理事長的話

理事長　洪秋蘋



生命線始終相信，每一份善意都能匯聚成守護生命的重要力量。回顧這段時間，協會在各界支持下持續推動心理健康服務與公益活動，不僅陪伴更多需要幫助的人，也讓社會看見關懷生命的價值。

特別感謝社團法人台灣 AED 推廣教育協會的協助，媒合到善心人士捐贈 AED（自動體外心臟去顫器），讓協會在推動心理健康服務的同時，也進一步提升緊急救護能量，為志工、同仁及來訪民眾提供更完善的安全保障。

今年的愛心捐血活動，更在大家熱情響應下募集 206 袋熱血，創下協會歷年最佳成績。我要特別感謝互盛股份有限公司的熱心贊助，以及所有合作夥伴、志工與捐血民眾的無私付出，因為有大家攜手同行，才能將愛心化為實際行動，為醫療體系注入珍貴的生命資源。

未來，生命線將持續秉持「關懷生命、守護希望」的初心，深化心理健康推廣、精進專業服務，並與更多企業、社區及公益夥伴攜手合作，讓關懷不只是一次活動，而是一股持續傳遞的力量。誠摯感謝每一位支持生命線協會的朋友，期待未來繼續與大家攜手前行，共同守護每一個珍貴的生命。

30045 新竹市集賢街 3 號　TEL:5249596　FAX:03-5245191

國內郵資已付
新竹郵局許可證
新竹字第 0317 號
無法投遞時請退回
雜誌

社團法人
新竹市生命線協會
千里一線牽，幫助在耳邊



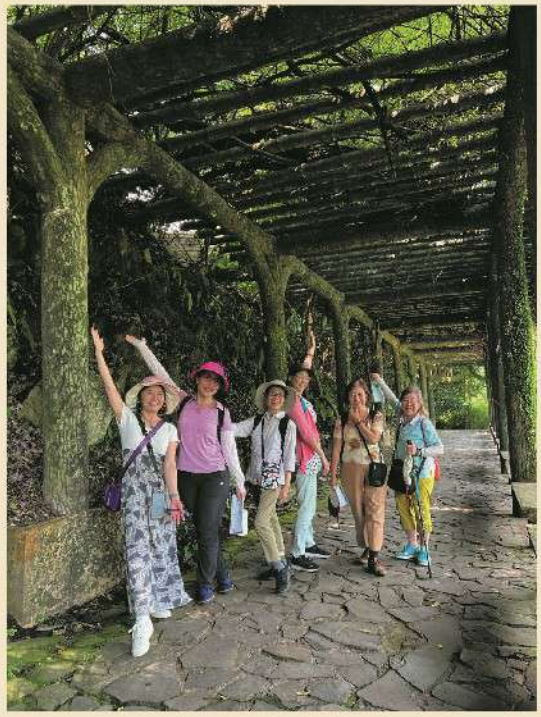
「人人都會 CPR·處處都有 AED」社團法人台灣 AED 推廣教育協會捐贈

版面提要

第一版　協會花絮
第二版　自殺防治中心
第三版　會務報告
第四版　專業服務

發 行 者：社團法人新竹市生命線協會
發行地址：新竹市集賢街 3 號
行政專線：03-5249596
輔導專線：03-5249595
傳　　真：03-5245191
理 事 長：洪秋蘋
總 幹 事：嚴惠馨
編輯小組：段雲筠
網　　址：http://www.lifeline-hc.org.tw/
E-mail：life.line@msa.hinet.net
郵政劃撥：01212124
戶　　名：社團法人新竹市生命線協會

志工春季旅遊—陽明山一日遊









115 年度生命線捐血日

本會本次捐血活動於新竹市西大捐血室（新竹市文雅街 6 號）舉辦，共募集 206 袋熱血，實際捐血人數達 135 人，展現社會大眾踴躍響應公益的愛心與熱情。

活動圓滿完成，特別感謝理事長及全體理監事的熱情參與與支持，為活動注入滿滿的鼓勵與力量；同時感謝 7 位志工夥伴全程協助現場服務，使活動得以順利進行。此外，也誠摯感謝互盛股份有限公司熱心贊助威秀電影票，提供捐血民眾精美贈禮，共同響應公益，讓愛心持續傳遞，為社會注入更多溫暖與正向能量。



