



## 工作線上

電影賞析~腦筋急轉彎

新夥伴介紹



投稿分享

活動剪影



# 目 錄

## 工作線上

第三屆自殺防治宣導活動	林中循
新北市健康月系列活動記者會	林中循
生命線拜會總統蔡英文	林中循

## 工作執行概況

會務報告(105.07.01~105.09.30)
捐款芳名錄(105.07.01~105.09.30)

## 新夥伴介紹

人生是一連串的探險	歐佳明
-----------	-----

## 電影賞析-腦筋急轉彎

腦筋急轉彎- 轉個彎 路更寬 正視憂憂	胡惠珠 優 悠
------------------------	------------

## 投稿分享

我的三個正向特質	美娟等
捐血經驗分享	駱思龍
親子溝通之「媽媽 我愛您」	陳玲碧
對不起原諒我謝謝你我愛你	黃金美
終於提筆了	吳淑美

## 活動剪影

## 第三屆自殺防治宣導活動「珍愛生命·圓滿中秋」音樂晚會

/主任林中循

生命線協談專線一直扮演著心理調適、危機處遇、自殺防治等功能，讓全國人民在有需要時可透過一通電話 1995 尋求協助，新北市國際生命線協會長期以來致力推廣心理衛生工作，除運用志工接聽 1995 協談專線外，並辦理教育宣導、入監輔導、方案執行等，透過協談專線與後續追蹤輔導提供更全面、更多元的服務內容。

為響應世界自殺防治日，協會於 103 年在板橋車站辦理「第一屆自殺防治宣導活動：look for another way 為生命找到另一個出口」，邀請藝人傅薇擔任活動代言人，104 年在板橋捷運府中站的非常熱區廣場辦理「第二屆自殺防治宣導活動：Love Your Life 迎向陽光·擁抱生命」，邀請藝人唐從聖擔任活動代言人，希冀透過知名人物來提高活動效益，增進社會大眾對自殺防治的認知。

今(105)年賡續秉持著社會各界對宣導活動的肯定支持，廣邀職業公會、公司行號、事務所、社會團體（獅子會、扶輪社、社會服務及慈善團體）、宗親會、同鄉會、教育基金會等加入贊助單位，配合世界自殺防治日之主題「聯繫 Connect、溝通 Communicate、關懷 Care」，選定在 9 月 15 日（星期四）中秋節晚上假新北市政府多功能集會堂，舉辦「第三屆自殺防治宣導活動：with the heart 珍愛生命·圓滿中秋」音樂晚會，此次音樂晚會因屬公益性質，特邀請社會福利團體於 9 月 2 日在協會舉行贈票儀式，讓這份愛的饗宴也能夠分享給社會弱勢族群。



此次宣導活動由藝人方怡萍擔任代言人，另有張秀卿、李素專、一綾、黃明洲、周韋杰、邵大倫、葉諾帆等人演唱歌曲，並宣導珍愛生命理念、關照自己及關懷他人之主題，同時介紹相關求助資源管道，例如：全國各縣市生命線 1995 協談專線、衛生福利部安心專線 0800-788995，希望透過音樂晚會宣導活動，喚起民眾關懷社會、關心弱勢，倡導心理健康與重視生命價值，感謝晚會當天出席與會的嘉賓與現場觀眾，同時亦感謝成就圓滿此次活動的生命線志工夥伴，更重要的是理事長許文德的構思，讓音樂演唱與宣導活動能夠作結合，期待明年第四屆自殺防治宣導活動能夠呈現多元豐富的方式。



## 新北市心理健康月系列活動記者會

/主任林中循

- 主題：新北市心理健康月系列活動—珍愛生命·串起希望無限
- 時間：105年9月7日
- 地點：新北市政府新聞發佈室
- 主辦單位：新北市政府衛生局
- 參加人員：理事長許文德、主任林中循
- 理事長代表協會上台致詞，感謝市政府長期以來對生命線服務的肯定與支持，自殺防治宣導活動今年已邁入第三年，將於9月15日中秋節當天在多功能集會堂舉行，今年以音樂會的方式呈現，邀請多位藝人演唱歌曲並進行心理衛生、自殺防治宣導。



## 總統府拜會行程

/理事長許文德·主任林中循

社團法人國際生命線台灣總會安排總統府拜會行程  
並邀請全國各縣市生命線理事長、主任總幹事共同參與  
本會理事長許文德與主任林中循亦出席與會  
105年8月9日上午10時總統蔡英文進行接見  
蔡總統提及自殺是全球性的問題  
世界衛生組織預測2020年時，自殺將會是全球十大死因的第9名  
政府未來將會加強心理衛生教育及自殺防治宣導  
亦將加強與民間團體積極合作，共同建構社會安全維護網  
生命線總會協助各縣市協會將「1995」協談專線串連起來  
建置起系統雲端化新時代  
期能讓生命線的接線服務更為緊密、服務更為深入



