



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：葛永光 主編：涂喜敏 編輯小組：謝安琪、林奕青、謝佩珊、吳美慧
 會務委員：林家正、陳柏翰、劉素芳、何錦玉、吳沛樺
 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

郵寄地址貼條位置

疫情嚴峻，有「張老師」陪您疫同度過

「張老師」基金會董事長-葛永光博士

「張老師」簡訊發行至今，在今年度起以全新面貌和所有關心「張老師」好朋友相見，將以每季出刊的方式，更及時的分享各分事務所、中心所服務的成果，此時此刻我們更共同正在經歷台灣、世界的大事 - 新冠肺炎。不只讓台灣民眾面臨挑戰，其實救國團「張老師」也是新冠肺炎受災戶，全國的活動中心、運動中心、終身教育中心、旅行社、都受波及，員工生計受影響，但我們仍堅持不放無薪假、不裁員，讓員工可以安心工作。「張老師」也同樣在挑戰中因應，「張老師」中心增加了電話服務量卻減少了捐款的收入。

50年來，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。全省超過1,200位以上的義務「張老師」協助1980輔導專線的暢通，每一年也培養了許多諮商輔導領域的助人者，這些年不間斷的培養志工與義務「張老師」，增進專業人員的輔導知識；同時也積極辦理許多校園講座、社區大型講座...等相關心理衛生推展工作，更在暑假期間辦理青少年自我挑戰營，透過多元管道協助青少年及社會大眾解決生活及心理壓力與困擾。108年在全體專任「張老師」及義務「張老師」共同努力下：1980輔導專線共服務了112,633人次，在心理健康教育方面，提供5,575場次的講座及工作坊，服務了384,502人次。由此可見「張老師」對社會貢獻之大、影響範圍之廣。

「張老師」陪伴許多民眾走過50年歲月，也走過人生的荊棘及喜悅，聽過社會的苦難與悲傷。近期新冠肺炎疫情的發展，每天都在牽動著國人的心，疫情期間「安心」非常重要！第一時間發佈疫情相關的新聞稿及短片，宣導心理收驚及抗疫心理學。在新的年度第一季當中，我們辦理了109年度「張老師」基金會專業服務共識營，讓平時分散在12個「張老師」中心的資深同仁們在此團聚，藉此為「張老師」的專業工作進行交流，同時也能透過課程及研討，因應及調整工作計畫期待讓危機變成轉機展現諮商輔導、社工案及基金會各項業務新的風貌，更感謝台北分事務所新任總幹事-林家正、桃園分事務所新任總幹事-陳柏翰先生、台中分事務所新任總幹事-劉素芳女士、高雄分事務所新任總幹事-吳沛樺女士，在這嚴峻的時期，秉持著經驗傳承、一同為「張老師」服務的精神來做職務輪調，共同實踐「全民心陪伴，永續心發展」的願景！

最後我要感謝所有「張老師」家人們的付出與貢獻，也感謝所有支持「張老師」的善心捐助人，我期許所有「張老師」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、向外推展，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！



隔離後的回歸人群「張老師」陪伴您 全球海外華人歡迎以 Skype 與「張老師」聯絡服務無國界

有企業超前佈署運用員工協助方案與「張老師」基金會簽約防疫專線，提供給該公司員工情緒紓壓管道，調適因疫情帶來的生活改變而造成的心理壓力。

「張老師」基金會呼籲除了針對民眾配合居家隔離期間的心理關懷，更需超前部署結束14日隔離後，面對重返職場、校園的人際相處，心理上的距離也變遠或信任關係變化的重新適應。「張老師」特別提醒即將或已結束隔離的民眾。

