100	李麗娟	\$13,000	林楠烽	\$1,000
江麗美	\$12,000	杜淑貞	\$1,000	林劉月裡	\$3,000
艾廷實業有限公司	\$12,000	江慧英	\$1,000	林慧芳	\$300
何玉琳	\$25,000	沈秀緞	\$500	林靜宜	\$1,200
		周仲豪	\$3,600	社團法人中華清淨學佛協會	\$5,000
		周佳瑩	\$3,600	邱金蓮	\$1,000
		周玳伊	\$6,000	邱奕翔	\$100
		周婷瑩	\$3,600	金上	\$18,000
		周惠民	\$500	金以蓓	\$100,000
		周敬倫	\$200	金佳豫	\$3,600
		周萬福	\$12,000	金林	\$17,515
		周靜如	\$5,000	金冠萱	\$19,000

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
金鳳	\$30,000	許程順	\$10,500	楊若菁	\$34,500
金機	\$15,000	許瑞宋	\$2,000	楊愛主	\$1,000
金麗珍	\$6,700	連容靜	\$10,000	葉小姐	\$30,000
俞怡辰	\$100	郭佩璇	\$500	葉財勝	\$1,000
施桂桃	\$6,000	郭若蘭	\$6,000	詹美桂	\$6,000
柯素津	\$1,000	陳引欣	\$300	詹傑人	\$33,000
美珠	\$1,100	陳芊彥	\$2,000	賈惟霖	\$22
胡玉芬	\$2,000	陳孟滔	\$1,500	廖芝儀	\$12,000
胡伯仲	\$100	陳庚逸	\$100	廖若蘭	\$200
胡智恩	\$100	陳忠麟	\$1,000	廖婉伶	\$6,000
胡智盛	\$100	陳金足	\$100	趙慶文	\$9,200
胡滋婷	\$100	陳有螢	\$100	劉玉雪	\$30,000
胡雅清	\$100	陳章仲	\$100	劉彥宏	\$3,600
倪子涵	\$300	陳素珍	\$257,500	劉雅姿	\$6,000
凌空專用家股份有限公司	\$4,225	陳素淑	\$100	劉璋	\$12,000
孫允武	\$10,000	陳淑芳	\$7,000	劉曉倩	\$300
孫武	\$250,000	陳博信	\$100	潘蘭英	\$1,300
孫景文	\$1,200	陳嘉雯	\$9,600	澤騰有限公司	\$3,700
袁慧華	\$100	陳說讓	\$300	蔡妙慈	\$6,250
財團法人台北市林坤地	\$50,000	陳輝銘	\$100	蔡孟君	\$100
仁濟文教基金會		陳錦雲	\$1,000	蔡宜庭	\$500
財團法人感恩社會福利	\$600,000	陳寶鳳	\$24,000	蔡勝杰	\$600
基金會		彭英傑	\$2,500	鄧世潔	\$3,000
高美惠	\$12,000	曾昊宇	\$1,000	盧麗嫻	\$17,100
高毓謙	\$4,000	曾昱璇	\$300	蕭子瑜	\$10,000
張力今	\$300	曾凱琳	\$1,000	蕭子潔	\$10,000
張力文	\$300	曾期濱	\$300	蕭惠心	\$6,000
張月女	\$2,000	游雅筑	\$2,500	賴有嘉	\$150
張月汝	\$1,000	游煥彰	\$12,000	戴孝芸	\$100,000
張百良	\$1,000	湯秀敏	\$500	戴普平	\$18,000
張李榮雄	\$100	湯菊娣	\$500	瞰瞰工作室&昂了味咖啡館	\$1,200
張林雪娥	\$2,000	湯雲台	\$1,000	薛美芳	\$30,000
張芯仔	\$1,000	無名氏	\$7,000	薛婉葵	\$100
張芯仔	\$1,000	無名氏	\$1,000	薛許秋蘭	\$300
張金剛	\$1,250	無名氏	\$1	薛慧芳	\$300
張泰華	\$300	菩薩福田慈善教育協會	\$5,000	薛慧環	\$300
張涵昱	\$1,000	賀達仁	\$6,000	薛樹行	\$2,400
張涵昱	\$1,000	辜瓊華	\$500	簡素真	\$10,000
張莘培	\$3,000	馮玉琪	\$100	關蓮香	\$500
張嘉華	\$100	黃明恆	\$100,000	魏郁珊	\$30,000
捷懿企業股份有限公司	\$60,000	黃星達	\$2,500	譚冰雁	\$100
梁陳春	\$1,000	黃美翠	\$6,000	蘇嘉登	\$10,000
梁義鑫	\$30,000	黃意琪	\$2,000	合計	\$3,001,529
莊國僑	\$40,000	新高建設股份有限公司	\$120,000		
莊黃芳美	\$3,200	楊美津	\$120,000		

其中指定用於113年度以後支出者：

感恩基金會 -- 指定用於專職副總幹事薪資	\$400,000
陳素珍理事長 -- 指定用於兼職總幹事薪資	\$100,000
菩薩福田基金會 -- 指定購物轉贈甜心生活使用	\$4,002
112年入帳將用於113年度以後之捐款總計	\$504,002

