

2025 秋 季 刊



千里一線牽，幫助在耳邊

新北市生命線

2024.10.22.發行

目 錄

工作執行概況..... 1

會務報告 (2025. 7. 1 ~ 2025. 9. 30)

1995 協談專線個案統計報表 (2025. 1. 1 ~ 2025. 10. 20)

捐款芳名錄 (2025. 7. 1 ~ 2025. 9. 30)

專業訓練..... 11

志工在職訓練

社區電影賞析

新北市 114 年度志工在職訓練活動

自殺防治宣導活動..... 14

「生命之歌」音樂會

電影賞析——《年少日記》

專書心得..... 16

《心靈時刻：歐文亞隆與 22 位來訪者的一期一會》

彰化師範大學實習生/陳冠妤

《我想陪你好好聊傷》 彰化師範大學實習生/王綵翎

☎ 工作執行概況

會務報告

(2025. 7. 1~2025. 9. 30)

✚ 行政會務

日期	內容	地點	人員
07/01 08/01 09/01	申請總會大夜班補助獎勵金及文字協談服務	協會	社工組長
07/16	2025 年夏季刊刊登	協會	心輔員
08/06	新北市 114 年度社會福利暨綜合類志願服務獲獎名單介紹表「松齡志工獎」兩位、「長益志工獎」兩位、「福心志工獎」三位	協會	社工組長
08/27	新北市志願服務獎項獲獎名單介紹表「績優志工獎」一位、「耆心志工獎」一位	協會	社工組長

✚ 會議召開

日期	內容	地點	人員
07/09 08/13 09/03	行政會議	協會	理事長、副理事長、總幹事、社工組長、社工督導
08/28	第 19 屆第 4 次理監事聯席會議	銀鳳樓	理監事、專職人員
09/27	第 31 屆第二次志工團幹部會議	協會	總幹事、心輔員、志工團幹部

✚ 方案執行

日期	內容	地點	人員
07/04 08/04 09/05	更生人出監前大團體輔導(共 223 人)	臺北看守所	社工組長、志工
07/09 09/03	聯勸方案-個別督導	協會	社工組長、心輔員
07/23 09/04	聯勸方案-方案服務能量續航計畫 (Power up)	協會	督導李宏文、社工組長、心輔員

09/25			
09/10	新北市政府-114 年度志工在職訓練	新北市政府 603 大禮堂	講師根秀欽、心理師葉北辰、簡玉坤、理事長、社工組長、志工
09/23	聯勸方案-第四次社工團體督導	協會	社工師翁慧真、社工組長、心輔員
09/26	115 年聯合勸募方案申請	協會	社工組長、心輔員
07/01-09/30	文字協談服務 107 件 (含社工服務 44 件)	協會	總幹事、社工組長、心輔員
07/01-09/30	高關懷個案後續追蹤共 53 人次	協會	心輔員
07/11-09/30	諮詢信件回覆共 17 人次	協會	心輔員

✚ 志工訓練與服務

日期	內容	地點	人員
07/05-08/16	志工團體督導共 4 場	協會	志工督導林姝伶、陳玲碧、彭于真、徐育珠
07/08-09/20	第 32 期志工個督共 2 人次	協會	心輔員
07/18	志工督導團體督導-第二次	協會	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員、志工督導
07/19	志工在職訓練-創傷知情工作坊	華德公園活動中心	心理師張艾如、社工組長、心輔員
07/31-09/04	文字協談-專業督導會議	線上	總幹事、社工組長、心輔員
08/23	志工在職訓練-個案研討會	板橋龍山寺文化廣場	心理師簡玉坤、社工組長、心輔員
09/13	電影賞析-別告訴她	華德公園活動中心	社工組長、志工督導葉忠恒
09/20	電影賞析-人生消極掰	華德公園活動中心	社工組長、心輔員、志工督導王珮齡
09/20	第 32 期新進志工團體督導	協會	心輔員

活動辦理

日期	內容	地點	人員
09/12	第十二屆自殺防治宣導活動-社區電影賞析場勘	新北市立圖書館總館	總幹事、社工組長、心輔員
09/14	第十二屆自殺防治宣導活動-「生命之歌」音樂會	新北市政府多功能集會堂	理事長暨全體人員
09/27	第十二屆自殺防治宣導活動-社區電影賞析《年少日記》	新北市立圖書館總館	理事長暨全體人員

