

# 2019 秋季刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2019.10.05 發行

# 目錄

## 工作執行概況

會務報告(2019.07.01-2019.09.30)

1995 協談專線求助個案(2019.01.01-2019.09.30)

捐款芳名錄(2019.07.01-2019.09.30)

## 法規知識

《自殺防治法》 .....全國法規資料庫

## 專書心得

《心理諮商箴言》 .....台北大學實習生-謝宗翰

《被討厭的勇氣》 .....輔仁大學實習生-楊惠雯

## 自殺防治

第六屆自殺防治宣導活動「就是愛線」音樂會

## 活動剪影


**工作執行概況**

## 會務報告

(2019.07.01-2019.09.30)

★行政會務				
日期	內容	地點	人員	備註
7/02	至彰銀領 108 年 3-4 月中獎發票	板橋	社工組長	
7/02	至國稅局板橋分局送 106 年度帳簿憑證	協會	社工組長	
★會議召開				
日期	內容	地點	人員	備註
7/05	108 年度第 1 次志工督導會	協會	總幹事、社工組長、 社工員、志工督導	
8/15	第 16 屆第 4 次理監事聯席會暨聯誼餐會	雲林鵝肉城	各理監事	
★方案執行				
日期	內容	地點	人員	備註
7/03	更生人出監所前大團體輔導 (84 人)	台北看守所	社工組長、社工員、 志工等 8 人	
7/03	聯合勸募方案社工團體督導	協會	社工師翁慧真、 社工組長、社工	
7/24	職場心理健康講座	汐止	心理師張嘉紋、社工 員	
8/02	職場心理健康講座	南港	心理師張嘉紋、社工 員	
8/07	更生人出監所前大團體輔導 (84 人)	台北看守所	社工組長、社工員、 志工等 8 人	
8/14	高關懷個案後續追蹤 L108013	協會	社工員	
8/16	高關懷個案後續追蹤 L108014	協會	社工員	
8/22	高關懷個案後續追蹤 L108015	協會	社工員	
8/22	關懷老人團體輔導 (板橋歡園) 3-4	板橋	林惠玲、社工組長、 實習生楊惠雯	
8/26	職場心理健康講座	淡水	心理師張嘉紋、社工 員	
8/27	高關懷個案後續追蹤 L108016	協會	社工員	
9/04	諮詢信件回覆 1 封 LE014	協會	社工	

9/06	高關懷個案後續追蹤 L108019	協會	社工	
9/06	通報警方協助個案 1 件	協會	社工	
9/09	諮詢信件回覆 1 封 LE015	協會	社工	
9/18	高關懷個案後續追蹤 L108020	協會	社工	
9/18	高關懷個案後續追蹤 L108021	協會	社工	
9/18	諮詢信件回覆 1 封 LE016	協會	社工	
9/19	聯合勸募方案社工個別督導	協會	社工師翁慧真、 社工組長	
9/20	諮詢信件回覆 1 封 LE017	協會	社工	
9/26	諮詢信件回覆 3 封 LE018	協會	社工	
9/24	高關懷個案後續追蹤 L108022	協會	社工	
9/25	關懷老人團體輔導（板橋埤墘）4-1	板橋	志工督導彭于真 社工組長	
9/26	關懷老人團體輔導（板橋歡園）3-5	板橋	林惠玲、社工組長、	
<b>★志工訓練</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
7/13	必修課-情緒管理與壓力調適	信義國小	教授許瑛珺	
7/21	志工團體督導	協會	志工督導魏建中	
7/26	志工督導團體督導	協會	心理師簡玉坤	
8/10	必修課-家庭動力與溝通	信義國小	心理師陳悅華	
8/31	志工團體督導	協會	志工督導徐育珠	
9/08	志工團體督導	協會	志工督導洪淑俐	
9/22	志工團體督導	協會	志工督導陳巧凌	
<b>★活動辦理</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
7/24	參與生命線總會舉辦「1995 分秒與你在一起」生命線微電影記者會	台北三創	總幹事、社工及志工 等 16 人	
9/07	自殺防治宣導活動舉辦社區電影賞析第一場（班恩回家）	信義國小	志工督導陳巧凌	
9/21	自殺防治宣導活動舉辦社區電影賞析第二場（心的寂靜）	信義國小	志工督導王珮齡	
9/28	自殺防治宣導活動舉辦社區電影賞析第三場（聲之形）	信義國小	志工督導林秀梅	
<b>★公共關係</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
9/07	授獎新北市政府社會局領航金獎	板橋	理事長江惠貞等 10 人	
9/11	第 26 期志工陳武雄告別式	台北二殯	總幹事等志工 21 人	

