

1995 傾聽你的心

封面故事 世代融合 心飛Young

活的快樂就是活的健康

世代融合 激出智慧火花

我愛世代融合心飛揚

主題故事：來不及長大的未來

紙上小祕書

最遠的距離—

《完美陌生人》觀後感

線上你和我

憂鬱與外遇的因果

2019志工招募簡章 17-18頁



嘉鴻遊艇集團-複材構件(FRP)專業製造廠

台灣唯一具備陸、海、空、綠能等跨產業製程技術與製造實績之船廠

複材構件製程完整解決方案

- 模具設計
- 模具製造
- 製程設計
- 產品製造
- 非破壞性檢驗

複合材料經銷販售

- 各式製程原物料
- 真空耗材
- 灌注設備
- 電動剪刀
- 製程周邊產品

跨產業專案合作

- 設計服務
- 代工服務
- 技術移轉
- 技術支援
- 物料諮詢

民生休閒複材產品

- 先進創意磚
- 碼頭代步車
- 立式划槳
- 衝浪板
- 破纖精品



■ 編輯室

01 公益志業的世代融合及傳承

■ 理事長的話

02 主動出擊勝過被動等待

■ 2018 年 9 月 - 11 月活動回顧

03 將社會的愛心回歸大眾
不要把悲傷留給自己

■ 封面故事 - 世代融合 心飛 Young

04 活的快樂就是活的健康

07 世代融合，激出智慧火花

09 我愛
「世代融合 心飛 Young」活動

■ 薪傳 - 傳承生命的體驗

10 生命線初體驗

11 超出意料的學習

12 父母眼中的不同

13 震撼的實戰體驗

■ 人物特寫

14 我的家庭一輩子都受用的禮物與祝福

15 排除萬難 挑戰極限
活出精彩人生

■ 線上你和我

16 憂鬱與外遇的因果

■ 招生簡章

17 43 期儲訓

■ 主題故事 - 來不及長大的未來

19 改寫茉莉的那一天

22 「給」孩子更多的選擇？

23 信仰陪伴我走出過往陰影

24 如何與孩子聊「自殺」新聞案件

■ 紙上小秘書

26 最遠的距離 - 《完美陌生人》觀後感

■ 我愛老寶貝

28 「老吾老以及人之老」的實踐

■ 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：黃進南

執行編輯：徐清徽

編輯設計：龔意棠、洪敏瑋、夏婉甄

撰稿群：江德怡、周修竹、郭明勳

白瓊芳、黃玫君、廖冠婷

劉怡君、程嘉君



公益志業的世代融合及傳承



/文清

每年接近年底，社區活動會特別多，包括健診、宣傳或是生命線自辦的年度大型活動，每種活動都可接觸到不同群眾，聽到不同故事。有人1999、1995傻傻分不清。有人在志工溫暖的關懷下，傾訴自己的痛。能與他們面對面接觸，讓我們獲益良多，在本刊的活動回顧中會有他們的故事。

高雄市生命線的年度大活動「世代融合，心飛young」，10月6號在科工館舉辦，80多位長者在志工陪伴下，唱著老歌，接著打扮成最夯的宮廷劇角色，在專業攝影師鏡頭中，留下倩影。今年也首度與學校的青年志工合作，幫阿公、阿媽打扮、換裝，陪他們闖關，讓我們看到溫馨的世代融合，精彩畫面盡在封面故事中。

42期志工儲訓已結訓，在17位即將上線服務的志工中，有3位是現有資深志工的子女，這樣的公益傳承，是我們最樂見的。但志工們為何希望子女花時間在這沒實質報酬的志業？孩子們是如何被家長說服？經過近一年的訓練，又有何體會？我們邀請兩代來場座談會，會中笑聲不斷，內容值得玩味，在本刊中與你分享。

從事自殺防治48年，青少年一直是我們來電統計數字中的少數，但時有所聞的青少年尋短報導，總令人扼腕年輕生命的消逝，也不解他們的選擇。藉著公視「你的孩子不是你的孩子」影集，我們從孩子、家長及第三者的角度，來探討這些來不及長大的生命。也有過來人的心聲，都在本刊的主題故事中。

今年也是我們豐收的一年，最後一季我們有資深志工獲得高齡志工最高榮譽「菁菁獎」。志工夫妻檔及3名子女獲得模範志願服務家庭獎，他們的故事也在本刊中，等您細細品嚐。



主動出擊勝過被動等待

一般人對生命線的印象是什麼？拉走到懸崖邊緣的人一把？但仔細想想，為什麼會讓他走到懸崖邊呢？我們是不是該有更積極的作法是，根本不要讓他走到懸崖。

所以雖然高雄市生命線一年接聽約24,000通協談電話，我們不只是傾聽、陪伴。也從來電者數據分析中找出應該更積極接觸的族群，如自殺率高，但通報率低的長者。因此自2014年開始，我們就開始推動長者心理健康計畫。

一路走來，連結相關單位、培訓種子志工、舉辦長者支持性團體。積極的與長者接觸，從長照中心到走入社區，我們發現長者要的僅是有溫度的陪伴，是有尊嚴、有意義的活著。因此不論是志工培訓或活動設計，無不以長者為尊，讓陪伴成為雙方最美好的回憶。

10月份，我們在科工館為長者舉辦的「世代融合，心飛young」活動，特別設計長者喜愛的老歌卡拉OK，及造型留影。我們看到長者隨著老歌擺動，陶醉其中。在年輕志工的協助下，換上各式宮廷裝，調皮地擺出各種姿態，留下倩影。我們聽到長者不斷的說謝謝，這樣的陪伴，他們很滿足。

但這只是半天的聚會，接下來我們仍繼續與社區合作，培育護心的種子社區志工，辦理支持性團體。甚至我們將範圍擴大到照顧者，支持肯定照顧者的努力，引領他們在付出同時，也要照顧自己，守護自己的心。這樣才能達到真正的家庭和諧，雙方能好好享受彼此陪伴的雙贏。

這不是件容易的工作，我們將與家庭照顧的相關單位合作，相互截長補短，希望能藉由這樣的主動出擊，減少長者或照顧者因孤獨或壓力而尋短的悲劇。



理事長

呂佳揚

活動回顧

將社會的愛心回歸大眾

「修路燈是打1999 不是打1995喔！」現場一片哄堂。「心情陷入低潮可以call 1995喔！」看到恍然大悟的表情了。看似簡單的常識，不去說明白，蠻多人還搞不清楚呢。



這也是高雄市生命線為何要在長庚路跑現場設攤，用最輕鬆的方式讓民眾了解如何利用1995的服務。生命線的資源是社會大眾愛心的奉獻，無非希望廣為大眾所知，將服務用到極致。路跑當天也許只有一小群港都人收到訊息，不過只要能幫上一個人，也就不虛此行了。

不要把悲傷留給自己

阿嬤向我們訴說著4個月內失去2個兒子的痛，手中的憂鬱評估表似乎已經不敷使用，摟著她瘦弱的肩膀，默默寫下一需主動關懷。

高雄市生命線每年會搭配高雄市東區扶輪社的健檢活動，進行憂鬱量表評估及自殺防治宣導，每年都會遇到幾位評估破表的高危險群。志工們會現場給他們溫暖的擁抱，並將資料送回中心，進行主動電訪關懷。

