

**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 板橋南雅分行  
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\$30,000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

**生命有限，讓愛無限**

**生命線需要您的支持！期望您的參與！**

發行所：社團法人新北市國際生命線協會  
 發行人：理事長 江惠貞  
 發行日：2019.01.06  
 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  
 E-mail：tp11a1995@gmail.com



新北市生命線愛心碼021995

NO.1 新北市生命線30周年紀念特刊——為生命獻聲



# 為生命獻聲

新北市生命線30周年紀念短片

社團法人新北市國際生命線協會



社團法人新北市國際生命線協會



## 本會簡介

「生命線」是一個國際性組織，以「自殺防治及助人解決生命中各種困難」為宗旨，全台各縣市皆設有生命線協會。台北縣國際生命線協會為因應社會需要，由地方人士發起，經臺北縣政府社會局立案許可，於民國 77 年 12 月 4 日正式開線服務，99 年 12 月臺北縣升格為直轄市，因此於民國 100 年更名為「新北市國際生命線協會」。

透過「千里一線牽、幫助在耳邊」的電話協談服務，日以繼夜地守候給意志消沈之人勇氣，以支持、陪伴甚至即時的危機處理來服務社會大眾，減少自殺悲劇的發生。目前擁有三線協談電話，以 1995（要救救我）簡碼為代表，新北市市民有自殺意念或行為時，可直撥 1995（四碼）協談專線電話尋求幫助。

鑒於社會問題愈趨多元，為了有效因應日益增多的求助個案，本會的服務層面由「消極」、「被動」的電話協談擴展為「積極」、「主動」的預防推廣，藉由自殺防治三級預防的理念，從自殺防治金三角「學校、家庭、社區」三方面，加強學生正向積極的價值觀、建構家長良好的抗壓能力，並教育社區民眾「尊重生命、抗壓有道」之觀念；同時落實督導制度，在志工養成的訓練過程不斷精進，在行政會務、公益推廣兼顧，期許以最好的服務品質貢獻給新北市市民。

本會亦於 2017 年 3 月份開始承接新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心「親密關係暴力個案追蹤輔導支持性服務」方案，服務對象為婚姻中、離婚關係、(曾)同居關係、男女朋友及同志個案，服務區域擴及三峽、土城、鶯歌、樹林、烏來等區，提供個案心理諮商輔導、醫療偕同、法律協助、經濟協助、就業服務、庇護資源連結等服務。期望透過不同面向，更加多元的服務，將新北市生命線的足跡深深的踏入新北市市民心中。

## 心情溫度計

### 簡式健康量表 BSRS-5

你知道自己目前的心理壓力狀態嗎？不妨就來實測看看吧！

現在請您仔細回想一下，在最近的一星期內，有無以下狀況喔～

題目	程度	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安		0分	1分	2分	3分	4分
2. 覺得容易苦惱或動怒		0分	1分	2分	3分	4分
3. 感覺憂鬱、心情低落		0分	1分	2分	3分	4分
4. 覺得比不上別人		0分	1分	2分	3分	4分
5. 睡眠困難(難以入睡、易醒或早醒)		0分	1分	2分	3分	4分
1-5 題總分					( )分	
6. 自我傷害的想法		0分	1分	2分	3分	4分

### 分數會說話 (1-5 題總分)

#### 0-5 分

恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

#### 6-9 分

您的壓力有一點高，建議您多找家人或朋友談談，並多吸收壓力處理的相關資訊～

#### 10-14 分

您的身心健狀況可能需要留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊，並建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢

#### 15 以上

您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，建議尋求專業輔導或精神科診療，不妨考慮就拜訪您的醫師或到醫療診所就診。

★第六題分數若在 2 分以上，建議您即刻尋求專業輔導或精神科治療喔。