其他項目

日期	內容	地點	人員
07/11	彰化師範大學輔導與諮商學系學生暑期實習說明會	協會	社工組長
07/12	彰化師範大學輔導與諮商學系學生暑期實習開始	協會	社工組長
07/17	彰化縣生命線拜訪	協會	總幹事、社工組長、心輔員
07/21	專職人員在職訓練課程之非暴力溝通	二辦	專職人員
07/21	板橋區里長會議	板橋區	理事長、總幹事、志工團
07/22	「青春有你一耆走過」青年志工記者出任務暨青銀共學	協會	志推中心主任蘇玫瑾、社工組長
07/23	個案研討會	二辦	社工組長、二辦社工
07/29	彰化師範大學輔導與諮商學系暑期實習學校老師機構拜訪	協會	副教授白倩如、社工組長
08/18	向新北市政府社會局申請補助 114 年「志工意外事故保險」共計 122 人	協會	社工組長
08/20 08/22	彰化師範大學輔導與諮商學系共 2 位學生暑期實習結束	協會	社工組長
09/01	臺北市立大學心理與諮商學系及輔仁大學社會工作學系學生期中實習說明會	協會	社工組長
09/09	臺北市立大學心理與諮商學系學生期	協會	社工組長

	中實習開始		
09/14	台灣自殺防治學會年會暨學術研討會 《改變自殺敘事：陪伴生命 注入希望》	線上	社工組長、心輔員
09/18	輔仁大學社會工作學系學期中實習開始	協會	社工組長
09/22	核銷向新北市政府申請 114 年度志工 在職訓練活動	協會	社工組長
09/30	回復新北市 114 年度慶祝國際志工日 活動志願服務宣導攤位意願調查暨攤 位內容需求表	協會	社工組長
09/01- 09/30	臺北市立大學心理與諮商學系實習團 督於每週二、週五進行；輔仁大學社會 工作學系實習個督於每週三、週四進行	協會	社工組長

☎ 工作執行概況

1995 協談專線個案統計報表(2025.1.1~2025.10.20)

項目	細項	總計	百分比(%)
接案日分佈(星期)	1. 星期日	1119	14.29%
	2. 星期一	1066	13.62%
	3. 星期二	1226	15.66%
	4. 星期三	1194	15.25%
	5. 星期四	1167	14.91%
	6. 星期五	969	12.38%
	7. 星期六	1088	13.90%
來電時段 (含信件/網路)	1. 07~12	2554	32.62%
	2. 12~17	2474	31.60%
	3. 17~22	1632	20.85%
	4. 22~02	536	6.85%
	5. 02~07	633	8.09%
談話時間	1. 5 分以下	1781	22.75%
	2. 06~15 分	1923	24.56%
	3. 16~30 分	2104	26.87%
	4. 31~60 分	1706	21.79%
	5. 61~120 分	302	3.86%
	6. 121 分以上	13	0.17%
個案狀況	1. 第一次來電	1942	24.81%
	2. 曾經來電	5862	74.88%
	3. 追蹤個案	1	0.01%
	4. 無法判斷	24	0.31%
個案類別	1. 有效個案	7828	74.21%
	2. 無效個案	2720	25.78%
	3. 第三方通報	1	0.01%
個案分類	1. 一般個案	7655	97.78%
	2. 自殺意念	151	1.93%
	3. 自殺行為	10	0.13%
	4. 其他	13	0.17%

項目	細項	總計	百分比(%)
服務方式	1. 個案自行來電	7803	99.67%
	2. 溢線轉接	16	0.20%
	3. 面談	0	0%
	4. 郵件(Email)	0	0%
	5. 網路服務	0	0%
	6. 專業服務	0	0%
	7. 主動追蹤服務	1	0.01%
	8. 其他	9	0.11%
性別	1. 男	2278	29.10%
	2. 女	5543	70.80%
	3. 其他	8	0.10%
年齡	1. 12 歲以下	8	0.10%
	2. 13-19 歲	169	2.16%
	3. 20-29 歲	869	11.10%
	4. 30-39 歲	1122	14.33%
	5. 40-49 歲	1248	15.94%
	6. 50-59 歲	1767	22.57%
	7. 60-69 歲	746	9.53%
	8. 70-79 歲	1386	17.70%
	9. 80 歲以上	37	0.47%
	10. 不願透露	82	1.05%
	11. 未詢問	395	5.05%

