



马来西亚生命线协会 (PPM 009 14 08041993)
Life Line Association Malaysia
Persatuan Life Line Malaysia

2023
年 报

一同守护生命

让世界
更美好



主要赞助

富貴 NIRVANA

95 救吾

爱心大使
杨雁雁



我们需要1,795位定期小额赞助者！

诚邀您成为95爱心使者，每日捐献一令吉 (RM1) 让义工们帮助更多有需要的人，和生命线一起推广和落实“95精神”，及时接住每道求救讯号。您也将受邀免费或优惠课程，帮助别人也成长自己。欲知捐款详情，欢迎 WhatsApp 011-1092 1995。

自动转账
服务

每月捐献
RM30

每年捐献
RM365

或自定义
其他数额

扫描这里进行捐款！



千里一线牵，帮助在耳边！

辅导热线

03-4265 7995

小夜班专线

011-5779 5803 / 011-5779 5813

面谈辅导

需先在官网进行预约

电邮辅导

counselling@lifeline.org.my

*请浏览官网查看最新的辅导时段

生命线协会会所

No. 1-3, 3rd Floor, Jalan Jelatek 1,
Pusat Perniagaan Jelatek,
Setiawangsa,
54200 Kuala Lumpur.

生命线95推广中心

6F-27, IOI Business Park,
Bandar Puchong Jaya,
47170 Puchong Jaya,
Selangor.



lifeline7995

www.lifeline.org.my

03-4266 6195

admin@lifeline.org.my

WhatsApp Broadcast



WhatsApp Channel



订阅
生命线
资讯！

所有善款皆免税

Tax exemption as defined under sub-section 44 (6) of Income Tax Act 1967

Reference no: LHDN.01/35/42/51/179-6.5851 | Effective date: 15 October 2019 to 14 October 2024



马来西亚生命线协会 (PPM 009 14 08041993)
Life Line Association Malaysia
Persatuan Life Line Malaysia

助人理念

我们的目标

一同守护生命，让世界更美好。

我们的愿景

提供多元包容的服务平台，
以生命影响生命的方式，
迈向零自杀。

我们的核心价值

帮助别人

无私奉献，
营造身心健康的社会。

成长自己

从个体、团体到社会，
都体现持续学习的精神，
培育身心健康的新生代。

我们的使命

- 我们以人为本，互相扶持，互相学习，在奉献中发掘和展现生命的意义。
- 我们积极推广“95 精神”，提升大众自救能力，提高求救意识。
- 我们与时并进，确保持续成长，为社会提供符合专业伦理的服务。
- 我们遵循规范，有效使用大众捐款，达到最大的社会效益。
- 我们珍惜理事、义工与职员的贡献，定期审视与照顾彼此的身心需求。
- 我们维护生命线这个助人平台，共同落实助人愿景与目标。

一级预防 醒觉推广

自 救

- 青少年关怀服务
社会教育
社会福利

- 辅导服务
儿童游戏治疗

二级预防 支援工作

- 辅导服务
儿童游戏治疗





目录

顾问阵容：

锺俐玟、蔡持兴、王莉善、
许佩慈、林秀玲、罗国荣

中文编辑：盘络翔、谢成

英文翻译：林志汉、庄淼善、郑铭菘

文字校对：盘络翔、谢成、温逸敏

出版：马来西亚生命线协会

排版：罗芷薇

印刷：Percetakan Advanco Sdn. Bhd.

备注：年报内的各项排序主要
以时间顺序或版面配置进行
编排。

03 — 06

助人团队

第14届理事会阵容

会长 / 秘书长 / 财政献词
义工与行政团队

07 — 15

热线24小时

30周年会庆午宴 / 策略规划
计划进展 / 服务统计

16 — 20

关爱少年愁

95少年特使

一分学习 · 三分陪伴 4.0

95生命自觉月 3.0

第四届72变生活营

儿童之家关怀服务

游戏治疗 / 偏远计划

21 — 31

携手共进

坚毅奉献奖得主

艺人与媒体 / 长期赞助者

政策倡导 / 社福机构

课程认证 / 辅导机构

跨族群课程 / 台湾生命线

国际生命线



2023-2026年第14届理事会



巩固五大支柱， 有效守护生命

钟玲玟 / 会长

01.01.2024

2023年，生命线协会注册30周年。正好，在这年接棒的第十四届理事会中，担任要职的几位理事平均年龄为43岁，是最年轻的一届。因此，我们期许引入更前瞻性的眼光，让迈入“而立之年”的协会，在清晰的助人定位上独立且永续发展。我也很感谢历届理事和义工们，在大家的努力基础上，我们拟定了协会发展的五大支柱。

第一，自杀防治。我们从2020年开始推出《95生命自觉月》，以“迈向零自杀，从95开始”作为口号，目的是要让社会大众有足足一个月的时间去关注这个敏感议题，而确实我们也看见了其成效。

于是，今年适逢30周年会庆，理事们决定加速延长辅导计划，在2025年落实24小时辅导热线服务。很幸运地，这个多年的愿望，在永久名誉会长丹斯里邝汉光博士的大力支持下，终于有机会实现，让自杀防治工作更完整。

第二，我们努力落实“系统化运作”。我们开始设立CRM系统，取代人工作业，更有效处理求助者、赞助者、学员、义工等各群体数据，辅以统计分析结果，提升会务运作的效益。

第三，财务稳定性也是我们的关键支柱。这方面的努力包括了筹集1,795位“95爱心使者”（定期小额赞助者），在蒲种的生命线95推广中心开办收费课程，以及确保赞助免税福利等。唯有健康且稳定的财务基础，协会才能为社会提供稳定的服务和推出长远的发展方案。

此外，我们也看重新组织效力的提升。义工一直是生命线大家庭里最核心的资源，我们才得以大幅度且长久地提供助人服务。因此，我们积极巩固义工们的成长和身心照顾、提供管理与领导培训、加强服务守则等。



第五个支柱是社会倡导与国际关系。我们近年积极促成与政府机构、各领域机构，甚至国际之间的对话和合作。除了资源整合外，我们也希望督促在心理健康政策上的推动。2025年，很荣幸地，我们被委以重任，承办第十八届亚太地区电话咨询国际大会。这是协会首次接下的国际盛事，我们将有机会让国际伙伴见证我国本土的美丽和力量。

我期待，遵循这五大发展支柱，我们会把“守护生命”的工作做得更好！



在自救与 求救中， 看见生命 的勇气

王莉善 / 秘书长
01.01.2024

感谢各界 支持， 让95精神 永续发展

许佩慈 / 财政
01.01.2024

后疫情时代，人们的生活方式都发生了变化。举例来说，线上沟通虽然带来便利，却在某程度上让大家越感疏远、孤单无助。“自救”和“求救”成了生存和发展的关键意识。当我们身陷困境时，努力自救，是一种勇气；而勇于寻求帮助，是一种智慧，也是对自己的负责。2023年，我们很欣慰，见证了这么多生命的自救与求救。