9/26	新北市生命線志工團獲獎績優志願服務團隊	三重	總幹事暨志工團	
<b>★其他項目</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
7/05	臺北大學社工系學生暑期實習機構拜訪(學生謝宗翰)	協會	童伊迪老師 社工組長	
7/05	夏季電子報發行	協會	社工張哲宇	
7/08	暑期實習團體督導(謝宗翰、楊惠雯)	協會	社工組長	
7/17	輔仁大學社工系學生暑期實習機構拜訪(學生楊惠雯)	協會	陳怡青老師 社工組長	
8/12	暑期實習團體督導(謝宗翰、楊惠雯)	協會	社工組長	
8/16	臺北大學社工系學生暑期實習結束(學生謝宗翰)	協會	社工組長	
8/23	輔仁大學社工系學生暑期實習(學生楊惠雯)	協會	社工組長	
8/30	臺北市立大學心理與諮商學系學生期中實習說明會(游承芸、黃湘婷)	協會	社工組長	
8/30	聯合勸募 109 年度申請方案說明會	台北	社工組長	
9/04	臺北市立大學心理與諮商學系學生期中實習團體督導(游承芸、黃湘婷)	協會	社工組長	
9/08	參與全國自殺防治中心舉辦網路與自殺防治研討會	台北	社工組長	
9/18	社工人員面試-1	協會	社工組長	
9/19	社工人員面試-2	協會	總幹事、社工組長	
9/20	臺北市立大學心理與諮商學系學生期中實習團體督導(游承芸、黃湘婷)	協會	社工組長	
9/25	聯合勸募 109 年度申請方案	協會	社工組長	

工作執行概況

1995 協談專線求助個案

(2019.01.01-2019.09.30)

項目	細項	總計	百分比	項目	細項	總計	百分比
接案日分佈(星期)	1.星期日	1196	14.17%	婚姻狀態	1.未婚	4263	50.52%
	2.星期一	1209	14.33%		2.已婚	1965	23.28%
	3.星期二	1277	15.13%		3.離婚	853	10.11%
	4.星期三	1269	15.04%		4.同居	45	0.53%
	5.星期四	1182	14.01%		5.分居	215	2.55%
	6.星期五	1231	14.59%		6.經寡	748	8.86%
	7.星期六	1075	12.74%		7.不願透露	6	0.07%
來電時段(含信件/網路)	1.07~12	2602	30.83%		8.未詢問	344	4.08%
	2.12~17	2755	32.65%	1.失學	8	0.09%	
	3.17~22	2382	28.23%	2.國小	375	4.44%	
	4.22~02	396	4.69%	3.國中	1204	14.27%	
	5.02~07	304	3.60%	4.高中職	2830	33.53%	
談話時間	1.5分鐘以下	1370	16.23%	5.大(專)學	2960	35.08%	
	2.06~15分鐘	2056	24.36%	6.碩博士	213	2.52%	
	3.16~30分鐘	2528	29.96%	7.不願透露	30	0.36%	
	4.31~60分鐘	2096	24.84%	8.未詢問	819	9.70%	
	5.61~120分鐘	368	4.36%	1.家管	977	11.58%	
	6.121分鐘以上	21	0.25%	2.學生	346	4.10%	
個案狀況	1.第一次來電(談)	2437	28.88%	3.工	350	4.15%	
	2.曾經來電(談)	5989	70.97%	4.商	369	4.37%	
	3.追蹤個案	6	0.07%	5.軍警	5	0.06%	
	4.無法判斷	7	0.08%	6.公教	155	1.84%	
個案類別	1.有效個案	8434	64.01%	7.農林漁牧	2	0.02%	
	2.無效個案	4737	35.95%	8.服務業	1076	12.75%	
	3.第三方通報	5	0.04%	9.自由業	320	3.79%	
個案分類	1.一般個案	8146	96.53%	10.特種行業	5	0.06%	
	2.自殺意念	177	2.10%	11.醫療	27	0.32%	
	3.自殺行為	38	0.45%	12.無業(含退休)	2792	33.08%	
	4.其他	78	0.92%	13.失業(待業)	1423	16.86%	
服務方式	1.個案自行來電	8403	99.57%	14.其他	92	1.09%	
	2.溢線轉接	11	0.13%	15.不願透露	47	0.56%	
	3.面談	0	0%	16.未詢問	453	5.37%	
	4.郵件(Email)	0	0%	1.台灣	8424	99.82%	
	5.網路服務	0	0%	2.外國	15	0.18%	
	6.主動追蹤服務	2	0.02%	精神狀態	1.心智正常	3134	37.14%
	7.專業服務	2	0.02%		2.疑似病人	1449	17.17%
	8.其他	21	0.25%		3.精神病患	3570	42.30%
			4.無法判斷		286	3.39%	
性別	1.男	2864	33.94%	就醫方式	1.無須就醫	2396	28.39%
	2.女	5569	65.99%		2.間斷就醫	791	9.37%
	3.其他	6	0.07%		3.持續就醫	3867	45.82%
年齡	1.12歲以下	1	0.01%		4.拒絕就醫	191	2.26%
	2.13-19歲	196	2.32%		5.不願透露	95	1.13%
	3.20-29歲	836	9.91%	6.未詢問	1099	13.02%	
	4.30-39歲	1516	17.96%	1.無	7837	92.87%	
	5.40-49歲	1982	23.49%	2.藥癮	20	0.24%	
	6.50-59歲	2622	31.07%	3.酒癮	82	0.97%	
	7.60-69歲	745	8.83%	4.毒癮	9	0.11%	
	8.70-79歲	303	3.59%	5.多重	10	0.12%	
	9.80歲以上	6	0.07%	6.其他	39	0.46%	
	10.不願透露	9	0.11%	7.不願透露	15	0.18%	
	11.未詢問	223	2.64%	8.未詢問	427	5.06%	
			物質濫用				

