



苗栗生命線電子報第 30 期 追逐夢想 讓心飛翔



用愛燃燒，承載夢想的氣球就得以向天空平穩高飛～

壹、用青春活力追逐夢想——F-2 大團體 2 天 1 夜探索體驗營心得



這是我體驗過超有「活力」的探索體驗營了！真的有夠刺激的啦。從剛抵達目的地，就來個「盲人越野」，用口罩蒙著雙眼，體驗盲人走在崎嶇的陸地上，接下來換上迷彩服裝，超有小尖兵的架式，「大地遊戲」每個都超好玩！晚上的「無具野炊」，考驗著我們在野地生存的 Power，努力尋找枯枝、枯葉，感覺回



社團法人苗栗縣生命線協會

會址：苗栗市莊敬街 26 號 3 樓

網址：<http://www.1995life.com.tw/>

電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

到古早時代，超有感觸的哦！夜晚的夜教活動，學員們點亮燭火，與夜空閃爍的星星，一同歡唱追逐夢想之歌，點綴著每位英勇的小尖兵，勇往直前，永不退脫的精神！「有夢最美，朝著夢想前進吧！」

第二天的溯溪之旅，超級讚！超刺激！溯溪第一關，就來個「水中後空翻」，你有看過嗎？哈哈，當時的水溫只有 10°C 而已耶，當我站在約兩層樓高的大石上準備跳水時，我已經搞不清楚到底是冷到不行還是驚嚇過度，雙腳猛發抖，問自己「我能通過挑戰嗎？我真的行嗎？」每一次的「瀑布穿越」，都用盡我全身的力氣，抵抗水帶來力量，雖然吃了蠻多水的，好飽喔～哈，但...我挑戰成功了！OH YA！勇敢去闖就對了！每一項的探索體驗，都讓我更上一步，雖然雙腳「鐵腿」了好幾天，不過一切都是值得的，好開心能有這麼讚的探索體驗，收穫滿滿！腦袋裡都是超開心、超有意義的回憶，真的很棒！感謝聲偉大隊長和生命線團隊以及 Lee 超級搞怪教官的帶領呦。謝謝飛鷹堡探索事業的教官群們！最後...最後...還有所有互助合作、超有活力的伙伴們，謝謝你們的扶持！「青春活力 追逐夢想 加油 加油 加油！」

---撰稿者：參與學員 洪瑜伶

貳、十月營隊開跑：讓青少年的心一起飛 秋季梯次招生中

苗栗生命線期待藉由團體探索、心理輔導、動機式晤談法等技術，引發青少年自我覺察之動機，進而達到青少年熱愛生命、追逐夢想之目標，因此今年度規畫了四場「讓青少年的心一起飛--2 天 1 夜探索體驗營」，目前已完成兩場，還有兩場預計在 10 月開辦，目前開始招募囉！詳情請看下面簡章說明，如有需要可自生命線網站下載：<http://npo.url.com.tw/362110/1178>

