

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	19870309

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

感謝申請許明傳諮商補助通過，這十次透過諮商師的諮商讓我了解自己進步了什麼、釐清了什麼、對於對的事情上面專注於前、不再容易和以前一樣搖擺不定、沒有自己的定見、不再怕讓別人不開心等等...很多很多，而我也因為許明傳諮商補助的幫助之下尋找到工作，目前也開始自己新的人生課題，雖然遇到更多的問題，但會嘗試解決，不是愣住無法向前，非常謝謝許明傳諮商補助讓我可以迎向不同的未來以及不同的高度。

日期： 1 1 1 年 1 2 月 3 1 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0981982877	出生年月日	1990/11/04

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

真的非常感謝許明傳基金會提供的諮商輔導補助計畫，第二年還能獲得計畫補助的名額，由衷的感謝。

心理的傷痛無法透過擦藥、吃藥就可以處理傷口，而需要一次次的與諮商師對話、互動，甚至得尊重內在自我療癒的速度，而非一蹴可幾。在這過程中，意外碰到新冠疫情的爆發，影響了工作與收入，而社會上、環境上充斥著各種不安與動盪，更加深內在失衡的狀態。

很感謝我的諮商師:陳慧敏老師，在我遇到經濟困難之時，協助我申請許明傳基金會提供的補助計畫，得以讓諮商的心理療癒可以持續，不因經濟而被迫中斷，此項補助計畫猶如黑暗中的燈塔，照亮向前的路，提供繼續努力活下去的動力，發自內心的感謝許明傳社會福利公益信託基金會的幫助。

日期： 2 0 2 2 年 1 0 月 1 7 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0918428680	出生年月日	10.10.1
收穫與心得 (100~300 字)			
<p>心靈上的幫助很大，有更大的力量支撐可以 繼續好好過生活。 謝謝老師專業的諮商， 讓我得以釋放憂傷，並從中獲得力量 與支持!!</p>			

日期： 111 年 12 月 5 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0975676479	出生年月日	1986/07/30

收穫與心得 (100~300字)

很謝謝許明傳基金會再次讓我申請諮詢。
 很謝謝戴老師也依據我的需求再次幫我申請諮詢。
 治疗的這數時間经历了許多事，很遺憾治疗關係最後并不理想。
 無論如何，已經努力過了。也很努力了，治疗是個双向關係。
 再次謝謝許明傳基金會，和戴老師的陪伴。

日期： 111 年 2 月 5 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	99.7.5

收穫與心得 (100~300 字)

第1次: ^我覺得莫名其妙

第7次: 撲克牌大賽

第2次: 覺得更莫名其妙

第8次: 撲克牌大賽
我贏了

第3次: 可以接受這裡的環境

第4次: 覺得好無聊

第9次: 終於要結束了

第5次: ^{那麼}為什麼要上課時間來
_{拍照}

第6次: 玩撲克牌

第10次: 玩動沙好好
玩

日期: 111 年 8 月 22 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

①

姓名	[REDACTED]	性別	男
電話	0985908122	出生年月日	1998/3/11

收穫與心得 (100~300字)

之前因為一些事情有找社工幫忙，因此才來到了懷仁認識了徐老師，在這兩年來的談話中，我更了解自己，更認識自己，也在徐老師的協助下，進步了很多，自己也越來越越好，我也一直很努力的想讓自己變正常，解決從小到大一直以來的傷，可以說就是因為來了懷仁才有現在的我，90%完好的我，雖然傷口沒有全部補上，但這已經不影響我了，藥物控制也是很重要的，經徐老師的建議下，我提起勇氣去看了精神科，在藥物的幫助下，好得更快了，最近使用量也隨著我的狀況的好轉有在減量，真的很感謝徐老師和懷仁的協助。

