

2020 夏 季刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2020.07.07.發行

目錄

工作執行概況..... 1

會務報告 (2020. 4. 1. ~ 2020. 6. 30.)

1995 協談專線個案統計報表 (2020. 1. 1. ~ 2020. 6. 30.)

捐款芳名錄 (2020. 4. 1. ~ 2020. 6. 30.)

新夥伴報到..... 9

嗨！生命線！

社工員 / 陳怡蓁

專書心得..... 10

《接受不完美的勇氣：阿德勒 100 句人生革命》

實踐大學 實習生 / 高敏甄

《每種情緒都是天賦：讓悲傷保護你、恐懼提醒你、欲望推動你……如何善用情緒與生俱來的好處與優勢？》

台北大學 實習生 / 呂偲佇

志工園地..... 13

園藝治療活動心得

洪雪芳

防疫感恩小卡..... 14

工作執行概況

會務報告

(2020. 4. 1. ~ 2020. 6. 30.)

行政會務

日期	內容	地點	人員	備註
4/06	郵寄社工人員退保資料	協會	社工組長	
5/05	郵寄申請新北市 109 年志願服務獎勵 志工楊曉青等 29 名	協會	社工組長	
5/18	郵寄社工人員勞健加保資料	協會	社工組長	
5/20	郵寄理監事會議通知 39 封	協會	社工員	
5/27	郵寄申請團體保險理賠資料 (黃國銘、 于文華)	協會	社工組長	
6/05	郵寄全國績優志工團隊選拔資料	協會	社工組長	
6/12	郵寄領航金獎甄選報名資料	協會	社工員	
6/13	會議室廁所電管換置 LED 燈座	協會	志工	
6/30	郵寄志工等兩人申請衛生福利部「志願 服務獎勵」	協會	社工組長	

會議召開

日期	內容	地點	人員	備註
6/11	第 16 屆第 7 次理監事聯席會議	果菜運銷 市場會議 室	各理監事、 行政中心	
6/19	第 26 屆第 2 次志工團幹部會議	協會	志工團幹部	

志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員	備註
4/18	志工團體督導	協會	志工督導郭色棉	
5/09	志工團體督導	協會	志工督導洪淑俐	
5/23	志工團體督導	協會	志工督導楊曉青	
5/30	志工團體督導	協會	志工督導林秀梅	
6/13	必修課-自殺防治現況與因應策略	華德公園 活動中心	護理師洪韡捷	
6/15	登錄官方網站下半年度值班登記	協會	社工員	

活動辦理

日期	內容	地點	人員	備註
6/09	新北市立愛維養護中心住民社區適應活動(推輪椅)	士林官邸	志工 3 名	
6/13	志工小組聯誼-以物易物	華德公園 活動中心	志工團	

方案執行

日期	內容	地點	人員	備註
4/06	諮詢信件回覆 2 件 LE109007-008	協會	社工組長	
4/08	高關懷個案後續追蹤 L109004	協會	社工組長	
4/14	高關懷個案後續追蹤 L109005	協會	社工組長	
4/15	高關懷個案後續追蹤 L109006	協會	社工組長	
4/23	高關懷個案後續追蹤 L109007	協會	社工組長	
4/23	高關懷個案後續追蹤 L109008	協會	社工組長	
4/28	高關懷個案後續追蹤 L109009	協會	社工組長	
5/04	信件輔導回覆 1 件 LE109009	協會	社工組長	
5/13	信件輔導回覆 1 件 LE109010	協會	社工組長	
5/14	高關懷個案後續追蹤 3 件 L109010-12	協會	社工組長	
5/22	信件輔導回覆 1 件 LE109011	協會	社工員	
6/2	郵寄心理衛生宣導講座邀請、簡章	協會	社工員	
6/04	關懷生命團體輔導(健康九九) 1-7	板橋區	志工督導彭于真 社工組長	
6/10	郵寄聯合勸募後追方案第二期領據	協會	社工員	
6/16	電話邀請社區發展協會合作辦理心理衛生宣導講座	協會	社工員	
6/16	關懷生命團體輔導(健康九九) 1-8 完	板橋區	志工督導彭于真 社工組長	
6/20	諮詢信件回覆 LE109012(第一、二次)	協會	社工員	
6/22	諮詢信件回覆 LE109012(第三次)	協會	社工員	
6/23	諮詢信件回覆 LE109012(第四次)	協會	社工員	
6/24	諮詢信件回覆 LE109012(第五次)	協會	社工員	
6/24	後續追蹤方案社工團體督導	協會	社工師翁慧真 社工員、社工組長	
6/29	諮詢信件回覆 LE109013(第一次)	協會	社工員	
6/29	諮詢信件回覆 LE109014(第一次)	協會	社工員	
6/29	高關懷個案後續追蹤 L109014	協會	社工員	

