

# 2022 秋 季 刊



**2022** 新北市第12屆金志獎績優志工暨團隊表揚典禮 111.9.29

千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2022.10.14.發行

# 目 錄

## 工作執行概況.....1

會務報告 (2022. 7. 1~2022. 9. 30)

1995 協談專線個案統計報表 (2022. 1. 1~2022. 9. 30)

捐款芳名錄 (2022. 7. 1~2022. 9. 30)

## 關懷生命團體輔導.....11

## 專書心得.....13

《幫他走過精神障礙》 嘉南藥理大學 實習生 / 林翎卉

《陪傷心的人聊聊》 嘉南藥理大學 實習生 / 林翎卉

《幫他走過精神障礙》 彰化師範大學 實習生 / 鄭恩如

## 專欄文章.....19

《病毒下的憂鬱》 臺北市立大學 實習生 / 江子君

## 專業訓練.....22

志工在職訓練

## 自殺防治宣導—社區電影賞析.....23

## 績優志工團隊.....24

## ☎ 工作執行概況

### 會務報告

(2022. 7. 1~2022. 9. 30)

#### ✚ 行政會務

日期	內容	地點	人員	備註
7/01	志願服務推廣中心 志工報表填寫	協會	心輔員	
7/02	申請總會大夜班補助獎勵金(六月份)	協會	社工組長	
7/15	發行夏季電子報	協會	心輔員	
7/19	協助志工王萬新轉線至臺南市生命線	協會	社工組長	
7/21	勞工局勞檢	協會	總幹事、 五位社工等	
7/21	至國稅局說明 109 年帳目	板橋	總幹事、 社工組長、志工	
7/28	本會榮獲「新北市 111 年度志願服務獎勵」績優志工團隊獎、績優志工獎（楊曉青）、耆心獎（尹宏地）	協會	社工組長	
8/02	申請總會大夜班補助獎勵金(七月份)	協會	社工組長	
8/24	至銀行領取 111 年 5-6 月中獎發票	協會	社工組長	
9/01	申請總會大夜班補助獎勵金(八月份)	協會	社工組長	

#### ✚ 會議召開

日期	內容	地點	人員	備註
7/29	111 年度臨時志工督導會議	協會	總幹事、 社工組長、心輔員	
9/02	第 17 屆第 1 次行政會議	協會	理事長、總幹事、 社工督導、 社工組長、心輔員	
9/06	第 17 屆第 8 次理監事聯席會	第二辦公室	各理監事	
9/26	第 17 屆第 1 次志工委員會	協會	理事長、 各委員代表	

## 方案執行

日期	內容	地點	人員	備註
7/01-7/11	高關懷個案後續追蹤 L111008 共 2 次	協會	心輔員	
7/01-7/11	諮詢信件回覆 LE111017 共 3 次	協會	心輔員	
7/01	諮詢信件回覆 LE111018	協會	心輔員	
7/04-8/22	關懷生命團體輔導服務(健康九九促進協會)共 8 次	板橋	志工督導彭于真、 社工組長、實習生	
7/08	諮詢信件回覆 LE111019	協會	心輔員	
7/11-7/13	高關懷個案後續追蹤 L111011	協會	心輔員	
7/13	萬海方案-期中報告	協會	社工組長	
7/21	高關懷個案後續追蹤 L111008	協會	心輔員	
7/21	高關懷個案後續追蹤 L111011	協會	心輔員	
7/22	諮詢信件回覆 LE111020	協會	心輔員	
7/29	回覆志工督導紀錄、後續追蹤程序布達	協會	心輔員	
8/1-8/5	諮詢信件回覆 LE111021 共 3 次	協會	心輔員	
8/2	聯勸方案-第四次社工團體督導	協會	社工師翁慧真、 社工組長、心輔員	
8/5-8/12	諮詢信件回覆 LE111022 共 3 次	協會	心輔員	
8/19-8/25	高關懷個案後續追蹤 L111012 共 2 次	協會	心輔員	
8/23	諮詢信件回覆 LE111023	協會	心輔員	
8/25-8/29	高關懷個案後續追蹤 L111013 共 2 次	協會	心輔員	
9/06-9/22	高關懷個案後續追蹤 L111016 共 4 次	協會	心輔員	
9/07	高關懷個案後續追蹤 L111018	協會	社工組長	
9/08-9/12	高關懷個案後續追蹤 L111017 共 2 次	協會	社工組長	
9/14	高關懷個案後續追蹤 L111021	協會	心輔員	
9/14	聯勸方案-個案研討會	協會	社工組長、心輔員	
9/15	高關懷個案後續追蹤 L111019	協會	社工組長	
9/16	高關懷個案後續追蹤 L111020	協會	心輔員	
9/16	高關懷個案後續追蹤 L111022	協會	心輔員	
9/22	高關懷個案後續追蹤 L111023	協會	心輔員	
9/22-9/29	珍愛生命~關懷生命團體輔導服務(歡園社區發展協會)共 2 次	歡園社區 發展協會	社工組長、志工督 導彭于真、實習生	
9/26	聯勸方案-第五次社工團體督導	協會	社工師翁慧真、 社工組長、心輔員	
7/1-9/30	線上協談人員會談共 15 人次	協會	社工組長、心輔員	