先说“求救”，在整个大环境的影响，以及协会的努力下，辅导组的求助者人次继2021年突破3,000人次后，再次突破4,000人次。孩童部分，也因为疫后完全开放，我们有机会让更多孩童和家庭受惠，人次增加了超过60%。

“自救”部分，有别于疫情初期对心理议题的高度关注，近两年社会的焦点回归民生百态。因此，大型讲座、直播、媒体采访等分享形式相对减少。取而代之的是，学习程度较深入、时数较长的工作坊，譬如95少年特使、特定议题研讨等。随着一些聚集活动，如72变青少年生活营、捐血运动得以复办，关怀组和爱心特工组的响应和受惠人次也大幅增加。

在这些服务数据底下，我们知道蕴藏着一份份的勇气，以及对生命的珍视。在生命线协会，我们期许以“自救”和“求救”作为相互牵动、共生共存的力量；在困境中携手前行，共创更美好的世界。

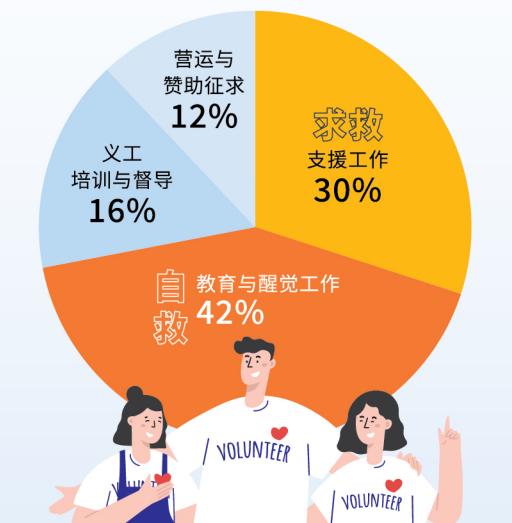
助人成果 2021 2022 2023

	求救	支援工作	
辅导组 服务次数	3,613	3,627	4,390
游戏治疗组 服务次数	61	164	267
<hr/>			
自救 教育与醒觉工作			
社会教育组 学员人次	12,265	6,170	6,943
社会教育组 媒体访谈场次	175	77	70
关怀组 受惠青少年人次	103	177	363
爱心特工组 响应与受惠人次	1,503	710	1,214

2023年是个过渡期。感恩生命线协会全体上下和社会大众的扶持，让我们走过疫情挑战，风雨中毅然助人。

2023年也是个再出发的时期，我们立下24小时热线的宏愿。要有稳定的接案人力、要最迅速提取致电者的前期资料、要连接好各紧急支援……以及值得一提的是，我们也需要保护好义工。我们需要更充分地照顾义工们的专业能力和身心成长，才能提供稳定而永续的服务。因此，这一切蕴涵着不仅仅缜密的策划考量，更是一笔笔的资金开销。然而，我们依然很荣幸，再次得到大家的认可，顺利筹得260万马币，为这个宏愿打下根基。

最后，我希望呼吁大家，我们还需要找到1,795位“95爱心使者”，以定期小额的方式来支持这个助人平台。这是因为在落实24小时热线的同时，我们依然需要稳定的资金去推动各项“自救”和“求救”服务。大家的每一份祝福，将让“95精神”得以更永续地发展，散播更远。



每一笔捐助款项，约40%用于“自救”，30%用于“求救”，其余的近30%则用于义工培训与监督、营运与赞助征求两大方面。



2023年，我们共有
251位义工投入提供服务，
包括了166位正式受聘义工
和85位实习与见习义工，
总服务时数达
15,760小时。

251位义工
的暖心付出



15,760
小时的无私奉献

2023年各组组长与受聘义工人数



辅导组



游戏治疗组



关怀组



社会教育组



爱心特工组

组长：陈碧君
副组长：吴燕珊
奚诗韵
罗雪梅

91位受聘义工

组长：杨洁冰
副组长：林美娟

13位受聘义工

组长：黄友伟
副组长：吴美萍
郑谊文

17位受聘义工

组长：廖翠薇
副组长：罗国荣

17位受聘义工

组长：伍兆君
副组长：刘典恒

28位受聘义工

义工组架构图



行政团队

执行长 | 谢成

辅导服务
与发展

马清容、魏洁盈

品牌与
媒体关系

盘络翔

企划
协调

余凯薇

赞助与
社区关系

颜情文

内部
协调

张嘉敏

会计

高敏仪

助人团队

热线 24 小时

关爱少年愁

携手共进



马来西亚生命线协会
(PPM 009 14 08041993)
Life Line Association Malaysia
Persatuan Life Line Malaysia

24小时辅导热线
接住每个求救讯号

丹斯里邝汉光领衔推动 30周年午宴筹款超标



为社会提供24小时热线服务，一直是生命线协会的愿景。配合30周年会庆，我们积极筹募200万令吉作为发展经费，以便尽早在2025年落实这个愿望。

丹斯里拿督邝汉光博士，亦是协会的永久名誉会长，在听闻此计划后立即捐赠100万令吉。为了唤起各界对心理健康的重视，丹斯里也发起了“一对一”赞助模式，即计划所筹集的善款总额，丹斯里都将以同等数额捐助。终于，我们共筹得260万令吉，为热线计划创下稳固的财务基础。



66

富贵集团早在10年前就开始支持马来西亚生命线协会。除了这与我们“以人为本”的企业理念不谋而合，更因为身处殡葬业让我们看到失去身边至亲的彷徨无助，我们深知这一份关怀很可能是悬崖勒马的最后一根稻草，而每个人都值得这一份关怀。

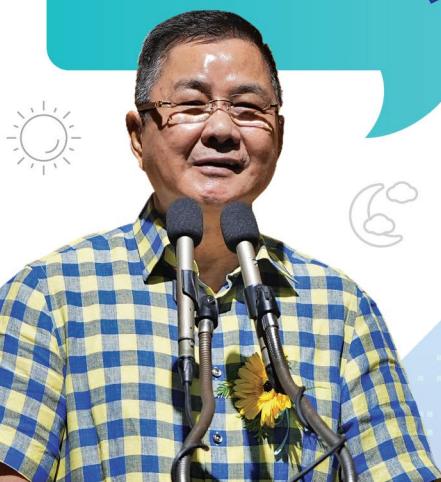
我认为在后疫情时代，我们更不能忽略心理健康的主要性。尤其是年轻一代，专注于物质生活的追求往往让我们忘了心理的真正需求。