105 年度 7 至 9 月份工作執行概況

●行政會務				
日期	內容	地點	人員	備註
7/02	自殺關懷訪視專業訓練(進階)—關懷訪視問題之探究與分析	臺大醫院	主任	
8/02	製作協會簡介 ppt	協會	主任	
8/02	製作 7 月份財務報表	協會	社工組長	
8/08	申請「新北市志願服務獎勵」14 名及「志願服務獎勵」5 名	協會	社工組長	
8/15	新進工作人員報到	協會	社工歐佳明	
8/15	105 年俱樂部藥物濫用暨毒品防制教育訓練(北部)課程講師	中興醫院	主任	
8/16	郵寄第 28 期儲訓第三階段成績單	協會	社工組長	
8/25	參加新北市政府心理健康月工作小組會議	衛生局 202 會議室	理事長、主任	
8/29	報名台新銀行公益慈善基金會 106 年度方案「您的一票，決定愛的力量」	協會	主任	
8/30	參加聯合勸募 106 年方案申請說明會	台灣大學	李麗棉、歐佳明	
9/02	製作 8 月份財務報表	協會	社工組長	
9/08	理監事與會務顧問中秋禮盒（理事長與總幹事合贈）	新北市	理事長、總幹事 主任	
9/20	申請衛生福利部 106 年度方案「1995 協談專線—精神病人個案後續追蹤與訪視計畫」	協會	主任	
9/26	至市府繳交 915 活動延宕時間費用	新北市政府	社工組長	
9/29	申請聯合勸募協會 106 年度方案「1995 協談專線—自殺防治暨高關懷個案後續追蹤輔導計畫」、「彩虹的幸福～老人憂鬱防治與關懷訪視服務計畫」	協會	主任 社工組長	
●會議召開				
日期	內容	地點	人員	備註
7/01	第 2 次志工督導會議	協會	主任、志工督導	
7/04	105 年 7 月份行政會議	協會	理事長許文德等 5 人	
7/12	第 14 屆第 10 次理監事聯席會	金鳳樓	理監事、行政中心	
7/28	第 3 次志工團幹部會議	協會	幹部團、理事長 行政中心	

8/05	105 年 8 月份行政會議	協會	理事長許文德等 4 人	
8/26	寄發第 12 次理監事聯席會暨聯誼餐會開會通知單	協會	社工歐佳明	
<b>●方案執行</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
7/01	行政院海岸巡防署合作協定計畫(個案輔導)	協會	主任	
7/01	1995 協談專線—高關懷個案後續追蹤計畫開始執行	協會	主任、志工督導	
7/13	老人社區團體活動通知(29 個社區)	板橋、中和 三重、新店	社工組長	
7/29	電話追蹤關懷 2 位個案	協會	主任	
7/30	彭厝老人團體(第 1 次)	樹林區	志工督導徐育珠 社工組長	
8/06	彭厝老人團體(第 2 次)	樹林區	志工督導徐育珠 社工組長	
8/08	撰寫 4 位高關懷個案後續追蹤情形，提供協談專線志工處遇方向	協會	主任	
8/12	陪同個案蘇小姐至家防中心會談	新北市 家防中心	主任、家防中心社工	
8/13	彭厝老人團體(第 3 次)	樹林區	志工督導徐育珠 社工組長	
8/18	個案電話求助與資源提供(債務問題) 高關懷個案後續追蹤	協會	主任	
8/20	彭厝老人團體(第 4 次)	樹林區	志工督導徐育珠 社工組長、歐佳明	
8/24	個案面談服務(新莊區)	協會	主任	
8/24	高關懷個案電話後續追蹤(樹林區)	協會	社工組長	
8/26	高關懷個案電話後續追蹤(三重區)	協會	主任	
8/27	彭厝老人團體(第 5 次)	樹林區	志工督導徐育珠 社工組長	
8/29	高關懷個案電話後續追蹤(樹林區)	協會	社工組長	
8/29	海山老人團體(第 1 次)	板橋區	志工彭于真 社工組長	
9/05	105 年 9 月份行政會議	協會	理事長等 4 人	
9/08	自殺防治宣導活動籌備會議	協會	行政中心、志工	
9/13	第 14 屆第 12 次理監事聯席會	五股區 旗竿湖農場	理監事、行政中心	



9/05	海山老人團體輔導(第 2 次)	板橋區	志工彭于真 社工組長	
9/14	大同老人團體輔導	中和區	志工督導徐育珠 社工組長	
9/19	海山老人團體輔導(第 3 次)	板橋區	志工彭于真 社工組長	
9/20	愛活樂園老人團體輔導(第 1 次)	新莊區	志工督導林惠玲 社工組長	
9/22	溪美老人團體輔導(第 1 次)	三重區	林惠玲、李麗棉 陳淑華、劉江城	
9/29	溪美老人團體輔導(第 2 次)	三重區	林惠玲、李麗棉 陳淑華、劉江城	