## ✚ 志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員	備註
7/09	必修課-失落陪伴工作坊	華德公園 活動中心	心理師李文軒、 社工組長、心輔員	
7/15	志工督導團體督導	協會	心理師簡玉坤、 社工組長、心輔員	
7/23	志工團體督導	協會	志工督導魏建中、 助理督導徐明珠	
7/24	志工團體督導	協會	志工督導彭于真	
8/13	必修課-動機式晤談運用在線上協談	線上	心理師葉北辰、 社工組長、心輔員	
8/13	志工團體督導	協會	志工督導陳玲碧	
9/03	電影賞析-海邊的曼徹斯特	華德公園 活動中心	總幹事、 社工組長、心輔員、 志工督導洪淑俐	
9/03	志工團體督導	協會	志工督導何素娜	
9/17	志工團體督導	協會	志工督導徐育珠	
9/18	電影賞析-青木原樹海	華德公園 活動中心	社工組長、心輔員、 志工督導王珮齡	
9/24	必修課-青少年精神疾病的認識與輔導 或青少年網路成癮	華德公園 活動中心	醫師李秀娟、 社工組長、心輔員	
9/24	電影賞析-親愛的艾文漢森	華德公園 活動中心	社工組長、心輔員、 志工督導郭色棉	

## ✚ 公共關係

日期	內容	地點	人員	備註
9/28	志工張浴蘭的母親告別式	南投	志工團團長等 3 人	
9/29	榮獲 111 年新北市績優志願服務團隊	新北市政府	理事長劉炳華等 20 人	

## 其他項目

日期	內容	地點	人員	備註
7/04	彰化師範大學輔導與諮商學系、嘉南藥理大學社會工作學系暑期實習(學生鄭恩如、林翎卉)	協會	社工組長	
7/05	彰化師範大學輔導與諮商學系、嘉南藥家大學社會工作學系暑期實習-團督(學生鄭恩如、林翎卉)	協會	社工組長	
7/20	彰化師範大學輔導與諮商學系學校老師機構拜訪(學生鄭恩如)	協會	白倩如教授、 社工組長	
8/5	創新性補助暨領航金獎甄選聯合說明會	新北市立圖書館	心輔員	
8/12	彰化師範大學輔導與諮商學系學生暑期實習結束(學生鄭恩如)	協會	社工組長	
8/22	生命線總會-自殺防治專題講座	線上	心輔員	
8/25	申請領航金獎	協會	心輔員	
8/25	嘉南藥理大學社會工作系學生暑期實習結束(學生林翎卉)	協會	社工組長	
8/31	期中實習說明會--臺北市立大學心理與諮商學系(學生林常馨)、輔仁大學社會工作學系(學生林怡君)	協會	社工組長	
8/31	向萬海航運慈善基金會申請 112 年度服務方案	協會	社工組長	
9/04	2022 年台灣自殺防治學會年會暨學術研討會：展現行動 創造希望	線上	社工組長、心輔員	
9/13	期中實習說明會--臺北市立大學心理與諮商學系(學生江子君)	協會	社工組長	
9/28	向聯合勸募協會 112 年方案提案	協會	社工組長、心輔員	
9/28	向新北市政府行文核銷志工團體保險	協會	社工組長	

# ☎ 工作執行概況

## 1995 協談專線個案統計報表(2022.1.1~2022.9.30)

項目	細項	總計	百分比 (%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	1216	13.22%
	2. 星期一	1371	14.91%
	3. 星期二	1435	15.60%
	4. 星期三	1399	15.21%
	5. 星期四	1235	13.43%
	6. 星期五	1239	13.47%
	7. 星期六	1303	14.17%
來電時段(含信件/網路)	1. 07~12	3029	32.93%
	2. 12~17	3079	33.47%
	3. 17~22	1891	20.56%
	4. 22~02	538	5.85%
	5. 02~07	661	7.19%
談話時間	1. 5 分以下	2220	24.14%
	2. 06~15 分	2473	26.89%
	3. 16~30 分	2366	25.72%
	4. 31~60 分	1755	19.08%
	5. 61~120 分	375	4.08%
	6. 121 分以上	9	0.10%
個案狀況	1. 第一次來電	2632	28.61%
	2. 曾經來電	6551	71.22%
	3. 追蹤個案	1	0.01%
	4. 無法判斷	14	0.15%
個案類別	1. 有效個案	9197	74.13%
	2. 無效個案	3208	25.86%
	3. 第三方通報	1	0.01%
個案分類	1. 一般個案	8966	97.48%
	2. 自殺意念	162	1.76%
	3. 自殺行為	37	0.40%
	4. 其他	33	0.36%