公共關係

日期	內容	地點	人員	備註
5/18	參與副理事長劉炳華的兄長告別式	板橋 殯儀館	理事長等	
6/16	志工何素娜的母親告別式	二殯儀館	總幹事暨志工團	
6/20	新北市悅喜成長協會贈送 300 顆素粽	協會	志工團	

其他項目

日期	內容	地點	人員	備註
4/27	實踐大學社工系學生期中實習機構拜訪(學生高敏甄)	協會	莊東憲老師 社工組長	
5/18	社工員陳怡蓁到職	協會	社工員	
5/07	台北大學社工系學生期中實習機構拜訪(學生呂偲仔)	協會	施俊均老師 社工組長	
5/25	實踐大學社工系學生期中實習結束(學生高敏甄)	協會	社工組長	
5/27	完成心理衛生健康講座暨更生人出監前大團體輔導計畫	協會	社工員	
5/29	線上填寫感恩基金會計畫申請	協會	社工員	
5/30-31	生命線總會督導培訓第一階	台北	志工 8 名	
6/01	申請、寄送感恩基金會方案	協會	社工員	
6/04	台北大學社工系學生期中實習結束(學生呂偲仔)	協會	社工組長	
6/6-7	生命線總會督導培訓第一階 3-5	台北	志工 8 名	
6/18	邀請簡玉坤老師擔任明年三、四階段儲訓講師	協會	社工員	
6/30	參與衛福部心口司 CSSM 說明會	協會	社工員、社工組長	

☎ 工作執行概況

1995 協談專線個案統計報表(2020. 1. 1. ~2020. 6. 30.)

項目	細項	總計	百分比 (%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	794	12.80
	2. 星期一	862	13.89
	3. 星期二	1048	16.89
	4. 星期三	1094	17.63
	5. 星期四	866	13.96
	6. 星期五	806	12.99
	7. 星期六	734	11.83
來電時段(含信件/網路)	1. 07~12	1951	31.45
	2. 12~17	1861	30.00
	3. 17~22	1622	26.14
	4. 22~02	363	5.85
	5. 02~07	407	6.56
談話時間	1. 5分以下	1130	18.21
	2. 06~15分	1612	25.98
	3. 16~30分	1726	27.82
	4. 31~60分	1427	23.00
	5. 61~120分	298	4.80
	6. 121分以上	11	0.18
個案狀況	1. 第一次來電	1828	29.46
	2. 曾經來電	4365	70.36
	3. 追蹤個案	1	0.02
	4. 無法判斷	10	0.16
個案類別	1. 有效個案	6202	56.85
	2. 無效個案	4706	43.13
	3. 第三方通報	2	0.02
個案分類	1. 一般個案	5967	96.18
	2. 自殺意念	194	3.13
	3. 自殺行為	15	0.24
	4. 其他	28	0.45

項目	細項	總計	百分比 (%)
服務方式	1. 個案自行來電	6191	99.79
	2. 溢線轉接	2	0.03
	3. 面談	0	0
	4. 郵件(Email)	0	0
	5. 網路服務	1	0.02
	6. 專業服務	1	0.02
	7. 主動追蹤服務	0	0
	8. 其他	9	0.15
性別	1. 男	2119	34.16
	2. 女	4082	65.80
	3. 其他	3	0.05
年齡	1. 12歲以下	3	0.05
	2. 13-19歲	106	1.71
	3. 20-29歲	859	13.85
	4. 30-39歲	987	15.91
	5. 40-49歲	1400	22.57
	6. 50-59歲	1691	27.26
	7. 60-69歲	736	11.86
	8. 70-79歲	190	3.06
	9. 80歲以上	2	0.03
	10. 不願透露	12	0.19
	11. 未詢問	218	3.51

