




心生活官網

心生活官網 www.心生活.tw

- ➔ 點入《發表園地》，可觀賞數百位精神病友創作的詩詞、散文、繪畫作品。
 - ➔ 點入《最新消息》，可及時知道協會的服務與活動消息，及時報名、快樂參加活動。
 - ➔ 點入《捐款》，可選擇用ATM或信用卡等不同的方式捐款、支持心生活協會有足夠的經費來穩健發展。
 - ➔ 點入《知識與出版品》可以看到歷年會訊及心生活協會出版的〈精神健康你我他〉實用小手冊第①~⑨輯。購買紙本全套共\$350元，郵費另計。
-  想要收到協會紙本的《服務與活動快訊》、《會訊》可以致電協會或參加活動，可將您的通訊地址列入朋友名單，或者是加入協會成為「正式會員」或「贊助會員」。

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，平息情緒波瀾】

<https://reurl.cc/rRW0jx>



郵政劃撥 帳號：19793224 戶名：台北市心生活協會
捐贈電子發票愛心碼：1979322



心生活YouTube



心生活粉絲團



心朋友工作坊粉絲團



星辰會所粉絲團

社團法人 台北市心生活協會



看見·支持

精神障礙病友與家人親友

心生活協會的正式會員都是精神病友、家屬或照顧者，成立宗旨在於『關懷精神疾病患者與其親友的生活品質及醫療與社會權益，並致力於協助精神疾病的預防與慢性精神疾病患者持續的復健與全人發展』。

~你、我、他，都是關懷精神健康的心朋友~

協會電話：2732-8631 傳真：2739-3150

(110)北市基隆路2段141號5樓

heart.life@msa.hinet.net

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：113證他字第001618號第40冊第73頁第1008號

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

精神障礙甜心是合體金剛

～每位甜心，同時擁有三種不同年齡階段的身心境界～

各自年紀所屬
人生階段的一
切喜怒哀樂、
想望與責任

近似銀髮族的
體能：動作較
慢、身體機能
較差、病痛
略多

重回孩童階段的
學習：肢體運
用、智力運作、
感覺統合需要逐
步學習與成長

每位甜心都是疾病的管理人

維持四大平衡



瞭解自己

認識疾病

做適當選擇

用心嘗試、持續練習、樂觀成長、復元路上進步看得到。

你我都可以參與創造 精神無障礙環境

慈愛

塑造可以
試、可以
說、可以幫
助每個人學
習和成長的
氛圍及文化

善解

理解是疾病
障礙而“不
能”，並不是
搗蛋而“不
為”。讚美、
獎勵、感謝
，永遠不嫌
多。

包容

雖然疾病將
腦部訊號放
大、不易駕
馭，但七情
六慾、有些
缺點，是你
我皆有的人
性。

知識交流

知識就是力
量，精神疾
病可以談、
知識能交
流，就可以
學習面對、
管理疾病。

心生活協會的服務方案 113年度為例

★ 心朋友工作坊 8732-6543

(日間作業設施，民國100年起)

職業陶冶(代工/自製產品/小助理等作業活動)、休閒育樂、疾病管理與健康促進，達到病情穩定、腦力復健、生活豐富有意義的目的。

【地點：北市和平東路三段，近麟光捷運站】



★ 臺北市星辰會所 2838-2225

(精神障礙會所服務，109年起)

依照國際會所準則發展會所工作日等服務，全體<會員>(病友)與職員(服務工作者)肩並肩工作、共同營運，自主/共識決策，發展病友所長。

【地點：北市忠誠路二段，近大葉高島屋百貨】



★ 精神障礙甜心樂生活 2732-4512 (108年起)

1. 心家庭生活支持服務 (100年起)

服務精神障礙者及銀髮家屬等，陪同就醫、陪同辦事、交通指導、關懷訪視等，直接支持患者完成生活中需做的事情、緩解因為疾病導致操作困難等之生活壓力，助益於病情穩定、於社區自立生活。



2. 為病友提供帶狀活動服務：(97年起)

[甜心學手藝] [藝術·培力社] 每週交錯一次的活動，吸引患者參加活動，提升跨出家門的動機，給予社會參與、人際互動機會，豐富患者生活提高自信心，維持康復狀態。



★ 心家庭專線電話 2739-8516

(精神疾病患者及家屬親友的Warm Line；協會成立起)

專人接聽電話、或運用網站留言/書信往返方式，提供線上傾聽、心理情緒支持、諮詢回覆等服務。近

年每年為家屬舉辦<心家庭暖房>聚會及<家連家精障者家屬教育課程>團體；可適時為有需求者連結提供心理師等專家服務。

★ 精神障礙者疾病管理與康復服務 2739-6404

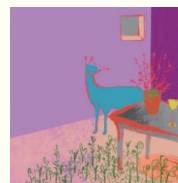
(IMR; Illness Management and Recovery) (107年起)

使用精神復健大師Dr. Kim Musser團隊研發的IMR疾病管理與康復服務手冊，舉辦成長團體、提供個別化康復服務，支持精神障礙者設定康復目標，於回應其想望的動機下尋找解決生活困境的對策、練習執行，達到逐夢踏實、穩步康復的目標。



★ 讓每顆心發亮—甜心投稿服務 2739-6882

接受精障者投稿、來稿就刊，由協會將詩詞散文圖畫作品電子化，於協會官網的發表園地刊登；並給予每篇一百元/每人每年上限一千元的稿酬。激勵精神病友、給予成就感，也創造了一個社會大眾可以第一手看見精神障礙者所思所想的網路平台。



★ 心生活精神族群充權服務 (97年起)

研究法令政策及服務制度、蒐集族群意見/交流服務單位經驗/倡議提升精神障礙多元社區服務的質和量、安排精神障礙者及家屬與媒體等各界交流，達到破除汙名、充權當事者並捍衛精神障礙族群權益的目標。



★ 心朋友的店

接單買賣：統一生機食品公司的各系列產品。

★ 心朋友學苑 (113年)

電話或會面關懷與諮詢、為病友及家屬舉辦活動。



以知識取代恐懼、以服務化解困境