

### 理事長的話

理事長 洪秋蘋



115 年是一個新新的開始，象徵著希望與前行的力量。生命線在過去的歲月裡，始終秉持著初衷，陪伴許多人度過困境與挑戰。新的一年，我們期許會務能夠推展順利，不僅延續既有的服務，更能在社會需求日益多元的時代中，持續創新、拓展，讓更多人感受到支持與溫暖。

新竹市生命線深知心理衛生是社會安定與個人

幸福的重要基石，近年來，疫情、生活壓力、家庭挑戰與職場變動，使得心理支持的需求愈加顯著，因此協會持續招募協談志工，並規劃專業培訓課程，期盼社會大眾能踴躍參與。成為志工，不僅能夠增進自我成長，更能在陪伴他人的過程中，發揮助人之心，讓「利己」與「利人」相輔相成，形成一股溫暖的力量，服務更多需要支持的人。

農曆新年即將來到，在這充滿團圓與希望的時刻，新竹市生命線也誠摯地向所有支持我們的夥伴、志工與社會大眾獻上最真摯的祝福：願新的一年，大家都能順心平安，幸福健康。新的一年讓我們攜手同行，在 115 年共同打造一個更具韌性、更有溫度的社會。



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 生命線心理諮詢所/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：蕭惠群  
編輯小組：段雲揚  
網 址：<http://www.lifeline-hc.org.tw/>  
E-mail：[life\\_line@msa.hinet.net](mailto:life_line@msa.hinet.net)  
郵政劃撥：01212124  
戶 名：社團法人新竹市生命線協會



## 跨越數位世代的溫暖後盾：「謝謝你跟我說」文字協談計畫

在數位時代的浪潮中，青少年的心理健康支持管道正面臨新的挑戰與需求。國際生命線台灣總會深刻體察此趨勢，自 111 年起推動「謝謝你跟我說」青少年文字協談計畫，並在衛生福利部公益彩券回饋金的補助下，攜手花蓮縣、嘉義市、新北市、嘉義縣、宜蘭縣生命線協會，以及臺大心理健康大使共同打造一個更貼近年輕世代的心理健康支持平台。

這項計畫即將邁入第三年，透過建構於年輕族群熟悉的網路社群平台，提供匿名、即時的線上文字協談服務。生命線將其核心精神——即時的陪伴與傾聽——轉化為文字的溫度，讓青少年在最感自在、最能敞開心扉的數位空間裡，找到信賴且無壓力的情緒出口。

### 新竹響應：培育專業文字協談尖兵

令人振奮的是，新竹地區夥伴對於這項重要計畫亦給予熱切回應。於今年度文字協談志工培訓中，新竹地區共有 35 位志工踴躍報名參訓，最終有 13 名志工完成三階段專業培訓，冀望成為文字協談的生力軍。這不僅展現了新竹對在地青少年心理健康的深切關懷，亦代表了我們有能力將生命線的溫暖，透過訓練有素的專業文字協談志工，藉由網路即時的線上文字，傳遞給需要支持的青年朋友們。

### 放心倚靠：青少年專屬線上支持陪伴

「謝謝你跟我說」全台生命線文字協談計畫的服務對象為全臺灣的青年族群，旨在讓所有感到困擾或需要傾訴的年輕心靈，都能以即時的文字協談獲得傾聽與陪伴。

### 【生命線青少年文字協談服務資訊】

- 服務對象：全臺灣青年族群 (12 歲 -29 歲)
- 服務時間：上班日每週一至週五
  - 下午時段：13:00 ~ 17:00
  - 夜間時段：18:00 ~ 01:00

相關時間調整請洽生命線總會官網 <https://www.life1995.org.tw/>

### 【如何使用文字協談服務】

1. 生命線官方臉書：搜尋「社團法人國際生命線台灣總會」，按讚後使用發送訊息功能。
2. 生命線官方 LINE 帳號：LINE 搜尋 ID @taiwanlifeline1995，並加入好友。



