

國立臺中科技大學 112 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	服務地點	昌明樓 4201(職涯講座)		
系 級	國貿一 2	學號	1411201○○○	姓 名	楊○綺

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)

在此次的職涯講座中，邀請了外面的老師來為我們分享 2 個小時的演講，而分享的內容大致是在敘說關於老人家們在老年生活所過的豐富精采的生活，跳脫了我們平常對於老人家生活無趣只能待在家的想法。而在一起出去壯遊的老人家之中也有 2 位是高達 97、98 歲的年齡，這也告訴我們年齡不是問題，只要有心也有機會想做的事就有可能完成。

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)

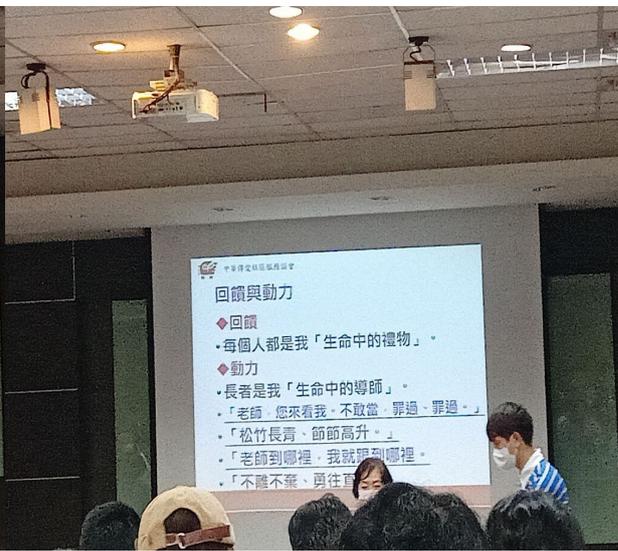
遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

我覺得在這次的演講中，我最獲益良多的是活到老，學到老的觀念。雖然老人家們去壯遊看似只是出去玩，但其實在準備這些活動之前，他們會考慮很多包含了他們的身體狀況年齡家庭等等的很多外在內在的因素，但就算有這麼多的因素需克服他們還是跨出去了，我認為這需要負有充沛的精力及飽滿的精神才能完成。

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)

我認為以後有機會的話可以去服務這些老人家，因為原本對於需要服務的老人家的想法多是坐輪椅或是身體不好的定義，但在看了這些爺爺奶奶他們跟以往的志工的互動後，也了解到這些爺爺奶奶原來在與志工們相處後也能夠讓他們感覺自己好像也變年輕了就會讓我想去服務他們，畢竟活到很老的年紀了如果可以因為我們這代的年輕人而讓他們又夢回年輕那樣有活力的感覺又有什麼不好呢。



國立臺中科技大學 112 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	服務地點	昌明樓 4201(職涯講座)		
系 級	國貿一 2	學號	1411201○○○	姓 名	許○婷

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)

社工(社會工作者)：1.與人建立正向關係 2.找到自我價值 3.成為助人工作者

社區照顧關懷據點：1.有一群長輩 2.有一群志工 3.在地的地方 4.為健康在一起互動社區據點

服務：1.健康促進 2.電話問安 3.餐飲服務

中華傳愛社區服務協會

服務宗旨：本「神愛世人」精神，「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」情懷。實踐讓老人活躍成功，孩子成功長大和諧友善社會。

新興據點：

100 年以前著重生理層面

100 年後看見長輩心理需求增加創新服務代間融合方案：服務效益

一、烹煮技藝傳承 - 蛋料理、麵食

二、祖孫共學 - 戲劇營

三、讓愛走動 - 以老助老

四、在地體驗 - 採竹筍、茶葉

「青春 Young 起來 超級爺奶壯遊去」

一、長者成為服務者以老助老、小

二、長者發揮社會影響力：人文關懷→團體生活→自主行程→在地體驗→圓夢行動

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？

1. 我是誰：認識自己，了解自己是什麼個性的人。

2. 培養天賦：自信 親切 自律 獨立 熱情 勇敢 創意 健康 獨立 積極

3. 人生定位：思考自己未來的方向，找到目標，持續前進，堅持自己喜歡做的事。

4. 往哪裡去：未來想從事什麼行業，工作態度要良好。建立職涯存摺：1.人際關係 2.技能 3.個性 4.努力

設立據點讓向心力變得更強，不同世代的長輩互相包容接納，學習不同事物，多方面學習，活到老學到老，有了這些據點和一群有熱忱的人們能讓預防照顧做得好可以減輕長者的負擔。

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)

現代越來越步入高齡社會了，有些人沒有人照顧，有些人獨居，需要社會大家一起幫忙，來讓他們變得更好。幫助社會不一定要是年輕人來，健康的長輩們也是可以一起幫助需要幫助的人，豐富他們的生活，讓每一天活的更精彩，更有活力。聽完這個講座之後，我感受到

了長輩們滿滿的熱情與能量，這些能量甚至可以感化到年輕人，到校園中分享，與大學生互動，世代融合，度過美好的時光，增加服務活動多元趣味性。這群懷著炙熱的心的人們，他們不論風雨就是想讓長輩們走出去，因此也想了很多活動。在環台前，我們一定要照顧好自己的身體，保持好體力去玩是很重要的。途中有許多活動是第一次做，對他們來說是個挑戰，一個人不敢做，但大家一起做的時候也就提起了勇氣，去挑戰未知的事物。重回青春，想起年輕時的自己，保持過去那時的熱情去認識新的事物。這讓我想到家裡的外公外婆，我之後也想要在他們身體還健朗的時候多去不同地方走，感受不同文化、風景、樂趣。展現不同背景、不同年齡，沒有隔閡

能一起快樂出遊玩，同時也能相互扶持，增進彼此之間的感情。我也想突破自我走出舒適圈、學習自律，規劃好自己的時間、行程，也去多方面學習，增進自我，未來也成為一個有能力幫助他人的人。

國立臺中科技大學 112 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	服務地點	昌明樓 4201(職涯講座)		
系 級	國貿一 2	學號	1411201000	姓 名	許○婷

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)

課程包括健康和運動，幫助長者保持身體健康和活力。另外還有心理健康和情感支持的課程，幫助他們處理生活中的壓力和挑戰。長者還可以參加社交活動和手作藝術課程，有助於建立新的社交聯繫以及激發他們的創意。此外，還有教導長者使用新科技和網際網路，也是一個有趣的學習項目，可以幫助他們保持與現代社會的聯繫。



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？

老人學習課程是融入他們個人需求和興趣的多元化選擇，了解每位老人的需求和興趣，制定個別化的學習。提供老人有關健康和安全的知識，包括飲食、運動、藥物管理和緊急應對，以提高他們的生活品質。使用網際網路有助於維護社交聯繫和減輕孤獨感，讓他們擁有愉快且有意義的晚年生活。



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)

服務老人是極具意義的工作，不僅能夠提供他們所需的支持和關懷，還能夠為他們提供豐富多彩的學習機會。通過這些課程，我們可以尊重老年人的專業知識和經驗，同時也為他們提供持續學習和成長的機會，維護他們的生活質量。此外，和長者互相分享經驗和知識，促進跨代交流和學習。

