

曙光雜誌



2019高雄市生命線季刊

中華民國108年12月 第48卷 第4期



國內郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第270號

1995 傾聽你的心

主題故事

我們一起為「老寶貝培心家庭」撐腰
溫暖的撐腰

紙上小秘書

花掉的錢都會自己流回來

線上你和我

生命櫥窗

人人都是潛在的子數
最美的晚霞

重新啟動助人自助歷程

44期協談志工儲備召募簡章

封面故事 解毒從解讀自己的心開始

重新揮灑
生命中的陽光

抒心園

陪你從心開始



社會支持服務據點：專線協談、協談輔導、支持團體、親子家庭日、情緒營



中龍國際 SINCE 2007

中龍國際有限公司

CHINADRAGON INTERNATIONAL Co., LTD.

專業團膳外燴服務餐廚經營各式盒餐

專營工廠、機關團體、大專院校膳食供應，中西式外燴料理、會議便當、廟會便當、餐廳包場…等，無論衛生、營養、美味均深受廣大客戶之肯定。堅持以最新鮮的食材搭配最少的調味料，用最專業的烹調技術煮出食物的原味，讓每個人都能享受最衛生、安全且最健康的料理，絕不會為了要使食物更加美味，而添加了危害人體健康的化學食品添加物。

外送服務
歡迎訂購

服務洽詢

07-351-8009

高雄市仁武區永宏巷30-7號
chinadragon5168@yahoo.com.tw

目錄 Contents

第 48 卷第 4 期

■ 編輯室

01 一切都從解讀自己的心開始

■ 理事長的話

02 從「心」出發，起步走！

■ 2019 年 9 月 - 11 月活動回顧

03 南高雄社區家庭支持關懷據點～
「抒心園」正式開張

04 在歡笑中解讀我心

■ 主題故事 - 為老寶貝培心家庭按讚

05 我們一起為「老寶貝培心家庭」
撐腰

09 溫暖的撐腰

■ 紙上小秘書

12 花掉的錢都會自己流回來

■ 招生簡章

15 44 期協談志工儲訓招募

■ 封面故事 - 解毒從解讀自己的心開始

17 重新揮灑生命中的陽光

21 抒心園陪你從心開始

■ 線上你和我

23 重新啟動助人自助歷程

■ 生命櫥窗

25 人人都是潛在的子數

27 最美的晚霞畫面

■ 感恩時刻

30 捐款芳名錄

創刊日期：61 年 1 月 15 日

發 行 者：曙光雜誌社

印 刷：臻鼎廣告科技有限公司

總 編 輯：呂佳揚

主 編：黃靖淑

執行編輯：徐清徽

編輯設計：龔意棠、夏婉甄

撰 稿 群：江德宜、洪健智、詹雅鈞

許小苓、高瑩娟、白瓊芳

一切從解讀自己的心開始

10月8日高雄市生命線和高雄市毒品防制局共同成立的家庭支持關懷據點～「抒心園」正式揭牌。我們為什麼希望能從心理健康角度，為毒品防制盡一份力量。在接觸到相關議題和個案後，有什麼感觸和做法，都在本刊主題故事中。

「為老寶貝培心家庭接讚」共享饗宴，在10月3日圓滿舉辦，許多參加者共同的評語是一好吃又好玩。在熱鬧的掌聲和歌聲中我們完成了撐腰、感恩和結盟儀式，更重要的是聽到許多培心家庭感人的故事，在本刊的主題故事中，將與你分享。

一名重回協談崗位的志工，重新接受專業訓練和督導，但仍難掩心中的緊張，也擔心辜負來電者和督導的期望，呼吸急促、詞窮，忍不住提建議，不行！好好整理一下協談的計巧和原則，重拾擔任陪伴者的感覺，讓我們在「重新啟動助人自助歷程-回鍋再訓心得」文中，和作者一起經歷。

在培心家庭的支持團體中，我們的志工老師運用了粉彩畫，與參與者對話，聆聽他們作畫的心情與故事，並希望引領他們找到幸福感。在「在人生的畫布上，粉墨登場～人人都是潛在的子數～」文中與你分享。

高雄市生命線近年來一直致力於長者的陪伴，也希望能借鏡他人經驗。一位移居到美國的夥伴，在舊金山加入了長者陪伴的計劃，我們看到在高齡的趨勢下，借銀髮的力量陪伴銀髮，會是最美的畫面，相對的要在相關的配套措施和資料準備齊全下，才能有相乘的成效。在「最美的晚霞畫面」一文中，為你詳述。

從心開始，起步走！

「心理健康」是什麼？當我們的身體受傷或生病不舒服時，我們會感覺疼痛難受而注意到要去照顧自己，找方法讓自己好起來。但是當我們心理不健康時，有什麼徵兆會提醒自己該關心自己的「心」了呢？或是很多時候，我們因為反應習慣、經常忍耐或忽視而忘記了解自己心的狀態！因為，心的不舒適，看不到也摸不著，有時候甚至是說不出的，很難被看見、聽見與發現。

19世紀是傳染病世紀、20世紀是軀體疾病世紀、21世紀的現在則是精神疾病世紀，每5個人中至少有1個人有心理健康方面困擾與問題！心理健康議題與社會適應能力成為現代人的生活挑戰。生活忙碌、工作與學習適應、災害事件、關係維繫、角色任務與成就責任等無法調適與滿足，都會產生高壓力事件，進而對我們的心理造成衝擊與壓迫，調適過程中，如何安然度過將是心理健康與否的重要關鍵！

高雄市生命線協會關懷社會心理健康議題即將走向50週年，從自殺防治的積極關懷與救援中發現「預防」的重要性！從每年1995來話率中，最高比例是焦慮與憂鬱的心理困擾，協會發現，心理健康議題伴隨各種社會問題存在，卻容易被忽視不被處理！因而造成潛在自殺高風險者在社區孤立無援。

今年協會成功透過社區關懷照顧網絡串聯，結合長期照顧服務與毒品防制抒心園社區關懷服務據點，推動社區與家庭心理健康關懷行動，社區自殺高風險通報件數因此成長133%，觸發更多民眾關心自己心理健康議題，進而關心自己與身邊親友的心理健康。撥打1995協談專線不再只是因為自殺行為，而是知道自己與他人的心需要被關懷而採取的積極照顧行動，邀您一起加入心理健康守護行列，2019邁向2020~「50無刻」護心行動，有你有我！

理事長

吳佳芳



2019年9月 - 11月活動回顧

南高雄社區家庭支持關懷據點

「抒心園」正式開張

高雄市生命線協會與高雄市政府毒品防制局合作成立的「抒心園」關懷據點，於10月8日正式揭牌啟用，成立的目的是關懷輔導藥癮者、高風險對象及其家庭兒童少年等，並提供專線諮詢、協談關懷、支持團體、親子家庭日、情緒營等5大服務，防範涉毒人口年齡持續下降，避免毒品新生人口產生。

