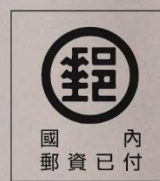


曙光 2022 雜誌



高雄郵局許可證
高雄字第270號

高雄市生命線協會年刊

自殺防治非官方組織

心理健康 從日常照顧起
生命線與您一起
好好過生活

疫情下的情緒支持
2021年度總回顧

社區方案執行行動

深入了解心苦人的內心世界

他們都在做什麼!?

從內部解析!!

志工看生命線

52年前，協會見證台灣社會
從傳統農業轉型工商都會型態過程中
孩子因離鄉背井的挫折
引發青年自殺的社會問題

千里一線牽，幫助在耳邊！
1995 協談專線誕生...

在微弱時 靠近光 理事長的話

高雄市生命線協會重視生命價值
持續運作**24**小時協談專線
撐住心苦人，降低自殺意念與危機
積極投入社會福利服務行列
透過推動

「杼心園~藥癮者家庭社區支持服務據點」

「社區式家事商談服務」

「家庭暴力相對人預防性多元服務方案」

將服務觸角深入社區
要接住生命中不同處境的心苦人
倡議用求助找到幫助自己的力量

讓生命線成為您的資源

找資源幫助自己
為自己打一通求助的電話

『相信活著，就有希望』

擔任高雄市生命線協會39屆理事長任務已經進入第二年，從剛開始不熟悉逐漸學習非營利組織存在社會的重要性，認識到1995協談專線是港都護心燈塔，生命線的社會公益行動，是人生學習的重要一課。

「有人懂我」比得天下更值得

古人辛棄疾曾感嘆：「人生不如意事十之八九，可說與人無一二」，讀到第二句是不是感覺更苦了！在辛棄疾之前，「岳飛」大將軍也曾感慨：「欲將心事付瑤琴，知音少，弦斷有誰聽，知音難尋，心事無處可傾訴」。我從兩位古人智慧中悟出一個道理：「有人懂我」是一件生命中如此重要的事情，比得天下更值得。

不孤獨 就有再站起來的力量

每個人一生中都會有「不如意」的經歷，人生的不如意我們都願意找勇氣堅強去面對，但是，當不如意時有人聽、有人懂！那個當下的感受，像是接受了「不」如意，人因為被「接受」或是「接住」而如意了！人不再是沒人理解的孤獨，因為不孤獨，就有了再站起來的力量，與不同角度的感受力與洞察力，而世事結果，自然就會不同。

不如意是日常且平等的

人生不如意十之八九，這句話也鼓勵人，不如意是日常吧！並寓意著一種平等，就是不分你我他，大家都差不多會遇到，就像疫情，誰也逃不掉一樣。生命線協會知道大家生活中的不如意，透過1995協談專線52年來24小時聆聽心苦人心聲，不願您孤獨一人面對，讓善循環、讓愛更大，促進心理健康公益，用意在此。

生活虐我千百遍 我卻待她如初戀

我很喜歡網路上的一句話：「生活虐我千百遍，我卻待她如初戀」。用這份期待提醒自己，我們每一個人都是發光體，生活中酸甜苦辣，人都會有狀態微弱的時刻，這個時候該怎麼辦呢？選擇「靠近光」吧！靠近「資源」，找人幫助自己，不要讓自己孤獨，然後你會發現，自己並不孤單，亮光中，幫助與希望一直都在。

文 / 理事長

林益安





嘉鴻遊艇集團 全球前五大客製化豪華遊艇製造商

- 亞洲地區**唯一**榮獲世界超級遊艇協會 SYBAss 認證船廠
- 連續 **14** 年榮獲 Asia Boating Awards 亞洲遊艇大獎
- 連續 **12** 年榮獲台灣精品獎並 **5** 度獲得金質獎最高榮譽
- 全球豪華遊艇出船數達 **870** 艘
- 以自有品牌 HORIZON 行銷全球 **60** 國
- 獲評全球前 **10** 大營運績效最優的豪華遊艇製造商

私人豪華遊艇訂製 · 嘉鴻遊艇集團

07 807 1440 | info@horizonyacht.com | www.horizonyacht.com

專屬遊艇碼頭停泊 · 亞洲遊艇碼頭

0963 713 993 | YachtONE@horizonyacht.com | hcm.horizonyacht.com



HORIZON
WORLD CLASS YACHTS



“好好” 過生活

系列文摘

在人們難受的時候，
生命線透過電話專線，
提供一個可以談話紓解的管道。

短短數十分鐘的談話，
能把人從自殺意念的懸崖邊緣拉回來，
給予絕望者再度展開生活的動力。
然而電話協談很短暫，人生卻很長，
生活中的壓力在通完話之後
仍會持續不斷累積。

個人的心靈工作得從生活做起 !!

由生命線工作者與協談老師，
針對不同的對象，
給予不同的日常心理健康維持方法，
讓我們跟著他們一起來

好好過生活

現代的人開始有了身體健康的意識，卻經常忘記心理健康也一樣重要。而對於心理健康，多數人都還不太了解，尚停留在「快樂就是一切」的表層思維裡。要怎麼讓自己擺脫負面情緒、讓自己快樂起來，這都是一個大課題，不過沒關係，方法跟管道很多，就讓我們一起「從心」認識心理健康吧！

心理健康跟精神疾病有關嗎？！

談到心理健康，很多人會想問，心理不健康就是有精神疾病嗎？

這個答案是：「否」！

身體會生病不舒服，我們會願意找醫生或方法治療照顧，然後逐漸恢復健康！心理也一樣，我們的心每天經歷喜怒哀樂及成長考驗，用久了卻忘記照顧呵護，也會有累的時候，讓心休息、照顧感受、與人分享、學習放鬆，都是健康的照顧方式，只是，心很常被忽略。

身、心健康都是重要的事情，身心也相互影響，健康的心讓身體免疫系統更強壯，了解自己的心，讓心健康。

正視心理感受，生命走向快樂平安。

談話15分鐘，壓力減少80%。心理若長期處在低落的不健康狀態，最嚴重的影響可能會危及生命安全，生活中多注意家人、同事、朋友及自己的情緒狀況，以「預防」的積極態度，比危險更早一步，發現自己或身邊的人正處在困擾的不健康情緒中，以開放的態度使用社會資源與諮詢專線，為自己及親友打一通求助的電話，延伸愛的力量。

“好好生活” 從「心」啟動 認識心理健康

照顧心理健康行動，我可以

1

做自己喜歡的事，提升「活力感」

2

找信任朋友、家人
或諮詢專線「說說話」

3

過高的自我要求或追求完美
或者把行程、工作塞滿等
可能會讓自己喘不氣
學習為自己放慢腳步
給自己喘息的空間，練習「疼愛自己」



“好好愛自己” 重「新」理解 「愛自己」是什麼

(文/高雄市生命線協會主任 黃靖淑)

我是一位女性，成長在傳統家庭，在成長過程被父母提醒要「自愛」，而「自愛」的意義在網路上說的是：「珍惜父母給予的生命，愛護自己獨一無二的容顏，欣賞自己與眾不同的才華，褒獎自己曾經為夢想付出的不懈努力，如此等等，所有對自我的肯定，都是自愛的表現」。

從自己被教養經驗收到的「自愛」是：「不要給別人添麻煩、守規矩、將自己該做的事做好，並盡可能符合期待，不能驕傲自大，以及做到是應該、沒達到是不夠努力等等...」，家庭教導中，很少提醒我要看見自己的好，而是強調，要看清楚自己的不足！然後，我成為了很守規矩，卻不懂得欣賞自己的大人。

幸好，「觀念」隨著時代而有了改變。我很幸運能將生活經驗從家庭移轉到學校、社區及社會，當我遇見更多不同的人，透過與人互動、資訊閱讀等行動力，開始讓生活觸角向家庭給予的範圍外延伸。因為我是一位女性，曾被家族長輩告知，女孩不（配）是子孫；只因為我天生而來的性別，就有了地位上的差距。但從另一面來理解，這也給足了我成長空間。因為環境不完整、不足、於是更要「自愛」，所以我學習、探索、自我對話，反而因禍得福，有了機會來探究「愛自己」的不同意義。

在網路上可以很輕鬆找到愛自己的資訊，像是「當你不愛自己時，新的事物看起來總是比較好，但那不是真的。等你學會愛自己，平凡的生活中也能出現嶄新的體悟。」- 電影《救救菜英文》。

我學習和成長，努力讓自己的生命發光，擁有判斷自己喜好的能力。人，不需要滿分！在找尋自己跟學習愛的路上，我們的目標是「無限」，我們可以給自己很多機會，重新理解愛和創造自己。



“好好” 談法律



(文/監事 周元培)

生命線的服務對象們
產生負面念頭的原因有很多
當中有一小個區塊
是服務對象遭受了法律詐騙
不知道該如何求助
因此找上了生命線高老師
為此
我們特別做了篇專文
來服務有此困擾的朋友們
希望大家在面對法律詐騙時
能有基本的因應方法

法律詐騙集團的案子
可區分為二類

1 一類是犯罪集團利用各種不同的話術，去騙被害人。

2 另一種類型是無辜民眾因為自己本身的貸款需求，或是求職過程中被詐騙集團騙，提供帳戶或身分證影本等個資，被詐騙集團使用，而被認為是詐騙集團的幫助犯。

如何避免誤觸法網？

提醒大家遵守「停、看、聽」三步驟，能夠大幅降低這種被騙的風險。

當有貸款需求或是說有人傳訊息，詢問你有沒有貸款需求？有沒有工作需求？希望你提供某些資料...

1. 「停」：-----

稍微停一下，先讓自己冷靜，通常這種詐騙案件只要能夠一開始先冷靜下來，被騙的機率會大幅降低。

2. 「看」：-----

等你冷靜下來，就去網路Google，或撥打反詐騙專線165確認真假，甚至求職公司的名稱，也可以上網確認該公司是否存在。或是這項貸款你也可以詢問屬於哪個銀行。

3. 「聽」：-----

去尋求幫忙，去尋求確認對方來電所講的這些事是不是事實。

如果個資被詐騙集團使用
被認定為
詐騙集團的幫助犯
該有什麼證據
來證明清白 或者是
維護個人基本權益呢？

1 聯繫資料都要保留

首先，在求職或貸款的過程當中，因為當事人是相信對方真的能夠幫助到自己，所以才會提供資料。當對方跟你做聯繫，過程中電話或LINE不斷的訊息來往，資料最好都能夠留下來，不要輕易刪除。

2 有異狀要報警留下證明

再來，有異狀要馬上報警，例如，常見是對方會通知當事人說下禮拜一跟你聯繫，下禮拜一你再也聯繫不到這個人，要馬上報警。而且要特別提醒民眾報警的時候一定要要求警方要出具三聯單，證明確實真的有報警。

遇到法律糾紛該怎麼辦？

1 停一下就可以預防

預防，舉例來說，若有買房、買車，有交易行為或是貸款，對方要我寄簽名資料、個人資料等文件過去，應該先停一下、尋求法律的專業協助，而不是急著簽名。專業法律協助：高雄法律扶助基金、高雄市政府甚至高雄地方法院、橋頭地方法院，都有平民法律服務，有專業的律師駐點，幫大家做義務服務。

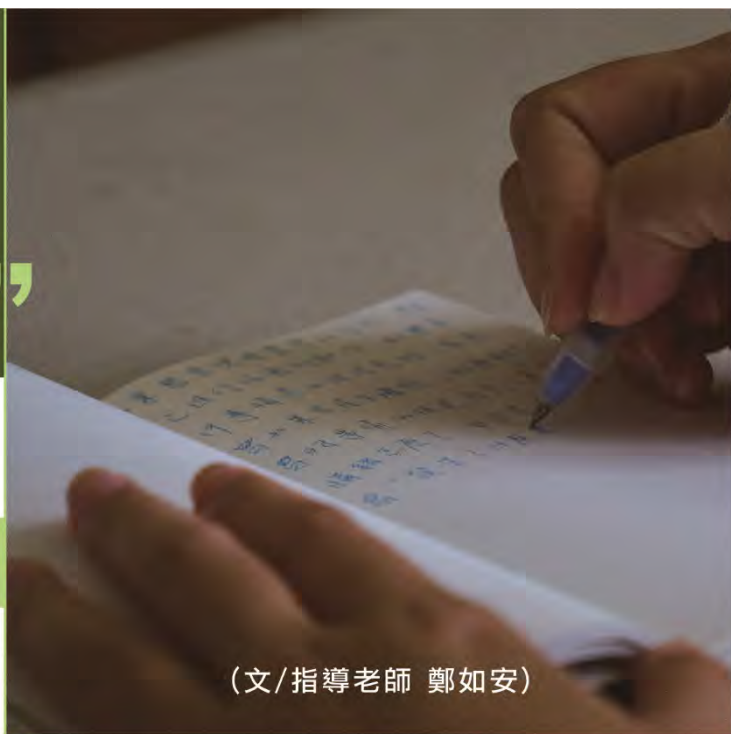
2 冷靜地尋找專業

當糾紛發生後先冷靜下來尋找專業律師，尋問糾紛是只能法律途徑解決嗎？還是能調解或是仲裁，專業的律師會幫民眾判斷糾紛的事後的救濟途徑有什麼，提供具體應對途徑建議。

我自己本身是律師，但是我最常講的一句話是
「若非不得已，最好不要進法院」，因為費時費力。

“好好” 書寫 深層的 自我對話療癒

(文/指導老師 鄭如安)