一、指導單位：臺灣苗栗地方法院 檢察署

二、主辦單位：社團法人苗栗縣生命線協會

三、活動費用：全程免費

四、活動對象(12~20 歲)：

(一)全國大專院校之學生志工。

(二)苗栗縣境內之國高中職學生。

五、方案負責人：吳聲偉 組長

六、梯次簡介：

(一)F-3 梯次(10/05~06)：

1、主辦單位：社團法人苗栗縣生命線協會。

2、活動地點：苗栗縣泰安鄉-騰龍山莊。

3、報名人數上限：50 人。

(二)F-4 梯次(10/26~27)：

1、主辦單位：社團法人苗栗縣生命線協會。

2、活動地點：苗栗縣頭屋鄉-飛鷹堡探索營地。



社團法人苗栗縣生命線協會

會址：苗栗市莊敬街26號3樓

網址：<http://www.1995life.com.tw/>

電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

3、報名人數上限：50人。

七、梯次負責人：

(一)F-3 營隊(10/05~06)：鄭凱倫 社工。

(二)F-4 營隊(10/26~27)：劉昌鬢 社工。

八、聯絡電話：

(一)行政電話：037-362110。

(二)營隊執行期間電話：0933-362113。

九、傳真電話：037-362113

十、聯絡時間：星期一至星期五 08:00~17:00

十一、活動執行方式及活動目標：

藉由團體探索、心理輔導、動機式晤談法等技術，引發青少年自我覺察之動機，進而達到青少年熱愛生命、追逐夢想之目標。

十二、預期效益：

(一)有效抒發青少年壓力：

延伸青少年服務層面，擴大服務向度，化被動為主動，提供青少年多元性、連續性、整合性之服務，以減低或疏緩青少年遭受環境因素、心理因素所承受之壓力。

(二)青少年自我照顧能力提升：

協助青少年面對家庭壓力與個人危機，引導青少年面對生活壓力，學習情緒自我調節及提供溝通能力，進而提升青少年自我照顧之能力。

(三)減輕家長照顧壓力：

青少年在參與活動次數的增加，在活動過程中所學習到的正向經驗，將有效的應用在生活之中，家長也因此感受到青少年的正向改變，而減輕照顧壓力。

十三、報名辦法：

(一)報名流程：領取報名表>填寫資料>寄出資料>錄取通知>行前通知。

(二)報名方式：

1、「大專志工」個人報名：附件一+附件五。

2、「大專志工」團體報名：附件二+附件五。

3、「國高中職學員」個人報名：附件三+附件五。

4、「國高中職學員」團體報名：附件四+附件五。

5、附件一、附件二、附件三、附件四之資料，請報名者使用「電子寄件」之方式，寄送至本會。

6、附件五之資料，請報名者手寫簽名，並以「紙本寄件」之方式，寄送至本會。

(三)寄件方式：

1、電子寄件：runruntaiwan2005@gmail.com 或
asdf.life@1995life.com.tw。



社團法人苗栗縣生命線協會

會址：苗栗市莊敬街 26 號 3 樓

網址：<http://www.1995life.com.tw/>

電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

2、紙本寄件：360 苗栗縣苗栗市縣府路 102 號。

(四)報名截止日：102 年 09 月 24 日。

十四、注意事項：

(一)本會有權修改 F-3 營隊、F-4 營隊之活動時間、活動地點、活動流程。

(二)報名過程，若發現有不符資格者，本會有權停止報名者參加活動。

(三)本會有權依報名狀況，調整各單位報名者之人數，報名者不得有議。

(四)報名時間逾期者，本會有權不受理報名。

(五)資料不齊者，本會有權不受理報名。

(六)若有任何問題，歡迎來電指教。

十五、電子檔下載網站：<http://npo.url.com.tw/362110/1178>

參、實習回憶錄：生命線機構實習有感

這個社會一種米養百樣人，舉凡身邊的親朋好友乃甚於朋友的朋友，只要有人的地方就會有形形色色的問題發生不論你接受與否，然而妙的是「人是群居的動物」，這地球上碰撞的分子就在你身邊，從你每天睜開眼的開始，有些事你自己就是主角，當然有時候是跟你八竿子打不著的，這時候我們會稱之為「個案」，當個案拋出需要救助的問題球時就會有一群熱心的朋友以他們專業的技術為個案做資源的連結，把問題球轉給適當的單位，單位再以個案有利的方法為他們做服務，這群熱心的朋友我們稱之為「社工」。只要有人的地方就會有問題，身為社工最重要的一項特質就是「喜歡與人有關的事」。