項目	細項	總計	百分比
自殺意念	1.無意念	6690	79.27%
	2.偶有意念	1256	14.88%
	3.常有意念	376	4.46%
	4.準備中	46	0.55%
	5.進行中	12	0.14%
	6.不願透露	59	0.70%
自殺方式	1.無	7181	85.09%
	2.上吊/窒息	36	0.43%
	3.吸入致命氣體	26	0.31%
	4.食用致命固體或液	222	2.63%
	5.高處跳下	153	1.81%
	6.溺斃	13	0.15%
	7.以刀槍自殘	144	1.71%
	8.其他	86	1.02%
	9.不願透露	30	0.36%
	10.未詢問	548	6.49%
自殺記錄	1.無	6453	76.47%
	2.曾自殺(傷)	1066	12.63%
	3.不願透露	13	0.15%
	4.未詢問	907	10.75%
追蹤關懷	1.同意	111	1.32%
	2.不同意	126	1.49%
	3.不需要	6566	77.81%
	4.未詢問	1636	19.39%
經濟來源	1.全倚	2452	29.06%
	2.儲蓄/退休金	1454	17.23%
	3.綜合社會保障援助	825	9.78%
	4.子女/親屬負擔	2605	30.87%
	5.配偶負擔	425	5.04%
	6.不願透露	6	0.07%
	7.其他	155	1.84%
	8.未詢問	517	6.13%
居住狀況	1.獨居	1877	22.24%
	2.與家人	6015	71.28%
	3.與他人	187	2.22%
	4.不願透露	11	0.13%
	5.未詢問	349	4.14%
主要問題	1.性別議題	0	0%
	2.其他	398	4.72%
	3.藥酒癮	14	0.17%
	4.政治	23	0.27%
	5.人生/信仰	265	3.14%
	6.精神心理	2792	33.08%
	7.健康醫療	651	7.71%
	8.職業	526	6.23%
	9.學業	59	0.70%
	10.法律	157	1.86%
	11.經濟	383	4.54%
	12.性議題	82	0.97%
	13.夫妻	489	5.79%
	14.家庭	1251	14.82%

  

項目	細項	總計	百分比	
次要問題	15.人際	855	10.13%	
	16.感情	494	5.85%	
	1.性別議題	0	0%	
	2.其他	745	11.18%	
	3.藥酒癮	9	0.14%	
	4.政治	11	0.17%	
	5.人生/信仰	281	4.22%	
	6.精神心理	2130	31.97%	
	7.健康醫療	569	8.54%	
	8.職業	265	3.98%	
	9.學業	39	0.59%	
	10.法律	57	0.86%	
	11.經濟	479	7.19%	
	12.性議題	41	0.62%	
	13.夫妻	239	3.59%	
	處理情形(處理策略)	14.家庭	894	13.42%
15.人際		638	9.58%	
16.感情		265	3.98%	
1.輔導協談		8267	71.38%	
2.自殺評估		83	0.72%	
3.危機介入		14	0.12%	
4.資訊提供		1725	14.90%	
5.協助與中心相約面		10	0.09%	
6.邀請再次來電		764	6.60%	
7.結案		718	6.20%	
處理情形(建議中心處理)		1.無	8198	89.65%
		2.追蹤	74	0.81%
		3.轉介相關資源	119	1.30%
		4.通報	31	0.34%
		5.建檔(黑名單)	666	7.28%
		6.建檔(列管)	56	0.61%
如何知道1995專線	1.家人朋友	426	5.05%	
	2.政府/醫療/社福或	3299	39.09%	
	3.報紙電視	2796	33.13%	
	4.網路	669	7.93%	
	5.海報	4	0.05%	
	6.其它	82	0.97%	
	7.不願透露	23	0.27%	
	8.未詢問	1140	13.51%	
BSRS量表檢測	1.一般個案	13	40.62%	
	2.高危機個案	19	59.38%	
自殺危險程度量表檢測	1.無	4	20.00%	
	2.低	4	20.00%	
	3.中	3	15.00%	
	4.高	9	45.00%	

## 工作執行概況

### 捐款芳名錄

(2019.07.01-2019.09.30)