項目	細項	總計	百分比 (%)
服務方式	1. 個案自行來電	9176	99.76%
	2. 溢線轉接	6	0.07%
	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	16	0.17%
性別	1. 男	2750	29.90%
	2. 女	6446	70.08%
	3. 其他	2	0.02%
年齡	1. 12 歲以下	4	0.04%
	2. 13-19 歲	131	1.42%
	3. 20-29 歲	801	8.71%
	4. 30-39 歲	1172	12.74%
	5. 40-49 歲	1629	17.71%
	6. 50-59 歲	2807	30.52%
	7. 60-69 歲	1894	20.59%
	8. 70-79 歲	318	3.46%
	9. 80 歲以上	30	0.33%
	10. 不願透露	32	0.35%
	11. 未詢問	380	4.13%

項目	細項	總計	百分比 (%)
婚姻狀態	1. 未婚	4646	50.51%
	2. 已婚	2072	22.53%
	3. 離婚	653	7.10%
	4. 同居	52	0.57%
	5. 分居	280	3.04%
	6. 鰥寡	806	8.76%
	7. 不願透露	15	0.16%
	8. 未詢問	674	7.33%
職業類別	1. 家管	1284	13.96%
	2. 學生	293	3.19%
	3. 工	441	4.79%
	4. 商	211	2.29%
	5. 軍警	7	0.08%
	6. 公教	229	2.49%
	7. 農林漁牧	6	0.07%
	8. 服務業	900	9.78%
	9. 自由業	472	5.13%
	10. 特種行業	8	0.09%
	11. 醫護	44	0.48%
	12. 無業 (含退休)	2911	31.65%
	13. 失業(待業)	1551	16.86%
	14. 其他	96	1.04%
	15. 不願透露	51	0.55%
	16. 未詢問	694	7.55%
來電國家	1. 台灣	9179	99.79%
	2. 外國	19	0.21%
精神狀態	1. 心智正常	2809	30.54%
	2. 疑似病人	1555	16.91%
	3. 精神病患	4602	50.03%
	4. 無法判斷	232	2.52%

項目	細項	總計	百分比 (%)
就醫方式	1. 無須就醫	2253	24.49%
	2. 間斷就醫	645	7.01%
	3. 持續就醫	4637	50.41%
	4. 拒絕就醫	385	4.19%
	5. 不願透露	58	0.63%
	6. 未詢問	1220	13.26%
物質濫用	1. 無	8233	89.51%
	2. 藥癮	31	0.34%
	3. 酒癮	88	0.96%
	4. 毒癮	9	0.10%
	5. 多重	14	0.15%
	6. 其他	16	0.17%
	7. 不願透露	13	0.14%
	8. 未詢問	794	8.63%
自殺意念	1. 無意念	7895	85.83%
	2. 偶有意念	961	10.45%
	3. 常有意念	187	2.03%
	4. 準備中	18	0.20%
	5. 進行中	14	0.15%
	6. 不願透露	123	1.34%
自殺方式	1. 無	7973	86.68%
	2. 上吊/窒息	18	0.20%
	3. 吸入致命 氣體	46	0.50%
	4. 食用致命 固體或液體	111	1.21%
	5. 高處跳下	128	1.39%
	6. 溺斃	20	0.22%
	7. 以刀槍自殘	120	1.30%
	8. 其他	98	1.07%
	9. 不願透露	38	0.41%
	10. 未詢問	646	7.02%



項目	細項	總計	百分比 (%)
自殺記錄	1. 無	7237	78.68%
	2. 曾自殺(傷)	951	10.34%
	3. 不願透露	28	0.30%
	4. 未詢問	982	10.68%
追蹤關懷	1. 同意	43	0.47%
	2. 不同意	83	0.90%
	3. 不需要	6389	69.46%
	4. 未詢問	2683	29.17%
經濟來源	1. 工作	2308	25.09%
	2. 儲蓄/退休金	1410	15.33%
	3. 綜合社會保障援助	1146	12.46%
	4. 子女/親屬負擔	3134	34.07%
	5. 配偶負擔	277	3.01%
	6. 不願透露	20	0.22%
	7. 其他	112	1.22%
	8. 未詢問	791	8.60%
居住狀況	1. 獨居	2415	26.26%
	2. 與家人	5715	62.13%
	3. 與他人	423	4.60%
	4. 不願透露	29	0.32%
	5. 未詢問	616	6.70%
教育程度	1. 失學	18	0.20%
	2. 國小	524	5.70%
	3. 國中	799	8.69%
	4. 高中職	2509	27.28%
	5. 大(專)學	3776	41.05%
	6. 碩博士	225	2.45%
	7. 不願透露	32	0.35%
	8. 未詢問	1315	14.30%

