

2016年夏季刊



生命線藍圖

工作線上

人物專訪

專題分享

電影賞析~百日告別

專書分享

文章分享

活動剪影



2016.06.30 出刊

目 錄

生命線藍圖

協會短中期發展計畫

林中循

工作線上

1995 協談專線高關懷個案處遇模式

林中循

工作執行概況

會務報告(105.04.01~105.06.30)

捐款芳名錄(105.04.01~105.06.30)

人物專訪

採訪輔導理事長李榮鏗

林宏利

專題分享

入監輔導工作的反思

林中循

為監所內同學播一顆種子

彭于真

電影賞析-百日告別

“百日告別”

史玲瑋

“百日告別”

陳玲碧

“百日告別”

李月嬌

所有的發生都是最好的安排

葉良英

專書分享

《被討厭的勇氣》

陳禹同

《心理諮商箴言—給實務工作者的 110 個提醒》

鄭宣瑋

文章分享

兼具知性與感性的全國生命線志工團幹部研習營

陳玲碧

養知足~生快樂

陳玲碧

法院法警二三事

駱思龍

活動剪影

生命線藍圖

新北市國際生命線協會 2016 年至 2020 年協會短中期發展計畫

方案申請	1995 協談專線—高關懷個案後續追蹤與社會適應（或社區照顧）服務方案	志工協談專線高關懷個案後續追蹤輔導（志工協談專線與行政中心方案作結合），主要以自殺意念、憂鬱症、藥酒癮為主要對象
	突破困境—毒品更生人就業協助與社會適應服務方案	從臺北看守所更生人出監前大團體輔導，到更生人離開監所的後續追蹤輔導，提供更多的社會支持與協助
	藥物濫用防治與心理衛生健康宣導計畫	藥物濫用族群是感染性病、愛滋病的高危險族群，同時罹患精神疾病比例高，透過宣導活動增進社會大眾對藥物的認識，並教導保護技巧、遠離藥物的傷害
	出版心理衛生與自殺防治資源手冊	建置心理衛生與自殺防治資源手冊，讓新北市社會大眾在遇到相關問題時可以參考並尋求協助
志工訓練	辦理內部個案研討會	由志工督導與組員共同上台報告研討，透過協談經驗與處遇分享，增進志工服務技巧、提昇專業知能
	志工督導模式	朝向三人小組的團督方式，讓督導彼此間可以互動學習、增進交流、凝聚共識
活動辦理	自殺防治宣導活動月	內容包括：記者會、名人座談會（含志工回娘家感恩活動）、影展、書展...等
	辦理心理衛生暨自殺防治研討會	爭取經費補助辦理研討會議，增進專業知能並提昇協會知名度
團體工作	辦理悲傷輔導團體、家屬支持團體、追思會	從協談專線與方案執行的過程，規劃辦理各種團體，增進協會服務項目
行政會務	協會簡報 ppt 製作	介紹協會使命、宗旨與服務項目，以利對外發展公共關係
	協會網站資料定期更新	提高協會知名度及募款用途

新北市國際生命線協會 1995 協談專線高關懷個案處遇模式

/主任 林中循

「因為有你·新北更好」，首先感謝一直以來默默付出的志工夥伴，你們的努力與辛苦所有理監事都有關注到，也熱烈歡迎第 26、27 期夥伴正式成為生命線一員，期待第 28 期儲訓志工能夠完成四階段的訓練，加入我們這個大家庭。

本會行政中心目前接受聯合勸募協會補助辦理兩個方案：兒童與老人憂鬱防治宣導服務，長年以來我們一直在學校與社區作耕耘，期能將協會的宗旨服務推展到社會的每個角落；今年六月在經過聯合勸募期中督導時，與委員討論有關本會方案轉型的問題，希冀 106 年度申請的方案能與協會宗旨作結合，真正落實倡導心理健康與自殺防治之理念，有鑑於此，我們將於今年 7 月 1 日起先行試辦本會「1995 協談專線—高關懷個案後續追蹤輔導計畫」，先行選定三類對象：(1)具有自殺意念；(2)憂鬱症；(3)藥酒癮。本計畫將透過志工夥伴、督導與行政中心的結合，邊提供服務邊做修正調整，期能建置成為新北市生命線的服務模式。

雖然凡事起頭難，但請各位志工夥伴無須擔心或害怕，助人工作沒有絕對的衡量尺度，只要在協談過程中察覺個案有需要作後續追蹤服務（須徵詢個案的意願），就可以與值班督導或行政中心討論，我們會先從一些個案服務的過程中去累積經驗，後續將這些經驗再提供給各位參考。下列事項請各位能留意：

(一) 志工：

1. 挑選三類個案（自殺意念、藥酒癮、憂鬱症）作為後續追蹤關懷，並設計「個案關懷單」作為轉介的依據，若志工在電話協談時初步評估個案需要後續追蹤關懷，請在電話裡向個案確認：「您是否願意讓協會的社工或督導作後續處理？」

2. 另外，若個案在電話裡提到的問題無法立即作回應，或不清楚有其他的資源管道可提供，可以詢問對方：「您的問題我不是很清楚（我怕傳達錯誤的訊息給您），是否可以将您的聯絡方式轉給行政中心社工？請他們再電話回覆您。」

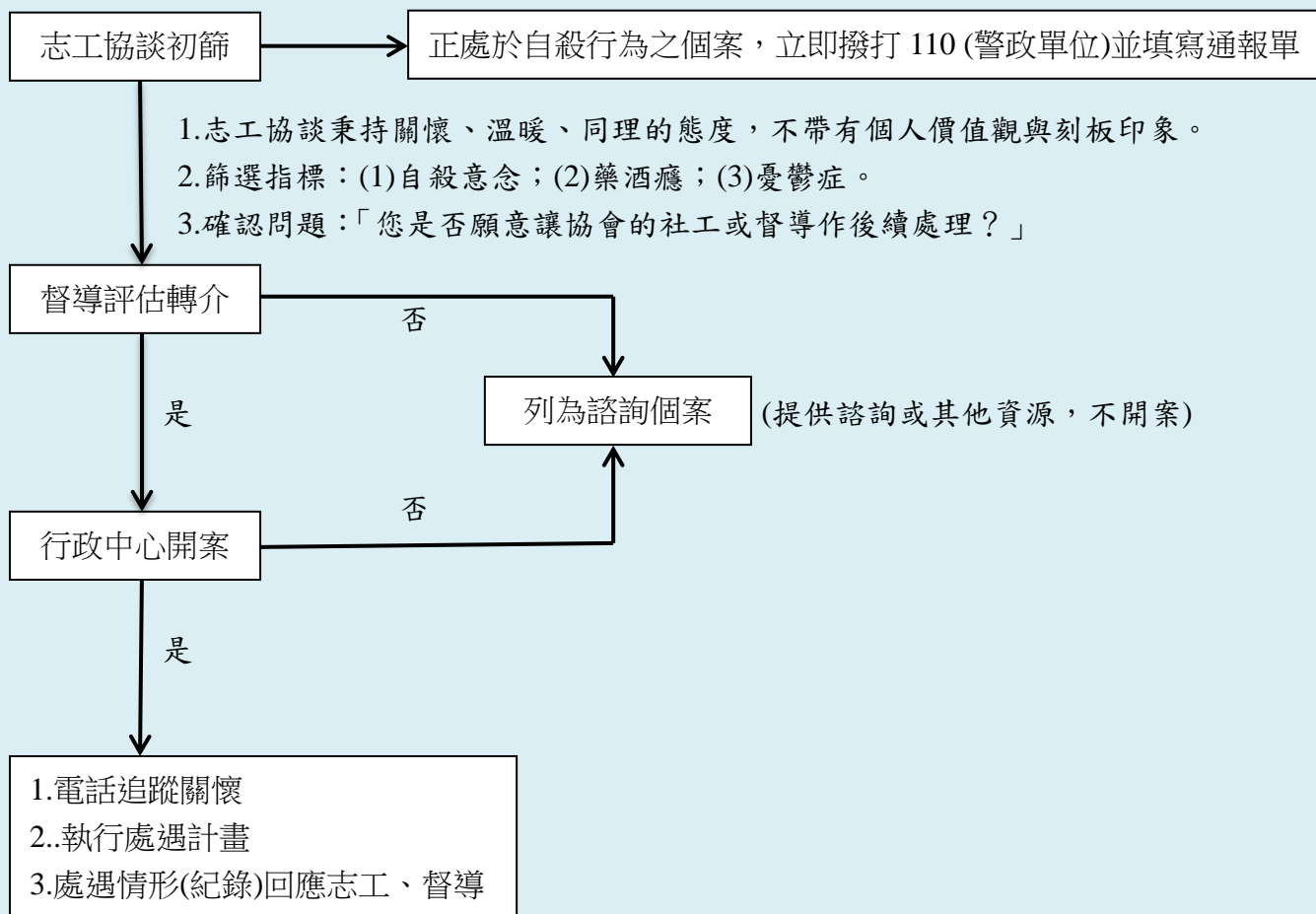
(二) 督導：

1. 志工填寫「個案關懷單」後交由值班督導，該值班督導請立即聽錄音檔評估，並可與志工作討論，再告知是否要轉介行政中心。

2. 採取以「個案」為中心的服務模式，每位志工夥伴都可能會接到相同的個案來電，應避免落入單一督導督員制度。

3. 督導值班時請先查閱是否有需要處理的「個案關懷單」，後續可將處理情形再轉知該位志工的督導。

工作線上



自殺危機管理 e 學院~數位學習-第三者通報、精神疾病辨識 (初階)