#### 個人捐款部分：

李德慶	\$100,000	賴鎮安	\$1,500
邱仁賢	\$33,000	劉江城	\$1,000
李榮鏗	\$20,000	劉江壽美	\$1,000
徐明偉	\$20,000	吳孝恩	\$600
邵秀葉	\$15,000	楊俊欣	\$600
徐明珠	\$5,000	楊思恬	\$600
謝美子	\$5,000	楊凱傑	\$600
石振宏	\$3,000	楊斯貽	\$600
張璦文	\$3,000	劉晨寧	\$400
傅麗雲	\$3,000	麥金羽琳	\$300
曾柏硯	\$3,000	劉靜涵	\$300
楊孟達	\$3,000	江喜美	\$100
許文德	\$1,700		

#### 企業及其他捐款：

108 年 3-4 月發票中獎	\$ 24,000
新北市板橋東區扶輪社	\$20,000
美倫獅子會	\$ 20,000
靖大冷凍空調有限公司	\$ 20,000
捐款箱	\$2,319
理監事捐款	\$ 500

## 自殺防治法

108.06.19 公佈實施

- 第一條 為加強自殺防治，關懷人民生命安全，培養社會尊重生命價值，特制定本法。
- 第二條 本法所稱主管機關：在中央為衛生福利部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。
- 第三條 自殺防治應根據個人、家庭及社會影響因素，自生理、心理、社會、經濟、文化、教育、勞動及其他面向，以社會整體資源投入策略實施之。
- 第四條 中央主管機關應設跨部會自殺防治諮詢會，以促進政府各部門自殺防治工作之推動、支援、協調及整合。
- 第五條 直轄市、縣（市）主管機關為協調、諮詢、督導、考核及推動自殺防治工作，應設跨單位之自殺防治會。  
前項自殺防治會之組成、任務、議事程序及其他應遵行事項，由直轄市、縣（市）主管機關定之。
- 第六條 各機關、學校、法人、機構及團體，應配合中央及直轄市、縣（市）主管機關推行自殺防治工作，辦理自殺防治教育，並提供心理諮詢管道。  
中央主管機關為辦理自殺防治工作之必要，得請求有關機關協助或提供相關資料。  
第一項自殺防治教育及心理諮詢管道所需費用，必要時中央及直轄市、縣（市）主管機關得予補助。
- 第七條 各級政府每年應編列自殺防治經費，執行本法所定相關事項。  
中央主管機關應針對直轄市、縣（市）主管機關自殺防治方案推行績效優良者，給予獎勵。
- 第八條 直轄市、縣（市）主管機關應設置自殺防治相關人力，並提升其專業技能。  
前項自殺防治相關人力之資格、訓練、課程及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。  
中央主管機關就前二項事項，必要時應對直轄市、縣（市）主管機關予以補助。
- 第九條 中央主管機關應擬訂全國自殺防治綱領，報行政院核定後實施。  
中央主管機關得委託法人、團體設國家自殺防治中心，辦理下列事項：  
一、自殺防治現況調查。  
二、自殺資料特性分析及自殺防治計畫建議書。  
三、每年製作自殺防治成果報告。  
四、輔導直轄市、縣（市）主管機關，推動因地制宜之自殺防治。  
五、推廣及辦理自殺防治守門人教育訓練。  
六、建置及改善自殺防治通報關懷訪視制度。  
七、推動醫療機構病人自殺防治事項，進行監督及溝通輔導。  
八、協助傳播媒體及網際網路平臺遵守自殺新聞報導原則，並建立自律機制。

九、其他自殺防治有關事項。

前項第五款自殺防治守門人，指具備自殺防治觀念，能識別自殺風險，並提供協助或轉介等作為，以防範他人發生自殺行為之人。

第二項法人、團體於執行受委託業務時，得蒐集、處理或利用必要之個人資料。

第十條 中央主管機關應設置或委託辦理免付費之二十四小時自殺防治緊急諮詢電話。

第十一條 中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。

前項通報之方式及內容，由中央主管機關定之；通報人之身分資料，應予保密。

直轄市、縣（市）主管機關接獲通報後，應立即處理；必要時得自行或委請其他機關（構）、團體進行關懷訪視。

第十二條 各級主管機關應建立機制，降低民眾取得高致命性自殺工具或實施高致命性自殺方法之機會。

第十三條 直轄市、縣（市）主管機關為防止自殺行為人再自殺，提供自殺行為人及其親友心理輔導、醫療、社會福利、就學或就業等資源轉介。

第十四條 直轄市、縣（市）主管機關或受其委請之機關（構）或團體進行關懷訪視時，得請求警察機關、醫事機構、學校或其他相關機關（構）協助，受請求者應予配合。

第十五條 各機關、學校、法人、機構、團體及相關業務人員執行本法相關業務時，對自殺行為人及其親友之個人資料應予保密，不得無故洩漏。  
無故洩漏前項個人資料者，由直轄市、縣（市）主管機關處新臺幣六千元以上六萬元以下罰鍰。

