



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：張蕙嫻、林奕青
 會務委員：林家正、陳柏翰、劉素芳、何錦玉、吳沛樺
 電話：02-25965858#405-406 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

台中「張老師」與張正傑大提琴家攜手合作~後疫情時代音樂撫慰心靈、讓愛延續

隨著國內的疫情逐步舒緩，又逢台中「張老師」中心成立 50 週年，台中「張老師」中心主任委員張麗莉特意邀請到國內知名的大提琴家張正傑老師，於 7 月 12 日(日)晚上在臺中市國家歌劇院合作舉辦「愛你愛妳，依舊幫您-讓愛延續 2021」公益親子音樂會-大提琴找新娘。音樂「玩」童張正傑老師為大提琴「盧傑利」，安排一場相親大會，還特別邀請知名主持人—趙自強來擔任媒婆。活潑有趣的表演，使音樂成為跨越語言、年齡，撫慰心靈的最佳良方，讓愛成為一道暖流，隨著節奏竄進每一個人的心裡，溫暖彼此，而啟動疫情後的幸福生活。同時為了感謝疫情期間仍堅守崗位的社團團體及政府單位，台中「張老師」特別邀請勞工局、教育局、社會局、臺中市家庭暴力及性侵害防治中心、慈光基金會、財團法人迎曦教育基金會、中華龍舜興慈善協會、救國團一同參與，現場湧進 1,059 人。

人生的路上難免會遇到困頓、失落與迷惘，但「張老師」1980 專線永遠存在。一句台中「張老師」中心，您好。經歷無數的風雨歲月，直至今日已伴隨中部地區民眾進入第 50 個年頭，總計共有 64 萬人次接受過 1980 專線的輔導服務，426 萬人次參與過心理健康推廣活動。自 102 年起由張麗莉主委帶領許多企業捐助，用以辦理「讓愛延續」青少年心理健康校園巡迴講座，每年提供中部學校 120 場免費校園講座，透過雙向互動過程，提倡身心靈健康的重要與方法，提升青少年個人適應力、情緒壓力的調適和增強挫折忍受力與自我保護因子，以促進正向的自我發展。

台中「張老師」一直以來能持續提供社會大眾三級預防的心理健康服務，都要特別感謝社會各界及熱心企業的大力贊助，此次活動特別感謝以下捐款單位，大毅建設(股)公司、生產力建設集團、明通化學製藥(股)公司、拓凱實業(股)公司、欣中天然氣(股)公司、春耕不動產經紀(股)公司、豐毅建設開發(股)公司、冠鈞營造(股)公司、財團法人月星社會福利慈善事業基金會、財團法人味丹文教基金會、財團法人陸府生活美學教育基金會、高幟通風工程(股)公司、惠宇建設(股)公司、新業建設(股)公司、廣信益群聯合會計師事務所、錦有企業有限公司、龍寶建設(股)公司、戴育澤建築師事務所、麗明營造(股)公司、趙英傑建築師、張幼琳女士、陳春雄先生、陳賢民先生、謝平上先生、謝德煌先生等具有公益善行的企業，一同重視社會大眾的心理健康，讓愛延續 2021~



「張老師」1980 幫您心情紓困陪您挺過疫情

「張老師」觀察台灣人民從疫情發生至今的問題討論，已經從早期擔心染病所引發的焦慮、對政策的不滿或親子衝突等，到現在開始擔憂未來經濟與失業問題，因疫情所產生心理及經濟的後座力正在發生。隨著今天又是台灣再度的本土零確診的日子，疫情影響下，少了許多聚會與活動，生活看似受到很多限制與改變，卻多了更多關照自己、家人互動、走進自然得美好時刻。重大社會事件的發生，出現恐慌和焦慮是正常現象，「張老師」提醒不要急著否定你心裡的這些情緒和浮起的不好念頭，而是不帶任何評價地感受它、接納它，此刻的更需要從中找到穩定身心的力量，「張老師」「四個關心」的提醒：

- 一、 關心自己：了解自己此時此刻的狀態，並且與自己同在。
- 二、 關心家人：關心家人並藉此建立新的良性互動，善用愛的語言溝通。
- 三、 關心生活：重新檢視自己的生活習慣與方式，調整與面對暫時和肺炎共處的生活型態並從中找到平衡。
- 四、 關心世界：維持與外界的聯繫與了解訊息，從中練習篩選訊息，從了解當中減緩擔憂。

面對對抗肺炎的這場戰爭過程中，我們配合政府防疫措施進行相關的活動，若您感到焦慮、擔憂或疲累時，記得撥打 1980，按 0 之後，「張老師」會在電話的另一頭等待您，因為我們一直堅持服務、陪伴與呵護台灣的每一顆心。

