

2026 夏 季 刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線
2026.07.23 發行

目錄

工作執行概況.....	2
會務報告 (2026. 4. 1 ~ 2026. 6. 30)	
1995 協談專線個案統計報表 (2026. 1. 1 ~ 2026. 6. 30)	
捐款芳名錄 (2026. 4. 1 ~ 2026. 6. 30)	
專業訓練.....	11
志工在職訓練	
新北市 115 年度志工在職訓練	
社會服務.....	14
更生人出監前大團體輔導	
團體輔導服務	
專欄文章.....	15
心靈時刻：亞隆與 22 位來訪者的一期一會 (實習生/杜智鈞)	
第 33 期志工儲備訓練，邁向第三階段前……	
活動集錦.....	28
第 13 屆自殺防治宣導活動	
社區電影賞析：小雁與吳愛麗	
活動預告.....	29
第 13 屆自殺防治宣導活動	
「用音樂接住生命」音樂會：115 年 9 月 13 日	

工作執行概況

會務報告

(2026.4.1 ~ 2026.6.30)

行政會務

日期	內容	地點	人員
04/01 05/04 06/11	申請總會大夜班補助獎勵金及文字協談服務(114 年 3 至 5 月份)	協會	社工組長
04/07	官網改版示範	協會	總幹事、心輔員
04/16	2026 年春季刊刊登	協會	心輔員
04/30	衛生福利部整合系統匯入 115 年 1-3 月服務時數與教育時數	協會	社工組長
06/16	領航金獎報名完成	協會	心輔員
06/18	登錄下半年線上志工班表	協會	心輔員

會議召開

日期	內容	地點	人員
04/08 05/13 06/10	4 月至 6 月行政會議	協會	理事長、常務理監事、總幹事、社工組長、社工督導
05/28	第 19 屆第 8 次理監事聯席會議	彭園餐廳	理監事、專職人員
06/05	115 年第一次志工督導會	協會	社工組長、心輔員、志工督導

方案執行

日期	內容	地點	人員
04/10	聯勸方案-期初督導	協會	聯勸委員、社工組長、心輔員
04/10 05/07 06/05	更生人出監前大團體輔導 *四月服務 61 人 *五月服務 51 人 *六月服務 52 人	臺北 看守所	社工組長、志工
04/10- 05/08	聯勸方案-團體輔導服務-第一場	中山國中	心理師李婕寧、心輔員
04/21 05/12	聯勸方案-團體洽談	中正國中	心輔員
04/27- 05/11	聯勸方案-團體輔導服務-第二場	積穗國中	心理師李婕寧、心輔員
05/25	承接新北市 115 年度志工在職訓練計畫 (參與人數 176 人+工作人員 12 人) 講師：楊馨琳心理師	新北市政府 507 會議室	理事長、社工組長、志工
06/30	社工團體督導-第一次	協會	社工師翁慧真、社工組長、心輔員
04/01- 06/30	高關懷個案後續追蹤共 12 人次	協會	心輔員
04/01- 06/30	文字協談服務 116 件(含社工服務 35 件)	協會	總幹事、社工組長、心輔員

活動辦理

日期	內容	地點	人員
04/18	第 33 期儲訓志工始業式報名學員 34 位	協會	理事長、總幹事、社工組長、心輔員
06/06	第十三屆自殺防治宣導-社區電影賞析 《小雁與吳愛麗》 帶領人：心理師簡玉坤	新北市立圖書館總館	理事長暨全體人員

志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員
每週二	電話協談-線上督導會議	線上	總幹事、社工組長、心輔員
04/02 05/07 06/04	文字協談-專業督導會議	線上	總幹事、社工組長、心輔員、文字協談志工
04/11	志工在職訓練-青少年自殺防治與輔導	華德公園活動中心	心理師劉南琦、社工組長、心輔員
04/11-05/02	志工團體督導共 6 場次	協會	志工督導
04/18-05/09	第 33 期志工儲訓第一階段	協會	理事長、總幹事、社工組長、心輔員、授課講師
05/14	第 33 期志工儲訓第一階段成績通知	協會	心輔員
05/14	115 年第一次志工督導團體督導	協會	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員、志工督導
05/23	志工在職訓練-個案研討會	華德公園活動中心	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員
05/16-06/06	第 33 期志工儲訓第二階段	協會	心理師楊馨琳、總幹事、社工組長、心輔員
06/10	第 33 期志工儲訓第二階段成績通知	協會	心輔員
06/11-06/25	第 33 期儲訓第三階段	協會	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員
06/13-06/17	第 33 期志工儲訓-第一次見習（共 27 位學員）	協會	心輔員

公共關係

日期	內容	地點	人員
04/29	前第 14 期志工蔡璧竹告別式	臺北市 懷愛館	前理事長王世村、 李榮鏗、總幹事、 志工等
05/21	第 31 期志工郭玉鳳入殮禮拜	台北市 懷愛館	理事長徐明珠、前 理事長李榮鏗、總 幹事暨志工團等
05/23	第 31 期志工郭玉鳳追思禮拜	林森南路 禮拜堂	總幹事暨志工

其他項目

日期	內容	地點	人員
04/02	新北市 115 年第 1 次社會福利暨綜合類 志願服務聯繫會報	線上	社工組長
04/08	向新北市政府承接辦理新北市 115 年度 志工在職訓練計畫日期於五月 25 日	協會	社工組長
04/24	台北大學社會工作學系實習生學校老師 游以安機構拜訪	協會	社工組長
05/26	台北大學社會工作學系實習生實習結束	協會	社工組長
05/27	新北市志願服務資訊整合系統說明會	線上	社工組長、心輔員
06/02	核銷新北市 115 年度志工在職訓練課程 活動	協會	社工組長

