

Table with 4 columns: Donor Name, Amount, Donor Name, Amount. Lists various donors and their contribution amounts.

將愛化為行動~讓「張老師」1980 輔導專線愛不斷線

- 銀行匯款或 ATM 轉帳
戶名：財團法人「張老師」基金會
銀行名稱：合作金庫五洲分行 銀行代號：006-1335(ATM 為 006) 帳號：041-170-552690-7
請轉帳或匯款後，來電 02-25965858 分機 405 確認捐款收據開立事宜
線上捐款：https://goo.gl/CEkkJ。發票捐贈碼：1980198
信用卡捐款授權書：可上全球資訊網下載授權書，填妥後【傳真】02-25965508 或【郵寄】10468 台北市中山區民權東路二段 69 號 405 室，再來電 02-25965858 分機 405 確認

捐款可依所得法節稅

張老師文化 廖玉蕙教授 X 張老師文化

用陪伴與傾聽接住受傷的靈魂

接住 受苦靈魂

親愛的，我知道你的痛！

新書溫暖上架！

歡迎上張老師文化官網、博客來、誠品…… 等各大平台購買！



「張老師」簡訊 Teacher Chang

財團法人「張老師」基金會 | 10468 台北市中山區民權東路二段 69 號
發行人：蔡永光 主編：涂嘉慧 編輯小組：張華燧
會務委員：林家正、陳柏翰、劉素芳、何錦玉、吳沛偉
電話：02-25965858#403-406 輔導專線：1980 依舊幫您
網站：http://www.1980.org.tw/; E-mail: 1980@1980.org.tw
捐款郵政劃撥帳戶：12154347 戶名：財團法人「張老師」基金會

QR codes and social media links for Teacher Chang. Includes text: 全民心陪伴 永續新發展 1980 依舊幫您

董事長的祝福與期許

「張老師」自民國 58 年 11 月 11 日成立至今，即將邁入第 52 個年頭。1980 輔導專線已服務超過 330 萬人次，心理健康教育活動(含心理學苑課程、青少年營隊活動、校園及社區講座、座談)共計 2,499 萬人次參與。2020 年是地球被按下暫停鍵的一年，因受到了新冠疫情的衝擊，社會大眾充滿了恐懼、焦慮、不安等情緒，不只影響到生活、人與人之間產生了距離，甚至擔憂著自身的經濟狀況，因此「張老師」的心理健康、心理輔導顯得特別重要。統計本年度 1980 輔導專線求助民眾近 99,000 人次；心理健康推廣教育活動服務民眾近 336,000 人次，雖然受到疫情的衝擊，本會仍堅守在助人的道路上陪伴著民眾的心理健康。

各地「張老師」的付出及服務也深受中央及地方政府的肯定，台北分事務所榮獲兒童及少年保護社工方案及東區少年福利中心評鑑優等；桃園、台中、高雄三分事務所均榮獲社會福利暨綜合類志願服務運用單位績效評鑑優等；同時台中分事務所另榮獲臺中市績優志願服務團隊優等、臺中市社會福利單位社工執業安全獎及家裏相對人服務方案評鑑優等；有如此豐碩的成績，是全國「張老師」同仁及義務「張老師」的努力成果！

疫情雖然改變了世界，也改變了我們一部分的生活方式，但還是值得珍惜人與人之間的關懷、互助、合作，且顯著志願服務的重要性，在這段時期，我們需要去撫慰人心，幫助他們心理的健康，透過活動的辦理，讓更多人心理上能夠保持健康、快樂的狀態，我期許所有同仁及義務「張老師」們都能夠健康、快樂！在公益服務的推動上，能更切合民眾的需要，以關心大眾的心理健康為主軸，向下、向外推廣，讓「張老師」能更深更廣的服務民眾，守護台灣社會心靈創造更美好的未來！

因應今年疫情讓人心惶惶的，特別設計 2021 年日心開曆，以每月主績續為開端，用 365 句心靈導師語錄正向回應，期許透過閱讀產生更有能力的自我照顧能力；另與台灣臉譜有限公司共同合作拍攝「心裡心理」健康影片，以一級預防為概念，動軌現代人社群使用習慣，製播心理健康宣導影片，提供心理健康資訊供一般社會大眾瀏覽，增進心理健康知識。

翻山越嶺，運動做志工

「鈴…… X 點 X 分往宜蘭的列車在第三月台就要開了，還沒有上車的旅客請趕快上車。」每個禮拜就在這催促中踏上我的助人之旅。從花蓮搭車到宜蘭張老師中心值班接線，陪伴生活遇到困境的個案走過生命低潮。月台邊熟悉的廣播聲已經陪伴一年半了，每個禮拜一次，當天往返宜蘭花蓮，來回三小時車程，再加上三小時的接線服務，朋友家人也覺得不可思議，不解是什麼動力讓我自己花錢花時間遠到宜蘭做志工。我一時也很難解釋清楚，但我知道這是滿心歡喜的生命禮物。

