

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0925360972	出生年月日	79/9/7

收穫與心得 (100~300字)

透過心理諮詢協助^我釐清在工作上誘發的個人議題，也梳理了工作的狀態，同時幫助我穩定在面臨角色轉換的不平衡狀態。

透過這樣的服務，也讓現在工作上的^{產生}情緒，得以抒發，我認為對於直接服務的工作者，是非常重要的資源。也能夠在直接服務的路上，能走的更踏實。

日期： 113 年 11 月 23 日

「許明傳社會福利公益信託基金」提供社工人員心理諮商服務

受益者心得

姓名: [REDACTED]

書寫日期: 2025/02/07

服務單位: 臺北榮總精神醫學部社會工作師

感謝懷仁全人發展中心提供給社會工作人員心理諮商方案!

很幸運的，我爭取也通過，得以享受到專業諮商師提供的治療與協助，使我得以停下腳步看看自己、照顧自己。

因著在第一線工作，我遇到個案的家屬在我面前使用刀子自我傷害，當下我的處置很冷靜很理性。然而過了1-2年，我出現會想到當時案家屬割手的畫面，也許也有跟其他個案自我傷害事件有關，這畫面持續出現在我腦海中大約半年之久，揮之不去。我受苦了一陣子，因為想到會讓我不安、我為什麼會想到我也不明白？後來我選擇面對這樣的自己，我開始找有處理創傷後壓力症候群(PTSD)經驗的治療師進行「動眼治療」與會談。透過心理治療、學畫畫、做運動、做些讓自己放鬆、愉悅的事情，希望自己身心健健康康。

持續進行心理治療五次之後，因為我的預算有限，我決定暫停。感謝陳慧敏老師，她主動表示願意降低諮商費用，她說「因為你是社工人員，我幫助你就間接幫助一些人」，我非常感動而接續使用較低的費用持續諮商，當年年終時，慧敏老師說，懷仁有針對社工人員的補助專案要我留意，我把握到申請機會，得知自己通過之時，非常開心。

這段期間，治療師協助我從正向的、輕鬆的畫面開始練習，再到談個案家屬割腕畫面，談著談著讓我去說、去感受、去面對、去理解自己、去關心與照顧自己。後來，我發現畫面頻次變少了、這個傷口事件漸漸地在結痂，變成一個疤痕，變成我記憶中的一塊，至今這樣的畫面幾乎不會出現了，就算出現，我不會那麼地被困擾。因著維護我個人身心的健康的需求，我確實需要持續會談，以面對工作中的壓力與安頓自己。

再次感謝懷仁支持第一線社工人員如我，謝謝你們!謝謝許明傳社會福利公益信託基金的贊助，使第一線社工人員可以更容易使用到專業的服務!

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	●●●●●●	性別	女
電話	0919915587	出生年月日	86/11/29

收穫與心得 (100 ~ 300字)

謝謝有這個機會讓我意外從工作中面臨的事件中更認識自己一些，也逐漸找到自處的方法，走出一條新的選擇。起初僅是因為工作的各種壓力喘不過氣來諮商，但隨著討論的深度，心理師陪伴我看見面對壓力下的自己，原來帶著很多過往累積的議題，從家庭開始的傷痕一一被掏出來，那些原本不願面對的，都在很安全的小房間裡被翻出來整理，也許過程疲憊不堪、也許波掏淘湧，但隨著越來越多的看見，明白在不同的地方再受著一樣的傷，一遍又一遍，心理師會在旁陪伴著我看見再重新做選擇，漸漸能明白，有的時候抽離出來會有很多不一樣的洞察與方向，不是只能被困在傷痛裡，這樣的過程也同時回到我的助人工作中，我也能如此的陪伴個案們以及時常手足無措的自己。再次感謝這樣的機會，會好好利用溫暖來回饋溫暖。

日期： 年 月 日

②

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0903-382-966	出生年月日	87.07.28

收穫與心得 (100~300 字)