● 志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員	備註
7/05	第 28 期志工儲備訓練第三階段(3)	協會	心理師簡玉坤	
7/06	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
7/12	第 28 期志工儲備訓練第三階段(4)	協會	心理師簡玉坤	
7/16	志工督導人員培訓(見習)	協會	志工督導及培訓人員	
7/17	(必修課)自殺防治與危機處理	協會	心理師胡峯鳳	
7/17	(必修課)1995 協談專線—高關懷個案處遇模式暨個案研討	協會	社工師林中循	
7/19	第 28 期志工儲備訓練第三階段(5)	協會	心理師簡玉坤	
7/23	(必修課)1995 協談專線—高關懷個案處遇模式暨個案研討	協會	社工師林中循	
7/26	第 28 期志工儲備訓練第三階段(6)	協會	心理師簡玉坤	
8/02	第 28 期志工儲備訓練第三階段(7)	協會	心理師簡玉坤 社工組長、志工督導	
8/03	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
8/06	參與志工團督(徐育珠)	協會 2F	主任	
8/09	第 28 期志工儲備訓練第三階段(8)	協會	心理師簡玉坤 社工組長、志工督導	
8/13	選修課—親子衝突與依附關係	協會	淡江大學歷史學系 副教授唐耀棕	
8/16	參加新北市 105 年度祥和計畫志願服務會報	新北市圖書館 江子翠分館	團長徐明珠 一副楊素玲	
8/23	第 28 期志工儲備訓練第四階段(1)	協會	社工組長 社工歐佳明、志工督導	
8/30	第 28 期志工儲備訓練第四階段(2)	協會	心理師簡玉坤	

			社工組長、志工督導	
9/04	參加志工督導團督(林惠玲)	協會	主任	
9/06	第 28 期志工儲備訓練第四階段(3)	協會	心理師簡玉坤	
9/07	更生人出監前大團體輔導	臺北看守所	社工組長、志工	
9/13	第 28 期志工儲備訓練第四階段(4)	協會	心理師簡玉坤	
9/20	第 28 期志工儲備訓練第四階段(5)	協會	心理師簡玉坤	
9/24	參加志工督導團督(林秀梅)	協會	主任	
<b>●活動辦理</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
7/06	規劃 9 月份自殺防治宣導活動記者會	協會	主任	
7/22	第三屆自殺防治宣導活動宣傳照拍攝	老學長快門攝影中心	代言人方怡萍 理事長李文德 副理事長劉炳煌 監事詹桂美、吳其從	
7/29	第三屆自殺防治宣導活動海報與入場票設計概念提供進鴻聲光科技	協會	主任	
8/08	修改自殺防治宣導活動海報與入場票	協會	主任	
8/10	設計自殺防治宣導活動邀請卡	協會	主任	
8/10	自殺防治宣導活動網路宣傳—LINE、台灣公益資訊中心、新北市志願服務中心	協會	社工組長	
8/11	設計自殺防治宣導活動入口攝影背板	協會	主任	
8/11	製作 9 月 2 日記者會活動簡報內容	協會	主任	
8/14	志工禪繞畫課程—畫愛心 作愛心(1)	協會	陳飛龍老師	
8/14	一人一菜志工聯誼活動	協會 B1	協會志工	
8/16	聯絡邀請會員參加第三屆自殺防治宣導活動	協會	社工歐佳明	
8/17	編寫自殺防治宣導活動內容	協會	主任	
8/18	志工禪繞畫課程—畫愛心 作愛心(2)	協會	陳飛龍老師	
8/24	籌辦 9 月 2 日贈票記者會活動	協會	行政中心人員	
8/24	9 月 2 日贈票記者會珍珠板設計	協會	社工歐佳明	
8/26	第三屆自殺防治宣導活動場地勘查	多功能集會堂	理事長、主任 社工組長、志工	
8/29	設計自殺防治宣導活動舞台主背板	協會	主任	
8/29	寄發自殺防治宣導活動海報	協會	社工歐佳明	
8/30	發佈 9 月 2 日記者會採訪通知	協會	主任	
8/31	通知自殺防治活動工作人員召開 9 月 8 日籌備會議	協會	社工組長	
9/01	撰寫贈票活動記者會新聞稿	協會	主任	

9/02	第三屆自殺防治宣導活動贈票活動記者會	協會 B1	理事長、行政中心 各贊助單位及貴賓	
9/02	聯繫音樂晚會表演人員相關訊息	協會	主任	
9/02	分配 915 的票給會員/志工/民眾	協會	社工歐佳明	
9/15	辦理第三屆自殺防治宣導活動「with the heart 珍愛生命·圓滿中秋」音樂晚會	新北市政府 多功能集會堂	主任、李麗棉、 歐佳明	
9/24	電影賞析【腦筋急轉彎】	江翠國小	主任、社工歐佳明、 志工督導胡惠珠等 志工	

●公共關係

日期	內容	地點	人員	備註
7/18	拜訪新北市板橋區江翠國民小學校長吳昌期、板橋區柏翠里里長林陳秀菊、板橋區文翠里里長蔡林鈞	板橋區	監事高偉晉 志工團長徐明珠 主任林中循	
8/02	貳樓餐飲集團至協會拜訪	協會	李俊宏、朱昇峰 主任、社工組長	
8/09	總統蔡英文拜會行程(生命線台灣總會)	總統府	理事長、主任	
9/04	參加 2016 世界自殺防治日記者會與研討會	臺大醫院 國際會議中心	林中循、李麗棉 歐佳明、林姝伶	
9/07	參加新北市心理健康月系列活動記者會—珍愛生命·串起希望無限	新北市政府 新聞發佈室	理事長、主任	
9/07	社區自殺防治資源整合之聯繫會議暨初級自殺評估研習	台北市生命 線	歐佳明	
9/09	前理事長陳安正父親往生捨香行程	板橋	理事長等 7 人	
9/09	苗栗縣生命線協會自殺防治宣導活動—網住你我生命的價值	苗栗縣政府	主任	
9/23	第一/二屆理事長呂添旺公祭	板橋殯儀館	理事長、楊曉青	