進入學校進修一直以來是個未完成的夢想，很妙的緣分進入社工的大家族，剛開始由於內心的不確定性發生拉鋸掙扎，想的是除了一份熱忱的心一股熱血實在找不到說服個人在這個領域的專業能力在那裡？每天下課開車回家的路上都這樣審視自己的問題。時間將經驗累積，課堂上老師教授們孜孜不倦的急著將自己豐厚的學識與經驗傳授與學生，希望學生濃縮壓榨之後能帶走更多。修完兩年的相關課業該走的路終究要面對，「社工」是相當活躍的一門專業助人工作，他必須有相當的實戰經驗累積，在媒合機構的過程中學校放寬了條件，讓實習生自己尋找想要學習的機構，這無疑是個福音啊！要完成社工學程順利畢業實習是必經的過程，也學習如何將所學應用在專業工作上，接納並適應這樣的工作模式。

能夠順利進入「社團法人苗栗縣生命線協會」實習與大家共同愉快的工作，實該感謝我們的主責組長在媒合的過程讓我順利的拿到了合同，其實過程中看到同學們實習機構的翻盤效應，更該感恩這裡讓我穩定安心的工作。生命線的四大主責區塊有自殺防治組、地檢署青少年組、聯勸樂齡組、及社區活動等，不論直接或間接的服務方法每個區塊都參與了工作內容。辦理社區講座希望傳達每個人都能是「自殺防治守門人」的概念以降低事故發生率；聯勸樂齡組的服務志工是經過專業培訓的，工作方法也是以關懷為出發點，所不同的是要有更高的危機意識感；地檢署青少年組是很特別的區塊，工作對象除了特定外它是個非常活躍的



區塊；自殺防治組是用心耕耘的心田了，這裡的個案都是心缺乏了某樣東西才會進來的，與他們工作的時候要更加特別小心，因為你的每一份用心都有可能是他們的生機。第一次電話接案時內心的忐忑緊張讓我更小心與案主談話，在確定案主危機程度低情緒穩定後才能結束通話。接聽 1995 自殺防治專線電話是個很特別的經驗，接觸後發很多個案來電只是為了希望有人能傾聽他說話，值得稱幸的是只有極少數是真正自殺求助電話，但同樣重複性的情緒個案也不少，真的社會生病了嗎？還是社會進步的腳步太快使人跟不上產生了壓力，正以我痛所以我存在來感受自己的存在嗎？



接觸青少年組工作是最喜歡的一塊，也或許該說是接觸到青少年活動組，在這裡我們有機會共同學習成長培訓課程，也參與當協領與主領，例如：傳承藝術活動在培訓課程中學習專業帶領技巧，實習部分以實際參與體驗角色的任務與功能，當來到仁愛之家時能駕輕就熟的協助進行活動順利完成，這裡頭我們習得方法，以藝術創作之團體活動做為媒介達到協助青少年朋友關懷並服務機構的長輩們，而服務的目的在於傳承長者的生命故事，長者在追憶的過程中獲得統整自己的生命不論過程如何都能欣然接受存在的事實與價值，經由訪談建構創作的圖騰，身為藝術夥伴的青少年朋友們就要在創作的過程中協助長輩們或充當他們的手、眼逐步將作品一一呈現，在仁愛之家與機構長輩們接觸後感受到不同於其他機構的服務品質，長輩口中頻頻稱讚機構如何服務他們，這種住民對機構實實在在的肯定勝過任何一種社會評價吧！聽到長輩們這樣感恩的話語真是感動在心，長輩不但要離開自己的家來到這裡與其他老人住在一起，還要體諒家人往返探視辛苦，很可貴的是長輩感恩機構照顧之餘對家人帶來的物資也能分享給大家，這點真是不容易啊！同時也感受到長輩如此豁達，完全顛覆了過去對機構的害怕，深思這也是人性化服務帶來的效應，老吾老以及人之老啊。

實習的過程中接觸營隊活動兩個梯次，這是很不同的體驗，除了好玩以外當然最重要的是傳達正向經驗給年輕朋友們，而我們則在活動過程中進行觀察任務，以尋找開案對象，經驗給予我們修正與成長的機會，繁雜纖細的事前準備工



