

社團法人苗栗縣生命線協會
自殺防治暨家暴防治雙軌服務計畫
成果報告書(公開徵信版)



- 一、主管機關：苗栗縣政府
- 二、執行機關：社團法人苗栗縣生命線協會
- 三、執行期間：103 年 09 月 01 日至 104 年 05 月 30 日

壹、場次時間分配表：

活動類型	年度/月份				
	103 09~12	104 01~02	104 03~04	104 05~06	總計
一、勸募活動階段	●				
二、A 方案-情緒調節工作坊	3 場次	3 場次	2 場次		8 場次
三、B 方案-外展式心理衛生宣導活動	6 場次				6 場次
四、C 方案-傳承藝術懷舊活動	1 場次	1 場次	1 場次	1 場次	4 場次
五、縣府審查：成果與核銷				●	
六、公開徵信				●	

貳：服務人次統計表：

一、 A 方案-情緒調節工作坊：55 人次(質性深度服務，故人次較低)。

二、 B 方案-外展式心理衛生宣導活動：5,200 人次。

場次	活動日期	區域	活動主題	活動地點/活動路線	活動人次
1.	11/07(五)	苗栗市	珍愛生命宣導活動	苗栗市區>苗栗火車站後站廣場>英才夜市(結合本會園遊會共同辦理)。	1,500 人次
2.	11/22(六)	泰安鄉	預防農藥自殺 宣導活動	騰龍山莊>泰安溫泉區>龍興部落>泰安衛生所>清安老街>雪霸國家公園。	500 人次
3.	11/23(日)	竹南鎮	預防燒碳自殺	竹南火車站>竹南市區>龍鳳	900 人次

			宣導活動	漁港。	
4.	11/29(六)	頭份鎮	預防燒碳自殺 宣導活動	頭份家樂福>頭份市區>為恭醫院。	800 人次
5.	12/07(日)	造橋鄉	心理健康促進 宣導活動	造橋火車站>造橋市區>大西村。	500 人次
6.	12/14(日)	南庄鄉	預防農藥自殺 宣導活動	南庄衛生所>南庄市區>南江村>西村。	1,000 人次
				合計	5,200 人次

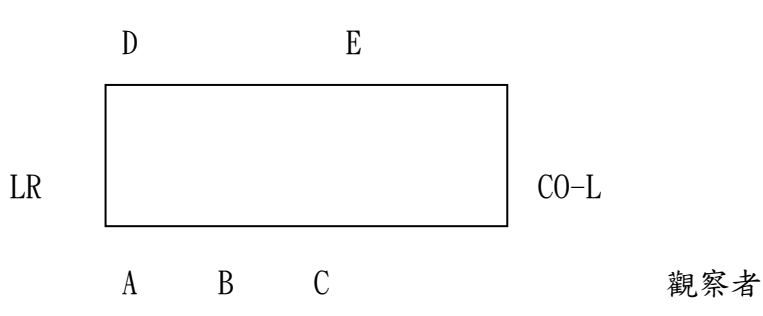
三、 傳承藝術懷舊活動：

場次	活動日期	區域	活動地點/活動路線	活動人次
1.	10/23(四)	苗栗市	桃園仁愛之家苗栗養護中心	50 人次
2.	10/30(四)	竹南鎮	杏安老人長照中心	50 人次
3.	03/13(五)	苗栗市	桃園仁愛之家苗栗養護中心	50 人次
4.	03/20(五)	苗栗市	桃園仁愛之家苗栗養護中心	50 人次
			合計	200 人次

參、「A 方案-情緒調節工作坊」成果報告：

※基於心理師法、社工師法個案保密原則，以及個資法因素，A 方案服務對象以英文代號稱之，同時於活動期間未進行攝影工作，故以文字書面資料呈現成果。

一、第一場次(5 人次)：

活動名稱	內觀法		
活動目標	1. 增進成員與領導者的熟識。 2. 說明團體內容、進行方式及目標，並了解成員對團體的期待。 3. 共同訂立團體規範。 4. 藉由 oh 卡使成員說出近日心情及狀態。		
活動時間	民國 103 年 10 月 15 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖			
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請所有成員製作名牌並互相自我介紹。 2. 與成員共同訂定團體規範，以利之後團體成員共同遵守。 3. 透過 oh 卡方式呈現成員自身狀態與情緒，並使成員練習覺察與分享。 4. 內觀法練習		
器材 1. 彩色筆 2 盒 2. 海報 1 張 3. 音樂 4. 筆電 5. 相機 6. L 夾 (放資料用) 7. oh 卡 8. 喇叭	支援人員 1. 協同領導者-高 O 挺社工 2. 團體觀察者-廖 O 加社工 3. 行政事務協助者-邱 O 惠	兩天備案 無	備註 無
成員參與狀況與特殊事件處理			

