理事長的話

理事長　洪秋蘋



隨著時代變遷與社會壓力的加劇，自殺率近年又開始攀升，根據最新統計，自殺已重新進入台灣十大死因的排名，尤其青少年與老年族群的自殺死亡人數持續上升，這些數據代表不同世代在精神與情緒層面都面臨著前所未有的挑戰，更提醒我們：心理健康與生命支持的議題不容忽視！

生命線始終扮演著傾聽與陪伴的角色，在危機之中接住那些最需要支持的人。我們不只是電話的一端，更是希望的起點。目前新竹市生命線與生命線台灣總會攜手合作，積極推動**「謝謝你跟我說」生命線文字協談服務**，致力於打造一個更貼近新世代溝通習慣的平台。

我們了解，許多年輕人在面對困境時，往往難以用言語表達內心的情緒，但在網路與社群媒體的世界裡，他們願意透過文字留下訊息、尋求幫助。因此，我們透過社群平台工具，提供不具壓力的文字對談空間，讓青少年能夠自在地表達與傾訴。

這項創新服務不僅讓我們的支持更具延伸性與多元性，也強化了生命線對不同年齡層的陪伴能量。我們相信，每一次真誠的回應，都可能成為一個人走出黑暗、重獲希望的起點。在高齡族群方面，我們也持續透過社區團體、宣導講座等服務，努力打破孤獨感與情緒封閉，讓長者感受到溫暖與價值。

在這個高度連結卻也容易孤立的年代，我們更需要彼此的理解與陪伴。我們會持續努力，願所有人，都能最需要的時刻被溫柔地接住。

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

社團法人
新竹市生命線協會
千里一線牽，幫助在耳邊

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



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　生命線心理諮商所/員工協助中心

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

竹市生命線愛心碼：9595









用行動守護生命，用熱血傳遞關懷

志工　小愛

每年 7 月 1 日是「生命線日」，為紀念台灣生命線 1995 關懷生命和守護心靈的重要性。今年，新竹市生命線協會也舉辦了一場溫馨有意義的捐血活動，號召市民以實際行動關懷生命，本次共捐出 129 袋熱血。

我有幸在今年受邀參與新竹市生命線志工團的行列，並於 6 月 28 日義不容辭地前往新竹市西大捐血室協助活動進行。當天，許多民眾陸續前來捐血，秩序井然地填寫資料、進行檢查並進入抽血室，展現社會暖流。

過去，因工作與家庭兩頭忙碌，加上體型瘦小，雖有捐血的想法卻始終未能如願。這次參與活動，受到現場氛圍感召，也想實現多年來的捐血夢。在先生長年默默捐血的影響下，我終於鼓起勇氣，與其他民眾一樣完成所有程序，走進抽血室。抽血時，護士仔細詢問身體狀況，也耐心叮嚀捐血後需留意的事項。

結束後，感謝團長與志工夥伴的細心照顧，護送我至大廳休息，深怕我身體不適。所幸，我並無不適，甚至感覺精神更為清朗。後續幾日，團長與夥伴們持續關心我的狀況，我笑著說：「身體完全沒事，反而覺得頭腦更清楚了！」

「捐血一袋，救人一命。」我不奢求偉大抱負，只希望這一袋熱血，能為有需要的人帶來一點希望。

更令人感動的是，當天不僅我與先生一同完成捐血，協會的前任與現任理事長—張議員祖琰、洪理事長秋蘋，也與多位理監事親臨現場慰問志工與工作人員，並捲起袖子參與捐血，展現身體力行的精神。

這是一場用愛與熱血串聯的公益行動，也是一段我親身參與、深受感動的美好經歷。讓我們用行動共同守護生命，用熱血傳遞關懷！



別忽略，那些無聲的求救

心理危機常常不是轟然巨響，而是藏在微小變化裡。
一個眼神的空白、一句話的沉重，都可能正是「想被看見」的呼喊。

生活中的暗號，危機常見徵兆

- **行為變了**：當喜愛社交的一個人不再出現聚會、刻意保持人群的距離，甚至突然把珍惜的東西送出去時，這些不同以往的行為變化，都可能是「告別」的方式。
- **情緒低落**：情緒常無故焦躁或持續低落，喜怒哀樂波動極大；經常說「我好累」、「一切都沒有意義」，或長期提不起動力，這些都可能是深刻無力感的表現。
- **語言暗示**：當他/她在聊天或貼文裡說「世界少了我會更好」時，別忽略這些話語背後的沉重。若同時伴隨長期低落或情緒起伏劇烈，這往往是內心的求救信號。

