

理事長的話

台北市生命線協會自1969年開線以來，堅守自殺防治工作，積極發揮「危機處理中心」功能，守護臺灣那些因絕望而喪失生機者。

2019年，本會即將迎來台北市生命線開線服務的50週年，為了讓服務與時並進，本會自2017年開始全力投入「eSOS 3.0生命守護創新服務計畫」之規劃，透過重整sos救命網服務內容、增設文字協談功能、改版eSOS個案服務系統，力求提供大眾更多元、完整的服務，讓社會上有需要的人獲得適切的協助。

本會除了致力於自殺防治業務，處理立即性的自殺危機外，每年也持續透過「愛與關懷－凝聚生命力」的電影賞析會推廣自殺防治教育，宣導珍惜生命、關懷生命的議題，打造一個關愛與和諧的社會。

本會服務工作得以順利推動，仰賴於各界人士的參與。僅此對每一位多年來默默付出的會員、義工及捐助者表示感謝和祝福；你們的支持，鼓勵了我們持續守護那些在生命邊緣掙扎的朋友。

社團法人台北市生命線協會

理事長 王承熹

目錄

01	理事長的話
02	107年會務展望/總幹事 朱開玉
03	106 年會務簡報
12	106年大事記
18	106年度個案服務統計分析報告/主任 蘇達筠、社工 楊伊伊
24	106年老人自殺防治計畫/督導 周芳英、社工員 簡婉亭
28	義工招募 台北市生命線協會輔導義工招募
29	活動訊息 107年度大台北地區自殺防治資源整合聯繫會議暨自殺防治知能研習
29	年度活動 電影賞析會
30	106年度安心專線成果報告/主任 蘇達筠
35	106年義工團紀事回顧-關懷義工、擴大參與
40	生命線與我
41	106年度全年捐款徵信

107年會務展望

總幹事 朱開玉

資訊化一直是台北市生命線의自豪與期許。

從1997年啟用官網及網路服務起，資訊化至今已經二十年了，期間2004年與宏碁公司合作，將電腦及電話交換機整合開發國內第一套「eSOS緊急通報系統」、2009年擴大為適用全台的資訊平台，完成「台灣eSOS自殺危機個案處理系統」，不僅為國內非營利社福機構之首創、亦為全世界少數自殺防治熱線全面資訊化的機構之一；這項耗資超過數百萬所建置的e化整合計畫，至今仍無其他社福機構所能及。

然而即使如此，我們從未因此停下前進的腳步。在迎接2019年台北市生命線五十周年慶的同時，「eSOS 3.0生命守護創新服務計畫」正緊鑼密鼓地進行中。該項計畫主要目標有三：

1. 傳統伺服器的思維已逐漸淘汰，雲端的便利性及發展性儼然成為趨勢，因此，升級優化eSOS 3.0計畫勢在必行。我們將重整新舊系統資料庫、升級系統服務，將台北市生命線從傳統「單一、單向、靜態、被動、點與線」，進入優創的「多元、雙向、互動、主動、面與網」的生命守護安全網域。而雲端的運用，亦有利於系統共享、支援全台生命線的服務，甚或推展至國內外之自殺防治與公衛教育的生命守護合作，建構社會安全防護網絡。

2. 電信撥號通話使用率明顯下降，網路已顛覆人們生活的溝通方式及互動的型態，高度行動化使用族群的發聲文化逐漸從語音通話，慢慢走向行動文字服務。因此，本會除將傳統電話推向數位化外，也將新建文字即時協談系統改善資源佔線、達到個案分流、增加進線效率等問題。且更進一步，電話及文字協談系統所累積的資料庫，將可為本會下一階段之未來AI(人工智慧運用)的發展做準備。

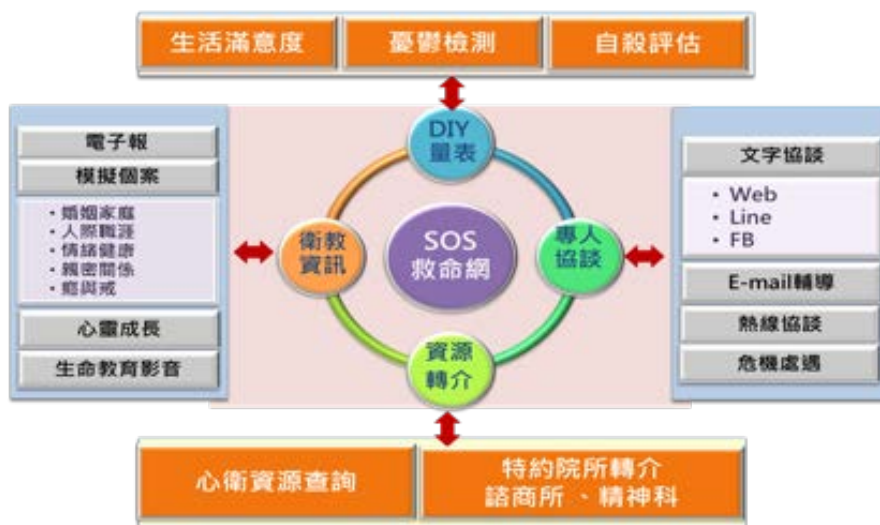
3. 本會SOS救命網站是目前國內心理健康資訊最豐富的

網站之一，平均年點閱率高達15萬以上。因應現代閱讀模式與完整智識資料庫保存，在規劃eSOS系統升級優化、創新文字協談服務的時，一併進行SOS救命網的改版一建置一站式雲端整合服務e平台，使用

RWD (Responsive Web Design)響應式網站設計，兼顧電腦版和行動版網站訪客的使用需求。

我們期許台北市生命線協會能成為「將資訊科技帶入自殺防治領域，並為自殺防治之教育、公衛、諮商、服務、專才培訓、學術研究及跨領域合作等，發揮生命守護影響力之領導先驅。」

且拭目以待，走過近半世紀的台北市生命線，即將呈現令人驚艷的嶄新面貌！



106 年會務簡報

壹、社會服務

一、本會106年1月1日至106年12月31日，服務成果：

1. 生命線電話輔導個案計25,089人次。(p.21)
2. 網絡E-mail輔導個案計124人次。(p.23)
3. 安心專線輔導個案計76,511人次。(p.31)
4. 電子報發行計12期。

二、本會連續第九年承辦行政院衛生福利部委託辦理106年度「安心專線服務計畫」。

三、聯合勸募協會補助本會「老人自殺防治計畫」方案，自106年1月1日至106年12月31日止，經評估老人有自殺高危險人數達52人，且針對自殺危機個案，本會主動定期追蹤輔導個案數共計579人次。為

加深大台北地區社福機構之服務連結，及增加社福機構工作人員的自殺防治知能，本會辦理2場「老人服務資源整合聯繫會議暨自殺防治知能研習」，參與人數共100人；針對在地化社區舉辦2場自殺防治宣導活動，共有61位社區民眾參加。(圖1、2)

此外，本會社工督導亦與大台北地區三間老人服務機構：中山老人住宅暨服務中心、信義老人服務中心及中和大同公共托老中心合作，帶領3個老人心理支持團體，團體結束後成員在人際互動、情緒狀態上皆有改善。(圖3、4)

四、台北市社會局補助本會106年「心靈急救站-輔導志工在職訓練方案」,補助項目為訓練課程講師費。



圖1：老人服務暨自殺研習會



圖3：老人支持團體



圖2：老人服務暨自殺研習會



圖4：老人支持團體

五、106年度本會接受媒體訪問報導計3次（圖5、6），學校或相關單位參觀拜訪本會計9次，對外教學、演講、學術座談5次，理監事聯席會議6次，委員會會議5次（圖7、8），行政中心會議14次，esos 3.0生命守護創新服務計畫會議43次（圖9、10），五十週年籌備會議1次，行政中心自主學習3次，義工團活動7次（圖11），義工團幹部會議2次。



圖5：記者會



圖6：記者會



圖7：安心專線顧問會議



圖8：安心專線顧問會議

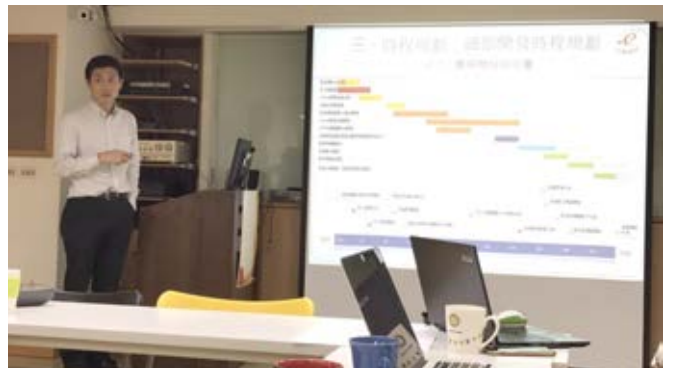


圖9：esos創新計劃



圖10：esos創新計劃



圖11：夏季之旅：烏來葛思悠農場

貳、義工訓練工作

一、本年度義工在職訓練課程共計46堂課、155小時、2,046人次上課（表一）

表一：本年度義工在職訓練課程

課 程 名 稱	堂數	組數	人數	時 數	人次
33期敏感度成長團體	4	1	13	12	52
危機服務個案研討	4	1	87	10	348
106年安心專線制度說明	1	2	40	4	80
線上督導團督	4	1	16	8	64
危機處理與談判—自殺與精神個案研討	2	1	89	5	178
社區長者參與服務之準備	2	2	46	10	184
個案研討—開玉組	2	2	17	10	68
個案研討—佑娜組	2	2	15	10	60
個案研討—芳英組	2	2	19	10	76
耕心園	3	1	7	7.5	21
個案研討—達筠組	2	2	17	10	68
一次單元諮商模式及其在電話晤談上的應用	1	2	67	5	134
個案研討—怡臻組	2	2	22	10	88
薩提爾自我成長工作坊	4	1	21	12	84
關懷生命電影賞析會	5	1	27	15	135
安心專線線上協談實務	1	1	38	2	38
客體關係理論與實務	1	2	55	5	110
《啟動心靈的對話》讀書會	3	1	72	7.5	216
107年安心制度說明會	1	1	42	2	42
合計	46	28	710	155	2046

二、義工招募

1. 生命線第三十四期輔導義工儲備訓練已於106年8月30日結訓，本期甄選23名實習義工。（圖12、13）
2. 106年3月招募第十一期安心專線接線人員，計22人參加受訓。



圖12：34期輔導義工結訓宣誓



圖13：34期輔導義工結訓宣誓

叁、活動

一、美商華納兄弟公司台灣分公司及國賓大戲院，於106年10月12日，贊助電影「氣象戰」，提供本會舉辦愛心慈善電影特映會，在熱心社團、企業及善心人士共同參與下，為本會建構「社區長者安全防護網絡」，籌募新台幣1,362,000 元經費。（圖14、15、16）

二、本會與台北市政府衛生局、台北市政府自殺防治中心、台北北區扶輪社、台北北安扶輪社、台北東豐

扶輪社、台北東方扶輪社、台北仁愛扶輪社、台北大仁扶輪社、台北同德扶輪社、台北華樂扶輪社、台北首都扶輪社、台北同慶扶輪社共同主辦，「愛與關懷－凝聚生命力」關懷生命電影賞析會，十月十四日至十一月十一日，每週六下午二時至五時，假台北市立圖書館總館演講廳舉辦五場電影賞析會，主題：『探討生命的失落，激發生命原動力』，參與民眾超過2000人次。（圖17、18、19、20、21、22、23、24、25、26）



圖14：氣象戰慈善特映會



圖17：電影賞析會



圖15：致國賓大戲院代表張中周總經理感謝狀



圖18：電影賞析會



圖16：致美商華納兄弟台灣分公司代表岑心怡經理感謝狀



圖19：電影賞析會



圖20：電影賞析會



圖24：電影賞析會



圖21：電影賞析會



圖25：電影賞析會



圖22：電影賞析會



圖26：電影賞析會



圖23：電影賞析會

三、台北市立圖書館協辦本會106年度社會教育講座，「愛與關懷－凝聚生命力」關懷生命電影賞析會，邀請主講人/講題：薛承泰教授/《金融海嘯與貧富不均》、簡玉坤心理師/《生命傷痛的療癒與重生》、吳治勳教授/《那你為什麼跟自己過不去？》、蘇綢慧心理師/《無條件陪自己到最後》、李島鳳教授/《摧毀與重建－勇敢成為獨特的存在》。（圖27、28、29、30、31）



