

1995

新北市國際生命線

第十屆 自殺防治宣導活動

2023 秋 季刊



新北市生命線

2023.10.19.發行



目錄

工作執行概況..... 1

會務報告 (2023. 7. 1~2023. 9. 30)

1995 協談專線個案統計報表 (2023. 1. 1~2023. 9. 30)

捐款芳名錄 (2023. 7. 1~2023. 9. 30)

第十屆自殺防治宣導活動..... 12

情緒支持團體..... 13

專書心得..... 14

《自殺與靈魂》 彰化師範大學 實習生 / 梁家祥

《凝視太陽：面對死亡恐懼》 台北大學 實習生 / 楊筑安

專欄文章..... 19

《如切如磋，如琢如磨》 總幹事 / 蘇建銘

專業訓練—志工在職訓練..... 20

自殺防治宣導—社區電影賞析..... 21



新北市國際生命線

會務報告

第十屆 自殺防治宣導活動

(2023. 7. 1~2023. 9. 30)

行政會務

日期	內容	地點	人員
07/06	刊登夏季刊	協會	心輔員
07/03	申請總會大夜班補助獎勵金(六月份)	協會	社工組長
07/03	第 2 次申請志願榮譽卡志工 30 人	協會	社工組長
08/01	申請總會大夜班補助獎勵金(七月份)	協會	社工組長
08/01	第 3 次申請志願榮譽卡志工 8 人	協會	社工組長
09/01	申請總會大夜班補助獎勵金(八月份)	協會	社工組長
09/15	第 4 次申請志願榮譽卡志工 4 人	協會	社工組長
09/28	申請變更 112 年度志願服務補助計畫辦理「1995 自殺防治協談專線志工在職訓練計畫」一案	協會	社工組長

會議召開

日期	內容	地點	人員
07/18	第 18 屆第 3 次理監事聯席會議	二辦	各理監事
07/26	第 18 屆第 2 次行政會議	協會	理事長、總幹事、 社工組長、社工督 導、心輔員、社工

公共關係

協辦單位

日期	內容	地點	人員
08/28	第 22 期志工詹庭華告別式	板橋殯儀館	理事長率全體人員
08/29	第 15 期志工/志工督導洪淑俐的父親告別式	板橋殯儀館	理事長率全體人員
09/17	第 31 期志工蘇家慧的母親告別式	板橋殯儀館	理事長徐明偉、總 幹事等志工
09/27	第十屆自殺防治宣導「擁抱極光 創造心生命」音樂會感謝餐會	吉哆火鍋餐廳	全體工作人員

方案執行

日期	內容	地點	人員
07/03	高關懷個案後續追蹤 L112024	協會	社工組長
07/10	更生人出監前大團體輔導 (約 60 人)	臺北看守所	社工組長、心輔員、志工
07/13	新北市自殺通報、死亡統計分析查找	協會	社工組長、心輔員
07/13	高關懷個案後續追蹤 L112025	協會	心輔員
07/14	聯勸方案-方案服務能量續航計畫 (Power up) 第四場	協會	李宏文督導、社工組長、心輔員
07/14	聯勸方案-第三次社工團體督導	協會	社工師翁慧真、社工組長、心輔員
07/18	諮詢信件回覆 LE112021	協會	心輔員
07/19	方案團體合作辦理說明	亞東科技大學諮商中心	心理師楊茜燁、社工組長、心輔員
07/20	高關懷個案後續追蹤 L112025	協會	心輔員
07/27	珍愛生命—情緒支持團體 2-1	協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
08/07	更生人出監前大團體輔導 (約 80 人)	臺北看守所	社工組長、心輔員、志工
08/07	高關懷個案後續追蹤 L112026	協會	心輔員
08/10	珍愛生命—情緒支持團體 2-2	協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
08/14	諮詢信件回覆 LE112022	協會	心輔員
08/17	珍愛生命—情緒支持團體 2-3	協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
08/18	聯勸方案-方案服務能量續航計畫 (Power up) 第五場	協會	督導李宏文、社工組長、心輔員
08/21	聯勸方案-第二場個案研討會	協會	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員
08/22	情緒支持團體簡報更新	協會	心輔員
08/24	珍愛生命—情緒支持團體 2-4	協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
08/31	珍愛生命—情緒支持團體 3-1	普心公益推展協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
08/01-08/31	線上協談人員會談共 25 人次	協會	心輔員