為什麼選擇沉默？

很多時候，他們並不是想死，而是想逃離痛苦。害怕被貼標籤、擔心增加家人負擔，或覺得沒人能懂，所以選擇沉默，默默承受。

你能做什麼？

簡單的問候，就是守護生命的開始！
一句「最近你好像不一樣，要不要聊聊？」
能讓對方知道：**「我不是孤單的」**。

- **主動關心**：「我在這裡，願意聽你說。」
- **耐心傾聽**：不要急著批評或給建議，先讓對方被理解。
- **陪伴轉介**：若有危險跡象，協助他們尋找專業幫助。



你的關心，就是一道保護網

心理支持專線：1995生命線
（24小時陪伴守候）

成為助人者之前的最後一課
—實習社工的學習與體悟

實習生　李玟葶

今年暑假，我在新竹市生命線進行社工實習。這是我正式進入社會服務工作前的最後一哩路。每天的經歷都充實而多彩，如今有機會分享所見所思，我感到十分榮幸！

實習期間，我走訪不同的工作地點：在接線室裡傾聽陌生人的煩惱、在社區活動中心與民眾互動、在社福機構與同仁一同帶領團體活動。這些經驗讓我對社會工作的內涵有更深刻的了解—無論是如何和服務對象建立關係、撰寫活動企劃時該注意哪些細節、面臨突發狀況如何靈巧運用溝通技巧，都是在課本之外的寶貴經驗。

此外，我亦真切感受到課堂與實務現場的差異。在學校的模擬情境裡，範例問題往往單一而明確；而在實務工作中，個案的處境往往更為複雜，問題好似一團糾纏的毛線，沒有明確的起點與終點；且可能需同時面對不安定的家庭關係、經濟困難等等難處。每個問題彼此牽動，單單解決其中一個因素不足以徹底改變困境。這也是為何警政單位、社福機構與民間團體必須如齒輪般緊密配合，並以社會安全網絡協力援助系統的運作。

透過與志工們的交流，也改變了我對於助人者的看法。過去，我認為助人者就是幫人解決問題的存在。因此，當遇上自己無法協助個案處理困境時，無意中便會將此視作一種失敗。但在一次 1995 協談專線見習後，志工提醒我：其實，只要認清自己的能與不能，並盡了最大努力，便已足夠，無須過於自責。此番話也讓我從助人者角色迷思中變得釋然。助人工作有時難免會感到無助和疲憊；但是，在成為社會工作者之前，我們也都只是普通人，也需好好照顧自己。

實習逐漸接近尾聲，旅途雖短，卻讓我學會迎接陌生挑戰、提升傾聽與交流的能力，以及對助人工作的全新體會。在生命線的每一天都提醒著我，「社會工作」不只是解決問題，更是用心陪伴與真誠相待！

前方的道路或許不平坦，但我會帶著這份溫暖與力量，繼續前行。

社團法人
新竹市生命線協會

114年
心理支持公益課程

報名表單

免費參加 歡迎一般民眾參與

實體課程地點：社團法人新竹市生命線協會

11/1 (六)

我照顧你，那誰照顧我：精神疾病照顧者支持課程

時間：09：00 - 12：00
形式：實體課程/線上同步
講師：簡玉坤 臨床心理師
（耕莘醫院精神科）



「我是不是選錯路了？」職涯迷航與重新定位工作坊

時間：13：30 - 16：30
形式：實體課程
講師：張令儀 諮商心理師
（新竹市生命線協會）



11/14
11/21 (五)
課程資訊

我很好，但我很累——高功能焦慮的自我修復練習

看見孩子的心：青少年憂鬱與焦慮陪伴術

時間：14：00 - 16：00
形式：實體課程/線上同步
講師：許鶯珠 諮商心理師
（國立陽明交通大學 副教授）



11/27 (四)

I人不內耗：找到你的社交充電方式

時間：14：00 - 17：00
形式：實體工作坊
講師：楊琬琳 諮商心理師
（格瑞思心理諮商所）



11/29 (六)

