

人生叢書系列二

青春盤絲洞

— 青少年的癡狂迷思

～深深感謝～

因為有您無私的貢獻，本書才得以順利集結出版：

前萬芳醫院精神科社工員 鍾秉穎

文字工作者 鄧榕茜

國立彰化師範大學輔導與諮商學系 王智弘

天晴身心診所主治醫師 李慧玟

台灣薩提爾成長模式推展協會理事長 王鳳蕾老師

台北市政府衛生局心理輔導組長 曾雪鳳

淡江大學教育心理與諮商研究所副教授 楊明磊

新北市中華高級中學輔導組長 陳佩汝

台北市社區心理衛生中心執行秘書心理師 杜仲傑

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝、林邦彥

新竹教育大學教育心理與諮商學系教授 曾文志

宜蘭縣立南澳高級中學輔導老師 尤瑞君

中華溝通分析協會社工員 廖瑋琳

台北市生命線協會總幹事 朱開玉

（以上名單依文章順序排列）

本書承 台灣士林地方法院檢察署緩起訴處分金 贊助





出版序

台北市生命線協會在民國58年以兩支電話開線，利用電話從事心理諮商輔導與自殺防治的工作；24小時不打烊的台北市生命線，每年服務平均超過二萬人次。四十多年來，協助百萬台灣民眾走過生命中最黑暗的日子，對許多人來說，生命線等於自殺防治救助專線，這樣的連結難以取代。

隨著資訊科技發展，使用網際網路人口快速成長，藉由網路義工團的協助設計，於86年7月12日正式啟用本會官方網站「生命線Lifeline網站」。民國88年7月另設「救命網站」；96年獲行政院研考會優質民間非營利網站計畫補助，重新改版，建置資料庫系統。

SOS網站目的在提供一個心靈交流、自我成長、自我救助的DIY空間。十多年來，SOS救命網站不斷地充實、豐富網站內容，已有超過200篇的模擬個案、文章和書籍內容、百萬字的資訊，可說是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一；同時，每月發行電子報方式分享最新文章及即時的心理健康資訊，並提供免費線上訂閱等服務。此外，因應時代潮流所需，本會亦提供e-mail線上網路信箱輔導。

正因累積如此豐富的模擬個案、專家建言與專業文章等資料庫，本會一直期能將之整編付梓、廣為傳閱，必能幫助更多需要幫助的人找到生命的出口；惜礙於經費，遲遲無法付諸實行。如今，終於能獲得有心單位的贊助出版部分叢書，雖然仍有不足、無法概括所有出版計劃，但總是一個好的開始，實為慶幸與感恩；深深期待未來能有更多的單位團體或是企業提供經費，與我們一同耕耘這塊生命救助的書香園地。

人生系列是本會叢書出版計劃之一。面對人生不同階段的各種挑戰，我們如何積極的應對，讓人生的道路走得更順遂、目標美夢得以實現，不因挫折苦痛而自我放棄。因此本系列將系統化的整編收錄歷年來求助者來電（函）之真實案例改編個案解析，以及系列主題相關之專家建議，讓讀者能在故事中有省思：世上沒有絕望的處境，只有對處境絕望的人。活著就有希望，只要活著，就有實現希望與夢想的機會！

社團法人台北市生命線協會

第24屆理事長吳昆民

檢察長序

隨著自殺年輕化的趨勢，「自殺」已躍升為15-24歲青少年死因的第二順位，青少年時期是人際關係發展的重要階段，重心會由家人逐漸轉向同儕，在心理層面上會特別在意是否獲得同儕團體的認同、是否被朋友接納。

然而，人際關係的成敗好壞會影響青少年一生的成就和個性，由此可見，若青少年面臨親子關係不佳、同儕關係疏離，在人際關係中找不到合適的位子，那些被孤立、排擠的感受，不但會導致他們擁有較低的自我評價，同時會累積成心底深處的負面情緒，如何掌握青少年的心智狀態，紓解其壓力及心結，從而幫助他們建立自信和自重，化解行為的問題，是亟須正視及處理的。

青少年自殺行為背後有著錯綜複雜的因素，但是，自殺行為也是青少年採取的一種無奈的抉擇與表達想法的方式，藉由這樣激烈的做法，讓外界知道他需要幫助。因此，青少年自殺行為是不容忽視的。唯有透過家庭、學校與社會共同努力，在日常生活中多關心青少年的需求、傾聽他們的心聲，提供情緒抒發的管道、提昇他們的挫折容忍力，如此，方能協助他們順利渡過青春歲月邁向人生的康莊大道，從而造就一個和諧穩定的社會。

臺灣士林地方法院檢察署

檢察長  謹序

目錄

- 02 出版序
- 04 檢察長序

第一章 迷網

生命線上

- 10 嘿！你有網路上癮症嗎？ / 鍾秉穎
- 14 虛擬與真實 / 鄧榕茜
- 18 網路成癮的結與解 / 王智弘
◎網路安全 / 李慧玟

實例改編

- 25 網路成癮 (1)
◎專家回覆 / 王鳳蕾
- 29 網路成癮 (2)
◎專家回覆 / 曾雪鳳
- 33 網路成癮 (3)
◎專家回覆 / 楊明磊
- 36 網路成癮 (4)
◎專家回覆 / 陳佩汝
- 41 網路戀情
◎專家回覆 / 杜仲傑

模擬個案

- 46 網路殺人
◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝
◎法外情
- 49 美麗與哀愁
◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝
◎法外情

關於自殺

- 57 他想自殺—我該怎麼做？
- 59 我想自殺，如何自救？
- 60 台北市生命線協會電子郵件協談(E-Mail)服務

第二章 迷惘

生命線上

- 64 發現孩子最好的，勝過給孩子最好的 / 曾文志
- 68 青少年的偏差行為 / 李慧玟
- 71 如何與青少年交心 / 李慧玟

實例改編

- 74 追星夢碎
◎專家回覆 / 尤瑞君
◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝、林邦彥
- 86 狂飆
◎專家回覆
◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝、林邦彥
- 95 叛逆青春
◎專家回覆

附 錄

- 102 青少年相關資源
- 105 台北市生命線協會簡介
- 109 愛心捐助支持台北市生命線協會

1

迷網



嘿！你有網路上癮症嗎？

前萬芳醫院精神科社工員 鍾秉穎

這幾天，家裡的網路連線始終斷斷續續，我總是沒法好好地看完想要找的東西，沒法好好地跟朋友在MSN上講完一句話，重新開機，調整線路，怎麼處理網路就是不穩定，在火大之餘，又不知道除了罵網路公司，威脅對方如果不改善，我就要換公司之外，還能做什麼？於是我只好認命地寫我早該寫的稿子，處理我三百年前就該弄的資料。老妹走進房間看到我坐在電腦螢幕前面，覺得奇怪，問我：「我想說都沒網路了，妳幹嘛還坐在房間裡啊？」，我回頭看看她：「啊～我每晚坐在電腦前面，又不是為了上網，我還是有做『正經事』耶！」

「網路」對大多數的人來說，需求度已經跟電話線不相上下了。甚至有些人認為家裡有沒有電話線倒不重要，反正身上一定會有手機，可是如果沒有網路，勢必是一件很痛苦的事情吧。有了網路，雖然造福許多人，

增加了生活的便利性，減少了很多奔波的時間，但是對很多父母來說，網路的存在，就像是一場夢魘。

在我成長的年代，網路根本是個稀奇又少見的東西，從來沒聽過有人會像是被膠沾住一樣地黏在電腦螢幕前，可是這樣的狀況，卻在現在我的四周，越來越多。我聽到越來越多的父母抱怨小孩花了很多時間在電腦前面，上網玩電玩；上網聊天；上網交友；上網看稀奇古怪的影像，上網不知道到底在幹嘛？除了父母，也有很多太太們會抱怨先生，一回家就開機，玩電玩比吃飯還重要；跟連線玩電玩的伙伴聊天，比聽老婆說家裡的事情要來的專心；罵小孩的原因不是小孩不乖，而是小孩碰了電腦，擔心裡面的設定被改變了；更別提很多太太們都說，自己要跟網路搶先生了。

我聽過無數有上述抱怨的人，我常一邊聽一邊心裡面想偷笑，因為我很想問他們為什麼覺得上網不好玩？尤其常常坐在我面前的，絕大多數都是青少年的家長，一方面控訴網路害了孩子，一方面又不敢真的斷了網路通路，內心真的矛盾到極點。因為他們實在不明白，為什麼網路世界這麼好玩，可以讓孩子一頭栽進去，甚至損失課業成績，賠上身體健康；而另一方面，他們又聽聞太多的網路世界神奇性。

說實在的，我知道這些來跟我訴苦的人，都是希望能獲得我的認同，體會他們的難過，甚至想求得一些方法，可以讓他們的困擾獲得解決，但我也得坦白說：「網路成癮」真的不是一件簡單解決的事情！這跟現代人的生活形態，和這個世代長大的模式太有關聯了。現代網路提供的不只是資訊獲得的方便性，還包括了更多的生活型態在其中：有人在網路認識朋友；有人在網路上跟朋友互動；有人運用網路唸書找資料；有人用網路做工作；還有人運用買東西賣東西；選擇他想要的生活；更別提有一大群人透過網路完成休閒娛樂的進行。總而言之，你沒辦法避開網路，你只能接受這個時代的特質，只不過得想想自己怎麼樣不會被網路箝制住。

近年來，有很多研究使用網路習慣，到網路成癮的報告紛紛出爐，談的都是網路成癮之後的種種問題，裡面描述的跟物質濫用的狀況不相上下，甚至還認為更加嚴重。我很認真的看了幾份，突然有了一個莞爾的想法，怎麼沒有人去研究「用電上癮症」咧？使用電器產品，不就是我們這個時代的生活形態，很少有人不依賴電力的供應的，生活當中一大堆東西都跟電力有關，那大家會不會擔心就此迷失在電力的世界裡呢？我想…這個問題說不定過去也被提醒過。

其實，我想說的是：網路已經不能用單純「成癮」的角度來探討，而是一種生活型態，你沒有辦法去逃避的生活事件。正如同幾乎每個人家裡都有電視機，但是也有人沒有。你家有電視，說不定每天開機的時間不超過一小時，跟他家沒電視過的日子，也許差不多，重點只在於你怎麼藉著發展別的興趣，營造別的生活方式，讓自己脫離「發光小盒子」的控制，創造自己可以接受的生活模式。很多人都跟我說，自從有了網路，打開電視機的機率的確是少了很多，但是閱讀，或者到戶外走走的時間並沒有增加，說不定還更少，原因很簡單，全都被困在另一個更具速度感跟聲光效果的盒子前面了。

嘿嘿…看到這裡，我想問問你，現在坐在電腦前面已經多久啦？還有，已經多久沒跟人面對面互動聊天了？不要猶豫了，趕快關機，學再多理論都沒有，還不如，馬上關電腦，眼睛跟屁股一起離開這裡，移動你的腳步，走到外面去呼吸一口空氣再說吧，至於這個大哉問，看看後人怎麼處理囉！

虛擬與真實

文字工作者 鄧榕茜

之前看過一部日劇：《Bloody Monday血色星期一》，內容是敘述一名天才駭客少年對抗恐怖份子的故事。在其續集內有一集是恐怖份子抓走了男主角的好友，綑綁在無人的密室中，利用電腦網路遙控設定了某安樂死的藥品注射，並駭進了男主角所在的反恐中心電腦，將畫面顯示在大螢幕上，藉以威脅能夠破解密碼的男主角阻止他們的恐怖行動。

男主角掙扎在好友生死與國家安全的優先選擇之間，親眼目睹著藥品注射時間的逐漸逼近、緩緩流出……這一幕真讓我看得我怵目驚心，隨著劇中人物的情緒與情節發展緊張而難過，怎麼能夠看著一個生命在你眼前走向死亡？心裡OS著：編劇真是好殘忍呀！但就是演戲的戲劇張力與效果呀！

沒想到，我竟會在現實的新聞中，看到類似的畫面！

一名女子疑似感情困擾，半夜上了臉書（facebook）表態意欲尋短，並且逐一上傳貼出擺滿木炭的火盆、燃燒中的碳盆、煙霧瀰漫房內的照片等，六十多分鐘的過程中，還與多名網友對談心情，無疑就是「網路直播死亡過程」的真實版。

媒體以頭版頭處理了這條令人驚悚的消息，並對當時與該名女子對談的幾名網友，沒有即時報警，多表不可思議與遺憾。

說真的，我並沒有太大的意外，也不想去揣測或加諸這些網友太多的道德譴責；在這背後隱藏、突顯的，就是現代人際在網路世界中所呈現的「病態」現象（並非變態）。

網路社群，提供了現實朋友更方便的連結管道，只要有網路的地方，就可以即時的互通有無，文字、照片、影音、或是分享連結；另則，像是臉書，只要有一點點的關連：就讀過的學校、職業、興趣、共同的朋友、甚至任何可以交集的關鍵字，整個人際網路就能無限的膨脹與延伸，幾乎就是個資另類的、赤裸裸的完全曝光。

