

①

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	生理性別	女
電話	0955888603	出生年月日	1975 / 12 / 23

收穫與心得 (100~300字)

身為家暴領域第一線服務的社工，需要聆聽並了解當事人的受暴經歷，以評估案況、連結資源、進行處遇，服務內容有時還包括協助法律相關文件的書寫、陪同驗傷就醫等，因此除了感受到當事人莫大的恐懼及無助，還需要知道很多的細節、看見很多血淋淋的傷口、甚至聽見電話中正在發生發力的嚎哭與尖叫，那些超越常人所需經歷的苦痛，除了讓社工們覺得心痛不捨外，亦會勾引出自己內在許多的難受，替代性創傷幾乎難以避免，諮商是十分必要的，但是社工的薪資結構目前仍未跟上通膨與物價，想要兼顧自己的心理健康和日常生活，著實十分困難，任職的機構雖有督導角色，但在量能上，仍以行政協助為主，難以提供其他專業的諮商或幫助，此時，有懷仁提供的社工師方案，如同甘霖，可以照顧社工這樣的第一線工作者，當第一線工作者能夠維持良好的身心狀況，才能回頭提供個案更好的服務。

本年度在懷仁尋求的諮商協助，由資歷豐富的諮商師進行，除能理解社工工作的不易，在個人創傷部分的釐清與整理，尤其提供深厚的療癒，並協助建立個人資源，在與諮商師工作的過程中，也間接培力了自己在助人領域的工作能力，非常感謝懷仁全人發展中心與許明傳社會福利公益信託基金共同提供社工諮商補助。

日期：2023 年 12 月 1 日

2

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	女
電話	0910-061829	出生年月日	73/11/12

收穫與心得 (100 ~ 300字)

掙扎了許多年，終於踏出諮商的腳步，找尋迷失好久的自己。平時身兼太多角色，諮商時的那一個小時，我可以是我自己：焦點在我、感受在我、呼吸在我...終於可以換我被理解被照顧了，因此也是我最珍惜的時刻。

諮商讓我體認現在總總的一切，深深被過去所牽絆，慢慢找到絆住自己的原因，透過澄清、再次定義，進而恢復、強壯起來，確實也改變了我的生活模式與處事行為、態度，面對一樣的處境，我不再發抖、自責了。而我也更有力量能去面對現在的總總角色。感謝慧敏老師的陪伴，打開我看自己的眼睛與心，認識並且接住年幼時的自己，與自己和好。透過諮商，也更強化我在社工角色的敏銳度、會談技巧，給予我的服務使用者更精準的分析，提供更溫暖與支持的服務。

日期： 113 年 01月 20 日

3
計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0926-283066	出生年月日	58.04.29

收穫與心得 (100~300字)

長年來接受和平醫院楊志賢醫師的治療，一直都很感謝楊醫師耐心、細心地傾聽我心裡面對疾病的痛苦，同時楊醫師亦告知我是PTSD的患者，且轉介到懷仁全人發展中心尋求陳慧敏老師的治療。

在陳老師的治療期間感受到老師有滿滿從天主來的愛，願意接納、同理我生命中的軟弱、无助，亦逐漸對EMDR有初步的認識與瞭解，雖然我的治療仍有一段長路要走，但我深信在老師與楊醫師的專業與愛之下，我的創傷能得著醫治。

最後要感謝陳老師與懷仁全人發展中心，能体谅我在經濟上的缺乏，願意給予我在治療上的補助，願天主紀念你們為我所做的一切！亦賜福你們全家平安！

日期： 112 年 11 月 15 日

4

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0953-221-653	出生年月日	72.10.7

收穫與心得 (100~300字)

在這8次的諮商過程中，我有一種將自己的生命歷程再瀏覽、挖掘的感覺。許多塵封的記憶、經驗，在諮商師的協助下，重新看當時的我怎麼了。這些感受、想法以及我的陳述，都好像被重新刷過似的。我曾在要繼續勇敢面對與逃避中徘徊，所幸前後兩位諮商師的接納與鼓勵，讓我有足夠的安全感可以選擇勇敢面對；明白有些問題無法根除，但期待能藉由諮商，能更勇敢的跟每一個面向的我相處的更融洽。很謝謝康仁的資源以及兩位諮商師的陪伴與協助。

日期： 11 年 9 月 23 日

4

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0953-221-653	出生年月日	72.10.7

收穫與心得 (100~300 字)