圖27：電影賞析會



圖31：電影賞析會



圖28：電影賞析會



圖29：電影賞析會



圖30：電影賞析會



圖32：望年會



圖33：望年會

四、12月16日假天成飯店舉辦106年度望年會（圖32、33、34、35），並辦理義工團長交接。（圖36）

肆、會議

一、本會第二十六屆第二次會員大會於12月16日假天成飯店舉行，同時頒發義工聘書及表揚優秀義工。（圖37）（圖38）



圖34：望年會



圖38：頒發義工聘書



圖35：望年會

伍、榮譽表揚

一、資深義工獎

銀質生命榮譽獎章（年資滿三十五年）：林鳳珠、歐陽幸、朱建梅（圖39、40）

銅質生命榮譽獎章（年資滿三十年）：卓素央（圖41）

特等榮譽獎章（年資滿二十五年）：駱金陵、王月英（圖42）



圖36：107年度義工團就職



圖39：35年資獎



圖37：第26屆第二次會員大會



圖40：35年資獎



圖41：30年資獎



圖43：20年資獎



圖42：25年資獎



圖44：5年資獎

一等榮譽獎章（年資滿二十年）：洪佩芝、劉弘忠（圖43）

金牌獎（年資滿十五年）：陳孝恂

銀牌獎（年資滿十年）：王小茹、蔡銘烈、馬名能、王寶換、黃玉霞、黃澤均、劉永裕、楊曉冬、林淑芬、蘇煥欽、梁敏之

銅牌獎（年資滿五年）：張敏慧、林菊美（圖44）



圖45：一等獎章

二、榮譽獎章

一等獎：陶異萍（圖45）

九等獎：王亮月（圖46）

三、全勤獎：陶異萍、周淑芳、王亮月、徐爾誼（圖47）

四、值班熱心獎：陶異萍、林素敏、劉永裕、王亮月（圖48）



圖46：九等獎章

五、服務熱心獎：黃永立、林志謙、歐陽幸、黃麗華、陶異萍、曾素章、李紅瑩、葉寶華、吳淑貞、林佳慧、周淑芳、林素敏、蔡銘烈、劉永裕、胡素華、王亮月、潘郁仙、劉為一、張舒雄、徐爾誼、王幼鴻（圖49）

六、義工團職務獎（圖50）

義工團團長：張舒雄

活動組組長：卜心蓓、李紅瑩

關懷組組長：鄭愛齡、程嘉莉、江宜芬

秘書組組長：錢睿煌

七、特別貢獻獎：曹志仁先生（圖51）余宏揚先生（圖52）

陸、組織

本年度會員計233人，生命線輔導義工計174人，網路義工計2人，安心專線接線人員45人。



圖49：服務熱心獎



圖50：106年度義工團職務獎



圖47：全勤獎



圖51：貢獻獎-曹志仁律師



圖48：值班熱心獎



圖52：貢獻獎-余宏揚董事長

106年大事記

壹、會內

■會議

- 一月 行政會議—行政中心第一次行政例會
行政會議—行政中心第二次行政例會
行政會議—第二十六屆第二次理監事會議
- 二月 行政會議—拜訪資通電腦（股）洽談台灣eSOS創新服務 出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜
行政會議—行政中心第三次行政例會
行政會議—資通電腦（股）來訪談eSOS 3.0生命守護創新服務計畫案
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜
行政會議—行政中心第四次行政例會
- 三月 行政會議—行政中心第五次行政例會
在職訓練—個案研討-朱開玉組 A組 計2次
帶領人：朱開玉總幹事
行政會議—第二十六屆第三次理監事會議
行政會議—行政中心第六次行政例會
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
- 四月 行政會務—長者服務志工-中山老服心理支持團體
行前會議 帶領人：周芳英
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
行政會議—第26屆會務發展基金管理委員會第一次會議
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、朱開玉總幹事、燁星科技
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：蕭富聰老師、各組召集人、朱開玉總幹事
行政會務—老人服務機構資源整合之聯繫會議暨
自殺防治知能研習 帶領人：周芳英
- 五月 行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人
行政會議—34期招訓委員會-同理心團體階段
- 行政會議—第二十六屆第四次理監事會議
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、資通電腦、文字
客服廠商
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、宏傑資訊
行政會議—行政中心第七次行政例會
行政會議—行政中心參選第三屆《傳善獎》籌備
會議
行政會務—經濟部智慧財產局註冊「eSOS」圖文
商標通過，並開設line生活圈及「台灣eSOS生命守護者」粉絲專頁
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
計3次 出席：各組召集人
- 六月 行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
計5次 出席：各組召集人
行政會議—本會參賽第三屆《傳善獎》徵選籌備
會議 列席：江明珠、鄧榕茜
行政會務—招訓主委程長和副理事長邀請催化員
及中心人員聚餐
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、北區扶輪社黃國
欽、雙溪扶輪社張維斌
行政會務—《傳善獎》評選審查人員至本會進行
實地審查
行政會務—106年聯勸期中督導
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、
周芳英
行政會議—行政中心第八次行政例會
- 七月 行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、北區扶輪社、資
通電腦
行政會議—行政中心第九次行政例會
行政會議—第二十六屆第五次理監事會議
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：各組召集人、巨安長齡
行政會議—第三屆傳善獎審查會議
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任
行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：朱開玉總幹事、文字客服組召

	集人、資通電腦、Line公關人員		議：與港大防止自殺研究中心進行視訊交流
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：朱開玉總幹事、各組召集人、張偉斌教授		出席：各組召集人、朱開玉總幹事
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議- 確認esos改版事項 出席：全體中心人員、宏傑資訊		行政會議—衛生福利部委託辦理106年「安心專線服務計畫」案顧問會議
	行政會議—行政中心第十次行政例會		行政會務—106聯勸方案：老人服務資源整合聯繫會議暨自殺防治智能研習 帶領人：周芳英
	行政會議—EAP會議 出席：信源企業股份有限公司、朱開玉總幹事、蘇達筠主任、楊伊伊	十月	行政會議—電影賞析行前會議
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議- 文字系統規格確認 出席：朱開玉總幹事、文字服務組召集人、宏傑資訊、資通電腦、巨安長齡、燁星科技		行政會務—Microsoft Excel樞紐分析表功能教學 講師：Eric
八月	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、巨安長齡、北區扶輪社		行政會務—電影「氣象戰」愛心慈善特映會 地點：國賓大戲院
	行政會議—106年度電影賞析會主辦單位籌備會議		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、朱開玉總幹事、宏傑資訊、巨安長齡
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、平台組召集人、宏傑資訊		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議：平台美編事項討論 出席：各組召集人、宏傑資訊、巨安長齡、美編人員張登珉
	行政會務—媒體採訪 接待人：朱開玉總幹事、蘇達筠主任	十一月	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、巨安長齡
	行政會議—行政中心第十一次行政例會		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、宏傑資訊
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜、巨安長齡、資通電腦		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、宏傑資訊、巨安長齡、美編人員張登珉、鄧榕茜
	行政會議—行政中心第十二次行政例會		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、朱開玉總幹事、宏傑資訊、巨安長齡、鄧榕茜
	行政會務—第二次會務發展基金管委會會議		行政會議—行政中心第十三次行政例會
九月	行政會務—北區扶輪社例會-報告eSOS 3.0生命守護創新服務計畫進度 出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、朱開玉總幹事、張書森教授
	行政會議—第二十六屆第六次理監事會議		行政會務—107年度聯勸方案複審
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫啟動會議 出席：各組召集人、朱開玉總幹事、理監事會esos專案小組、宏傑資訊、巨安長齡		行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議 出席：各組召集人、朱開玉總幹事、宏傑資訊、美編人員張登珉
	行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會	十二月	行政會議—第二十六屆第七次理監事會議
			行政會議—行政中心第十四次行政例會

行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：簡佑娜、宏傑資訊、江明珠、Eric

行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：平臺組召集人、美編人員張登珉

行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議
出席：朱開玉總幹事、各組召集人、美編人員張登珉、宏傑資訊、資通電腦、燁星科技、鄧榕茜、江明珠

行政會議—50週年感恩會籌備會議
出席：各組負責人、朱開玉總幹事、楊伊伊

行政會議—eSOS 3.0生命守護創新服務計畫會議：系統工程、網路設備討論
出席：簡佑娜、黃永立、安碁資訊

■學校、機構參訪

- 二月 行政會務—廣州南方日報龍金光參訪
接待人：賴怡臻
- 行政會務—高雄市、桃園市生命線到訪
- 三月 行政會務—中國北京紅楓婦女諮詢服務中心來訪
- 四月 行政會務—大愛電視台採訪
接待人：賴怡臻
- 五月 行政會務—東森電視至本會進行採訪
接待人：蘇達筠主任
- 八月 行政會務—中央警察大學參訪 接待人：賴怡臻
- 行政會務—蕭富聰老師與研究生到訪本會
- 行政會務—蕭富聰老師與台大張書森教授到訪本會
- 行政會務—衛福部心口司同仁到訪

■媒體訪問報導

- 一月 行政會務—總幹事接受正聲廣播電台訪問
- 七月 行政會務—總幹事接受聯合報採訪
- 八月 行政會務—媒體採訪
接待：朱開玉總幹事、蘇達筠主任

■職前訓練

- 一月 職前訓練—34期電話輔導義工儲訓-成長團體面談
職前訓練—34期電話輔導義工儲訓-初階第二階段評選會議
- 二月 職前訓練—34期開訓典禮暨生命線輔導員角色與功能 講師：朱開玉總幹事
職前訓練—34期同理心訓練團體第一組 計10次
帶領人：曾素章、林佳慧
職前訓練—34期同理心訓練團體第二組 計10次
帶領人：陶異萍、李紅瑩
職前訓練—34期同理心訓練團體第三組 計10次
帶領人：王俊美、林素敏
職前訓練—34期同理心訓練團體第四組 計10次
帶領人：蔡世華、王亮月
職前訓練—34期同理心訓練團體第五組 計10次
帶領人：胡思清、蘇煥欽
- 三月 職前訓練—輔導理論 計3次 講師：簡玉坤老師
安心職前—安心專線角色及專業倫理
講師：蘇達筠主任
職前訓練—電話協談與助人歷程 講師：賴怡臻
安心職前—自殺評估與處遇（初階）
講師：周芳英
安心職前—電話精神疾病之辨識
講師：方格正心理師
安心職前—社會資源與諮詢 講師：賴怡臻
安心職前—協談技巧 講師：賴怡臻
安心職前—安心專線第十一梯筆試、面試
職前訓練—同理心輔導技巧總整理
講師：朱開玉總幹事
安心職前—安心專線第十一梯筆試、面試
- 四月 安心職前—安心專線系統認識 講師：簡佑娜
安心職前—自殺評估與處遇（進階）
講師：簡佑娜
安心職前—精神障礙個案電話處遇原則
講師：朱開玉總幹事
安心職前—特殊個案處遇原則
講師：朱開玉總幹事

職前訓練—輔導模式（一）-關係建立

講師：蘇達筠主任

安心職前—安心第十一梯個案研討（一）

帶領人：賴怡臻

職前訓練—接案練習

安心職前—安心第十一梯個案研討（二）

帶領人：賴怡臻

安心職前—安心第十一梯個案研討（三）

帶領人：賴怡臻

五月 職前訓練—34期學員面試

職前訓練—34期學員評選會議

職前訓練—團體說明座談-上線前的準備

講師：周芳英

職前訓練—社會資源運用與轉介 講師：賴怡臻

職前訓練—eSOS管理系統、個案紀錄撰寫

講師：康傑

六月 職前訓練—自殺個案與危機處理 講師：簡佑娜

職前訓練—精障個案在電話服務處遇原則

講師：簡玉坤心理師

職前訓練—34期宿營組長會議 帶領人：周芳英

職前訓練—特殊個案處遇原則

講師：朱開玉總幹事

職前訓練—第三者自殺通報 講師：蘇達筠主任

職前訓練—34期實習階段團體4B組 計10次

帶領人：李紅瑩、林素敏

職前訓練—34期實習階段團體4A組 計10次

帶領人：劉弘忠、張瑾貞

職前訓練—34期實習階段團體4C組 計10次

帶領人：陶異萍、王俊美

職前訓練—34期實習階段團體4D組 計10次

帶領人：蔡世華、王亮月

七月 職前訓練—34期宿營 計2日

出席：朱開玉總幹事、周芳英、楊伊伊

八月 職前訓練—34期四階面談

九月 職前訓練—34期生命線實習義工宣誓典禮

■在職訓練

一月 在職訓練—耕心園團體 帶領人：康傑

在職訓練—33期敏感度訓練團體 計2次

二月 在職訓練—危機服務個案研討 帶領人：簡佑娜

安心在職—106年度安心制度說明會 計2次

講師：蘇達筠主任、賴怡臻

專職訓練—專職人員團體督導

帶領人：陳馥老師

在職訓練—催化員三階團體集訓

帶領人：蘇達筠主任

安心在職—線上督導團督 帶領人：賴怡臻

安心在職—志願服務基礎訓練—志願服務的內涵(播放線上課程)

三月 安心在職—志願服務基礎訓練—志願服務發展趨勢(播放線上課程)

