理事長的話

理事長　洪秋蘋



時序漸入秋天，早晚氣溫逐漸轉涼，也到了季節交替、溫差變化較大的時候。在忙碌的生活與工作之餘，提醒大家多留意天氣變化、照顧好自己的身體，也別忘了關心自己的情緒與心理狀態。有時候，一句問候、一段休息的時間，都是照顧自己的開始。

每年的 9 月 10 日是「世界自殺防治日」，10 月 10 日則是「世界心理健康日」。今年新竹市以「心光同行，讓愛發光」為主題，啓動 115 年心理健康月系列活動，透過多元活動與宣導，邀請市民共同關注心理健康與自殺防治。心理健康不只是個人的事，更需要家庭、社區與社會共同參與。當我們願意多一點傾聽、多一點理解，也許就能成為他人在困難時刻的一道光。

今年，本會也持續努力讓心理支持的力量走得更遠，並申請建置 LINE Pay 及街口支付小額捐款管道，希望透過更便利的方式，邀請更多朋友一起投入心理健康與自殺防治工作。每一份支持，不論大小，都是陪伴生命繼續前行的重要力量。

秋天是轉換的季節，也願我們在關心身旁每一個人的同時，記得好好照顧自己。讓我們心光同行，彼此陪伴，讓愛持續發光。

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



115 年度社區情緒支持工坊 -「植」覺系時光

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

用愛支持，讓生命不停線

一通電話，一次傾聽，給予低潮中的生命溫暖的力量。
有您的支持，讓生命線接住每一個渴望被傾聽的靈魂。

LINE Pay 捐款步驟

1. 打開 LINE
2. 點選「錢包」
3. 點選「LINE Pay」
4. 點選「愛心捐款」
5. 搜尋「社團法人新竹市生命線協會」

搜尋「社團法人新竹市生命線協會」
即可找到我們的捐款頁面！

或掃描 QR Code 直接捐款

你的支持
讓陪伴持續發生

街口支付 JKOPAY 捐款步驟

1. 打開街口支付
2. 點選「首頁」
3. 點選「捐款」
4. 點選「公益捐款」
5. 搜尋「社團法人新竹市生命線協會」

搜尋「社團法人新竹市生命線協會」
即可找到我們的捐款頁面！

或掃描 QR Code 直接捐款

一起守護生命
讓希望繼續

**邀請您用 LINE Pay 或 街口支付，
支持新竹市生命線協會，
讓這份陪伴繼續下去。

勸募許可字號：府社行字第1150098846號

志工在職訓練













心累了，該如何整理？

社工督導 徐予瑆

你有沒有過這種時候：每天都覺得很累；下班了，腦袋還在想工作的事；躺在床上，開始回想今天是不是哪裡做得不夠好；滑一下手機，看到別人去旅行、買房買車，忍不住想：「為什麼大家好像都過得比我好？」

104 人力銀行在 2026 年針對 18 至 30 歲求職會員進行的《滑世代焦慮》調查，54.4% 的受訪者自評處於高壓狀態，88.2% 將工作求職列為壓力來源；38.5% 曾因社群媒體上他人的精彩生活感到自卑，44.8% 則表示，即使回到家，也很難真正從學校或職場壓力中「斷電」。

心累，很多時候不是發生了什麼大事，而是許多事情一直放在心上，沒有真正被整理。

工作上的壓力、人際關係中的在意、對自己的要求，甚至每天接收的大量訊息，都可能讓我們一直處在「處理事情」的狀態。久了，就算人坐下來了，心也還停不下來。

這時候，不妨試試「心理斷捨離」。

先看看，最近什麼最讓你累？

不用急著解決。
先想想：是工作？一段關係？家人的期待？
還是一直覺得自己做得不夠好？
把「好累」說清楚，才知
道自己需要整理的是什麼。





2 不是每件事，都需要你處理

別人的情緒，不一定要你負責。
別人的期待，也不一定都要滿足。
有些事情可以幫忙，
有些事情則可以說：「這次，我沒辦法。」

3 少一點「我應該」

我應該更努力、應該做好、
應該讓大家滿意……
如果這些「應該」已經讓你喘不過氣，
也許可以先放下一點。
沒有做到完美，不代表你做得不好。





4 每天留一點「不用處理事情」的時間

暫時不回訊息、不看社群、出去走走，
或只是坐著發呆。
不用把每一分鐘都拿來完成事情。
有時候，真正的休息，
就是什麼都不用處理。

心理斷捨離，不是把不好的情緒丟掉。
而是慢慢分清楚：
什麼是我的，什麼不是我的；
什麼需要處理，什麼可以先放下。
心累的時候，不用急著振作。
先讓自己喘口氣，也是一種照顧。