項目	細項	總計	百分比(%)
婚姻狀態	1. 未婚	4098	52.34%
	2. 已婚	1803	23.03%
	3. 離婚	620	7.92%
	4. 同居	175	2.24%
	5. 分居	492	6.28%
	6. 鰥寡	156	1.99%
	7. 不願透露	19	0.24%
	8. 未詢問	466	5.95%
職業類別	1. 家管	1128	14.41%
	2. 學生	366	4.67%
	3. 工	262	3.35%
	4. 商	259	3.31%
	5. 軍警	6	0.08%
	6. 公教	85	1.09%
	7. 農林漁牧	7	0.09%
	8. 服務業	824	10.52%
	9. 自由業	291	3.72%
	10. 特種行業	9	0.11%
	11. 醫護	50	0.64%
	12. 無業 (含退休)	2292	29.28%
	13. 失業(待業)	1428	18.24%
	14. 其他	118	1.51%
	15. 不願透露	33	0.42%
	16. 未詢問	671	8.57%
來電國家	1. 台灣	7820	99.89%
	2. 外國	9	0.11%
精神狀態	1. 心智正常	4496	57.43%
	2. 疑似病人	1288	16.45%
	3. 精神病患	1929	24.64%
	4. 無法判斷	116	1.48%

項目	細項	總計	百分比(%)
就醫方式	1. 無須就醫	1947	24.87%
	2. 間斷就醫	571	7.29%
	3. 持續就醫	3609	46.10%
	4. 拒絕就醫	156	1.99%
	5. 不願透露	60	0.77%
	6. 未詢問	1486	18.98%
物質濫用	1. 無	7038	89.90%
	2. 藥癮	3	0.04%
	3. 酒癮	24	0.31%
	4. 毒癮	6	0.08%
	5. 多重	3	0.04%
	6. 其他	9	0.11%
	7. 不願透露	8	0.10%
	8. 未詢問	738	9.43%
自殺意念	1. 無意念	6513	83.19%
	2. 偶有意念	1035	13.22%
	3. 常有意念	198	2.53%
	4. 準備中	15	0.19%
	5. 進行中	3	0.04%
	6. 不願透露	65	0.83%
自殺方式	1. 無	6702	85.60%
	2. 上吊/窒息	10	0.13%
	3. 吸入致命氣體	13	0.17%
	4. 食用致命固體或液體	74	0.95%
	5. 高處跳下	86	1.10%
	6. 溺斃	20	0.26%
	7. 以刀槍自殘	148	1.89%
	8. 其他	42	0.54%
	9. 不願透露	23	0.29%
	10. 未詢問	711	9.08%

項目	細項	總計	百分比(%)
自殺記錄	1. 無	5981	76.40%
	2. 曾自殺(傷)	801	10.23%
	3. 不願透露	12	0.15%
	4. 未詢問	1035	13.22%
追蹤關懷	1. 同意	38	0.49%
	2. 不同意	42	0.54%
	3. 不需要	5604	71.58%
	4. 未詢問	2145	27.40%
經濟來源	1. 工作	2068	26.41%
	2. 儲蓄/退休金	1185	15.14%
	3. 綜合社會保障援助	818	10.45%
	4. 子女/親屬負擔	2831	36.16%
	5. 配偶負擔	128	1.63%
	6. 不願透露	22	0.28%
	7. 其他	100	1.28%
	8. 未詢問	677	8.65%
居住狀況	1. 獨居	2320	29.63%
	2. 與家人	4447	56.80%
	3. 與他人	526	6.72%
	4. 不願透露	14	0.18%
	5. 未詢問	522	6.67%
教育程度	1. 失學	1	0.01%
	2. 國小	92	1.18%
	3. 國中	425	5.43%
	4. 高中職	2063	26.35%
	5. 大(專)學	3866	49.38%
	6. 碩博士	226	2.89%
	7. 不願透露	25	0.32%
	8. 未詢問	1131	14.45%

