

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

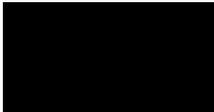
姓名	██████████	性別	女
電話	0932019332	出生年月日	66/02/13

收穫與心得 (100~300字)

經過一段時間羅老師的分析與帶領，原本憂鬱症狀嚴重的我，慢慢的有了方向，也讓時間沖淡了心裡的傷痛，有些事情不是自己能掌控的，就要學著放手，有些事情想做就要去做，對自己好一點，別人才會對你更好，因為我值得!

日期：112年 1月 4日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

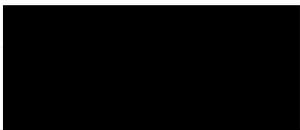
姓名		性別	女
電話	0980-262-750	出生年月日	58.06.06

收穫與心得 (100~300 字)

這段日子以來,很感謝聶語珞老師的指引,讓我學習到該回去如何面對自己的孩子(如何與孩子相處)原本是該孩子來和老師諮詢的,但孩子還無法外出與人接觸,透過與老師諮詢過程,我將老師教我的方式回去告訴孩子,雖然孩子還無法回去學校面對人群,但是孩子現在可以進步到自己外出買飲料,雖然次數不多,但對媽媽而言,是一大步(很开心),所以要很謝謝語珞老師的幫忙,也特別感謝老師幫我們申請許明傳基金會,讓身為媽媽的我在可負擔的經濟下,得到諮詢的幫助,謝謝!

日期： 112 年 9 月 27 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0966422368	出生年月日	67.1.26

收穫與心得 (100~300 字)

每一次諮商，內心都有滿滿的委屈
要訴說，老師幫助即成為了解內心糾結
每次結束後可以在更勇敢走出去面對人。
很感謝！

日期： 112 年 10 月 31 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	男
電話	0955455565	出生年月日	68/9/27

收穫與心得 (100~300 字)

謝謝呂老師與懷仁的協助，提供我這筆補助，在生命中無助與脆弱的時候，得到溫暖的照顧。

很感謝呂老師在得知我的狀況下幫我申請補助，讓我在沒有後顧之憂的情況下可以跟老師分享生活中的點點滴滴，讓生命找到出口與方向，也很感謝許明傳諮商計畫，讓有需要的人能得到幫助與溫暖，也謝謝懷仁，在生命低潮時得到了協助，由衷的感謝大家，謝謝！
給予

日期： 112 年 6 月 20 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0905914858	出生年月日	1998/07/29

收穫與心得 (100~300字)

選擇來懷仁諮詢一開始覺得害怕，但從第一堂課開始，呂老師提供的諮詢服務很專業和很明白我當時的狀況。從身心方面受到的壓力與兩性關係導向，老師都很專心且有耐心地聆聽我的問題，同樣也提供很多實用的建議，真心我感覺有把我心裡的壓力和困擾減輕了不少。感謝呂老師以及許明傳社會福利公益信託基金所給予的機會，讓我身心與心得得到很大的幫助。

日期： 2023 年 07 月 21 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0928445787	出生年月日	85/11

收穫與心得 (100~300字)

感謝基金的補助，這真的很大程度上減輕了壓力。

有好幾次都想要停下來，停止這件事，停止談話，減少費用花費。對於自己的問題、狀況，也真的不知道怎麼做，雖然我已有去查資料、上網查、有找人聊，更多是去書裡找，試圖跟自己的談話，嘗試看到的方法用到自己身上。~~(製作規則或規律?)~~

我想改善、改變，雖然知道但還是很多時候不知道怎麼做，可能未掌握合宜的方法？

這樣的個人、獨自的過程中，想要自己看自己似乎困難是正常的吧。到後來除却該繳納的^以外不再~~再~~花費，如若沒有金早就停下了吧。

這樣的途中，確確實實有人看著我說話，能請他跟我討論，能^好得到自身以外觀點的意見，由衷致謝。

在述說詳細深入的sth.後

日期： 2023 年 11 月 10 日 6 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)			
<p>生活的歷練 現實的樣貌 每個人都有自己的內心戲與面對不確定的各種挑戰 分秒必爭的緊張生活模式 有時來不急感受 麻木了覺知 在現實裡為生存汲汲營營 生命過程充滿意外的變數 歲月的追逐 老化的身體 健康亮了紅燈 在在威脅 內在對生存的恐懼 慌亂裡的糾結 除了默自承受訴與誰 話說有人聽 聽能懂 懂了不批判 能同理 站在同一個程度平台對話 知識的奉獻 常識的分享 耐心的陪伴 溫暖的關懷 放鬆的笑臉 穩健的專注 這是協談室裡的老師布施 也是自己生命黑暗艱難時 亮起的一盞光明燈塔 陪著自己尋找方向 走進未竟歲月的能量 感謝懷仁悲憫眾生 濟世情懷 救度心苦與貧疾 在紅塵亂世中 佇立光明巨塔 布施 溫暖與支柱 感謝文賢老師 感恩來到生命中的一切 感恩自己陪著自己走過這一切</p>			