用愛傾聽，陪伴守護：做孩子最溫暖的心理守門人

社工 段雲筠

家的日常裡，孩子的情緒常藏在細微的變化中。有時是一句不想上學的低語，有時是突然的沉默或易怒。這些表現不一定是問題，卻是孩子試著讓大人看見內心狀態的方式。但沒被理解的情緒，可能會慢慢累積成壓力。

家，是孩子學習感受被接住的第一個地方。當孩子知道難過時有人願意傾聽，害怕時有人陪伴，這些經驗會逐漸形成心理安全感，成為面對挫折時重要的力量。穩定而溫柔的互動、陪伴，往往比急著給答案更能帶來安心。

而在陪伴孩子的過程中，大人本身也承受著許多壓力。照顧、工作與生活責任交織，容易讓人感到疲憊與孤單。家長的情緒狀態，與孩子的心理安全息息相關，當照顧者能被理解與支持，家庭的氛圍也會更加穩定。

心理健康的守護，不是等到困難發生才開始，而是在日常中及早傾聽與陪伴，讓情緒有出口，讓求助成為被允許的選擇。一個願意傾聽的眼神、一次不急著評斷的回應、一個願意尋求支持的選擇，都是守護孩子與家庭心理健康的重要時刻。

當家庭不再孤單承擔，孩子就能在被理解的環境裡，慢慢長出面對世界的力量。

心理支持資源提醒

- 生命線 1995
- 1995 青少年文字協談



親子甜心時光—原味戚風蛋糕

食譜

(材料一)
鮮奶 43g
蛋黃 三顆
低筋麵粉 55g
植物性沙拉油 30 g

(材料二)
蛋白 3 顆
細砂糖 45g
檸檬汁 5g

(材料三) 裝飾性奶油製作：
動物性鮮奶油 150g
細砂糖 10g
新鮮水果 適量





製作：

(1) **混合材料一，製作蛋黃糊**：在大碗中將蛋黃、植物油、鮮奶攪拌均勻。加入過篩的低筋麵粉，輕輕攪拌成無顆粒的滑順麵糊。

(2) **打發材料二，製作蛋白霜**：另備一個乾淨無油的碗，放入蛋白和檸檬汁。用電動打蛋器把蛋白打出泡泡。分三次加入細砂糖，打發到拉起打蛋器有「小彎鉤」的濕性發泡狀態。



(3) **輕柔混合**：挖 1/3 的蛋白霜到蛋黃糊中，用刮刀由下往上「切拌」均勻（不要畫圈，以免消泡）。接著把這個麵糊倒回剩下的蛋白霜中，同樣輕柔拌勻。

(4) **入模烘烤**：將麵糊倒入 6 吋戚風蛋糕模。在桌上輕敲兩下震出大氣泡。

(5) **烤焙出爐**：放入預熱好的烤箱，以 170 度烘烤 30 到 35 分鐘。出爐後立刻倒扣放涼，就能享受美味的戚風蛋糕啦！

(6) **裝飾奶油**：將鮮奶油、細砂糖一起打發到小尖鉤。



陪伴者的自我照顧
照顧好自己，才能照顧他人

社工督導 徐予理

無論是在深夜接起一通求助電話、陪伴一位情緒低落的來談者，或是在日常生活中給予他人支持與關懷，我們總習慣把注意力放在對方身上，希望成為一份安定的力量。然而，長時間傾聽他人的故事、承接他人的情緒，也可能讓自己在不知不覺中累積疲憊與壓力。

助人是一段漫長的旅程，若只顧著照亮別人，卻忘了為自己補充能量，再明亮的燈，也會有黯淡的一天。當我們願意停下腳步，留意自己的身心狀態，給自己足夠的休息、規律的生活、適度的運動，或只是泡一杯熱茶、散一段步、與信任的人聊聊天，都能幫助自己重新找回平衡與力量。

有時候，自我照顧也代表誠實面對自己的情緒。允許自己感到疲累、難過或挫折，不勉強自己永遠堅強；當需要時，勇於尋求同儕支持、督導陪伴或專業協助，都是照顧自己的重要方式。

生命線的陪伴，源自一份真誠與溫暖，而這份溫暖也值得留給自己。當陪伴者學會善待自己、照顧自己，便能帶著更穩定的心、更柔軟的力量，陪伴每一位需要幫助的人。願我們在守護他人的同時，也記得守護自己，讓這份助人的初心，在一次次真誠的陪伴中持續發光，走得更遠、更長久。

LIFELINE 1995 -HSINCHU

家長支持團體



陪孩子長大的同時，把內心的自己再愛一次!