透過每一位志工的付出，新竹市生命線協會將持續與總會協力，共同守護青少年的心靈花園。我們相信，一句「謝謝你跟我說」，將會是改變一個年輕生命的溫柔起點。

## 新竹市生命線協會 志工團長的話

114-115 年志工團長 劉志雄

### 親愛的夥伴：

在這個社會更迭快速、壓力繁重的時代，生命線志工們秉持所做的每一件小事，都可能成為另一個人生命中的大事。當有人在生命徬徨、無助懸念中，鼓起勇氣撥出那通電話：一個陌生的聲音渴求被理解的瞬間，因為有你們的陪伴，他們不再孤單，重燃起了生命的希望！

過去一年，我們共同度過許多挑戰，也見證了更多溫暖。每位志工在傾聽、陪伴與守護的角色中，展現了難能可貴的同理、耐心與回應，也因著無私付出，我們的夥伴們榮獲多項獎項殊榮（金盞獎，生命救援獎……）這都是極其寶貴的認可，團隊皆以你們為傲為榮！

在此，感謝每一位志工願意投入自己的時間，在忙碌生活之餘，仍選擇守護他人！因為有你，我們才能將「讓愛延續、讓生命發聲」之使命得以實踐。

同時，感謝自殺防治中心的夥伴們，持續辦理專業課程讓大家得以精進自我因應未知挑戰，並在專業陪伴的道路上得到知識與心理支持的後盾，更鞏固自己服務的初心。

最後，再次感謝我們團隊各成員、理事會及自殺防治暨行政中心的支持，因你們無私的奉獻，俾使各項活動均發展得有聲有色，也深獲大家認可，期盼彼此再繼續努力，發揮各自所長，願來年持續發光發熱！

祝大家健康，平安，事事順心



## 聽見「心」在求救：在崩場邊緣，成為彼此心的安全網！

社工督導 徐楚琪

在日常生活中，心理危機往往不是以驚天動地的方式出現，而是隱藏在微小的變化中。許多人以為「如果真的想不開要自殺，肯定會大聲說出來。」然而，這是一個常見的誤解。事實上，大部分處於自殺風險中的人，並不會直接開口求助，而是透過一些「隱性訊號」來表達他們無聲的痛苦。

### 生活中的微弱求救訊號

這些求救訊號可能出現在行為、情緒或語言中。以下是一些常見的具體例子：

#### 行為上的變化

**社交退縮：**一個原本外向活潑的人，開始拒絕聚會、避免與人接觸。

**準備告別：**突然將心愛的物品送給朋友或家人，或是有計畫地與親友進行密集道別。

**生活習慣改變：**突然出現嚴重的失眠或嗜睡，食慾不振或暴飲暴食，個人衛生習慣變差。

#### 情緒上的變化

**情緒起伏劇烈：**莫名地感到焦慮、易怒，或是長期處於麻木、對任何事都提不起勁的狀態。

**感到絕望或無助：**頻繁地說出「好累」、「沒有意義」或「我是多餘的」。

#### 語言上的暗示

**直接或間接提及死亡：**例如在社群媒體上寫下「世界少了我會更好」或「活著很辛苦」等字句。

**對未來失去希望：**談話中總是顯得對未來沒有任何規劃或期待。

#### 為什麼人們不直接求助？

根據美國自殺學之父施耐德曼 (Edwin Schneidman) 的觀點，自殺的核心動機並非「想死」，而是「想逃離無法承受的痛苦」。這種痛苦可以是精神上的、情感上的，甚至是身體上的。當痛苦超過了個人能忍受的界線，生命便被視為一種可以終結痛苦的出口。

根據美國疾病管制與預防中心 (CDC) 的數據，許多自殺身亡者在生前並沒有被診斷出精神疾病。這意味著，自殺風險不僅限於精神疾病患者，任何長期處於巨大壓力、絕望或孤獨中的人，都可能面臨這種危機。他們不直接求助，可能是因為擔心被貼標籤、不願成為家人朋友的負擔，或是認為沒有人能真正理解他們的痛苦。