項目	細項	總計	百分比 (%)
主要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	766	8.33%
	3. 藥酒癮	22	0.24%
	4. 政治	27	0.29%
	5. 人生/信仰	380	4.13%
	6. 精神心理	3944	42.88%
	7. 健康醫療	642	6.98%
	8. 職業	306	3.33%
	9. 學業	40	0.43%
	10. 法律	53	0.58%
	11. 經濟	342	3.72%
	12. 性議題	95	1.03%
	13. 夫妻	233	2.53%
	14. 家庭	1133	12.32%
	15. 人際	740	8.05%
	16. 感情	475	5.16%
次要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	1098	15.02%
	3. 藥酒癮	13	0.18%
	4. 政治	15	0.21%
	5. 人生/信仰	479	6.55%
	6. 精神心理	2604	35.62%
	7. 健康醫療	535	7.32%
	8. 職業	193	2.64%
	9. 學業	28	0.38%
	10. 法律	51	0.70%
	11. 經濟	292	3.99%
	12. 性議題	80	1.09%
	13. 夫妻	179	2.45%
	14. 家庭	1073	14.68%
	15. 人際	452	6.18%
	16. 感情	218	2.98%

項目	細項	總計	百分比 (%)
處理情形 (處遇策略)	1. 輔導協談	9073	72.24%
	2. 自殺評估	46	0.37%
	3. 危機介入	11	0.09%
	4. 資訊提供	1906	15.18%
	5. 協助與中心預約面談	11	0.09%
	6. 邀請再次來電	594	4.73%
	7. 結案	918	7.31%
處理情形 (建議中心處理)	1. 無	9129	97.10%
	2. 追蹤	44	0.47%
	3. 轉介相關資源	39	0.41%
	4. 通報	4	0.04%
	5. 建檔(黑名單)	123	1.31%
	6. 建檔(列管)	63	0.67%
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	383	4.16%
	2. 政府/醫療/社福或其它機構	3160	34.36%
	3. 報紙電視	3090	33.59%
	4. 網路	789	8.58%
	5. 海報	12	0.13%
	6. 其它	41	0.45%
	7. 不願透露	24	0.26%
	8. 未詢問	1699	18.47%
BSRS 量表 檢測	1. 一般個案	4113	92.70%
	2. 高危機個案	324	7.30%
自殺危險 程度量表 檢測	1. 無	1014	82.64%
	2. 低	32	2.61%
	3. 中	33	2.69%
	4. 高	148	12.06%

## ☎ 工作執行概況

### 捐款芳名錄

(2022. 7. 1~2022. 9. 30)

#### ✚ 個人捐款部分

李○慶	\$ 120,000	王○源	\$ 50,000
謝○子	\$ 30,000	徐○珠	\$ 20,000
許○德	\$ 20,000	柯○杰	\$ 20,000
簡○蕊	\$ 10,000	凌○臣	\$ 10,000
王○榮	\$ 10,000	林○華	\$ 10,000
鍾○麗	\$ 10,000	郭○忠	\$ 10,000
彭○真	\$ 8,000	陳○凌	\$ 8,000
李○娟	\$ 6,000	黃○森	\$ 6,000
邱○雲	\$ 5,000	陳○禎	\$ 5,000
郭○威	\$ 3,000	楊○達	\$ 3,000
張○文	\$ 3,000	譚○娜	\$ 3,000
楊○慧	\$ 1,000	莊○英	\$ 1,000
何○娟	\$ 1,000	洪○蓁	\$ 600
劉○涵	\$ 300		

## ✚ 企業及其他捐款

全球資本股份有限公司	\$ 50,000
新北市板橋東區扶輪社	\$ 50,000
佳組工程有限公司	\$ 30,000
111 年 5-6 月發票中獎獎金	\$ 24,800
金大地企業有限公司	\$ 24,800
財團法人萬海航運社會福利慈善事業基金會	\$ 20,000
富全風機股份有限公司	\$ 20,000
舒麥爾食品有限公司	\$ 20,000
元一建材舖	\$ 10,000
嵐藝企業股份有限公司	\$ 10,000
捐款箱	\$ 3,014
黑殿飯店	\$ 400