在職訓練—危機處理與談判 計2次

講師：張文瑞教授

在職訓練—長者服務之經驗分享 A組

講師：童富泉院長

在職訓練—面對長者服務的準備 A組

講師：朱開玉總幹事

在職訓練—專職人員自主學習

在職訓練—長者服務之經驗分享 B組

講師：童富泉院長

在職訓練—面對長者服務的準備 B組

講師：朱開玉總幹事

四月 在職訓練—個案研討-佑娜組A組 計2次

帶領人：簡佑娜

安心在職—線上督導團督 帶領人：賴怡臻

在職訓練—個案研討-芳英組A組 計2次

帶領人：周芳英

專職訓練—專職人員團體督導

帶領人：陳馥老師

在職訓練—耕心園團體 帶領人：康傑

五月 在職訓練—一次單元諮商模式及其在電話晤談上的應用 講師：王智弘教授

在職訓練—個案研討-達筠組A組 計2次

帶領人：蘇達筠主任

在職訓練—第十一梯安心專線儲訓-團體督導(一)
帶領人：賴怡臻

在職訓練—危機服務個案研討 帶領人：簡佑娜

六月 在職訓練—個案研討-開玉組B組 計2次
帶領人：朱開玉總幹事

在職訓練—催化員四階團體集訓
帶領人：蘇達筠主任

在職訓練—個案研討-佑娜組B組 計2次
帶領人：簡佑娜

專職訓練—專職人員團體督導
帶領人：陳競老師

在職訓練—耕心園團體 帶領人：康傑

在職訓練—第十一梯安心專線儲訓-團體督導(二)
帶領人：賴怡臻

七月 在職訓練—一次單元諮商模式及其在電話晤談上的應用 講師：王智弘教授

在職訓練—個案研討-達筠組B組 計2次
帶領人：蘇達筠主任

在職訓練—個案研討-怡臻組A組 計2次
帶領人：賴怡臻

在職訓練—第十一梯安心專線儲訓-團體督導(三)
帶領人：賴怡臻

八月 在職訓練—個案研討-芳英組B組 計2次
帶領人：周芳英

專職訓練—專職人員團體督導
帶領人：陳競老師

在職訓練—薩提爾自我成長工作坊 計2次
帶領人：李島鳳老師

在職訓練—個案研討-怡臻組B組 計2次
帶領人：賴怡臻

安心在職—第四季線上督導團督
帶領人：賴怡臻

九月 在職訓練—危機服務個案研討 帶領人：簡佑娜

在職訓練—專職人員自主學習 帶領人：江明珠

十月 在職訓練—《從心出發的日子》電影賞析會
主講人：薛承泰教授

安心在職—安心專線線上協談實務

講師：賴怡臻

在職訓練—《念念》電影賞析會
主講人：簡玉坤心理師

在職訓練—客體關係理論與實務 計2次
講師：蔡順良教授

在職訓練—34期實習義工個案研討
帶領人：周芳英

在職訓練—《別跟山過不去》電影賞析會
主講人：吳治勳教授

專職訓練—專職人員團體督導
帶領人：陳競老師

十一月 在職訓練—34期保母集訓

在職訓練—《十月的天空》電影賞析會
主講人：李島鳳教授

在職訓練—《啟動心靈的對話》讀書會 計3次
講師：簡玉坤心理師

安心在職—107年安心專線制度說明
講師：賴怡臻

在職訓練—34期個案研討
帶領人：周芳英

在職訓練—第一季線上督導團督
帶領人：賴怡臻

在職訓練—專職人員自主學習

十二月 安心在職—107年安心專線制度說明
講師：賴怡臻

專職訓練—專職人員團體督導
帶領人：陳競老師

進階訓練—35期催化員說明會
帶領人：周芳英

在職訓練—34期個案研討 帶領人：周芳英

■活動

一月 義工團務—春節應景插花課程

二月 義工團務—106年新春團拜

四月 義工團務—義工團春季旅遊-猴硐

五月 義工團務—品酒教學課程 帶領人：劉永裕義工

七月 義工團務—義工團夏季旅遊-葛思悠農場

十月 義工團務—攝影講座 講師：蔡世華義工

十一月 義工團務—秋季旅遊-福隆

貳、會外

■會議

- 二月 行政會務—拜訪資通電腦（股）洽談eSOS 3.0生命守護創新服務計畫
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜
- 三月 行政會議—106年安心專線開標會議
出席：蘇達筠主任、賴怡臻
- 行政會務—106年安心專線服務計劃案廠商評選簡報
出席：朱開玉、蘇達筠、賴怡臻
- 四月 行政會務—長者服務志工-中山老服心理支持團體 計6次 帶領人：周芳英
- 行政會務—中山老人住宅暨服務中心 機構聯繫會議
出席：周芳英
- 五月 行政會務—中山區據點網絡聯繫下午茶
出席：周芳英
- 六月 行政會務—34期宿營場勘
出席：周芳英、楊伊伊
- 七月 行政會務—拜訪雲端創建談文字客服
出席：巨安長齡、資通電腦、簡佑娜
- 八月 行政會務—106聯勸方案-長者情緒支持團體 計6次 帶領人：周芳英、林佳慧
- 行政會務—安心專線期中報告
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、賴怡臻
- 行政會務—聯勸107年度提案申請 明會
出席：周芳英、簡婉亭
- 九月 行政會務—北區扶輪社例會-報告eSOS 3.0生命守護創新服務計畫進度
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任
- 行政會務—106年聯勸方案：長者情緒支持團體 計6次 帶領人：周芳英、林佳慧
- 十一月 行政會務—臺北地區醫法論壇：心理師提供線上諮詢相關規範
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜

行政會務—臺北市就業服務處106年第2次特定對象暨經濟弱勢戶就業聯繫會報(主題：銀髮者之就業協助)
出席：周芳英

行政會議—107年安心專線開標會議

行政會務—天成飯店場勘
出席：朱開玉總幹事、楊伊伊

十二月 行政會議—安心專線網路服務討論會議
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、簡佑娜

行政會務—望年會

行政會務—107年安心專線評選會議
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、賴怡臻

行政會務—107年安心專線期末報告
出席：朱開玉總幹事、蘇達筠主任、賴怡臻

行政會務—107年安心專線議價會議
出席：蘇達筠主任、簡婉亭

■演講、授課

- 五月 行政會務—至應台社大社工系主講臨床社工與自殺防治課程 講師：簡佑娜
- 六月 行政會務—政慧基金會社區自殺防治推廣講座
帶領人：周芳英、簡婉亭
- 八月 行政會務—中華航空公司同理心訓練課程
帶領人：蘇達筠主任
- 九月 行政會務—106聯勸方案：南港老人服務中心自殺防治推廣講座
帶領人：周芳英、簡婉亭
- 十月 行政會務—106聯勸方案：長者情緒支持團體 計6次 帶領人：周芳英、林佳慧

■機構參訪

- 二月 行政會務—拜訪關渡浩然敬老院
出席：朱開玉總幹事、周芳英

106年度個案服務統計分析報告

生命線設立宗旨是基於博愛精神，以服務社會增進人群健全的幸福為宗旨，藉著守候生命線之工作，使因絕望而喪失生機者，獲得生活的勇氣。社團法人台北市生命線協會（以下簡稱本會）以電話協談、網路函件輔導及面談的選擇方式，來幫助各種困擾的人，為能提昇及維持本會服務品質，確實掌握個案群的特質及需求，每年會將個案做年度的統計分析和檢討，以期達到對社會大眾更佳的協助。

社團法人台北市生命線協會106年度個案服務統計分析報告詳細內容，請至官方網站「資料區>個案服務統計分析>生命線>2017年度個案服務統計分析報告」下載。

壹、電話協談

一、個案特質統計（表一）

106年本會所提供的3條1995生命線，共計服務25,089人次，較去年同期（26,792人次）的服務人次略減。來電個案整體分析：

（一）性別

男性求助個案佔總個案數的40.1%，女性求助個案則佔48.1%。

（二）年齡

個案年齡層以30-39歲最多（16.2%）；50-59歲居次（10.3%）；40-49歲，（9.9%）。

（三）職業

以無業者21.5%最多；服務業及從商人士依次排名第二、三位，各佔8.4%、3.6%。

（四）婚姻

未婚者（32.5%）居首位；已婚（9.7%）者次之；離婚（6.3%）第三。

（五）教育程度

本會來電求助者以大學程度最多（12.9%），高中次之（11.3%）；國中第三（4.6%）。

（六）就醫方式

來電之求助者就醫情形以已就醫者最多，佔29.9%，無就醫者佔9.4%，間斷就醫3.3%，拒絕就醫0.5%，轉介就醫0.1%。

(七) 自殺意念

以無自殺意念者為多數，佔10.0%，偶有念頭的佔6.1%，常有念頭佔1.8%，準備中佔0.2%，進行中則佔0.1%。

(八) 自殺紀錄

來電求助者多數為無自殺紀錄佔25.1%，曾自殺佔11.1%，本會於96年3月開始針對自殺高危險族群做追蹤關懷的服務，期能解除或降低危機的發生。

(九) 精神狀態

精神患者之個案居首，佔33.2%，心智正常者居次，佔31.9%；疑似病人則佔13.4%。

(十) 主要問題

首二位問題類型，為無效個案，即打錯電話、接通即掛，分別佔17.6%、16.1%，其次為精神疾病，佔12.3%，再者為家庭問題、人際關係、生活適應，比例是7.6%、6.3%、5.6%。

(十一) 追蹤照護

同意本會追蹤照護的案主有117人，佔0.5%，多數案主經由本會的追蹤關懷，對自殺意念確有明顯降低的想法。

(十二) 物質濫用

來電本會的案主以酒癮濫用者居首，佔4.9%、藥癮次之佔0.7%、毒癮第三位佔0.3%。

(十三) 暴力情形

加害人來電比率較高佔4.3%，受害者次之佔2.0%、互毆則佔0.4%。

(十四) 居住狀況

與家人同住居首佔33.1%，獨居12.2%第二高位，與他人同住5.3%。

(十五) 自殺方式

以高處跳下的方式佔1.2%為最高位，其次為食用致命固體或液體佔0.7%，第三為以刀、槍自殘佔0.7%。

(十六) 個案狀況

曾來電者過半數最多，佔61.0%，首次來電者佔第二位24.0%，第三為追蹤個案佔0.2%。

(表一)、106年度電話協談個案統計結果

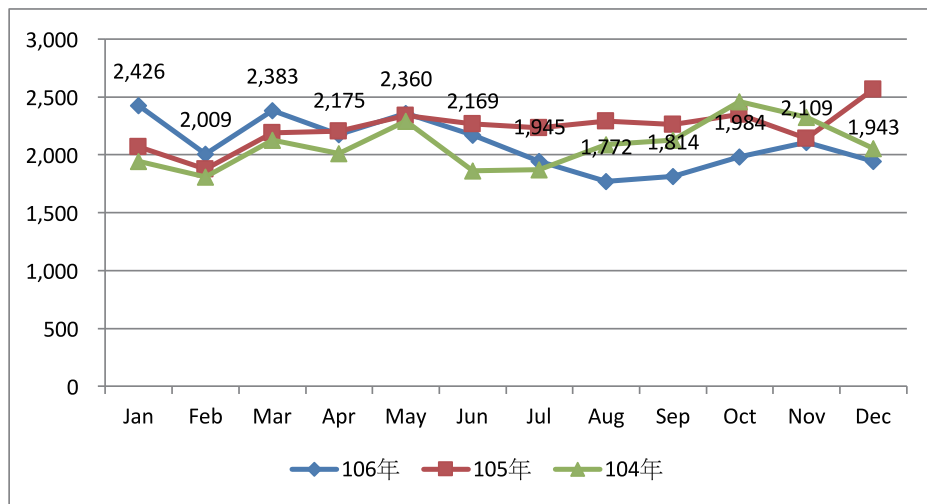
項 目		總 數	百分比	項 目		總 數	百分比	項 目		總 數	百分比
性 別	男	10051	40.1	就 醫 方 式	無	2349	9.4	主 要 問 題	感情問題	1176	4.7
	女	12060	48.1		已就醫	7492	29.9		失業	88	0.4
	其他	2978	11.9		問斷就醫	830	3.3		債務	47	0.2
職 業	學生	785	3.1		拒絕就醫	112	0.5		經濟困難	273	1.1
	軍警	68	0.3	轉介就醫	33	0.1	職場問題		962	3.8	
	公教	577	2.3	不詳	14273	56.9	學業問題		95	0.4	
	工	652	2.6	自 殺 意 念	無	2508	10.0		兵役問題	2	0.0
	商	890	3.6		偶有念頭	1523	6.1		獨居問題	14	0.1
	家管	656	2.6		常有念頭	451	1.8		退休問題	10	0.0
	自由業	720	2.9		準備中	38	0.2		生活適應	1400	5.6
	服務業	2105	8.4	進行中	33	0.1	重大失落		132	0.5	
	農業	15	0.1	不詳	20536	81.9	婚姻問題		457	1.8	
	醫護	65	0.3	紀 錄	無	6298	25.1		法律或犯罪	150	0.6
	退休	737	2.9		曾自殺	2779	11.1		性問題	46	0.2
	其他	58	0.2		不詳	16012	63.8		其他	553	2.2
	無業	5389	21.5	精 神 狀 態	精神患者	8332	33.2		接通即掛	4040	16.1
	不願透露	88	0.4		疑似病人	3365	13.4		自殺通報	231	0.9
	不詳	12284	49.0		心智正常	8014	31.9		資料查詢	1374	5.5
婚 姻	未 婚	8152	32.5		年 齡	無法判斷	5378		21.4	打錯電話	4419
	已 婚	2420	9.6	12歲以下		0	0.0		來電不出聲	614	2.5
	分 居	222	0.9	12歲~19歲		438	1.8		社會抱怨	511	2.0
	離 婚	1571	6.3	20歲~29歲		2055	8.2		家庭問題	1897	7.6
	鰥 寡	202	0.8	30~39歲	4055	16.2	其他人際關係因素		1580	6.3	
	同 居	109	0.4	40~49歲	2472	9.9	精神疾病因素		3074	12.3	
	不願透露	60	0.2	年 齡	50~59歲	2595	10.3		焦慮憂鬱	1196	4.8
	不 詳	12353	49.2		60歲以上	1489	5.9		物質濫用(藥酒癮)	50	0.2
教 育 程 度	小學以下	138	0.6		年 齡	不願透露	89		0.4	成癮(非藥酒癮)	17
	國中	1147	4.6			不詳	11896	47.4	身體病痛	683	2.7
	高中	2845	11.3	物 質 濫 用		無	4041	16.1	居 住 狀 況	不詳	12340
	專科	993	4.0		酒癮	1217	4.9	獨居		3055	12.2
	大學	3242	12.9		藥癮	185	0.7	與家人		8296	33.1
	研究所	991	4.0		毒癮	66	0.3	與他人		1332	5.3
	不願透露	117	0.5		不詳	19580	78.1	不願透露		66	0.3
	不詳	15616	62.2								