第十六條 宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體，不得報導或記載下列事項：

- 一、教導自殺方法或教唆、誘使、煽惑民眾自殺之訊息。
- 二、詳細描述自殺個案之自殺方法及原因。
- 三、誘導自殺之文字、聲音、圖片或影像資料。
- 四、毒性物質或其他致命性自殺工具之銷售情報。
- 五、其他經中央主管機關認定足以助長自殺之情形。

第十七條 廣播、電視事業違反前條規定者，由目的事業主管機關處新臺幣十萬元以上一百萬元以下罰鍰，並令其限期改正；屆期未改正者，得按次處罰。

前項以外之宣傳品、出版品、網際網路或其他媒體違反前條規定者，由直轄市、縣（市）主管機關處負責人及相關行為人新臺幣十萬元以上一百萬元以下罰鍰，並得沒入前條規定之物品、令其限期移除內容、下架或其他必要之處置；屆期不履行者，得按次處罰。

第 18 條 本法施行細則，由中央主管機關定之。

第 19 條 本法自公布日施行。

## 專書心得

### 《心理諮商箴言 給實務工作者的 110 個提醒》

文/台北大學社工系-實習生謝宗翰

這本書透過過去督導實習生時發現到的問題，依照諮商哲學、諮商目標與諮商界限、個案接受諮商的理由、諮商師的角色、諮商中會出現的問題、技巧和步驟、當為與不當為、諮商的終結等八類主題作編排，我嘗試將所讀的內容用在接線上，以下我將印象深刻的體會一一列出

1. 人們生活是奠基在他們建立的神話上，他們是著將神話與自己的生活一致。當生活中與自己神話不符時，他們會扭曲現實以符合自己建立的神話，所以 CO 要試著找出 CL 如何定義自己與定義其他人。在實際接線或聽學長姐接線上，特別影響我會去了解 CL 的神話世界，進而找出五花瓣中他們的認知與對他們的認知，以協助我看到 CL 的非理性信念，但我覺得最困難的地方是找出 CL 的神話故事，我好像在一通電話仍然不瞭解他所建立的神話故事，也許這需要透過好幾通電話去了解他的生活經驗。探詢不到神話故事還是可以了解 CL 對自己與他人的認知，往往許多問題產生來自於對他人或對自己有不合現實的想法。

2. 個案只要有一點點改變就非常顯



著，如果轉變幅度過大極有可能是假裝出來。我覺得這在電話中特別明顯，所接到的個案很少會有改變，大家還是依循著舊有方式過生活，在接線時我發現自己有過度期待，期望 CL 在經過這通電話後不會

再打電話過來，但在幾次實際接電話以後，我覺得這是很難做到，也因此當我放下可以說是自己的需求以後，反而更能夠與 CL 一同工作。

3. 不論你對 CL 的感覺如何或 CL 有甚麼反應，都有可能是 CL 有意造成。這句話對我非常有幫助，過去我遇到 CL 看起來都沒有辦法，好像都已經無能為力時，我可能會懷疑是不是我的問題。這句話讓我思考除了 CL 真的有可能無能為力外，是不是有一種可能是他有意想要表現出來，我相信 CL 的任何行為都是要滿足他的需求，也許他表現出無能為力，可以滿足被別人關心，或是不用為自己負責等。

4. 所有問題都與人際關係有關，而且不是跟權力有關就是跟親密有關。我其實對這句話抱持著疑問，在我接線或聽學長姐接線時，我覺得大部分問題確實跟人際相關，但有些問題我不知道是不是也算人際關係，像是可能 CL 有好的家庭，兒女都很孝順，唯一問題在於房貸上的壓力，那我就覺得這不是一個人際問題，可能是 CL 對於經濟有過度擔心，也許我可能還沒有很了解 CL，可能跟他深入探索過去，就會發現有可能造成他過度擔心也是與家庭關係相關，這些也必須實際與 CL 工作才會了解。

5. 絕對別讓 CL 用非特定的主詞來跟你說話，在接線中經常會聽到 CL 用模糊的字眼在講述事情，我們可能也會忽略去注意，我發現這也許就是我為甚麼做不

下去的原因，可能個案用非特定的主詞以後，我腦中可能代換成一個人，實際上 CL 可能是指另外一個人，類似這類問題讓我對 CL 了解有落差，但我覺得在接線中隨時注意 CL 說的每句話以及腦海中也同時思考 CL 的問題根源，對於現階段的我來說是有挑戰的。