相對的，對於一些匿名者來說，這裡又提供了一個

隱匿的、想像的、角色扮演的交流空間；彼此陌生、也不用曝露真實身分，只要有共同的興趣或是目的，就能毫無顧忌與拘束的在此連結。於是，越來越多的人喜歡「躲」進來：也許是現實生活中飽受上司責難的上班族，卻能扮演著大哥角色，大鳴大放；也許是對自己外表毫無自信的男女，也能以帥哥美女出現……。名稱只剩ID，身分照片都可以自我訂做，性別可以變換，情緒可以誇張，真真假假難以辨別、有時也不會特別在意，只要在這樣的空間內，彼此獲得了「自我虛擬的投射」滿足。虛擬與真實是這麼明確的區隔，卻又這麼的混淆不清，自然就會成為網路人際間的矛盾又病態的現象，終究看似熱絡的交流交心，卻只依附在一條網路線上，當「電腦一關、網路斷線」，什麼關連也就都不存在了，更遑論任何的責任義務了。

據報載，該名女子自殺前還曾以電話聯絡自己現實生活中的朋友，卻說不出口，反而選擇了臉書發出自殘的訊息，『死了都要fb？』女子臨終前的這句話，成了血淋淋的新聞標題。

我沒有任何的評論，只感嘆一個年輕的寶貴生命，隕歿在虛擬與真實難辨的悲劇裡。

110、119電話經常接獲民眾謊報的消息，他們要不要出動前往救援？要！

生命線也會接到各種非有真正自殺意圖的民眾來電佔線，我們要不要處理？要！

因為，即使難以辨別，現實世界就是有「溫度」的。

※雖然大環境的壞因素影響非家長所能掌控，但孩子正常身心發展與人際關係的養成，總是回歸到最基本的家庭教育，以及學校的輔助教育與警覺。請多關注與聯繫孩子在校情況，發現孩子任何的異常行為或情緒、徵兆，立刻給予協助。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，請家長與學校多多利用。

網路成癮的結與解

國立彰化師範大學輔導與諮商學系 王智弘

一、網路的成癮問題引發社會大眾的關切

網際網路的發展提供了一種新的溝通媒介與活動場域（王智弘，2004），帶給人們許多新的生活經驗與文明發展的可能性，也引發新的行為問題與社會秩序的挑戰，網路世界的溝通較實體世界增加了更豐富的多元風貌與較難預知的特性；而其無國界聯結與虛擬性特質，更使得欲以倫理與法律對網路行為加以規範，遠較實體世界為困難（王智弘、楊淳斐，2001a）。因此，網路世界除了會重現實體世界的問題之外，有新增新了許多前所未有而特屬於網路世界的問題，其中引發學界最多探討的主題是網路成癮的問題。

由於網路具有匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特質（王智弘，2004；李偉斌、王智弘、陳慶福，2002），其中就網路之匿名性而言，網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料，而增加其表達自我的安全

性，因此願意有較高的自我揭露（李美枝，2001；吳姝蓓，1999）與自我再現（吳筱玫，2003），亦可能造成去社會化、去個人化的溝通情境，而引發網路退回（internet regression，Holland, 1998，即在網路上表現出之心理退回現象或原始本性：攻擊、性與過分慷慨）或恣意行為（uninhibited behavior，吳筱玫，2003；Kiesler, Zubrow, Moses, & Geller, 1985）的可能性；網路之虛擬特質則帶來了網路角色扮演行為或網路扮演遊戲，網路使用者所付出的代價可能是造成真實與虛擬間的混淆（吳筱玫，2003；曾懷瑩，2001；Wallace, 1999），更有造成網路病態使用（Pathological Internet Use）或網路成癮（Internet Addiction）（陳淑惠，1998a；1998b；1999；2003；Suler, 1999；Young, 1996a；1996b）問題的可能；而網路使用的方便性則增強了民眾使用網路的動機，也增加了過度使用網路的可能性。最後就有關網路的跳脫性而言，跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，使得網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元活潑的串聯與引用網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息。此則可能造成網友在網路上的沉溺與迷失，在網網相連中越走越遠，迷失了上網的目標，把

現實生活中的工作與任務置之腦後，徒讓時間空流轉。

網路成癮問題的產生，確實與上述之網路特質有關，不過已涉及其他相關因素的影響。

二、造成網路成癮問題的心理因素

造成網路成癮的心理因素包含兩個層面，一是網路心理層面，一是個人心理層面。

有關網路心理層面，如前文已述，網路的匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特質與網路成癮有關，此等網路特質若以行為主義的觀點加以詮釋，則可進一步得知促成網路成癮的網路心理機轉包括：

(一)同步空間的立即回饋

(二)連續增強與間歇增強

(三)匿名化身的挫折與喜悅

(四)網路情色與暴力的致命吸引力（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003），意即上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、以及性與暴力的慾望滿足經驗，是強化了網路成癮的重要心理機轉。

有關個人心理層面，包括（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003）：

(一)網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：1.缺乏自尊、社會支持或情感寄託、2.生活無聊、3.人際衝突、4.課業或工作挫折等。

(二)滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其再現實生活所不易獲得的。

(三)其他的心理問題：網路成癮者亦可能因其他的心理問題所造成。

三、網路成癮問題的輔導策略

網路成癮的諮商輔導策略主要可從情境性輔導策略與個別性諮商協助兩方面措施上著手。

(一) 在情境性輔導策略方面，包括（施香如，2001）：

1. 在家庭與學校情境層面：要協助當事人：(1)加強其多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練；(2)釐清其生活目標與學習時間規劃；(3)重要他人的適度規範與約束；(4)適當的環境規劃；(5)提供增強當事人覺察力與自制力的訓練；(6)提供選擇性、取代性的活動等。
2. 在社會情境層面：要能建構一個優質與健康的社會網路環境：可的做法包括：(1)網咖的管理

與輔導條例；(2)偵查網路犯罪的相關機制與法規；(3)建構優質與健康的網路環境；(4)提升優質的網路文化。此等社會情境的輔導措施，則須輔導人員透過與行政、立法單位的互動，並與民間相關社福組織合作以建構對青少年更有利的網路環境

(二) 在個別性諮商協助方面（王智弘，2003，2004）：

1. 首先要判斷當事人是否為網路成癮；
2. 其次為訂定網路成癮的諮商輔導目標；
3. 實施網路上癮當事人的諮商輔導過程，其具體的諮商步驟包括：(1)第一步驟、協助當事人認知到自己已過度使用網路了；(2)第二步驟、協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題；(3)第三步驟、協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題；(4)第四步驟、協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行；(5)第五步驟、逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力。

透過上述的五個步驟與逐步漸進的方式幫助當事人改善網路成癮的問題，輔導人員可透過彈性使用網路諮

商與晤談諮商的方式，逐步協助網路上癮的青少年，面對過度使用網路與處理其利用上網以逃避的潛在心理問題，最後並培養其時間敏感與自我監控的能力，以繼續改變的成果與面對未來的誘惑與挑戰。

四、運用多元管道與多元策略以因應網路成癮問題

網路成癮問題的因應除了需要透過家庭、學校與社會等情境性輔導策略來加以協助之外，在個別性諮商協助方面，亦可透過面談、電話、函件與網路等不同諮商型態來提供幫助，特別是運用網路諮商的型態並結合敘事治療、焦點解決、多重模式、認知行為、一次單元諮商等理論模式（王智弘、楊淳斐，2001b，2004），可望透過網路以協助掛在網路上的網路成癮當事人。透過多元管道與多元策略以全面協助可能有網路成癮問題的當事人，可能可以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道。

網路成癮 (1)



網路安全

寒暑假，許多家長除了忙於工作外，還需到處搜尋可以讓孩子的假期要過得充實又實在，最好是能增強補弱。小一點的孩子到安親班、各科補習班、冬令營隊等等，但也會有空閒時間沒地方去，父母又需上班，於是待在家中時間如何打發又是一個大難題。讓孩子看電視、打電動、電腦遊戲或網路遊戲均很符合孩子的口味，只是怕就怕在網路安全問題。一切均要未雨綢繆！

找個時間，為人父母的妳們和孩子一起，共同設定一些安全、具知識性的電腦網站，然後將你們覺得不妥的網站鎖碼，或是運用網路安全系統來設定，均是可行的方法。其實我是個對電腦網路不靈光的人，只會用對我的需要有用的軟體，所以如何運用網路安全管理系統，為人父母的需要去尋求專業幫助。

另有一點是我必須提醒爸爸媽媽的，不要以為孩子小不需建立使用電腦的時間管理，小不教成為習慣後到青少年要改變困難度更高，也容易成為親子間衝突的引爆點，所以千萬不要讓電子媒體(包括電視)成為你的幫傭、孩子的玩伴。

親子互動應該要更多元，電腦是一種媒介，但更健康的是去圖書館溫存一下一幫孩子讀讀故事書，或是去公園、運動場所跑跑跳跳、踢踢球或是騎腳踏車，動手做做家事均是很好的親子互動方法。(天晴身心診所兒童青少年主治醫師 李慧玟)

網路上的我，總是很有魅力的。

除了睡覺、上課，我幾乎都是坐在電腦前，常常也沒做什麼特別的事，只是從一站逛到另一個站。有時也和網友聊聊天，天南地北的說，反正對方也看不到我，隨便我掰，我有時是窈窕美女，有時是才氣橫溢的有為青年。

可是…想到我的成績，我有些擔心，再這樣下去，不曉得如何畢業，而和同學之間也愈來愈疏遠，我不知道該怎樣和他們親近，他們好像也覺得我怪怪的。

今年我大三了，前二年的成績並不理想，「當」了不少科，家裡每次收到成績單，爸爸的臉色就很難看。

大三上學期又過了一半，期中考會考得如何，我自己心裡有數。前二天，還被導師叫去「關心」了兩個小時，因為翹課次數太多了，我也不是故意的，只是早上常常睡過了時間。

二年多的大學生活，和同學之間的互動卻少之又少，我是覺得還好啦，我也不是太在意，只是有時看到同學們大夥一起嘻嘻哈哈的，自己一個人站在旁邊，覺得有點怪怪的。我大部分的時間都花在電腦網路上，有時候覺得網路像魔鏡，有種難以抗拒的吸引力，裡面的世界繽紛炫麗，神秘多變，一栽進去，就難以自拔。

我有想過要用功一點，但卻沒有辦法控制自己，一睜開眼，我就想打開電腦，一天沒有上網，就覺得混身不對勁，像少了什麼似的。我也試過控制上網的時間，卻常常欲罷不能。我聽說有一種病，叫做「網路上癮症」，我覺得我好像也有耶！怎麼辦呢？它會愈來愈嚴重嗎？後果會如何？我該戒掉上網嗎？又該如何戒？

阿宏

專家回覆

阿宏：

在你的來函中描述你的生活狀況，「網路」是你逃避現實的一種方法，因為在你所要面對現實中有太多的挫折（學業、人際關係），而這些狀況如要改善是需要付出努力承擔責任，而這些狀況你似乎不願面對及處理。

而在「網路的世界裡」你可活在虛擬的世界中，就如你所說的反正對方也看不到你，隨你掰你可以不斷的去幻想創造你的故事，其實在你的心中知道這一些是虛幻的，當現實的狀況出現挫折時，你更加無法面對而逃避到網路的虛擬世界中，這就是你情願花時間在網路上，卻不願花心力在同學間的交往及學業上的努力，因為這些你都必須花費心血，而且有時會有挫折。

或許在你內心深處你並不相信你四周的人會喜愛你，而你是不會成功的，你對自己沒有信心，虛擬幻想可以滿足你的期望，但那是不真實的，你知道但你不願面對，這也是你痛苦的原因。

面對你生命中的挫折，在現實的生活中你並不完美

美，你必須努力以赴出才能有所學習逃避並非良方，接納失敗從中學習才是往前的動力，成功是從失敗中累計經驗，阿宏你是真的想成為一個超人，還是只想為一個夢幻超人呢？這一切都在你的手中，因為你是有選擇的，而你必需為你的選擇負責。

台北市生命線協會前總幹事 王鳳蕾老師

※身為父母的你，今天跟孩子對話了嗎？請別忽略親子間的溝通互動，多一分關心可少十分損害。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，讓我們一同關心注意孩子的身心發展，青春無悔。

實例改編

網路成癮 (2)



前幾年，還是我高一年的時候，由於網咖的盛行，在好奇心的驅使下，便跟朋友相約壯膽去網咖一探究竟。一進入網咖，馬上被螢幕上琳瑯滿目的遊戲吸引，雖然那些遊戲在之前從沒看過，但是一玩就很容易上手。從這次的經歷之後，網路就深深的吸引我。

之後，因為線上遊戲日益風行，在朋友的帶領之下，便迷上所謂的on-line game。在遊戲當中，我可以依心情任意扮演角色，可以到處探險，透過不斷地打怪，得到一種莫名的成就感。此外在遊戲裡，還可以藉著組隊打怪，認識來自世界各地的人，透過虛擬的網路世界，我可以化身為一個與現實生活不同的我，而不必

對網路社會的身分負責。我對網路的世界，越來越著迷，每天腦袋裡想的就是怎麼提升經驗值，一坐在電腦前，不到五六個小時是不會下來，為了趕快把自己練的很強，我花更多的時間在練功、打怪上。