社團法人苗栗縣生命線協會

會址：苗栗市莊敬街 26 號 3 樓

網址：<http://www.1995life.com.tw/>

電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

作讓主責組長提早作了規劃，每一個細部都要仔細建構，例如行前聯繫工作我們必須與工作幹部先進行活動行前會議，使其對活動有初步的認識，方便在活動進行中順利執行幹部任務達成，活動中我們也參與其中，真實感受他們的感受，做自我的突破，對不曾做過的活動除了新鮮感體驗，還能獲得重要訊息，例如獨木舟活動，同心協力扛舟入水協調才能平衡不落水，例如無具野炊如何野地求生，過去農業社會個個農家子弟都要懂得如何取柴火為一家生計，現在的小孩不見得懂方法，在撿拾木柴的過程就是很好的經驗傳授機會，野炊時間生火也是重要的保命課題，不但可以讓你吃到熟食還可以禦寒取暖及野地裡防禦其他危險攻擊，事後的滅火動作更不可少維護自然才能永續生命，這些看似簡單的動作做起來卻不見得容易，這些活動都要感謝帶領教官給予我們這樣實在的經驗。



時間過得真快實習兩個月一眨眼就要過去，再次感謝所有帶領過我們的長官同事們，謝謝你們耐心細心的解說與指導，也謝謝主任讓我們了解時間不夠專業養成不易，您是愛惜羽毛的領導感佩您的領導風格，帶領訪案時感恩您具體明白地指導如何做個案紀錄撰寫，在專業程度上無疑是一個大躍進，感謝主責組長對實習工作內容的安排，在實務上與學習理論做了連結，工作過程中有茅塞頓開的時候，那表示學習又更進一步了，青少年工作是體力大考驗，感謝幫助我看見我自己，在這裡習得的方法我將善加應用於工作中，希望受惠的能有更多人。感恩我的實習督導老師，在機構的時間老師百忙中還要抽空做關懷訪視，對學生每次的提問與求助總能在最快的第一時間做回應，還要一邊加油打氣，您真是最好的祿母老師感謝您這樣關注學生。實習總有結束的時候，當再次回到課堂上，我相信我已經不同於過去，也相信我的實習不同於別人，更成長、更精彩。

---撰稿者：實習生 育達商業科技大學社工系 鍾林英



肆、滿載而歸的溫暖：生命線機構實習有感

時間過得飛快，兩個月的實習即將進入尾聲，從原本緊張不安的心情，到現在已裝載了許多的回憶，滿是充實與溫暖的畫面。

來到生命線第一個感覺就是很親切，不論是辦公室裡的同仁或是 1995 的協談志工們，跟每個人相處起來都很愉快，一開始我什麼都不懂，然後當有問題時，很感謝大家都很願意協助及回答，甚至在實習剛開始的前幾天遇見執行長，他還來給我們實習生關心鼓勵與精神喊話，記得他說：「來到生命線有很多東西好學，絕對不會讓你們後悔。」是的，現在我真的是滿載而歸。

實習期間碰到的有跟著講師一起到社區講座、跟著社工們一起去家訪、1995 的旁聽與親自接線、參加青少年營隊及很多的課程等，讓我很有感觸的是參加青少年的營隊，因為擔任文書觀察員，看到了完整的活動過程，從一開始的籌備、行前會，感受到承辦社工們的用心、想要帶給孩子們的正向經驗，讓他們能夠追逐夢想勇敢飛翔，第一次的營隊因為大雨來攪局，雨備場地也不足，因而做了很多臨時的更動，事後也集合了所有工作人員與小隊輔們，做了很多的檢討，為的是想讓下一次的活動更好，而在第二次的營隊真的就完善許多，在活動中一樣有下雨，但很快就能轉換陣地繼續我們的流程，活動結束後也看到很多小隊輔及學員們，紛紛在自己的留言版中發表心得感想，而我不僅學習到工作團隊的分工合作、也看到團體形成的發展階段，從形成期大家開始互相認識、發展信任關係；風暴期考驗帶領者與學員們溝通，是否會產生緊張或衝突；規範期彼此互相有好感，能夠尊重彼此；再到轉換期，大家已經能夠互助合作彼此分工，最後散會期，完成了團隊的目標與夢想、回顧歷史，大家給予反思與回饋，我覺得最奇妙的是因為帶領者及成員不同，會發現各小隊進展速度不依，就考驗著小隊輔及主持人如何掌握團體的動力！