心情故事~~OH 卡

LR 請成員分享自己選擇的卡片。

1. E 選擇媽媽抱小孩的 OH 卡，因為感到陪伴、快樂、感恩。
2. E 還選擇了另一張專家的卡片，想做有機農業，會去請教人、看別人怎麼種番茄，但這也造成了壓力和睡眠困擾。
2. D 選滿天星星的 OH 卡，因最近感到孤獨、一直壓抑情緒(講到此哭了)，因半年前丈夫過世後，自己會躲起來哭，在孩子面前假裝勇敢不哭，會參加團體是期待有情緒出口。
3. C 選恐懼的卡片，分享自己如果情緒累積到一定程度，表情看起來會很兇。這是目前最大的煩惱。
4. A 選海鷗和等待，因心情嚮往海和自在。

內觀法

內觀 (Mindfulness)，是一種簡單卻有力的方法，能夠協助覺察困住自己的想法和反應，幫助你永久打破長期不快樂的循環模式。我們一味試圖逃離負面情緒，或只是拚命想著「如何重新振作起來」的方法，反而會讓我們更陷進憂鬱的深淵。

內觀法練習

1. LR 舉教室裡的例子，問成員們是否有聽到前幾分鐘冷氣的水聲，A 和 B 沒注意到，C 和 E 有注意到。

LR 回應:當成員把注意力放在周圍的環境時便有留意到水聲，如果當下是把注意力放在自己的困擾或情緒時便沒有聽到水聲。

二、第二場次(5 人次)：

活動名稱	正念進食		
活動目標	1. 使成員覺察每一個想法、念頭、情緒及身體反應。 2. 過程中，不要分析、批判、只要讓自己存在於此時此刻。 3. 使成員放下自己原本的角色，完全的放鬆。		
活動時間	民國 103 年 11 月 12 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖	D E LD CO-L A B C 觀察者		
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 透過感官探索葡萄乾，以覺察自己的念頭及覺察身體吃葡萄乾的感受和想法。 2. 請成員將覺察到的想法寫於正念進食筆記中，並請成員分享。		
器材	支援人員	兩天備案	備註
1. 團體規範海報*1 張 2. 音樂 3. 筆電*1 台 4. 相機*1 台 5. L 夾*10 入 6. oh 卡*1 副 7. 喇叭*1 台 8. 葡萄乾*1 包 9. 衛生紙*1 包 10. 正念進食筆記 11. 團體問卷*10 張	4. 協同領導者-高 0 挺社工 5. 團體觀察者-廖 0 加社工 6. 行政事務協助者-邱 0 惠	無	無
成員參與狀況			

觀察-覺察情緒~~正念進食

正念進食—每個人拿著幾顆葡萄乾，Leader 引導成員，請成員照著引導語進行正念進食，並分享自己在過程中的視聽嗅味觸的體驗、覺察自己的情緒和想法。

1. **A 的體驗**:在視覺上沒有特別感覺，聞起來覺得香香的，連結到過去經驗，以前看到電視節目舌尖上的中國有介紹葡萄乾的製作過程，有想吃的念頭。
發現其實生活中很多細節都沒去注意到。過去生活中沒仔細觀察，沒有發現事物的美好。
2. **B 的體驗**:視覺部份仔細看發現葡萄乾有紅色的部份，令人產生美好的感覺；觸覺部份:葡萄乾摸起來覺得凹凸不平，有它的美感；味覺覺得甜甜的，很甜美、甘甜入化。
3. **C 的體驗**:看起來黑色光澤；觸，皺皺的；聽，聽不到；味，不自主分泌口水，口水將葡萄乾的酸味帶出來，之後變甜味；會看看別人是不是也在吃。
4. **E 的體驗**:葡萄乾看起來是黑褐色、亮亮的，很漂亮；用不同的方向看感覺像寶玉、蟾蜍、青蛙；觸感上有彈性，吃起來覺得是人間美味，酸甜都出來，感到開朗、輕鬆無比。
5. **D 的體驗**:難以靜下來，體驗過程會想到過世先生生活的點滴，會回憶與先生溫暖的場景，會想到好的回憶，想起和先生一起在十字路口牽手的回憶。

結論與引導:

1. 引導成員在正念進食過程中覺察每一個想法、念頭、情緒及身體反應。
2. 引導成員觀察情緒，不要分析、批判、只要讓自己存在於此時此刻。
3. 引導成員放下自己原本的角色，完全的放鬆。

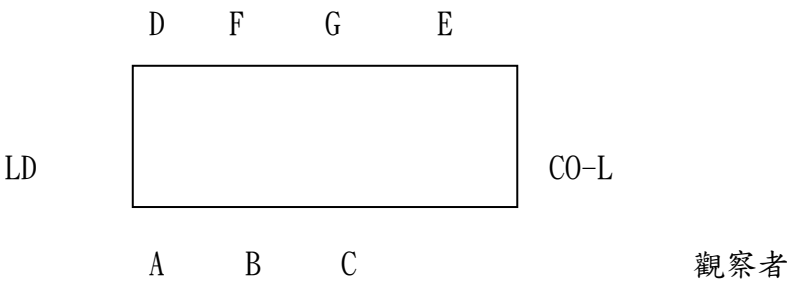
三、第三場次(7人次):

[illegible]

LR 說明事件—想法—身體變化—情緒—內心衝動—行動—結果之間的關係，並讓成員練習觀察自己事件引發的情緒，並且幫情緒命名及打分數、分享。

1. G 的分享:擔心的情緒(90 分)，說明自己跟國三孩子之間的互動引發的擔心、會擔心孩子的學業成績
2. F 的分享:擔心的情緒(100 分)，跟兒子越來越疏離，因兒子大四下修學，正在當臨時工。
3. B 的分享:生氣、難過的情緒(90 分)，因為跟公司同事借車的問題，雙方有誤解，B 因此感到胃痛……。
4. A 的分享:難過的情緒，A 分享辦公室裡的故事，會覺得人是欺善怕惡的、失去比獲得多。
5. C 的分享:80 分，憤怒。
6. E 的分享:厭惡的情緒(80 或 85 分)，會覺得自責自己沒教好孩子……。
7. D 成員:表示想到一些最近的煩惱，不太願意分享情緒調節作業，LR 表示尊重 D 成員的想法。

四、第四場次(7 人次)：

活動名稱	身體掃描		
活動目標	藉由導引使成員全身身體放鬆、觀察身體及覺察情緒及想法。		
活動時間	民國 104 年 01 月 07 日	地點	苗栗生命線協會-心理諮商室
座位圖			
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請所有成員進入心理諮商室，並請成員選定自己感覺最舒適及最放鬆的位置，可選擇躺下或是坐在沙發。 2. 隨著導引的指令進行身體掃描。 3. 請成員分享進行身體掃描時的感受及想法。		
器材	支援人員	雨天備案	備註
1. 團體規範海報*1 張 2. 身體掃描導引光碟*1 張 3. 筆電*1 台 4. 相機*1 台 5. L 夾*10 入 6. 喇叭*1 台 7. 團體回饋滿意度	1. 協同領導者-高 O 挺社工 2. 團體觀察者-廖 O 加社工 3. 行政事務協助者-邱 O 惠	無	無
成員參與狀況			
LR 引導身體掃描 開始分享身體掃描的體驗 1. A 的分享:在身體掃描的過程中差點睡著，覺得在半夢半醒之間。 2. E 的分享:身體掃描很放鬆、沒睡著，但掃到胸腔的地方會熱，不知是什麼原因。 3. D 的分享:前半段的身體掃描有睡一下，當引導語引導到左腳的時候醒來有意識，接著又繼續跟著引導。 4. C 的分享:從一開始身體掃描的時候就睡著了(尷尬貌)。 5. B 的分享:身體掃描過程中睡著了(成員回應有聽到 B 成員的打呼聲)。			