感謝扶輪社讓我們有機會做面對面接觸，宣導1995的關懷服務，希望多點人知道，不要把悲傷留給自己，1995願意傾聽及陪伴您。



活的快樂 就是活的健康

/江德怡

風和日麗的一天，一早科工館北館門口就井然有序的站著一群活潑熱情的桃紅天使，準備迎接今天的主角—青春長者，再一一引領他們進入大廳，一起參加「世代融合，心飛 Young」。

1995的音樂和志工活潑的舞蹈揭開青春飛揚的序幕。台上6名跳舞的志工有已服務20年，也有今年新進志工，共同舞著1995主題曲，象徵新舊融合，助人接力不停歇的傳承。

呂理事長佳揚表示一輩子辛苦奉獻自己的長者卻是自殺高風險族群，令人不捨，因此高雄市生命線協會一直致力長者心理健康與社會適應的促進，今年更深入社區，將服務送到長者面前，並邀請長者一起參加活動。

衛生局黃志中局長肯定生命線的價值，維護孤苦無依的生命，讓來電者了解生命是有價值意義的，並視長者為寶，辦理各項長者相關活動。社會局社工科趙若新科長則希望長者能有健康的身心，跟社會有更密切的結合。

接下來現場樂團演奏5首經典老歌，長者們在志工的陪伴下大聲唱出年輕時代的歌，甚至跟著輕快的音樂，擺動身體，我們彷彿看到一群年輕小伙子和少女，恣意的享受青春旋律，今天大家都是19歲。



接下來是闖關活動。第一關是造型留影區，原本擔心長者會害羞或懶得換裝，需要旁人鼓舞，結果阿公、阿媽卯起來裝扮，讓協助的輔英科大師生手忙腳亂。英勇的俠客、睿智的軍師、和嬌媚的貴妃，爺爺、奶奶過足戲癮，拿到照片時，老寶貝們看到自己俊俏、美麗的影像更是樂開懷。



在交通夢想館中，我們藉由從古至今的交通工具，及台灣的美景，讓寶貝長者聯想到過去，並跟年輕志工分享生活的回憶。看到老寶貝坐在牛車上，講著想當年的故事，今天他們才是主角，而我們從傾聽中，也得到許多。

在健康探索廳和防疫戰鬥營的闖關中，我們看到更多老頑童，駕駛著流感列車，或是在防疫金臂人關投球，沒有長輩的矜持，沒有體能的桎梏，甚至有長者夫妻在鏡頭前，留下親親的畫面，青春洋溢。

是否過關並不重要，所有參與者能共度歡樂時光，並擁有正向心態才重要。活動準備時擔心的長者體能狀態，也沒發生。證實伴隨愉快心情的會是良好的身體狀態，看著阿公、阿媽臉上洋溢開心的笑容踏上歸途，我們的心也融化了。





世代融合 激出智慧火花

/江德怡



「世代融合，心飛Young」的主角是長者寶貝，主要來自榮服處、榮家、聖功醫院健康部樂活學堂、老人公寓、志工及會員父母、朋友與家人。

榮家和榮服處的長者都是85歲以上的長者，主要由榮欣志工陪伴。這些榮民爺爺年輕時都經歷過戰爭，與家人生離死別，有的甚至被俘虜。戰爭結束後回到台灣，仍然繼續服役，有的退役後還去跑郵輪商船，一生命運多舛但仍努力奮鬥。至今身體依然硬朗

，耳聰目明。平常大多種種花草，維護環境，日子規律、平淡，但鮮少外出。所以在踏入科工館時，有人驚呼，他不知道高雄有這麼大的展覽館。也有爺爺把當天相片放在隨身包中，隨時拿出來說故事。

聖功醫院健康部樂活學堂的長者都是疑似失智確診的65-80歲的長者，每周固定到學堂上課，希望藉由社交活動和學習來減緩失智進程。當天兩位聖功社工帶著7位長者來參加活動，還有中心的志工做一對一的陪伴，但還是有一位長者跟群組走散了，還好很快就找到歸隊，讓大家虛驚一場。還有一群來自老人公寓75-85歲的長者，在中心志工的陪伴下參與活動，他們充滿好奇心，有活力、參與度高，最喜歡蓋過關章。

輔英科技大學健康美容系，和育英醫護專科老人服務事業管理科的師生，是今天陪伴老寶貝闖關的關主。老師犧牲假日帶領同學出來參加活動，希望讓學生有機會參與社會公益，學習經營有溫度的人際關係。青春關主覺得長者都很可愛，有的很活潑樂觀，有的害羞內向，但都樂在活動中。感覺起來奶奶比較活潑、動作快些，爺爺比較安靜、速度



慢些；有的就像小孩子，會急躁失控，也有人是剛開始態度較冷淡不多話，慢慢的熟了，互動多了，話也多了，最後活動結束要離開時還依依不捨了。

一位在健康探索廳的關主喜歡問長者，你想回到幾歲時？很多長者都回答說20歲。她又問：「你希望活到幾歲？」大部分的長者都說90-120歲之間，但是要有尊嚴健康的活著。年輕的關主都感受到長者「活到老，學到老」的精神，也很訝異長者會主動問一些問題，覺得他們都還想增進知識，改變自己。而對於長者願意出來參加社交活動，看起來很快樂，又樂於分享，心中有莫名的感動，也體會到長者說的：「活得快樂，就是健康」。

年輕人今天與長者接觸，不僅了解他們的生活和價值觀，也吸收了人生智慧，長者在年輕人陪伴下留下美好回憶。這是世代融合激出的美麗火花。





「世代融合 心飛Young」活動

/修竹

收到曙光雜誌時，看見裡面有一則「準備和你一起飛揚」的活動預告。已屆七十歲的我心動不已，立即決定報名參加。

當天在小兒的陪同下，進入科工館會場後，接待員馬上親切地把一朵細心準備、不傷衣物的蝴蝶結，為我黏貼在身上。此外，又收到一個特別的禮物袋，內有闖關卡、及美麗的置物桶。我拿在手中把玩不已，欣賞之餘，非常感謝志工們的費心巧思。

九點半節目開始了，其中有SHA LA LA樂團精彩的表演，大會還體貼地特別為長者每人準備一份印有大字體的歌單，上面是我們最喜歡的老歌「給我一個吻、月亮代表我的心、望春風、可愛的玫瑰花、快樂的出帆」五首。大家隨著音樂的節奏，邊歌唱邊搖擺著身體，真是快樂無比！

接著上四樓，開始闖關遊戲。總共四關，每一關都有幾位年輕可愛的關主招呼老人家，其中最受歡迎的是「造型留影」，我們可以裝扮成皇帝、皇后、嬪妃……等角色，並當場拿到照片。這不僅滿足了穿著古裝的戲癮，更是從來沒有過的經驗。最後將近十二點時，回到一樓，每人又領受了一份精緻的餐盒，帶著滿足的笑容，依依不捨地告別返家。

身為參與此次活動的年長者，我想藉著這篇短文，表達出最深的感激之情。首先，要感謝的是正值壯年的兒子，願意在假日陪伴老母親出席；其次則是所有志工們所付出的一切心血，令人欽佩，永難忘懷；最後是生命線的社工人員與贊助的機關團體，謝謝大家的熱心捐款、共襄盛舉，使我們這些長者能夠走出家中，享受到社會的溫暖與關懷，並讓我們的心再度年輕飛揚起來！