工作執行概況

105 年度 5 至 6 月份工作執行概況

●行政會務				
日期	內容	地點	人員	備註
5/04	參加感恩基金會深度座談會	國語日報	社工組長李麗棉	
5/14	網路申報非營利組織綜合所得稅	協會	社工組長李麗棉	
5/16	行政中心主任報到	協會	主任林中循	
5/31	撰寫 2017 年至 2020 年協會發展計畫書	協會	主任林中循	
6/14	製作協會簡報	協會	主任林中循	
6/17	第 20 屆第 5 次主任總幹事會報	桃園市 生命線協會	主任林中循	
6/23	修改信用卡授權書、建置協會網站資料	協會	主任林中循	
6/29	法鼓山關懷生命獎團體獎申請資料	協會	主任林中循	
●會議召開				
日期	內容	地點	人員	備註
4/11	志工督導臨時會	協會	志工督導群 社工組長	
5/11	105 年 5 月份行政會議	協會	理事長等	
5/17	第 14 屆第 10 次理監事聯席會	江翠小館	理監事、行政中心	
6/06	105 年 6 月份行政會議	協會	理事長等	
●方案執行				
日期	內容	地點	人員	備註
4/06	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
4/07	社工人員督導（聯合勸募方案補助）	協會	社工師翁慧真	
5/04	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
5/19	兒童服務方案第 6 次團體	中和國小	心理師王韻齡	
5/20	老人服務方案電訪（個別輔導）	協會	社工組長李麗棉	
5/24	老人服務方案	板橋鶴齡社 區發展協會	社工組長李麗棉	
5/26	兒童服務方案第 7 次團體	中和國小	心理師王韻齡	
5/27	申請臺灣新北地方法院檢察署 106 年度緩 起訴處分金與認罪協商金補助款方案	協會	主任林中循	
5/31	新北市後備指揮部官兵心理諮商輔導（個案 輔導）	協會	主任林中循	
6/01	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
6/03	社工人員督導（聯合勸募方案補助）	協會	社工師翁慧真	

6/03	聯合勸募期中督導方案執行情形網路填報	協會	行政中心	
6/04	感恩基金會 105 年方案申請	協會	社工組長李麗棉	
6/13	老人服務方案走訪板橋民生公園	板橋公園	社工組長李麗棉	
6/16	兒童服務方案學校座談會	中和國小	心理師王韻齡、主任 駐校心理師、導師	
6/20	聯合勸募 105 年度期中督導方案審查	協會	委員李瑞金 理事長、監事詹桂美 主任、社工組長	
6/23	1995 協談專線高關懷個案處遇模式說明	協會	主任	

●志工訓練

日期	內容	地點	人員	備註
4/09	電影賞析-百日告別	江翠國小	志工督導史玲瑋、 圖書組長吳淑美	
5/03	第 27 期志工諮商理論工作坊(8)	協會	心理師簡玉坤	
5/10	第 27 期志工諮商理論工作坊(9)	協會	心理師簡玉坤	
5/14	選修課-自我情緒照顧	協會	社工師曾瑞琪	
5/15	第 28 期志工儲備訓練第二階段(1)	協會	儲備志工	
5/17	第 27 期志工諮商理論工作坊(10)	協會	心理師簡玉坤	
5/22	第 28 期志工儲備訓練第二階段(2)	協會	儲備志工	
5/24	第 27 期志工諮商理論工作坊(11)	協會	心理師簡玉坤	
5/29	第 28 期志工儲備訓練第二階段(3)	協會	儲備志工	
5/31	第 27 期志工諮商理論工作坊(12)	協會	心理師簡玉坤	
6/03	志工督導團督	協會	心理師簡玉坤	
6/05	第 28 期志工儲備訓練第二階段(4)	協會	儲備志工	
6/19	自殺危機管理 e 學院-數位學習初階	協會	社工組長	
6/21	第 28 期志工儲備訓練第三階段(1)	協會	心理師簡玉坤	
6/23	自殺危機管理 e 學院-自殺評估實務初階	協會	社工師簡佑娜	
6/24	編寫志工入監輔導教戰手冊	協會	主任林中循	
6/25	選修課-夫妻與親密伴侶關係	協會	心理師張誼方	
6/28	第 28 期志工儲備訓練第三階段(2)	協會	心理師簡玉坤	

●公共關係

日期	內容	地點	人員	備註
4/29	總幹事王祥榮媒合-南港扶輪社宣講	晶華飯店	彭于真、社工組長	
5/10	台灣大學雄友社服社團宣講	台大	志工督導林姝伶	
5/19	第 10 期志工葉素鄉母親告別式	板橋殯儀館	理事長許文德 行政中心、志工團	
5/23	拜訪新北市政府衛生局心理衛生及長期照顧科科長杜仲傑、專員廖素敏	新北市政府 衛生局	理事長許文德 主任林中循	

5/28	2016 第四屆全台校園美女選拔賽活動致詞暨頒贈感謝狀（捐贈發票予生命線）	台北市三創園區	理事長許文德	
6/18	拜訪立法委員吳秉叡	新莊福營服務處	總會理事長張春玉 理事長許文德 常務監事李茂桂、主任	
6/24	邱春木基金會第 18 屆松年大學結業成果展	古都餐廳	理事長許文德等	
●活動辦理				
日期	內容	地點	人員	備註
4/23	春之旅-南子各步道鼻頭角燈塔	新北	理監事、志工團	
5/25	第三屆自殺防治宣導活動廠商報價說明會	協會	中視企劃公司 進鴻聲光公司	
●其他項目				
日期	內容	地點	人員	備註
5/06	實踐大學社工系學生期中實習機構拜訪（鄭宣璋）	協會	程蘇珊老師	
5/12	國立臺北大學社工系學生期中實習機構拜訪（陳禹同）	協會	王品老師	
5/20	1995 協談專線個案轉介至中和區公所駐站心理師	協會	社工組長李麗棉	
5/26	1995 協談專線個案轉介至中和區公所駐站心理師	協會	社工組長李麗棉	
5/26	社區主動求助個案轉介至財團法人邱春木基金會	協會	社工組長李麗棉	
5/29	個案面談服務（樹林區）	協會	主任林中循	
5/31	電郵信件回覆 2 封	協會	社工組長李麗棉	
6/27	網路信件回覆	協會	主任林中循	
6/27	嘉藥大學社工系學生暑期實習說明（李愰瑜）	協會	社工組長李麗棉	



自殺危機管理 e 學院-
自殺評估實務初階

捐款芳名錄

捐款芳名錄(105.04.01~105.06.30)

財團法人邱春木社會福利慈善事業基金會 \$10,000			
許文德	\$60,000	林姝伶	\$1,600
陳憲鑑	\$60,000	葉曾集	\$1,500
邱仁賢	\$25,000	張璦文	\$1,000
白玉鳳	\$20,000	陳文玲	\$900
張棉植	\$5,000	李虹諭	\$500
劉炳煌	\$5,000	黃秀綿	\$500
徐明珠	\$4,000	麥金羽琳	\$300
湯明亮	\$3,200	楊俊欣	\$300
曾柏硯	\$3,000	楊俊勇	\$300
楊孟達	\$3,000	楊思恬	\$300
吳榮華	\$2,000	楊凱傑	\$300
徐明偉	\$2,000	楊斯貽	\$300
賴鎮安	\$2,000	盧信有	\$300
		黑殿飯店	\$53



20160528 第四屆全台灣校園美女選拔賽

採訪輔導理事長李榮鏗

口述/李榮鏗 採訪及整理/林宏利

良好的團隊，由優質人才組成

新北市國際生命線協會已邁入第 28 年，我們擁有 27 期共 141 名的菁英志工，全力守候 1995 協談專線，也因理監事、志工團、行政中心三足鼎立，健全的組織管理，讓協會的業務發展蒸蒸日上，這是協會全體人員的付出與奉獻，當然歷任理事長及理監事們更功不可沒。因此，我們訪談了本會第 13 屆理事長，現任輔導理事長的李榮鏗理事長，藉由瞭解他的行事風格，學習他的生活理念，來激發志工們共同鼓舞、共同喝采的力量。

在別人的需要上，看見自己的責任

「年少有成，安度一生，這樣精彩嗎？」三十歲以前，擁有一身電子技術的李榮鏗，已在台灣聲寶擔任主管之職，父親甚至將房產留給他，讓他可以安心工作，而無需為生活擔憂，但立志為理想而活的信念，讓他果斷的放下工作，二十八歲離開電子業，踏入飛牛牧場畜牧，一年後再改學做麵包，成為麵包師父，二年後開了第一家店，如今三十年過去，坐擁三家舒麥爾門市。