項 目		總 數	百分比	項 目		總 數	百分比	項 目		總 數	百分比
自殺方式	不詳	21557	85.9	暴力情形	不詳	19155	76.4	追蹤	同意	117	0.5
	無	2652	10.6		無	4249	16.9		不同意	150	0.6
	上吊、窒息	60	0.2		加害人	1084	4.3		不詳	24822	98.9
	吸入致命氣體	59	0.2		受害人	513	2.1	個案總數：25,089 人次			
	食用致命固體或液體	184	0.7		互毆	88	0.4				
	高處跳下	290	1.2	個案狀況	追蹤個案	45	0.2				
	溺斃	34	0.1		曾經來電	15293	61.0				
	以刀、槍自殘	167	0.7		第一次	6000	23.9				
	其它	86	0.4		無法判斷	3751	14.9				

二、整體來電量統計

(一) 整體來電量增加

近三年來，本會求助電話服務量每年皆有起伏，104年服務量24,965人次，105年為26,792人次，106年為25,089人次，但自103年起，求助電話來電量已連續四年超過2萬4千人人次以上，106年雖較105年減少1,703人次，下降6.4%，但每月仍接聽超過1770通電話；而本會所提供之3條24小時熱線服務，近三年各月接聽量趨勢如圖一



圖一：最近三年每月接聽量趨勢圖

(二) 整體服務中約有1%為自殺通報之來電

根據美國自殺學學會（AAS）的建議，自殺熱線之服務對象除具自殺風險之當事人外，亦應包含自殺高風險之被通報者，為此，99年「曹小妹妹」事件後，本會便積極推展第三者來電通報之服務模式。106年有231（0.92%）來電為他人來電通報周遭自殺風險民眾，相較去年略降（249通、0.9%），但參考近三年自殺通報服務數據可發現，自殺通報來電量每年約250件，佔整體接聽量1%左右（104年289通、1.1%），可見在公私部門多年努力推動下，「人人都是自殺防治守門人」之觀念已深植民心，透過通報的機制，使越來越多隱藏在社區角落之自殺企圖者得以接受專業的輔導、追蹤服務，有效預防自殺事件的發生。

三、自殺危險族群之分析

106年度具自殺意念之個案來電量共2,045人次，較105年(2,181人次)減少136人次，下降6.2%。

細部分析來電具自殺意念之來電者，人口變項部分，男性808人次（39.5%），女性1,236人次（60.4%）；年齡以30-39歲最多(513人次、25.1%)，20-29歲其次(455人次、22.2%)，40-49歲第三(278人次、13.6%)，50-59歲第四(268人次、13.1%)，相較去年40-49歲來電量驟減37.9%(去年448人次)，相對50-59歲來電者明顯增加；曾經來電者佔72.4%（1,542人次），以來電時間來看，具自殺意念之個案最多於小夜時段（下午3點至11點）來電，973人次、47.6%，其次為白天時段（早上7點至下午3點），815人次、39.9%，大夜時段（晚上11點至隔日早上7點）最少來電，257人次、12.6%。

來電陳述的主要問題，前五名為家庭問題（336人次、16.4%）、精神疾病因素（287人次、14.0%）、焦慮憂鬱（262人次、12.8%）、生活適應（145人次、7.1%）、身體病痛（110人次、5.4%）及職場問題（104人次、5.1%）。以採取的自傷（殺）方式來分析，「食用致命固體液體」者就超過一半，有19件（57.6%），其次為「以刀槍自殘」，有8件（24.2%），再者「高處跳下」，有6件（18.2%），為食用致命固體液體，有6件（21.4%），顯示有超過八成（81.8%）正在自我傷害來電者之自傷方式屬低致命性（大量吞藥及割腕）。此外，正在自我傷害來電者中有66.7%（22件）過去有自殺未遂記錄，高於無正在自我傷害來電者的11.0%許多，顯示曾自殺未遂者更可能於來電中出現自我傷害行為。此外，有接近七成的來電者（23件），持續接受精神醫療服務，這與本會近年實務與統計資料一致，穩定使用精神醫療服務者，較願於危機時刻撥打自殺防治熱線求助。

貳、網路函件輔導

本會網路函件輔導從86年7月開始，提供一個長期的平台求助管道，讓個案能有多元的服務選擇，今年度有124人次依此管道求助，目前尋求函件輔導求助的人數逐年有減少的趨勢，但本會秉持一貫服務宗旨及熱忱，仍開放此管道供有需求民眾之協助。

(表二)、106年度e-mail個案統計結果

項目				項目				項目			
總數				百分比				總數			
百分比				項目				百分比			
性別	男	38	30.7	就醫方式	無	13	10.5	主要問題	感情	4	3.2
	女	86	69.4		已就醫	20	16.1		婚姻	3	2.4
	其他	0	0.0		問斷就醫	0	0.0		家庭	22	17.7
職業	學生	35	28.2		拒絕就醫	0	0.0		其他人際關係	26	21.0
	軍警	2	1.6		轉介就醫	0	0.0		精神疾病	7	5.7
	公教	3	2.4		不詳	91	73.4		焦慮憂鬱	15	12.1
	工	1	0.8	自殺意念	無	1	0.8		物質濫用	0	0.0
	商	6	4.8		偶有念頭	18	14.5		成癮	1	0.8
	家管	3	2.4		常有念頭	9	7.3		身體病痛	0	0.0
	自由業	3	2.4		準備中	0	0.0		失業	2	1.6
	服務業	9	7.3		進行中	0	0.0		債務	0	0.0
	農業	0	0.0	紀錄	不詳	96	77.4		經濟困難	1	0.8
	醫護	0	0.0		無	0	0.0		職場	10	8.1
	退休	0	0.0		曾自殺	5	4.0		學業	4	3.2
	其他	10	8.1		不詳	119	96.0		兵役	0	0.0
	無業	33	26.6		精神患者	11	8.9		獨居	0	0.0
	不願透露	0	0.0	精神狀態	疑似病人	52	41.9		退休	0	0.0
	不詳	19	15.3		心智正常	39	31.5		生活適應	20	16.1
	未婚	97	78.2		無法判斷	22	17.7		重大失落	1	0.8
婚姻	已婚	10	8.1		12歲以下	2	1.6		法律或犯罪	1	0.8
	分居	0	0.0	年齡	12-19歲	16	12.9		性	1	0.8
	離婚	5	4.0		20-29歲	45	36.3		其他	0	0.0
	鰥寡	0	0.0		30-39歲	32	25.8		接通即掛	0	0.0
	同居	1	0.8		40-49歲	6	4.8		自殺通報	1	0.8
	不願透露	0	0.0		50-59歲	2	1.6		資料查詢	4	3.2
	不詳	11	8.9		60歲以上	0	0.0		打錯電話	0	0.0
	小學以下	4	3.2	物質濫用	不願透露	0	0.0		來電不出聲	0	0.0
教育程度	國中	13	10.5		不詳	21	16.9	居住狀況	社會抱怨	1	0.8
	高中	24	19.4		無	0	0.0		獨居	0	0.0
	專科	18	14.5		酒癮	0	0.0		與家人	27	21.8
	大學	35	28.2		藥癮	0	0.0		與他人	2	1.6
	研究所	13	10.5		毒癮	0	0.0		不願透露	0	0.0
	不願透露	0	0.0		不詳	124	100.0		不詳	95	76.6
	不詳	17	13.7	暴力情形	不詳	115	92.7	個案總數：124人次			
自殺方式	無	2	1.6		無	1	0.8				
	上吊窒息	0	0.0		加害人	0	0.0				
	吸入致命氣體	0	0.0		受害人	7	5.7				
	食用致命固體或液體	0	0.0		互毆	1	0.8				
	高處跳下	2	1.4								
	溺斃	0	0.0								
	以刀槍自殘	0	0.0								
	其它	1	0.8								
	不詳	121	97.6								

106年老人自殺防治計畫

督導 周芳英、社工 簡婉亭

透過聯合勸募協會的支持，本會在106年執行「老人自殺防治計畫」，透過主動電話關懷、資源轉介、資源聯繫會議等服務，解除個案的自殺危機，幫助個案跳脫僵化的選擇模式，運用更寬廣的角度來面對困境，找到更多元的生活選擇方式。

106年「老人自殺防治計畫」成果報告詳細內容，請至官方網站「資料區>個案服務統計分析>生命線>106年老人自殺防治計畫」下載。

壹、方案目標/目的

目標	目的
健康老化 預防自殺	健康老化 1.老人心理支持團體 a.合作三間老人機構，針對篩選出有憂鬱傾向之長者，舉辦心理支持團體。 b.針對長者成員特性，帶領老人心理支持團體計六次期待能讓長者重整生命回顧並坦然接受老化現象，調適面對死亡之必然性。 c.培訓本會志工成為心理支持團體之co-leader，以利協助長者之活動進行。
	預防自殺 1. 設置老人自殺防治熱線 a.被動接聽：訓練本會志工對老人議題做相關專業培訓，以利接聽未來老人自殺防治熱線服務。提供24小時全天候老人自殺防治熱線服務，讓長者或社區機構做諮詢輔導。 b.主動關懷：接受社區民眾及社福機構自殺通報，透過自殺風險評估後，主動致電進行追蹤照護。 2. 自殺防治知能與自殺通報實務個案研討培訓 針對大台北地區服務老人機構工作人員與志工，辦理自殺防治知能與自殺通報實務個案研討訓練，計二場。 3. 在地化社區自殺防治宣導活動 自殺防治宣導活動二場次，每場三小時，預計60人次參與並願擔任社區自殺防治守護天使。

貳、運作流程

一、服務對象

目的	服務對象
健康老化	1. 大台北地區有憂鬱傾向長者。 2. 自殺高危險群（包括遭逢重大生活壓力事件者或有精神疾病傾向者）、自殺企圖(包括有自殺意念、有自殺計畫或重覆自殺者)之長者。
預防自殺	大台北地區服務長者之社福機構專職人員與志工、台北市各區里長與里辦公室志工、一般社會民眾。

二、自殺高危機個案電話追蹤

(一) 自殺高危機個案電話追蹤流程：針對自殺高危機個案擬定特定個案計畫，將個別計畫方針提供電話追蹤員。若個案有緊急的自殺高危險，督導也將會直接進行聯繫與電話處遇。(圖1)

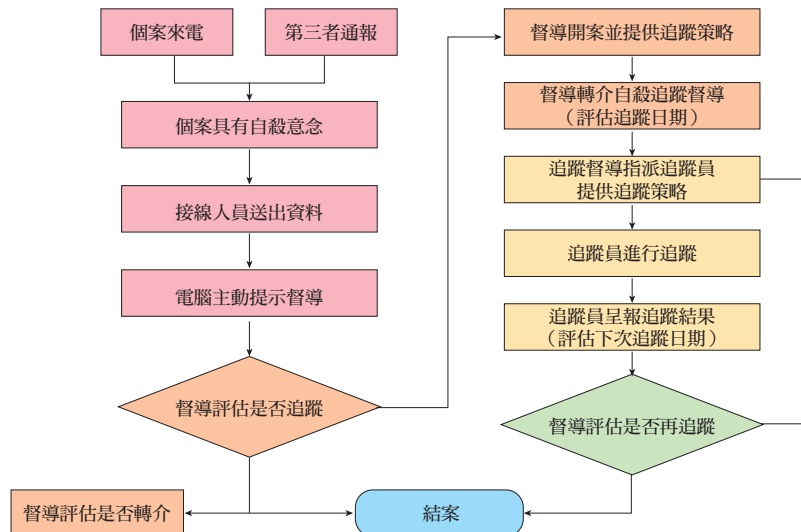


圖1

(二) 自殺追蹤全面性處理模式：針對自殺高危險個案，若評估需要相關社會資源連結，將轉介20縣市自殺防治中心、各地區醫療機構、各社區社福單位、或在地生命線；若個案不需轉介相關資源，則可由生命線自行追蹤關懷。若各單位服務之個案有高自殺危險，需要生命線做後續追蹤服務，也可透過此流程轉介熱線做後續追蹤服務。(圖2)