工作執行概況

1995 協談專線個案統計報表

(2026.1.1 ~ 2026.6.30)

項目	細項	總計	百分比(%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	653	13.60%
	2. 星期一	769	16.01%
	3. 星期二	646	13.45%
	4. 星期三	655	13.64%
	5. 星期四	726	15.12%
	6. 星期五	676	14.08%
	7. 星期六	677	14.10%
來電時段 (含信件/網路)	1. 07~12	1608	33.49%
	2. 12~17	1386	28.86%
	3. 17~22	904	18.83%
	4. 22~02	409	8.52%
	5. 02~07	495	10.31%
談話時間	1. 5 分以下	1105	23.01%
	2. 06~15 分	1309	27.26%
	3. 16~30 分	1281	26.68%
	4. 31~60 分	945	19.68%
	5. 61~120 分	158	3.29%
	6. 121 分以上	4	0.08%
個案狀況	1. 第一次來電	1312	27.32%
	2. 曾經來電	3472	72.30%
	3. 追蹤個案	0	0%
	4. 無法判斷	18	0.37%
個案類別	1. 有效個案	4802	78.41%
	2. 無效個案	1322	21.59%
	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	4658	97.00%
	2. 自殺意念	113	2.35%
	3. 自殺行為	14	0.29%
	4. 其他	17	0.35%
服務方式	1. 個案自行來電	4794	99.83%
	2. 溢線轉接	2	0.04%
	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	0.02%
	8. 其他	5	0.10%
年齡	1. 12 歲以下	2	0.04%
	2. 13-19 歲	226	4.71%
	3. 20-29 歲	481	10.02%
	4. 30-39 歲	662	13.79%
	5. 40-49 歲	739	15.39%
	6. 50-59 歲	879	18.30%
	7. 60-69 歲	764	15.91%
	8. 70-79 歲	739	15.39%
	9. 80 歲以上	29	0.60%
	10. 不願透露	34	0.71%
	11. 未詢問	247	5.14%

項目	細項	總計	百分比(%)
性別	1. 男	1373	28.59%
	2. 女	3426	71.35%
	3. 其他	3	0.06%
來電國家	1. 台灣	4801	99.98%
	2. 外國	1	0.02%
婚姻狀態	1. 未婚	2409	50.17%
	2. 已婚	1238	25.78%
	3. 離婚	334	6.96%
	4. 同居	41	0.85%
	5. 分居	239	4.98%
	6. 鰥寡	198	4.12%
	7. 不願透露	19	0.40%
	8. 未詢問	324	6.75%
教育程度	1. 失學	2	0.04%
	2. 國小	91	1.90%
	3. 國中	175	3.64%
	4. 高中職	1392	28.99%
	5. 大(專)學	2153	44.84%
	6. 碩博士	121	2.52%
	7. 不願透露	9	0.19%
	8. 未詢問	859	17.89%
居住狀況	1. 獨居	1210	25.20%
	2. 與家人	3005	62.58%
	3. 與他人	256	5.33%
	4. 不願透露	7	0.15%
	5. 未詢問	324	6.75%

項目	細項	總計	百分比(%)
職業類別	1. 家管	604	12.58%
	2. 學生	341	7.10%
	3. 工	237	4.94%
	4. 商	165	3.44%
	5. 軍警	5	0.10%
	6. 公教	79	1.65%
	7. 農林漁牧	5	0.10%
	8. 服務業	538	11.20%
	9. 自由業	175	3.64%
	10. 特種行業	4	0.08%
	11. 醫護	19	0.40%
	12. 無業(含退休)	1304	27.16%
	13. 失業(待業)	791	16.47%
	14. 其他	97	2.02%
	15. 不願透露	8	0.17%
	16. 未詢問	430	8.95%
經濟來源	1. 工作	1400	29.15%
	2. 儲蓄/退休金	802	16.70%
	3. 綜合社會保障援助	418	8.70%
	4. 子女/親屬負擔	1498	31.20%
	5. 配偶負擔	136	2.83%
	6. 不願透露	22	0.46%
	7. 其他	51	1.06%
	8. 未詢問	475	9.89%
精神狀態	1. 心智正常	3194	66.51%
	2. 疑似病人	542	11.29%
	3. 精神病患	995	20.72%
	4. 無法判斷	71	1.48%

項目	細項	總計	百分比(%)
就醫方式	1. 無須就醫	1336	27.82%
	2. 間斷就醫	275	5.73%
	3. 持續就醫	2301	47.92%
	4. 拒絕就醫	25	0.52%
	5. 不願透露	41	0.85%
	6. 未詢問	824	17.16%
物質濫用	1. 無	4219	87.86%
	2. 藥癮	10	0.21%
	3. 酒癮	40	0.83%
	4. 毒癮	10	0.21%
	5. 多重	3	0.06%
	6. 其他	3	0.06%
	7. 不願透露	5	0.10%
	8. 未詢問	512	10.66%
自殺意念	1. 無意念	3840	79.97%
	2. 偶有意念	750	15.62%
	3. 常有意念	133	2.77%
	4. 準備中	11	0.23%
	5. 進行中	9	0.19%
	6. 不願透露	59	1.23%
自殺方式	1. 無	3987	83.03%
	2. 上吊/窒息	9	0.19%
	3. 吸入致命氣體	14	0.29%
	4. 食用致命固體或液體	78	1.62%
	5. 高處跳下	82	1.71%
	6. 溺斃	5	0.10%
	7. 以刀槍自殘	92	1.92%
	8. 其他	28	0.58%
	9. 不願透露	19	0.40%
	10. 未詢問	488	10.16%

