

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/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。

對非相關科系者學習成長

- 1. 促進人際關係,累積生活常識,豐富生命經驗,提升個人成長,尤其歡迎家管及退休夥伴。
2. 認識志同道合的夥伴,發展助人互助的社群。
3. 探索諮商輔導及心理治療的相關領域,並能有初步的學習與體驗。
4. 發展第二專長及實務經驗的累積與憑證,可轉考諮詢及社工相關系所。

對相關科系者背景者學習成長

- 1. 對心理、諮商輔導相關知能有進一步的經驗及實作,累積相關實務經驗的憑證。
2. 獲得更多實務及接受督導的機會,並可接觸更多元專業的夥伴。
3. 欲投入助人專業如心理師、社工師,可為最佳的訓練中心及前哨站。
4. 有更多的機會可以參與專業工作坊,並享有相關的福利及折扣。

你想成為一位快樂的助人者嗎?歡迎立即掃描QR CODE,一起加入「張老師」大家庭

Grid of QR codes for regional centers: 桃園、新竹, 嘉義中心, 高雄中心, 台北、新北, 台中、彰化, 臺南中心. Includes a 1980 logo.

「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:涂嘉敏 編輯小組:張嘉嫻
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



疫起挺過。「張老師」1980輔導專線服務7月13日起增加晚上時段

隨著COVID-19疫情三級警戒持續延長,全國「張老師」中心在配合戒防防疫措施,同步考量值班防疫安全完備後重新專線服務已月餘,「張老師」基金會表示截至7月12日統計來電通話量共853通,其中因疫情相關來電有122通,換句話說7通電話中有1通與疫情有關。分析1980專線因疫情有關通話中發現:以中壯年(65%)、大學以上學歷(58%)、無業或服務自由業者來電居多(78%),可見疫情持續衝擊不僅影響身心(38%),更進一步嚴重影響個人經濟,其中20%來電者談到因為疫情失業或找不到工作或居家辦公不便等問題影響生活及健康。

此外「張老師」從102年起,與勞動部合作辦理員工協助方案推動計畫,運用教育訓練、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、職涯、環安衛...)等企業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。為因應疫情快速發展及預防,「張老師」心理諮商中心全體心理師均完成疫苗接種,有關企業員工協助方案心理諮詢服務,已開放電話、通訊諮詢及晤談服務,持續與企業合作,照顧員工心理健康。

「張老師」基金會表示發佈三級警戒至今,輔導專線中因疫情因素心情受到影響佔4成比例最多,其次是因疫情因素不敢出門佔13%,以上數字遠遠超過2020年疫情發生之初的來電數。輔導志工雖非列入優先施打對象,近期鼓勵志工施打疫苗提高施打率,考量需求擴大專線服務量以協助政府部門,安定受疫情影響身心、生活,成為全國最佳陪伴的管道與途徑。本日起服務時間除早上9:00-12:00及下午14:00-17:00時段外,恢復晚上18:30-21:30時段,歡迎有需要的社會大眾運用。

請撥打全國簡碼1980輔導專線(中華電信手機、家用電話、公共電話直播免通話費),按0之後,讓「張老師」成為分攤您憂愁的窗口。



疫起安心。傳遞抗疫安心正向能量線上公益講座

新冠肺炎疫情持續嚴峻,居家上班、上課人數眾多,有人開始覺得「萎靡懶散」正常嗎?萎靡(Languishing)這種情緒介於積極與憂鬱之間,既非好,但是也沒有太不好,可是在這種不上不下的狀態下會有一種不安定的感覺。疫情持續容易讓人落入萎靡的「動機缺乏狀態」,因此「張老師」基金會攜手張老師文化整合資源於6月起辦理「疫起安心。傳遞抗疫安心正向能量線上公益講座」、「安心前行。元氣加載線上講座」系列活動,目前已服務超過4,000人次以上,希冀傳遞抗疫安心正向能量,維持社會大眾心理健康。

本系列講座採用線上公益講座活動方式,特別邀請美國、丹麥、臺灣國內、外醫師及治療師、心理師,專家擔任講師,擬定30場線上安心講座,內容包含關注身心靈健康、防疫飲食、免疫保健及職場適應等主題,提升社會大眾自我觀照、自我守護。錯過的講座沒關係,我們將每場講座濃縮精華為10分鐘版本,讓大家可以短時間內也有「安心」的力量,歡迎掃描QR CODE線上收看「免費說書人https://pse.info/3kv9s5」。詳情講座報名歡迎持續關注本會粉絲團。

Grid of speakers for the online lecture series, including names and photos of speakers like 謝怡婷, 邱玉琴, 李麗雲, etc.