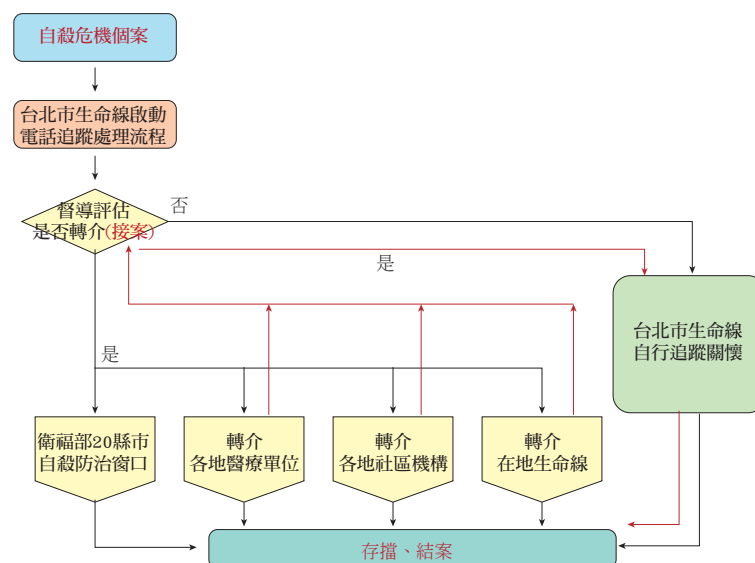


圖2

叁、服務對象概況（表1）：

表1：自殺追蹤個案之背景分析

項 目		人數	百分比	項 目		人數	百分比	項 目		人數	百分比			
性別	女性	29	55.8	職業	工	2	3.8	居住城市	屏東縣	2	3.8			
	男性	23	44.2		商	2	3.8		台北市	20	38.5			
自殺記錄	無	30	57.7		家管	6	11.5		新北市	14	26.9			
	曾自殺	16	30.8		自由業	1	1.9		台南市	2	3.8			
精神狀態	精神患者	20	38.5		服務業	4	7.7		桃園市	5	9.6			
	疑似病人	12	23.1		退休	24	46.2		高雄市	4	7.7			
	心智正常	17	32.7		無業	8	15.4		宜蘭縣	2	3.8			
計畫自殺方式	無	17	32.7	經濟來源	工作	7	13.5		婚姻	雲林縣	1	1.9		
	上吊、窒息	3	5.8		儲蓄／退休金	18	34.6			新竹市	1	1.9		
	食用致命固體或液體	9	17.3		綜合社會保障援助	6	11.5	已婚		分居	4	7.7		
	高處跳下	6	11.5		子女／親屬供養	8	15.4			離婚	16	30.8		
	溺斃	2	3.8		配偶供養	2	3.8			鰥寡	14	26.9		
	以刀、槍自殘	1	1.9	居住狀況	獨居	27	51.9							
	其它	2	3.8		與家人	22	42.3							
就醫方式	無	5	9.6	物質濫用	與他人	2	3.8							
	已就醫	29	55.8		無	13	25							
	間斷就醫	1	1.9		酒癮	2	3.8							

註：扣除個背景變項之遺漏值或不詳者

肆、方案成效

一、健康老化

(一) 在2017年1月1日至2017年12月31日期間，與三間服務長者之機構，篩選有憂鬱傾向長者，舉辦心理支持團體。老人心理支持團體計六次，盼讓長者重整生命回顧並坦然接受老化現象，面對死亡之必然性。

目的1: 預計24人有憂鬱傾向長者參與團體治療，70%憂鬱傾向減少或消除。

成效1：總計23位參與，1位成員在團體開始前，即因重鬱症發作而住院，直至團體結束都仍未參與，社工自行做後續的關懷。23位成員參與狀況，從老人憂鬱量表(GDS-4)簡式的前後測、團體成員參與狀況及回饋表，可看到長者因參與團體，對其人際關係與日常生活適應，有明顯看到其進步的行為呈現。

二、預防自殺

(一) 接受自殺追蹤關懷服務的老人，從開案到結案，情緒指標與自殺危險程度皆有顯著下降（圖3）

目的1: 老人自殺防治熱線，主動關懷約50名個案，共計約300次數的電話追蹤服務與服務紀錄。

成效1：在2017年1月1日至2017年12月31日期間，以台北市生命線協會求助電話中，針對意圖自殺、計畫自殺、以及曾經自殺等自殺高危機老人個案，提供主動性的輔導計畫，總計追蹤共52名個案，總計追蹤次數達579次，平均每月追蹤48.25次。所有結案個案中有40名自殺意念下降，佔76.9%，有2名拒絕追蹤關懷佔3.8%，有8名兩個月未連繫到個案的佔15.4%，停話2名佔3.8%。

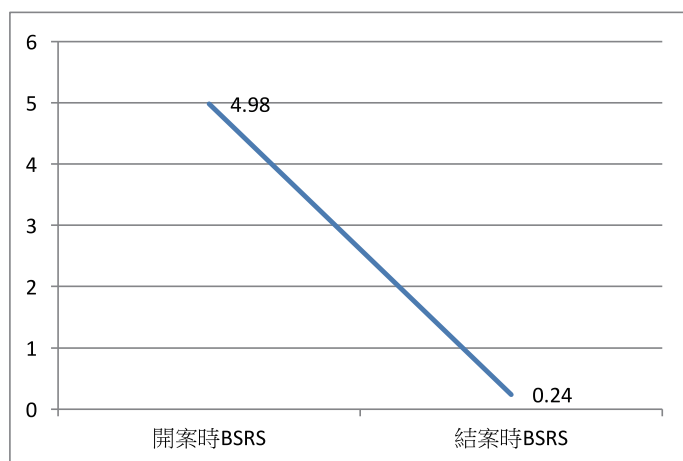


圖3: BSRS-5前後測的曲線圖

(二) 社區資源整合會議及相關課程

課程類別	成效
社區資源整合會議	上下半年各舉辦一場，總計100位參與者，每場進行3小時，研習目標為增進社福機構服務之工作人員的自殺防治知能與實務技巧，可培養工作人員對自殺警訊之敏感度，協助工作人員於受訓後，可依不同危險程度提供適切之干預與處遇服務。在實務交流中，參與之工作人員均表示很有助益及收穫，也希望未來辦理類似課程時，課程時間能延長，以利學員充分學習。
自殺防治推廣講座	兩場社區自殺防治推廣講座，分別在政慧基金會、南港老人服務中心兩個不同社區機構辦理，總計61位社區民眾參與，每場進行2小時，內容為自殺警訊之辨識與自殺通報流程學習，經過講座後，民眾回饋反應此類講座活動相當重要，也希望未來社區能持續辦理類似講座。
老人議題相關課程	本會於106年辦理了2梯次，各2堂的長者社區服務實務課程，參與義工達229人次，上課義工皆回饋表示這堂課程貼近自身與個案需求，且與實務相結合，對於熱線上服務老人個案有很大幫助。

伍、整體方案執行結果之檢視，以及未來改善計劃

一、長者需學習正向看待老化議題及身心轉變，也需提高其人際互動的接觸機會。

二、建置社區工作者與機構、長照據點的合作機制，針對有憂鬱傾向與自殺高危險族群，設置進一步的社區連結平台。

台北市生命線協會

輔導義工招募

生活中許多煩惱的糾結就像是打亂的毛線球，
格外渴望一份溫馨的關懷，您知道嗎？

只要經過學習與訓練，
你我都能將自我的成長轉為助人的力量。

歡迎加入台北市生命線輔導義工訓練



	初 階 課 程		進階課程	實習課程
訓練期間	通識課程 A班107.07.26-107.10.04 週四下午 14:00-16:00 B班107.08.21-107.10.30 週二晚上 19:00-21:00 成長團體 107.11.19-108.01.07 通識課程後；甄選合格者，每週一次團體，計八次團體 團體組別可自選		108.02.14-108.05.06 每週上課二次。 小團體白天晚上皆有組別，可自選。	108.05.23-108.08.31 每週上課二次。 小團體白天晚上皆有組別，可自選。
課程內容	專業課程講授，包括： 自我了解測驗、 社會變遷與自殺問題 發展心理學、精神疾病概要 人際關係與溝通技巧 情緒、壓力調適、自我認識 人格特質與助人工作	自我成長團體： 情緒、感受、語言 、想法、行為、價值觀探索	1.輔導概論課程講授 2.同理心訓練團體	1.輔導實務課程講授 2.同理心訓練團體 3.上線實習

一、洽詢專線：（02）2502-4242

二、簡章可至本會官方網站下載：<http://www.lifeline.org.tw>

107年度大台北地區自殺防治資源整合 聯繫會議暨自殺防治知能研習

台北市生命線49年來持續提供24小時自殺防治熱線服務，更於98年至今，接受衛福部委託承辦全國自殺防治熱線—安心專線，深知建立社區自殺防治合作網絡之重要，因此為增進機構間的合作關係與個案福祉，並協助發現潛在自殺風險的個案，本會將辦理「社區自殺防治資源整合之聯繫會議暨初級自殺評估研習」，邀請各社福團體踴躍報名參與，在台灣的自殺防治上攜手努力，以協助更多社區中有需要的人。

主辦單位：社團法人台北市生命線協會

時 間：預計上下半年度各一場，上半年度已於107/03/23(五) 10:00-12:00舉辦，下半年度場次請留意本會官方網站宣佈。

對 象：台北市與新北市之社福機構。

報名方式：線上報名，可至本會官網「最新消息」填寫報名表

地 點：台北市生命線協會(104台北市松江路65號11樓)

任何疑問請電洽02-2502-4242楊伊伊、簡婉亭 社工

年度活動

電影賞析會

愛與關懷~凝聚生命力

我們與您相約每年的電影賞析會，經由五部電影，
深入淺出地探討生命議題及人生價值，激發出生命的原動力！

日期：2018年10月6日、10月13日、10月20日、10月27日、11月3日

時間：星期六 14:00 – 17:00

地點：台北市市立圖書館總館演講館（台北市建國南路二段125號B2）

方式：電影放映後即由專家學者進行演講，探討電影內容相關的生命議題

106年度安心專線成果報告

主任 蘇達筠

衛生福利部落實推動自殺防治工作，於民國94年12月起開辦「安心專線」（電話：0800-788-995請幫幫救救我）諮詢服務，每日24小時提供民眾即時心理諮詢，以協助處理其情緒困擾、心理壓力及自殺等問題。

衛生福利部委託辦理106年度「安心專線」服務計畫案年度服務成果報告詳細內容，請至官方網站「資料區>個案服務統計分析>安心專線>2017年度安心專線成果報告」下載。

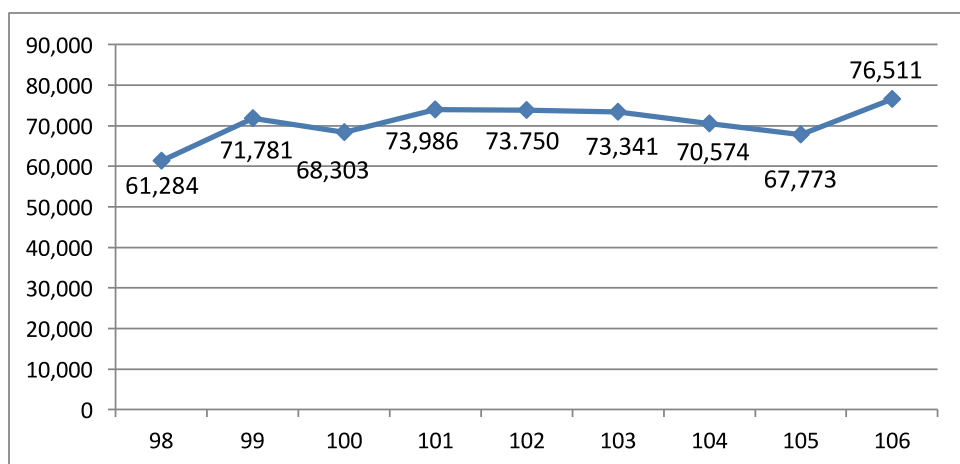
壹、來電量總表：個案筆數總計76,511

	項 目	總 數	百分比		項 目	總 數	百分比		項 目	總 數	百分比
性	男	31,321	40.9 %	就	無	7,029	9.2 %	主	感情問題	3,262	4.3 %
	女	41,958	54.8 %		已就醫	41,034	53.6 %		失業	384	0.5 %
	不詳	3,232	4.2 %		問斷就醫	6,747	8.8 %		債務	355	0.5 %
別	學生	4,016	5.2 %	方	拒絕就醫	1,314	1.7 %	要	經濟困難	1,382	1.8 %
	軍警	464	0.6 %		轉介就醫	105	0.1 %		職場問題	2,567	3.4 %
	公教	1,149	1.5 %		不詳	20,282	26.5 %		學業問題	343	0.4 %
職	工	5,106	6.7 %	自	無	5,060	6.6 %	問	兵役問題	16	0.0 %
	商	1,893	2.5 %		偶有念頭	8,193	10.7 %		獨居問題	57	0.1 %
	家管	4,001	5.2 %		常有念頭	2,901	3.8 %		退休問題	25	0.0 %
業	自由業	1,799	2.4 %	意	準備中	209	0.3 %	紀	生活適應	13,643	17.8 %
	服務業	7,906	10.3 %		進行中	287	0.4 %		重大失落	731	1.0 %
	農業	360	0.5 %		不詳	59,861	78.2 %		婚姻問題	1,707	2.2 %
業	醫護	314	0.4 %	錄	無	28,047	36.7 %	問	法律或犯罪	1,034	1.4 %
	退休	1,620	2.1 %		曾自殺	25,942	33.9 %		性問題	91	0.1 %
	其他	325	0.4 %		不詳	22,522	29.4 %		其他	774	1.0 %
婚	無業	34,496	45.1 %	精	精神患者	48,952	64.0 %	態	接通即掛	11,379	14.9 %
	不願透露	67	0.1 %		疑似病人	10,382	13.6 %		自殺通報	1,953	2.6 %
	不詳	12,995	17.0 %		心智正常	10,675	14.0 %		資料查詢	2,944	3.8 %
婚	未 婚	35,455	46.3 %	狀	無法判斷	6,502	8.5 %	問	打錯電話	1,250	1.6 %
	已 婚	11,700	15.3 %		14歲以下	51	0.1 %		來電不出聲	1,695	2.2 %
	分 居	1,647	2.2 %		15~24歲	6,343	8.3 %		社會抱怨	1,391	1.8 %
姻	離 婚	11,124	14.5 %	年	25~44歲	28,337	37.0 %	題	家庭問題	7,649	10.0 %
	鰥 寡	2,055	2.7 %		45~64歲	28,614	37.4 %		其他人際關係因素	4,114	5.4 %
	同 居	803	1.0 %		65歲以上	1,816	2.4 %		精神疾病因素	10,369	13.6 %
姻	不願透露	56	0.1 %	齡	不 詳	13,671	17.9 %	追	焦慮憂鬱	4,265	5.6 %
	不詳	11,350	14.8 %		同 意	188	0.3 %		物質濫用(藥酒癮)	292	0.4 %
	小學以下	1,285	1.7 %		不同意	151	0.2 %		成癮(非藥酒癮)	103	0.1 %