項目	細項	總計	百分比 (%)
婚姻狀態	1. 未婚	3217	51.85
	2. 已婚	1386	22.34
	3. 離婚	557	8.98
	4. 同居	24	0.39
	5. 分居	252	4.06
	6. 鰥寡	385	6.21
	7. 不願透露	14	0.23
	8. 未詢問	369	5.95
職業類別	1. 家管	814	13.12
	2. 學生	291	4.69
	3. 工	363	5.85
	4. 商	160	2.58
	5. 軍警	21	0.34
	6. 公教	130	2.10
	7. 農林漁牧	9	0.15
	8. 服務業	992	15.99
	9. 自由業	189	3.05
	10. 特種行業	17	0.27
	11. 醫護	20	0.32
	12. 無業 (含退休)	1643	26.48
	13. 失業(待業)	1059	17.07
	14. 其他	105	1.69
	15. 不願透露	25	0.40
	16. 未詢問	366	5.90
來電國家	1. 台灣	6196	99.87
	2. 外國	8	0.13
精神狀態	1. 心智正常	2126	34.27
	2. 疑似病人	1235	19.91
	3. 精神病患	2709	43.67
	4. 無法判斷	134	2.16

項目	細項	總計	百分比 (%)
就醫方式	1. 無須就醫	1971	31.77
	2. 間斷就醫	585	9.43
	3. 持續就醫	2659	42.86
	4. 拒絕就醫	153	2.47
	5. 不願透露	90	1.45
	6. 未詢問	746	12.02
物質濫用	1. 無	5693	91.76
	2. 藥癮	32	0.52
	3. 酒癮	49	0.79
	4. 毒癮	3	0.05
	5. 多重	3	0.05
	6. 其他	28	0.45
	7. 不願透露	14	0.23
	8. 未詢問	382	6.16
自殺意念	1. 無意念	4674	75.34%
	2. 偶有意念	1146	18.47%
	3. 常有意念	276	4.45%
	4. 準備中	6	0.10%
	5. 進行中	6	0.10%
	6. 不願透露	96	1.55%
自殺方式	1. 無	5443	87.73
	2. 上吊/窒息	51	0.82
	3. 吸入致命 氣體	21	0.34
	4. 食用致命 固體或液體	71	1.14
	5. 高處跳下	92	1.48
	6. 溺斃	17	0.27
	7. 以刀槍自殘	100	1.61
	8. 其他	26	0.42
	9. 不願透露	31	0.50
	10. 未詢問	352	5.67

項目	細項	總計	百分比 (%)
自殺記錄	1. 無	5097	82.16
	2. 曾自殺(傷)	566	9.12
	3. 不願透露	13	0.21
	4. 未詢問	528	8.51
追蹤關懷	1. 同意	85	1.37
	2. 不同意	83	1.34
	3. 不需要	4730	76.24
	4. 未詢問	1306	21.05
經濟來源	1. 工作	1991	32.09
	2. 儲蓄/退休金	810	13.06
	3. 綜合社會保障援助	623	10.04
	4. 子女/親屬負擔	1606	25.89
	5. 配偶負擔	569	9.17
	6. 不願透露	8	0.13
	7. 其他	129	2.08
	8. 未詢問	468	7.54
居住狀況	1. 獨居	1256	20.25
	2. 與家人	4431	71.42
	3. 與他人	171	2.76
	4. 不願透露	3	0.05
	5. 未詢問	343	5.53

項目	細項	總計	百分比 (%)
主要問題	1. 性別議題	0	0
	2. 其他	472	7.61
	3. 藥酒癮	2	0.03
	4. 政治	20	0.32
	5. 人生/信仰	143	2.30
	6. 精神心理	2245	36.19
	7. 健康醫療	491	7.91
	8. 職業	336	5.42
	9. 學業	42	0.68
	10. 法律	37	0.60
	11. 經濟	205	3.30
	12. 性議題	73	1.18
	13. 夫妻	252	4.06
	14. 家庭	857	13.81
	15. 人際	671	10.82
	16. 感情	358	5.77
次要問題	1. 性別議題	0	0
	2. 其他	609	13.24
	3. 藥酒癮	3	0.07
	4. 政治	8	0.17
	5. 人生/信仰	367	7.98
	6. 精神心理	1297	28.21
	7. 健康醫療	322	7.00
	8. 職業	286	6.22
	9. 學業	20	0.43
	10. 法律	43	0.94
	11. 經濟	212	4.61
	12. 性議題	72	1.57
	13. 夫妻	130	2.83
	14. 家庭	707	15.38
	15. 人際	399	8.68
	16. 感情	123	2.68