我讀完研究所後就加入生命線當志工，之後持續在這個領域服務。在生命線工作讓我看到自己和別人的需求，也知道如何助人。因為有學習過心理輔導，我不會只看表面，而是更積極的去看深層面，探討心理的歷程。

面對疫情每個人都有不同的感受，但長期下來一定會受影響，特別是負面影響，我建議此時情緒要充分表達，少看負面訊息，增加和親朋好友的互動，找人訴說不安的情緒，這樣會改善很多。同時我覺得書寫對心理健康也有很大的幫助，特別是3C時代，收到親手寫的內容會比電子的更有人味，更有溫暖的感覺。而書寫過程中，也能讓人沉澱下來，因為它是個比較慢的過程，你可以消化、咀嚼心裡的感受和想法。而且表達自己的感受是非常好的自我療癒方式，所以一面寫就是一面在療癒自己。如果你

親手寫信給朋友，對方也回信，那豈不是一個美好的過程。

不管是深深的情愫、滿滿的無奈、誠摯的祝福甚至滿腔的憤怒，寫出來就會得到療癒。寫日記也是很好的習慣，幾年後拿出來看，即使是流水帳也會很有感覺，彷彿能帶領人回到當時的情境。當我們充滿無奈或悲傷時，看到日記中那些美好的陪伴和記憶，就像一股暖流沖入心中，可以得到滿滿的正能量。

寫封信給未來的自己

有人會要求身邊的人寫封信給未來的自己，時間到了再寄給他，這種方式也不錯。如果你現在處於低潮期，可以看看自己2、3年前的日記，或是寫封信給未來一年的自己，這都是蠻好的自我療癒。因為以上種種原因，我認為書寫習慣能夠大幅增進一個人的心理強度。



高信工程股份有限公司
高鳳機電顧問(股)公司

品質 · 效率 · 責任心

sdibns_375

sdifg_59678

dfghb_567

sretg_59667

sdof_456

sdof_458

sdof_450

高科技廠房廠務系統規劃 機電無塵室空調統包工程

服務項目

- ◆ 無塵無菌潔淨室
- ◆ 恆溫恆濕與節能
- ◆ 高低壓輸配電及弱電
- ◆ 消防及安全設備
- ◆ 中央空調與廠辦
- ◆ 製程管路
- ◆ 給排水衛生設備及污廢水處理工程
- ◆ 智慧型大樓自動化工程及系統整合規劃設計
- ◆ 專業配管安裝工程
- ◆ 綠建築節能設計服務
- ◆ 舊廠房升級與客製化設計規劃服務
- ◆ 變電站與用電設備維護保養及改善規劃服務
- ◆ 建物消防安全設備圖說審查與竣工查驗服務

服務據點

高雄總公司

高雄市大寮區工商路52號

新竹公司

新竹縣竹北市光明九路59號二樓

台中公司

台中市西屯區國際街68號

台南公司

台南市善化區溪美里溪尾928號

聯絡電話 TEL: (07)701-8765 #108





“好好”

學習

助人有原動力

面對是行動力

(文/監事 劉慧芬)

經驗與機會，有錢買不到的!!

成為社會新鮮人要開始找工作！我畢業後找的工作正好跟所學有關，從一開始會計做到出納，再做到財務規劃與管理；從受雇於人的財務規劃角色，轉換成後來自己公司的營運者，學習全方位的掌控局面，難度與壓力也隨著增加，不只是財務規劃，整個企業的組織管理都需耗費心力；當中最難的地方就是在「人」的管理。記得當初在大型營造公司上班，每年出出入入的金額都是幾十億上下，只要一個不謹慎就會出錯，壓力特別大。印象中，有一次開支票的時候，我錯把一百萬支票開成一千萬，還好有公司後台稽核，在帳款出去前發現，我當時嚇出一身冷汗，這份工作事件，也成為自己一生中非常重要的一個經驗！

很多時候，新鮮人找工作，會重視自己是否接受工資或工作內容。有一句話說：「人生沒有用不到的經驗。」，我認為只要有【機會】，都可以嘗試看看！實踐目前流行的【斜槓人生】。

問題本身不是問題；【人】才是關鍵

年輕時曾有一段牛排館打工的日子。

打工確實很累，當中最有用的學習，不是怎麼去端盤子，而是理解來的客人有不同的需求。有些需求會很無理，有些需求會很有趣。例如，有一次來了一組客人，進了牛排館以後，同伴都點了牛排，但其中一人點了豬排。說他的豬排不能跟牛排混在一起煎，因為他不吃牛肉。我就跟廚師說了客人的要求，廚師說煎台都是一樣的，我就跟客人這樣說，客人表示這樣他沒有辦法接受。後來我請客人等一下，再去跟廚師說，可不可以把煎過牛排的煎台擦一下，然後再煎豬排？廚師答應了，客人也表示可以接受這樣的解決方式，其實只要溝通一下，就可以順利解決遇到的難題。

自己從受雇於人的營造公司，轉換到後來自己開的醫療器材公司，完全不同的領域。我必須重新學習跟醫療有關的知識，那時覺得好痛苦啊！不管是在客人的身上，或者是在後來上班歷程，「學習」可以是從不同領



遇見熱愛生命的不同模樣

域，讓人成為一個「快樂的人」。求學時，認為學習就是念書，後來會發現，我們不斷發現問題，再不斷去解決問題，而學習就是把這些解決問題的過程，轉化成自己知識。透過學習，我們有沒有用心對待他人。

在遇到困難障礙時，可以選擇逃避或是面對，這兩種方法沒有對錯之分，但我比較喜歡試著面對它，即使在醫療器材方面是個門外漢，但我會試著努力克服障礙，增進自己的學習力，因為我相信我學到的這些東西是可以去幫助病人的，雖然我沒有醫生的專業，但也有我可以做到的事，我想就是這份想要幫助人的心，讓我更有動力去克服困難，不論多難多專業的領域，我都想去嘗試、了解它。

講到助人，就來介紹一下我是如何與高雄市生命線協會結緣的。

有天朋友突然邀請我一起來做善事。當下我覺得自己的力量很薄弱，但轉念一想，若這份薄弱的力量也可以幫助到別人，那該是多好的事啊！想到以往參與公益活動，都是參加公益路跑或者是捐錢，做一些簡單的事情而已，較少深入公益團體的核心去幫助人家。由於生命線是屬於自殺防治專線，自己也沒有心理諮商等相關的背景和經驗，深怕自己沒有足夠的能力來勝任。所以理事長在邀約的時候，我還猶豫了一下。後來經過中心主任的親自拜訪，跟我說明了生命線實質上的運作，明瞭之後，二話不說的就加入了這個團體。很多事情，在我們不了解的情況下，或許會遲疑自己是否有這樣的能力，但嘗試後才發現其實不難，實際加入公益團體之後，發現事情雖然比較多，但都不會太困難，這裡也呼籲大家一起來推動熱愛生命的議題。

“好好”

學習

給準備開啟職場

遇見自己的你

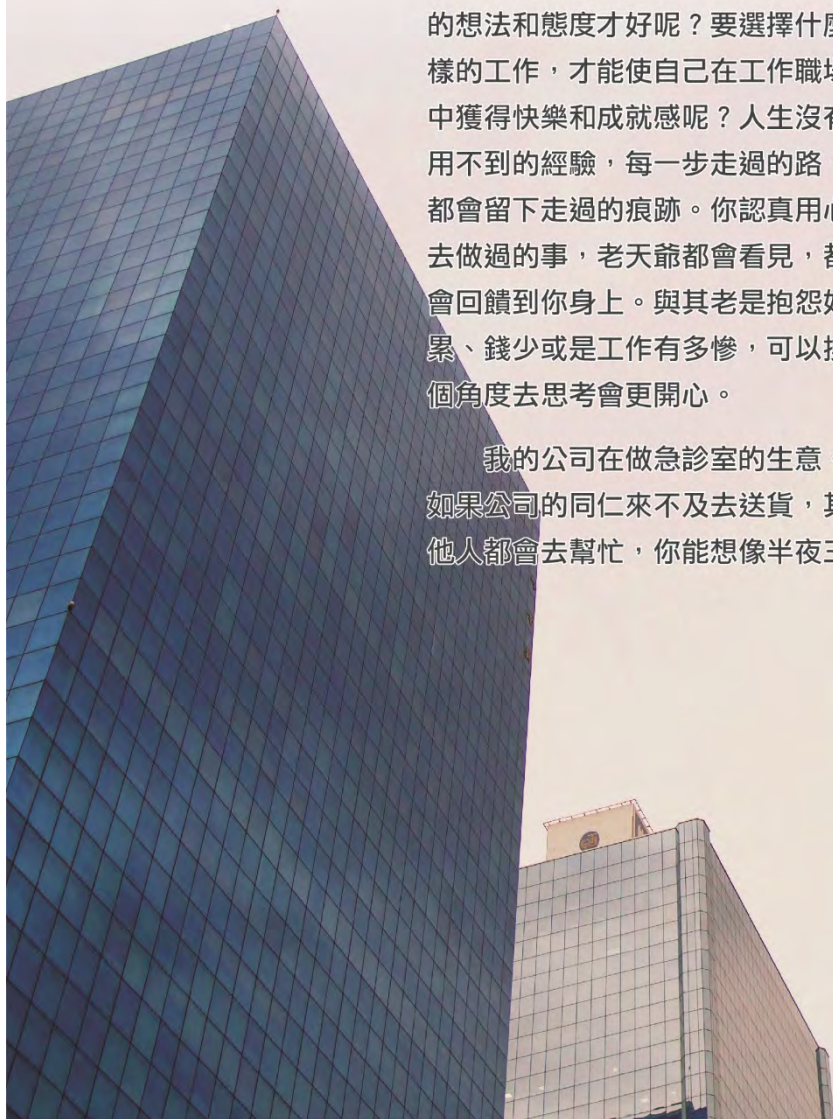
開始吧！一切都是有意義的安排

選擇工作時，該抱持著什麼樣的想法和態度才好呢？要選擇什麼樣的工作，才能使自己在職場中獲得快樂和成就感呢？人生沒有用不到的經驗，每一步走過的路，都會留下走過的痕跡。你認真用心去做過的事，老天爺都會看見，都會回饋到你身上。與其老是抱怨好累、錢少或是工作有多慘，可以換個角度去思考會更開心。

我的公司在做急診室的生意。如果公司的同仁來不及去送貨，其他人都會去幫忙，你能想像半夜三

點還要送貨到醫院嗎？每件事情都有它的意義存在，因為有他們的幫忙，才讓醫療體系能完整。為了能實現財富自由，大家都努力地工作著，這時候抱持什麼心態工作就是一件很重要的事情。

新鮮人可以試著去找一份自己現在喜歡的工作。只要這份工作不違法都可以試試看，試了之後，也許你會從裡面發現你的潛力在哪裡、更大的興趣在哪裡，說不定就可以造就出更多樣有可能性的自己。



“好好”

看世界

感觸多元世界

探索作樂自我



(文/榮譽理事 陳哲生)

先父陳文源是高雄市生命線創始人之一，家母、女兒和我自己也都有參與生命線，在家父生命最後那段時間，我真的很感謝有生命線陪伴家父走過。

我14歲到美國，待了11年，又到日本待7年，後來又常到大陸工作，再加上臺灣，這4個地方讓我感觸很深。世界是多元的，去深入才發現有很大不同。譬如最近因新冠肺炎，美國政府對人民發了救濟金，後來等疫情較舒緩了，很多美國人卻不願回去工作，因為他們還有錢，錢還夠就要享受生活。美國人把生活放第一位，聽聽花香鳥語，享受陽光微風，就可以感受到人生有多美好。而東方人比較講究出人頭地，所以拼命工作，這是東西方很大的不同。不過在美國也有些人很熱愛工作，在矽谷，一周工作100小時以上的工程師也很多。

另一個有趣的點是，在美國做自己有興趣的事，很多人會支持且協助你，在東方就會希望你去做更

實際的事。東方國家可能人多，而且深受儒家影響，儒家著重人與人之間的來往，再加上日本和台灣一樣都是島國，空間又小，這方面的壓力難免大，所以到美國會感覺比較輕鬆，比較沒有這方面的壓力。

接觸這些大不同的文化，我認為如何找到自己的平衡點很重要。我到過很多國家，美國很寬闊、日本有矜持精緻的美、法國的浪漫、德國的自在、澳洲的無拘無束，我都很喜歡，重點是能否看到並學習各文化值得學習的那一面。

苦中作樂實然人生必修；如果在苦中只看到那個苦，會陷在其中無法自拔，不妨試著跳出來思考。每個東西都有美好、溫馨的一面，如果能去發掘出來，看見的世界一定會更加美好。這兩年疫情肆虐，大家原本的生活節奏被打亂了。不能（不用）出國的日子，我反而得到機會去完成一些自己本來就想做的事情，見微知著，我從中獲得很多。在苦中作樂，盼望您也能試試。



柏林股份有限公司
BERLIN CO., LTD.

