



## 生命線中秋節網路暖心活動

「給網路上每個孤單的聲音，

一個溫暖的回應，再加一個 1995 生命線！」

2019 年 7 月生命線日-全台生命線 12 協會共捐血 2510 袋

### 新聞稿

依據生命線總會統計資料顯示，近年來藉由電子郵件、LINE 或臉書訊息等管道尋求協助之民眾日益增加；以基隆市生命線為例，平均每月約有 15 封求救信件，持續回復者約有 10 封信件，服務對象除國人外，亦有大陸人士來信尋求協助，來信往返時間平均約持續 1-2 個月，主要針對個案困境提供情緒支持、引導轉念與轉介適當社會資源；粉絲專頁留言部分，每月固定服務個案約 20 案，求助訊息互動約 120 則，因粉絲頁互動模式，提供服務與支持時間較為彈性，短至 2 個月，亦有長達 16 個月的長期陪伴，服務對象除國人以外，亦多有香港、澳洲、美國之華人來訊尋求幫助。基隆市生命線李昌萬主任提到，雖然電子郵件較無法立即回覆或傳達溫度感的訊息，也許輔導效能會較不理想，然而，粉絲專頁部分因可立即回覆且互動性強，故協談的效果極佳，更常收到線上民眾許多溫暖的回饋與支持。無論如何，每封求救的訊號，對生命線而言都是重要的生命守護線，李主任不僅自身投入，也積極培訓志工提供網路協談服務。

2019 年 基隆市生命線網路協談現況

管道	服務個案數/月	活躍個案數/月	對象	服務持續
電子郵件	15	10	國人、大陸人士	1-2 個月
粉絲專頁	20	120	國人、香港、澳、美等地	2-16 個月

#### ◎網路上也有生命線對您的陪伴與關心

許多研究顯示，網路成癮與自殺意念之間的確存在顯著的關聯；現代民眾或青少年長期依賴網路進行社交溝通、購物或網路遊戲等，增加許多憂鬱情緒、焦慮以及自殺想法與行為產生之機率。生命線 1995 協談專線雖以傳統電話協談為主，近年來為因應多元網路社交媒體的興起，許多協會已著手訓練志工，培訓人力提供網路協談服務。負責網路協談志工夥伴提到，藉由網路社交軟體尋求協助之民眾普遍年齡較低，多為學生族群，部分為上班族民眾，習慣以電子



郵件等文字傳達孤單無助與需要協助的需求。網路協談志工表示，任何一個人發出求救訊號都是一個不可抹滅的希望；並提到，有許多網路求救信件是經由朋友陪伴與鼓勵之後，經由友人另外提供各地生命線官方電子郵件，才得以獲得專業管道的協助。

### ◎即早給予自殺想法與行為的朋友關懷與協助，並提供專業協助管道

生命線總會發現，來信尋求協助之民眾最初常於非自殺關聯之網站發出求救訊號；網路的使用雖與自殺率相關，但也是提供上述被社會孤立絕望的人們與連結的機會。

月圓人團圓的中秋佳節，生命線總會張秀輝總會長呼籲，在社群網站上，若發現某位朋友表達「孤單」、「無助」等訊息時，呼籲大眾及早給予一個溫暖的回應、多一句關懷的問候與花些時間陪伴與打氣；最後別忘了再提供一個協助團體的電話或網站連結，或許我們就能因此挽救了一個寶貴的生命。

### ◎全台生命線生命線日，為守護生命共捐血 2510 袋

今年度為宣導生命線守護生命、捐血救人精神，全台共 12 個生命線協會，共捐血 2510 袋，在呼應自殺防治重要性之時，亦共同守護生命健康。

### ◎敬邀捐款支持 1995 生命線，共同守護生命

目前，1995 協談專線在全台有共 55 條線路，目前由近 3000 位志工接力維持，在台灣提供服務將近 50 年來，1995 專線全賴民間募款與志工無償的投入並無任何政府補助。今年藉由「1995 分秒與你在一起」生命線微電影（影片連結 [https://youtu.be/PsvMwQQY\\_wA](https://youtu.be/PsvMwQQY_wA)）邀請您：支持全台生命線籌設更健全生命線 1995 協談資訊系統與志工課程，以更有品質與效率的方式服務更多民眾，

因為生命線不只是一條自殺防治專線

更是堅定不移地守護著國人身心靈的健康專線

### 捐款方式

【郵政劃撥】劃撥帳號：11796377/戶名：社團法人國際生命線台灣總會

【銀行匯款】銀行：新光銀行東台北分行 帳號：0028-10-6022711

戶名：社團法人國際生命線台灣總會

【信用卡捐款】可至生命線總會官網下載捐款表格或來電(02)2718-9595 索取