由於花了太多時間在網路上，隔天的課我幾乎爬不起來，漸漸地翹課次數越來越多，我也越來越討厭到學校與同學相處，總覺得跟網友才有話題聊，就這樣沉迷無法自拔。一直到了最近課業有二一的危機，才點醒了我應該要減少上網的時間來彌補進度的落後。可是當我要克制上網的時間時，便開始覺得惶恐、內心焦慮不安，總覺得有件事一直沒做完，導致我無法在課業上專注，在課業與網路的拉扯之間，覺得壓力好大、喘不過氣來，我到底該怎麼辦呢？

宜雯

專家回覆

宜雯：

網路世界的確吸引人，大多數的人一旦進入虛擬世

界，就會忘了自我沉迷其中，最後影響到自己及周遭親友的關係與健康，甚至導致社會悲劇的發生；但很慶幸地，你能即時警覺，開始正視自己的問題，並尋求協助。

你在信中提及，線上遊戲可以為你帶來現實世界所沒有的成就感、又可交到志同道合的朋友及不需為自己的行為負責，這種愉悅又不需負責任的感覺會讓你產生依賴、上癮。為了保有這份愉悅感，你每天需要要花費更多的時間，進而導致自身睡眠不足，還影響課業及人際關係。因此當你從虛擬世界回到現實生活中時，會對現實生活產生極大的落差感，很快的又躲進虛擬世界中，在這樣的惡性循環之下，當壓力越大時，這種情況就更加明顯。

因此，目前的當務之急是如何從虛擬世界中跳脫出來，面對現實環境，你可能會覺得說比做的還簡單，但事實不然，其實改善網路沉迷問題是有其訣竅的。

首先，先找出問題，將自己目前的困境作一列表，並依壓力大小作排列；再者，學習有效的因應方式法來調節壓力，如聽音樂、運動、找人傾訴…等；三，找尋資源尋求協助，如課業問題可尋求老師或同學的幫忙；

最後，建立多元化的人際關係和培養適當的休閒興趣。相信這些方法可以一步一步的幫助你走出網路成癮的問題，雖然一開始作會很辛苦，但這是值得的，因為『改變』是條漫長艱辛的旅程，唯有堅持到底的人才會成功，並衷心期盼你能早日走出陰霾，邁向美好的人生。

台北市政府衛生局心理輔導組長 曾雪鳳

※雖然大環境的壞因素影響非家長所能掌控，但孩子正常身心發展與人際關係的養成，總是回歸到最基本的家庭教育，以及學校的輔助教育與警覺。請多關注與聯繫孩子在校情況，發現孩子任何的異常行為或情緒、徵兆，立刻給予協助。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，請家長與學校多多利用。

實例改編

網路成癮 (3)



康老師：

以前我搞不懂哥怎麼能在電腦前面坐那麼久，一直到前一陣子哥的帶領下我也跟隨著他成為線上遊戲的愛好者。我最高記錄曾一個晚上都沒睡，隔天到學校去補眠，雖然我不想這樣，但是網路世界實在有趣極了，讓我欲罷不能。

線上遊戲有好多好處，大家都不懂才會排斥，一、它可以省錢（不會出外亂花錢）加賺錢。二、可以打發我無聊的時間，以前我常會覺得無聊，無聊就會心情鬱悶胡思亂想，現在都不會有這種問題。三、可以拓展人際關係，增長見聞，而且，我覺得最大的好處是不用和

現實中討厭的人說話打交道，網路上可自己選擇志同道合的人，這在現實生活中根本不可能。

現在我只要回到家就上網，現在唯一困擾我的就是我老媽唸我唸個不停，說我功課退步太多要我好好檢討，老師也囉嗦個不停要我上課要專心別睡覺，每天唸真的快煩死人了，真想離家出走到網咖過生活好啦！

阿寶

專家回覆

親愛的阿寶：

真高興遇到像你這麼懂得思考的年輕人，網路確實有趣豐富，線上遊戲的價值也正如你所說，功能多多，然而，整個社會對網路與線上遊戲的態度處處矛盾，一方面政府大力推展全民上網，且每年多次舉辦資訊網路遊戲展覽，另方面部分人士又總是擔心上網的危險及壞處，似乎贊成和反對的人各自活在不同的世界，總是缺乏良性對話的機會，變成上網的被罵耽溺，不上網的被罵落伍，彼此嫌棄的結果就是沒有人願意花心力站在對方的立場思考，也很少願意試圖尋找能折衷兩面觀點的

方法，總是逼著他人或自己只能二選一。而許許多多的人們，如你，就正好夾在這兩種不同立場中左右為難。

你讓我特別欣賞的地方就在於你是個從不打線上遊戲轉換到打遊戲的人，這使得你更有機會與能力站在兩面的立場思考，所以，建議你在面對老師與媽媽時，不妨想想，他們是基於怎樣的立場才反對你？以及，當他們與你的立場不同時，有沒有甚麼方式可以讓他們逐漸站到你的立場來體會你的想法？

這就像打電動一樣，每一關都有魔王，不同關卡的魔王要用不同的方式擊破，越能摸清楚魔王的動作及攻擊模式，就越有機會找到破解的出路，因此，在現實的世界裡，也許課業、上課專心、媽媽的期望及老師的要求都是不同關卡的魔王（而且比線上遊戲難破多了），如何突破難關，讓你既能放心上網，又可以讓老師媽媽不擔心，也許是我們可以一起努力的地方，在台灣，能夠兼顧兩者的人很多很多，他們最後都找到適合自己的方式來處理這樣的問題，我想我們應該也有法子找到適合你的出路，希望能再收到你的來信，讓我們一同詳細討論更好的策略！！

淡江大學教育心理與諮商研究所副教授 楊明磊

實例改編

網路成癮 (4)



您好：

我是個單親爸爸，帶著一個剛剛國中畢業的女兒。我自認為對她的教育很盡心，從幼稚園開始都選擇最好的私立學校就讀，也培養她眾多才藝；我工作忙碌，但難得的休假一定帶她出國旅遊增廣見聞。女兒原本乖巧聽話，但自從三年前，我跟她媽媽離婚之後，她就開始變了！

我一直擔心她媽媽外遇導致我們婚姻破裂、她媽媽又主動放棄監護權、離婚後也很少聯絡等等因素，會讓女兒有陰影，所以補償心理下對女兒更為寵溺；她要求

零用金自主管理、希望有張信用卡附卡，要換智慧型手機、筆電，我都提供；我知道這種心態做法不見得好，但我每天工作都到九點之後回家，能陪她的時間也真的有限，這樣至少讓她比較有安全感，也比較不會往外面亂跑。

沒想到，她開始喜歡動漫、漫畫書，還有角色扮演，花了不少錢，我原本想有個興趣也好，但她卻開始沉迷，每天花很多時間在看動漫、網路社團上，經常三更半夜不睡覺，早上上學遲到。

我跟她溝通了很多次，效果卻不好，我一氣之下就收回信用卡跟筆電，也強迫她去補習班，我九點多、十點多下班再去接她回家。可是她開始會頂嘴，甚或跟我冷戰抗議，為了她好，我也不得不堅持；但這樣的效果並不好，學校導師發現她謊報遲到，其實是趁早自習時間跑去網咖，補習班那邊也通知，女兒經常性的遲到早退，我逼問之下才知道，她趁傍晚下課到補習班的這段空檔時間又去動漫迷聚集的網咖。我拿她沒辦法，只好縮減零用錢，每個月只給足夠的飯錢跟交通費，她卻開始偷我放在家中的錢……………

罵她、甚至打過她，但都沒有用，我上班很忙，實

在無心力去控管她。現在她國中畢業了，我打算送她去管教嚴格的私立住宿學校就讀，可是我也很擔心，在她這樣抗拒的情況下送去，會不會鬧出大問題？

江爸爸

專家回覆

江爸爸 你好：

在我看完您的實際情形之後，非常能夠體會您現在的心情以及了解您需要協助的地方。我認為您對孩子的教育是非常用心與盡責的，從孩子就讀幼稚園開始就為孩子選擇最好的學校、同時也不忘記要培養孩子才藝，甚至到一有空閒的時候，還記得要帶孩子出國旅遊增廣見聞，相信在這個時候，這一切的一切，在在都可以感受到您基於一位父親愛小孩的一片用心良苦。

深信您現在正面臨到至少兩個議題，一個是您個人的婚姻議題，另外則是您最近較急迫、待需協助的親職議題。女兒剛上國中的時候正值是您婚姻出現難題的時候，我們先不說您本身經歷著人生的重大抉擇，對孩子

本身也同樣是個複雜的問題。之前雖然說是兩個議題，但其實可以說是三個議題，因為您的婚姻問題也會直接地影響到您與小孩之間的親子關係。

深信您或許會有個疑問，女兒是不是開始進入所謂的『叛逆期』了。孩子這個年齡階段受同儕、受師長的影響是頗大的，孩子在心理層面上需要感受到被認同是一件非常重要的事情，在沉迷動漫、漫畫、角色扮演的背後，都有一個孩子需要被認同的渴望。

對網路成癮者會沈迷在網路世界而不可自拔來說，多數都是在現實環境中遇到了無法調適的事件，或者不被支持、認同及低自尊等等，會將網路的世界當作個避難所來隱藏，而在虛擬世界滿足自己無法現實世界中得到的渴望。

家庭本身就具有許多的功能，有些功能是一直很健全的，但有些功能卻是無形中被忽略的。以目前江先生的家庭狀況來看，雖然家庭在提供金錢的功能是很健全的，但是在提供歸屬感、情緒支持上就是相對較被忽略的，繼而造成您的女兒漸漸地將全副精神寄託在網路的世界中。

所以鼓勵江爸爸，一邊初步可以嘗試每天有固定的

時間與您的孩子相處、多肯定少評論，像是對孩子說：『爸爸覺得你哪邊做的不錯哦!!』另外一邊則可以與學校輔導室多聯繫，您也可以鼓勵小孩可以與學校輔導老師多談談，相信在這個過程中，你與孩子之間的關係也會有所改善的。

新北市中華高級中學輔導老師 陳佩汝

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

實例改編

網路戀情



我是大三的學生，目前我有感情上的困擾想請你們幫忙解決。

我和我男朋友是我大二下時在網路上認識的，在線上和他聊天覺得很愉快，蠻能引起共鳴的，於是，在交談了半年之後決定見面，我們一見面就覺得好像已經認識了幾個世紀，相見恨晚，很快的我們就陷入熱戀，整個暑假都膩在一起。

在相處的過程沒什麼大問題，但因我和我的男友之前都各自有網友，在這段期間我們還是會上網跟網友聊天，原本覺得這是個人的自由，但漸漸的它成為彼此爭吵的起火點，因我男朋友會跟他網友(女的)講很曖昧的

話，且不會主動的告訴對方他已有女友，就算對方問他也含混不清，我就覺得很不放心，每次問他，他都說沒什麼，是我想太多，而且他還會說：「妳跟你的網友也還不是一樣」，其實我才沒有像他那麼曖昧啦！後來，因覺得這樣的爭吵對我們之間的感情殺傷力太強，就有協議--既然我們找到了對方就不要再與網友聯絡，可能是習慣外加有點不想放，兩人都還是有偷偷上網交友，我們兩個都彼此抓包過，有次在BBS站聊天發現彼此之後我就真的沒再上網交友及跟我的網友聯絡了。

上週三，我住的地方電話壞了，我的大哥大也剛好沒電，我男朋友整晚聯絡不上我，也無法即刻找到我(他念中部我念北部的學校)後來他問我說我是不是跟網友出去過夜了，我覺得很冤也很生氣，他怎麼可以這樣懷疑我，雖然我跟他有親密關係但並不代表我是隨便的丫，那是不是他自己也曾背著我去跟網友見面或是一夜情之類的，所以他才會有這麼窩齷的想法！想想很傷心也很納悶我就請我很會電腦的同學查出他現在還不時的會上網交友，他甚至還有個固定異性網友會跟他通信，你說，我要不要跟他攤牌？為什麼我們都覺得認定彼此，且他表現的也蠻在乎我的，那他怎麼還會想要交別的朋友呢？

你認為我們可以彼此信任嗎？我要怎麼做才能讓他斷了上網聊天或交網友的習慣？

毛毛

專家回覆

親愛的毛毛：

從你的來信中看得出來你很在乎現在的這份感情，你希望男友能斷了上網聊天或交網友的習慣，使彼此的關係能互相信任。

我們要一起來想看看的問題是：就算男友現在不再上網了，你是否就此不再懷疑你們的關係了？

我回想到十幾年前，網路並未發達的時候，當時沒有所謂的「網友」，人們多半要先從面對面開始認識起，看不見頂多也只能講電話。但是在感情關係中一樣存在是否要信任對方的問題，也一樣有習慣不同的相處衝突。就像他在一整天聯絡不上妳之後，所生的氣，吃的醋與不上網沒有關係，與自己的個性及對感情的態度才有關係。

妳一方面覺得你們都認定彼此，他表現得蠻在乎妳的，但也查到他仍有固定通信異性網友。在這種情緒混亂之餘，還是要試著定下心來想想，在感情關係中，妳對感情之外的人際關係的容忍限度在哪裡？