- **回復生活正常有助於情緒安定**：持續配合防疫政策清楚各項防疫規定，調整生理時鐘，隔離期間多是睡到自然醒或作息較不正常，逐漸調整回規律的作息，以免睡眠不足導致上班或上學無法專注，儘量回到生活正常將有助於情緒安定。
- **強化面對言語霸凌的心理抗壓性**：與家人或孩子討論防疫過後，可能面對言語霸凌或信任關係改變的抗壓性。學習「我訊息」的表達方式如：「我覺得很難過！面對疫情沒有得到重要的人支持讓人不知所措」
- **接納非常狀況之下多數人的情緒反應**：結束居家隔離或檢疫後可能持續出現不安、焦慮、緊張、易怒、沮喪等心情，甚至食慾較差、睡不好等，接受以上狀況都是非常狀況之下的正常的反應，但解除隔離後3-4週仍未改善建議尋求專業幫忙。
- **快樂分享憂愁分擔**：有人會以各式方法紀錄居家隔離過檢疫的日常或經驗，讓周遭的人有機會理解或同理，當揮之不去對疫情是否持續平息?生活是否回覆平常的憂慮，讓快樂分享憂愁分擔，表達出來就是一種抒壓。

因應疫情狀況各地「張老師」中心自4月1日起暫停免費義務「張老師」面對面晤談服務，民眾可透過以下方式使用「張老師」的服務。期待需要陪伴者能主動來電，全國1,200位「張老師」將全員待命陪伴台灣走過疫情。

☎ 電話輔導：【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。

🌐 網路輔導：「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

✉ 函件輔導：E-mail 至 1980@1980.org.tw



嚴戰疫情 安頓
身心靈影片



質量提升 觸角延伸～戒菸專線服務中心 108 年服務成果

戒菸專線服務中心 0800-63-63-63

為幫助有意戒菸者，國民健康署設置戒菸專線，透過電話諮詢協助戒菸。諮詢員會傾聽民眾的戒菸困境，評估生理成癮情形、心理依賴以及環境因素，探討合宜的戒菸方式，擬定個人戒菸計畫，接著設定戒菸日，跨出戒菸第一步，並於後續主動追蹤關心戒菸進展，也會轉介醫療戒菸資源，協助民眾藉由藥物改善戒斷症狀的不適感，過程中藉由電話來協助有意戒菸者提高戒菸動機與準備度，支持與鼓勵戒菸者在戒菸歷程中戒除菸癮。

中心自 92 年開線至今已邁入第 17 年的營運，截至 108 年底，累計服務超過 34.7 萬人 (132 萬人次以上)，其中接受個案管理服務共有超過 16 萬 8 千人 (36.3 萬人次以上)。成果部分，共分為下列說明：

一、電話戒菸諮詢及個案管理服務

專線諮詢服務為國際認可有效之戒菸治療介入策略，除能利用電話的方便性、經濟性、隱私性以及立即性等特質提供戒菸諮詢服務外，戒菸專線亦為戒菸治療工作之整合平台。

108 年度電話諮詢共服務 87,884 人次，其中接受個案管理服務共有 27,295 人次。除提供電話戒菸諮詢服務外，並有網路諮詢服務 (電子郵件、簡訊提供、電子文宣)，辦理相關機構合作推廣服務 (醫療院所、衛生局所、學校、職場) 轉介至專線，並提供免費戒菸資訊及教材。服務的民眾年齡以「51 歲至 64 歲」較多；性別則是以「男性」較多；個案之職業以「基層技術工及勞動工」為多。學歷是以「高中職」較多。居住區域最多是「南部區域」，其次是「北部區域」，居住縣市是以「台南市」最多。而個案的吸菸時間以「菸齡 20 年至未滿 30 年」較多。民眾想戒菸的原因排名依序為「自我決定」、「身體健康」、「他人要求」。

二、外部資源結合及新聞議題露出

除了跑馬燈廣告、電台廣播外，亦增加了新聞時事議題的露出：

1. 劍潭海外青年活動中心戶外跑馬燈廣告
2. 電台廣播合作：空大橋電台菸害衛教宣導專訪、長榮之聲電台
3. 媒體露出：與「屈臣氏」合作推廣戒菸 DM 文案
4. 文化大學新聞系學生合作，『電子煙：傳統菸草的挑戰者對健康的新傷害，還是成癮者的解放?』