## 112年度特別感謝

☆【感恩社會福利基金會】捐款支持113年聘用副總幹事一名所需人事費的半數；我們因此而能自113年1月1日起，聘原專線服務人員趙婉如小姐，轉任心生活協會【副總幹事】。

☆陳素珍理事長、林媽媽等持續捐款支持總幹事領薪資。

☆戴菁平常務理事號召烘培心志工，持續製作中秋節、春節糕點義賣，志工們出力出錢，深植福田支持心生活協會。

☆感謝擺放心生活的發票/零錢箱：「巧芝西點麵包店」（吳興街）、「田田園烘培屋」（安居街）、「吉立文具」（基隆路二段）、「多點肉」（基隆和平東路口）。

## 心生活協會《111-112心生活支持精神障礙家庭》 公益勸募一結報

◎勸募期間為：111年9月1日起至112年8月31日。

◎勸募總收入\$35,855元，減去勸募總費用（法定上限為收入15%）\$4,266元 = 勸募所得\$31,589元。

◎勸募所得用於支付心生活協會辦公室，一個月的租金及部分大樓管理費。（辦公室月租金\$31,000元、月管理費\$2,700元）。

◎公益勸募捐贈收入明細表、支出、所得運用等，請上心生活協會官網 <http://www.心生活.tw> 點選【支持心生活】區塊內的【財務透明窗】，再點選【公益勸募-成果徵信】專區查閱。

相關捐款收入，均已於收款開立收據時，分別入帳於111年或112年度內，並刊載於第19期、20期會訊的捐款芳名錄中。

# 社團法人台北市心生活協會 收支決算表

112年1月1日至112年12月31日

科目	決算數	科目	決算數
經費收入	\$13,521,028	經費支出	\$13,320,090
入會費	\$250	薪資費用	\$7,780,048
正式會員常年會費	\$26,000	保險費（勞健保）	\$968,375
正式會員永久會費	\$5,000	退休金費用	\$426,712
贊助會員常年贊助費	\$4,250	租金支出	\$375,275
贊助會員永久贊助費	\$10,000	專案業務費	\$3,258,545
捐款收入	\$3,001,529	（不含服務人事）	
利息收入	\$13,769	大樓管理費	\$32,400
社會局委託收入	\$4,027,256	印刷費	\$81,970
社會局·社家署補助收入	\$2,526,104	電話費	\$19,575
公益彩券回饋金補助收入	\$786,806	郵費	\$14,613
衛福部獎勵計畫補助收入		水電瓦斯費	\$9,939
心口司計畫補助收入	\$1,742,908	文具用品	\$7,216
其他政府補助收入	\$597,114	購置設備（協會辦公室）	\$26,565
民間專案補助收入		修繕費	\$2,660
義賣及出版品收入	\$253,315	差旅交通費·志工車馬費	\$3,247
心朋友工作坊收入	\$469,057	一般業務費	\$240,389
雜項收入	\$15,130	勞務費	\$4,000
心朋友的店收入	\$42,540	公共關係費	\$4,500
		廣告費	\$6,800
		什費	\$36,453
		心朋友的店支出總計	\$20,808
		本期餘絀	\$200,938
		上期餘絀	\$2,449,453
		結轉下期累積餘絀	\$2,650,391

## 《心朋友的店》公告

（無實體店面，接單買賣）

### ❖ 創世基金會愛心水餃：

合作到113年12月31日止（114年不再銷售）。

~ 萬分感謝〈創世基金會〉曹慶董事長支持心生活協會自108年9月起至113年12月31日止，免成本進貨銷售總計達567箱水餃。~~ 感謝歷年來支持採購的朋友們。~