09/04	更生人出監前大團體輔導 (約 80 人)	臺北看守所	社工組長、心輔員、志工
09/04	諮詢信件回覆 LE112023	協會	心輔員
09/07	珍愛生命—情緒支持團體 3-2	普心公益推展協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
09/12	諮詢信件回覆 LE112024、LE112025	協會	心輔員
09/14	珍愛生命—情緒支持團體 3-3	普心公益推展協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
09/19	高關懷個案後續追蹤 L112027	協會	心輔員
09/20	高關懷個案後續追蹤 L112028	協會	心輔員
09/20	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
09/21	珍愛生命—情緒支持團體 3-4 (完)	普心公益推展協會	志工督導彭于真、社工組長、心輔員
09/21	聯勸方案-方案服務能量續航計畫 (Power up) 第六場	協會	李宏文督導、社工組長、心輔員
09/22	珍愛生命—情緒支持團體 4-1	亞東科技大學	心理師張嘉紋、心輔員
09/23	高關懷個案後續追蹤 L112027	協會	心輔員
09/27	申請 113 年度聯勸方案	協會	社工組長、心輔員
09/28	諮詢信件回覆 LE112026	協會	心輔員
09/01-09/30	線上協談人員會談共 29 人次	協會	社工組長、心輔員

活動辦理

日期	內容	地點	人員
09/10	第十屆自殺防治宣導「擁抱極光 創造心生命」音樂會	多功能集會堂	全體工作人員

志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員
07/08	必修課-自我探索工作坊	華德活動中心	心理師李文軒、社工組長、心輔員
07/19	文字協談課程	線上	醫師廖士程、總幹事、社工組長、心輔員
07/23	志工團體督導	協會	志工督導彭于真
07/24	文字協談課程	線上	心理師羅惠群、

			總幹事、社工組長、心輔員
08/11	志工督導團體督導-第二場	協會	心理師簡玉坤、總幹事、社工組長、心輔員、志工督導
08/12	必修課-意義建構	華德活動中心	心理師葉北辰、社工組長、心輔員
08/12	志工團體督導	協會	志工督導陳玲碧
08/17	文字協談課程	線上	總會主任陳萱佳、總幹事、社工組長、心輔員
08/20	文字協談課程	龍山寺文化廣場	心理師羅惠群、總幹事、社工組長、心輔員
08/26	志工團體督導	協會	志工督導徐育珠
09/02	電影賞析-開心鬼上身	信義國小	總幹事、社工組長、心輔員、助理督導徐明珠
09/09	電影賞析-八月三十一日，我在奧斯陸	信義國小	總幹事、社工組長、志工督導王珮齡
09/16	電影賞析-親密	信義國小	總幹事、社工組長、心輔員、志工督導何素娜
09/14	文字協談電腦操作課程	龍山寺板橋文化廣場	陳萱佳主任、總幹事、社工組長、心輔員

其他項目

協辦單位

日期	內容	地點	人員
07/03	完成「社福綜合類志願服務概況表」	協會	心輔員
07/03	彰化師範大學輔導與諮商學系(學生梁家祥)、台北大學社會工作學系(學生楊筑安)暑期實習	協會	社工組長
07/06	彰化師範大學輔導與諮商學系學校老師機構拜訪(學生梁家祥)	協會	白倩如副教授、社工組長
07/07	新住民家庭暨婦女中心辦理之社工訓練	協會	心輔員
07/12	提交領航金獎申請	協會	心輔員

07/12	新北 Vote 發聲 wow－市民創新工作坊	板橋	總幹事
07/12	多元性別親密關係暴力服務的認識與處遇-基礎課程	二辦	心輔員
07/21	多元性別親密關係暴力服務的認識與處遇-進階課程	二辦	心輔員
07/27	台北大學社會工作學系學校老師機構拜訪(學生楊筑安)	協會	游以安老師、 社工組長
07/28	兒童青少年自殺防治專題研討會	林口長庚	心輔員
08/07	彰化師範大學輔導與諮商學系暑期實習-個別督導(學生梁家祥)	協會	社工組長
08/11	彰化師範大學輔導與諮商學系學生暑期實習結束(學生梁家祥)	協會	社工組長
08/14	宣導影片討論	二辦	心輔員、社工師
08/18	台北大學社會工作系學生暑期實習結束(學生楊筑安)	協會	社工組長
08/18	向新北市政府社會局申請補助「志工意外事故保險」共計 125 人	協會	社工組長
08/18	向新北市政府社會局協助辦理投保「75(含)歲以上志工保險」共計 6 人	協會	社工組長
08/28	輔仁大學社會工作學系(學生陳苡禎)、 臺北市立大學心理與諮商學系(學生李姿穎、林品好)期中實習說明會	協會	社工組長
08/31	宣導影片討論	協會	導演王智祥、總幹事、 心輔員、社工師
09/14	輔仁大學社會工作學系期中實習(學生陳苡禎)	協會	社工組長
09/19	臺北市立大學心理與諮商學系期中實習(學生李姿穎、林品好)	協會	心輔員

導活動

工作執行概況

第十屆 自殺防治宣導活動

1995 協談專線個案統計報表(2023. 1. 1~2023. 9. 30)

