

# 社團法人高雄市築夢關懷協會



## 第十五期會訊

### 2022年12月

# 目 次

---

壹 · 理事長的話 · . . . . .	2
貳 · 文章分享園地 · . . . . .	3
參 · 111 年築夢大事紀 · . . . . .	15
肆 · 捐款、捐物芳名錄 · . . . . .	21
伍 · 築夢資訊 · . . . . .	27

## 壹·理事長的話

冬天悄悄地來了，它是個潔白美麗的季節，潤紅的驕陽為晴天添加了一抹色彩，出門時，不禁吸一口霧中空氣，是如此清新，心情舒暢之際，直覺是極佳的回顧與前瞻時刻。

三年前瓊華從教育界退休，即承領築夢大任，雖對社福極其生澀，又彈盡援絕，仍秉持著披荊斬棘的心上戰場，幸有本會各理監事大力協助，終究關關難過關關過，今想起可謂筆短情長，難以言謝。

人生在工作與生活、家庭與自我、美食與健康、精進用功與興趣嗜好…總是在各面向追求平衡，我當然也不例外，用功是必然的，在110年12月30日完成”愚公移山”的重任後，精進是必要的，築夢服務的範疇加深加廣了！成立「冰山藝角」工作坊，認真積極，打通康寶兒的心路，過程中，令人興奮的是，我們感受到：從最初面對面的眼神不交會，到彼此信任交流互動，雖偶有因更迭的心智浮動而調整，但核心卻始終熱忱，一以貫之。

在工作坊運作中，融入生活教育、品德教育、人際溝通、職能訓練、藝術創作等心、手、眼協調，使學員能穩健成長且能有愜意生活，最終能實現美麗的未來。

春江水暖鴨先知，充滿多元活動的「冰山藝角」確知”給魚吃，不如教會釣魚吃”，它是一個充滿希望的地方，是一個築夢圓夢的地方，我們一路相伴，樂見家屬雀躍地分享康寶兒們的成長，以及追求夢想的喜悅，而冰山就彷彿凍結了他們內心深處的吶喊—『我走了，我的康寶兒怎麼辦？』，也抵除潛藏在家屬內心深處的哀怨聲。



理事長 瓊華



## 貳、文章分享園地

### 淺論精神疾病照顧者的人生觀

常務理事林清烈

精神疾病是生理的疾病，與高血壓、糖尿病一樣屬於長期性慢性疾病，迄今仍無特效藥可以立即根除。根據統計約半數以上的病人終身會與疾病為伍，苦不堪言，而照顧者因長期遭受精神折磨，很多人罹患焦慮症或憂鬱症！甚至導致家庭破碎及生命不幸事件，為預防悲劇的發生，亟需建立照顧者的基本人生觀，以資因應。內容有七項，分別臚列如後：

壹、需具備照顧病人的一般概念包括接受、傾聽、善解、寬容、同理、包容、陪伴等。接受是雙方溝通第一要件、傾聽是最令人舒服的樂章、善解是一座雙方的橋樑、寬容是一把風吹雨打的傘、包容是人生最大的修養、同理是最美麗的心態、陪伴是世界最感人的語言。具備上述要點，就能建立雙方關係的連結，共同對付難纏的疾病。

貳、內心自我饒恕：依目前所知精神疾病是大腦神經傳導失調所致，與教育、祖先風水、怪力亂神無關。另依據遺傳基因排序檢測，平均每一個人約有千分之四的基因亂序，所以每個人都有發生疾病的可能，有些人會得病，有些人不會得病，只有上帝才知道。此種疾病有時連醫生都束手無策，何況你我更無法控制解決；錯不在你我或他人身上，當然不用自責與羞恥。站在照顧者的立場，只要量力而為、盡心盡力即可。常言道：凡事豈能盡如人意，但求無愧于心，更不必鞠躬盡瘁，死而後已。自我饒恕可以說是解除內在壓力、回復正常生活的第一步。

參、建立自信心與希望：信心是生存下去的動力與一盞明燈，生命本來就有風有雨，心若向陽那裡都燦爛，燦爛的光芒帶來無窮的希望，在風雨飄搖中生出信心。林海音說人生是有限的，但生命是無窮的。無窮的生命透過信心與希望，讓你走入夢想的伊甸園。古云：關梁蜀道難，我自橫刀向天笑，去留肝膽兩崑崙，回首看自己，蕭聲迴不已，夢想與雄心萬志的前提更是信心與希望。

肆、知足常樂：知足為快樂之本，林語堂有云，人生哪能多稱意，萬事只求半稱心，一半在於我，一半在於天。有無不是你我能夠掌握，命裡有時終需有，命理無時莫強求 順其自然就好。悉知世間多少紛爭事，浮華落盡總是空，世間無任何事物屬於你我，安分知足即可矣！老子曰：道即自然，自然即道，道可道非常道，名可名非常名，反璞歸真少些寡欲、無私不爭即常道常名。換言之，常人不為外物所惑，少思寡欲、粗茶淡飯、樂天知命，莫道人間煩事，不為往事困擾、不為未來擔憂，當下只為餘生笑，道足矣！

伍、放下與放空：明朝有一布袋和尚，每日皆背著開口笑布袋四處化緣 常道：左也布袋、右也布



袋，放下布袋，何其自在。弘一法師亦言：人生沒有什麼不能放下，平日若心寬如海，內心放空，放下執念，萬像皆無，優游自在、無任無相。照顧者為應付長期疾病，任勞任怨、任重道遠、辛苦不已。有時放空與放下 可以舒緩身心的疲憊與煩惱。

**陸、修「清靜心」**：科學家證實心到達高層次的覺性，大腦內部和諧傳輸紀律順暢，構成一幅動聽的交響樂，症狀會減輕，具有療癒功效，通常家人生病照顧者一定會起麻煩心，要化解煩惱心，唯有修一顆清靜的心。有道一花一世界，一葉一如來，一心一清淨，蓮花朵朵開。一心清靜不爭，智慧應運而生。佛言：一切如一，一如一切 滄海桑田，我心不亂，安穩自然 隨緣自在，清淨無為，此為真實人生真諦。

**柒、樂觀與豁達**：樂觀需具備良好的心態及人際關係，平日要笑口常開、，為人寬容，淡泊平靜及有知心好友。凡人生百味，隨意歡喜、樂天知命、風來聽風、雨來觀雨，回歸自然 不為往事憂，只為餘生笑 為人大肚能容，容天容地、無所不容，安住我心，心包太虛，量周沙界，直入豁達之境。

綜合上論，精神疾病是所有疾病中最難醫治與控制的疾病，需透過醫生用藥、自信心 精神復健與照顧者充份配合，方能復元，其中照顧者需具備半專業的知識及經驗尤為重要，照顧者就如同房屋之中心支柱，是康復者及全家支撐的重心，過重的壓力與負荷，會影響到身心靈的健康，甚至造成不可挽回的悲劇。上述基本人生觀包含照顧能力、修身、修心等項目，若能身體力行 對身心靈的釋放與維護應有所助益。

## 志工心得分享

### 洪維謙

經過這次當志工的經驗，讓我體驗到以往不同的經驗，因為在過去當志工的時候，以當雜務為主，所以第一天剛要做時，便感到許多驚訝和驚慌，因為在過去都沒有相關的經驗，讓我相當緊張，雖然是紀錄，但因為平常跟不上說話人的速度，有很多東西沒寫到。不過在過程中，可以聽到許多家屬分享自己照顧病患的故事，其中不乏有許多較為悲傷或是沉悶的故事，儘管聽過很多人的故事，悲傷的居多，大多都是個案患病後所面臨的許多問題，像是親戚的不理解，學校同儕的排擠，公司同事的霸凌，甚至被陌生人回以異樣眼光等等，都讓他們身心俱疲，很多時候他們對抗不只是疾病，而是一面名為社會的透明牆，被囚禁在裏頭，讓人感到蠻辛酸的。



