

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0970555212	出生年月日	86.9.22

收穫與心得 (100~300字)

大約半年的時間，一開始踏進諮商所是迷惘的，面對工作、親人有礙親密關係的界線十分困惑，甚至一度因為這些情緒界線議題而情緒低落，然而在這裡，找出了界線無法明朗的原因，原來自己有種不輸人的骨氣，所以不想「欠別人」導致無法拒絕別人，這是一個我想都沒想過的點，在釐清自己不舒服的原因後，開始改善界線的議題，自己生活也不再那麼困惑，回顧整個歷程，一次次探索行為背後的原因，真的很神奇，很感謝能有這個機會可以認識自己，使自己在個案工作上、人際關係上都多一點的認識與啟發，像是找到一個開關一樣，期許自己在未來能帶著在諮商的觀察，更對自己或工作能有更多幫助。

日期： 111 年 9 月 27 日

社工服務民眾，其實社工也需要協助

大學畢業後，進入社工服務領域 10 幾年，工作上除了督導提供行政、教育和支持的資源外，面對個案服務的困難、情緒等問題卻無人可說無人會懂，加上我從小被教育成獨立自主、有困難要自己處理，因此苦往肚裡吞。

多年後，我第一次接觸到慧敏老師，覺察到我需要協助也鼓勵我申請 110 年「許明傳社會福利公益信託基金」贊助懷仁全人發展中心的社工人員諮商補助方案，我思考很久終於決定勇敢面對自己，並很幸運地獲得補助，透過慧敏老師的 10 次心理諮商的協助和引導，讓我開始探索自己、理解情境、勇敢面對自我恐懼，及找尋自處的方法，真的非常感謝慧敏老師，尤其慧敏老師得知我 111 年調換到新的工作職場，關心我的身心狀況，建議我爭取第 2 次心理諮商機會，非常感謝懷仁全人發展中心願意給我 111 年心理諮商的機會，今年因為疫情關係，雖然只有 2 次心理諮商，但每次都是在我需要協助的關鍵時刻，慧敏老師安排時間讓我有一個安全放心的空間，可以紓壓、覺察和照顧自己，心理諮商對社工人員真的很有助益。



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0953 44 3588	出生年月日	67.4.4

收穫與心得 (100~300字)

經過10次的諮商會談，面對自己的情緒和覺察對情緒的感受力，在面對自己的狀態的不容易。

在工作中每個談會時，更深刻的體認到認識和覺察的不容易，和有階段性的階段，在進退退還中透過諮商師的陪伴，能相對穩定的變動中的生活及面對個案的不穩之中，獲得相對的安定感，感謝基金會和婦仁持續對社工人員的友善支持~

日期： 111 年 10 月 19 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0919990315	出生年月日	71.12.10

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

因從事助人工作，在工作上須面對各種家庭樣貌、個案狀況及挑戰，無形之間易累積許多負面情緒、能量與無力感，下班後又須面對自身家庭狀況與負擔，多重壓力下容易身心耗竭，透過與諮商師的分享、討論，讓我增加自我覺察的部分，也能夠獲得支持與被接納，並且與諮商師討論過程中，看見自己的能力，思索可能處理的方向，也常看見自己所困住的問題、情緒及身心狀況，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

日期： 1 1 1 年 1 2 月 2 9 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♀
電話	0970766612	出生年月日	85/10/9

收穫與心得 (100~300字)

透過諮商開始檢視自己的生命故事並把他串連在一起，前面好幾次的在繞圈圈，但諮商師慢慢引導一起整理分析，~~這~~一開始因費用關係卻步，但也因為有補助，讓我能減清負擔並意識到自己的重要性。

日期： 111 年 7 月 20 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	生理女性
電話	0982-417913	出生年月日	82.06.16.

收穫與心得 (100~300字)

(105年至今)

社工最大的助人工具就是自己。自執業以來持續在懷仁及余心理師協助下發現並安頓自己，以成為相遇兒少及家長的穩定支持者；而今年在許明傳社工方案時資源挹注下初次體驗到：在撐起他人空間的同時，身後有山的美好體驗，即使只是減半，那一部份自我負責、一部份有人支持的感受很讓耗能的身心盈滿感謝，知道有意識的自我照顧是被肯定的，這是經濟與身心的雙重打氣。再次謝謝。

日期： 110 年 10 月 25 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0928157649	出生年月日	79/04/27

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

很謝謝許明傳社會福利公益信託基金能提供給我這個機會，讓我能通過社工人員諮商補助，礙於諮商的開銷壓力很大，總有諸多的考量，然而能在照顧年邁雙親的照顧壓力下，能有這樣的補助機會減輕我的經濟負擔，也能透過諮商師的專業諮商，釐清、整理、靜下心去感受自己的狀態，去抒發自己的壓力，讓沉重的照顧者能有抒發的管道，也透過諮商得到一些紓解壓力的方法，因此期待明年度也能持續有這樣的方案，最後非常謝謝懷仁及慧敏老師期間給予的協助。

日期： 1 1 1 年 1 2 月 0 7 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0982231557	出生年月日	70.11.9

收穫與心得 (100~300字)

謝謝方杜心理師這段時間來的陪伴和忠懇的建議。有許多感受是過去沒有看到過的。深刻祝福我在看別人的角度。若說要命人和好是何等的困難。而杜心理師的溫暖每話語。哈哈给了我更多空間去理解人的難處。愛自己對我來說比較容易。因為我喜於自己清楚。做什麼事能感到開心。但人卻不是那麼容易。能更多去同理人給我更多力量去別別人。感謝方方案提供給社工人員的幫助。讓我們在晤談時梳理情緒。找到勇氣繼續工作。也更認識自己。一個心理擔子帶越輕越自由的能繼續的工作和場上持續服務主

日期： 111 年 12 月 5 日