項目	細項	總計	百分比(%)
主要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	504	6.44%
	3. 藥酒癮	9	0.11%
	4. 政治	8	0.10%
	5. 人生/信仰	299	3.82%
	6. 精神心理	3540	45.22%
	7. 健康醫療	475	6.07%
	8. 職業	342	4.37%
	9. 學業	35	0.45%
	10. 法律	66	0.84%
	11. 經濟	216	2.76%
	12. 性議題	156	1.99%
	13. 夫妻	170	2.17%
	14. 家庭	832	10.63%
	15. 人際	775	9.90%
	16. 感情	402	5.13%
次要問題	1. 性別議題	0	0%
	2. 其他	944	14.38%
	3. 藥酒癮	2	0.03%
	4. 政治	16	0.24%
	5. 人生/信仰	418	6.37%
	6. 精神心理	2729	41.57%
	7. 健康醫療	317	4.83%
	8. 職業	194	2.96%
	9. 學業	25	0.38%
	10. 法律	20	0.30%
	11. 經濟	202	3.08%
	12. 性議題	38	0.58%
	13. 夫妻	124	1.89%
	14. 家庭	599	9.12%
	15. 人際	733	11.17%
	16. 感情	204	3.11%

項目	細項	總計	百分比 (%)
處理情形 (處遇 策略)	1. 輔導協談	7657	66.12%
	2. 自殺評估	54	0.47%
	3. 危機介入	14	0.12%
	4. 資訊提供	1021	8.82%
	5. 協助與中心 預約面談	7	0.06%
	6. 邀請再次來 電	596	5.15%
	7. 結案	2232	19.27%

項目	細項	總計	百分比 (%)
如何知道 1995 專線	1. 家人朋友	192	2.45%
	2. 政府/醫療/ 社福或其它機 構	2935	37.49%
	3. 報紙電視	2220	28.36%
	4. 網路	1058	13.51%
	5. 海報	7	0.09%
	6. 其它	55	0.70%
	7. 不願透露	11	0.14%
	8. 未詢問	1351	17.26%
BSRS 量表 檢測	1. 一般個案	4449	93.31%
	2. 高危機個案	319	6.69%
自殺危險 程度量表 檢測	1. 無	82	60.29%
	2. 低	13	9.56%
	3. 中	9	6.62%
	4. 高	32	23.53%

☎ 工作執行概況

捐款芳名錄

(2025. 7. 1~2025. 9. 30)

✚ 個人捐款部分

周○旻	\$ 100,000	徐○珠	\$ 100,000	王○村	\$ 50,000
蘇○銘	\$ 36,000	江○貞	\$ 30,000	謝○子	\$ 30,000
林○楠	\$ 20,000	邱○宗	\$ 20,000	凌○臣	\$ 20,000
許○德	\$ 20,000	許○彬	\$ 10,000	陳○材	\$ 10,000
李○松	\$ 5,000	陳○秀	\$ 5,000	詹○媛	\$ 5,000
鄭○廷	\$ 5,000	郭○威	\$ 4,000	邱○瑩	\$ 3,000
張○蘭	\$ 3,000	楊○達	\$ 3,000	包○	\$ 2,000
李○位	\$ 1,500	孫○莉	\$ 1,500	王○榮	\$ 1,000
何江○美	\$ 1,000	林○玲	\$ 1,000	林○欣	\$ 1,000
陳○香	\$ 1,000	黃○婷	\$ 1,000	黃陳○玉	\$ 1,000
蔡○貞	\$ 1,000	蔡○泓	\$ 1,000	沈○樺	\$ 960
楊○春	\$ 900	楊○珍	\$ 900	楊○欣	\$ 900
楊○勇	\$ 900	楊○恬	\$ 900	呂○蓮	\$ 500
林○怡	\$ 500	林○凱	\$ 500	徐○瑜	\$ 500
張○雲	\$ 500	黃○媚	\$ 500	潘○蓮	\$ 500
簡余○鈺	\$ 500	邱○玲	\$ 300	洪○蓁	\$ 300

✚ 個人捐款部分

洪 ○ 榮	\$ 300	陳 ○ 生	\$ 300	廖 ○ 英	\$ 300
劉 ○ 涵	\$ 300	張 ○ 娥	\$ 250	黃 ○ 榮	\$ 250

✚ 企業及其他捐款

榮泰開發建設股份有限公司	\$ 50,000
鮮茶道股份有限公司	\$ 50,000
永大興營造工程股份有限公司	\$ 50,000
板橋慈惠宮	\$ 50,000
捐款箱	\$ 33,685
佳組工程有限公司	\$ 30,000
社團法人新北市普心公益推展協會	\$ 30,000
新北市板橋東區扶輪社	\$ 20,000
台北市金鑽扶輪社	\$ 20,000
舒麥爾食品有限公司	\$ 20,000
勝家國際法律事務所	\$ 20,000
善籽創新股份有限公司	\$ 20,000
群益金鼎證券股份有限公司	\$ 20,000
宜爾菲室內修有限公司	\$ 5,000
元一建材舖	\$ 5,000
理監事會	\$ 60
黑殿飯店	\$ 17

