

【苗栗生命線電子報第 34 期】讓生命展翅高飛

♥ 急助站：需要你的幫助，讓我重建生命的光彩

社工面訪時看到案主比上次面訪還要消瘦，因此社工主動關心案主，是否有按時吃飯，案主表示因為這個月常頭昏暈眩，四肢感到無力，加上身上沒有錢，因此當身體狀況好時，會自己煮麵及將別人送的青菜燙來吃，身體不適時就沒有吃了。社工進一步詢問才知道案主因為案子 6 月份時兩度因胰臟炎緊急送加護病房，醫生曾宣布病危通知，讓案主傷心欲絕，案主為了照顧案子，幾乎天天坐車北上至醫院看顧案子，因為交通花費、醫療等費用及日常開支預先向朋友借錢約兩萬。9 月中一收到低收身心障礙者生活補助費的津貼，就馬上拿大部分的錢先還債，因為非常擔心自己無力償還利息的部份。至今欠債還剩一萬初，且先前預先辦好積欠健保的分期付款期程快到了，讓案主近日焦慮不已。晚上睡覺時甚至聽到有不明的聲音，讓他感到很恐慌。因此社工面訪時請案主先致電健保局，通融等 10 月份後再繳納。案主才稍稍鬆口氣。案主很感謝健保局願意通融延後繳納，要不然自己真得會逼急了，且已經好幾天睡不好，一直在想怎麼把錢生出來。

案主曾離婚兩次，長時間獨居，從 8 月份開始獨自一人借住在阿姨家。案子現在狀況穩定，但因重大傷病無法工作，所以居住在第一任丈夫家，案第一任丈夫由於擔心面子受損所以制止案子去做身障鑑定，因此未有經濟來源，當案子需要用到錢時，會不斷致電給案主要錢。

案主表示很懊悔從前所做的錯事，不該花光案前夫的錢財，讓案前夫現在生活困苦，獨自扶養三位孫子(17、18、19 歲)，孫子皆無工作，且長孫因賭博，花光案子遺留下來的資產(200 萬)。因此當案前夫物資接濟不過時，案主會幫忙張羅及協助整理家務，但案主現在連自己都無法照料自己，整天感到頭痛暈眩、四肢無力，有幾次忍住不適陪同案前夫坐車去就醫，幫忙付擔掛號費，以此彌補自己的過錯，案夫其實早已原諒案主，但有時遇到親戚還是不免被數落，案主依然會幫忙看顧著案夫，案主曾表示：「現在想

起，就覺得十分後悔年輕時做的事情。」

直到這個月，因為借款利息高十天算一次利息，雖不及高利貸，還是非常擔心積久了不還，金額會大到還不起，因此才將此月的低收身心障礙者生活補助費，大部份拿去還錢。沒料到自己無法支撐到下個月領身心障礙者生活補助費，因此才向社工求救。案主表示自己真的感到很丟人，沒想到會過程這樣，非常感謝生命線的急難救助的善款，讓他能夠撐過這段日子。

撰寫者：邱社工怡萍



♥ 到相報：第 3 期銀髮志工開始招募囉!!!!!!

一、主旨：關懷銀髮長者身心健康，期透過銀髮志工訪視關懷與協助實施心理檢測等在地服務，以關懷銀髮族生活需求，歡迎有志於社會服務的熱心人士，踴躍參與銀髮志工行列。

二、參加對象：年滿 40 歲以上苗栗縣居民，品行端正、身心健康，有服務精神及熱忱者。

三、報名日期：即日起至 103 年 3 月 25 日止，週一至週五每日早上 8 點至下午 5 點。

四、應備資料：身份證影本(正反面)、一寸照片 3 張。訓練保證金 1000 元（如通過考核成爲志工，正式服務滿 100 小時退還）。

五、課程內容：藉由**主題式實務演練**探討——老人社會工作的基礎認識，志工倫理在老人照顧服務之應用，銀髮族溝通技巧與實務，個案訪視注意事項(含演練)，老人長期照護現況，老人照顧者壓力與調適，靈性關懷與生死教育，銀髮族養生筋絡保健助。

六、注意事項：上課未滿 12 小時，故退訓保證金半額退還。12 小時以上不退還，可保留於下期上課。

七、本會地址：苗栗市縣府路 102 號(舊議會後棟)。

八、本會電話：(037)362110 分機 222 顏社工；傳真電話：(037)362113。

九、備註：歡迎有志於社會服務的熱心人士，踴躍參與銀髮志工行列。詳細內容請洽本協會人員。

♥ 大事記：103年2月27日 生命線社工春酒聚餐

這天我們苗栗生命線的社工齊聚一堂「醉一醉」，解放累積已久的壓力，看我們大家笑得多燦爛，就知道現場氣氛有多嗨了！雖然需要長時間面對許多案件，但我們還是活力 100！一起開心吃完大餐後又可以繼續打拼奮鬥啦！