俗语说：救人一命胜造七级浮屠。

所以我特别想借此机会感谢所有生命线协会功臣们的付出，您们辛苦了。

--- 丹斯里拿督邝汉光博士

99



HGH CONVENTION CENTRE



谢谢您， 让梦想实现

在丹斯里邝汉光的号召下，我们获得了超过50位希望大使、勇气大使和亮灯大使等善心人士的认同与支持，让热线24小时不再只是梦想，而是一个指日可待的重任。

希望 大使

丹斯里拿督邝汉光博士
马来西亚华文理事会
公隆发化工有限公司
胡相华夫妇
柯保合

拿汀斯里郑慧婷
马来西亚社会企业家基金
拿督斯里黄伟俊荣誉博士
拿督郑源炳
丹斯里施丰前

国际生命线台湾总会
陈健发
陈秋香
李祥福

勇气 大使

拿督李德木
拿督斯里张纹铭
拿督黎永威博士律师
张顺益
Optic World Enterprise

T7 Global Berhad
陈宇嘉博士
马来西亚吹水台协会
温心慈善俐人会
3点1学霸

亮灯 大使

拿督王顺和
许国良
梁丽玲
洞祥法师
张秀辉
丹斯里拿督郑福成局绅
拿督斯里陈正财博士
拿督李金殿太平绅士
李祥溢律师

拿督叶必健
锺锦波
黄桂花
徐清旺
郑莞逸
戴春鳳
练志光
刘忠慧
杨桂珍

陈劲晖
鄧永添
施承杰
方秋泉
魏凯斌
万能企业
YTS Tools Industry Sdn Bhd
Ban Seng Plastic Industries & Assembly
QS Dental Supply Sdn Bhd



策略规划

2017年，延长辅导服务专案小组成立，从人力、制度、财务和设备四大策略着手推动，疫情期间亦不曾中断延长服务的进展。

今年，小组定下两大关键策略，以此大幅加速落实步伐，确保组织在2025年达至24小时热线目标。



策略1

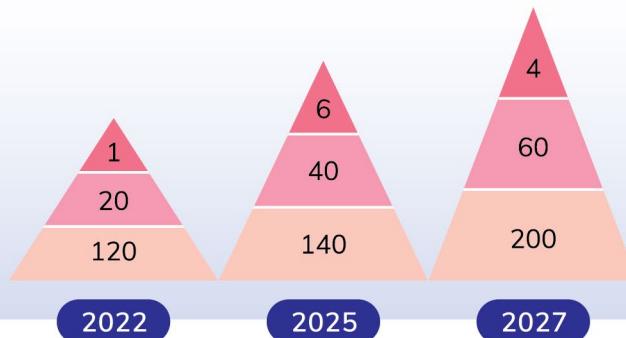
开发“SmartCounsel”热线与数据系统

系统四大功能：



策略2

扩充分职督导团队

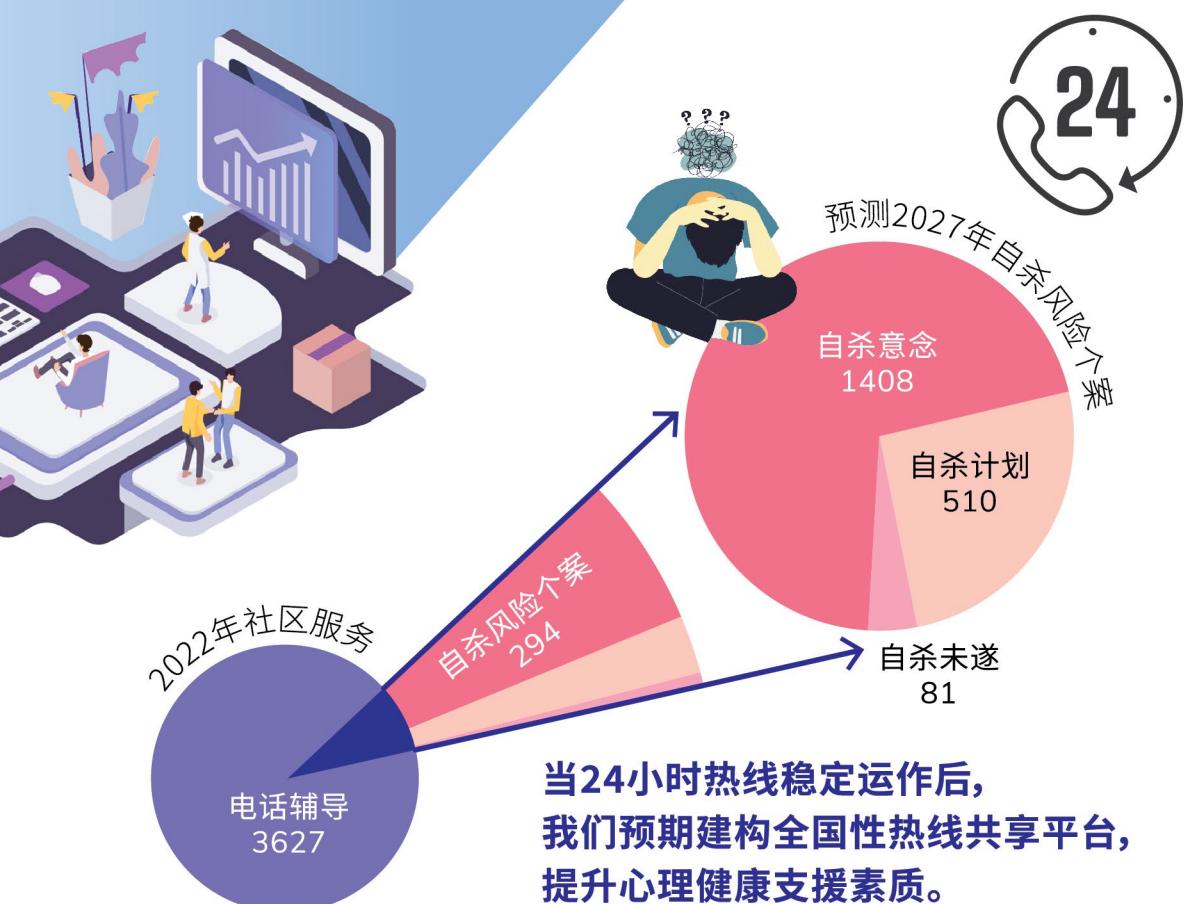


全职督导

义工督导

义工

热线人力预测图：从现有的1位增至6位全职督导，将确保短期内的服务人力；随后，再逐渐以义工督导替代全职督导的需求。



当24小时热线稳定运作后，
我们预期建构全国性热线共享平台，
提升心理健康支援素质。

每年协助
25,000 人次
来访者



每年协助
2,000 人次
缓解自杀意念

6倍
的低收入群体
得以受惠

欢迎支持计划发展，一起接住每个求助讯号！

银行账号

Hong Leong Islamic Bank
2400 1000 342
Persatuan Life Line Malaysia

如有意获得免税收据，请将汇款证明
WhatsApp 至 011-1092 1995

线上汇款



你也可在此官网，
发起专属于你的
众筹运动！
轻松号召亲友
支持生命线，
一同守护生命！

2023年 计划进展

进展 01

延长热线时段，让大众更方便求助

定下24小时热线的愿景后，我们便致力落实每个细节项目，以确保在2025年可顺利达成目标。



2017年启动延长辅导计划后，我们从原有的夜间班，以平均每半年增设一班的速度，陆续开拓平日的上午班和下午班，让在傍晚不方便拨打热线的群体，也有机会在白天找到倾诉的管道。这有赖于各方的支持与推动，持续扩充热线义工和督导团队，才能确保新增设时段的稳定性。