也許妳覺得外面那些感情專家總問一些LKK的嚴肅問題，好八股喔！但是真地過了初認識的激情甜蜜後，愛情就得面臨逐漸轉型考驗的現實。

每對情侶都得去克服在個性習慣上的差異衝突，在生活中點點滴滴的爭吵、背叛、失望之後，不斷溝通、自我反省，讓兩個人互相妥協，找到彼此滿意、接受的相處之道。

我不太確定你所謂的「攤牌」會如何溝通。但是在下次找他談妳的心情之前，也許妳針對以下幾點做些內心的自我整理：

- 1.弄清楚自己對這份感情目前的期待是什麼了嗎？到目前為止，男友給你的感受是什麼？在感情中妳獲得什麼？又不希望要什麼？
- 2.問幾個周遭的朋友，他們眼中的妳在感情中是個什麼樣個性的人？

3.妳覺得兩人的價值觀衝突應該期待別人做改變，還是應該先調整自己？

當妳有一些答案後，試著把你的不安以及擔心告訴男友，和他商量「網友」的定義及交往的界線，檢查一下現在的「你們」，試著更了解彼此的想法。有些事情可能不會馬上「解決」，也不是外人能三言兩語指點就有改變的，但是開始了溝通，不就開啟了可能改變的空間嗎？妳有進一步的發展想要和我分享，我更歡迎妳直接打電話跟我討論，我會認真地陪伴妳討論妳最關心的問題。

台北市社區心理衛生中心執行秘書 杜仲傑

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

網路殺人

北部陳姓大學生在網路上設置一個驚悚網站，專門介紹一些殘暴肅殺影片、書籍，並且討論影片與書籍中的殺人與自殺的方法，開站沒多久，就擁有超人氣的爆紅，很多網友上網討論與交流各種殺人法與自殺法。後來南部發生了一起張姓大學生的自殺案件，家屬發現張姓大學生自殺前一刻，最後瀏覽的就是陳姓大學生的網站，並且也採用了其中一個自殺方法進行自殺。問：

一、陳姓大學生有無可能觸法？

二、參與討論的網友有無可能觸法？

法律見解

刑事責任：

- 一、所謂幫助自殺，係指對於已決定自殺之人予以精神上或物質上的助力，以促成或便利其自殺，包括共同謀議，予以鼓勵、贊同其自殺之決定，或指示其自殺之方法，或提供自殺之工具、藥品等是。
- 二、陳姓大學生架設網站介紹殘暴肅殺影片、書籍，並討論影片與書籍中殺人與自殺的方法，應可預見有人會模仿用以自殺。張姓大學生用陳姓大學生提供的方法自殺身亡，陳姓大學生可能觸犯刑法第275條第1項幫助自殺罪，最高可處7年以下有期徒刑。
- 三、至於參與討論、留言之網友有無責任，應視其參與之程度而定，未可一概而論，基於對生命之尊重，網友應謹慎處理及回應網路資訊，以免不幸事件一再重演。

民事責任：

- 一、陳姓大學生不法架設網站提供自殺資訊之行為，導致張姓大學生死亡的結果，依法應對張姓大學生之

父母負民事上之損害賠償責任（民194參照）。

二、本案若陳姓大學生尚未成年，亦應有辨別事理之能力，從而上開賠償責任依法應由陳姓大學生與法定代理人（父、母）連帶負責（民187參照）。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

法外情

年輕的孩子們透過網路交流，可以跟全國各地、甚至全球的網友，做一些調皮搗蛋的有趣事情、或發表討論一點刺激冒險的想法，從虛擬世界中去獲得現實世界不敢為或無法為的滿足感。青春年少愛耍酷，原本無可厚非，但尺度拿捏失準、或輕忽了網路傳播的影響力，卻可能讓自己惹禍上身，並且造成他人的傷害。

本案陳姓大學生或許認為自己只是跟一些喜歡驚悚影片書籍的同好進行交流討論而已，無鼓吹任何自殘及傷人的意圖，然而任何人都可以經由未設限的網路訊息瀏覽下載，沒有過濾使用者、更無法評估對使用者的後續影響，在虛擬世界的「公開發表」行為所帶來的後果，仍須負起現實的責任。

知法犯法很可惡，不知法卻誤觸法很冤枉，若又傷及他人，那種愧疚遺憾可是比法律的處罰更難釋懷！

模擬個案

美麗與哀愁

美美是模特兒界新竄起的潛力明星，臉蛋與身材超優，成為網路票選名模的第一紅人。但人紅是非多，A女自稱是B整形診所離職護士，在自己部落格內書寫美美曾經豐胸、並且多次進行臉部整形手術的文章，還張貼出當年整形手術時的照片。美美因無法承受媒體的大幅報導與網路上大量討論、甚至被網友譏諷為「人工整修美女」，而吃下大量安眠藥自殺。問：

一、A女有無觸法？應負之法律責任？

二、B診所所有無法律責任？

法律見解

刑事責任：

一、按刑法第316條規定：「醫師、藥師、藥商、助產士、心理師、宗教師、律師、辯護人、公證人、會計師或其業務上佐理人，或曾任此等職務之人，無故洩漏因業務知悉或持有之他人秘密者，處一年以下有期徒刑、拘役或五萬元以下罰金」。本案A女曾任B整型診所之醫護佐理工作，並因此知悉當事人美美小姐之個人整型私密，竟無故將之公布在網路，使得眾人可以共同見聞，自應成立本罪。

二、次按刑法第310條規定：「意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限」。據此而言，倘若所毀謗之事涉及個人私德而與公益無關，縱使行為人可證明其真實性，仍需負誹謗罪責。本案A女致使美美小姐的名譽及社會評價遭受嚴重打擊，亦應成立誹謗罪。

三、再按刑法第276條、第14條規定：「因過失致人於死者，處二年以下有期徒刑、拘役或二千元以下罰金」、「行為人雖非故意，但按其情節應注意，並能注意，而不注意者，為過失。行為人對於構成犯罪之事實，雖預見其能發生而確信其不發生者，以過失論。」。本案A女擅自公布涉及美美小姐私密資料，如可合理預期美美小姐會因而羞憤難當，甚至可能輕生，對於美美小姐之死亡具有「客觀預見可能性」，卻應注意、能注意而不注意，致使發生美美小姐死亡之結果，可成立過失致死罪。

民事責任：

一、本案美美受侵害之權利包括隱私權、名譽權、肖像權等人格權，惟因人格權原則上具有專屬性，不得讓與或繼承（民195），是以美美之繼承人不易主張美美之人格權受侵害而向加害人求償。

二、民法第192條第1、2項規定「不法侵害他人致死者，對於支出醫療及增加生活上需要之費用或殯葬費之人，亦應負損害賠償責任。」、「被害人對於第三人負有法定扶養義務者，加害人對於該第三人

亦應負損害賠償責任」、第194條規定：「不法侵害他人致死者，被害人之父、母、子、女及配偶，雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額」。本案如美美小姐之直系親屬、配偶、受扶養人及相關支出費用之人能證明A女之前開行為係導致美美小姐自殺身亡之主因，即兩者間有相當因果關係，似可根據上開規定向A女請求非財產上（或財產上）之損害賠償。

三、次按「受僱人執行職務，不法侵害他人之權利者，由僱用人與行為人連帶負損害賠償責任。」（民法第188條第1項），本案A女既已離職，且係在個人部落格公布相關文章及照片，似難認定屬執行職務（醫療護理工作）之行為而要求整形診所賠償。

四、惟按「債務人之代理人或使用人，關於債之履行有故意或過失時，債務人應與自己之故意或過失，負同一責任。但當事人另有訂定者，不在此限」、「醫療機構及其人員因業務而知悉或持有病人病情或健康資訊，不得無故洩漏。」民法第224條、醫療法第72條分別定有明文。美美小姐赴B診所整型之醫療契約如有保密條款之約定，縱使A女在離職後始公布美美小姐之相關病歷紀錄及照片，亦有違

反醫療契約相關保密條款之可能。據此，美美小姐之繼承人似得根據上開規定，向B診所請求債務不履行之損害賠償。

務實法律事務所律師蔡鴻斌、施旻孝

法外情

雖然「天然ㄟ尚好」，但人工美女又何罪之有？

這是個「人人狗仔」的時代，名人隱私很容易受到刺探與騷擾，是身為名人的原罪之無奈、也是名人不得不承擔的道德社會責任。然人都有追求理想目標與更好生活品質的期望：成為有錢人、當官做CEO、變成帥哥美女……，只要不是作奸犯科、影響他人，即使其使用的方法不為你所認同，是否也該受到包容與尊重？對其為了達成目標所付出的正向努力與某些代價，也能多些體諒與支持的關懷？讓這些名人可以在「未來」做出更多的貢獻及良好的模範，使社會風氣向上提升豈非更有意義？

打擊、挖瘡疤、侵犯隱私，這些噬血的八卦行為，除了熱鬧一時的社會影劇新聞，又如何？若如本個案般卻因此毀了一個名模、失去一條寶貴的生命，那就真是社會之無情無義了。（台北市生命線網路義工 鄧榕茜）

如何正確使用自殺防治熱線

童話人物篇



皮諾丘【木偶奇遇記】



愛羅拉【睡美人】



小X帽【小紅帽與大野狼】

*基於保護兒童原則，不透露當事人姓名



豬小弟【三隻小豬】

基於保護兒童原則
當事人予以馬賽克處理

用心聆聽、伸出援手

help is as close the telephone

生命線：1995 安心專線：0800-788995

關於自殺



自殺行為的形成相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素，非常難以用一、二個因素來歸納他人自殺的原因。然而，自殺卻是可以預防的，只要周邊的人對於他人自殺行徑有更多了解，就可以預防這種無法挽回的非理性事情之發生。

在社會環境因素中社會的脫序現象---暴力、犯罪、毒品、離婚、失業等，以及個別情況因素中的家庭問題、婚變、失落、遷移、失業、身體疾病、其他自殺事件的影響與暗示等，都是影響自殺的成因。研究顯示任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重要因素合併發生時才發生。

在認知上錯誤地覺知或解釋外界的刺激，在思考上有不合邏輯的推論形式，而令個人形成負向的感受、較低的自尊、甚至形成罪惡感或無助感。

在自殺行為發生前，於腦海中圍繞著對死亡的看法，是不會動了、是不會回來了、是愉快的、不愉快的、是可逆的、不可逆的等，影響對自己、對未來、對社會的判斷，是有價值的、無價值的、是有希望的、無希望的等，並會以文字、語言、或行為來表達「想死」的企圖。

他想自殺—我該怎麼做？

當有人談及自殺念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，他正發出求援訊號，他也可能正打算把這想法付諸於行動，所以你不要忌諱，一定要做些什麼。首先，你要對他……

- 建立關係：對他表明你真誠的關切，主動關心他、鼓勵他。
- 聆聽：一個想自殺的人最需要有人聆聽他的心聲、聽出他的感受，這就是一種支持的力量。
- 求援：當有立即的危機可能，請不要拋下他，你可與任何可諮詢的機構或信賴的人尋求支援，或報警處理。

緊急的危機訊號

1.他說要自殺或是說他想要死，例如“不想活了”

2. 他試圖取得自殺的工具或方法？
3. 他會很莫名奇妙的提到死亡或自殺的事

如果你身邊的人有以上三種情況「之一」，請你務必跟生命線聯絡，讓我們一起想想辦法。或者你可以直接帶他到醫院就醫或與心理師諮商。請盡量不要讓他獨處，找人陪他，或是跟他聊聊了解他的想法，同理他對問題的絕望。如果你認為他有可能隨時自我傷害，你應該立即與專業心理衛生人員聯繫，協助安排住院或其他危機處置。

如果你身邊的人並沒有以上的情況，表示沒有立即性的危機，但是也有可能有其他沒注意到的警訊，請繼續觀察他有以下的警訊嗎？

1. 他酒喝得更兇或持續使用毒品
2. 他沒有活下去的意願或理由
3. 他很少睡或是一直睡
4. 他好像被困在問題裡面，跳不出來
5. 他感覺未來沒有任何希望
6. 他越來越退縮，不跟家人朋友打交道
7. 他脾氣越來越暴躁，要找人報復
8. 精力旺盛，做一些不假思索的危險活動
9. 他心情變化很大

如果你身邊的人有上述任何一種情況，他可能需要更專業的心理諮商服務，你可以撥打02-2505-9595讓生命線提供你更詳盡的資料，以及恰當的醫師或心理師推薦名單，或者你可以直接帶他去尋求專業的協助。

我想自殺，如何自救？

- 所有發生於我，對每一個人來說它都會是相同不愉快的經驗。
- 我沒有任何理由需要獨自扛下全世界的重擔。
- 我心中的痛苦與恐懼只要說出來，就會像放下重擔，讓我鬆口氣。若有需要，可以向我的家人與朋友尋求協助。
- 經由電話與危機中心的諮商員、牧師，或學校的輔導員談話可以幫助我紓解情緒、提供救援。

求助單位（專人輔導）

- 台北市生命線24小時協談專線：02-2505-9595
- 衛福部24小時安心專線：0800-788-995
- 全省各地生命線：1995
- 全省各地張老師：1980

