

# 2021 夏季刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2021.07.12.發行

# 目 錄

## 工作執行概況..... 1

會務報告 (2021. 4. 1. ~2021. 6. 30.)

1995 協談專線個案統計報表 (2021. 1. 1. ~2021. 6. 30.)

捐款芳名錄 (2021. 4. 1. ~2021. 6. 30.)

## 專書心得..... 10

幫他走過精神障礙 實踐大學 / 許芷瑜

聽擊者：你好，這裡是 110。 台北大學 / 陳瑀亮

## 防疫心靈補給..... 13

居家心靈防疫文宣 台北大學 / 陳瑀亮

## 專業訓練..... 21

第 31 期志工儲備訓練第二階段

## 社區服務..... 22

社區關懷生命團體輔導

# 工作執行概況

## 會務報告

(2021.4.1. ~ 2021.6.30.)

### 行政會務

日期	內容	地點	人員	備註
4/06	申請生命線總會三月份 1995 大夜班協談-110 年春季獎勵專案	協會	社工組長	
4/27	至銀行領取 110 年 1-2 月中獎發票	板橋	社工組長	
5/12	郵寄申請總會大夜班補助獎勵金	協會	社工組長	
5/26	郵寄申請 110 年新北市志願服務獎勵 28 位志工	協會	社工組長	
5/28	郵寄向新北市政府社會局申請補助 110 年志工意外保險 138 位志工	協會	社工組長	
6/08	郵寄申請總會大夜班補助獎勵金 (五月份)	協會	社工組長	
6/24	至銀行領 3-4 月份中獎發票獎金	板橋	社工組長	
6/26	申報機關團體綜合所得稅	協會	社工組長、志工	

### 活動辦理

日期	內容	地點	人員	備註
4/18	志工團春之旅	基隆	志工團	

### 方案執行-1

日期	內容	地點	人員	備註
4/01	高關懷個案後續追蹤 L110011	協會	心輔員	
4/07	更生人出監前團體輔導	土城 看守所	志工張雪玉、 社工組長	
4/08	高關懷個案後續追蹤 L110013	協會	心輔員	
4/12	聯合勸募期初督導	協會	理事長、總幹事、 社工組長、心輔員	
4/13	修改勸募方案	協會	社工組長、心輔員	
4/14	高關懷個案後續追蹤 L110009	協會	心輔員	
4/15	珍愛生命~關懷生命團體輔導服務 (健康九九促進會) 1-3	板橋	志工督導彭于真、 社工組長、實習生	
4/19	寄送聯勸修改方案	協會	心輔員	
4/22	準備個案研討案	協會	心輔員	

方案執行-2

日期	內容	地點	人員	備註
4/23	聯勸方案個案研討會第一場	協會	簡玉坤心理師、 社工組長、心輔員、 志工督導	
4/22	諮詢信件回覆 LE110005	協會	心輔員	
4/28	高關懷個案後續追蹤 L110008	協會	心輔員	
4/28	高關懷個案後續追蹤 L110011	協會	心輔員	
4/29	珍愛生命~關懷生命團體輔導服務 (健康九九促進會) 1-4	板橋	志工督導彭于真、 社工組長、實習生	
5/05	張貼個案研討統一處遇—許 OO	協會	心輔員	
5/06	珍愛生命~關懷生命團體輔導服務 (健康九九促進會) 1-5	板橋	志工督導彭于真、 社工組長、實習生	
5/12	張貼個案研討統一處遇—孫 OO	協會	心輔員	
5/13	諮詢信件回覆 LE110006	協會	心輔員	
5/14	諮詢信件回覆 LE110006	協會	心輔員	
5/20	高關懷個案後續追蹤 L110011	協會	心輔員	
5/20	高關懷個案後續追蹤 L110013	協會	心輔員	
5/20	高關懷個案後續追蹤 L110014	協會	心輔員	
5/20	高關懷個案後續追蹤 L110015	協會	心輔員	
5/25	高關懷個案後續追蹤 L110009	協會	心輔員	
5/25	高關懷個案後續追蹤 L110012	協會	心輔員	
5/26	諮詢信件回覆 LE110007	協會	心輔員	
5/27	高關懷個案後續追蹤 L110016	協會	心輔員	
6/02	高關懷個案後續追蹤 L110009	協會	心輔員	
6/02	高關懷個案後續追蹤 L110012	協會	心輔員	
6/08	高關懷個案後續追蹤 L110017	協會	心輔員	
6/17	諮詢信件回覆 LE110008	協會	心輔員	
6/21	諮詢信件回覆 LE110008	協會	心輔員	
6/23	高關懷個案後續追蹤 L110013	協會	心輔員	
6/24	諮詢信件回覆 LE110008	協會	心輔員	
6/25	高關懷個案後續追蹤 L110014	協會	心輔員	
6/29	高關懷個案後續追蹤 L110018	協會	心輔員	
6/30	諮詢信件回覆 LE110009	協會	心輔員	