項目	細項	總計	百分比 (%)
處理情形 (處遇策略)	1. 輔導協談	6026	74.29
	2. 自殺評估	114	1.41
	3. 危機介入	3	0.04
	4. 資訊提供	952	11.74
	5. 協助與中心預約面談	10	0.12
	6. 邀請再次來電	423	5.22
	7. 結案	583	7.19
處理情形 (建議中心處理)	1. 無	6066	96.44
	2. 追蹤	59	0.94
	3. 轉介相關資源	32	0.51
	4. 通報	26	0.41
	5. 建檔(黑名單)	101	1.61
	6. 建檔(列管)	6	0.10
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	281	4.53
	2. 政府/醫療/社福或其它機構	2413	38.89
	3. 報紙電視	1889	30.45
	4. 網路	444	7.16
	5. 海報	3	0.05
	6. 其它	64	1.03
	7. 不願透露	9	0.15
	8. 未詢問	1101	17.75
BSRS 量表 檢測	1. 一般個案	9	37.50
	2. 高危機個案	15	62.50
自殺危險 程度量表 檢測	1. 無	5	25.00
	2. 低	2	10.00
	3. 中	2	10.00
	4. 高	11	55.00

工作執行概況

捐款芳名錄

(2020. 4. 1. ~2020. 6. 30.)

個人捐款部分

何素梅	\$ 20,000	楊俊欣	\$ 900
陳玉花	\$ 20,000	楊思恬	\$ 900
洪淑俐	\$ 9,000	楊斯貽	\$ 900
楊孟達	\$ 3,000	楊凱傑	\$ 900
郭德威	\$ 3,000	吳孝恩	\$ 900
張瓏文	\$ 3,000	蔡赫豪	\$ 500
傅麗雲	\$ 3,000	劉瀟涵	\$ 300
石振宏	\$ 3,000	劉晨寧	\$ 200
楊俊勇	\$ 1,500	葉長庭	\$ 100
賴鎮守	\$ 1,500	張譽寶	\$ 100
何曹美珠	\$ 1,500		

企業及其他捐款

新北市生命線志工團	\$ 61,700
109 年 1-2 月發票中獎	\$ 27,600
捐款箱	\$ 12,562
十方菩薩	\$ 50
黑殿飯店	\$ 6

☺新夥伴報到

嗨！生命線！

社工員 / 陳怡蓁

大學毅然決然的選擇了諮商心理，覺得能在對談間幫助到他人是一件多麼有意義的事情，從大一大二枯燥的理論，到三大四大艱困的實習，一整個過程讓我開始發現自己的不足，甚至開始省思現階段繼續升學是否是最好的選擇。畢業之後，選擇了一份補習班的工作，站在老師的角度看著這些孩子在為自己的未來拚搏，有人為了考上好高中，可以讀書讀到凌晨三點多，被父母硬拖到床上睡覺；有人已經確定自己想要讀美術學校，開始不斷的作畫、投稿。每個孩子都在朝自己的目標不斷前行，我知道，我也不能就此駐足。

在這疫情爆發的期間，想找到一份工作著實不易，從教育轉到社工更不簡單，把已經壓在箱底的書本拿起來翻了又翻，又跑到圖書館借了好多社工相關書籍，生怕因為自己準備不夠而錯失了許多機會。真的自詡工作運尚佳，只花了三個月的時間，便找到了心儀的工作，進入了生命線。

來到生命線已經一個多月了，要說最困難、最無法適應的，莫過於通勤的冗長時間，每天上下班戴著口罩進入擁擠的捷運，實在是悶得難受，天天都希望趕快恢復到不用戴口罩進入交通運輸的日子，讓通勤不要是一件這樣難過的事情。在生命線，經歷了許多的第一次，第一次以電話做輔導、第一次開會、第一次邀請社區合作講座、第一次



遇到這麼多志工夥伴……許多的第一次都相當新奇，也學到好多不曾接觸的業務，要說挑戰確實有，但若從不嘗試，又怎麼知道自己做不做得得到。相信未來在生命線，仍會遇到許多新事物，依舊抱持如現在的熱情持續學習，和所有夥伴一同成長、充實自我。