李理事長及夫人廣開行善路，參與各社團擔任重要幹部，從扶輪社、創世、家扶、到生命線，並義賣、贊助弱勢團體、宗教團體；在五年前，家扶提出愛心店家待用餐方案，舒麥爾也配合每日提供 300 份麵包，給弱勢家庭；且店內每當晚上十點盤點後的剩餘麵包，交由青年服務團做物流，分配到三鶯大橋下方的貧戶進行發放。這種在別人的需要上，看見自己的責任，其厚道胸襟與風範，值得敬佩與學習。



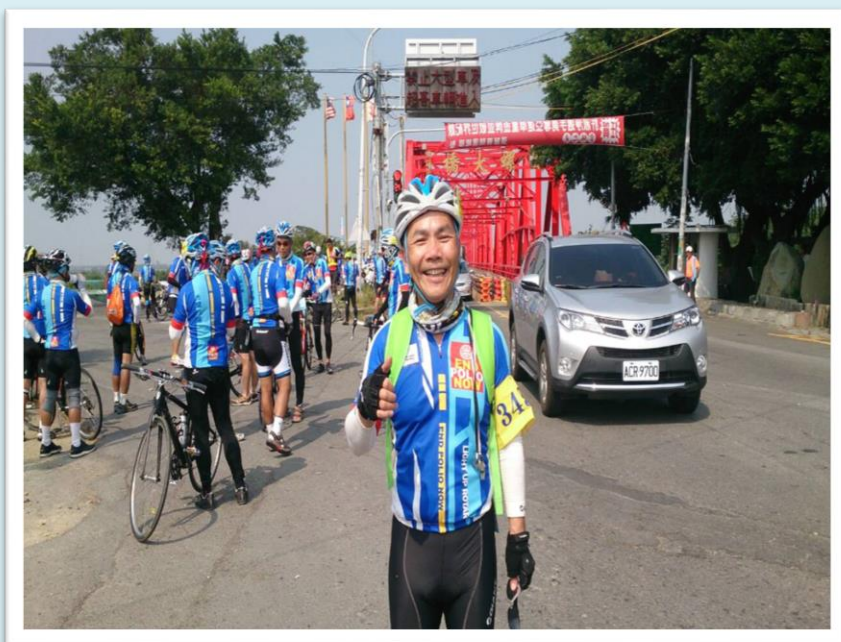
勇於參與，只因今生有夢

與生命線結緣，是在十二年前，由王景源前理事長及邱仁賢名譽理事長的引介，進入了生命線的團隊。歷經景源、炳勝、安正三位理事長，六屆理監事的學習過程，也藉由與志工的互動中，體會到生命線協談專線 1995 帶給社會大眾正面的能量，看著志工夥伴們長時間的耕耘與奉獻，以及政府單位對生命線的認同、肯定，更激發了李理事長生命內在善的循環。

回顧擔任理事長兩年的任期裡，著實有許多點滴回憶，從承辦年會、授旗、定調「2014 真善美、聚新北」，籌辦年會過程真是千頭萬緒，所幸，天時、地利、人和，以及適時的

資源挹注，讓經費得以不超支，如飯店住宿及餐廳供餐的優惠價、紀念衫 Logo 的無償設計、優人神鼓，以及前進法鼓山的心靈之旅，這些都是志工們同心協力，以及社會賢達默默付出所成就的。

在籌辦年會的過程中，小組召開無數次的籌備會議及實境演練，造就了各縣市生命線夥伴報名人數突破千人的空前創舉，也凝聚了團隊榮辱與共的深厚情誼，如今回想起來，內心深處仍然感動。



助人，是我們生命中最動人的風景。

李榮鏗輔導理事長，回想自己曾在 07~08 年接任糕餅公會理事長(內規循序排進)，當天下午又被推舉扶輪社社長(盛情難卻)，同時一天接兩個職務，如果不是有那份勇氣和願意，如何有毅力去挑戰和承擔？公益的付出都是無形的力量，只要願意嘗試，視野和見解都會不同，相信也會有不同的因緣。

李榮鏗輔導理事長鼓勵默默奉獻的志工們，公益路上，我們同行，讓生命線協會的公益之路，有著更多的超越與成長，也讓我們一起在這公益路上留下美好的故事與回憶，再次感謝大家無私的付出與奉獻。

入監輔導工作的反思

/主任 林中循

這幾年在臺北看守所、新店戒治所從事輔導工作，接觸到不同刑案的受刑人（多數為藥物濫用與酒駕），在輔導過程中瞭解到許多受刑人已是多次進進出出監所，甚至有位受刑人同時背負 30 條刑案而要準備移監服刑，不管是宗教教誨師、技藝老師、心理治療師、社工師、輔導志工...等，在輔導的過程中會去思考到：這些受刑人（更生人）為何無法真正改變？到底能夠實際幫助到他們甚麼？

在從事助人工作我們很難用相同的標準去看待不同屬性的個案，我們可以提供資源協助一位受暴婦女脫離受暴環境，在幾年內獨立自主生活，卻無法複製相同的模式讓一位藥物濫用者遠離毒品的誘惑，「拒絕毒品·走向光明」是一個理想與理念，在這口號的呼喚下我們更應該要去瞭解他們內在心理動機、探討無法戒除的原因。儘管如此，身為助人工作者的我們更應秉持關懷與同理的態度，避免為這些高難度的個案貼上標籤，針對藥物濫用者的工作目標應放在減少使用，朝向生活能夠減少依賴，完全戒除並非是每個藥物濫用者都能夠達到的目標。

下面整理歸納幾個議題，雖然是從入監輔導更生人為出發點，但某些議題是可以運用在其他類別的個案，大家可以作為參考，未來有機會可以實際運用到助人工作上。

■擁有 v.s 失去：

1. 更生人因為空間變更、自由喪失、團體生活等，容易產生情緒與壓力，同時易肇生心理困擾、偏差行為、違規問題。
2. 當你失去或缺乏某些東西時，你的內心會充滿渴望，然而一旦擁有的時卻又容易忽視它，我們總在意已經失去的，卻不懂得珍惜擁有的；埋怨命運、埋怨社會、埋怨體制是沒有辦法解決問題的。
3. 「個人心境」是一個重要關鍵因素，當我們內心覺得難熬時，就會覺得時間過得很緩慢，反之，若我們把焦點放在現在這個環境當下，即使是在監所裡面服刑，比較能夠用坦然自在的態度去過。
4. 教導更生人要能夠學習忍耐、轉移個人的注意力、暫時拋開外面的世界；在這個空間裡可以好好地想想，離開監所後我要做些甚麼？可以用紙筆寫下來作為提醒，因為回到原來的生活環境時，我們很容易又忘記現在的辛酸處境。

■罪刑類別：

1. 從標籤理論來看，這個社會分成兩種人：(1)一般社會大眾；(2)受刑人。每個人都會犯錯，只是所犯的錯誤程度不同，即使犯下同樣的錯誤受到的法律責任、刑罰也可能會不同，就好比偷竊、酒駕、貪汙或更嚴重的罪刑，若被查獲才有刑責問題，很多

人可能曾經犯過這些錯誤，只因沒被查獲而無須承擔法律責任，所以我們只能說那些人是躲過一劫。

2. 【問題】酒駕、竊盜、傷害、毒品何最容易避免？

- (1) 因缺錢或一時興起貪念而產生偷竊或搶劫。
- (2) 吸食毒品倒在路邊，警察可依法進行逮捕起訴。
- (3) 酒醉倒在路邊，警察是不能逕行強制逮捕，喝酒不騎車（不開車）就能避免刑責，保障自己與他人的生命安全。

■藥物濫用的立場：

1. 使用藥物是個人的選擇，採取不支持、不反對、不批判的態度，避免帶入個人的主觀意識或價值觀（含信仰），僅傳達每個人須為自己的行為負責。
2. 【問題】更生人詢問：用藥是我自己的事情，我花自己的錢買藥，並沒有去危害到別人，面對該問題要如何作回應？
 - (1) 我們關心的是身體健康問題，長期濫用藥物會導致生理與心理受到傷害，例如：K他命會產生膀胱炎、尿道病變；安非他命會有多疑、猜忌、幻想及精神疾病。
 - (2) 長期使用藥物會產生無法「自我控制」的行為，例如：拉 K 後騎機車（開車）外出，藥物突然發生作用產生暈眩而發生車禍撞傷（死）人；搖頭丸或安非他命長期使用會影響精神狀況，可能就衍生暴力或跳樓事件；海洛因若共用針具易造成感染愛滋病毒，可能會因此將病毒再傳染給其他人，故濫用藥物仍是會對別人產生傷害。
 - (3) 附註：K（Ketamine，俗稱 K 他命、愷他命、禪子）、搖頭丸（MDMA，俗稱衣服，二級毒品）、安非他命（Amphetamine，俗稱冰糖、ice、煙，二級毒品）、海洛因（Heroin，一級毒品）