志工訓練與服務-1



日期	內容	地點	人員	備註
4/01	編輯志工儲訓第二階段講義	協會	心輔員	
4/10	志工在職訓練—情緒管理與壓力因應	協會	李俊賢心理師、 社工組長、心輔員	
4/10	志工團體督導	協會	志工督導葉忠恆	
4/10	志工團體督導	協會	志工督導陳巧凌、 助理督導徐育珠	
4/11	第 31 期志工儲訓第二階段 2-1	協會	李俊賢心理師、 社工組長、心輔員、 朱鳳英社工師	
4/17	志工團體督導	協會	志工督導胡惠珠、 助理督導何素娜	
4/17	志工團體督導	協會	志工督導徐育珠	
4/18	第 31 期志工儲訓第二階段 2-2	協會	楊馨琳心理師、 社工組長、心輔員	
4/23	志工督導團體督導	協會	簡玉坤心理師、 社工組長、心輔員、 志工督導、助理督導	
4/24	志工團體督導	協會	志工督導洪淑俐	
4/24	志工團體督導	協會	志工督導魏建中	
4/25	第 31 期志工儲訓第二階段 2-3	協會	楊馨琳心理師、 社工組長、心輔員	
5/02	第 31 期儲訓志工第二階段結業式 2-4	協會	理事長、總幹事、 社工組長、心輔員、 律師湯明亮、志工督 導王珮齡、面試員	
5/06	必修課-諮商輔導理論 (個案研討)	協會	心理師簡玉坤、社工 組長、心輔員、志工	
5/07	第 31 期儲訓志工第二階段成績結算	協會	社工組長、心輔員	
5/07	志工督導個別督導 (王珮齡、史玲瑋、郭色棉)	協會	心理師簡玉坤	
5/08	志工團體督導	協會	志工督導林秀梅	
5/14	志工督導個別督導 (徐育珠、葉忠恆、楊曉青)	協會	心理師簡玉坤	
5/15	志工團體督導	協會	志工督導楊曉青	
5/28	第 31 期儲訓志工第一階段問卷建檔	協會	心輔員	

✚ 志工訓練與服務-2

日期	內容	地點	人員	備註
5/31	重新排定第 31 期儲訓志工第三階段課程日期	協會	心輔員	
6/16	新北市政府社會局推動「幸福捕手·有你有我」線上課程教育訓練	協會	社工組長	