## ✚ 物資捐贈

萬海航運股份有限公司	物資捐贈一批
------------	--------

## ☺關懷生命團體輔導

七月份三度受邀至新北市健康九九輔導關懷促進協會辦理團體輔導，深感榮幸的同時也不斷思索如何帶給成員不一樣的收穫。為期八週的關懷生命團體輔導服務加入了以往未使用的媒材，使團體煥然一新，讓成員滿載而歸。



本服務由



萬海航運慈善基金會  
WAN HAI CHARITY FOUNDATION

補助

## ☺關懷生命團體輔導

因為疫情而暫停的歡園社區團體輔導終於在九月底順利完成，歷經四個月的緩衝仍九許多成員願意到場參與最後的兩次團體活動，帶著滿滿的社會資源及對自己、對他人的感謝，乘興而來，盡興而歸。



本服務由



萬海航運慈善基金會  
WAN HAI CHARITY FOUNDATION

補助

## 《幫他走過精神障礙》

嘉南藥理大學 實習生 / 林翎卉

- 一、 作者：陳俊欽
- 二、 出版者：  
張老師文化事業股份有限公司
- 三、 出版日期：  
出版 1 刷 2003 年 1 月  
出版 13 刷 2015 年 3 月

### 四、 摘要：

一本以友善且專業的口吻寫成的「精神疾病小百科」，可做為精神病患親友、助人工作者和精神科醫師的橋樑，使精神病患得到更適切與即時的治療。

### 五、 心得：

這本書讓我了解到常見的精神疾病大致上會有那些症狀，在書背上簡介已經告訴我，本書是由友善且專業的口吻寫的「精神疾病小百科」，在生命線提供接線服務，很有機會遇到這種個案，因此我們需要擁有疾病知識並學習如何幫助他們。



在第一章作者讓我明白診斷的用意何在，他說診斷並不是要區別病態跟常態的，生活在世界上的每一個人都是獨特的，診斷後充其量只能說他有某些障礙而已，並不能說「他有病」。換作是別人遇到不如意的情境，同樣也會有憂鬱的症狀的，充其量只能用他有某些障礙來形容。我想這和社工系大佬林萬億在社當代社會工作這本書內，告訴了學子助人者要尊重每個人都是獨一無二的，

各有各的價值觀，我們並不能強加自己的價值觀在他人身上，這兩個觀念是有一點相似的。

書中還說明了在會談當中，該怎樣發現對方有精神疾病、怎麼樣釐清他的疾病，我覺得作者花了短短的篇幅寫完，卻需要下長期的努力累積經驗的，而對我來說，這有那麼一點困難。可是換個角度想，這就像學習騎腳踏車，有些人對騎腳踏車有天分，很快就能學會，但是有學習慢的，只要每天有進步一點就很好了，我這樣鼓勵我自己，若這樣想我就會認為自己沒那麼糟糕了。

身為助人工作者，認識精神疾病的症狀和相關治療是需要必備的知識，透過這本書我們學習了很多關於轉介的流程、和身心科醫生的合作，這本書攏統了告訴我們看見了精神疾病帶給了人們的痛苦和影響、患者的無奈與無力感，無論如何我們要對這些疾病要有認知和同理心和助人的觀點來包容，使得那些有精神困擾的人也可以願意接受幫助，而後為我們所有的人，一起朝著前進的目標而努力。





## 專書心得

### 《陪傷心的人聊聊：

### 重要時刻這樣傾聽、那樣對話：英國生命線志工訓練手冊》

嘉南藥理大學 實習生 / 林翎卉

一、 作者：凱蒂·可倫波斯

Katie Columbus

二、 出版者：橡實文化

三、 出版日期：2022 年 4 月

四、 摘要：

人生低潮時，每個人的心情都需要被聽見，懂得傾聽不見得能改變世界，卻能改變那個人的世界。

五、 心得：

本書以暖心的文字，告訴我如何傾聽、關心身旁的人，並且在書中有一篇篇的實例分享，讀起來就像一篇篇的小故事，將使用電話協談服務前的生活、所遭遇的危機，以及使用電話協談服務後的感受，都呈現在這小故事內，世界這麼大，在英國生活的人，也有各自的煩惱與負面情緒。

生活中與他人溝通時，其實別人話都還沒講完，我們自己內心就會已經產生要回應的話語，我印象深刻的是本書



開頭，作者和讀者互動，要讀者停下來想一想，最近一次跟旁人好好聊一聊是什麼時候的事，是跟誰？家人、朋友或是咖啡館裡的咖啡師嗎。對我來說好好的聊一聊就是，耐心聽彼此說話，而非隨意應答與邊看手機地敷衍了事。