項目	細項	總計	百分比(%)
自殺記錄	1. 無	3728	77.63%
	2. 曾自殺(傷)	419	8.73%
	3. 不願透露	5	0.10%
	4. 未詢問	650	13.54%
追蹤關懷	1. 同意	18	0.37%
	2. 不同意	44	0.92%
	3. 不需要	3392	70.64%
	4. 未詢問	1348	28.07%
主要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	340	7.08%
	3. 藥酒癮	0	0%
	4. 政治	14	0.29%
	5. 人生/信仰	139	2.89%
	6. 精神心理	2147	44.71%
	7. 健康醫療	339	7.06%
	8. 職業	259	5.39%
	9. 學業	15	0.31%
	10. 法律	58	1.21%
	11. 經濟	115	2.39%
	12. 性議題	59	1.23%
	13. 夫妻	92	1.92%
	14. 家庭	624	12.99%
	15. 人際	423	8.81%
	16. 感情	178	3.71%

項目	細項	總計	百分比(%)
次要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	583	14.34%
	3. 藥酒癮	4	0.10%
	4. 政治	13	0.32%
	5. 人生/信仰	242	5.95%
	6. 精神心理	1810	44.53%
	7. 健康醫療	186	4.58%
	8. 職業	118	2.90%
	9. 學業	10	0.25%
	10. 法律	22	0.54%
	11. 經濟	125	3.08%
	12. 性議題	24	0.59%
	13. 夫妻	47	1.16%
	14. 家庭	522	12.84%
	15. 人際	288	7.08%
	16. 感情	71	1.75%
處理情形 (處遇策略)	1. 輔導協談	4530	66.72%
	2. 自殺評估	67	0.99%
	3. 危機介入	2	0.03%
	4. 資訊提供	628	9.25%
	5. 協助與中心預約面談	0	0%
	6. 邀請再次來電	358	5.27%
	7. 結案	1205	17.75%

項目	細項	總計	百分比(%)
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	142	2.96%
	2. 政府/醫療/社福或其它機構	1663	34.63%
	3. 報紙電視	1339	27.88%
	4. 網路	649	13.52%
	5. 海報	3	0.06%
	6. 其它	27	0.56%
	7. 不願透露	11	0.23%
	8. 未詢問	968	20.16%
BSRS 量表檢測	1. 一般個案	2859	94.98%
	2. 高危機個案	151	5.02%
自殺危險程度量表檢測	1. 無	57	55.34%
	2. 低	11	10.68%
	3. 中	9	8.74%
	4. 高	26	25.24%

工作執行概況

捐款芳名錄

(2026.4.1 ~ 2026.6.30)

個人捐款

林 ○ 宗 \$ 12,000	洪 ○ 俐 \$ 12,000	許 ○ 彬 \$ 10,000
江 ○ 貞 \$ 5,000	郭 ○ 威 \$ 3,000	楊 ○ 達 \$ 3,000
黃 ○ 凱 \$ 1,120	楊 ○ 春 \$ 900	楊 ○ 珍 \$ 900
楊 ○ 欣 \$ 900	楊 ○ 勇 \$ 900	楊 ○ 恬 \$ 900
李 ○ 棉 \$ 500	劉 ○ 涵 \$ 300	張 ○ 娥 \$ 250

企業及其他捐款

安正開發鋼構有限公司	\$ 10,000
永大興營造工程股份有限公司	\$ 5,000
財團法人新北市私立天禪慈善基金會	\$ 5,000
綠軒景觀工程有限公司	\$ 5,000
勝家國際法律事務所	\$ 5,000
115 年 1-2 月發票中獎獎金	\$ 15,600、雲端發票 \$ 2,200
115 年 3-4 月發票中獎獎金	\$ 22,400、雲端發票 \$ 700

專業訓練

志工在職訓練



課程：青少年自殺防治與輔導

講師：心理師劉南琦

參與人數：67 人

內容：青少年心理健康議題近年來備受重視，如何承接青少年的狀態、合適的陪伴，是在輔導中需要不斷補充與練習的知能，邀請臨床心理師分享服務中的眉角及學習因應技巧。



課程：個案研討會

講師：心理師簡玉坤

參與人數：60 人

內容：在協談服務中會遇到許多不同型態的對話，在服務議題上也有熟悉的、陌生的。邀請專家主持，讓助人者得分享與共同討論彼此的協談經驗，更加清晰個案的處遇方向。

專業訓練

新北市 115 年度志工在職訓練

社工組長/李麗棉

一、受益人次：

針對新北市備案志願服務運用單位已領志願服務紀錄冊之志工 201 人參與在職訓練課程，實際受益志工 176 人，間接受益志工家人約為 528 人（設一家庭 3 名成員），已增進志願服務品質，加強其相關服務知能，提昇運用單位服務品質。提供 176 人（男 23 人，女 153 人）的志願服務知能之學習機會，以期達到提昇品質。