在教養的路上用心陪伴，卻常換來滿身疲憊，我們不禁問自己：這樣付出，對了嗎?
練習在「陪伴孩子」與「安頓自己」之間找到平衡!

團體成員招募

對象： 家有國小5-6年級家長

團體時間/地點

時間： 115/10/13-11/24
19:00-21:00,週二。共6次

地點： 新竹市集賢街3號

團體帶領人

團體帶領人： 陳怡蓓 諮商心理師

詳細團體訊息，請掃描QR-CODE

社團法人 新竹市生命線協會

新竹市生命線協會捐獻芳名錄

115.1.1~115.6.30

姓名 / 單位	金額	姓名 / 單位	金額
洪〇蘋	20,000	鄒〇美	1,000
楊〇勇	3,000	程〇鈴	2,000
李〇在	6,000	戴〇	700
劉〇〇珍	10,000	吳〇憲	1,000
許〇琴	2,100	黃〇榮	250
莊〇華	3,900	張〇娥	250
陳〇興	20,000	黃〇聖	1,000
陳永泰公益信託	50,000	米格國際股份有限公司	200,000
		財團法人應柴秀珍女士紀念基金會	250,000
小　計	115,000	小　計	456,200
捐款總計		571,200	
物品捐贈		社團法人台灣 AED 推廣教育協會	自動體外心臟電擊去顫器

115 年度 01-06 月工作報告

(一) 自殺防治中心

電話協談、自殺通報個案關懷訪視服務								
服務項目	一月	二月	三月	四月	五月	六月	總計	去年同期
電話協談（有效人次）	521	490	597	527	577	343	3055	2497
自殺通報（人次）	1	0	1	0	1	0	3	0

職前訓練		時數	人次
志工教育訓練（1-6 月）	職前訓練	58	260
	在職訓練	18	31
	督導訓練	24	85
社工專業知能與自我照顧課程		0	0

(二) 生命線心理諮商所

服務項目	人次	時數	已辦理場次
個案輔導	953	983	-
團體輔導	144	36	共辦理 3 場
校園 / 社區 / 企業講座	4886	95	共辦理 80 場
守門人訓練	2263	22	共辦理 18 場
專業人員訓練	40	36	共辦理 2 場
Podcast 製作	5847	16	共錄製 16 集

(三) 員工協助服務中心 (EAPC)

服務項目	服務內容
教育訓練課程	宣導會、HR/ 主管教育訓練、問題員工因應、職場不法侵害等各類主題課程
心理諮詢	家庭親子、人際關係、情感議題、人生觀、性議題、身心壓力…等
職涯諮詢	工作生涯、生涯再造、退休規劃、職涯發展…等
健康諮詢	身心症、憂鬱症、失眠、運動保健、飲食…等
管理諮詢	員工管理、組織事件、員工轉介…等
財務諮詢	個人財務、家庭財務、債務整合、節稅議題、理財盤點 (不提供投資相關諮詢) …等
法律諮詢	債務糾紛、遺產繼承、交通事故、官司訴訟 (僅提供諮詢) …等
危機諮詢	特殊員工、特殊事件、危機事件、悲傷輔導…等

新竹市生命線求助個案統計表

(115 年 1 月至 6 月底)

