

# 2017年夏季刊



## 工作執行概況

活動預告~96 活動音樂晚會

1995 專線服務

方案服務

二辦業務

文章分享

活動剪影

2017.07.15 出刊

# 目 錄

## 工作執行概況

會務報告(106.04.01~106.06.30)

捐款芳名錄(106.04.01~106.06.30)

## 活動預告～96 活動音樂晚會

## 1995 專線服務

「1995」專線電話協談服務（106.01.01-106.07.15）

## 方案服務

1995 協談專線—精神病人個案後續追蹤與訪視計畫

突破困境—毒品更生人就業協助與社會適應服務方案

珍愛生命—老人心理健康與關懷服務計畫

## 二辦業務簡介

「親密關係暴力個案追蹤輔導支持性服務」方案

## 文章分享

入監輔導～從心起

陳淑華

水上安全救生教練說水

駱思龍

## 活動剪影

工作執行概況

106 年度 4 至 6 月份工作執行概況

●行政會務				
日期	內容	地點	人員	備註
04/05	製作三月份財務報表	協會	社工組長	
04/06	租借信義國小場地辦理志工訓練必修課	信義國小	社工組長	
04/28	整理核對 1-2 月中獎發票	協會	社工組長	
05/27	申報 105 度團體結算網路申報	協會	社工組長	
06/01	登入五月份帳目	協會	社工組長	
06/01	二辦四五月份帳目登入核對	協會	二辦社工	
06/07	辦公室更換影印機	協會	影印機公司	
06/09	郵寄申請感恩基金會兒童方案	協會	社工組長	
06/12	106 年下半年度預排班表 ( 志工與督導 )	協會	社工組長	
06/20	信用卡捐款申請書	協會	社工組長	
06/23	二樓督導值班台更換冷氣主機板	協會	冷氣公司	
06/26	擬向社會局申請志願服務榮譽卡 49 人	協會	社工組長	
06/28	擬向社會局申請志願服務獎勵 4 人	協會	社工組長	
●會議召開				
日期	內容	地點	人員	備註
04/10	四月行政會	協會	理事長等 5 人	
04/13	第 15 屆第 3 次理監事聯席會	協會	理監事	
05/03	第 23 屆第 3 次志工團幹部會議	協會	幹部群	
05/15	五月行政會議	協會	理事長等 4 人	
06/02	第 15 屆第 4 次理監事聯席會暨聯誼餐會	上海銀鳳樓	理監事、行政中心	
06/02	六月行政會議	協會	理事長等 4 人	
●方案執行				
日期	內容	地點	人員	備註
04/05	更生人出監前大團體輔導(60 人)	臺北看守所	社工組長 入監輔導志工	
04/10	臺灣板橋地方法院檢察署緩起訴金「突破困境-毒品更生人就業協助與社會適應服務」第 1 季核銷	協會	社工組長	
04/12	老人方案-製作聯合勸募辦理「社會福利方案執行成果發表會」	協會	社工組長	
04/19	精神病人個案後續追蹤輔導(衛生福利部)	協會	社工師	

04/20	老人方案-樹林老人團體輔導(第 1 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
04/20	精神病人個案後續追蹤輔導(衛生福利部)	協會	社工師	
04/20	1995-憂鬱症個案電話追蹤	協會	社工組長	
04/27	老人方案-樹林老人團體輔導(第 2 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
04/28	精神病人個案後續追蹤輔導(衛生福利部)	協會	社工師	
05/03	更生人出監前大團體輔導(75 人)	臺北看守所	社工組長、社工督導 入監輔導志工	
05/04	樹林老人團體輔導(第 3 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
05/08	板橋老人團體輔導(第 1 次)	板橋	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
05/11	樹林老人團體輔導(第 4 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
05/15	板橋老人團體輔導(第 2 次)	板橋	助理督導彭于真 陳淑華	
05/15	500 擂台賽期中成果展籌備會	新北市社會局	社工組長	
05/19	精神病人個案後續追蹤輔導研討會籌備(衛生福利部)	協會	社工師	
05/22	新北市政府社會局老人科協助期中成果發表	協會	社工組長	
05/25	樹林老人團體輔導(第 5 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
05/26	申請臺灣新北地方法院檢察署 107 年度緩起訴處分金與認罪協商金補助款方案	協會	社工組長	
05/26	精神病人個案後續追蹤輔導(衛生福利部)	協會	社工師	
06/01	樹林老人團體輔導(第 6 次)	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
06/02	聯合勸募 105 年方案執行成果發表	台北		
06/02	精神病人個案後續追蹤輔導(衛生福利部)	協會	社工師林正鄆	
06/07	更生人出監前大團體輔導(60 人)	臺北看守所	社工組長、社工督導 入監輔導志工	

