

理事長的話

理事長 洪秋蘋



春回大地，萬象更新。在這充滿希望的季節裡，能與大家一同迎接新的一年，是我最深的喜悅。在新春團拜中，看見志工們齊聚一堂，彼此交流、笑容洋溢，那股活力與向心力令我深受感動。每一位志工的付出，都是協會最珍貴的力量。你們在服務中展現專業，在互動中傳遞溫暖，讓生命線的精神不斷延續。

今年有幸第一次參加生命線全國年會，特別前往基隆與志工們共享榮耀的時刻，也準備花束贈送給授獎者，代表著我與協會對志工努力的肯定與感謝。這不僅是個人的榮耀，更是整個團隊共同的成果。每一份獎項背後，都承載著志工們無數的心力與堅持。

未來期許生命線協會能持續深化更專業的服務，讓更需要的人感受到陪伴與力量。同時，也希望志工夥伴們能在服務中找到自我成長的喜悅，彼此扶持攜手前行。生命線的使命不僅是守護生命，更是凝聚人心，讓社會因我們的存在而更加溫暖。

感謝所有會員與志工的支持與付出。願我們在新的一年裡，以愛為名，攜手共創更美好的未來。

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 志工活動花絮
- 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：03-5249598
轉傳專線：03-5249595
傳 真：03-5245191

理 事 長：洪秋蘋
總 幹 事：羅惠群
編輯小組：段雲揚
網 址：<http://www.lifeline-hc.org.tw/>
E-mail: life_line@msa.hinet.net
郵政劃檢：01212124
戶 名：社團法人新竹市生命線協會



熱血一袋袋

歡迎您踴躍來捐血

愛傳一代代

活動日期

115年06月27日(六)

活動時間

09:00-17:00

活動地點

西大捐血室

(新竹市文雅街6號-消防局對面)

■小提醒：捐血請攜帶身分證

完成捐血
即送保冷袋



捐血 500CC
加贈
輕便折疊椅

主辦單位：新竹市生命線協會

115 年度新春團拜



114 年度志工年資獎

40年

程沁鈴

宋麗玉

林碧玉

20年

朱德容

鄒惠美

35年

蕭惟鐸

賀驪豫

莊錦蓮

黃燕玉

張碧芬

15年

鄒軍琳

30年

黃娛秋

林昭蓉

曾怡君

10年

黃淑鈴

25年

詹寶珠

張翠琴

陳美裡

許錦雪

嚴惠馨

5年



生命線全國年會



榮耀與傳承：

生命線全國年會，見證志工長青服務之美

社工督導 徐子理

3月16日至17日，本會由社工督導帶領志工夥伴齊聚基隆，參與一年一度的生命線全國年會。這場盛會的核心精神在於表彰志工的無私奉獻，透過隆重的頒獎典禮，向長年在各角落默默守護生命的夥伴，致以最崇高的肯定與敬意。

跨越世代的守護：資深志工獲獎無數 在本次表揚名單中，本會夥伴表現極為優異，獲獎年資橫跨5年至40年，展現了長期穩定投入服務的厚實成果。每一個獎牌的背後，都是無數個「多年如一日」的守候；志工們在電話彼端傳遞的，不僅是時間的累積，更是專業與溫度的深度融合，象徵著生命線助人精神的世代傳承。特別令人感動的是，為了向受獎志工致敬，理事長特地為每一位上台領獎的夥伴準備了精美花束。當夥伴接過花束的那一刻，手中的芬芳不僅映襯著領獎的榮耀，更象徵著本會對志工多年辛勞最深切的感謝。

與時俱進的創新：榮獲青少年文字協談開創獎 除了志工個人的榮耀，本會亦獲頒「青少年文字協談開創協會獎」。此獎項肯定了本會在面對新世代求助需求時，勇於拓展多元服務管道的努力。我們不只守著電話線，更積極走入數位空間，讓助人服務能與時代並進。

凝聚使命，溫暖續航 在緊湊的行程之外，夥伴們也把握機會走訪基隆，在海港城市的節奏中稍作放鬆，於交流與相處中累積更多團隊情誼。透過此次年會的交流與見證，不僅讓志工夥伴共享榮耀，更再次凝聚了大家對助人使命的認同。感謝每一位夥伴的堅守與付出，因為有您，生命線才能持續化作社會中溫暖且堅實的守護力量，陪伴更多生命走過低谷，成為社會中溫暖而堅實的支持力量。

新竹市生命線協會捐獻芳名錄

115.1.1~115.3.25

姓名/單位	金額	姓名/單位	金額
洪○蘋	\$20,000	鄧○美	\$1,000
楊○勇	\$1,500	程○鈴	\$2,000
李○在	\$6,000	戴○	\$700
劉羅○珍	\$10,000	吳○憲	\$1,000
許○琴	\$2,100	黃○榮	\$250
莊○華	\$3,900	米格國際股份有限公司	\$100,000
小計	43,500	小計	104,950
捐款總計			148,450

115 年度 01-03 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	總計	去年同期
電話協談	515	485	575	1575	1088
自殺關懷訪視計劃(人次)	團體輔導			0	0
	團體籌備中-待執行				

