

捐款芳名錄 110年 1-3月

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
線上捐款：https://goo.gl/CEkklj
信用卡捐款授權書：可上全球資訊網下載授權書

捐款可依所得法節稅

下載APP加入會員
Android需7.0或以上版本
IOS需14.1以上版本
APP DOWNLOAD

【張老師月刊】
不僅是一本解「心」的月刊
也是一本讀「心」的月刊
更是一本可以使人找到「心」
而讓人歡「心」的月刊
歡迎您加入訂閱，跟著我們追求心中真實的快樂

一年12期【新訂戶】讀價實1,680元(原價1,920元)
【舊訂戶】優惠價1,560元(原價1,920元)
二年24期【新訂戶】讀價優惠價3,120元(原價3,840元)

機關團體、學校大量訂購，請來電話至(02)23697959分機226李小姐
張老師文化官網：https://www.lppc.com.tw/

「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：張永光 主編：涂嘉敏 編輯小組：張麗嫻
會務委員：林家正、陳柏齡、劉美芳、謝理如、吳浩權
電話：02-25965858#405 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, including Facebook and website information.

「張老師」心情關鍵詞大募集-焦慮、愛、悶是2020年三大心情寫照

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，產生擔心、害怕、焦慮等情緒，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」基金會與張老師文化事業股份有限公司特別在12月份進行調查【心情關鍵詞大募集】，了解社會大眾在2020年最符合的心情註解有哪些，「張老師」給予這些心情註解提出心理健康的建議：

第一名是「焦慮」：焦慮是當我們感覺外部世界可能會有一些危險時，自我發出的保護信號。新冠病毒導致大家生活步調大亂，有人失業、有人經濟深受影響，對於未來，感覺茫然，的確讓人因不確定感覺危險、倍感焦慮。建議：對於疫情相關訊息，可以慎選閱聽資訊、維持正常生活作息、保持適度的人際連結、恰當的運動，強大身體免疫力，其實不需要對未知過度焦慮。

第二名是「愛」：在為數眾多的留言中，多數人都寫到在這樣不安的環境中，更感受到「愛」的力量。許多的焦慮、恐懼也都因愛而生。因為我們愛家人、愛朋友，對於家人曝露在危險中感到懼怕；因為需要保持社交距離，更珍惜朋友相聚的難得時刻。在防疫初期，口罩不足的時候，有人發起了「我OK，你先領！」活動，便充分展現了台灣人的大愛。建議：疫情期間透過言語或是行為上的支持，或幫助他人的過程中，同時提升自我價值感。台灣 Can Help，助人可有效減少焦慮「增加快樂感」。

第三名「悶」：悶是一種主觀的情緒反應，而我們的想法大大影響著情緒。2020發生了許多疫情、火災、輕生事件，被這些黑暗的心情籠罩著，的確會產生沉悶的感覺。選擇「悶」的理由中，不能出國旅遊算是最大宗，也有人認為人跟人的距離，不論是地理還是心理，都好遠。感覺身體及心靈都被束縛。建議：轉個念頭我們如果想著宅在家裡也可以救人一命，或是戴上口罩保護別人是件有意義的事情，也許就不會感覺這麼的悶了。

我們雖然處在焦慮、悶的不安環境中，但我們已找到穩定身心的力量，並且從這力量中感受到台灣人的「愛」、台灣 Can Help，假使你還處在焦慮、困頓、無助的情況，不妨求助1980輔導專線，讓「張老師」陪伴你度過不安心之路。



「張老師」基金會攜手聯合張老師文化-線上安心服務及免費音頻「知心花園」自我照顧

「張老師」基金會攜手張老師文化公司，針對「花東在地之助人者及專業人士」辦理兩場次的線上公益安心服務，將用故事啟動心理學式的收驚，結合心理師線上帶領，協助助人者安定身心靈。同時推出免費音頻「安心花園」，提供社會大眾藉由音頻的「安心收看」得到更多的力量，繼續向前出發。因花東重大意外事件，讓人心情難免低落，協助助人者用「客觀」及「改觀」看待事情，就像肉體的傷需要急救，心理的傷也需要急救。