項目	細項	總計	百分比 (%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	1136	13.30
	2. 星期一	1254	14.69
	3. 星期二	1357	15.89
	4. 星期三	1315	15.40
	5. 星期四	1187	13.90
	6. 星期五	1132	13.26
	7. 星期六	1158	13.56
來電時段(含信件/網路)	1. 07~12	2841	33.27
	2. 12~17	2821	33.04
	3. 17~22	1762	20.63
	4. 22~02	466	5.46
	5. 02~07	649	7.60
談話時間	1. 5 分以下	1895	22.19
	2. 06~15 分	2224	26.05
	3. 16~30 分	2296	26.89
	4. 31~60 分	1742	20.40
	5. 61~120 分	372	4.36
	6. 121 分以上	10	0.12
個案狀況	1. 第一次來電	2350	27.52
	2. 曾經來電	6167	72.22
	3. 追蹤個案	2	0.02
	4. 無法判斷	20	0.23
個案類別	1. 有效個案	8539	74.69
	2. 無效個案	2893	25.31
	3. 第三方通報	0	0
個案分類	1. 一般個案	8350	97.79
	2. 自殺意念	160	1.87
	3. 自殺行為	16	0.19
	4. 其他	13	0.15

項目	細項	總計	百分比 (%)
服務方式	1. 個案自行來電	8483	99.34
	2. 溢線轉接	43	0.50
	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	13	0.15
性別	1. 男	2058	24.10
	2. 女	6477	75.85
	3. 其他	4	0.05
年齡	1. 12 歲以下	2	0.02
	2. 13-19 歲	156	1.83
	3. 20-29 歲	805	9.43
	4. 30-39 歲	1154	13.51
	5. 40-49 歲	1421	16.64
	6. 50-59 歲	2470	28.93
	7. 60-69 歲	981	11.49
	8. 70-79 歲	1138	13.33
	9. 80 歲以上	51	0.60
	10. 不願透露	68	0.80
	11. 未詢問	293	3.43

項目	細項	總計	百分比 (%)
婚姻狀態	1. 未婚	4417	51.73
	2. 已婚	1943	22.75
	3. 離婚	858	10.05
	4. 同居	78	0.91
	5. 分居	205	2.40
	6. 鰥寡	494	5.79
	7. 不願透露	64	0.75
	8. 未詢問	480	5.62
職業類別	1. 家管	466	5.46
	2. 學生	331	3.88
	3. 工	340	3.98
	4. 商	330	3.86
	5. 軍警	7	0.08
	6. 公教	112	1.31
	7. 農林漁牧	6	0.07
	8. 服務業	993	11.63
	9. 自由業	357	4.18
	10. 特種行業	12	0.14
	11. 醫護	61	0.71
	12. 無業 (含退休)	3264	38.22
	13. 失業(待業)	1581	18.52
	14. 其他	102	1.19
	15. 不願透露	28	0.33
	16. 未詢問	549	6.43
來電國家	1. 台灣	8527	99.86
	2. 外國	12	0.14
精神狀態	1. 心智正常	3182	37.26
	2. 疑似病人	1529	17.91
	3. 精神病患	3639	42.62
	4. 無法判斷	189	2.21

項目	細項	總計	百分比 (%)
就醫方式	1. 無須就醫	1992	23.33
	2. 間斷就醫	688	8.06
	3. 持續就醫	4264	49.94
	4. 拒絕就醫	226	2.65
	5. 不願透露	62	0.73
	6. 未詢問	1307	15.31
物質濫用	1. 無	7645	89.53
	2. 藥癮	14	0.16
	3. 酒癮	64	0.75
	4. 毒癮	8	0.09
	5. 多重	8	0.09
	6. 其他	12	0.14
	7. 不願透露	12	0.14
	8. 未詢問	776	9.09
自殺意念	1. 無意念	7181	84.10
	2. 偶有意念	962	11.27
	3. 常有意念	267	3.13
	4. 準備中	16	0.19
	5. 進行中	10	0.12
	6. 不願透露	103	1.21
自殺方式	1. 無	7243	84.82
	2. 上吊/窒息	40	0.47
	3. 吸入致命氣體	14	0.16
	4. 食用致命固體或液體	58	0.68
	5. 高處跳下	120	1.41
	6. 溺斃	12	0.14
	7. 以刀槍自殘	168	1.97
	8. 其他	51	0.60
	9. 不願透露	22	0.26
	10. 未詢問	811	9.50

項目	細項	總計	百分比 (%)
自殺記錄	1. 無	6573	76.98
	2. 曾自殺(傷)	768	8.99
	3. 不願透露	20	0.23
	4. 未詢問	1178	13.80
追蹤關懷	1. 同意	35	0.41
	2. 不同意	64	0.75
	3. 不需要	5943	69.60
	4. 未詢問	2497	29.24
經濟來源	1. 工作	2296	26.89
	2. 儲蓄/退休金	1237	14.49
	3. 綜合社會保障援助	772	9.04
	4. 子女/親屬負擔	3240	37.94
	5. 配偶負擔	210	2.46
	6. 不願透露	19	0.22
	7. 其他	88	1.03
	8. 未詢問	677	7.93
居住狀況	1. 獨居	2404	28.15
	2. 與家人	5256	61.55
	3. 與他人	458	5.36
	4. 不願透露	19	0.22
	5. 未詢問	402	4.71
教育程度	1. 失學	4	0.05
	2. 國小	257	3.01
	3. 國中	677	7.93
	4. 高中職	2512	29.42
	5. 大(專)學	3778	44.24
	6. 碩博士	178	2.08
	7. 不願透露	26	0.30
	8. 未詢問	1107	12.96