傳承生命的體驗

生命線初體驗

每期儲訓招生，總會發現由在職志工引荐來報名的不在少數。而隨著時間流逝，志工年資超過20年的越來越多，招生名單中也逐漸出現志工子女。志工爸媽為何引荐子女在這花時間又無報酬的志業。孩子們是如何被父母說服？而經過近一年的訓練，又是如何看待這份志業？我們邀請了兩位剛完成儲訓的資深志工女兒—謹和鈞，以及她們的志工父母來場對談，在此與你分享。

/致依

生命線黃進南主任(以下簡稱黃)：妳們從小是不是就跟爸媽一起接觸生命線，印象是什麼？

謹：小朋友時，生命線有活動就會跟爸媽來，但只覺的好玩，一直到國中上社會課，才知道生命線是什麼樣的組織。

鈞：小時候沒來過，直到去年才第一次來參加年終慰勞。

謹媽：兩個女兒從小是生命線的叔叔阿姨看著長大的，大型活動一定全家出動，兩個女兒也上台表演。

黃：那妳們知道爸媽到生命線做什麼嗎？

鈞：只知道媽媽是來接電話聽人抱怨，不知道詳細內容。一直到大學，從心理諮商系的室友那裡，才得知協談是怎麼回事。

謹：我也是只知道爸媽是來接電話，不知道什麼是協談。

黃：那爸媽是怎麼邀請妳們來接受志工訓練呢？

謹：大概是看我們太閒(現場一片大笑)，其實媽媽是覺得在生命線會學到很多，所以希望我能來上課。

黃：有用脅迫的手段嗎？

謹：沒有啦！只是一直問我完成報名沒。我也認同，所以把我的好朋友也帶來。

鈞：我的工作會常接觸到抱怨的民眾。回家會跟媽說，媽告訴我可以用的方式和他們溝通，也建議我到生命線上課，講話技巧和EQ都會增進。又有小團體的自我認識

課程，很吸引我，而且我想媽是資深志工，應該可以罩我吧？沒想到還假裝不認識我。(又是一陣哄堂)



超出意料的學習

黃：現在將結訓了，有覺得被騙嗎？

鈞：真的學到很多，而且在生命線上完課後，回家媽媽還會考我，譬如問我開放式問句該怎麼問。

鈞媽：當初我問她要不要來當志工，她拒絕我，還說大人都照顧不好自己，還要別人照顧他們。直到她在網路上看到我們的課程，覺得有趣，我也鼓勵她來上。但她還是撂下一句話：我不要當志工喔！後來她上出興趣，8堂的音檔課，她一堂也不缺，還嫌少。因為有人可以幫她聽接案過程，還可以指導她。現在她每次來實習都說希望接到不同個案。而且也願意當志工。

謹：學的東西出乎意料的完整，當初以為就是學協談技巧，沒想到是從認識自己開始，再到技巧，到實習。真的超乎想像。

黃：這樣的學習對你最大的幫助是甚麼？

謹：聽完很多個案後，我了解到自己是多麼幸運，更珍惜我的現狀。

黃：爸媽在家會運用同理心嗎？

謹：不會耶！他們會急著教我們正確的觀念，而忽略了解我們在想甚麼，因為他們是家長，深怕我們走錯路。

黃：那爸媽學習的這部份，生命線要負責。學到的會用在與家人相處上嗎？讓家庭有不同的氛圍。

鈞：我覺得沒太大差別。

鈞媽：我們本來就很好！一直都是這樣的相處方式呀！（現場爆笑中）



父母眼中的不同

黃：家長們這一路看下來，有看到不同嗎？

謹爸：我來生命線之前是個很拘謹的人，來就是希望能學習如何與人相處，如何妥善處理事情。特別是用在工作上，是否有這方面的學習，真的差很多。除了工作上，在婚姻的經營上也幫助很大。所以我是抱著好康倒相報的心情要她們來，再加上大家在此相聚，都不是為了利益，這樣的團體才值得參加。她在學校時就被稱為 EQ 達人，更讓我覺得這裡是她適合來的地方，只是她剛開始新工作，很忙，我也只希望她能盡量完成課程，可是後來我看她也很少缺課，還蠻堅持的。至於是否成長，我認為每階段的感受不一樣，成長也不會一樣，但可以確定的是，付出越多，福報會越多。

鈞媽：我一直認為我們雖然很平凡，但是我們很幸運，所以我們應回饋社會，譬如有能力，可以捐款，有餘力應該當志工，而要當志工，可以選擇利人利己的工作是最好的，生命線就是這樣的環境。她本身就很愛學習，所以目前看到是她熱誠的學習，至於成長，可能要她真正接案後長期來看。不過我發現之前有時我和她討論人性的議題，她聽不懂，而現在，我們可以深入去探討為何有人會這樣想，或是一起探討背後原因。

鈞：對呀！我大學時修的心理學是低空掠過，現在有比較進步。

黃：有跟朋友聊過在此當志工嗎？

鈞：辦公室朋友都知道我在這裡當志工，他們很好奇我在做甚麼？也不太能理解為什麼我要花時間做沒酬勞的工作，我只能告訴他們這工作可以幫助別人，自己也可學習。她們認為生命線的工作難，譬如不知如何回話？會不會影響自己心情？受訓時間過長等。

黃：那你怎麼回答他們？

鈞：不會呀！妳自己報名來試看看呀！

鈞媽：其實是自己內心的意願問題，譬如她不喜歡小孩，但會去當小孩課業輔導志工，因為她認為弱勢小孩輸在起跑點，是不對的事，她堅持這樣的信念，所以會去輔導小孩。都是一個信念問題。

震撼的實戰體驗

黃：在課程或接案過程中有讓你們印象深刻的嗎？

謹：我接到的第一通電話是自殘個案，我有點嚇到，但我知道督導會側聽幫忙，就比較放心。督導要我問他需要甚麼，他說要找可以放鬆的老師，後來電話掛掉了，再打進來，就其它學長接了，這算是不完整的結束，心裡會有些掛記，回去和爸媽討論後，才放下心來。後來我發現願意來電者，大概都還是希望活下來，而且現在更熟悉運用系統去查詢歷史資料，之後就沒那麼緊張了。

鈞：有位打來談外遇，他不敢跟自己身邊的人談，但可以跟我們訴說他的痛苦，我深深覺得，生命線好像個樹洞，個案可以把他的痛苦倒進去，然後埋起來，沒有後顧之憂。他雖然沒想自殺，但來電發洩一下，讓我覺得能幫到這樣的人，很感動。而且生命線是24小時待命，不需預約，無時間限制，能立即幫助需要的人，讓人覺得很親切。有時會接到精神個案，他們會自己訴說後，自動掛上電話，我們就是傾聽。雖然是常來電個案，但我覺得自己有幫上忙。

謹媽：我們是在替精神個案的家人，分擔一些負擔，所以雖然他們常來電，我們不能拒絕接聽。印象很深的是一位20多年來一直與我們有聯絡的精神個案，在過逝前要求姐姐一定要來電謝謝我們20多年來的陪伴。

黃：這就是在生命線的感動，年輕的夥伴可以細細品嚐，也謝謝大家無私的付出。

我的家庭 一輩子都受用的禮物與祝福

明勳和伶伶及三個孩子，獲得模範志願服務家庭獎是實至名歸，而高雄市生命線則是受益最多的，常在假日時看到明勳出現中心的身影，因為電腦出問題了。辦聯誼活動，明勳規劃好，伶伶得在後面處理行政和帳務工作。兩個有美術天份的女兒，更協助我們設計專案海報甚至季刊封面。志工大會時，兒子會在幕後操作電腦。生命線的大活動時更是全家出動。雖然他們總是謙虛得說志願服務是送給他們家的禮物，而我們也要說這樣的志工家庭，是高雄市生命線最珍貴的寶藏。