台北市生命線協會電子郵件協談(E-Mail)服務

生命線輔導信箱的設立是希望透過E-Mail的方式，與您共同一起面對及解決問題。因為作業程序的關係，我們可能需要7-10天回覆您的信件，也因為我們只有透過文字去了解您的問題，所以希望您可以盡量詳細的陳述事件以及您的想法及感受，讓我們在回覆上更能切合您的需要，並為您提供可能解決問題的方式或尋求適當的協助機構。若您的問題是較為迫切的，可以改撥協談專線(02)2505-9595與我們協談輔導員直接對談。

信件處理：

- 內容與資料保密：信件僅由本會相關輔導人員處理，在安全上，您可以不用擔憂。
- 回信時間需一週：由於作業程序的關係，回信時間約為7～10日，若您的問題有時間迫切性，請改撥協談專線，讓我們為您做更即時的服務。
- 提供更詳細的資料：因為來信的文字或資料上的限制，有時我們將請您做更詳細的陳述及說明，讓輔導員更能針對您的問題回覆。
- 請寫輔導員代號：若您是再次來信，請填寫輔導員代號，以加速作業時間。

填表說明：

- 稱呼：讓我們可以初步認識您！
- 身分證字號：因系統需要，希望您配合，且絕對保密。
- 職業與性別、婚姻情況、出生年次、教育程度、居住縣市、第幾次寫信、回信方式，這些項目是為了讓輔導員對您有基本的認識。
- 您的困擾：為了讓輔導員能有效的協助您，您的來信請盡量詳細陳述，包括您目前面臨的困擾是什麼？什麼時候發生及狀況為何？發生後您的想法及感受？曾經做過什麼樣的努力去解決問題？希望生命線提供您那方面的協助？

以上是E-Mail輔導信箱的使用說明，有些規定及資料是為了讓我們更能清楚與了解您的問題，與您一起面對及解決，謝謝你的合作。

台北市生命線協會電子郵件協談：

<http://www.lifeline.org.tw/consult.asp>

2

迷惘



發現孩子最好的， 勝過給孩子最好的

新竹教育大學教育心理與諮商學系助理教授 曾文志

如果問父母，你能給孩子什麼？這個答案可能將會洋洋灑灑。在物質與精神上，父母能給孩子的當然很多，尤其是對孩子有所期許的父母、雙薪家庭缺乏時間陪孩子的父母、以及少子化的父母，為了不讓孩子輸在起跑點上，總是急著要給孩子最好的，提早學英文、用最好的電腦、讓孩子接受更好的教育，以及給孩子更多的責任、自主、關愛……等等。但如果問父母，你能發現孩子什麼？這個答案卻不會很複雜。

有些父母看到孩子的是正常與不正常。例如，成績好是正常的，成績不好就要想辦法補救；說實話是正常的，說謊就要糾正。另外，有些父母則能發現孩子的優點和缺點，但也可能會說：這孩子雖然很老實，可惜成績不夠好。為了幫助父母解決困擾，親職教育的焦點多

半會關注在孩子的不正常與缺點上，而致力於教導父母有關行為輔導，讓孩子回到正常的發展軌道，以及強調給孩子什麼，才能讓孩子避免失敗。

其實，除了行為輔導與給孩子最好的之外，父母還有另一個選擇，就是發現孩子最好的部分。因為不論最優秀的行為輔導專家或是自認能夠給孩子最好的父母都不能否認一個事實，沒有一個孩子是完美零缺點的。縱使父母在教育輔導與付出給予上盡最佳的努力，如果一直看到孩子的不完美，那麼換來的只有更大的挫折無力感，以及對社會環境的不滿。與其如此，何不選擇另一條路，去看看孩子最好的部分呢？

幫助孩子創造幸福的人生，不是去塑造一個沒有缺點的孩子，而是去發現孩子的長處。如果父母能夠建立起這種教養觀念，不僅能夠增進親子關係，還可以幫助孩子對自己、他人與任何困難，發展出正向積極的態度。以下幾項原則是基本觀念，提供給父母參考：

人非聖賢，孰能無過。父母一定要有接納不完美的勇氣。不要對孩子的不完美大驚小怪，也不要日夜煩惱孩子犯了什麼錯。教養孩子可以從發展孩子的長處出發，例如鼓勵孩子去想一些新奇與有生產力的做事方

式、支持孩子相信自己一定能夠做得到、讚美孩子對他人有同理心、在孩子不怕困難失敗時加油打氣……等等，而不一定非要從糾正與補救孩子的缺點做起。

教養孩子的時機不是在孩子行為不端或犯錯的時候。許多孩子行為不端的目的是在於引起注意、爭取權力、進行報復、或者就是不希望父母再對他們有所要求，父母千萬不能讓孩子覺得只有在犯錯的時候才能突顯出他們的重要。如果平常父母能夠去發現孩子的長處，讓孩子體認自己的價值與貢獻，那麼父母就可以減輕煩惱孩子會以行為不端的手段來顯示自己的重要，孩子也不會因為自己一時的過錯失敗而全盤否定自己的價值。

將逆境與危機視為挑戰。給孩子最好的，並不一定對孩子最好；孩子能夠自己做的事情，父母千萬不要幫孩子做，依賴的孩子將會要求更多。如果父母給孩子過多的保護，同時也將剝奪了孩子自主學習與承擔責任的機會；太過負責任的父母有時會成為孩子不負責任與無能的淵藪。父母應該將逆境與危機視為挑戰，提供挑戰的機會讓孩子發展長處，孩子才能從長處展現中得到快樂、成就與自尊。

父母們，不要問自己：難道我給得不夠好嗎？而要問自己：從孩子身上，我發現夠多的好嗎？如果今天孩子帶著一個97分和一個79分的成績單回家，你選擇和孩子討論那張97分的成績，你將會發現孩子臉上自信的笑容，這個笑容也將為你帶來歡樂。想想看笑容與歡樂，不就往往能夠抵銷那些不完美的部分嗎？

※雖然大環境的壞因素影響非家長所能掌控，但孩子正常身心發展與人際關係的養成，總是回歸到最基本的家庭教育，以及學校的輔助教育與警覺。請多關注與聯繫孩子在校情況，發現孩子任何的異常行為或情緒、徵兆，立刻給予協助。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛福部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，請家長與學校多多利用。

青少年的偏差行為

天晴身心診所兒童青少年主治醫師 李慧玟

偏差行為在一般的說法與精神科診斷是有差異的，大家共通說法是一些不能被接受的不良行為，如說謊、偷竊、口出惡言、說髒話、欺負別人、滋事打架、冒犯父母師長等等，而在精神醫學診斷上則是指違反社會規範並觸犯法紀的行為。但今天我想和大家說的比較是一些不能被接受的不良行為。

總的來說，當父母或師長發現青少年出現不良行為，當然都希望找到可以快速解除的妙方，於是好言相勸、疾言厲色甚至於威脅恫嚇，但往往只能止於一時，挫折感加上羞辱感促成家長或老師採取更激進的方法，事實上不管是處罰、打罵或是禁足，都很容易讓互相之間更對立、不信任。在我的門診中面對氣急敗壞的父母加上怒氣沖沖的青少年，當時常希望自己能有神仙棒，讓他們能先放掉原先的經驗，才能平心靜氣一起面對問

題來想辦法。

事出必有因，父母不要先責備自己管得太嚴或太鬆，冷靜下來思考，孩子這樣的問題行為從何時開始？比較容易在甚麼狀況出現這些不良行為？你們曾用過哪些方法制止？效果如何？有時候方法對了但耐心不足，總希望立竿見影，於是行為再次出現就否定了自己的策略，這時與孩子共同討論為何效果無法持續的原因，可能可以找到再嘗試的立基點，但是切記要先肯定孩子曾有的成功表現。

青少年面對自己的不良行為被檢視，生氣表示他們有羞恥心(這是好事)，但我們要記得點到就好，不要乘勝追擊把他們說得體無完膚，我常在診間提醒父母這個盲點，因為我們常以為他們生氣是在對抗，看看成語『惱羞成怒』中那個羞的意義。（古人真的是哲人哲理）。

第二，不要把孩子的問題行為及被批判，與自己是失職的父母或是認為別人看不起自己連結，孩子是獨立個體只是他們尚未成年，需要我們協助提攜。當然我們也可以趁此機會檢視自己，在親職的互動溝通技巧上是否還有可以更精進的策略？

在學校，老師碰到孩子 出現不良行為各自處理策略不同，各種方法均是可用，只是大前提要兼顧孩子的自尊心及他們在同儕間的立足，另外要相信孩子均具有良善的潛能，不要太快否定他們的改變的動機。

最後是行為發生者一青少年，有時一時的衝動，不管是被別人鼓動還是自己一時興起，總之發生了不好的行為，被發現了或是自己警覺到不對勁，勇於面對是最大的勇氣，當你選擇面對的時候，你已經向成熟的階段邁出一大步。能夠面對自己的缺點去改正它，這是每個人在人生中常常會碰到的狀態，慶幸你在青少年時即開始學習這個能力，因為你還有一群關心你的人在旁邊提醒你、給你學習的空間與時間，到了成年再碰到時往往都是一個人自己去面對世。所以，當有人提醒你做錯了時，生氣是代表你是有羞恥心的，生完氣記得開始想辦法改正回來，想不到辦法就找關心你的父母師長或是朋友共同想辦法。切記，誠實面對永遠是最好的態度。

生命線上

如何與青少年交心

天晴身心診所兒童青少年主治醫師 李慧玟

孩子

你牽的小手 將來是怎樣的大手？

除了要求他成績單上的數字外，也教他欣賞大自然的法則

鼓勵他必須堅強，也要他有一顆柔軟的心

和他說話，不只用到嘴，也用了耳，

他長大之前和他站的一樣高看世界。（摘自網路）

從網路上這篇小短文已簡潔的道出，如何做個可與兒童青少年交心的父母。首要當然是建立關係，而建立關係有幾個重要元素，第一要『真誠』，讓孩子明白你願意聽他的困難，與他分享喜悅，因為你愛她(他)。而真誠的開始要先對自己的感覺有所覺察，如此你才能明白在妳與孩子互動過程中，情緒的流動起伏從何而來。第二『接納』，要接納青少年的所作所為，對我們已走過千山萬水的成人來說有時是困難，因為時日久遠年輕

時的記憶已是斑斑落落，況且年代不同各種事務的發展已非昔日光景，先有這些背景的理解後，那麼尊重就比較容易，假以時日進一步去喜歡他們的情緒、行為就會容易些。另一個建立關係的元素是『同理』，這個元素也不是容易的，但先去發覺真正的自我，越能面對自己內在的真實，則越能不急忙去塑造別人，也能從此出發發展出同理心。

從現代20世紀末正向心理學的蓬勃發展，強調人其實是具有正向力量及復原力，而我們在教導孩子的目的不也是希望孩子具有快樂、努力不畏懼的特質嗎？成為一位優勢取向的父母，是大家可以一起努力的。我們總容易從孩子的缺點看如何帶孩子，似乎批評比較容易看到缺點比較有著力點，但是往往這樣的方式容易造成孩子變得較沒自信、不快樂、無法真正面對困境，因為我們很少去提醒他有哪些內在資源及外在資源是可以幫助他們的。

所以當孩子做錯時，第一：先穩定自己的情緒；探索自己情緒的源頭是不是覺得惱羞？是不是覺得也被批評到了？是不是覺得自己的心肝寶貝被嫌棄？等等（我愛面子嘛！）。

第二：等孩子回來先做澄清（clarification）；這個

階段最重要的是不要急著下定論，讓孩子將事情原委始末做個說明（其實這個時候你也可以發揮福爾摩斯的偵探工夫—抽絲剝繭）。

第三：向孩子說明你所聽到、他人所說及他自己所講的始末，所整理出來的狀態分析，讓孩子與你之間針對事件做到第二次的澄清。

最後才是你敘述自己對整個事件的看法，鼓勵孩子能勇敢面對自己的問題，希望孩子改善。也要他理解提醒他問題的人的用意，表示他們用他們不同的角度來看事情，有時必須讓孩子明白尚有些不盡善盡美需暫時妥協等等。

第三：聽聽孩子自己會如何去面對問題及思索解決之道，然後一起討論各種方法可能的有效性。

孩子的成長是進行式，沒有一成不變也沒有所謂定律，但是只要你相信你愛她，你也相信他愛你，那麼衝突只是過程，只是為了讓彼此更能理解對方。

當然要提醒所有的人，「有過錯必改」是人盡皆知的準則，孩子們也一樣，但有時卻真的無法保證立竿見影，我們畢竟需學習不停的希望與提攜，然後相信他們明天比今天更好。「請記得，是與自己比！」

實例改編

追星夢碎



我今年13歲，我是個哈韓的追星族，這是我生活很大的樂趣來源。但我老媽就是不了解我的心情，只會每天叨唸我不好好唸書，將來考不上好學校，以後會沒出息等，聽得我都快煩死了。

最近我不小心考試差了，就被老媽禁止零用錢，還說功課若再退步，就要把我的明星收藏東西全收，真是太不講理了，也太欺負人了。我只有這次退步，以往功課我都會維持住，難道一次無心犯的錯，需要付出這麼大的代價嗎？大人實在太不公平了，都不會用心想要了解我們的心情，只會用自己的想法來壓迫我們。

昨天看到同學小B炫耀著他剛搶購到的限量限期出

售的明星商品，我心理更是無法平衡；我好想去把小B的明星收藏品偷過來……我知道這是不對的行為，可是我就是無法控制對那商品的渴望，而且我也好氣我老媽，都是他的關係，才讓我錯失購買的機會，如果我真的變成小偷、讓他丟臉，也是他活該……。