項目	細項	總計	百分比 (%)
主要問題	1. 性別議題	0	0
	2. 其他	536	6.28
	3. 藥酒癮	13	0.15
	4. 政治	17	0.20
	5. 人生/信仰	269	3.15
	6. 精神心理	3959	46.36
	7. 健康醫療	608	7.12
	8. 職業	299	3.50
	9. 學業	36	0.42
	10. 法律	63	0.74
	11. 經濟	235	2.75
	12. 性議題	78	0.91
	13. 夫妻	191	2.24
	14. 家庭	1047	12.26
	15. 人際	817	9.57
	16. 感情	371	4.34
次要問題	1. 性別議題	0	0
	2. 其他	1107	15.83
	3. 藥酒癮	17	0.24
	4. 政治	16	0.23
	5. 人生/信仰	389	5.56
	6. 精神心理	2983	42.65
	7. 健康醫療	442	6.32
	8. 職業	191	2.73
	9. 學業	36	0.51
	10. 法律	68	0.97
	11. 經濟	174	2.49
	12. 性議題	20	0.29
	13. 夫妻	134	1.92
	14. 家庭	721	10.31
	15. 人際	507	7.25
	16. 感情	189	2.70

項目	細項	總計	百分比 (%)
處理情形 (處遇策略)	1. 輔導協談	8400	72.33
	2. 自殺評估	102	0.88
	3. 危機介入	38	0.33
	4. 資訊提供	1449	12.48
	5. 協助與中心預約面談	21	0.18
	6. 邀請再次來電	577	4.97
	7. 結案	1027	8.84
處理情形 (建議中心處理)	1. 無	8496	96.38
	2. 追蹤	39	0.44
	3. 轉介相關資源	45	0.51
	4. 通報	19	0.22
	5. 建檔(黑名單)	122	1.38
	6. 建檔(列管)	94	1.07

項目	細項	總計	百分比 (%)
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	350	4.10
	2. 政府/醫療/社福或其它機構	3223	37.74
	3. 報紙電視	2685	31.44
	4. 網路	966	11.31
	5. 海報	5	0.06
	6. 其它	53	0.62
	7. 不願透露	13	0.15
	8. 未詢問	1244	14.57
BSRS 量表 檢測	1. 一般個案	3812	91.39
	2. 高危機個案	359	8.61
自殺危險 程度量表 檢測	1. 無	301	73.24
	2. 低	15	3.65
	3. 中	25	6.08
	4. 高	70	17.03

主辦單位

新北市政府、社團法人新北市國際生命線協會

共同主辦

協辦單位

新北市板橋東區扶輪社、永雄機構、徐明偉先生、
霞華集團-永大興營造工程股份有限公司、巨門演繹有限公司

工作執行概況

新北市國際生命線

第十屆 自殺防治宣導活動

捐款芳名錄

(2023. 7. 1~2023. 9. 30)

個人捐款部分

楊○秀	\$ 50,000	詹○蘭	\$ 40,000	徐○珠	\$ 30,000
謝○子	\$ 30,000	粘○晶	\$ 25,700	洪○俐	\$ 25,000
劉○芳	\$ 20,000	黃○豪	\$ 20,000	林○華	\$ 20,000
林○政	\$ 15,000	許○德	\$ 10,000	李○娟	\$ 10,000
王○榮	\$ 10,000	張○妙	\$ 10,000	簡○蕊	\$ 10,000
凌○臣	\$ 10,000	彭○真	\$ 8,000	洪○	\$ 6,200
林○玲	\$ 6,000	楊○青	\$ 6,000	陳○聖	\$ 5,000
張○輝	\$ 3,000	林○娥	\$ 3,000	郭○忠	\$ 3,000
白○筠	\$ 3,000	黃○豪	\$ 3,000	郭○威	\$ 3,000
楊○達	\$ 3,000	張○文	\$ 3,000	張○亮	\$ 2,000
何江○美	\$ 2,000	謝○亭	\$ 2,000	江○辰	\$ 2,000
涂○圓	\$ 2,000	李○位	\$ 2,000	孫○莉	\$ 2,000
楊○泉	\$ 2,000	楊蔡○評	\$ 2,000	何○娟	\$ 1,000
陳顏○桂	\$ 1,000	隨○芳	\$ 1,000	陳○玉	\$ 1,000
劉○幸	\$ 1,000	張○蘭	\$ 1,000	林○蓉	\$ 1,000