/郭明勳家族

年輕時候的我，認為能夠默默為這個社會盡一己之力，是一件快樂的事情。

但沒想到進入高雄市生命線後，我的人生起了重要的變化～我的人生伴侶出現了(他也是生命線志工)，兩人在眾人的祝福下建立了家庭。從此，我們家響應了一句廣告詞(你家就是我家，生命線就是我家)。夫妻倆在生命線從事電話協談服務，三個小孩耳濡目染也在生命線學習和成長，當起小志工，成為叔叔阿姨們的幫手。歲月匆匆流逝，我們夫妻從年輕到年長，小孩從嬰兒到大學畢業工作，30多個年頭過去了，從一個人的投入，到一個家庭的投入，都見證了愛的力量與實踐。

我要感謝高雄市生命線給我的訓練及服務機會，不僅讓我個人可以學習助人的技巧，可以助人也可以助己，另外也讓我的家庭和小孩有機會一起參與服務，體會到「施比受更為有福」的人性價值，奠定了小孩良好人格基礎，我們父母親可以和小孩一起成長，孩子有良好人際關係，懂得關心別人、在職場工作能夠敬業合群、甚至在婚姻生活能夠相扶持，全家都蒙受無比的祝福。能得這個獎項，不僅代表了對我們的肯定，更代表著志願服務的世代傳承，讓這份愛與關懷可以繼續地發光發熱。



排除萬難 挑戰極限 活出精彩人生

記2018年菁耆獎得主陳聰玉

「我來支援囉！」聰玉爽朗的聲音從門口傳來，值班室裡立刻因多了一名生力軍，而充滿能量。這場景很常見，聰玉總是謙虛的說，這是離家近的好處，但事實上，她心念的是不要漏接電話，讓來電者失望。

從民國71年正式成為協談志工至今已36年，她不曾無故缺席，責任感常讓她像陀螺般的，周旋於家庭和志工工作中，常見她值完班，匆忙趕回家做飯，也因此，老公對她的志工事業，不僅不阻攔，還大力支持。

這樣的兼顧確實不容易，但聰玉不因此滿足，更投入安心陪談員的行列，接受更多專業的訓練，開始陪伴高風險危機個案。從97年起也協助校園自殺防治宣導講座擔任講師助理，並漸漸獨當一面成為講師，此外也接受演員專業訓練，到高雄市各里演出，宣導長者自殺防治。

志工們看到她的努力和熱情，因此遴選她為志工隊隊長。從此除了例行值班外，還要帶領志工隊務，協助中心會務，而志工的身心狀況，或家中的婚喪喜慶，她更是鉅細靡遺，細心關注。

聰玉有時會自嘲公益事業讓她由一名家庭主婦，蛻變成十項全能的超人媽媽，不僅如此，她還會帶著家人一起投入公益。我們看到在熱情及無私的驅使下，她如何排除萬難，挑戰自己的極限。不僅如此，她更希望將自己從奉獻中學習到的經驗與技巧，帶到各個團體幫助更多需要的人，因此她也多方嘗試包含參與文化中心志工團副組長、同心慈善會理事長等公益團體的重要角色。

「趁我還能活動時，我希望能多將時間奉獻在公益上。」她說，時間長短對她來說並不重要，是否產生最大價值，才是她在乎的。



憂鬱與外遇的因果

/劉怡君

「憂鬱症」、「外遇」，兩者的關聯性有多大呢？是當事人的憂鬱症導致對方外遇，還是因外遇才讓當事人患了憂鬱症呢？

曾經經歷一次先生外遇的她，當年選擇原諒，雙方協議重新開始，再續這段婚姻。誰知事隔幾年後，又有蛛絲馬跡，顯示先生再度外遇了。雖然先生沒有承認，但態度的冷淡，還責怪是因她憂鬱症的關係，才會讓彼此的關係惡化，讓她更加懷疑，只要先生一講電話，就讓她疑神疑鬼。

她放不下小孩，不願離婚；找了份工作，轉移生活的重心，只是內心還是很徬徨。朋友都勸她，先把自己照顧好，治療好憂鬱症，不要管先生要做什麼了。有人介紹了另一份更好的工作給她，只是有些狀況，讓她無法接新工作。她真的不知道接下來該怎麼走下去了？

憂鬱症是個麻煩的心理病症，它讓人陷在憂傷愁煩的泥淖裡無法自拔。它不像皮肉的傷口，擦擦藥就能癒合。憂鬱症使人莫名的想哭；害怕進入人群，全身無力，什麼事都不想做。雖然肚子很餓，卻一點食慾都沒，即使整天都覺得累，卻無法睡得安穩。

故事裡女主角的際遇令人憐憫。她能找個工作做，讓自己經濟獨立，並擁有一份自我的生活重心，還能持續就醫，是很不錯的處理方式。但是，懷疑先生外遇，是她內心最大的痛，要她裝作若無其事，好像太為難了。問題的癥結沒有打開，病症是否很難痊癒呢？換成是我們，做得到嗎？朋友曾因先生外遇而得了憂鬱症，而故事裡的先生卻認為是太太的憂鬱症讓他想往外跑。這是女主角的先生為自己的行為找藉口，或事實真的是如此呢？想著想著，我自己都迷惑了。





社團法人高雄市生命線協會 第43期儲備協談志工訓練課程招募簡章

- 一、**招募對象**：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。
- 二、**上課地點**：本會7樓訓練教室
- 三、**報名及相關規定**：
 1. **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)
 2. **時間**：即日起至2019年2月27日止，一律採網路報名並親至本會繳費。
 3. **填寫報名表專區**：<https://goo.gl/forms/BgngxIwNqvIW5Urf2>
 4. **受理時間**：週一至週五上午0930-1700。(限額40位，額滿為止)
 5. **費用**：(1)行政作業費500元 (2)各階段訓練費:各2000元。
(3)完成四階段並通過考核後，將全數退還6000元訓練費用。
- 四、**繳交資料**：
 - (1)報名費用2500元(行政作業費及第一階段訓練費2000元)
 - (2)志工推薦函一份(請至本會網站下載填寫，並於報名時繳交)
 - (3)兩吋大頭照1張。
- 五、**報名洽詢**：07-2819595
- 六、**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，課程前2週可退訓練費2000元，行政費則不受理退費。**
- 七、**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。**

我要報名



八、報名洽詢：

	第一階段 (共27小時) 訓練費:2000元	第二階段 (共33小時) 訓練費:2000元	第三階段 (共47小時) 訓練費:2000元	第四階段 (共120小時) 訓練費:免費
每週六 上午 0900-1200	2019/03/16 ~ 2019/04/26	2019/05/18 ~ 2019/06/29	2019/07/20 ~ 2019/10/12	2019/11/01 ~ 2020/10/11
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	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 生命線的介紹 ▶ 生命線的志工倫理守則 ▶ 諮商理論技術與實務 ▶ 情緒、認知、行為與人 ▶ 社會福利資源現況介紹 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 個案概念化-如何了解當事人的問題 ▶ 同理心互動技術-協談員的口語反應 ▶ 協談歷程與諮商架構 ▶ 協談關係與諮商倫理 ▶ 心理疾病之認識與輔導 ▶ 自殺風險評估 ▶ 常來電個案類型與協談策略 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 生命線的協談模式 ▶ 危機個案處遇 ▶ 見習(一)、(二)課程 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 接線實習
團體課程	自我探索團體	同理心團體	分組上線實習 + 實務研討會	四個階段都通過考核後，會將訓練費6000元全數退還，並予授證成為本會協談志工。
請在 <input type="checkbox"/> 填入可上團體課程時段的優先次序，以利安排課程	<input type="checkbox"/> 周二上午0930-1200 <input type="checkbox"/> 周二晚上1900-2130 <input type="checkbox"/> 周三下午1400-1630 <input type="checkbox"/> 周四晚上1900-2130		依課程安排再行公告	
考核通知	2019/5/6-11	2019/7/3-7/10	2019/10/14-10/19	2020/10/20-25