專書心得

《接受不完美的勇氣：阿德勒 100 句人生革命》

實踐大學 實習生 / 高敏甄

一個下午的時光，我在咖啡廳了結了此書，平時不太會看完整本書的我，還是逼自己把整本看完了，我記得第一次聽過阿德勒是在心理學課，老師說他是心理學家三巨頭之一，與佛洛伊德及榮格齊名，在這本書中有提到 100 種關於人生的看法，以下是我印象深刻的句子，以及我的看法：

1. 「人生沒那麼困難，是你讓人生變得複雜了，其實，人生非常單純。」

我覺得我很喜歡這樣的看法，因為人生中一定會遇到大大小小難過的事情，而這些事情可能會使人挫敗、會使人低迷，有很多負能量，但是我們要是可以放輕鬆，遇到困難時，換個角度來思考事情，或是我們也可以不用一直覺得自己怎麼樣都不夠好，其實我們很多時候都已經很好了，只是我們不知道而已，也許我們也可以認清人生本來就不會一直都順利，然後抱持著舒服自在的心情看待生活，我想，就會如阿德勒所說的「其實，人生非常單純」了吧！

2. 「不是因為你不好而有自卑感，無論看起來多麼優秀的人，多少都會感到自卑，只要還有目標，當然就有自卑感。」

這樣的想法很讓我感到舒坦，因為我自認小時候是一個很沒有自信的人，隨著年齡增長，自信心也慢慢建立起來，雖然覺得自己現在是一個有自信



的人，但是當別人提到我對於某些事情也許有一點自卑時，都會讓我很焦慮，因為會覺得自己真的對於某些事情還真的會自卑，但阿德勒說：「無論看起來多麼優秀的人，多少都會感到自卑」，這樣的說法讓我感到比較安心了，而且也許能坦承自己有自卑感的人，是很有勇氣且有自信的。

讀完這本書後，我覺得阿德勒是一個心很柔軟又堅定的人，他善用普同感及優勢觀點來看待人，他除了肯定自己，也能欣賞別人的優點；「接受不完美」真的不是一件簡單的事情，我們總是放大的缺點，從頭到腳檢視自己哪裡不夠好，而到底什麼才是「夠好」呢？套一句老話：「我們是人，不是機器人。」，因為我們是人，所以永遠不會完美，而能夠溫柔的善待自己與別人的人，是不是能夠活得比較舒心呢？

專書心得

《每種情緒都是天賦：讓悲傷保護你、恐懼提醒你、欲望推動你……如何善用情緒與生俱來的好處與優勢？》

台北大學 實習生 / 呂偲仔

當初會挑選此書《每種情緒都是天賦：讓悲傷保護你、恐懼提醒你、欲望推動你……如何善用情緒與生俱來的好處與優勢？》作閱讀是因為自己對於「情緒」有很大的好奇心。在生命線實習期間，我遇到了許多個案深受負向情緒之苦，有的個案則是不願透露情緒，也有的個案分享自己的正向情緒。「情緒」是人類重要的心理狀態，包含感覺、思考、行為，而在諮商會談中，深入情緒、與情緒對話是非常重要的。許多人包括以前的我都對情緒都有錯誤的認知，認為應該要盡力消除負向情緒，提升正向情緒，然而透過實習，面對到各種情緒，我瞭解到「如何與負面情緒共處」，甚至在閱讀完這本書瞭解到「如何將負面情緒作為自己的力量」。每種情緒都是中立的，是與生俱來的，如何與情緒同行，建立緊密的連結是這本書所要傳達的意涵。

本書依據 10 種不同情緒分成章節，帶著讀者藉由情緒深入了解自己，展現自我的力量。首先，令我有很大收穫的情緒是「悲傷」，在看完書後我理解到悲傷與憂鬱的差異，悲傷是一種必要的情緒，它是一個調整自我的重要階段，而懂得理解並與悲傷共處才是關鍵。書中提到其實輕微的悲傷有助於我們更敏銳、更準確地解讀他人，能夠增強的韌性，而處在悲傷的狀態能夠幫助遠離傷