### ❖ 統一生機開發公司相關食品：

114年持續接單進貨銷售。歡迎大家繼續向心生活協會購買統一生機公司優質的各式堅果、果乾、有機麵條、零嘴點心等。（心朋友的店可開發票）



# 社團法人台北市心生活協會 資產負債表

中華民國112年12月31日

<b>資產：</b>		<b>負債：</b>	
定額零用金	\$26,000	應付費用	\$136,720
郵局活期存款	\$94,171	其他應付款一星辰	\$19,422
郵局劃撥存款	\$198,762	應退補助款	\$16,001
合庫三興活存一心生活	\$185,302		
國泰世華活存	\$75,618	應付營業稅一心朋友的店	\$412
富邦世貿活存（含指定捐款）	\$562,251	預收貨款一心朋友的店	\$3,810
永豐銀行活存	\$20,440		
華泰銀行（公益勸募專戶）	\$18	代收款一專戶利息應退款	\$6,373
兆豐銀行活存一心生活（專戶）	\$72,203		
合庫南京活存（專戶）	\$50,370	代扣款（勞保/健保/所得稅）	\$1,039
台北富邦A（專戶）	\$211,663		
台北富邦B（專戶）	\$110,920		
中國信託（專戶）	\$6,988		
土地銀行活存（專戶）	\$8,815	應付會務借款	\$1,050,000
玉山銀行	\$1,000		
富邦世貿定存（準備金專戶）	\$61,325	會務準備金	\$61,325
合庫三興活存一心朋友	\$10,064		
兆豐銀行活存一心朋友	\$0		
現金與存款小計	<u>\$1,695,910</u>	負債總額	<u>\$1,295,102</u>
應收補助款一協會	\$2,114,343	累積餘絀：	
預付費用一協會	\$6,000	期初累積餘（點）	\$2,449,453
暫付款一協會	\$240	當年度淨餘（絀）	\$200,938
應收捐款	\$30,000		
流動資產合計	<u>\$3,846,493</u>	累積餘絀餘額	<u>\$2,650,391</u>
存出保證金	\$99,000		
資產總計	<u>\$3,945,493</u>	負債與餘絀總計	<u>\$3,945,493</u>
備忘資產：		備忘負債：	
代管社會局財產（星辰）	\$777,693	受託代管財產餘額（星辰）	\$777,693
資產（含備忘資產）總計	<u>\$4,723,186</u>	負債與餘絀（含備忘負債）總計	<u>\$4,723,186</u>

# 心生活112年度服務成果報告

台北市心生活協會112年度服務量

個別化服務495人（精神疾病患者404人+家屬91人），  
共服務約9,377人日（半日）+多元活動參與2,793人次。

## 壹、「心家庭專線電話服務」及家屬支持活動：

\*\*感謝衛生福利部公益彩券回饋金（心理健康司）補助\*\*

### 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〉家屬同儕團體、〈家連家精神障礙家屬〉課程團體，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：

	實際效益（包含線上）		總服務量
	人數	人次	
關懷服務	35	1,892	全年共服務：140*人、1,933人次
簡式服務	105		

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）	12	86
心家庭暖房（2~11月，共十場次）	21	41
合計	33	127

（三）連結提供心理師晤談服務：全年度共3名、24人次。

#### （四）專線第一類--【關懷服務】對象之分析：

1. 全年服務35人，新開案10人。男性12人、女性23人。
2. 其中32名為精神病友。
3. 台北市民佔33%、外縣市者67%。

4. 服務效益達到問題緩解者達79.5%。

5. 疾病別與年齡層統計：

關懷對象 疾病別	人數	比率	關懷服務 年齡	人數	比率
思覺失調	22	63%	20-29	1	3%
躁鬱症	5	14%	30-39	9	26%
重鬱症 (含憂鬱)	5	14%	40-49	6	17%
其他	2	6%	50-59	7	20%
未知	1	3%	60以上	5	14%
總計	35	100%	未知	7	20%
			總計	35	100%

身分	人數	比率
甜心	32	91%
父母	2	6%
子女	0	0%
夫妻	1	3%
手足	0	0%
其他	0	0%
總計	35	100%

(五) 專線第二類-【簡式服務】對象的分析：

疾病種類	人數	比率
思覺失調	16	15%
躁鬱症	8	8%
重鬱症 (含憂鬱)	21	20%
其他	4	4%
未知	56	53%

身分	人數	比率
甜心	64	61%
父母	18	17%
子女	6	6%
夫妻	3	3%
手足	11	10%
其他	3	3%
總計	105	100%

簡式服務 管道	人數	人次
電話	80	76%
網路	22	21%
信件	3	3%

(六) 心家庭暖房：

- 特色：小型精障者家屬的同儕團體，可暢所欲言。
- 112年度辦理10場次，21人、共41人次參加。
- 97.6%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12人、86人次。
- 參與者六名為親子關係、三名為手足關係、三名為其他關係。
- 全體參與者都表達自己的參與度高、很實用。

【暖房家連家課程活動照片】：



## 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 \*\*

- 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〉一代工、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〉一烹飪課、垃圾分類回收等之學習；〈體適能〉與〈健康維護〉一運動中心鍛鍊、體重/體溫測量、回診提醒、指導排藥…；〈育樂活動〉一卡拉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〉一多元活動（手工藝·桌遊…）、鼓勵閱讀；〈充權〉一週會/月會之提案/討論/決議、社會交流、倡權呼籲或行動。
- 三、同時段服務上限為15名；本年度內共服務16名精神障礙者；結案2名，皆係因轉入住「康復之家」全日型精神復健機構須依規定結案。
- 四、服務人力3人。112全年度共服務2,443人日（含半日），服務使用者全年出席合計12,280小時，其中參與作業活動共5,911小時；領取獎勵金合計\$87,323元。
- 五、病友服務使用者的滿意度回饋：