我非常感謝懷仁諮商中心提供的許銘傳社工協助方案。在這短短八次諮商過程，除了更加認識自己，也更明確瞭解自己未來的方向與目標。

這八次諮商中，心理師對我的觀察給我留下深刻印象。心理師指出，自從我進入職場以來，我的心態經歷許多轉變，儘管上半年遭遇詐騙事件、同事間的衝突，以及多次未能考上社工師考試等事宜；然這些經歷並未使我陷入更深層的負面情緒。相反地，懷仁諮商中心的支持使我在心理與經濟壓力上面皆逐漸減緩下來。

在使用此方案期間，我深入思考可以能夠做的事物；我開始觀看許多人生觀的影片以及閱讀相關書籍，這不僅豐富我的閱歷，更擴展我的視野。

日期： 1 1 4 年 0 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	0910-061829	出生年月日	73/11/12

收穫與心得 (100~300字)

持續諮商，保留一些時間聚焦在自己身上，停下腳步看看自己，也更有力量思考未來。自己的心情與感受被照顧到了，進而在面對孩子們、個案們，就能更加有耐心、有空間可以接受無法預期的狀況，有能量發揮創意找出可能性。感謝慧敏老師關注我的感受與需要，帶我看到未來更多的可能性，不侷限在自己認為的小世界中感到無力、無奈。謝謝如此珍貴的諮商資源。

日期： 114 年 01月 03 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	●	性別	女
電話	0952-909347	出生年月日	1995.12.13
收穫與心得 (100 ~ 300 字)			
<p>帶著陌生又緊張的心情接受諮商，原本是希望可以了解自己在這份工作的定位及期待，梳理工作過程自己的壓力及感受，透過侯南隆老師的帶領，我察覺自己在前份歡樂愉快的工作氛圍中，還是承受了部分壓力、產生超乎自己想像的創傷，此份創傷亦影響了自己在助人工作的服務歷程。謝謝老師的回應與支持，讓我逐步找到自己工作生活的平衡及工作中的成就感，也透過日常小事覺察到自己與原生家庭的關係。</p>			

日期： 1 1 4 年 0 1 月 2 0 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0916-176033	出生年月日	73.04.18
收穫與心得 (100~300 字)			
<p>透過每次的諮商能夠更清楚、仔細的梳理自己的 內在感受、更接納真實的自己。</p> <p>在諮商的過程中，心理師會適時提供應對的方式跟策 略，透過練習慢慢長出新的能力。</p>			

日期： 114 年 1 月 23 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)

摧毀再重建，破碎再完整，助人工作者的路上，好像就是這樣一路跌撞一路成長著走過。雖然面對摧毀面對破碎的感受並不好，可是經由諮商，重新檢視自己的內在狀態，看見過去舊有模式對現在的影響，保留尚可應對現在、未來的模式，更新可能帶來傷害、自我懷疑的應對方式，過程中更加理解、靠近自己，才能慢慢重建、慢慢完整專屬自己的系統升級。每個階段都會有不完美，而這些不完美才能拼成一個完整的我。

日期： 年 月 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0955753182	出生年月日	82.7.21

收穫與心得 (100~300字)

使用此方案讓我可以再繁忙的工作中來照顧自己,看見自己的需求,並且在經費協助下,可以減少諮商付費的負擔,更沒有後顧之憂,動眼治療讓我有新的體驗來面對生活中的困境和過往早年經驗的回顧,對我收穫良多,感謝有這樣的方案,使助人工作者能好好照顧自己,當我把自己照顧好才能照顧更多人,形成一個善的循環。

日期： 113 年 01 月 27 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0955 753 182	出生年月日	82. 07. 31

收穫與心得 (100~300 字)

首先感謝有社工專案讓我來到這、接觸新的治療模式，在做眼動治療，我覺得很神奇，可以處理小時候創傷記憶，即使再想到，也不會感到難受或痛苦，而在這過程我也發現自己有不少隱藏記憶或是解離，透過治療，我可以跟這些記憶靠近，感謝治療師的引導以及幫我延長6次使用社工專案，減輕經濟負擔，希望新的年度還有機會能使用社工專案繼續做眼動治療來處理我的童年創傷，讓我可以更認識自己，靠近自己，也因做眼動治療讓我學習到如何平靜下來面對陷入情緒的自己，我也將持續練習，將所學用於生活中，幫助自己好好生活。

