

# 國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

|      |       |      |            |    |     |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 弘道爺奶健走     |    |     |
| 系級   | 應統一1  | 學號   | 1411408000 | 姓名 | 許○柔 |

## 一、服務/課程內容：

【What】服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

這次參加健走活動，真的讓我深深感受到「健康」跟「陪伴」的重要性。一路上看見很多長輩牽著家人的手、慢慢地、但很開心地一起走著，整個畫面超級溫馨～那種vibe就是：嘿，我們雖然步伐不快，但我們正在一起往前走。看到這些畫面，我突然覺得，平常我們好像都忙著自己的生活，反而忘了要多花一點時間陪陪家人。其實長輩們要的真的不多，就是有人陪、有人聽他們講講話，能一起出門走走，他們就會開心。

這次我在「路線組」當志工，主要負責拿路線指引的立牌，讓參加的長輩們不會迷路。很多爺爺奶奶經過時都會特別跟我們說聲「辛苦了」，還會停下來小聊幾句，問我們是哪裡的學生、為什麼想來當志工之類的。他們講話的方式都很真誠，感覺得到他們真的很開心有人陪伴，也有人為這場活動付出。

最讓我暖到不行的是，有好幾位長輩甚至說：「年輕人願意出來當志工真的很棒欸！」還主動跟我們要求一起拍照。那種被長輩認可、被需要的感覺，真的讓人心裡一秒變暖。好像我們做的不是什麼超偉大的事，但卻能給他們一些情緒上的支持，讓他們覺得今天的活動更值得、更開心。

## 二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

那瞬間我也突然懂了：原來「情緒價值」不是用什麼華麗的方式給，而是用陪伴、用微笑、用一句關心，就能讓人覺得世界亮了一點。整場活動下來，我除了看到長輩們的活力，也看到家人之間互相扶持的力量。他們在走路的過程中互相提醒、互相照顧，那畫面真的比任何廣告都還要更有說服力。

## 三、執行/參與省思：

【Now What】服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

回家後我自己也反省：是不是也該多抽空陪陪自己的家人？陪他們散步、聊聊天，或者只是一起吃頓飯，都可能是他們一天中最開心的時刻。

這次志工經驗除了讓我感到充實，也讓我重新思考了「陪伴」的意義。希望以後不只是活動中，在日常生活裡，我也能更主動給長輩們更多溫暖、更多情緒價值。因為那些看似微小的陪伴，其實比我們想像的重要得多。

# 國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

|      |       |      |            |    |     |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 弘道爺奶健走     |    |     |
| 系級   | 應統一1  | 學號   | 1411408000 | 姓名 | 詹○綦 |

## 一、服務/課程內容：

【What】服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

114/10/24我在東海大學擔任爺奶健行活動的路線組志工。我的主要工作是在補給站協助發放零食和飲料，讓參加健行的爺爺奶奶能在途中補充體力。雖然看起來只是簡單的任務，但整個過程卻帶給我很多意想不到的收穫，也讓我對志工活動有更深入的理解。

我們的補給站位在整條路線的最後段落，也是所謂的「挑戰路線」。開始前我以為會沒多少人走到這段路，也可能比較累而沒有心情互動。但實際站上崗位後，我發現事情跟我想像中完全不一樣。每位經過我們補給站的爺爺奶奶，不但精神很好，而且都非常可愛、親切。他們邊伸手拿零食，邊和我們聊了幾句，有的問我們是哪個學校的學生，有的會問怎麼會來這個活動當志工，而氣氛比我想像的還要輕鬆愉快。

其中讓我印象最深刻的，是看到很多看起來大約七、八十歲的長者，居然選擇繼續挑戰比較困難的路線。雖然他們的步伐有點慢，也看得出來有些人已經很累了，但大家都沒有放棄。很多人補給完後，笑著跟我們說掰掰，然後一步一步繼續前進。而看到他們的舉動，讓我重新思考「堅持」這件事情。