「每天都快爆炸了」——工作壓力下的自我安放練習

時間：09：00 - 12：00
形式：實體工作坊
講師：黃瓊慧 諮商心理師
（寬心自在心理諮商所）



毛毛的安慰：認識動物輔助治療與療癒犬

時間：13：00 - 16：00
形式：實體課程
講師：陳姵君 諮商心理師
（相癒心理諮商所 所長）



12/20 (六)

再見，不只是分離：親人離世與情感修復

時間：10：00 - 12：00
形式：實體課程/線上同步
講師：陳怡蓓 諮商心理師
（寬心自在心理諮商所）



12/21 (日)

留在心裡的那一刻：走過失落與創傷的陪伴旅程

時間：14：00 - 17：00
形式：實體課程/線上同步
講師：洪桃美 諮商心理師
（拉第石心理諮商所 督導）



主辦單位：社團法人新竹市生命線協會　贊助單位：財團法人廳柴秀珍女士紀念基金會

新竹市生命線協會捐獻芳名錄

114.1.1~114.9.30

姓名 / 單位	金額	姓名 / 單位	金額
洪○蘋	100,000	歐○珍	1,000
楊○勇	4,500	程○鈴	2,000
蔡○芸	10,000	許○宸	2,000
劉羅○珍	10,000	張○玉	200
張○娥	250	曾○珺	700
盧○成	20,000	陳○興	20,000
王○華	4,000	魏○鑾	10,000
黃○怡	250	陳○文	20,000
吳○憲	1,000	善心人士	1,000
		財團法人應柴秀珍女士紀念基金會	250,000
		米格國際股份有限公司	300,000
※ 以上捐款名單依姓氏筆劃排列			
小　計	150,000	小　計	606,900
捐款總計		756,900	
物品捐贈		張祖琰議員設備款	133,200

114 年度 01-09 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	七月	八月	九月	總計
電話協談		434	318	336	382	550	475	383	394	363	3,635
自殺關懷訪視計劃（人次）	個案輔導	17	5	4	6	11	7	17	14	8	89
	團體輔導	0	0	0	100	20	0	80	21	12	233

志工教育訓練（1-9 月）	職前訓練		在職訓練		督導訓練	
	課程時數	上課人次	課程時數	上課人次	課程時數	上課人次
	106	1702	58	1047	16	169

(二) 生命線心理諮商所

服務項目	人次	時數	已辦理場次	預計辦理場次
個案輔導	686	702	-	-
團體輔導	42	36	3 場	3 場
校園 / 社區 / 企業講座	3849	58	58 場	64 場
守門人訓練	1768	11	11 場	13 場
專業人員訓練	149	15	3 場	3 場
Podcast 製作	3506	10	10 集	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、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 (114 年 1 月至 9 月底)

接案日分佈（星期）	1. 星期日	550
	2. 星期一	485
	3. 星期二	61
	4. 星期三	502
	5. 星期四	593
	6. 星期五	534
	7. 星期六	535
來電時段（含信件 / 網路）	1.07~12	1069
	2.12~17	1234
	3.17~22	1176
	4.22~02	104
	5.02~07	52
談話時間	1.5 分鐘以下	895
	2.06~15 分鐘	837
	3.16~30 分鐘	718
	4.31~60 分鐘	776
	5.61~120 分鐘	401
	6.121 分鐘以上	8
個案狀況	1. 第一次來電 (談)	279
	2. 曾經來電 (談)	3259
	3. 追蹤個案	4
	4. 無法判斷	93
個案類別	1. 有效個案	3635
	2. 無效個案	986
	3. 第三方通報	0
個案分類	1. 一般個案	3496
	2. 自殺意念	77
	3. 自殺行為	3
	4. 其他	59
服務方式	1. 個案自行來電	3411
	2. 溢線轉接	220
	3. 面談	0
	4. 郵件 (Email)	0
	5. 網路服務	0
	6. 主動追蹤服務	0
	7. 專業服務	0
	8. 其他	4
性別	1. 男	1803
	2. 女	1821
	3. 其他	11
年齡	1.12 歲以下	3
	2.13-19 歲	148
	3.20-29 歲	169
	4.30-39 歲	479
	5.40-49 歲	950
	6.50-59 歲	989
	7.60-69 歲	362
	8.70-79 歲	94
	9.80 歲以上	2
	10. 不願透露	23
	11. 未詢問	416