Since 1962

柏林創意塗料
伴您紀錄美好生活

黑板漆/白板漆/磁性漆

創意活用居家空間
安心書寫輕鬆擦拭
隨意搭配功能多變

柏林創新環保塗料

在地深耕不斷提升

柏林，一間高雄在地耕耘60年的防蝕專家
逐步邁開防蝕國際競爭力的腳步的同時
更重視社會文化、人文關懷的提升
除了深耕工業防蝕之外，對於環保塗料開發更是不遺餘力
創新環保配方，創意塗料陪伴你紀錄精彩生命每一刻。

高雄市小港區大業南路43號(總公司)

No. 43 Ta Yeh S. Rd. Kaohsiung, Taiwan

用心 交陪

TAINAN
HOME

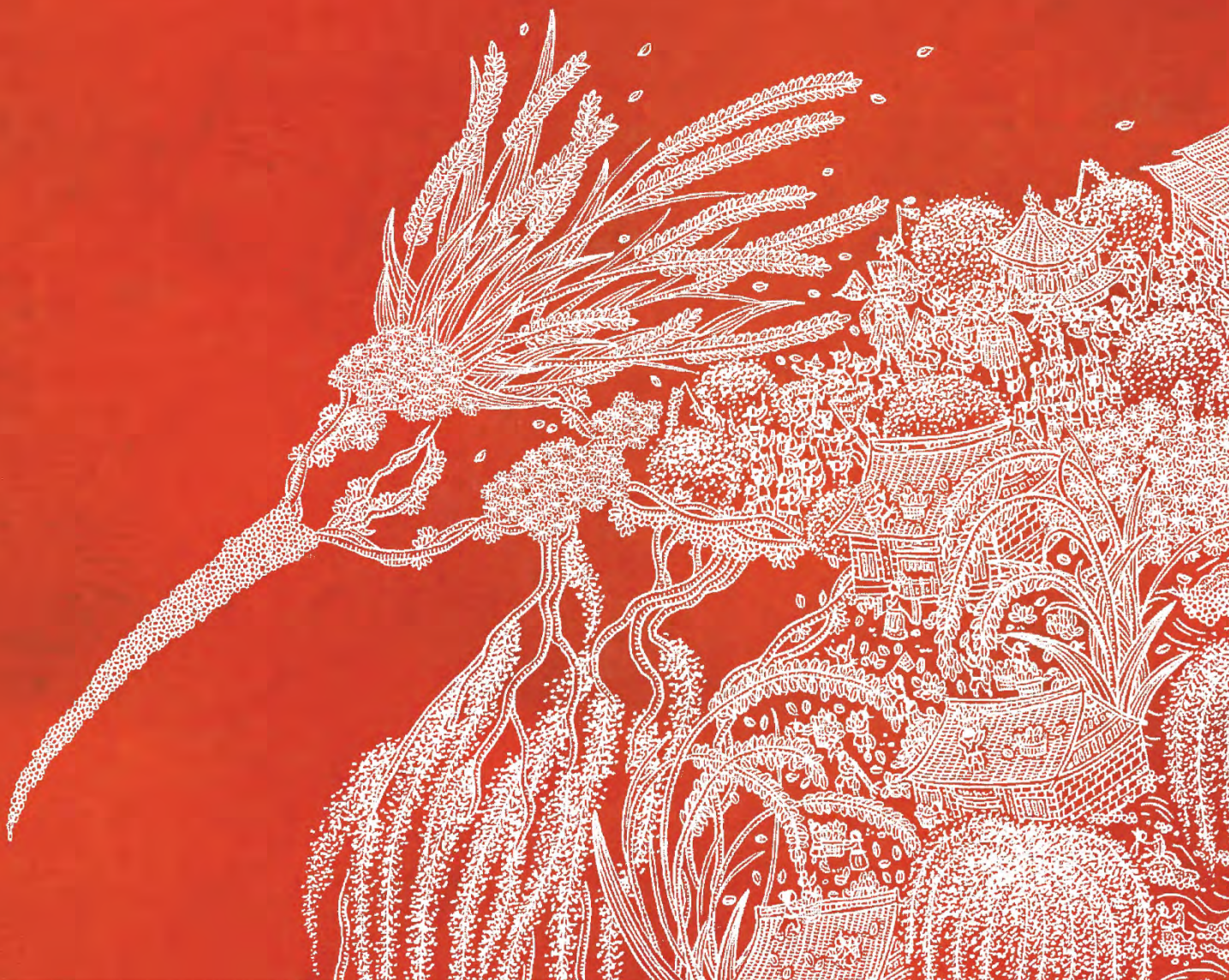
巴巴事業33年
台南鄭仔寮3800坪

府城，是唱袂完的一首歌；甜味，總是透入咱ㄟ心晟。
巴巴，用心來佮恁作厝邊，有心，為鳳凰城作欣建築。
鳳凰人的夢著欲開出花蕊，府城的建築情味由遮開始。

 巴巴事業
BA BA BUSINESS

 欣巴巴
HSIN BA BA CONSTRUCTION

電話代號 9906



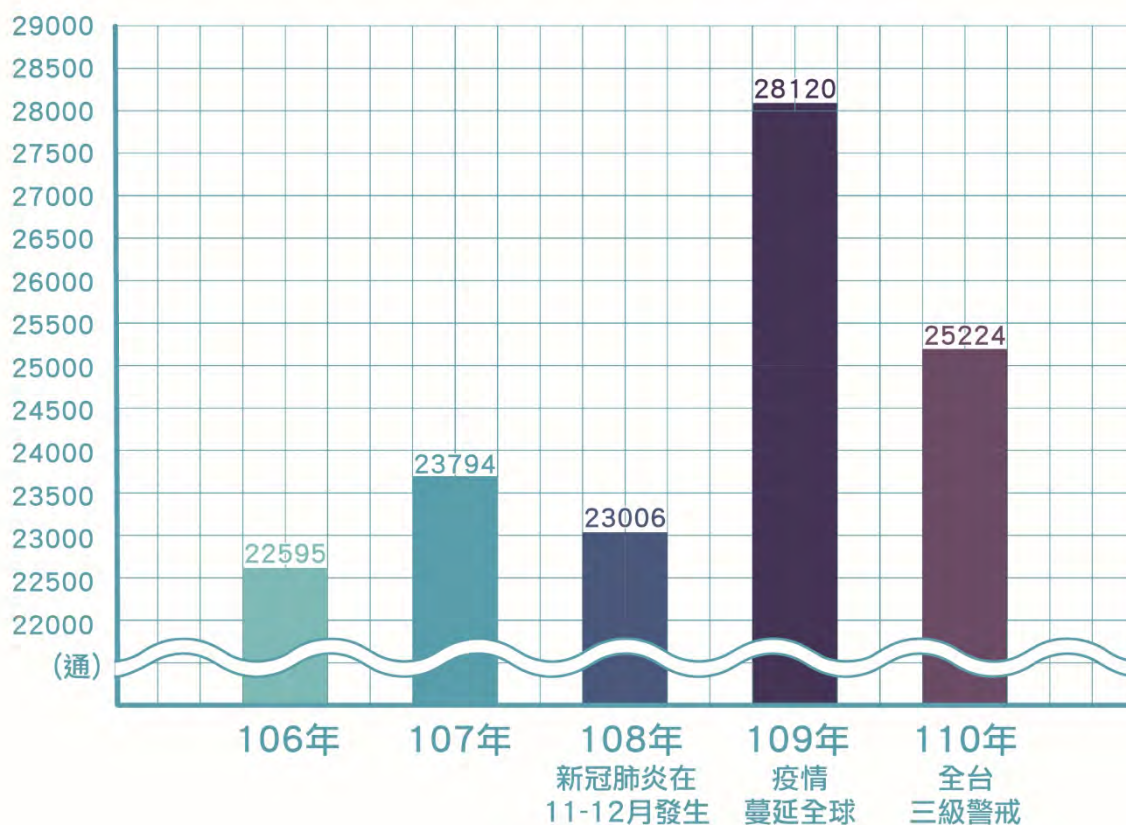
生命線協會公益服務之一，是透過1995專線，即時跟有自殺念頭或是情緒壓力、心理需求者進行通話協談。我們對於每個個案都相當重視，關注他們為什麼會產生情緒困擾。因此，我們對來訪的個案群做了統計分析，來看看困擾動機與壓力的成因，跟社會脈動之間有著什麼樣的關聯。

近5年接案數分析

首先看到近五年來電數的數量。在疫情全球蔓延的2020年，來電數來到五年來的新高。當中有在協談中明確指出「因疫情爆發而感到壓力」的來電數則高達437通，可見疫情影響國人心理健康確實存在。