二、活動成效：

1. 新北市志願服務資訊整合系統網路報名在職訓練人數為 201 人，取消報名人數為 30 人，候補人數為 30 人。實際參與人數為 176 人，參與性別男 23 人/女 153 人，工作人員為 12 人，參與訓練課程（含工作人員）共計 188 人。
2. 在職訓練實際參與人數為 176 人，領取結訓證書人數為 174 人，其中 2 人未完成課程，一位身體不適請假，另一位未告知原因。
3. 於執行狀況中，提供志工充足且適切志願服務知能課程，讓 176 人（男 23 人，女 153 人）藉由志工在職訓練的過程中，讓志願服務工作透過專業師資課堂講授的過程，獲得身心靈平衡的狀態下，相對地能維持服務的熱忱，減少在服務過程中的耗能。協助志願服務工作紓解心理和生理上的壓力，放鬆身心，使志願服務發揮更高之效果。
4. 針對參與訓練 176 人做線上填寫課程回饋表單，分別回收 161 份人際關係溝通技巧、168 份打好同理心瞭解尊重的內涵，以及 156 份心理韌性培養，在回饋表呈現 100%同意課程學習到的知識及觀念有助於志願服務工作的進行以及課程有助於維繫從事志願服務的熱忱。

補助單位：



活動照片



參與者簽到



長官致詞



理事長徐明珠致詞



講師：楊馨琳心理師



司儀帶動活動



社會局承辦人/講師/工作人員合影

【 社會服務 】

服務名稱	更生人出監前大團體輔導	團體輔導服務
服務內容	本會與更生保護會新北分會合作，每個月進入臺北看守所進行團體輔導，與更生同學探討目前面臨之人生議題，未來如何突破與改變等。透過出監前大團體輔導形式，建立正確的法治教育、藥物防治觀念，以利更生同學出所後的社會復歸。	依循對青少年心理衛生的關注，本會將團體服務年齡向下延展，與新北市校園合作，邀請李婕寧心理師共同辦理團體輔導服務，讓具情緒困擾或自傷行為的學生在團體中認識情緒對自身的影響，學習相關技巧，降低憂鬱情緒及其在人際生活中經歷的困擾。
服務照片	 	 
合作/補助單位	 財團法人臺灣更生保護會 Taiwan After-Care Association	 

“ 專欄文章 ”

心靈時刻：亞隆與 22 位來訪者的一期一會

台北大學實習生/杜智鈞

該書由存在心理治療大師歐文·亞隆與其子班傑明·亞隆合著，記錄了歐文·亞隆所實行之一次性晤談實驗。由於歐文·亞隆已年過九十，面臨到嚴重的記憶力衰退問題，且因相伴多年的妻子瑪莉蓮逝世而陷入莫大的哀慟中，其已無法負荷長期心理治療的療程，然多年來的執業讓他難以放棄助人工作，再加上當時全球爆發新冠肺炎疫情之影響，隔離措施使許多人陷入孤獨與存在焦慮，因此，歐文·亞隆轉為提供「一次性、一小時」的線上諮商，並將當中的 22 個案例集結成冊，探討各式人生困境，亦以此反思自身治療師專業。

此項諮商實驗之理論架構築基於存在主義，歐文·亞隆過去即曾在其著作《存在心理治療》中提出，人類面對世界的四大命題，分別為死亡（人活著必有一死）、自由（人擁有極大自由，但要



自己全權負責）、孤獨（無論生、死皆一人，卻渴望親密及融合）、無意義（人生活在缺少一套完整價值而混沌不明的世界，卻希望過上有意義的生活）。而在臨床實踐上，面對如何處理個案對死亡的恐懼，歐文·亞隆坦言「我既能以理性認知事物，同時又能對與其相反的想法產生強烈的情緒反應」，其以自身對於喪偶及死亡的本能反抗，對比理性上生命

有限之洞察，展現了當人類在面對這些命題時，可能存在之認知與情感層面的相悖，此即揭示人類面對存在問題時的內在焦慮。

此外，歐文·亞隆相當注重諮商中的「此時此地」，以個案蘇菲亞為例，其主訴為缺乏社交與穩定的親密關係。在晤談中，蘇菲亞傾向以較簡短的言語作為回應，並刻意閃避深入的探問，而當下的治療歷程，事實上即反映出其問題核心，精準地反射了其現實生活中的人際互動與行為模式，由於高度防衛心，故其難以敞開心胸投入會談，亦使其在日常社交中難以與人交心。而歐文·亞隆藉由帶領蘇菲亞貼近此一實時歷程，檢視彼此間的互動、溝通模式以及情緒的壓抑或表達，使原先抽象的人際障礙獲得具體呈現，進而達到對核心問題的有效檢視。

然而，一次性晤談亦存在缺陷，即是因時限性而難以有效處理個案的深層問題，在僅有的一小時中，治療師缺乏足

夠時間與個案建立信任關係，個案也易因時間壓力而加固其防禦機制。因此，為克服此無可避免之限制，歐文·亞隆即以高度坦誠的「自我揭露」作為手段，其打破傳統精神分析學派中，治療師需保持「空白銀幕」的禁忌，主動揭示自身的脆弱與不安，同時運用角色互換策略，允許甚至鼓勵個案向自己提問，此策略即在有限的時間內有效促進了治療師與個案的連結，亦消解了專業關係中可能存在之權力不對等感，進而增加單次晤談的實質效益。

讀完本書，不禁讓人思考「治療一定要長期才有效嗎？」這個問題，而歐文·亞隆的經驗便顯示，即使在高度限制的框架下，治療師與個案的短暫互動仍可存在其意義。再者，可連結至生命線協會所提供之線上協談服務，其即近似本書提及之諮商實驗，此服務亦存在單次性與高度時間限制的結構特徵，故協談志工需在極短的通話或文字協談中，協助處理個案的情緒與需求。即便