「植」覺系時光
從指尖到心靈的對話練習

社工 段雲筠

在社會節奏快速變化的日子中，我們留下多少時間給自己呢？！今年度新竹市生命線協會邀請園藝治療師汎汎，陪伴社區民眾一起用植物喚醒我們沉睡已久的心。在連續四周的工作坊，我們透過觀察植物、親手栽植、命名自己的小盆栽，進行為期 20 日綠植心靈對話練習。

在這場從外而內的對話實驗裡，好多夥伴跟我們分享：「我真希望能像照顧我的盆栽一樣，好好照顧我自己！」、「我期待我的生活如玫瑰美麗，而非只處於生活的輪轉中難以休息。」

四週的課程，我們一起經歷與多樣植物的相遇—在仙人掌的堅韌中看見生命的韌性；在插花藝術裡，感受鮮花綻放的絢麗；將植物上板的過程中，體會給予生命依附與支撐的力道；也在藤蔓植物順勢延伸的姿態發現，學會放鬆與隨遇而安。這些看似微小的時刻，無形中為繁忙的日常按下了暫停鍵。當手掌沾上植物的溫度，繃緊的呼吸漸漸平穩下來，我們才驚覺，原來自己好久沒有這樣專注地與自己相處了！

植物從不催促光陰，只是靜靜地順應時節生長；而我們也在這份安靜的陪伴裡，學會放慢腳步，接納此時此刻的情緒與倦意。綠意雖小，卻足已為生活帶來一縷溫柔的曙光。

生命線協會期盼透過社區情緒支持工作坊，在每個人心中種下一顆關懷自己的種子。願我們都能在指尖接觸綠意的瞬間，重新尋回內心的平靜與對話的力量；無論外界如何喧囂，都能在自己的心田裡，細心呵護出一片屬於自己的安穩風景。















新竹市生命線協會捐獻芳名錄

115.1.1~115.10.4

姓名 / 單位	金額	姓名 / 單位	金額
洪 O 蘋	20,000	鄒 O 美	1,000
楊 O 勇	5,000	程 O 鈴	2,000
李 O 在	6,000	戴 O	700
劉羅 O 珍	10,000	吳 O 憲	1,000
許 O 琴	2,100	黃 O 榮	500
莊 O 華	3,900	張 O 娥	250
陳 O 興	20,000	黃 O 聖	1,000
黃 O 雯	250	李 O 傑	20,000
李 O 竹	300	善心人士	1,033
劉 O 宜	300	鍾 O 珊	300
顏 O 森	100	陳 O 憶	100
陳 O 法	500	陳 O 滬	100
曾 O 玉	500	呂 O 美	600
蔡 O 庭	100	林 O 如	200
黃 O 偉	600	戴 O 成	500
林 O 睿	100	李 O 億	100
林 O 吟	200	范 O 惠	300
陳 O 怡	500	葉 O 圖	1,000
黃 O 傑	500	黃 O 祐	1,500
洪 O 欣	200	周 O	500
張 O 欣	100	徐 O 珽	100
張 O 智	300	陳 O 雅	1,200
彭 O 萱	300	秦 O 聖	300
黃 O 穎	1,200	郭 O 安	300
黃 O 岑	300	林 O 鈺	300
王 O 汝	300	陳 O 銅	600
許 O 育	900	伍 O 蓉	300
楊 O 噹	1,200	賴 O 媛	600
黃 O 馨	300	陳 O 霆	1,500
Jengsinling	300	黃 O 智	300
吳 O 毅	300	謝 O 芝	1,500
洪 O 憶	300	姚 O 昀	300
廖 O 婷	300	呂 O 貞	300
陳 O 蓁	300	呂 O 華	300
葉 O 宏	600	蔡 O 倫	1,200
吳 O 泰	300	郭 O 翔	900
吳 O 哲	600	李 O 雅	900
陳 O 媛	1,500	賴 O 佐	600
陳 O 蓁	1,200	賴 O 璇	300
周 O 瑩	200	任 O 霆	500
何 O 恩	500	林 O 軒	100
謝 O 純	100		
陳永泰公益信託	50,000	米格國際股份有限公司	300,000
統一發票中獎	14,200	財團法人應柴秀珍女士紀念基金會	250,000
小 計	146,750	小 計	595,083
捐款總計		741,833	
物品捐贈		張祖琰議員設備款	28,800
		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 01-09 月工作報告