婚姻狀態	1. 未婚	2122
	2. 已婚	519
	3. 離婚	206
	4. 同居	9
	5. 分居	3
	6. 鰥寡	336
	7. 不願透露	12
	8. 未詢問	428
教育程度	1. 失學	18
	2. 國小	23
	3. 國中	166
	4. 高中職	973
	5. 大 (專) 學	982
	6. 碩博士	250
	7. 不願透露	15
	8. 未詢問	1208
職業類別	1. 家管	227
	2. 學生	255
	3. 工	300
	4. 商	95
	5. 軍警	2
	6. 公教	226
	7. 農林漁牧	0
	8. 服務業	283
	9. 自由業	78
	10. 特種行業	14
	11. 醫護	14
	12. 無業 (含退休)	765
	13. 失業 (待業)	721
	14. 其他	80
	15. 不願透露	21
	16. 未詢問	554
來電國家	1. 台灣	3627
	2. 外國	8
精神狀態	1. 心智正常	1301
	2. 疑似病人	919
	3. 精神病患	1140
	4. 無法判斷	275
就醫方式	1. 無須就醫	1341
	2. 間斷就醫	149
	3. 持續就醫	829
	4. 拒絕就醫	123
	5. 不願透露	38
	6. 未詢問	1155
物質濫用	1. 無	2951
	2. 藥癮	4
	3. 酒癮	11
	4. 毒癮	3
	5. 多重	4
	6. 其他	13
	7. 不願透露	14
	8. 未詢問	635

自殺意念	1. 無意念	3369
	2. 偶有意念	125
	3. 常有意念	82
	4. 準備中	1
	5. 進行中	3
	6. 不願透露	55
自殺方式	1. 無	3223
	2. 上吊 / 窒息	6
	3. 吸入致命氣體	1
	4. 食用致命固體或液體	7
	5. 高處跳下	10
	6. 溺斃	3
	7. 以刀槍自殘	7
	8. 其他	20
	9. 不願透露	4
	10. 未詢問	354
自殺記錄	1. 無	2934
	2. 曾自殺 (傷)	130
	3. 不願透露	8
	4. 未詢問	563
追蹤關懷	1. 同意	36
	2. 不同意	20
	3. 不需要	1983
	4. 未詢問	1596
經濟來源	1. 工作	1145
	2. 儲蓄 / 退休金	658
	3. 綜合社會保障援助	121
	4. 子女 / 親屬負擔	787
	5. 配偶負擔	109
	6. 不願透露	13
	7. 其他	141
	8. 未詢問	661
居住狀況	1. 獨居	1089
	2. 與家人	1969
	3. 與他人	72
	4. 不願透露	8
	5. 未詢問	497
主要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	550
	3. 藥酒癮	2
	4. 政治	42
	5. 人生 / 信仰	259
	6. 精神心理	839
	7. 健康醫療	136
	8. 職業	165
	9. 學業	20
	10. 法律	11
	11. 經濟	67
	12. 性議題	180
	13. 夫妻	84
	14. 家庭	437
	15. 人際	584
	16. 感情	259

次要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	664
	3. 藥酒癮	6
	4. 政治	11
	5. 人生 / 信仰	133
	6. 精神心理	263
	7. 健康醫療	84
	8. 職業	107
	9. 學業	26
	10. 法律	10
	11. 經濟	78
	12. 性議題	46
	13. 夫妻	51
	14. 家庭	251
	15. 人際	262
	16. 感情	84
處理情形（處遇策略）	1. 輔導協談	3220
	2. 自殺評估	16
	3. 危機介入	2
	4. 資訊提供	17
	5. 協助與中心預約面談	2
	6. 邀請再次來電	105
	7. 結案	870
處理情形（建議中心處理）	1. 無	3590
	2. 追蹤	27
	3. 轉介相關資源	8
	4. 通報	8
	5. 建檔 (黑名單)	1
	6. 建檔 (列管)	62
如何知 1995 專線	1. 家人朋友	150
	2. 政府 / 醫療 / 社福或其它機構	877
	3. 報紙電視	274
	4. 網路	155
	5. 海報	16
	6. 其它	41
	7. 不願透露	23
	8. 未詢問	2099
BSRS 量表檢測	1. 一般個案	2
	2. 高危機個案	6
自殺危險程度量表檢測	1. 無	0
	2. 低	0
	3. 中	0
	4. 高	0