日期： 114 年 1 月 10 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0927093683	出生年月日	72.4.21

收穫與心得 (100~300字)

支持我在擔任社工時情緒穩定工作，以及幫助我在工作中過不去的難關，重新找回工作的意義。

日期：114年1月6日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0972-197590	出生年月日	68.3.6

收穫與心得 (100~300字)

從事社工15年來,每天兢兢業業忙著接住來自四面八方的個案,忽略了自己的身心健康。感謝許明傳社會福利公益信託基金會提供諮商補助,讓社工們可以得到滋養讓助人工作得以走的更長久,也謝謝懷仁提供我這個機會。

這段期間謝謝盧屏竹心理師陪伴我渡過面對化療、工作及照顧家人三重角色的壓力,並協助我梳理個人議題,感謝盧老師每次都能穩穩的接住我及提供我支持,讓我得以順利不中斷工作,也完成化療,再次感謝。

日期： 113 年 10 月 16 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0910555212	出生年月日	86.9.22

收穫與心得 (100~300字)

一個人的感情狀態、家庭環境，真的會很影響生活，剛來諮商的時候，真的不知道自己怎麼了，只是難以穩定工作、情緒，也因為從事婦女相關的工作，自己的狀態也很影響會談的狀態，但隨著一次一次釐清，逐漸找出自己受傷的原因，並逐漸找到與傷口共存的方式。這個經驗也能幫助我在個案工作上，陪個案找到自我療癒的能力，也因為自己經歷創傷與復原，所以更能理解個案的感受，無論是成功的經驗還是自我修復的能力，希望都能夠帶給個案更好的樣子。也謝謝能有個機會，讓我更認識自己，並與自己和解。希望自己能帶著這股力量繼續存在，這半年多的時間，謝謝老師，也謝謝懷仁以仁專業。

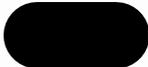
日期： 113、 年 12 月 3、 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	●●●●●●	性別	女
電話	0978000548	出生年月日	88/07/18
收穫與心得 (100~300字)			
<p>從事社工工作約3年的時間，每天接受許多負面能量，壓得自己喘不過氣，睡也睡不好，在這幾次的諮商過程中，老師透過動眼治療法帶領我看看大腦在想什麼，發現藏著很多想法、情緒，只是平常將這些情緒藏起來了，越積越多，到現在已經無法在負荷了，但現在我意識到了這些情緒、情感，我開始能學會照顧自己，傾聽自己內心的需求，助人工作者必須要先好好照顧自己。</p> <p>謝謝老師的溫柔、有耐心、專業帶領我更認識自己，雖然每次踏進諮商室之前，都需要很大的勇氣，因為又要將自己撥開，誠實面對自己內心，但每一次的諮商結束，都有一種海闊天空的感覺，感覺呼吸到的空氣特別清新，瞬間更有能量了!</p>			

日期： 114 年 01 月 08 日

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	1983/10/07

收穫與心得 (100~300 字)

在經歷了一段時間的諮商後，我感到自己有了深刻的轉化。這段時間不僅讓我重新認識了自己，也幫助我更好地梳解生命中的困難與議題。感謝懷仁提供了一個安全的空間，讓我能夠自由地表達自己的想法。在這裡，我不必擔心被評價或批判，這種無條件的支持讓我感到非常放鬆。透過與柏翰老師的諮商，我能夠深入探討自己狀態深處的感受，並且學會如何正視和接受這些情緒。這對於我來說是一個重要的突破，因為過去我常常壓抑自己的情感，導致嚴重內耗、心理負擔加重。

諮商也促使我重新評估自己對自己的看法，減少持續內耗。在柏翰老師的協助下，讓我在生活中找到了更清晰的方向，感謝我柏翰老師的陪伴，以及懷仁的支持方案，讓長期迷失的我，因受此方案的協助，得以更清晰的找到自己以及看清楚自己，我想，改變是一個漸進的過程，需要時間和努力，但我已經開始看到希望的曙光。