改寫茉莉的最後一天

/諮商心理師 白瓊芳

前陣子公視首播的微科幻劇「你的孩子不是你的孩子」系列之一，「茉莉的最後一天」，觸及青少年自殺議題。劇情一開始，一位看似典範少女的明星高中高一學生-茉莉在自家的客廳陽台跳樓，16歲的生命嘎然而止。媽媽所寄與的厚望轉眼灰飛煙滅，無法接受失去女兒的能量轉化為無窮無盡的尋找答案行動。她藉著科技深入女兒在世的記憶，開始了解一個似乎從未認識的女兒，發現本以為非常熟悉的女兒竟然如此陌生，衝擊著這位付出了愛卻沒被接收到的母親，最後只能在冥陽相隔下，女兒對母親說：「謝謝！對不起！」媽媽伸出手空抱著對女兒說：「媽媽愛你！」而這正是茉莉墜樓時心中渴求的：「反正也沒有人愛我！」他們相互錯過了，留下一份無比沉重的痛。

我想從三個角度來談談，怎麼樣可以有不一樣的結局？人生猶如戲劇，故事當然可以改編。你我都可能成為改寫悲劇的關鍵元素。那麼我們就從媽媽，茉莉，茉莉的妹妹或朋友來談可以怎麼不一樣。

茉莉的媽媽，一位也曾受過高等教育的女性，曾經有著自我實現的憧憬，卻因養育女兒而中斷。她把自己的遺憾補償在女兒身上，她看到的盡是自己的遺憾和社會的期望所投射的孩子未來，因此沒有機會真正去理解自己女兒原來的模樣。她全心全意的付出，訓練自己的孩子替代自己去完成那份未竟的夢想。如果她能明白紀伯倫所說的，「你們的孩子並不是你們的孩子。他們是生命對自身渴求的兒女。他們借你們而來，卻不是因你們而來。儘管他們在你們身邊，卻並不屬於你們。」那媽媽就能夠看到

女兒原來的模樣，尊重她生命的發展。而她無論多投入母親的角色，仍可以面對自己生命的渴求，努力追尋。這是給女兒最好的身教，允許自己實現自我，也必能祝福女兒伸展她原來的樣貌。如此一來，母女兩個都可以充分獲得原本就屬於她們的自由。

茉莉，擁有對寫作的熱情，卻無法獲得最在意的媽媽之理解和接納。孩子從小自父母那兒獲得生命成長的資源，難免認為讓父母失望就可能無法繼續獲得愛的滋養。他們會發展出討好父母或避禍的生存模式。茉莉自認膽小，以為迎合母親的期待好好讀書就可以免禍，獲得自由做自己想做的事。可是事與願違，媽媽無視其生命原貌，更直接否定她作文的才華。已然被塑造成同儕間典範的她更無勇氣掙脫既定的框架，任由內在巨大的衝突撕裂自己，一點一滴地累積著那孤獨不被了解的感覺，演變成終極的絕望，直接全面否定毀滅自己。在這個過程中，她有幾個機會可以突破，例如參加一位作家的簽名會，那作家的書「太陽找不到的地方」傳達的是，黑暗的地方裡面就會有光，其實給她一個很正面的提示，只可惜那一霎那的機緣力量太微弱，抵擋不住她內在強大的無助感。而那強烈的無助感也讓她面對妹妹的關心詢問中退縮了，失掉釋放自己內在無望感的機會。青少年感受孤獨的比例非常高，反映出內在渴盼被了解的強烈需求，所以需要有意義的人際連結。而這首先要有一些冒險的勇氣，試探可能的正向資源，建立對自己有助益的「生命線」，例如，茉莉可以嘗試向那位作家、妹妹、甚至有共同寫作興趣的朋友發出求救信號，培養自己在灰燼中看到那一點小火星的信心。很多時候，懷抱著那樣的希望把自己暗黑的痛苦說出來，結果就可能很不一樣。

青少年通常比較不容易對大人透露自己的內心世界。尤其茉莉已將自己形塑成大人眼中的模範生，更無勇氣坦露真正的自我。同儕通常是較容易接收到他們求助訊號的人。茉莉的妹妹就曾觀察到姐姐的哭泣，第一次茉莉想以過敏搪塞，但妹妹爬到她的

床上進一步關心，茉莉試著揭露自己內心的一些想法，她坦承自己並非真的喜歡讀書，認真讀書只是為了想要得到自己想要的。然而，妹妹的一句「你什麼都有了啊」，讓她再度把心門關起來。而妹妹第二次察覺茉莉的哭泣聲，茉莉再度以「過敏」回應，這次妹妹沈浸自己的有趣閱讀，未進一步關心，之後茉莉就走向陽台跳樓了。其實，茉莉妹妹的反應和大多數青少年同儕類似，因為他們一般並未接受過自殺守門人的基本訓練，缺乏敏感度或不知如何有效反應。所以，接著來看看如果接到茉莉求助信號的同儕可以做些什麼呢？首先，一定不要輕忽這個求救的訊號，慎重以對，以平靜而不恐慌的態度直接確認他是不是有自殺的念頭。再來就是讓他有更多空間把自己真正的感受說出來，就是站在對方的立場去揣摩他需要的被理解是什麼，盡量避免自己下評論或者給建議，甚至分析，盡量再三提醒她無助和絕望感不會一直存在著。對有自殺意念的青少年，要避免讓他獨處，排除可能讓他尋短的工具或方法。如果不確定自己該如何幫助，能夠將這個求助訊號傳遞給一個你信任的人或專業機構，這也是一個有效的幫助。助人本來就是一場接力賽，從來都不是獨自完成。

生命不會永遠孤獨地成長著，敞開心，伸出手，你會找到有意義的連結，而這樣的連結往往能為你帶來生命的曙光。





「給」孩子更多的選擇？

《從茉莉的最後一天談起》

/文清

「我只是希望能給她更多選擇！」在唸明星高中的女兒自殺後，母親絕望的嘶吼。這一幕彷彿讓我看到國中時期的小兒子在我的脅迫下，默默的坐在家教旁，度過每周無奈的2小時。只因為媽媽希望他有更多選擇。

直到有一天，他正式告知不想再上家教，甚至向我保證，自己唸成績也會進步，「民主」的母親給了他機會，直到段考證明這招行不通，又開始母子拉距戰。

「我是個盡職的母親，花再多錢和時間，我都願意，只希望孩子不要輸在起跑點」我說服著自己。貼心的兒子也配合著，直到有一天，他把房門鎖著，拒絕母親、家教進入。有耐心的母親在門口苦口婆心，兒子乖乖的把門打開，眼裡含著淚。這時優秀的家教哥哥，反過來勸我，尊重孩子的選擇，不然適得其反。