張小姐

很感謝家連家的築夢成長團體，讓我們有機會對精神疾病的照顧、治療。再加上之後復原之後、復健、康復。讓照顧者能身心靈上的釋放壓力。

卓美賢

先感謝協會用心的為我們付出的一切。無限感激。孩子從發病破壞家中家具電器物品。到強制就醫、住院、出院，因此因緣接觸築夢關懷協會。了解至參與課程學習，獲益良多。不知不覺中自己和老公都改變了。多認識疾病與治療心理調適。心理健康情緒較能穩定也較能引導孩子。漸漸地孩子似乎不知不覺進步了。最後一堂課正逢下雨，兒子竟樂意開車載我和老公來上課學習，平時溝通也進步，緊張氣氛緩和了...這種種的進步，只有感恩再感恩！謝謝築夢關懷協會、講師們、社工們、瓊華老師、秀桃老師...



純

感恩築夢關懷協會舉辦成長支持團體。課程規劃從認識精神疾病讓大家了解。不標籤化疾病，勇敢去面對，再進一步辨識危機發生的徵兆。"勇敢"面對處理。

在這個支持團體中，大家都知道彼此都不孤單，除了互相取暖更能交流經驗，不走冤枉路。陪伴康復者快速穩定病情得到正確治療。

課程更有安排了解精神科用藥，作用與副作用，讓家屬能了解藥物，課間學員分享就醫經驗與醫護溝通技巧。句句都是寶貴、都是血淚，讓康復者家屬彼此支持、陪伴與學習。

最後除了感恩築夢關懷協會，更感恩康復者家屬無私分享經驗。今年我參加兩期築夢的成長團體，每期的康復者家屬都給我有非常大的回饋。每期都有不同的收穫。感恩築夢，感謝每一期的夥伴，有您們真好！



張簡萬旺

剛來到築夢關懷協會家屬成長支持團體學習，本來都不知道要學什麼。自從經過好幾個星期六所學到很多，才知道康復者有思覺失調、智力失衡，腦部有問題，自己沒有病識感，認識到你語句是負

面，我語句是正面的，讓我與女兒可以溝通、吃藥，知道這是一條漫長的路要一起陪伴度過。真感謝有這個協會支持成長團體。一般剛發病都會有幻聽幻覺等的問題，對憂鬱症來說是缺乏生活重心與人際關係，容易陷入低潮恐做出憾事，會厭世、想自殺，尤其獨居者的風險與危機家屬都缺乏陪伴、溝通。對康復者來說，就覺得親人、朋友都不了解，不懂他(她)的心。所以就越離越遠，沒有人關心會更不喜歡吃藥。康復者一定要有親人、朋友的關心才會按時吃藥，比較容易復元，才可以漸漸正常工作或上班。

## 梁瑞安



透過住院醫師的推薦參加了協會的這個為期九週的課程。覺得收穫良多。七次主題式的探討，涵蓋了許多重要的層面，當中有三次因居家隔離及其他因素而未能上課頗感可惜。

透過此課程除了獲得思覺失調症的相關重要知識之外，也認識了許多病患家屬，也從中獲得了情緒上的支持。團體成員間的經驗分享極有幫助，本來一直心中疑惑的問題或焦慮往往從中得到了紓解或回答，這對病患家屬極為重要，可讓我們有繼續奮鬥下去的力量與勇氣。

家裡有了思覺失調症的患者，對整個家庭來說都是一種巨大的挑戰，家庭成員彼此的共識與協調一致的克服方式也非常重要。因此如果可以的話，主要照顧者如果條件允許的話，一起來參加此套課程活動也很不錯唷！

知識就是力量，感謝築夢關懷協會提供這麼棒的課程。

## 劉淑珍



從蕭理事長、秀桃、語縈社工老師及多位講師，還有家屬分享心得真是獲益良多。(出錢又出力不求回報)感恩。人生有很多不如意，尤其小孩生病又是多重障礙，命運如此安排只能接受它覺得是一生無法承受之痛。(可能太過悲觀)。

下次開課還要參加哦！謝謝啦。

## 蔡佳珍

自從參加築夢協會課程，讓我知識提升許多。對康復者如何照顧，當有事情發生時也能及時應用所學來解決事情降到最低傷害。一路下來三個月課程，每個課程都有講師細心講解，還有心路歷程的

經驗在在給照顧者信心及鼓勵。在課程中有一課"危機處理"講師們互道自己的經驗讓我體會很多，也增長許多。當然重點也是要照顧者如何善待自己。才能給康復者妥善照顧。回想當初康復者屢屢發病時只有目瞪口呆，不知如何是好。上了幾堂課下來，就不會那麼緊張了。

也希望築夢關懷協會秉持著關懷家連家精神讓家屬互相陪伴，交換照顧經驗繼續下去造福更多的家庭。

## 鄭小姐



參加這課程後，打從心底感謝築夢協會舉辦這講座。心想如果在一開始就有這些資訊，知彼知此雖非百戰百勝，終究至少可少走許多冤枉路，孩子的生活將優於今日。全家壓力更能善解，請繼續辦理，讓更多人受益。

在此課程讓我確認了孩子的辛苦。他的認知有異無病識感，無自知之明，而家人亦無病識無法理解同理幫助孩子前進，是上了課程認識病徵及症狀，了然於心的情況，接納這樣的他，使家往學習正向前進。

目前面對最大的困難是建立孩子自信的持續的社會接觸，跟人群接觸；重新學習專長嗜好，如唱歌，讓其紓壓有成就感，向孩子請求幫忙家務，每完成即將感受分享給他，有他的幫忙真好，讓他能主動關照他人成為習慣，和社會有善的連結。

來到這裡真如「家連家」，各個案家連結一起，他是更壯大的，在心裏的力量勇氣是倍增的，我覺得我是有靠山的、如常地往前邁進，謝謝您。

## 給築夢協會的一封信

### 珊珊

謝謝你們陪伴康復者的家屬組過漫漫長路，給我們陪伴和指引。在我剛生病時，爸媽焦慮的尋求協助，接觸了築夢以後，去上家連家的課程，開始對思覺失調症慢慢了解，也和其他家屬討論，學習如何照顧我、陪伴我，慢慢的我的狀況穩定後，透過秀桃老師轉介去到了高醫社區復健中心，兩年多的復健也漸漸調整好了自己的狀態，也有幸考進了台電，得到了一個穩定的工作，心中甚是感激一路上協助過我們的人。我自診斷出思覺失調症到現在也十年了，磨掉了人生一段青春年華，耗掉了媽媽原本可以享有清閒的退休時光，家人們一路陪著我走過了顛簸的路，謝謝築夢協會也成為我們的支持網絡。



# 陪康復者跨出憂鬱，揮別思覺失調的陪伴方法

老頑童

當藥物控制症狀，情緒穩定後，宜加入認知行為的療愈，首先透過聆聽，取得康復者信任後，再利用雙向的溝通，抽絲剝繭，找出壓力核心。同理康復者的感受，避免一再刺激康復者，而是引導康復者面對問題，找出解決問題的最佳方案。同時使用建立自信心的方法步驟，逐步確立康復者自信，牽引康復者從退縮的人生角落，再走入人群，回歸原本獨立自主的生活模式。