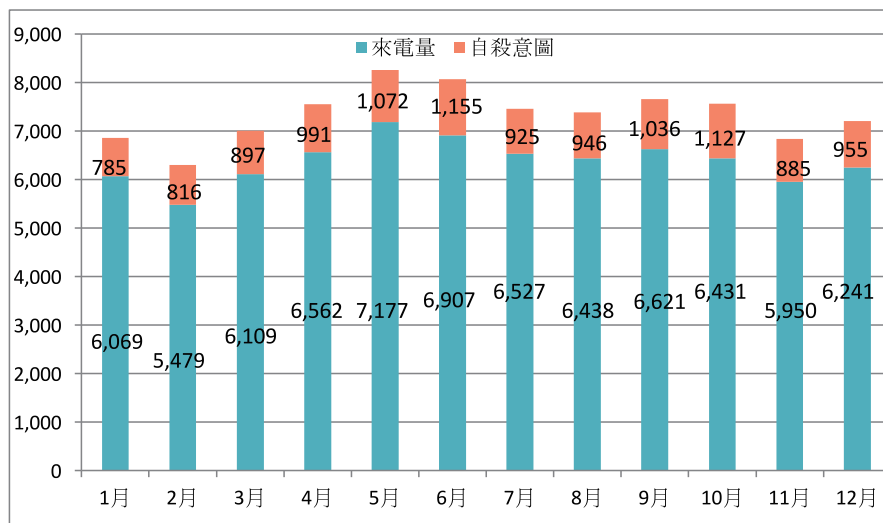
	項 目	總 數	百分比		項 目	總 數	百分比		項 目	總 數	百分比
教 育 程 度	國中	6,025	7.9 %	物 質 濫 用 暴 力 情 形	不詳	76,169	99.6 %	居 住 狀 況	身體病痛	2,736	3.6 %
	高中	18,940	24.8 %		無	18,044	23.6 %		不詳	12,160	15.9 %
	專科	7,165	9.4 %		酒癮	6,605	8.6 %		獨居	14,110	18.4 %
	大學	12,709	16.6 %		藥癮	2,083	2.7 %		與家人	45,561	59.5 %
	研究所	1,842	2.4 %		毒癮	740	1.0 %		與他人	4,636	6.1 %
	不願透露	148	0.2 %		不詳	49,039	64.1 %		不願透露	44	0.1 %
	不詳	28,397	37.1 %		不詳	45,751	59.8 %				
	不詳	64,585	84.4 %		無	17,387	22.7 %				
	無	6,621	8.7 %		加害人	5,223	6.8 %				
	上吊、窒息	410	0.5 %		受害人	5,832	7.6 %				
自 殺 方 式	吸入致命氣體	471	0.6 %	個 案 狀 況	互毆	2,318	3.0 %				
	食用致命固體或液體	1,468	1.9 %		追蹤個案	111	0.1 %		個案總數：	76,511	人次
	高處跳下	1,229	1.6 %		曾經來電	62,306	81.4 %				
	溺斃	351	0.5 %		第一次	11,418	14.9 %				
	以刀、槍自殘	962	1.3 %		無法判斷	2,676	3.5 %				
	其他	64,585	0.5%								

(一) 整體接聽量

1. 年度接聽量：106年總接聽量共計76,511人次，增加8,738人次，增幅達12.9%。

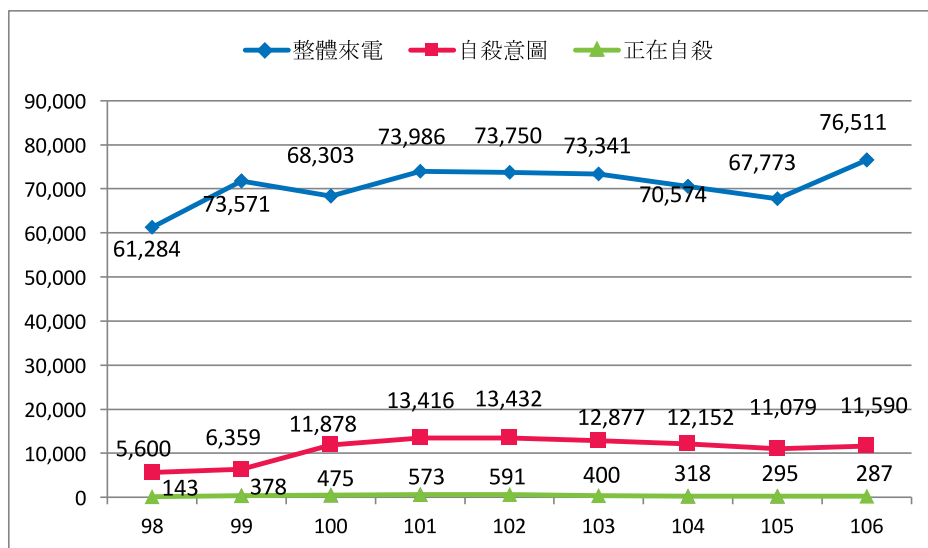


2. 月份接聽量：106年每月平均接聽量為6,377人次、自殺意圖966人次、正在自殺為24人次。整體接聽量、自殺意圖服務量來電最高峰皆為五月。



(二) 自殺意圖者來電趨勢

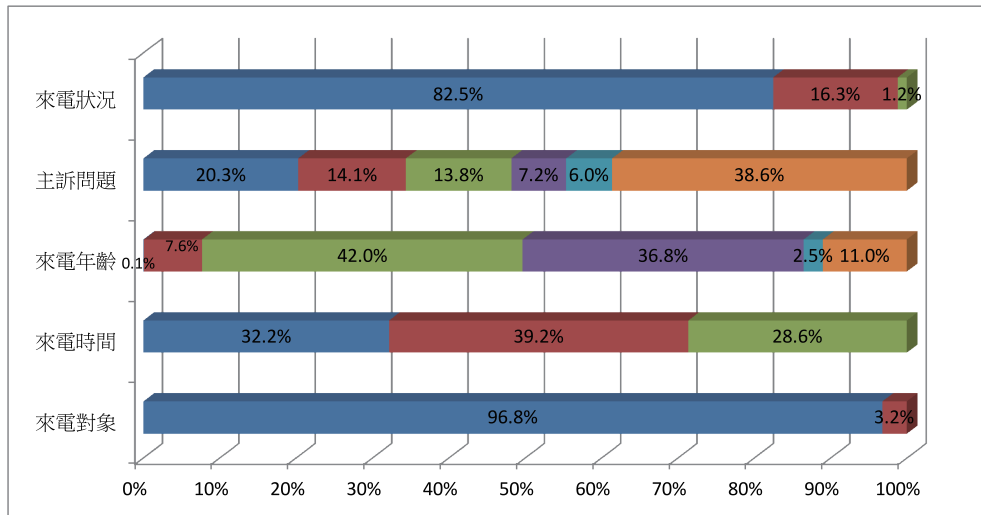
106年度服務具自殺意圖個案計11,590人次(包括287人次之正在自我傷害來電者，209人次之自殺計畫者與11,094人次具有自殺意念者)，佔整體服務量之15.1%。



(三) 有效來電服務分析

將晤談服務區分為「無效服務」與「有效服務」，無效服務包括主要問題為接通即掛、打錯電話、來電不出聲，有效服務則為其他所有主要問題的電話諮詢。106年總服務量共有76,511通電話，有效服務占整體來電量的81.3% (N=62,187)，無效服務則占整體來電量的18.7% (N=14,324)。分析有效來電，主要協談問題前五名依序為生活適應 (占有效服務量的21.9%/整體來電量的17.8%)、精神疾病因素 (16.7%/13.6%)、家庭問題 (12.3%/10.0%)、焦慮憂鬱 (6.9%/5.6%)、其他人際關係因素 (6.6%/5.4%)；年齡層集中在25至44歲(39.7%)及45-64歲(37.7%)、再者為15-24歲(9.0%)、65歲以上(2.6%)、14歲以下(0.1%)、未滿14歲佔0.1%；來電時段以15時至23時(41.3%)最多、7時

至15時次之(32.0%)、23時至隔日7時(26.7%)最少；來電對象有96.9%為個案本人、3.1%為他人或單位來電自殺通報。



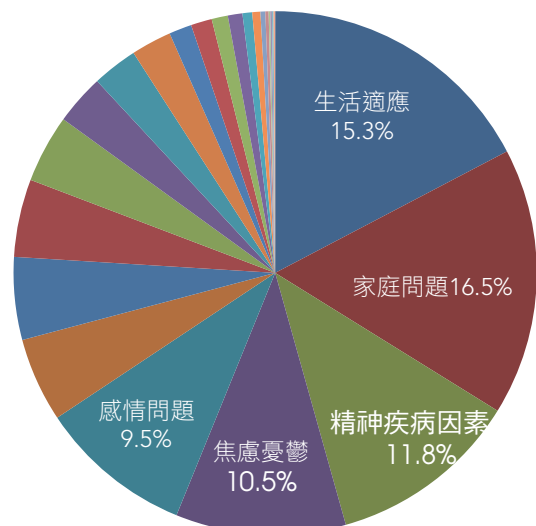
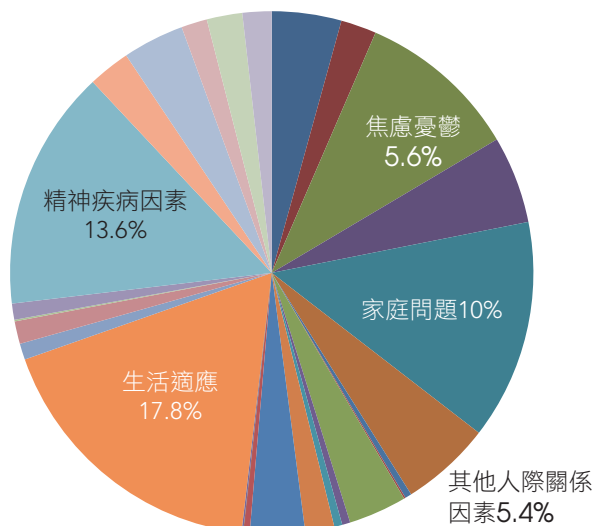
(四) 來電者問題分析

1. 整體來電者：

前五大來電問題為生活適應(N=13,643)、精神疾病因素(N=10,369)、家庭問題(N=7,649)、焦慮憂鬱(N=4,265)、其他人際關係因素(N=4,114)。