另外在接聽 1995 的時候，因為不是時時刻刻都有求助者打電話來，而我趁著空檔時間會跟協談員們聊天，每向一個人聊天就覺得自己又前進了一步，因為他們的價值觀不同，思考與處遇就很不同，我真的很慶幸自己在生命線實習，這樣才可以在短時間內，聽到各種不同的聲音，吸取不一樣的經驗！

總之我覺得生命線是一個大家庭，在這裡充滿了歡笑，因為有這樣的歡笑才能讓案主感受到人生還有希望，才能將陽光照射在每位求助者身上、溫暖每一個人的心。最後我要感謝佩璇督導的帶領，安排我們實習的大小事，讓我們的實習有很多的不一樣的經驗與收穫；感謝主任、機構內的每一位社工、同仁的協助與教導；謝謝協談志工們無私地分享！還有很重要的是我的實習夥伴林英，因為有他的幫忙，才能一起完成很多事情，也感謝他在一旁的支持與鼓勵，謝謝生命線的所有人！我愛你們！

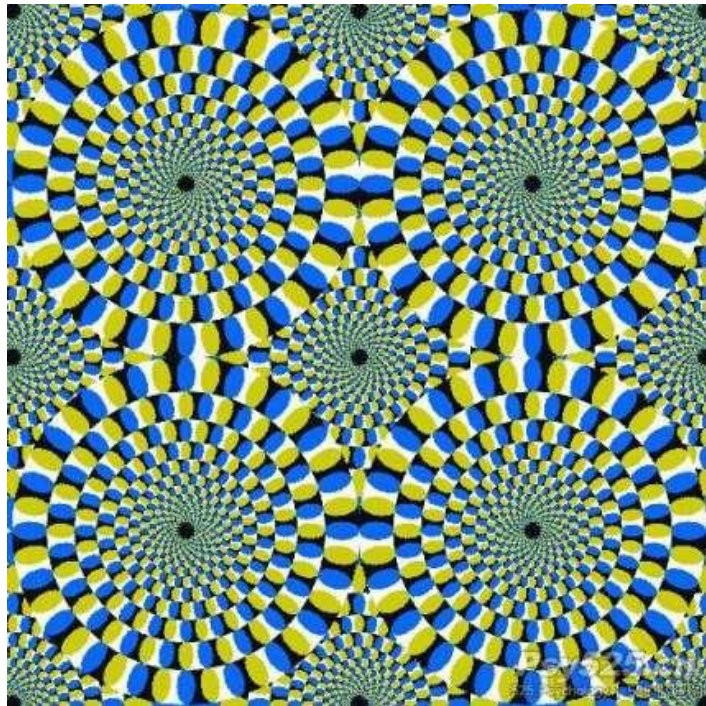
---撰稿者：實習生 玄奘大學社工系 徐燕亭



伍、目測你的壓力——圖形心理測驗