## 1. 聆聽的技巧—同理康復者的感受。

- a. 肩並肩坐在一起討論
- b. 多問問題找出癥結
- c. 回應表達我認真在聽
- d. 點頭表示肯定認同
- e. 微笑表達你說得沒錯
- f. 豎起大拇指加讚美
- g. 利用我語句提供建議
- h. 耐心聽完康復者的敘述

## 2. 聆聽的好處--贏得康復者信任

- a. 聆聽減少康復者排斥
- b. 聆聽建立康復者自信
- c. 聆聽獲得康復者認同

## 3. 溝通

### a. 克服溝通上的心理障礙

- (1) .陪伴者主觀意識的障礙
- (2) .陪伴者過去習慣的障礙
- (3) .陪伴者過去經驗的障礙
- (4) .陪伴者選擇性地忽略

### b. 溝通的模式

- (1) .避免訓話式的單向溝通
- (2) .學習雙向溝通的方法技巧，找出問題核心

### c. 溝通的技巧

- (1) .設計精簡的開放式問句：如我語句。
- (2) .注意肢體語言與聲調的配合
- (3) .學習聆聽的技巧與讚美的技巧，同理康復者，讚美康復者

### d. 溝通的比例

- (1) .語言部份
  - 文字敘述 7%
  - 聲調 38%
- (2) .肢體部分 55%



溝通時文字敘述部分只佔了溝通比例的 7%，語言聲調部分與肢體語言部分加起來總共佔了 93%。所以溝通時，不要只講道理，要注意講話時的聲調語氣及肢體語言，真心誠意與康復者同在，給予信任、安全感、尊重與認同，才是牽引康復者走向社會的不二法門。

我在大三接近期末考的期間去校外租了房子，在一個陌生的空間裡面似乎聽見有人能看穿住處的牆壁，討論著我在做什麼，有時候甚至在嘲笑謾罵，讓我感到很害怕很沮喪，甚至出門買東西時那討論的聲音仍一直尾隨我，我向學校諮商中心求助，輔導老師因此連絡了爸媽請他們帶我去看精神科，於是我被診斷出精神分裂症（當時尚未正名為思覺失調症）。

一開始是很難相信自己生病了，一直想說服周遭的人就是有一群老是在跟監嘲弄我的人存在，自己也會偷偷的不吃藥，幻聽的聲音實在是太真實了。一方面也很難相信自己竟然生了這種病，回到高雄家裡的我常常瑟縮在床上聽著那些幻聽，什麼都不能做。直到被監督著吃藥吃了一段時間，幻聽消失了，我才漸漸相信我生病了（但也曾以為是妖魔鬼怪造成的去求神問卜，病識感的建立真的需要時間）。

幻聽妄想的消失乍聽之下似乎天下太平了，但自己卻覺得什麼都不想做，整個人軟趴趴的，想要一直躺在床上。在那段病情較為穩定的期間，醫生安排我去日間病房，試圖練習找回正常的作息、讓身體也恢復活動力，也認識了許多康復者，交了幾位朋友。長庚日間的課程一開始安排的蠻不錯的，最喜歡手工藝的時間，和職能老師很有活力的體操課，社團方面做香皂和縫紉很有趣，也有參加包子饅頭的工作隊，我在這段期間漸漸找回活力和自信。

在漸漸自己的狀態調適的不錯，也拿到身心障礙手冊之後，我進一步挑戰參加博愛職訓，選擇了覺得自己蠻有興趣的美工設計班，想去學習繪圖軟體和做設計。其實博愛職訓紮實的課程也讓我想放棄，設計實作的作業讓我苦惱不已，讓我對設計失去美好夢幻的想像。不過證照是有順利考到的，包括 TQC 中打、AI(Adobe Illustrator)、PS(Photoshop)等等的共五張，順利結業的我又面臨下一個煩惱了，要去面試工作。帶著我有點羞於見人的作品集去面試，都吃了閉門羹。因緣際會到了一家諮商所當了一年的行政志工，主要是在幫忙一些像是傳真、key in 的雜事。後來漸漸地也想出去找工作，也找到了工廠的行政助理的工作（我是隱藏康復者身分的），外面行政工作的瑣碎複雜（處理訂單、核對文件、進度追蹤甚至是協助生產線工作）讓我吃不消，做了三個月，精神狀態也支撐不住了於是放棄（吃藥後的 EPS 副作用像眼睛上吊常常困擾我）。

在我康復的路上，媽媽參加逐夢協會認識了一些康復者家屬，也去上家連家的衛教課程，轉而得知有社區復健中心這樣的機構，並且透過社工秀桃老師的介紹，進去了高醫第二社區復健中心。一開始從接電話、送餐（宅速配工作隊）、植栽推車（綠的生活館）、到警察村打掃（清潔隊），精神和身體復健漸漸好轉。後來從朋友的臉書上得知了台電身心招考的資訊，並且透過濬瑋職能老師的協助，有幸順利考上台電工作至今。康復的路上真的有好多要感謝的人，謝謝護理師、社工師、職能師的協助，謝謝一路陪伴的康復者，感謝為我操勞煩心的爸爸媽媽，而至今我也還在這條康復的路上，繼續向前邁進（但有時候真的也要接受自己會有倒退嚙的時候，平常人會有低潮時期，康復者當然也會，也允許自己會耍廢，但是別讓家人朋友們太過擔心了）。

負性症狀的康復者往往因為焦慮恐慌影響睡眠品質，不是躺在床上輾轉反側難以入眠；就是睡眠極淺，一有風吹草動，蟲鳴鳥叫，也會立刻驚醒。更遑論腳步聲，聊天聲，汽機車的喧嘩聲，更牽動夜間緊繃的神經而焦躁不安。

正性症狀的康復者卻往往因神經興奮，隨時保持積極進取的衝勁，可以維持好幾天不眠不休的狀態。無論是哪一種態樣的失眠，對康復者而言，睡眠品質都非常的差。長期惡劣的睡眠品質對康復者的腦內神經傳物質的種類分布都有不良的影響，以致情緒得不到良好的控制。所以找出個別康復者對應失眠的方法，提升睡眠的品質，是刻不容緩地。



一般而言，宜先行就醫，穩定情緒，按時服用助眠劑，獲得基本的睡眠條件後。再思量透過環境優化、陪伴者的訓練、安全感的建立、歸屬感的認同、心理諮商、飲食調整、運動催化、自律神經的訓練等來改善睡眠品質。

改善的條件分為心理層面及生理層面：

#### 1.心理層面：初期可以給康復者愛的感覺

- a.環境的優化：建立康復者對陪伴者的信任、陪伴者對康復者的支持、家庭成員對康復者的支持、家連家團隊的對康復者關懷。
- b.安全感的建立：去除康復者焦慮恐慌的起因，陪伴者對康復者的支持、家庭對康復者的支持、家連家團隊的對康復者關懷、心理諮商師介入，建立安全舒適的心靈避風港。
- c.歸屬感的認同：陪伴者信任康復者、康復者獲得親友的支持、康復者獲得 同學的接納，康復者獲得友善宗教團體的人際關係支持，家連家團隊的共病友誼，社工師營造職前訓練的友善環境
- d.心理諮商：心理瑣事的輔導，去除焦慮恐慌的起因，以平靜的心態面對幻聽幻視，分別出常態與幻聽幻視症候，和平共處。
- e.疑問解答：針對病因，陪伴者、醫師、心理諮商師努力找出最佳的解決方案。
- f.陪伴者的學習：告訴康復者我也很努力學習愛她支持她的方法，一定可以找到方法一起走出陰霾。