五、第五場次(7 人次)：

活動名稱	家庭樹		
活動目標	藉由繪製家庭樹、分享最近家庭或工作生活狀況以釐清、觀察成員情緒的歷程。		
活動時間	民國 104 年 01 月 14 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖	F G I H  LD CO-L A B C 觀察者		
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請所有成員畫出自己及家庭成員或工作同事的所在位置。 2. 接著請成員畫出最想去的位置。 3. 請成員分享顏色對自己來說有無特別意義及所在位置彼此間的關係及想法。		
器材 1. 團體規範海報*1 張 2. 家庭樹學習單 3. 筆電*1 台 4. 相機*1 台 5. L 夾*10 入 6. 喇叭*1 台 7. 彩色筆*2 盒	支援人員 1. 協同領導者-高 O 挺社工 2. 團體觀察者-廖 O 加社工 3. 行政事務協助者-邱 O 惠	雨天備案 無	備註 無
成員參與狀況			
家庭樹 F 的分享:F 分享自己擔心長子的情緒、長子常常把自己關在房間；先生於十多年前過世，長女、小女會幫忙開導長子。 G 的分享: G 分享自己喜歡面對群眾、助人的事情，但先生不喜接觸人群，喜歡一人獨處；另外，覺得孩子正在準備研究所推甄、不是很認真讀書，常常需要協助。 H 的分享: H 自覺很樂觀，跟老公個性不合引發情緒的事情或與媳婦偶會有衝突的時候，常常第二天就忘了。H 自覺不是很容易生氣的人，很好入眠。 C 的分享: C 分享自己很焦慮的心情，總幹事焦慮、人際關係焦慮、對工作的不穩定焦慮。 B 的分享:B 分享大女兒、二女兒、小兒子、小女兒的故事。 A 的分享:A 分享家庭中哥哥小孩容易引發自己的情緒，對小孩有時會生氣，有時又覺得很好玩。			

LR:現在有一個位置，未來最希望去哪個位置，想要用什麼顏色表示?代表的狀態?

F 的回應:紅色，希望快樂的迎接每一天，並保持愉快心情。

G 的回應:綠色，想要穩定，能往前走、照顧大家、開朗。

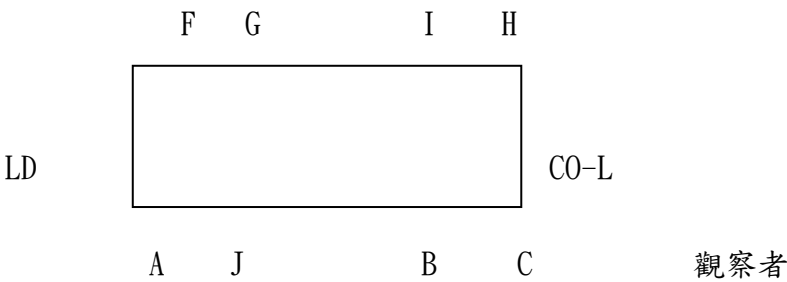
H 的回應:綠色，感覺快樂、無憂。

C 的回應:藍色，感覺放鬆，可以放鬆、與人互動。想積極的去面對人。

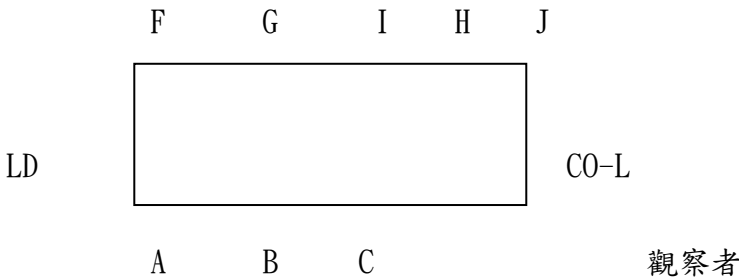
B 的回應:藍色，沒什麼意思，想擺脫與家人的問題，想一個人、自由。

A 的回應:粉紅色，是快樂的心情。希望能沒有壓力，有車、有房。

六、第六場次(8 人次)：

活動名稱	找出壓力源		
活動目標	藉由填寫個人的問題解決表，以協助成員發現所遭遇之問題及壓力源，並透過分享以訂定解決方案。		
活動時間	民國 104 年 02 月 04 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖			
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請所有成員填寫個人的問題解決表學習單。 2. 請成員分組討論並提出解決方案或策略。		
器材	支援人員	兩天備案	備註
1. 團體規範海報 2. 個人的問題解決表學習單*10 張 3. 筆電*1 台 4. 相機*1 台 5. L 夾*10 入 6. 喇叭*1 台	1. 協同領導者-高 O 挺社工 2. 團體觀察者-廖 O 加社工 3. 行政事務協助者-邱 O 惠	無	無
成員參與狀況			
LR 先引導成員完成問題解決策略單；然後再分兩組討論問題解決策略 1. A、F、G、J 一組分享，這組分享的過程中，多注重在健康、家人相處方面的話題。 2. B、C、H、I 一組分享，這組分享的過程中，多注重在擔心子女、心靈成長(因 B 大學時曾霸凌)的話題。I 很正面，對 C 曾面臨到的問題給予正向回應，並用自己遇到癌症時，面對的心情來鼓勵 C。H 給 C 建議，在面對人群焦慮恐懼時，可以用微笑來拉近距離。			