{ 2021年度總回顧 }

疫情下的情緒支持



來電1995的主要問題是什麼？

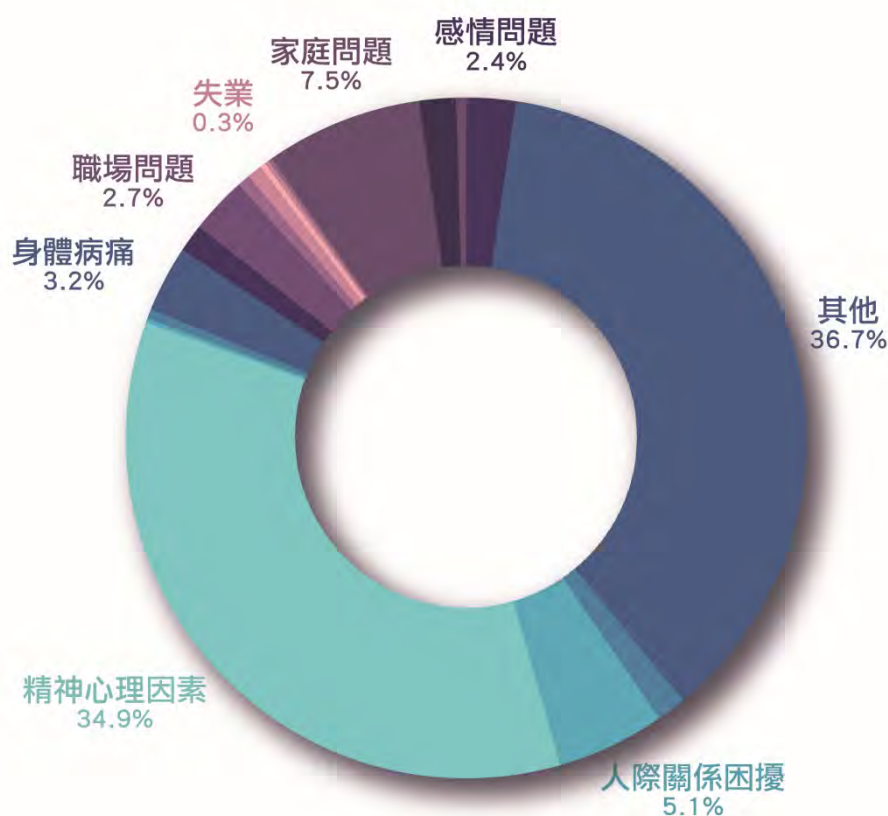
1995專線協助處理30種不同的需求，可分為2大類困擾：關係及個人處境。

關係的問題包含

感情、家庭、婚姻、人際、職場、學校、長期照顧等。

個人處境層面包含

精神心理、成癮、經濟與失業、重大失落、學業、情緒焦慮等。

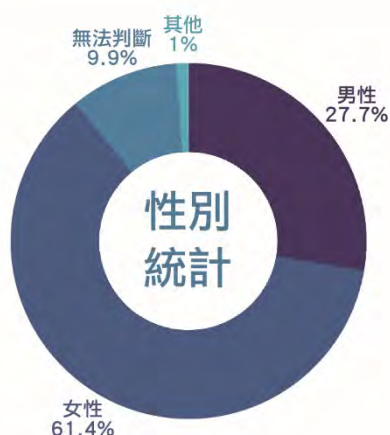


其中，情緒壓力心理困擾者求主比例最高，占了總比例的35%。

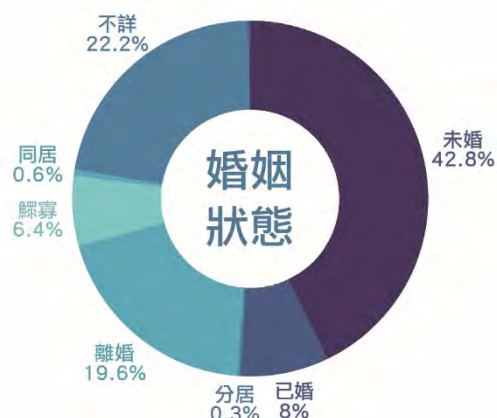
各種問題導致的壓力，若沒有適當管道紓解，最終都可能導致精神心理困境。只要有情緒支持的需求就可以打1995，有意識的預防，生命就有轉機出現。

“全台有超過**200**萬人陷入憂鬱危機 1995專線一年接住**14,617**通憂鬱之心的無助”

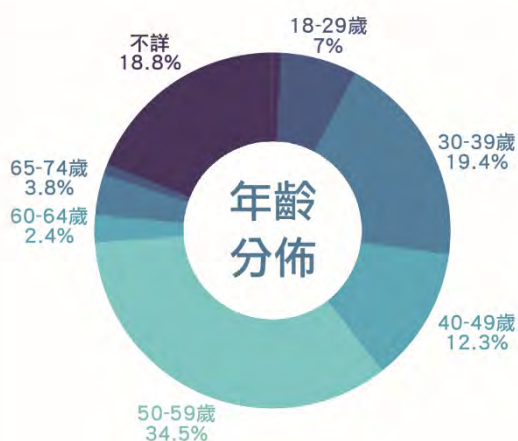
陪伴憂鬱者度過孤獨時刻
也給家人與日常陪伴者一個喘口氣的空間



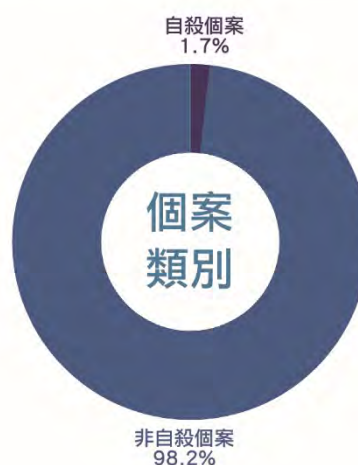
女性來電者占60%、男性占27%
跨性別者占0.05%



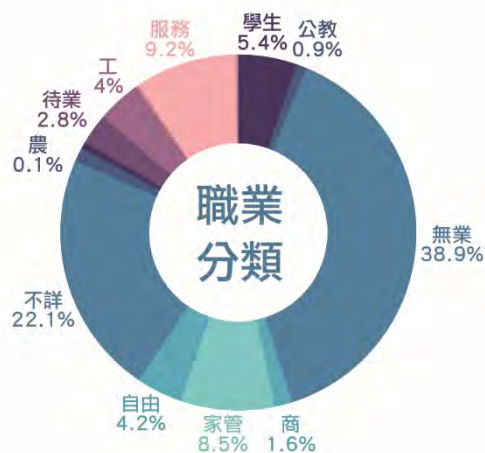
在婚姻狀態中
未婚、離婚、鰥寡者來占70%



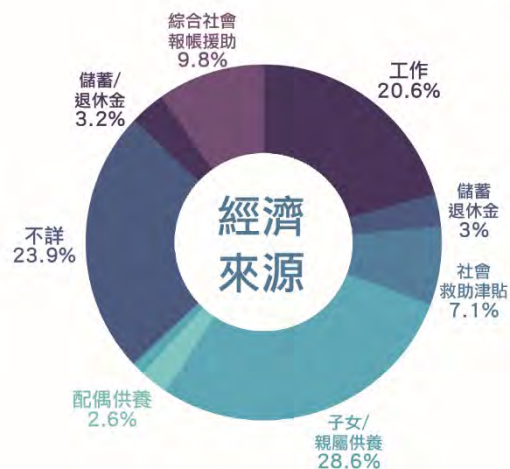
社會中壯年人口承擔三明治生活壓力
有17,322位成年人使用1995專線
照顧自己不如意的時時刻刻



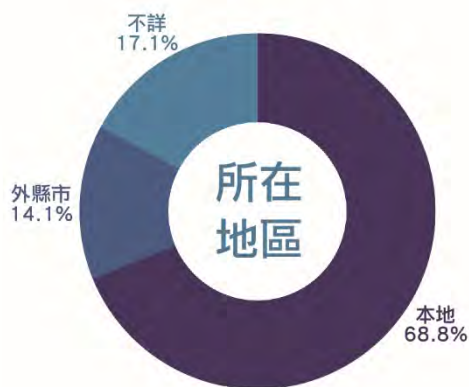
非自殺者來電占98%
並非有自殺意念才能打1995
有情緒支持需求就可以打！預防勝於救援



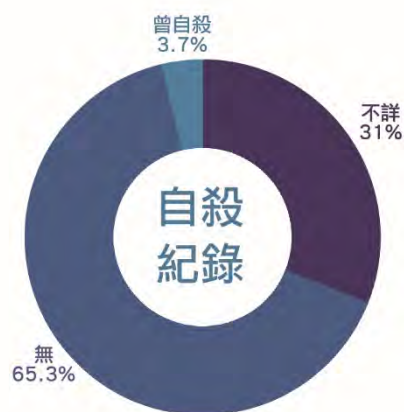
協會致力於走出協談室走入社區
從校園情緒教育開始
幫助孩子面對壓力照顧情緒
2021年已有1,344位學生
透過1995專線獲得照顧



打電話來生命線的民眾
有80%是經濟是需要依賴社會福利資源
配偶家人或退休金支持者
生命線接住社會中經濟自主脆弱者的需要
給他們加油打氣，更有自信力量



高雄市生命線是
全國24小時大夜時段
服務績優單位
全年也服務3,557通
來自外縣市求助電話



生命線幫助了436位
有自殺意念者
獲得情緒支持與轉化
陪伴救援生命
於一線生機

2021年度活動紀錄

“1995想打就打”

雖然生命線協會**1995**專線提供了一個自殺防治陪心專線，
但其實大眾普遍對生命線的服務還是陌生的。
為此，協會除了線上服務之外，
也積極在實體空間中推廣**1995**專線本身以及情緒照顧觀念。
以下是高雄市生命線協會在2021年的多元護心行動。

【生命線全國年會】2021/03/27.28

每年都會舉辦生命線全國年會，由全國23個生命線輪流主辦，睽違20多年之後，2021這一年的年會由高雄市生命線辦理。

年會最主要的意義在於表揚優秀協談員，讓協談員能夠互相連結、互相支持，並呼籲重視心理健康與生命關懷。



【想打就打 1995記者會】2021/10/01

1995只有想要自殺的時候才能打嗎？
透過這場記者會，協會呼籲讓1995專線成為照顧心情的資源，用求助找到幫助自己的力量，有情緒支持需求的時候，想打就打！

當日貴賓

社團法人高雄市生命線協會林益安 理事長
高雄市政府潘怡璋 市長秘書
高雄市政府毒品防制局駱邦吉 副局長
高雄市政府衛生局黃英如 技正
高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心李慧玲主任

現場專家分享

高雄醫學大學 醫學社會學與社會工作學系
陳政智 副教授



【想打就打1995影片製播首映】

為了讓「想打就打」這個觀念更普及到社會大眾的認知裡，生命線特別製作網路影片，盼望能讓更多人，在「心苦」的時候，就能想到生命線，就能撥打**1995**。影片上線時，協會也特地舉辦了首映會，邀請到本片導演：階梯影像製作有限公司葉政杰導演，分享拍片及認識生命線服務的感想。

導演分享自己曾在好萊塢工作，比起商業台詞設計編稿，為生命線拍攝影片時，影片中的台詞未經過預先設計，都是每位專工及協談老師，真誠發自內心直接地講述，深刻動人。而每一位生命線的助人工作者，都用自己生命的時間，刻劃體會出生命的需要，講對一句話就能拉人一把！



Youtube搜尋：
「想打就打1995」
或掃右側QRcode
即可觀看影片



【音樂交響趣生命好樂章】2021/12/14

除了推廣1995專線，高雄市生命線協會也極力推廣心理健康觀念，及正當的紓壓方式。「ELife讓生命更美好公益音樂會」，與南台灣交響樂團合作，在高雄市立文化中心至善廳演出，以音樂抒心，讓大家認識生命線，重視情緒與心理健康。

戶外設置毒品防制宣導活動，讓大家認識毒害，呼籲有壓力可以找生命線，不要用錯誤的方式抒壓，誤入成癮陷阱。



專業製造伸線機設備/整廠輸出 SPECIALIZED IN WIRE DRAWING MACHINERY TURNKEY PLANT

減少環境污染是我們的使命



金字招牌
永續經營



MODEL:1STCD-670/550
直抽式連續伸線機



MODEL:TCD-1200W
臥式伸線機



MODEL:HCD-1200W
倒立式伸線機



MODEL:DS-SB
鋼刷除鏽機



MODEL:APOD-30
全自動盤元送線/車頭機



MODEL:VRO-800
立式軋花伸線機



PO-12

DS-S12

LB-12

GL25A33

VRO-800

SPCD-3000

國聯機械實業股份有限公司
GWOLIAN MACHINERY INDUSTRY CO., LTD.