❖ 專業訓練

名稱	志工在職訓練	社區電影賞析
照片/說明	 <p>課程主題：創傷知情工作坊 授課講師：心理師張艾如</p>	 <p>電影：別告訴她 帶領人：志工督導葉忠恒</p>
	 <p>課程主題：個案研討會 授課講師：心理師簡玉坤</p>	 <p>電影：人生消極掰 帶領人：志工督導王珮齡</p>
補助單位	 <p>新北市政府 New Taipei City Government</p>	

❖ 專業訓練

新北市 114 年度志工在職訓練活動

社工組長/李麗棉

一、 計劃目的：

為協助運用單位之志工對於受服務者更貼近及瞭解，增進志工間的情感交流，提升凝聚力及對志願服務的認同感，並激發志工為社會持續服務的使命與熱忱，能夠幫助志工提高自我的肯定和情緒的紓解，特辦理本志願服務人員在職訓練。

二、 參加對象：

新北市備案志願服務運用單位已領有志願服務紀錄冊之志工，共 193 人參與。

三、 訓練課程表：

時 間	9 月 10 日(三)
09：30～09：50	報到/播放宣導影片
09：50～10：00	相見歡
10：00～11：40	志工服務之有效溝通技巧 教育部部定講師/根秀欽
11：40～13：00	午餐時間
13：00～14：40	自我照顧與舒壓 TPOS 台灣心理腫瘤醫學會理事/ 諮商心理師葉北辰
14：40～15：00	休息
15：00～16：40	同理心的實務與運用 耕莘醫院精神科臨床心理師 臨床心理師簡玉坤
16：40～17：00	發放證書、賦歸

四、活動照片：



參與者簽到



長官致詞



理事長徐明珠致詞



志工服務之有效溝通技巧

講師根秀欽



自我照顧與舒壓

心理師葉北辰



同理心的實務與運用

心理師簡玉坤

補助單位：



新北市政府

New Taipei City Government

【第十二屆自殺防治宣導活動】

「生命之歌」音樂會

上工囉~~



全體合照



本次自殺防治宣導活動—「生命之歌」音樂會，於 114 年 9 月 14 日順利落幕，感謝所有支持新北市生命線的朋友，感謝所有在台前幕後忙碌的夥伴！今年意猶未盡，明年精彩可期，115 年 9 月 13 日，我們不見不散！

感謝玫瑰墓樂團的精采演出



共同主辦：

【第十二屆自殺防治宣導活動】

電影賞析——《年少日記》

開館上工囉～



從電影來看看
屬於我們的生命故事



共同主辦：



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

“ 專書心得 ”

《心靈時刻：歐文亞隆與 22 位來訪者的一期一會》

彰化師範大學實習生/陳冠妍

「關係是治療之本」 與案主的每一次相遇，都是唯一

在踏入助人專業的學習歷程中，我逐漸理解「技術」與「關係」之間的微妙張力。《心靈時刻》這本書，正如書名所示，每一個短暫卻深刻的諮商時刻，都是來訪者與治療師共同創造的獨特生命片段。書中歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）以真實案例呈現出他與來訪者的互動，讓我深深感受到：「治療的本質，不在於改變對方，而是與個案共同經驗『此時此地』。」

在個案充滿情緒反應時，亞隆不急於介入或分析，而是誠實地說：「你的反應讓我感動，體會並表達自己的感受非常重要。」這不只是對個案情緒的接住，更是一種人與人之間深層的理解與尊重。我學習到，與其急於找出問題的根源，不如靜心體會當下發生了什麼、我們彼此之間怎麼了。

「此時此地」的力量 當治療關係成為改變的起點

在我參與接線實習的過程中，有時只能短暫與案主建立連結，這讓我特別共鳴於書中對「一次性治療」的討論。亞隆認為，即便只有一次，也可以是深具意義的會談，重點在於能否覺察並善用當下的互動。書中他提及：「我有很多病人，但病人只有一個我。」這句話提醒我，即使是短暫的陪伴，也可能是案主難得的一次心理支持。我們需要將注