到下一次考試還有一個月時間，這段時間我沒有多餘的零用錢可買我喜愛的明星商品，我覺得好沮喪及好挫折，我像喪失鬥志的勇者，不知如何熬過這一段時間，我真的好困擾，不知怎辦才好？

勇仔

專家回覆

親愛的勇仔：

很高興可以收到你的來信，你會寫信來詢問該怎麼辦？代表你不但是個優秀的粉絲，你也是個願意負責的人，因為你願意想辦法將學業與生活樂趣取得平衡，這是個勇於面對與負責的決定。老師這裡有幾個思考方式提供你思考，希望能夠幫助你找到最適當的方法解決你目前的問題。

首先，請你思考：追星對自己的益處。請你想想看，你會喜歡這些偶像的原因是什麼？你是喜歡他們的歌曲、跳舞、還是戲劇呢？當你欣賞他們的表演時，你會有什麼感覺？當你在讚嘆他們的歌藝、舞藝或戲劇功力的同時，這些偶像可以帶你進入另外一個世界，以紓解你平日課業的壓力，這是你生活的樂趣，讓你覺得這個世界充滿著希望。這些偶像的表演反應著你目前苦悶的困擾、對世界的渴望、對未來的想像。你覺得這些偶像是懂你的人，且你也是理解他們演出意義的人。你花很多時間去認識、瞭解你的偶像，因為你的付出你也得到你想要的一生活樂趣。

你知道這些偶像們是如何訓練自己成為成功的演藝人員嗎？他們付出多少的努力、犧牲與放棄多少渴望、碰到困難不斷嘗試直到成功，因為他們堅持自己的夢想，才成就他們今天的演藝地位，並擁有大批死忠的粉絲。所以，瑞君老師想要請你去了解他們奮鬥的故事，並從中學習他們的精神，如果你可以跟你的偶像一樣努力地追求自己的夢想，你一定也可以找到讓自己發光發亮的舞台。老師想跟你分享有些人因追星而找到自己夢想進實現夢想的案例：

1. 小艾，她是個哈日族，為了能夠跟心愛的偶像長時間

近距離的接觸，想要比別人快一步得到偶像的最新訊息。她努力的學習日文，她立志要成為日文的口譯人員，這樣就有機會用日文訪問心愛的偶像，還可以自己翻譯偶像官網的最新消息。她知道很多人都會日文，她為了成為頂尖的日文口譯人員，她考上全台灣最厲害的某技專院校的日語系，但她考上了這個科系後才發現厲害的人實在是太多了，為了爭取與偶像近距離的接觸，陪伴偶像到世界各地宣傳，除了讓自己能夠日語即席口譯之外，她還加強英文能力，讓自己的英語也達到即席口譯的能力，接著，她又學習很國家的語言，她可以流利的切換不同國家的語言與人溝通。你猜猜看，經過小艾多年的努力，她最後有沒有實現夢想呢？答案是，她成功了。因為她擁有多國語言的能力，又深知偶像的各項喜好，她順利進入偶像的經紀公司工作，只要偶像要到世界各地宣傳時，她都可以陪在偶像身邊，也因為這份工作，讓她認識多位明星，每次都可以拿到明星限量商品，甚至和偶像變成朋友呢！

2. 小杰，他是臺灣某團體的超級粉絲。他很喜歡這個團體，只要是這個團體去過的地方，他都會一個一個去拜訪，因為深入了解這個團體的成長故事，他就立志

要成為這個團體的學弟，他決定高中和大學都要跟這個團體讀同一所學校。當他發下這個願望時，沒有人看好他，連他的爸媽都跟他說「你不可能啦！你當個死忠歌迷就好了」，因為當時小杰的功課一蹋糊塗。他不想被人看不起，而且他還在這個團體的官網的粉絲專頁跟大家講他的願望，他覺得身為天團的粉絲，說出口了就要做到。所以他開始訂定讀書計畫，尋求學校老師、同學、一些粉絲的協助，每天一邊聽這個團體唱的歌一邊努力念書，他常常唸到很煩想睡覺，但是為了達成心願，他咬緊牙根繼續努力念書。

慢慢的，他的成績開始突飛猛進，大家開始知道他是認真的，很多人不斷教導他各科的讀書技巧、陪他背英文、算數學，小杰還請爸媽買自修給他寫順便附送一張團體的最新專輯，小杰爸媽看到他的努力還加碼奉送限量T恤。經過小杰的努力，他居然考上高中第二志願順利成為這個團體的學弟，他說他下一個目標是大學也要當這個團體的學弟。

3. 小欣，他也是個追星族，他很喜歡某位明星，從這位明星出道時他就是這位明星的粉絲，他看著這位明星大紅大紫，也看到這位明星歷經被人唱衰、看不起的過程，這位明星不放棄自己，不斷累積自己更多的實

力，最後再次成為當紅藝人。小欣很佩服這位明星，知道自己的實力不如人，就算被他人訕笑捉弄都不以為意，不會與他人面惡相向，反而加倍努力學習，並且不斷感謝身旁的一切人事物，還去幫助比自己更需要的人。小欣下定決心要學習偶像的人生哲學，碰到困難時不怨天尤人，也不做傷害自己和他人的事情，檢視自己的改進之道，訂定目標計畫，相信自己最後一定會成功。

你知道小欣最後變成怎樣呢？小欣找到自己擅長的事務—餐飲工作。他從求學時就開始到知名連鎖餐廳打工，考上某高職的餐飲科後，他發現餐飲工作比自己想像中還要辛苦，他想到偶像越挫越勇的精神，他也努力一邊唸書一邊考取多張餐飲證照。

小欣高職畢業後，他沒有去唸大學，但他考取多張餐飲相關的證照，加上他打工時的優異表現，讓他從知名連鎖餐廳工讀生的身分變成正式員工，工作多年後，因為他做事非常的認真努力，不與人交惡，公司培訓他成為連鎖餐廳的主管。現在，他正式成為餐廳的經理，他說他的夢想還沒有消失，當他累積一定實力之後，未來他一定要自己開一家特色餐廳，餐廳的某一個角落要擺滿這位明星的作品，因為他永遠是這

位明星的忠實粉絲，這個明星是改變他人生的重要貴人。

看完這些追星族的真實故事，你有什麼想法呢？你的夢想是什麼？你是不是也可以從你最愛的偶像身上學到他們追逐夢想的精神。回到你目前的處境，你覺得當偶像知道你為了他們做出偷明星收藏品這個行為時，他們會有什麼想法？他們一定很高興你是他們的忠實粉絲，但他們一定不贊同你偷東西的行為。再說，偷東西讓媽媽丟臉，其實丟臉的不只媽媽，你的偶像也會覺得丟臉，但是最丟臉的是誰呢？應該是你自己吧！偷東西可以讓你暫時擁有明星收藏品，但被抓到時，你就必須負法律上偷竊的責任，還要歸還你偷的東西。如果沒有被抓，你每天都要戰戰兢兢的怕說溜嘴，怕被同學小B發現明星收藏品在你家，也不能向他人炫耀你擁有明星收藏品。偷東西這個行為真的要三思。

我們來看看媽媽為什麼要限制你的零用錢，這是因為媽媽希望你做個負責任的人。你現在13歲，你擁有的生涯角色是學生、兒子、休閒者、家務者，也就是說除了把書讀好、當個好兒子之外，你也可以盡情的享受你的休閒娛樂及幫忙做家事，這些是你的責任，你都有做到嗎？你有把自己的時間平均分配在這四個角色上嗎？

如果媽媽很少讓你幫忙做家事希望你多花一些時間在念書上，這就代表你要把做家事的時間挪到課業上。老師知道你是個自治力很強的人，你這次成績退步只是時間運用失當而導致退步，你是無心的，你只要重新調整自己的步伐，規劃好時間，可以試試看一邊聽歌一邊唸書熬過這一段苦悶厭煩的時間，你的成績一定可以恢復以往的水準，讓媽媽看到你的實力，讓她對你放心，很快的零用錢就回來啦！

最後，老師再次請你思考，勇仔你未來的夢想是什麼呢？在練習成績與生活樂趣取得平衡的同時，你可以從偶像的身上學習什麼精神，運用這個精神協助自己完成未來的夢想。老師相信你一定可以渡過這次的難關，找到最適當的解決之道，幫助自己成為一位自我負責又死忠的粉絲，進而完成夢想。

如果你還有不明白的地方，歡迎你去找你們學校的輔導室的輔導老師討論，訂定目標計畫，或是再次來信喔！祝福你學業順利。

宜蘭縣立南澳高級中學輔導老師 尤瑞君

法律見解

別以為未成年、或只有十三歲，在學校觸法就不需、不會負擔法律責任喔！

依題示，謹以本件少年(勇仔)涉犯偷竊同學(小B)明星收藏品之不當行為，研析應負之法律責任如下：

一、按「本法稱少年者，謂十二歲以上十八歲未滿之人。」、「左列事件，由少年法院依本法處理之：(一)少年有觸犯刑罰法律之行為者。…」少年事件處理法第2條、第3條第1項定有明文。次按「意圖為自己或第三人不法之所有，而竊取他人之動產者，為竊盜罪，處五年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。」係刑法第320條第1項之規定。經查，少年勇仔之年齡為13歲，核屬少年事件處理法規範之「少年」，又少年勇仔涉犯刑法「竊盜罪」之行為，所涉刑責為五年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。依少年事件處理法規定，應交付少年法院審理。

二、少年法院受理案件，通常會在進行審前調查程序後，為下列三種處置方式之判斷：

(一) 應不付審理：少年事件處理法第28條第1項規定：「少年法院依調查之結果，認為無付保護處分之主因或以其他事由不應付審理者，應為不付審理之裁定。」。故在少年法庭為作出應不付審理之判斷後，後續即不再開庭審理，但承審法官仍得斟酌情形命少年向被害人道歉、立悔過書、少年之法定代理人及少年對被害人之賠償責任等處分。

(二) 事件情節輕微，以不付審理為適當：根據少年事件處理法第29條第1項規定：「少年法院依少年調查官調查之結果，認為情節輕微，以不付審理為適當者，得為不付審理之裁定，並為下列處分：1.轉介兒童或少年福利或教養機構為適當之輔導。2.交付兒童或少年之法定代理人或現在保護少年之人嚴加管教。3.告誡。」。又少年法院為前開裁定前，得斟酌情形，經少年、少年之法定代理人及被害人之同意，命少年為下列各款事項：1.向被害人道歉。2.立悔過書。3.對被害人之損害負賠償責任。

(三) 移送檢察官：少年事件處理法第27條規定第1、

2項規定：「少年法院依調查之結果，認少年觸犯刑罰法律，且有左列情形之一者，應以裁定移送於有管轄權之法院檢察署檢察官：

- 1.犯最輕本刑為五年以上有期徒刑之罪者。
- 2.事件繫屬後已滿二十歲者。」、「除前項情形外，少年法院依調查之結果，認犯罪情節重大，參酌其品行、性格、經歷等情狀，以受刑事處分為適當者，得以裁定移送於有管轄權之法院檢察署檢察官。」。亦即，在少年法庭調查後，認為犯罪情節重大，參酌少年品行、性格、經歷等情，以受刑事處分為適當者，承審法官得裁定移送檢察官，交由檢察官接手偵辦，俾作出後續「提起公訴」與否之判斷。又前開裁定移送檢察官偵辦之情形，於少年犯罪時未滿14歲者，不適用之(少年事件處理法第27條第3項)。

三、未按「少年法院審理事件，除為前二條處置者外，應對少年以裁定諭知下列之保護處分：(一)訓誡，並得予以假日生活輔導。(二)交付保護管束並得命為勞動服務。(三)交付安置於適當之福利或教養機構輔導。(四)令入感化教育處所施以感化教育。」

係少年事件處理法第42條第1項之規定。經查，本件少年勇仔在犯偷竊行為時之年齡僅有13歲，較無可能面臨被移送檢察官偵辦之情形；惟少年勇仔仍有可能遭少年法院判處受「假日生活輔導」或「交付保護管束」等強制處分。另倘少年勇仔犯後態度良好，勇於認錯，有與被害人達成和解，並將和解書提出於少年法庭者，亦有可能獲致較輕之裁罰。

務實法律事務所律師
蔡鴻斌、施旻孝、林邦彥

狂飆



您好

我家老二本來是很乖巧的小孩，上國中之後卻突然變個人似的，很叛逆，講不聽就算了，還每天混到很晚才回家，也不交代去處，我怎麼勸說都沒用；前些時候，大兒子說，老二開始跟一些飆車族鬼混，老公氣得把老二抽打一頓，他索性鬧開了，更變本加厲，經常凌晨兩三點才回來。我去學校找過導師，但導師說他在校也沒特別囂張或是犯錯，對於校外的行為表現，也只能勸導，主要是靠家長去教育。