然而，我们依然受限于接线人力，在白天大众只能于特定时段拨电，造成了求助上的阻碍。为此，我们今年增聘了全职辅导人员，化解了相关限制。于10月开始，大众在平日上午9.30am至晚上10.30pm，连续13小时可随时拨打热线。另外，从疫情服务中汲取经验，我们也增设小夜班专线，于每两周的周五晚上10.30pm至凌晨1.30am进行试跑，让有需要的民众可及时寻求援助。

延长辅导计划近年成效

	2016年	2020年	2023年
热线时段	 <p>周一至周五 7pm-10pm 周六 2pm-5pm</p>	<p> 上午班 周一、周二、周四、周五 10am-12pm 下午班 周一及周五: 2pm-4pm 周六: 2pm-5pm 晚间班 6pm-10pm</p>	<p> 周一至周五 9.30am-10.30pm 周六 2.30pm-5.30pm 小夜班专线试跑 011-57795803, 011-57795813 每两周 10.30pm-1.30am</p>
每周热线时数	18小时	35小时	69.5小时
热线义工人数	45	110	138
督导人数	10	23	25 (和22位储备督导)
求助者人数	1,414	2,584	4,390

在生命线协会全体上下的努力，各方的响应号召下，热线时段的延长，意味着我们将可更及时接住每个求助的讯号。



进展 02

对接政府各单位, 提升危机处理的效率

9月, 马来西亚通讯及多媒体委员会 (MCMC) 终于核准热线简码的申请。未来, 大众在失落迷惘时, 不必再翻找一长串电话号码, 而只需简单记住“15995”(爱我救救我) 便能找到生命线协会的陪伴。



2022年底, 卫生部推出全国精神健康危机专线 Talian HEAL 15555, 隶属于国家心理健康卓越中心 (NCEMH)。我们在8月前往交流, 探讨系统上的衔接与整合, 让求助者只要拨通一次就可以得到协助。

我们两度拜访大马紧急反应系统 (MERS 999), 研究如何加强后续合作通道, 让辅导义工们在危机当下连接各紧急救援, 协助高风险求助者度过生命难关。



进展 03

巩固专业能力, 确保接案效能

为了有效应对急速攀升的求助人数, 辅导组举办了各项在职培训, 并在危机处理操作上进行修整。



01

自杀风险个案之实务培训和个案研讨会



02

陈如湘博士带领个案管理培训



03

第二届储备督导结业



04

台湾陈金燕教授带领督导在职培训



05

辅导督导们会议讨论增进危机处理的运作



06

在职培训除专业成长外, 也涵括义工们的身心照顾



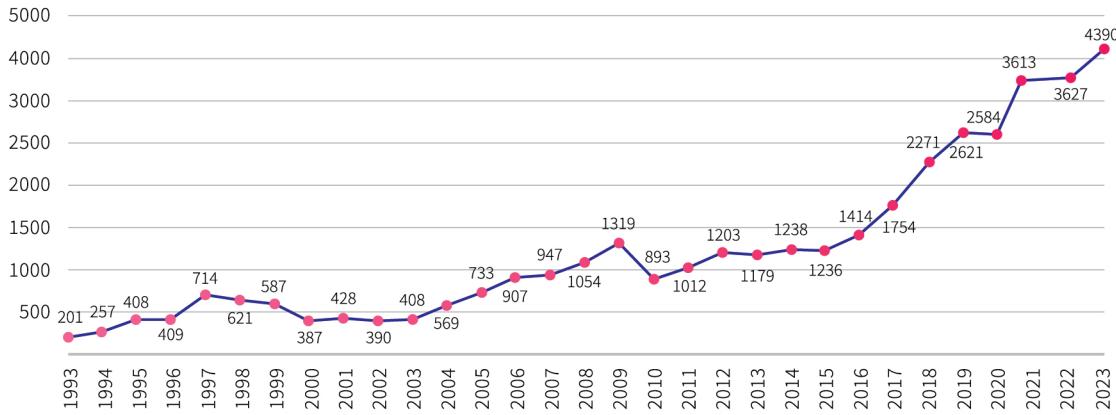
07

面谈辅导培训

2023年辅导服务统计

“千里一线牵，帮助在耳边”是我们一直秉持的助人信念，希望每个人感到孤苦与艰难时，我们能给予及时的陪伴。为此，逾30年来我们坚守岗位，至今共陪伴了超过39,000人次走过艰辛时刻。

历年辅导服务次数统计



疫情爆发的近几年，我们积极向外推广“95精神”，持续逐步延长热线服务时间。为此，求助人次也大幅增长，在2021年突破3,000人次，2023年再度突破4,000人次。

2023年服务形式统计



电话支援
3,449人次



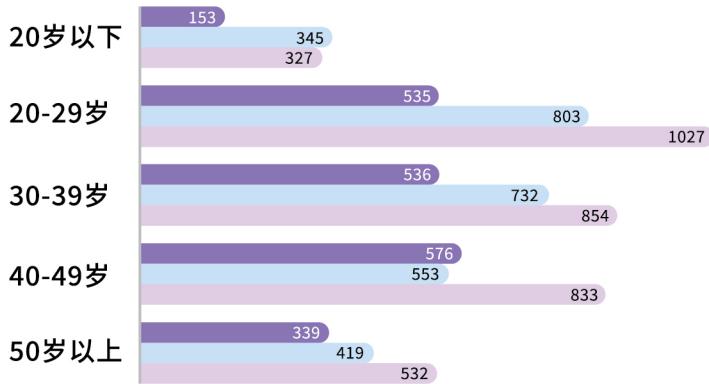
电邮支援
259人次



面谈和线上辅导
682人次
(189位个案)

近5年求助者年龄统计

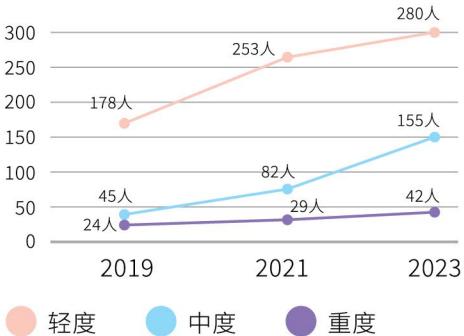
● 2019年 ● 2021年 ● 2023年



各年龄层间，唯独20岁以下的求助者人次没有增长，可推测原因除了该群体自主求助意识较低外，同时电话对他们而言也不是最方便的求助方式。此外，20-29岁为人次最多的求助群体，或许反映了年轻一代对辅导有较高的接受度。



近5年自杀意念 求助者人次统计



从近5年的数据来看,2023年具备自杀风险的求助者大幅提升,牵涉的原因有好几项。其一,这可能反映了疫情后的心理困扰持续延伸,甚至恶化,让更多人承受了莫大的心理重担。此外,今年3月我们推出95 Plaster,获得众艺人一同响应与推广“95精神”,加上5月政府通过自杀除罪化,大大提升了民众“求救”意识和意愿。另外,我们10月开放更多热线时段,让民众在萌生自杀念头时,可即刻寻求援助。