#### 人人都能成為「守門人」

辨識心理危機並非只有專業人士才能做到。只要我們願意，就能發現身邊人的異常。當你注意到上述變化，可以試著主動關心：「最近你好像有點不一樣，想聊聊嗎？」這句話能讓他感受到「我不是孤單的」。許多研究指出，單純的傾聽與陪伴，就能顯著降低自殺風險。

「守門人」的角色，就是提醒我們：即使只是一般民眾，也能透過關心與陪伴，成為一道關鍵的保護網。

#### 結語

心理危機往往以無聲的方式出現，卻可能決定一個人的生死。我們無法時刻預防所有風險，但可以選擇「不忽略、不輕視」。當我們學會辨識這些被忽略的訊號，並勇敢地踏出關心的一步，就已經是守護一條生命的重要行動。

👉 如果您或您身邊的人正承受心理困擾，請撥打 1995 專線，由生命線 24 小時全天候陪伴您。

## 成為他人的光時，請先好好照顧自己！

社工 程雲琦

身為站在第一線的專業服務者，我們習慣扮演「給予者」的角色。然而，長期面對他人的心理危機與生命困境，我們也正承受著替代性創傷與職業倦怠的嚴峻挑戰。據統計，國內約有五分之一的成人受焦慮或憂鬱等疾患所苦；在高壓環境下，專業人員更容易累積心理負荷，陷入身心匱乏的困境。

### 心理健康急救：不僅是助人，更是自救的 CPR

今年，新竹市生命線協會引進由華人心理治療研究發展基金會推廣的「心理健康急救®」(Mental Health First Aid®, MHFA) 課程。這套具備科學實證基礎的培訓，不僅是為了增進助人技術，更是為了守護專業工作者的身心韌性，共同關懷職場心理健康。

在服務他人之餘，我們更應運用核心口訣「傾、聽、給、鼓、勵」來自我覺察與同儕互助：

- **傾 (評估)：**敏銳覺察身心警訊，評估是否已過度疲累或陷入情緒危機。
- **聽 (聆聽)：**接納負面情緒，給予自己表達與釋放的空間，不作批判。
- **給 (支持)：**透過減壓活動，給予自己實質的支持與希望。
- **鼓 (專業輔導)：**察覺負荷超載時，勇敢尋求督導或諮商等專業協助。
- **勵 (社會支持)：**向同儕傾訴，在團隊中建立堅實的互助網絡。

### 建立心理韌性，讓專業之路走得更遠

MHFA 課程透過 12 小時的教學、分組討論和案例演練，深化了我們對憂鬱、焦慮、精神病、物質濫用及自殺等多種危機的辨識能力。本會亦期許每位服務者在成為他人「第一道支持」的同時，也能具備足夠的韌性接住受傷後的自己。

唯有照顧好自己的心理健康，我們才能在助人的道路上走得更穩、更遠，持續為全民心理衛生貢獻心力。

## 48 期志工培訓結訓心得

48 期志工 小蘭

完成四階見習的此刻，對我來說，在生命線的服務像一場不知道終點在哪的接力賽，我並非孤身一人、前後總有夥伴與我一起。每一次談話必定有它的力量，或許來談者不是在我這一棒鬆動改變，大家齊心協力的傳承下去，總有一位能與來談者一同看見覺醒的曙光。

48 期志工 小玲

在最後一哩路的實習階段，我看到自己成長了許多，發現自己可以更專注的陪伴個案，除了承接情緒之外，也能在關鍵處幫個案釐清問題，引導他們自行找到解決的方法，尤其有過兩次接線經驗，讓我內心充滿了滿滿的感動。這是一種雙向的互動，我是提供幫助的助人者，但同時也從對方的生命經驗中，得到了許多的啟發與領悟。

