

2024 春 季 刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2024.04.15 發行

目錄

工作執行概況.....2

會務報告 (2024. 1. 1~2024. 3. 31)

1995 協談專線個案統計報表 (2024. 1. 1~2024. 4. 10)

捐款芳名錄 (2024. 1. 1~2024. 3. 31)

專業訓練.....21

在職課程—精神障礙的倫理與反思

儲備訓練—第 32 期志工儲備訓練第一階段

專欄文章.....12

從子代對親代去談情緒勒索及因應措施

實習生/林品妤

各角色對關係霸凌事件的影響力及後續因應

實習生/李姿穎

活動集錦.....23

兩會聯誼—新北市 & 大高雄生命線

生命線全國年會—國境之南 咱愛隨行

☎ 工作執行概況

會務報告

(2024.1.1 ~ 2024.3.31)

✚ 行政會務

日期	內容	地點	人員
01/02	繳交「社會局推展志願服務概況表」	協會	心輔員
01/02	申請總會大夜班補助獎勵金(112 年 12 月份)	協會	社工組長
01/30	2024 年特刊送件校閱	協會	心輔員
02/01	申請總會大夜班補助獎勵金及文字協談服務(113 年 1 月份)	協會	社工組長
03/01	申請總會大夜班補助獎勵金及文字協談服務(113 年 2 月份)	協會	社工組長
03/06	申請 113 年衛生福利部「衛生福利志願服務獎勵」共 18 位	協會	社工組長
03/20	整理 112-113 年志工流動概況表	協會	社工組長
03/20	郵寄 2024 年特刊共 293 件	協會	心輔員

✚ 公共關係

日期	內容	地點	人員
01/25	第 1 期志工尹宏地告別式	第一殯儀館	理監事暨全體志工
02/02	志工督導林妹伶的婆婆告別式	二殯	理事長、總幹事暨 志工團
02/05	第 31 期志工李偉亞的父親告別式	二殯	理事長暨志工團
02/17	總幹事蘇建銘的岳父告別式	二殯	理事長徐明偉等
03/19	第 1 期志工、志工督導楊曉青的母親告別式	二殯儀館	理監事、總幹事暨 志工團

會議召開

日期	內容	地點	人員
01/04	志工督導臨時說明會	線上	總幹事、社工組長、心輔員、志工督導
01/15	第 30 屆第 1 次志工團幹部會	協會	總幹事、心輔員、志工團幹部
01/17	113 年第 1 次行政會議	協會	理事長、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工
01/22	第 18 屆第 5 次理監事聯席會議	銀鳳樓	理監事、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工
01/30	第 1 屆第 3 次勞資會議	二辦	勞資代表、二辦社工
03/02	第 18 屆第 2 次會員大會暨感恩餐會	上海銀鳳樓餐廳	全體會員及理監事
03/25	113 年度臨時志工督導會議	協會	前理事長江惠貞、總幹事、社工組長、心輔員、志工督導
03/27	第 18 屆第 6 次理監事聯席會議	古都餐廳	理監事、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工

活動辦理

日期	內容	地點	人員
01/06-01/07	新北市大高雄生命線兩會聯誼	台中谷關	理事長徐明偉率理監事及志工等
01/30	新北市生命線員工尾牙	板橋凱撒	理事長暨一辦二辦
03/16-03/18	生命線 113 年全國年會在屏東縣暨志工團春之旅	屏東縣	理事長徐明偉率理監事及志工等

方案執行

日期	內容	地點	人員
01/05	112 年聯合勸募方案結報	協會	社工組長、心輔員
01/07-03/31	高關懷個案後續追蹤共 13 案	協會	心輔員
01/08-03/26	諮詢信件回覆共 10 案	協會	心輔員
01/02-03/29	文字協談服務 44 件(含社工服務 15 件)	協會	社工組長、心輔員
01/10、03/12	聯勸方案-社工團體督導	協會	社工師翁慧真、社工組長、心輔員
03/01	更生人出監前大團體輔導(約 70 人)	臺北看守所	社工組長、志工
03/14	聯勸方案-個別督導	協會	心理師簡玉坤、心輔員
03/22	聯勸方案-聯繫樹林高中接洽情緒支持團體	協會	總幹事
03/29	聯勸方案-方案服務能量續航計畫(Power up)第一場	協會	督導李宏文、社工組長、心輔員

