

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300字)

這一年，隨著疫情生活也多了更多的挑戰，雖然身為助人者，但面對自身的家庭及生活議題，也是會有卡關無力的時間。很謝謝懷仁給予的協助，也很感恩慧敏老師總是在<sup>我</sup>無力的時候，以溫柔又專業的諮商，承接我的脆弱，為我再次注入力量，在一次一次的諮商，除了客觀討論當下的困難及心緒，也一起探討過往經驗(幼年回憶)，讓我更加認識自己，擁抱自己內心的脆弱小孩，每次的諮商是生活壓力的出口，也是一次次的成長，讓自己更有力量面對生活的挑戰，使自己的生活更加穩定。

日期： 110 年 12 月 15 日

## 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	
收穫與心得 (100 ~ 300 字)			
<p>因從事社會工作，時常在工作中累積較多負面的能量，有時甚至會有替代性創傷，另因工作時常接觸各種不同家庭樣貌及問題，亦容易觸碰到自己原生家庭議題，透過諮商讓我能夠獲得支持與被接納，並且諮商師能夠引導我覺察自己所困住的問題、情緒及身心狀況，並帶領我思考及看見自己的需要及調整的可能，使我能嘗試用不同角度理解與看待所遭遇的問題，在工作與生活中能夠有能量維持身心的平衡、提升生活及工作的效能。</p>			

日期： 1 1 1 年 1 月 3 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300字)

1、我接受諮商共計三次，雖因疫情防疫措施無繼續進行諮商服務，惟透過三次諮商師的引導下，確實讓我更勇敢面對自己脆弱的一面，也更積極為自己的需求發聲，讓自己更趨於一致性。另透過諮商服務，讓我慢慢整合自己，從事面對個案、工作時也更順利，謝謝諮商師。

2、另感謝許明傳社會福利公益信託基金提供社工諮商補助，雖然我有穩定工作，亦有固定收入，長期受負面情緒影響生活品質，確實想要嘗試諮商服務，惟諮商費用每次千元起跳，仍讓我卻步；社工忙於服務個案，處理自身業務，常常忽略掉自己也很需要被幫助，謝謝許明傳基金看見社工，感謝投入珍貴資源讓社工也能被支持，接受服務後，亦有推薦給需要的朋友，朋友也有很好的回饋，希望此項服務可以延續下去，也希望更多社工獲得協助。

日期： 1 1 1 年 0 1 月 1 9 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

這次諮詢輔導助我再重新整理原生家庭與人際關係、  
 工作職場角色的影響。謝謝曹慧諮詢師的耐心與陪伴，  
 我也慢慢去處理在自身的議題，也有更多能量去看見自己  
 的好。印象很深的是曹慧諮詢師描述孤島及城市中的  
 房子給我聽，畫面依舊深刻在我腦海中，不時會想起。  
 對我來說，那些畫面可以陪伴著我，是我生命重要的過程與  
 時刻，會一直想記在心中。

日期： 11 年 11 月 29 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300字)

非常感謝貴單位提供諮詢的補助,這一輪的諮詢帶給我非常大的幫助,有許多我個人內在狀態的重大突破。在老師的陪伴下,我在諮詢中面對、處理與父母的關係和童年經驗對我的影響,更面對了我心中年印的內在小孩。老師幫助我在心理學的角度之外,以靈性的層次探討我的內在議題,如此突破,也幫助我個人的狀態更加平衡、學習自我照顧,也幫助我在專業上能夠更貼近個案的需要,加以陪伴、進行適當的介入。期許往後有機會再參與此方案,若有計畫成效評估的需求,本人亦願接受訪談,以推廣計畫成效。

日期： 11 年 8 月 17 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100 ~ 300 字)

非常感謝這次的補助機會。這一階段的諮商讓我在面對社工工作情境中自己的狀態、未來發展都很有幫助。諮商師雖然並不是走心靈雞湯路線，但真實而支持的話語與探詢都讓我每次離開諮商室有滿滿的收穫。

從工作到我日常的人際模式、我的親密關係對我生活現況的影響、與人之間關係等都讓我有很深刻的覺察，原生家庭與生涯的發展等等的探索更沒有少。對我來說，我這個階段要的也許不是立即性的改變，而是讓我對於自己的選擇有更清澈的覺察，而心理師每次的諮商中都讓我有更透徹的認識，幫助我回到生活每次的選擇更清明，更幫助我的社工工作與社工督導工作。