第十屆 自殺防治宣導活動



黃陳○玉 \$ 1,000

江○諒 \$ 1,000

李○桃 \$ 1,000

楊○欣 \$ 900

楊○春 \$ 900

李○玲 \$ 600

呂○蓮 \$ 500

劉○涵 \$ 300

何游○玉 \$ 300

呂○哲 \$ 300

郭李○珠 \$ 300

洪○綦 \$ 200

何○娜 \$ 1,000

譚○圓 \$ 1,000

賴○興 \$ 900

楊○勇 \$ 900

吳○恩 \$ 900

王○榮 \$ 500

黃○雯 \$ 500

鍾○芳 \$ 300

李○ \$ 300

鍾○娟 \$ 300

鄭○嘉 \$ 300

戴○智 \$ 1,000

賴○德 \$ 1,000

馬○華 \$ 900

楊○珍 \$ 900

林○伶 \$ 600

林○香 \$ 500

洪○綦 \$ 400

無名氏 \$ 300

呂○吉 \$ 300

賴○語 \$ 300

李○棉 \$ 300

主辦單位

新北市政府 社區法人新北市國際生命線協會

協辦單位

新北市板橋東區扶輪社、永雄機構、徐明偉先生、
馥華集團-永大興營造工程股份有限公司、巨門演繹有限公司

第十屆 自殺防治宣導活動



企業及其他捐款

新北市國際生命線

海城建設股份有限公司	\$ 80,000
新北市板橋東區扶輪社	\$ 50,000
財團法人富邦慈善基金會	\$ 50,000
永大興營造工程股份有限公司	\$ 50,000
社團法人新北市普心公益推展協會	\$ 30,000
佳組工程有限公司	\$ 30,000
音樂會捐款箱	\$ 27,515
112年5-6月發票中獎獎金	\$ 22,200
舒麥爾食品有限公司	\$ 20,000
富全風機股份有限公司 (邱慶宗)	\$ 20,000
善籽創新股份有限公司	\$ 20,000
金大地企業有限公司	\$ 20,000
安正開發鋼構公司	\$ 20,000
大鏞貿易股份有限公司	\$ 8,000
臺灣慈幼會	\$ 5,000
社團法人國際生命線台灣總會	\$ 5,000
和倉園藝有限公司 (陳雨水)	\$ 5,000
捐款箱	\$ 3,281
金大地企業有限公司	\$ 3,000
羅吉斯生涯發展諮詢顧問公司	\$ 2,100
新夢想系統櫥櫃股份有限公司	\$ 2,000
國家中山科學研究院	\$ 800

主辦單位

新北市政府、社團法人新北市國際生命線協會

共同主辦

協辦單位

新北市板橋東區扶輪社、永祥機構、徐明偉先生

發華集團、永大興營造工程股份有限公司、巨門演繹有限公司

生命
音樂會

第十屆自殺防治宣導活動

新北市國際生命線

第十屆自殺防治宣導活動「擁抱極光 創造心生命」音樂會於9月10日順利落幕，今年的音樂會由極光打擊樂團、心悅舞蹈劇團及本會志工團帶來精采演出，感謝所有來參與音樂會的民眾，與支持新北市生命線的朋友們，讓我們期待明年再聚。

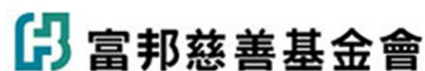
第十屆 自殺防治宣導活動





新北市國際生命線

由富邦慈善基金會補助



宣導活動

與社團法人普心公益發展協會及亞東科技大學合作辦理兩場「情緒支持團體」。
服務具情緒困擾的成員，經由成員間的互動及陪伴，認識自我情緒，了解情緒對自身的影響及各種可運用資源，學習放鬆技巧等，降低成員負面情緒帶來的生活困擾。



《自殺與靈魂》

彰化師範大學 實習生 / 梁家祥

關於自殺的態度與論述，在現有的書籍、文章、甚至是隨意從街上攔下一人，並詢問他的看法，很有可能都會得到：自殺是需要被防範等等的觀點。而《自殺與靈魂》這本書則恰巧對於上述的立場持相反的立場。此書是以榮格學派的心理分析的角度來重新看待「自殺」。



不同領域看待自殺的角度

自殺議題在不同的領域會有不同的解讀，每個領域所持有的「根源隱喻」，則是影響該領域看待自殺的關鍵因素。

在社會學中，「社會」便是社會學的根源隱喻。他們認為自殺象徵社會的結構鬆弛所發生的群體連結衰敗。所以注重群體的社會學根源隱喻就會將自殺視為負面的，並去防止這樣的個體性所帶來的瓦解影響。

在宗教領域中，他們認為掌管生死是神才能執行的工作，而自殺這個舉動則背離的這個信念，故他們會把這樣的行為視為叛教的舉動。如果我們能夠自己決定自己的生死，那就背離了神學的基礎：因為他們相信死亡只能來自於外在。