張老師文化-說書人



財團法人「張老師」基金會

透過以下方式找到「張老師」,讓「張老師」與您一同共度挺疫

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 疫情三級警戒期間調整為

【台灣時間】週一至週五早上9:00-12:00、下午14:00-17:00、晚上18:30-21:30

網路輔導 疫情三級警戒期間暫停服務,我們將視疫情狀況滾動式公告在本會FB粉絲頁

函件輔導 疫情三級警戒期間暫停服務,我們將視疫情狀況滾動式公告在本會FB粉絲頁

「心學園」是「張老師」基金會於民國 94 年開始承接基隆市政府委託辦理中介教育措施 - 合作中途班之方案，迄今已邁向第 16 年，計服務過上百位學生。「心學園」主要對象為來自基隆市各區國中的九年級中輟學生，提供有別於一般正規學校的學習環境及多元的課程內容，如蝶古巴特、手工藝、柔道、魔術、桌遊、冒險教育.....等課程，讓學生們能夠在豐富、輕鬆的學習環境下增加到校意願，進而穩定就學。

因「心學園」主要對象是國中九年級學生，學生只會在學園待一年便從學園中畢業，邁向高中職或職場生活，開始新的生活，因此學園期望能夠在這短短一年的時間裡，多多陪伴學生，提供溫暖、多元的學習環境和介入輔導，透過眾多師長們耐心的陪伴和包容，讓學生們感受到有人是真心的關心他們，他們不是孤單的，不論遇到什麼事情或挫折，學園的老師們都在，我們很願意當他們的聽眾，甚至是一起討論，陪伴他們面對生活中的困難與阻礙。

台北市東區少年服務中心為台北「張老師」中心接受台北市政府社會局委託辦理，因服務對象與「心學園」相同，皆為青少年，因此學園於去年年底特別安排學園學生至東區少年服務中心參訪，學生們都很期待此次的參訪之旅，當天一大早便準時到達集合地點，甚至是連平時早起有困難的學生都能夠提早一小時到達，並且做老師的小幫手，協助確認其他同學是否都已經起床，同學間彼此互相聯絡，讓這趟旅程可以順利在原訂時間內準時出發。

一進入東區少年服務中心就可看到茶桌、沙發區，這看似再平常不過的擺設卻可以讓學生們感受到如同家的

感覺，備感溫馨。學生們在參觀的過程中，透過牆上的小卡再次了解到許多有關性別平等教育、交通規則、法規.....等，藉由社工與學生一起講答案，讓學生在遊戲互動中便能夠更加了解相關知識，也能趁此機會提醒他們性別平等、交通安全的重要。

在這一天的旅程中，可以看到學生們為了旅程而努力，能夠守時，準時抵達集合地點，並且同學間能夠互相協助幫忙，對於場館相關規則，學生們也能盡力遵守，彼此提醒。而在遊戲中不只能夠輕鬆玩樂，還可以透過遊戲傳達訊息，學生們也能一起討論規則，達到共識並且共同遵守，且還能透過與學生一同參與而更快速的與他們建立關係，在過程中更加的認識他們，甚至是讓學生對我們打開心房，願意多說一點，願意多透露一點自己的想法，甚至是多讓我們參與他們的生活，進而能夠瞭解他們、陪伴他們。期望他們在「心學園」的這一年能在他們人生中留下美好的回憶，並且在他們心中種下關愛、溫暖、改變的種子。