當危機事件發生時，讓人頓時陷入恐慌、絕望、焦慮不安等情緒，有些人甚至會出現無法與現實相符的情感反應和行為，甚至造成生活各項功能暫時性的減退，影響工作效能、品質、人際關係。「張老師」基金會提醒「勇敢求助是健康的行為」，真誠看見自己內心的想法與情緒，找尋管道宣洩隱藏在內心的恐懼或擔憂，當您感到無助、難受、不知所措時，線上收看「知心花園」或撥打「張老師」1980免費公益專線，讓「張老師」陪伴您有更安心的生活，恢復心理健康。

張老師文化「知心花園」線上安心服務及免費音頻的介紹，包括音頻內容、服務時間、網路轉播等資訊。

電話轉播【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
網路轉播「張老師」全球資訊網 http://www.1980.org.tw
服務時間 台灣時間週一至週六 18:30-21:30
簡件轉播 E-mail 至 1980@1980.org.tw

張老師，您好：  
新的一年開始，想到去年同一時間新冠疫情的爆發，我好擔心、好害怕，不知道該怎麼辦，是不是都不能出門了？  
擔心的漢漢 敬上

**親愛的漢漢，你好：**  
在面對疫情的衝擊下，我們能做的除了遵循相關的防疫指引及規定外，「心理層面」也有許多方法是可以嘗試的，藉此來安頓內心，尤其，人生本來就充滿著突如其來與不可控制的挑戰，接下來，我們可以一同來練習，如何協助自己調適心態，更有效地應對這些挑戰。

讓民眾人心惶惶的新冠肺炎，持續衝擊著我們的生活，聽說又有人被確診了、哪些地方可能比較危險、哪個國家的變種病毒進到台灣了、全球死亡案例持續攀升... 這樣的資訊從 2020 年年初開始，已變成了我們的日常。而在面對各種充滿不確定性的狀況時，「焦慮」的情緒是我們最容易觀察到的。

或許漢漢你也曾聽聞有人陷入惶恐，擔心搭乘大眾交通工具會被感染，又或者誰被隔離等等，在焦慮的作用之下，我們的思考容易「困在」情緒之中，把一開始小小的擔心、害怕，點燃成大大的擔心、害怕。但應該怎麼做，來幫助自己呢？我們可以嘗試的，就是重新找回「現實」，接下來幾個小練習，除了在面對新冠疫情的影響，也可運用在其他突如其來的挑戰，協助自己調適心態，提供給你參考：

**1. 練習一：分辨「外在現實」和「內在經驗」**  
「外在現實」指的是「真的已經發生的事情」，是客觀存在的資訊；所以當在理解外在現實時，我們不把自己主觀的想法、感受或情緒加進去。因此，「外在現實」很像是記者媒體客觀的報導內容。但相對應的「內在經驗」指人們在面對現實的當下，內心自然會產生的想法、情緒或感受，就如我們常說的「小劇場」。

例如今天漢漢你家旁邊有個防疫旅館，「家住在防疫旅館旁邊」是外在現實，但「我家旁邊有防疫旅館，萬一出門不小心被傳染怎麼辦，我是不是不該出門」這句話裡頭就參雜著我們在面對現實時，大腦自動產生的主觀想法，也就是「小劇場」。常常發生的狀況往往我們未必能察覺到，大腦所提供想法或建議許多時候都不是「外在現實」，但我們卻時常把現實和內在小劇場混在一起，並當作成事實，往往也會引發更混亂的思緒跟情緒。

**2. 練習二：接納「外在現實」和「內在經驗」**  
但當我們清楚知道目前的狀況是什麼，我們要接納「外在現實」，清楚並了解目前的狀況為何，如同疫情的狀況，不否認也不輕忽；但同時，也要接納我們大腦產生的主觀想法「小劇場」所提供的資訊或建議，接納允許這些的想法或情緒的存在，無論是正向或是負向的。

**3. 練習三：停下來，感受「小劇場」**  
會區分「外在現實」及「內在經驗」後，不代表內在經驗而產生的擔心、害怕、緊張情緒會馬上消失，但透過接納這兩者的存在，情緒也不會變得更強烈。因此建議漢漢，可以透過正念練習來學習接納，觀察、接納現在正在發生的一切，透過當下、有意識且不批判地專注於每個片刻的經驗所產生的一種覺察。當願意接納內心小劇場時，其實小劇場裡的東西，不必特別處理，情緒也會慢慢淡去。