日期： 年 月 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0919582543	出生年月日	1982.11.28

收穫與心得 (100~300 字)

更識自己的感受與接受方法
改良自己的長輩、謝謝。

日期： 2024 年 01 月 05 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0931562607	出生年月日	73.1.13

收穫與心得 (100~300字)

真的很謝謝淑薇心理師和懷仁。在諮商室裡意外聽到有這個方案時，我內心很感動。覺得被淑薇老師看到我真正需要。那時經濟的焦慮一方面在會談中被支撐，實際也在來諮商時不感負擔。

謝謝你們設計了這個方案。還有需要的人，可以更無後顧之憂的整理自己。和獲得能量。非常感謝 😊

日期： 112 年 9 月 28 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	女
電話	0905085985	出生年月日	83/09/17
收穫與心得 (100 ~ 300字)			
<p>自高中以來就接觸到仁敘老師，並開啟了一段諮商的旅程。很謝謝老師在每一個心理的問題上給我專業的引導和思考方向，雖然如老師所言，我真的每一次都走到人生的盡頭了才回來諮商，但謝謝老師在我最困乏又需要幫助的時候協助我申請補助。去年三月又一次經歷被侵犯的創傷，老師依專業的判斷介紹了語珞老師給我，本來對於要重新描述、重新整理很抗拒，但謝謝語珞老師給我很友善的節奏還有一些小方法，幫助我慢慢走過作動眼治療的過程。雖然還沒有走完，但是能夠有你們的專業和照顧，真的很令人安心也感到有幸，謝謝。</p>			

日期：2024年2月16日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0961-407-885.	出生年月日	84.03.07.

收穫與心得 (100~300 字)

很感謝在當時身心交瘁、以及經濟狀況不穩定的情況下能夠接受這個幫助。為我來說，完全~~是~~^就是天主給的禮物；一股平安由然而生(當我得知補助通知^{申請}過了時)。

感謝天主!也感謝促成此計畫成立的所有人，
謝謝你們辛勤的耕耘，願平安喜樂常與你們同在♡

日期： 112 年 12 月 2、 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0912290051	出生年月日	75年5月1日

收穫與心得 (100 ~ 300字)

剛開始是我的本堂神父引薦我到懷仁諮商，很幸運地遇到同是教友的守玫老師。我們初次相遇，老師就帶著我祈禱，讓我知道我是被天主愛的。我也非常慶幸，整個諮商的過程，都有聖母媽媽仁慈的守護看顧。守玫老師陪伴我走過家暴離家初期的混亂不安，在最痛苦的時候，溫柔地傾聽，幫助我重新站穩腳步，帶著孩子重建生活。諮商後期我們一起檢視了成長路上的創傷，讓我可以更清楚地找到自己的盲點，找到新的應對模式。

謝謝守玫老師看見我的需要，為我申請許明傳補助方案，減輕了很大的負擔，讓我能最急難的時刻，得到必要的支持。

上主是我的牧者，感謝天主

日期： 112 年10 月30 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0935 127 309	出生年月日	1986年 9月 28日

收穫與心得 (100~300 字)

曾經,我以為自己是個不被理解、可憐的怪人,會談從今年
 2023年6月至今,期待著每週五到小懷仁諮商,剛剛(%)會談結束
 前老師說了一句「即便在黑暗裡面,仍向陽光走去」。我以前喜歡黑
 暗至今,不願面對車水馬龍,但心中只有「主這道光-這段真理-生命-
 道路」,是教養神父推薦我來諮商,否則我仍受著那菜瓜布負面泡
 這段時間經歷了籌備婚禮,不知道是嫁給房子 or 不是愛情的婚姻
 只能跟純如老師說任何點滴,雖然大部份是負面的,但好像學
 會跟侵犯性的人 say no,我會憤怒、不舒服。似乎人生有一些些很小
 的改變,不曉得是不是對人生對盼望的起點,但至少是有被教員實到
 很珍惜 & 感謝補助,每次卻帶作業功課來,深怕浪費每一次的會談,
 原諒諮商 & 補助能 keep 幫助需要的人兒,真心感謝。

日期： 142 年 12 月 8 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0935127309	出生年月日	1986.09.28

收穫與心得 (100~300 字)