●其他項目

日期	內容	地點	人員	備註
7/04	台北大學社工系學生周舒涵暑期實習	協會	社工組長	
7/14	網路信件回覆 2 封	協會	社工組長	
7/19	網路信件回覆 1 封(英文)	協會	主任	
7/20	網路信件回覆 1 封	協會	社工組長	
7/26	學生暑期實習機構拜訪(國立臺北大學社工系)	協會	魏希聖老師	
7/28	網路信件回覆 1 封	協會	社工組長	
8/11	轉介新店區康復之家資訊給個案家屬	協會	主任	
8/12	嘉藥大學社工系學生暑期實習機構拜訪(李	協會	顏玉如老師	

	僣瑜)		主任、社工組長	
8/18	信件回覆 4 封	協會	社工歐佳明	
8/31	社區民眾求助(面談)	協會	社工組長	
8/31	民眾電話諮詢(提供土城社福中心資訊)	協會	主任	
9/01	查核 104 年度心理健康促進計畫會計帳目	協會	會計師林家聲	
9/09	臺北市立大學心理與諮商學系學生實習說明	協會	社工組長李麗棉 實習生駱珮芸、林豐婷	

捐款芳名錄

捐款芳名錄(105.07.01~105.09.30)

社團法人新北市詹姓宗親會	\$100,000	曾柏硯	\$3,000
新北市金屬門窗商業同業公會	\$100,000	張璣文	\$3,000
新北市板橋嘉義同鄉會	\$40,000	徐育珠	\$2,000
板橋東區扶輪社	\$30,000	賴鎮安	\$1,500
李榮鏗(李氏宗親會)	\$30,000	涂育晴	\$1,500
鼎漢欄杆股份有限公司	\$20,000	劉國煌	\$1,000
雙和獅子會	\$20,000	楊千慧	\$1,000
美倫獅子會	\$20,000	陳永玲	\$900
新北市臻愛關懷行動協會	\$20,000	麥金羽琳	\$900
中和獅子會	\$20,000	林明豐	\$500
王祥榮	\$12,000	楊俊欣	\$300
許文德	\$12,000	楊思恬	\$300
逸馨園書香茶坊	\$10,000	楊斯貽	\$300
吳淑美	\$5,000	楊凱傑	\$300
黃筱淇	\$5,000	楊俊勇	\$300
林正鄆	\$4,800	善心人士	\$70
楊孟達	\$3,000	十方菩薩	\$50

## 人生是一連串的探險

/ 社工歐佳明

麗棉邀我在會刊中寫一篇文章，好讓志工夥伴們對我有更多的認識，我左思右想，有些事不是三言兩語就說得清楚，然而就從這兒開始吧！

本人個性隨和，還算積極樂觀，在商業職場轉了一圈才回到這個我曾經認為總是在處理社會問題的社福單位，只能說~嗯~我甘願了！蘊釀近一年的時間，先準備社工師考試，考試結束的轉職期間，我走入了生命線工作，又開始了我的人生探險。

回顧人生職場的大半輩子，我探索了很多，有剛畢業的人力資源單位、企劃單位、業務單位、國貿單位以及小學代理教師，好像豐富的職場經驗資深到足以對年輕人給予些什麼心得回饋，人生的淬練又讓我得以靜下來聽長輩談談他的豐功偉業並給予些回饋，所以我現在回到了以前我認為自己夠有經歷再去幫助別人的領域，不知這樣的想法對不對，但我知道似乎以前的貿易工作技能不再用得上，反而有另片輔導的天空等待我去探索，我明白自己不是會賺大錢的人，也終於甘願在幫助別人成就自己的公益事上奉獻。面對未來，我雖是個資深的社會人，卻是個新鮮的社工人，期許自己在心理衛生領域上，和同事及志工夥伴與時俱進，快樂向前走！

和一般人一樣，在工作之餘，我喜歡在放假時到郊外踏青，學習烘焙、烹飪及縫紉等手工藝品，假日上教會成了這些年的常態事項。喜歡簡單的事，太複雜的事都不愛。喜歡繪本中簡單的哲理，美麗的插畫。在人生的歷程中，曾經有過很無助的感受，在接受基督信仰後，感動於福音的無私的愛，樂於傳達福音的真理。

剛到生命線，還在熟悉新環境，覺得這裡的志工都有顆願意關懷人的善良心，理事長、主任和麗棉都是兢兢業業的好夥伴，個人覺得協會似乎還有許多業務可以發展，期待和大夥共同努力，在專業助人的路上一起向前邁進！



## 腦筋急轉彎 - 轉個彎 路更寬

/志工督導胡惠珠

9月24日下午，由會所主辦的一場電影賞析在江翠國小播映，與會人士有志工及社會人士各半，人數雖不滿四十人，且影片是由好萊塢拍攝的動畫片，國語配音，劇情充滿創意與想像，與現實生活又能契合，是一部男女老少都適合觀賞的好電影。

