

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0922854037	出生年月日	60.1.2

收穫與心得 (100~300字)

經由咨商師的提醒讓我可以多爱自己著想，不再被先生婆婆的情緒言語霸凌影響我的心，讓我不在圍著他們轉，她讓我情緒可以得到紓解被認同被同理，讓我不一直陷入孤單覺得還有人了解，被關心被支持，給我有正面積極去處理我所遇到的先生、婆婆、孩子們給我的難處，讓我少害怕恐慌，少焦慮，去面對未來的道路要如何走的更喜樂。謝謝照顧我這個孤兒。

日期： 114 年 / 月 / 日

懷仁(02) 2331-1193

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0935-127-309	出生年月日	25年9月28日

收穫與心得 (100~300字)

原本在婚後搬家的一年中，無數次想自殺，結束自己、結束生命，但每一次的討論中似乎總有人聆聽，甚至被抽救的想法。且因為在此有受到1995生命線的幫助及支援，不然真的不知道被困在山洞裡的新家該怎麼辦，與丈夫相處該怎麼辦？化解這些不快，要請老師翻譯諮詢這些內心話，是很難的，常連自己都想不到、怎麼找到生命的出路？透過貴計劃的補助，似乎自己真的不是一個人了，希望未來能有機會再參與貴計劃的補助，不然生命太長，真的不知道該怎麼繼續活下去、走下去！謝謝！

日期： 2024 年 10 月 18 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0955980258	出生年月日	85. 7. 10

收穫與心得 (100~300 字)

感謝心理師、懷仁、許明傳、補勤，曾經身為助人工作者的我，從沒想過自己也有被幫忙的權利，很感恩諮商的資源，讓我在人生最艱難的時期——憂鬱症最嚴重的那段時光，有社會溫暖的愛撐住我，即使諮商不是一次見效，但透過過程中的討論、回饋、陪伴、引導，讓我能用不同的眼光重新看待自己，也因此找到自我接納與自我照顧的方法，這是過往我一直努力但都學不會的能力，再次感謝每一位促合這個美好的機會的人們，願世界能越來越良善而美好。

日期： 113 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	0908325726	出生年月日	87.03.25

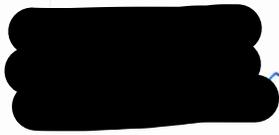
收穫與心得 (100~300 字)

截至目前已諮商九個月，我對自己的「一切」開始有所「知覺」。而至今日，折磨我四個月的繼承流程也終於宣告結束。

六月初，自從家族中唯一情感較親密的阿嬤過世後，期間經歷了其他家人們毫無界限地壓榨我的專業，卻又不願信任我所言而為的質疑、情緒勒索等問題，以往未能感受到或選擇性忽略的自我內耗、原生家庭帶給我的影響都在這段時期變得無比明顯，比起過去的「不知不覺」與無視、壓抑情緒和感受，至少現在已經是「後知後覺」的狀態，哪怕我還是會在不自覺的情況下做出會讓自己感到不舒服、甚至是痛苦的選擇——希望未來有一天我能不再是「後知後覺」，而是能在當下即「有知有覺」，並盡量不再做出讓自己難受的決定。

日期： 1 1 3 年 9 月 2 0 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♀
電話	0953 253413	出生年月日	68.5.21

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

感謝在這幾次的機會裡，由老師陪伴情緒整理、認識自身議題，透過這樣的理解，循序漸進找出面對困境的方法及力量，讓自己可以有能量解決問題。同時在這些過程中，體會人生的各種滋味，操昇對人的理解，醞釀出更合適及智慧的處世態度。

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	0100601365	出生年月日	6/0/20

收穫與心得 (100~300 字)

非常感謝直敘老師的幫助。讓我更認識自己的弱點和優點，能從自己長處出發，把問題更深入的去思考。和女兒有好的互動，工作上亦可有團隊的支持。

生活中有支持的网络一起扶養孩子。所有的事情和自己的息忙有關。讓自己的合團的息忙。彼此有好的互動。

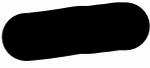
日期： 113 年 6 月 26 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0921403623	出生年月日	831126
收穫與心得 (100 ~ 300字)			
<p>非常感謝許明傳社會福利公益信託基金的內在修復諮商計畫，讓申請者可以得到經濟上的支持，不因為經濟上的阻礙而中斷課程的進行。也非常感謝筱薇老師，專業又親切的工作方式，讓我們可以放心且安穩地進行工作。雖然課程尚未結束，但已提供了大大的幫助！希望這個友善的計畫可以一直延續下去，提供給更多人幫助。謝謝！</p>			