<https://www.youtube.com/watch?v=mlVPvolzzIE>

拍攝架構：青少年電子煙使用數逐年增加，根據統計，我國成人吸菸率這 10 年來降幅達 4 成，國中生和高中生分別下降超過 5 成和 4 成，但電子煙吸食率卻有所上升。推估電子煙的盛行，部分原因在於民眾誤以為電子煙對健康影響較小。多數電子煙含有尼古丁易致成癮，更有爆炸、致癌等風險，國外研究顯示學生吸食後會導致氣喘盛行率及上學缺課率增加，經常吸食會降低大腦對葡萄糖的攝取，也會破壞凝血因子，比吸菸更容易引起中風與出血。而在臺灣每 10 個青少年吸菸者中就有 4 個使用加味菸，特別是女性的使用比率甚至高於男性。

5.新聞稿露出 13 則

三、人力資源及品質稽核管理

目前有中心負責人、主任及專任、兼任人員，分別進行線上服務、研究、資訊及行銷工作，專業諮詢人員除了穩定提供線上民眾專業諮詢外，亦能至各場域提供戒菸衛教宣導，讓欲戒菸之民眾以及相關醫事人員獲得專業有效的戒菸知識。

在服務品質方面，民眾滿意度為 97.14%；六個月點戒斷率 42.79%，依據專線進行的「戒菸個案之健康生活品質改善分析」結果發現，戒菸成功者較失敗者，覺得比較有活力、心情較平靜、身體健康狀況比較好且較不易生病。

四、國際交流

戒菸專線服務中心獲得主辦單位韓國戒菸專線受邀前往馬來西亞舉辦「2019 年亞太戒菸專線工作坊」(Asia Pacific Quitline Network)。由本中心諮商組長蔡幸紋代表與會，前往分享戒菸專線工作經驗 (Taiwan Smokers' Helpline Share Experience on White-Collar Employees in Taiwan)，進而促進亞太地區戒菸專線服務網絡合作。

迎向新挑戰

專線成立 16 多年來，已服務超過 132 萬人次，並成功協助許多吸菸者重獲健康，其中的秘訣就在於，儘管吸菸是一種複雜的過程，由受過專業訓練的諮詢人員積極並細心與民眾一起討論戒菸計畫，強化戒菸決心，運用有效的戒菸策略，幫助他們克服過程中的種種關卡。讓民眾可於專線服務中獲得專業戒菸諮詢、藥物治療管道以及其他戒菸資源活動，促成其戒菸成功。

現今吸菸者有多元的戒菸服務選擇，而專線的主要特色為即時、便利與免付費，專線必須主動出擊使更多民眾能獲得兼具品質與效益的戒菸諮詢服務，也是來年專線亟待努力的目標。

東北角的家庭暴力相對人服務工作

宜蘭「張老師」中心 曾逸琳

宜蘭「張老師」中心於 108 年承接一「家庭暴力相對人關懷服務實施計畫」，宗旨為積極性的輔導服務，藉由累積實務經驗，建構在地化相對人輔導模式，降低使用家庭暴力的行為；建立婚姻暴力相對人與被害人服務體系間的合作與聯繫，提升家庭暴力防治網絡之效能；在後續追蹤服務，我們也提供「張老師」1980 輔導專線與受傷的人們心靈守護。

目標為降低家庭暴力事件再發生率以及減少被害人之傷害，並改善相對人使用暴力之習性；提供家庭暴力相對人醫療、心理、社工、法律等專業服務，以協助其身心理及生活適應；轉化相對人因應衝突之方式，並且改善其與家庭成員之關係；嘗試理解與尊重他人，提升相對人愛與被愛的能力。強化家庭暴力相對人與被害人服務體系間之聯繫與合作，提升家庭暴力防治網絡及服務效能。