在進行 EMDR 過程中，深刻感受到自己身體上的不適感，雖然我一直都知道自己在壓力情境下的反應，但進行 EMDR 時，再次將那些身體感受放大而強烈許多。

謝謝朱老師透過 EMDR 協助我緩解那些身體的不適感，以及每次在我自己認為狀態反覆游走在好壞間時，老師總是耐心的告知與提醒「會這樣是正常的」，讓我安心相信自己，與接納這樣反覆游走在情緒狀態好壞的自己。感恩孿仁能提供這樣的方案，使我在助人工作(社工)中，有被支撐著讓我可以持續在自己的工作中。

日期： 112 年 12 月 22 日

5

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0975389594	出生年月日	85/07/25

收穫與心得 (100~300字)

在這14次的諮商中,每次的談話對我的幫助都很多,不單只是舒壓而已,更多是釐清自己與原生家庭之間的互動模式,還有認識自己過去的創傷,以及如何接納自己,在與自己合好,重新看見自己的優勢,也更知道自己需要什麼。當然,最重要的是陪伴自己走過失去親人的過程,身為助人者,工作的耗能再加自己的痛苦,如果沒有諮商,大概2個月就 burn out 了。所以很感謝有這項補助,可以讓我能有個空間放鬆及療癒自己,如果明年還可以繼續這項補助,那會是最好的消息!! 相信在場的社工們一定都很需要!

日期 : 112 年 12 月 21 日

(b)

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0935-688-702	出生年月日	1979/10/21

收穫與心得 (100~300字)

很感謝懷仁有這個計畫提供給社工使用。當一個社工、一個助人工作者，常常消耗能量在個案身上，能量在日復一日的工作中流失，使得社工陷入了黑暗中，影响到日常生活、精神狀況，甚至失眠。這樣的耗能會吞噬社工的心理健康到陣亡。很幸運參與計畫，每次的會談，能放鬆安心的談，工作、生活互相影響的狀況。從中了解到生命中的課題、工作生活思想間的互相影響，連帶到人生議題的反思。從自我責難、挫折，透過晤談，獲得滿滿的正能量和正向支持。重新修補一顆被社工環境和工作戳得滿是傷痕的心，重新獲得能量。能有一個願意聽社工表達挫敗和憤恨的地方，真好。讓社工除了貢獻正向能量給社會之外，有人可以接住社工，接住社工去出來的負能量，使社工有機會修補配、補充能量、滿血復活、為社會再繼續努力工作。萬分感謝一切協助這個計畫執行的每個人和宋老師，謝謝。

日期： 112 年 9 月 7 日

1

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	女
電話	0903382966	出生年月日	1998/07/28

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

以前的我曾覺得，為什麼我都沒辦法好好談一段正常的戀愛，不是被劈腿、就是被說：「感情淡了，彼此不適合繼續交下去」，那時候我很崩潰、很難受，甚至有想不開的念頭。

感謝當時協會的心理師，推薦我去懷仁諮商，面對自己、看見自己小時候發生的事，從中接納自己。過程當中，經過幾次的晤談，以及回去自我覺察過後的結果，我發現其實自己做每一件事情都是有努力、認真，不隨便敷衍了事，我經歷的事情，會讓我在未來更加速認出那對的人、我所想要的人生規劃，甚至認識同類的友情、夥伴。

如今的自己，我會記錄我每天的生活，看見我每天出現的情緒樣貌，接受現階段的自己，因為我已經很努力了！

日期： 1 1 2 年 9 月 9 日

社工的替代性創傷，因為有心理諮商師而獲得療癒

感謝許明傳社會福利公益信託基金及懷仁全人發展中心，提供美好的、支持的機會，讓我可以遇見慧敏老師，尤其是在我的社工職涯遇到困境時、在轉換不同的工作領域期間，因為慧敏老師和貴中心的支持，讓我有機會在慧敏老師每次、每次的心理諮商過程中，開始接納自己、肯定自己、理解情境，慧敏老師除了傾聽、支持、鼓勵、陪伴，也提供行政、教育和支持的督導，真的非常感謝貴中心和慧敏老師讓我有一個安全放心的空間，可以紓壓、覺察、照顧自己，並獲得問題解決方法，心理諮商對社工人員而言真的非常有助益。

。

11

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0932 629 141	出生年月日	82.9.6

收穫與心得 (100~300 字)

從諮商中有機會探索自己在壓力事件下、在關係中、在生命歷程裡自己過往未注意到的情緒、內在狀態及反覆出現的模式。並在諮商關係中體驗自己的徵結點，能透過當下的感受連結過往經驗或其它生活事件，保有觸類旁通的體會，且幾乎每次諮商都有情緒抒發、更多接觸自己的機會。

日期： 112 年 9 月 7 日