高雄市生命線理事長呂佳揚表示，生命線協會長期致力於自殺防治心理衛生工作，發現有藥、酒癮問題者多數伴隨憂鬱症或情感性疾病，甚至容易引發自殺風險，需要深度關懷陪伴與諮商輔導，始能有效改善藥癮者內在的心理問題，並重新站起來扭轉人生。今年首度承接毒防局「藥癮社區家庭支持服務據點」方案，期藉由協會專業輔導人員及志工人力，就近服務藥癮者與社區民眾，辦理各項家庭親子團體活動，提供家庭情緒出口，提升兒童少年拒毒、防毒、戒毒等專業知能。

毒防局長阮清陽也指出，毒品防制工作應群策群力，集結眾人力量，發揮最大效益，毒防局致力開發及佈建社區友善資源，由在地民間團體就近服務藥癮家庭、高關懷及弱勢家庭，以建構社區綿密防毒網絡。目前在南高雄及北高雄各設立一個藥癮家庭支持服務據點，發揮即時發現隱性毒品人口，提供戒癮關懷支持系統等功能，有效抑制毒品新生人口，呼籲更多的民間團體一起投入社區反毒工作，共同營造一個無毒健康宜居城市。





在歡笑中解讀我心



/文清

這是媽媽教室嗎？看大夥認真做著壽司，各種奇型怪狀的手卷、飯團在笑聲中產生，在相互稱讚和玩笑中，大夥也因此熟稔不少。這是高雄市生命線辦的第一場「解讀我心」家庭培心營，希望能在輕鬆的氛圍中，讓有藥癮困擾的家庭，認識情緒。

督導以科學的實證告訴大家，毒品如何運做，讓大腦逐漸上當甚至上癮。而與情緒的相處正是關鍵，如果我們能解讀自己的心，自然也可以解開毒品對我們的誘惑。看到自己所擁有的、適當尋求支援都是不二法門。

最後大家製作專屬自己的快樂儲蓄筒，裡面裝滿自己打從心底的快樂，我們發現快樂其實很簡單，良好的人際是關鍵，而家人尤其重要，大部份參加者的快樂就是和家人相聚、聊天，甚至有人說，回家就是最快樂的事，因為那代表了一天的工作結束，可以回到溫暖的窩了。利用快樂儲蓄筒，今天我們激發了大家心中的正能量，和喜樂的泉源，從心出發，是最好的解藥。



我們一起為 「老寶貝培心家庭」撐腰

/江德宜

台灣已步入高齡社會，根據衛生局的統計，長者是各年齡層中，自殺死亡率最高，但通報率最低的族群，高雄市的長者自殺未通報率高達九成二以上。高雄市生命線自104年開始執行「愛老護心計畫」，跟長照、養護單位和社區合作辦理長者心理支持團體工作。在執行計畫時，發現很多照顧者，都背負著沉重的社會期待、經濟壓力，但因身心照護知能的缺乏，沒有支持系統提供有效喘息與滋養性的關懷，不斷付出而無暇自顧，與長者相互弱化的惡性循環下，逐漸耗損自身的身心健康。因此108年針對家庭照顧者執行『你照顧老寶貝 我寶貝你的心』計畫，並召開「讓我為你撐腰，搶救心苦人的照顧者」記者會，獲得許多回響，更加深社會大眾對照顧者心理健康的重視。也串聯相關的社團組織和企業主，希望能匯聚不同的資源幫助更多需要關懷的家庭。

在10月3日我們舉辦「為老寶貝培心家庭按讚」共享饗宴活動。邀請辛苦的照顧者與被照顧者參加，在志工陪同下共享美食，分享心聲，建立連結及支持系統，共度美好的夜晚。同時也邀請默默付出的合作單位、贊助企業一起參加。

當晚6點未到，就有照顧者推著坐輪椅的被照顧者，或互相牽扶著慢慢行走前來會場，他們心中充滿期待地流露出笑容。穿著小桃紅的志工引導他們報到之後，攝影師馬上替培心家庭和今晚的陪伴志工拍一張合照，晚宴時就可以拿到美美的照片，日後看到照片就會想起今晚美好的時光。這是今日彩色數位影像文件輸出中心的雷總經理偕同妻子、女兒和攝影好友，帶著列印設備和相機來當志工，賺取大家的開心和笑容。

美麗的黃主任與帥哥志工廖志偉共同擔任節目主持，串場連結默契十足，開場由剛成立的1995舞蹈班跳起活力四射、熱情十足的「撐腰舞」，舞者還下台邀請來賓共舞，再亮出「為港都心苦人撐腰」的手掌字樣，一開場就將共享饗宴活動激發至最高潮。

理事長致詞時說：一直以來多數社會大眾以為生命線是公務部門，事實上生命線既非官方也非營利組織，生命線的經費一分一毫都是靠社會大眾熱情的贊助。我們有200多位經過專業培訓的志工，每年要接兩萬多通對人生感到絕望的求助電話，對自殺防治成效頗佳。港都現在有五萬四千多位的失能者，四萬多的家庭照顧者默默孤獨的承

受沉重的壓力，高雄市生命線串聯資源，走入社區。希望為自殺防治更盡一份力。

社會局黃淵源局長、國際生命線台灣總會張秀輝會長、中曄國際有限公司張清泉董事長都蒞臨會場並上台致詞，給予高雄市生命線大力支持，為港都心苦人撐腰。

今晚的主力表演是Sha La La樂團，團員都是職場上的高階主管、大學教授或退休軍人，因興趣和觀念相同而聚集，每週都抽出空暇時間練習，也常去做公益演出，之前演出是以英文老歌為主，這次特別為我們的活動練了幾首國台語老歌，keyboard手就是我們的毛瓊蓁理事。他們不但無酬表演，還贊助活動經費，令人感動。Sha La La的表演感染力很強，主唱者在台上唱，在主持人和志工帶動邀請下，來賓和行動方便的被照顧者、照顧者也多起來跳舞，滿場歡樂沸揚，掌聲和笑聲發出的強大正能量，將培心家庭平日的負能量一掃而空，大家都露出難得開心的笑容。

幽默和熱情的文彬哥和正蘭妹主持的「賓果同樂」，讓大家歡樂的忙於賓果對對樂，經過一番熱鬧和激情，並充滿期待的氣氛後，有16位幸運者賓果，得到志工編織的「希望之網」手提袋。

「為老寶貝培心家庭按讚」的共享饗宴中，有很重要的感恩時刻，感謝高雄市生命線全體理監事和贊助者。由呂理事長及全體理監事帶領贊助者、協力單位和全場志工一起高呼口號：「港都心苦人，讓我們為你撐腰。關懷專線1995」，讓在場的培心家庭深刻感受大家「大力」的為他們撐腰，讓他們知道自己並不孤獨，能更有力量為家人和生命奮戰下去。

在今天的晚宴中也舉行社區結盟儀式，由高雄市生命線聯結五項功能，並各由相關單位代表，「照顧技巧」由社團法人高雄市家庭照顧者關懷協會代表、「在地服務」由郭吳麗珠社會福利慈善基金會代表、「生活喘息」由高雄市鳳山浸信會代表、「法律問題」由律師聯盟代表、「心理健康」則是高雄市生命線代表。主持人喊：「2019邁向2020」，全體呼口號：「五十無刻，護心有我在」，不僅代表大家攜手邁向2020的助人之路，也代表高雄生命線開線即將滿五十年了。