單次服務缺乏長期諮商架構，助人者亦能將彼此的短暫互動視為現實生活縮影，讓個案能看見自身行為模式與人際互動反應，此即體現一次性晤談服務之目的，並非在於徹底根治個案長期的問題，而是藉由真誠建立具支持性的專業聯盟，協助個案阻斷當下的負面認知循環，進而為其注入希望感。不過，針對自我揭露之部分，此雖有益於治療師與個案的關係建立，但過往此法並未受到推崇亦有其道理，因此也無法完全忽視其所帶來的可能風險，在使用上仍須多

加注意，避免將整體會談焦點拉到治療師身上，而非以個案問題為談話核心。

綜觀全書，歐文·亞隆的單次晤談實驗，不僅深化了存在心理治療的臨床範疇，亦為當代具備高度時限特徵的線上服務提供了深刻的省思，在極具極限的諮商框架中，會談技巧固然重要，但如何在謹守專業倫理，並規避自我揭露風險的前提下，與個案建立實質信任基礎，才是催化臨床連結的關鍵。



“ 專欄文章 ”

第 33 期志工儲備訓練 邁向第三階段前……

《學員編號：007》

第二階段的課程，對我而言是一場由內而外的蛻變，讓我受益良多，每堂課的演練真的都學到了很多不同的說話技巧，每次看老師很容易的就找到未滿足的需求，覺得真的很厲害，後來我漸漸明白，這種一針見血的敏銳度，或許沒有捷徑，真的只能依靠在日常生活中「多練、多講、多學習」，將技巧內化成肌肉記憶。

第二階段每一次的演練，有察覺到自己的表現都是很緊張，而且知道自己跟人講話的時候那個壓力都是爆表的，我只有在跟人傳訊息不會緊張，然後每次的練習心裡都有很多很多話，但我的嘴巴卻講不太出來，可能這個領域沒有很熟悉，導致我的緊張感上升。這次有機會在大團體當個案時，我的全身都在顫抖，也試著用呼吸讓自己放鬆，但很開

心可以持續的挑戰自己不足的地方，我知道每一次的挑戰都是讓自己多一點成長，希望自己有機會到第四階段培訓的時候，可以更加成熟穩重。

其中最受用的就是換句話說，把情緒切小一點，現在的我，在開口說出自己的觀點之前，會強迫自己先停頓一秒，去理解、去承接對方當下的情緒。這樣小小的調整，帶來的改變卻是巨大的。我發現，當我學會把話語的稜角磨圓，很多時候在溝通上，對方防衛的姿態就消失了，聊天和討論變得很舒服。原本雙方僵持不下、充滿火藥味的緊張流程，也因為這一點溫柔的同理心，不再顯得那麼緊繃。

這不僅僅是說話技巧的提升，更順便訓練了自己在不同場合的「換位思考」能力。我開始懂得站在對方的角度去思考事情，而不在第一時間把自己的主觀

感覺、主觀想法全盤帶入。當衝突或歧見發生時，我會先冷靜地思考：「對方為什麼會這樣做？他為什麼會這樣說？」當我願意這樣想時，往往會恍然大悟——其實很多時候，真的就是因為他所處的立場與處境，逼得他必須得做出這樣的選擇。理解了這一層，職場上的計較與怨氣，自然就消散了許多。

課堂中有講到自我接納與自我照顧，非常的有感觸，讓我想到我真的開始自我照顧的時候好像是去年才認真的對自己好一點，以前的我總是先把別人照顧好勝過於自己的照顧，總覺得自己有用不完的精力，但我卻不曾想過，人的精力和體力都是有極限的。我的身體狀態其實早就已經在默默抗議，但我卻因為過度關注外界、關注他人，反而讓自己沒有辦法更靠近自己內心的真實感覺。取而代之的，是身體開始用具體的病痛與不適向我發出警訊。當時，身邊的朋友看著我每天像個陀螺般轉個不停，也覺得我好像過於照顧大家而忽略了自己，他們曾無數次心疼地適當提醒我，

但那時的我充耳不聞，總覺得自己撐得住，依然故我地消耗自己。

當我開始真正學會如何照顧好自己的時候，我學著把注意力收回到自己身上，慢慢去聆聽、去理解身體與情緒給予我的真實回饋。我不再全心全意、毫無保留地給予，而是轉向一種「適當的給予」。我設立了界線，學會了拒絕，這讓我找到了一種更不會「內耗」的方式去幫助別人，在這個過程中我發現先把自己照顧好，再去照顧別人會變的更輕鬆更舒服。

未來的路還很長，但我相信，帶著這些學到的技巧與覺察，我能走得更自在、更從容。

《學員編號：011》

第一階段的學習收穫主要在於整體了解生命線的整體運作以及需要那些基本知識技能，到了第二階段我感覺比較多的收穫是在於實戰的體驗與模擬，以及如何讓自己可以持續戰鬥。以下是我在不同層面的收穫與心得。

【技能】這個階段讓我最有印象跟技術相關的收穫或理解有：切薄以致調頻，需求以致覺察。

我覺得老師在課堂上一直講語言有力量，反應情緒的時候要切薄切薄，目的是讓個案的能量跟情緒趨於平穩，當情緒平穩的時候，才可以理智地去思考問題，這可以說是一切談話的基礎，也就是說“切薄”是我們很重要的基礎能力，也是我們的裝備之一。

單對單演練或者集體演練的時候，我都遇到一個問題，似乎很難講出一句我自己滿意的話。其中不滿意的一個原因是來自於我沒有辦法在很快的時間內洞察個案的隱形需求，有時候即便洞察到了，但如何用合適的語言來讓個案自己對自己的過往有一些覺察。如果我自己把自己洞察到的部分來告訴個案，即便洞察到的是對的，也很有可能被個案否認，所以對我來說，如何用一句溫柔的話，讓個案自己覺察到，讓個案因為自己的覺察而肯定自己的力量，這是我想通過跟個案對話獲得的效果（讓個案重