還好我是個懶惰的母親，決定放棄努力。可想而知，他只能「勉強」上高職。三年高職生涯，我看到他每天早上比誰都早出門，看到他交上一群「麻吉」。雖然在學校眼裡，他們不是可為學校爭光的升學人才，但畢業後在學長推薦下，每個人都被業界網羅，而孩子們不因此自滿，都想辦法進入專科夜校，展開4年半工半讀的生活。

兒子每天帶著一套便服上班，因為下班後得換下沾滿油污的工作服，去當學生，日子辛苦但充實。此時我們能做的也只是早餐把他餵的很飽，把沾滿油污的工作服清洗乾淨。看到成績單時，和老公面面相覷，老爸老媽年輕時從未達到這樣的成績。

但最令我開心的是，這個成績已「與我無關」，所以當兒子告訴我他必修的藝術史當了，我不禁大笑，這就是我兒子呀！老媽也曾因歷史不及格而留級耶，那就延畢吧！我們也只能繼續幫你備早餐和洗衣服。

我不知道他的選擇是多是少，但這都是他自己的選擇，我只希望國中時那段家教歲月的陰影，不會再停留在孩子的心中。



信仰陪伴我走出過往陰影

/黃玟君

一直以來，大腦記憶總隨著下班也跟著停擺休憩，上班時的精明幹練就不復見。有時會看影片來讓自己大腦休息。而在眾多影片中「媽媽的遙控器」這名字吸引了我。

相信過去在傳統教育的家庭裡長大的孩子，很多都有著共同的經驗，就是無論父母說什麼照著做就對了。我的狀況似乎更為嚴重，可能因為母親身體不好，所以跟她唱反調或是惹她生氣的事情從來是不敢做的，即使到了國中的叛逆期，被罵時連眼淚也不敢掉。記得母親離世時，朋友說：「實在不能跟你這樣說，不過說真的，若你媽媽不走，你這輩子都沒有自己的生活…」。當影片中出現浴缸滿是紅色液體意味孩子自殺時，我關了影片不想再看。似乎牽動了遙遠的記憶深處…，閉上雙眼心跳微微加速，深深吸了口氣，那無人知曉的過往被牽引著，很慶幸當年因為「信仰」讓可能發生的錯誤結束在萌芽之初。

有幾次在教會裡遇見幾位年輕新教友，聊天時會問到當初為為什麼要領洗信仰天主教呢？每個人的答案幾乎相同，都是自己自願來的，當初因為某些因素心情不佳，經過聖堂前突然覺得心非常寧靜而走進聖堂。原來大部分人都是在最脆弱的時刻認識主。而在這認識的過程中，「**陪伴**」是最重要的因素。教友的陪伴，心中對信仰篤定的陪伴，陪著我走出曾陷入的泥沼。因為深知「陪伴、愛與關懷」的重要。當麻吉問我是否要加入生命線當志工，我不加思索就說好。而在訓練中，我看到協談員只能用聲音來陪伴，更讓我體會到這份志業的不易，也更珍惜在這裡的學習。

如何與孩子 聊「自殺」新聞案件

/諮商心理師 廖冠婷

近年來，自殺新聞案件頻傳，加上多元媒體資訊流通迅速，對於孩子來說，「自殺」二字並不陌生，但對於大多數家庭來說「自殺」卻是個禁忌。因此，「自殺」新聞案件容易帶給孩子很多複雜的情緒，有害怕的、神秘的、好奇的、愚蠢的、勇敢的……等感受。所以，如何讓孩子對自殺有清楚的認識及對生命有更正向積極的看法，則需要身邊大人的陪伴與引導，才能更積極的預防憾事的發生。

以下提供自己在工作經驗及陪伴自家孩子的實際狀況，與大家分享。

如果在陪伴孩子的過程中，突然聽到或看到媒體播報自殺新聞事件時，我該怎麼做：

一、陪伴孩子清楚了解案件始末

很多家長會覺得自殺很不吉利，深怕孩子學習模仿，因此會馬上將媒體關掉或轉換頻道。如此，會讓孩子對「自殺」加深恐懼與好奇，更錯失了解真相及正向認識生命的機會。

建議：耐心陪著孩子清楚了解案件報導，過程中靜靜陪伴並觀察孩子的各種反應（除非過程中，孩子出現極端的情緒表現，則立即停止。）等待新聞播完再誠實分享自己的感受及並邀請孩子說說當下對案件的感覺或想到什麼、過去經驗……等。

二、少批評、不指責當事人及其結果

對於自殺當事人，大部分的人或許會給予「不孝順」、「不應該」的負面評價，指責他們面對生命的態度，大都只強調自殺後的影響及帶給家人的傷害，而忽略了當事人過去可能經歷了痛苦與絕望的情緒與壓力。

建議：可以多面向與孩子討論自殺當事人的生活背景及可能的壓力事件，反問孩子「如果是你遇到這些事情，你會怎麼做？你會如何幫助自己？」，並一起討論適當的抒壓方法及身邊可用的資源。

讓孩子明白除了自殺外，還有很多方法可以解決當前的壓力與困擾，提醒孩子「自殺不是解決問題的唯一方法；更不是最好的方法。」

三、引導孩子對當事人的同理及理解

很多人對「自殺」的聯想是當事人的不應該，而較少人會聯想到當事人的生活辛苦、與對壓力事件的害怕、絕望。

建議：針對當事人面對的壓力事件，適度的引導孩子對當事人的同理及事件的理解，了解他們所經歷的痛苦、絕望。引領孩子思考「如果我發現身邊的朋友正處於絕望狀態或經歷類似壓力事件，我該如何幫助他？」引導孩子的同理心，增加對人的敏感度與貼心，及善用社會資源(例如：1995專線)，皆可幫助孩子「自助；助人」以減少自殺案件再發生。

每個孩子的實際狀況不同，有時還需要視狀況彈性運用。不過，隨時保持與孩子共同學習的心、關心孩子、尊重孩子、多一點愛的陪伴，相信孩子一定可以擁有更積極的生命態度，面對未來生涯中各種壓力的考驗。



最遠的距離

《完美陌生人》觀後感

/程老爹

電影探討的是在智慧手機時代人際關係面臨的新挑戰，包括：親子關係、夫妻關係與朋友關係。老爹覺得劇情略為誇張，應該是為了戲劇效果，但也確實反映了智慧型手機普及時代，發生在我們身邊的點點滴滴。

熟識多年的三對夫妻檔朋友們加上一位現在單身的中年男子。聊天談到某個朋友的離婚，起因於老婆偷看先生手機中的訊息。當心理醫生的女士心血來潮，提議用餐之後接到的電話、簡訊都必須，打開麥克風，讓餐桌上所有的人知道，她老公期期以為不可，但是勸阻無效，由此引發連串風暴！

看似再熟悉不過的朋友，在幾通電話、幾則簡訊、幾聲追問之後，許多不知道的事情、不同的價值觀、不為人知的生活態度……一一露出！怎麼會這樣？怎麼是這樣？……一堆問號。一下子，大夥兒似乎都成了完全的陌生人，這可能是電影之所以稱為《完美陌生人》的原因吧！

看過電影，老爹回頭看看自己還常往來的幾個朋友圈，猛然發現，似乎特定的圈子就只談特定的事情，不知道是否由於過往經驗產生的默契，刻意避開某些事情不談？還是組成份子產生的特定氛圍？還是……，就是不太容易超出某個範圍。或許，也因為是有某些事情不談，所以還會常見面，繼續當朋友吧！也就是說，在特定範圍以外，每個人似乎都是陌生的！仔細想想，看似熟悉的朋友們不少，好像沒有哪一位是完全不陌生的！