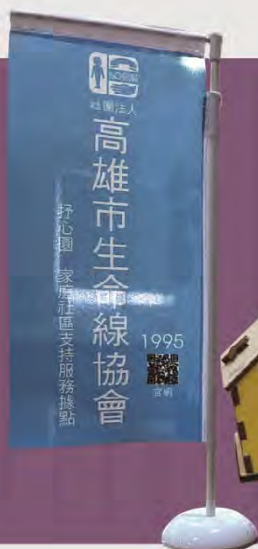
高雄市岡山區本工東二路38號
營業專線:07-9515858 營業傳真:07-9518866
E-mail:sales.dept@gwolian.com
<http://www.gwolian.com>



Royal Roads
UNIVERSITY

陳志宏
Ahung

- 中華兩岸 EMBA 聯合會 / 皇家大學 EMBA 南區校友會榮譽會長
- 高雄市生命線協會副理事長



社區方案

執行行動

-----在電話線之外

高雄市生命線協會不僅在電話這頭進行情緒支持
我們的服務也深入到社區當中
110年起承接「高雄市家庭暴力相對人預防性多元服務方案」
一年內服務了近**90**個家庭、約**2,000**人次的個案服務量
兩名專職人員也在服務期間靠近男人心
探知家暴關係中的不同面向，了解家暴事件背後日月積累的困境

“家庭暴力相對人”

(文/王康峻心理人員)

可曾聽過他們的心聲，還是只有埋怨他們的罵聲

「家暴男嫌父親洗澡慢，點火燒雙腿遭判3年2月」、「感情糾紛，家暴男持刀威脅恐嚇」新聞媒體層出不窮的家庭暴力事件可以得知，即便社會不斷在宣導性別議題，仍有許多的男性在爭執時會無法克制自己，動手傷害了身邊最親近的人。

在台灣以前的社會中，會希望男性是陽剛、有擔當並且有責任感，可以負起養家的責任，儘管現在社會上的氛圍逐漸淡化對於性別的偏見，但是我們仍然可以聽到身旁的人對於性別

會有一定的成見，像是「明明是個男性卻那麼陰柔」、「動不動就哭，像不像個男人」，這些言語或多或少都會聽他人說過，有些人會認為這是鼓勵，但這何嘗不是一種性別歧視的行為。男性也可以請另一半幫忙分擔責任，自己也能幫忙分擔日常家務，在堅強的背後也可以釋放脆弱的情緒，不用一直撐著也沒關係，將痛苦的感受好好療傷，也許就不會有這麼多暴力事件發生。



既要是孔武有力的 “軍人” 還要當溫柔體貼的 “丈夫”

小張(化名)是一名年輕的軍人，以保家衛國為己職，並與年輕的妻子育有一個可愛的女孩，可謂令人稱羨的小家庭。但小張長期在外工作，執行任務期間無法與外界聯繫，每個月只有十天左右的時間在家。休假之餘小張還得處理家事，大大小小的帳單、家務等都要處理，而妻子希望在小張休假期間也能保有自己的空間與社交，便會與朋友相約出去玩。小張在疲勞之際看到妻子出去玩的行為深感不悅，心裡想「我辛苦工作，休假還回來協助家務，妳竟然還跑出去玩。」小張的憤怒抑制不住，進而演變成雙方長達三年的爭吵與不理解。小張認為妻子不夠體諒與努力，而妻子卻認為小張不夠為自己著想。某天爭吵中，小張忍不住怒氣，抱著女兒到陽台威脅妻子要家破人亡，所幸最後情緒有自己控制下來，悲劇才沒有發生。

事件背後的原因

在生命線服務方案介入了解後，才知道小張是個常常壓抑自己情緒的人，因為軍職的緣故讓自己也不擅長在生活中表現脆弱，

更不知道委屈時可以向誰求助。自己的父親是一名警察，在這樣強悍的家庭中，不容許自己有一絲絲的脆弱與失敗，更加深了小張對自己的失望與挫敗感。想要嚴以待己，寬以待人，混亂與矛盾之下造成了暴力威脅的事件。後續我們提供了法律諮詢、心理諮商的服務，也在小張休假時致電與面對面輔導，提供更多的情緒支持，後續雖然小張還是和妻子離婚了，但卻對自己有更多了解，學會找到適合自己的求助資源。

生命線的看見

服務中發現許多的男性在社會中希望展現自我價值，希望付出可以得到回報，這樣的思考模式往往在感受到另一半不重視自己時，自我尊嚴會大受打擊，負面情緒隨之而起。

學習覺察自己的期待，並時刻與現實作對比，才不會讓自己陷入情緒失落的深淵而失控，孔武有力的軍人何嘗不想也是溫柔體貼的丈夫。

杼心園

藥癮家庭

社區支持服務據點

藥癮者家庭

是社會中隱形的需求者

他們或他們的家人正因為藥癮

生活遭遇巨大的困境

生命線走進家庭

陪伴走過脫癮而出的日子

“小琳的故事”

(文/個案口述、社工師林婉茹撰文)

109年先生因毒品案件去監獄服刑，我還有一個幼稚園的女兒，因為我沒有學歷只能在工地打臨工，還要帶著錢去看先生，每天都過的很緊張、很慌、很多壓力，也就是那一年我認識了高雄市生命線藥癮者家庭社區服務。

女兒是我在世上唯一的親人，但生命線的關心讓我感覺到像是家庭的溫暖，很親切很能信任，生活中的事情有地方可以訴說、一點一滴的把壓力痛苦說出來，生命線不只會聽我說、也會幫我想方法解決，現在回想

起來那時候真的很辛苦，但我不像以前那樣什麼都不懂，現在變得比較勇敢和聰明，也知道遇到事情要找人問、找人幫忙。

接受服務的第二年，我從工地臨時工升為包工程領班，收入變得穩定多了。雖然想到過往經歷仍感到心有餘悸，但有穩定的生活以及好友、女兒的貼心支持，讓現在的我充滿力量。生命線跟說我可以結案了，社工欣慰的緊握我的手為我加油，我想對幫助我的社工說：「謝謝你們陪我、鼓勵我，讓我能走過這段最辛苦的路。」



從心開始 相信仁

“多元護心 社區共進計畫”

阿仁是一位聽障及學習遲緩的中年人，語言的理解能力有限，只會運用簡單詞彙與人溝通。國中畢業後從事車床的工作，因為工作忙碌勞累，所以在網友誘導下施用k他命毒品，成了地檢署緩起訴的藥癮被告。

阿仁因為地檢署緩起訴義務勞務的工作與生命線結緣，除了每周固定協助一些行政事務工作，同時也會參與生命線每周一晚上的團體課程。他剛到生命線報到時，常會因自己表達讓別人聽不懂感到挫折，甚至不想與人溝通，在工作上總是默默地完成任務，但隨著參與生命線舉辦的活動，逐漸跟社區老師熟悉，並在老師們的團體帶領中，從旁觀者變成主動參與團體活動，最後也開始信任團體成員，願意分享更多深層的事，他分享自己因為買毒品，花光了工作賺的錢，家人不諒解，也覺得自己很沒用，但來到生命

線後獲得許多朋友，也在服務中被大家肯定，因為有大家的肯定，讓自己變得更有自信，甚至也可以教導新的勞務服務者，雖然生命線的勞務工作結束了，但他與生命線的關係卻持續著，這裡是他社區中永遠的家。

透過聯勸支持，高雄市生命線在110年度執行『多元護心社區共進』計畫，協助社區網絡連結及培力志工，運用社區志工人力，服務心理健康的弱勢者，如同阿仁的故事，透過勞務參與團體，重新與人正向連結，活出自信。心理健康弱勢者常會是因為壓力或不開心染上毒品，且家庭支持系統薄弱，透過社區據點的參與及團體課程互動，學習與人正向連結，提高自信，促進自我改變動機，在社區中被支持，有助於藥癮者社區賦歸及心理健康促進。





婚姻生活小語

『家事商談團隊』

的深度看見

「社區式家事商談服務」

顧名思義就是在社區裡面

對有修復關係需求的家庭進行商談

生命線團隊服務了諸多家庭，幫助了許多在婚姻中觸礁的人
也從中歸納出了一些對於維繫婚姻的要訣，在此記成生活小語
希望對所有在婚姻裡持續耕耘的人產生幫助

* 團隊成員皆來自家事法院家事調解委員，或是具有社工師、心理諮商師證照的專業人員

黃靖淑 商談老師

“生活不是競賽
婚姻沒有成敗”

婚姻是一路經營的過程，但往往大家專注在剛結婚時的生活，卻忘了注意到，人會在時間中改變，日常生活因為缺少調整與溝通，婚姻走著走著，就變成兩條平行線。

透過專業商談服務也是陪伴，陪伴當事人放下對自己的責備，透過對生活的新理解，騰出心的空間，用另一種家人的方式繼續友愛彼此，這當中受益最大的，是孩子、是自己、是彼此。

余信康 商談老師

“夫妻相處貴在
相知和體諒
愛與被愛
是兩人決定在一起的初衷”

曾看過，婚後一方專注在工作或滿足個人喜好時，忽略了家庭生活的照顧責任，漸漸有各種理由不回家、不參與家庭生活。另一半努力勸導設法改善長時間後都沒有效果，等孩子長大後、經濟負荷較小、無法再忍受時，下決心提出離婚。

在面對被離婚的情況時，往往是晴天霹靂般的錯愕，進而衍生出氣憤對方的怨恨，卻忽略自己應有的責任或如何改善的想法。溝通個人需求與喜好可以平衡婚姻的共同目標，互相欣賞、談心了解更是加分的能量。

鄭如安 商談老師

“ 親密關係中
不可能完全保有
「原來的我」
但也不能失去
「原來的我」 ”

這是要在關係中互相調整自己，滿足彼此的需求。

「幸福甜蜜的關係是看到對方的需求，調整自己滿足對方。」

「衝突不斷的關係是看著自己的需求，要求對方滿足自己。」

黃一秀 商談老師

“ 婚姻
如同夫妻的一場
雙人舞 ”

當兩人舞步不再協調而決定不再共舞時，或許妳/你能找到另一個協調的舞伴重新起舞。但父母對於孩子卻是無法替代與或缺的存在，別讓婚姻中的愛、恨、嗔、痴成為孩子一生的遺憾與失落。讓家事商談傾聽您心理的訴說，覺察您內心的吶喊，撫慰受傷的您，重拾友善與合作。

楊金美 商談老師

“ 結婚後絕不像
公主王子
從此過著幸福快樂日子
而是雙方個性
磨合的開始 ”

當自己只剩下委屈與受傷感覺，所以決定放棄對方、決定離婚，或是溝通有障礙、開始冷戰，可以去尋找生命線社區家事商談服務做婚姻商談、勇敢求助，讓曾經相愛的兩人，停下來有機會療傷，然後共同討論接下來的婚姻去向與孩子安排。

譚舒怡 商談老師

“ 健康和諧的
親密關係
是生命的重要養分 ”

相濡以沫、相知相依的伴侶關係，也伴隨著呵護新生命的甜蜜責任。然而經營這樣的親密關係並不容易，外部的壓力及內部的磨合每每讓人感到挫折。期許每一個家庭在衝突、困頓、沮喪的時刻都可以獲得支援與陪伴，以正向溝通代替指責或傷害。



鼎宇建設

踏實築夢。不忘初衷

30年時光、精釀建築百年的磐石根基，
看得最遠，思考得更多，一路走來不忘初衷！
創新建築新視野的路上，感謝您一直都在！
與我們一同見證夢想的實踐。



志工看生命線

這些人到底都在做什麼？

-----從內部解析



生命線協會
是個非營利組織
並非政府組織
所以它的運作
時常得仰賴
志工的投入

志工們在生命線裡面接受完整的陪談訓練

投入大量的時間

就為了能夠透過生命線專線1995

來幫助有需求的朋友

所以若提到生命線的價值

在前線服務的志工們

是最了解也最能分享的人了

讓我們來看看這些長期投身的志工們

在奉獻的日子裡面 對生命線的看法是什麼



生命線服務的價值

“傾聽、同理、助人、助己”

(文/理事 林慈惠)

隨著社會腳步加快，越來越多人焦慮了起來。現在生命線接到的電話，很多是精神狀況出問題。我們受訓的目的，不是要解決問題，因為每個人生命歷程不一樣，所以我們以同理心傾聽，鼓勵來電者多說，透過傾訴，他們的情緒會漸漸穩定。

過程中我發現很多人情緒不穩是因為沒人傾聽他、關心他，讓他覺得自己很沒用，我們會從他說的話中同理他，他也會慢慢冷靜下來，甚至最後說「謝謝老師」、「今天我很高興」、「聽到這些心情真的很好」...之類暖心的回饋。

我是在公婆去世，孩子也比較大了，家庭責任較輕後才出來當志工。家庭固然很重要，但我也希望能做自己喜歡的事，並且能回饋社會。而接協談電話，難免會接觸到負面情緒，還好生命線會開相關課程，或有專

業人員解答疑惑，讓我們化解心中的負能量。我覺得同理心的學習，是我最大的收穫。

另外，常聽到很多人處在很辛苦的環境中，會覺得自己很幸運，要感恩，同時也想著怎麼幫助他們。我最大的快樂是當協談結束時，來電者說：老師我心情很好，我要去做喜歡的事。印象最深的是，第一次值大夜，有人來電說活不下去，這對我是很大的震撼，還好當時主任陪著我處理，不過還好後來個案沒事，還好有幫助到他，沒有留下遺憾。