✚ 其他項目

日期	內容	地點	人員	備註
4/13	參與第 3 屆傳善獎經驗分享會	台北	社工組長	
4/14	製作自殺防治講座簡報	二辦	心輔員	
4/16	自殺防治講座第二次討論	二辦	社工督導吳季樺、 心輔員	
4/19	台北大學社會工作學系期中實習機構拜訪（學生陳瑀亮）	協會	教授胡中宜、 社工組長	
4/20	新北市 110 年第 1 次志願服務聯繫會報	新北市政府	社工組長、心輔員	
4/21	自殺防治講座第三次討論	二辦	社工督導吳季樺、 心輔員	
4/27	自殺防治講座	蕭中正醫院	社工督導吳季樺、 心輔員	
5/14	實踐大學社工系學生期中實習機構拜訪（學生許芷瑜）	協會	莊東憲老師、 社工組長	
5/14	實踐大學社工系學生期中實習結束（學生許芷瑜）	協會	社工組長	
6/11	台北大學社工系學生期中實習個別督導（學生陳瑀亮）	協會	社工組長	
6/15	郵寄聯勸第二期款領據	協會	心輔員	
6/18	台北大學社工系學生期中實習結束（學生陳瑀亮）	協會	社工組長	
6/30	彰化師範大學輔導與諮商學系、輔仁大學社會工作學系暑期實習說明會（學生趙翰翊、楊晴）	協會	社工組長	

# ☎ 工作執行概況

## 1995 協談專線個案統計報表(2021.1.1. ~ 2021.6.30.)

項目	細項	總計	百分比(%)
接案日分佈(星期)	1.星期日	607	12.30
	2.星期一	787	15.95
	3.星期二	774	15.69
	4.星期三	769	15.59
	5.星期四	628	12.73
	6.星期五	689	13.96
	7.星期六	680	13.78
來電時段 (含信件/ 網路)	1.07 ~ 12	1666	33.77
	2.12 ~ 17	1553	31.48
	3.17 ~ 22	1155	23.41
	4.22 ~ 02	243	4.93
	5.02 ~ 07	317	6.42
談話時間	1.5 分以下	949	19.23
	2.06~15 分	1317	26.69
	3.16~30 分	1398	28.33
	4.31~60 分	1053	21.34
	5.61~120 分	207	4.20
	6.121 分以上	10	0.20
個案狀況	1.第一次來電	1488	30.16
	2.曾經來電	3434	69.60
	3.追蹤個案	0	0
	4.無法判斷	12	0.24
個案類別	1.有效個案	4932	71.65
	2.無效個案	1949	28.32
	3.第三方通報	2	0.03

項目	細項	總計	百分比(%)
個案分類	1.一般個案	4795	97.18
	2.自殺意念	102	2.07
	3.自殺行為	18	0.36
	4.其他	19	0.39
服務方式	1.個案自行來電	4923	99.78
	2.溢線轉接	4	0.08
	3.面談	0	0
	4.郵件(Email)	0	0
	5.網路服務	0	0
	6.專業服務	0	0
	7.主動追蹤服務	0	0
	8.其他	7	0.14
性別	1.男	1446	29.31
	2.女	3486	70.65
	3.其他	2	0.04
婚姻狀態	1.未婚	2531	51.30
	2.已婚	1201	24.34
	3.離婚	458	9.28
	4.同居	33	0.67
	5.分居	117	2.37
	6.鰥寡	361	7.32
	7.不願透露	3	0.06
	8.未詢問	230	4.66



項目	細項	總計	百分比(%)
年齡	1.12 歲以下	1	0.02
	2.13-19 歲	90	1.82
	3.20-29 歲	473	9.59
	4.30-39 歲	682	13.82
	5.40-49 歲	950	19.25
	6.50-59 歲	1540	31.21
	7.60-69 歲	888	18.00
	8.70-79 歲	136	2.76
	9.80 歲以上	12	0.24
	10.不願透露	9	0.18
	11.未詢問	153	3.10
職業類別	1.家管	829	16.80
	2.學生	221	4.48
	3.工	270	5.47
	4.商	129	2.61
	5.軍警	3	0.06
	6.公教	81	1.64
	7.農林漁牧	3	0.06
	8.服務業	570	11.55
	9.自由業	212	4.30
	10.特種行業	7	0.14
	11.醫護	11	0.22
	12.無業(含退休)	1380	27.97
	13.失業(待業)	833	16.88
	14.其他	67	1.36
	15.不願透露	21	0.43
	16.未詢問	297	6.02