112年度心朋友工作坊 服務使用者（障礙者）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	50.0%	41.7%	8.3%		
2	我出席工作坊的時間增加了	41.7%	58.3%			
3	我參與作業工作，數量變多或速度變快	50.0%	41.7%	8.3%		
4	我參與作業工作，品質提高	50.0%	41.7%	8.3%		
5	我在工作坊的時候，作業時間逐漸增多	41.7%	58.3%			
6	我覺得自己的專注力、耐力提升	50.0%	33.3%	16.7%		
7	我覺得自己的人際關係變好	41.7%	33.3%	25%		
8	我覺得自己適應附近環境的能力提高	50.0%	50.0%			
9	這裡的工作人員可以聽我說話、給回應	50.0%	50.0%			
10	在工作坊我可以表達自己的意見	41.7%	58.3%			

112年度心朋友工作坊 服務使用者（障礙者）滿意度調查		很滿意	滿意	普通	不滿意	很不滿意
11	我可以自在的到工作坊附近走動、買東西	50.0%	50.0%			
12	我覺得自己被尊重	50.0%	50.0%			
13	在工作坊我有好朋友	50.0%	33.3%	16.7%		
14	我的病情比以前穩定	50.0%	41.7%	8.3%		
15	我比以前會管理自己的情緒	50.0%	41.7%	8.3%		
16	我覺得生活比以前充實愉快	50.0%	50.0%	50.0%		

#### 六、家屬的滿意度回饋：

112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	50.0%	41.7%	8.3%		
2	我對工作坊的服務感到滿意	91.7%	8.3%			
3	我覺得甜心及家屬在工作坊受到尊重	83.3%	16.7%			
4	我覺得工作坊的環境舒適安全	75.0%	25.0%			
5	工作坊工作人員與我保持良好的聯繫	83.3%	16.7%			
6	我可以自在的向工作人員提出想法並獲得回應	83.3%	16.7%			
7	我覺得甜心的專注力及耐力提升	58.3%	25.0%	16.7%		
8	我覺得甜心比以前會做家事	50.0%	33.3%	8.3%	8.3%	
9	我覺得甜心的人際關係變好	58.3%	25.0%	16.7%		
10	我覺得甜心與家人互動良好	58.3%	16.7%	25.0%		
11	我覺得甜心病情有改善	58.3%	25.0%	8.3%	8.3%	
12	我覺得甜心來工作坊會有樂趣、成就感	83.3%	0%	16.7%		
13	工作坊的服務能減輕我與家人的照顧壓力	38%	46%	15%		

#### 七、心朋友工作坊活動剪影：



台北探索館



烹飪/桌遊/手工藝活動



準備食材 精心料理

三杯雞、蔥花蛋、麻婆豆腐、玉米濃湯



手工藝—漂流瓶

各項日常作業



代工作業—安全帽內視

代工作業—食品包裝



自製商品—滴豆干



自製商品—手工曲奇餅乾



家屬座談會

### 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管理 \*\* 勞動力重建運用處補助就業服務 \*\*

- 一、 台北市政府社會局109年起委辦，補助職員五人（督導1+社工2+其他2）。112年勞動力發展署/台北市政府勞動力重建運用處補助就業服務員1人及就業相關團體費用。
- 二、 以「精神障礙會所模式」提供服務--精神障礙者認同會所填寫入會申請書成為會所的「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渴望與需要，創造社群終結孤寂，支持會員探索並發展自我的潛能，過有意義的生活。
- 三、 112年度內「會所會員」人數：新增29名，1月1人過世，112年底累積共89名。其中男性43名、女性46名；有83名會員持有身障證明第一類，其中1名同時具有第七類障別，有13名會員ICD碼非12或無身障證明。

#### 四、全年度服務量：

項目	年度累積服務量
總會員數	89人
活躍會員	77人
就業準備	17人
就業階段	33人
社區推廣	14場
成長團體	119場
成果展	1場
假日或節慶活動	35場
個人目標計畫	24人
家庭關懷訪視家庭數	11戶
外展服務人次	761人次

會員、準會員、潛在會員到會所使用服務者共3,109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
社區宣廣		14	73	464	537
成果展		1	25	57	82
成長團體	會所準則	12	75	75	150
	握刻聚餐	3	33	6	39
	職前準備課程	8	71	19	90
	強化穩定就業	2	13	4	17
	製作簡報課程	5	37	7	44
	影音課程	5	28	3	31
	知性講座	9	72	34	106
	讀書會	29	120	91	211
節慶活動	運動日	46	216	72	288
	慶祝會、節慶	10	159	60	219
	假日晚間活動	25	203	46	249

六、112年度整體滿意度問卷（回收53份）：非常滿意69.8%、滿意22.6%人、無意見7.6%。

題 目	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
1. 我對於會所空間的規劃與使用感到滿意	75.47%	22.64%	1.89%		
2. 我能透過參與會所工作日獲得信心和成就感	64.15%	26.42%	9.43%		
3. 來會所之後，我更願意嘗試自己較不擅長的工作	58.49%	26.42%	15.09%		
4. 在會所我能發揮自己的長處	58.49%	28.30%	13.21%		
5. 會所能在我有需要的時候關心、支持我，讓我感到溫暖	67.92%	20.75%	7.55%	3.77%	