溫暖且歡樂的共享饗宴，希望能讓照顧者把平日照顧的辛苦得到緩解抒發，而被照顧者也暫時忘掉身體的病痛。也希望以滿滿愛的能量，幫他們掃除負能量，相信在大家的熱情關懷的大力「撐腰」之下，必定回憶無窮，也支撐他們能再繼續走下去，不再孤獨與無奈的面對每一個明天。

主題故事 - 為老寶貝培心家庭按讚



歡迎光臨



志工一對一溫馨陪伴



理事長向培心家庭致意，大家辛苦了！



社區結盟，護心有我在



圓滿落幕，大家辛苦了

溫暖的撐腰

/江德宜

為了替心苦的港都人撐腰，高雄市生命線在10月3日假漢神巨蛋九樓金龍廳舉辦「為老寶貝培心家庭按讚」共享饗宴活動。在美食和悅耳歌聲中，大家也分享心聲，我們聽到好多感人的故事。

一位女性照顧者跟陪伴志工說：她與夫婿取得共識，接下照顧失智父親的重擔，在照顧父親的過程中，由渾沌的調適期和溝通期，漸漸地學會把握當下，覺得能照顧父親是上帝最好的安排，也是現階段最重要的任務。她特別感謝生命線舉辦這個共享饗宴，讓她可以好好享用豐富一餐。

另一位女性照顧者說：她照顧失智的媽媽，10年未出席這樣的晚會活動，笑說自己像鄉巴佬進城般大開眼界，忍不住將多年來的辛酸苦楚倒給陪伴志工。

一位女兒帶著父母親同來，百歲的父親包尿布，母親帶尿袋，都是重聽失智者，她說：「自己像兩頭一直被拉的緊繩橡皮筋…，中間的喘息很重要。」饗宴中，女兒很不放心父母親的用餐，經陪伴志工細心的服務餵食，她才放鬆心情開心的說席中有她喜愛的菜餚。

一位身為女兒的照顧者說：「事前不知道失智的父親和精障的哥哥同住會發生衝突，只好辭去工作全職照顧父親。」她得到先生和女兒的鼓勵和配合，獨自前來參加共享饗宴，稱讚和感謝有照顧協會的陪伴和協助，讓她覺得有依靠。

一位母親帶著患有罕見疾病的兒子來參加饗宴，她從孩子出生到現在已經照顧23年，兒子很乖巧，很好奇，頭轉個不停，食慾也很好。陪伴志工從旁適時給予同理和肯定，她感受到陪伴志工看到她對兒子的教養成就，心裡很開心。

有兩位照顧弱智孩子的媽媽無奈的說：「因為是自己的孩子，從出生到現在二、三十年了，只希望他們能身體健康，生活平安，能夠照顧多久算多久…」

一位原本事業有成的先生表示，為了照顧失智的母親和年老的父親，被迫放棄自己的事業，剛開始很委曲也很不甘願照顧兩老，還要面臨親朋好友的指責。後來用比較正面的態度去面對，覺得失智母親像是大海的時浮時沉的浮木，需要家人照料，而父

親像吃醋的孩子般，兩老常做一些不合常理的事讓他兩頭忙。

一位女性照顧者也說到，自己被要求照顧年邁的婆婆和丈夫，心中無數的不滿和不安，道德上的枷鎖和被照顧者的情緒勒索，讓她情緒崩潰又不知道如何尋求資源，覺得自己很像在大海中，快沉下去的一根浮木，孤單奮力地撐著婆婆和先生，好像脖子被掐得快無法呼吸的感覺，讓人聽了很不捨。

一個照顧失智母親的女兒說：「我現在沒把她母親看待，而是把她當成小孩照顧和呵護，我也深深的感受到母親對我的依賴。」

照顧者需要有喘息的空間和時間，被照顧者也需要歡樂的刺激，共享饗宴的歡樂時空，對他們來說都是一種輕鬆的解放。在席間，陪伴志工鼓勵照顧者一定要讓自己的負面情緒釋放，也告訴他們如果有需要，可以打電話到生命線釋放和紓解。

整晚滿場很high的氣氛，充滿溫馨和歡樂的掌聲、笑聲，發出強大的正能量，將培心家庭平日的負能量一掃而空，大家都露出難得開心的笑容。因為被照顧者通常都很早休息，為了不影響他們的作息，共享饗宴的活動在八點半就結束。在陪伴志工的攬扶和祝福下，這些心苦的培心家庭帶著滿心溫暖，手裡提著出自志工們巧手和巧思的培心禮袋，還有報到時攝影師拍攝的照片，來時沉重的脚步在不知不覺中也變輕了，在會場門口不捨的向志工揮手道別和道謝。

活動結束後，一個被照顧的大男孩特地跑過來跟跳撐腰舞和主持賓果同樂的志工正蘭妹說再見，正蘭說：「我那疲憊的身體突然溫暖了起來，我想我們都做的太棒了，讓那些家庭和我們都得到歡樂與美好回憶。」

中心的工作人員也收到鳳山浸信會社區據點的工作人員，用LINE回饋他們的董事及工作人員參加的感受，真實呈現如下：

「你們的用心付出，讓家庭照顧者有很好的喘息，也讓被照顧的長者有很棒的回憶，高雄市生命線有您們真好！」

「○雪回家一直說你們活動辦得很棒，之前他參加餐會很少聽她稱讚成這樣；○元

哥走路不方便，來時苦瓜臉，餐會結束後笑咪咪離開；○敏問過每位長輩及家人，他們都說非常滿意，連外籍移工都享受到。因雇主帶長輩參加餐會，移工就放假；○惠姊家的移工和男朋友約會去了，麗○家的移工開心的逛漢神巨蛋。我要說："謝謝你們的用心！"

高雄市生命線長期關注年老議題，這次特別舉辦這場共享饗宴，優質的表演和志工貼心服務，讓這些照顧者帶著親屬輕鬆地享用豐富的一餐。志工們用心的投入及協助，讓活動更加精采及圓滿，大家都有一個共同的想法，就是：「疼惜老人就是疼惜我們的未來，能幫助別人，我們很開心啦！」。





花掉的錢都會自己流回來



- 讀後感 -

/詹雅鈞

這本書的副標題是：啟動「金錢螺旋」，用錢越多反而更有錢。

也因此整本書的重點都環繞在「金錢螺旋」這個概念上。

起初我原本以為這本書就是一般的理財書，就是如何存錢及花錢的簡單概念，但真的看了以後，發現它不僅加入了被動收入的概念外，還有其他如利他行為、閱讀等為輔，來完整的建構了這個「金錢螺旋」的概念。

一、你花錢是投資還是浪費？

能夠掙脫金錢枷鎖的自由人，花錢的方式會是**如果讓花出去的錢，以增值的方式回到自己身邊。**

如果把錢花在只有當下能享受的商品或服務上，就只是一種單純的消費和浪費。相反的，如果把錢以「未來可能以金錢報酬回到自己身邊」的方式花費，就是一種投資。

許多人(包括我)的花費是以浪費為主，但因為開始上班工作後，知道錢真的很難賺，一樣每天上班8小時，如果再加上休息時間，至少得在公司待上9小時，所賺的錢和一些高薪資收入的人來比，同樣的時間賺的卻可能連對方的1/2都不到，也因此錢難賺，每一塊錢都要好好運用。