志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員
01/31、02/27、03/26	文字協談-專業督導會議(共三場次)	線上	總幹事、社工組長、心輔員、文字協談志工
03/07-03/28	志工督導個別督導(共四場次)	協會	心理師簡玉坤
03/09	必修課—精神障礙的倫理與反思	華德活動中心	教授吳慧菁、社工組長、心輔員
03/09	志工團體督導	協會	志工督導陳玲碧
03/10-03/31	第 32 期志工儲訓第一階段	協會	理事長、總幹事、社工組長、心輔員、心理師、專委、社工、律師
03/30	志工團體督導	協會	志工督導徐育珠、彭于真

會議召開

日期	內容	地點	人員
01/04	志工督導臨時說明會	線上	總幹事、社工組長、心輔員、志工督導
01/15	第 30 屆第 1 次志工團幹部會	協會	總幹事、心輔員、志工團幹部
01/17	113 年第 1 次行政會議	協會	理事長、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工
01/22	第 18 屆第 5 次理監事聯席會議	銀鳳樓	理監事、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工
01/30	第 1 屆第 3 次勞資會議	二辦	勞資代表、二辦社工
03/02	第 18 屆第 2 次會員大會暨感恩餐會	上海銀鳳樓餐廳	全體會員及理監事
03/25	113 年度臨時志工督導會議	協會	前理事長江惠貞、總幹事、社工組長、心輔員、志工督導
03/27	第 18 屆第 6 次理監事聯席會議	古都餐廳	理監事、總幹事、社工組長、心輔員、二辦社工

其他項目

日期	內容	地點	人員
01/15	討論 113 年基礎訓練課程辦理相關事項	新北市政府 社會局	社工組長、心輔員
01/26	向新北市政府申請高齡志工(75 歲以上) 意外團體保險計畫共 5 名	協會	社工組長
01/26	向新北市政府申請志願服務計畫「1995 自殺防治危機處遇志工在職訓練計畫」	協會	社工組長
01/31	向新北市政府申請志願服務計畫 113 年 度「志工基礎訓練計畫」	協會	社工組長
02/29	同濟會參訪	協會	總幹事、心輔員、 二辦社工、同濟會 會長
03/05	臺北市立大學心理與諮商學系實習成果 展	臺北市立大 學	心輔員
03/19	輔仁大學社工學系實習生的教授陳怡青 電訪機構	協會	社工組長
03/28	生命線台灣總會舉辦線上舒壓團體帶領 人心理師羅惠群	協會	社工組長



工作執行概況

1995 協談專線個案統計報表

(2024.1.1 ~ 2024.4.10)

項目	細項	總計	百分比 (%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	351	12.19%
	2. 星期一	443	15.39%
	3. 星期二	430	14.94%
	4. 星期三	456	15.84%
	5. 星期四	364	12.64%
	6. 星期五	382	13.27%
	7. 星期六	453	15.73%
來電時段 (含信件/網路)	1. 07~12	887	30.81%
	2. 12~17	988	34.32%
	3. 17~22	605	21.01%
	4. 22~02	188	6.53%
	5. 02~07	211	7.33%
談話時間	1. 5 分以下	568	19.73%
	2. 06~15 分	761	26.43%
	3. 16~30 分	820	28.48%
	4. 31~60 分	612	21.26%
	5. 61~120 分	118	4.10%
	6. 121 分以上	0	0%
個案狀況	1. 第一次來電	762	26.47%
	2. 曾經來電	2109	73.25%
	3. 追蹤個案	0	0%
	4. 無法判斷	8	0.28%
個案類別	1. 有效個案	2879	70.43%
	2. 無效個案	1209	29.57%
	3. 第三方通報	0	0%