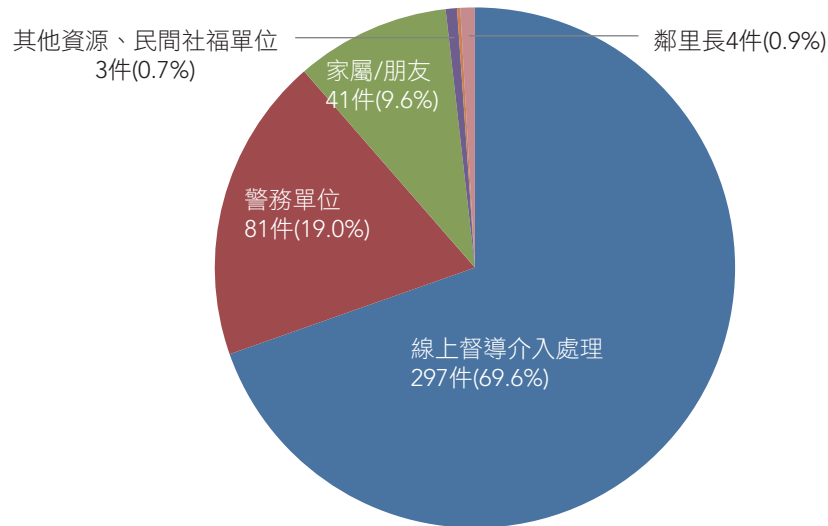
2. 具自殺意圖者：

前五大來電問題為生活適應 (N=2,010)、家庭問題 (N=1,908)、精神疾病(N=1,363)、焦慮憂鬱(N=1,222)、感情問題(N=1,098)。



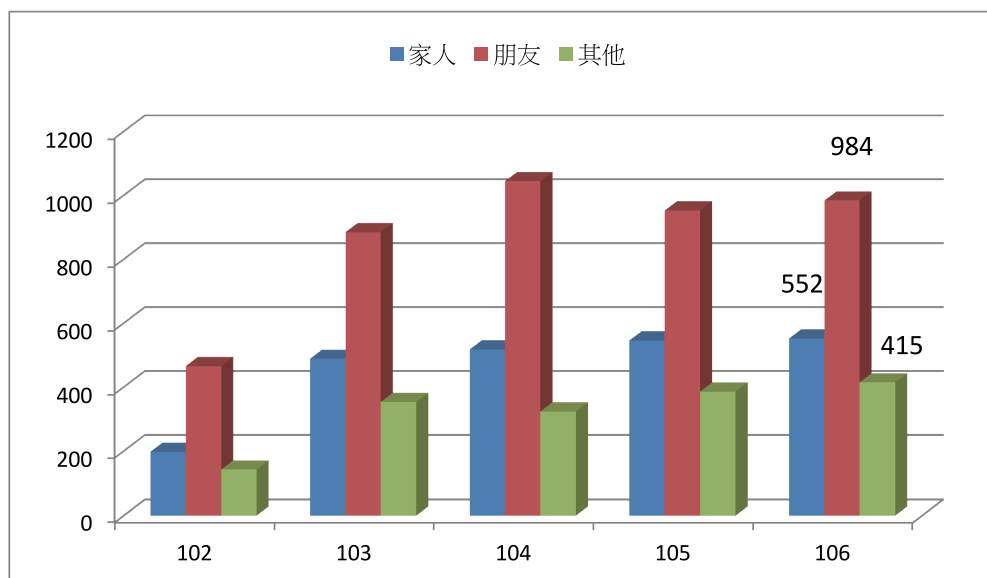
(五)危機介入：

所有來電者中自殺危機處理共計427次（占有效服務量的0.7%），而危機介入的處理機制中，處理方式包括啟動熱線的團隊合作、尋求警方協助、聯繫家屬或友人，以及立即轉介醫療單位等方式。然安心專線線上督導介入協助，除即時提供致命性評估、危機處理及情緒支持外，亦是個案來電需求及現況，提供醫療、社政、就業等相關資源訊息。所有危機介入個案，安心專線督導都將追蹤個案後續安全狀況，其中危機解除者達418人次，獲救率達97.9%。



(六)第三者自殺通報服務量

第三者來電通報他人欲自殺案件已達穩定狀態，106年度安心專線接獲自殺通報案件共1,953件，每月平均162件，占來電之2.6%。



106年義工團紀事回顧-關懷義工、擴大參與

張舒雄 錢睿煌 李紅瑩 卜心蓓 鄭愛齡 程嘉莉 江宜芬

106年度台北市生命線義工團，由團長張舒雄邀集秘書錢睿煌、活動組李紅瑩及卜心蓓、以及關懷組鄭愛齡、程嘉莉與江宜芬等七位義工所組成。我們的工作目標是「關懷義工、擴大參與」。關懷義工目的是促進義工的凝聚力，促進相互間的情誼。擴大參與則是期待透過活動多樣化，能激發更多不同興趣的義工參與義工活動。

分享快樂 活動生活化

為配合執行中心「善用NGO組織取自社會的財源」的理念，今年的戶外活動首度翻新以往「一次單日、一次跨日」的慣例，取消跨日活動，代之以三次單日活動，減少了住宿及包車費用，而透過搭乘公共運輸工具，達到環保節費，也增加不同運具的新鮮感。同時，也籌劃更多不同類型活動，希望透過不同的遊賞樂趣，以吸引更多新的活動人口加入。因此，每季分別推出戶外活動與生活講座各一次，全年各三次戶外與生活講座

活動。戶外活動有猴硐礦城懷舊、烏來原民文化體驗以及北海岸鐵馬奔馳；生活講座則包括應節插花、品酒以及攝影講座等。

另外為增加義工間的聯結，增進相互的了解，並提供個人生命與經營生活的實際體驗，供其他人借鑒，特別開闢了一個「人物特寫」的專欄，每月報導一位義工的故事，藉此讓我們看到了很多義工生命的轉折與生活的情趣。

在人力運用上，我們希望透過小組的有效運作，使計畫能快速成形，減少眾人無謂的心力付出。同時，打破功能分組的界線，希望不同功能的承擔者也能共同參與其他功能的工作，這是因為我們認為生活是每個人每天都在做的事，籌辦活動不是一件特別的事，它只是把自己熟悉的生活方式帶給別人而已。所以，我們希望先建立快樂的團隊，再把我們快樂的感受及經驗跟大家分享。



• 春季之遊：猴硐礦城

投入團隊 服務眾人

愛齡參與106義工團不是偶然，因為二階的夥伴們都已陸續參與104、105的義工團，唯有她是漏網之魚，而且早就耳聞夥伴們要設計她，因此當舒雄團長招兵買馬時，趕緊自動入列了。然而執行本年度關懷組的各項工作，則純屬意料之外的事。原先以為關懷組可以躲在幕後，不用拋頭露面的奔波。沒想到我們做事別出一格的團長，突發奇想，改變很多原來的工作模式，關懷組除了原本關懷業務外，又要跨領域辦活動變成多功能單位，還得規劃、運作創新業務——每月人物專欄，感覺像誤上賊船，可又不忍跳船，只好咬緊牙往前衝啊。

身為107年度義工團準團長的紅瑩，當初無視不少義工朋友好意勸阻，為了未來能順利帶領團隊，毫不猶豫地加入了106年的義工團實習，期望能夠從實務中瞭解團體的運作，因此，就這樣帶著幾分靦腆與戒慎恐懼的心情上路了。一年下來，自覺收穫滿盈，自己也從一個個性拘謹有點缺乏自信的人，蛻變成勇於表達、自在自信的準團長了。

宜芬在進入生命線這個大家庭後，每每在重要活動時，都感受到義工團出人、出力，自己報名參與活動時，也總是領受到義工團的用心，因此十分佩服；還記得當時接到團長舒雄的邀約電話，真是驚喜，當然自己也知道這代表責任的開始，更覺榮幸能夠服務義工夥伴們。



探索義工豐富多彩的生命

「人物特寫」專欄在尋覓主角人物過程中，開啟了義工團和諸多義工間的連結。編撰文章動員義工團不同成員，彼此分工合作，也凝聚了伙伴間的革命情感。文章上架傳閱則達成了本專欄的目的——連結生命線所有義工，也達到106年度義工團的宗旨：關懷義工，擴大參與的目標。所以即便人物專欄的運作，期初即遭遇主筆換將、人物難覓，邀約主角充分發揮讓賢精神紛紛謙辭、擔心報導主題不妥……等等難題，但是就憑著一份誠心與執著，也感動不少義工拔刀相助，讓人物專欄得以依計畫完成12期的報導，圓滿謝幕。當然本專欄最要感謝的還是朱開玉總幹事玉成好事，以及每月給予文章的指正與潤飾。

透過人物特寫結合生活講座的，由主講人分享自己，除了讓生命線大家庭夥伴們能夠更深層的彼此認識以外，同時也傳遞愛的交流。自認從沒採訪和撰稿經驗的宜芬，在專欄主角銘烈大哥的同意下，有幸參與訪談，過程中彷彿進入銘烈大哥的生命裡，跟著他的故事走了一遍，事後並將所聽所見不失真的記錄下來與義工們分享，深覺這個過程新鮮且具有挑戰，過癮極了。

為了承先啟後，人物特寫專欄最終推出新進義工的受訓心得以及催化員的心聲，做為系列報導的完美結局。於是團隊伙伴們不分你我，紛紛下海參與，或邀稿或潤筆，逼出各自的潛能，而當文章刊出後，獲得伙伴們一致的喝彩與肯定。





• 秋遊：福隆單車逍遙遊

用心規劃 快樂出遊

今年一改往例，關懷組也要承辦活動，雖說不是件難事，但是要帶著4、50位義工搭乘大眾運輸工具出遊，聽聞者莫不紛紛勸阻。然而關懷組秉持服務的精神和一股衝勁，如期帶領大夥兒搭乘火車，春遊猴硐。為了配合猴硐特有的鐘萼木花季，春遊選在春雨紛飛的季節，於是行前不斷祈求老天爺賞臉，來個涼爽的陰天，或許老天爺感於我們的真誠與用心，春遊當天的天氣大好、艷陽高照。雖然伙伴們頂著大太陽流覽礦工博物園區、散步基隆河畔、走訪貓村，依然腳步輕盈、談笑風生，看見同遊伙伴們愉悅神情像極了出遊遠足的小學童，也讓承辦活動的壓力瞬間完全釋放了！歸途中，有不少夥伴紛紛探詢「義工團下次辦活動是幾時？我們要先空出時間呀！」，好感動與感謝伙伴們的熱烈參與及熱情回饋。

106義工團最瘋狂和最戲劇性的事，則非秋遊莫屬了。秋遊當天氣候劇變寒流來襲，而“福隆單車逍遙



• 慶生會

遊”依然如期舉辦。大夥兒在風雨交織中飆單車，享用克難野戰餐，並包容一切的不便，也在團隊伙伴們通力合作下，順應氣候的挑戰，為大家記錄了彌足珍貴的回憶！最後在大家搭乘早一班火車踏上歸途時，不知為何卻獨留團長一人在對面月台等候原班車（經事後了解，團長只是在行程結束，壓力解除後離隊短暫放空，以致被團體放鴿子）。



• 夏季之旅：烏來葛思悠農場

在烏來原民村葛思悠農場出遊時，印象最深刻的是，不論是導覽園區、製作竹筒飯等等，處處都充滿伙伴們的歡笑聲；一有相機開拍，本來兩三個人，瞬間人就能聚集然後滿出來，大家都笑到嘴巴合不攏了；還有伙伴們說：「其實只要給我們一個地點，做什麼都能很開心。」就是這樣『相挺』的情誼，著實讓人倍覺溫暖。我想『生命線最美的風景是人』，參加活動的夥伴情義相挺，參與時樂在其中，就是對於義工團團員最大的鼓舞與支持。

此外，透過講座活動邀請義工分享他們的特殊專長，無論是新春插花或是認識紅酒、攝影教學，都吸引有興趣的義工們熱烈捧場，台上台下其樂融融，身為承辦者的我們自是欣慰無比又通過了一次考驗。



• 插花課



• 紅酒課

在共事中得到快樂與成長

我們整體就是個團隊，也不用嚴格區分什麼組，大家互相幫忙，互補短長，各自以適合自己的方式參與團隊。無論是採買年節的慰勞品、籌備團拜的相關事宜或安排活動都是大家一起來，連人物專訪也都是吆喝每位成員參一腳。團隊裡有點子王，也有文宣創意十足的高手，沒這些能耐的也可以盡可能出點力氣吧！透過這些參與，讓我們有機會與好多生命線的伙伴們熟識，在活動中看到大家笑聲不歇，玩得不亦樂乎，這都是參與義工團的最大的收穫吧！

這一年來，烙印心頭的是團隊伙伴們深厚的情誼，大家一起努力、互相支持、共享成果，從陌生到熟悉，甚而結為莫逆，一起完成了一次又一次的任務，這種成就感與價值感是我們認真參與團體後得到的最珍貴的禮物。



• 攝影課

自殺危機管理學院
生命守護者 

<http://elearning.lifeline.org.tw/>

歡迎您跟我們一起進入自殺防治與救助的數位學習！

生命線與我

34期實習義工 安怡齡

幾乎每次上課都是帶著愉悅的心情回家，好像一天工作的疲勞在歡笑和學習中都不見了，這真是太神奇了傑克！

真的很謝謝生命線提供這樣的課程讓我有機會學習。以前總覺得唸書是痛苦的，枯燥乏味的科目，或是以考試為目的的教學內容讓我有不好的刻板印象；但其實學習自己喜歡或是有興趣的事應該是懷抱熱忱、開心地學習才對。

一開始只是覺得可以有機會幫助人，過去的經驗讓我覺得自己很適當傾聽者，加上我喜歡看些勵志的文章，偶爾可以提出一些想法跟朋友分享，也很能體會痛苦、失落等負面情緒；但很多時候只能陪伴，讓時間把情緒或是傷痛帶走。正因為如此，有時候覺得自己有很多正面能量可以幫助人，有時卻感到無力。然而，如果要站在第一線幫助別人，需要更大的韌性去面對各式各樣的狀況，也許會覺得挫折、幫不上忙，因此，老師也提到助人者需要擁有挫折容忍度；而認識自己、了解自己更是個重要的課題。

從小的教育告訴我們要多為別人著想，好像為自己多想一點就跟自私劃上等號；成長過程也是被教導要學習謙卑，不知不覺就變成自卑。當然，所有事並不是非黑即白，而這其中的拿捏卻讓人感到挫折與矛盾。原來我們也需要多為自己著想，關心自己的情緒，了解並接受自己。我們常在面對社會價值觀和自我認同的部分感到衝突和無奈，這也讓我想到我父親，一直想要有一番作為，想要賺很多錢，但他的失落和不想認輸讓他有時會出現負面情緒和批判，也讓我覺得於心不忍。也許這是因為對自己期望的落差，而導致無法自我認同。認識自己看似簡單，卻是人們跟自己相處了幾十年也不見得能覺察，而常被忽略的一部分。隨著內在和外在的變化，我們的想法、價值觀和行為模式也跟著改變，所以更需