我真不知道該怎麼辦？明明知道他混在飆車族內，也不知道是騎車的那個？還是被載的那個？他才14歲，

根本沒駕照，哪天出事了怎麼得了？上個月，老二突然變乖了，下課就回家，把自己關在房間，半夜有時候還會做惡夢嚇醒；我心裡很不踏實，直覺是…一定出事了！

追問了幾天，老二終於熬不住心裡的害怕與譴責，痛哭失聲的說：他本來只是被載著到處飆車，覺得刺激好玩，後來帶頭的那個教他騎機車，他也很快就會了，雖然他沒車，但大家會輪流借他車子，讓他一起飆一飆。可是上次，他撞到人了……半夜，路上突然跳出一隻貓，他騎車經驗又不多，嚇了一大跳，一轉車頭控制不住，就撞到路邊一個騎自行車的人，因為車速很快，對方被撞飛了，竟然彈跳後頭先落地，滿地的鮮血，一動也不動。

他嚇呆了，不知道怎麼辦，帶頭的老大拉著他就說快逃離現場，還說深夜、沒有目擊者、且這附近沒有監視器，一定不會被抓到。聽到這邊，我心真的涼了一大半，也跟著哭了起來，趕緊問他，後來怎了？有沒有叫救護車？

老二說，他的機車雖然有撞損，可是還能發動，聽到帶頭老大一說，就跟大家立刻逃離現場，雖然有想到幫忙叫救護車，可是又怕電話被追蹤到，也就沒打，所

以對方死活不知道。他很害怕，也良心不安，這幾天，除了學校，哪裡都不敢去，而且經常做惡夢，看到那一灘鮮血……

聽到這裡，我真的慌亂無主了。我該怎麼辦？帶小孩去自首投案嗎？可是他才八年級、14歲啊，這輩子不就毀了？對方也不知是死是活？可能我們也會被告、被要求付一大筆醫藥費或補償，我們家只是小康，靠著老公一份薪水、我的兼差，好不容易幾年前才貸款買了這間30多坪的小公寓，這種車禍賠償金額一定不會小，那我的家庭是不是也會毀了？

事情至今已經過了半個多月了，都沒有警察找上門，是不是真的僥倖能逃過追查？可是，就算真的逃過了法律責任的追查，知情的我，良心怎會安？老二也同樣受到良心譴責的難眠，往後怎麼過日子啊？

我根本不敢跟我老公說，掙扎又痛苦，我該怎麼辦？我家孩子該怎麼辦啊？

一個心痛又難安的母親

專家回覆

心痛的媽媽您好：

可以了解目前你現在的心情是相當擔心又焦慮，面對您的孩子發生了這麼嚴重的事情，若只是自己獨自承受其壓力，只會讓自己相當辛苦，也因此希望您能夠找到有力的支持，與您共同面對目前的困境，鼓勵您能夠讓先生知道此事讓先生與您一同分憂解勞。

您的孩子因為無照駕駛而撞傷了人，確實已經觸犯了法律，但也請您思考過去孩子因為不願接受管教下才會與不良友伴越走越近，才会有此次無照駕駛撞傷人的事件發生，您的孩子需要學會為自己的行為負責任，雖然這樣的結果會讓您很難接受，但基於少年保護的立場及調整少年身心的角度，讓您的孩子進入司法可能會是較好的處理方式。

基於少年事件處理法，少年雖然因為觸法而進入司法，但是在成年之後會將其觸法資料刪除，並不會留下前科，對孩子來說是一個重新學習遵守規範的機會，更重要的是需要為對方的受傷而負責任。少年保護事件中，所採取的裁定輕至責付家長管教，重至感化教育，

對於初犯的孩子通常會給予機會，換個角度思考，是約束孩子交友價值觀及身心發展之調整。

另外，您的孩子因為良心的譴責而日夜難安，可見您的孩子仍有良善的一面，故與您的孩子一同討論對於事件發生後之想法及可能解決問題的方法，從旁鼓勵孩子去正視並面對問題，而在問題解決的過程中也能夠讓孩子明白，父母對於自己的不離不棄及照顧，是勝過於其友伴的，藉此機會與孩子重新修復關係。

青少年時期的孩子本來就視同儕重於家庭，因為此時期的孩子正透過學習及模仿找到自我認同，此時阻止孩子與友伴交往不會是較好的做法，但有了良好的親子關係，讓孩子了解父母也可以是一個很好討論的對象，亦能夠了解孩子與友伴平時的作為，並能透過事件發生及問題解決方法討論過程中，讓孩子學會對於事件判斷的能力並增強孩子自我保護知能；若協助孩子隱瞞實情或是逃避應有的責任，僅會讓孩子學習到僥倖及投機的心態，對於孩子未來在行為上的發展是弊大於利，也因此雖然未來您和您的孩子有可能必須面臨司法的處遇，但對於孩子長遠未來的發展是有所助益，也希望您與孩子皆能勇敢面對。

中山少輔組督導員 廖瑋琳

法律見解

壹、刑事責任：

依案例題示，該國中生年僅14歲，係未領有駕駛執照騎乘機車，爰依主管機關訂頒「違反道路管理事件統一裁罰基準表」所示規定，無照駕駛之法定罰鍰額度為6,000元~12,000元，且倘駕駛人為未滿18歲之人者，駕駛人及其法定代理人或監護人，並應同時施以道路交通安全講習。至於關該國中生騎乘機車肇事後逃逸乙事，所涉刑事責任簡要說明如下：

- 一、按「未滿14歲人之行為，不罰。14歲以上未滿18歲人之行為，得減輕其刑。」係刑法第18條有關未成年人責任能力之規定。本案國中生之年齡似已屆滿14歲，應負擔刑事責任，但可減輕其刑。
- 二、次按「因過失傷害人者，處6月以下有期徒刑、拘役或500元以下罰金；致重傷者，處一年以下有期徒刑、拘役或500元以下罰金」、「因過失致人於死者，處二年以下有期徒刑、拘役或2000元以下罰金。」刑法第284條第1項、第276條第1項定有明文。如題示，該國中生似因被跳出來的貓嚇到，導

致車輛失控而撞上路旁的自行車騎士，該國中生無照駕駛有應注意能注意而不注意之過失，自不待多言，倘該名自行車騎士因此傷重死亡，則成立刑法第276條第1項之「過失致死罪」。

三、又按「駕駛動力交通工具肇事，致人死傷而逃逸者，處六月以上五年以下有期徒刑。」則係刑法第185條之4之規定。查，該國中生在發生事故後並未積極救治自行車騎士，反而逃離肇事現場，則有成立本條「交通肇事逃逸罪」及刑法遺棄罪之可能。

四、末按「對於未發現之罪自首而受裁判者，得減輕其刑。但有特別規定者，依其規定。」係刑法第62條有關自首減刑之規定。據此，本案倘該國中生於偵察機關尚未發覺罪犯身份前，即先行自首投案，依法尚可減輕應負刑責。

五、綜上所述，本案該名國中生似已成立刑法「過失致死罪」、「交通肇事逃逸罪」等罪名，惟因年齡不及18歲的關係，依法得予減刑。如在犯罪偵察機關察覺前，主動自首投案，刑責應可再行減輕。否則不僅是一輩子的良心譴責問題，受害者(家屬)痛失親人何其無辜，更不是金錢賠償可以彌補。建議該

名國中生應勇於面對，誠心認錯道歉，取得受害者(家屬)之諒解，方為負責任之作法。

貳、民事責任：

一、按「因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。」、「不法侵害他人致死者，被害人之父、母、子、女及配偶，雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額」。民法184條第1項前段、第194條分別定有明文。如前所述，自行車騎士不幸死亡之結果，核與該名國中生騎乘摩托車之過失行為有因果關係，從而自行車騎士之直系親屬、配偶似可根據上開規定主張損害賠償。

二、次按「無行為能力人或限制行為能力人，不法侵害他人之權利者，以行為時有識別能力為限，與其法定代理人連帶負損害賠償責任。行為時無識別能力者，由其法定代理人負損害賠償責任。」、「前項情形，法定代理人如其監督並未疏懈，或縱加以相當之監督，而仍不免發生損害者，不負賠償責任。」係民法第187條第1、2項之規定。查，該國中生應為未滿20歲之限制行為能力人，且係有意識的騎車摩托車在路上兜風，對於本件事故應負之損

害賠償責任，即應由該國中生、國中生之父母(法定代理人)連帶負責。

三、再者，該名國中生之父母倘能與受害者之家屬達成民事和解，則刑事案件之承審法官屆時亦有可能據此認定該名國中生之犯後態度良好，予以從輕量刑或給予緩刑，併此敘明。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝、林邦彥

※雖然大環境的壞因素影響非家長所能掌控，但孩子正常身心發展與人際關係的養成，總是回歸到最基本的家庭教育，以及學校的輔助教育與警覺。請多關注與聯繫孩子在校情況，發現孩子任何的異常行為或情緒、徵兆，立刻給予協助。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛福部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，請家長與學校多多利用。

實例改編

叛逆青春



老師您好：

我很擔憂我的孩子，但對於他們的狀況我卻束手無策。我有兩個可愛的心肝寶貝，一個是國中一年級，一個小六，兩個小公主原本是我與先生生命中最美好的事物，現在她們長大了，卻成了愛惹事的麻煩精了。

那個大的從小開始就愛跟她妹爭寵，上了國中後又與學校的不良少年交往，我苦口婆心的勸了她好多次，先生也因她的徹夜未歸打了她三次，但孩子聰明，只要是我和先生必需加班時，她就會偷溜出去和那個男生約會。小的那個的問題更大，她老是說討厭班上的同學，每次早上要上學時就鬧著不去學校上課，學校的課業更

是一團糟，看她平常反應覺得她不笨，但不知道為什麼書總是讀不好。這樣就算了，她還常和班上的同學打架，老師也常打電話來告狀，說她在學校的惡言惡行，對於她的行為問題，不管怎麼跟她說她都當耳邊風，搞的我一個頭兩個大。

唉！現在的時機不好，老闆都一個人當兩個人用，每天上班都忙的要死，下了班整個人都快累垮了，回到家自己根本沒有力氣再管她們，有時真想放棄就算了，但想到是自己的孩子，又忍不住管了起來。為了孩子的事，我常跟先生起衝突，先生認為我太寵孩子，我則反對他用打罵的方式來教小孩。我真的覺得壓力好大，怎麼做都不是，唉！我該怎麼辦才好呢？

一個束手無策的媽媽

專家回覆

束手無策的媽媽：

談到教養孩子，人盡皆知是一個漫長又艱辛的過程，但父母的關懷和照顧，對孩子終其一生都有舉足輕重的影響。我們不難理解倔強不受管教的孩子，給父母

帶來沉重的煩惱困擾和壓力，甚至經常接到學校要父母赴學校處理孩子招惹的麻煩，這些挫折及無助，足以壓垮父母教養兒女的信心。

從來信得知二個乖巧的女兒在進入青春期的時候，出現了許多叛逆和違規，讓做父母的困擾不知要以何種方式才是明確有效的管教，似乎你們夫妻已出現了一些歧見，做爸爸的認為只有強制高壓，選擇打罵的方式來教小孩，而你較傾向以關愛指引的方式，你因策略並未見效而感到自責，先生的方式又是你所擔心。

孩子的性情原本就有極大差異，有的溫馴柔順、乖巧聽話，有的堅毅頑強、桀驁不馴，無關乎人品好壞，只是人格特質，我想做父母的最重要的是要因材施教，找到適當的教養方式。我們可以試著從以下幾個方面著手：

1. 孩子的問題有一部分原因是，覺得父母不了解他、不關心他，或覺得父母總是在干涉他、甚至只是想引起父母的關心，如果我們想要孩子仁慈善良，我們就應該教導他們這些特質，如果我們希望他能夠誠實，那我就將這個美德教育給他，如果我要他謙恭有禮，就要及早塑造他的個性，孩子不會天生俱備以上生活

態度，除非父母及早善盡養育之責。

2. 曾有一句話，上帝無法親自照顧每一個人，所以賜給我們父母。父母關愛孩子，但關愛不是放縱，父母有責任讓孩子清楚誰是家庭的管理者，藉由調整、糾正、處罰、獎勵，漸漸把孩子導入正途，父母一致的管教態度是非常重要的，因為這樣孩子才不會有機可趁從中取巧，也不會導致孩子無所適從，讓孩子有一個可以遵循的方向，是父母應該一起扛起的責任。
3. 家有青春期的孩子已是全世界父母共同的夢魘，電影電視的推波助瀾，無所不在的網路視訊毒害，讓現代父母更感勢單力薄，但不能否認，如不能理解青春期的同儕壓力，就無法掌握青少年的心智狀態，自我懷疑，尋找自我是這個階段青少年很重要的課題，同儕認同程度，決定了青少年的自我價值，因此在這個階段父母能夠幫助孩子建立自信和自重，就可以化解許多行為的問題。
4. 所有的研究顯示，孩子雖然對父母桀驁不馴，但最在意的還是與父母保持親密的互動，而且親子關係融洽的話，比較不可能出現叛逆或破壞性的行為。現代家庭許多是雙薪家庭，父母忙碌於工作，親子互動時間

很少，父母常重要的關頭缺席，忽略了管教時機，等到孩子變得冥頑不靈，這時就很難駕馭他們的意志，使出嚴厲手段，只有使雙方更覺痛苦。孩子的成長只有一次，管教必須循序漸進，父母態度的堅持，嚴守父母的本份，終究會嘗到甜美的果實。