由於相對人大部分屬非自願個案，對於新手社工的我，每天內心都有很多種複雜的情緒在跑動... 雖然電訪時常被莫名的情緒轟炸，家訪也常吃閉門羹，又或是服務的過程中可能遭到干涉與控制，但如何堅定自我服務的信念，使個案能夠願意放下防衛心，願意吐露內心真實想法，是工作中相當重要的事情，當個案願意試圖和我說出他的想法，或是願意接受我的服務介入，這對我來說都是非常有意義以及有意義的事情。

還記得 3 月剛報到時，第一次收到通報表上述說個案的暴力行為，或是被害人的主述，然無法看見個案本人的說法，因此我經常會替換以個案的角度思考，他們如何看待這樣的狀況，

為脆弱家庭的細微裂痕上藥~ 108 年度桃園市脆弱家庭關懷支持服務計畫

近年來社會急遽變遷，家庭結構改變，家庭型態漸漸多元，如單親、隔代、新住民、近貧等家庭數量增加，使得家庭的脆弱性及不穩定性相對提高，家庭照顧功能明顯弱化。加上貧富差距擴大的影響、就業市場緊縮的經濟現象，維持家庭所得變得困難，也使得兒少容易缺乏良好照顧，疏忽或受虐的新聞時有所聞。因應強化社會安全網計畫，為避免社會中親子問題不斷產生，需要大量投入後續的輔導措施與成本，方案針對近貧、新貧、長期失業、多元族群（原住民、新住民）、未成年父母、隔代教養、單親及新手父母等脆弱家庭，期透過辦理支持團體、提供適切服務，增強家庭生活照顧功能，以預防為優先目的，及早辨識脆弱兒童與家庭，避免落入高風險或危機家庭，獲得家庭正向的支持系統與能量。

為了能協助到社會各個角落，桃園市政府社會局委託桃園「張老師」從 107 年開始執行「桃園市脆弱家庭關懷支持服務計畫—脆弱家庭多元服務主題團體方案」，希望透過團體的方式，協助脆弱家庭建立起家庭支持系統，進而充權提升其面對困境及解決問題之能力，藉此提升家庭功能，同時亦促進家庭之社會參與。

因服務地區幾乎橫跨桃園市全區，各地風貌不同，衍生出各種不同型態及主題的團體，主題有親職教養紓壓、照顧者心靈支持成長團體、夫妻成長團體、親子共遊成長團、兒童人際互動團體、兒童哀傷及生命教育團體、兒童兩性教育團體、青少年性別界限自我保護團體。

設計這一系列團體的目標是為了促進兒少照顧者內在心靈的

內心是否也有不愉快及委屈，或是他們也是受害者呢？傾聽、同理，讓個案相信社工對待他們沒有任何不同，這也是每次在個案督導時，督導會時常提醒我，並且讓我不斷反思的議題。

除個案服務之外，讓我受益良多的是辦理「在職訓練」以及「社區宣導」，從撰寫計畫起便是新挑戰，需要每一步去了解、搜尋、整理甚至要去體驗、探索。為了提升社區民眾及青少年暴力認知與人身安全自我保護的觀念，中心規劃了一系列「家庭暴力認知」、「兩性關係交往」以及「淺談性騷擾—談身體自主權」等主題講座，今年至宜蘭縣、羅東鎮各國民中小學辦理近 40 場的宣導講座，引導參與者們更認識「家庭暴力防治」與「兩性關係」的重要性

歷經 7 個多月的相對人服務工作，擔任不同工作中的角色，讓我更有自信，也更能掌握工作中的進度以及職場上的應對進退，我也學習到社工不僅需要不斷的自我充實專業能力之外，也必須時常檢視自我、觀照自我，懂得自我照顧，才能讓我們看見個案的所需所求。

桃園「張老師」中心 楊舒蓉

健全與成長，讓照顧者獲得喘息，並協助紓解照顧者長期壓力；也期望讓團體內家庭間能產生連結，增強家庭間社會人際互動，提升照顧者的正面能量；亦期望能透過此計畫提供照顧者更多如何教養兒少的方法及資訊，減少家庭衝突或家庭暴力及兒虐的發生，多數參與團體的成員在最後一次團體中，都表達自己在這幾次團體中的體悟與改變，在家庭動力中，除了自己的角色以外，再拉高看見其他成員，除了發展出自己的紓壓方式之外，也盤點自己有何可以運用的資源。