06/08	樹林老人團體輔導(第 7 次)-完	樹林	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
06/12	板橋老人團體輔導(第 3 次)	板橋	助理督導彭于真 社工組長、陳淑華	
06/15	創意 500 擂台賽期中成果採排	新北市政府 社會局	社工組長李麗棉 志工黃璧君	
06/16	創意 500 擂台賽期中成果報展	新北市政府 社會局	理事長、行政中心 志工等 5 人	
06/19	板橋老人團體輔導(第 4 次)	板橋	助理督導彭于真 社工組長	
06/22	精神病人個案後續追蹤輔導-個案研討會(衛生福利部)	協會	社工師林正鄆 心理師樊皖君	
06/26	板橋老人團體輔導(第 5 次)	板橋	助理督導彭于真 社工組長	

●志工訓練

日期	內容	地點	人員	備註
04/08	志工在職訓練(必修課)團體輔導工作	信義國小	心理師陳悅華	
04/09	第 29 期志工儲備訓練第一階段開訓(1)	協會	儲備志工	
04/16	第 29 期志工儲備訓練第一階段(2)	協會	儲備志工	
04/21	連繫第 29 期志工儲備訓練第二階段講師	協會	社工組長	
04/23	第 29 期志工儲備訓練第一階段(3)	協會	儲備志工	
04/28	志工督導在職訓練(督導角色與功能)	協會	心理師陳悅華	
04/30	第 29 期志工儲備訓練第一階段結訓(4)	協會	儲備志工	
05/02	寄發第 29 期儲備志工第一階成績	協會	社工組長	
05/06	團體課-蹲好馬步~輔導基本功的探討與檢視	協會	志工督導楊曉青	
05/07	第 29 期志工儲備訓練第二階段(1)	協會	儲備志工	
05/11	必修課-輔導原理與實務	協會	心理師蔡素妙	
05/19	團體課-課本裡沒有教導我,生離死別的課題	協會	志工督導魏建中	
05/21	第 29 期志工儲備訓練第二階段(2)	協會	儲備志工	
06/04	第 29 期志工儲備訓練第二階段(3)	協會	儲備志工	
06/10	團體課-和個案跳一段探戈舞~輔導 21 步曲	協會	志工督導胡惠珠	
06/11	第 29 期志工儲備訓練第二階段(4)結業式	協會	儲備志工	
06/13	第 29 期志工儲備訓練第二階成績通知	協會	社工組長	
06/17	必修課-自殺防治現況與因應策略	信義國小	副教授吳佳儀	
06/17	團體課-自殺者遺族	協會	志工督導王珮齡	

06/20	第 29 期志工儲備訓練第三階段(1)	協會	社工組長/儲備志工	
06/27	第 29 期志工儲備訓練第三階段(2)	協會	儲備志工	
<b>●活動辦理</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
04/16	春之旅(石岡大壩、嘉明湖)		理監事、會員及志工	
06/24	志工小組聯誼	陽明山	志工	
<b>●公共關係</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
<b>●其他項目</b>				
日期	內容	地點	人員	備註
04/14	編排春季電子報	協會	社工組長	
04/14	實踐大學社會工作學系實習生(個別督導)	協會	社工組長	
04/15	春季電子報發行	協會	社工組長	
04/17	面試社工員 1 人	協會	總幹事 社工督導、社工組長	
04/17	網路信件回覆 3 件	協會	社工組長	
04/26	實踐大學學生期中實習機構拜訪(劉玳綺)	協會	邱士育老師 社工組長	
05/03	實踐大學社會工作學系實習生(個別督導)	協會	社工組長	
05/09	個案電話諮詢(中和區)	協會	社工組長	
05/10	網路信件回覆 1 件	協會	社工組長	
05/12	實踐大學社會工作學系實習生結束實習(個別督導)	協會	社工組長	
05/20	第一線專業人員之自殺防治守門人訓練-自殺防治新知與實務探討	台大醫院第七講堂	社工組長、志工等 5 人	
05/31	個案面談服務(中和區)	協會	社工組長	
06/20	網路信件回覆 2 件	協會	社工組長	
06/28	輔仁大學社工學系學生許瑋珈、台北大學社會工作學系陳好甄、靜宜大學社會工作與兒童少年福利學系王亭云，進行實習說明	協會	社工組長	