(一) 自殺防治中心

電話協談、自殺通報服務											
服務項目	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	總計	去年同期
電話協談 (有效人次)	521	491	598	527	587	452	447	460	502	4585	3656
自殺通報 (人次)	1	0	1	0	1	0	1	0	1	4	1

職前訓練		時數	人次
志工教育訓練 (1-9 月)	職前訓練	80	367
	在職訓練	84.5	539
	督導訓練	24	85
社工專業知能與自我照顧課程		9	41
文字協談服務		332	83

(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 9 月底)

接案日分佈（星期）	1. 星期日	666
	2. 星期一	669
	3. 星期二	581
	4. 星期三	684
	5. 星期四	677
	6. 星期五	651
	7. 星期六	658
來電時段（含信件 / 網路）	1.07~12	1451
	2.12~17	1399
	3.17~22	1564
	4.22~02	102
	5.02~07	70
談話時間	1.5 分鐘以下	1137
	2.06~15 分鐘	1081
	3.16~30 分鐘	831
	4.31~60 分鐘	996
	5.61~120 分鐘	541
	6.121 分鐘以上	0
個案狀況	1. 第一次來電 (談)	394
	2. 曾經來電 (談)	4048
	3. 追蹤個案	3
	4. 無法判斷	141
個案類別	1. 有效個案	4585
	2. 無效個案	1365
	3. 第三方通報	1
個案分類	1. 一般個案	4436
	2. 自殺意念	90
	3. 自殺行為	22
	4. 其他	38
服務方式	1. 個案自行來電	4319
	2. 溢線轉接	259
	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	5
性別	1. 男	2388
	2. 女	2195
	3. 其他	3
年齡	1.12 歲以下	1
	2.13-19 歲	241
	3.20-29 歲	248
	4.30-39 歲	516
	5.40-49 歲	976
	6.50-59 歲	1222
	7.60-69 歲	570
	8.70-79 歲	129
	9.80 歲以上	10
	10. 不願透露	43
	11. 未詢問	630

婚姻狀態	1. 未婚	2390
	2. 已婚	827
	3. 離婚	243
	4. 同居	5
	5. 分居	4
	6. 鰥寡	479
	7. 不願透露	14
	8. 未詢問	624
教育程度	1. 失學	12
	2. 國小	6
	3. 國中	302
	4. 高中職	1193
	5. 大 (專) 學	1146
	6. 碩博士	344
	7. 不願透露	31
	8. 未詢問	1552
職業類別	1. 家管	411
	2. 學生	366
	3. 工	412
	4. 商	163
	5. 軍警	3
	6. 公教	256
	7. 農林漁牧	2
	8. 服務業	315
	9. 自由業	109
	10. 特種行業	16
	11. 醫護	14
	12. 無業 (含退休)	1040
	13. 失業 (待業)	542
	14. 其他	123
	15. 不願透露	48
	16. 未詢問	766
來電國家	1. 台灣	4580
	2. 外國	6
精神狀態	1. 心智正常	1718
	2. 疑似病人	1237
	3. 精神病患	1193
	4. 無法判斷	438
就醫方式	1. 無須就醫	1725
	2. 間斷就醫	200
	3. 持續就醫	1069
	4. 拒絕就醫	130
	5. 不願透露	74
	6. 未詢問	1388
物質濫用	1. 無	3590
	2. 藥癮	7
	3. 酒癮	7
	4. 毒癮	3
	5. 多重	1
	6. 其他	9
	7. 不願透露	20
	8. 未詢問	949

