

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0972871013	出生年月日	87104/30

收穫與心得 (100~300字)

每次諮商過程，可陪伴我回顧面對生命過程的慣性焦慮，讓我去重新看見自己是擁有能力、選擇和能量的，我覺得這些勇氣的積累，提醒著我要試出做出改變和行動。這些能量的產生，並非一時半刻會發出光亮的，而是我需要時刻有意識的關注和使用。

日期： 114 年 7 月 16 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0939129193	出生年月日	85.12.9

收穫與心得 (100~300 字)

身為年資6年的保護性社工,安排太多個案進行諮詢,透過與心理師合作,一同見證個案的成長,更加認識心理諮詢資源的重要. 自己本身也遇到許多議題,親密關係,工作壓力,自我認同等,藉由這幾次的資諮詢,抒理自身的想法及感受,對自己有著更多的看見,也巨感謝社工人員優惠方案,真實地降低有關經濟方面的負荷!謝謝心理師工作人員!

日期： 119 年 10 月 28 日

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	1997/11/29

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

特別感謝這個補助，讓在實務上面臨困境的我有好好整理自己的機會。起初，因為職場制度與人際壓力下前來諮商，在慧敏老師陪伴的 1 年半整理自己的童年經驗，讓我看見能夠覺察這些經驗在我工作上的影響，並且進一步做出調整、成為更好的工作者。另一方面，我的論文主題負傷療癒者復原歷程探討，原先卡關到不行，也因為心理治療後有很好的進展。希望在未來，我也能一直帶給個案同樣溫暖的力量，再次感謝！！

日期： 115 年 1 月 30 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0919305085 (0)02-28757591	出生年月日	1970/04/22
收穫與心得 (100 ~ 300字)			
<p>感謝懷仁全人發展中心以及許明傳社會福利公益信託基金會，因為有你們的支持與贊助，使我這位第一線社工師，得以在諮商師協助下，停下來談談自己，整理外在人事物與自己的狀況，察覺內在壓力。我記得有幾次會談後，我睡不好的問題解決了3天，雖然之後睡不好的情況仍存，但是我體會到，專業性的會談可以如此果效。也讓我對自己的工作產生有意義感的信心。</p> <p>透過定期的諮商，讓我自己反思個案的家庭與自己的家庭，以及我內在的焦慮來源，這樣的專業性諮商，對第一線的社工工作者，是最好的支持力量來源之一。讓我可以練習安頓自己，再來面對與協助各樣困頓中的個案與家庭。</p> <p>感謝你們給我的支持與幫助，願這樣的支持力量可以延續下去，使更多助人者得到滋潤、滋潤他人。</p>			

日期：115年01月22日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	♀
電話	0910-063-706	出生年月日	78.4.10

收穫與心得 (100~300字)

首先要感謝相關單位提供心理諮詢的補助計畫，能在使用諮詢資源時也減輕一些經濟的負擔，當時因為自己的生命歷程遇到一些議題，感覺自己很被影響，也很難透過和親朋好友討論有所舒緩和解決，因而尋求心理諮詢的協助，在諮詢過程中感覺自己的困頓和心情被心理師理解，能好好的說自己的感受，自己的困難能被人看懂和理解，進而能一起討論哪些部份被過往的習慣想法卡住、哪邊可以有些鬆動、調整，加入新的想法和新的觀點，是一個被陪伴、理解、一起討論的過程，對我有許多幫助，謝謝。

日期： 114 年 10 月 8 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0955 153 182	出生年月日	82. 7. 31.

收穫與心得 (100~300 字)

參加小象T= 諮商的社工方案第二年, 今年更多的以主動眼光來看我的記憶對我的影響. 在這當中, 我的適應式似乎開始有工作, 會總覺得自己很糟, 自己很爛, 開始分得清自己與他人的界限, 也能在自己情緒低落時運用卸眼方法多照顧自己. 加上今年工作的轉換, 進入更有挑戰的領域服務, 透過團隊, 眼動的陪伴, 使我在忙碌高壓的工作中還能有一些些自我照顧. 在成為照顧他人的工作者時, 也能好好照顧自己.

日期 : 114 年 11 月 8 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0921424182	出生年月日	0750602
收穫與心得 (100 ~ 300字)			
<p>初期因唔談時對於諮商師部分有較多排斥跟疑慮，故請懷仁幫忙換諮商師，懷仁也很迅速地協助討論跟更換，雖然最後與確認後的諮商師只唔談了二到三次補助的時間就到了(希望若有更換諮商師可以延長補助時間)，但還是感謝懷仁幫忙行政庶務上的處理，讓我能在最後與諮商師唔談時得到一些新方向</p>			

日期： 114 年 10 月 23 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓 名		性 別	女
電 話	0934020010	出生年月日	91.08.30
收穫與心得 (100 ~ 300 字)			
<p>很謝謝有這個資源，讓我可以梳理生活上的狀況，無論是工作、感情或是自我覺察，我認為都有助於我更認識自己，看見自己的情緒與行為，也可以在工作上有更好的表現，同時也會把這個資訊推薦給辦公室的同事，謝謝諮商師這段時間的陪伴與照顧。</p>			

日 期 : 1 1 5 年 0 1 月 1 5 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名	[Redacted]	性別	♀
電話	0922-528523	出生年月日	68.07.02

收穫與心得 (100~300字)