影片中敘述一家三口因父親工作更動，全家遷居到新環境，主角萊莉是個小學生，離開朋友、同學與最愛的冰上曲棍球隊，來到一切全然陌生的新家，卻是一切不順心的開始。首先是全部家當、用具、床鋪，因搬家公司的失誤而未送到新家，他們一家只得以睡袋打地鋪。接著萊莉也帶著不安的心情到學校，此時一股莫名的情緒湧了上來，就在自我介紹時，她流下了眼淚。

就如同很多人一樣，面臨生活中的大轉變時，舉凡災難、喪失重要的親人、生病或搬家、轉學時，情緒的衝擊是比較大的。劇中女主角萊莉此時感受到她的「核心記憶」(引用戲中用詞)迷失了，她的快樂島一座座的崩塌，心中只存留憂憂、怕怕和怒怒(劇中角色，代表負向情緒)，她抗拒父母的關心，更無法向父母說出心中的感受，一直沉溺在負面的情緒中，時而憂心；時而害怕退縮，甚至有時會以憤怒的情緒回應父母。最後，她做了最壞的決定，她沒有去學校上課。悄悄地離家出走，不顧媽媽的手機頻頻呼叫。她上了一班巴士，想逃離她難以適應的新環境，然而隨著巴士的啟動，望著倒退的街景，她的腦海中過去的熟悉情景、兒時玩伴與父母的影像全部浮現出來。萊莉幡然悔悟，疾身而起，下了巴士，奔回在家中焦急的父母懷中。在父母的理解與安慰中，她終於了解到，一切美好的記憶並沒有遺失，它們都在她心中，也永遠與她同在。只要她敞開胸懷，與關愛的人一起，便能有勇氣迎向新的開始。

影片結束後有個簡短的有獎徵答，針對劇情，邀請觀眾分享：當負面情緒出現時，會如何面對？以及萊莉翹家時，牽絆著她，引領著她回家的最重要關鍵是什麼？在數位觀眾的分享後，讓我總和出一個結論，無論我們如何處在憂憂的憂鬱心情，只要存有一絲絲的樂樂(劇中代表正向的角色)，即時使盡力氣，吃力地拖著癱軟的憂憂，只要不放棄，再堅持一下，轉個彎，就能走出迷宮，找到出口。



## 正視「憂憂」

/優悠

這次透過看「腦筋急轉彎」這部電影，讓我看懂了自己人生中戲碼是如何演的，原來我的身體和外環境經常交互在影響著，有時候是身體太脆弱，有時是事情太突然，都令我無力承擔、無法負荷責任，我最常有的狀態就是躺在床上，什麼事也不能作，這種未做先累的感受是別人很難理解的，自己也常常無解，似乎心裡的壓力已經把一切能量都用完了；而電影裡的「憂憂」正是如此，她最常有的反應就是躺在地上，當重大事件來臨時，她什麼事也無法做，這時候只能靠樂樂扛著她走，憂慮已經使她失去了動能，只好躺在地上，什麼事也不能做。

在我的人生中，樂樂與憂憂都在深深影響著我，我卻不知道，透過團督，從時間軸裡畫出人生三個點，代表三件重大事件，有可能是開心的，也可能是不開心的，別人的大都是正V形，我的卻是倒△形，幼年的一場疾病，是我人生第一件不開心的事，它使我從此活在憂憂的裡面，而上小學以後，學業成績的表現是我人生第二件開心的事，它是我的樂樂，樂樂和憂憂都是我，但是我比較喜歡讓樂樂出來，因此活在人前的我是一個活躍、開心的人，憂憂看起來不見了，但是它的影響力，大到我難以想像，我的生命幾乎又要回到幼年的光景中，透過這部電影，透過團督，透過與女兒互動事件，我才看清楚它，正視它，給予它當有的地位，電影裡的「憂憂」後來成為解決問題關鍵，當憂憂被接納，讓它出來時，片中萊莉和父母都得到了安慰，我不再隱藏它，它也是我的一部份，現在我讓憂憂出來，告訴孩子，我真實不舒服的感受，我的心變得自在了。

今天下了班，我想一個人去山上泡溫泉，到了車站，外面正下著雨，聽說有颱風要來，雨一陣一陣的，以前的我一定不會在這種天氣出門，而且會早早回家作好防颱準備，但是現在我決定上山的力量肯定的，我先打電話確認溫泉館有開，決定去給身體作一趟療癒之旅，公車在山路上蜿蜒著，正好有一段路剛山崩過，大石頭在旁，工程人員指揮著交通，我心想有可能今天會被困住在山裡頭，但是那又怎樣呢？我的心沒有那麼擔心和害怕了，該來的就讓它來，不管前路如何，我還是決定走下去，一步一步走就是了，我接受了過程並與自己的心靈互動，這段時間就是放鬆，今天是一趟勇氣之旅，不僅身體得到了舒適，而且我也順利的回家了。

## 我的三個正向特質

/26 期志工伙伴

我的三個正向特質：1. 觀照覺察自我 2. 善解人意 3. 願意接受全然的自己。  
對於過去現在未來，凡是往好處思維，積極而不心急，學習在知足感謝的清淨中安頓身心，願將這份清淨安心分享在我生命中出現的你。(柏樺)