項目	細項	總計	百分比(%)
來電國家	1.台灣	4921	99.74
	2.外國	13	0.26
精神狀態	1.心智正常	1664	33.73
	2.疑似病人	850	17.23
	3.精神病患	2330	47.22
	4.無法判斷	90	1.82
物質濫用	1.無	4508	91.37
	2.藥癮	23	0.47
	3.酒癮	71	1.44
	4.毒癮	6	0.12
	5.多重	2	0.04
	6.其他	8	0.16
	7.不願透露	8	0.16
	8.未詢問	308	6.24
自殺意念	1.無意念	4137	83.85
	2.偶有意念	641	12.99
	3.常有意念	88	1.78
	4.準備中	9	0.18
	5.進行中	5	0.10
	6.不願透露	54	1.09
自殺記錄	1.無	4233	85.79
	2.曾自殺(傷)	346	7.01
	3.不願透露	14	0.28
	4.未詢問	341	6.91
追蹤關懷	1.同意	36	0.73
	2.不同意	53	1.07
	3.不需要	3938	79.81
	4.未詢問	907	18.38





項目	細項	總計	百分比 (%)
就醫方式	1.無須就醫	1477	29.94
	2.間斷就醫	395	8.01
	3.持續就醫	2406	48.76
	4.拒絕就醫	65	1.32
	5.不願透露	32	0.65
	6.未詢問	559	11.33
自殺方式	1.無	4438	89.95
	2.上吊/窒息	10	0.20
	3.吸入致命氣體	9	0.18
	4.食用致命固體或液體	74	1.50
	5.高處跳下	54	1.09
	6.溺斃	6	0.12
	7.以刀槍自殘	85	1.72
	8.其他	40	0.81
	9.不願透露	26	0.53
	10.未詢問	192	3.89
教育程度	1.失學	27	0.55
	2.國小	205	4.15
	3.國中	457	9.26
	4.高中職	1266	25.66
	5.大(專)學	2228	45.16
	6.碩博士	109	2.21
	7.不願透露	13	0.26
	8.未詢問	629	12.75

項目	細項	總計	百分比 (%)
居住狀況	1.獨居	1287	26.08
	2.與家人	3266	66.19
	3.與他人	148	3.00
	4.不願透露	4	0.08
	5.未詢問	229	4.64
經濟來源	1.工作	1408	28.54
	2.儲蓄/退休金	606	12.28
	3.綜合社會保障援助	686	13.90
	4.子女/親屬負擔	1185	24.02
	5.配偶負擔	635	12.87
	6.不願透露	20	0.41
	7.其他	54	1.09
	8.未詢問	340	6.89
BSRS 量表檢測	1.一般個案	1590	92.12
	2.高危機個案	136	7.88
自殺危險程度量表檢測	1.無	379	79.96
	2.低	24	5.06
	3.中	12	2.53
	4.高	59	12.45



項目	細項	總計	百分比(%)
主要問題	1.性別議題	0	0
	2.其他	324	6.57
	3.藥酒癮	9	0.18
	4.政治	6	0.12
	5.人生/信仰	175	3.55
	6.精神心理	2112	42.81
	7.健康醫療	355	7.19
	8.職業	214	4.34
	9.學業	23	0.47
	10.法律	29	0.59
	11.經濟	133	2.70
	12.性議題	41	0.83
	13.夫妻	151	3.06
	14.家庭	652	13.21
	15.人際	437	8.86
	16.感情	273	5.53
次要問題	1.性別議題	0	0
	2.其他	490	11.54
	3.藥酒癮	16	0.38
	4.政治	6	0.14
	5.人生/信仰	356	8.38
	6.精神心理	1660	39.10
	7.健康醫療	325	7.65
	8.職業	133	3.13
	9.學業	20	0.47
	10.法律	47	1.11
	11.經濟	220	5.18
	12.性議題	15	0.35
	13.夫妻	67	1.58