謝謝許明傳社福公益信託基金造福社工心理健康，謝謝懷仁承接此方案！提供我一個沒有負擔的自在空間探索自己，幫我預備潛下聆聽自我，全然的將注意力放在對自身的好奇。與母親分化的工作仍持續，不只在認知上、生活上行動推展，如今添加對未分化的內在小孩出現時的允許與同理，對母親特質與限制的看見，拼湊出對自己的接納，我覺得很感動與感謝這個歷程的發生，一點一滴的與自己和解。

這個歷程尚在持續，我體會到不只帶來實際上與真實母親的互動，我有了不同的位置與可能性，也帶來在實務工作上，助人歷程的經驗性和同理人的涵容度提昇，一種穩定的感覺，不是我做了什麼，而是我是什麼。這讓我開展在高壓情境下，與自我共處的能力，真美好！非常感謝。

日期： 114 年 12 月 9 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0920016829	出生年月日	76.08.29.

收穫與心得 (100~300字)

非常感謝懷仁提供社工支持,與心理師談了8次,從工作議題出發,討論人格特質,再到家庭,學業,等等,心理師溫暖的陪我回顧,慢下來,再感受... 有不同的看見,理解,因而獲得力量,我會帶著這力量繼續前進,謝謝也祝福未來來順心平安。

日期： 11 4 年 8 月 2 | 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0916176033	出生年月日	73.04.18
收穫與心得 (100~300字)			
<p>感謝基金會提供助人者諮詢補助的資源， 讓身負助人者的我，硬撐著不敢喊累的我， 能有機會喘息學習好好善待自己，為自己 清除負能量，讓能量流轉，再續能，繼續 照顧自己、照顧他人</p>			

日期： 114 年 12 月 18 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓 名		性 別	女
電 話	0960118628	出生年月日	90/04/16
收穫與心得 (100 ~ 300 字)			
<p>在本次諮商方案中，會談內容多圍繞原生家庭相關經驗與其對自身情緒狀態的影響。諮商歷程提供了一個相對穩定且具安全感的表達空間，使我能有機會將平時較少被說出口的家庭經驗與感受加以整理與陳述。透過持續性的談話，我逐漸增加對自身生命經驗的覺察，並能暫時將內在感受加以安放。後續因個人狀態與生活安排調整，未將核定的諮商次數全數使用完畢。整體而言，本方案在提供情緒表達與自我整理的空間上具有一定意義，也讓我對自身需求有更多理解。</p>			

日 期 ： 1 1 4 年 1 2 月 1 5 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓 名		性 別	女
電 話	0912-673205	出生年月日	81/08/08

收穫與心得 (100 ~ 300 字)

1、情緒釋放與支持：生活遇到許多瓶頸與困難，工作、自我、各種角色關係中所產生的情緒流動，長久以來都是透過做自己內耗、消化的方式面對自己的狀態，透過這段時間的諮商，讓我可以有機會梳理自己的情緒以及安放它，我不用在意說了這些事情，對別人會有什麼影響、我不用在意說了這件事情，對別人來說會有什麼附加的觀感問題...我可以透過諮商師的引導，協助自己梳理情緒，甚至有機會釋放它、接納它，讓我能夠在壓力的生活中，感到一些安定與陪伴。

2、重新看見自己的心理韌性：透過第三人、客觀的視角，可以讓我在說的過程中，重新梳理事件，看見其中對自己的影響，我發現很多時候來自於對自己的不自信與擔心，諮商師讓我可以更堅定地看見自己的能力，陪著我一起在生活中找到應對的方法，讓我在一次一次的練習中，相信自己是有能力與有價值的人。

不論是專業上的成長、自我的狀態、生活的樣子、人際關係的相處，都是回到「我」，這些面相環環相扣，也與自己有關，很謝謝在諮商的過程中，能夠有機會一次次的去整理它、陪伴它，雖然對未來還是有許多的未知與擔心，也未必會有答案，但我知道探索的旅程不會停止，謝謝諮商、謝謝自己。

日 期 ： 1 1 5 年 0 2 月 0 3 日

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	女
電話	0921691787	出生年月日	81.08.02

收穫與心得 (100~300字)

透過諮商與梳理的過程，對於我在一開始提出的目標和議題，都有顯著的改善，也讓我得以用一種更客觀或更重視自己需求的角度去重新評估那些生活中的不得不的責任。

另外，補助計畫也讓我在生活的轉折期仍能獲得需要的幫助，也有助於我維持日常的運作和心理健康。

在我轉換工作跑道的巨大痛苦中，我確實感受到諮商帶給我的幫助，諮商師也點出了我的盲點，原本模糊的、難以下決心的部分，也因此有更具體與量化的依據，我會以此作為是否結束的判斷基準，也避免自己陷入太大的情緒斷崖的困境。

日期： 114 年 9 月 26 日
12 16

計畫成效評估 (由服務使用者填寫)

姓名		性別	男
電話	0978901898	出生年月日	1998.03.26
收穫與心得 (100~300 字)			
<p>感謝這方案可以，以較低的費用做諮詢，對社工人員來說是重要的資源，透過諮詢的歷程，除了可以一吐在工作中的壓力及大環境的壓迫，使我可以重新整頓回到工作中服務他人；亦使我內心可以平靜的，貼近的覺察自己，看見理想我小現實我的差距而不評價，用溫柔接納的眼光抵抗他人的眼光，在諮詢的時間、空間裡，得以做回自己，放鬆自適。 感謝懷仁。</p>			

日期：115 ~~44~~ 年 1 月 30 日