休閒娛樂的花費就要盡量控制，當然休閒也是很重的生活調適，可是如果想要以達成財富自由為目標，或者想盡早退休的人而言，適時的控制慾望是必要的。

二、現在你所花出去的金錢，能不能在將來連本帶利的回到自己身上，其關鍵就在於你是否把錢花在**自身的興趣**上。

對於自己喜歡的事物，同樣的花費，可是你會比其他人更主動去學習，以提高自己的技術含量，像是喜歡創作，就會花費比其他人更多的時間去創作。喜歡看球，就會花費比其他人更多的時間去看每一場的球賽。

這樣的付出在未來，就有比較高的可能為你帶來好處。這是金錢螺旋的第一步。



三、「創造財富的金錢螺旋」：

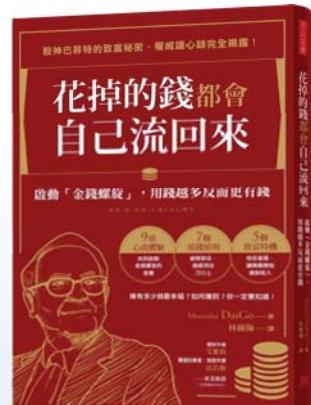
1. 做自己真正喜歡的事情，並持續下去。
2. 認真投入興趣，讓它能夠帶來收入。
3. 藉由自身興趣所得到的報酬，不要用在沒有意義(與自身興趣不相關)的地方。
4. 透過把賺到的錢再投資進自己喜歡的事物，可以磨練技能，為「薪資行情」加分，依此不斷的正向螺旋進展，來達到人生整體的複利效果。

四、世界知名的投資家華倫·巴菲特，孩提時就對投資很感興趣，有一則關於他的軼事中提到，他把故鄉奧馬哈圖書館裡，所有書名上有「金融」二字的書，每一本都讀過兩遍。

從這段小故事中可以得知，投資、閱讀，這兩件事情是最容易促成自己事業發展更好的兩大興趣選項，值得大家花時間去培養。(此段擷取自安納金的心得XD)我也非常認同，所有的成功人士都會持續且不斷的在閱讀，增進自己的智慧與知識，還未身為成功人士的我們就勢必得更加努力。

五、本書也提供了幾個將收入再投資的七個好原則：

1. 買經驗比買東西重要。
2. 購買價值大於價格的東西。
3. 把錢花在買書上。
4. 把錢用在別人身上。
5. 把錢拿來打造一個值得信賴的團隊。
6. 花錢買時間以減少麻煩事。
7. 把錢投入到能讓力量最大化的組合。



最後這本書一直希望讀者們在閱讀完這本書後，可以如何將自己喜愛的興趣和工作結合，提升自己的所得，像是我自己所寫的第二點，就是希望讀者們結合興趣來提升技術含量，如果這麼做本來單純的興趣或許就會變質(因為你會在提升自我的路上覺得自己不如那些走在前段的高手等的負面想法)，可是這是必要的。

或許這麼說起來很現實又殘酷，對很多人來說興趣是做開心的，有沒有收入並不是最重要的事情，可是事實上如果想要讓金錢回到自己身邊，這點犧牲是必要的，畢竟天底下本來就沒有白吃的午餐。

能幸運的擁有天分高的興趣而使自己得以換口飯吃的人本就在少數，更別提這些表面上看起來天分高又幸運的人，私底下是非常努力的人更是在其中佔了多數。

因此希望看完這本書後，也能好好思索自己的金錢螺旋，一起達成讓花掉的錢自己流回來的目標！



社團法人高雄市生命線協會(44期) 協談志工儲備訓練課程召募簡章

召募對象	歡迎願接受生命線專業訓練課程及培訓，只要年滿20歲以上社會人士及大學三年級以上學生。
上課地點	本會7樓訓練教室

報名及相關規定

- 地點：高雄市新興區大同一路181-6號9樓(大同路與中山路口)。
- 時間：即日起至2020年2月27日止，一律採網路報名並於一週內親自至本會繳費。
- 報名受理時間：週一至週五上午09:30-17:00。(限額35位，額滿為止)。
- 第三階段及第四階段接線實習時間，為週一至週五上午08:00-12:00、12:00-15:00、15:00-18:00等三個時段為主，晚上值班時段及週六週日，依未來值班清況而定。
- 費用：(1)行政作業費500元。(2)各階段訓練費2,000元。(3)完成四階段的訓練，並正式受聘為高雄市生命線志工，將全數退還6000元訓練費用。
- 繳交資料：(1)報名費用2,500元(行政作業費及第一階段訓練費2,000元)。(2)志工推薦函一份(繳費時領取，並於報到日時繳回)。(3)兩吋大頭照1張。
- 報名洽詢：07-2819595
- 已報名完成，不得替換他人，如因其他因素需取消報名者，請親洽辦理，2020年3月6日前可退訓練費2,000元，行政費則不受理退費。
- 本會不代訓志工基礎及特殊課程相關課程，請學員自行完成課程。
- 填寫報名表專區：<https://reurl.cc/9zvdKx> 或掃描 QRcode → 
- 課程內容/期程：

	第一階段訓練費:2,000元	第二階段訓練費:2,000元	第三階段訓練費:2,000元	第四階段訓練費:免費
期程:每週六 上午09:00-12:00	2020/3/21-4/18	2020/5/16-6/20	2020/7/11-8/8	2020/11/1-2021/10/31
主 題	認識生命線及 預備成為協談志工	同理心訓練 及協談專業加值	獨當一面的服務實 習與形成合作團隊	協談實務運用
課 程	1. 生命線的介紹(3/21) 2. 生命線的志工倫理 守則(3/21) 3. 諮商理論技術與實務 (3/28) 4. 情緒、認知、行為 與人(4/11) 5. 社會福利資源現況 介紹(4/18)	1. 個案概念化-如何了解當事人 的問題(5/16) 2. 同理心互動技術-協談員的口 語反應(5/23) 3. 心理疾病之認識與輔導(5/30) 4. 心理創傷與藥癮關係(6/6) 5. 自殺風險評估(6/13) 6. 常來電個案類型與協談策略 (6/20)	1. 協談架構與諮商倫理 (7/11) 2. 生命線的協談模式 (7/18) 3. 危機個案處遇(7/25) 4. 音檔見習一 (8/1) 5. 音檔見習二 (8/8) 6. 分組上線實習 (8/10-10/10)	接線實習(120點)
團體課程	自我探索團體	同理心團體(初階)	同理心團體(進階)	四個階段都通過考核 後，並授證成為本會 協談志工，將全數退 還訓練費6000元
團體課程 上課時間	周一下午15:00-17:00 週三上午09:30-11:30或下午15:00-17:00 週四下午14:00-16:00或下午15:00-17:00 週五下午15:00-17:00	依第二階段上課時間		
考核通知	2020/5/11-15	2020/7/6-7/10	2020/10/12-10/18	2021/11/1-8(預計)