項目	細項	總計	百分比 (%)
個案分類	1. 一般個案	2799	97.22%
	2. 自殺意念	61	2.12%
	3. 自殺行為	7	0.24%
	4. 其他	12	0.42%
服務方式	1. 個案自行來電	2871	99.72%
	2. 溢線轉接	3	0.10%
	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	1	0.03%
	8. 其他	4	0.14%
年齡	1. 12 歲以下	1	0.03%
	2. 13-19 歲	52	1.81%
	3. 20-29 歲	337	11.71%
	4. 30-39 歲	359	12.47%
	5. 40-49 歲	412	14.31%
	6. 50-59 歲	865	30.05%
	7. 60-69 歲	353	12.26%
	8. 70-79 歲	379	13.16%
	9. 80 歲以上	15	0.52%
	10. 不願透露	4	0.14%
	11. 未詢問	102	3.54%

項目	細項	總計	百分比 (%)
性別	1. 男	811	28.17%
	2. 女	2068	71.83%
	3. 其他	0	0%
來電國家	1. 台灣	2879	100%
	2. 外國	0	0%
婚姻狀態	1. 未婚	1543	53.59%
	2. 已婚	707	24.56%
	3. 離婚	199	6.91%
	4. 同居	45	1.56%
	5. 分居	92	3.20%
	6. 鰥寡	141	4.90%
	7. 不願透露	4	0.14%
	8. 未詢問	148	5.14%
教育程度	1. 失學	9	0.31%
	2. 國小	110	3.82%
	3. 國中	321	11.15%
	4. 高中職	742	25.77%
	5. 大(專)學	1268	44.04%
	6. 碩博士	59	2.05%
	7. 不願透露	7	0.24%
	8. 未詢問	363	12.61%
居住狀況	1. 獨居	806	28.00%
	2. 與家人	1824	63.36%
	3. 與他人	105	3.65%
	4. 不願透露	2	0.07%
	5. 未詢問	142	4.93%

項目	細項	總計	百分比 (%)
職業類別	1. 家管	165	5.73%
	2. 學生	157	5.45%
	3. 工	127	4.41%
	4. 商	74	2.57%
	5. 軍警	3	0.10%
	6. 公教	56	1.95%
	7. 農林漁牧	3	0.10%
	8. 服務業	297	10.32%
	9. 自由業	138	4.79%
	10. 特種行業	13	0.45%
	11. 醫護	21	0.73%
	12. 無業 (含退休)	1060	36.82%
	13. 失業 (待業)	540	18.76%
	14. 其他	27	0.94%
	15. 不願透露	13	0.45%
	16. 未詢問	185	6.43%
經濟來源	1. 工作	783	27.20%
	2. 儲蓄/ 退休金	439	15.25%
	3. 綜合社會保 障援助	319	11.08%
	4. 子女/ 親屬負擔	1035	35.95%
	5. 配偶負擔	62	2.15%
	6. 不願透露	10	0.35%
	7. 其他	38	1.32%
	8. 未詢問	193	6.70%
精神狀態	1. 心智正常	1226	42.58%
	2. 疑似病人	434	15.07%
	3. 精神病患	1139	39.56%
	4. 無法判斷	80	2.78%

項目	細項	總計	百分比 (%)
就醫方式	1. 無須就醫	760	26.40%
	2. 間斷就醫	211	7.33%
	3. 持續就醫	1335	46.37%
	4. 拒絕就醫	77	2.67%
	5. 不願透露	49	1.70%
	6. 未詢問	447	15.53%
物質濫用	1. 無	2660	92.39%
	2. 藥癮	2	0.07%
	3. 酒癮	11	0.38%
	4. 毒癮	0	0%
	5. 多重	2	0.07%
	6. 其他	3	0.10%
	7. 不願透露	4	0.14%
	8. 未詢問	197	6.84%
自殺意念	1. 無意念	2351	81.66%
	2. 偶有意念	410	14.24%
	3. 常有意念	92	3.20%
	4. 準備中	4	0.14%
	5. 進行中	5	0.17%
	6. 不願透露	17	0.59%
自殺方式	1. 無	2470	85.79%
	2. 上吊/窒息	11	0.38%
	3. 吸入致命氣體	2	0.07%
	4. 食用致命固體或液體	18	0.63%
	5. 高處跳下	54	1.88%
	6. 溺斃	6	0.21%
	7. 以刀槍自殘	96	3.33%
	8. 其他	18	0.63%
	9. 不願透露	9	0.31%
	10. 未詢問	195	6.77%