孩子管教是一個持續的過程，不斷將自己推到第一線，讓自己不但要養家還要管家，更將孩子的教養一身挑，我想每一個人都有其體力的極限，精神處於虛耗，只會讓人難以控制情緒，首先要學習讓自己舒服一點，能獲充足休息。第二與先生適當分配責任，能夠相互支援。第三讓孩子了解父母的工作及家庭的經濟，例如買一本家庭收支簿，每次把買東西的收據留著，週六的時候請他們一起幫你紀錄，這樣他們能了解父母工作的辛苦及實際生活的花費。第四你也可讓孩子的零用錢以分擔家庭勞務的方式獲得，讓孩子學習分擔責任，這樣當你們加班不在家時，他們才會覺得自己有責任要留在家裡。

台北市生命線協會總幹事 朱開玉

3

附 錄



青少年相關資源



青少年輔導關懷

友緣社會福利事業基金會	02-2769-3319
台北市南京東路五段123巷8弄8號1樓	
天主教善牧社會福利基金會	02-2381-5402
台北市中山北路一段2號815室	
台灣少年權益與福利促進聯盟	02-2369-5195
台北市大安區羅斯福路二段75-1號12樓	
財團法人台北市光智社會事業基金會	02-2885-4250
台北市士林區通河街137號B1	
青年發展基金會	02-2394-2100
台北市杭州南路一段16號2樓	
乘風少年學園	02-2652-1002
台北市南港區忠孝東路六段465號B1	
台北市基督教勵友中心	02-2594-2492
台北市承德路三段214巷29號	
財團法人普仁青年關懷基金會	02-2657-8250
台北市湖區瑞光路441號8樓	
全國未成年懷孕免付費諮詢專線	0800-257-085

醫療保健

台北榮民總醫院(兒童青少年精神科)	02-2871-2121 轉7419
台北市北投區石牌路二段201號	
國立陽明大學附設醫院 (身心科兒童及青少年心智健康門診)	03-905-1688
宜蘭市新民路152號	
台北市聯合醫院松德院區(兒童青少年精神科)	02-2726-3141
台北市信義區松德路309號	

北市少年服務中心

台北市北區少年服務中心	02-2897-1567
台北市北投區中央北路一段12號5樓	
台北市西區少年服務中心	02-2306-0070
台北市萬華區梧州街36號5樓	
台北市南區少年服務中心	02-2704-8595
台北市大安區延吉街246巷10號4樓	

犯罪保護

社團法人中華民國更生少年關懷協會	02-2910-5945
新北市新店區行政街43號1樓	
法務部矯正署台北少年觀護所	02-2262-1181
新北市土城區石門路4號	
台北市政府警察局少年警察隊	02-2346-7585
台北市信義區信義路五段180號	
台北及士林地方法院觀護人室	02-2831-2321 轉641
台北市士林區士東路190號	

中途之家

財團法人天主教善牧社會福利事業基金會 附設台北市私立德蓮之家	02-2381-5402
台北市中正區中山北路一段2號11樓	
財團法人基督教更生團契附設私立北投中途之家	02-2895-6814
台北市北投區中和街474巷16號3樓	
財團法人慈懷社會福利基金會（慈懷園中途之家）	03-933-1001
宜蘭市國榮路1-1號	

身心活動

財團法人人本教育文教基金會	02-2367-0151
台北市大安區羅斯福路三段227號9樓	
救國團青年活動中心	02-2502-5858
台北市松山區松江路219號	
青年創業諮詢專線	0800-589-168
財團法人金車教育基金會	02-2366-2828
台北市中正區羅斯福路三段230號	
飛颺青少年成長中心	02-2368-1244
台北市中正區羅斯福路四段22號校園書房5樓	
中華民國白浪青少年發展協會	02-2661-8158
新北市烏來區啦卡路70-1號	

可上衛生福利部(<http://www.mohw.gov.tw/cht/Ministry/>)的衛生福利e寶箱搜尋相關的資源

台北市生命線協會簡介



源起

台北市生命線協會是一個國際性的電話輔導機構，服務宗旨在透過全天候的電話輔導，向求助者伸出關懷、鼓勵的雙手，並以有效的行動使企圖自殺者重新面對生活的勇氣；引導徬徨無助者，重點希望之光。

成立沿革

1969年3月，台北市生命線將馬偕紀念醫院原設立的自殺防治中心擴充為生命線，由台北北區扶輪社捐贈了兩部專線電話，開啟了國內電話輔導與自殺防治的服務工作。1975年9月，社團法人台北市生命線協會正式成立；1979年5月，遷離馬偕紀念醫院獨立成長至今。

我們珍惜感謝每一份資源，期望有更多的人投入義工行列、支持活動與贊助經費，讓愛與關懷不斷點燃生命的希望之光。

服務內容

區域性及全國性自殺防治熱線

02-25059595（我領我 救我 救我）生命線自殺防治熱線

提供24小時危機介入及心理輔導，台北市只需撥打1995簡碼，便可自動轉接，線上每年平均服務近二萬人次。2004年導入電腦客制化系統「台灣eSOS個案處理系統」，簡化危機個案通報與處理流程、強化救護功能效率，大幅提升求助者的來電比率與接通率，有效預防自殺事件發生。

0800-788-995 衛生福利部安心專線

安心專線為衛生福利部（原衛生署）成立之全國自殺防治熱線，2006年由全國六大醫院負責承辦此項業務；2009年開始，由台北市生命線單一機構負責，配合本會「台灣eSOS個案處理系統」及訓練有素之義工投入，10線免付費專線，24小時提供全國民眾自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

危機處理服務：主動追蹤關懷自殺高危險個案

「被動接聽、主動關懷」是自殺防治熱線的新興服務模式，透過熱線第一時間的自殺危險評估，篩選出具自殺高危險個案，或藉由學校機關、民間機構、醫療衛生單位通報轉介，在當事人同意追蹤後，提供個別化的追蹤照護服務。透過持續電話關懷，幫助自殺企圖者重建求生信念、鞏固危機因應能力，進而恢復生活功能、回歸社會。

網路教育推廣服務

生命線Lifeline官方網站 <http://www.lifeline.org.tw>

1997年正式啟用，同時開辦email網路信箱輔導，2014年整合本會各項服務，重新改版。

SOS救命網 <http://www.sos.org.tw>

1998年設置，提供閱覽者一個心靈交流、自我成長與自我救助的DIY空間；超過百萬字的資訊，提供e化社會教育與資源，開放大眾查詢及運用，是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一。主動發行電子報；舉辦網路生命徵文與票選活動等。

自殺危機管理e學院 <http://elearning.lifeline.org.tw>

2014年設立，提供心理衛生及與自殺防治相關第一線服務人員，有關之網站學習自殺防治的基本實務與最新的自殺防治課程；同時能普及推廣至全國民眾上網快速學會簡便易懂的自殺防治技能。

生命教育講座

每年舉辦生命教育講座、電影賞析會、社區宣導等活動，結合社會資源體系，共同推動「攜手同心 珍愛生命」的觀念，藉由社區自殺防治推廣活動，為國民身心健康盡一份心力，讓生命線成為大眾普遍認識及運用的社會資源。

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。

企業員工協助方案（EAP）

協助企業解決員工在工作上、生活上所遭遇的各種問題與困擾，透過系列講座、電話諮詢、心理諮商等服務，提昇員工身心健康。

熱線服務義工培訓

定期開辦義工儲備訓練，透過增進自我了解、學習輔導技巧與精熟危機處遇知能，促成參與者具備熱線協談所需專業，以有效提供自殺風險個案情緒支持、釐清自殺危險程度並討論問題因應策略。

支持及贊助

台北市生命線協會是一個社會公益團體，其經費一向來自熱心社會公益人士的贊助；竭誠邀請您共同參與，長期支持這份社會關懷的工作。愛心捐助或參與義工服務，詳情歡迎來電洽詢，或上官網查看。

場地租借

本會訓練教室及團體教室開放公益或相關團體教學活動租借使用。

感謝您願意贊助本會心理輔導及自殺防治工作經費！謹提供下列捐款方式，

- 填寫個人資料，務必使用真名。
- 捐款金額、方式：A.選擇固定年捐、月捐、不定期捐款、指定項目捐款。
B.定期定額捐款請填寫捐款期限，固定捐款金額。
C.月捐者另可選擇每個月或每幾個月捐款一次。
- 選擇轉帳方式：A.信用卡捐款—自行列印信用卡捐款授權書，填寫完資料及簽名後請傳真至本會即完成。
B.銀行帳戶捐款—自行列印銀行轉帳授權書，填寫完資料並蓋原開戶章後，寄回本會（影印無效），經銀行核章後即完成。
註：a.本會收到授權書後，指定銀行核印後開始扣款。
b.若授權帳戶存款不足，將於下月補扣。
c.取消或更改授權，請於作業日前10個工作天以書面通知本會。
- 核印完成後於每月25日固定扣款。
- 如遇退款事宜，本會確定收到捐款後，經查核屬實，始退回原捐款人原帳戶。
- 如蒙捐款，直接填寫本表郵寄或傳真至本會，或請來電索取表格。TEL(02)2502-4242

一、捐款人資料（*必填寫） 填表日期： 年 月 日

*捐款人姓名		捐款人編號	
*身分證字號 (公司統一編號)		*出生年月日	年 月 日
聯絡電話	(O)	(H)	(行動)
*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

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，做以下捐款

☐ 每年一次 於 _____ 月開始捐款，新台幣 _____ 元整

☐ 每 _____ 月一次於 _____ 月開始捐款，新台幣 _____ 元整

☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元

☐ 不定期捐款。本次捐款新台幣 _____ 元整

由發卡銀行代撥捐款金額，捐贈台北市生命線協會，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。

持卡人簽名 _____ (請與信用卡背面簽名欄簽名相同)

本表使用方法：傳真至本會 (02) 2502-4343 或寄 104 台北市松江路65號11樓 台北市生命線協會收

銀行轉帳授權書

銀行轉帳	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。 ☐ 每年一次 於 _____ 月開始捐款，新台幣 _____ 元整 ☐ 每 _____ 月一次於 _____ 月開始捐款，新台幣 _____ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 捐贈台北市生命線協會 請蓋原開戶印章 捐款人簽名 _____ 本表使用方法：影印本表一式 2 份，印章或簽名須為正本。 寄至台北市生命線協會 104 北市松江路 65 號 11 樓
------	---

三、其他捐款方式

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	1.戶名：社團法人台北市生命線協會 華南長安分行 008-145200437995 2.戶名：社團法人台北市生命線協會 中國信託城東分行 822-071540192575

四、相關資料

我願意參加義工行列	☐ 免費訂閱電子報
☐ 輔導義工 ☐ 網路義工 ☐ 行政義工	☐ 禮物一份 (年捐達 5000 元者)
☐ 我願意收到生命線的活動消息	☐ 我願意參加生命線課程

~台北市生命線協會感謝您的支持與幫助~

◎提醒你，以上資料若有變更請記得通知我們！◎

親愛的朋友...

無論是工作家庭課業，

你是否也感到有些壓力？

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....

看人受苦，與其不忍！

不如伸出關懷的手，溫暖他們受苦的心，

為他們重新找到生命的桃花源，

台北市生命線在這座城市裏扮演著「守護天使」，

透過24小時的電話熱線散發關懷與溫暖，

讓求助者重回生命的軌道中，

只要您心中有愛，您也可以救人於一線的「守護天使」，

期待您加入我們的行列，

幫助求助者將心中的烏雲，

化為晴空萬里的藍天！



祝 平安順利

台北市生命線協會敬上

守護天使任務

一、推廣健康心理活出生命意義

二、自殺防治宣導

三、散播愛心服務人群

四、每年捐助貳仟元以上擔任生命線

守護天使

溫馨的心意

一、守護天使徽章一枚

二、溫馨生日卡祝賀

三、贈閱每期電子報

四、團體課程八折優惠

五、參加社會教育講座免費

六、參加生命線春節年終各項聯誼活動

七、一張可抵稅之捐款收據

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								
歡迎您加入生命線為會員									寄款人								
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									姓名								
贊助會員 ☐ (年捐)1,000元以上									通 訊 處								
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									電話								
贊助會員 ☐ (年捐)5,000元以上									經辦局收款戳								
※ ☐ 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。																	
虛框內備供機器印錄用請勿填寫																	

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

◎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

台北市生命線人生叢書系列二

青春盤絲洞 — 青少年的癡狂迷思

作 者 社團法人台北市生命線協會

系列總編暨執行主編 鄧榕茜

美術編輯 陳郁雯

封面設計 陳郁雯

出 版 者 社團法人台北市生命線協會

發 行 人 吳昆民

地 址 (10455)台北市中山區松江路65號11樓

電 話 02-25024242

傳 真 02-25024343

官 網 <http://www.lifeline.org.tw>

SOS救命網<http://www.sos.org.tw>

自殺危機管理學院 <http://elearning.lifeline.org.tw>

排版印刷 唐楷設計印刷有限公司

新北市中和區華順街138號14樓

TEL: 02-8951-0790

FAX: 02-8951-0765

w3382328@ms52.hinet.net

I S B N 978-986-88100-5-1

出版日期 2015年07月初版一刷

建議售價 200元

◎版權所有 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本會調換。