2020年社團法人高雄市生命線協會(44期) 協談志工儲備訓練課程報名表

姓名：			
出生西元 年 月 日 歲			
身分證字號 □□□□□□□□□□			
聯絡 方式	(公司)		
	(家裡)		
	(手機)		
	E-mail		
	緊急聯絡人	姓名：	連絡電話：
	通訊地址	□□□	
學歷	最高學歷/校名		科系
職業/ 經歷	服務單位		職稱
志工 (簡要 相關 經歷)			

報名日期： 年 月 日 收款人： 經辦人：

資料繳交檢核表：

- 報名表
- 報名費用2500元(行政作業費及第一階段訓練費2000元)
- 志工推薦函一份(繳費時領取，並於報到日時繳回)
- 兩吋大頭照1張

重新揮灑生命中的陽光

他是個陽光男孩，不經意中接觸到毒品，有所警覺時已上癮，過著隨毒起舞的生活，爸媽親情的呼喚，喚醒他戒毒的決心。現在的他是最稱職的反毒大使，爸媽眼中驕傲的兒子，和你一起分享他的心路歷程。

/洪健智



在懵懂中成癮

我第一次碰到藥物是在高職16、17歲叛逆期的時候，那個時候流行的是K他命以及搖頭丸，正值叛逆期的青少年每天就只想玩，每天一到校門口就是轉進巷子口的早餐店度過一天。可是，玩要本錢啊！沒錢怎麼玩，當時常聚在一起的朋友就有個提議，問我要不要幫他送東西，送一趟利潤對半分，當時的我就想：「聽起來好像不錯喔！」，沒有多想就爽快地答應了。

第一次交易時，朋友叫我把夾鏈袋的東西拿給KTV前的一個戴帽子的，當時因為傻傻的不知道送的是什麼東西，就把夾鏈袋拿在手上大搖大擺地走到KTV，對方看到後迅速的把帽子蓋上，錢拿給我轉身就走，這時候才發覺不對勁，原來我送的這東西就是K他命。

因為利潤不錯，而且也運氣很好的沒被警察查獲，我也就這樣賺著零用錢，直到畢業。

接下來再碰到「它」的時候，我已經出社會了，因為還要準備高考，除了平常日工作、晚上在圖書館讀書之外，假日還需要往返台中進修，也因此使我精神不濟，疲勞與倦怠感越來越嚴重。

一直到某天晚上在圖書館讀書時，班上一個同學主動來攀談：「看你都讀得這麼晚，精神似乎不太好，跟我去外面抽根菸吧！」「來來來，這個你試試看，吸下去之後會很有精神！」當時，其實我也不曉得那是什麼東西，以為是人家說的水煙，在好奇



心驅使下，想說：「真的那麼有用嗎？」，不疑有他的吸了幾口。果然，疲倦感真的消失了，第一次使用時，甚至可以連續一個禮拜都不睡覺，一直執著在書本上，等到真的想睡而睡著，隔天醒來後全身無力，課本的東西都完全記不住，精神恍惚。

而每次的精神恍惚，同學都會拿免費的東西來給我提神，一次、兩次、三次的免費供應後，完蛋了，上癮了.....突然查覺大事不妙的我上網查詢，才發現我用的東西是甲基安非他命。

從此以後，生活幾乎都以毒品為中心，每天早上起來，如果沒吸個兩口，就感覺渾身不對勁，整天躲躲藏藏，甚至有一天，慈濟打電話來說我十年前簽下骨髓捐贈意願書，現在找到配對成功的被捐贈者，想來拜訪我，我卻一直拒絕他們的來訪，怕被發現自己是用藥者，現在很懊惱失去一次助人的機會。

聰明父母的親情呼喚

當我知道爸媽發現我吸毒時，很擔心是否會有一陣咆嘯，我想他們是非常失望、甚至是有一些情緒的。但他們很聰明，他們不會自己承擔情緒和壓力，反而是主動尋求協助，學習怎麼照顧自己並且與藥癮者相處。

他們直接尋求毒防局的協助，參與社區團體交流，自己先親身與使用過藥物的過來人訪談，了解用藥者的想法，以及如何與用藥者相處，改變自己的認知後，再來幫助自己的家人，甚至透過念經迴向轉念，不會自己承擔情緒，或是用衝突的方式紓解壓力。

有一次，我在客廳看電視，爸過來蹲在我身邊，握著我的手說：「你要加油把它戒掉，爸媽陪著你。」媽也在一次吵架中，對我說：「對不起，可以給我一個機會，再當一次媽媽嗎？」我心裡吶喊，我洪健智就只能這樣嗎？我就這樣被毒品綑綁一輩子嗎？不！到此為止。我發誓不要再過這種日子，我把吸食器包一包，丟到垃圾桶，開始尋求專業的幫助。從此向毒品說：不！

家人支持是戒斷最大關鍵

用藥會上癮，不過我發現運動也會上癮，所以我透過運動面對我過去的壓力。以前每天起床，不吸兩口，會覺得不舒服，但是現在每天晚上不去運動就會覺得很不舒服，同樣會上癮，而我選擇了第二個。而且運動完，全身都是汗被攔檢時，還能大聲跟警察說：「攔什麼攔，我去運動不行嗎？」比起吸毒，這樣的生活反而更讓我快樂、自在。

另外，我也會透過與家人分享心情等方式，改善自己的心理壓力，不再自己隱忍，讓我能夠與壓力共存。

家人的支持是我認為能戒掉用藥的最大關鍵，原先我用藥之前以及用藥時，我們家永遠都離不開工作，但爸媽開始參加毒防局辦的團體之後，慢慢的改變了家人互動的方式，爸爸開始問起我的興趣是什麼、想要學什麼、喜歡什麼東西之類的問題，家人也越來越能關心彼此的生活與心情，感情也因為這樣越來越熱絡。

通常用藥者的家庭，因為用藥的關係，就會開始排斥用藥者、或是溝通中斷，也間接導致用藥者逐漸封閉自己，反而更依賴藥物。所以，我認為適時的關懷與陪伴，會是避免家人接觸或是使用藥物最好的方法。

一定要尋求專業的協助

說到如何預防用藥成癮，我認為應該多尋求專業單位的協助，透過專業的毒品防制宣導增加自己的對毒品的認識，並且絕對不要使用來路不明的食物或是藥品。因為現在毒品種類太過複雜且生活化，一不小心很可能就會誤觸毒品，如果更因此把它視為紓解壓力、排遣無聊的方法，很有可能就會因此成癮，反覆用藥。

如果真的不小心成癮了，我建議大家一定要尋求專業的協助，因為藥物成癮問題十分多元，如果只是單靠自己或是家人，很有可能會找不到正確方向。所以我們才需要與毒防局、醫療院所等專業機構聯絡，正視自己施用毒品的原因，並且設定改變計畫、找回健康的生活方式，才有可能預防並且有效地預防毒品成癮問題。

在此我也分享六招如何向毒品說不的方式：1. 表明態度，堅持拒絕。2. 道德勸說，回頭是岸。3. 肯定友誼，但做自己。4. 自我解嘲，幽默一下。5. 轉換話題。6. 逃之夭夭，走為上策。絕對不要中了別人的激將法，也要學會如何處理自己的情緒，不要讓別人影響自己。