	14.家庭	467	11.00
	15.人際	307	7.23
	16.感情	117	2.76
處理情形 (處遇 策略)	1.輔導協談	4822	68.89
	2.自殺評估	16	0.23
	3.危機介入	4	0.06
	4.資訊提供	1181	16.87
	5.協助與中心 預約面談	20	0.29
	6.邀請再次來電	379	5.41
	7.結案	578	8.26
處理情形 (建議中 心處理)	1.無	4900	93.44
	2.追蹤	33	0.63
	3.轉介相關資源	13	0.25
	4.通報	2	0.04
	5.建檔(黑名單)	272	5.19
	6.建檔(列管)	24	0.46
如何知道 1995 專 線	1.家人朋友	340	6.89
	2.政府/醫療/社 福或其它機構	2149	43.55
	3.報紙電視	1214	24.60
	4.網路	441	8.94
	5.海報	17	0.34
	6.其它	24	0.49
	7.不願透露	7	0.14
	8.未詢問	742	15.04

## ☎ 工作執行概況

### 捐款芳名錄

(2021.4.1. ~ 2021.6.30.)

#### 🚩 個人捐款部分

鄭○進	\$ 20,000	李○諭	\$ 1,000
黃○綿	\$ 3,000	張○	\$ 1,000
郭○威	\$ 3,000	釋○舟	\$ 1,000
楊○達	\$ 3,000	楊○恬	\$ 900
張○文	\$ 3,000	楊○欣	\$ 900
洪○	\$ 3,000	楊○傑	\$ 900
劉○城	\$ 2,000	楊○貽	\$ 900
王○齡	\$ 2,000	吳○恩	\$ 900
馬○芸	\$ 2,000	何○娜	\$ 500
楊○勇	\$ 1,500	劉○涵	\$ 300
		魏○瑛	\$ 300

#### 🚩 其他捐款

110 年 1-2 月發票中獎	\$ 29,600
110 年 3-4 月發票中獎	\$ 20,600

## 專書心得

### 幫他走過精神障礙

實踐大學 實習生 / 許芷瑜

書中介紹到了許多精神症狀及疾病，如我們常聽到的精神分裂症、躁鬱症、創傷後壓力症候群……等，閱讀完這本書後，讓我最感收穫的部分就是關於精神疾病患者的身心困境理解，學習助人專業的我最常聽到的一句話便是要有「同理心」，何謂同理心？大家的感受皆不同，事實上，人們對於精神疾病患者免不了受到「標籤化」的影響，我們如此患者亦然，所以在書中才會常提到說，有些人就醫意願不高或者是擅自的停藥，這都是因為他們想急於證明自己能夠克服、證明自己縱使不靠藥物也能夠維持正常生活或是證明自己跟常人無所不同，但是事實總是殘酷的，就算是穩定吃藥的病患也都不見得能夠完全恢復又更何況是擅自停藥的人呢？況且藥物的作用往往是改善病況的正性症狀，然而負性症狀卻難以治療，偏偏負性症狀卻是最容易被忽略也是最需要依賴病患的意志力及身邊親友的支持，從事助人工作的我們雖然無法真正感同身受案主因疾病所帶來的身心俱疲感，但我們可以做到去了解個案及案家屬們的多面向情況，如：經濟、照顧等問題及同理他們的處境讓個案知道會有人陪伴著他們度過這個難關並陪伴及協助就醫會竭盡所能幫助他們回歸到應有的生活水準。