這些回饋讓我們覺得付出是值得的，也期待經由本方案的服務計畫，能帶給所有需要支持的家庭成員們溫暖以及力量，集合張老師、家庭服務中心、學校或社區，甚至是團體成員間為彼此的傷痕上藥、彼此加油打氣，在這現實生活的洪流裡幫助彼此長出面對難題、強韌的力量。



捐款芳名錄 109年 1-3月	何錦玉 27968	發票中獎 5600	魏麗敏 2000	陳惠英 600
龍寶建設股份有限公司 871888	鄒蜀美 26100	葉佩蓉 5600	趙南華 1950	陳碧華 600
拓凱實業股份有限公司 400000	廖本諫 24400	李書琴 5500	宋心蕙 1920	黃武祥 600
高雄市莒光獅子會 100000	謝環如 23598	酒小萍 5300	陳雯萍 1800	張雅琪 566
台灣塑膠公司 50000	康翊庭 21700	沈明娟 5000	胡純敏 1680	方至剛 500
春耕不動產經紀股份有限公司 50000	曾琬雅 21546	蕭麗華 5000	姜禮鈞 1550	王怡方 500
風穀建設開發股份有限公司 50000	熊孝農 21453	郭宜中 4900	張苑馨 1440	呂祥福 500
救國團會長聯誼會 50000	林隆文 20000	葉寶蓮 4860	廖玉花 1440	沈俞慧 500
富士達保險經濟人股份有限公司 33374	陳玥君 19706	林怡兌 4800	林丞增 1400	侯昆志 500
成功機械股份有限公司 20000	陳玉粉 17700	蔡容瑛 4460	王嘉琪 1200	蔡青財 500
瑞安國際股份有限公司 15000	陳伶仔 16640	蔡碧姬 4400	李永真 1200	蔡清秀 500
精元投資股份有限公司 15000	許玉玲 16280	胡純閔 3840	李玫貞 1200	于正君 480
新北市新和平獅子會 12000	張慧美 14400	辛怡慧 3780	林妤珊 1200	馬度芸 480
社團法人國際獅子會 300E2 區	劉素芳 14400	江采芸 3600	紀怡安 1200	王耿廷 460
中山獅子會會長曾南國 10000	林祺祥 14000	柯允超 3,600	許嵐雅 1150	嚴健彰 450
中原獅子會會長孫志輝 10000	申迺晃 13800	蔡國強 3600	廖建台 1,100	施寶衢 417
木棉獅子會會長陳政彬 10000	王郁惠 13420	毛金津 3500	許雅文 1080	中獎發票 400
名揚獅子會會長黃俊嘉 10000	龍建恆 12420	許淑惠 3500	吳姮靜 1000	何淑津 400
西子灣獅子會會長楊閔旭 10000	張文總 12000	楊惠仔 3240	宋玉容 1000	呂筱薇 400
明星獅子會郭來璋 10000	宋煥蓉 11353	周鈺家 3200	林文成 1,000	邱方澤丘、丘靜開 400
東區獅子會會長張騰仁 10000	李東峰 11040	王玉珍 3000	徐碧霞 1,000	游惠雯 400
欣欣獅子會會長官靜微 10000	李潔玲 11040	林怡彤 3000	陳宥霖 1,000	賴嘉宏 400
第三專區主席陳中元 10000	劉昌瞬 10900	林英文 3000	陳榮盛 1000	紀靜宜 350
第六分區主席楊正次 10000	陳保成 10800	林瞳捷 3000	游采寧 1,000	施向宇、張詠綺 315
創世紀獅子會會長王駿豪 10000	楊舒蓉 10800	施秉宏 3000	楊金成 1000	永光汽車用品商行 300
長春愛心會 9600	范懷權 10000	陳建榮 3000	薛芳宜 1000	馬靖雯 300
社團法人台灣省國際獅子會第七聯合會 5000	凌淑瑾 10000	楊麗芬 3000	謝其哲 1000	潘*州 300