歷經半年多之久,每週一次次的諮商輔導,除了了解到原生家庭所帶給的觀念「是無知且不一定正確的」,也因為沒我實在沒人能夠討論這些內心最深的「心事」,諮商從開始慢慢發掘,並省思自我的人生價值,即便身陷幽谷,也有老師及五年我同在,慢慢覺得喜歡來此地談話,且希望能夠聊得更久更深入一些,畢竟就連難以討論的「先生」,都能到中心步與老師溝通,或許無法馬上改變關係,至少稍微能了解自己在世上是有價值的,被銘所愛,被「老師」承接的「感覺」,更是完全的所在,感謝。

日期： 2024 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	0911 - 927 960	出生年月日	86 / 12 / 14

收穫與心得 (100~300字)

幫助我整理生命經歷，與自我的狀態，
增進覺察。

日期： 112 年 11 月 13 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♀
電話	0910-230-062	出生年月日	1999.02.28

收穫與心得 (100~300字)

有幫助到我心情上開始平靜下來,可以正常些的工作跟生活,雖然還是會有突然陷入的狀況,但能夠有些不同的想法去面對了。
跟以往

日期： 2023 年 10 月 11 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0925251156	出生年月日	92.03.26

收穫與心得 (100~300字)

通过完成这次的心理咨商,我深刻体会到了对自己内心的认知和情绪管理的重要性,咨商的过程让我学会倾听与理解他人,也提高了我的沟通能力。因为老师的专业指导,我更清楚的了解自己的心理状态,学到了有效应对压力和困难的方法,更重要的是学会了接纳自己的坏情绪,也让我有了更好的心态能更好的处理生活中的挑战,所以心理咨商不仅是解决问题的工具,更是改善生活态度的支持系统,我现在更能够平衡情感和思维,建立健康的人际关系(母女关系),咨商的过程也是我个人成长的重要一步。謝謝老师。

日期： 113 年 1 月 13 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0908325726	出生年月日	87.03.25
收穫與心得 (100~300字)			
<p>多年前雖然就意識到自己有諮商需求，但因學校免費的諮商資源幾乎排不上，再加上外面的諮商費用並不便宜，導致這件事一拖就拖了數年之久，一定程度上也間接造成原先就存在的身心問題在這些年進一步加劇，直到身體終於徹底抗議才下定決心進行諮商（雖然主要也是經濟狀況勉強許可）。</p> <p>目前僅諮商兩個月，看上去還沒有明顯變化，但現在的我已經意識到許多過去自己沒能或不想面對的問題，比起過去深陷泥沼而不自知，現在我很明顯正慢慢變好——就算距離真正找回理想的那個自己還有很長一段路，但至少已經跨出最困難的那一步。</p>			

日期： 103 年 2 月 16 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0930256782	出生年月日	82/04/13

收穫與心得 (100~300字)

非常感謝這次受到老師的幫忙，因自己單親要養小孩，讓我的經濟壓力減輕外還能夠去做心理諮商。
謝謝老師在這幾次的諮商中讓我更了解我自己，讓我知道原來我心中那個小女孩還沒長大，原來我一直在努力堅強不讓家人擔心。
上一段婚姻長期在壓抑，不擅於溝通，倒置於沒有好好經營婚姻，兩人傷害已造成看似也無法回去，但這條路是我自己選的我會好好地往前走，了解自己心中的問題，在面對下一段感情我也讓自己不在犯一樣的錯誤。

日期： 年 月 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0900601365	出生年月日	6/01/20

收穫與心得 (100~300 字)

謝=基金會有這樣,資源老師的協助,
 讓我在工作、官可、教養上有好的陪伴
 和傾聽,讓我的心理獲得安定的力量,
 沈思思維和肩事情的角度有所不同,
 知道如何面對問題,可以怎麼解決,
 很高興自己有這樣的机会,對我受益良多
 也跟朋友分享字商的好處,尋求資源,
 願意敞開的心,就有改變的機會,生命會
 越事越精彩而美好的人生在等著我開.
 Thanks.

日期： 11 2 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	0922854037	出生年月日	60年1月20

收穫與心得 (100~300字)

經由跟老師的協助，讓我更知道去處理我面對先生、婆婆親子間的互動關係要如何去對應，還有自己內心深處的恐懼害怕不安與負面情緒及思想，積極的處理有效率的做，能换位思考和努力的找回自己，不讓對方影響自己的身心靈，靠自己努力跟孩子溝通的時間變多願意和她分享她的喜怒哀樂，讓她不在活在之前被言語文字霸凌，下有自殺的念頭，咨商讓我對未來沒有更多的恐懼能繼續在這了家做鹽酥光。

日期： 113 年 1 月 17 日