項目	細項	總計	百分比 (%)
自殺記錄	1. 無	2353	81.73%
	2. 曾自殺(傷)	216	7.50%
	3. 不願透露	3	0.10%
	4. 未詢問	307	10.66%
追蹤關懷	1. 同意	13	0.45%
	2. 不同意	29	1.01%
	3. 不需要	2097	72.84%
	4. 未詢問	740	25.70%
主要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	191	6.63%
	3. 藥酒癮	1	0.03%
	4. 政治	7	0.24%
	5. 人生/信仰	131	4.55%
	6. 精神心理	1342	46.61%
	7. 健康醫療	139	4.83%
	8. 職業	139	4.83%
	9. 學業	15	0.52%
	10. 法律	13	0.45%
	11. 經濟	50	1.74%
	12. 性議題	42	1.46%
	13. 夫妻	63	2.19%
	14. 家庭	385	13.37%
	15. 人際	249	8.65%
	16. 感情	112	3.89%

項目	細項	總計	百分比 (%)
次要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	355	15.20%
	3. 藥酒癮	1	0.04%
	4. 政治	2	0.09%
	5. 人生/信仰	143	6.12%
	6. 精神心理	898	38.46%
	7. 健康醫療	116	4.97%
	8. 職業	78	3.34%
	9. 學業	17	0.73%
	10. 法律	19	0.81%
	11. 經濟	90	3.85%
	12. 性議題	21	0.90%
	13. 夫妻	76	3.25%
	14. 家庭	295	12.63%
	15. 人際	175	7.49%
	16. 感情	49	2.10%
處理情形 (處遇策略)	1. 輔導協談	2817	70.13%
	2. 自殺評估	76	1.89%
	3. 危機介入	32	0.80%
	4. 資訊提供	444	11.05%
	5. 協助與中心預約面談	24	0.60%
	6. 邀請再次來電	130	3.24%
	7. 結案	494	12.30%

項目	細項	總計	百分比 (%)
處理情形 (建議中心處理)	1. 無	2862	96.23%
	2. 追蹤	25	0.84%
	3. 轉介相關資源	12	0.40%
	4. 通報	25	0.84%
	5. 建檔(黑名單)	24	0.81%
	6. 建檔(列管)	26	0.87%
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	72	2.50%
	2. 政府/醫療/社福或其它機構	1217	42.27%
	3. 報紙電視	825	28.66%
	4. 網路	302	10.49%
	5. 海報	0	0%
	6. 其它	8	0.28%
	7. 不願透露	5	0.17%
	8. 未詢問	450	15.63%
BSRS 量表檢測	1. 一般個案	1372	91.04%
	2. 高危機個案	135	8.96%
自殺危險程度量表檢測	1. 無	69	74.19%
	2. 低	1	1.08%
	3. 中	11	11.83%
	4. 高	12	12.90%

 工作執行概況

捐款芳名錄

(2024.1.1 ~ 2024.3.31)

 個人捐款

詹○美 \$ 60,000	許○德 \$ 20,000	徐○偉 \$ 18,500
蘇○銘 \$ 15,225	邱○和 \$ 10,000	周○彥 \$ 6,000
江○貞 \$ 3,000	李○鏗 \$ 3,000	洪○明 \$ 3,000
洪○俐 \$ 3,000	郭○威 \$ 3,000	楊○達 \$ 3,000
顏○靜 \$ 3,000	王○雲 \$ 2,000	王○裕 \$ 2,000
王○德 \$ 2,000	王○慧 \$ 2,000	張○文 \$ 2,000
傅○雲 \$ 2,000	施○隆 \$ 1,000	吳○綺 \$ 900
楊○欣 \$ 900	楊○勇 \$ 900	楊○春 \$ 900
楊○珍 \$ 900	何○芸 \$ 900	劉○涵 \$ 300
洪○蓁 \$ 200	李○○蘭 \$ 100	李○瑛 \$ 100



