

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)

感謝 怀仁 每一位的辛勤付出，感謝 郑老师 每一次认真的聆听，专业的分析，悉心的开导和真挚的鼓励，虽然只有短短十次的谈话，但自己已感觉到自己的重生，让我在分岔路口上找到了正确的方向，也认清自己的优缺点，老师的亲和力和感染力，让我放下顾虑，敞开心扉，未来的路我会积极阳光的砥砺前行，做情理兼备内外兼修之人，再次谢谢怀仁每一位工作者，愿天主降福保佑你们，每一天平安喜乐，诸事顺利！

日期： 2021 年 1 月 29 日

huaijen

收件者: Chung Ju-te
主旨: RE: 懷仁許明傳基金諮商補助心得回饋

From: Chung Ju-te <eliz_chung@hotmail.com>
Sent: Tuesday, January 18, 2022 12:58 PM
To: huaijen <huaijen@seed.net.tw>
Subject: Re: 懷仁許明傳基金諮商補助心得回饋

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)

感恩的 2021 年，重新整理生命歷程的一年，疫情的波動，讓生活腳步慢下來，回歸家庭生活的本質，好好的享受在家的親子關係，伴侶關係，踏實的找回人際互動單純的美好！

環境需要適時整理收納，人生的整理呢？透過與心理師的談話，就是在整理回溯過往每一個記得的重要他人、重要的時刻，在心中的印記和感受，累積的情緒與壓力，自我價值的確認，個人自以為的習慣思維模式，面對事情的態度，在生活上有各種模式的排列組合，產生了正向負向灰色地帶的情境。老師和我的談話，幫助理解自己的疑惑，也找出能自己處理生活考驗的能力。

疫情社交的安全距離，確實影響人際的親疏遠近，隱藏在關係的真實面貌，因著 24 小時共處於室，可以更親近，可以更多的磨合，放慢的步調將內在心理空間整理得清爽舒適，能繼續承接生活的挑戰，能捨棄不必要的塵埃。

斷捨離的生命故事，有了心理師的陪伴梳理，調和情緒與壓力，生活的困難或考驗並沒有消失，但自我的處世應變力增能了，感謝過程中的每一個關懷與接納，因著這些生命更成熟了！

日期： 2022 年 1 月 4 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♂
電話		出生年月日	

收穫與心得 (100~300字)

当生命过程中,发现许多事自被自己脑袋裡的想法,
 观察或~~者~~者是不知怎么堆叠手的 形成现在被~~在~~阻碍的~~环境~~,
 行动常和魂分离脱即, 有很多知道可以这么做, 却在
 行动中~~要~~回到原本的舊模式中。在这~~手~~回的, 连自己
 都不~~能~~是能否改变的~~过程~~中, ^{有太多受動者的变化, 自己能力因~~受~~~~者~~的~~变~~动~~者~~,} 能有一份重要的助力陪伴,
 像是神理解的~~伴~~陪。 在许多不~~確~~定裡, 有著一段相信可
 的力量, 在~~过~~过程裡, 存在着。

日期： 110 年 4 月 06 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>這次的磋商中，和諮商師討論到了自信的議題。老師提醒我看起來比之前自信多了。可是我心中一直沒有覺得自己是自信的人。『自信不是我很棒，自信是我很好』。我果然的在這裡，不需要別人愛我，只要守著上帝愛我就好了。老師說。</p> <p>我之前很容易在「我很棒，我很糟」的兩極擺蕩，而很苦。我確實在努力的觀察當我處在這兩極時，慢將自己收到中間值，也能比較溫和的待自己和他人。所以，我也覺得認同。我變自信了。</p>			

日期： 2021 年 12 月 7 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>心理諮商幫助我什麼呢? 或是說,經過了心理諮商我改變了什麼? 我不知道別人的心理諮商是什麼樣子 不過在我看來我跟戴老師的諮商 大部分時候很歡樂, 我知道我善於自嘲跟發表一些攻擊的言論 但在生活中,有很多時候不那麼合適將這些東西說出口 因此每個月固定有一個地方我可以抒發那些讓我覺得痛苦憤怒無力荒謬跟悲傷的情緒 我覺得蠻好的 那麼心理諮商幫助了我什麼呢? 我覺得是維持我的心理健康 還有陪著我,陪伴我自己 練習自己照看、覺察自己的情緒跟需求 當我急著往前尋找理性、認知上的出口時 給我一個空間可以回望我可能忽視的情緒。 支持跟陪伴 很謝謝戴老師 在會談的時候給我的一些思考點和洞見 像回家功課哈哈哈哈哈 當下不一定很有感,但總是會在某個時候觸碰到的。 我很喜歡最近一次戴老師跟我說的 處理療癒議題就像是在爬旋轉樓梯 總是那幾個議題浮現, 但每次又多了一點 然後不需要設定終點,不知道為什麼有點浪漫。 總之很感謝啦~(害羞跑走)</p>			