因應疫情逐漸趨緩穩定，義務張老師晤談輔導服務於 7 月 1 日起開放預約。

✿為保護您我健康安全，請遵守會談前健康防護措施✿

1.請自行配戴口罩。2.配合量體溫與手部消毒。3.體溫超過 37.5 度不接受面談，可改以電話或其他時間會談。4.依照各縣市規定填寫會談單及 COVID-19 健康關懷問卷。

亦可透過以下方式找到「張老師」陪伴您

☎ 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

東區少年福利中心榮獲評鑑優等

台北「張老師」中心從 99 年開始承接台北市政府委託經營東區少年福利中心今年邁向第 11 年。不只是經營場館還要服務個案。今年四月評鑑再次獲得優等，表示我們的服務深受政府肯定。也因如此，於是被推薦臺北市議會第 13 屆第 3 次定期大會民政委員會市政考察少年福利中心代表單位，6 月 23 日當天出席參訪考察有林穎孟議員(第一召集人)、簡舒培議員、黃郁芬議員、邱威傑議員、李慶元議員及苗博雅助理，還有社會局劉志光局長、兒少科葉科長及團隊來參訪東區少年福利中心並聽取簡報。也表達感謝所有社工人員的辛勞及服務的肯定。

當天由東少陳姝婷主任報告中心場館的經營及個案服務模式。在 108 年度服務危機少年有 117 名；社會局轉介之中輟生個案有 8 名；兒童及少年性剝削個案有 11 名；施用毒品、非法管制藥或其他有害身心健康物質個案有 2 名；司法轉向個案有 23 名，總服務 161 名。

在個案部分除了政府及機構轉介外，也要自行開發高關懷個案，所以運用外展據點模式，社工都會利用夜間時段來尋找個案，社工積極主動到少年常出沒的聚集地，如學校操場、公園、撞球間發掘個案，找到流連街頭、逃學、逃家、失依的少年，提供立即的關懷服務。年度外展服務共進行 28 次，服務人 503 人次。陳主任也分享，社工曾在街頭遇到一群少年少女，花一年建立關係，也常一起去撞球間與他們互動，社工也邀請他們參與活動，後來發現其中一位少年是「細漢仔」(台語)，常被群體中的哥哥姐姐使喚，平常跟親戚住，國中畢業竟還不識字，對外界很退縮、沒自信，經由社工及志工陪伴，他重拾自信，今年畢業考上稻江科技暨管理學院，無奈學校倒閉，少年也決定提早出社會。

社工為兒少所付出感動在場的議員，議員也提出關心社工的議題，如社工夜間服務如何在保護個案的過程中，也能保護自己；機構人力預算有限，平常還要陪個案跑法院、諮詢、業務百百種等，經費是否足夠；是否可以比照香港模式，讓 12 行政區各區都能有 1 間少年服務中心，服務到更多青少年。社會局劉志光局長表示，確實要顧及安全，且社工界性別比不均，女多男少，未來將視機構需求，擬提高人事預算，可以請臨時保全陪同，或增聘人力陪同，都是思考方向。

未來我們將持續提供個案所需之各項專業服務工作，並協調各系統資源協助少年生活適應與發展；提供家庭支持服務方案，增加家庭正向的互動方式，加強親子關係的連結；持續發展外展工作與訪視服務，接觸社區危機少年，提供相關福利資源。青少年是需要「用心傾聽、用愛去陪伴」，積極主動走入青少年的內在在世界，給予少年更多的關懷與支持、欣賞與鼓勵，陪伴他們走過這段成長的風暴期。



新莊少年福利服務中心介紹

新莊少年福利服務中心為新北市政府社會局委託新北市「張老師」中心成立之少年中心，同時為新北市第三間成立的少年福利服務中心，中心主要服務對象為設籍或實際居住新北市之 12 歲以上未滿 18 歲少年。

本方案於 108 年 9 月獲標，場館於 109 年 3 月 17 日動工裝修，工程業於 4 月下旬完工並陸續購置設備設備進場，場館已於 5 月對外開放場館，歡迎青少年朋友們一同入場參觀。

新莊少年福利服務中心簡介

服務對象：設籍或實際居住新北市之 12 歲以上未滿 18 歲青少年
服務內容：

1. 戶外活動：暑假期間由中心社工帶隊出遊，提供多元探索且正向之生活體驗。
2. 團體服務：透過團體工作形式，規劃桌遊、職場體驗等團體課程提供多面向之另類學習。
3. 外展工作：進入在地社區了解少年群組及其生活空間，主動關懷及早發掘具潛在危機之少年並立即回應需求。