日期： 114 年 01 月 21 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0923-684-683	出生年月日	1998/04/30

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

出身單親家庭的我正半工半讀求學，遭遇寫作碩士學位論文的瓶頸，加上母親因身心狀況發生意外，在個人生涯與家庭關係層面的雙重壓力超出負荷，使我瞬間崩潰。

帶著疲乏的心，我來到懷仁接受杜長齡心理師的諮商。起初我常常壓抑、批判自己的感受，杜老師卻往往比我更寬容地接納我的情緒。記憶中，她總是面帶微笑，耐心傾聽、梳理我的想法。

對我來說，杜老師更是結合知性與感性的專業人士。她不僅為我調接內在修復計畫的資源，大幅減輕我的經濟負擔，讓我能敞開心胸晤談；更仔細引導我學習用溫柔堅定的態度，面對生命歷程中每一段挫折、喜悅和創傷。在杜老師的陪伴下，我目前已漸漸找回生活的規律，相信將來亦能有所推進，由衷感謝她的支持。

日期： 1 1 4 年 1 月 1 4 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0905.085.985	出生年月日	1994.9.7

收穫與心得 (100~300字)

謝謝你們，特別是計畫；在我能力有限又最脆弱的時候可以有最專業和有效的支持。詠珞老師很細心，除了談話過程的判斷與幫助，也告訴我當離開中心的時候我能怎麼幫助自己。這份努力和合作，讓我可以重新堅強而健康地回到生活中，並且知道自己非孤軍奮戰，這對來說很寶貴，也很重要。轉眼也2年過去了，回頭看看這一路上的不容易，因為有老師和計畫，我能順利(雖然感到辛苦、困難)也平安的走了過來。

真正有價值、重要的，從來都不是肉眼可見的，謝謝你們願意為此而付出。感恩一言難盡，銘記在心、永生難忘。

日期： 114 年 1 月 11 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

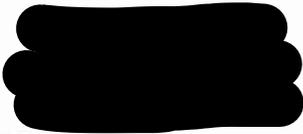
姓名		性別	女
電話	0963-072-000	出生年月日	50/01/26

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

首先要謝謝黃老師在我心情最低潮和不穩時，傾聽我的抱怨和很多負面的想法，她一直鼓勵我，安慰我，但我情緒仍是時好時壞，黃老師耐心的指導我走出心中的陰影，現在我有慢慢的出去參加一些活動。再來謝謝懷仁幫我辦的補助，心中也甚是感恩，用最少的錢給我最大的幫助，也只有懷仁了，懷仁這種偉大，以助人的情操，讓我終身難忘，謝謝懷仁，謝謝黃老師！

日期： 1 1 4 年 1 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	0931928666	出生年月日	70年10月7日

收穫與心得 (100~300 字)

首先感謝懷仁釋出社會福利公益的專案讓我得到幫助。更感謝筱薇老師細膩又溫柔的一次次聆聽我的難過我的經歷、幫助我找到問題、引導我從其它角度去看待事情。從一開始的緊張不安到現在情緒漸漸平穩，雖然傷口不到痊癒，但在筱薇老師陪伴下，我更勇敢去面對傷口。

日期： 113 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	0916437110	出生年月日	75/9/4
收穫與心得 (100~300 字)			
謝謝懷仁跟老師，老師有教冥想，覺得心情煩悶的時候很適用！			

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	女
電話	0983567914	出生年月日	1996.09.14

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

經過幾次與徐老師的諮商，在老師的專業指引與梳理下，我更認識過去原生家庭對我造成的影響，感謝老師指引我重新與那個受傷的內在小孩對話、賦予自己力量，讓我面對目前的人生難題時可以自信克服。