2023年,
每9位求助者中,
有1位表达自杀意念

10.9%



2022年每星期协助



4人次
低风险求助者



1.7人次
中高风险求助者

2023年每星期协助



5.4人次
低风险求助者



3.8人次
中高风险求助者

今年我们每星期有机会为近4位中高风险的求助者提供及时的支援,是超过2022年一倍以上的求助人次。中高风险求助者的骤升,也意味着,越来越多人在最煎熬与挣扎的时刻,愿意和勇于寻求援助。







95 少年特使 救吾

比起家长和老师，第一时间知道青少年面对到问题的，往往是同学和朋友。因此，我们推出《95少年特使》培训计划，帮助中学生提升心理支援上的能力和意识，学习在同伴遇到困扰时给予及时和有效的协助。

由于可精准提升自杀防治工作的效益，这项计划获得国际生命线的大力认可和全额赞助，学员们皆免费参与。2023年，我们完成了一个公开场次，由12所学校辅导老师推荐学生参与；以及一个驻校场次，为吉隆坡中华独中的辅导学会执委进行培训。

培训总时数超过30小时，全程以小组方式进行，包括团体游戏、活动体验、艺术创作、感受分享、技巧演练和案例分析等多元学习模式。

学员回馈

以前，我常常被压力击垮，因为他人的一句话而给自己太大压力，很多事情因而做不好。培训后，虽然还是会被他人的话语影响，但在我发现自己压力时，我会慢慢调整心态，学会放下一些不必要的压力。

另外，最近有个朋友打电话找我，说他妈妈离家出走，他很无助，时间很晚所以只想到我能陪他。我用了同理和开放式问题，就这样陪着他，直到他爸爸回家了我们才挂电话。我发现这些技巧非常重要，可能自己的一句话、一个关心，就能让他人重启希望！



培训成果

共计56位学员完成培训，透过Connor-Davidson量表评估，培训后学员的心理韧性分数从36.03增至43.37，呈显著性的提升。

家长回馈

培训回来后，我觉得他跟我们父母交谈时，变得更有信心，人也很开朗。我也有注意到，其他同学对他的评语也蛮不错。

我的孩子在家里向来很“倔强”，每个提醒或坏习惯的调整都需要花很长的时间才能看到他的少许改变。培训后，我发现当我善意提醒他时，他更愿意聆听和调整自己。我也很欣慰，看见他开始在人际关系上做点小努力，尝试交朋友。



在2019年至2021年5月期间，我国51%的自杀案例来自15-18岁的青少年。



2020年疫情爆发至今,我们共发起了四届《一分学习·三分陪伴》慈善筹款学堂。今年,配合3月20日国际幸福日,六场学堂以“关爱少年愁”为题,继续在线上向国外资深导师学习,让赞助者收获三份陪伴——懂得陪伴青少年、陪伴自己,同时所捐助的善款让生命线协会陪伴更多的青少年。



- 《焦点解决在青少年心理危机干预中的运用》
- 《我真的好累... 谈现代家长的焦虑与自我照顾》
- 《关系和解心轻松, 游戏四道好感动》
- 《我该如何与人沟通?谈年轻人的社交恐惧》
- 《代代相传... 如何走出原生家庭的影响》
- 《焦点解决在青少年学习焦虑中的运用》

95
救吾

生命
自觉月
3.0

关爱少年愁 3

我国的中学生里,每8人便有1人曾萌生自杀念头,每10人有1人曾企图自杀。

72变生活营

因为疫情关系，关怀组阔别四年后再度自主举办2天1夜“72变生活营”。11月以“逆风”作为营会主题，40位义工陪伴110位10至14岁青少年探索逆流而上的勇气，学习面对青春期的心理挑战。其中的亲子环节深受家长们喜爱，除了看见孩子的亮点，也更懂得接纳和关心孩子。



儿童之家

我们今年为喜乐之家提供了4场“萨堤尔自尊锦囊”体验式活动，由19位关怀组实习义工陪伴孩子们探索内在资源，提升自尊与自我成长。义工们也与雪兰莪方舟妇女家庭与社区关怀学习坊进行交流及探讨合作机会；同时也在12月到巴生方怀庇护之家提供社区关怀，逐步扩大受惠群体。此外，义工们今年也在 Pavilion Bukit Jalil 首次进行街头访问，以此加强家长们对孩子心理发展需求的正确认知。



26.9%的马来西亚青少年出现忧郁的症状。

游戏治疗

我们也提供孩童一对一游戏治疗服务，协助他们缓解心理困扰和表达情绪，重拾成长中的欢笑与勇气。2023年，我们一共为37位孩子进行共267次的游戏治疗。同时，我们也举办中英文版各一场《因为游戏·看见自己·听懂孩子》课程，教导家长们在生活中实践游戏治疗的精神，做孩子最好的陪伴。

2023年 游戏治疗统计

孩子人数

治疗次数

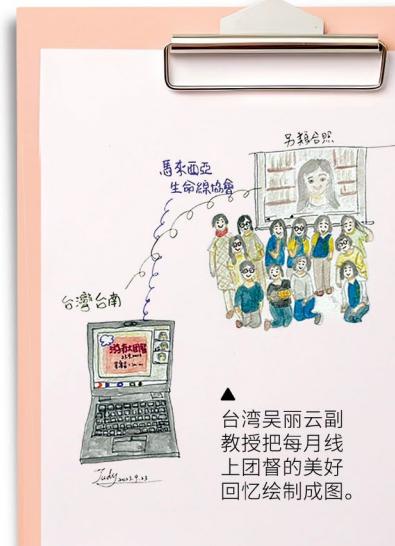
生命线95推广中心	7	55
生命线协会会所	19	148
州立华小	11	64



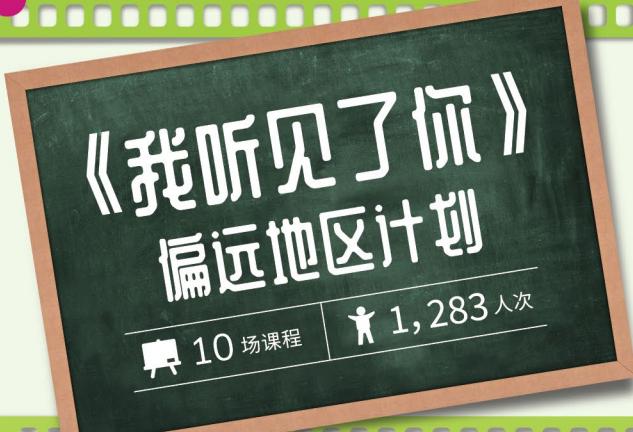
▲ 新一届游戏治疗组执委。



▲ 游戏是孩子最自然而发的语言，家长和老师上课了解孩子玩出来的生命经验。



▲ 台湾吴丽云副教授把每月线上团督的美好回忆绘制而成图。



此计划因为疫情而停办了三年。再次启动后，讲师们到了沙巴亚庇、登嘉楼龙运和浮罗交怡三地进行社会教育工作，给中小学生分享网络沉迷、生涯规划、情绪照顾与压力调适等主题，同时也教导家长们如何增进亲子关系。