4. 場館開放：提供各式娛樂設施設備供少年使用，如 switch、桌遊、飛鏢機、K T V、手足球、電腦、平板、吉他、pip 等，並不定期舉辦各式小型活動。
5. 定期供餐：每週三傍晚於中心據點內免費提供餐食點心。
6. 校園/社區講座：規劃性別交往及身體界線、自殺防治、親職教養等多元講座主題，宣導及促進新北地區少年及家長對各項議題的認識。
7. 少年志工團：安排社區志願服務使少年獲得正向經驗，也能回饋自己所生長之土地，為其盡份心力。
8. 心理諮商：結合本會 1980 輔導專線、「張老師」諮商中心，提供多元輔導服務。

個案服務：提供一般少年針對生涯、情感等相關議題之諮詢服務，並對主動求助、自行開發及其他機構轉介之少年進行開案及相關輔導，以持續給予關懷與協助。



員工協助方案推動

一、什麼是員工協助方案？

員工協助方案(Employee Assistance Program,簡稱 EAPs)是企業透過系統化及制度化的服務方式,設計出符合公司以及員工需求的服務方案,因應各企業人力配置與資源的不同,推動策略與服務內容也會隨著需求調整與改變。

員工協助方案針對員工提供的服務包含:法律、健康、家庭、生活、工作等生活面、家庭面及工作面等全方位的服務,讓員工能夠排除對工作有干擾的各項困擾,安心、放心、全心工作,有助於提升工作效能及對組織認同度。

而員工協助方案也包含提供給公司管理面的各項服務,包含危機事件因應與處理、職場不法侵害預防與處遇、員工困擾行為因應與處理、主管管理議題介入等。

員工協助方案以員工及企業的需求為核心,協助企業照顧員工與主管,創造勞資雙贏,而推動策略與服務內容也會隨著需求調整與改變。

二、「張老師」推動員工協助方案之角色與功能

從 102 年起,「張老師」基金會協助勞動部辦理員工協助方案推動計畫,運用教育訓練、企業觀摩交流、入場輔導服務、企業交流座談會及諮詢專線等方式,幫助企業於內部建置員工協助方案制度與推動各項服務方案措施,讓更多企業(含人資、廠護、環安...等人)進一步了解員工協助方案推動步驟與服務成效,強化企業注重職場員工心理健康的概念。

「張老師」基金會也協助公部門單位推動員工協助方案如心理諮商服務或員工心理健康講座服務,有鑑於這些年在推動員工協助方案的經驗,「張老師」基金會既能夠成為企業的社會資源之一,如 1980 輔導專線宣導與運用,或是成為企業員工協助方案產品的提供者如教育訓練課程規劃辦理,涵蓋主題包括關懷員訓練課程、主管敏感度訓練課程、職場溝通訓練課程(含同理心訓練)、團隊領導訓練課程(含探索教育訓練)及心理健康照顧者如提供心理諮商服務、危機減壓團體輔導、正念減壓體驗課程等。整體來說,「張老師」基金會擁有完善輔導訓練機制,能夠提供企業有關身心靈方面主題教育訓練內涵,全省皆有服務據點可以提供企業(含各地分支公司)心理諮商轉介服務,因應企業需求客製化服務方案如家庭日親子服務方案等。簡言之,職場工作壓力隨處可見,員工過勞猝死、憂鬱情緒日漸增多,有關職場健康與個人身心健康議題,對企業來說不能不注意。

各企業或公部門單位對員工協助方案建置或推動有興趣進一步了解者,歡迎洽詢「張老師」基金會。



義務「張老師」儲備訓練-我的成長

新竹「張老師」中心 吳以樂

因著希望能更多幫助心靈上有需要的人,選擇加入「張老師」儲訓,這個決定使我在過去的一年過得非常充實。一年的訓練內容很豐富,也需要很多力氣的投入,三階的課程結束後,著實為著週末可以不用上課而鬆了一口氣。雖然初衷是希望能更多助人,但一年的訓練之後,對我而言最明顯的收穫可能反而是自己變得更懂得照顧自己。