害，且運用淚水的力量能夠緩解壓力。與在實習中碰到的個案做連結，我發現很少個案會跟輔導員說自己正在悲傷，這個情緒是不被看見的，大多個案會透過事件詢問如何減緩不舒服的情緒，會害怕面對這樣的情緒而傾向讓悲傷的感覺消失。我會想讓個案去看見自己是正在悲傷，且讓個案運用自己的內在資源，不拒悲傷於門外，勇敢面對，讓悲傷釋放自己的就有能力，為之後的喜悅騰出空間。

再來我想分享的情緒是「憤怒」，在接線的過程中，我很常能夠感受到個案對可能是被批評、吵架而產生的憤怒情緒，然而，我從書中收穫到其實憤怒是在尋求協助，且過往經驗會影響我們表達憤怒的方式，當被傷害到而激發出憤怒是很正常的，但我們往往都會認為只

有向外表達跟隱藏憤怒這兩種選擇。雖然有意識的表達出來能減輕壓力，但我認為不被憤怒綁架是重要的，將此情緒連結到個案身上，我會傾向讓個案感受這個憤怒情緒，將注意力放在身體的感覺上，讓自己慢下來。接著，讓個案說出自己能用什麼方法在哪些情況中面對自己的憤怒情緒，透過一次次的思考及經驗累積，讓個案了解激發憤怒的原因及面對情緒的最佳方式。

這本書讓我對於情緒有許多新的體悟，最重要的是我感受到自己更容易覺察到不同情緒，去理解背後的原因並感受它，再來與它相處。其實每種情緒都是自己的一部分，它讓我們脫離內在的平靜狀態，當接收到了內心的情緒，能幫助我們與真實的自己產生連結。我想告訴我的個案，每個情緒都有它存在的理由，它扮演著重要的角色，而我們要學會如何駕馭這些情緒，我們無法控制所遇到的事情，但可以影響自己的反應，可以決定自己面對問題的感受，看見自己的潛能，讓情緒彰顯自己的力量。

園藝治療活動心得

洪雪芳

某日突然接獲團長的訊息從 LINE 跳出來，問我要不要去參加 3 月 7 日早上在活動中心舉辦的園藝治療活動，看看手邊行事曆後，我回答她說應該可以。團長接著問我能不能擔任台主(報到台的主人)，也可以藉此機會跟其他夥伴認識，另外她還很貼心地找了美麗又親切的碧嬭學姊當天來幫我，我心想：哇！團長也太用心了吧！找我幫忙又怕我不認識中心的夥伴，還請碧嬭學姊來緩解我的緊張，這真的是太棒了。

活動前一天晚上雖然團長和我確認了見面的時間地點及活動物品清單，因為這是第一次協助活動，我仍擔心當天會有其他事情需要先處理的，所以提早到中心去清點物品，沒想到團長和碧嬭學姊已經到了。仔細整理好所需物品後，我們就到活動中心布置會場了。

果然，當天來的每一位志工，我都不認識，還好有團長和學姊幫我。中心的夥伴們其實都很親切，很快地就和大家愉快的開始上課了。之前雖然聽過園藝治療這個名詞，但是不清楚其內涵，淑華老師



先讓我們了解園藝治療的步驟和設計，透過情緒彩繪，用不同的顏色表達喜怒哀樂，當畫作完成時不知不覺就療癒了我們的心，也第一次發現自己內心的情緒可以藉由顏色勾勒出這麼美好的意象。接著，老師又教我們製作水悠筆及療癒盆栽，用幾片簡單的乾燥花材，搭配筆幹的顏色，製造出花朵和樹葉在水裡悠游的景象，可以在書寫文章的同時懷抱著悠閒的心情，真的是太療癒了。

回家後，我把情緒畫放在相框和水悠筆擺在書桌上，坐在書桌前，透過窗戶看到陽光灑落在陽台上的療癒盆栽，真的感覺好舒壓啊！這次感謝團長給我機會參與這麼棒的活動，真心推薦夥伴們可以多參加中心這類活動，真的很棒！

防疫感恩小卡

各位防疫天使們

各位防疫天使們
感謝你們的辛苦付出
讓我們安心生活

防疫人員

了，敬佩您們

親愛的防疫人員：
大家辛苦了！有各位的勇敢
努力才有現正和平寧靜
非常感謝！

新北市國際生命線協會

致防疫人員：
你們辛苦了，感謝著

新北市國際生命線協會

致防疫人員

您們辛苦了，敬佩您們
愛你們，謝謝您們為我們付出
感恩有你們

非常感謝

致防疫人員：
感謝您們辛苦了

給第一線防疫人員
因為你們的努力
我們得以安心
真心謝謝你們
也請照顧好自己，你們同在

新北市國際生命線協會

致防疫人員：
感謝你們的努力
您們辛苦了

心中有愛，把愛傳出去！
大家加油！
Go! Go!