要花時間，持續地檢視自己和學習自我觀察。

李島鳳老師談到的家庭問題，讓我很深的印象。家庭對每個人都是非常重要的一部分，像是近年來許多社會重大案件，除了社會大環境的變化，家庭教育和家庭關係也是很大的原因。以前沒有想過家人之間的相互關係是如何牽動彼此，尤其經過老師與同學肢體互動的示範，更能體會家人關係之間的表達與變化，也讓我想到家人之間的互動關係。

想起李島鳳老師說過「問題不是問題，是面對問題的方式」，而幫助是陪個案在森林裡走路；又如鄭玄藏老師提到，面對求助者需要延緩價值觀的判斷，我們不直接看問題，而是先把注意力集中在「人」這個個體和他所處的環境。這才點醒我，有時候我們可能會急著告訴別人，你應該怎麼做，或是怎麼做比較好，但幫助不是直接去解決問題，不像考試有標準答案，即便現在我們認為的真理也可能在不久後被推翻；幫助是引導並協助求助者去看待自己、自己與別人，甚至自己與事件的關係；透過自我觀察和自我覺醒去面對和找到最合適的方式。

在上課的過程中，學員間與老師的互動有時也讓我有所省思。有時學員勇敢分享卻得到某些同學的指正，能看出每個人的思考模式真的很不一樣，也顯現社會價值觀和教育給我們的框架與包袱。我認為所有問題都沒有標準答案，應該有更多包容和接納開放的答案。在這方面，我覺得方格正老師的處理方式很棒，他讓大家對學員的分享做了一些回饋，聽到大家對他的鼓勵和回應覺得事情的結果變得美好。一件事換了一種方式，結果有了正向的發展，這是個很好的學習。

要學習的事還很多，希望可以讓自己和身邊的人更好，也讓世界更美好！

106年度全年捐款徵信

姓名	金額
Taryn Duryter	\$100
大原企業股份有限公司	\$50,000
王允中	\$57,000
王承熹	\$270,000
王金雄	\$10,000
王柏閔	\$100
王秋龍	\$300
王振堂	\$80,000
王濬洋	\$12,000
世豐工程有限公司	\$20,000
台北北區扶輪社	\$25,000
台北市大仁扶輪社	\$25,000
台北市北安扶輪社	\$25,000
台北市北區扶輪社	\$100,000
台北市同德扶輪社	\$25,000
台北市同慶扶輪社	\$25,000
台北市西區女獅子會	\$50,000
台北市東豐扶輪社	\$25,000
台北市華樂扶輪社	\$25,000
台北東方扶輪社	\$25,000
台灣產經建研社	\$57,000
巨馨機械有限公司	\$130,000
朱家樂	\$100
朱琪祥	\$200
江素華	\$30,000
何秉翰	\$1,200
何銘福	\$1,200
吳正浩	\$16,000
吳孝恩	\$2,400

姓名	金額
吳政慧	\$25,000
吳淑芬	\$2,000
吳陳滿	\$200
宏碁股份有限公司	acerW312-31-c3KF 筆記型電腦
李文旭	\$500
李志仁	\$100
李志仁 林月	\$100
李佳穎	\$100
李昀靜	\$50
李冠慧	\$50
李慶元	\$3,000
杜可瑜	\$3,000
汪坤忠	\$300
沈秋美	\$100
芊進塑膠興業有限公司	\$30,000
邑維防潮科技有限公司	\$200
周孝音	\$1,000
周志誠	\$80,000
周宗毅	\$12,000
周彰賢	\$10,000
周德彥	\$6,000
尚美圖文科技股份有限公司	\$50,000
幸福身心靈學苑	\$200
林子宣	\$50
林文進	\$57,000
林日大 劉嘉琪	\$1,000
林秀霞	\$200
林育慶	\$50

姓名	金額
林芊緯	\$500
林秋賢 黃玉華	\$100
林若蓁	\$100
林欽榮 張月英	\$100
林黃金蘭	\$3,600
林碧琴	\$100
林澤州	\$6,000
林簡秀鸞	\$100
社團法人台北市仁愛扶輪社	\$25,000
社團法人台北市首都扶輪社	\$75,000
邱幸嫻	\$200
邵柏勳建築師事務所	\$3,000
金雲豪	\$50
俞金梅	\$2,000
信文達股份有限公司	\$50,000
南怡君	\$50,000
施漢邦	\$200
春迪企業股份有限公司	\$50,000
無名氏(二)	\$3,000
容惠嫻 林浩怡 林日大	\$100
翁祥荃	\$200
財產部分主人	\$400,000
財團法人台北市林坤地仁濟文教基金會	\$150,000
財團法人明倫社會福利慈善事業基金會	\$100,000
財團法人曹仲植基金會	\$50,000
財團法人應柴秀珍女士紀念基金會	\$300,000
無名氏(一)	\$72,000
張正	\$5,000
張育偉	\$100
張秋香	\$100
張淑寧	\$1,200
張陳錦鳳	\$1,200

姓名	金額
張凱茜	\$3,000
張惠婷	\$2,000
張瑾貞	\$2,000
梁賽芳	\$10,000
莊文欽	\$107,000
莊仙仙	\$100
莊惠文	\$50,000
許水昌	\$100
許惟智	\$100
許焜上	\$57,000
許敬隴	\$1,100
許新凰	\$50,000
郭俊良	\$57,000
郭建佑	\$100
郭建豪	\$57,000
陳上春	\$114,000
陳先賀	\$100
陳先賀 陳李滿意	\$100
陳俊鋒	\$50,000
陳威達	\$36,000
陳思琪	\$500
陳珮瑩	\$300
陳彩雲	\$100
陳雲英 沈瑞心 沈瑞珠 劉瑞琪	\$100
陳瑞昇	\$200
陳瑞堯	\$12,000
陳維娟	\$1,000
陳錫華	\$3,000
勝方實業股份有限公司	\$107,000
曾國基	\$12,000
無名氏(三)	\$500
程長和	\$218,640

姓名	金額
華心惠 李嫩	\$4,000
黃玉華 林秋賢	\$100
黃美瑩	\$300
黃國欽	\$57,000
黃清田	\$100
黃清田 黃瀚熠	\$200
黃清田 黃瀚熠	\$100
黃清田 黃瀚熠	\$100
黃耀東	\$500
摺耀實業有限公司	\$100
楊久瑩	\$300
楊宜芬	\$18,000
楊俊吉	\$1,800
楊俊欣	\$1,800
楊智超	\$100
楊蒼億	\$200
楊寶月	\$100
瑞賢實業股份有限公司	\$39,745
葉中玉	\$2,000
葉凱文	\$500
雷懷信	\$500
廖步雲 劉靜怡	\$300
廖建曄	\$400
廖素里	\$200
臺灣弘久社會關懷協會	\$50,000
趙美惠	\$1,000
劉尚敏	\$2,000
劉勁香	\$100
劉裕仁	\$100
劉嘉琪	\$200
劉釋如	\$100
影傑有限公司	\$12,000

姓名	金額
潘文傳	\$3,000
蔡育進	\$300
蔡侑軒	\$50,000
蔡春滿	\$1,000
蔡雅惠	\$100
蔡嘉軒	\$50,000
蔣滿	\$57,000
輝昇工程有限公司	\$7,000
鄭仲孝	\$300
鄭夙惠	\$80,000
鄭金卑	\$107,000
盧壯興	\$3,000
盧彥富	\$100
盧珮珊	\$100
蕭崑霖	\$50,000
謝永彬	\$3,000
謝滢滢	\$200
簡利珊	\$12,000
簡廷巨	\$100
簡其益	\$200
簡惠珍	\$6,000
豐藝電子股份有限公司	\$50,000
魏惠仙	\$100
羅郁婷	\$1,000
籃惠美	\$200
蘇俞靜	\$6,000
蘇筠雅	\$6,000
蘇裕勝	\$20,000
驪暉實業股份有限公司	\$107,000

地址：104台北市松江路65號11樓

Tel：(02) 2502-4242 Fax：(02) 2502-4343

本會捐款收據核准字號(70)財北國稅台字第33121號。

感謝您願意捐款贊助本會諮商輔導及自殺防治工作經費，僅提供下列捐款方式：

■ 單次捐款

請至銀行或郵局填單匯款 或 填具「信用卡捐款授權書」

■ 定期定額捐款：月捐／數月捐／年捐

除了不定期的單次捐款，您也可以選擇「定期定額」扣款——固定年捐、數月捐或月捐，指定每次捐款金額；以信用卡捐款授權或是銀行轉帳授權的方式，省時更方便，讓您的愛心不間斷！

說明：

- 1、本會固定於每月25日進行扣款。
- 2、若授權帳戶存款不足，將於下一個月補扣。
- 3、若有取消或更改授權者，請於每月10日前以書面通知本會，以利作業。
- 4、如遇退款事宜，本會查核捐款入帳屬實後，始退回捐款人原帳戶。
- 5、捐款、索取表格等相關問題，請電 02-25024242 吳小姐。

■ 捐款帳號

郵政劃撥：戶名：社團法人台北市生命線協會

郵政帳號：0106188-6

銀行電匯：戶名：社團法人台北市生命線協會

華南銀行長安分行 008-145200437995

戶名：社團法人台北市生命線協會

中國信託城東分行 822-071540192575

一、捐款人資料（開立收據與徵信之用，請務必詳填）

填表日期： 年 月 日

捐款人姓名		捐款人編號	
身分證字號		出生年月日	年 月 日
(公司統一編號)		住家電話	____ — _____
聯絡電話 (○)		行動電話	
通訊地址：□□□-□□			
e-mail：			
捐款收據抬頭			
收據開立方式	☐ 開立年度收據 ☐ 開立單次收據		
收據郵寄地址	1. 同上 ☐ 2. 地址：□□□-□□		

二、轉帳方式／表單

信用卡捐款授權書

信用卡別	☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB		
信用卡卡號	____ - ____ - ____ - ____		
卡片有效期限	____ / ____ (月 / 年)	卡片背面末 3 碼	____

本人同意提供上述信用卡帳號，由發卡銀行代撥捐款金額，捐贈社團法人台北市生命線協會；並依照信用卡使用約定，一經使用均應按所出示之全部金額付款於發卡銀行。

☐ 每年一次／於民國 ____ 年 ____ 月起至民國 ____ 年 ____ 月止，每次捐款新台幣 _____ 元整

☐ 每 ____ 月一次／於民國 ____ 年 ____ 月起至民國 ____ 年 ____ 月止，每次捐款新台幣 _____ 元整

☐ 不定期捐款。本次捐款新台幣 _____ 元整

本次簽名授權僅供捐款社團法人台北市生命線協會使用

持卡人簽名 _____ (與信用卡背面簽名相同) 日期 _____

※填表列印並簽名後，傳真至 (02) 2502-4343 或電洽吳小姐 (02) 2502-4242

銀行轉帳授權書

本人同意提供下列銀行帳戶：

□□□-□□□□□□□□□□□□□□□□

(銀行代號)

授權本人往來之銀行，自本人指定銀行帳戶轉帳扣款，定期定額捐贈社團法人台北市生命線協會。本人並同意當月若授權帳戶存款不足，將於下一個月補扣。

☐ 每年一次／於民國 ____ 年 ____ 月起至民國 ____ 年 ____ 月止，每次捐款新台幣 _____ 元整

☐ 每 ____ 月一次／於民國 ____ 年 ____ 月起至民國 ____ 年 ____ 月止，每次捐款新台幣 _____ 元整

請蓋原開戶印章

捐款人簽名 _____

※列印本表一式 2 份，印章或簽名須為正本。(影印無效)

掛號郵寄至：104 北市松江路 65 號 11 樓 台北市生命線協會收

守護生命 不能沒有你

當人際疏離，緊繃的情緒無處可宣洩釋放時，
我們常看到很多人以傷害自己或他人的方式，
來逃避內心的挫敗與失落——
半個世紀以來，

台北市生命線在這座島嶼裏扮演著「守護天使」，
透過24小時的電話熱線傳遞關懷與溫暖，
讓求助者重回生命的正軌。

本會是一個社會公益團體，

除了輔導工作由受過專業訓練義工擔任外，
其經費一向來自熱心社會公益人士的贊助；

我們亟需您一起加入生命守護者的行列，

贊助本會諮商輔導、自殺防治工作與心理健康推廣活動等經費。

您的愛心與慷慨解囊，

將有助於在人生道路走來顛沛的人們，將心中的烏雲，化為晴空萬里的藍天！



生命守護者

- 本會捐款收據核准字號(70)財北國稅台字第33121號，依規定可減稅。
- 每筆捐款入帳後隨即寄上收據、並於官網揭露，以茲徵信。
- 更多訊息請上本會官網 <http://www.lifeline.org.tw/>

回到目錄

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																	
帳號	0	1	0	6	1	8	8	6	金額 新台幣 (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)										戶名 社團法人台北市生命線協會 寄款人 姓名 通 訊 處 電話 經辦局收款戳							
歡迎您加入生命線為會員																	
個人 榮譽會員 ☐ (年捐)10,000元以上 一般會員 ☐ (年繳)2,000元 入會費1,000元 贊助會員 ☐ (年捐)1,000元以上 團體 榮譽會員 ☐ (年捐)50,000元以上 一般會員 ☐ (年繳)10,000元 入會費3,000元 贊助會員 ☐ (年捐)5,000元以上																	
※ ☐ 不定期捐款 _____ 元 凡為捐贈本會之費用，本會於收款後即寄上收據以茲徵信，捐贈者可依(70)財北國稅台字第33121號函規定減稅，營利事業可列為費用。																	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																	

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