■提供「減害理念」與戒除的議題：

1. 不管是酗酒或使用藥物，目標都朝向拉長使用的時間、減少使用的次數與頻率，主要乃希望能夠降低對生理與心理的傷害。
2. 勿期望更生人（個案）可以遠離毒品、立即戒除，畢竟成癮性物質（如：酒精、藥物、香菸、咖啡...等）不是容易可戒癮，尤其「心癮」更是難以戒除的主要因素，只要能夠減少使用就是一種成長與進步。
3. 要達到「完全戒除」是每個成癮者的最終目標，但可能終其一生都無法做到，但也無須因此而失去信心與改變的力量。
4. 戒除的第一步就是要能遠離原有的生活環境、遠離原有交友圈，但我們知道很困難，人都會想要找到熟悉感與安全感，即使你不去找原來的朋友，他們也可能會主動來找你。
5. 持續且穩定的工作、生活是重要的，即使僅有 2 萬元的工作也要去做（在臺灣是無須擔心找不到工作，各地的就業服務中心都有連結廠商提供工作機會給更生人），至少還有錢可以租屋居住、有錢吃飯，甚至在心癮無法控制時還可以靠自己，不至於淪落到搶劫偷竊，現今司法政策是採取一罪一罰，避免自己身上同時背負過多的刑責罪名。

■生命教育的意義：

1. 每個人生命中都會有失敗、挫折與傷痛，不完美是事實，生命中都會經歷不同的階段，我們也會改變自己的想法、態度與價值觀。
2. 每個人都有其存在的價值與意義，生命教育是以「生命」為核心議題的課程，主要乃為維護人性尊嚴、學習尊重自己及他人（例如：學習控制情緒不傷害他人）。
3. 每個人生活的環境不同，所經歷的事情與考驗也會有所差異，但我們最終都會面臨死亡，希望在那天到來時，可以是有尊嚴、品質、沒有缺憾。
4. 【問題】從別人口中聽到某個朋友突然病死、用藥過量致死，你會有甚麼想法？

■改變，從「心」開始：

1. 年輕時個性衝動、脾氣不好，容易與人意見不合或起爭執；學習自我控制能力、延緩需求（慾望、貪念）的滿足是可以減少傷害的發生。
2. 過去≠現在≠未來，過去所做的事情已經無法去改變，要能記取經驗和教訓，現在要能夠去思考離開監所後的打算，只有下定決心願意做改變，才能夠避免再次觸犯刑法而入監服刑。
3. 事情是可以解決的，生命總會找到自己的出口，不要害怕失敗與挫折、抱持著正向的信念，朝成功的目標前進，成功是要靠時間慢慢累積而非一蹴即成。
4. 【問題】我們可能一輩子都無法真正的改變，或者在改變時遇到挫折與傷害，要用甚麼心態去面對？
5. 【問題】戒毒成功方法的方法有哪些？（親友力量支持、正常穩定工作、遠離原有生活環境、內在信仰與安定的力量、培養閱讀思考）



專題分享

為監所內同學播一顆種子

/ 志工彭于真

因為在生命線擔任協談人員十幾年，每個月也會到台北看守所為短刑期的受刑人做入監輔導的團體協談講座，所謂的「短刑期」指的是刑期在兩年以內的受刑人居多，所犯的案件以吸食毒品，酒後駕車為主（約略佔總百分比的百分之七十五左右），其他還有傷害、詐欺、竊盜、偽造文書、違反著作權或智慧財產權等等，每次可參與受刑人大約八十位，事實上即將出獄的受刑人人數超過可與會者，但基於場地品質，由所方安排八十位參與。一般而言，進行的方式會先在大團體由生命線講師介紹生命線功能，也藉此機會和獄所的受刑人互動，接著再分成十人小組做更貼近的互動關懷。十人小組由一位生命線老師帶領，在這裡是更貼近每個小組受刑人，裡面的受刑人我們以「同學」來稱呼他們，接下來引領「同學」輪流發言，互動問題的型態可以有很多，也可以由各小組老師們自行設計。通常會引導發問的問題舉例如下：是哪個事件讓您與監所結緣？（是什麼事情讓您進到這裡？）您覺得現在因為刑案讓您的家庭、朋友、生命有何改變？回顧您的生命歷程中，哪個階段發生的事件讓您最有感觸或想法？如果今天您不在這裡，您覺得會做些甚麼？您覺得自己是一個怎麼樣的人？未來離開這裡有什麼想法或期待？您最懷念的人是誰？最想念的人是誰？.....

入監輔導這約略兩年時間，每個月第一個星期三到台北看守所服務已然成為固定行程，也常想到很多人性的問題。很多人對受刑人的印象就是有「過」之人，的確如此，如果沒有「過」，相信他們就無需入監反省的這個過程了。但有「過」之人就是「惡」人嗎？他們就不會是善良的，不會有好的人格，沒有好的品德，更不會在未來有機會在好的價值系統下引領的好的價值觀，進而具有理想人格或者成君成聖的機會了嗎？

人會先想要滿足食物，水，空氣等這一類最基本的生理需求，如果最基本的生理需求被滿足後會進而想要獲得人身安全、生活安定的舒適感受以及體察到有安全感的需求，進而會更往內在領域滿足需求的路前進。不可諱言，每個人對於滿足「最基本」的生理需求標準質可能不盡相同，人人需要在生理需求上幅合自己的期待的條件也不

盡相仿，個人性靈上面的看法也會影響到對於生理需求滿足點的觀點不同，這個部份讓我想起美國心理學家馬斯洛的需求理論。馬斯洛的需求理論最頂階是「人有『自我實現』的需求」，但我覺得比起「自我實現」還有一個更高一層的「超我」部份，也就是超過自我實現的在身心靈上面的精神領域的滿足與追求，這個部份是從自我實現為出發，而在超我的身心靈追求之朝往的路徑上被一步一步實現並滿足。



常在反覆思索一個問題—究竟這些受刑同

學有沒有可能也是有「仁」之人，或者透過學習及教化之後，他們有沒有可能成為有「仁」之人？他們可不可以有機會擁有理想人格？看守所內有不少受刑人是累犯，也就是不止一次因著犯罪事件而入監，有些因為相同的過錯，例如一而再、再而三的吸食毒品，因為吸毒而反覆進出獄所的同學真的不在少數；有些一而再、再而三的偷竊，或者幾次偷竊後因某些狀態下甚至發生傷人事件。但是在服務的過程中透由和同學們小組類個別化的互動和討論，常看到的不是黑暗面，相反的，透由言談，常感受到的是人性的良善面。在帶領同學們思考問題的過程，有時談到一些話題引導出的相關問題時，他們的反應是大的，內心是激動的、是強烈的，尤其帶到跟「人」的相關話題，最懷念的是誰？在監所的期間有誰來探望你呢？他們是什麼人？來探望時曾經說過些什麼？……這些議題都容易把在看守所內學習的同學的思緒一下子拉回在他與很多人所發生的互動連結上，可能想起從小帶大他的外婆最近身體不好，也可能想起要換三班公車才可以步履蹣跚地到看守所來看望他的八十歲老母親。與他們談這些的過程中，順著老師們所領著的起承轉合，相信在他的人生當中會形成一個美善的「點」，這就好像一顆善良的種子，一個「人」的種子，或著一個「仁」的種子一般。沒錯，如同沒有意願到監所服務的老師說的一般，這顆「善」的種子是可能在未來或長或短時間後被遺忘的，那麼做個假設：如果被播一顆「仁人」種子的受刑人，有機會再接收到第二顆種子、第三顆種子、第四顆種子，情況有沒有可能有所改變呢？我們無法預估需要幾顆仁人種子在心中才可能發生有效性的改變？有沒有可能是一顆？有沒有可能是二顆？或者七顆？七十顆？或更多？

在入監所服務的時間中，有兩次心中是忐忑的，第一次是在第一天進入台北看守所要為所內同學服務的起初，內心多了些怯生生的不安與想像；第二次是在一年後也就是 2015 年 2 月 11 日發生在高雄大寮監獄的人犯挾持典獄長事件事後的 2015 年 3 月的入監輔導前一天開始到當天。當天在現場帶領引導時的確深感氣氛確實緊繃許多，輔導活動當天所內警察人數也增加。在正式開始後，所內同學發表想法或言論時也較以往猛烈以及不耐的煩躁感。曾經想過，如果對所內同學原本有這麼多內心的正面支持，那麼在高雄監獄發生暴動後的那次服務內心是忐忑且更加嚴守於心的究竟是什麼？更機警於周遭氣圍的警惕心是從何而來？對他們向善的初衷有所動搖嗎？對人內心的仁人種子有所疑惑嗎？那次掛在心上的到底是什麼？仁之於人是有無限可能，孔子一向推崇教育的再教化功能，之所以有各地方獄所的設立不就期望有機會藉由學習而讓這些受刑人不同？不就相信他們有可能改過遷善的心？雖然 2015 年 3 月的入監輔導的服務經驗讓我忐忑，但總體觀之，還是始終對所內同學懷抱希望，正向以對，並期待他們的種子發芽的那天。

社會不停的進步著，人人都想往更好的生活方向發展，但所謂好的生活定義是什麼呢？科技的進步，物資的充沛，有沒有讓我們更覺得比以前活得更好？當然我想如果以好的生活來說，我們可能要先界定「好」的定義是什麼？以我個人來說，心靈上有沒有更充實，有沒有幸福的感受，或者有沒有除了上述兩者之外更新更超脫的其他人生目標是值得追尋，這些都是我想探討和研究的。