48 期志工 凡月

相較於在外面上的一些自我成長的課程，生命線的收費簡直是“佛心來著”，這著實讓我驚豔，也更加肯定協會的無私與用心！尤其是第一次上團體課的經驗仍讓我記憶深刻，我非常喜歡以體驗式的引導去進行自我探索的課程設計，讓每個人可以內在去做深度的思考，感受群體合作的深意，每個在場參與的人都有其存在的意義。在這樣的氛圍中，感受到大家是一同前進並且靠近彼此，每人都是不可缺的一份子，我油然而升起了一股感動～原來，每個人都有其值得讚賞、值得學習的地方，藉此打開自己看待萬事萬物的角度，我想這就是接納與肯定的力量，這不只在協談工作上是很

有幫助的學習，更鬆動了我看待身邊人事物的慣性與執拗。

# 49期

社團法人新竹市生命線協會

## 電話協談志工 招募中



### 招募對象

- 年滿20歲-65歲
- 高中職以上畢業
- 認同本會宗旨且能配合排班

### 招募時間

即日起至115年2月28日

詳細資訊 / 報名連結  
(請掃下方QR-CODE)



### 培訓課程(共四階)

- 自我探索團體
- 輔導諮商概論
- 助人技巧演練
- 接線旁聽/實習

- 每階段考核通過，方可進入下階課程。

聯繫資訊：

(03)524-0309

lifeline@eapcenter.org

## 新竹市生命線協會捐獻芳名錄

114.1.1~114.12.31

姓名/單位	金額	姓名/單位	金額
洪秋鐳	120,000	歐毓珍	1,000
楊俊勇	6,000	程沁鈴	2,000
蔡宛芸	10,000	許綠宸	2,000
劉麗秀珍	10,000	張麗玉	200
張碧娥	500	曾婉瑋	700
盧孝成	30,000	陳進興	20,000
王城華	4,000	魏玉璽	10,000
黃心怡	250	陳詩文	20,000
吳明憲	1,000	善心人士	1,000
黃軒英	20,000	黃祐聖	1,000
黃達榮	250	李文傑	20,000
歐毓珍	2,000	米格國際股份有限公司	300,000
		財團法人應榮秀珍女士紀念基金會	500,000
※ 以上捐款名單依姓氏筆劃排列			
小計	204,000	小計	877,900
捐款總計		1,081,900	
物品捐贈		張祖琰議員設備款	187,600

## 114 年度 01-12 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	十月	十一月	十二月	總計	註釋	
電話協談	434	318	336	382	551	475	384	395	374	386	403	441	4879	5436	
自殺關懷訪視計劃(人次)	個案輔導	17	5	3	6	11	7	18	14	8	9	2	21	121	87
	團體輔導	0	0	0	100	20	0	80	21	12	12	0	257	137	

職前訓練		時數	人次
志工教育訓練(1-12月)	職前訓練	126	1022
	在職訓練	88	583
	督導訓練	18	76
心理支持公益課程		24	324

### (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、節稅議題、理財觀點(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



廣告

# 心靈貢丸湯



心靈雞湯如果可以療癒人心  
在新竹的我們，最該喝的湯就是貢丸湯吧！

新竹市生命線製播，新竹市政府補助的podcast節目，  
我們會在節目中邀請來賓討論不同的議題，  
希望透過對話帶給你生活一些的自我理解與療癒

請來喝碗湯，品嚐每一顆扎實多汁的貢丸



主辦單位：新竹市衛生局 、新竹市社區心理衛生中心   
承辦單位：社團法人新竹市生命線協會 

## 心理療癒的日常練習

生命線心理諮商所所長 蔡容容

在快速變動的現代生活中，生活中的壓力、焦慮或累積的情緒負擔，都可能像看不見的陰影，悄悄影響著我們內在的平靜與生活的品質。

許多人認為，追求心理健康需要大費周章的改變或專業介入，但事實上，心靈的修復始於日積月累的「微小練習」。就像身體需要日常的伸展與維護一樣，我們的心也需要簡單、規律的照護。