2019年，我国共有424,000孩童面对心理健康问题。

感恩有您，携手共进

感谢各领域伙伴们的支持,让“生命线”形成一个由多元群体相互影响与成就的助人系统,带动社会建构起一股永续发展的力量,一步步迈向零自杀的愿景。



《坚毅奉献奖》得主



20

年服务

辅导组

余莹樱

余莹樱



生命线其实是我第二个家。回想起这20年，伙伴们陪我一路走来，是那一股温暖、接纳、允许、陪伴让我一直留下。

2000年8月起，我先生因陆陆续续好几次中风失去工作能力，接下来更患了忧郁症，我从此必须自己一个人带着四个儿子闯天下。失去这棵爱的大树靠山，我顿时失去生活的依靠。

那时候心里有很多的苦和怨。看着心爱的先生，想必他也一样吧！生活实在不容易，进出医院无数次，吃不完的药物，学费的压力，照顾的劳累，让我透不过气。偶然一次在报章看到生命线招收义工，就结下了这份缘。

每周无论多艰辛，我都坚持服务一次，没有放弃的念头。因为在这里接电话、面谈、上课时发现，我不是最苦的一个，我更不是最孤单的一个。个案教育和提醒了我，而上课学习到的技巧，回家应用在先生身上，我更发现他的好和苦，因此更能包容他。我感谢先生和孩子让我觉察到生命的意义。

在生命线，我的声音被听到，我的故事被看到，也被滋润着。感恩出现在我生命中的每一位，祝福大家。

10

年服务

关怀组

许佩慈、殷佩玲

殷佩玲



走着走着，原来自己在关怀组有10年了。第一个要谢谢我很爱的家人们，每次都那么给力，这是其中一个让我持续的力量。谢谢生命线让我有机会为社会出一份力，同时也给予不断增值自己的机会。谢谢遇到的每一位孩子，每次活动后都能给我带来新的感动和力量。渐渐发现，只要愿意倾听和用心的陪伴，你绝对会获得意想不到的惊喜。能够陪伴和参与孩子们的成长是一件幸福的事。

最后，谢谢在关怀组里像家人般的你们，陪我走了那么好玩的10年。大家一起策划活动、当带领员，一起为了儿童之家和生活营奔波，一起成长。当中有笑声有感动，有泪水也有汗水。能和大家相遇是我的福气，爱关怀组的大朋友们！

辅导组

黄玉玲、连子欣、林素琴、
陈星颖、陈益星、陈杜婷、
马清容

马清容



记得从前的我，连情绪是什么都搞不懂。我从零开始，一步步学习自我觉察、自我肯定、自我调整，还有最重要的自我照顾，才逐渐找回真正的自己，蜕变成今天的我。

在这10年的义工历程中，我非常感激同届伙伴们的协助。在我表现垫底时，他们花额外时间陪我练习；还有我的伯乐妤娴督导、贵人志伟组长，他们看见了我，我才能继续留在辅导组里学习，甚至有机会在38岁时转行从事全职辅导工作。此外，我也深深感受到伙伴们那“活到老，学到老”的精神，不管到了几岁，仍然持续虚心学习，令人敬佩。

5

年服务

社会教育组

奚诗韵、杨燕芬、黄玉玲

黄玉玲



社会教育组是做预防与教育性的工作，让大众可以找到资源自助和助人。我很感谢生命线的栽培，原来“爱讲话”真的是一种能力，让我本身的特质与潜能可以在这个平台上得到最大化的发挥，尽我小小的力量回馈社会。

想起中学阶段家里发生的巨变，当时无意中在报章看到梁惠美临床心理治疗师（现已故）每周定期分享的心理疾病文章，这给我很大的力量，也启发了我要往心理辅导领域学习及发展。如今我实现了梦想，很感恩所遇到的一切，也感谢义工伙伴们，因为“太阳传递温暖，你我可以是太阳”。



游戏治疗组

王莲明、冯彩铃

冯彩铃



在这5年里，让我特别感动的是MCO期间，我们在网上延续游疗精神，因为孩子需要我们的陪伴。当时不能实体碰面，甚至需要把游戏室里的玩具打包起来。于是小组执委开会讨论拟出方案，包括用Excel和Word设计一些游戏、在网上搜索适合的网游、培训义工使用Zoom和Wechat等媒材，最终我们开启了线上游戏治疗。

我们和个案在线上游戏、做手工、画画等。过程中我们肯定孩子的能力，提升孩子的自信。我想谢谢善心人士的捐款，让义工们可以继续定期向台湾老师学习和进修，能够更有效、更有力量地陪伴幼小心灵。

5

年服务

辅导组

郑章盈、赵翠玉、谢成、
刘佳慧、高敏仪、
黄慧萍、罗雪梅、吴燕珊

吴燕珊



我很热爱做辅导。10年前因为要守护家人离开了辅导老师的工作；可是命运的安排让我有缘遇上生命

5

年服务

爱心特工组

陈嘉玲、王俪玲、伍兆君

伍兆君



谢谢生命线这5年来给予的平台。虽然参与时间不长，但感触很深。帮助别人，得到的比付出的更多，自己也会快乐，因为特别喜欢看到得到帮助的人脸上开心的笑容。每次完成服务都让我感受到生活的意义，看到一个人的力量是有限的。

做义工不但充实了我的生活，更让我感受到社会的温暖。大家因为爱走到一起，因为共同的心愿而合作，一起帮助更多需要帮助的人。有句话：好善心者，见人之危，应扶持帮助。我相信只要我们每个人献出一点点爱心，我们的生活会变得更美好。



关怀组

郑谊文、李雅慧、吴美萍

吴美萍

年少时很迷茫懵懂。直至参与了一个青年领袖训练营，它好像打开了我心里的其中一扇窗，让我开始寻找自己，建立自我价值感，塑造了今天大部分的我。加入关怀组也是因为体验到生活营的影响力而想回馈社会。

加入后惊觉，这些“无心插柳”的背后，是一群有着强大付出和服务精神，嘴硬心却超级柔软的可爱人们在有规模式的运行着。不但举办生活营，也去儿童之家、微型小学等。这个小组完美呈现 work hard play hard，苦中作乐的理念。小组的团体默契和凝聚力时常让我很动容。很高兴成为其中一份子，一起无心插柳，散播种子；同时也一起玩耍。

线，可以继续做我喜欢的事。我很喜欢这个大家庭，义工们都是善良的天使，很开心和大家一起合作及付出，把爱传出去。

记得当初受训时张庆锋督导是培训总策划，如今我接下了这职务，培训着新进辅导义工。我也担任副组长，和碧君、诗韵、雪梅互相扶持带领执委们一起为小组多做些什么。不论是在专业或个人的成长，我看到自己在生命线的学习、成长和蜕变。心中一直很感谢栽培我的督导和前辈，还有陪伴过的案主们。因为你们，燕珊才有今天的正向成长。