#### 2.生理層面：調整腦內突觸間神經傳導物質的濃度

- a.遵循醫囑服藥：控制腦內突觸間神經傳導物質的濃度，維持症狀的穩定及平穩的情緒。
- b.陽光：醫學文獻證明陽光有助康復者的恢復

c.運動：醫學文獻證明運動可提高血清素的合成，有助康復者的恢復。平時可按身體素質從事適當強度的運動，睡前宜做低強度有氧運動，形成一個善的循環。

d.飲食調整：蛋白質-色胺酸-血清素--對抗憂鬱症血清素+B6 可以合成褪黑激素---有助於安眠茶胺酸-GABA—抑制性神經傳導物質，抗憂鬱安眠提共多元化的維生素及蛋白質，逐步調控腦中神經傳導物質濃度，逐步改善憂鬱的症狀。



e.學習靜心放鬆技巧，降低交感神經的張力，輕鬆進入深度睡眠，減輕壓力症候群。

只要用心陪伴優化康復者心理素質，適當的光照與運動量，提供適當的營養物質，逐步提升睡眠品質，讓放鬆進入深層睡眠去修補失衡的神經傳導物質，焦慮恐慌焦躁不安自然慢慢消失，自信心也會慢慢地萌芽。接著投入協會提供小作所調整職前的良好生活習慣及生活職能，逐漸強化自信心，再進入庇護工場學習職前基本職能為踏入職場做準備。家人的陪伴支持是康復的關鍵，良好的深層睡眠是康復的必要過程，所以優化睡眠品質是刻不容緩緊急且重要的大事。

## 關心和陪伴的重要

### 蕙蕙

之前因為自己的狀況不好，每天覺得想自殺，就到高醫的二社進行精神復健。

到二社及築夢的安安教室，看到許多比自己情況還不好的人仍然活著，而且每天學員們都會打招呼，雖然是打招呼小小的動作，但對我來說，代表著這世界上有人還是關心我的，漸漸自殺的想法慢慢的消失。

現在，在二社認識的學員還是有在互相關心以及聯絡，感謝那時狀況不好的時候有精神復健機構在協助我也有築夢一直陪伴我，有老師以及學員在關心，感謝你們。



## 我在築夢工作坊的成長

### 阿嘉

我來到築夢冰山藝餃工作坊已經五個月了！  
以前我在別的地方工作都沒有待很久…  
因為其他地方都是比較年長或者不同障別的朋友，  
讓我覺得自己格格不入，所以我在其他地方工作，

多則一個月、少則一個星期、甚至只有一天…

我很開心可以在工作坊認識許多朋友，  
有侑霖社工、語榮社工及蕭老師，  
以及新加入的好朋友宇涵姐姐！  
希望大家都可以身體健康、心情保持愉快！

我在工作坊學習到很多新的事物，  
也成長了很多，連家人們都稱讚我！  
我也覺得自己很不錯呢！  
所以我要感謝很多人幫助我，  
要感謝侑霖社工雖然他已經離職，  
但我感謝他陪伴我 2 個多月，  
以及感謝語榮社工教我做人處世的道理，  
還不時的陪伴著我、給我支持！  
我也很開心認識實習社工菱真姊，  
對我很好也會分享美食給我。  
也非常感謝蕭老師不厭其煩的教我縫紉、做代工！  
還有還有，

在工作坊認識和我一樣康復者的朋友宜珊姐姐、丞皓哥哥、庭詮哥哥、恩欣妹妹及宇涵姐姐。  
感謝宜珊姐姐，像親姐妹一樣待我好、照顧我，假日偶爾還會找我出去約會走走，我真的非常的開心，第一次和除了家人以外的朋友搭捷運、出外逛街及吃東西，都是我沒有體驗過的事。  
感謝丞皓哥哥，會在臉書上陪我聊天及關心我。  
感謝恩欣妹妹，會與我們分享她工作的近況，我覺得她很棒！因為她年紀小又是康復者，但卻可以有一個穩定的工作，幫忙家裡分擔經濟，是我學習的好榜樣，希望有天我也能像她一樣。

雖然我在工作坊很喜歡說話，  
因為我很珍惜和大家在一起的緣份，  
所以想透過說話的方式和大家增進感情。  
在築夢的冰山藝餃工作坊工作真的很棒，  
天氣熱了有冷氣可以吹、還有音樂可以聽，  
真的覺得很棒！  
更重要的是，還有蕭老師準備的美味午餐！

這些點點滴滴，  
都是我超喜歡在工作坊上班的原因，  
我都會珍惜並記在心上。

我現在開始也對自己有著很多的期許，  
就是希望自己能越來越好！  
我把在築夢認識的所有朋友當自己的家人，  
希望以後可以認識更多人，大家都是一家人！

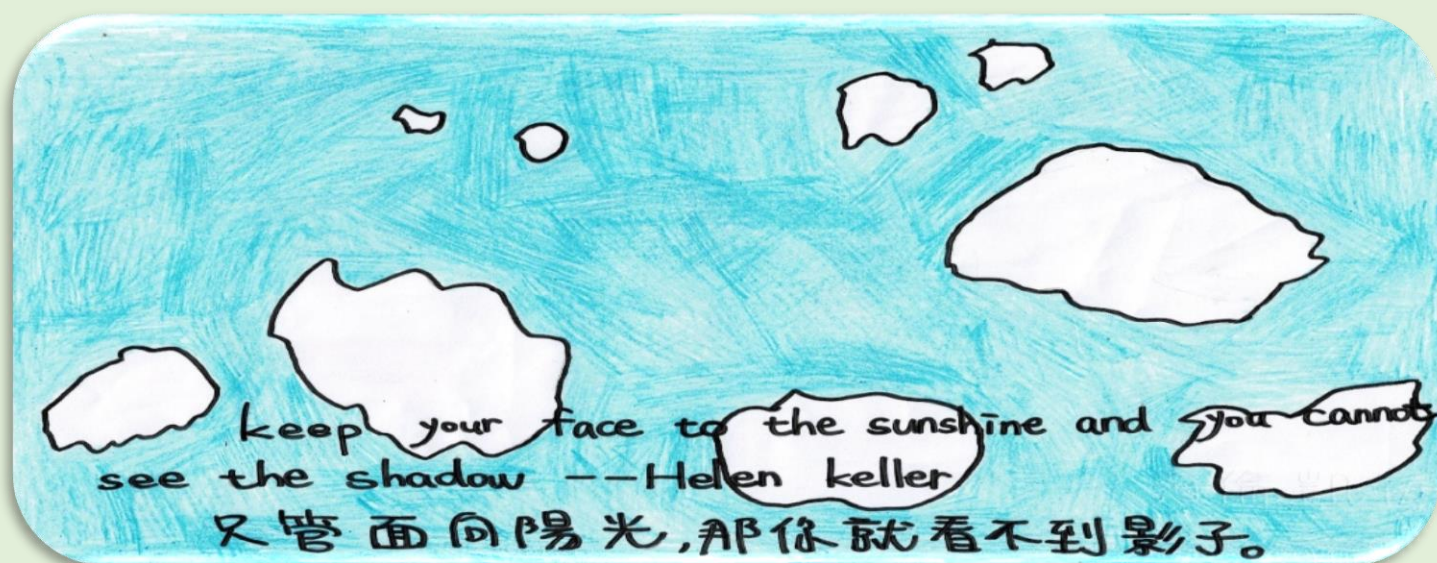


在未來也可以跟宜珊姐姐、恩欣妹妹一樣能夠到職場去上班，  
我會繼續努力認真上班和學習的！  
最後，謝謝築夢的陪伴與照顧。

## 勇敢面對生活

恩欣

昨天下班的時候，老闆娘有跟我聊到他之所以會幫助我、給我工作，是因為我才剛出社會沒多久，經驗還算年輕！「不要害怕、不要畏懼」，我們做清潔工作的出來打掃，不是去當小偷，是靠自己的能力！所以，凡事態度上要大方一點，勇敢面對。