6. 我在接線中百分之 80 的 CL 都會一直在講別人的事情，可以看到 CL 很少很少去思考「我」這件事，我也經常看到學長姐可能也會掉入探討其他人而不是眼前中能夠解決的 CL，這本書提醒著我眼前你能夠工作，可以促發改變的就是電話另一頭的 CL，所以在我經常接線時，我會問問 CL 自己的感覺與認知，想盡各種方法讓 CL 去看看自己，不過 CL 厲害的地方在於即使你可能問他的感受與想法，他還是會不斷的說別人如何如何，也許這是他們長久以來的習慣，需要花時間讓 CL 練習看自己得想法與感覺。

7. 此時此刻：這是最大的謎題。書中提到許多人想要藉由回顧他們的歷史，試著了解問題原因與了解自己，我自己就陷入這樣的迷思中，想透過過去事件了解個案的想法，卻忘了拉回到現在 CL 的情緒、認知、行為，目前的生活劇本造成 CL 痛苦，而這個劇本透過現在的理解、思考以及信念維持，所以我們只有現在的材料才能夠改變。

## 專書心得

### 《被討厭的勇氣》

作者：岸見一郎

文/輔仁大學社工系-實習生楊惠雯

首先，這本書是以對話的方式來書寫，講述有一位年輕人來到哲學家的小屋想要推翻他的主張——「世界無比單純，人人都能幸福」。因為這個年輕人現在對自己生活的世界充滿了很多不滿，也對自己沒有自信，不管是家庭背景、學歷職業抑或是人際關係，他都覺得這個世界是複雜的，而自己並沒有感到幸福。

「心理學三巨頭」分別是佛洛伊德、榮格及阿爾弗雷德·阿德勒的心理學，這本書要探討的是阿德勒的心理學，倡導「個體心理學」。在當中的對話雖然是哲學家與年輕人，但因阿德勒心理學對這個哲學家來說，是一個與希臘哲學在同一條線上的思想，所以這部分的心理和哲學是密不可分的，我認為他們對話的方式較算是心理諮商及討論哲學。

我覺得很有趣的是討論「決定論」和「目的論」的不同，年輕人舉出一個很好的例子，他說他有一個男生朋友已經把自己關在家裡好多年，他不但想走出去，更希望能有一份工作，他想要改變現在的自己，但卻對走出屋外有一種恐懼感，而年輕人認為這種恐懼感是來自他過往的心理創傷。

有趣的是，如果這個心理創傷會導致後面的結果，那應該所有擁有這樣心理創傷的人都會恐懼踏出家門這件事，不過事實很明顯不是這樣。除非所有這個原因的人都有這個結果，過去決定現在，原因支配未



來，若只聚焦在過去的原因，想用它來說明一切的話，就會落入「決定論」的框架中，也就是說，過去所發生的事已經決定了我們的現在和未來，而且無法動搖。哲學家認為佛洛伊德的決定論可說是心理創傷最具代表性的論點，但他的決定論其實是變相的宿命論，是通往虛無主義的入口。

相反地，哲學家所主張的阿德勒心理學，其說明的是我們應該追究的不是過去的原因，而是現在的目的，也明確地去否定心理創傷。無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因，我們不應該因自身經驗所產生的衝擊（也就是心理創傷）

而持續地沈浸在痛苦中，而是要由經驗中找出能夠達成目的的東西，不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。重要主張就是決定自我的不是經驗本身，而是我們賦予經驗的意義。

因此，應該追究的，不是過去的「原因」，而是現在的「目的」，以例子來說，那一位朋友並不是「因為不安，所以無法走出去」，要反過來想，是因為「不想走出去，所以製造不安的情緒」。先有了「不要外出」這個目的，為了達成這個目的所採取的手段，就是製造出不安和恐懼，而這個目的背後的原因可能是想要得到父母親的擔心或關注，這就是「目的論」。其說明，人非受制於過去的原因而行動，而是朝向自己決定好的目的而行動。

我認同這部分目的論的觀點，就像曾經某位老師在課堂上舉出一個社工師非常厭惡寫個案記錄的例子，但並不是所有的社工師都討厭寫個案記錄，所以問題可能不是在「寫個案記錄」這件事上，而是我們怎麼去看待這件事及賦予它的意義。即使我們每個人都或多或少有些心理創傷或是過往的恐懼，但問題不在經歷過什麼事而是如何解釋它。

這讓我想起我在南機場社區的服務學習，在當中我們運用薩提爾模式的理念，當我們看到一個學生的行為不當時，我們可以去跟他對話及討論，慢慢去了解這個行為背後的渴望或是感受等等。例如，如果一個學生經常性的說謊，但問題並不是「說謊」這件事，而是他有個渴望或目的可能是想要得到別人的關注，而採取的手段是「說謊」，所以我們要去了解這座冰山下面的渴望。

這本書也提到了一個概念「不要向別人尋求認同」，這件事跟大家的觀念有很大的衝擊，我們會覺得誰不希望得到別人的認同，就像被讚賞時，我們會感到快樂，會覺得自己是有用處的，但阿德勒直接否定賞罰教育。當我們今天做了一件事，得到了別人的稱讚或責罵時，同時也象徵著上對下的「縱向關係」，我們不是為了滿足他人的期望而活，我們的價值也不是別人來定義的，若我們時時刻刻在意別人對自己的看法，將不會感到自由及幸福，這也是這本書的名稱「被討厭的勇氣」所表示的，有人討厭自己，正是自己行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。