題 目	非常 同意	同意	無意見	不同意	非常 不同意
6. 在會所我與他人互動融洽	50.94%	37.74%	7.55%	3.77%	
7. 會所能充分發表意見並獲得重視	64.15%	26.42%	7.5%	1.89%	
8. 會所舉辦的活動感到滿意	60.38%	32.08%	5.66%	1.89%	
9. 對於會所的整體感到滿意	69.81%	22.64%	7.55%		

#### 七、星辰會所112年的新嘗試：

1. 文書推廣部社區工作小組於今年籌畫到在地社區宣廣，於三玉大樓管委會第一季開會時提案邀約本大樓各單位討論；9/23至天母市集擺攤，觸及30位民眾。
2. 辦理多場真人書宣廣，與學生和律師等交流。
3. 9月起創立google map地標。
4. 申請運用勞動力重建運用處經費，辦理就業相關服務。

#### 八、星辰會所活動及日常照片：





## 肆、「精神障礙甜心一樂生活」服務：

\*\* 感謝心理健康司「精神病友多元社區生活方案發展計畫」補助 \*\*

### 一、服務目標：

為精神障礙雙老家庭、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。

並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〈甜心學手藝〉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，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。112全年度共服務112人（如下表），其中〈心家庭生活支持服務〉共350人次，帶狀活動共513人次。

生活支持+連結專業服務	病友	59人
	家屬	1人
帶狀活動+個別化康復支持服務	病友	71人
	家屬	23人
合計（已扣除使用兩項服務者）	病友	127人
	家屬	24人

### 三、「心家庭生活支持服務」受益量及執行情況：

#### 1. 〈生活支持服務〉使用者分析：

服務60位，來自59個家庭；其中59位為精神疾病患者、1位家屬。全年度，新案人數為26人（其中23人為政府單位所轉介）。

服務對象	新案人數（%）	舊案人數（%）
病友	26（43%）	34（57%）
家屬	--	1（100%）

疾病	思覺失調症	雙相情感疾患	重度憂鬱症
百分比	60.3%	20.7%	13.8%

服務項目	服務人次	百分比
關懷訪視	151	43.1%
陪同就醫	125	35.7%
其他生活支持服務	74	21.1%



## 2. 〈生活支持服務〉質性成效：

- 服務整體滿意度：非常滿意者54.5%、滿意者為45.5%。
- 服務重要性：覺得本服務非常重要者59%、重要者佔36%，普通佔5%。
- 對生活有幫助：非常有幫助為64%、有幫助者則為32%、普通4%。

## 四、帶狀活動一〈藝術·培力社〉質性成果：

(一) 服務滿意度：全年度活動整體滿意度為95%。

題 目	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我在活動中感到舒適自在	53%	38%	8%	-	-
2. 我覺得與其他成員的互動是舒服的	53%	42%	5%	-	-
3. 課程內容能引起我的興趣	54%	44%	3%	-	-
4. 我覺得課程難易度適中	49%	39%	11%	1%	-
5. 當我遇到困難時，我覺得請求幫忙是自在的	54%	38%	8%	-	-
6. 對於活動的滿意度	57%	37%	5%	-	-
7. 對於老師的帶領方式的滿意度	61%	34%	4%	-	-

(二) 〈藝術培力社〉之前後測結果：完整施測成員共13位

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、帶狀活動一〈甜心我當家〉質性成果：

(一) 服務滿意度：

全年度以烹飪團體及手工藝團體為兩大主軸，共進行20場次。另有加場活動一場次。整體活動滿意度為92%。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(一) 對於今天的活動，我感到滿意	57%	35%	8%	1%	-
(二) 對於今天老師的帶領方式，我感到滿意	58%	35%	7%	1%	-
(三) 我學到了新的知識或增進了實作技能	52%	39%	7%	1%	-
(四) 我在活動中有良好的人際互動	45%	43%	10%	1%	1%
(五) 今天的內容可以讓我運用在日常生活中	52%	39%	8%	1%	-
(六) 我在活動中感到舒適自在	51%	39%	8%	2%	-
(七) 我認為這個活動很適合病友參加	58%	32%	8%	1%	-

(二) 其他我想說的話、或想法」之反饋意見：

- 原本覺得炊煮挺麻煩，還是吃現成的，方便得多，最近漸漸改變，有時候自己動動手腳，似乎也是不錯的選擇。少油且少鹽。
- 豆腐代替飯的炒飯很健康，減少澱粉，很適合糖尿病患者吃，也很適合減肥者吃，吃完有飽足感。
- 從老師教授的知識與生活中的實際操作中，有更增加一層的體驗！感謝老師們的授課！
- 不僅增加日常生活的運用，也提升我的烹飪的興趣，以前覺得吃現成的就好，有時自己動之手，也是不錯的，以後再也不怕颱風天。
- 做紙捲畫很有趣，作品很美麗，在家也可以自己做。

(三) 達成復能的效益：

- 烹飪團體完成前後測者有19位，在這之中自評有顯著進步者（超過五項）有13人佔68%。
- 手工藝完成前後測者有8位，在這之中自評有顯著進步者（超過五項）有3人佔38%。