新擁有或承認自己的能力，用他自己的能力去應對他自己的生活的，這是我想要做到的）。

【同學】與同學的相處，反映我的壓力，那也是我前進的動力。

其實第一階段的時候，我就偶爾感受到來自同學的壓力，那種壓力是出現在同學說出我不曾想過的話，第二階段就常常感受到這樣的壓力。他們的觀點有一種吸引力讓我需要認真去思考我是否能夠完全理解他們，以及我是否能在未來說出這樣有深度的話。

作為心輔系二年級的學生，我覺得我面臨到一些挑戰，但同時也覺得有這樣的同學的確能幫助我快速成長，希望自己未來也可以比較全面地看待壓力。

同學在演練的時候，雖然常常說出我覺得不太合適的話，但是我也能感受到同學內心的熱情跟對個案的愛，我會覺得這份愛是真實的，雖然表現的方式（話語）未必是那麼地合適，但這些話語技巧是可以通過慢慢訓練來提升的，而那份對個案真實的愛，不是可以容易

培養的，也不見得可以通過培養來獲得。其實，這也是我一直警戒自己，以及推動自己往前的力量。

【心態】不同場域，心態需要不斷調整，要照顧好自己，才可以走更遠。

可能是習慣吧，我一直在想讓個案有一些覺察，想給個案帶來一些什麼覺察。但是電話跟一般諮商不一樣，只有短短幾十分鐘，很難在一次談話內讓個案有什麼大的收穫，更不要說個案能因此獲得處理他自己生活的能力（這是我的需求）。如果我真的想要達到這樣的效果，我似乎有點小看長久的生活經驗給個案帶來的框架了，或者現在的自己真的太自大，以為自己可以在幾十分鐘內帶個案去完成一個飛越。或許我應該先把自己的目標放小一點，慢慢來養成一些能力之後再去想我可以真正能做些什麼吧，但這不代表我不去想，而是目標可以一步一步來。

一直都知道自己存在一些壓力上的議題，我也很想讓自己可以自在一些，有時候過多的壓力，似乎並不會給自己

更好的發揮空間。第二階段的第三次上課，當天我其實壓力很大，因為未來一個星期要期末考，我要考 9 門課，加上生命線當天就要考試，但是我一想到，如果我連這樣的壓力都無法承受，那麼我如何面對未來生命線電話那頭緊急的個案呢？所以當天，我花了很多的精力在壓制這些壓力給我帶來的焦慮，結果當天大多數時間我的狀態非常差，但是在當下，我是沒有覺察到的。相信在心態上，我需要去做一些調整：如何才能讓我持續地接好每一通電話？我記得老師曾經跟我說過：你想做一年的心理師還是一輩子的心理師？

總的來說，第二階段給我很多很貼近很真實的感受，我想這些感受需要更多的時間好好去體會，好好覺察自己！

《學員編號：013》

很榮幸能參加社團法人新北市國際生命協會第 33 期志工儲備訓練第二階段課程。本次課程以「助人」、「自我探索」及「自殺防治工作坊」為主軸，不僅增

進了我對志願服務的認識，也讓我對生命價值、人際關係及心理健康有了更深刻的體會。透過講師的引導、案例分享以及團體互動，我獲得許多寶貴的知識與啟發，對未來投入志願服務工作也更加充滿信心與使命感。

在助人課程中，我重新思考了「助人」的真正意義。過去我總認為助人就是在別人遇到困難時伸出援手，提供建議或幫助解決問題。然而，透過課程內容我了解到，真正的助人不一定是替對方找到答案，而是在對方感到無助或困難時，願意陪伴、傾聽並給予支持。有時候，一句關心的問候、一個願意傾聽的態度，往往比許多建議更能帶給對方力量。講師分享許多實際案例，讓我明白助人工作需要具備同理心與尊重，避免以自己的價值觀去評斷他人。每個人的成長背景、生活經驗與面對問題的方式都不同，因此助人的過程中更需要耐心與理解，才能真正走進對方的內心世界。

自我探索課程則讓我有機會靜下心來

認識自己。在忙碌的生活中，我們往往習慣關注外在事物，卻很少花時間了解自己的內心需求與情緒狀態。透過課程中的活動與分享，我開始思考自己的個性特質、價值觀以及在人際互動中的表現。我發現自己有時過於在意他人的看法，容易因為擔心做得不夠好而產生壓力。透過老師的引導，我學習到接納自己的不完美，並了解每個人都有優點與限制。唯有先認識自己、照顧好自己的身心健康，才能有足夠的能量去幫助別人。這讓我深刻體會到，自我成長與助人服務其實是相輔相成的。當我們擁有穩定的情緒與健康的心理狀態時，才能成為他人生命中的支持力量。

在所有課程中，最令我印象深刻的是自殺防治工作坊。近年來，心理健康議題逐漸受到重視，但社會上仍有許多人因為壓力、挫折、疾病或人際關係問題而陷入絕望。課程中提到，自殺往往不是突然發生的事件，而是在長期痛苦累積下產生的結果。許多人在產生自殺念頭之前，可能已經透過言語、情緒或行