“百日告別”

/志工督導史玲瑋

告別是段難走的路

而任何人都想告別這段難走的路，我們都走過離別這條路。

但重點不是有沒有走過，而是有沒有走出來。

當你睜開眼看到人還在，回憶是美妙的。

它會讓你流連忘返還能甜到

回甘。

但若人已經不在，回憶是恐怖的。

就算你閉上眼還是看的到那些想忘記的點點滴滴

七日斷肝腸 百日斷捨離

他們說做七是幫離開的人祈福，但比較像一直在提醒我們

他們真的走了！在宗教儀式上訂了個期限，希望我們過了

百日就能放手，只是究竟能不能

放，誰也幫不上忙。不管朋友多麼費盡唇舌協助和關心，當事者感受到的頂多也只是安慰，而不是救贖，甚至說多了還會被解讀成諷刺，比只是在一旁安靜聆聽還不如。會想要出去走走，想跟朋友聊聊，就是想好好的說個告別，但發現走的是曾一起走過的路，聊的是一起經歷過的美好，反而讓回憶越跟越緊。到頭來還是得靠自己，但是要怎麼做？或許我們要的不是告別，而是將回憶整理好，然後好好的把它放在心中的某個角落！

“百日告別”這是一部療傷的電影，也是導演林書宇與結縈 12 年的妻子過世的切身經歷！

他陳述創作的緣起表示為了摯愛，能把兩人都喜愛的電影一直做下去更希望這部電影能讓他及所有經歷過生離死別的人，走出悲傷，走出那個不知所措，以及也許是對於生命與愛更多一點點的理解！這部戲亦可視作一場在開放空間中實施的心理療程，治方是時間，唯一的醫師是亡者。對曾經摯愛的人，如何面對其死亡的過程，釋放悲傷的情緒。愛的本身是無形的，他沒有離去，只是肉眼看不見。因為生死相隔的距離實在太遙遠，所以除了時間以外沒有任何其他方法能讓亡人對未亡人做出更快的交流與診治。

電影中一直都有滿滿的悲傷情緒在，不一定要經過生離死別，可能一次愛情刻骨銘心的分手，或是友誼沒有解答的逝去，因為一樣都是重要的人離開了我們！

告別這條路有多麼的不好走

悲傷永遠存在，只是濃度會有不同！



電影賞析

“百日告別”

/編輯組長陳玲碧

成長意味著不斷地失去，可悲的是來不及告別！

不告而別，不管在心理上，情感上都會帶來巨大的失落與創傷。當事人往往會不斷地尋思各種可能的狀況卻又不得其解，於是不斷地重複檢視各種可能狀況，希望一切可以重來！但時間是不可逆的。除非還有機會得到解答，否則心中的疑惑、失落、傷痛，隨著時間的流逝，或許會有淡忘的時刻。一旦相似模式或機緣再起，又是輪迴的疑惑、傷痛，找不到止痛的紗布來包紮！偏偏人生無常，這樣的劇碼於是在現實中不斷上演！體悟到有些事就算你想破頭，也得不到解答，只有放下，你才能迎向未來！

分分秒秒，我們都在與前一刻包括自己在內的所有人、事、物告別，只是通常狀況下我們是渾然不覺的，甚至癡心地認為他會恆常不變！隨著時間的累積，情感加深，越發執著不放。若能在過程中有清明的認知，了解聚散因緣終有時，懷抱感恩、珍惜之心，把每個時刻都當作是最後的時刻，勇敢表達內心的真情，遺憾或許可以降到最低吧？！當無常來臨，與摯愛離別，知道此生曾深深地愛過也被愛過，夫復何求呢？愛要及時、愛要讓他知道！

另外，也有更多是我們避之唯恐不及的告別，如壞脾氣、各種病痛、身邊的小人等等各種負面的事物；還有過往美好的榮耀、青春、輝煌等，過度沉緬於過去，勢必失去我們的現在與未來。因此，必須依靠覺察加上恆心、毅力、智慧、勇氣等美德去一一克服，揮別灰暗，走向陽光，迎接未來美好的每一天！

所以，告別並非都是沉重、傷心、不捨的，它讓我們更努力地活在當下、珍惜擁有、擁抱身邊所愛，並且是我們時時刻刻都要檢視生活好去蕪存菁的日新又新運動。「往者不可諫，來者猶可追。」勇敢地告別吧！祝福你！！



電影賞析

“百日告別”

/志工李月嬌

一部電影敘訴著，不同的家庭，同時發生不同的意外而頓失親人，男女主角分別以不同的方式悼念伴侶。

一個為愛妻退學費給學生，因為她再也不能教琴了，過程裡，讓男主角極具煎熬，因為當他站在學生家門口，學生正在練習愛妻的愛好曲，使他百感交集。

女主角，正要結婚，說好的到日本度蜜月，男朋友卻撒手而去，使她情何以堪，鼓足勇氣，帶著男朋友的信物，她完成了他倆的承諾，日本之旅，過程哩，她總是為他留一個位置，深情款款的、默默的，與未婚夫對話，是折磨、也是一種療癒，更是一種甜蜜的告別。

在一個莊嚴肅穆的道場裡，男女主角不期而遇，因為他們選擇用誦經、拜佛，祈福送終的方式，為自己的另一半送別，彼此問候，也彼此祝福，希望失去愛侶的傷口能早日平復。

每個人都有自己的摯愛，短暫的告別，我會選擇目送，會揮手告別，直到對方離去，永久的告別，我選擇做對方想做的事情。

依稀記得，母親行動不便多年，我們常用輪椅推她外出散心，母親走後多年，我拿到駕照的那個月，居然夢見開車去醫院，想載她去兜風，就在剎那，我突然想到她已走了，就這樣我哭醒了過來。

以前媽媽在的時候，最關心我們的健康，也關心我們兄弟姊妹的情感，現在媽媽不在了，我選擇作息正常，親近善知識，讓自己身心健康，也常定時探望兄姊，我想除了親情情感的滿足，這也是我與母親間溫馨的告別。

祝大家，都能找到健康，對彼此尊重，有益的告別。



電影賞析

所有的發生都是最好的安排

/文宣組長葉良英

2016年3月5、6日與另外兩位夥伴搭著團長的車到台中參加總會辦的“幹部培訓課程”，就因為在台中，路程有點遠，造就我們四個人在車上有較深入聊天的機會。聊著聊著玲碧突然好奇地問我：「為什麼你會有如此大的轉變？」在她剛認識時的我和現在的我，似乎給人很不同的感覺，現在的我要年輕開朗、活潑美麗許多……順著這話題，勾起我一些回顧……。

進入「生命線」前的我，是個悲觀、靜默、多愁善感的人，心中永遠有煩不完的事；臉上也很少能找到笑容！進入「生命線」後，接受各種培訓，還有督導的指導、夥伴們的陪伴談心、更上了許多專業成長的課程。漸漸地增加“自我覺察”的能力；慢慢地增強“自我價值感”，變得對自我更有信心了！也因為接線接觸到許多面臨各種困境的來電而更珍惜我所擁有的，真誠地謝謝所有生命線陪伴過我的夥伴們！！

後來又接觸“新時代(賽斯)思想”，了解了「存在就是有價值」、「人的內在天生就是豐盛、喜悅的。」朝著這方面漸漸地深入了解，認識自己、接納自己、肯定自己、喜歡自己，任何事都做多方面的考量，結果就會有無限的可能！慢慢地發覺自己越來越能處理各種負面情緒，當然也需知心好友的提點，把握“開口得助”的原則，漸漸地感覺自己越來越能“活在當下”，快樂地生活，編織成現在快樂又充實的我！

賽斯說：「所有的發生都是最好的安排！」會進入「生命線」該是我生命藍圖裡最好的安排吧！



《被討厭的勇氣》

/台北大學社工學系實習生 陳禹同

在閱讀這本書的時候，每看到書中的一些段落，就覺得自己的議題一再地被拿出來反思，好像真的有一個人剛好懂我現在正在經歷的，並且給予指引。其中讓我印象最深刻的是目的論的觀點、自卑的詮釋、課題的分離、以及活在當下等論點，在人都是可以改變的前提之下，人往往缺少了那分勇氣，阿德勒則告訴我們如何使用這些心理學，並且認真活在當下。

過去遇到許多自身的議題，像是為什麼我不喜歡被拒絕的感覺？只要一被拒絕，我就好像沒有勇氣再去面對相同的事情，而會選擇逃避這樣輕鬆的方式來面對。通常思考到這裡，就會讓人開始回想自己過去類似的經驗，以佛洛伊德的角度來看，是受早年的經驗所影響，也就是心裡創傷。同時我覺得，我就是因為小時候不好的經驗，所以才會不喜歡被拒絕的感覺，當我把這樣的因果連結在一起時，就是決定論，因為 A（早期心理創傷，即不喜歡被拒絕）造成了 B（逃避比較輕鬆）。而在本書中，阿德勒否定心理創傷並提出另一個觀點，即是目的論，或許是因為逃避比較輕鬆，所以我有逃避這個目的，因此才会有不喜歡被拒絕的感覺，如果沒有不喜歡這種感覺，就必須麻煩地再多做一些事情，也就是先有了 B（逃避比較輕鬆），才会有 A（以不喜歡被拒絕為藉口）。然而，我覺得當我們把事情歸因在過去經驗所造成的時候，人往往就會停在那一個點徘徊，甚至把早期創傷當作是現在無法改變的理由，無形之中連自己是在逃避都不知道，本書讓我知道如何賦予事情新的意義並且向前，或許被拒絕的經驗是不好受的，但是當我們學會如何面對及做出不一樣的改變，不好受的經驗也可以轉變為成長的養分，並且使我們壯大。