有的案主封閉壓抑，因為身邊沒有人了解、接納他們，看著他們因於混亂的狀態，找不到出口，愈糾結愈痛苦，更加深我身為助人者的使命感，從一路的陪伴傾聽，協助案主釐清自己的狀態，到案主願意面對自己的矛盾，重新調整腳步與方向，我看到了每個生命改變後的喜悅。

從與案主的接觸過程中，我看見了令人感動的生命力，我相信每個人都能發現自己的力量而勇敢面對人生，所以即使花蓮「張老師」中心轉型後不再有接線的諮詢輔導服務，我也不願意失去助人的機會，於是義無反顧轉至宜蘭「張老師」中心服務，每個禮拜一次搭車往返，持續助人工作。

不過一開始，看著火車緩緩開動，從花蓮到宜蘭，此後每個禮拜都要如此，不敢相信這是真的，憑的是什麼？就是那股想助人的動力，因為有能力助人，表示自己不缺乏，在擁有的之餘能給予，這是生命的價值與回報，我欣喜接受上天派予的任務，現在每個禮拜都很期待到宜蘭值班。「運動做志工」，看著好幾本已經用完的火車回數票，一年多過去了，如今想來好像昨日事一樣。

沿著中央山脈，原本遙遠的距離，因為一顆助人的心而拉近彼此，我以宜蘭「張老師」為再出發的點，延續我的助人之路，只要有心，都有奉獻的機會，換個場域，宜蘭是新的開始，我願意帶著熱忱的心接近這裡的人，在他們面臨困境的時候，陪伴傾聽、觀察與釐清，找到改變的可能性，轉個彎，讓生命更開闊！

亦可透過以下方式找到「張老師」陪伴您

- 電話轉導【台灣地區】電話直撥「1980」四碼後按 0 (中華電信用戶免通話費)
【海外地區】Skype 02-89791980
服務時間 台灣時間週一至週日 09:00-21:30
服務轉導「張老師」全球資訊網 http://www.1980.org.tw
網路時間 台灣時間週一至週六 18:30-21:30
函件轉導 E-mail 至 1980@1980.org.tw

高雄「張老師」中心於 109 年 11 月 14 日星期六，下午 2 點半假國立高雄師範大學演藝廳辦理「弓弦傳愛，爵妙心靈 - 「張老師」1980(依舊幫您)音樂饗宴」，邀請爵士大提琴室內樂團演出，由指揮林昌龍老師及團長蘇逸凌老師帶領樂團共同參與這場公益展演，藉由經典的樂曲及優美的音色，傳遞幸福與愛，豐厚心靈能量。

高雄「張老師」中心成立 46 年來，透過 1980 輔導專線、心理健康推廣等方式，持續關心社區民眾及青少年的心理健康，這群默默服務的「張老師」們，用心聆聽每位求助者的心情點滴，也用溫暖的回應來陪伴、支持這些面臨生活困境的人們，幫助他們找到生命的契機與希望，也藉此傳遞愛與幸福。每年服務個案超過 1 萬人次，心理衛生推廣超過 63,000 人次，成立迄今所累積服務的個案已超過了 46 萬人次，而心理健康教育推廣活動也有近 270 萬人次的參與。95 年起結合「社會工作」與「心理健康」，承接高雄市政府委託推展兒童青少年及家庭社工服務方案，運用社工專業能力，協助這些受到家庭不當照顧的兒少、面臨司法及毒品議題的徬徨青少年及需要資源的弱勢家庭，能獲得資源的挹注，重新建構家庭功能、保障兒少權益，找到人生未來的道路。

音樂饗宴的活動當天參與民眾近千人，會場座無虛席的情景可感受到民眾參與的熱情。當天由雷祖綱主任委員擔任主持人，雷主委在開場致詞時，除了肯定「張老師」1980 輔導專線多年來持續不斷對社會大眾的服務成果，也感謝各界及企業團體對高雄「張老師」的支持與贊助。



— 各地張老師志願服務評鑑績優 —

為宣揚志願服務精神，獎勵長期投入志願服務工作者，依志願服務法第十九條第六項規定全台各地社會局舉辦志願服務獎勵表揚活動，鼓勵各社福類運用單位與所屬志工持續投入社會福利志願服務。同時，為精進各志願服務運用單位(機關學校)志願服務知能，了解各項志願服務相關工作業務辦理情形，以利推展志願服務工作及其效能，藉由聯繫會報及工作說明會議各運用單位彼此交流學習，共同推展本市志願服務政策與特色。

