

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	伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	財金三1	學號	1411206000	姓名	李○昕

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)

演唱會是由伊甸基金會的多位身障人士來表演。每位表演者帶來的演出都十分精彩，不僅僅是表演，他們也分享了各自的生命故事，包括成長過程中遇到的困難、曾經面對的低潮，以及他們如何接受自身的不完美，並且找到自己的方向。

我印象最深刻的是那位唱歌很厲害、口條清晰、主持能力也很強的姊姊，可惜的是我忘記她叫什麼名字了，但我十分佩服她的正向心態與勇氣。他們不只是唱歌或演奏，而是在分享自己「走過黑暗、走向光明」的生命旅程。

至於無光午餐，我認為體驗非常新奇，是從未感受過在黑暗中進食的經驗，但我覺得一天中只有一次的午餐，菜色與口感皆不符預期，只有在很飢餓的情況下才比較能下嚥，讓人覺得有點美中不足。

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？

「台上三分鐘，台下十年功」這句話完全不假。很多時候我們看別人表演，只看到最後呈現出的成果，卻忽略了背後所付出的艱辛。他們提到，曾經因為看不見而懷疑自己能不能跟上世界、能不能被理解，但最後選擇用音樂來證明自己，這句話讓我感受頗深。

也有人分享，視障並沒有讓人生停止，而只是換了一種方式前進。這是一段非常有力量的話。他們並不是用「悲情」來感動人，而是用真實與不放棄的精神去打動每一位觀眾。同時，也引領大家思考：「他們遇到的挑戰那麼多，卻仍然願意努力活出自己的價值，那自己又有什麼理由不努力呢？」

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)

我認為對我最大的改變是，開始重新思考「面對困難的態度」以及「自身的耐挫程度」。以前遇到挫折時，容易感到心煩或覺得疲累，但看到視障表演者如此努力又樂觀，我覺得自己應該更珍惜現在所擁有的一切，也更有能力去面對生活中的挑戰。

對於「看不見」這件事，我也多了非常多的尊重。他們並沒有因自身的缺陷而停止前進，反而用自己的方式活得更加堅強，使我領會到「越挫越勇」的態度。限制不代表終點，每個人都有屬於自己的舞台。

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	伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	財金一1	學號	1411406000	姓名	周○慧

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)

我聽到了他們對生命的「永不放棄」，明明身處黑暗，卻比我們看得更明朗、更有自信。活動中也學到了「助盲四字訣」：問、拍、引、報。問，主動詢問視障者需不需要幫忙，不用害怕，可以大膽詢問，通常他們都會很樂意接受幫助，但也需要尊重視障者的意願；拍，若視障者同意，可以用手背輕輕觸碰對方的背部，讓他們將手搭在你的手肘上方，以便引導，若不確定對方習慣，可先詢問；引，走在視障者前方大約半步到一步的距離，讓他跟在你後方，帶領時注意步伐穩定，並可主動詢問速度是否合適、會不會太快；報，行進中及時告知前方路況，例如高低差、坑洞、樓梯、車子等障礙物，並告知如何通過。

在無光午餐的體驗中，我一直用筷子四處戳來戳去，感覺戳到類似食物時，就試著夾起，但不是夾空，就是在夾的過程中食物掉了，也很害怕對不準自己的嘴巴，擔心戳到自己的臉。後來慢慢抓到一點技巧，先沿著便當盒裡的邊緣移動，找到食物後再夾起來，臉靠近筷子的位置，但即使如此，失敗的機率仍然很大。原本十五分鐘就能吃完的便當，卻花了快四十分鐘。

身障音樂會中，剛進廳看到他們彩排，如果不是事先知道他們是視障人士，真的會以為他們跟一般人一樣看得見。正式開場後，他們分享自己的經歷，印象最深刻的是李昌勳先生，原本看得見，卻在十五歲時失去視力。最後謝幕時，他們一起唱了〈This Is Me〉，讓我非常感動。

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？

我只是短暫體驗黑暗，就已經感到挫折與不耐煩，隨時還能把眼罩摘掉，這讓我更覺得視障人士真的很厲害、很勇敢。他們不是用悲情打動人，而是用真實與不放棄的精神去感動觀眾。在音樂會中，我也意識到自己遇到的困難，可能遠不如他們每天面對的挑戰，卻還是能在視覺受限下把英文歌唱得這麼好，讓我非常敬佩。

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)

這場活動讓我重新思考自己面對困難的態度，也提醒我要更有毅力、勇氣與耐心。同時學會了正確的「助盲四字訣」，知道如何主動、禮貌且有效地幫助視障朋友，例如不要抓導盲杖，而是讓對方將手搭在手肘上。未來若遇到視障朋友，我也能在不造成困擾的情況下提供幫助，而不是想幫忙卻幫倒忙。

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	身障音樂會		
系級	財金一1	學號	1411406000	姓名	林○恩

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)

今天的音樂會讓我學到很多。我聽到了關於視障者的音樂，也聽到了關於導盲犬的介紹。在音樂會中播放的視障者演奏的音樂，讓我覺得很特別。他們雖然看不見，但仍然可以靠聽力和記憶去學習音樂，甚至演奏得很好。這讓我覺得他們真的很努力，也讓我開始思考自己在學習上是不是也能再更用心一點。另外，講者也介紹了導盲犬。我才知道導盲犬要經過很長時間的訓練，才能安全地帶著視障者走路。它們不只是狗，更像是視障者重要的夥伴。我覺得導盲犬真的很厲害，也很溫暖。這次的音樂會讓我對視障者的生活有更多了解，也讓我覺得我們應該多一些體諒和尊重。

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？

聽完今天的音樂會，其實我心裡有不少感觸。關於視障者的音樂，我原本以為他們會有很多限制，但聽到他們的演奏後，我反而覺得他們很堅強，也很有耐心。這讓我覺得，有時候我們看起來「感覺做不到」的事情，其實並不是做不到，只是我們沒有像他們那樣努力。另外，導盲犬的部分也讓我印象很深。導盲犬不只是可愛的狗，它們真的能幫助視障者在生活中安心行走。想到牠們要經過那麼久的訓練，還要一直保持冷靜，我覺得很佩服。整體來說，這場音樂會讓我對視障者有更多理解，也讓我開始反思自己平常是不是太容易抱怨。有些事情其實我們做得到，只是需要多一點用心。

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)

聽完這場音樂會後，我覺得自己的想法真的有一些改變。以前我對視障者的生活沒有太多想像，只覺得他們很不方便；但聽到他們演奏音樂、看到導盲犬的介紹後，我開始了解到他們其實有很多能力，只是方式和我們不太一樣。這讓我對「身心障礙」不再只停留在表面的想法，而是真正開始去理解他們的努力和生活。對自己來說，我也變得比較懂得珍惜。看到視障者用那麼多耐心學習音樂，讓我覺得自己有時太容易放棄或抱怨，反而忽略了自己已經擁有的便利。這讓我提醒自己，以後在面對困難時，可以再多堅持一下。對社會、人與事的看法上，我也開始覺得，很多時候我們不是做不到幫助別人，而是不太去注意。像導盲犬的訓練、陪伴，都是許多人努力的結果。只要我們多一點理解、多一點尊重，社會對身障者就會更友善。總結來說，這次音樂會不只讓我知道更多知識，也讓我在心態上變得更體諒、更願意換位思考。