那我們該如何才能感受到自己的價值感呢？第一：「只要存在，就有價值」，第二：「當一個人主觀認知自己對共同體來說是有貢獻的時候，就能感受到自己的價值」。對別人表示關心、建立橫向關係、用鼓勵的方式，這些全都和「我對某人是有用處的」這種實質感受相關。不斷重複後，最後和你生存的勇氣相連在一起。這個概念讓我非常的印象深刻，可以連結到本書所說的「人類所有的煩惱都來自人際關係」，身而為人，有時候我們會很在意別人的眼光，別人對我們的評價往往會影響我們想要更努力去贏得別人的好感或嘉許，不過，過度在意他人對自己的印象好壞，也會使得我們不自由而導致不幸福。

我是一位基督徒，我發現這本書講到的許多概念似乎可以與我的信仰做連結，而我也持續在信仰這條路上一步步去認識自己、探索自己。我從信仰了解到，不管我是誰、不管我是否認識這位神、不管我是否很努力的想要證明自己，這位神都是愛我的，但祂的愛並不會因為我做得好而增

加，也不會因為我不夠好而減少，祂那麼地愛我，只是單純的因為我是祂的孩子，而我的存在就是有價值的。我並不需要那麼的用力去證明自己的能力，也不需要積極討好任何人，因為我有一個有價值的生命，這個價值來自於我是被愛著的，而我也是值得被愛著的。同時，對於自己的人生，我們是有選擇權的，而別人要對我的選擇做出怎麼樣的評論，那是別人的課題，我也沒辦法干預，這也可以連結到「課題的分離」。

其實阿德勒的心理學中，是有一個與常識對立（反命題）的面向。例如：否定原因論、否定創傷、採用目的論、認為人類所有的煩惱都來自人際關係，還有不尋求認同以及課題的分離等等概念，這些都可以說是與常識對立的。

其中「課題的分離」是什麼呢？阿德勒教導我們要學會將自己和他人的課題切割開來，其認為所有人際關係中的紛爭，差不多都是因為一腳踩進人家課題裡，或是自己的課題遭到干涉所引起的，而我們要如何區分是誰的課題，就是去想想「因為這個決定而帶來的結果，最後會由誰來承受」。

聽起來，如果懂得課題分離，並且身體力行之後，人際關係的確會變得自由，以理性來說，別人要怎麼評斷我，那是別人的課題，我們也無能為力，只能盡本份做自己該做的。不過，以感性來說，若我們不斷在自己與他人之間劃清界線，那真心關懷我們的人也都要拒於門外，把他們當作介入我的課題嗎？我認為這部分是我不太能馬上身體力行做到的。

看這本書時，我的內心就好像同時有個哲學家 and 年輕人，他們在我心中不斷的對話，甚至是辯論，有些時候我被哲學家說服得心服口服，有些時候我也像年輕人一樣積極地反駁哲學家的話語。看完這本書，給了我很多收穫，在看的過程當中，也時常需要停下來重新思考，練習自己與自己的相處，感受我的生命是需要被養分灌溉的。

我認為對我而言最重要的就是「接納自己」及「活在當下」，這簡單的八個字，卻是要讓我去學習一輩子的課題。「接納自己」並不是允許自己放縱地過生活或是告訴自己不斷的正面思考，而是去認識自己的樣子，並且勇敢的擁抱自己的不完美，若是想要改變，那就去做吧，如果你覺得自己沒辦法改變現況，那其實是你自己下定決心不要改變，你必須要告訴自己，只有自己能夠改變自己。

而「活在當下」這件事，這本書也提到了一個觀點，他說人生中最大的謊言就是沒有活在「當下」，若我們沈溺於過去、不斷張望未來，那就錯過了自己人生中每一個無可取代的剎那。過去發生的事，現在去想也無法改變；未來發生的事，現在去想也沒有用，所以我要將之放在心上，迷惘的時候告訴自己，無論之前我的人生發生過什麼事，那對我將來要怎麼過日子一點影響也沒有，我要「活在當下」。

這本書值得一讀再讀，在不同的狀態或是境遇中來讀這本書，一定也會有不同的想法或感動，我們都要學習如何在自己生命的槓桿施力，並且有勇氣去面對改變、有鼓勵去面對接納等等課題，我也還在學習如何與我的生命好好共處的這條路上。

# 自殺防治



第六屆  
自殺防治宣導活動

# 就是愛線

## 1995 *loving lifeline* 音樂會 *concert*

2019 **10.20** 日

入場 13:20 / 開演 14:00

新北市政府三樓多功能集會堂  
(新北市板橋區中山路一段161號)