艺人与媒体

2023年,我们的讲师每月持续担任Ai FM节目常驻嘉宾,也与风采杂志合作《一家人的心灵话》专栏。同时,我们和CITYPlus FM携手推出了《读心专家》,一连12期访谈深入探讨现代人主要面对的心理挑战课题。



70 场专访,
让心理健康更普及



48 艺人推广,
鼓舞求助的勇气

自3月以来,我们推出了“贴上95心灵Plaster,唤起更多警惕”的觉醒运动,得到本地多位艺人与电台主持人贴文响应。

随后4月至6月期间,向生命线协会透露有自杀意念的求助电话(每月49人次),相较于

2022年同期(每月24.5人次)增长足足增加了两倍。衷心感谢艺人们的带动,甚至分享自身或亲友的故事,促使更多承受痛苦的人愿意寻找活下去的希望。



Jym 庄靖毅唱歌, 疗愈每个受伤的心

Jym 庄靖毅唱歌,疗愈每个受伤的心感谢 Musang King Channel成员之一Jym庄靖毅赠送原创单曲《天灰天晴》作为“95生命自觉月”的主题曲,并在30周年午宴献上第一次公开演唱,回馈给每位支持生命线的来宾。Jym也拍摄了街头访问以及网红系列访谈,让更多年轻人知道生命线一直都在。



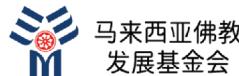
金马影后杨雁雁 (95爱心大使)

我一直很钦佩义工们的奉献精神。能够加入生命线推广生命醒觉也是个学习的契机。祝生命线能够长长久久地继续为社会提供正能量。谢谢大家给予生命线支持,一起守护生命,让世界更美好。

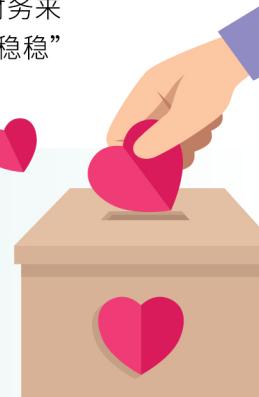
”

长期赞助者

感谢来自这些企业与基金常年给予大力的支持与赞助。有你们一路守护,我们才得以“稳稳”地为社会大众服务。



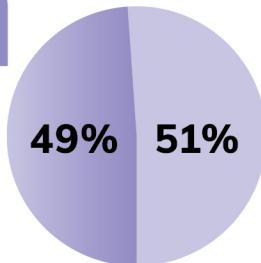
“95爱心使者”是生命线协会的定期小额赞助者。我们正在召集1,795人加入,一起为组织打造稳定的财务来源,让助人服务的规划更具备前瞻性和系统性,“稳稳”地迈向“零自杀社会”的愿景。



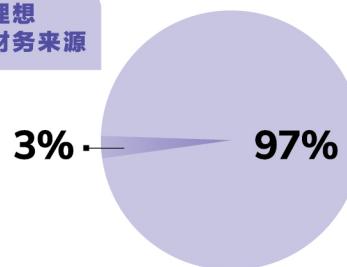
1,795位定期小额赞助者

1,795 × RM 30 = 近 RM 660,000
 每月 RM 30 | 每年 RM 365
 (本会助人服务的1年基本开销)

过去
财务来源



理想
财务来源



1,795位
95爱心使者守护

定期小额捐款形式

- 每月捐献 RM30 每年捐献 RM365 或自定义
其他数额

立即响应定期捐款



All donations are TAX EXEMPTED under Akta Cukai Pendapatan 1967
(LHDN.01/35/42/51/179.6-5851) (15 Oct 2019-14 Oct 2024)

政策倡导

近年,我们积极发挥倡导的角色,与各政府部门有更紧密的联系;亦常受邀配合拟定及推动相关政策与措施。



受邀出席皇家警察商业罪案调查部举办的反诈骗运动推介礼。



国家辅导局于7月与各大辅导机构进行交流会。



蔡持兴署理会长为国家辅导政策制定研究计划提供组织层面的观点。



每年10月响应妇女、家庭及社会发展部推出的全国辅导月,举办系列醒觉课程。



我们不时透过媒体发布文告,包括了5月《刑事法典》自杀除罪化后呼吁政府加强相应措施、叮咛大众对明星轻生效应的醒觉,以及响应国际生命线推动全球自杀除罪化等。



**缓解明星轻生效应
大马生命线完善自杀防治**

2023年社会福利服务统计

社会福利机构

10月,我们首次发起“爱心捐血运动”,连续5个周末在不同的商场设立服务站点。此活动获得民众踊跃响应,共筹得386个血包。爱心特工组的义工们也带领民众打扫老人院和响应环保,并与马来西亚吹水台协会合作,为有需要的慈善机构派送物资。



6场 环保与老人院打扫 90人次 参与服务

6场 捐血运动 704人登记, 筹得548血包

7场 物资送暖 420人次受惠



课程认证



国家青年和体育部 Rakan Muda 计划



2023年10月,我们开始与国家青体部合作,将部分课程与服务纳入“青年之友”(Rakan Muda)计划中。此计划旨在提供平台给15岁至30岁的青年培养兴趣、展现才华和发掘个人潜能,学习为国家建设做出贡献。作为鼓励,参与者在累计一定时数后将可换取不同商家的优惠券。生命线协会的活动隶属于“关怀之友”(Rakan Prihatin)主题,提升年轻人对心理健康的关注。



2023年,社会教育组讲师们提供了53场次的讲座和工作坊,带动各群体在不同的生活主题上掌握“95精神”,懂得自救与求救。

2022年8月,我们在蒲种的生命线95推广中心(Counselling Education Development & Training Centre, CETC)正式启动,为义工培训和社会教育推广工作提供更充裕的空间。为了唤起不同群体对心理健康的重视,我们推出了各个领域的认证课程。

人力资源部 HRDCorp 课程



自2019年获人力资源部认证为HRDCorp培训机构,生命线协会陆续开办相关培训,唤醒大众对职场心理素质的重视,让个人健康和企业生产力得以提升。课程主题包括:走心的领导力、职场情绪稳定性、职场沟通、激发工作动机等。

马来西亚辅导局 CPD 课程



2018年起,马来西亚辅导局 (Lembaga Kaunselor) 规定所有辅导员需修习指定持续专业成长(CPD)学分课程才能更新其注册执照。生命线协会随即被列为课程培训单位,推出各项专训如:性侵议题之辅导实务、性少数咨商、自杀意念者会谈策略、自我觉察模式督导培训等。

53 场次

252 小时

6,943 人学习

辅导机构

生命线协会常年与不同辅导机构进行跨组织合作，相互交流和整合资源，也大幅度提升推广的效益，更有效地提升社会大众的醒觉意识。



《社会心理援助计划》

为了缓解疫情后所延伸的生活困境，国家人口及家庭发展局（LPPKN）推出《社会心理援助计划》。生命线协会为主办单位之一，配合时下最棘手的议题，带来了职场、青少年父母和照顾者三主题的短讲与团体活动，共108个家庭受惠。