再看看身邊最親近的家人吧！老爹17歲就離家到台北讀書、就業，對於長年住南部的父母的了解有多少呢？對於他們的日常生活起居、內心世界對許多事情的看法、想法又知道多少呢？似乎也有點陌生！

兄、妹之間，雖然在同一個家裡出生、長大，上大學之後見面的時間不多，各人忙各人的工作和家小，見面機會不多，見面時，有些事情不想說，有些事情不方便說！就某個層面來看，似乎也是陌生人！

自己家裡頭，小孩長大後，離家求學、工作後朝九晚五，有了男女朋友、成家後…儼然是再一次的循環，有些事情也開始陌生起來了！

相處時間比父母、小孩都更長的應該是枕邊人吧，說起來理當是最不陌生的，然而，有些時候，遇上某些事情，枕邊人的看法或是回應，不知怎地，偶而還是會有陌生的感覺！

陌生，或許是常態吧！每個人都是完美的陌生人！



「老吾老以及人之老」的實踐

/文清

經過一連串的志工訓練、深入社區拜訪長者和縝密的規劃後，3個長者團體，15場支持團體終於成型。團體成員有榮民伯伯、家庭主婦和失智長者等，走進來時臉上依稀帶著懷疑和好奇。還好在之前志工都曾拜訪過長者，彼此並不陌生，很快可互動。

談到為何參加團體？有希望自立自強的阿嬤？有因被老鄉騙錢，心裡痛苦不堪的爺爺，也有女兒陪伴父親參加，希望不要和人群脫節。主導的是聖功醫院和榮民服務處的社工及志工。這正是我們從事長者支持團體進入第四年最大的不同——站在幕後協助教育訓練、團體規劃和檢討改進，希望第一線的工作人員能熟悉規劃及操作方式，持續辦理團體，甚至成為種子，持續推廣。

團體的內涵是要提升長者的自主性、能力感和他人的正向連結，因此有許多讓長者操作的活動，而經過專業訓練的志工在一旁耐心的導引，不會動手搶著做。作品完成後，長者會分享其中的意義，譬如表達困難的爺爺，在情緒急救箱裡放進寫著「心愛的女兒」的字條，也有人在急救箱裡寫的良藥是-祈禱或唱歌，正面的聯想，提醒他們如何抒解而不會被情緒控制。

在第一堂課，每位長者可以選擇一條看得順眼的番薯，並且說出自己的聯想。阿嬤說，爸爸自己是吃番薯籤長大的，發誓不讓兒女受苦，在艱苦的年代，努力工作，只為讓兒女吃白米，回想起來，阿嬤充滿感恩。番薯在長者的照顧下，逐漸發芽，每堂課長者會看著它新的發展，感受到它的生命力。

在圖片的聯想中，我們聽到有智慧的阿嬤告訴我們，她希望自己像筷子一樣，無足輕重但好用，而且是非用不可的器具。阿公選擇削皮刀，因為愛吃水果的他，只記得都是女兒削水果給他吃。選擇母女相擁圖片的爺爺，分享完對母親的思念後，埋頭痛哭。過了大半輩子，每



位長者心中都藏著珍貴的故事和智慧，藉由與大家的分享，彷彿又重整自己的生命經驗，再次感受生命的溫度。而藉由分享，長者間也建立了聯結，這正是支持性團體正向的效果。

記錄表上寫著「面對螢幕右手邊最後面的奶奶，好像一直有類似擦桌子、找東西的動作。也一直無法投

入課程中」或是「榮譽的奶奶容易主動接話，團體主要以其為主」，這是長者心理支持性團體觀察員的記錄內容，每場團體活動後，我們會和所有催化員和帶領者，根據記錄討論各長者的狀況，和當天團體的效能，作為下次團體改進的參考。

與社區志工合作的過程中，我們看到感人故事：不願洗澡的爺爺，身上散發異味，但陪伴他的志工仍是緊靠身邊，不時拍肩耳語。下次活動，爺爺洗得香噴噴來參加，大家不禁歡呼叫好。大夥彷彿一家人，爺爺是我們的大家長頑童，而老吾老以及人之老的內涵，在此徹底實踐。



感恩時刻

本會理監事開源錄 20180821-20181120

姓名	職稱	捐款	其他募款說明
呂佳揚	理事長		先進複材科技股份有限公司 300,000 公隆實業股份有限公司 20,000
郭彩連	常務理事		吳秋麗 50,000
方惠芳	常務理事		劉景寬 20,000
張學志	常務監事	20,000	
張新安	理事		立乙科技有限公司 20,000
王海成	理事		國精化學股份有限公司 10,000
吳欽杉	理事	20,000	
陳德根	理事	50,000	
毛鏗葵	理事	26,000	
林美芳	理事	3,000	
葉英鏘	理事	20,000	高雄市東區扶輪社 22,000
王育倫	監事	20,000	
林慈惠	監事		黃洪免 1,000；羅卉玲 5,000 社團法人中華誠信慈善協會 4,666
王正盛	前理事長	20,000	

更正
20180510-20180820

600 林孟瑤

捐款芳名錄

2018年8月21日
至
2018年11月20日

30,000 陳哲偉
20,000 康維芬
20,000 愛昂有限公司
12,000 白金源
10,000 千一萍
10,000 周俊雄
10,000 郭明益
10,000 張鎰基
10,000 謝錦仁
8,000 Kuanhui Lee
8,000 吳淑香
6,000 張淑敏
6,000 鄭淑慎
4,095 林世芬
4,000 毛村進
3,600 鄭秀桃
3,000 林瑜
3,000 宋青黛

3,000 正享紙器有限公司
3,000 謝環
3,000 李坤恩
3,000 黃愛玉
3,000 李慶業
3,000 林玉玟
2,000 凌孟華
2,000 林亭君
2,000 鄭湘蕙
2,000 李翠玉
2,000 何惠民
2,000 李慶芳
2,000 蕭蔡雪紅
2,000 鄭竹心
2,000 蘇細明
2,000 鄭季屏
2,000 張惠美
1,580 陳聰玉
1,500 陳文華
1,500 李瑩娟
1,500 維和海德設計工作室
1,500 林橋涵
1,500 林智宜
1,500 王振宇

1,500 王文薰
1,500 王文岑
1,500 張正儀
1,000 郭洛豪
朱泳家
郭首呈
1,000 郭德和
楊秀珠
郭洛豪
1,000 陳玉娟
1,000 傅宣容
1,000 朱南揆
張祐宸
1,000 吳俊賢
1,000 黃建偉
1,000 善心人士
1,000 葉湘如
1,000 張簡良姜
1,000 潘振琳
1,000 吳信安
1,000 李清海
1,000 翁福助
1,000 吳麗真
1,000 郭紋津
1,000 吳昌洲
900 林瑞芳
900 杜宜展

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

帳號	00426528	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
		新台幣								
		(小寫)								

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 入會費 \$200 年費 \$2,000
團體會員(公司) 入會費 \$1,000 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 高雄市生命線協會 法人 高雄市新興區800大同一路181-6號 大同大廈九樓	
寄款人	姓名 _____	
通訊處	通 _____	
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