相信透過以上的練習，原本擔心、害怕的情緒會逐漸淡去，而緊接著你也許能發現更多可以嘗試的新反映，而不會被困在原本的想法「是不能出門」裡。若有需要或想找人傾聽您的擔心及害怕，可以撥打「1980—依舊幫您」輔導專線，讓電話另一端的「張老師」適時地給您關懷和支持，傾聽您的心事，陪您走過每個人生的重要階段！中華電信之用戶（手機、家裡與公共電話）直撥 1980 專線，皆是免付電話費用。

— 以「心」相伴，讓「愛」延續 -嘉義「張老師」中心義務「張老師」授證典禮—

嘉義中心 謝淑琪 攝影

嘉義「張老師」中心於 109 年 12 月 15 日（星期二），由林聰明主任委員主持，在鈺通大飯店鈺通園辦理「以「心」相伴，讓「愛」延續-109 年嘉義「張老師」中心義務「張老師」授證典禮」。活動特別邀請平日熱心公益協助中心推展各項活動的嘉義「張老師」中心輔導委員、救國團指導委員、會長聯誼會總會長、諮商心理師及義務「張老師」們一同共襄盛舉，並且在授證典禮結束後進行餐敘聯誼，期待透過這場盛會，讓與會貴賓及義務「張老師」們感受同為張家人的情誼，也藉由邀請各界嘉賓的參與，分享義務「張老師」受聘成為助人者的這一份榮耀。授證當日有近 70 位義務「張老師」及各界嘉賓與張家的好朋友們共同參與這難得的盛會。

嘉義「張老師」中心今年有 58 位義務「張老師」授證，一張小小的聘書代表著責任與義務，更代表著一份熱忱與無私奉獻的精神，授證過程中不僅有資深義務「張老師」分享多年來在服務上的點點滴滴與感動，也有新進義務「張老師」分享受訓之後進入中心服務的學習與成長。

這些義務「張老師」都是不支薪的志工，來自各行各業，許多人在個人工作崗位上都有其成就，但仍風雨無阻，堅持每週用他們的熱情與溫暖，包容、撫慰每一位受傷的心靈，到嘉義「張老師」中心服務，而義務「張老師」們平日到中心值班

服務，除了中心提供溫暖舒適的服務空間外，也經由相互的支持與關懷，從中築起彼此間堅定的情誼，這份情誼令人珍惜，難以言喻，這也是吸引義務「張老師」們持續前行的動力來源，只能說「張老師」真是一個溫暖的大家庭啊！

授證典禮在宣讀「張老師」基本信條及頌讚美哉「張老師」的儀式中結束，這一路走來，心中充滿感動與感謝，義務「張老師」們在默默付出不求回報之下，已將心中的「愛」散播出去給無數個在人生旅途中失落、受傷的心靈。授證後的餐敘聯誼活動也在此起彼落的歡樂聲中圓滿結束。



除了紙菸外，近年電子煙、加熱菸等新興菸品進入市場，吸引越來越多的青少年因好奇而使用，根據 108 年臺灣菸害防制年報顯示，目前臺灣 18 歲以上成人吸菸率為 13.0%，高中職學生吸菸率為 8.0%。為協助吸菸者戒菸，並且使戒菸服務不必受到地域性、空間與時間的限制，國民健康署提供「戒菸專線」讓民眾免費使用，利用電話的便利性與隱密性，讓吸菸者可以成功戒菸。

**菸要怎麼戒？配合專業更容易**

吸菸百害而無一利，菸品中的尼古丁具有高度成癮性，透過專業協助，能有效提高戒菸成功率，幫助民眾成功克服菸癮。戒菸專線服務中心自 92 年開線以來，至 109 年累積服務 362,439 人 (1,427,507 人次)，並有 178,445 人 (388,377 人次) 進入個案管理，成果如下分述說明：

**一、電話戒菸諮詢服務狀況**

109 年度電話諮詢共服務 15,185 人 (98,236 人次)，其中接受個案管理服務共有 10,219 人 (24,435 人次)。除提供電話戒菸諮詢服務外，同時專線提供網路諮詢服務（電子郵件、簡訊及電子文宣），並辦理相關機構合作推廣服務（醫療院所、學校、職場）轉介至專線，提供免費戒菸資訊與教材。在本年度服務的民眾以 51 - 64 歲者 (27.42%) 居多，且男性人數多於女性人數 3.53 倍。民眾多以身體健康 (22.96%) 做為想戒菸的因素，有 33.42% 民眾起床後五分鐘內會抽第一支菸，且有 10.65% 民眾一天至少抽 31 根菸。