日期： 1 1 0 年 8 月 2 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♂
電話		出生年月日	

收穫與心得 (100~300 字)

和朋友相處有進步
改進讓他能夠專心

日期： 110 年 12 月 21 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)

2020年5月從輕度憂鬱症走入重度憂鬱症，經四位精神科醫師建議“有必要”進行RTMS治療。

至今2021.12月，傅雅琪老師專業的陪伴與指導之下，我成功從藥物不適應的痛苦和其他位醫師認為我需要花龐大的費用住院、電療的先能狀況下，逐步

回歸“正常”的生活，這長達一年半的煎熬也

帶給我人生的重建與勇氣，感謝天主教懷仁基金會以及同仁、老師。

日期：2021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>10次的晤談，每一次似乎都更了解自己一些，也慢慢學會了和傷痛相處，在開始咨商之前，面對創傷經歷時，我感覺只是麻木，孤單，深不見底的黑暗，然後，腦內所有的思緒，纏繞，混亂，最後開始掙扎想逃脫，卻沒有方法，累得只想離開世界，10次的談話過後，孤單和麻木不再是日常，在思緒開始纏繞時也會開始反問自己，試著逃脫。真的很感謝有這十機會可以讓我慢慢變好，謝謝這十補助專家，謝謝懷仁，謝謝陳老師。</p>			

日期： 2021 年 3 月 9 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)			
<p>去年的三月失去了人生中最重要的人，頓時對人生意義感到懷疑，心裡有許多疑問不知道該對誰說。</p> <p>經過朋友介紹來到了懷仁，跟李仁龍老師進行了半年的諮商。雖然思緒很混亂，常常不知道自己在說什麼，不過老師都能耐心的傾聽。有個人能隨時在旁邊給予支持與建議，對我來說幫助很大，雖然痛苦與困惑還是一直存在，不過現在能好好的面對了。</p>			

日期： 110 年 4 月 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)

我自幼父母雙亡，在養母帶著恨意，刻意惡意的調教中成長。數十年來，毫不自覺我價值觀混淆，且自我肯定失調，大半生走來沒有生存的目標，直到中年仍失志，才發掘自己性格中有很多紙糊的空洞，空洞裡面盡是已麻痺的傷痕，痛癢不覺，只令自己無力。

小時候，我經常躲在被窩裡流淚，暗自想像我的親爸爸沒死，很快會來帶我走。歲月帶著眼淚成熟了，但是，當時那個小女孩仍在等爸爸來帶她遠離痛苦的現實生活。每每我躺在牀上，常變成那個小女孩，繼續流淚莫名其妙死抱著期待、乾等著奇蹟會出現，生命會改觀。

感謝懷仁陳慧敏老師的幫助，神奇地讓小女孩找到爸爸，神奇地，我再也不回去那沾滿淚水的被窩、不再盲目期待不存在的曙光了。萬分感恩！

日期： 110 年 2 月 25 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

使用者①

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	[REDACTED]	出生年月日	[REDACTED]

收穫與心得 (100~300 字)

經過去年九月到今年六月的心理諮商，我的生活品質和心情穩定有巨大的改善，這讓我獲得了五年來過得最舒服、睡得最安穩的一段備考時期。多虧有朱老師的輔導，深扎在心底的那根刺終於被徹底拔除、多虧有朱老師的很多開導，我在生活中遇到的那些煩惱時常隨著療程結束而變得不再痛苦、壓得我喘不過氣，而那些擺拖煩惱的過程也成為我往後遇到困難時，必會拿來鼓勵自己的一段絕不能忘的回憶。在懷仁度過的九個月，並不只有歡樂，更多的是從不同的心底深淵一步步走出來的過程，我想這便是在懷仁最大的收穫：相信自己總有一天能憑藉自身力量成為一個快樂且內心不斷強大的人。

日期： 110 年 6 月 29 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)

在接受基金會補助前，已固定前往貴中心定時與傅雅琪老師面談與接受輔導。我面臨的問題主要是婚姻與事業，在面談的過程中，雖然沒法解決問題，但仍然算是一個良好的情緒出口。