為發出求助訊號，只是周遭的人未必能及時察覺。

透過工作坊的學習，我認識到自殺防治的重要觀念，包括如何辨識高風險徵兆、如何以關懷與同理的方式與對方互動，以及如何在必要時尋求專業資源協助。課程中特別強調傾聽的重要性，當一個人願意說出自己的痛苦時，最需要的往往不是批評或說教，而是一個願意理解與陪伴的人。這讓我深受感動，也體會到一句真誠的關懷可能成為挽救生命的重要契機。

此外，課程也讓我認識到志工在生命關懷工作中的角色與責任。雖然志工並非專業心理諮商人員，但我們可以成為社區中的守門人，透過敏銳的觀察力及適時的關懷，協助發現需要幫助的人，並鼓勵他們尋求專業支持。這種「及早發現、及早介入」的觀念，不僅有助於自殺防治，也能建立更溫暖友善的社會環境。

經過這次第二階段訓練，我深刻感受到生命的珍貴與助人的價值。每個人在

人生道路上都可能遭遇挫折與低潮，而一句關心、一份陪伴，都可能成為支持他人繼續前行的力量。同時，我也明白志願服務不只是付出時間與勞力，更是一種關懷生命、服務社會的實踐。未來若有機會參與各項志工服務，我希望能將課程所學運用於實際行動中，以真誠、耐心及同理心陪伴有需要的人，盡自己的一份力量傳遞溫暖與希望。

最後，感謝社團法人新北市國際生命協會精心規劃此次志工儲備訓練課程，也感謝講師們毫無保留地分享專業知識與寶貴經驗。這次課程不僅提升了我的服務知能，更讓我對生命教育與心理健康有更深入的理解。未來我將持續學習與成長，秉持志工服務精神，關懷身邊的人，珍惜生命、尊重生命，並以實際行動為社會帶來更多正向的影響與力量。

《學員編號：017》

在第一階段的學習結束後，我給自己的期許是，在想要接住別人之前，得學會清空自我心裡的成見，才能真正聽見

對方、陪伴對方、理解對方。沒想到在第二階段的第一堂課(助人工作坊)就踢到了鐵板，立刻從理想回到了現實。

志工的工作是助人，助人技巧固然重要，但助人者本人(助人工具)才是最主要的核心，在幫助別人前得先把自己這個工具磨得能用。楊老師深入淺出的教學模式，讓我們這些小白能一探心理諮商的殿堂，Carl Rogers 提出助人者必要且充分的三個條件：真誠一致、無條件積極關注、同理理解，聽著總覺得不難呀，我只要陪伴來電者，協助讓來電者的狀態比來電前好就 ok 啦，但在當天下午的第一次助人練習就嚴重卡關！

我的練習案例是，來電者為了更好的人生，考慮後選擇離開職場努力考研究所，訂好了讀書計畫但總是不認真，他覺得自己一直在逃避，考了很多年都不成功，年復一年考試失敗，所以很痛苦，不知道怎麼辦。當聽完來電者的敘述後，我發現我的腦中一片空白，不知該如何接話；因為我的大腦告訴我，來電者既然選擇逃避不念書，失敗就是可

預期的，有甚麼好痛苦的！來電者既然知道自己在逃避，就應該要接受可預期的失敗，有甚麼好不知怎麼辦的！在整個練習的過程中，我不斷想問「這是你自己考慮過後的選擇，為什麼要逃避？！既然知道自己在逃避，為什麼無法接受結果！」，但理智告訴我必須忍住不能這樣問，但也無法一直繞著說話安慰來電者，整個頭腦當機舌頭打結，不知道自己該說甚麼。當練習結束，整個心情鬱卒，伴隨著嚴重的挫折感，真正體認到要做到「接住情緒、同理陪伴」真的好難！

第一堂課結束在回家的路上，我和先生彼此分享剛才的助人練習，發現兩人的感受類似，我們都還無法完全「真誠一致同理來電者的情緒」。經過討論，我發現我會將對方的情境套在自己身上進行分析得到結論然後用這個結論去評斷對方，所以在下午的助人練習過程中會一直卡住，因為我的理性無法接受來電者的情境(我認為痛苦都是來電者自己造成的，有甚麼好說的)，然後我是很真誠

一致，但是對我自己，而不是在助人時對於來電者。這時我猛然察覺到，雖然常自許理性、待人客觀公平，但實際內心深處是非常主觀的，所以不太能夠同理周遭親友的情緒，共情能力不高。

老師貼心的在第二堂課分享更多助人技巧與練習，除了小組練習外更引導全班同學共同討論、彼此學習。在第二堂課的練習過程，我還是會想把來電者套在自己身上去思考，但是當這種念頭出現時我就努力逼頭腦暫時“斷電”不思考，努力將專注力放在來電者身上，學習感受對方的感受。經過訓練，似乎可以小小的接住對方情緒，但我還是不知該問甚麼協助來電者釐清他目前最需要的協助，或許說我沒有很多想要問的。聽著班上同學的分享，過程中我不斷反思或許是因為我對來電者不夠好奇，所以不會想問問題，也同時發現自己會習慣腦補，以自己的邏輯思考並填補來電者沒有揭露的訊息。

謝謝楊老師在第二階段的教導，透過自我察覺與省思的過程，讓我意識到自

己在助人方面的有限與不足，雖然很痛苦，但學走路的過程哪有不跌倒的？No pain No gain！雖然不一定能進入第三階段的訓練，我還是很感謝自己能勇敢地踏出這一步，學習並體認到自己的限制。

《學員編號：025》

兩階段逐級深入的學習之旅

對非本科系的我而言，循序漸進是最佳的學習方式。第一階段基礎知識的建構，使我對助人工作開始有完整的認識；第二階段透過工作坊實際演練，則有助於將理論轉化為具體能力。此學習歷程不僅增進知識與技巧，更培養自我覺察及開放和持續學習的態度，是一段充實且深刻的學習旅程。