在我們所熟知且可能認為是相對客觀的醫學領域中，對於自殺其實背後也有自己的根源隱喻，那就是「生命的延續」。在醫學的思考模式中，死亡對於他

們來說意味著失誤，所以他們會嘗試各種不同的醫療介入來讓生命得以維持，即使維持生命會讓他們生不如死。

統整上述的內容，其實可以發現到一個共通點，就是他們都是以整體的概念去看待自殺，認為有一套模式或是概念能將一個人的死亡分門別類去做解釋。但每個人所感知到的世界不同，所以對於自殺或是對於死亡的看法與觀點都不同，似乎很難以一個觀點一概而論。所以心理分析就特別著重在要了解一個人的自殺，就要去了解一個人的「靈魂」，也就是一個人的內在經驗。

心理分析對於自殺的立場

如果我們把自殺當成是一種精神症狀時，那這件事情感覺就會離我們非常遙遠，認為他們是一群需要幫助的人，而精神科醫師則需要去處理這樣的議題。但其實不然，自殺並沒有我們想像的那麼特定，其實它一直存在於我們日常生活中的任何時刻。在各個領域都將自殺看成是一個避之唯恐不及、需要被處理的事情時，就難以去了解它。所以心理分析採取的是一種開放的態度，意味著坦然而且無懼的面對死亡。

將這樣的觀點放在接線上我認為可以帶來另一種不同的思考，如果我們把自殺這件事情視為一件需要去防治的事情，那我們在做的事情很有可能變成是一種類似於醫療的搶救行為，而忽略掉了打電話進來的人他們內在所經歷的經驗。當我們急著要消除想要自殺的這個感覺，是不是某種程度上來說也否定掉了他所經歷的以及他當下所感受到的真實呢？這一點是我在讀完這本書之後所得到的反思：究竟自殺是不是需要被防治的呢？

自殺需要被防治嗎？

本書中提出了一個非常有趣的觀點：死亡的出現是為了轉化，之所以需要進行轉化是因為現在的生命需要改變。轉化的創造力會殺死舊的秩序而產生新的模式。當一個人對於現在的狀況已經束手無策，便會針對自己唯一可以掌控的：也就是自己的身體，進行改變。所以心理分析認為自殺是想要倉促

轉化的一種衝動。在「衝動」的情況下，我們可能會看不見任何東西，在缺乏資訊的狀況下作出判斷。而我認為這樣的觀點和我目前對於自殺防治的觀點有相似的地方，一個人之所以進線，是希望從中能夠獲得一些不論是幫助或安慰。換言之，他們還是對於改變抱有一線希望，可能快要沒有了，但至少還有一點。而我們在做的事情，就是好好理解這個人當前所面臨到的一切，並讓他們看見對於現在面對到的困境，其實是還有一些方法解決，以及還有其他觀點去看待現在的困難。

總而言之，我認為用「自殺是否需要被防治？」這個問題無法充分表達我對於這個議題的立場。我認為自殺不需要被防範。嘗試各種不同方式，卻仍然無可改變，進而失去改變動機所以渴求死亡的人，他們當然有追求死亡的權利。人本就會死去，我們生活的每一天其實都在慢慢趨向死亡，所以活著本身就是死亡的過程。所以這「如何死去」的其中並無大異，只是每個人選擇離開的時間以及方式稍微不同罷了。但是與此同時，對於「改變」仍抱有一線生機的人，我們勢必需要妥善的接住他們。選擇死亡需要勇氣，選擇活著也是一種勇敢，不論最後的選擇為何，為自己所做的任何努力都應該被接納、都不應該被否定。

關於了解靈魂

雖然讀者對於先前所提到各種不同領域對於自殺的看法表示不認同，認為一旦我們採用了那些觀點背後所持有的根源隱喻，就會對於了解靈魂、了解一個人的靈魂歷史產生不利的影響。書中提到靈魂歷史不同於展現個人事件的個案歷史，它更加強調經驗，所以更著重在情緒、幻想與意象的捕捉。但我對於這一點持比較不同的看法，我認為一個專業的助人工作者是可以多方的擷取不同管道的資訊，並針對這些資訊抱持著懷疑的態度去與個案進行討論與核對。我覺得有了社會學、醫學等等不同視角的觀點能夠幫助我們有方向的去理解一個人何以產生這樣的情緒、可能會出現什麼樣想法。我覺得一定有方法可以做到同時以尊重、好奇的態度去了解個案所體驗到的真實，又能夠以一個理性分析的觀點進行思考。在思考框架的運用以及落入刻板印象僅有一線之隔，我相信如何拿捏其中分寸就是身為一個專業的助人者所需具備的基本能力。

總結

在讀完這本書之後，確實讓我開了眼界，了解到原來有這麼一套看待自殺的角度，雖然有一些觀點我不是這麼的認同與了解。但我想這就像是我們如何去理解一個人一樣，每個人如何去了解另一個人，所切入的地方、注重的點都不一樣，沒有哪一種是最好，但都有存在的價值，因為僅有單一的觀點是危險的。就如同每個人所做的事情都不希望以片面的形容為他人所了解。