請先看完圖片再看圖片說明哦！

第一張圖片：



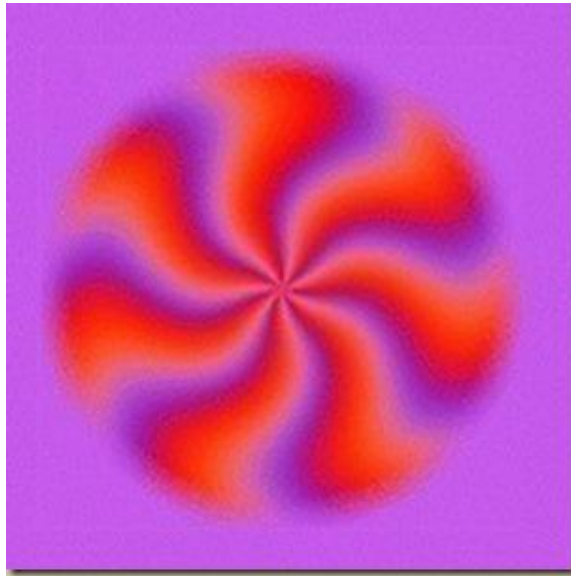
測驗說明：

◎這是一張靜止的圖片。

◎若你的心理壓力越大，圖片轉動越快，而兒童看這幅圖片一般是靜止的。



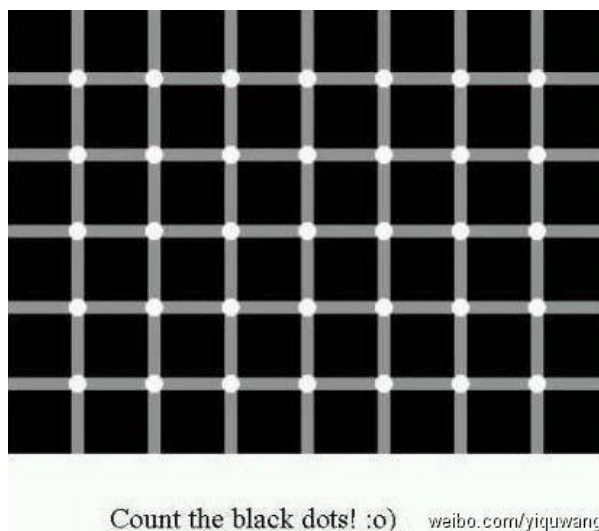
第二張圖片：



測驗說明：

- ◎是一張靜止的圖片。
- ◎若你的心理壓力越大，圖片轉動越快，而兒童看這幅圖片一般是靜止的。
- ◎第一張與第二張各別可測出程度輕重。
- ◎如果你連第二張都轉的很厲害，那麼心理壓力的程度越高。

第三張圖片：

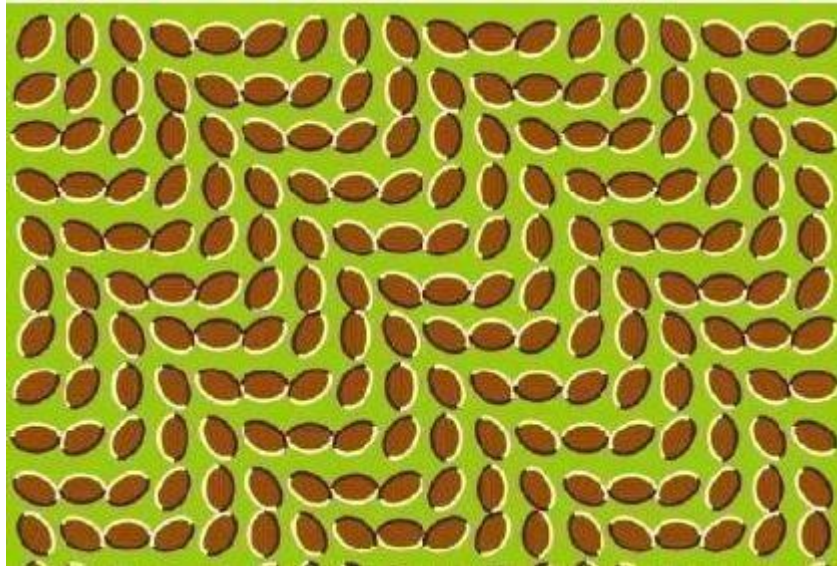


測驗說明：

- ◎若你的心理壓力越大，看到的黑點越多。



第四張圖片：



測驗說明

- ◎如果看到波濤洶湧，那麼請馬上休假；
- ◎如果你看到微波蕩漾，請小休幾日；
- ◎如果看到很多顆榛子，請繼續為人民服務。