撰寫者：康樂組



♥ 大事記：103年3月3日及4日 團體領導人培訓課程

為增進家暴工作服務能量，有效運用團體輔導方式，協助家暴受害者走出傷痛，本協會於103年3月3、4日兩日假會內視聽教室，由中華扶康關懷協會理事長蕭同仁先生擔任講師，邀集地區社、志工同仁，舉辦「家暴團體輔導領導者培訓」課程。

蕭理事長於課程開始時，首先介紹家暴事件中個案的評估與處遇流程，隨後針對專業工作者角色與工作期待開始，使學員們充份瞭解團體輔導領導者於助人過程中立場與目標。於第2日的課程中，蕭理事長更以「Bowen 家庭系統理論」為課程主軸，廣引博徵各式案例，向學員說明如何運用理論，深刻瞭解受害者問題及工作者該如何有效引導走出傷痛。課程內容生動活潑、引經據典，使參訓學員在課程中深獲啟發、增進職能。

訓練課程歷時2日，於蕭理事長對參訓學員愷切期許中圓滿落幕。

撰寫者：家暴後追組



♥ 心理測驗：你受了委屈時的反應

人生在世，不如意者十之八九。我們總會遇到不同的人，不同的事。有人理解，支持你；也有人誤會，反對你；有人在你遇到挫折時大方鼓勵；當然也有人在你努力時還不斷埋怨，甚至落井下石。通常看到一位熟悉的朋友在前面不遠處，你會：

選項一、喊朋友的名字，直到對方回頭

選項二、跑上前，拍拍對方的肩膀

選項三、繼續走自己

選項四、快步走上前，和對方並排走，等對方先注意到自己

-----分析解答

選項一、大發脾氣

你在受到不應有的指責，或不公平的待遇時，火氣不需要醞釀太久，一下子就上來了。不滿情緒的發洩是相當及時且直接的，充滿濃濃火藥味的戰爭也就瞬間拉開帷幕。不管場合，不分對象，也不考慮時間，只要對方的言行讓你覺得不爽，覺得付出沒有獲得相應的回報，這樣的委屈，你是無論如何也沒辦法忍住的。退一步海闊天空，忍一時風平浪靜。不要因為自己的一時氣憤就做出極端的行為，別因小失大，後悔莫及。

選項二、找人訴苦

為他人著想而操心操勞，犧牲自己，到頭來卻遭到埋怨。這份委屈之情，你實在難以憋在心裡，可當場直接挑明又做不出來，於是找人訴苦成了你通常的反應。和密友，知己聊天，當面也好，電話也成，最重要的是你不吐不快。心裡太難過了，拚命流淚也無法化解心中的鬱悶，如果不在朋友那得到安慰，你真不知道要怎樣讓自己好起來。受了委屈，心情不好，傾訴一番是發洩煩悶的有效途

徑，但也得有個限度，千萬別把朋友當垃圾桶，讓人敬而遠之。

選項三、悶悶不樂

一旦受了委屈，無論事件大小，你的好心情就會立刻消失，呈現零度的壓抑情緒。和對方大吵大鬧？你沒這份膽量；找別人大倒苦水？又讓你覺得很丟臉。於是，只好把所有的鬱悶憋在心裡，唉聲歎氣，悄悄的落淚，甚至於飯也吃不下，覺也睡不好。心結解不開，就無法繼續前進。受了委屈，想不通，別人不好說，至少家人會是你最堅強的後盾。如果實在沒有可以傾訴的對象，參加戶外活動也是不錯的紓解管道。

選項四、一笑了之

你是一個心胸開闊的人，獨樂樂不如眾樂樂，總希望快樂能無限放大，碰到任何不順，都會很快跳過。所以，遇到委屈的事，不會做無謂的口舌之爭，在你看來，簡直就是浪費時間和情緒。有精力為自己辯護，不如去追尋更多美好事物。日久見人心，路遙知馬力，孰對孰錯，時間一到，自然會見分曉。人生就像一面鏡子，你對著它哭，它絕對不會對著你笑。很多時候，其實得失根本就沒有那麼重要，關鍵就在於你看不看得開。一笑了之，委屈和煩惱都拋給了別人。

轉載自心樂園 <http://www.heartfun.net/tests/010915727.html>