接案日分佈（星期）	1. 星期日	463
	2. 星期一	466
	3. 星期二	390
	4. 星期三	455
	5. 星期四	448
	6. 星期五	468
	7. 星期六	473
來電時段（含信件 / 網路）	1.07~12	990
	2.12~17	937
	3.17~22	1109
	4.22~02	74
	5.02~07	53
談話時間	1.5 分鐘以下	779
	2.06~15 分鐘	751
	3.16~30 分鐘	585
	4.31~60 分鐘	697
	5.61~120 分鐘	351
	6.121 分鐘以上	0
個案狀況	1. 第一次來電 (談)	285
	2. 曾經來電 (談)	2789
	3. 追蹤個案	1
	4. 無法判斷	88
個案類別	1. 有效個案	3162
	2. 無效個案	850
	3. 第三方通報	1
個案分類	1. 一般個案	3047
	2. 自殺意念	75
	3. 自殺行為	19
	4. 其他	22
服務方式	1. 個案自行來電	3008
	2. 溢線轉接	148
	3. 面談	0
	4. 郵件 (Email)	0
	5. 網路服務	3
	6. 主動追蹤服務	0
	7. 專業服務	0
	8. 其他	4
性別	1. 男	1611
	2. 女	1550
	3. 其他	2
年齡	1.12 歲以下	1
	2.13-19 歲	188
	3.20-29 歲	179
	4.30-39 歲	363
	5.40-49 歲	670
	6.50-59 歲	825
	7.60-69 歲	359
	8.70-79 歲	100
	9.80 歲以上	9
	10. 不願透露	30
	11. 未詢問	439

婚姻狀態	1. 未婚	1657
	2. 已婚	591
	3. 離婚	178
	4. 同居	5
	5. 分居	1
	6. 鰥寡	300
	7. 不願透露	14
	8. 未詢問	417
教育程度	1. 失學	9
	2. 國小	5
	3. 國中	190
	4. 高中職	757
	5. 大 (專) 學	825
	6. 碩博士	238
	7. 不願透露	25
	8. 未詢問	1114
職業類別	1. 家管	265
	2. 學生	281
	3. 工	303
	4. 商	132
	5. 軍警	0
	6. 公教	174
	7. 農林漁牧	1
	8. 服務業	207
	9. 自由業	70
	10. 特種行業	14
	11. 醫護	12
	12. 無業 (含退休)	693
	13. 失業 (待業)	393
	14. 其他	71
	15. 不願透露	31
	16. 未詢問	516
來電國家	1. 台灣	3161
	2. 外國	2
精神狀態	1. 心智正常	1191
	2. 疑似病人	862
	3. 精神病患	820
	4. 無法判斷	290
就醫方式	1. 無須就醫	1183
	2. 間斷就醫	137
	3. 持續就醫	779
	4. 拒絕就醫	90
	5. 不願透露	61
	6. 未詢問	913
物質濫用	1. 無	2461
	2. 藥癮	7
	3. 酒癮	5
	4. 毒癮	3
	5. 多重	1
	6. 其他	2
	7. 不願透露	16
	8. 未詢問	668

自殺意念	1. 無意念	2835
	2. 偶有意念	157
	3. 常有意念	98
	4. 準備中	7
	5. 進行中	11
	6. 不願透露	55
自殺方式	1. 無	2581
	2. 上吊 / 窒息	9
	3. 吸入致命氣體	4
	4. 食用致命固體或液體	42
	5. 高處跳下	9
	6. 溺斃	2
	7. 以刀槍自殘	52
	8. 其他	15
	9. 不願透露	11
	10. 未詢問	438
自殺記錄	1. 無	2385
	2. 曾自殺 (傷)	251
	3. 不願透露	4
	4. 未詢問	523
追蹤關懷	1. 同意	60
	2. 不同意	19
	3. 不需要	1849
	4. 未詢問	1235
經濟來源	1. 工作	1035
	2. 儲蓄 / 退休金	642
	3. 綜合社會保障援助	82
	4. 子女 / 親屬負擔	543
	5. 配偶負擔	104
	6. 不願透露	26
	7. 其他	72
	8. 未詢問	659
居住狀況	1. 獨居	879
	2. 與家人	1652
	3. 與他人	96
	4. 不願透露	20
	5. 未詢問	516
主要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	489
	3. 藥酒癮	3
	4. 政治	36
	5. 人生 / 信仰	165
	6. 精神心理	698
	7. 健康醫療	99
	8. 職業	137
	9. 學業	25
	10. 法律	14
	11. 經濟	73
	12. 性議題	264
	13. 夫妻	94
	14. 家庭	385
	15. 人際	421
	16. 感情	260