意力投注於這段互動本身，因為改變可能就藏在當下的關係裡。

這與我在實習中學習到的「當下反映」策略十分貼近，例如觀察案主與我的互動，是否也反映了他與他人關係的模式。當我們敢於揭示這些「關係中的鏡像」，其實正是在創造案主自我覺察的空間。

同理與尊重 承認案主無辜，而非評斷對錯

亞隆在書中多次展現出對案主深刻的同理與人性關懷。他不將個案視為問題的集合體，而是看見他們在痛苦中依然渴望被理解與接納。他會這樣說：「你會這樣反應，不是你的錯，換成是我，也會生氣。」這種說法看似簡單，卻在諮商歷程中傳遞了強大的心理支持與療

癒力。我體會到，與其評斷案主的行為是否合理，我更需要學習從案主的角度出發，理解他們的情緒是如何被觸發，並在其中找到意義。

這份尊重，也延伸到諮商師自身的態度上。在建立關係前，急於分析與詢問反而容易讓案主感到壓力。書中提及：「有時治療師太急著問問題，反而讓個案感到壓力。」這句話提醒我要慢下來，學習用空間與等待，讓個案自己說出來。

治療師的雙重任務 理解他人，也看清自己

成為助人者，不只是理解個案，更是一段不斷自我探索的旅程。亞隆提到：「要成為一個好的治療師，一方面要站在病人的角度理解他的經驗，另一方面也要對自己有所透徹的了解。」這句話給我很大的省思。在實習過程中，我常常會不自覺地被個案觸動，或對某些議題特別敏感。透過閱讀這本書，我重新認識「自我覺察」在輔導工作中的重要性——唯有意識到自己的價值觀與情緒，才不會將它們無意間投射到案主身上。

此外，書中提到自我揭露在某些情境下是有效的連結工具，但也要評估案主的狀態。我開始思考，如何拿捏這個分寸，讓我的「真實性」成為關係的一部分，而非干擾治療的因素。

存在主義的底色 人都會面對死亡、孤獨與無意義

書中不避諱談論死亡與生命的終點。這提醒我，在面對自殺傾向個案時，除了風險評估與安全計畫，更要用

「人」的視角去理解個案的痛苦——也許他們並不是真的想結束生命，而是無法承受目前的孤獨與失落。亞隆的文字讓我意識到：「好的治療不是侵入對方，而是陪伴他們發現自己。」

這對我來說是極具啟發性的觀點。輔導並不是替對方決定方向，而是在對方尋找答案的路上，成為一盞溫暖而不炫目的燈。

以人為本的助人關係

《心靈時刻》不只是一本個案故事集，更是一部引導助人者回歸初衷的作品。書中的每一則故事，都讓我更深刻理解「關係」在輔導中的核心角色。在生命線實習的每一次接線裡，我都試著練習亞隆所展現的陪伴姿態——以尊重、同理與真誠面對每一位來電者，不急於解決問題，而是先走進他們的心裡。

如同書中所言：「終究只有人，才能治癒人心。」而這樣的療癒，往往就從一次次真誠的相遇開始。

“ 專書心得 ”

《我想陪你好好聊傷》

彰化師範大學實習生／王綵翎

當傷口隱形時：被忽略的內在聲音

在我們的生活經驗中，「傷」能否被仔細呵護，似乎與它是否肉眼可見有著微妙的關聯。

一道流血的外傷，通常能理所當然地召喚縫合與繃帶；一處骨折的劇痛，也容易換來石膏與休養的權利。然而，當傷口是內在的、無形的，它便更容易在「看不見，因此難以驗證」的模糊地帶中，被誤解為個人的、甚至可以被意志克服的煩惱。這種可見性的鴻溝，造就了社會看待「生理的傷」與「心理的傷」時，一種常見的認知謬誤，以及回應上的落差。