## 二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

在補給站的短短幾個小時裡，我不只是在遞零食及倒飲料，而是用小小的動作，陪伴那些正在挑戰自己的爺爺奶奶。雖然我做的事情很基本，但看著他們在補給後重新獲得力量、繼續往前走，感覺到有一種成就感。原來志工的價值，不只是完成任務，更是在別人需要的時候提供支持，讓他們覺得自己沒有孤單地前進。這次活動讓我學到很多。像是看到長者們身上那種不服輸、願意挑戰的精神，這也提醒我在面對自己的生活或學習時，不要太容易放棄。再來也體會到服務的意義，其實來自一些很微小的行動，但卻可以帶給別人真實的幫助或鼓勵。最後，我也感受到與不同世代互動的樂趣，原來只要願意聊幾句，就能得到很多溫暖的回應。

## 三、執行/參與省思：

【Now What】服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

這次的爺奶健行志工活動讓我收穫滿滿。不僅看到許多長者勇敢挑戰自己，也讓我了解志工服務不只是付出，更是從中得到新的體會。未來如果還有機會，我也會想再參加類似的活動，繼續把這樣的經驗延續下去。

# 國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

|      |       |      |            |    |     |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 弘道爺奶健走     |    |     |
| 系級   | 應統一1  | 學號   | 1411408000 | 姓名 | 廖○穎 |

## 一、服務/課程內容：

**【What】** 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

這是我第一次參加在校舉辦的志工活動，對我來說是一次極具意義的挑戰與學習，這次任務是擔任長輩健走活動的引導員，需要全程陪同並指引長輩們完成路線。

一開始，我心裡有些忐忑不安，擔心與長輩們在溝通上會有文化或代溝上的困難，更怕自己經驗不足，沒辦法真正幫助到他們什麼，但在當志工的過程中，其實沒有我想像當中的那麼困難，我們的任務是站在一個牌子旁邊，指引長輩們該往哪裡走，才會走到終點，執行任務時，人潮有時稀疏，有時卻瞬間湧入一大群，這考驗了我們臨場應變的能力，我與同學必須保持高度專注，除了清晰明確地引導方向，更要隨時為他們加油打氣，鼓勵他們堅持走下去，確保每個人都能安全、順利地走完全程。

在引導過程中，我學會了如何用更清晰、更緩慢的語速溝通，因為長輩們的聽力可能較弱，語氣要充滿耐心和親切感，我也不斷地觀察長輩們的步伐和表情，當看到他們因為疲憊而放慢速度時，我會喊出慢慢來，不用急，當他們轉頭對我露出安心與滿足的笑容時，或是回我加油，那份油然而生的成就感是難以言喻的。

我的收穫是比較變得沒那麼害怕跟陌生人說話，也是因為我有先主動鼓勵長輩們，長輩們的回應，讓我覺得有回饋。還有一個阿公，我覺得他很有趣，因為他說怎麼只有走這些而已，就要回程了，感覺走不夠，我就回阿公說，可以再走一圈，阿公就笑笑的繼續走，讓我很印象深刻。

## 二、學習要點：

**【So What】** 服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

這次服務讓我明白，健走活動不僅是促進長輩們的身體健康，更重要的是提供他們走出家門、參與社交的機會。許多長輩在家中可能較少與外界接觸，這次活動讓他們能與朋友、志工交流，臉上的光彩明顯比剛來時更加明亮。也讓我親眼見證了爺爺奶奶們的堅持與活力，他們雖然年長，但每一步都走得踏實有力，用實際行動證明了「活到老，學到老，動到老」的精神。這種不被年齡限制的生命力，深深地感染了我，成為我未來面對挑戰時的一股強大動力。

## 三、執行/參與省思：

**【Now What】** 服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

感謝這次機會，透過這次寶貴的志工體驗，我更確立了助人為快樂之本的真諦，也學習到許多課本上學不到的溝通技巧與同理心。