《精神病患照顾者支持与教育课程》

本会与马来西亚精神健康协会（MMHA）自2018年合作，不但为义工们提供内部培训，每年也对外联办《精神病患照顾者支持与教育课程》，教导照顾者如何应对疾病带来的种种挑战。至今，我们完成了3场内部培训以及4场照顾者课程。



《灾难心理急救专业培训》

随着义工团队的扩增，我们不时也被邀请委派义工前往灾难现场支援。为了增进相关知识与实务能力，我们成功获得马来西亚国际辅导协会（PERKAMA）的支持与赞助，特别为义工们开设两日专训工作坊，共有61位义工完成此专训。



跨族群课程

跨族群服务是生命线协会的重要发展目标。2023年我们携手9个合作单位,为不同族群提供心理健康课程。



Sekolah Kebangsaan
Mantan, Negeri Sembilan

SMK
Seri Sentosa

SMK
Desa Perdana

Sekolah Menengah
Stella Maris



自2017年,生命线协会与国家画廊开始联办巫英双语进行的《Let Your Light Shine》青少年艺术治疗工作坊。疫情中断三年后,我们今年重启合作计划。同时,为了配合“关爱少年愁”主题,以及该局主催的国庆嘉年华,这次计划延伸为中学生、大学生和师长三场次系列,最终获得27所中学和大学的师生踊跃响应,共107位学员受惠。

“此活动让参与者更进一步了解艺术的功能,学习以艺术抒发情绪,整理想法,透过艺术与内心建立链接。未来我们希望可以举办更多类似的活动,让更多的民众受惠。”国家视觉艺术发展局的负责人札思兰说道。

《Let Your Light Shine》受惠群体

	2017	2018	2019	2023
巫族	22	25	41	28
华族	19	23	15	61
印族	7	3	6	7
原住民/国外	0	0	0	11
总数	48	51	62	107



台湾生命线

 社團 國際生命線台灣總會
法人 Taiwan Lifeline International



走访北中南三热线机构

参与大会之余，我们也在这趟台湾之旅中拜访了台湾三家不同运营模式的热线机构，包括了高雄市生命线、台中儿福联盟和台北市张老师。感谢台湾伙伴们的无私分享，让我们热线系统的设置、危机处理的应对方案，以及义工关怀等方面，有更进一步的学习与体悟。回国后，我们也在线上进行数次后续的咨询。



疫情趋缓，国际生命线台湾总会于3月复办“第17届亚太地区电话谘商国际大会（APTCC）”。此大会由台湾、日本和韩国发起，每三年邀请亚太各国电话谘商服务机构共同交流。于是，由时任会长施顺荣领队前往台湾学习与交流，一行9人包括理事、辅导组长与执行长。

配合这届主题“热线服务的变与不变 - COVID下的调适与创新”，王妤娴在大会上代表汇报生命线协会以及本地各辅导机构的应对方案和效果。作为2022年国际生命线“年度国际卓越义工奖”得主，妤娴也受邀向各国参与者分享在马来西亚当义工的历程。

由于我们近年的积极发展备受各国肯定与认可，因此马来西亚在主席团会议上被票选2025年下一届大会的承办国！这也意味着，我们将成为首个在发起国以外承办大会的国家。



陈宗圣总会长率团 庆贺30周年会庆

9月，我们欢庆30周年会庆，国际生命线台湾总会陈宗圣总会长更是带领8位台湾伙伴前来祝贺，纷纷捐钱支持我们早日实现24小时热线服务。此外，该会名誉理事长陈宇嘉教授在来马期间也为提供专业工作坊及内部培训。

国际生命线



二防治计划获拨款肯定

国际生命线自2022年底推出成员国资助计划。我们首创的《95少年特使》计划备受认同，成为首批拨款的成员国之一，获得了1.3万澳元补助。随后，国际生命线大力支持我们迈向24小时热线的努力，在2023年底第二度拨款，补助4万澳元。



国际生命线由23个国家组成，在全球共有超过200家中心推动自杀防治工作。近年，我们与该会及各成员国之间，开拓更多交流、学习和合作机会。

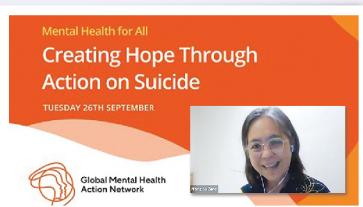


各国季度线上论坛

即便各国时区不同，国际生命线成员国之间，每三个月依然定期举办线上论坛，分设全球和区域性两项论坛。每次论坛，国际生命线邀请各地学者或实务工作者提供专题演讲，也让各国汇报发展近况，成为彼此扶持与学习的契机。

文莱热线到访交流

2019年，文莱卫生部成立Talian Harapan专线。经国际生命线牵线，该会4位代表于7月前来我们会所交流。无论在社会需求、接案挑战等方面，两国的经验都十分相似，我们也期待未来在热线专业上有更多相互取经的机会。



汇报我国自杀议题

8月，我们受邀参与由全球心理健康联合会 (United GMH) 举办的 #MHForAll 线上系列论坛，由副会长王妤娴向世界各地的参与者报告，政策修整对我国自杀防治工作的影响。

全球推动自杀除罪化

国际生命线于10月23日在伦敦举办“全球自杀除罪化”运动推介礼，本会为推广单位之一。据调查，全世界共有25个国家的法律将自杀视为犯罪行为，另外27个国家则未订下清晰的法律规定。研究亦发现将自杀定罪的国家往往出现较高的自杀率。为此，国际生命线希望从政策层面，支援各国的除罪化推动，以提升自杀防治的效益。



第十三届会长施顺荣和国际事务委员奚诗韵与国际生命线主席 Justin Chase、执行长Thilini，以及台湾总会代表张秀辉合影于3月APTCC会场。



国际生命线执行长Thilini 1月受邀来马，于全国心理健康论坛上予以专题分享，与本会理事和辅导组代表合影。



唤醒对生命的珍视



95 Plaster

95 Plaster 印有“ZERO SUICIDE”字样，是生命线协会致力推动的“迈向零自杀”愿景。我们鼓励大家把胶布贴在显眼的肢体部位上，透过简单而又强烈的视觉效果，唤起更多人对这个敏感议题的关注。掌握“95精神”，看见生命的可贵，每一个人都可以成为自杀防治的守门员。



马来西亚生命线协会
Life Line Association Malaysia
Persatuan Life Line Malaysia



你在寻找合适的活动空间吗？

生命线95推广中心坐落在蒲种的IOI Business Park 六楼，目前已对外开放租借。中心设有礼堂与培训室，分别可容纳最多80和30人。两个空间均有影音设备，采用木柜地面，环境舒适干净，适合举办工作坊和团体课程。有兴趣者可浏览网页了解详情！



生活小物
95 Plaster
能量卡

95
e-Learning
线上课程

心理书籍
《我听见了你》
《陪伴·倾听·了解》

近期活动
与课程



立即
线上订购



扫描申请
租借场地



95爱心使者、
生命线协会义工和
非盈利文教团体
还可享有

40% 折扣