總結來說，這段時間的諮商經驗讓我獲得了寶貴的洞察與成長。我期待未來能夠持續探索自我，並用更積極的態度面對生命中的課題。

日期： 1 1 4 年 0 1 月 1 7 日



計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	男
電話	0930056631	出生年月日	1995.10.11

收穫與心得 (100~300字)

謝謝心裡師，在自己掉入情緒的深淵的時候，當我掉眼淚或崩潰的時候，陪伴及支持著我，讓我知道我能夠安全的哭泣，被允許，能被好好的接住，我不知道連我都那麼用力討厭自己時，為何有人可以那麼堅定告訴我，你是值得被愛的，而心中感受到自己那不堪靈魂就這樣溫柔地承接住，而我又活了過來。

謝謝仁敘老師，謝謝懷仁，謝謝許明傳、謝謝工作人員，謝謝露德，也謝謝我自己 :))

日期： 114 年 1 月 22 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0911 2811 1013	出生年月日	87/4/30

收穫與心得 (100~300 字)

透過在諮商的過程中，諮商師可以協助我梳理多件纏繞在一起的壓力事件，並從中帶著我分析事件間的相同點和相異點，正向肯定我所做的努力，以及推展我可以嘗試做出的小改變。我想陪伴和信任是在與人工作當中重要且不可或缺的元素，但諮商師願意陪伴我一起練習，告訴我足夠好的，我想這並非幾次的諮商，而是可以永久在自己身邊的後盾！

日期： 113 年 12 月 31 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	●●●●●●	性別	男
電話	0920891237	出生年月日	1993/09/23

收穫與心得 (100 ~ 300字)

感謝許明傳社會福利公益信託提供給社工人員的諮商補助，也謝謝懷仁全人發展中心的行政協助，以及楊仁敘老師的陪伴。在約莫三個月的諮商中，因為這項經費上的補助，讓我可以安心地與諮商師探討我的個人議題。很多助人者都說，擔任助人者的薪資即便不高，但我們卻能透過與個案相處的過程中也看見自己的生命課題，並於工作中一邊整理個人課題一邊與案主走一段生命中的路。然而，面對課題一點都不簡單，尤其是隨著工作年資增長，要處理的個人課題的難易度也隨之增加，再也不是透過看書、與同事討論得以解決，我們也需要另一個專業角色陪伴。然而，我們知道專業需要付費，即便認同此事，我們的薪資卻不足以支應這樣的開銷...尤以對北漂的助人者來說，薪資扣除每月基本開銷(尤其是房租)後，連放鬆消遣的娛樂都得要斤斤計較的斟酌，更遑論穩定的投入費用整理自己，連要多久諮商一次都得仔細計算...

我想再次好好地感謝此次的資源，這次再次回顧生命裡的親密關係議題、原生家庭議題，幾度在諮商室眼眶泛紅落淚，我知道我正在慢慢變完整，正在修復自己，謝謝仁敘心理師多年的陪伴，來來去去的尋找老師諮商，穩定的信任關係讓我更加願意敞開心胸的表達自己內在的各種狀態...

這一次的路程，比我預期的更快抵達終點，原以為需要花八周的時間才能衛這次的課題找到出口，但在第六次諮商時便覺得已經理解了，我想這個復原的速度應該也能佐證自己的成長吧！

再次謝謝許明傳社會福利公益信託的資源，讓我可以變成一個更完整的人，並且繼續時起能量在助人領域中服務他人。

日期： 114 年 1 月 15 日

21

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	女
電話	0922987748	出生年月日	71.08.07
收穫與心得 (100~300字)			
<p>首先，很感謝許明傳基金會的贊助諮商費，讓我能安心和諮商師討論工作的困境，藉此調整個人和工作狀態，包含：1.邀請「小偷懶」的自己幫忙，降低撰寫個案紀錄的高標準，改調整為重點式摘要紀錄為主。2.察覺「生氣」是一種力量，對個案適度表達生氣情緒，有利建立更健康專業的關係。3.放過自己，安頓內在情緒，能讓社工生涯走得更遠、更穩。</p>			

日期： 114 年 2 月 8 日