# 捐款芳名錄

## 捐款芳名錄(106.04.01~106.06.30)

江惠貞 122000	林玗如 20000	潘柏愷 900
劉炳華 60000	張棉植 5000	楊凱傑 600
粘晶晶 40000	湯明亮 3200	楊俊勇 600
李茂桂 40000	楊孟達 3000	楊斯貽 300
謝美子 20000	曾柏硯 3000	楊思恬 300
盧玉偵 20000	王真珠 1600	楊俊欣 300
陳美秀 20000	賴鎮安 1500	黃傳輝 200
陳志明 20000	張國興 1500	施漢邦 200
邱仁賢 20000	林明豐 1000	

財團法人台灣省私立佛教懷仁社會福利慈善事業基金會 4000

# 活動預告~96 音樂晚會



社團法人新北市國際生命線協會

- 106年9月6日於新北市政府多功能集會堂，舉辦第四屆自殺防治宣導活動「珍愛生命·極光·感恩音樂晚會」，透過活動代言人許效舜等演出團體與傳達珍愛生命的理念，喚起社會大眾對生命意義的重視，傳遞愛與善的力量。

**珍愛生命·極光·感恩音樂晚會**

**入場券** 背面座位編號

日期：106年9月6日 (星期三)  
 時間：晚上18時20分至21時00分 (17時30分開場入場)  
 地點：新北市政府多功能集會堂 (新橋區中山路二段161號3樓)  
 主辦：社團法人新北市國際生命線協會 (02-89675599)  
 活動訊息：www.1995.org.tw  
 ★會場內禁止飲食，場外有飲水機請自備環保杯★

活動代言人許效舜

LIFE ON LINE 1995

1995 專線服務

「1995」專線電話協談服務統計日期 106.1.1-106.7.15

項目	細項	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7/15	總計	百分比
個案分類	1.一般個案	830	842	759	797	859	721	396	5204	96.93%
	2.自殺意念	28	14	26	20	15	8	8	119	2.22%
	3.自殺行為	2	1	1	4	1	0	2	11	0.20%
	4.其他	7	7	6	4	6	4	1	35	0.65%
性別	1.男	361	340	323	306	385	341	162	2218	41.31%
	2.女	505	523	468	517	496	390	245	3144	58.56%
	3.其他	1	1	1	2	0	2	0	7	0.13%
年齡	1.12歲以下	0	0	1	0	0	0	0	1	0.02%
	2.13-19歲	8	11	20	11	13	3	3	69	1.29%
	3.20-29歲	86	112	90	90	90	71	24	563	10.49%
	4.30-39歲	268	212	181	168	221	165	112	1327	24.72%
	5.40-49歲	234	274	243	216	254	214	124	1559	29.04%
	6.50-59歲	175	164	177	253	219	199	89	1276	23.77%
	7.60-69歲	48	50	53	41	46	45	32	315	5.87%
	8.70-79歲	12	8	6	15	16	9	5	71	1.32%
	9.80歲以上	2	0	1	1	0	0	0	4	0.07%
	10.不願透露	1	2	2	0	0	0	1	6	0.11%
	11.未詢問	33	31	18	30	22	27	17	178	3.32%
婚姻狀態	1.未婚	559	548	467	455	536	414	228	3207	59.73%
	2.已婚	158	159	159	210	216	185	97	1184	22.05%
	3.離婚	52	77	89	95	51	49	41	454	8.46%
	4.同居	5	2	3	0	5	4	2	21	0.39%
	5.分居	9	16	27	16	18	15	6	107	1.99%