## 我來到築夢關懷協會-我在工作坊的心得

薛子

學習到交朋友（或者社工）與阿嘉，聊天都聊吃的（中午留飯菜）經過蕭老師身邊會講一些話了！

午休之後會跟大家聽輕音樂！很好！下班後我回到家時，一快樂的心向媽媽問好！心裡的感受會很想跟媽媽分享工作的情形。

我不跟別人一樣穿著，但偶爾會差一些使臉變白的東西，是向別人學的。當我心裡感到鬱悶時，通常我都會檢視自己，脾氣變好以外，內在也清雅不少。

現今的社區通常會以友愛當作彼此關懷，所以不可能發現包庇的現象！在這裡工作都會以友愛互助來幫助人，如果說溝通不如意在現今也可能不比以前的狀況，雖然好比說問題出在羊皮而不是羊毛（相反）的話，狀態有時不願罔顧羅盤（方向）的話，代誌就很不順。

這裡的環境不錯，尤其是地板很涼。如果有空的話，我想看老師怎麼擦地板，因為我不喜歡走石頭路。每天我祈求上師帶微笑給我，嫉妒心使然，微笑不能代表講話的內涵，我不常跟人說話，希望每天我都可以說「笑」跟微笑！

## 讓我們學習如何讚美康復者

許藥師

### 讚美的原則

- 陪伴者真心誠意的關心
- 利用一件剛發生的事實
- 康復者曾經用心努力過(那怕是很不起眼)
- 找出缺憾事件的優點面，並加以讚賞
- 陪伴者要讓自己渺小化，用敏銳的觀察力去發現凸顯康復者的進步(那怕是很微小)，因為這些都是康復者自己努力的結果，也是下一次事件的激勵點與原動力。

### 讚美的肢體語言

- 對康復者點頭微笑
- 對康復者發出肯定音調“嗯”“嗯”
- 對康復者真誠的擁抱(媽媽愛妳喔！)
- (站起來)對康復者豎起大拇指
- (站起來)對康復者熱情的拍手
- 拍肩

### 讚美語

- 你真是太棒了，+(一件努力過的事件)
- 你真得不簡單，+(一件努力過的事件)
- 我最欣賞你這種人，+(一件努力過的事件)
- 我最佩服你這種人，+(一件努力過的事件)

### 被讚美的好處

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ● 終於有人瞭解我。       | 有人肯定我的能力。 |
| ● 發現自己的優點。       | 增加自己的信心。  |
| ● 被尊重的感覺。        | 心情特別好。    |
| ● 很想接近他。         | 對他有好感。    |
| ● 化解敵意。          | 拉近彼此間的距離。 |
| ● 窩心。            | 明天會更好。    |
| ● 他是我的知己、也是我的好友。 |           |
| ● 激發自己完成目標的戰鬥意識。 |           |
| ● 讚美可以打開康復者的心扉。  |           |



## 參·111年築夢大事紀

序號	日期	內容
<b>理監事會議</b>		
1	111/01/10	下午 13 點 30 分~16 點本會舉辦第五屆第六次臨時理監事會會議。
	111/03/05	下午 12 點 30 分~15 點本會舉辦第五屆第 10 次理監事會會議。
2	111/06/18	下午 12 點 30 分~15 點本會舉辦第五屆第 11 次理監事會會議。
3	111/07/23	下午 13 點 30 分~16 點本會舉辦第五屆第七次臨時理監事會會議。
4	111/09/17	下午 13 點 30 分~16 點本會舉辦第五屆第八次臨時理監事會會議。



### 社區宣導活動

5	111/01/23	上午 08:00~下午 16:30 本會於科工館參與長照 123 義賣宣導活動，共計 20-30 人參加。
6	111/03/05	上午 9:00~12:00 本會辦理「認識精神疾病課程-我們與精神疾病的距離」講座-阮綜合醫院身心內科林奕萱醫師，共計約 50 人參加。
7	111/03/19	上午 9:00~12:00 本會辦理「認識精神疾病用藥課程-精神科藥物治療漫談」講座-許鴻語藥師，共計 30 人參加。
8	111/04/09	上午 9 點~下午 5 點本會工作人員及志工於澄清湖兒童廣場舉辦去汙名化宣導及義賣。
9	111/05/20	晚上 7 點~9 點本會辦理蕭瓊華理事長及許鴻語藥師於線上舉辦「親職關係」講座。
10	111/07/23	上午 9 點~12 點本會辦理認識精神疾病課程(社區講座)-陳怡君復健師。
11	111/10/22	下午 2:00~5:00 辦理朋輩支持復元計畫-去汙名化宣導精神障礙去汙名化：優勢觀點取向。
12	111/11/12	上午 9 點~12 點冰山藝餃工作坊精神用藥&用藥安全課程社區講座。





參與重要會議、辦理活動

13	111/01/07	下午 14:00 參與感恩基金會 3.0 線上提案說明&討論分享 (蕭瓊華理事長、王語榮社工、蔡侑霖社工等三人參與會議)。
14	111/02/18	上午 09:50~11:00 本會至社會局身心障礙福利科報告室-報告 111 年度社區式日間作業設施計畫-冰山藝餃工作坊簡報。
15	111/02/19	上午 10:00 蕭理事長代表參加高雄市自閉症協進會會員大會並宣導本會服務。
16	111/02/26	上午 11:00 教育電台「特別的愛」節目進行本會業務宣導，收聽人次約 500~1000 人次。
17	111/03/15	下午 13:30~17:00 本會參於 111 年度衛生福利部社會及家庭署辦理公益彩券回饋金補助計畫說明會。
18	111/03/28	上午 9:00~12:00 本會參與衛生局心衛中心舉辦精神康復者公私協力聯繫會議。
19	111/03/29	下午 13:30~16:30 本會參與勞動部勞動力發展署多元培力方案計畫提案說明會。
20	111/04/12-111/04/15	辦理協會志工及會員齊心協力整理安寧街教室場地(為 4 月份起之課程做場地準備)。
21	111/04/16-111/04/17	上午 9 點至下午 5 點本會參與家連家種子講師培訓課程於安寧街教室進行，共計 25 人參加。
22	111/04/23	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第一堂課，參與人數為 20 人。
23	111/04/30	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第二堂課，參與人數為 15 人。
24	111/05/07	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第三堂課，參與人數為 15 人。
25	111/05/14	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第四堂課，參與人數為 15 人。
26	111/05/14	中午 12:10 本會於安寧街舉辦母親節感恩奉茶活動，共計 20 人參加。
27	111/05/21	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第五堂課，參與人數為 15 人。
28	111/05/28	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第六堂課，參與人數為 15 人。
29	111/06/11	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第七堂課，參與人數為 15 人。
30	111/06/18	上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第八堂課，參與人數為 15 人。
31	111/06/25	上午 9 點~12 點(期六)上午 9 點~12 點本會辦理家屬成長支持團體(家連家課程)第九堂課，參與人數為 15 人。