《凝視太陽：面對死亡恐懼》

第十屆 自殺防治宣導活動

台北大學 實習生 / 楊筑安

《凝視太陽：面對死亡恐懼》是美國當代精神醫學醫師，也是存在主義治療大師，歐文·亞隆的其中一部作品。歐文亞隆以死亡焦慮作為主軸，以敘事筆法寫出其一生中治療過與死亡恐懼搏鬥的病人故事，揉合存在主義治療觀點和亞隆的自身經歷，引領讀者隨之面對像烈日一般難以直視的死亡恐懼，思索和尋找生命意義。

起初瞥見書名的「凝視太陽」令我對內容感到疑惑，讀後才了解作者將死亡比做為太陽的用意，也就是兩者人們都無法直視。而存在主義觀點非為當代主流諮商學派，之所以選擇《凝視太陽》作為心得撰寫的專書，原因是其理論觀點恰好與生命線的自殺防治業務有直接聯繫的議題，且先前看過作者的《成為我自己》，從亞隆的自傳中觸及到關於存在主義治療的論點後感到有興趣，因此選擇此書。

對於死亡恐懼，作者引用古雅典學家伊比鳩魯的學說與之抗衡，他提及核心的三個觀念：「靈魂將滅」、「死亡是全然無自覺的狀態」、「生死對稱」。其中最為讓我印象深刻的，是死亡當下的全然無知狀態，我們並不知道自己正在死亡，當然也無須害怕自己不會知覺到的狀態。除此之外，作者提出「死亡最駭人之處不在於沒有未來，而是失去過去」，書中寫到這個觀點，亞隆藉此引入「漣漪」的觀念，人們留下個人的善



行、溫暖和愛，影響著相識或不相識的人，代表著人沒有消失，我們會像漣漪一樣帶給世界、世人影響。這個觀點對我彌足珍貴，我曾經想過自己害怕死亡的原因，部分是源自於害怕自己被遺忘，而作者的觀點對我來說起了緩和的作用。

「人帶不走從世間獲得的東西，能帶走的唯有人在這世間所付出的」，我很喜歡書中的這段話。也聯想到與個案協談時，漣漪的觀點浮現在腦海中。當個案進線時，而最顯而易見的漣漪就是我帶給個案的事物，至於對個案來說，他們談論著對他們意義重大的好友，我也相信個案如果付諸實行自殺計畫，那他們並非不存在，反而時時刻刻影響著身

旁活著的人。此觀點更影響我在協談中與個案探究的方向，與他們回到激起的漣漪和生命意義上。這帶給我許多收穫，使我在協談中更能夠嘗試理解個案的想法，並以此運用在會談方向上。

這本書最有價值之處，在於作者引導讀者探討幾乎所有人不願面對和談論的議題，也就是死亡。在與個案的協談上，對於自殺意念的個案，工作者經常小心翼翼的與之會談，有些助人工作者不會直接觸碰死亡的議題，然而唯有談論此，才有機會與之工作，切合生命線的服務目標與宗旨，與個案一同面對和走過生命的困境。而不僅是前述提及的幾個觀點，作者在書中引經據典，提出不少專業見解或哲學觀，並且漸進地帶領讀者覺察、面對和處理死亡焦慮。論以文學、哲學經典，亦或是心理治療專書而言，此作皆有其價值和吸引人之處。

《凝視太陽》以很淺顯直白的方式帶領工作者思考關於死亡，能夠與個案探究的議題有哪些，探尋個案對於死亡最害怕事情，如何克服死亡焦慮來找尋生命的意義等。除此之外，更重要的部分莫過於協助助人工作者對自我和工作狀態的審視：為什麼我們會迴避討論自殺？底層是否也同是源自於對自我的死亡焦慮，而將之投射在個案上；又或是覺察在與個案工作後感受到死亡焦慮帶來的恐慌、擔憂。我想就如同我們同理個案前需要先接納、同理自己的困境和弱點一樣，當我們在與個案談論死亡與生命意義時，也先能夠直視自己的「烈日」，看見自己對生死的觀點，而後更有辦法同理個案在自殺議題上的難處與害怕。而《凝視太陽》提供有幫助的自我覺察方式，協助工作者在助人工作中不願意，或沒有看見的自身的死亡焦慮議題。

主辦單位



《如切如磋，如琢如磨》

總幹事 / 蘇建銘

還記得剛剛到新北市生命線來工作時，曾思考過自己敢不敢接聽 1995 協談電話呢？想到來電尋求協助的各種個案，很可能面臨自殺危機，沒有受過訓練的我，根本沒有把握可以接住個案，所以，我不敢接。這兩年，有機會跟著協談老師們旁聽學習接線技巧，並在通話結束後進行討論。當要進一步實際接線時，雖然有協談老師在旁協助，還是讓我猶豫很久。我相信每位夥伴如果回想起當年第一次接線時，應該都能理解我上述的心境。