七、第七場次(8 人次)：

活動名稱	蝶谷巴特情緒急救包		
活動目標	藉由填寫個人的問題解決表，以協助成員發現所遭遇之問題及壓力源，並透過分享以訂定解決方案。		
活動時間	民國 104 年 03 月 11 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖			
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請所有成員親手製作屬於自己的蝶谷巴特急救包。 2. 製作完成後，請成員自危機求生策略學習單中，挑選出適合自己的求生策略，並將所選出的方法填在小卡上，後將小卡放進自己的蝶谷巴特急救包中。		
器材	支援人員	雨天備案	備註
1. 團體規範海報 2. 危機求生策略學習單*10 張 4. 危機求生小卡 5. 筆電*1 台 6. 相機*1 台 7. L 夾*10 入 8. 喇叭*1 台	7. 協同領導者-高 0 挺社工 8. 團體觀察者-廖 0 加社工 9. 行政事務協助者-邱 0 惠	無	無
成員參與狀況			
協同領導者高社工教導成員製作蝶谷巴特零錢包 成員分享作品中的圖案與意義 1. A 的分享:覺得完美，原本想要海，但覺得沒有太好，覺得熊比較好所以選熊，剛好聖誕節快到了，所以很應景。 2. B 的分享:船、房子、海。因為很想自己有空間、自由所以選擇這樣的圖案，還有花和蝴蝶，覺得很接近大自然，很平順。			

3. C 的分享: 選擇了簡單圖案，感受到滿足、足夠。
4. F 的分享: 簡單就好、喜歡粉紅色，因柴米油鹽醬醋茶每天都會碰到。
5. G 的分享: 海浪、天空、兩個禮物、廚房、大禮物這些圖案都讓自己感到開心。
6. H 的分享: 選擇了一些吃的圖案，這些圖案感到很舒服，且都很可愛。
7. I 的分享: 選幸運草、瓢蟲、熊，平常就很喜歡家具用品有熊的圖樣。另外還作了一個小天使的蝶古巴特: 給予的感覺，看著小天使傾聽、聆聽的樣子，聽海螺的回響，有希望的感受。
8. J 的分享: 希望有兩個小孩，因為一個太孤單了，卻一直作不到。後來選擇了一個簡單的圖，因為作人要放過自己、作自己。

八、第八場次(8 人次):

活動名稱	回顧、感恩、祝福之旅		
活動目標	藉由回顧團體及播放成員們所提供之抒壓音樂以強化團體發展出之正向支持並透過漣漪卡的書寫給與彼此正向回饋及情緒支持。		
活動時間	民國 104 年 04 月 08 日	地點	苗栗生命線協會-會議室
座位圖	F G I H J LD CO-L A B C 觀察者		
團體帶領者	曾嘉妙心理師		
活動流程	1. 請每位成員寫一張漣漪卡給彼此，給予彼此鼓勵及支持。 2. 分享與回饋。 3. 填寫團體問卷。		
器材 1. 團體規範海報 2. 祝福卡*100 張 3. 回饋單*10 張 4. 抒壓音樂*1 張 5. 筆電*1 台 6. 相機*1 台 7. L 夾*10 入 8. 喇叭*1 台	支援人員 1. 協同領導者-高 O 挺社工 2. 團體觀察者-廖 O 加社工 3. 行政事務協助者-邱 O 惠	雨天備案 無	備註 無
成員參與狀況			
15:30 危機求生策略 1. 成員們都很專注的聽領導者解說危機求生策略，選擇了自己在情緒危機的時候最適合最常用的 10 種方法……。 在分享完後，LR 引導成員將危機手冊放入蝶古巴特情緒急救包裡。領導者、協同領導者和成員們互寫卡片祝福對方，也把卡片一起放進蝶古巴特情緒急救包裡……。 互道珍重再見……。			

肆、「B 方案-外展示心理衛生宣導活動」成果報告：

一、第一場次(苗栗市)：

一、活動梯次：B-1 梯

二、活動日期：103.11.07

三、領導者：吳〇偉

四、協助領導者：廖〇加



文字說明：居民收到心理衛生宣傳單，與宣傳者互動相當開心。



文字說明：青少年志工於園遊會共同推廣心理衛生暨家暴防治服務工作。

二、第二場次(泰安鄉)：

一、活動梯次：B-2 梯

二、活動日期：103.11.22

三、領導者：吳〇偉

四、協助領導者：陳〇彤



文字說明：青少年與協同領導者討論，於宣導時遇到的問題。



文字說明：青少年與社工，於清安老街進行自殺防治暨家暴防治概念。