



生命線玲聲響起 感恩有你 生命可期

『世界心理健康日—1995 自殺防治專線玲聲響起』

開線啟動儀式記者會

《新聞稿》

我們珍視每通來電背後勇敢求助的心靈，期盼藉由志玲姊姊溫暖的聲音
讓生命線的『玲』聲響起，守護隨即悄然開啟

撇除迷思勇敢求助，跨越最遙遠的距離

根據台灣生命線總會協談經驗發現，處於心理困境中的個人，在察覺到自身憂鬱、情緒低落、尋死意念衝動等問題到實際尋求幫助的過程，常常是『最難跨越的遙遠距離』。

『即使痛苦到想要跳樓，我也無法告訴家人或朋友我需要幫助！』不僅發生在青少年，也出現在許多深受憂鬱或精神疾病折磨的民眾身上。

哪些因素可能延遲或阻礙求助行為，以下歸納出幾項民眾容易有的錯誤迷思：

- **心理疾病是羞恥且丟臉的事情：**精神健康教育推動至今，仍有許多人將心理問題視為羞恥或個人失敗，甚至不只自己認為，最擔心的是家人會這樣看待自己，導致求助行為裹足不前，陷入更嚴重的困境，因此心理疾病污名化是延誤心理疾病黃金治療期的主要原因。事實上，心理疾病如同『頭腦感冒』，與一般生理疾病一樣，免疫力低落時就會發生。及早尋求醫療協助除可避免疾病惡化，更能夠減低對腦部帶來傷害與提高治療效果。
- **心理疾病可以自己好；再努力一點、看開一點就會好起來：**『眼不見為淨』、『看開一點』是人們常常用來否認或淡化心理困擾的方式；『你不够努力』、『就是因為太懶惰了』也常是家長面對青少年心理問題時，讓青少年的心理困境更加雪上加霜的言語。與許多生理疾病一樣，心理疾病不會自己好起來；甚至有重複輕生意念與自殺衝動時，更會需要立即的精神醫療協助。心理疾病是會康復的，儘早尋求醫療的協助之外，家人好友與社會長期的陪伴及心理支持更是儘早恢復身心健康的關鍵角色。

生命線 1995 專線不只是自殺防治專線；也是陪伴許多人們度過難關的重要管道。諧音『要救救我』的 1995 提供民眾在無助時刻可撥打，由全台 23 個生命線協會的志工協談老師排班接力接聽著電話，近日我們也因應青少年使用網路習慣，提供線上文字協談服務。我們深知求助行為的難能可貴，因此也盡其所能致力照顧到每通電話、每通來訊背後勇敢求助的心靈。

當生命線『玲』聲響起，期盼守護每顆勇敢求助的寶貴心靈

生命線台灣總會統計，平均每年有超過 70 萬通來電撥入 1995 自殺防治專線，全台生命線排



班接力之下，仍僅有 18 萬通得以被接聽；這意味著有每年有 52 萬通來電曾經在線上等待。我們知道每一通來電背後，都是克服心理疾病污名、跨越眾多困難，願意在痛苦中勇敢尋求幫助的寶貴心靈，這些等待的時刻，總讓我們無比掛念。

今年九月，生命線台灣總會非常榮幸能與志玲姊姊慈善基金會攜手合作，邀請志玲姊姊以溫暖而堅定的聲音，陪伴每一位在線等待的來電者，幫助緩和焦慮的心情之外，最終，我們深切期盼能守護那些好不容易燃起勇氣求助的勇敢心靈，能夠繼續茁壯強大。

衷心感謝志玲姊姊深情獻聲生命線，與我們一同守護每一顆勇敢求助的心靈。讓每通生命線的『玲』聲響起，守護便隨之悄然降臨。

生命線的心『玲』守護在苗栗幸福開啟

生命線台灣總會陳宗聖總會長曾任苗栗縣生命線理事長，擔任生命線台灣總會長任內已經完成許多件不可能的任務。這次與志玲姊姊基金會的公益合作案，陳總會長堪稱是幕前幕後最大的推手。『對生命線還有民眾心理健康有益的事情，就會一直做下去。』陳總會長秉持公益挺公益、齊心合力的精神，用善意與熱情促成本次合作專案。

恰如志玲姊姊基金會近日推動的『志玲姊姊心玲守護計畫』，在重視青少年心理健康之餘，更呼籲共同關注周遭家人、老師、照顧者們的情緒管理與快樂人生。這項計畫目標與生命線長期推動的理念不謀而合，也得以讓我們有這樣寶貴的機緣與志玲姊姊基金會，一起在這段助人的路途上，彼此相伴與打氣。

我們也深深感受到志玲姊姊溫柔而堅定的聲音其實是帶有強大的力量與渲染力的，每字每句都經由我們的深思與熟慮，期盼傳達我們為線上等候者設身處地守護的心意，再次謝謝志玲董事長與志玲姊姊基金會優秀的工作團隊促成此次合作。

最後，更要感謝深耕苗栗在地，人稱苗栗聖誕老公公的鍾東錦縣長對於本次記者會的大力支持。致力提升民眾幸福感的鍾縣長非常重視民眾的心理健康，在自殺防治工作的資源投入更是不遺餘力。今日辦理開線活動記者會，鍾縣長除了提供如此高品質的場地之外更親自到場給予支持鼓勵。我們看到鍾縣長關心苗栗每一位民眾心理健康與打造幸福城市的決心，記者會的細心安排也再一次的讓苗栗的美好被更多人看見。再次謝謝鍾縣長的支持，期盼持續與我們一起打造全民心理健康的堅強堡壘！



社團法人國際生命線台灣總會
Taiwan LifeLine International

公益挺公益·齊心合力『1995-玲聲響起 感恩有你 生命可期』記者會

【主題】『世界心理健康日-1995 自殺防治專線玲聲響起』開線啟動儀式

【時間】113 年 10 月 08 日(二) 10:00-12:00

【地點】苗栗縣政府第一辦公大樓 2 樓 201 會議室 (苗栗市縣府路 100 號 2 樓)

【流程】09:40-10:00 報到

10:00-10:10 序幕演出

10:10-10:20 貴賓致詞

10:20-10:25 志玲姊姊連線

10:25-10:30 致贈感謝

10:30-10:35 志玲姊姊獻聲 1995 生命線

10:35-10:40 啟動儀式-1995 玲聲響起

10:40-10:45 媒體聯訪

10:45 禮成

【指導單位】苗栗縣政府

【主辦單位】

財團法人臺北市志玲姊姊慈善基金會

社團法人國際生命線台灣總會

【協辦單位】

社團法人苗栗縣生命線協會

美克斯整合行銷設計

藝坊創意行銷

順立印刷

社團法人苗栗縣國際工商經營研究社

國際扶輪 3501 地區-苗栗山城扶輪社

苗栗縣榮譽指導員 (企業服務志工) 協進會

救國團苗栗縣團委會

中華全球蔬食協會

台灣慈心經典文化教育協會

探索國際村有限公司

《關於生命線台灣總會》

台灣生命線為非營利組織，旨在藉由電話協談協助困境中或有自殺意念的人們。

生命線 1995 協談專線：1995

『謝謝你跟我說』青少年文字協談服務：<http://www.life1995.org.tw/>

(週一至週五下午一點至五點、晚間六點至凌晨一點)

新聞聯絡人：徐明珠秘書長 0938-121747 陳萱佳主任 0922-718512

www.life1995.org.tw lifelroc@gmail.com

105 台北市松山區南京東路四段 183 號 9 樓之 1 02-27189595 / 02-25473589