我的特質(個性)是認真、善良，在每天的日子裡都認真負責完成每件事，善良隨和順從，沒有太多個人意見，不喜歡自己的隱忍，多愁善感，不過那也會隨時空而移動，我很願意學習接受改變。

認識自己是一輩子的事，在生命的季節裡，過程中有許多想去尋找，探索，12 歲前是我依賴別人的存在，需要家人父母的陪伴，35 歲後是中年身份的認同與省思，身份認同的心理歷程，是在 38 歲那年，探索意義，訪問自己，我是誰？參加了許多心靈成長工作坊來認識自己，我不只是我，我有好多個我，目前處在尋求和好，成全自己，欣然接受賞識自己，領回來的自己，那是我(秀綿)

我期待的三個正向特質，1. 信實：誠信乃做人的根本，一個信實的人讓人有安定感，誠實的面對自己就是善待自己的開始。2. 溫柔：溫柔是一種態度，它也可以很堅定和深度，回答柔和使怒消退，這是輔導員重要的利器，值得培養。3. 喜樂：笑臉迎人是受歡迎的，喜樂的心更是一帖良藥，能治百病，喜樂何處尋？喜樂需要認識自己，接納自己的有限，相信上天給予每個人都有解決問題的能力。(麗基)

什麼特質讓你走過生命的低潮，使你達到人生的高潮呢？我覺得是自己滿意的乖巧特質，讓自己渡過人生的低潮。

民國 85 年時，結婚 7 年，先生因投資不利，造成大筆負債 2-300 萬，却不知如何處理，自己這項正向特質：乖巧，讓自己勇於面對困境，一一與債主誠懇協商，每月償還，守住這個家，先生和小孩。91 年再度發生，自己這個正向特質：乖巧，再度發揮功能，勇於面對逆境，相同渡過困境。

100 年困境依然蒞臨，再度面對同樣負債逆境，自己學著放手，讓先生學習面對自己的錯誤，自己則在旁陪伴、支持、不給意見也不批評，也因為放手，讓自己開始投入社會學習，考進輔仁大學，順利拿到了生命教育碩士學位，並通過新北市生命線協會的協談志工，從事助人助己的行列，進而更認識瞭解自己。

(美娟)



## 捐血經驗分享

/駱思龍

開始對捐血這檔事有印象，是我就讀大學時候的事了，當時看著捐血車就這樣停在校園裡頭，忘了是因為什麼緣故，總之在那個時期我都沒有捐過血。

第一次捐血是在當兵下部隊之後，由於是在軍部的本部連服役，因此看到連上的弟兄在勤務的空檔跑去捐血，而且還有餅乾和紀念品可以領，剛好此時的我比較不怕打針，平常也多少有運動到，加上經常吃的飽飽的，想說不捐白不捐，就跑去捐第一次的血。後來在偶然之間，得知捐血到一定的次數之後，可以獲得一片金質的獎章，更是對捐血躍躍欲試，把握每一次可以捐血的機會，遺憾的是，因為我服的是義務役，而且太晚接觸到捐血這個活動，因此就差那麼一點點，我就退伍而與金質獎章失之交臂了。

退伍之後開始準備公職考試，由於是全職考生，一切的生活開支全靠家中支持，為了儘量減少家人的負擔，因此如果出門在外用餐的話，都是想盡辦法省錢，不過偶爾好像還是有在家鄉的捐血車捐過幾次血。

後來考上公職到臺北市工作，又是在偶然之間發現臺北火車站的地下街竟然有一個捐血站，我才開始固定的按時去捐血。一開始是每兩個月捐一次 250CC 的全血，後來則改每三個月捐一次 500CC，最後則進而開始每兩個禮拜捐一次血小板，剛好我的血小板通常每 CC 當中都有 30 萬以上的血小板，所以我通常都是捐兩個單位的血小板，從此之後，我就再也沒有捐過全血了。

之所以血小板和全血的捐血間隔時間會落差那麼大，是因為血小板的新陳代謝期間是兩到三天，也就是說血小板被抽走之後，過了兩三天就可以再製造出來；相對的，血液裡頭的其他成分則需要好幾個月才能夠再回復原狀，如果捐血的間隔時間太短，對捐血人以及被捐血人的身體都不好。

至於持續不輟去捐血的原因，除了不捐血液也會自然的新陳代謝掉之外，也是想要定時的監控自己的身體狀況，畢竟，如果身體的狀況的各項數據沒有達到捐血中心的要求，是會被謝絕捐血的，也因為如此，我自然就會以每兩週為一個單位來調整自己的身體狀況，身體一有任何的病痛，就使盡洪荒之力的在下一次的捐血日前將自己恢復到最佳狀態，少病健康日子就這樣過了好幾年。

在此報告一下在捐血以前的書面或體檢的過程中較常被謝絕捐血的幾種情況，比

如最近有出過國到疫區過、有多重性伴侶、一週內有吃藥物、體重過輕（男性不足 55 公斤、女性不足 50 公斤）、血紅素不足（男性不到 13、女性不到 12）、乳糜血（俗稱血太油，原因是捐血前吃得「太豐盛」，也就是含油脂的食物而來不及代謝掉），有重大慢性疾病或肝指數異常……