個案總數：4,621

有效個案：3,635

廣告



原來放鬆，比努力更辛苦

生命線心理諮商所所長　蔡容容

愛自己，照顧自己，是一句我們常常聽到，也常常掛在嘴邊的話，但是當真的執行起來，才發現對於要如何好好放鬆照顧自己，其實遠比腦袋想像的困難很多。

知名美妝穿搭部落客西喜，在網路分享文章多年，從一開始分享美妝與日本工作生活，隨著西喜結婚生子，她持續分享自己的日常生活，外人眼中看似快樂美好的部落客生活，其實代表著生活工作無法切分，大小事情都跟工作有關，生活裡沒有純然放鬆空白的段落。

這樣的日子，一路到 2024 年的二月，西喜在健康檢查時，發現追蹤多年的甲狀腺結節產生癌病變，讓她不得不放下工作專注養病，原本以為生病可以讓自己坦然地放大假，但是在大幅減少工作之後，西喜卻發現自己面對這樣的空白充滿不知所措，也會焦慮如果沒有持續產出，維持在社群平台的曝光度，是否未來就真的被大家所遺忘。

這段歷程也讓西喜發現原來總是嚷嚷著自己「胸無大志，只想耍廢」，其實多年來總是拼命努力，沒有讓自己的生活慢下來過。

在這一集心靈貢丸湯的 podcast 節目中，我們邀請來西喜跟我們分享自己罹癌後的心路歷程，西喜跟我們暢談部落客的工作辛酸，以及生病之後，她透過各種方式想理解自己，為什麼要這麼逼迫自己，看見自己內在的焦慮來源到底是什麼。

我們也重新定義了什麼叫做休息，休息就好像是在為自己的生活仔細拿捏，心理、身體、家庭、熱情、工作，都像是不同的砝碼，為了達成生活平衡，要細緻的加加減減，讓生活留下最讓自己心動與在乎的選擇，而不是把全部砝碼都一股腦放上去，最後卻壓垮了天平。

有興趣想知道訪談細節，歡迎收聽心靈貢丸湯 podcast，新集數持續上架中。

新竹市生命線協會員工協助服務中心 (簡稱 EAPC)

服務項目

- ❖EAP 方案規劃
- ❖ 管理諮詢
- ❖ 專業諮詢服務
- ❖ 危機 / 重大事件輔導
- ❖ 客製教育訓練課程
- ❖ 主管管理諮詢

EAPC 官方網站

EAPC 官方臉書

「保密尊重」是我們專業的堅持

「全心服務」是我們不變的態度



三分鐘認識 EAP：不只有心理諮商！

總幹事　嚴惠馨

你是否曾因生活或工作的壓力感到喘不過氣？是否面臨法律糾紛、經濟困難，或與家人溝通受挫卻不知道該向誰求助？其實，你並不孤單。員工協助方案（EAP）正是為此而生，提供一套多元而實用的服務，幫助人們在不同人生階段找到支持。

無論你是新進員工、資深主管，或是正在面臨人生十字路口，EAP 都能提供具體可行的支援。不僅限於心理諮商，EAP 還涵蓋以下服務：

- 法律諮詢：提供法律概念說明與初步建議，協助釐清婚姻、繼承、債務等困擾。
- 財務規劃：理財盤點、節稅議題等與個人家庭相關的建議，協助你平衡收入壓力與未來規劃。
- 親職教養：幫助家長理解孩子的行為與情緒發展，改善親子互動。
- 職場溝通與壓力管理：提升人際理解能力，減少誤解與衝突的發生。

以上每一項服務皆由具備專業背景的顧問提供，更重要的是 EAP 的使用過程絕對保密，個人資料與諮詢內容不會被通報公司或主管單位，讓使用者能安心尋求協助，不必擔心外界眼光或職場影響。

EAP 不只是員工的支持系統，更是企業文化的一部分。當組織願意提供心理與生活上的協助，不僅能降低離職與倦怠，更提升整體效能與凝聚力。

很多人會想：「我現在沒問題，不需要用 EAP。」但人生總有遇到難以獨自面對的時候。提早了解、善用資源，是對自己負責的表現。別等撐不住才求助——現在花三分鐘認識 EAP，也許未來它就是接住你的那雙手。