工作方面的難題，也更認識自己的價值選擇，接納現況、承認自己喜歡安逸而非追求卓越，也不會因此責難自己。

感謝懷仁全人發展中心提供這麼寶貴的資源，讓我在經濟有困難的狀況下完成諮商，減少我的經濟壓力，十分感謝！

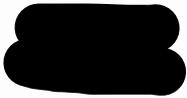
日期： 2025 年 01 月 15 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	██████████	性別	女
電話	0935850808	出生年月日	67.8.26
收穫與心得 (100~300 字)			
<p>非常感謝能獲得許明傳補助方案，在懷仁中心進行心理諮商。目前因為沒有工作，又急需與心理師討論自身狀況，補助讓我的經濟與心理壓力減輕不少。</p> <p>此外，也非常謝謝徐語珞老師在各方面的協助，使我更加認識與接納自己的各種情緒及面向。平時很多不敢對別人說的事情，在徐老師面前都能侃侃而談。除了定時服用身心科藥物，心理晤談對我的成長更有顯著的進步。我從來沒想過我能夠前進，尤其在沒有工作的日子裡，更容易沒有自信面對外界的眼光，但其實很多都是內心的想像、過去的創傷、身心疾病所導致。每次都很期待可以到懷仁諮商，感覺就像回到家一樣，徐老師教我學會說出內心的話，教我學會這是正常的，這是被允許的，這些情緒並不可怕。在我最黑暗的時候，許老師就是我的陽光，帶我走出沒有希望的黑洞。現在的我，會定時運動讓自己更健康，雖然我還無法獨自走到很遠的地方，可是我相信一定會越來越好。</p> <p>再次感謝懷仁中心與徐語珞老師的協助，期盼新的一年也能夠有機會獲得補助，讓自己越來越進步，謝謝。</p>			

日期： 114 年 1 月 15 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0911897118	出生年月日	89. 1. 18

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

在這幾次和涵瑄心理師的諮商歷程中，我第一次與內心裡那個7歲的我(女孩)相識，看到在黑暗中的她，在充滿「陰影」、「創傷」的那片森林裡，低著頭、縮著身子環抱自己的她，我覺得好心疼她，但又感覺她對我來說既陌生又熟悉，好希望我能為她做點什麼，但幾次嘗試後都未能成功做到。有時候諮商後會覺得自己好無能，幫不了小時候那個自己；但有時卻又會因為在諮商、EMDR過程中可以看到她感到很開心，因為只有在與涵瑄心理師諮商過程才有辦法看到她，很感謝涵瑄心理師的幫助，我超愛涵瑄心理師!! 謝謝你!!

日期： 104 年 1 月 14 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[REDACTED]	性別	女
電話	0979133203	出生年月日	84/11/01

收穫與心得 (100~300字)

感謝機構所提供的補助計畫
 讓我在失去工作，收入不穩定的狀態下
 能夠繼續接受心理諮商這個服務
 目前的我而言，沒有足夠的力量可以獨自在社會上生存
 謝謝身邊的朋友和宜敏老師的支持
 我才得以走下去
 我正在努力，不管是爭取工作機會也好
 或是自我修復成長
 希望新的年度可以不使用補助計畫也能持續諮商
 想把資源留給更需要的人
 謝謝

日期： 113 年 12 月 26 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0979050695	出生年月日	1983/8/13

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

I am very thankful for the sessions with Melody. I felt supported and healed throughout this past year, which was a very difficult year for me. I experienced a lot of healing regarding my childhood and also gained skills to take care of my inner world. A lot of my inner confusion diffused through talking it out during our sessions. I am very thankful.

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	0979050695	出生年月日	1983/8/13

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

Our sessions with Therapist Luo have been very helpful and insightful for our marriage. I have become more aware of certain dynamics between us that need to change if we are to have a healthier relationship. During the sessions, she has also helped us to understand the other person more and make the connections. It has encouraged us to learn how to communicate more effectively as a couple.

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	098-596-155	出生年月日	7A8A

收穫與心得 (100~300 字)

在我人生生命最低谷，難以繼續之時，懷仁心裡諮商的侯翰陸老師出面幫助了我。

起初要我在一位陌生人當前說出自己最深的痛苦之事，所以困難。但因侯老師的專業領導與陪伴，讓我能安心、放心的說出自己的痛苦。過往，每次面談時無盡的淚水都將我心中的壓力卸下許多，讓我找到繼續前進的動力。每個星期都很期待著能與侯老師暢談。每當與侯老師相談之時，總是覺得時間怎麼過的那麼快。

真心感謝天主，感謝懷仁，感謝侯翰陸老師，有你們真好。讓我得著力量，繼續邁開大步，往前走。

感恩

日期： 114 年 1 月 15 日

211

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0908728408	出生年月日	01/26/27

收穫與心得 (100~300 字)

這些服務讓我不再感到害怕，能跟別人交流，交到好朋友，覺得生活好，
好有意義，未來想繼續學習，提升自己。

日期： 114 年 1 月 24 日