新北市生命線

感謝您的支持與鼓勵



✚ 企業及其他捐款

社團法人國際生命線台灣總會	\$ 10,000
偉昱開發工程技術有限公司	\$ 10,000
鼎漢欄杆股份有限公司	\$ 10,000
大高雄生命線	\$ 5,000
基隆市生命線	\$ 3,000
土城國際同濟會	\$ 3,000
大新店國際同濟會	\$ 3,000
日新國際同濟會	\$ 3,000
府中國際同濟會	\$ 3,000
板橋國際同濟會	\$ 3,000
長海國際同濟會	\$ 3,000
星宸國際同濟會	\$ 3,000
美心國際同濟會	\$ 3,000
善心國際同濟會	\$ 3,000
無類國際同濟會	\$ 3,000
華芳國際同濟會	\$ 3,000
鉅星匯國際同濟會	\$ 3,000
嘉好國際同濟會	\$ 3,000
澤芳國際同濟會	\$ 3,000
麗心國際同濟會	\$ 3,000
鶯歌國際同濟會	\$ 3,000
捐款箱	\$ 2,856
理監事	\$ 410
黑殿飯店	\$ 50

精神障礙的倫理與反思

「倫理議題」在助人工作中是需要被重視及探討的，而針對服務族群為精神障礙者的助人工作中，又有甚麼特別需要注意的情況呢？邀請吳慧菁教授來以案例分享，在服務精神障礙者的過程中，會遇到甚麼樣子的倫理兩難，身為助人工作者又該如何來覺察與抉擇。



補助單位：



新北市政府
New Taipei City Government

專業訓練

第 32 期志工儲備訓練第一階段

志工儲備訓練第一階段的課程更著重於特定議題、年齡層，讓參與的學員以通識的方式了解各服務群體的樣態，將課程議題鎖定在「與人相處」上，傳遞助人工作的初衷與熱忱。



“ 專欄文章 ”

從子代對親代去談情緒勒索及因應措施

臺北市立大學心理與諮商學系實習生 / 林品妤

● 撰寫動機

「情緒勒索」意味著勒索者運用言語或一些手段，讓被勒索者產生恐懼、責任感及罪惡感，為了減輕前述三種負向情緒經驗的干擾，被勒索者只能順從對方的要求，儘管這樣做並不符合自己的心意，甚至造成個人的情緒感受被忽視。撰寫此專題的動機主要受到兩個因素的影響，首要因素來自於生活經驗，過去的成長歷程中，自己身旁的家人以及曾經聽過的故事皆有提到子女很常使用「如果你不答應我，我就去死」這樣的字眼去威脅身旁的父母或是其他家人，如此的情境便是一種情緒勒索，透過言語的表達讓周遭的家人感到恐懼感，因為他們知道父母很在乎自己，只要我以威脅的方式訴說個人的訴求，父母就會改變想法，順從自己的訴求，然而，這樣的脅迫、勒索手段往往會導致

父母的精神壓力很大，雖然其可能知道孩子不會去執行自殺的手段，但每當小孩以「死」去要脅雙親時，那個當下內心仍然會產生害怕，擔心自己的孩子真的會去執行自我傷害的手段，身旁的個人經驗讓我想要從被勒索者的角度出發，去探討子代對於親代情緒勒索所產生的精神壓力。次要因素主要在於過去的研究大多是從勒索者的角度出發，去探討勒索者的精神壓力或是從「親代對子代的情緒勒索」此面向進行討論，較少以「子代對親代的情緒勒索」為導向進行深入思考，綜合上述兩個因素會想要以子代對親代的角度去談情緒勒索及因應措施。

● 個人看法

從子代（情緒勒索者）的角度出發探討情緒勒索，於文獻中有提到，子代會運用「你不答應我，我就去死」的方式要脅父母的原因在於孩子知道父母內心對自己的在乎，所以會試圖用各種方式來測試，可能貶低、看輕自己，甚至是威脅。（李苑榕，2019；林盈伶，2019）。子代想企圖用這樣的方式去剝奪父母的安全感，使親代感到恐懼，進而滿足自己提出的要求，儘管這樣的方式並不合適，也會造成身旁的家人擔心，但是對於想要達成自己目的的子代來說，這或許就是一種手段，知道父母在乎自己，攻擊此弱點，引起他們的不安，藉此滿足自己的要求，對我來說，如此作法便是以一種變向的手法去傷害及攻擊父母。