落實於生活的內化歷程

我在課堂後持續翻閱講義與筆記，並檢視自己的回應是否落入誤區以及更好的可能。同時我也將所學運用在日常生活，例如與朋友聊天時，會試著運用課程中的傾聽理解技巧，不急著給建議，

而是思考他背後想表達的是什麼？有哪些情緒尚未說出？欠缺的是什麼？期待獲得的又是什麼？雖然不是以生命線志工與個案的互動方式進行，但所習得的思維幫助我更加理解身邊的人。

讓我印象深刻和感動的是，有朋友曾對我說，退休後少了職場頭銜與角色的我，說話變得更有溫度。希望自己持續學習技法之外，更重要的是培養心法，讓對方感受到被理解與被尊重。

助人者是最重要的助人工具

課程中強調「助人者」本身即是助人歷程中的重要工具，並且需經歷不斷修整與提升的過程，好讓助人者這個容器擴大容量和提升彈性，更能承接個案的情緒與生命故事。關於助人者四種原型，我認為比起找出自身類型，更重要的是依據個案的需要，展現最適合且最有助益的角色功能。

此外，助人者會存在各自的限制，包含原生家庭經驗、生命創傷、尚待釐清整合的個人議題，都可能影響對個案的理解、情緒反應與介入方式，並可能因

此將自己的需求、價值觀、期待或生命經驗投射到個案身上，造成誤解、過度認同，或是急於給建議甚至過度介入。自我探索反思、覺察情緒觸發點、盲點與限制，體察自身投射與偏見，並維持專業界線，是我將持續練習的部分以更真實理解及陪伴個案。

人生歷練是養分也是挑戰

來到退休人員階段的我，過往職場經驗與人生歷練成為使我能夠穩定回應個案的養分。然而同時也是種挑戰，我必須時時提醒自己，不要急著給出建議並避免以自己的經驗取代個案的經驗，因為個案需要的是陪伴與理解而非答案。

此外，豐富的人生經驗未必是個案想聽的故事；重要的是，能否放下自己的立場，專注傾聽對方的生命處境。唯有持續自我覺察、保持學習態度並照顧好自己的身心狀態，才能讓人生智慧成為助人的力量，而非助人的限制。

界線是對個體和關係的保護

我印象最深刻的是第一堂課關於志工角色、禁忌與守則的說明。一開始接觸

這些文字規範，雖然知道該做什麼、不該做什麼，卻仍無法真正理解其中的界線與分際。當老師透過實際活動，讓學員依照自身判斷選擇界線位置，並分享背後的思考理由，我才逐漸理解界線的真正意義。

原來界線並非一條固定的線，而是一個不斷覺察與判斷的光譜。透過不同情境的討論與思辨，我慢慢建立較完整的認知，也理解界線並不是冷漠和不近人情，而是對個案自主權的尊重，更是對個案與助人者的保護。

融於心法中的技法

當分組輪流扮演不同角色以評估個案危機程度時，如果輔導員急於問出想要的答案反而會讓過程卡住。因此老師要我們將意圖隱藏於無形之中，從反應評

估而非逐條詢問。這使我想起張三豐教太極拳的情節，即「先記住招式，再逐漸忘記招式」。如老師所言，不斷學習與實務累積有助於內化技巧，更足見協會後續安排見習及實習課程的用心，以讓學員達到「心中有技巧，言語無痕跡」的境界。

培訓是個開啟未來的開端

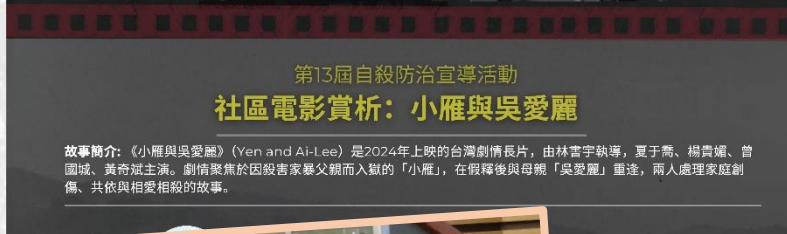
六天課程不只是知識與技巧的學習，更是一段認識、調整與提升自己的歷程。我深刻體會到助人工作的核心不在於解決問題，而在於理解、陪伴與尊重。未來我將持續透過自我覺察與實踐，除了順利完成見習及實習課程，成為一位能夠真誠陪伴他人的志工外，更能落實內化於生活之中。



活動集錦

第 13 屆自殺防治宣導 社區電影賞析：小雁與吳愛麗

主持人：心理師簡玉坤



參與人數：130 人

活動預告



第十三屆自殺防治宣導活動

「用音樂接住生命」音樂會

表演團體

臺北市私立華岡藝術學校

日期

115.09.13 (週日)

時間

17:00 開始劃位

17:30 憑票入座

18:00 開演

地點

新北市政府 多功能集會堂
(新北市板橋區中山路一段161號3樓)



敬邀支持本屆自殺防治宣導音樂會

贊助5萬元以上列為協辦單位

贊助2萬元以上列為贊助單位

歡迎您直接聯繫本會 (02)8967-5599





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	☐ 開立單次收據 ☐ 開立年度收據		
收據郵寄地址			

信用卡別	☐ VISA  ☐ MasterCard  ☐ 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. ☐每年捐款一次，於_____月捐款，每次金額為新台幣_____元整 2. ☐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. ☐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：理事長徐明珠

發行日：2026.07.23

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