現在的我，白天工作，晚上遛狗或運動，需要我時，會去協助當反毒大使，分享自己的經驗，我很喜歡現在的生活，也希望能幫助到別人。

抒心園 陪你從心開始

/致依

「現在如果有人激我說不敢吸就是卒仔，我會笑笑著跟他說：對呀！我就是個卒仔！」健智一派輕鬆的說，在用藥的期間，他過著躲躲藏藏，恍恍惚惚的日子，現在已經戒癮的他，不敢再想像那段不堪回首的日子。學會解讀自己的情緒，不要受別人的行為言語影響，是他最大的感受。

這正是高雄市生命線協會成立「抒心園」社區支持據點的目地。以多年的心理健康推動經驗，我們認為大多數藥癮風險可以透過解讀及與自己情緒相處，來做預防，因此承接毒防局「藥癮家庭社區支持服務據點」方案，成立以專線諮詢、協談關懷、支持團體、親子家庭日、情緒營等5大服務內容為主的「抒心園」，針對社區藥癮家庭及藥癮人口，擴大啟動從心理健康促進角度切入，以專業社會工作服務設計介入，避免服務對象遭受事先被貼標籤或心理抗拒等。

在第一次的「解讀我心」情緒營中，生命線世芬督導從大腦的運作告訴我們，毒品會讓大腦產生愉悅感，但同時也會損害大腦而失去邏輯判斷能力，一次次的刺激下，最後大腦只想要毒品產生的愉悅感，而完全不去思考後果，此時已經上癮了。毒品防制局伍鈞璋督導也指出，現在很多新型毒品都隱藏在日常中，例如：咖啡包、糖果甚至郵票，讓人很輕易就能接觸到，而當生活中的壓力和疲憊迎面而來，毒品似乎是迅速的解藥，但伴隨而來的成癮、身體器官受損，甚至是施用藥物產生的精神症狀、攻擊行為或是暴斃，卻會造成一輩子的遺憾。

能夠解讀自己的情緒，是掌控自己生活的不二法門，最近自己是不是老覺得坐立難安？是不是動不動就想哭？或是早上很不想起床？而當這些情緒來敲門時，世芬督導告訴我們，我們可以中立、不帶評斷的眼光來感受它，生命中遭遇的困難、挫折，在當下是如此難以接受，但在過後某一時刻突然會覺得，也許這是最好的安排。而活出



快樂的秘訣就是：自我肯定、看見自己所擁有的、轉個彎想事情，甚至可以把日常生活中曾有的快樂、幸福或感動記錄下來，放進快樂儲蓄筒中，受傷或心情不好時，別忘了從中提款，提醒自己曾有的美好。

世芬督導也提醒我們可以透過這些方式成為夢想掌舵者：真誠與自己相處、裝備投資自我生命、常與夢想實現者相處以及常告訴自己永不放棄。她也引用德雷沙修女的話：愛的相反是—"冷漠"，提醒我們，如果冷漠的對待自己或關心的人，等於扼殺了人生。有愛、從心做起，正是我們的理念，也是抒心園希望帶給大家的。

快樂儲蓄桶

提款



- ◆ 受傷時--瀏覽它，記得你有的，複製它，轉移一下注意力，從快被淹沒的受傷情緒中喘口氣。
- ◆ 無聊時--複製它，讓自己的生活更添彩色記憶。
- ◆ 感恩時--找尋靈感或對象。

1

回鍋再訓心得

重新啟動助人自助歷程

/許小苓

協談室內鈴聲響起，緊張的心情，讓呼吸變的急促……快一年沒接案了，接案前的心情轉換都忘了……。回鍋訓練開始的第一通電話，在忙著為案主找尋問題解決的過程中……詞窮了～

協談志工要把身體調整到最佳的狀態再接起電話……督導的提醒，言猶在耳……。調整一下呼吸，說話慢一點，冷靜沉著面對個案傾聽、同理、支持，都只是基本功。

個案來電求助的問題各式各樣，都在挑戰著協談者如何在問題解決與焦點解決方式間選擇，這是最大考驗。

面對個案的求助的過程，除了感同身受，協談者常常按奈不住會給予建議與答案，但求助者問題太多了，協談者並非全能，給與的建議與答案未必適合案主所需，但有時候可能呈現某種程度的風險。例如：長輩常說：不要隨便給人出主意或做決定，好就好。不好就會變成代罪羔羊，給人罵～

人在面臨人生苦痛時，急需宣洩與支持管道，最安全實際的就是陪伴，陪伴個案如何面對自己的痛苦與困擾，一起探討尋找對個案最有幫助的支持系統。

求助者最瞭解自己問題與處境，協談者能做的只是在這一次性協談中，幫助求助者釐清絆住自己前行的障礙，以及個案面對自己處理方式的優點與缺失，思考是否還有不同的選擇……等等。

透過生命線的電腦與話務系統及完整個案資訊管理系統，增加了協談者接案的信心及提升接案品質。

電腦系統的語音清楚明白，讓個案了解生命線協談過程是嚴謹且協談內容是絕對保密的～讓求助者放心。翻閱曾經來電個案過往紀錄，除了節省瞭解個案求助過程中許多癥結，也在情緒辨識的勾選上，提升對個案當下的痛苦困擾及危機指數的了解，讓協談者很快的聚焦個案求助的重點。填寫個案紀錄的同時，可彌補在幫助過程中的不足，提供自我反省契機。社會資源欄內容也提供協談時的應急之需。

有些個案很希望協談員幫助他們解決實質面臨的所有問題。掌握原則，一次協談處

理一個問題，除了讓個案有更多時間思考，也才不會讓協談過程流於不著邊際，時間過於冗長。

如何在一次電話協談中，到位的解決個案的求助？我想協談者只有熱誠服務的心是不夠的，有顆願意服務奉獻的心，還必須具備相當協談輔導的專業技能。

三個月的回鍋再訓結束了，除了衷心感謝督導們在回訓過程中給了我很多觀念的啟發及適時幫我導正協談方向外，也同時在我面臨困難時幫我開啟一扇窗，讓我看到不同的路，正向而且管用。

細膩完整的分析及鼓勵也總能讓我產生價值感，得到前進的力量。謝謝生命線督導們辛苦的指導我3個月。

回想過往也曾在生活中經歷許多挫折困難，害怕被洞穿而內心掙扎的拿起電話向生命線求助…………。當你拿起電話時，治療就已開啟，督導提耳的這句話，著實印證在我的生活中。

曾經看過一則"瞎子提燈"的故事，描述一個好的行為，不但會讓別人得到好處，重要的，也會給自己帶來好處。為別人照亮了路，也更讓別人看到了我，在生命的夜色裡，我們才能尋找到自己的平安和燦爛～這是生命線志工日常的寫照。

生命線志工是助人工作，但得到最多幫助的是自己。

在人生的畫布上，粉墨登場 ～人人都是潛在的子數～

/高瑣娟

從105年的長者心理支持團體到108年的培心護老支持團體，每一次的團體互動都是心量的壯大回歸。在團體中的課程設計，都是希望能藉由不同媒材的輔助，來達到團體中的成員，都能夠對人事物產生正向的連結、在活動中有自主性和能力感。