32	111/07/06	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 1。
33	111/07/11	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理舒壓按摩課程 1。
34	111/07/13	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 2。
35	111/07/20	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 3。
36	111/07/25	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理按摩課程 1。
37	111/07/27	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 4。
38	111/08/01	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 1。
39	111/08/02	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 1。
40	111/08/03	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 5。
41	111/08/08	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 2。
42	111/08/09	8/9 下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 2。
43	111/08/10	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 6。
44	111/08/15	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 3。
45	111/08/16	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 3。
46	111/08/17	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 7。
47	111/08/20	上午 8:30-12:00 及下午 14:00-17:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體-說明會及認識精神疾病課程。
48	111/08/22	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 4。
49	111/08/23	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 4。
50	111/08/24	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 8。
51	111/08/27	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 3。
52	111/08/29	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 5。



53	111/08/30	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 5。
54	111/08/31	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 9。
55	111/09/03	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 4。
56	111/09/05	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 6。
57	111/09/06	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 6。
58	111/09/07	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 10。
59	111/09/12	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 7。
60	111/09/13	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 7。
61	111/09/14	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 11。
62	111/09/17	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 5。
63	111/09/19	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-照顧者/康復者紓壓團體課程-原始點課程 8。
64	111/09/20	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 8。
65	111/09/21	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 12。
66	111/09/24	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 6。
67	111/09/26	下午 1:30-4:30 共好平台 111 年計畫再染昇起-染布後製課程-飲料提袋。
68	111/09/27	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 9。
69	111/10/12	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 15。
70	111/09/28	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 13。
71	111/10/01	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 7。
72	111/10/04	下午 1:30-4:30 辦理康復者及家屬(朋輩)間團體支持活動課程-藝術課程-種籽盆栽課程 9。
73	111/10/05	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 14。
74	111/10/15	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 8。
75	111/10/19	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 16。
76	111/10/22	上午 8:30-12:00 辦理朋輩支持復元計畫-家屬成長支持團體 9。
77	111/10/26	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 17。
78	111/11/02	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 18。
79	111/11/09	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 19。
80	111/11/11	上午 8 點半-12 點參與高雄郵局舉辦「樂齡活動」本會共計 15 人次參與。
81	111/11/16	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 20。
82	111/11/23	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 21。
83	111/11/30	上午 9 點-12 點冰山藝餃工作坊辦理水餃教學製作課程 22。

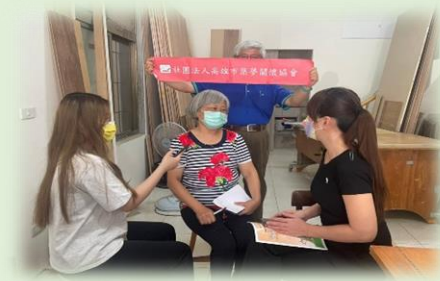
84	111/12/01	下午 1 點-5 點參與高雄市政府衛生局「精采復元，活力無限」心生活方案成果發表會。
85	111/12/10	上午 9:30-11:30 本會舉辦第六屆第一次會員大會於高雄市立圖書館李科永紀念圖書館進行。



**個案關懷訪視、物資發放**

86	1-3 月	個案服務部分：理事長、理監事及社工人員電訪本會服務個案(服務約 50 人次)。
87	1-3 月	會員服務部分:上午理事長及理事關懷本會會員(含康復者及其家屬)，服務約 120 人次。
88	1-3 月	本會志工關懷專線電話：每週三、五關懷本會會員及過往結案個案，服務人次約 45 人次。
89	111/01/18	本會媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 34 人次。
90	1-3 月	個案訪視或物資贈予(視情況給予)：案家施 00、張 00、邱 00、陳 00、周 00、孫 00、鄧 00、陳 00、詹 00、高 00、莊 00 等，共計 33 人次。
91	111/03/16	本會媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 34 人次。
92	4-6 月	個案服務部分：理事長、理監事及社工人員電訪本會服務個案(服務約 50 人次)。
93	4-6 月	會員服務部分:上午理事長及理事關懷本會會員(含康復者及其家屬)，服務約 120 人次。
94	4-6 月	本會志工關懷專線電話：每週一、五關懷本會會員及過往結案個案，服務人次約 45 人次。
95	4 月	4 月起林清烈常務理事媒合食物銀行麵包資源給與本會需要之關懷案家

		及個案。
96	4-6 月	個案訪視或物資(及麵包物資連結)贈予(視情況給予)：案家施 00、張 00、邱 00、陳 00、周 00、孫 00、鄧 00、陳 00、詹 00、高 00、莊 00 等，共計 50 人次。
97	111/05/23	本會媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 32 人次。
98	6 月	由大仁科大兩位實習生前來協會協助個案關懷服務，服務人次共計約為 250 次。
99	111/06/22	蕭瓊華理事長帶領協會社工前往拜訪炭火愛心平台募得物資一批。
100	111/07/14	媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 32 人次。
101	7-9 月	個案服務部分：理事長、理監事及社工人員電訪本會服務個案(服務約 50 人次)。
102	7-9 月	會員服務部分:上午理事長及理事關懷本會會員(含康復者及其家屬)，服務約 120 人次。
103	7-9 月	本會志工關懷專線電話：每週一、五關懷本會會員及過往結案個案，服務人次約 45 人次。
104	7-9 月	個案訪視或物資(及麵包物資連結)贈予(視情況給予)：案家施 00、張 00、邱 00、陳 00、周 00、孫 00、鄧 00、陳 00、詹 00、高 00、莊 00 等，共計 50 人次。
105	111/07/29	法鼓山慈善基金會來訪本會，捐助本會服務之案家(戶)共計 15 戶(約 45 人次)。
106	111/09/14	本會媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 32 人次。
107	111/11/21	本會媒合社團法人高雄市佛臨濟助會發放資源連結之物資與本會個案，共計 32 人次。
108	10-11 月	個案訪視或物資(及麵包物資連結)贈予(視情況給予)：案家施 00、張 00、邱 00、陳 00、周 00、孫 00、鄧 00、陳 00、詹 00、高 00、許 00、王 00、黃 00、薛 00 等，共計 30-50 人次。



## 肆·捐款、捐物芳名錄

序號	捐款/捐贈日期	姓名/單位	金額/品項	備註
1	110/12/03	余玉琴	1,170	會員現金捐款
2	110/12/02	高秀蘭	600	贊助 110 年會員大會摸彩
3	110/12/03	陳昱豪、 陳玟喬	600	贊助 110 年會員大會摸彩禮券
4	110/12/06	陳柯桂英	4000	會員現金捐款
5	110/12/07	陳銘山	2,000	會員現金捐款
6	110/12/08	許金生	500	會員現金捐款
7	110/12/08	許庭銓	1,000	社會人士捐款
8	110/12/09	林芳玉	800	會員現金捐款
9	110/12/11	許芸甄	600	會員現金捐款
10	110/12/11	張秀桃	4,500	會員現金捐款
11	110/12/11	郭蔡秀玉	500	會員現金捐款
12	110/12/11	張簡橙希、 張簡慕淨	500	社會人士捐款
13	110/12/11	無極明懿宮	1,000	社會人士捐款
14	110/12/11	林秉煌、 黃寔	1,000	會員現金捐款
15	110/12/11	黃寔	200	會員現金捐款
16	110/12/11	李杏珠	300	社會人士捐款
17	110/12/11	鄧丞皓	500	會員現金捐款
18	110/12/15	蔡淑卿	1,500	會員現金捐款
19	110/12/15	何玉華	2,000	會員現金捐款
20	111/01/06	蔡宜珊	3,000	社會人士捐款
21	111/01/10	何玉華	2,000	會員現金捐款
22	111/01/10	無極明懿宮	10,000	社會人士捐款
23	111/01/14	謝勝忠	500	會員現金捐款
24	111/01/15	財團法人法鼓山社會福利慈善事業基金會	捐贈物資一批	捐贈物資一批
25	111/01/16	社團法人高雄市佛臨濟助會	捐贈物資	"佛臨不斷量
26	111/01/19	孫明利	500	捐贈物資一批"
27	111/01/23	陳玟喬	義賣物資一批	會員現金捐款
28	111/01/24	義賣收入	7,250	義賣物資一批
29	111/01/25	鍾麗美	1,000	義賣收入