給第一線防疫人員
您們辛苦了！
我們在一起！！
願每個人都能平安健康!!!

新北市國際生命線協會

辛苦您們了，謝謝您們

在此關鍵時刻，感謝
為我們守在第一線的
醫護，你們辛苦了。
要照顧好自己喔

新北市國際生命線協會

感恩第一線的醫護人員，無私
為我們犧牲奉獻。
每日在佛前祈禱，謹供菩薩慈悲
護佑所有第一線的醫護人員，
家喜平安健康，吉祥圓滿。

新北市國際生命線協會

你們辛苦了！
謝謝你們
們：
把願你們
每個人平安
健康！

新北市國際生命線協會

感謝所有的防疫人員：
謝謝您的付出，使大家
安心並得以生活如常，
請您也照顧好自己，
讓家更向美好的明天！

新北市國際生命線協會

致第一線防疫天使們：
感謝你們的辛苦，
換得全國的幸福。
感恩您們！

復古年代 新北市國際生命線協會

感謝防疫人員的辛勞付出，
在忙碌中記得也要照顧
好自己。感恩！加油！

TO: 醫護國家隊:
感恩你們第一線守護台灣
謹致以最高的敬意 & 謝忱
辛苦了 謝謝!

大家辛苦了，
感謝你們的用心
和付出。感恩!!

有你們真好
辛苦了。

辛苦防疫人員你們辛苦
大家有眼見 謝謝你們!!

給照護人民健康的防疫人員:
你們辛苦了!
謝謝你們
我愛你們。

加油 加油
支持你們，全人民需要你們
願你們也要身體健康
加油!! 加油!!

感恩那些默默工作的幕後
英雄，犧牲休息時間 & 疫
情努力，何況冒着極度的危
險，願上蒼保佑 防疫人員

謝謝防疫人員這些日子來的辛
勞，守護台灣人民的健康。
你們的努力我們都看得見
祝福你們身體健康，平安。

給第一線防疫人員
有您們真好，守護全民
的健康，感謝您們!

致防疫人員
感謝你們無私的奉獻
加油!! 加油!!

在此疫情氾濫的
此時此刻，因為有您們
的辛勞付出，才有我們安
逸的生活。
大大的感恩您們!
古作戰。

荷愛防疫第一線防疫人員:
在此誠摯的感謝您們: 日以繼夜不眠
不休的站在第一線可憐的病毒辛苦作戰。因
為有您們，我們才能擁有健康的身体，
幸福滿意的生命無價。我們會遵照
您的指示全力配合防疫。祝福您們永遠
健康平安喜樂!

感謝
白衣大士，
白衣天使
平安喜樂!