	6.鰥寡	21	18	11	11	19	23	7	110	2.05%
	7.不願透露	1	2	1	0	0	1	1	6	0.11%
	8.未詢問	62	42	35	38	36	42	25	280	5.22%
教育程度	1.失學	12	4	13	22	28	13	4	96	1.79%
	2.國小	29	32	8	11	19	25	7	131	2.44%
	3.國中	123	88	104	70	139	120	68	712	13.26%
	4.高中職	288	261	281	330	297	236	122	1815	33.81%
	5.大(專)學	296	359	273	288	292	233	139	1880	35.02%
	6.碩博士	7	22	17	22	14	13	13	108	2.01%
	7.不願透露	1	2	3	1	1	0	2	10	0.19%
	8.未詢問	111	96	93	81	91	93	52	617	11.49%
自殺意念	1.無意念	648	685	595	649	688	582	326	4173	77.72%
	2.偶有意念	120	112	147	134	130	112	56	811	15.11%
	3.常有意念	31	45	35	30	46	27	18	232	4.32%
	4.準備中	4	2	2	3	3	3	0	17	0.32%
	5.進行中	1	1	0	2	0	0	1	5	0.09%
	6.不願透露	63	19	13	7	14	9	6	131	2.44%
自殺記錄	1.無	696	723	613	672	700	521	300	4225	78.69%
	2.曾自殺(傷)	60	54	100	103	111	116	48	592	11.03%
	3.不願透露	3	13	2	2	1	4	1	26	0.48%
	4.未詢問	108	74	77	48	69	92	58	526	9.80%
追蹤關懷	1.同意	54	39	13	26	57	27	13	229	4.27%
	2.不同意	7	6	21	10	13	16	7	80	1.49%
	3.不需要	547	545	529	611	621	516	294	3663	68.22%
	4.未詢問	259	274	229	178	190	174	93	1397	26.02%
主要問題	1.第一層	0	1	0	0	0	3	3	7	0.13%
	2.性別議題	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
	3.其他	78	69	46	43	76	49	26	387	7.21%
	4.藥酒癮	2	1	2	1	1	3	2	12	0.22%
	5.政治	2	5	0	1	11	0	0	19	0.35%

	6.人生/信仰	32	11	17	34	19	27	8	148	2.76%
	7.精神心理	279	227	243	297	258	193	101	1598	29.76%
	8.健康醫療	57	95	100	71	88	97	71	579	10.78%
	9.職業	43	45	53	41	41	54	36	313	5.83%
	10.學業	4	4	6	0	3	2	1	20	0.37%
	11.法律	8	5	4	6	8	10	5	46	0.86%
	12.經濟	64	45	29	25	14	22	19	218	4.06%
	13.性議題	3	7	3	14	9	4	4	44	0.82%
	14.夫妻	31	26	43	56	49	33	29	267	4.97%
	15.家庭	106	161	95	96	109	83	45	695	12.94%
	16.人際	99	93	90	82	123	79	36	602	11.21%
	17.感情	61	70	61	57	71	74	21	415	7.73%
處理情形 (處遇策略)	1.輔導協談	814	810	761	795	865	711	397	5153	79.89%
	2.自殺評估	21	7	6	7	21	16	5	83	1.29%
	3.危機介入	0	0	1	1	1	0	0	3	0.05%
	4.資訊提供	69	73	52	83	62	91	68	498	7.72%
	5.協助與中心預約面談	6	8	10	9	19	6	2	60	0.93%
	6.邀請再次來電	55	112	59	49	81	86	41	483	7.49%
	7.結案	22	19	28	13	18	34	36	170	2.64%
處理情形 (建議中心處理)	1.無	814	843	760	809	846	714	400	5186	91.95%
	2.追蹤	32	6	7	9	29	12	2	97	1.72%
	3.轉介相關資源	13	8	4	5	3	12	8	53	0.94%
	4.通報	0	0	1	3	3	0	0	7	0.12%
	5.建檔(黑名單)	34	39	42	20	49	38	14	236	4.18%
	6.建檔(列管)	3	0	0	6	29	14	9	61	1.08%

方案服務

## 1995 協談專線—精神病人個案後續追蹤與訪視計畫

106 年 1 月至 6 月期中執行成果摘要表

服務項目 (活動/會議/教育訓練名稱/其他)	預定完成服務總目標量 (以數值表示)	期中預定完成量 (以數值表示)	期中實際完成量 (以數值表示)	預定執行進度 (%=期中預定完成量/預定完成服務總目標量*100%)	實際執行進度 (%=期中實際完成量/預定完成服務總目標量*100%)
1.居家訪視個案服務	25 人 (300 次)	11 人 (132 次)	10 人 (57 次)	44%	40% (19%)
2.資源連結與轉銜服務	25 人	11 人	10 人	44%	40%
3.心理支持與生活照顧服務	25 個案 (家庭)	11 個案 (家庭)	10 個案 (家庭)	44%	40%
4.個案研討會議	2	1	1	50%	50%