接受基金會補助的原因，是因為事業徹底失敗，經濟狀況陷入非常大的困境。傅老師建議我接受基金會補助，在大幅減少費用的情況下，能持續定時晤談，也讓傅老師察覺到我陷入重度憂鬱症的狀況，及時就醫，不至於讓情況發展至無法收拾的狀況。

雖然在 2021 疫情升至三級後暫停了諮商，目前狀況還算良好，感謝基金會的補助，讓我可以順利度過人生中相當黑暗不堪的時期。

日期： 1 1 1 年 1 月 1 8 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>很感謝許明傳基金會的諮商補助計畫，猶如黑暗中點亮的一盞燭光，溫暖且帶來希望。對於過往的創傷，透過與諮商師的輔導一次次的去面對、清創與處理，真的是非常不容易的一件事。</p> <p>在這過程中，特別也想感謝我的諮商師:陳慧敏老師，她看見我的困難，便提供我申請補助計畫的機會，尤其從去年疫情擴散開始，到今年五月疫情爆發，社會上、環境上充斥著各種變動與不安，內在的失衡在外在的世界，很艱困的需要不停努力調適著平衡。多虧有了許明傳社會福利公益信託基金的幫助，在諮商輔導的過程中，給予實際的補助金計畫，也像是給予不安定的心靈一劑穩定劑。</p>			

日 期 : 1 1 0 年 1 2 月 1 9 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)			
<p>衝突會以各種樣貌在生活中出現,也看到自己在面對衝突時仍努力試著去表達與溝通,也重新看待原先經驗,也更能面對衝突。</p> <p>透過心理師的引導,更加清楚和肯定自己的改變,漸漸與自己更靠近,正視自己的想法與感受並學會表達出來。練習建立界線照顧自己。</p>			

日期： 110 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)

我已經在懷仁諮詢5年了, 期間身心狀況起伏不定, 嚴重的时候甚至連正常地工作也沒辦法。除了絕望之外, 我不知道還能如何形容, 擔心著沒有穩定收入的我, 該如何尋求協助。若是停止諮詢, 我沒有自信能夠好好地活著, 即便經過5年, 發作的時候, 依舊難以忍受。傅老師陪著我度過每個痛苦的日子, 看著我泣不成聲, 叫著甚至連我都不理解自己的想法。傅老師全然地接納了我。我還在努力, 努力學習關照自己, 就像傅老師那樣的關照著我。也很謝謝對懷仁提供的補助計劃, 又對狀況不穩定導致收入也不穩定的我來說, 真的是很大的幫助, 非常感謝。一路上受到的幫助我都記得, 希望有朝一日我也能對幫助需要的人, 讓他們也能感受到一點溫暖。

日期： 110 年 12 月 20 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>經由這一年多來的諮商，以及一連串的反思及回顧這十年來的一切。與余老師是從父親生病到往生後一切的悲傷面對處理，以及處理這十年來的感情。讓我了解到，如果經歷許多磨合仍無法繼續陪伴一段彼此同行，或許放下也是一個選擇，並且也讓我了解到，我真正想要的是什麼。</p> <p>不適合卻捨不得，在處理放下對爸媽離開後的這個只剩我1人的家的事務，以及處理放下這十年的感情，對現在的我來說十分受用，更讓我不知道接下來的人生道路我該如何前進，不再迷失方向。</p>			

日期： 110 年 12 月 28 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>第一次踏入諮商環境尋求人生的答案與方法，從鼓起勇氣到面對，感受到包容和<自己>，諮詢比預期來的有力量。</p> <p>老師專業驚訝，在談話互動中細膩觀察到經濟狀態，幫忙申請這次的補助，有勇氣能繼續的往前走。</p> <p><先讓自己不要太用力!> 這是我從第一次見面聽到老師建議很重要的一句話。這大概會是這一輩子都要觀察和保護自己，讓自己不要到失控狀態。</p> <p><看待他人的眼光，理解自己心理的狀態，從不相信到客觀> 不過度自卑想太多也不過度解讀他人，這樣類似的話我也聽過很多次，但諮商過程中的一來一往對話中，釐清自己內心狀態的時候。很微妙。</p>			