從親代（被情緒勒索者）的角度出發來探討情緒勒索，過去的自身經歷當中，經常聽到孩子以自殺、自傷的方式去威脅身旁的重要他人，以達到自己的目的與需求，也因為如此威脅的手段，

造成被情緒勒索者壓力很大，擔心自己的小孩真的會做出傷害自身的事，而這樣的互動模式經常發生在孩子與父母之間，小孩了解這是父母的弱點，便抓住此弱點進行攻擊，親代於整個情緒勒索的過程裡是屬於被動的角色，他們只能順從子代的要求，孩子提出需求，再加上威脅、勒索的手段，父母出於擔心的心態，最後接受他們的要求。「情緒勒索循環」便由此產生，然而這樣循環的造成並不是單方形成的結果，而是子代與親代雙方的互動模式上出現了問題，以下會針對子代對親代情緒勒索的原因進行探討。

子代對親代情緒勒索的形成原因往往不是只有子代造成，這樣的惡性情緒勒索循環，大多是與過去親代的教養模式有關，若父母過往都是無條件的接受孩子所提的要求，儘管自己覺得不合理，只要孩子稍微鬧一下就去妥協小孩的訴求，如此的教養模式很可能促使孩子對於「要求被拒絕」此向度極為敏感，漸漸的子代會無法容忍個人的要求、想

法、觀點被否定和拒絕，當他們於往後的生活提出個人訴求被拒絕時，其會產生極大的情緒及反彈，接著子代就會使用情緒勒索的手段告訴自己的親代「若是你不答應我的請求，我就去死」使父母產生恐懼感，最後又回歸過往的教養模式只要孩子稍微鬧一下，便去無條件的接受他們的要求，如此的惡性循環即不斷出現。

要避免前述的狀況，往往要從幼年時期的教養模式著手，剛開始就要與孩子建立好原則與底線，什麼事情是自己會答應的，什麼事情是自己不會答應的，當子代違反這樣的原則與底線時，親代便可能會拒絕其請求，在設立這樣的原則及底線的同時，也要讓孩子了解父母這樣做並不是不愛他，只是為雙方的相處建立一套模式而已，如此就可以避免落入前述所說的惡性循環，小孩也不會對於訴求被拒絕產生極大的反應和情緒，因為他們知道這是父母與自己之間所定好的原則及底線，往後利用情緒勒索的手段威脅父母，進而使父母產生恐

懼和其他精神壓力的行為漸漸的也會減少，脫離被情緒勒索者的手段之中。

● 因應方式

若今天已經無從從過往的教養行為去避免子代對親代情緒勒索的狀況，可以從兩方面進行因應及著手，第一，建立好自己的情緒界限：尊重自己的感受，情緒勒索的產生，往往始於情緒勒索者強烈的情緒，其希望運用這樣的方式讓被情緒勒索者感受到極大的壓力、恐懼、罪惡感等，進而達成自己的目的和訴求，在如此的情況下，我們要去建立好自己的情緒界限，尊重自己的感受，聽從自己的內心，不要受外界的言語、情緒所干擾，儘管孩子不斷地施加壓力給自己，在這樣的情況中，也要先照顧好個人的情緒、感受，不要無謂的被情緒勒索者牽動，這就如同一個循環的情況，當父母被小孩的強烈心情所牽動，子代即會抓住這一點不斷的攻擊，直到親代滿足自己的目的及訴求；但當我們嘗試著打破如此的循環，不要受子代的情緒牽動，先建立好個人的情緒界限，

尊重個人的感受，或許情緒勒索的循環便不會產生，也不會被孩子抓住得以威脅的點。第二，相信自己可以承受得住後果，子代不斷地以死亡、自殺來威脅親代，父母需要了解這只是一種手段，並且要有承受後果的準備，若親代相信自己可以承受得住後果，即不會畏懼子代一再用威脅的方式攻擊自己，漸漸的就能打破情緒勒索的惡性循環，當子代意識到自己的父母不再接受這樣的方式，或許就會停止運用脅迫的方式來滿足個人的目的及訴求。