自殺意念	1. 無意念	4175
	2. 偶有意念	200
	3. 常有意念	119
	4. 準備中	8
	5. 進行中	12
	6. 不願透露	72
自殺方式	1. 無	3798
	2. 上吊 / 窒息	14
	3. 吸入致命氣體	5
	4. 食用致命固體或液體	46
	5. 高處跳下	14
	6. 溺斃	2
	7. 以刀槍自殘	61
	8. 其他	19
	9. 不願透露	13
	10. 未詢問	614
自殺記錄	1. 無	3532
	2. 曾自殺 (傷)	308
	3. 不願透露	5
	4. 未詢問	741
追蹤關懷	1. 同意	74
	2. 不同意	39
	3. 不需要	2734
	4. 未詢問	1739
經濟來源	1. 工作	1463
	2. 儲蓄 / 退休金	907
	3. 綜合社會保障援助	131
	4. 子女 / 親屬負擔	844
	5. 配偶負擔	140
	6. 不願透露	31
	7. 其他	127
	8. 未詢問	943
居住狀況	1. 獨居	1303
	2. 與家人	2340
	3. 與他人	109
	4. 不願透露	23
	5. 未詢問	811
主要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	700
	3. 藥酒癮	6
	4. 政治	52
	5. 人生 / 信仰	267
	6. 精神心理	972
	7. 健康醫療	131
	8. 職業	181
	9. 學業	29
	10. 法律	21
	11. 經濟	98
	12. 性議題	393
	13. 夫妻	140
	14. 家庭	636
	15. 人際	598
	16. 感情	362

次要問題	1. 性別議題	0
	2. 其他	667
	3. 藥酒癮	0
	4. 政治	28
	5. 人生 / 信仰	125
	6. 精神心理	489
	7. 健康醫療	67
	8. 職業	77
	9. 學業	25
	10. 法律	23
	11. 經濟	40
	12. 性議題	76
	13. 夫妻	68
	14. 家庭	415
	15. 人際	335
	16. 感情	109
處理情形（處遇策略）	1. 輔導協談	4050
	2. 自殺評估	23
	3. 危機介入	9
	4. 資訊提供	67
	5. 協助與中心預約面談	8
	6. 邀請再次來電	212
	7. 結案	869
處理情形（建議中心處理）	1. 無	4484
	2. 追蹤	62
	3. 轉介相關資源	18
	4. 通報	5
	5. 建檔 (黑名單)	12
	6. 建檔 (列管)	56
如何知 1995 專線	1. 家人朋友	107
	2. 政府 / 醫療 / 社福或其它機構	1142
	3. 報紙電視	339
	4. 網路	175
	5. 海報	20
	6. 其它	79
	7. 不願透露	30
	8. 未詢問	2694
BSRS 量表檢測	1. 一般個案	3
	2. 高危機個案	11
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：5,951

有效個案：4,585



我們之間－伴侶關係

生命線心理諮商所所長 蔡容容

孩子還小的時候，夫妻的生活常被育兒、工作與家庭責任填滿，「父母」的角色必須被放在「伴侶」之前。當孩子長大離家求學、工作後，就真的輕鬆了嗎？

很多人預期到了這個階段可以自在享受生活，但是不再需要操煩孩子的兩人，但是回歸寂靜的家中，反而爆發了更多口角衝突，對身邊的另一半怎麼都看不順眼。

這不是因為問題忽然長出來，這些過不去的點其實一直都在，以往因為孩子跟家務更急迫，只好將對另一半的不滿暫放一旁，可是當孩子離巢，重新回歸的兩人生活，就讓這些問題再度浮出水面。