30	111/01/25	張淑真	500	社會人士捐款
31	111/02/09	邱旗隆	800	社會人士捐款
32	111/02/11	蕭瓊華	2,000	會員現金捐款
33	111/02/14	陳柯桂英	4,000	會員現金捐款
34	111/02/24	何玉華	2,000	會員現金捐款
35	111/03/01	程趙金彥	1,700	振興五倍券
36	111/03/11	梁晉璋	1,000	社會人士捐款
37	111/03/14	財團法人敬典文教基金會	設施設備一批	設施設備一批
38	111/03/16	社團法人高雄市佛臨濟助會	捐贈物資	佛臨不斷量捐贈物資一批
39	111/03/17	林慧真	5,000	會員無摺捐款
40	111/03/17	蔡宜珊	3,000	會員無摺捐款
41	111/03/19	許鴻語	6,000	社會人士捐款
42	111/03/23	蕭瓊華	2,000	會員現金捐款
43	111/03/31	何玉華	捐贈物資一批	會員現金捐款
44	111/03/31	何玉華	捐贈物資一批	自動測溫噴霧機、酒精一批、衛生紙三串、濕紙巾十包、衛生棉一批
45	111/03/31	邱旗隆	800	社會人士捐款
46	111/03/31	何玉華	捐贈物資一批	膠台、膠帶、雙面膠一批
47	111/03/31	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年3月舊衣回收箱捐款
48	111/03/31	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年2月舊衣回收箱捐款
49	111/03/31	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年1月舊衣回收箱捐款
50	111/04/07	何玉華	捐贈物資一批	捐贈物資一批
51	111/04/06	福州小館	宣導口罩	宣導口罩 170 份
52	111/04/09	許雅婷	4,000	社會人士捐款
53	111/04/09	4/9 義賣收入	2,500	義賣收入
54	111/04/09	陳玟喬	義賣物資一批	義賣物資一批
55	111/04/17	何玉華	2,400	會員現金捐款
56	111/04/11	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
57	111/04/23	洪秀春	1,000	社會人士捐款
58	111/04/23	陳銘山	2,500	會員現金捐款
59	111/04/23	張秀桃	6,000	會員現金捐款
60	111/04/23	蕭瓊華	3,000	會員現金捐款
61	111/04/23	余淑育	3,000	社會人士轉帳捐款

62	111/04/26	顏菁慧	3,000	會員現金捐款
63	111/04/30	張秀桃	6,000	會員現金捐款
64	111/04/30	蕭瓊華	3,000	會員現金捐款
65	111/05/04	何玉華	冷氣兩台	104年6月30日起借用築夢，於111年起轉贈築夢。
66	111/05/07	柯碧雲	3,000	會員現金捐款
67	111/05/07	陳玉英	6,000	會員現金捐款
68	111/05/12	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
69	111/05/14	林清烈	6,000	會員現金捐款
70	111/05/17	鄭旭峯	600	會員現金捐款
71	111/05/17	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年4月舊衣回收箱捐款
72	111/05/20	謝勝忠	3,000	會員現金捐款
73	111/05/21	陳東富	3,000	會員現金捐款
74	111/05/21	高秀蘭	3,000	會員現金捐款
75	111/05/24	吳信裡	500	會員轉帳捐款
76	111/05/28	張明順	3,000	會員現金捐款
77	111/06/06	財團法人感恩社會福利基金會	羅氏新冠快篩劑 2盒	羅氏新冠快篩劑 2盒
78	111/06/06	陳銘山	4,000	會員現金捐款
79	111/06/06	陳柯桂英	4,000	會員現金捐款
80	111/06/08	林清烈	10,000	會員現金捐款
81	111/06/09	陳招銘	5,000	社會人士捐款
82	111/06/10	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
83	111/06/10	李亭頤	500	社會人士捐款
84	111/06/10	無極明懿宮	物資一批	物資一批
85	111/06/11	蕭瓊華	6,000	會員現金捐款
86	111/06/18	顏秀霞	3,000	會員現金捐款
87	111/06/18	陳玉英	6,000	會員現金捐款
88	111/06/24	蔡宜珊	3,000	社會人士捐款
89	111/06/25	林清烈	3,000	會員現金捐款
90	111/06/24	炭火愛心平台	物資一批	(1)物資一批 (2)瓦斯爐一台
91	111/06/25	蕭瓊華	6,000	會員現金捐款
92	111/07/11	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年5月舊衣回收箱捐款
93	111/07/11	社團法人高雄市啟明協會	3,000	111年6月舊衣回收箱捐款
94	111/07/12	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
95	111/07/15	李麗滿	3,000	會員現金捐款



96	111/07/21	劉育瑩	2,000	社會人士捐款
97	111/07/25	李秉豈	200	社會人士捐款
98	111/07/25	李秉豈	200	社會人士捐款
99	111/07/29	財團法人法鼓山社會福利慈善事業基金會	12,000	指定關懷戶全聯禮券
100	111/07/25	房樹生	10,000	社會人士網路轉帳
101	111/08/02	蕭瓊華	9,000	會員現金捐款
102	111/08/08	莊惠嘉	400	會員現金捐款
103	111/08/08	蕭維中	500	會員現金捐款
104	111/08/10	蕭瓊華	2,000	會員現金捐款
105	111/08/08	蕭瓊華	6,000	會員現金捐款
106	111/08/15	林清烈	300	會員現金捐款
107	111/08/17	無極明懿宮	11,000	單位捐款
108	111/08/17	吳梅居士	5,000	社會人士捐款
109	111/08/17	吳梅居士	3,000	社會人士捐款
110	111/08/17	吳梅居士	1,700	社會人士捐款
111	111/08/22	吳梅居士	5,000	社會人士捐款
112	111/08/22	吳梅居士	3,000	社會人士捐款
113	111/08/22	吳梅居士	1,700	社會人士捐款
114	111/09/01	吳梅居士	5,000	社會人士捐款
115	111/09/01	吳梅居士	3,000	社會人士捐款
116	111/09/01	吳梅居士	1,700	社會人士捐款
117	111/08/18	財團法人富邦慈善基金會	50,000	單位捐款
118	111/08/20	張秀桃	12,000	會員現金捐款
119	111/08/20	無極乾元宮修繕堂	10,000	單位捐款
120	111/08/24	陳銘山	700	會員現金捐款
121	111/08/24	陳銘山	700	會員現金捐款
122	111/08/26	張簡呂美麗	500	會員現金捐款
123	111/08/27	柯碧雲	3,000	會員現金捐款
124	111/08/27	陳玉英	6,000	會員現金捐款
125	111/08/26	陳柯桂英	600	會員現金捐款
126	111/08/30	陳柯桂英	2,000	會員現金捐款
127	111/08/31	葉櫻珠	600	社會人士捐款
128	111/09/02	莊美馨、蔡宜珊	3,500	會員現金捐款
129	111/09/03	顏秀霞	3,000	會員現金捐款
130	111/09/03	陳玉英	6,000	會員現金捐款
131	111/09/08	陳玟喬	1,550	社會人士捐款
132	111/09/08	王李銀釵	2,000	社會人士捐款