### 【表演團體】

1. 樂薩薩克斯風重奏團
2. 蓬萊國小天使大鼓隊
3. Power Angel 能量天使
4. 粘晶晶音樂教室：  
亮晶晶不老樂團、HiFive 樂團
5. Love 輪椅舞
6. HRC KIDS 兒童舞蹈學院

公益代言人  
何方小姐

公益索票專線：02-8967-5599

(歡迎來電索票，活動當日13時起現場劃位)  
活動訊息：www.1995.org.tw



社團 新北市國際生命線協會  
法人 Taipei Prefecture Life Line Association

協談專線 **1995**  
(要救救我)

## ✂活動剪影



第 16 屆第 5 次理監事聯席會



情緒管理與壓力調適(許瑛珺心理師)



家庭動力與溝通(陳悅華心理師)



個案研討會(許瑛珺心理師)



電影賞析~班恩回家(陳巧凌志工督導)



更生人出監前大團體輔導

## ✂活動剪影



電影賞析~心的靜寂(王珮齡志工督導)



電影賞析~聲之形(林秀梅志工督導)



職場心理健康-汐止榮工(張嘉紋心理師)



職場心理健康-大潤發(張嘉紋心理師)



志工督導團體督導(簡玉坤心理師)



職場心理健康-台電北北區(張嘉紋心理師)

## ✂活動剪影



關懷老人團輔-板橋歡園(林惠玲志工)



關懷老人團輔-板橋埠墘(彭于真志工督導)



生命線微電影記者會(生命線總會)



新北市政府社會局頒發領航金獎



108年新北市績優志願服務工作團



108年第九屆金心獎



## 社團法人新北市國際生命線協會

捐款收據核准字號(78)北縣稅工字第 60074 號

誠摯感謝您支持本會電話協談、心理輔導與危機處遇之工作推廣，亦感謝您願意贊助本會業務發展所需經費，請務必詳細填寫下列資料，並回傳真至(02)8967-8899 或 Email：[tplla1995@gmail.com](mailto:tplla1995@gmail.com)，本會收到資料審核後於每月 20 日進行扣款。

### 信用卡授權書

填寫日期： 年 月 日

捐款人姓名		捐款人編號	(勿填)
出生日期	年 月 日	身分證字號 (公司統編)	
聯絡電話		手機號碼	
聯絡地址			
E-mail			
捐款收據抬頭			
收據開立方式	<input type="checkbox"/> 開立單次收據 <input type="checkbox"/> 開立年度收據		
收據郵寄地址			

信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA  <input type="checkbox"/> MasterCard  <input type="checkbox"/> JCB 		
信用卡號			
發卡銀行		有效期限	月 年
簽名(請與信用卡簽名相同)			
本人同意提供上述信用卡號，作下列捐款事宜(請自行勾選)：			
1. <input type="checkbox"/> 每年捐款一次，於_____月捐款，每次金額為新台幣_____元整			
2. <input type="checkbox"/> 每個月捐款一次，自_____年_____月起至_____年_____月止，每次金額為新台幣_____元整			
3. <input type="checkbox"/> 不定期捐款，本次捐款金額為新台幣_____元整			

●本表填寫完請傳真至(02)8967-8899 或 Email：[tplla1995@gmail.com](mailto:tplla1995@gmail.com)

亦可郵寄至(220)新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號 新北市國際生命線協會收  
另有郵政劃撥帳號：1270-7549

銀行匯款：009-001-00007266 遠東國際商業銀行(板橋南雅分行)

如有任何問題，歡迎來電洽詢(02)8967-5599

~ 新北市國際生命線協會感謝您的支持與贊助 ~

發行所：社團法人新北市國際生命線協會

發行人：江惠貞

發行日：2019.10.05

會址：新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號

電話：(02)8967-5599

傳真：(02)8967-8899

協談電話：1995

網址：www.1995.org.tw

臉書粉專：新北市生命線

E-mail：tplla1995@gmail.com

劃撥帳號：12707549 社團法人新北市國際生命線協會

幫助生命線，你我做得到  
我們需要您的支持！期望您的參與！

 劃撥捐款

戶名：社團法人新北市國際生命線協會  
帳號：12707549  
地址：新北市板橋區四川路二段245巷89號  
電話：02-89675599

 銀行匯款

戶名：社團法人新北市國際生命線協會  
帳號：009-001-00007266  
銀行：遠東國際商業銀行 板橋南雅  
地址：新北市板橋區四川路二段245巷89號  
電話：02-89675599

 生命中最美麗的承諾

- 一、加入本會會員
  - (1)基本會員：入會費\$500元；常年會費\$2,000元
  - (2)永久會員：入會費\$500元；永久會費\$20,000元
  - (3)團體會員：入會費\$500元；常年會費\$10,000元
- 二、不定期捐款
- 三、擔任生命線志工

 愛心碼 021995