## 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成長團體三月至十一月底共進行33場次，累計總人次為226人次。

(二) 個別化服務：一月至十二月底累計總人次為789人次。

(三) 總服務：共31人、1,015人次，台北市市民為744人次。

三、團體活動滿意度：

112年3~11月每一場次均進行滿意度問卷調查，33場次平均，感覺整體滿意及非常滿意者，合計達92.6%。

112年度3-11月團體之各題滿意度百分比統計

問卷數：215份	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
了解課程	71%	23%	3%	3%	
有參與	68%	25%	5%	1%	
有收穫	67%	26%	6%	1%	
能日常運用	64%	26%	8%	2%	
幫助自我了解	61%	27%	11%	2%	
帶領者方式	68%	27%	2%	3%	
帶領者與我互動	66%	27%	4%	2%	
整體滿意度	66%	29%	3%	2%	
滿意度平均	66.3%	26.3%	5.3%	2.1%	

#### 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：

1. 情緒穩定度提升：9人。
2. 自信心提升：6人。
3. 病情穩定：13人。
4. 家庭關係改善：10人。
5. 就業能力增強：10人。
6. 使用持續性服務的出席率：5人。

##### (二) 透過個別化服務，服務員引導成員使用IMR模式來應對生活困境、設定康復目標及策略、分享課程內容，延續課程立定康復目標、共同討論目標，舉例如何細化目標、擬定生活可執行策略、如何因應生活困境的策略，目前已有15名成員已初步設定自己期望的康復目標及策略（如下表）。

	康復目標—子目標	發展策略（之一）
1	交女朋友	多和朋友去看展覽
2	找到4小時的工作	常試媒合工作機會
3	考法律研究所、律師	讀函授安排進度
4	2年後接插畫案件—色鉛筆	常作練習
5	肌力訓練	自行復健練習
6	健康更充實	做五行健康操
7	整理房間	自行打包物品
8	申請學校（美國）—看病復健	面對情緒用畫畫來轉換心情
9	走在呼召中—上班	改變工作內容或提早回家
10	考上社工	讀空大
11	把藥調好去工作賺錢—作息規律	每天為自己做一件有趣的事
12	找到合適的工作	遇到問題找人討論
13	幫助兒子社會化及工作	幫兒子聯絡就業服務資源
14	調整作息	請人morning call
15	學日文	聽日文歌



112年7月7日IMR康復成長團體—  
課程討論—早期警訊的經驗。



112年8月4日IMR康復成長團體—  
課前小活動—桌遊諾亞方舟



112年11月24日IMR康復團體—  
團體年度總結與回顧—頒發小書僅活動帶領感謝狀

## 柒、「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；112年全年度共服務118名病友（其中75名為台北市民），整理上傳官網發表的作品共計745篇。

四、甜心投稿服務成效：

(一)「服務滿意度問卷調查表」回收107份，回收率95.5%：

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：

對投稿的整體的滿意度	勾選人數	占比
非常滿意	70	◎65.4%
滿意	33	◎30.8%
普通	4	3.7%
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0

投稿對我的重要性	勾選人數	占比
我的作品有可以投稿、發表的機會	80	◎75%
提高自信心與成就感	68	64%
有被肯定被重視的感覺	65	61%
可以領稿費	73	◎68%
增加與人互動/社會參與（出門寄作品/領稿費）	53	50%

創作對我的意義與幫助	勾選人數	占比
增加自信心，提高成就感	83	◎78%
激發創意	46	43%
紓解壓力	49	46%
減低焦慮	46	43%
腦力復健（如：提升專注力）	46	43%
表達出自己的所思所想	57	◎53%
對更多人事物產生興趣	47	44%
練習書寫/繪畫	51	48%

創作時的感受	勾選人數	占比
感覺平靜	57	53%
心情愉悅	66	62%
心情愉悅	56	52%
舒緩壓力	57	53%
集中思緒	48	45%
增加與人互動/社會參與（出門寄作品/領稿費）	53	50%

(二) 服務質性效益舉例：

- 精障創作者1：感謝心生活協會所有的工作人員的服務及贊助單位，提供稿費。
- 精障創作者2：想進階學壓克力及彩繪。
- 精障創作者3：心裡想畫就畫。



- 精障創作者4：這個園地很棒，有一個表現自己的管道，謝謝。
- 精障創作者5：很感謝甜心投稿服務對我的肯定，使我能發揮藝術上的喜愛及心理的抒發。
- 精障創作者6：讓身心障礙者，有受肯定的機會及心境，對病情有莫大心裡對自己的信心，及投稿的快樂心情，是一件好事，總算自己不再一無事處！
- 精障創作者7：希望能夠成熟的向前望，有目標的尋找自己。