有時心中有事，但不知道對誰開口，可以向生命線傾訴。我們很保護隱私，而且經過專業訓練，會引導個案說出心中的鬱悶，所以不用害怕，隨時都可以打給生命線。



擔任志工 助人助己

來到生命線

我擔任志工已超過30年。

當初是看到生命線在招生，好奇自殺防治是什麼？就來報名了，在經過很多專業訓練、自我探索課程和實際上線接電話後，得到很多收穫。我們用同理心和來電者建立良好的溝通和互動，溝通過程當中，嘗試去理解他為何這樣做，是不是有其他方式，自己是不是也可以這樣做，我從當中得到很多啟發，對於我與家人的互動，同事的關係或是工作，都有很大的幫助。

在生命線的學習

我在化工業工作了40多年，了解管理工作就是要把人和工作，適當協調分配好，而生命線在溝通協調這部分對我的幫助很大，有時候工作和生命線活動在同時間，我會想把兩邊都做好壓力就會有點大，但只要認真安排，就可以在適當時間把適當的事做好。

從職場退休後，我除了延續在生命線原有的工作，也協助帶大學實習生。讓他們了解來電者求助，然後和他們站在同樣的高度、角度，這樣的心態很重要。

印象深刻的來電

我印象最深刻的一次協談，是一位媽媽因情感和工作問題，讓她很崩潰，又哭又叫，但她已經吃過藥了。我就先在電話中安撫她，並請119去協助她，過程中我們一路講電話，從她歇斯底里，到119協助她就醫，我才鬆口氣，這件事讓我永生難忘。

社會上志工服務種類很多。大家可以慢慢摸索，重點是不論做甚麼工作，都要有顆真誠的心，這也適用在職場和與人交往。在生命線當志工，透過電話溝通看不到對方，又獨自待在協談室，有時候會感覺寂寞，但當對方說聲謝謝老師時，心裡就會充滿溫暖，這是我當志工最大的快樂。

35次值班 126通來電

10月31日，是我授贈志工接線滿一年的日子，一年的時間並不長，算一算一共是35次值班，接聽了126通個案的來電，卻是讓我體會頗深。

親友安睡時 我們醒著守候

記憶中有一位來電的個案很特別，接聽後，話筒的另一端是哭泣聲，訴說著被憂鬱、躁鬱團團包圍，而她才26歲。她不希望一直被這些症狀束縛，擔憂自己撐不下去，就去跟心理師談，我跟她說：「要把自己的問題說出來是很不容易的事，但是妳做到了，妳很棒，有勇氣接受治療，很多人會害怕讓別人知道自己有精神方面的問題，但憂鬱、躁鬱跟感冒一樣是需要治療的。」她說她在夢時代運動，但是躁症找上她了，她打了二個朋友的電話都沒接，於是她想說打1995試看看。

「老師我沒有要自殺喔，也可以打1995的電話嗎？」當然可以！如果你覺得很煩、

很躁想找人聊聊，隨時都能打進來喔，最後個案說：「老師我好很多，謝謝你，也祝你有個美好的夜晚。」

是誰幫了誰？

本來心情有些悶的我，瞬間通暢無比。20分鐘的談話，是誰幫了誰？我想我們彼此都是，因為那天我的工作剛好不順利，個案給我的祝福成了能量跟動力，讓我隔天果然順利把事情處理好。

我這個嫩薑畏畏縮縮沒有自信，深怕一不小心踩到個案地雷。督導引導我要把過去不好的經驗轉換成養分，提醒了我不能一直活在過去的氛圍裡。而我也明白這不是說教，而是高層次的同理，從中我體會出前輩們從經驗中總結出來的協談方法和技巧，值得我用心學習和領會。

不忘初心，一直是我接線的宗旨，經過一年的接線服務，我獲益匪淺，既增長了知識又讓我認識了許多新的朋友，我覺得能為社會公益盡一份心力是幸福、快樂的！

幫助者

還是被幫助者？ 值班一年甘苦談

（文／志工紀秋美）



(文/志工董欣慧)

我出生在台東池上，是家中的長女，小的時候因家中開設雜貨店及農耕之故，因此家中聘有許多工人協助，看著父母辛苦忙碌，我逐漸學會觀察與主動幫忙。

每當遇到下大雨或颱風因暴雨而河水溢流、積水，以致讓很多就學的小朋友無法回家時，我們家就會讓大家寄住，這讓我學習到互相幫助的重要。

我在護校畢業後第一份工作是在台東聖母醫院，報到的第一天遇到了外國人熱情擁抱歡迎，一開始還不習慣這種熱情，不過在工作中就是不斷學習以及不求回報的付出。

民國79年我加入了生命線，一直服務迄今已32個年頭，我堅信這是一件利人且有意義的服務，因此即使白天工作晚上接著來值大夜，心裡也覺得這是件幸福事，能陪伴到需要的人，我就滿足了。

我女兒目前也是生命線的協談志工，母女一起奉獻公益是一種互相陪伴。我覺得能讓自己持續在奉獻公益的動力就是「知足、感恩、無條件的陪伴」與「不斷的學習」。

而學習是為了讓自己有更好、更專業的方式來陪伴需要的人，同時也讓自己不斷成長，好在未來公益奉獻這條路上持續前進。



讓愛在
“家族中”
傳承

在生命線裡 “成長” 征服恐懼 的過程



(文/志工陳馨)

日子過得很快，在生命線已經服務快兩年了，回想過往，會參加生命線是因當時就讀夜間部社工系，為了要在助人領域有更寬廣的學習和看見，於是興致勃勃的參加了培訓課程。依稀記得第一堂課的講員不斷地鼓勵我們不管遇到什麼困難，都要堅持下去，當時懵懂的我心想，不過是當個志工，接個電話應該不是一件很困難的事情吧？這想法還是太天真了點！原來「堅持」這兩個字是話中有話啊！像是在學習上的堅持，不論颶風下雨，都保持勤學的態度；或是勇氣和突破上的堅持，在團體課程討論時，需要適時地表達自己的看法和想法；又或是毅力上的堅持，記得實習大夜值班時，對於極少

熬夜的我來說，在身體和心理上是格外的挑戰；想起自己接第一通電話時故作鎮定，但仍然可以感受到自己緊抓話筒，掌心開始微微冒汗，甚至還滴到褲子上，才發現自己是這麼的緊張。

經由第一次的初體驗和督導的指導，在陸續接線的日子裡開始接起一通又一通的電話，發覺自己漸漸地上手不再害怕。在第四階段個人接線實習時，當時以為自己會很孤單，生命線很用心地安排督導們來指導我們，協助我們在會談時遇到的困難，現在想想當時若沒有這樣精心的安排，自己可能無法繼續堅持下去也說不定。

在「生命線」裡面成長 “征服恐懼的過程”



同理心的學習

這段期間花了不少時間在生命線，雖說是想要幫助別人，其實發覺自己才是最大的受益者；截至目前為止收穫最多就是同理心上的學習，讓個案感到我們對他的同理心，除了是基礎外，也是幫助彼此建立信任感和安全感的重要橋樑；運用同理心是提升自己人際關係的一帖妙方，先同理對方的情緒，讓對方感到被理解後，再進行後續的溝通，另外也學習到傾聽是建立人際良好關係的重要元素之一，可以讓對方感到被重視和尊重。

征服恐懼

實習至今，隨著時間和經驗上的累積，獨自面對個案不再手足無措，同時專業也隨著生命線課程的安排逐漸累積，內心力量漸漸強大；回首一望，當初那個懵懂無知的我，帶著堅持和勇氣正蛻變著，感謝生命線每位同仁及督導們用心的栽培，也感謝願意打來生命線的各位，這一路因有你們成為我們強大的後盾，使得我們在這條路上不再孤單，我想大聲地說『有你們真好！』

因了解
而樂在分享

在生命線裡的 38 個年頭

(文/年度金暉獎志工 陳清松)



服務38年的動力

「取之於社會，用之於社會」這是一直以來推動我參與志願服務的最大力量。因為在成長過程中感受到來自於社會大眾的溫暖與照顧，因此當有充裕的時間時，我努力參與回饋社會的活動。

童年經歷

小時候經濟狀況不佳，父母工作亦常不順利，身為長子的我常因家中無米，而被要求去向舅舅借米，又因食物不足，所以需將飯菜留給弟弟、妹妹食用，所以常餓肚子。稍大後又擔心家裡食物不夠

吃，就常常到外公、外婆家住，外公、外婆、舅舅會溫暖的給予食物及照顧。

就讀國中時，父母覺得我學習成績很好，期盼我多讀書將來能有更好的工作賺更多的錢，於是要求弟妹們只能讀到國小畢業就要去就業賺錢，讓我能安心讀書。

20歲後，以為和弟弟、妹妹大家都就業了，生活可以獲得改善，想不到此時，父親因幫別人做保，而不得不賣掉房子，使得原本居住在一起的一家人各自分散居住。



因了解
而樂在分享

在生命線裡的

38 個年頭



你的辛苦，我能體會

在這每一個過程中我心裡的壓力都很大，常常是無處可說。因為自己曾經體驗過這種感覺，所以會想要協助其他也有這種感覺的人！

後來經友人介紹先加入了「高雄行德堂慈善會」為無名屍服務，接著進入「高雄市生命線」服務，協助每個來尋求幫助的人們，這些過程讓我更加確認我想繼續成為志工服務別人。

在生命線服務已進入第38個年頭，協談服務過程中，為了不因為自己的主觀而影響，因此需要放下自己的信念、想法，先放空自己然後全心的陪伴每一位受服務的人，並且使用同理心的技巧傾聽受服務者，讓他們能安心、放心的表達，心情能得到紓解。

得到比付出更多

每一個人都有不同的生命歷程，從出生到現在，他們所經歷的我無法全然了解，因此無論他們所說的事件內容如何，都必需全然給予尊重並且認可，從服務中讓我看見人生的生、老、病、死、孤苦，讓我改變了對人生的體會及看法，能懷著敬畏、感恩及寬恕的心，確實把握每一個當下，去面對任何的困難與問題，也學習到很多的協談技巧及待人處世的道理，讓我在與人溝通協調上更為順利，總感覺在服務過程中得到的比付出的還多。至今我已從職場退休，但因為有參與志願服務，讓我心中有理想、有目標並樂在其中。



任道資訊有限公司

LED專業廠商

RenDaw

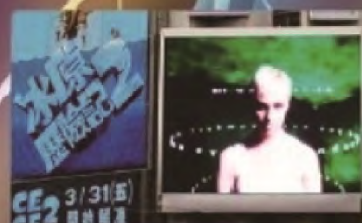
TEL : 07-5559925

FAX : 07-5559905

統編 : 86896603

E-mail : renndaw@gmail.com

Http: www.renndaw.com.tw



專業 | 製造 | 品質 | 服務

- LED全彩影像動畫看板
- LED計分/計時顯示板
- LED排隊叫號機系統
- LED節能環保燈具
- LED時間/溫度顯示板
- LED室內/戶外字幕機
- LED軟/硬體開發設計
- LED廣告看板租賃

110年高雄市生命線協會

志工

“年終表揚”

榮耀

每年高雄市生命線協會都會對辛苦付出的志工進行表揚，
以下是今年有卓越貢獻的志工們。
謝謝各位默默的付出，讓許多人在電話那端得到了安慰。

功勳獎勵

年資
50
YEARS

特等終身
奉獻勳章

王永得、楊瑞森

年資
45
YEARS

高等終身
奉獻勳章

陳嘉祥

年資
40
YEARS

甲等終身
奉獻勳章

梁錦娥、盧美伶、余舜益

年資
35
YEARS

特高等
奉獻勳章

吳淑貞、楊慧雪
林幼、薛容瓊
黃美璟、王碧雲

年資
30
YEARS

特高等
甲級勳章

蔡麗美、孫伶伶、李美珠
余信康、吳欣蕙、高玉蕊
陳瓊玉、蘇金環

年資
25
YEARS

特等
高級勳章

潘振琳

年資
20
YEARS

特等
甲級勳章

黃高堂、朱玉燕
林千乃、蘇湘婷

年資
15
YEARS

高等
高級勳章

王明雲、王雅惠、李曉春
林秀蓮、莊雪麗、陳月勤
劉元萍、劉美卿、郭怡君

年資
5
YEARS

甲級
勳章

黃一秋、黃榕榕、李玉蘋
高瑱娟、葉湘如、康家銘

年度獎勵

特優



同時達到忠勤獎、勤習獎、愛群獎者
余信康、郭榮石、郭明勳、孫伶伶、陳月勤

績優獎



同時達到忠勤獎及勤習獎者

林新安、陳清松、鄒志華、吳欣蕙、林宏仁、王幼涓
陳嘉祥、陳聰玉、黃秀香、徐聯焜、莊美妙、莊文水
陳邦珍、洪惠女、黃玉枝、蔡榮篤、周秀琴、易慶玲
李曉春、田玉華、郭月娥、吳蓉蓉