日期： 110 年 12 月 27 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>一、諮商歷程能夠被理解、貼近，並針對自己的困境採取適當的介入處理。如 emdr、談話、內在自我對話等，來增進自己對困境的觀察，而能有動力及新的視框回到生活中面對挑戰。</p> <p>二、諮商師本身能給予當事人信任的感受。在此專業關係中所有的正負面情緒都能被逐容理解。</p> <p>三、因目前就讀研究所，謝謝有此機會能獲得資源持續進行諮商。感謝基金會及懷仁。</p>			

日期： 110 年 12 月 14 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)			
<p>恩佑學到自我情緒控制, 知道自己哪些底線和地雷, 也較能同理他人, 可以用說的表達自己的情緒, 比較不用哭的方式表達, 就算因生氣而哭, 也較能安撫、穩定下來。媽媽學到同理恩佑的情緒, 不是說教或命令、指責口吻而更引爆恩佑情緒。恩佑覺得很開心, 感謝左老師。</p>			

日期： 110 年 12 月 20 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>可以比較放心不用太顧慮金錢來諮詢。比較不會有因為兩次間隔太久而導致兩次的狀況連不上，能夠再繼續順著上次的部份往下談，而不會因為期間發生的其他事或不太記得之前的談話而無法進行。雖然很感謝得到的幫助，還是希望自己可以好起來減少諮詢的次數，到可以不用來諮詢。</p>			

日期：2022 年 12 月 22 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)

每次來和老師諮商之前，心裡總是有滿滿的想法和想說的話，老師總能在聽完我的話之後，幫我分析我的狀況，讓我更能整理自己的思緒及心情。有時候也因為老師的分析，讓我更清楚自己其實可以有很多情緒，可以悲傷可以哭泣，但我也可以接納這樣的自己，不用隱藏自己心裡面那個最真實的自己。慢慢地，我接受了自己的現狀，並且也一步步地規劃自己可以走的路。我很感謝徐老師一路上的陪伴，讓我每次在諮商完之後，心裡總是覺得特別溫暖及放鬆，也讓我了解自己的優點，讓自己更有力量！謝謝老師！

日期： 110 年 12 月 18 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)

非常感謝許明傳老師可以讓我有機會，接受諮詢服務。
 非常感謝戴老師，給予陪伴、支持，也讓我學會了用不同
 角度看待事情，學習放鬆技巧，例如：腹式呼吸、肌肉放鬆，
 與身體對話等。此外，我也學習到了不同的舒壓方法，
 除了唱歌，散步外，也在漸漸的傾訴中，釋放壓力。
 這段諮詢的歷程中，感謝有戴老師的陪伴。感謝您們！

日期： 2021 年 12 月 27 日

姓名		性別	女
電話		出生年月日	

收穫與心得 (100~300字)

因為在重整的過程陷入了瓶頸，所以這次過來求助，在談的過程對於自己在不同關係中的角色，與他人的界限都有了些比較清楚的理解，雖然在看見與做出改變的時候很辛苦也很吃力，但真正可以判斷哪些是身己可以承受的，又哪些是我無法以一己之力去完成的事，給予自己合理的期望之後在心情上能有很好的調適，生活上也開始比較有動力，能夠真正站為了生活而生活吧！在諮詢的過程中，覺得自己獲得了很多層面的支持，讓我可以把身己的步調調整到最適合的狀態，結束之後也留了一個足夠的心理空間去面對生活中的突發事件，像是禁內在外運轉機制重新上了油，變得舒暢一些，也覺得長出了一些彈性，非常感謝！

日期： 110 年 12 月 27 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>在這段療程中看見了很多隱藏的自己，學習去察覺他們在我身體裡的什麼位置，想要為我帶來那些貢獻，並且和那些想保護我卻帶來負面影響的人對話，接納他們，並請他們和我一起合作。在這當中我也學習保持日常生活的規律性，讓自我的復原和現實中要做的事能同時並進，但也知道在需要休息時休息。</p>			

日期： 110 年 12 月 18 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>首先很感謝心理師語洛給予我的幫助。雖然在每一次治療的過程中，曾說出心中那一塊傷痛，但是語洛總是鼓勵我，也讓我能放心的說出來。雖然一樣是說出來，但是與在教會中與牧者的交談是不一樣的。每一次的療程中，讓我越來越釋懷，漸漸的在親子關係中也有了逐步的進步與恢復，而自己常有負面情緒，也漸漸能找到方法。雖然還是偶而會卡住，也可以按照語洛教的方式，使自己的狀態好一些。我相信未來我一定能夠走出過去受到的遭遇和經歷，也謝懷仁中心。</p>			

日期： 2021 年 12 月 26 日