方案服務

106 突破困境—毒品更生人就業協助與社會適應服務方案

 社團法人新北市國際生命線協會

**106突破困境—毒品更生人就業協助與社會適應服務方案**

- 自2004年起與法務部矯正署更生人出監前大團體輔導、新北看守所、財團法人新北更生人保護會新北分會共同辦理。
- 建立更生人正向人生觀、法治觀念、藥物防治、疾病預防及1995協談專線。
- 申請臺灣新北地方檢察署毒品服務處新分處協助辦理「更生人就業協助與社會適應服務方案」

更生人出監  
所前大團體輔導

已舉辦6場，服務人次為約420人

  
  
LIFE ON LINE 1995

珍愛生命—老人心理健康與關懷服務計畫

 社團法人新北市國際生命線協會

**珍愛生命—老人心理健康與關懷服務計畫**

106年1月至7月期中執行成果

社區老人心理健康講座	已舉辦3場，服務人次為77人
關懷老人團體輔導服務	已舉辦3團體，共計17小時 每場次8至20人，服務人次為155人
關懷老人個別輔導服務	3人，服務人次為9次

  
開心果，開心遊-協助成員情緒管理來調和

  
不老青春，夢想家園的願景

LIFE ON LINE 1995

## 二辦業務簡介

社團法人新北市國際生命線協會承接新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心「親密關係暴力個案追蹤輔導支持性服務」方案

@服務對象：婚姻中、離婚關係、(曾)同居關係、男女朋友，亦包含同志個案

@服務區域：三峽區、土城區、鶯歌區、樹林區、烏來區

@提供服務內容：

- 個案輔導：1. 人身安全計畫討論與擬定 2. 醫療協助(陪同驗傷診療)
3. 法律協助(提供法律諮詢服務、協助聲請保護令、陪同出庭服務、協助申請法律訴訟補助..等) 4. 經濟協助 5. 就業服務
6. 心理諮商服務 7. 目睹暴力未成年子女服務
8. 居住服務：包含庇護資源連結

法律諮詢服務：106年5月起第二-四周，周二下午2點-4點，採預約制

@家庭暴力通報專線：113

@網路通報：<https://ecare.mohw.gov.tw/>

地址：新北市板橋區實踐路30號2樓

電話：77283895

文章分享

## 入監輔導—從心起

文/陳淑華

約莫在去年的這個時候，為了進監獄，有整整一個禮拜都沉溺在想像那處生人勿近的陰森場景以及大哥們凶狠銳利的眼神中，雖然這一趟只是去見習，什麼話也不用說，可是焦慮這個調皮的小鬼，還是吵得我幾夜無法安穩入睡。

基於對監獄與更生人的好奇以及想接觸新領域試試看自己的可能，我懷著忐忑不安的心依約前往，由專人引路走進高牆，第一道門是會客室，須先寄放隨身家當、驗明正身並在手背蓋上通關印記，接著，得再通過一道高牆，那是鐵欄杆的圍籬，可以讓人輕易透見對面不遠處另一個世界的大門。

監獄裡，鐵欄杆漫延了進來，目光所及盡是無數的欄杆圍牆和欄杆門，令人眼花撩亂，有種誤闖迷宮的錯覺，然而，獄所雖戒備森嚴，環境氛圍倒感覺是輕鬆悠閒的；雖也曾被裝卸死鏢強大的敲擊聲響給嚇到，不過看上去並不驚悚，窮緊張了一下，只能說電影看太多，潛意識被置入太多扭曲的形象了。

進了二樓的團體室，木地板上已坐滿了圍成一圈圈的同學們，我脫去鞋子小心翼翼的踩著排列整齊的藍白拖往前上到會場，緊緊尾隨著學姐，拿榻榻米坐墊，然後走進其中一個圈圈跟著圍坐下來。截至目前為止，眼睛都還沒正眼瞧過任何一個更生人（在那裏得稱呼同學），坐定後，心跳加速，渾身不自在，眼睛變的多餘，不知要往那兒擺，我其實不是那麼的害怕而是不知所措，心想，當四目交接時，該如何用適當的眼神或表情回應？我藉由身體挪動偷偷做了個深呼吸，