職前訓練		時數	人次
志工教育訓練(1-3月)	職前訓練	12	60
	在職訓練	4	73
	督導訓練	0	0
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
生涯諮詢	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 (115年 1月至3月底)

接案日分佈 (星期)	1. 星期日	219	婚姻狀態	1. 未婚	805	自殺意念	1. 無意念	1409	次要問題	1. 性別議題	0		
	2. 星期一	246		2. 已婚	307		2. 偶有意念	84		2. 其他	230		
	3. 星期二	184		3. 離婚	107		3. 常有意念	47		3. 藥物濫用	0		
	4. 星期三	237		4. 同居	5		4. 準備中	2		4. 政治	7		
	5. 星期四	223		5. 分居	0		5. 進行中	10		5. 人生 / 信仰	48		
	6. 星期五	250		6. 疑團	147		6. 不願透露	25		6. 精神心理	170		
	7. 星期六	218		7. 不願透露	10		7. 未詢問	1260		7. 健康醫療	30		
來電時段 (含信件 / 網路)	1.07-12	483	教育程度	8. 未詢問	196	自殺方式	1. 無	7	處理情形 (處置策略)	8. 勸業	35		
	2.12-17	469		1. 失學	6		2. 上吊 / 窒息	0		9. 學業	21		
	3.17-22	568		2. 國小	2		3. 吸入致命氣體	14		10. 法律	12		
	4.22-02	38		3. 國中	45		4. 食用致命固體或液體	5		11. 經濟	19		
	5.02-07	19		4. 高中職	339		5. 高處跳下	0		12. 性議題	29		
		5. 大 (專) 學		477	6. 溺斃		0	13. 夫妻		31			
談話時間	1.5分鐘以下	366	6. 碩士	111	7. 以刀械自殘	20	14. 家庭	139	處理情形 (建議中心處理)	15. 人際	132		
	2.06-15分鐘	388	7. 不願透露	13	8. 其他	7	16. 感情	28					
	3.16-30分鐘	296	8. 未詢問	584	9. 不願透露	4	1. 輔導諮談	1392					
	4.31-60分鐘	338	1. 家管	154	10. 未詢問	260	2. 自殺評估	13					
	5.61-120分鐘	190	2. 學生	131	1. 無	1194	3. 危機介入	8					
	6.121分鐘以上	0	3. 工	143	2. 曾自殺 (傷)	108	4. 資訊提供	24					
個案狀況	1. 第一次來電 (談)	154	職業類別	4. 商	68	追蹤關懷	1. 同意	46	處理情形 (建議中心處理)	5. 協助與中心預約復談	1		
	2. 曾經來電 (談)	1382		5. 專業	0		2. 不同意	8		6. 邀請再次來電	113		
	3. 追蹤個案	0		6. 公教	67		3. 不滿意	902		7. 結案	300		
	4. 無法判斷	41		7. 農林漁牧	0		4. 未詢問	621		1. 無	1526		
個案類別	1. 有效個案	1576		8. 服務業	97	1. 工作	491	2. 追蹤	30	如何知 1595 專線	3. 轉介相關資源	6	
	2. 無效個案	380		9. 自由業	36	2. 儲蓄 / 退休金	341	3. 轉介相關資源	4				
	3. 第三方通報	1		10. 特種行業	11	3. 綜合社會保障援助	44	4. 通報	4				
	4. 其他	7		11. 輔導	9	4. 子女 / 親屬負擔	266	5. 疑懼 (黑名單)	1				
個案分類	1. 一般個案	1506		12. 無業 (含退休)	338	5. 配偶負擔	57	6. 疑懼 (列管)	38		BSRS 量表檢測	7. 家人朋友	26
	2. 自殺意念	48		13. 失業 (待業)	223	6. 不願透露	14	1. 政府 / 醫療 / 社福或其它機構	394				
	3. 自殺行為	16		14. 其他	32	7. 其他	35	3. 報紙電視	98				
	4. 其他	7	15. 不願透露	14	8. 未詢問	329	4. 網路	73					
服務方式	1. 個案自行來電	1508	16. 未詢問	244	1. 獨居	514	5. 海峽	3	自殺危險程度 量表檢測	6. 其它	44		
	2. 溢線轉接	67	1. 台灣	1577	2. 與家人	776	7. 不願透露	9					
	3. 面談	0	2. 外國	0	3. 與他人	45	8. 未詢問	940					
	4. 郵件 (Email)	0	1. 心智正常	571	4. 不願透露	10	1. 性別議題	0					
	5. 網路服務	0	2. 疑似病人	441	5. 未詢問	232	2. 其他	248					
	6. 主動追蹤服務	0	3. 精神病患	420	1. 無須就醫	597	3. 藥物濫用	1					
性別	1. 男	757	4. 無法判斷	145	2. 開辦就醫	45	4. 政治	14	個案總數：1,957 有效個案：1,576	5. 人生 / 信仰	78		
	2. 女	819	1. 無須就醫	597	3. 持續就醫	409	6. 精神心理	372					
年齡	1. 12歲以下	0	4. 拒絕就醫	44	4. 拒絕就醫	44	7. 健康醫療	54		主要問題	8. 勸業	68	
	2. 13-19歲	72	5. 不願透露	44	5. 不願透露	44	9. 學業	7			10. 法律	5	
	3. 20-29歲	92	6. 未詢問	438	6. 未詢問	438	11. 經濟	40	12. 性議題		96		
	4. 30-39歲	194	1. 無	1199	1. 無	1199	13. 夫妻	51	13. 家庭		180		
	5. 40-49歲	309	2. 憂鬱	2	2. 憂鬱	2	14. 家庭	243	15. 人際		243		
	6. 50-59歲	416	3. 酒癮	2	3. 酒癮	2	15. 感情	119					
	7. 60-69歲	214	4. 毒癮	2	4. 毒癮	2							
	8. 70-79歲	56	5. 多重	1	5. 多重	1							
	9. 80歲以上	5	6. 其他	1	6. 其他	1							
	10. 不願透露	17	7. 不願透露	3	7. 不願透露	3							
	11. 未詢問	202	8. 未詢問	367	8. 未詢問	367							