● 結論

親代在被子代情緒勒索時，通常會產生極大的精神壓力，擔心孩子真的會選擇自殺這條路，為了遏止這樣的行為，除了從過往的教養模式做起，減低小孩在面臨要求被拒絕時的敏感性，另外，也要重視自己的感受，不要一再的被子代牽動，畢竟這樣的狀況並非自己所造成，透過建立情緒界線和相信自己能夠承擔後果的方式，打破情緒勒索的循環。

● 參考資料

- 周慕姿 (2017)，情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處 (初版)。寶瓶文化。
- 顏志龍 (2009)。死亡威脅下訊息參照架構對說服之影響：調控焦點的調節效果。中華心理學刊，51(2)，235-250。
- 陳昱希、蘇靖婷、劉安慈、黃政昌 (2022)。「情緒勒索者心理評估」的內涵與方式之探討。諮商與輔導，(438)，38-44。
- 任庭儀 (2018)。親代對子代的情緒勒索經驗：未婚成年子女之觀點 [碩士論文，國立暨南國際大學]。
- 李苑榕、林盈伶 (2019)。擺脫情緒勒索！讓父母、孩子擁有健康關係。師友雙月刊，(613)，55-59。



“ 專欄文章 ”

各角色對關係霸凌事件的影響力及後續因應

臺北市立大學心理與諮商學系實習生 / 李姿穎

一、什麼是關係霸凌？

透過嘲笑、孤立、排擠、說壞話與散播謠言來破壞名聲等方式，使當事人的人際關係遭到威脅、破壞，或被排擠於在團體之外。雖然這種方式比較沒有肉體上的傷害，但這種人際上的孤立與伴隨而來的人際疏離感，經常讓受凌者覺得無助、沮喪，且因其間接或隱匿的特性，使得關係霸凌不容易被察覺。

二、從環境中的角色互動關係來看關係霸凌

● 什麼情況會助長霸凌行為？

1. 旁觀者(同儕)

旁觀者與霸凌者關係親近時，會增加支持霸凌行為的舉動。

2. 學校、教師

若教師沒有積極處理，校方在事後沒有加強宣導，或是隱瞞、不通報，都可能導致霸凌行為持續發生。

3. 家長

受凌者與家長關係好壞，或家長沒有注意到孩子的異常，也會影響受凌者向外求助的行為，使霸凌行為持續發生。

因此，旁觀者、學校、家長、教師對於關係霸凌事件也都具有影響力，他們對於關係霸凌事件的評估，以及後續的採取態度或行為，會影響到當事人的求助行為，甚至整個關係霸凌事件發展。

● 我們要怎麼幫助受關係霸凌者？

研究顯示(1)即使向老師訴說無法避免排擠經驗的發生，但仍能帶來心理上的撫慰(2)來自父母的支持，有助於當事人的因應與正向自我評價(3)具同儕影響力的旁觀者若能給予當事人協助，也有助於降低霸凌者的敵意行為(4)手足的關心與陪伴成為家庭系統的支持來源。

因此，外在保護系統與有效介入對於受凌者來說相當重要。

方式：先處理情緒，再想出對策！

步驟一：傾聽與陪伴

文獻提到，當遭受關係霸凌的兒童或青少年，能被關係網絡的重要他人所接納與支持，重新擁有關係的連結，似乎能獲得傷痛的撫慰。可以這麼說，關係受害經驗中，兒童與青少年是「受害於關係，掙扎於關係，撫慰於關係。」

因此，傾聽受凌者講述事件與情緒顯得特別重要，且此種力量比我們想像中的大，也是一種賦能，讓他知道自己是有能力與他人擁有一段關係。

✓ 功能：讓當事人情緒得以緩解、提升自我價值感、轉移霸凌事件的注意力。

✓ 切記：不批評、不指責、不糾正。

要開口說出自己的心事，是很需要勇氣的，多少也反映出當事人的信任，或期待說出來能夠有些幫助，所以當他在說的時候，若是將被同儕霸凌的原因歸咎於受凌者的性格、態度或行為上的缺失，會使得當事人無法理解，則更難以進行調整，使得產生更多負面情緒，造成反效果。