宜蘭中心「張老師」信箱

張老師，您好：
我好想要在大學的時候出國留學，看看外面的世界，但是我家人都說這麼多錢回來也只是做零工，不要浪費錢，我跟怎麼跟我爸媽溝通呢？

擔心的大學生 敬上

親愛的大學生，您好：
看到你的文字讓老師好奇這種感覺是不是，明明已經長大了，有好多好多自己想去嘗試冒險的事物、對未來充滿希望與期待，但最親近的家人卻與你站在反對面，霎那間心中沒有支撐點了，彷彿站不住腳，無法確定你到底該怎麼做才是「對的」...是否對於這件事，會讓你有這樣很很難無力的感覺呢？

因單單透過文字暫時還無法讓老師很了解你與父母之間的狀況，所以好奇你想與父母「溝通」什麼呢？是想說服他們贊助你出國的費用；亦或是希望他們可以給予支持讓你未來獨自外出闖蕩時內心有個堅韌的倚靠，並且相關費用你會自己想辦法?等等，你希望能與父母談的是哪方面的事情呢？會想先與你釐清此事是為了能更準確的幫忙你有效的和爸媽溝通，因為溝通的最重要的基本守則便是要確定你想達到的目標為何。

在收到你下次回信前，也想先簡單與你分享老師在溝通上的經驗，在溝通失敗時，經常是因為彼此處於不同立場，卻總是急迫的希望對方先理解自己才造成摩擦。可是其實當你第一步不是急著否定對方而是嘗試先理解對方的想法，再適時透漏自己的觀點和立場，這過程會讓對方有空間和機會去思考你為什麼會有此想法，並進而達到理解你並接納你的狀態。

例如：目前與父母有不同的立場，或許能先嘗試去問問父母為何認為出國就是浪費錢、回國後也僅能做零工呢？是不是他們有過什麼樣的經驗呢？

在知道背後的原因，我們便可以理解他們的排斥感，並在他們的排斥與擔憂上，進一步告訴他們自己想出國的原因和決心以及聽到他們有這樣擔心你的感受為何。不是強硬的要他們接受自己的想法，而是在理解他們的擔憂後，以他們所抱持的觀點加上自己的想法，在審慎評估後，你仍想嘗試這個夢想、達成這個目標的原因。

前往夢想的路上總是會經歷需要像勇士般的披荊斬棘，才顯得這段路多麼的珍貴有意義，相信這是過程的某個小插曲，老師很榮幸能陪著你一起去度過這段時光，希望我們能一起好好的與父母溝通，一起前往夢想的終點。



兩年前，當時正好對心理學資訊感興趣，在一次機緣裡，朋友提到新北「張老師」中心有開義務「張老師」備備訓練課程，認為我會有興趣，鼓勵可以報名看看。聽到此消息時，腦中回憶起學生時期，也曾播打過類似的輔導專線，讓當時無助的我受到莫大幫助，進而有動力度過困境。於是抱持著回饋社會與投入學習的心態，進入新北「張老師」中心開設的課程，開啟了連續三階段的義張訓練。在受訓過程中，不管是豐富扎實的大課程，或是多元輔導的小團體，又或是模擬實戰的見習，在短短一年內，大大拓展自己對輔導領域的認識以及對自己的了解，這些資源有助於在往後擔任義張服務時，能多樣的輔導方式去彈性運用。

如今擔任義張服務值班至今已八個多月，想想這段期間內，在輔導實務上累積了些經驗，從原本自己著重在輔導技術不足上的批判上，到現在較能運用自然的口語去慢慢關心與照顧來訪者的需求。過程中也體認到此工作，看似是義務性服務他人，但自己卻也在這樣的過程中有所收穫，舉個例來說，起初值班時會遇到些未知狀況，不知不覺累積下來後，產生了不少壓力與挫折，這些內心迎來的焦慮感讓自己不免思索著，當初明明是自發性地來做義務工作，為什麼現在要把自己搞得這麼難受？當有這樣的想法產生時，會幻想著乾脆就這樣放棄服務、退出中心算了，但經過冷靜、消化後，認真地思考這些外境所帶來的內在壓力，似乎隱約反應出自己長期以來每當有壓力來臨時，就會設法用逃避來面對未知的焦慮，當我覺察到這個狀態，並且承認面對之後，就轉了念頭給自己持續把握成長的機會，回過頭看著過去是如何投入學習並且成長至今，讓當初想學習知識與服務他人的自己慢慢恢復心態上的平衡。