由於日本比臺灣更早進入高齡化的社會，對於提供日本國人如何延緩老化及預防失能、失智的部份，都比我國更有經驗。借重日本既有的成功經驗，為我國的社區工作提供了前導方向。在去年的因緣際會之下，學習了日本和諧粉彩繪畫，更取得了正指導師的資格證照。也由於本身所從事的社工領域是保護性工作，如何和案主建立良好的信任關係，對於推進司法工作的順暢度，有著重要的關鍵性。在建立關係中，我最常用的技巧就是繪畫，並且深信人人都有作畫的能力，在作畫的過程中，我藉此了解案主的思想脈絡、認知程度、及情緒的隱晦不明處，而案主當下的作品，就是我每次陪同工作的最好回饋，雖然每一張畫都是一個令人揪心不捨的故事，但卻是滋養著我下次接案的動能。

所以在此次高雄市生命線的培心護老支持團體中，我嘗試了以粉彩作畫來讓家庭照顧者，透過粉彩溫潤手感的特性與柔和透明的色澤，來達到在作畫時，可以拋開自身的煩惱、憂慮和擔心，讓身心全然的專注；再透過同理的態度協助照顧者對自身事件能夠換位思考，明白雖然我們不能改變現實的處境，但我們仍能抱持正面觀點來照顧自己。也期待去肯定每個人作畫的潛能及其優勢可被發掘和運用，希望透過畫作來與照顧者進行對話，聆聽他們作畫的心情及故事，協助團體成員找到可以建立自己滿意、具品質、有意義的生活，引導團體成員們明白即使遭遇生活困頓，只要透過簡單作畫，也能體會生命的片刻美好，圓滿人生當中的每個緣份，擁有多幸福感。

根據研究，人在活動手指時，腦部有很大區域的神經會受到刺激，所以多動手，也有助預防腦力退化。因此，偶爾嘗試一些新事物，給大腦其他部位帶來一點新刺激，有助延緩腦部退化。在日本，和諧粉彩繪畫大多運用在銀髮族的長期照護上，不僅讓銀髮族能有自行創作的空間、自己可以動手作畫，更重要的是藉由作畫和人之間有了社

交互動，人際關係得以從中蘊釀。在設計簡單有意義的作品，讓被照顧者感受作畫的樂趣，每張畫都是獨一無二的作品，在作品中透過引導讓被照顧者的生命故事得以重整，賦予更積極的內涵。

臺灣在2025年即將邁入超高齡化的社會，也就是說全國有百分之20是65歲以上的人口。老化是人生當中不可逆的過程，然而，維護身體機能的良好，不致失能、失智，卻是年輕時就可以從自身做起的。延緩身體功能的衰退，避免提早進入照護系統，是目前政府與民間合力共同前進的方向，全臺灣為了因應超高齡化社會的來臨已做好準備；長者的今日、是你我的明日，我們人人都是潛在的百分之20。在團體中，我體悟到想要健康的老化，不是一句口號，人人應從自身做起。體貼身邊的人，營造友善的環境，讓銀髮族樂於走出家門進入社區，也讓家庭照顧者得以喘息享有良好的生活品質。



最美的晚霞畫面

/草踝

不管你有沒有讀過上一篇談到關於長者陪伴長者，我都再簡單介紹一下，以便讀者了解這篇文章所說的背景資料。我所住的這個城市，市政府致力打造一個友善長者的環境，除了硬體設施處處考慮到長者出入之外，也發展一些軟體的方案，例如有一個長者同儕諮商方案，運用50歲以上的志願服務工作者，給予54小時的教育訓練，為期九週，然後再由主責的社工經初評後，將文化背景比較相似的志工和有需要的服務對象配對，進行所謂的同儕諮商。接下來我就要分享一些受訓完的心得和見聞。

剛受完訓練的菜鳥諮商員加上較資深的諮商員，大概二十來位，我們每週固定聚會一次，每次約一個半小時，通常是個案會議，而每月的第三次聚會通常會安排在職訓練，主題通常有關社會資源的介紹和諮商技巧。例如在最近的社會資源介紹，美國聖誕佳節將至，有一個專門協調願望清單單位負責人就來做簡報，介紹他們做什麼和之前的成果、今年的時間表，以及如何幫我們覺得需要的長者提出願望清單，甚至包括長者的寵物都可以有願望清單。他們在媒合贊助者和受贈者之間也遵守隱私權的原則，所以要求我們在正式的申請單上創造一個假名，另外附上一個小卡寫上真實的姓名，如此一來就只有合作服務的工作人員知道，也便於核對而不致重複送給受贈者，因為案主往往有多重服務他的人員，有可能會重複申請。他們也回應志工們提出的執行技術問題，對一些小細節也都能具體解答，例如準備給受贈者謝卡之傳遞、申請表上受贈者故事摘要範例等，讓我這第一次聽課的志工對是否有合適的受贈和如何提出申請頗有信心去執行。

另外，我們在個案會議之初，除了督導的宣布事項，往往也會有在社區較活躍的志工分享他們知道的社區活動或資源，提供我社區很多有用的訊息，可以為我的案主或甚至我自己運用。舉例而言，有一位已經七十多歲退休的志工，他因為自己有慢性疼

痛經歷，受過協助，他自己現在就帶領慢性疼痛患者支持團體，通常都會分享有關團體時間表，這對我們手上有慢性疼痛的案主就是實用資訊。我們這群志工也無形中成為一個接案的互助團體，也是社區訊息交換所在。

其中一些資深志工是成功老化模範，示範著如何安排自己的銀髮生活，透過社區志願服務，讓他們活力充沛，即使滿頭白髮、臉上佈滿歲月的皺紋，仍用力學習如何生活，從最基本的如何搭乘大眾運輸到預防跌倒，專業課程從傾聽到如何辨識扭曲的思考模式等，自己先學習再分享給案主。有些案主更是我們過去曾提供服務的志工，因為過去有服務過，資深志工有認識，隨時保持聯絡知道他的狀況，隨時都可以提供協助。我自己親自見證這個互助經驗：

有回我在上訓練課程的時候，突然感到身體不適，直覺眼冒金星，隔壁座正好是一位退休護士，就在要開口求助的幾乎同時，他先開口問我還好嗎？我回答說我好像快昏倒了，接著督導就讓他帶我到隔壁沒有人的閱覽室，雖然沒有躺椅，但他嫻熟的將座椅合併讓我躺下，接著來了另一位女士退休的護士同學，開始幫我按脈算心跳，要我喝水，慢慢地他們看我的臉色由蒼白轉為有血色，問我要不要致電家人，我說不用他們都在上班，我可以回家休息。同學說你不可以現在自己開車和獨處，我說我隔壁鄰居退休在家，有事我可以找他們幫忙，於是他就開車送我回家。回到家，我見他下車，心裡很納悶他怎麼沒有要走，他就開口跟我說到隔壁確認鄰居有沒有在家，要確認是在否安全的情況下才離開。我那天就在這團體成了受助者。

在個案會議中，除了會報告案主近期狀況，提出可能的困難，督導的回饋和其他同儕也會七嘴八舌自己的想法，像是一個智囊團的氛圍。另外，我們這些同儕諮詢商員可能會因為家中的事，或者出去度假，而會暫時中斷個案的訪視，所以就會在會議中協