較明顯開始感受到自己的改變,是從二階的技巧訓練開始,在學習情緒反映和同理心的技巧時,覺得自己雖然可以感受到各種情緒,但很難描述,也就無法把技巧做好,為了做得更好,我試著以辨識生活中接觸到的各種情緒。而畢竟,「自己」是每天最長時間相處的人,我就拿自己當作練習的對象。在過程中,我知道自己是很纖細敏感的人,而或許是為了保護自己,讓自己不會因為情緒而感到難受,或者讓自己可以持續把該做的事情做好,我似乎已經很習慣以壓抑的方式處理情緒,忽視各種情緒。在練習的過程中,拿自己當練習的對象,覺察自己的情緒,與自己對話,試著接納自己有各樣的情緒。讓我覺得很奇妙的是,當我這樣做,同理別人也變得更容易一些。而且不只是在各種演練中,在生活中也有不一樣的經驗。在過去幾個月間,有機會短暫的陪伴一位苦惱的朋友,她告訴我,覺得我在受訓之後變得很能聊。我想,經過二階和三階的訓練過後,確實使我能夠更多些用同理去陪伴身邊的人。

這一年花了很多的時間在學習這些新接觸的知識、技巧跟策略,我也藉著這些學習的過程而更了解自己的特質,了解自己的長處跟限制。也了解到,自己曾經所經歷的各種「困境」都可以成為助人的好工具。我獨有的特質與經歷,將使我得用自己獨有的方式去幫助別人。

另外,也在這當中很深的感受到一起學習的夥伴間的支持,能夠跟大家一起學習成長的感受很美好。特別是在三階課業繁重,彼此的支持更顯重要,讓我在這當中更多的學習支持別人,也學習怎樣尋求支援。一年的訓練,雖然已經讓我們投入了非常多的精力,在諮商的領域學習成長很多,一年的時間畢竟有限,我的知識能力仍然很初級,但我知道,在這期間的成長給予我更多的能力去助人,不論所幫助的是他人或者是自己。