其實能成為新北市生命線的協談老師，真的不是一件容易的事。每一位進線的個案，帶著各種不同的狀況來尋求協助，其中也包含了自殺高危機個案，如何正確的處遇，時時考驗著我們每一位協談老師。因此，除了要通過四個階段長達八個月的培訓才能正式上線，還有每年各種主題的在職教育訓練，為的就是要讓每一位協談老師都能擁有嫻熟的協談技巧，來協助每一位個案。

此外，協會的志工督導們也扮演了非常重要的角色。每一位志工督導都是資深的協談老師，在通過生命線台灣總會的督導培訓後，才能獲聘任督導。督導們藉由隨班督及聆聽個案錄音檔，了解每位協談老師接線的狀況，再利用個督和團督，協助督員們修正並精進協談技巧。

108 年經由志工委員會、志工幹部及督導會議討論後，第 16 屆第 3 次理監事會議通過了「協談志工年度考核辦法」，公告後自 109 年 1 月 1 日開始實施。督導們經程序提出需要關懷的督員名單，再由不同督導分別來關懷及協助需要再加強的部份。感謝督導們的支持與付出，也感謝全體協談老師的理解與配合，一切的努力，都是為了提升 1995 自殺防治專線的協談品質，也為了保護新北市生命線以及每一位協談老師，避免協談過程可能造成的遺憾或傷害。

還記得我在實習接線的時候，有一位女高中生個案，在電話那端哭訴著想要自殺，我盡力運用著每位協談老師所傳授的技巧及旁聽時的經驗，當在協談中感受到個案慢慢平緩的情緒，直到通話結束前能笑著跟我說謝謝，心裡那份愉悅與感動，我想每一位夥伴都能感同身受，培訓、見習、實習、教育訓練、值班、個督、團督、考核，一切的付出與犧牲都是值得的。

新北市生命線即將迎來 35 歲的生日，這一路有無數的夥伴各司其職，包含理監事、顧問、會員、社工、志工督導及協談老師，都在各自崗位上付出，共同護持 1995 自殺防治協談的志業，構築了今天的新北市生命線。有幸成為生命線的一員，期待和各位夥伴一起繼續努力，幫助更多需要協助的人。

1995 專業訓練—志工在職訓練

新北市國際生命線

第 由新北市政府補助 宣導活動

 **新北市政府**
New Taipei City Government



課程主題：自我探索工作坊

授課講師：心理師李汶軒

有多久的時間沒有靜下心來和自己的內在說說話了？由李汶軒心理師帶領協談志工探索在長久的協談服務中，自己經驗了、收穫了、成長了，回歸自身，覺察自我。

to embrace · to create · life

主辦單位



課程主題：意義建構

授課講師：心理師葉北辰

甚麼是意義？生命的意義對你代表著甚麼？一件事情甚麼時候讓你開始有了意義感？意義感的變化是甚麼樣子的？讓我們從存在治療的角度，了解意義是甚麼。



❖ 自殺防治宣導—社區電影賞析

新北市國際生命線

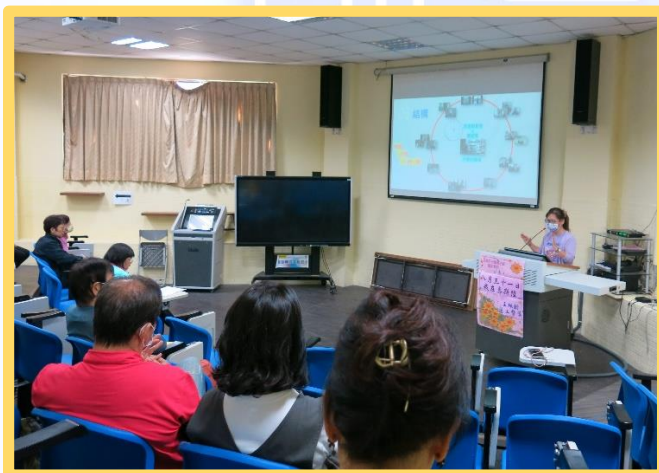
第十屆 自殺防治宣導活動



電影：開心鬼上身

帶領人：助理督導徐明珠

對人生感到絕望與孤獨而決定自殺，卻沒想到被一群調皮鬼阻止而自殺未遂，這場奇妙的際遇，扭轉了一直以來寂寞低潮的生活。



電影：八月三十一日，我在奧斯陸

帶領人：志工督導王珮齡

「即使最悲傷的時刻仍有它的美，生活就是如此的複雜難解。」戒毒期滿的安德斯如何面對愧疚、如何開啟新的人生.....



電影：親密 Close

帶領人：志工督導何素娜

對於刻板印象與自以為、親密關係的嘲笑和質疑，被輕易摧毀美好的人事物的探討，一則「兩個人因為關係上的被定義而失去彼此」的故事發人深省。



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 —

第十屆 自殺防治宣導活動

新北市國際生命線

發行所：社團法人新北市國際生命線協會

發行人：理事長徐明偉

發行日：2023.10.19

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

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)個人會員：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\$20,000元

二、不定期捐款

三、擔任生命線志工



新北生命線捐贈碼：021995