書中將傾聽技巧融入到生活中，也協助我知道如何察覺身邊親友的異狀，也告訴了我一些開啟談話及談話中會有

的內心障礙，並以暖心的口吻，彷彿在告訴我有這些想法很正常，不會怎樣的，傾聽沒有對錯可言，不用擔心自己說錯話、別怕問問題、說錯話之類的。

有時候我們會說「你已經比很多人好命了」、「不要那麼玻璃心」、「開心一點」等句子來安慰身邊的人，但是聽在對方耳裡，可能是在說不應該有這樣的感覺，這就如同他已經掉進地洞裡，而你不是在地洞陪伴他、和他感受感同感覺；而是在地面，往下伸手試著要拉他出來，但是他甚至連梯子都沒有力氣爬。作者告訴了我，與其急著希望他走出來，不如耐心地陪伴受苦或碰到困難的當事人，聊一聊、哭一哭。

這本書，我認為不論是想要從事電話協談，還是只是單純的想知道怎麼關心身旁的親友，亦或單純的想當消遣書籍來看，都很適合。我會說書中表達了一個理念-我們都能成為更好的談話對象，也能成為更好的傾聽者。



## 專書心得

### 《幫他走過精神障礙》

彰化師範大學 實習生 / 鄭恩如

《幫他走精神障礙》去除難懂、艱澀的專業用詞，以平易近人的口吻協助非精神科醫師的助人工作者在閱讀本書後，能對於精神障礙族群有更進一步的了解與認識。

精神障礙族群是我不太熟悉的群體，藉由閱讀本書，釐清許多自身對精神障礙群體的誤解，我往往會直覺認為精神疾病須依靠服用藥物方能產生治療效果，心病就應採取諮商手段才能奏效，然而，精神疾病與心理問題並無絕對的分野，兩者並非絕對的二分法，許多精神疾患必須同時採取藥物治療與心理治療，方能達到最佳的治療效果。而社會大眾常將「精神病患」與「正常人」視為兩種不同且存在分界的群體，本書也針對此迷思提出了澄清，精神病患的心理困擾並非絕對來自於患者的病態，反之，在患者身處的環境脈絡下，有心理困擾是正常的，沒有心理困擾反而可能是令人擔憂的，許多人常直覺性的將精神病患的情緒表現與精神疾病賦予直接性的連結，認為患者的情緒源於其精神



疾病，認為「因為他生病了，所以他才情緒低落」，其實並不然，以一位喪子的母親為例，該位母親在喪子後食慾不振、睡眠品質差、情緒憂鬱低落，而被醫師診斷為罹患重鬱症，該位母親的情緒憂鬱是很正常的表現，畢竟經歷了與孩子天人永隔，有誰能夠不憂鬱呢？不難過反而會被視為鐵石心腸。本書除了引導讀者認識精神障礙，更以平易近人的口吻降低閱讀門檻，並針對社會大眾對

精神障礙群體的迷思與誤解提出釐清，是我認為本書最有價值之處。

「要不要罹患精神分裂症也許不是你能決定的，但是，要不要追求人生的幸福是你掌握的」這句話是我在閱讀《幫他走精神障礙》時，印象最深刻的一句話，這句話背後所隱藏的意涵即為「與精神障礙共存」，過往精神障礙的醫療目的為症狀治療，然而，有許多精神障礙是慢性化而無法痊癒的，不論是精神科醫生、患者、家屬，若以治癒精神疾患為目標，實施或接受醫療處遇，不免會深感挫折，甚至對於按時持續就醫的患者而言，更是一種深沉的打擊，因為不論他多努力，慢性精神障礙都有可能再次復發，因此，我認為如何與精神疾患共存、如何在患病情況下，擁有社會生活，是慢性精神障礙者重要且必要面對的議題，現今精神疾患醫療目的雖為協助精神病患復歸社會、參與社會，但精神病患與醫師的努力常因媒體的偏頗報導，而功虧一簣，社會大眾也常在閱讀媒體報導後，更加排斥精神病患，然而，「與精神障礙共存」不僅是精神病患的醫療目的，亦是社會的課題，社會不可能也不能如同電影滅絕變種人那樣滅絕精神病患，反之，社會應主動向精神病患伸出接納的雙手，營造支持的社

會氣氛，協助精神障礙者不再害怕參與社會、對社會有所付出。

「接納、支持精障者」說來容易，卻不易做到，對於未知的人事物感到害怕是人的本性，因此，若僅教育社會大眾要對精障者釋出善意是空泛、不易的，對於精障者的排斥與害怕可能是源於大眾對疾病的不了解，因此，我們應藉由主動認識精障者，對疾患與精神病患者有所了解，方能體悟並非所有精神障礙者都是危險、犯罪的，認識與了解精神障礙是我們接納精神病患的第一步，《幫他走精神障礙》便能協助讀者進一步認識精神障礙的內涵與精神病患遭遇的困境，認識與接納精神病患不妨就從閱讀本書開始。

