

國立臺中科技大學113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	2024臺灣女孩日亮點活動		
系級	財稅一2	學號	1411305000	姓名	朱○仔

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)

印象最深刻的是當我負責舉牌引導民眾報到時，現場氣氛非常熱鬧，隊輔阿姨以熱情洋溢的語氣為市民服務，她的態度感染了每一位參與者，讓整個活動更加生動有趣。

活動過程中，我有機會欣賞女孩們的表演，看著她們努力把握機會展現自我，令我感到由衷的佩服。她們的才華讓人讚嘆，而她們勇敢站上舞台，展現自信與風采，更是令人敬佩。特別讓我感動的是，有些女孩雖然年齡層差距較大，卻因為對音樂的共同熱愛而選擇攜手創作屬於她們的音樂。這份熱情與合作精神深深觸動了我，也讓我更加相信，只要懷抱夢想與勇氣，任何人都能創造出屬於自己的美好未來。

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？

在過程中，我與不同的同學協作，分工完成場地佈置、引導報到等任務。雖然每個人的角色不同，但大家都充分發揮了自己的專長，共同達成目標。這讓我深刻感受到集體力量的強大，也讓我學會如何與他人有效溝通與協作。這次經歷讓我意識到，透過合作與互相支持，不僅能讓事情進行得更加順利，還能取得更好的結果。

這次服務學習不僅提升了我的應對能力，也增強了我與他人合作與溝通的信心。我會珍惜這段經驗，並將它轉化為持續進步的動力。不管面對什麼困難，我都會勇敢應對，從中學習與成長，讓自己變得更加堅韌與成熟。

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)

這次活動的經歷讓我明白，每個人都有獨特的能力和潛力，只要抓住機會，勇敢嘗試，就能發光發亮。活動中，我看到不同年齡層的女孩展現出無比的自信與勇氣，她們用自己的方式展示才華。

社會中仍然存在著許多對女性的偏見與刻板印象，這讓很多女孩和女性在實現自己夢想的過程中面臨不小的困難。我開始反思應該如何為女性爭取更多的平等機會，如何讓更多女孩能夠在無任何阻礙的情況下發揮自己的才能。只要我們每個人都能夠在自己的位置上發揮力量，無論大小，最終都會帶來改變。這次活動不僅讓我更加認識自我，也讓我意識到社會中的各種不平等現象。它讓我更加堅定了自己未來要做出積極改變的決心，並且希望能在自己的小小力量範圍內，為更多女孩提供支持，幫助她們發現自己的潛力，並勇敢追求屬於自己的夢想。

國立臺中科技大學113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	女兒館服務		
系級	財稅一2	學號	1411305000	姓名	張○豪

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)

在這次服務中，儘管是做看似平凡的事，卻蘊藏著許多細節與學習機會。在輸入資料時，我深刻體會到「細節決定成敗」這句話的真諦。當面對大量數據時，我開始學習運用公式與功能來提升效率，讓我的工作更加順暢。當完成資料輸入後，我感到滿滿的成就感。裁紙任務，剛開始時，我擔心裁不直或出錯，但經過多次嘗試後，我學會了如何穩住心情、保持專注，還讓我學會面對壓力時如何專注於當下。這些看似簡單的實習任務，其實都在潛移默化中塑造我的能力與心態。它們教會了我如何在日常的小事中找到成長的機會，並以積極的態度面對每一項挑戰。我會將這些經驗內化，並運用到未來的工作與生活中，讓自己的成長更加全面且紮實。

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？

這些看似簡單的任務，讓我在細節中學會專注，在瑣碎中找到意義，我學會了如何專注於細節，避免錯誤的同時，提升數據處理的準確性，責任感與觀察力也得到了顯著提升，我深刻體會到按時完成工作的責任心的重要性，並學會細緻觀察環境與適時採取行動，也讓我更加敏銳地察覺身邊的需求，做出及時且適合的回應，繁忙的服務工作教會了我如何在小事中找到平衡與樂趣。例如，澆花時體驗到的寧靜、裁紙時磨練耐心與手眼協調能力，這些片刻的小小成就感，讓我在日常瑣事中感受到自身的成長與價值。