# 聽擊者：你好,這裡是 110。

台北大學 實習生 / 陳瑀亮



作者：Cid Jonas Gutenrath

席德·約拿·古騰拉特

出版社：寂寞出版

出版日期：2013/04/25



## 一、資料蒐集典範

《聽擊者》是提供生命線夥伴一個情境分析以及有目的性蒐集資料的典範。在湯米的故事中，古警官得知到來電者湯米並非獨處，然一想到湯米寧願找自己講話也不願意去叫醒爸爸，便提高了警覺。詢問湯米：電話協談的限制便是無法聞人五官。少了非口語訊息的線索上，情境分析的強度便仰賴輔導員的敏銳度以及對危險的感知與探問能力。我認為古警官情境分析能力是強的。一來是因為他對於人在社會關係上的瞭解，讓他得以在尋常之處起疑。二來是他提問簡潔到位，讓他得以蒐集到精確之資料。古警官的作為給予我在助人工作上啟示是：「一定要知道對方現在身處的環境為何，因為知道了環境，對於現場就有一些想像，助人者便可以透過這個想像，依照經驗（對人之理解）去評估環境中的人是否對來談者造成傷害之風險。」

## 二、誠懇之助人態度

除此之外，輔導者的誠懇，在關係之建立上是有助益的。一如湯米的故事中，湯米告訴古警官「媽媽真的去天堂了嗎？」古警官不會因此不耐煩，反而善用比喻，且用湯米聽得懂的陳述，耐心告訴湯米：「你是爸爸和媽媽的一部分，如果你去照照鏡子，一定會發現自己有些地方和媽媽一模一樣，比如說你的鼻頭、胎記或是手上的某個地方。」最後，古警官請湯米在周末時，在氣球上綁上寫給媽媽的信，讓氣球飄至天上，並哄湯米說：「這樣媽媽就能收到信了。」湯米最後和古警官說：「哥哥說所有的警察都是混蛋，但你不是。」足見古警官與個案之關係建立之基礎。

### 三、強勢個案處遇

古警官遇到一位要求他回答相不相信宗教的請報案人。他咄咄逼人，非要古警官給出他所提問之答案。後來得知，他正在為是否復仇而天人交戰：「我憑什麼不能乾淨俐落地幹掉他？給我一個理由，請摸著良心說。」於是，古警官以其人之道還治其人之身，問報案人相不相信上帝來迴避報案人的問題，也引發其思考。爾後，古警官耳聽報案人就要鑄下大錯，便直接點出個案若復仇成功，其行為與他想報復的對象一樣糟糕。最後，報案人的信念有些鬆動，最終放棄復仇。

看到這則故事，讓我想到在接線實習時，也談過一個想要殺人的個案。個案會問你的意見，說實話，我真的不願意回答這種問題，理由是：「今天關心的是個案的問題，非輔導者本身。」、「我很怕回答你的問題，喪失協談主控權。」、「我今天回答你我的看法，就好比自我揭露，該作法會讓個案自信心降低，減少靠自己的力量解決問題為題的動力。」等念頭浮出。然由於我知道不能隨個案起舞，所以我還是探問殺人想殺人之動機。

我想在危機時刻個案正在氣頭上，輔導員似乎很難慢條斯理與個案探討自我生命之價值與意義，但是分析古警官最後那番話，卻潛藏許多增進報案人鬆動認知之細節。

「我老實跟你說吧，我自己也有兩個女兒，所以很明白你的感受。但要是你舉槍殺了那個畜生 那麼你我就會和那個敗類淪為同一個等級，你寶貴的生命也會因此毀掉。社會常倫和法律都不容許你這樣做。你問我對報應和正義的看法？我不想說那個畜生會罹癌而死，或是被公車輾死，但是在監獄裡，姦童犯是所有囚犯最瞧不起的，要是我們能讓他入獄，他就會在牢裡嘗到地獄的滋味，這才是他應得的報應。請你幫我們抓住他，這不只是為了你的女兒，也是為了我的女兒和我，拜託你！」