## 柒、「心生活精神族群充權服務及社會交流」

\*\*（112年度沒有特定補助來源，感謝各界支持心生活協會持續發聲）\*\*

【與各界交流及宣廣事務繁多，舉例如下】

- 一、金總幹事於八月參加「司法院精神衛生法專家參審制度推動工作小組」第1次會議。
- 二、於〈康復之友聯盟〉徵詢〈精神衛生法〉之子法規草案意見時，提供看法。
- 三、於〈台灣心理健康聯盟〉八月月會時，介紹〈新精神衛生法〉重點內容。
- 四、於〈衛生局〉回應〈台北市社會福利聯盟〉訴求而辦理的〈精神障礙孕產養〉講座中，由總幹事擔任六月及十月兩場次講師。為此，並預先於四月十日舉辦〈精神障礙者孕產養支持需求〉的視訊座談會、並電話訪問有經驗的媽咪、精神科醫師蒐集大家意見。
- 五、參加台北市衛生局10月18日~29日在「剝皮寮」舉辦的〈世界心理健康日活動〉，擺攤播放本會〔精神障礙揭密〕動畫，獲得觀賞者們高度肯定：滿分10分問卷回饋平均分數一【操作篇】9.45分、【情緒篇】9.47分。留言舉例：

操作篇觀賞後心得	情緒篇觀賞後心得
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 其實一開始不知道精障者也會有認知方面的困難，在看完影片後，了解到他們的處境，若未來遇到會以工作分析之類的幫助他們做好工作。</li> <li>• 學習到對精障病友需要尊重、自主性與耐心。</li> <li>• 看完後才知道精神障礙也會影響一般工作處事時的能力。</li> <li>• 職場中常令病友挫折，請讓企業主或管理者需更加學習了解！不是一概拒絕或貼標籤。</li> <li>• 精神病患者需要更多社會理解和尊重，動畫很可愛。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Acompany can be the light when we fall in dark.（翻譯：當我們陷入黑暗中時，陪伴就是我們的明燈。）</li> <li>*我的朋友有時也會情緒低落，這部影片讓我知道怎麼和他互動。</li> <li>*謝謝影片幫忙讓我了解如何面病患。</li> <li>*可以更加理解思覺失調者&amp;工作人員都好nice。（備註：指的是輪值到攤位現場的同仁）</li> <li>*認知友情在心裡狀態的界線,及顧及自己照顧很重要。</li> <li>*希望你們可以繼續幫忙精神障礙的人。</li> <li>*照顧精神障礙真的是困難的，此影片有很大的幫助。</li> </ul>

六、應台北市衛生局合作邀請，於11月27日在「聯合醫院松德院區」舉辦【精神障礙者家庭的生活適應】講座一場，協會理事長及多名理監事經驗分享，總幹事串場及總結。衛生局蒐集提供的與會者心得，高度肯定這場活動：

- 1.單純表達--很好、很棒、很豐富、很好理解者、感謝者20人。
- 2.單純表達希望再多推廣宣導、期許要多辦的，有3人。
- 3.其他留言：
  - \* 對精障病人和家庭有更深的了解 謝謝這麼棒的活動！
  - \* 充實，心情好一點，謝謝！
  - \* 可以參考應用
  - \* 十分感謝金林女士的分享和團體的努力，期望臺灣社區能越來越進步，以會員為中心、復元為導向
  - \* 希望能在網上找到更多能協助的訊息
  - \* 陪伴是重要的
  - \* 持續關注精障相關議題
  - \* 如果在醫院舉辦，讓工作者有機會可以出席參加：)
  - \* 家屬的心聲可以發聲
  - \* 精神疾病患者的病識感及自我審查方
  - \* 非常喜歡聽家屬的分享，感覺自己不再那麼辛苦。
  - \* 感謝協會的用心付出，真的過來人才能懂我們的心聲，給我們的經驗分享非常重要，感謝！！
  - \* 謝謝用心的分享，幫助我更了解怎麼陪伴病人，尊重跟理解他們的學習方式，以及適合他們的生活上遇到的困難，是很大的提醒，感謝！
  - \* 很感激病友親屬的分享，讓我學習到他們的勇氣和一輩子的奉獻精神。謝謝總幹事的經驗分享，幾個對待病友的重點非常有用。
  - \* 總幹事，和五位分享經驗者，大家提供諸多經驗。讚，謝謝大家善心分享，祝福大家。
  - \* 感謝主辦單位感謝金林和家屬們分享。感覺有伴同行，有支持有方法有鼓勵。
  - \* 感恩講者的分享，這一路以來都不容易，一路以來一定有很多故事，讓我們可以知道該怎麼跟生病的家人相處。
  - \* 家人生病了，生活機能已無法像生病前的水準，身為照顧者，要有更多的耐心、愛心慢慢引導，以提升其學習的耐性。
  - \* 提醒本人即刻起，要繼續像以往一樣有包容心，同理心，對待家中的病友。
  - \* 感謝台北市衛生局邀請台北市心生活協會辦理這次分享活動，感謝與會者的發問讓我們有更多的訊息可以省思。
  - \* 感謝心生活協會提供場地讓我們參與得到許多。
  - \* 很感動 家屬真是不容易 照顧病人很辛苦。
  - \* 若能將家屬互動的時間拉長些會更好