桃園市中壢國民運動中心 2741	許村仁 10000	戴岳樵 3000	許明玉 900	駱麗文 300
苗栗縣政府 2000	許進興 10000	韓治華 3000	許淇皓 900	謝采穎 300
無名氏 162737	陳志弘 10000	許惠雯 2880	葉美滿 900	吳英彥 240
劉宗澤 146000	葉秋足 10000	蔡璨君 2820	蕭尚文 900	張苑馨 240
陳雅婷 91080	蕭翊杰 10000	趙安玲 2800	陳妙 800	十方菩薩 200
林麗蘭 83000	簡淑芬 9720	宋明唐 2600	黃碧枝 800	邵湘雅 200
劉婉玲 73000	邱春蘭 9600	謝孟欣 2560	李珈言 720	段玉珠 200
林家豪 60000	李靜屏 9200	張天維 2500	李麗霞 720	黃秀敏 200
林慶祥 50000	蕭雅琦 9000	何素珍 2400	畢嘉鎰 720	黃亭華 200
林政文 48000	黃榕芝 8944	洪愷鍵 2400	何寅綺 650	詹舒雯 200
郭碧味 47400	丁嘉妮 8400	鄭珮嘉 2400	李敏玉 650	蔣宇安 200
吳麗芳 46600	朱南首 8400	吳昱靜 2000	宋妍潔 600	簡嘉盈 200
徐玉紅 44700	葉秋萍 8400	翁麗雲 2000	洪汝茂 600	翁睦盛 115
黃嘉慧 41360	廖惠桑 8080	陳長明 2000	洪裕蔚 600	張瑜晏 115
張宏仁 35800	謝玳芸 7221	陳嬌芳 2000	洪韶蔚 600	盧宜均 100
羅雁琳 34900	許元禎 7200	賴博正 2000	許維敏 600	盧建延 100
吳聲駿 34560	許淑芳 7200	鍾永豐 2000	陳柏希、陳錦庭、陳奕錡 600	武葉斌 80
彭韶君 33740	蘇秋慧 7200	許勝雄 2000		楊幸穎 75
徐子婷 33440	徐玉華 7000	鍾鳳美 2000		
鄒有慧 31500	王安平 6000			
黃素娥 30440	金音如 6000			
善心人士 30397	陳月李 6,000			
王志琨 30000	陳亭奴 6000			
邱雲寬 29400	陳郁涵 6000			
蔡佩蓉 28800	陳碧桃 6000			
	劉宗澧 6000			
	鄧文南 6000			
	盧建均 6000			
	朱啟仁 5600			

將變化為行動~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/CEkkLj> ◎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

張老師月刊 親民的大眾心理科普雜誌 傾聽、守護你的心 讓你拓展心視野 充滿心能量！

以多元視角，關照個人、親子、社會、職場、校園輔導、自然生態、國際動態，注入心靈傾聽與心理療癒的活水，貼近讀者所需，解心、讀心、聊心也療心的心靈食糧。

如何訂閱？訂購專線：02-22188811#24、02-23697959 <http://www.lppc.com.tw/ch60/CH2/2818/MD/MD1243221.html>

線上訂購：讀家心聞官網、Line@ 門市：張老師文化事業股份有限公司 | 台北市羅斯福路 3 段 325 號 B1

一年 12 期 【新訂戶】讀價 1680 元(原價 1920 元) 【舊訂戶】優惠價 1560 元(原價 1920 元)

送「趣桃必備保鮮盒」及《張老師月刊》獨家好康貴賓卡一年期一張。

二年 24 期 讀價優惠價 3120 元(原價 3840 元) 送「趣桃必備保鮮盒」及《張老師月刊》獨家好康貴賓卡二年期一張，再免

費加贈《張老師月刊》2 期。

◆歡迎機關團體、學校大量訂購。