從中我可以看到古警官做到：

1. 同理報案人
2. 充分告知選擇要付出之代價
3. 充分告知法律規範
4. 資訊提供(坐牢者的代價)
5. 提到女兒，讓兩者在角色位置提到一致

我在想，提到女兒的部分，可能是要增加古警官說服個案之力道，或許某種程度這是廣義的情緒勒索，但我想古警官應該沒有這個意思，因此認為提到女兒，是古警官讓自己與報案之間的地位，提到平等位置的一種手段。換言之，古警官讓報案人知道，有個和你一樣關心女兒的人是站在你這裡的。

報案人對於女兒之遭遇，或許隱含「為什麼是我」的悲憤要去處理。除此之外，我在猜想，報案人會天人交戰，可能是他的行為與內心的優質事件並不一致造成。這名報案人在接受女兒受傷害的事實後，可能希望女兒所受傷痛能夠痊癒，然而，他的行為卻是要殺掉仇人，此舉無異於女兒受傷之復原，反而會自陷囹圄。

## 居家心靈防疫文宣

疫情之下

焦慮自我照護的 5 大招

接

接納  
自己的焦慮

思

思考  
自己的選擇

聚

聚焦  
自己的身上

減

減少  
訊息的暴露

轉

轉變  
生活的型態

## 接納自己的焦慮

“面對疫情，焦慮與警戒都是正常的反應；  
符合現實的焦慮有助於防疫”

劉信詮，蛹之生心理諮商所社工師

如果您覺得：

我不應該再擔心了！反正擔心也沒有用！

您可以試試這樣告訴自己：

我感到擔心！有擔心是很正常的反應！

## 思考自己的選擇（1）

“回應擔心疾病侵襲有何積極意義”

如果您覺得：

我有一些小咳嗽，一定是剛剛出門遇到那個咳嗽的鄰居，我  
和我小孩是不是都確診了！

您可以試試這樣告訴自己：

我很重視自己的身體健康，我也對這次疫情有所警覺。



## 思考自己的選擇(2)

“會聯想到死亡也是正常的，此時值得思考的是我們「**為何活、如何活？**」” 劉信詮，蛹之生心理諮商所社工師

如果您覺得：

我家人有糖尿病，這波疫情好兇猛。我看到好多重症患者在死亡面前只能獨自面對，我怕，我家人確診，我來不及和他們道別……

您可以試試這樣告訴自己：

現在的自己，可以如何實踐對家人的愛？

## 聚焦自己的身上

“疾管局只要有相關訊息就更新疫情資訊，也有眾多**防疫專家提出具體建議及作法**” 杏語心靈診所林佳慧諮商心理師

如果您覺得：

確診人數一直上升，到時後我家社區感染怎麼辦！好煩喔！

您可以試試這樣告訴自己：

我能做的是外出戴好口罩，勤洗手，有症狀就去就醫，好好保護我自己！

## 減少訊息的暴露

“減少看每日疫情記者會或電視新聞，  
透過文字描述，衝擊的力道會比較輕”

台大精神科黃宇銳醫師

如果您覺得：

新聞都在報死亡數，且手機訊息一直跳出哪  
裡又有人確診了，好焦慮！

您可以試試這樣告訴自己：

大概了解當下疫情面貌即可，例如可能是今天確診  
幾例即可，其他死亡或足跡就不需要

## 轉變生活的型態

“疫情讓我們減少非必要的外出，  
宅在家也可以找些有控制感的事”