日期： 2022 年 11 月 16 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0920480601	出生年月日	81.6.1
收穫與心得 (100~300字)			
<p>可以比較不用擔心金錢的問題,能在需要時 便持續回診,不像之前只能一個月認商一次, 而可以在需要時預約時間,金錢的心理負擔 也降低很多,雖然不確定自己的狀況是否真的 有好轉,但是可以感覺自己的心理愈來愈穩定, 焦慮感也比以前少了些。</p>			

日期： 111 年 11 月 15 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0911765545	出生年月日	82/4/1
收穫與心得 (100~300字)			
<p>因為自律神經失調的關係，醫生認為我應該要接受心理治療，因此來到這裡進行諮商。在這10次談話當中，焦慮感有下降許多，也有一些身體反應漸漸消失了，雖然再來可能沒辦法再來諮商了，但這陣子的諮商還是對我有所幫助。</p>			

日期： 2022 年 11 月 1 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓 名		性 別	女
電 話	0935-231-092	出生年月日	1989-09-11
收穫與心得 (100 ~ 300 字)			
<p>感謝許明傳基金會的補助金，讓我在離婚訴訟期間的人生最低潮時期，又經濟上不允許的情況下，可以有心理諮商的療心過程，也遇到了一個很好的心理師徐語珞，之前在其他地方諮商的感受不好，但在懷仁我感覺每次諮商都得到很多的收穫，內心被傾聽的感覺真的很重要，讓我在痛苦中的重擔也輕了不少，更解除了我許多困惑，希望之後可以繼續在懷仁諮商。</p>			

日 期 : 1 1 1 年 1 2 月 1 6 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0932837564	出生年月日	85/12/3

收穫與心得 (100~300 字)

在這些諮商療程中,我在學習陪伴照顧自己的過程中,因為需要時間,也學習接納自己的缺陷,不批判,也慢慢越來越敏銳於內心需要,從不會有情緒不流淚,到現在是每堂課都崩潰大哭。

日期： 111 年 12 月 8 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

16

姓名		性別	女
電話		出生年月日	1992. 10. 16

收穫與心得 (100~300字)

因為聽 Podcast, 才知道這個機構, 在我情緒很糟糕, 甚至無法正常工作, 很感謝來親者的資助, 讓我從最初, 最糟的時候, 每天吃兩顆鎮定劑和抗焦慮的藥, 經過 12 次咨商之後, 現在不用太仰賴藥物, 也可以自己控制情緒憤怒, 憎恨焦慮, 一切回歸平靜, 偶爾的負面情緒干擾我, 但是頻率減少很多, 現在漸漸恢復對工作的動力, 和生活的熱情。

日期 :

2022 年

8 月

8

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0911112616	出生年月日	115.11.29

收穫與心得 (100~300字)

恩佐從心門緊閉，到願意開心扉
 與人連結。萬分感謝左老師的專業引導~
 尤其情緒表達這一塊，已經可以說出：「我生
 氣了！」而不再是獨自關在廁所生悶氣。
 朋友、學校、爸爸、家庭這些都改善不少。
 謝謝左老師♡
 問題

日期： 111 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	0933 727558	出生年月日	76.8.25
收穫與心得 (100~300字)			
<p>在這幾次的諮商過程中,漸漸更多的了解自己,學到用不同的眼光看自己,用不同的方式面對困難,發現自己可以有許多不同的選擇,現在感覺到自己的生充滿許多有趣的事情,面對未來也帶著盼望和期待,這是我來到這諮商最大的收穫,我會帶著這些收穫,踏上未來的旅程!</p>			

日期： 111 年 8 月 5 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0917872301	出生年月日	65.10.23

收穫與心得 (100~300字)

空間的整理, 生命日復一日的經歷
各種不同的變化, 好像也該理一理,
如換季衣櫃的斷捨離, 心理師聆聽
引導, 給了一個安全的對話空間, 重新
整理自己的內在情緒, 為生活的難
考驗, 悲傷喜悅... 給了一個出口, 經過
梳理後的自我, 彷彿重新得力, 有了
往前邁步的力量!