同時達到忠勤獎及愛群獎者

謝錦仁、方聖鑫、郭怡君

年度獎勵



忠勤獎：全年值班點數達156點以上者

楊瑞森、林平輝、程台興、吳淑貞、盧美伶、余舜益、葉慶祥、歐新祿、周青森、林幼、陳燕鳳、薛容瓊、高玉蕊、陳瓊玉、林坤宏、陳棋濤、陳秋玉、黃敏娥、孫叔櫻、戴妙真、吳明嬋、周莉珠、陳秋敏、呂盈盈、梁清英、徐永春



勤習獎：全年出席在職訓練達21小時(含)以上者

(註:全年參加本會及總會舉辦在職訓練，達總訓練時數30%上者)

吳信安、郭碧月、黃美璟、周榮珠、江德怡、李淑美、董欣慧、蘇湘婷、張貴涵、倪惠娟、林麗雯、洪美杏、譚舒怡、孫美華、蔡佳娟、莊佳峰、洪美玲、胡淑靜、詹雅鈞、許瓊慧、張薰芝、蔡麗麗、郭玉雪



愛群獎：全年聯誼參加次數達4次(含)以上者，達年度出席率80%。

周榮珠、董欣慧、許小苓、黃阿滿、蔡秀琴、戴良吉、莊佳峰、陳淑娟



大夜獎：全年值第六班12次(含)以上者

楊瑞森、林新安、陳清松、孫淑櫻、方聖鑫、周莉珠



希望之星獎：藍星星(擔任志工委員會隊長)

余信康

特別獎



楊彥如：

付出許多時間及心力，提供志委會與中心多方面事務的協助。

郭怡君：

耗時費工協助機構活動將拍攝影片及相片篩選、配樂製作存檔。

郭明勳：

維護中心及志委會所有活動之影片相片，整理及保存作業。

謝錦仁：

協助製作賀歲金幣、賀卡，及生日卡片。並捐出所有費用給志工基金。協助機構活動拍攝與製作存檔。

郭茂林：

貢獻技能以維護機構日常生活需用之水、電、冷氣及衛生設施正常運作，默默的付出，就像一顆小齒輪一樣，充份發揮了讓整體機構正常運轉的最大力量。

黃榕榕：

臨時承接總務組組長業務，盡心盡力，使會務持續良好運作。

沙凱生：

大力支援組長請假的公關關懷工作，盡力聯繫照顧志工們的權益，充分發揮資深志工包容與愛護精神，凝聚同工的向心力。

孫美華、劉元萍、林宏仁、鄭如安、譚舒怡：

為訓練工作付出，充實志工專業學養，增進協談能力。

39屆我們的理監事



理事長 **林益安**

高鳳機電顧問股份有限公司
高信工程股份有限公司
總經理



副理事長 **陳志宏**

國聯機械實業股份有限公司
嘉興國聯精密機械有限公司
董事長



副理事長 **林永清**

富利康科技股份有限公司
董事



常務理事 **陳政智**

高雄醫學大學
醫學社會學與社會工作學系
副教授



常務理事 **張清泉**

高雄市政府 市政顧問
財團法人金屬工業研究發展中心 營運諮詢顧問
怡和國際能源股份有限公司 業務顧問
享溫馨蒞宴會館 顧問



常務理事 **卓永富**

歐美建設
總經理



常務理事 **王順修**

順修股份有限公司 董事長
信盛精工股份有限公司 副董事長



理事 **王昭灝**

高吉貿易股份有限公司
高吉鋼鐵股份有限公司
國貿副總



理事 **楊碧雲**

日正聯合會計師事務所
會計師



理事 **王海城**

國精化學股份有限公司
總經理



理事 **張新安**

立乙科技有限公司
佑登科技有限公司
負責人



理事 **黃栢熙**

荷榮實業股份有限公司
得榮股份有限公司
嘉大大業(嘉善)有限公司 董事長



理事 **謝武吉**

汎武事業股份有限公司
董事長



理事 **陳冠良**

大中國際聯合會計師事務所
會計師



理事 **林慈惠**

楊朝欽內科診所
醫師夫人



理事 **郭清襄**

理維國際法律事務所
所長



理事 **邱宏榮**

高鳳國際物流股份有限公司
總經理



理事 **余靜枝**

兆豐證券股份有限公司高雄分公司
業務部協理



理事 **余英裕**

誠藝科技有限公司
負責人



理事 **黃士益**

立台基工程有限公司
副總經理



理事 **莊明潔**

英頓興業有限公司
GM特助



理事 **蔣永裕**

任道資訊有限公司
總經理



理事 **李建璋**

大大珠寶有限公司
負責人



理事 **蔡滋媛**

聯邦銀行 五甲分行
經理



理事 **劉美蓮**

景發鋁業股份有限公司
總經理



常務監事 **張學志**

眾智聯合會計師事務所
會計師



監事 **周元培**

周村來周元培律師事務所
律師



監事 **葉英鏘**

葉英鏘診所
醫師



監事 **王美珠**

友友建設
董事長夫人



監事 **蘇成達**

華盛營建工程股份有限公司
董事長



監事 **劉慧芬**

宏翔事業有限公司
總經理



監事 **毛鏐綦**

鼎鏐企業有限公司
顧問



立台基工程有限公司



黃士益

0932-820298

營業項目

連續壁・鋼板樁
地下室水平支撐
預疊樁・止水灌漿
工程規劃・施工

高雄市鹽埕區富野路68號3樓

電話：07-5338159

傳真：07-5338160

e-mail：a075338159@gmail.com

e-mail：a075338159@yahoo.com.tw



“協會服務觸角延伸”

• 1995專線協談、全年無休 •



• 志願服務招募培訓 •



• 推動社區(校園)講座 •



• 社區資源開發運用 •

• 社區心理健康宣導行動 •



• 家庭輔導專案服務 •



• 辦理多元社會團體活動 •



承辦政府委託服務方案

社區式家事商談

一對一家庭議題面談

家庭暴力預防性多元服務

暴力預防/家庭關係因應

緩起訴勞務執行

社區參與/社會學習

藥癮者家庭社區支持服務據點

毒品防制教育

識毒拒毒宣導

H/100

千/100	林保川/50000
千一萍/10000	林姿伶/2000
方漢武/20000	林春蘭/2400
方蘭君/8000	林美秀/1000
毛村進/4000	林家如/1000
王文孝/4000	林益安/31000
王文薰/4000	林國忠/3000
王氏/500	林國輝/200
王正盛/25000	林婉茹/400
王永寬/20000	林智宣/4000
王秀夫/1800	林慈惠/50000
王秀英/1000	林新安/16600
王育蒼/1800	林楊濤/5500
王牧茵/8000	林芳/12000
王俊學/1800	林瑞芳/3600
王建煒/1800	林豐智/1000
王彥翔/1800	林麗玉/300
王恆陽/3000	邱天祥/500
王昭瀾/70000	邱安榮/70000
王美珠/20000	邱英男/1000
王韋渝/3600	邵于恩/1200
王振宇/6000	侯美枝/2400
王書藩/2000	陳美芳/10000
王真麗/1000	姜宗光/1600
王望能/1500	施明宏/1000
王康峻/4000	洪金吉/6400
王淑媛/110000	洪文勳/6000
王淑琴/20000	洪惠敏/10000
王聖謙/1300	洪義直/20000
王嘉華/500	洪裕仁/400
王慧婷/1700	胡紹輝/1800
王嬌婷/4000	紀淑靜/2400
王儒燕/100	危植蘭/5000
田育興/1300	凌孟平/2000
白金源/46000	唐亞屏/1000
宋毅/2500	朱更成/20000
朱俞逸/10000	孫秀珠/8620
江明韻/1200	孫美芳/5600
江德怡/8000	孫美華/2600
余信康/2768	孫淑淑/5000
余英裕/23000	徐清薇/800
吳民吉/200	徐寶華/100000
吳宗翰/6000	翁鶴功/3000
吳永儒/2000	高玉蕊/9128
吳昌洲/1000	高春美/2000
吳秉哲/2000	高淑娟/20000
吳宵仲/2000	高瑋琪/8000
吳瑞晉/2400	張以誠/8000
吳詹新/2000	張正偉/2500
吳達麟/2200	張永義/50000
吳麗真/1000	張怡元/10000
吳麗芬/400	張南飛/2000
呂佳揚/200000	張淑敏/6000
呂和靜/10000	張淑卿/400
呂和輝/10000	張淑瑜/2200
呂明璇/3000	張清泉/50000
呂泰榮/10000	張敦翔/1000
呂珠滿/10000	張景傑/9000
呂崇吉/10000	張貴淵/4000
李立民/10000	張德盛/100000
李宏亮/4000	張學基/65000
李辰德/200	張錫志/10000
李京臻/150	張櫻芝/3600
李其鴻/500	莊友榛/2000
李奇穎/3000	許可琪/100
李采榮/20000	許正一/50000
李長明/500	許晨源/6000
李建雄/20000	許益彰/2000
李美慧/10000	許端端/2200
李基成/1000	許鈞華/20000
李淑芬/1000	連義敬/100
李鑫英/10000	郭小姐/1200
李慶芳/1000	郭廷宜/1000
李慶榮/10000	郭廷強/1000
李棣堅/2000	郭宗仁/300
李璧娟/6000	郭春江/4000
卓永富/50000	郭昭宏/20000
周士堉/2400	郭淑津/1000
周元培/20000	郭淑惠/20000
周欣毅/4200	陳慧萍/1200
周修竹/1000	陳月秋/1000
周國忠/12000	陳月圓/10000
周淑娥/10000	陳巧珠/1000
林世芳/24840	陳永文/400
林平輝/22000	陳守仁/100000
林正章/10000	陳朱和璧/1298
林玉玫/12000	陳西君/500
林孟雄/7800	陳志峰/10000
林昌寬/1000	陳文玉/100
林亭君/2000	陳宛沅/1000

陳冠良 / 20000
陳英豪 / 2000
陳志穎 / 1200
陳香杏 / 2000
陳錫 / 10000
陳哲生 / 120000
陳若偉 / 150000
陳炳南 / 10000
陳淑惠 / 2000
陳淑華 / 2000
陳葉妮 / 1000
陳顯宗 / 100
陳樹濤 / 2400
陳淑婷 / 1200
陳善心 / 10000
陳太太等人 / 12300
曾伯倫 / 500
曾富蘭 / 10000
游子良 / 200
游正展 / 200
董鈞賢 / 2000
李惠芳 / 3000
黃一秋 / 5000
黃弘志 / 1000
黃永清 / 50000
黃佳琳 / 2000
黃宗平 / 1000
黃明輝 / 6000
黃林美玉 / 1000
黃邵國 / 200
黃冠瑜 / 500
黃柏鈞 / 300
黃美雲藝 / 2000
黃國忠 / 1250
黃敏健 / 2400
黃菱玉 / 3000
黃祥輝 / 1000
黃清蘭 / 16560
黃慧如 / 1000
黃景碧秋 / 1000
黃雅佳 / 10000
黃寶琪 / 40000
楊年祥 / 10000
楊宗力 / 2000
楊金美 / 5600
楊青山 / 8000
楊嘉如 / 4000
楊參弟 / 2200
楊瑞媛 / 1000
楊碧雲 / 20000
葉英嫻 / 26000
葉湘如 / 1000
賈德輝 / 58378
蕭耀行 / 1000
趙超齡 / 1000
劉文良 / 400
劉玉勝 / 1000
劉有勝 / 3061
劉春香 / 1000
劉美惠 / 4000
劉泰杉 / 2000
劉淑真 / 1000
劉清平 / 1000
劉慧芬 / 20000
劉世賢 / 1000
歐淑廷 / 2000
歐淑惠 / 6000
蔡予騰 / 300
蔡玉雄 / 20000
蔡秀琴 / 1800
蔡孟鈞 / 10000
蔡明昌 / 1000
蔡金定 / 10000
蔡南美 / 1000
蔡清純 / 80000
蔡清燕 / 1800
蔡國昌 / 20000
蔡麗珠 / 1000
鄭先生 / 2500
鄭如安 / 9880
鄭李琴 / 1000
鄭美鳳 / 1200
鄭淑儀 / 22000
盧玉女 / 2000
盧美月 / 10000
盧美秀 / 4500
鄭敏一 / 13800
鄭麗敏 / 1000