個人在捐血時所見聞或者親身經歷的較為特殊的狀況是所謂的『暈針』，也就是在捐血的過程中不知不覺的突然感覺眼前一黑、耳朵漸漸聽不見，意識也快速失去，原因通常是因為疲勞或者是捐血前間隔太久沒有進食而導致血糖較低的緣故（有很多人會將捐血和健檢的抽血混為一談，以為捐血前不能吃東西，事實上，除了不建議吃高油脂的食物之外，捐血前當然要讓身體補充足夠的營養），護士小姐看到此種狀況會立即的將暈針的人的衣物鬆開，調整坐椅的角度，等到暈針的人醒過來之後，提供飲料及食物給暈針的人，再經過一定時間的休息，狀況即解除。

最後在此報告一下長期以來困擾個人的一項檢驗項目，就是血紅素，通常血紅素不足的原因為睡眠不足（捐血前幾天當中每天至少要有 6 小時以上）、營養不良（也就是較少食用造血成份的食物或者是經常飲用茶和咖啡等妨礙吸收造血成分的飲料，而會被妨礙吸收的成份，主要是維他命 C 和鐵質），我的睡眠長期以來都偏少，也沒有什麼時間吃東西，捨不得花太多成本買較昂貴的食物，所以長期以來一直和血紅素的最低標在搏鬥，在偶然中發現在體檢之前適度的活動身體以及喝熱飲讓身體微微出汗可以讓血紅素在極短的時間內提昇 0.4 至 0.7 的數值，使捐血的體檢過程順利一些，但是在今年中經歷了連續兩次體檢不過的紀錄之後，開始深沉反思要如何治本，才不用每次捐血都捐得提心吊膽的，也就是改採增加睡眠時間及品質，還有研究補血的食物並且捨得花錢去買來試吃，看看能否扭轉局勢。

捐血小板的數據計算到今天（105 年 9 月 15 日）為止是 812 點，不知道在這一輩子會停在什麼數字？世事無常，一切終歸於空，隨緣盡力去做就好了，數據就讓別人去幫我統計以及分析吧。

## 親子溝通之「媽媽 我愛您」

/陳玲碧

媽媽又要住院開刀，這已經是第六次了！每次都得搞到人仰馬翻的住院，因為這次安排的時間在我的暑假，順理成章由我來陪伴。我很放心，這次做的是電燒，以前陪過一次，很快就處理好了！其次，我對自己的陪伴品質有自信，比起不在身邊的焦慮，我很願意也趁這個機會，好好地跟媽媽做個密集、有效的溝通。

媽媽是家中長女，從小跟著外婆從事農務工作貼補家用。虛歲二時那年的大年初二，嫁給了第一次見面的佃農之子的爸爸！婚後，奶奶又在大哥出生的前後生了小姑和小叔，加上姊姊、我和弟弟陸續出生，家中食指浩繁！爸、媽一天當兩天用，非常辛苦。後來爺爺生病，舉債治病，終究不治，欠下全部家當都無法抵償的債務。當時雖然年紀小，那困窘的記憶仍深刻存在我心中！而媽媽的苦是最沉重的，中年喪偶的奶奶是村中數一數二的厲害婆婆，爸爸是孝順的長子，唯母命是從，動口、動手都是那麼地毫不猶豫；二叔從小蠻橫霸道、姑姑驕縱任性，媽媽這長男的媳婦，真是台語名言—「做得流汗，給人嫌得流涎。」其中的委屈痛苦，非筆墨所能形容其萬一！

之後，總總因素，讓爸爸的兄弟們各自獨立，也就是分家了。應該可以鬆口氣了，沒想到又是媽媽另一波的拚命時期。以前的努力所得，分毫都入奶奶的口袋，現在才發現金錢可以如此靠努力開源、節流而迅速累積。買田又買地，身邊的人又是羨慕又是嫉妒的！然而，爸、媽卻因此更辛苦了，久而久之，健康開始亮起了紅燈。爸爸年輕就有氣喘，長年吃藥，又因心臟病與膝關節的置換，加上中風，漸漸無法下田工作了。照理說兩老該退休好好養老了，兒女個個成家立業，兄弟倆更是事業有成，也都孝順，偏偏媽媽就是放不下他的「事業」，又要照顧爸爸。疾病纏身，一根蠟燭多頭燒。依然硬撐到底，不肯休息。

身為兒女的我們，心疼父母的一生辛勞！花了將近二十年的時間，想盡所有的辦法，想讓媽媽休息，從感性訴求到理性分析，甚至尊重她的意願，只要不過勞，照常下田工作也可接受。但還是無法讓媽媽改變抓住每一個來到眼前的賺錢機會與節省每一分可以省下的錢的自我苛薄習慣與心態！我常祈求老天爺多給爸媽一些時間，讓我有機會陪伴他們幾年的晚年時光。然而時間並不站在我們這邊，爸爸日漸失智、失能；媽媽的健康狀況一日不如一日，住院期間答應我要放下工作，好好休養。等到出院後體能慢慢恢復，能做的她一樣也不放，還要繼續做下去。到此，我連日來的柔性勸導、理性分析、寓言故事、實例說明、再佐以聲淚俱下的溝通，終究又一次宣告失敗了！