133	111/09/08	林李秀蘭	2,000	社會人士捐款
134	111/09/12	梁仔嫻	2,000	社會人士捐款
135	111/09/13	何玉華	2,000	會員現金捐款
136	111/08/30	蕭瓊華	36,000	會員現金捐款
137	111/09/17	林清烈	6,000	會員現金捐款
138	111/09/17	謝勝忠	3,000	會員現金捐款
139	111/09/23	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
140	111/09/24	許鴻語	3,000	會員現金捐款
141	111/09/29	蕭瓊華	18,000	會員現金捐款
142	111/09/29	蕭瓊華	12,000	會員現金捐款
143	111/10/01	蕭瓊華	6,000	會員現金捐款
144	111/10/03	何玉華	2,000	會員現金捐款
145	111/10/05	邱旗隆	600	社會人士捐款
146	111/10/12	陳柯桂英	4,000	會員現金捐款
147	111/10/15	高秀蘭	3,000	會員現金捐款
148	111/10/12	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
149	111/10/15	陳東富	3,000	會員現金捐款
150	111/10/17	梁仔嫻	1,000	社會人士捐款
151	111/10/18	柯碧雲	衛生紙一批	會員物資捐贈
152	111/10/22	蕭瓊華	6,000	會員現金捐款
153	111/09/12	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
154	111/11/01	蕭瓊華	3,000	會員現金捐款
155	111/11/01	無名氏捐款	2,485	社會人士捐款
156	111/11/04	無名氏捐款	3,000	社會人士捐款
157	111/11/04	無名氏捐款	3,000	社會人士捐款
158	111/11/04	無名氏捐款	500	社會人士捐款
159	111/11/04	無名氏捐款	3,219	社會人士捐款
160	111/11/04	無名氏捐款	5,450	社會人士捐款
161	111/11/04	無名氏捐款	500	社會人士捐款
162	111/11/12	許鴻語	6,000	會員現金捐款
163	111/11/12	吳信裡	1,000	會員現金捐款
164	111/11/13	Cindy Cheng	300	轉帳定期捐款
165	111/11/18	何玉華	紙杯一批	會員物資捐贈
166	111/11/18	無名氏捐款	400	社會人士捐款
167	111/11/18	無名氏捐款	430	社會人士捐款
168	111/11/10	無名氏捐款	500	社會人士捐款
169	111/11/10	無名氏捐款	1,280	社會人士捐款
170	111/11/29	無名氏捐款	3,000	社會人士捐款
171	111/11/29	無名氏捐款	3,000	社會人士捐款
172	111/11/30	無名氏捐款	600	社會人士捐款

# 伍·築夢資訊

## 創會時間

2007(96)年 12月 22 日

## 創會成員

由一群懷著夢想，期待構築「精神障礙者未來生活天地」的家屬，以及高雄醫學院專科醫師和社工師的大力推動下共同組成，現今會員人數近 210 人。

## 創會宗旨

透過「家家相連、心心相繫」的團體服務與支持精神，協助精神疾患家庭加強精神疾病知識、提升照顧技能、心理輔導和社區宣導去除「社會污名化」與倡導康復者就醫、就學、就業、就養各種基本人權。

## 本會精神

秉持「關懷」、「傾聽」、「包容」、「陪伴」四大理念，陪伴家屬與康復者一起走出陰霾迎向陽光。  
(註：為了強調精神疾病經過治療後能夠回復正常生活，我們稱精神疾病患者為「康復者」，香港稱之為復元者)

## 服務對象

- 1.設籍或居住於高雄市之精神疾病患者及其家屬(主要照顧者)。
- 2.家中疑似或確診罹患精神疾病者，且經本會評估後，確定有服務需求之家庭。
- 3.醫院、警消、社福單位、自殺防治中心、家暴中心等轉介的精神疾病者與家庭。
- 4.關心精神健康議題之一般民眾。

## 服務項目

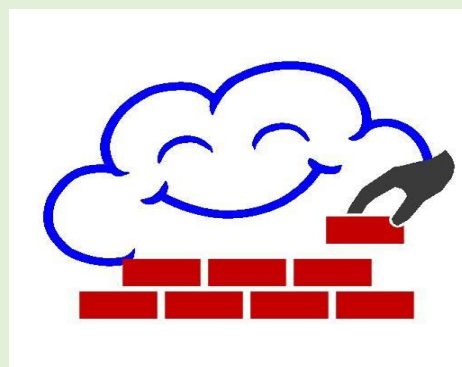
🌀個案關懷    🌀教育宣導    🌀社區互助    🌀諮詢服務

## 本會積極態度

十多年來，本會的家屬代表積極學習與成長，除參與相關社團、學習會務運作；並拜訪衛政、社政、勞政之主管機構洽談相關精神障礙者業務訊息範疇、了解精神障礙者(康復者)相關法規與福利政策等，亦參加各類心理衛生教育團體，得到相關的種子教育證書，並接受「台灣精神醫學會」之徵召，參與精神疾病強制鑑定、強制社區治療審查作業之準司法運作，以利協會相關業務執行及推廣。

## 高雄市築夢關懷協會 LOGO

象徵康復者邁向新生活的過程是漫長的，需要一磚一瓦穩固堆砌，每一磚瓦象徵康復者的努力、醫藥治療、家屬支持、同儕互動、社會接納認同，而每位患者的康復因人而異，如工作、人際溝通、家庭關係、自理能力、個人興趣與夢想等都需要恢復，本會陪伴他們面對逆境，找到既實際又可接受的康復程度，並攜手構築新生活，展望未來，微笑擁抱生命的光彩。





社團法人高雄市築夢關懷協會  
Kaohsiung Dream-building Association

會員入會申請書

申請日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	康復者姓名			
身分證字號		生日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	
學歷		經歷		學歷		專長	
現職		專長		就診醫院			
電話		手機		連絡電話			
通訊地址				通訊地址			
E-Mail							
備註							
申請人	(簽章)						
審查結果	會員證號碼		會員與康復者關係				

核准日期：中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 加入會員相關資訊

@康復者身分/個人會員：入會費 300 元，常年會費 200 元

@家屬/一般身分會員：入會費 500 元，常年會費 500 元

\*第一年繳入會費+常年會費

\*第二年起繳交常年會費

協會郵政劃撥帳號：42244120

戶名：社團法人高雄市築夢關懷協會

## 築夢關懷協會捐款資訊

(1)郵局匯款帳號(無摺匯款，可免手續費)

郵局代碼：700                      帳號：0041688 - 0213060

戶名：社團法人高雄市築夢關懷協會

(2)高雄銀行匯款帳號

金融機構代碼：0162036              帳號：203102 - 060731

戶名：社團法人高雄市築夢關懷協會

(3)劃撥帳號：42244120

(4)愛心碼：3110601

## 社團法人高雄市築夢關懷協會聯絡資訊

電話：(07) 553-7971、553-8560、0928-774-201

↑ (週一至週五 08:30~17:30)

地址：800-003 高雄市新興區文化路 24-3 號 4 樓

E-Mail：kdba2007@ksdreammaking.org

築夢官網



FaceBook



築夢line



築夢捐款資訊



# 社團法人高雄市築夢關懷協會

聯絡電話：(07) 5537971

(07) 5538560

0928-774-201

會址：高雄市新興區文化路24-3號4樓

E-mail：kdba2007@ksdreammaking.org

官網：<http://ksdreammaking.org/>

築夢官網

FaceBook

捐款方式

築夢line