杏語心靈診所林佳慧諮商心理師

如果您覺得：

疫情之下在家我什麼都不能做！

您可以試試這樣告訴自己：

我可以先從審視自己的作息開始！

## 疫情之下 電話傳情四招術 遠距關懷焦慮的家人

1

關心家人的身心狀況

2

傾聽家人的焦慮情緒

3

好奇家人的生命經驗

4

找出家人因應疫情的韌性

**疫情之下，保持人與人之間的聯繫是很重要的！**  
當您有容易焦慮的家人，如果今天不住在一起，且因為疫情之下暫無見面機會，不妨利用**電話**，在固定時間關心其生活喔！

# 1

## 關心家人的身心狀況

可以透過日常生活的虛寒問暖，開啟接下來的談話。此舉一方面關心家人，一方面也可以衡量當前家人的心理狀況。

您可以試試這樣問家人：

- 「你最近睡得好嗎？」
- 「最近天氣變冷了？有多穿點衣服嗎？」
- 「最近天變熱了？會不會讓你的心情有些起伏呢？」
- 「午餐吃過了嗎？」

# 2

## 傾聽家人的焦慮

傾聽家人的焦慮，有助於其宣洩情緒，且透過傾聽，也能了解家人擔憂的具體事情。

您可以試試這樣問家人：

- 「你在擔心什麼嗎？」
- 「你擔心會被傳染嗎？」
- 「你想像生病會發生什麼事？」
- 「覺得人生還沒活夠，我們來聊聊有哪些事情是想做但還沒做的？」
- 「很擔心會跟家人分開嗎？」
- 「你會想跟家人說什麼？」

資料來源：劉信詮（蛹之生心理諮商所 社工師/合作講師）

3

好奇家人的生命經驗

面對疫情的不確定性，您可協助家人找回對生活的自我控制感。可鼓勵家人分享過去經驗、收藏品，強化生活的希望感。

您可以試試這樣問家人：

- 「我記得上次去您家有看到○○，您可以和我分享嗎？」
- 「我現在正在完成生物報告，有一些東西很困惑，爺爺您曾經務農，想要跟你請益！」
- 「今天聽到○○，正好想到您有類似經驗，想要聽您分享！」

4

找出家人因應疫情的韌性

即便疫情再怎麼嚴峻，家人即使焦慮，卻仍舊繼續生活者，所以其中必存在支撐他的正向力量。凡事都有一體兩面，您可協助家人轉念，進一步發掘他因應疫情的正向力量，從而找到他生活的目標！

您可以試試這樣問家人：

- 「您對於自己的身體健康很重視，您曾經往這目標採取的行動是什麼呢？」
- 「看到您即使對於疫情有焦慮，是什麼原因讓您依舊出門辦事？您有要達成什麼目標嗎？」



## 專業訓練

### 第 31 期志工儲備訓練第二階段

第 31 期志工儲備訓練於今年 3 月 7 日開訓，至 10 月 24 日結束，期程八個月。

第二階段輔導進階課程已於 4 月 11 日開課，至 5 月 2 日第二階段結業，共計 24 小

時，通過第一階段並如期參與第二階段學員共有 18 名，18 位通過第二階段。

期透過志工儲備訓練招募線上協談人員，為新北市生命線增添新的活力，為社會大眾提供源源不絕的陪伴。



## 社區服務

# 社區關懷生命團體輔導

今年3月4日起至今，至新北市健康九九輔導關懷促進協會為社區成員服務，辦理情緒支持團體，期望藉由「情緒臉譜」，使參與者了解各種情緒的表現，並願意於團體中分享生命各階段的精采。運用媒材描繪生命豐富的色彩，命名、分享，期望團體成員未來將焦點放回自己身上，更加愛自己。







## 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)			
<p>本人同意提供上述信用卡號，作下列捐款事宜(請自行勾選)：</p> <p>1. <input type="checkbox"/>每年捐款一次，於_____月捐款，每次金額為新台幣_____元整</p> <p>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</p> <p>3. <input type="checkbox"/>不定期捐款，本次捐款金額為新台幣_____元整</p>			

●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：理事長劉炳華  
發行日：2021.07.12  
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](http://www.1995.org.tw)  
臉書粉專：[新北市生命線](#)  
E-mail：[tp11a1995@gmail.com](mailto: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) 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