生理的傷有不能做的動作，大家會提醒你要避開，不然傷口會裂開、會更痛；心理的傷有時卻恰恰相反。沒有人會對一個骨折的人說「別想太多就不會骨折了」，或者「你為什麼要一直盯著你的石膏看，你的皮膚還好好的不是嗎？為什麼不看看漂亮的皮膚呢？」。那些希望對方盡快振作、樂觀以對的建議，有時卻正好是心理的傷最無法承受之重。而人們卻在無意之中懷抱著慈悲的想像，不斷單向地餵食這些「善意」，忽略了對方真實的所需。

我們為何急著「解決」傷痛？

在傾聽他人訴說傷痛時，不少人會傾向給予即時的建議，或是提供解決方案，背後可能由不同的心理、社會以及文化因素交織而成。



- 心理焦慮：目睹他人的痛苦、悲傷或無助，引發了我們自身的不安。我們本能地想「做點什麼」來結束這種不適感。給予建議讓我們感覺自己正在採取行動，既能緩解對方的痛苦，同時也安撫了自身的焦慮。
- 社會文化：崇尚效率及問題解決能力的社會，隱約傳遞著一種價值觀：提供實質的解決方案才是「有用」的幫助，而單純的傾聽，則容易被視為被動甚至是「無所為」的。

我們需要幫別人「解決問題」嗎？

然而，「解決導向」的幫助，是否能夠觸及傷痛的核心呢？

當我們急著伸手幫對方擦乾臉上的淚珠時，是否曾想像過，對方的表情，也

就這樣一併被擦掉了呢？

倘若對方真正需要的是行動建議，那麼最無可挑剔的建議，理應來自於該領域的專家，甚至，各式各樣的人工智慧，都可以提供無條件的肯定與行動的檢驗指標。那麼，我們這些「關心者」，是否有無可替代的價值呢？

《我想陪你好好聊傷》這本書給出的答案是：我們無可替代的價值，在於能夠給予對方或許從未體驗過的互動模式、創造出「有品質的陪伴」。

書中啟發的陪伴實踐

1. 傳遞關懷的方式：

一份不帶壓力的邀請

書中對於具有羞愧感與掩飾行為的案主，提供了一個溫柔的邀請：「要去談這些事，似乎會讓你很痛苦，所以我能理解你的猶豫。你還沒有很確定是否要講出來，這沒關係，只要記得當你決定與別人分享這些事情時，一切都會感覺好過很多。」這段話讓我深刻地反思：即便不是在專業會談的場域，是在日常生活當中，當我們看見身邊的人正籠罩於陰鬱情緒之中，我們如何向對方表達我們的關心，卻又不急著以一種八卦、純粹好奇的心態去挖掘對方的經歷？

我時常覺得，許多人懷抱著「關懷」人的能力（此特質是如此珍貴！），但是有的時候，卻礙於不知道如何表達，才不會讓對方感到自己只是想「八卦」、或者提供了對方並不需要的自認為的幫助，反而造成了對方的負擔，這讓我感到十分心碎。這些真摯的情感是如此珍貴，卻可能因為表達方式而被迫中斷，無疑是心與心之間，最可惜的距離。

因此，套用作者的概念，與其糾結於

「該問什麼」，不如學習「如何邀請」。例如告訴對方：「我發現你最近好像有點不快樂，雖然不知道發生了什麼，但想讓你知道，如果需要聊聊，我隨時都在。只要一則訊息或一通電話，我都很願意聽你說噢。我會陪在你身邊。」

比起直接在對方猶豫是否說出口時，立即向對方說「你現在不想講也沒關係，我不會逼你」，使用「邀請」的方式，能夠給予對方主動權與具體路徑——將抽象的「我在」，轉變為具體、低門檻的行動方案。對方不需要苦苦思索如何開始一個沈重的對話，只要發個訊息就好。降低求助者的心理負擔。

2. 轉化性的催化：專注於「此時此刻」

接線的實務中，時常面臨到一個關鍵的挑戰——當個案陷入重複的敘述，在不間斷的傾訴中反覆打轉時，如何「切入」，才能既深入對話，又不讓對方感受到被否定或是打斷？過於不加修飾的介入，可能讓個案更加退縮，而這背後或許反映出了協談員的回應未能讓對方感到被充分理解。這份未能被理解的不安，才驅使他需要以更多的言語來反覆訴說。