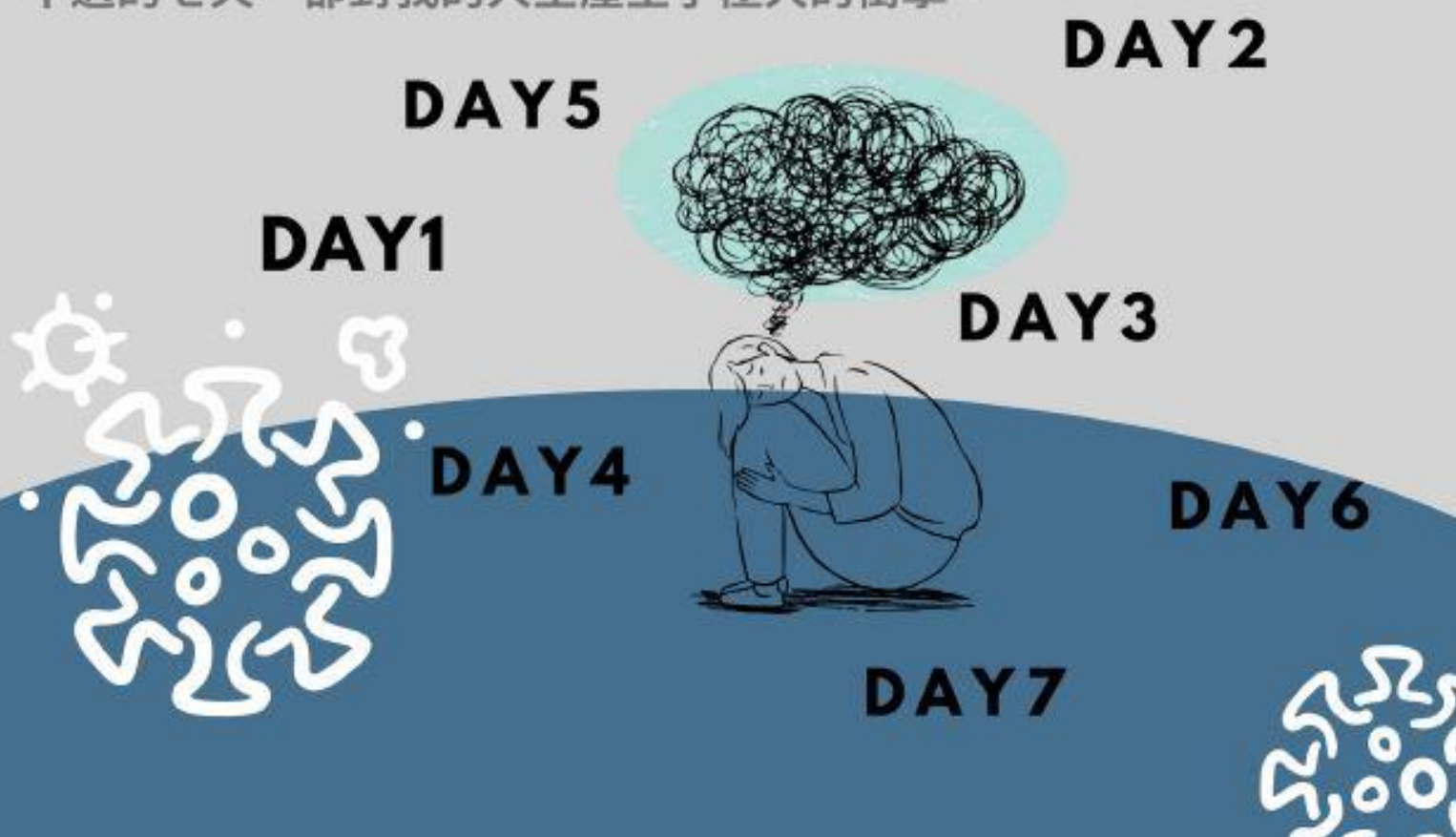
# 病毒下的憂鬱

臺北市立大學 心理與諮商學系  
實習生 江子君

面對著各式各樣疫情的網路訊息、每天上升的確診和死亡人數，我的心靈占滿了對病毒的焦慮和恐慌，為了降低這些不適感，開始將這些恐慌和緊繃感的炮火朝向他人，對待確診者不再是包容和祝福，而是指責、逃避，「不要靠近我，你好危險」「我好害怕被你傳染」「要是我確診了，一定是你害的」。