今天，我想為您介紹三個簡單卻極具力量的日常心理照護練習：

### 1 兩分鐘的「正念品嚐」

給自己兩分鐘，準備一杯你喜歡的飲品

**練習  
步驟**

- ▶ **感官覺察：**仔細聞一聞飲品的氣味，感受杯子的溫度。
- ▶ **緩慢品嚐：**慢慢啜飲，專注感受它在舌尖的溫度、質地和味道。
- ▶ **體驗當下：**觀察您的身體和心靈對這個動作的反應。

短短兩分鐘，讓你的身心回到此時此刻，專注於感官體驗的同時，也讓你的心靈有片刻的喘息空間。

### 2 十分鐘的「每日肯定日記」

適合在睡前進行，準備一個小筆記本，或者是日常的行事曆

- ▶ 在一天的尾聲，用筆記下今天發生的三件「好事」。

**練習  
步驟**

- ▶ 這些好事可以是任何微小的、帶來愉悅或成就感的事項，例如：「今天洗了舒服的熱水澡」、「今天天氣很棒」。
- ▶ 在回想每件好事時，請試著重新感受一次當時的正面情緒。

「肯定日記」訓練我們的大腦專注於生活中的「美好資源」，讓你有意識地去「看見」它們。

### 3 五分鐘的「慢步呼吸」

找一個安靜的空間或戶外，進行這個「慢步呼吸」練習。

- ▶ 專注於您的呼吸節奏。

**練習  
步驟**

- ▶ **吸氣時默數四拍**（從鼻子緩慢吸氣）。
- ▶ **吐氣時默數六拍**（從嘴巴緩慢、徹底吐氣）。
- ▶ 重複這個「四吸六吐」的循環五分鐘。

刻意放慢和加深呼吸，能夠刺激您的副交感神經系統，這是身體的「平靜開關」。它有效地降低心跳和焦慮感。

心靈的健康是一場長期的自我照護。每天執行這些微小的日常練習，讓他們成為你生活的一部分，慢慢滋養、修復您的心靈。



## 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
- ❖ 專業諮詢服務
- ❖ 客製教育訓練課程
- ❖ 管理諮詢
- ❖ 危機 / 重大事件輔導
- ❖ 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

## 我不是玻璃心，只是撐太久 — 職場支持網絡的力量

總幹事 嚴惠馨

在職場中，許多人常被貼上「玻璃心」的標籤，彷彿情緒困擾就是個人不夠堅強。然而，國際心理健康指引指出，員工的心理狀態並不是單純的個人問題，而是受到工作環境、組織文化與支持系統共同影響。當壓力長期累積、缺乏出口時，即使平常再能扛的人，也可能會走到「撐不住」的一刻。因此，建立有效的職場支持網絡，成為維持心理健康的重要基礎。

世界衛生組織於 2022 年提出，全球約有 15% 的工作者面臨憂鬱、焦慮等常見心理困擾。這些困擾不只影響生活，也造成組織效率下降、缺勤增加，甚至引發離職潮。當工作量過大、角色模糊、制度僵化、溝通不良，又缺乏適當支持時，壓力便容易累積成為長期身心耗損。

然而，研究與實務經驗都告訴我們：支持網絡能有效減輕壓力帶來的衝擊。支持不只是同事間的鼓勵，更包括主管的理解、組織願意投入的心理健康資源，以及外部專業協助的可近性。當支持系統越完整，員工在面對困難時就越能保持穩定。

心理學中的 Yerkes-Dodson 法則也提醒我們，壓力與表現並非線性關係。適度壓力能提升專注與動力，但過度壓力只會讓效率下降，甚至引發身心崩潰。這也是為何職場支持網絡如此重要：它協助員工找到「可承受的壓力範圍」，而不是被迫在極限中孤軍奮戰。

心理健康從來不是「玻璃心」，而是每個人在工作場域中都真實存在的需求，當同事願意傾聽、主管願意理解、組織願意投入資源，員工就不會感到孤立無援。在這樣的環境中，人能夠誠實面對自己的狀態，並理解一件重要的事——不是自己太脆弱，而是已經撐太久，如此才能讓員工在壓力中保持彈性，也讓組織在挑戰中展現韌性。