當談論到自卑，過去我常會覺得這是一個較負向的狀態，尤其是自己在追求卓越當中失敗及受挫的時候，或是用他人的好來評斷自己的不好的時候，當下的感覺確實是不好受的，但這不好受的感覺，卻是使我們想要補足自己認為所欠缺的部份，以自己減肥的經驗為例。小時候的我身材是肥胖的，總是對自己很沒自信，當風迎面吹來的時候，我會把衣服往下拉，使衣服變挺，為了就是不讓自己胸部及腹部的形狀顯現出來，在游泳池拍照的時候，總是站在最後面或是拿東西把自己肥胖的樣子遮住。在社會大眾普遍的觀念之下，總覺得胖子就是不好看，當看到他人精瘦或壯碩的身材時，自卑感便浮現出來，覺得很沒自信，但同時無法甘於現況，於是這樣的自卑變成了改變的動力，使我變成自己理想中的樣子。

但即便社會普遍的觀念是如此，有誰會在意我的長相阿？這讓我想起本書提到的，自卑感其實是一種主觀的認定，我也同意這樣的說法，因為很多時候真正在意的，只有我們自己而已。我們活在一個各自賦予其意義的主觀世界，在一般的情況之下沒有

人會在意你長什麼樣子、有沒有六塊腹肌、今天有沒有化妝等，我們覺得自己醜而產生的自卑感，那其實是自己主觀的認定，因為我們可以主觀地認為自己的肥胖是醜，當然也可以認為這樣的肥胖是可愛，我們賦予這樣的狀態什麼意義及價值，我想亦是重要的一部分。

本書的重點之一在於，我們有沒有被討厭的勇氣？以及拾起那些被我們討厭的勇氣。書中強調「所謂的自由，就是被別人討厭」這大概是最讓我驚訝的一句話了！確實沒有人想要被討厭，但當我們害怕被別人討厭時，就容易因此而迎合及滿足他人，以獲得認同，或是委曲求全，而失去了自己的生活方式。然而，希望不被討厭，其實是自己的課題，他人要做出什麼樣的評論或決定，那就是他人的課題了，因此如何學會課題的分離，劃清課題的界線，不介入他人課題，也不讓他人介入，更是我覺得需要學習的地方，當我們能夠接受自己是有人討厭的，那或許就是不再被羈絆的開始。而人會介入的背後原因其實隱含著縱向關係，也就是含有操控的意味，阿德勒認為人應該以「雖然不同，卻是平等」的方式對待他人，形成平等的橫向關係。建立橫向關係後並不能用責備及稱讚的方式來應對，如此便會落入縱向關係，而是用鼓勵的方式，因為他認為人在面臨課題的時候，並不是因為本身沒有能力，而是「缺乏面對課題的勇氣」。這樣的勇氣從何而來？他認為人在覺得自己是有價值的時候，才会有勇氣；那到底要怎麼做，才覺得自己是有價值？當人覺得自己有貢獻，就能夠感受到自己的價值，這樣的貢獻感並不是從他人口中獲得的評價，而是自己主觀的認知，認為自己對他人是有貢獻的；阿德勒亦認為人只要存在，就有價值。

我覺得活在這個世界上，每個人對於人為什麼要活著以及人存在的價值到底是什麼的想法都不一樣，我也覺得其中的義是自己賦予的，或許有些困惑根本沒有答案，又或許只是暫時還沒找到，但是我相信只要認真的生活，並且用心感受自己以及這個世界，所有東西自然而然就會浮現，也許一切都是最好的安排吧！



專書分享

《心理諮商箴言－給實務工作者的 110 個提醒》

/實踐大社工學系實習生 鄭宣璋

心理諮商箴言－給實務工作者的 110 個提醒是實習第二次團督時，督導送給我跟另一名實習生禹同的書，這本書對於我在接線前給了很大的準備，它對於入門的新手比較容易淺顯易懂，且如同書名中的 110 個提醒共有 110 個標題，每個標題中有一段小小的講解或是故事，讓人清楚明白關於諮商初步的概念。而這 110 個提醒中又分為八大部份，每一個部分都有我特別有感覺的觀點。

第一部分：諮商哲學。我最喜歡的是提醒你必須擁有一些過濾機制，以便將個案給你的所有東西都一一篩選和重新組織。

在旁聽或是接線的過程中，許多個案是會滔滔不絕的與你分享許多事物，但在這眾多的訊息中，我們該如何從中抓到重點，才是我們所要做的，而不是被個案給得眾多資訊淹沒，這樣就會演變成被個案牽著鼻子走的狀況。

第二部分：諮商目標與諮商界線。我最喜歡的是提醒價值觀中立的諮商根本不存在！不管在諮商或是其他事物的過程中，常常聽到他人說要保持中立的態度，但是所謂的中立真的有絕對值嗎？價值觀是一種很私人的事物，不論試圖保持多麼的中立，多多少少還是會參雜到自己私人的情感，因此當我看到書裡寫得這一點時我完全心有戚戚焉，認同到不能再認同，因為這完全寫中了現實中所會發生的事情。所以在與個案對話的過程中，不管是個案本身或是自己，都是互相再影響著對方的。

第三部分：個案接受諮商的理由。我最喜歡的是提醒在個案心裡，他們覺得自己不應受責備。常常聽到個案在敘說時，都會輕描淡寫的帶過有關於自己的那一部分，或是避重就輕的說明，而大多將錯誤指責給他人，又或者是在敘述中，我們可以發現出事情的問題點，但是個案自己卻渾然不覺。人常常會想要將好的一面展現給別人看，但在與個案對話的過程中，我們所需要的就是讓個案看清楚問題的核心點，而不是一味被蒙蔽住，但是在點明問題的過程中，我們同時也需要顧及到個案的情緒狀況以及接受程度，在兩者之間取得平衡。

第四部份：諮商師的角色。我最喜歡的是提醒給你的個案希望，他們需要希望。當個案來尋求幫助的時候，他們在這之前一定都試過許多方法了但都無可奈何，在這樣的情況下個案的情緒必然不會很好，因此我們所能給予的就是正向的力量。這一點也是我在接線的時後所要多加學習的一點，因此對這一點特別有感觸，許多同理或是鼓勵的話語我在心底都為個案感同身受，但是我卻不太會將這樣的感受透過話語傳達給個案，這對個案會是一個非常大的力量。

第五部分：諮商中會出現的問題。我最喜歡的是提醒諮商最終就是要處理憤怒、害怕或沮喪的。它不是一個充滿歡樂的行業。不管在接線或是旁聽的過程中，我們所接收的大多是個案的負面情緒，如何處理或是消化這些負面情緒，我認為也是一門課題，有時候處理不好的話，甚至也會連帶影響到自己自身的情緒。

第六部分：技巧和步驟。我最喜歡的是提醒面質不意味著攻擊！在一開始旁聽的過程中，我都會想太過直率地點出個案所說的話中的矛盾又或者是問題所在，甚至是直接以較為犀利的言語來詢問個案，是不是會激怒到個案呢？但後來我發現，有的時候個案反而是需要較為一針見血的話語來點醒個案，讓個案釐清問題的所在。

第七部分：當為與不當為。我最喜歡的是提醒 一次只問一個問題。這也可以套用到我們在接線的過程中，一次跟個案談論一個主題，而不讓個案將範圍擴大漫無目的的說，一次抓好一個重點，才不會失了方針。

第八部分：諮商的終結：你如何結束一次晤談？方式之一就是直接說：停！一開始接線時我很害怕遇到連續個案，一方面是對於聽到過於熟悉的內容會不知道該做甚麼回應，另一方面也是害怕會不知道該如何結束通話，但在前面旁聽實習過程中，有時候如果沒有主動告知個案時間是有限制的，個案便會滔滔不絕的講下去，所以談論大概到一個段落後，便會告知個案在給予大概多少的時間，不僅讓個案有個心理準備，也是掌握時間的一個方式，雖然有時候會遇到個案不接受想要繼續講下去，但是當明確表達後，大多數的個案最後還是會接受。

以上是我在這一本書中較為喜歡的幾個提醒，雖然還有其他很棒的提醒，但是要全部拿出來寫就會變成長篇大論了，這一本書我認為是非常適合對於諮商方面入門的人看，不僅易懂，也比較不偏向理論方面的書，讓人能以比較輕鬆的方式去看完，同時又學習到諮商方面的知識，是一本非常棒的書！