因此，先放下任何分析與建議，等到當事人情緒得以紓解，才有空間與能

量去探索整個事件與改變的可能。

步驟二：擴增因應策略

文獻中提到，若能以不批判且較為客觀地分析霸凌事件中的責任歸屬，不會一味袒護或檢討任何一方，目標是一起找到受霸凌因素，並想出具體可行的策略進行修正。能夠讓當事人充分瞭解，才更容易被接受。

✓ 功能：嘗試改變的意願會提高，有利適應被同儕霸凌的校園生活。

✓ 切記：建議者角度客觀且被信任、建議要具體可執行。

三、受關係霸凌者本身在事件後續的復原建議

● 與過去遭受霸凌經驗保持距離

✓ 方式：

1. 保持物理上的距離，像是脫離霸凌情境、不再遇見霸凌者或其他涉及霸凌事件的旁觀者等，以此遠離負向情緒的刺激源。
2. 保持心理上的距離，暫時不要回想或談論那段經歷，讓自己不一直處於難受與痛苦的情緒當下。

✓ 作用：

經過時間與空間的轉換，對環境的安全感提升，情緒趨於平穩，更能正視與回顧其發生的過程與影響。

● 擴增理解關係霸凌經驗的觀點，轉化受霸凌經驗的意義

✓ 方式：

反思、他人討論獲得回饋，或是相關知識學習的過程，讓自己用第一人稱之外的視角看待整個霸凌經驗，對於整體經驗有更多的理解。

✓ 作用：

1. 藉由客觀地看待關係霸凌經驗中的人際互動以及其引發的效果，增進對自己與他人的諒解，減少自我懷疑、自責與憤恨情緒。

2. 透過敘說經驗的過程中，轉化經驗對自己的意義，從完全負向的事件中看見正向意義。

● 梳理受霸經驗中承受的傷害，抒發曾受壓抑的情緒感受

✓ 方式：

1. 透過自我對話、哭泣等方式抒發出負面情緒。

2. 和信任的他人分享曾經的經驗，透過他人的回饋獲得情緒支持與

鼓勵，感受到被同理，也減輕對自己的責備。

3. 接受諮商、參與團體等方式，重新反思與釐清這份情緒的來源。

✓ 作用：

透過承認與表露出這些情緒，來達到宣洩或療癒。

● 專注當下與放眼未來，接納霸凌遭遇為生命經驗的一部份

能夠看見自我的轉變，並肯定與欣賞自身一路走來所付出的努力，若獲得不錯的正向結果，受訪者們則較能接受自己成為更好的人、有能力克服遭受霸凌的挫敗與負向影響，也滿意當前的生活與自己的狀態，透過看見自我的成長而增長自信，也顯現正向自我的提升，產生不容易被打敗的韌性，對未來懷抱樂觀的態度。

四、總結

最後，節錄《意義 邁向美好而深刻的人生》中的一段內容：

「每個人各有不同的情緒包袱，那些情緒包袱可能令我們感到恐懼、難過、內疚或不安。對多數人來說，我們的心裡至少存在著某種痛苦的來源，影

響了我們看待世界的方式。這些痛苦經驗與回憶都對我們的人生意義構成了嚴重的威脅，摧毀我們對世界的根本假設，使人變得憤世嫉俗，充滿仇恨，陷入絕望，或甚至逼我們生出自我了斷的念頭。然而，這是逆境不完整的樣貌。創痛可能造成很深的傷害，有時甚至是永遠的傷害，但是努力挺過那些經歷也可以讓我們成長，最終使我們變得更睿

智，生活變得更充實。」

五、參考文獻

葉雅麗 (2023)。從受傷到療癒：青少年時期受關係霸凌者之復原歷程。〔碩士論文。國立彰化師範大學〕

蔡秀玲、鄧文章 (2019)。關係霸凌受害者之經驗與後續效應之質性探究。輔導季刊，55(2)，11-23。



活動集錦

新北市 & 大高雄生命線 兩會聯誼



活動集錦

生命線全國年會—讓愛飛揚 愛在台中





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：理事長徐明偉

發行日：2024.04.15

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) 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