調是否需要別人暫時補位代班。

雖然我們這一群志工諮商員未必有私下的來往，但因我們有一個共同的服務工作，每週固定的個案會議，雖然督導只要求手上有個案者每個月至少出席一次，但我似乎已不知不覺養成參與的習慣。我在其中學習如何助人、獲得實用訊息、仿效成功老化的典範。我不僅看到這一群銀髮族仍興致勃勃一起迎向夕陽人生，也見證善的循環在我們之間串流。這樣的晚霞畫面太美了！



感恩時刻

捐款芳名錄

2019年08月19日
至
2019年11月13日

200,000 陳昀曄
110,000 陳守仁
50,000 曾信哲
40,000 高雄市工商婦女協會
37,500 陳哲偉
30,000 孫可基
22,000 張學志
20,500 王海城
20,000 王正盛
20,000 王育倫
20,000 立乙科技有限公司
20,000 長運國際貿易有限公司
20,000 洪金鐘
20,000 洪義直
20,000 高雄市東區扶輪社
20,000 國精化學股份有限公司
20,000 黃冰妤

20,000 煌翔企業有限公司
20,000 劉清平
20,000 蘇成達
12,000 黃禮俊
12,000 呂和霖
12,000 呂泰榮
12,000 呂和靜
12,000 呂珠滿
12,000 呂崇吉
12,000 林正章
12,000 曾富蘭
12,000 黃靖淑
12,000 楊硯如
11,200 林世芬
10,000 方敏智
10,000 台灣派羅特克材料股份有限公司
10,000 林新安
10,000 信和科技有限公司
10,000 建宏正骨
10,000 張鎰基

10,000 陳冠余
10,000 陳美伶
10,000 黃茂森
10,000 歐梅如
10,000 鄭孟軒
8,500 毛鍾華
8,000 黃炫迪
6,000 張淑敏
6,000 鄭淑慎
5,000 張以誠
5,000 陳冠良
5,000 鄧鈞環
5,000 魏太太
4,000 毛村進
4,000 晉昌西點麵包廠
4,000 黃阿滿
3,000 宋青黛
3,000 李慶業
3,000 林玉玫
3,000 林美芳
3,000 林瑜
3,000 張秀輝

3,000 張明忠
3,000 黃愛玉
3,000 德匠名廚股份有限公司
2,500 方惠芳
2,500 呂佳揚
2,500 林益安
2,500 林慈惠
2,500 張新安
2,500 郭春江
2,500 黃奕睿
2,000 王震乾
2,000 李樸堅
2,000 林婉茹
2,000 思瑞設計工程有限公司
2,000 柳碧華
2,000 高佩玲
2,000 許小苓
2,000 陳美玲
2,000 陳嘉鴻
2,000 景創資訊有限公司
2,000 曾思騏

2,000 黃凱鈴
2,000 溫美紅
2,000 葉素宜
2,000 蔡琦瑛
2,000 顏正賢
2,000 顏雪香
2,000 蘇芳檻
2,000 蘇玲菁
2,000 蘇細明
1,500 王文岑
1,500 王文薰
1,500 王振宇
1,500 李瑩娟
1,500 林智宜
1,500 林橘涵
1,400 林家如
1,000 江淑娟
1,000 吳麗真
1,000 李宏亮
1,000 李清海
1,000 沈建志
1,000 林忠永
1,000 翁福助

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																	
帳號	0	0	4	2	6	5	2	8	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)

邀請加入生命線會員

基本會員 團體會員(公司)
 入會費 \$200 入會費 \$1,000
 年費 \$2,000 年費 \$5,000

不定期會員 _____ 元

收據： 免寄 每次寄 年寄

*年寄收據於次年三月前寄發，願意
本會上傳國稅局，請提供

身份證字號：_____

備註：

戶名	社團法人 高雄市生命線協會 高雄市新興區800大同一路181-6號 大同大廈九樓										
姓名	寄款人										
通訊處	<input type="text"/> - <input type="text"/>										
電話											
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

收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

1,000 張秀鳳	450 王育蒼
1,000 張簡良姜	450 王俊學
1,000 郭廷鐘	450 王建輝
1,000 郭紋津	450 王彥翔
1,000 葉湘如	450 紀宛妤
1,000 廖佳儀	450 蔡清燕
1,000 鄭季屏	300 王櫻樹
1,000 興豐包裝企業有限公司	300 李則慶
1,000 張明堂	300 李詞蕙
900 杜宜展	300 張櫻芝
900 林瑞芳	300 陳思穎
600 吳珮菁	300 陳嬿婷
600 林孟瑤	300 謝鐘慧
600 林春蘭	200 吳達麟
600 國都工程有限公司	200 李苡濤
600 黃敏健	200 施宇融
500 王真麗	200 洪裕仁
500 李基成	200 郭裕祺
500 張正儀	200 陳永文
500 曾懿嘉	200 楊參郎
500 楊琇媛	200 鄧啟民
450 王秀夫	100 余滄信
	100 郭宗仁

會員繳費芳名錄

2019年08月19日
至
2019年11月13日

60 吳學宗	2,000 林世芬	1,000 張正儀
50 善心人士	2,000 孫淑櫻	600 吳麗蓉
	2,000 徐君美	600 劉文良
	2,000 翁山然	500 李宏亮
	2,000 張學志	400 高怡芬
	2,000 張簡良姜	400 陳永文
2,200 王櫻樹	2,000 郭廷鐘	200 江泉樂
2,200 陳攻如	2,000 郭春江	200 施寶珠
2,200 黃靖淑	2,000 郭紋津	
2,000 毛村進	2,000 陳月勤	
2,000 王正盛	2,000 陳克莉	
2,000 王育倫	2,000 陳昭平	
2,000 王海城	2,000 陳美伶	
2,000 何嘉儻	2,000 陳美秀	
2,000 余昇翰	2,000 黃秀香	
2,000 吳信安	2,000 黃愛玉	
2,000 吳梅桃	2,000 葉湘如	
2,000 吳麗真	2,000 趙容	
2,000 呂本定	2,000 劉春生	
2,000 李基成	2,000 鄭學輝	
2,000 李清海	2,000 謝明智	
2,000 李逢燕	2,000 顏士堯	
2,000 李樸堅	2,000 蘇成達	

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查



Vertex
MARINE
SUPERIOR
MARINE
CABLE
SOLUTIONS



FLEXIBLE FINE STRANDED

昱臺船舶用品有限公司

台灣 Tel: +886-7-355-9311

美國 Tel: +1-360-398-8228

加拿大 Tel: +1-604-272-1305

社區安全 邀您串聯

支持港都「心苦人」

一天 6 元

50年來！高雄市生命線協會以「心理健康」促進為公益使命。
透過1995專線協談24小時接力協助
每天65人次、每年服務超過24,000人次！！

陪伴長者重拾生命意義
為「心苦」家庭照顧者撐腰～
導引兒童青少年學習情緒自我照顧
讓男人心事有人知，講出心中苦處

心理健康了、情緒照顧了
關係正面、生命有力量活下去！

自殺預防
我們需要您 加入會員協力支援

馬上行動！成為身邊人的生命線

來電
洽詢

07-2819595

我要成為會員