文章分享

兼具知性與感性的全國生命線志工團幹部研習營

/編輯組長陳玲碧

105年3月5-6日在台中麒麟峰溫泉會館舉辦2016年全國生命線志工團幹部研習營，活動包括各種課程，期望能帶領志工團幹部循序漸進了解志工團的使命與責任、溝通與協調，體驗團隊的運作模式。除邀請專業講師授課外，也透過與學員的討論及分享，共同規劃出適於生命線志工團隊未來發展藍圖與方向。

一件事的圓滿需要天時地利與人和的充分配合，許蓋督導、良英與我，因著明珠團長的溫馨接送，才能順利參加此次的活動。這是首先要深深感恩的，謝謝明珠團長，沒有你就沒有參加的機會了！其次，要深深感謝上面這兩天被我疲勞轟炸邀稿的3位夥伴，謝謝你們的寬容，不要忘了投稿喔！最後，尚未加入或參加的志工與志工幹部夥伴們，務必參加下一次的幹部研習營喔，這種長時間在同一地點或密閉小車中的各種資訊與情感的累積與交流，能讓彼此留下深刻的回憶。很感動喔！

總會安排的課程更是精彩，第一天我們就上了嘉義榮總副院長也是總會的第一副理事長黃敏偉的〈個案服務-分析與處遇〉，介紹了許多很實際的理論與技巧！還有最令人印象深刻並深深感動地由公共電視新媒體部互動媒體組 PeoPo 公民新聞平台召集人余至理所帶來的〈志工團運作面面觀-由公民新聞談如何發揮個人的影響力〉，在這裡我們學到了面對媒體亂象的自救之道，每個人都可以就在地的親近而深入報導關懷弱勢、或環保、或文化或政經的所有感動或深具意義的人事物，成為公民記者，發揮個人的影響力。並現場教學如何製作1.5分鐘一則的新聞報導影片。滿滿的感動！晚上則是由總會名譽理事長陳宇嘉老師所帶來的輕鬆有趣的藝術治療課程，藉由繪畫的方式探討每個人形之於外的意識，與隱藏在表象之內潛意識、甚至更進一步的下意識！感謝總會如此用心的安排這麼豐富的課程，讓大家都有滿滿的收穫與學習！

第二天比較集中在團隊的分工與運作，讓來自全國的各協會志工幹部們充分交流彼此的優點與特色，協會內部是如何的互動？在未來有無任何新的創意與構想？並且可以對總會提出建言，希望總會可以如何幫助協會？並讓大家思考如何扮演好自己在志工團的角色？能夠和這麼多的不同協會的夥伴互相分享交流真的很感動，可以聽到許多的他山之石，感覺又學到許多寶貴的經驗與知識！

活動地點在溫泉會館，很明顯地就是總會對伙伴們的疼愛照顧，讓我們放鬆身心，享受溫泉的洗禮！行筆至此，想到當晚浸泡在溫泉中仰望星空的舒適浪漫，心中除了感謝還是感謝！親愛的你，有一點點心動了嗎？不要忘記起而行動喔！

文章分享

養知足 生快樂

/編輯組長陳玲碧

對於養生，誰沒有自己的一套哲學呢？在此野人獻曝、羅列數則個人的小小心得，與大家分享、交流。

1. 真正的健康是思想健康，因為思想決定行為、行為導致結果，凡事都往好處想就對了！
2. 「知之者，不如好之者；好之者，不如樂之者；樂之者，不如行之者。」多如繁星的養生常識、知識，知道是一回事，做到又是另一回事。實踐檢驗後，挑選適合自己的項目，持之以恆的身體力行，健康就在其中了！
3. 相信自己的身體是奧妙的奇蹟！每個人體內有數兆個細胞，細胞們擁有自己的團隊與智慧，可以維持身體的健康。「你的想法比你吃進去的東西更重要！」信任身體、時常感謝他不離不棄的努力陪伴，好好照顧他，就可以常保健康！
4. 佛家說：「任性自持、軌生物解！」健康從生活、飲食、運動去維護。生活遵照自然之道；飲食宜雜不宜偏，以多元食物替代特定食物，加上持之以恆的運動。
5. 有喜愛的事物、有目標、有動力，可常保年輕與活力。就像〈高年級實習生〉電影中的退休老人一樣，充滿生活閱歷的知識與智慧、魅力四射、利人利己，生活充實愉快！
6. 行善是最佳的長壽之道！《易經》坤卦：「積善之家必有餘慶！」世上許多長壽的人都是生活中積極行善。像新加坡的許哲心中有愛而無礙地活到百餘歲，化小愛為大愛，為眾忘己，便與病無緣了！
7. 莊子說：「生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣！已而知之者，殆而已矣！為善無近名、為惡無近刑、緣督以為經。可以保身、可以全生、可以養親、可以盡年。」這段話就是他告訴我們的養生之道，生活要知所知足，懂得節制，不需執著健康食品，偶而吃些非健康食品卻能讓人心裡感覺幸福滿足的食品也是很好的。凡事過猶不及，遵守中庸之道，便可逍遙自在、游刃有餘！

感謝大家撥冗參閱此敝帚自珍的一點愚者千慮一得的養生心得，獻醜了。祝大家都能為自己所擁有的感到滿足，天天開心，健康常在！

文章分享

法院法警二三事

/編輯副組長駱思龍

剛剛從法警的工作崗位上轉換工作跑道，開始在不熟悉的工作領域上掙扎前行，依照心理學的記憶相關理論來說，新記憶極可能會覆蓋掉大部分的舊記憶，因此在此忙裡偷閒的片刻當中與各位夥伴分享法警的工作內容，供各位夥伴參考。

法院與地檢署都有法警，分別隸屬於司法院以及法務部，我是法院的法警，因此在此祇說明法院法警的二三事。

很多人都會問我說：法警是不是警察？我都一概否認，如果問的人硬要說我是警察，那我祇能回答說法警是法院裡頭的警察，但是如果法院裡頭發生了較為麻煩的事情，法警還是會打 110，請法院外面的警察來做處理。

法警的工作內容大致上可以分為警衛勤務、執庭勤務、出差勤務、辦保勤務、候審勤務以及拘提（同行）勤務等等，茲分述如下：

一、警衛勤務：也就是顧門當看門狗，隨著門戶位置的不同，性質可能分別是停車場管理員、海關安檢員或者是志工服務臺等不一而足，有時甚至要去巡邏院區，說起來跟大樓管理員有何差異？

二、執庭勤務：依照我國法律規定，開刑事庭、少年庭或者其他有人犯在場的庭，需有法警在場戒護，所以在此法警的工作性質比較像是『圍事』，也就是維持法庭裡頭的秩序，讓法院保有莊嚴肅穆的氣氛。