**二、新聞媒體曝光**

不論是門診或住院病人，若在接受戒菸治療服務之外，加上戒菸專線諮詢協助，點戒菸成功率都比未轉介專線高，其中以住院個案最為明顯，6 個月點戒菸成功率約可提高 1.24 倍。

— 擁抱希望擁抱愛 一起尋找家的方向 - 藥物濫用兒少預防輔導及家庭服務方案 —

臺南中心 楊怡珊 社工

「你怎麼只考第十五名？」在藥癮者中途之家的小華，吐露著媽媽這樣地回應她奮力而得的成績時，眼裡充滿不服氣與憤怒！似乎每日扛著笨重的書包、用功讀書的辛苦都不算什麼！在媽媽的眼裡，自己就是一個成績很差的小孩.....。

今年 18 歲的小華，原本生活在一個充滿幸福與愛的家庭，但在父親與祖母相繼過世後，身為印尼新移民的媽媽一肩扛起照顧家庭的責任，小華看在眼裡，十分心疼媽媽，因此認真上學讀書，希望將來能考上護校，畢業後好好工作賺錢讓媽媽過上好日子。

但天不從人願，小華在某次段考後，興高采烈地與媽媽分享考試結果，但下班後疲憊不已的媽媽只淡淡地回應：「你怎麼只考第十五名？」這句話徹底擊潰了小華認真努力的心，從此以後踏上翹課逃家的不歸路，並結交了一群不良友伴、未成年懷孕，甚至接觸非法藥物、衍伸許多偏差行為。現在的小華回想過去這段荒唐歲月也不禁感嘆，當初若媽媽可以更關心自己，現在生活是否會不同？

青少年本性衝動，看似堅強的外表下，卻有著一顆脆弱不安的心，若可以獲得良好的引導，將有助於正向發展。然而，現代的家庭，父母常常忙於生計而忽略了親子之間的相處，久而久之孩子在得不到父母的重視及關愛下，會下意識尋求外在的依靠。現今在網路環境的便捷下，青少年運用網路尋求情感的支持，並經常性地上社交媒體、聊天室來建立歸屬感，在無人過問、把關的情形下，大大的提升青少年認識不良友伴的機會。

而同儕間透過共同行動產生「革命情感」、從中獲得歸屬感的同時，青少年也正親手把自己一步步推向更黑暗的深淵。

在 109 年 8 月 7 日偕同國民健康署舉辦「父親節為家人『爸』氣戒菸吧！」父親節功能戒菸記者會，邀請曾接受過本中心服務的三位個案分享成功戒菸的歷程，進而宣傳戒菸專線，並曝光服務成果於 13 家新聞媒體。

**三、品質稽核管理**

服務品質方面，民眾滿意度為 97.64%，有 60.47% 民眾嘗試戒菸，並有 58.93% 的民眾訂定戒菸日，六個月點戒菸率為 44.88%。研究結果顯示，有執行電話戒菸諮詢輔導服務相較自助戒菸者有較高的戒菸成功率。

**服務提升再出發 利用自助戒菸服務與 LINE@ 聊天室戒菸成功**

「免費戒菸專線服務」結合專業諮商及心理支持，透過多次的電話諮詢，超過 4 成的癮君子都能成功戒除菸品。除了免費電話諮詢外，亦可透過戒菸專線網站填答聯絡訊息，或透過 Line@ 聊天室 (ID: @tsh0800636363) 與戒菸輔導員互動。無論任何年齡或階段戒菸，都能改善身體健康，戒菸趁現在，一起共創無菸、健康新生活！



與青少年工作是一個特別又極具挑戰的過程，如何引導其跨越人生的藩籬且尋找出正確的方向並不容易。或許社會上大多數的人還是會帶著偏見的眼光看待這群藥癮青少年，但我認為他們只是剛好選擇了一條特別的道路，途中雖然充滿了碎石、泥濘，但倘若有人能陪伴他們共同前進，相信終能雨過天晴，迎向屬於他們的美好的人生。