次要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	457
	3. 藥酒癮	0
	4. 政治	23
	5. 人生 / 信仰	89
	6. 精神心理	332
	7. 健康醫療	50
	8. 職業	50
	9. 學業	22
	10. 法律	21
	11. 經濟	31
	12. 性議題	57
	13. 夫妻	53
	14. 家庭	271
	15. 人際	229
	16. 感情	79
處理情形（處遇策略）	1. 輔導協談	2800
	2. 自殺評估	19
	3. 危機介入	8
	4. 資訊提供	53
	5. 協助與中心預約面談	5
	6. 邀請再次來電	159
	7. 結案	618
處理情形（建議中心處理）	1. 無	3082
	2. 追蹤	48
	3. 轉介相關資源	12
	4. 通報	4
	5. 建檔 (黑名單)	5
	6. 建檔 (列管)	50
如何知 1995 專線	1. 家人朋友	88
	2. 政府 / 醫療 / 社福或其它機構	771
	3. 報紙電視	254
	4. 網路	117
	5. 海報	12
	6. 其它	60
	7. 不願透露	25
	8. 未詢問	1836
BSRS 量表檢測	1. 一般個案	3
	2. 高危機個案	9
自殺危險程度量表檢測	1. 無	1
	2. 低	0
	3. 中	0
	4. 高	0

個案總數：4,013

有效個案：3,163



鏡像—從你看到我自己

生命線心理諮商所所長 蔡容容

在心理諮商室中，有時會看見父母們在面對孩子時，經歷了自我內在的巨大拉扯。

親子關係，很多時候是一面最誠實的鏡子；孩子的一顰一笑、情緒反應，往往精準地映照出我們內心深處，那些尚未被修復的童年傷痕與未被安置的渴望。

正如菲莉帕·派瑞在《一本你希望父母讀過的書》中所述，成為父母後，我們實際上是在孩子身上重新經歷一次自己的童年。當我們面對孩子的失控而感到憤怒時，心底湧起的焦慮，往往不僅是對眼前事件的反應，更是我們大腦在無意識中，為保護我們免受童年羞辱感而開啓的防禦機制。

上一輩留下的影響，我們很容易傳遞給孩子；愛是這樣；同樣的，不安與傷害也是。成為父母的挑戰，在於孩子成為一面隨身的鏡子，讓你時時刻刻看見自己內在的挫折與傷疤。在這個歷程中，透過有意識的自我覺察，承認我們並非萬能，我們也會犯錯，我們也曾經是受傷無助的孩子。練習將目光轉回自身，釐清內在矛盾的過程。

親子關係，其實是一場關於「修復」的修行。當我們願意在鏡像中直視自己的脆弱，放下防衛，我們便給予了孩子最珍貴的禮物——一個能夠真實做自己，且被全然接納的空間。沒有父母是完美的，在這段旅程中，我們終將與童年的自己和解，在溫柔地接住孩子的同時，也擁抱了內心深處那個始終等待被疼愛的自己。

上班好累、下班好廢？
給「職場倦怠期」的一份生存指南

總幹事 嚴惠馨

忙了一整天，下班只想滑手機、發呆，明明休息了，隔天卻還是提不起勁？想到上班就覺得沒有動力，不想面對，如果這樣的狀態持續一段時間，你可能正處於「職場倦怠期」。

倦怠不一定代表你不適合這份工作，也不一定需要立刻離職，而是身心正在提醒你：「需要重新調整了。」

不妨從三件小事開始：

一、每天留給自己 10 分鐘。

下班後先別急著處理家務或滑手機，深呼吸、散步、聽音樂，讓大腦從工作模式慢慢切換。

二、每天完成一件有成就感的小事。

例如：整理桌面、完成一封重要信件，或學習一個新技巧。累積「我做到了」的感受，並稱讚自己，有助於找回工作動力。

三、適時說出自己的需要。

當工作量過大、角色不清或壓力持續累積時，別獨自承擔。與主管、同事討論分工，或善用公司提供的員工協助方案（EAP），都是照顧自己的方式。

工作不是一場短跑，而是一段長跑。倦怠並不代表能力不足，也不一定表示你不適合這份工作。很多時候，它只是身心長時間承受壓力後所發出的提醒，照顧好自己的身心，不只是為了完成今天的工作，更是為了讓自己有力量迎接未來的每一天。

新竹市生命線協會
員工協助服務中心(簡稱 EAPC)
服務項目

EAPC 官方網站

「保密尊重」是我們專業的堅持

「全心服務」是我們不變的態度