試圖緩和緊繃的身軀，也盡可能不讓人看穿我菜鳥的身分與慣有的慌張；我試著專注盯著以及聽著大團輔老師的獨角戲，心裡卻更專心的盤算著等會要如何操作我還沒發揮功能的靈魂之窗。

隨著學姐在小團輔內的輕鬆開講，緊張逐漸消退，眼睛也隨著有趣的議題離開原本定格的紅心點往四處飄移，從有千奇百怪刺青的小腿跟手臂們往上飄到胸口的名牌，再到同學真實不掩的臉龐，他們靦腆也和善，有些人酷酷的若有所思；他們的回答簡單扼要、欲言又止，也有一鼓作氣細數種種不滿、感嘆滄桑人生及對家人的愧疚與牽掛…。

兩次的見習一掃先前的緊張與焦慮，而接下來要獨當一面帶小團體的處女作，這可又是一個新的挑戰，舊的焦慮才退去新的又蹦出來了，真要命，連情緒都這麼的生生不息，算是見證了生命力的旺盛啊！

帶團輔？我要給出什麼？能給出什麼？如何自在開場？如何淡定應付突發狀況？詞窮冷場時又該怎麼辦？好，首先，要冷靜，慌張不能暴露，還得要預防冷場，為此，我製作了小卡片把想討論的議題逐張寫上，它們會是最佳助理可任我差遣，也能在必要時替我解圍；接著是聲音、語調與表情，要如何調到跟同學在同一個頻道上自然互動呢？尋找經驗值。我把自己拉回到早年農村黃昏後，在甘仔店門口聚集小酌的那群從事勞動的叔伯們的談話情境，我想應該就是那樣雖無奈但認命，有話直說的調性吧！。

初登場還算順利，表現雖怯懦了些，但對同學們的善意回應與對待還是讓我不由自主的心生歡喜。不過，幾次的團輔下來，卡住了，卡在感受不到這個活動的意義，看不到究竟給了什麼是對他們有幫助的，雖然明白一次性團輔的特性，也明白身為人的限制，可是，好像沒有支撐我下去的力量了，然而，我實在不甘願就這樣放棄，也不甘願自己這麼無計可施，因此，總還是努力摸索著。

直到，在一個課程上，明白了，更生人最需要的是與社會的『連結』，社會沒有放棄他們，他們才能有力量再站起來。很欣慰的，原來，可以給的東西我一直都有，只要給出

一個心意其實就足夠，而那心意是一顆飽滿豐盈等待時機發芽的種子。

後續的幾回，有帶見習生，也當起觀察員，此時的我，已不再戰戰兢兢的在乎自己的表現好或不好，因為不管是觀察人還是被觀察，兩個對立的角色讓我清楚那都是學習。好的表現是典範，可以參照；表現不佳的部分則可以給人一種比較有信心的希望感，怎麼看都是「得」。期許自己再加加油，理出一套屬於自己的團輔風格，讓自己可以盡情的演繹其中，讓因緣連結的更生人們都能接收到我用心復育的種子。



## 文章分享

### 水上安全救生教練說水

文/駱思龍

炎炎夏日又即將來臨，大家關於夏天的話題，幾乎少不了今年暑假又有多少人因水而離開人世，基於儘量減少死傷人數，衍伸到讓少一些人因為親友溺斃而想不開自殺，所以寫這一篇文章。

我憑什麼寫這一篇文章？其實我也不學無術，鮮少在看關於水上救生的相關研究文獻，只是我實際於 98 年受過水上安全救生員，急流救生員，101 年受過水上安全救生教練的訓練，以及從 97 年起就常年在游泳池出沒迄今，所以本篇文章大半以個人實際體驗為主。

水有什麼危險？水會造成死傷，大概可以分為溺水（包括嗆到水而造成肺積水或肺部感染）、滑倒、水流衝撞、因水而導電死傷，以及失溫休克。

至於說是水多比較危險，還是水少比較危險？個人認為，在平靜水域，水性好的人會覺得水少比較危險，水深則幾乎沒有危險性。因為水淺代表有滑倒碰撞的風險，倘若水夠深，甚至深過五公尺，根本是愛怎麼玩水都可以，除非跳水技術不好，否則身體也不容易受到外傷；對水性不好的人而言，無論水多水少都是危險的！除了水深採不到底就已經會讓水性不好的人嚇死之外，在淺水