像這個例子中，敏銳地覺察自身狀態已在這段服務過程中被提升了，這樣的發現對我來說真是又驚又喜。

跟著新北「張老師」中心從儲訓到值班至今已一年多，看似學了不少技術與理論，但真正活用在實務經驗還需多點機會來運用與練習。好在新北「張老師」中心對內會定期安排研討來讓我們進修與交流，對外則精心規劃心理相關課程、工作坊讓一般民眾也能參與、體驗，這些資源都成了值班時的服務養分，再同時享受到藉由這些資源，學到如何進一步了解自己，甚至直接性地幫助到身旁的親朋好友。雖說自身非本科系出生，但光是善用中心裡提供的資源，加上督導、義張夥伴的解惑與提醒，不知不覺已比起兩年前的自己成長不少。

在這段期間裡，認識到各行各業一同學習、成長的夥伴，理解到人的多元性在互動上也能富有彈性，不管過程是好是壞，都有其存在的意義。夥伴藉由彼此對心理學的好奇，各自舉辦讀書會、分享課程資訊、轉傳公衛文宣等等，交流彼此的想法與經驗，也才知道原來台灣提供給民眾的管道是如此多元與豐富，沒真實碰過還真不曉得有這樣的資源可運用。想當初報名儲訓時，認識自己的部分少之又少，透過學習逐漸了解到自己的優點與限制，看著這樣的自己比起以前多了點自信，會想感謝新北「張老師」中心提供這樣的環境讓我學習，也感謝儲訓、值班期間指導與陪伴過我的老師、專任、督導、Leader、義張等前輩與同期夥伴們，若現在的自己回到兩年前再做選擇的話，會不假思索地一樣寄出報名表的。

近期因為新冠肺炎的疫情肆虐，教育部宣布延長停課，然而，學生在停課期間若真的中斷學習，對於後續的課程進度安排並非好事，教育不能因此停擺。在此情況下，各自在家中利用網路遠距教學，似乎成為目前合適的方式。在面臨遠距教學下，與父母親之間相處時間拉長，面臨父母親的愛心關懷注視下，多數的家庭衝突發生，仍須因應疫情下延長，在如此嚴峻的疫情下，該如何和我們的家人相處呢？

高雄「張老師」提供一些小方法，在疫情持續升溫下，保護好自己，也保護好家人，少外出，多待在家，為家庭付出，增進彼此之間的感情，避免傳染疾病蔓延到家中，以下提供幾個方法待在家不無聊，也能得到樂趣：

<p>1. 共同整理家務，提升生活品質</p> <p>孩子們平時忙於課業，家中家務多半都是大人在處理，在這時候，可一同與家人一起共同整理家中空間，不僅會讓家中生活品質提升，也能理解感受平常大人整理家務的辛苦。</p> <p>1. 共同整理家務 提升生活品質</p>	<p>2. 共同觀賞電視、電影，討論劇情</p> <p>網路食譜有許多可以親子共同製作完成的食譜，正值疫情期間，不妨一起和親愛的家人動手做點心，吃甜點，配上家人親密共處的好時光是最適合不過了。品嚐美味點心時，也能聊聊近期生活狀況，或是學校發生了哪些有趣的事情，分享並說出來。</p> <p>2. 觀賞影集 討論劇情</p>
<p>3. 用點心，一起做點心</p> <p>現因應疫情期間，許多線上看平台開放許多好看值得討論的電影或電視劇，共同觀賞也能夠討論與父母親之間的想法，不同的價值觀念，互相激盪，討論出不同的劇情走向，也能夠成為彼此之間的新話題。</p> <p>3. 用點心 做點心</p>	<p>4. 深度對話，更走進你的心一點</p> <p>平常忙著上下課的你們，下課後還要到安親班繼續努力，還有上下班忙著工作的父母親們，有多久沒有好好聊天了呢？趁著這次疫情可以待在家中的時光裡，多彼此說說內心的話，無論是有趣的、好玩的、不開心的、想說卻說不出口的話，這些都是很好的機會，更讓家人們進一步認識彼此。</p> <p>4. 深度對話 走進心裡</p>