給第一線防疫人員。
真心感謝你們辛苦!
為我們守住健康
祝福大家平安健康

感謝你們辛苦的付出，保護人民的健康
 謝謝
 新北市國際生命線協會

給站在第一線的你(妳)們，千個萬個讚，有你真好
 感恩！
 新北市國際生命線協會

謝謝防疫人員
 謝謝你們守護台灣
 辛苦了~愛你們呀
 新北市國際生命線協會

加油 加油
 支持你們，全台人民需要你們
 願你們也要身體健康
 加油!! 加油!!
 第一線隊
 小時在 明吉北

給第一線防疫人員
 有您們真好，守護全民的健康，感謝您們!
 新北市國際生命線協會

致防疫人員
 感謝你們無私的奉獻
 加油!! 加油!!
 謝

在此疫情氾濫的此時此刻，因為有您們的辛苦付出，才有我們安逸的生活。
 大大的感恩您們!
 新北市國際生命線協會

給第一線
 真心感謝

給第一線防疫人員
 真心感謝你們辛苦!
 為我們守住健康
 祝福大家平安健康
 新北市國際生命線協會

感謝
 白衣大士，
 白衣天使
 新北市國際生命線協會

疫情氾濫的此時此刻，
 您們的辛苦付出，才

給
 給最愛的
 辛苦您們了!
 因為有您守護台灣，
 我們才能過著自在的日子。
 謝謝
 新北市國際生命線協會
 因為有您守護台灣

給第一線的防疫人員
 辛苦您們了!
 您們守護台灣
 全體人民的健康，謝謝
 您們! 祝平安健康
 新北市國際生命線協會

全體人民的健康，謝謝

我們才能過著自在的日子

您們! 祝平安健康

Dear 醫護人員們：
辛苦了！有您們真好！
祝平安健康，順心快樂！
一起加油！

新北市國際生命線協會
要照

，感謝

一線的

感恩

致：台灣的守護神
謝謝您們辛苦的
無私的為大家付出。
新北市國際生命線協會

世界上最可貴的两个詞
一個叫堅持，一個叫認真。
認真的人改變了自己，
堅持的人改變了命運。
感謝第一防護人員的認真與堅持
讓台灣更美好
新北市國際生命線協會

辛苦了
感謝有您們
保命全台
因為有您

新北市國際生命線協會

謝謝！您們~
因為有您們把因
羣我們的風險
降到最低。
祈禱前線的醫護人員
平安
新北國際生命線協會

感謝全體的防疫人員
為全國人民的健康，做
最好的防護，衷心的
感謝。
黃國銘
新北國際生命線協會

為前線的醫護人員唱來！！
感謝有您們為我們把關，
讓台灣社會~
幸福！平安！

新北市

辛苦大家了！
謝謝你們為
全民的付出

新北市國際生命線協會

Dear 醫護
感謝有你們，
讓我們得心安
真的謝謝

新北市國際生命線協會

謝謝您們的
辛苦付出
平平安安♡

新北市國際生命線協會

因為有你們的守護
讓全民生活的安心
辛苦了，一線防疫的
無名英雄
祝願平安

新北市國際生命線協會

感謝守護台灣第一線
的醫護人員：
您們在，我們放心
大家一起加油！

新北市國際生命線協會

謝謝第一線的
醫生、護理師、打掃的
工作人員、不氣喘人反
工作人員
謝謝！！

新北市國際生命線協會

感謝醫護們！
守住我們的
健康！
報稅平安！

新北市國際生命線協會

衷心的

感謝醫護人員可
辛苦，加油，別忘了照顧自己
我們愛您呢。

新北市國際生命線協會

珍愛生命 — 心理健康講座

我們從小就學會用壓抑情緒的方式，來得到家庭和社會的認同與接納，但卻把心「鎖」上了，開始抑鬱、焦慮、在關係中出現問題、對生命失去興趣，講座中將學習如何宣洩壓抑已久的情緒、探索與體驗自己，持續增加能量！

- 一、主辦單位：社團法人新北市國際生命線協會
- 二、活動對象：社區民眾
- 三、活動方式：聘任專業講師至單位授課
- 四、活動期限：此方案活動執行至 11 月中為止
- 五、費用：免付費（本活動費用由中華社會福利聯合勸募協會補助）

時間	講座內容
10 分鐘	宣導生命線 1995 電話協談專線
70 分鐘	壓力與健康--壓力源與情緒 --情緒管理與自我覺察 --壓力調適與紓解技巧
30 分鐘	宣導求助資源管道
10 分鐘	心情溫度計量表、台灣人憂鬱症量表、憂鬱知識問答及講座回饋表

申請單位			
申請動機/需求			
單位地址			
聯絡人/職稱		聯絡電話(分機)	
聯絡信箱			
預計日期	優先(1) ____月____日；優先(2)____月____日		
講座時間	____時____分至____時____分		
講座地點			

聯絡人：社團法人新北市國際生命線協會 社工員 陳怡蓁

☎電話：8967-5599 📠傳真：8967-8899 ✉E-mail：tplla1995@gmail.com

講座辦理所需器材為麥克風、投影機、投影布幕、DVD 與 CD 播放設備等，若無以上設備請事先告知俾利協會準備。即日起開放各單位申請，場次有限，額滿為止。請填妥申請表後，以傳真方式至本會，並來電確認，謝謝！！



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，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
 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：理事長江惠貞

發行日：2019.07.05

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：tp11a1995@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



新北生命線愛心碼：021995