謝佳純 /2000
謝明裕 /10000
謝武吉 /20000
謝美惠 /2000
謝珠琪 /3000
謝淑佳 /2400
謝錦仁 /2000
謝麗玫 /300
鍾文婷 /1000
韓明惠 /5000
韓得銘 /10000
顏鴻吉 /1500
譚舒怡 /7688
蘇成達 /70000
蘇細明 /4000
蘇湘婷 /2700
蘇達吉 /8000
蘇群博 /1000
蘇聖付 /20000
郭氏同親會 /1000
李詞惠等人 /2000
吳與明泉、鄭雅元 /100
王有富、王龍景、王張惠敏 /2000
大高雄生命線協會 /6000
中信造船股份有限公司 /10000
日正聯合會計師事務所 /20000
加拿大皇家大學台灣校友會 /10000
台灣科德股份有限公司 /10000
高雄基督長老教會鳳山教會 /3000
生貿機械有限公司 /20000
甲六園建設股份有限公司 /100000
立乙科技有限公司 /50000
立台工程有限公司 /156000
任進實訊有限公司 /50000
安利世電子有限公司 /10000
和嘉勤有限公司 /12000
酌壽社會工作師事務所
黃清淑 /40920
成巴已事業股份有限公司 /20000
社團法人高雄市醫師公會 /10000
社團法人
國際生命線台灣總會 /100000
長青學苑週四英文班 /2000
非凡國際旅行社股份有限公司 /2200
信和科技有限公司 /20000
冠輪軸承有限公司 /20000
哈馬庭科技股份有限公司 /10000
百庭建設 洪百川 /12000
臺冠科技工程有限公司 /20000
美怡建設股份有限公司 /50000
宏利科技大學社福專班3甲 /1000
安頓興業有限公司 /20000
茂捷生物科技有限公司 /10000
唐榮鐵工廠股份有限公司 /10000
顧立工程
順立股份有限公司 /100000
財團法人台北市
新永和社會福利
慈善事業基金會 /100000
財團法人台灣基督
長老教會衛生教會 /10000
財團法人台灣復興文教基金會 /100000
財團法人感恩社會福利基金會 /200000
陸達五金股份有限公司 /20000
高信工程股份有限公司 /400000
高雄市不動產開發商業同業公會 /50000
高雄市政府社會局
家庭暴力及性侵害防治中心 /5000
高雄市政府警察局 /2000
高雄市國際婦女會 /30000
高雄地區醫師夫人聯誼會 /10000
國輝化學股份有限公司 /20000
國際扶輪3510地區
高雄高科技大輪社 /30000
謝樹機城實業股份有限公司 /20000
康軒室內裝修工程有限公司 /20000
尚榮實業股份有限公司 /20000
富力企業有限公司 /2200
鼎鼎電子股份有限公司 /10000
揚樹成藥管理顧問有限公司 /20000
景發銘業股份有限公司 /20000
越隆實業股份有限公司 /70000
黃子嘯與黃家祖先免親債主等 /600
順修股份有限公司 /60000
鼎宇建設股份有限公司 /200000
鼎輝企業有限公司 /20000
嘉鴻源經股份有限公司 /360000
臺灣證券交易所股份有限公司 /100000
總盛企業有限公司 /3000

方貴全 / 2000

洪美杏 / 2000
洪淑蓮 / 2000
洪洪文勳 / 2000
洪勝郎 / 2000
洪貴真 / 2000
胡望麟 / 2000
胡國輝 / 2000
倪惠娟 / 2000
夏勝郎 / 2000
孫秀珠 / 2000
孫淑媛 / 2000
徐文斌 / 2000
徐永春 / 2000
徐君美 / 2000
徐婉嫻 / 2000
徐清微 / 2000
徐聯聰 / 2000
徐寶善 / 2000
翁山輝 / 2000
翁偉航 / 2000
翁錦光 / 2000
翁紹伯 / 2000
高志聰 / 2000
高怡芬 / 2000
高春香 / 2000
高順風 / 2000
高瑞珊 / 2000
康安利 / 2000
張以誠 / 2000
張正恆 / 2500
張勇當 / 2000
張家豪 / 2000
張清泉 / 2000
張凱婷 / 2000
張斯朗 / 2000
張新安 / 2000
張調 / 2000
張學志 / 2000
張懿 / 木鐸 / 2200
莊明潔 / 2000
譚乃輝 / 2000
許國雄 / 2000
許富美 / 2000
許新益 / 2000
許善林 / 4000
郭立宜 / 2000
郭廷鐘 / 2000
郭善仁 / 2000
郭春香 / 2000
郭紉洋 / 2000
郭敬貞 / 2000
郭敬雄 / 2000
陳月勳 / 2000
陳巧珠 / 2000
陳永文 / 2000
陳玉萍 / 2200
陳有材 / 2000
陳克羽 / 2000
陳志宏 / 2000
陳志賢 / 2000
陳秀芬 / 2000
陳金印 / 2000
陳亮光 / 2000
陳冠良 / 2000
陳政宜 / 2000
陳昭平 / 2000
陳洪信 / 2000
陳秋玉 / 2000
陳美伶 / 2000
陳美華 / 2000
陳碧生 / 2000
陳桂津 / 2000
陳淑芬 / 2000
陳淑惠 / 2000
陳清文 / 2000
陳樹漢 / 2000
陳麗珍 / 2000
陳滿珍 / 2000
陳錦添 / 2000
陳錦添 / 1200
陳煥鐘 / 2000
陳瑤雲 / 2000
陳麗安 / 2000
彭潔靈珠 / 2000
曾紀福 / 2000
曾麗榮 / 2000
辜惠芳 / 2000
黃士達 / 2000
黃乙達 / 2200

黃光輝 / 2000
黃秀香 / 2000
黃林美玉 / 2000
黃郁周 / 2000
黃阿滿 / 2000
黃思宇 / 2200
黃振宏 / 2000
黃振昌 / 2000
黃柏熙 / 2000
黃高堂 / 2000
黃清村 / 2000
黃森池 / 2000
黃愛玉 / 2000
黃群峰 / 2000
黃義翔 / 2200
黃清淑 / 2000
黃輝子 / 2000
黃興炳 / 2000
楊方菊 / 2000
楊玉萍 / 2000
楊金美 / 2000
楊青山 / 2000
楊廖如 / 2200
楊舒婷 / 800
楊貴珠 / 2000
楊瑞森 / 2000
楊碧雲 / 2000
楊麗芳 / 2000
葉秀錦 / 2000
葉永珍 / 2000
葉明瑞 / 2000
葉俊宏 / 2000
葉英禧 / 2000
葉湘如 / 2000
董欣慧 / 2000
詹金美 / 2000
廖健安 / 2000
趙容 / 2000
趙繼興 / 2000
劉文良 / 2000
劉香生 / 2000
劉美卿 / 2000
劉美蓮 / 2000
劉清平 / 2000
劉慧芳 / 2000
劉麗君 / 2000
劉鈺賢 / 2000
潘貞霞 / 2000
潘振邦 / 2000
蔡秀琴 / 2000
蔡展格 / 2000
蔡淑貞 / 2000
蔡國晉 / 2000
蔡麗珊 / 2000
蔡麗珠 / 2000
蔣永裕 / 2000
鄭李屏 / 2000
鄭潔儀 / 2000
鄭錦雲 / 2000
盧金炳 / 2000
盧美秀 / 2000
賴素滿 / 2000
賴順德 / 2000
謝沛凌 / 2000
謝明智 / 2000
謝明裕 / 2000
謝武吉 / 2000
謝錦仁 / 2000
鍾文婷 / 2000
簡水坤 / 2000
顏士堯 / 2000
顏博政 / 2000
譚美娥 / 2000
蘇成達 / 2000
蘇赤輝 / 2000
蘇清發 / 2000
蘇細明 / 2000
蘇進吉 / 2000
蘇菱清 / 2000
蘇銘豪 / 2000
釋傳燈 / 2000
仰光榮(劉鳳環) / 2000
企管有限公司 / 3000
勝信建設
股份有限公司 / 5000
森德貿易
股份有限公司 / 2000
鼎宇建設
股份有限公司 / 5000

發票期別	捐款數量	中獎數量	中獎金額
2021/1-2	8,319	42	13,300
2021/3-4	8,003	46	20,100
2021/5-6	8,778	69	27,400
2021/7-8	14,605	89	3,400
2021/9-10	7,505	213	13,500
2021/11-12	10,543	55	17,400
總計	57,753	514	95,100

高雄市生命線發票愛心碼上線囉！輸入愛心碼「**7995**」，將您的愛心傳到雲端，讓更多的來電者受益，無論您身在何處，都能將您的愛心充滿每一則通話，用大眾力量小額助人，生命線與您一起努力。

Q 搜尋 高雄市生命線

展立關係企業

展立工程顧問股份有限公司

- 縣市政府環境保護計畫執行。
- 污染防治技術服務諮詢，
污染防制工程規劃設計，
各類環保許可證照申請。
- 廢棄物清除及處理廠許可，資源回收、土資場、
土壤整治等規劃申請，環境影響說明書。
- 土地開發、用地變更、興辦事業計畫、
可行性評估及工廠登記等諮詢申設。



信利環保工程股份有限公司

- 甲級廢棄物清除機構。
- 可清除有害及一般事業廢棄物，混合五金廢料、
各種再利用廢棄物等。

紐立科技工業股份有限公司

- 網站製作。
- APP製作。
- VR拍攝製作。
- 網路行銷業務。
- 668行動商店/快速網站架設。
- 台灣溜溜入口網。

振立交通股份有限公司

- 甲級廢棄物清除機構。
- 作業車輛種類及規格多變化，
包含歐翼箱型車、拖板車、
高斗車、槽車及抓斗車等。



<http://www.jaanli.com>
<http://www.nhc.net.tw/>
<http://www.taiwan66.com.tw>



我們的經營理念以『正信、正念』為出發點，
以『合心、和氣、互愛、協力』為精神指標，
以『合法、專業、熱忱、負責』為工作基本，
用心去執行客戶所交付給我們的每一項工作與任務。為您提供最完善的服務品質。



高雄市三民區九如一路807號10樓 | TEL(07)390-8686 FAX(07)3908787

發行者

社團法人高雄市生命線協會

總編輯

林益安

主編

黃靖淑

撰稿群

周元培、劉慧芬
陳哲生、鄭如安
王康峻、林婉茹
林慈惠、余信康
紀秋美、董欣慧
陳馨、陳清松
家事商談團隊

編輯設計

老兄工作室(老兄萬事屋)

統籌規劃

荊溪璿

執行編輯

張金翔

美術編輯

呂岱柔

資料彙整

鄭菁筠

攝影

荊溪璿、楊智翔

千里一線牽
幫助在耳邊

“支持**1995**讓愛永續”

線上捐款



帳戶捐款

(803) 聯邦銀行三民分行

0755-0852-0030

戶名：社團法人高雄市生命線協會

200 萬人有 **憂鬱之心**

2 成女性一生中會有
1 次陷入憂鬱症發作的危機
而憂鬱症是失能疾病第**1**名

每**40** 秒就有人死於 **自殺**

自殺死因在**15-29** 歲階段
排名第**2** 位
台灣青年自殺率逐年上升

家庭暴力 通報屢創新高

逐年增加**10** %

24-50 歲女性被害人
占**70** %以上

離婚率 位居亞洲之冠

每年平均有**5.5** 萬對父母離婚
每**10** 分鐘就有一對離婚
孩子在婚姻風暴中承受拉扯

中學、小學學生
成為 **毒品** 銷售員

打架、盜竊、
詐騙、殺人、兒虐等
犯罪事件中
7 成與毒品有關

2025 年 **超高齡社會** 來臨

5 人中有一位是**65** 歲以上長者

家庭照顧者的壓力是

1 天平均照顧**13** 小時

1 人平均照顧**9** 年

長者憂鬱指數攀升

自殺死亡率為**30** %

想打就打**1995**

Kaohsiung Lifeline Association
社團法人高雄市生命線協會



在微弱時 靠近光

讓生命線成為您的資源，找資源幫助自己，
為自己打一通求助的電話，相信活著，就有希望。