我想念我自己 從自我覺察開始理解與自己的關係

生命線心理諮商所所長 蔡容容

在日常生活中，許多人常感到疲憊、煩躁，甚至有種說不上來的空虛感。這樣的感受，有時並非來自外在壓力本身，而是與「自己」的關係逐漸疏離所產生的結果。

自我覺察，是重新建立內在連結的重要起點，我們可以試著有意識地留意自己的情緒、想法與身體感受。例如，在一天結束時問問自己：「今天有沒有哪一刻特別不舒服？」、「我當時在想什麼？」、「今天覺得最開心或挫折的時候」透過這樣的練習，可以逐步找回跟自己的連結。

當我們找回跟自己的連結，也就有機會建立良好的自我關係，學習善待自己。愛自己，指的不是物質上的吃大餐跟購物，而是心理層面的理解與支持。像是適時休息、允許自己犯錯、給予肯定，都是培養自我連結的重要方式。當我們能以較溫和、不批判的態度看待自己，內在壓力也會隨之降低。

最後，需要提醒的是，自我覺察是一個持續的過程，而非一次性的改變。透過日常中反覆的練習與觀察，我們能逐漸找回與自己的連結，減少內在的疏離感，重新認識與照顧那個最重要的人——自己。

心靈補給站—新竹市心理衛生資源

【心情救急與對象關懷】	☎ 社區心理衛生中心	03-5355276	
☎ 安心專線	1925	☎ 男性關懷專線	0800-013-999
☎ 生命線	1995	☎ 孕產婦關懷專線	0800-870-870
☎ 張老師	1980	☎ 踮腳少年專線	0800-001-769
		☎ 同志諮詢熱線	02-2392-1970

新竹市心理衛生中心

【生活支持與醫療機構】

福利諮詢專線	1957
長照專線	1966
失智者關懷專線	0800-474-580
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272
家庭教育諮詢專線	412-8185 (手機+02)
毒品危害防制諮詢專線	0800-770-885



精神醫療院所



心理諮商/治療所

情緒的光合作用

總幹事 嚴惠馨

在忙碌的職場與日常生活之間，我們常像一株不停吸收外界刺激的植物。工作中的壓力、責任與期待，容易在下班後仍殘留於心，使情緒難以順利轉換，長期下來影響生活品質與人際互動。因此，如何在職場與生活之間建立適當界線，並進行情緒轉化，已成為現代人不可忽視的重要課題。

你知道「情緒」也能「光合作用」嗎？這是一種有意識的轉換歷程。就像植物將陽光轉化為養分，人也可以透過覺察與調整，將壓力、焦慮等情緒轉化為理解與前進的能量。

首先是「辨識」：在一天結束時，試著停下腳步，問問自己：我此刻的情緒是什麼？來自哪裡？

其次是「區隔」：透過簡單的儀式，例如：下班後的散步、聽音樂、運動或其他放鬆活動，協助自己從工作角色中抽離。

最後是「轉化」：將原本的負向情緒轉為自我照顧的訊號，例如：壓力提醒我們需要休息，煩躁意味著界線需要重新調整。

當情緒轉換成為一種習慣，不僅能讓我們在家庭與職場之間保有彈性，也有助於提升整體的心理韌性。當我們學會讓情緒自然流動，而非壓抑或帶入不同場域，生活將更為平衡，人際關係也更為和諧。

情緒並非負擔，而是可以被善用的資源；透過持續練習，找到屬於你自己的「光合作用」公式，讓內在更穩定、外在更從容。當然，若過程中感到困難，也無需獨自承擔，適時尋求外部支持，例如：運用公司提供的員工協助服務 (EAPs) 或其他服務，讓專業資源陪伴你。

新竹市生命線協會 員工協助服務中心 (簡稱 EAPC) 服務項目



「保密尊重」是我們專業的堅持

「全心服務」是我們不變的態度

- ❖ 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