工作、住院、工作、住院，這樣的循環，大哥已經力不從心到放棄努力了！大姊、弟弟和我還想再盡量努力看看，但在目前這種情況之下，我也倍受打擊而熱情稍歇了！但無論如何，我都不會放棄。為了媽媽，我才願意辦手機。我每天打電話傾聽媽媽的心聲、關心媽媽的一切，一旦勸導媽媽學習放下，照顧自己，就會被掛電話；我心疼、同理媽媽的一生命運不濟、受苦受難；無法在身邊替媽媽分憂解勞，無法讓媽媽安享晚年，找不到好方法解決這問題，讓我痛苦不已。但我仍深深地感謝媽媽無私地為這個家奉獻一生，對兒女百般的支持照顧。親愛的媽媽，我真的好愛好愛您！好希望好希望您可以慢慢放下對工作賺錢的執著，輕鬆自在地過幾年好日子，可以嗎？媽媽，我愛您！我愛您！我愛您！

## 對不起原諒我 謝謝妳 我愛妳

/黃金美

今天福至心靈 想起用(零極限)的四句話來寫文，上了無數的課，最難過關的是親子課，偏偏編輯組長邀約寫篇感想，再次要把陳年往事掀開，真是哪壺不提偏提哪壺！反正都已經 66 歲了，沒有太在乎面子這回事，曾經我們母女關係，的確是水深火熱過，就拿出來攤在陽光下吧！話說媽媽的脾氣不好，心胸狹窄，見不得爸爸對妳全然的寵愛有加，所以對妳常常批評的多於讚美，人家說母女情深，我好像沒有感受到，人家說母愛偉大，我更是無法真心付出，在妳心中一定也是恨之入骨，妳還說我疼弟弟比較多，我回妳哪有這回事？不知不覺，妳長大了，讀完大學及研究所，出社會上班，到目前的創業，離我好遠好遠之後，慢慢的，我們關係一點一滴在修復中，妳愛問我想不想妳，我都說不想，其實真的不是很想ㄟ！因為明知妳很忙很忙，很少去打擾妳，妳過的好或不好，我無暇顧及，我只要把自己照顧好，不讓妳操心就好(我一直有這樣的信念)，雖然沒有時常連絡，但是常常在臉書上 看著妳的一切活動，我以妳為傲ㄟ！幸好媽媽也一直在修改自己的脾氣，目前和爸爸的關係倒吃甘蔗，妳不再是家庭中的代罪羔羊，請別擔心這個家會破碎。回頭看往事，媽媽發自內心的告訴妳(對不起原諒我謝謝妳我愛妳)，因為一個感覺到幸福的人，是找到自己一席之地(有自信有價值)，這是我花了很長很長的時間，才終於喜歡自己，告別了原生長家庭給我的鎖鍊。感謝上課的老師，給了我很好的省思，父母與子女的神聖關係，生命與生命的相遇 相愛，過去媽媽的地基沒打好，才會造成一些對妳的傷害，如果我給妳一個和諧的家庭，或許妳的成就會更早開花結果！不過我不會自責，一個不會自責的我，才能對妳表達以上的肺腑之言喔！畢竟往事如煙，不再耗費能量了！

我喜歡一直上課充電，感謝自己心領神會老師的好教導，我記住這些話：家家都有難念的經(自由經)，(自由=愛)，(幸福=生命)，最重要的是態度很重要能彼此尊重，還有自己要(認識生命，信任生命，活出生命)，雖然我不是好園丁，但是很幸運的孩子是我的家教。對不起原諒我 謝謝妳 我愛妳

活動剪影



禪繞畫-畫愛心 作愛心



禪繞畫-畫愛心 作愛心



新莊老人團體 1



彭厝老人團體 5



海山老人團體 2



溪美老人團體 2

活動預告

必選修課程

11月12日 (六)	09:00-12:00	必修課 關係失落與悲傷處理	方嘉琦 諮商心理師
11月12日 (六)	13:00-16:00	必修課 矯治團體諮商	施寶雯 諮商心理師
12月4日 (日)	14:00-17:00	選修課 電影賞析「高年級實習生」	林惠玲 志工督導

活動預告

10月 22-23日 (六日)	兩天一夜	秋之旅活動 與大高雄生命線聯誼	地點：南投台一 休閒農場
11月19日 (六)	一天	新北市政府舉辦「國際志 工日」	地點：淡水
11月26日 (六)	一天	志工聯誼活動	地點：大板根
12月4日 (日)	09:30-12:00	志工大會 28期志工宣誓暨迎新會	地點：江翠國小



## 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](mailto: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)			
<p>本人同意提供上述信用卡號，作下列捐款事宜(請自行勾選)：</p> <p>1. <input type="checkbox"/>每年捐款一次，於_____月捐款，每次金額為新台幣_____元整</p> <p>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</p> <p>3. <input type="checkbox"/>不定期捐款，本次捐款金額為新台幣_____元整</p>			

●本表填寫完請傳真至(02)8967-8899 或 Email：[tplla1995@gmail.com](mailto: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](http://www.1995.org.tw)

E-mail：[tplla1995@gmail.com](mailto:tplla1995@gmail.com)

劃撥帳號：12707549 社團法人新北市國際生命線協會