「張老師」至今已有 52 年的歷史，致力於青少年及社會大眾的心理健康服務，1,301 位志工全年無休投入服務，以函件、電話、面對面諮談及社區心理衛生教育等方式，增進社會大眾及青少年的心理健康認識，更定期辦理志工在職訓練增進志工的專業能力提升，個案服務品質深受社會肯定。

各地縣市「張老師」紛紛傳出喜訊，桃園分事務榮獲社會福利暨綜合類志願服務運用單位績效評鑑優等；台中分事務榮獲社會福利暨綜合類志願服務運用單位績效評鑑優等、臺中市績優志願服務團隊優等；高雄分事務榮獲社會福利暨綜合類志願服務運用單位績效評鑑優等，這不僅是對志工的服務肯定，亦是對各地縣市「張老師」的鼓勵，我們致力以全民心陪伴、永續新發展的服務使命，在台灣的土地上扎根茁壯繼續為有需要的社會大眾服務。



高雄中心 潘錦慧 攝影

「張老師」基金會涂嘉敏執行長致詞時，說明「張老師」基金會的服務以 1980 輔導專線、學校社區心理健康推廣活動、青少年營隊活動、承辦各地縣市政府社工方案等形式來關心社會大眾的心理、健康；此外，當天有多位貴賓出席本次音樂會，有友誼團前任召集人黃正鵬校長、澄清湖水漾會館劉維群主任委員、前任高師大校長也是高雄「張老師」中心的副主任委員戴嘉南校長等。為了感謝長期以來支持「張老師」的贊助者，也藉此機會致送感謝狀給與會的捐助者，並透過會場外的感謝牆表達感謝。為了讓各界一同參與這場公益音樂會，除了讓社區民眾免費索票外，高雄「張老師」也邀請社福團體及弱勢兒少的家庭一起參與，讓這場音樂會熱鬧又溫馨。

音樂會邀請表演團體為爵士大提琴室內樂團，大提琴渾厚甜美的音色，演奏曲目除經典大提琴「卡農」等樂章之外，耳熟能詳的民謠、電影「檳島警騎」片頭曲、穿插天真可愛的小朋友出場、宮崎駿組曲等，古典之中帶有活潑動感及溫馨，最後並由指揮林昌龍老師與觀眾互動，一同唱出「感恩的心」，現場觀眾氛圍隨著表演沉浸在高低起伏的音符之中，彷彿跟著音樂探訪了世界各國，欣賞了不同國度的各種風情文化，令人心曠神怡，忘卻生活的煩憂。

一個人的生命可以感動另一個人的生命，在遭逢人生逆境時，能有人適時伸出援手，即使只是在旁邊陪伴、支持，也能看見希望的曙光，這是「張老師」成立以來一直堅持在做的事。未來我們也將繼續服務社會大眾，並藉以不同元素的心靈饗宴表演，讓這份「愛」的助人工作不斷傳遞與延續。



「張老師」基金會 張簡嫻 助理專員

台中「張老師」中心 186 位義務「張老師」及志工齊聚一堂，歡慶台中「張老師」中心走過 50 年悠悠歲月仍不忘初衷，在 1980 輔導專線傳遞愛與幸福。因為有這群無私奉獻的義務「張老師」，才能將服務更加拓展至社會各個角落。

「張手 50 · 讓愛即時 - 109 年度授證暨表揚典禮」於潮港城國際美食館舉行，今年特別邀請東區成功國小弦樂團的學生們表演精彩樂章，奏出生命的活力與熱度，如同義務「張老師」那顆熱心助人永不熄滅的心。授證典禮集結義務「張老師」們一起接受表揚，今年共有 186 位義張揭受聘書，其中更有 24 位是今年新加入的新血，典禮除感謝義務「張老師」辛勞付出之外，更期待藉此凝聚義務「張老師」服務團隊的向心力，帶著滿滿的「創造幸福，感動生活」的服務理念及繼續推動業務的精神，幫助更多需要被關照的人。

今年是台中「張老師」50 週年，也是榮耀的一年，中心除榮獲台中市績優志願服務團隊、志願服務評鑑優等、臺中市社會福利單位社工執業安全獎及家裏相對人服務方案評鑑榮獲優等外，更有高達 126 位督導及義張分別獲得衛生福利部、臺中市政府、「張老師」總會的志願服務的獎勵與表揚。