孩子離巢後，正是伴侶重新磨合的重要時刻，練習從聊天、吃飯、散步等日常互動開始，了解現在的彼此。

這邊我們提供給伴侶 3 個小練習

① **每週一次「不談孩子」的聊天：**保留屬於兩人的時間，不討論孩子或家務，而是聊聊最近的心情或想法。

② **一起做一件以前沒時間做的事：**一趟小旅行、散步、看電影，甚至是一起吃頓飯，都可以重新創造伴侶的共同經驗。

③ **問彼此一個未來的問題：**認真傾聽，不評論或給建議，從彼此的期待裡，找出可以一起前進的方向。

孩子終究會走向自己的人生，而伴侶也需要重新找到屬於兩人的生活。孩子離巢不代表家庭結束，而是另一個階段的開始。

在這裡，與自己相遇！

社工 段雲筠

在服務的日常與季節流轉裡，我們習慣回應他人的需要、跟著匆忙的腳步前行，卻常常忘了停下來問問自己：「嗨，你最近好嗎？!」。

每年 10 月的「世界心理健康日」（World Mental Health Day）自 1992 年由世界心理衛生聯盟（WFMH）發起、世界衛生組織（WHO）倡議以來，持續提醒著世人重視心理健康。而 2026 年的今日，這份提醒對我們社工而言格外深刻：**心理健康不是一種奢華的享受，而是每一位助人者與服務對象都不可或缺的基本權益與內在基石！**

作為社工，我們的生活充滿著傾聽、陪伴與陪伴他人度過危機，然而在「接住他人」之前，我們更需要先「接住自己」！「我在這裡，與自己相遇」，是一場回歸內心的自我覺察與關愛旅程。

當我們願意暫時卸下「助人者」的專業期待與角色責任，誠實地面對當下的疲憊、焦慮或迷惘，我們便開始為自己的心靈騰出空間。這份自我照顧不需要複雜的儀式：它可以是接完困難個案後的一下深呼吸、下班後一段獨自散步的微光，或是勇敢向自己承認「我今天真的累了」的坦然。

與自己相遇，是練習用我們陪伴個案時的溫柔與接納，轉過身來對待自己的不完美。當我們學會停在當下，不再用過度的自我要求去耗竭熱情，內心的韌性便會在安靜中悄然萌芽。這不僅能修復我們與自己的關係、預防職業倦怠，更能讓我們在面對複雜的社會議題與生命更迭時，擁有更穩固且持久的精神底氣。

守護心理健康，從擁抱每一個真實的自己開始。在這個屬於心理健康的月份裡，邀請所有在崗位上堅守的社工夥伴與朋友，花幾分鐘閉上眼、深呼吸，對自己溫柔地說一聲：「我在這裡！」。

在這份專屬於你的平靜中，好好照顧自己，重新找回內心的力量。

職場倦怠的預警：你值得一個喘息的空間！

總幹事 嚴惠馨

「最近只是比較累，休息一下就好了。」忙碌的工作中，我們常這樣告訴自己。但如果休假過後仍提不起勁，一想到上班就感到疲憊、煩躁，甚至對原本熟悉的工作逐漸失去熱情，或許正是身心發出的提醒。

一般的疲累，往往在休假、睡一覺或忙碌告一段落後，可以逐漸恢復；職場倦怠卻可能是一種長時間累積的耗竭。當你開始出現**持續疲累、睡眠品質下降、容易煩躁或低落、對工作產生疏離感、成就感降低**，甚至下班後腦中仍不斷盤旋著工作，都值得多留意自己的狀態。

面對倦怠，不一定要等到「撐不住」才休息。試著在每天為自己保留一些喘息：工作一段時間後起身走動、午休暫時離開工作訊息、下班後設定不處理公事的時間，也可以重新整理工作優先順序，適時說出困難並尋求協助。

同時，也別急著把倦怠歸咎於自己抗壓性不足。工作量、角色衝突、人際關係、缺乏掌控感與長期投入卻得不到回饋，都可能讓人逐漸耗竭。

如果疲憊、焦慮、低落或失眠已持續一段時間，並明顯影響工作與生活，不妨尋求心理諮詢或醫療等專業協助。

休息不是停止前進，而是為自己補充繼續前進的力量。聽見身心的提醒，也為自己留下一個真正喘息的空間。