日期： 2022 年 8 月 23 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0955324752	出生年月日	47/09/25

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

從 103 年開始諮商到 2022/7/15 歷經 57 次的諮商
 是一段漫長的經歷 中間生活環境的變異 疫情的攪局 確診的停滯
 身體的傷及體力無以無繼的負荷 工作的轉換等等的耽擱 無法順序諮商
 迄今為止九個年度的斷斷續續諮商 對江老師和我們母女來說 是一場與時間長賽的過程

感謝貴單位的慈善協助 讓經濟困頓的我能隨喜功德繳諮商費 助人於實際
 也謝謝江老師悲憫心 為我們申請 12 次的協助諮商課程

然事不盡如人意 目前為照顧生活 先安身養神方能工作續命 想來隨緣順流而動
 不強迫急於做些超出體力範疇的行動 但感謝老師長年來的耐心陪伴

自己曾身為協談助人者 陷入思維模式的泥沼 頑固的責任感 放不下的自我綑綁 是老師
 難以施力的點 自己痛苦的源頭 生命共同體的依附難題 總在清明混沌中掙扎
 未來的路 生命的結 還有一段路要走 諮商的當下 對我來說 幫助我自己整理自己的情緒
 和思維 能得到安定的力量 重要的是自己的苦與委屈有老師能同理 接住感受 對我來說那
 就是釋放與接受新的能量很重要

希望新工作身體適應 再回到諮商室 展開另一輪的探尋 期盼活出新的自己
 不受牽絆 活得自在 心靈自由是我最大的渴望

日期： 1 1 1 年 1 1 月 2 6 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0968891212	出生年月日	72.1.9

收穫與心得 (100~300字)

這次安排習商讓我每次都心情變的開心很多的
 如果之後有的空的時間會想要再安排會談
 也讓學習如何跟人溝通關於親子教養的
 問題讓我知道如何跟孩子溝通孩子的相處
 跟孩子的關係也變的比較多~~用~~要用鼓勵的方式
 用點交換禮物的~~法~~模式讓孩子變的更想學
 習

日期： 111 年 12 月 24 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0953~53413	出生年月日	68.5.21

收穫與心得 (100~300 字)

感謝老師，如雨天撐傘般，陪伴著一起走過一段路，讓自己得以拾起些許力氣繼續慢步前進，收益良多。雖然目前這段路可能還要很長很遠，但會先自己嘗試著走，看看現在的自己可以走多遠，沿路上看到的風景會不會跟以往有些不一樣，或許一樣會有崎嶇、或受傷，但同時也會感念著我所遇到的每一個時刻，都是來自上天給予的禮物，我會好好收著的。

日期：~~2022~~ 2022 年 9 月 7 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0910333281	出生年月日	87/1/16

收穫與心得 (100~300字)

「Life is 10% what happens to you, and 90% how you react to it.」這是我很喜歡拿來為編自己的一句話。因為如果它是真的，那就代表我的人生還有机会^{賭一把}。人們總是把不能掌握的部分稱為運氣，剩下的要看你努不努力。可運氣究竟佔人生多少成份呢？沒有人知道。或許我們讓大雨停止，謝謝你們給我一個地方等雨停...
但

日期： 111 年 8 月 22 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0919501043	出生年月日	85/06/11
收穫與心得 (100~300字)			
<p>由於憂鬱症的關係，開始了這次的諮商，由於當時有金錢上的困難，因此申請了補助，在諮商的過程中，透過諮商師的引導，我慢慢的了解自己心裡的想法，與克服心中的那道關卡，如今補助結束了，或許我還沒有回到最好的狀態，但在這段時間的幫助下，我覺得我的身心狀態進步了很多，我很感謝懷仁有這樣的資源，對於我這樣需要諮商又有金錢困難的人來說，是很大的幫助，這次的諮商也讓我有很好的經驗，往後若比較有預算的狀況，我還是會回來懷仁的，謝謝。</p>			

日期： 2022 年 12 月 30 日