## 《捐款方式的選擇》

- ① 郵政劃撥：帳號：**19793224** 戶名：社團法人台北市心生活協會
- ② 直接電匯：郵局（700）活期存款 帳號：**000157-4-0785473**
- ③ 信用卡授權（索取表格填寫後，傳真或郵寄給協會）
- ④ 郵局自動扣款授權（索取表格填寫後，傳真或郵寄給協會）
- ⑤ 上官網 <http://www.心生活.tw> 點選捐款頁，運用ATM捐款
- ⑥ 上多元捐款平台 [https://onlineheartlife\\_2023.sino1.com.tw](https://onlineheartlife_2023.sino1.com.tw) 可選用超商條碼、LinePay、街口支付、信用卡（單筆或定期定額）
- ⑦ 到 智邦公益館 線上捐款、使用 **1177 Pay** 線上捐款

～ 多元捐款平台 ～



～ 捐贈電子發票 ～



心生活協會愛心碼：1979322

～ 保養頭腦支持甜心美好心生活～

### 台北市心生活協會信用卡(郵購)捐款

以下註明\*\*的欄位，請持卡人一定要自行填寫

捐款人	姓名：	電話：	E-mail:
通訊地址	□□□-□□		
刷卡的用途	<input type="checkbox"/> 一次性捐款 <input type="checkbox"/> 每 個月，或 <input type="checkbox"/> 每年一次捐助金額欄所載金額 <input type="checkbox"/> 購買義賣品 _____ <input type="checkbox"/> 其他 _____		
信用卡別**	<input type="checkbox"/> VISA、 <input type="checkbox"/> MASTER、 <input type="checkbox"/> JCB、 <input type="checkbox"/> U卡、 <input type="checkbox"/> AE		
發卡銀行**	信用卡號**		
有效期限** (月/年)	卡片背面簽名欄上後三碼**		
簽名** (須與卡片背面簽名一致)	金額** \$	<small>持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示之全部金額，付款予發卡銀行。</small>	
消費日期	商店代號		
授權碼	其它：		
郵購注意事項：			

此區由協會填寫

傳真至：2739-3150 【誠摯的謝謝您的支持，也歡迎您隨時不吝給與我們指教】

～ 換卡時需重新填授權書、電話變更亦需來電告知。秘書電話2732-8631～



# 社團法人台北市心生活協會

39

你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友

【入會申請書】 申請日期：\_\_年\_\_月\_\_日 介紹人：\_\_\_\_\_

姓名：		入會會員類別： <input type="radio"/> 正式會員： <input type="checkbox"/> 患者 <input type="checkbox"/> 家屬 <input type="checkbox"/> 照顧者。 <input type="radio"/> 贊助會員。	
身分證字號：	出生年月日：	性別：	出生地：
聯絡通訊地址：(郵遞區號：_____)		聯絡電話： (日) (夜) (手機)	
戶籍地址：		傳真： E-mail：	
註：心生活協會稱呼精神疾病患者為「甜心」。 正式會員是指，戶籍或居住或工作於台北市的精神疾病患者、家屬或照顧者；其他朋友為贊助會員。			
※首次入會繳費：【郵政劃撥：19793224 社團法人台北市心生活協會】			
<input type="radio"/> 正式會員：(正式會員入會時，需繳交①和②兩樣，②二種擇一即可)			
①入會費： <input type="checkbox"/> 一般 \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠 \$250			
②常年會費：(年繳) <input type="checkbox"/> 一般 \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠 \$250			
永久會員費：(一次繳) <input type="checkbox"/> 一般 \$10,000 <input type="checkbox"/> 甜心優惠 \$5,000			
<input type="radio"/> 贊助會員：(贊助會員入會時，選擇③或④任一種繳納即可)			
③常年會費：(年繳) <input type="checkbox"/> 一般 \$500 <input type="checkbox"/> 甜心優惠 \$250			
④永久會員費：(一次繳) <input type="checkbox"/> 一般 \$10,000 <input type="checkbox"/> 甜心優惠 \$5,000			
是否願意參與本會志願服務：(本欄非必填項目)			
<input type="radio"/> 願意。志工服務專長：_____			
會員備註留言：(本欄非必填項目)			

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

看見 理解 支持



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~

## 精神障礙揭密動畫

**操作篇** 【非不為也、不能也，現在不能、常練就能】

<https://reurl.cc/V38zgZ>



**情緒篇** 【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

<https://reurl.cc/rRW0jx>



## 【心生活支持精障家庭】公益勸募

※每年度核准文號、收款專戶及起迄期間，請上協會官網查閱。※

電匯捐款後，敬請來電 (02) 2732-8631 告知捐款人的大名和通訊地址，俾能敬奉收據、徵信。捐款人提供身分證字號，可由協會上傳財政部平台，方便綜合所得稅列舉扣除使用。感謝您。



心生活協會網站



心生活粉絲團



星辰會所粉絲團



心朋友工作坊粉絲團



心朋友的店粉絲團



## 113年7月 會員大會精彩活動