三、出差勤務：主要的工作內容就是到各大監獄或看守所、少年觀護所、少年撫育院...等地去，借提或還押人犯，在路途當中處於人犯脫逃或者是被劫囚的高風險狀態。

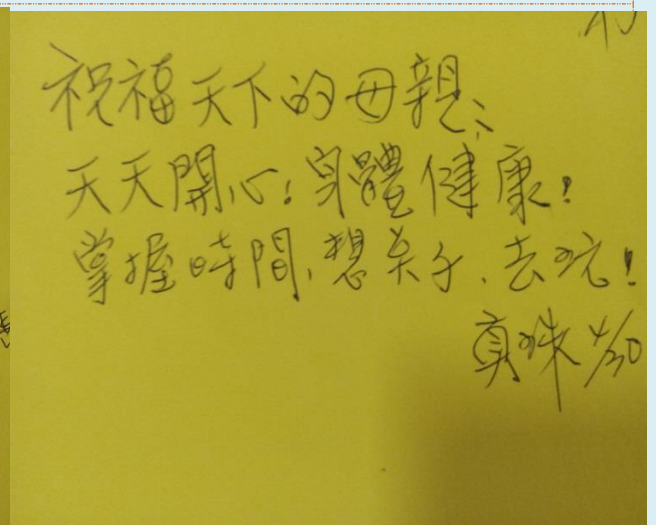
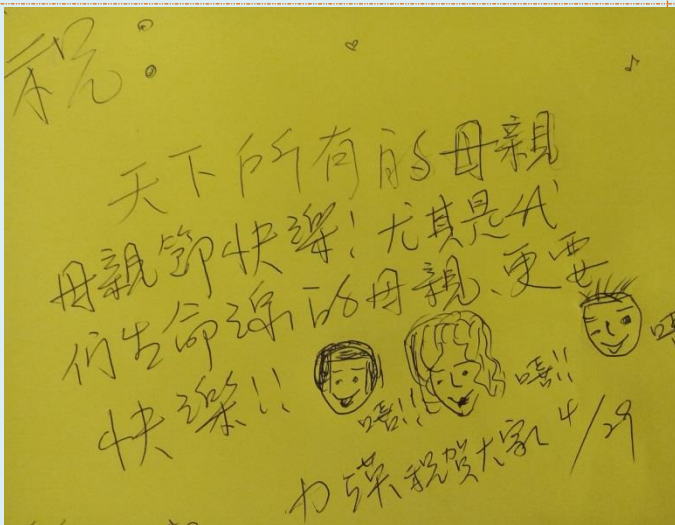
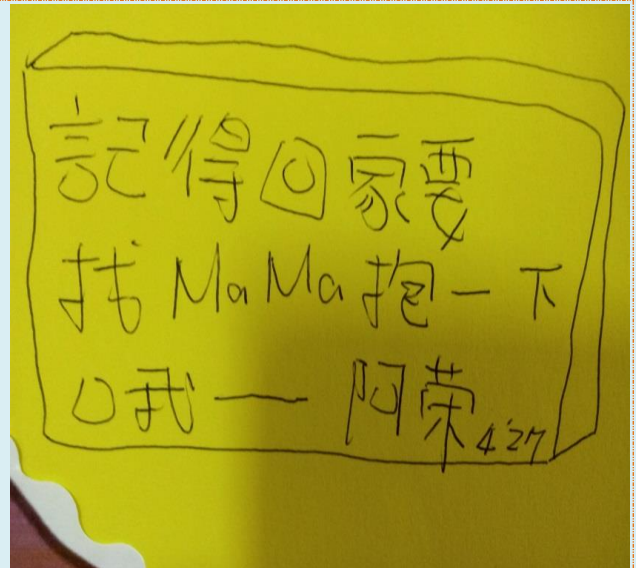
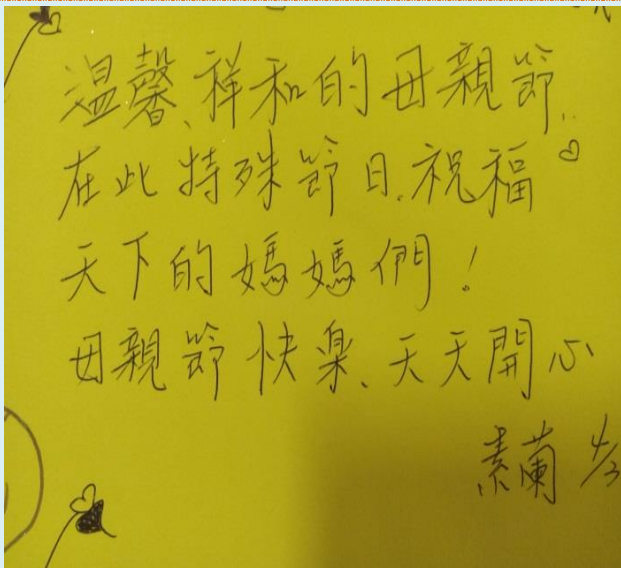
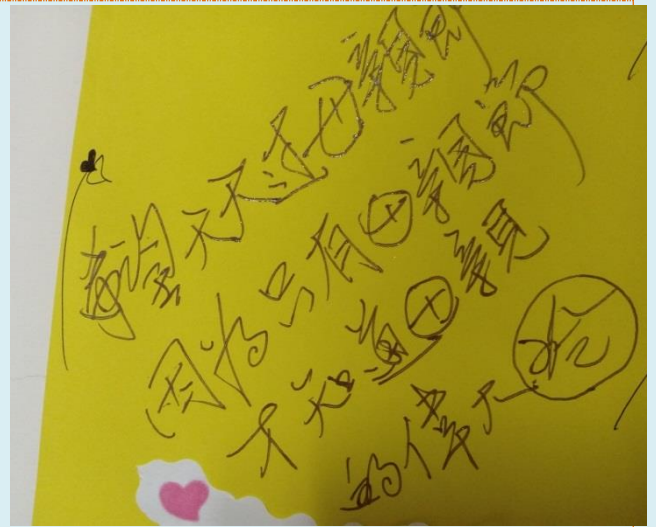
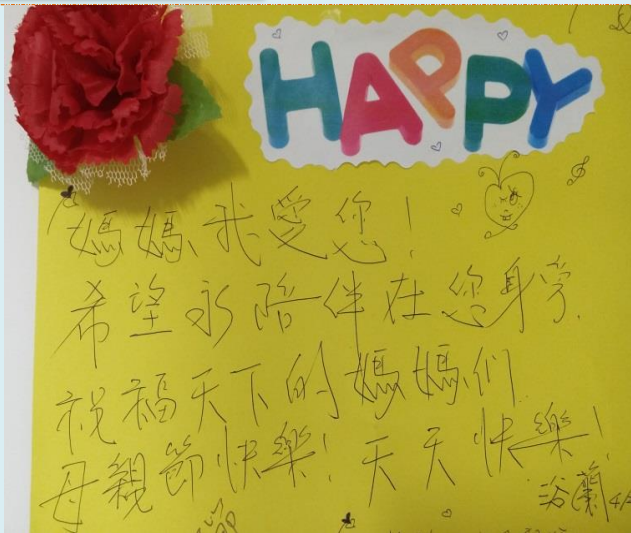
四、辦保勤務：內容大概就是辦理法官諭知交保或者是責付的行政手續。

五、候審勤務：『候審』二字，就是等候審判的意思，讓從各個監、所借提來的人犯在此『休息』一下，等待開庭；也接收地檢署聲請羈押或者是法院自己的通緝犯，等待法官發落。

六、拘提（同行）勤務：刑事案件或者是少年事件，被告或者是證人如果經傳喚不到庭，法院即會開拘票或者是同行書（成年叫拘票、少年叫同行書），如果地址是留管轄區域內的話，即由法警執行拘提（同行）；如果留的地址是留管轄區域外的話，則囑託該轄區的地檢署通令警察機關執行拘提（同行）。此勤務為具有強制力的行政行為，也就是『請被拘提（管收）人跟著法警或警察去法院到案說明』。

經過以上的說明，希望能夠讓夥伴們對法院法警這個工作有多一層的認識。

活動剪影



祝福天下的所有母親
 天天開心、身體健康
 萬事如意、笑口常開
 黃淑慧
 母親節快樂
 趙

在溫馨的節日裡，
 讓我們留下祝福的話語！
 祝福大家滿心喜悅！
 快樂無比！
 文宣組

在溫馨的節日裡，
 讓我們留下祝福的話語！
 祝福大家滿心喜悅！
 快樂無比！
 文宣組
 母親節快樂的日子
 祝福 前恆程 云世村

母親～
 宛如是家的代名詞
 那熟悉的溫暖
 讓人留戀
 宏利

媽媽
 是全世界
 穿(心)個
 求(心)你的人
 [與菊心]



Happy Mother's Day

祝福
 所有的生命線
 大母親節
 夥伴





社團法人新北市國際生命線協會

捐款收據核准字號(78)北縣稅工字第 60074 號

誠摯感謝您支持本會電話協談、心理輔導與危機處遇之工作推廣，亦感謝您願意贊助本會業務發展所需經費，請務必詳細填寫下列資料，並回傳真至(02)8967-8899 或 Email：tplla1995@gmail.com，本會收到資料審核後於每月 20 日進行扣款。

信用卡授權書

填寫日期： 年 月 日

捐款人姓名		捐款人編號	(勿填)
出生日期	年 月 日	身分證字號 (公司統編)	
聯絡電話		手機號碼	
聯絡地址			
E-mail			
捐款收據抬頭			
收據開立方式	<input type="checkbox"/> 開立單次收據 <input type="checkbox"/> 開立年度收據		
收據郵寄地址			

信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA  <input type="checkbox"/> MasterCard  <input type="checkbox"/> JCB 		
信用卡號			
發卡銀行		有效期限	月 年
簽名(請與信用卡簽名相同)			
本人同意提供上述信用卡號，作下列捐款事宜(請自行勾選)：			
1. <input type="checkbox"/> 每年捐款一次，於_____月捐款，每次金額為新台幣_____元整			
2. <input type="checkbox"/> 每個月捐款一次，自_____年_____月起至_____年_____月止，每次金額為新台幣_____元整			
3. <input type="checkbox"/> 不定期捐款，本次捐款金額為新台幣_____元整			

●本表填寫完請傳真至(02)8967-8899 或 Email：tplla1995@gmail.com

亦可郵寄至(220)新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號 新北市國際生命線協會收
另有郵政劃撥帳號：1270-7549

銀行匯款：009-001-00007266 遠東國際商業銀行(板橋南雅分行)

如有任何問題，歡迎來電洽詢(02)8967-5599

～新北市國際生命線協會感謝您的支持與贊助～

幫助生命線，你我做得到
我們需要您的支持！期望您的參與！

劃撥捐款

戶名：社團法人新北市國際生命線協會
帳號：12707549
地址：新北市板橋區四川路二段245巷89號
電話：02-89675599

銀行匯款

戶名：社團法人新北市國際生命線協會
帳號：009-001-00007266
銀行：遠東國際商業銀行 板橋南雅
地址：新北市板橋區四川路二段245巷89號
電話：02-89675599

生命中最美麗的承諾

- 一、加入本會會員
 - (1)基本會員：入會費\$500元；常年會費\$2,000元
 - (2)永久會員：入會費\$500元；永久會費\$20,000元
 - (3)團體會員：入會費\$500元；常年會費\$10,000元
- 二、不定期捐款
- 三、擔任生命線志工

愛心碼 021995



發行所：社團法人新北市國際生命線協會

發行人：許文德

發行日：2016.06.30

會址：新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號

電話：(02)8967-5599

傳真：(02)8967-8899

協談電話：1995

網址：www.1995.org.tw

E-mail：tplla1995@gmail.com

劃撥帳號：12707549 社團法人新北市國際生命線協會