台中中心 周美蒂 專員

台中「張老師」1980 依舊幫您輔導專線透過電話、面談、e-mail 信件方式協助遭受心理困頓或情緒困擾的當事人，陪伴他們一同走過生命的低谷，提升面對生命困境的勇氣。從 109 年 1 月截至 12 月，台中「1980 輔導專線」個案服務量總計 17,491 人次，平均每月 1,457 人次，每天約有 49 人次。求助問題方面以「尋求資源」為首位，占所有問題的 34.76%，其次為「自我人生觀」占 31.42%，再其次為「家庭問題」占 24.40%。求助性別方面，則以女性居多占 60.32%，男性占 39.38%。年齡部分則以「31-39 歲」占 21.49% 為最多，其次「50-59 歲」占 20.95%，再其次為「40-49 歲」占 17.78%。從數據中發現，女性在面對問題時較主動向外求助。

台中「張老師」中心除了致力於輔導工作外，在心理衛生推廣上更是不遺餘力，每年辦理了數百場次的免費的大型宣導講座、青少年心理健康校園講座。張麗莉主任委員更期待透過「張老師」讓愛即時，在人生旅途中，成為默默守護的點燈人，指引陪伴有需要的民眾，使他們從心裡長出勇氣，改寫自己的人生劇本。



— 網路普及化，上網交友須小心再小心 —

桃園中心 張翎萱 輔導員

網路 E 世代，交友陷阱多

近期報載苗栗市發生網路詐騙事件，近年來在網路詐騙事件越來越多，常見的詐騙手法是會盜用帥哥美女的照片吸引你將他們加為朋友，經過幾次聊天之後慢慢取得你的信任，例如：請你幫忙去買遊戲點數卡、或是向你借錢等，然後就會開始利用各種藉口向你騙取金錢。

隨著網際網路的進步與發達，人們的生活也愈依賴 E 化世界所提供的便利性，加上現代人工作忙碌，讓交友軟體變成時下很多男女認識異性的熱門工具，網路聊天室使用匿名交友，也不需要對說的話負責，所以容易短時間就建立浪漫的情誼，網路的距離感、神秘感，以及存在想像空間，讓人容易進入美麗和幻想的空間。因此網路交友而造成生命與金錢損失的新聞層出不窮，網路所帶來的方便也衍生出許多詐騙行為，大家應提高注意，不要再誤入有心人士的圈套中。

「桃園「張老師」提供防範網路詐騙 5 個方法：

1. 不輕易透露個人資料。
2. 不隨意點不明連結。
3. 不隨意與網友見面。
4. 不輕易與網友進行金錢交易。
5. 遇到狀況一定要小心求證。



雖然網路交友是擴展交友圈的管道之一，但是網路交友還是要回歸現實面，並謹慎防範網路詐騙，注意自身的安全。如果遇到相關困擾及問題時，歡迎撥打免費服務專線 1980(依舊幫您)，有專業的輔導人員協助您，陪伴您一同面對心理的壓力及紓解情緒。

網路交友停看聽，不讓自己掉入陷阱！

11 月報載新北市發生少女失蹤事件，隨著時代的變化讓青少年有了更多元的交友管道，網路交友是目前最熱門也是最容易上手的方式，提供方便、迅速、無地域限制及隱藏身分的自由，但它卻隱藏不少危機。

現在智慧型手機越趨普及，使用年齡層逐漸下降，根據金車文教基金會調查結果發現，64.1% 青少年沒手機會感到無聊，尤其年紀越大越不能沒有手機，高中生 (70.6%)、國中 (64.8%)、國小 (57.2%)。網路盛行的 e 世代中，訊息快速的傳遞縮短了有形、無形的距離，網路上的溝通使得原本因陌生而產生的尷尬幾乎消失，因此很容易沉迷其中，而投注越多精力在網路上，他們與現實生活往往都有逐漸脫軌的現象。建議家長可以與孩子溝通，經常關心孩子手機使用情形，進而同理青少年的行為想法，並建立良善的使用習慣與規範，讓青少年學會自我管控，成為善用手機的主人。

今年桃園市政府與桃園「張老師」共同辦理 - 「兩性停看聽」青春好 FUN 心」青少年兩性教育宣導及防治方案，在桃園市高中(職)校園透過講座宣導的方式，建立青少年正確的性別教育概念，其中安排了兩性 e 世代：網路交友停看聽的主題，讓學生知道網路世界隱藏的危險，學會保護自己，以免掉入網路陷阱。

如果您有遇到相關困擾及問題時，歡迎撥打免費服務專線 1980(依舊幫您)，有專業的輔導人員協助您，陪伴您一同建立良好健康的交友環境。