而書中明示了：專注於「此時此刻」，有時能成為推動的力量。

個案的需求，有時會潛意識地投射於交談的「當下」。例如一個內心渴望他人認可的人，你能從他急切的語氣與探詢的眼神中，讀取他對於「肯定」的深切期盼。

因此，在適當的片刻，將這份「此時此刻」的觀察，化為一種邀請：「你會想知道我如何看待你，以及我們能一起做的事嗎？」，作為會談當中的催化劑，不

僅能催化談話的深度，更創造了一個絕佳的機會，讓雙方得以檢視並確認此刻共同擁有的理解。

3. 安放焦慮的錨點：從思緒回歸感知

焦慮，常常是對未知的擔憂，讓我們的情緒飄向尚未到來的遠方，卻獨留身體在當下承受緊繃。書中提及：若是對方在當下感到強烈的焦慮，我們可以協助他與自己的身體進行更有意識的連結。這使我連結到正念治療練習當中的「覺察當下、專注呼吸」，在混沌的情緒中拋下一個穩固的錨點。透過專注於呼吸的流動、腳底與地面的接觸，我們將注意力從無法掌控的未來，拉回到此時此刻所能確切感知的當下。當我們愈能掌握身體的實際感覺，對虛幻威脅的焦慮就能相對地減弱。因此我們能夠陪著對方，一步一步從焦慮的風暴中，找回身體的主權，安頓於此時此地。

4. 並肩前行：將「孤獨的恐懼」化為「共同的探索」

當焦慮尚未被面對而不斷加劇，便有可能化身為更深層的恐懼。我們深知，不去觸碰深層議題有時是一種自我保護，能換來暫時的喘息。要求一個人獨自鼓起直視恐懼的勇氣，往往是過於沉重的期待。

然而，當我們選擇與對方站在一起時，我們便改變了這場戰役的本質：這將不再是一個人的孤軍奮戰，而是兩個人的並肩探索。我們可以不急著直衝恐懼的核心，而是像共同拼湊一幅複雜的拼圖，從最外圍的邊框開始，沿著輪廓慢慢繞行，反覆嘗試與核對，一次只拼上一小片，直到中心的圖像自然清晰地

展現。這種並肩前行的意象，讓我想起了歌曲〈光〉中的描繪：

“你相信我吧
雖然我跟你一樣害怕
但我們可以一起尋找答案
你相信我吧
就像我相信你一樣
相信我們 能一起迎接天藍

我們的雙手緊握
在黑暗中 我不會把你放開
小心翼翼地走著
再過不久 一定就能看光”

這份陪伴的承諾，能夠重新框架當事人的經驗。許多事情在起初總以龐然恐懼的樣貌現形，但只要有人願意在身旁多次耐心地共同面對，大腦便會逐漸建立新的、安全的「基模」。曾經令人窒息的事物，也終於能在一次次的嘗試中，褪去可怕的外衣，顯露出它原本只是「陌生」而非「危險」的樣貌。

在傷痕之處相遇

傷痛，是人生中如此沈重、如此難以迴避的一部份。而它的存在，未必是誰的過錯。當痛苦之中能夠有了陪伴，傷痕便能從孤獨的烙印，昇華為彼此連結的媒介。我們會在其中成長、萌生感謝與感動之情。正是這些經歷，塑造了我們更深刻與細膩的人格；而每一次的陪伴，都為彼此創造了更靠近、更理解對方的機會。



社團法人新北市國際生命線協會

捐款收據核准字號(78)北縣稅工字第 60074 號

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

信用卡授權書

填寫日期： 年 月 日

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

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

- 本表填寫完請傳真至(02)8967-8899 或 Email：tplla1995@gmail.com
 亦可郵寄至(220)新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號 新北市國際生命線協會收
 另有郵政劃撥帳號：1270-7549
 銀行匯款：009-001-00007266 遠東國際商業銀行(板橋南雅分行)
- 如有任何問題，歡迎來電洽詢(02)8967-5599

— 新北市國際生命線協會感謝您的支持與贊助 —

發行所：社團法人新北市國際生命線協會

發行人：理事長徐明珠

發行日：2025.10.22

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

臉書粉專：新北市生命線

E-mail：tp11a1995@gmail.com

劃撥帳號：12707549 社團法人新北市國際生命線協會

宣傳影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Wb3IAMuRkiU>

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 板橋南雅分行

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)個人會員：入會費\$500元；常年會費\$2,000元

(2)團體會員：入會費\$500元；常年會費\$20,000元

二、不定期捐款

三、擔任生命線志工



新北市生命線捐贈碼021995