捐款芳名錄 109年1-6月

龍寶建設股份有限公司 971,888	富士達保險經濟人 股份有限公司 33,374	龍建恆 13,320 陳惠英 13,240 金音如 13,200 翁麗雲 13,000 張雅淳 13,000 張淑芳 12,800 吳典衡 12,540 許惠雯 12,520 楊雅筑 12,500 謝復如 12,500 李靜屏 12,400 蔡國強 12,400 熊孝儂 27,032 許玉玲 25,880 陳志弘 25,000 陳珮君 24,890 雷祖綱 24,600 陳怡樺 23,520 胡純閔 23,040 朱南音 21,700 曾琬晴 21,546 陳素晴 20,500 王立文 20,000 王晉祿 20,000 王琳 20,000 永新法律事務所 20,000	李張麗莉 9,000 蕭雅琦 9,000 黃榕芝 8,944 張苑玲 8,520 黃秀雯 8,100 中樞中心 7,909 林怡兌 7,800 何家雯 7,500 江采芸 7,200 徐玉華 7,000 盧宜均 6,300 鄭媛玲 6,120 王安平 6,000 王靖祐 6,000 張安琪 6,000 張琮芸 6,000 陳月李 6,000 陳宏儒 6,000 陳亭玟 6,000 陳郁涵 6,000 陳景彥 6,000 陳碧桃 6,000 鄧文南 6,000 鄭詩哲 6,000 鍾永豐 6,000 劉經偉 5,940 紀怡安 5,700 朱啟仁 5,600 葉佩蓉 5,600 蔡碧姬 5,600 李書琴 5,500 胡美蓉 5,500 辛怡慧 5,460 酒小萍 5,300 廖祈禕 5,040 王丞洲 5,000 余建興 5,000 沈明輝 5,000 明佳麗國際股份 有限公司 5,000 施小姐 5,000 社團法人台灣省國際 獅子會第七聯合會 5,000 黃惠惠 5,000 蕭麗華 5,000 顧德國際股份 有限公司 5,000 韓治華 5,000 釋見道 5,000 葉寶蓮 4,860 張宛馨 4,800 魏麗敏 4,800 蘇明宗 4,800 周宗成 4,350 蔡農邦 4,200 張雅晴 4,000 陳意文 4,000 鄭珮嘉 4,000 趙南華 3,900 吳炬靜 3,800 趙建興 3,800 林芝輝 3,600 柯允超 3,600 戴谷霖 3,600	蔡榮德律師事務所 3,600 毛金津 3,500 吳曼靜 3,500 許淑惠 3,500 趙安玲 3,500 黃宗慈 3,300 廖玉花 3,240 廖珮玲 3,200 周鈺家 3,100 王玉珍 3,000 朱芷滄 3,000 吳○鈴 3,000 林英文 3,000 林暉捷 3,000 林聯榮 3,000 楊麗芬 3,000 戴岳樵 3,000 陳玲菲 2,880 黃碧枝 2,880 劉頌穎 2,850 洪瑋君 2,820 韓樹慧 2,800 宋明唐 2,600 許維敏 2,600 潘美玲 2,600 彭朋新 2,560 張孟欣 2,560 陳奕萍 2,520 宋玉容 2,500 張天維 2,500 史莊敬 2,400 何素珍 2,400 呂筱薇 2,400 洪惜鍵 2,400 宋妍潔 2,100 李玖貞 2,100 林好珊 2,050 苗栗縣政府 2,000 張謀定 2,000 陳明終 2,000 陳長明 2,000 陳榮盛 2,000 陳嬌芳 2,000 蔡淑芳 2,000 賴博正 2,000 鍾國美 2,000 楊幸穎 2,000 葉金英 666 呂惠萍 660 何寅綺 650 許嵐雅 650 賴嘉宏 650 徐慶珊 600 郭虹君 600 黃秀敏 600 黃武祥 600 張雅琪 566 方至剛 500 王怡方 500 呂祥福 500	王薰巧 1,500 何○毓 1,500 岑惟誠 1,500 林靜宜 1,500 翁樹樹 1,500 許明玉 1,500 許淇皓 1,500 游采寧 1,500 廖智怡 1,500 林添增 1,400 顏惠齡 1,320 施資衛 1,305 薛芳宜 1,300 王嘉琪 1,200 李永真 1,200 廖建台 1,100 李敏玉 1,050 吳敏昌 1,000 林文成 1,000 段玉珠 1,000 洪榕蔚 1,000 洪韶蔚 1,000 徐碧霞 1,000 張○豐 1,000 梁○芝 1,000 陳有霖 1,000 陳碧華 1,000 曾○芝 1,000 楊金成 1,000 蔡尚憲 1,000 謝其哲 1,000 馬度芸 960 許○光 900 陳柏希、陳錦庭、 陳奕錫 900 嚴健彰 850 董中富 840 周秀妹 800 桃園市南區青少年 活動中心 800 康素蓉 800 黃碧婷 800 楊惟翔 800 鄭麗芬 800 李玉芳 780 王永成 750 紀靜宜 750 李珺宜 720 李麗霞 720 畢麗鏘 720 楊幸穎 675 葉金英 666 呂惠萍 660 何寅綺 650 許嵐雅 650 賴嘉宏 650 徐慶珊 600 郭虹君 600 黃秀敏 600 黃武祥 600 張雅琪 566 方至剛 500 王怡方 500 呂祥福 500	沈俞慧 500 林芊緯 500 侯昆志 500 張力元 500 楊佩琳 500 蔡清財 500 蔡清秀 500 盧建廷 500 駱麗文 500 王耿廷 460 十方菩薩 400 中獎發票 400 尤挹華 400 何淑津 400 周佳仔 400 林瑩柔 400 邱方澤暉閑 400 游惠雯 400 劉英蘭 400 施向宇、張詠綺 315 永光汽車用品商行 300 李英杰 300 林○成 300 徐子婷 300 許哲語 300 楊○鵬 300 潘○州 300 鄧桂英 300 謝采穎 300 吳英彥 240 張苑琴 240 蕭麗鳳 240 沈佳萩 200 邱暉閑 200 邵湘雅 200 范真銘 200 詹亭華 200 黃舒雯 200 蔡淳宇 200 蔣宇安 200 蔣嘉盈 200 鍾芝瑛 200 張美文 150 翁睦盛 115 張詠綺 115 張瑜晏 115 江靖雯 100 余蓮英 100 吳永志 100 吳敦洋 100 邱冠璇 100 張芳儀 100 曹雲昱 100 梁思偉 100 賴志清 100 游喬羽 100 黃心怡 100 劉建伶 100 蕭舜文 100 賴俊宇 100 武葉斌 80 林昭銘 35
-----------------------	------------------------------	--	---	--	---	---

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/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

義務「張老師」儲備訓練

義務「張老師」儲備訓練是一系列專業課程及促進個人成長的訓練，課程分成三個階段，時數超過 200 小時，訓練內容有研習講座、成長團體、技巧訓練團體及見習實務。每位儲備義務張老師都需通過三階段之課程及甄選，始可獲聘擔任義務「張老師」，成為社會大眾的心靈守護者。義務「張老師」儲備訓練第一階段現正熱烈招生中，歡迎有服務熱忱的您踴躍加入我們的行列，一起走一段自助而助人的旅程。

台北、新北
基隆、宜蘭

桃園、新竹

台中中心

台南中心

高雄中心

彰化中心

嘉義中心