日期：                      年                      月                      日

## 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	
收穫與心得 ( 100 ~ 300 字 )			
<p>選擇進入諮商是在職涯最低谷的時候與督導討論的求助方式，我從高中就決定要當一位兒保社工，卻在工作的兩年內消耗殆盡，這實在讓我非常痛苦且難以接受，感謝有懷仁的許明傳社會福利公益信託基金的心理諮商補助，讓我可以不擔心經濟壓力的情況下透過諮商找回最初的熱忱，也謝謝心理師的協助，讓我可以找到方法好好放鬆身心，充電後再回歸職場。</p>			

日期： 1 1 1 年 1 月 1 1 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

我自己雖然也是助人工作者(社工),原本以為經過工作的訓練,已經學會把自己遇到的事件做很清楚的整理,但是來諮商後才發現我還是有許多被傾聽及理解的需求;而我當初希望來諮商可以討論的主題,在經過中間受到疫情影響而暫停之後,原先的問題似乎也都解除了,但後來和心理師討論了許多我在工作上遇到的衝擊事件,心理師給了我許多立即性的支持及回饋,緩解了我當下的情緒壓力;後來更協助我對於自己長期以來的「情緒小劇場」有更深入完整的覺察,並提醒我要少用頭腦理性思考,多加關注自我內在感受,才能達到理性以感性的平衡,這是我 2022 年的新功課!謝謝懷仁有這樣的諮商補助,讓平常身為助人的社工也能獲得被照顧及支持的經驗!

日期 : 110 年 12 月 23 日



# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

很榮幸能參加社工心理諮詢方案。透過心理師的諮詢過程，檢視自我並覺察角度，找回自己從未發現的盲點，理解並解決它。諮詢期間心理師的專業及溫暖態度，讓我茁軀的社工精神角度充滿能量。很開心自己能有機會和心理師相遇。希望以後能有機會讓我能助人助己。感謝！

日期： 110 年 12 月 29 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

非常感謝這個社工補助認育計畫，讓我能夠減輕負擔且受益良多，因為徐詠格心理師細心的傾聽、引導與回饋讓我能夠好好整理自己及過往的創傷經驗，家庭對我的影響及找出正向滋養的資源，同時讓我更放鬆一點，去感受自己的感受，與感受連結，傾聽自己的聲音，長出一些力量變強壯去面對職場上強硬的夥伴，及不合理的對待方式的反擊。希望明年還有機會再申請這個形式，來好好處理那個容易難過的我。最後很謝謝徐心理師！

日期： 110 年 12 月 13 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300字)

諮商前其實帶著很多不安的想像,譬如腦袋很空白可以嗎?不知道要談什麼可以嗎?沒有準備也沒有特別低落可以嗎?或者需要來嗎?但卻在諮商時發現很多擔心是不必要的,也發現其實就算什麼也沒準備好也有人能接住你。進到諮商後也發現自己的狀態或思考漸漸的不太一樣,相對平穩與沉靜,好像更找回一些感覺同時也整理了一些感覺,說不上來的感觸,但很感謝能有諮商的經驗,也感謝補助方案的協助!

日期： 110 年 12 月 17 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

有一段屬於自己的時間，可以好好談談自己和個案之間的糾葛，也可以放鬆自己，或應該強強逼自己放鬆，是挺好的。一個時段，讓自己不需時一直專注在身旁那「其他人」，可以有負的和自己的相處時間，也趁機什麼都說一點，吐一點苦水，也接收一些肯定。

日期： 110 年 12 月 16 日

# 計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

## 收穫與心得 (100~300 字)

透過諮詢過程，整理經驗，感受到很平靜，更能專心在眼前事，處理工作上個案的問題。希望能不斷的整理，讓自己能夠更穩定面對生活中起伏不定的變動，好好的生活，感受那些容易被忽略的小確幸。不管遇到再多的波折，都能重新站起來往前走，維持自己的初衷，記得生活中的感動，勇敢的去活下去。

日期： 110 年 12 月 30 日