這次服務經驗讓我明白，即使是看似簡單的工作，只要用心去做，都能學到寶貴的技能，如細心處理、有效溝通、責任感與專注力。同時，我也學會從每個任務中發掘成長的機會，這不僅為我的工作態度打下了堅實的基礎，也激勵我在未來面對更大的挑戰時，能以更加從容與積極的心態去應對。

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)

服務過程中，與夥伴的互動讓我學到有效地溝通與分工協作。我更加理解團隊合作的重要性，並從中提升了解決問題的能力。面對突發狀況時，冷靜分析問題，善用資源並提出解決方案，這讓我的應變能力與獨立性得到了提升。我最大的進步是時間管理能力。面對多樣化的工作，我學會同時兼顧工作的質量與速度。這項技能不僅幫助我應對當下的挑戰，也為未來奠定基礎。這次服務讓我成為一個有責任感、耐心的人，也讓我挖掘了自己的潛力與不足。我學會了從日常小事中尋找成長機會，並更加明白自己的能力與價值所在。

國立臺中科技大學113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	女兒館服務		
系級	財稅一2	學號	1411305000	姓名	張○豪

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)

以性別友善為核心、鼓勵女孩自主成長的空間，不僅內容豐富且意義深遠，更在個人成長與社會進步間搭建了重要的橋樑。館舍致力於營造包容與尊重的氛圍，讓所有性別身份的人都能自在地參與。這樣的理念不僅促進個人發展，也有助於推動多元共融的社會文化。

女兒館透過多元化的活動形式，包括培力課程、主題展覽等，為女孩提供豐富的學習機會。這些活動不僅幫助女孩培養自主意識與獨立精神，還激勵她們以行動力實現自我目標。更重要的是，這些參與過程讓女孩們關注性別議題，並培養對社會的熱情與責任感，更是鼓勵女孩們成為推動性別平權與社會進步的新生力量。她們透過自主學習與實踐，展現了自身潛力，也為社會注入了源源不絕的活力，讓我們看到性別友善環境對個人與社會帶來的深遠影響。

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？

從簡報中，有介紹到「青春期對我們的影響」這個問題，剛好符合我現階段的感想，經過講師分享後，得知青春期的核心挑戰在於應對生理變化、平衡情緒、探索自我與融入社群。我們需要學會情緒管理、加強理性思考。這一階段既是成長的動力來源，也是人格塑造的關鍵時期。青春期是一個生理與心理快速發展的階段，影響分為四個。第一，「生理變化與情緒波動」因為賀爾蒙分泌的劇烈變化，對情緒有直接影響，容易導致情緒不穩定。第二，「杏仁核對上前額葉的衝突」，這種神經系統的不平衡，導致青少年容易衝動行事或感到困惑。第三，「尋找自我認同」，青春期是個體形成自我概念的重要階段，開始思考與探索個人的興趣、價值觀與生活目標。第四，「追求同儕認同」，同儕的接納對青少年心理影響巨大，往往會因為追求歸屬感而迎合群體期待。導致我們因害怕排斥而喪失部分自我。

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)

簡報當中，講師還有分享，「網路壓力下對我們影響」，在這個數位化時代，現代人越來越依賴網路進行人際互動，但隨之而來的壓力與挑戰，深刻影響了我們的行為與心理狀態。所以，我們要有辨別真實與虛假的能力，在面對網路資訊與互動時，我們需要培養批判性思維，避免被片面或扭曲的信息誤導。無論網路如何發展，真實的面對面互動仍然是健康人際關係的重要基石。也要接納不完美，網路生活中的過度追求完美只會讓人疲憊，接受自己的不足，展現真實，才能帶來內心的平靜。總結，在網路壓力下，我們需要學會保持清醒，平衡虛擬與現實，堅持自我認同。同時，要勇於擺脫過度在意他人眼光的束縛，回歸真實與簡單的人際關係，讓網路成為助力而非壓力。