長期被疫情壟罩的我們，生活習慣嚴重的被影響著，我已經想不起來出門不用戴口罩的生活是什麼樣子，但我始終確信著，只要我多加注意，病毒就不會找上我，我一定能夠躲過這恐怖的病毒。

但，我終究逃不過確診的命運，在醫生宣布我確診的那天，我對自己感到失望，更多是種無奈感，總之，就這樣開啟了我的隔離日記，原本以為是再普通不過的七天，卻對我的人生產生了極大的衝擊。



# 病毒下的憂鬱

當被關在一個空間裡，能做的只有和自己對話，只剩下自己一個人和病毒共處，有的是時間讓自己東想西想。「我有沒有傳染給別人？」「我是不是造成別人的麻煩？」「我好糟糕」「我好像不行了」

當身體越來越虛弱，感覺自己戰勝不了病毒，那種無助的感覺從四面八方朝著我而來，莫名的感到害怕、恐慌，全世界好像只剩下孤獨的自己，「如果我怎麼了，會有人發現我嗎？」這種憂鬱感到了半夜無法入睡時達到了最高峰，做不了任何事情，身體的不適感又持續的重創著自己，「為什麼是我？我做錯了什麼？」

這接連不斷的憂鬱比起病毒帶來的身體疼痛更讓人撐不下去，我想說，確診並沒有錯，更不是因為自己不小心，我們需要的是在這段時間好好照顧、疼惜自己，少一些自責，多一點愛，讓自己能夠戰勝這憂鬱的心魔，不要輕易被病毒給壓垮。



# 病毒下的憂鬱

在隔離的這七天，我們最充裕的東西就是時間，你有多久沒讓自己好好休息了？有多久沒和自己聊聊天了？就趁這個機會放下手邊忙碌的工作，回到最初的自己，讓自己暫時停下腳步，準備好了再繼續前進。

即便有了疑似確診的症狀或不小心中接觸了確診者不必太過擔憂，只需好好遵守醫生的叮囑、多加休息，也能利用網路設備和親密之人適當的互動，讓自己處在壓力底下也能安定下來，不要讓不安和憤怒的情緒控制了自己，一切終會否極泰來。

不論是誰，只要願意伸出手，就能夠拯救在深淵中掙扎的受困者，只需要簡單的一聲問候、一句沒關係，都能給予確診的人們莫大的安慰和支持。

這個艱難的時期大家都一樣不容易，難免會對於疫情感到慌恐不安，不過也不用太過緊張憂愁，身體的健康固然重要，但心理的健康更不能忽視，對於這未知的病毒，也不要失去了希望，共同一起攜手來面對，溫柔的對待經歷這一切的彼此。



## ❖ 專業訓練

### 志工在職訓練



課程主題：失落陪伴工作坊  
(李汶軒心理師)

生命議題在人的一生中必定會發生，在自殺防治中也是需要被重視的議題之一，邀請李汶軒心理師以「失落」為主題，陪伴大家經驗失落、處理失落，並回歸自身。



課程主題：動機式晤談運用在線上協談  
(葉北辰心理師)

動機式晤談運用在線上服務是一門需要練習的技術，邀請葉北辰心理師以其專業的角度教導如何在輔導上運用動機式晤談概念。



課程主題：青少年精神疾患的認識與輔導  
(李秀娟醫師)

青少年議題現今愈來愈備受重視，尋求協助的青少年族群呈上升趨勢，邀請樂為診所李秀娟醫師分享實務經驗上如何對青少年進行輔導。



## ❖ 自殺防治宣導—社區電影賞析



電影：海邊的曼徹斯特  
帶領人：洪淑俐 志工督導

回到心碎之地，面對姪子的喪父之痛、青春期的焦躁不安，面對自己的傷痛過往，兩代之間的溝通隔閡及自我探索，值得深思與討論。



電影：青木原樹海  
帶領人：王珮齡 志工督導

在生與死的交界、存在與迷失的谷底，當心慟的記憶湧現，亞瑟也踏上了一場自我救贖的奇幻旅程。



電影：親愛的艾文漢森  
帶領人：郭色棉 志工督導

一個患有焦慮症、受到孤立的高中生，在這個社群媒體氾濫，充滿混亂與殘酷的現實生活中，渴望獲得他人的理解，並且找到他的歸屬感。

## 績優志工團隊

今年新北市生命線榮獲「績優志工團隊獎」，受邀參加 2022 新北市第 12 屆金志獎績優志工暨團隊表揚典禮，由理事長劉炳華攜本會志工及社工共 19 位與會。





## 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：理事長劉炳華

發行日：2022.10.14

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) 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