800 林家如
600 陳美霞
600 楊參郎
600 吳達麟
600 蔡文祺
600 黃敏健
600 林孟瑤
600 吳珮菁
600 林春蘭
500 廖冠婷
500 楊琇媛
500 李基成
500 張孟鈞
500 黃錦木
500 李光鑫
500 戴學斌
450 王建燁
450 紀宛妤
450 王彥翔
450 王俊學
450 王秀夫
450 蔡清燕
450 王育蒼
400 飛豐餐飲事業
有限公司
消費群

400 國都工程
有限公司
400 蔡麗惠
400 李宏亮
300 林麗玉
300 陳熾婷
300 鍾鑽卉
300 張櫻芝
200 李苾溱
200 李建璋
200 段陶凌
200 蕭佑霖
200 吳陳滿
200 陳宛沅
200 江泉樂
200 陳永文
200 翁山然
120 溫璟竹
100 林淑娥
100 李威舉
23 泰山汕頭火鍋
消費者

會員繳費芳名錄

2018年8月21日

至

2018年11月20日

5,000 勝偕建設股份
有限公司
2,000 李基成
2,000 陳哲生
2,000 葉英鏘
2,000 葉湘如
2,000 張學志
2,000 劉清平
2,000 釋圓慈
2,000 郭彩連
2,000 陳政智
2,000 王育倫
2,000 蔡宸榕
2,000 張簡良姜
2,000 黃愛玉
2,000 潘振琳
2,000 劉春生
2,000 譚美娥
2,000 陳美秀
2,000 李宏亮
2,000 林慈惠
2,000 周健興
2,000 陳昭平
2,000 郭立宜

2,000 林水來
2,000 吳信安
2,000 陳亮光
2,000 森德貿易股份
有限公司
2,000 彭吳燕珠
2,000 釋傳燈
2,000 翁山然
2,000 李清海
2,000 黃清村
2,000 黃秀香
2,000 孫淑櫻
2,000 毛村進
2,000 盧金炳
2,000 林文昌
2,000 呂本定
2,000 陳克莉
2,000 徐君美
2,000 謝明智
2,000 嚴秋菊
2,000 陳淑玲
2,000 倪惠娟
2,000 吳麗真
2,000 郭紋津
2,000 吳昌洲
2,000 林玉玫
2,000 黃光揮

2,000 陳美伶
2,000 趙容
2,000 孫啟聰
2,000 孫淑惠
2,000 洪美杏
2,000 王正盛
2,000 陳慈愛
2,000 陳月勤
2,000 張惠汝
2,000 李鳳秀
2,000 吳淑香
1,200 鄭細妹
600 吳麗蓉
600 高怡芬
600 劉文良
400 江泉樂
400 陳永文
200 蔡麗惠

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

沖洗相片超Easy 網路上傳更方便

快速傳檔網址 <http://today.elab.com.tw/>

快來今日沖洗照片把美好回憶通通洗出來

★沖洗相片(3x5/4x6)50張以上每張只要3元, 1000張以上每張只要2.8元

★沖135負片底片服務

- 各式證件照加洗及拍照
- 專業影像放大技術
- 電腦影像合成及製作
- 彩色/黑白影印
- 快速名片(1小時可交件)
- 客製化個性創意商品

規格	規格
2X3吋	16x20吋
3X5吋	20x24吋
4X6吋	20x30吋
5X7吋	24x30吋
6X8吋	30x40吋
8X12吋	30x49吋
12x18吋	特殊規格請電洽

超人氣個性禮品送回憶也留記憶

Photolab 影像編輯軟體免費使用!!
請至官網下載 www.todaycolor.com.tw

◎照片存在手機不知道如何整理, 趕快動動手指輕鬆自製一本屬於自己獨一無二的相片書, 更有其他客製化禮品可供選擇呦~

■相片書/婚紗相本



■裝框服務



■無框畫



■防水相片姓名貼



DIYPhoto 手機編輯更方便 立即輸入網址 www.diyphoto.com.tw (產品陸續增加中!)

一站式製作流程



大頭貼機
再進化

手機拍立得行動沖印服務

Mobile 2 Photo - Digital Image Printout Service



www.woddi.tw

☆免安裝APP

(活動現場手機、相機即時沖印相片)

今日彩色 數位影像文件輸出中心

www.todaycolor.com.tw

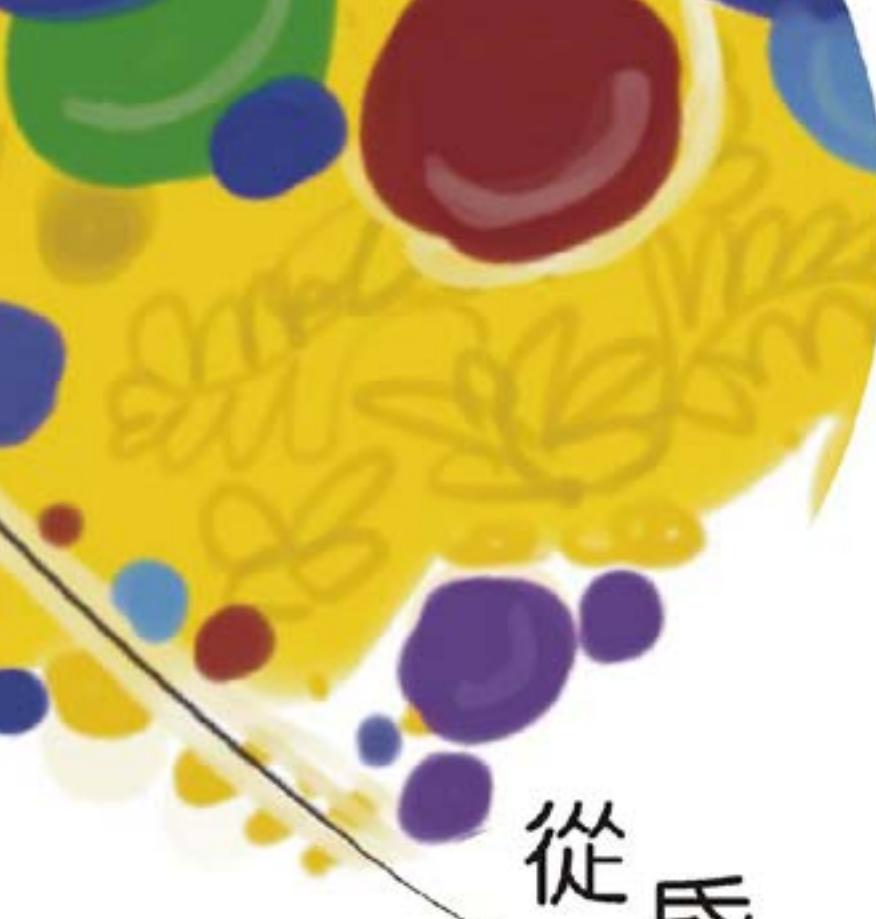
電話: 07-331-0948 / 0906-001-955
傳真: 07-336-0840
地址: 高雄市苓雅區永平路88號
(門市 永平、永泰路三角窗)
E-mail: today@todaycolor.com.tw
today01@todaycolor.com.tw (門市)
(精日企業有限公司) 統一編號: 16115252

LINE 帳號 [tidcr01](https://www.line.me/tidcr01)

服務時間

星期一至星期五
09:00 ~ 20:00
(星期六、日公休)





從昏亂到炫爛
只需一線力量

你就是牽引的那條線
高雄市生命線協會邀請
你加入助人的行列



我想捐款



官方LINE