區，姑且不論滑倒所造成的死傷，其實水深只要到人們俯臥超過口鼻，就有讓人溺斃的風險！發生過的實際案例是，溺斃者的身高明明遠高於水深，但是因為過度緊張的緣故，所以沒有意識到只要冷靜下來，找到身體在水中的重心，慢慢的在水中站起來就沒事了。

在流動水域，無論水多水少，對於所有的人，則是都有相當高的風險存在。特別是水深只要超過膝蓋，危險性就非常的高，令人大意不得，特別是水性好的人，大家可以注意一下，通常新聞報導說水性好的人都溺斃在哪裡呢？就是流動水域。因為水只要一流動，就會產生衝力，而只要水深過膝蓋，那麼就威力無窮！對水性好的人來說，流動水域的水深並不可怕，可怕的是將人一直拉到底上不來的漩渦、『兩岸援聲叫不住，溺者已經到外海』的急流（途中絕大多數早已被沿途的石頭、樹枝等雜物磨擦撞擊到不成人形），以及在海邊玩水玩到被海流沖到外海，游到掛都游不回海岸。

再從別的角度說水的危險，前幾個禮拜，本人在游泳池看到有騷動，原來是有一名泳客在熱水池泡太久了，想要離開池子，結果頭一昏，整個人就滑倒，頭面以及手腳就整個撞擊到池緣，當場血流如注；更早幾年發生的事件是數十年堅持每天游室外池健身的老人家某天在下水之後心肌梗塞，後來雖然有救回來，但是可能就是中風之類的反倒嚴重傷身，以上是水溫適應的問題。

最後要分享的是，何謂水性好？會游泳就算水性好嗎？救生隊的資深教練最愛講的一個真實案例是某位游泳金牌選手（這夠會游泳了吧），某日到海邊玩，不慎被海浪帶到外海，這位金牌選手就賣力的一直不斷地往岸邊游，但是卻也一直不斷地被離岸流給拉回外海，最終體力不支，不幸溺斃；所以個人認為所謂水性好的人，是能夠在踩不到底的狀態下，在不考慮失溫、被水中動物攻擊、雷擊時，能夠冷靜下來一直漂浮在水面上等待別人來援救等到天荒地老的人。相較於上一般的游泳訓練班，有人會問說上救生班最大的價值是什麼？制式答案基本上是學會自救和救人。有的人則會說最大的不同也就是最有價值之處是學會了踩水（立泳）；但以我個人多年的體驗，我反倒會說是學會或練習會了『漂浮』，這種漂浮是可以讓口鼻持續保持在水面上的，就算是身體在水中保持直立的狀態亦然，外觀看起來跟踩水（立泳）很像，但是踩水其實很累人，當我們處於孤立求援狀態，身體要儘量減少動作來減少身體的熱量流失，踩水還要動手動腳的，跟游泳有什麼兩樣？

所以真的想要不怕水，原始點就在於漂浮（無論身體在水中保持平衡的俯臥、仰臥或直立，口鼻持續保持在水面上），這是有心人練習的終極目標，而且這一點都不難，因為只要在水中什麼都不做，放輕鬆罷了，真的要說較困難的，那就是要練習在水中用各種姿勢保持平衡。



# ~活動剪影~



第 15 屆第 4 次理監事聯席會



第 15 屆第 4 次理監事聯席會



創意 500 擂台賽期中成果展佈置



創意 500 擂台賽期中成果展



創意 500 擂台賽期中成果--理事長與志工合影



新北市人民團體創意 500 擂台賽(老人方案)

## ~活動剪影~



志工督導團體督導 (心理師陳悅華)



團體課 (志工督導楊曉青)



團體課 (志工督導魏建中)



團體課 (志工督導胡惠珠)



團體課 (志工督導王珮齡)



志工在職訓練必修 (副教授吳佳儀)

## ~活動剪影~



第 29 期志工儲訓第二階結訓-理事長致詞



第 29 期志工儲訓第二階結訓-理事長致詞



第 29 期志工儲訓第二階結訓與理事長合影



志工在職訓練必修（教授蔡素妙）



精神障礙個案研討會（社工師林正鄆、心理師樊皖君、心理師張明偉）



更生人出監所團體輔導與副理事長合影



## 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](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)			
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](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：江惠貞

發行日：2017.07.15

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