

國立臺中科技大學 110 學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	安德烈	服務地點	食物銀行		
系級	AI-1	學號	1411035○○○	姓名	江○庭

【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？)

我在這次的服務學習活動中，我了解到能受到這麼多的幫助時要用甚麼樣的心情去看待這些，因為我之前也有接受過類似這種的物資的幫助。我很感激那些願意幫助我們的那些善良人士，他們願意花相當多的時間及資源來幫助一些需要幫助的人。光是這些點就讓人感到相當的佩服以及尊敬。

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(成長、益處、收穫)
遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？

我在這期間，我學到了團隊合作的重要性，合作的默契越好，做事情的效率就會有所提升，並且事情的完成度也能更高。另外我也有發現到其實比我遭遇到更慘的人往往都很多，自己算是很幸福的，所以要好好珍惜現在所擁有的人事物。不能身在福中不知福！

【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)

對於我有什麼改變，我覺得我心境改變了，我對幫助人有了更多的認同之心以及關懷，不在認為自己才是最重要的，有時也要多看看有誰需要我們去伸出援手去協助他們，即使是一些微不足道的小事情，但這些對他們來說都是非常感動的，即使沒有得到任何好處，但你至少做了一件好事。幫助人最重要的就是要認真去看待，不能總是想著能得到多少的好處。這樣並不會讓你的人生變得多麼精彩。在別人的眼裡終究只是一種自私的行為而已。

國立臺中科技大學 110 學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	安德烈	服務地點	食物銀行		
系級	AI-1	學號	1411035○○○	姓名	朱○君

【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？)

當一進入食物銀行印入眼簾的是放置在地面上的大量物資，進而瞭解到的是，這些都是大眾即將淘汰的食物，食物銀行做的事只是回收起這些，從而再幫助更需要的人們，我們所做的不過是微不足道的協助食物銀行分配及包裝物資，體會到食物的可貴。

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(成長、益處、收穫)
遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？

我們出了一份自己微薄的心力，讓社會低層的人，感受到這世間還是有熱心的人們，願意並且關心他們，讓他們了解到這社會是美好的，而我們的幫忙不是瞧不起它們，是期待他們能用更期待的眼神看待這世界。

【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)

認識到我們對於食物的來源獲取是如此的容易，才會不怎麼珍惜及浪費，而這種狀況積少成多，導致我們認為食物的存在本該如此，形成了一種壞習慣，但在社會的角落有一群為了基本生活，都吃不飽穿不暖的人，為了食物連自尊都放棄，他們抱持著一絲絕不奢侈的態度是值得我們學習效仿以及尊重他們的處世為人，讓他們的精神充斥這個社會，帶領人們邁向更光明的未來。

國立臺中科技大學 110 學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	安德烈	服務地點	食物銀行		
系級	AI-1	學號	1411035○○○	姓名	簡○謹

【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？)

我印象最深刻的是當時護士們的談話內容，那天捐血的人似乎比平時還多，護士們因為血比較多而感到開心，捐完血後，還有跟志工阿伯聊天，他說真的捐血一袋救人一命，有時候真的會因為缺血，而無法救活一個人，在醫院用到血的時刻其實超乎預期，大量失血、貧血、做手術的人都需要用到血。也讓我更覺得做捐血這件事是對的。不需要害怕針很粗，打下去真的不會痛。

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(成長、益處、收穫)
遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？

捐血可以幫助需要血的傷者患者，還能促進自身的血液新陳代謝。對我來說，捐血最大的困難是血紅素不足，會引發血紅素不足是因為飲食中缺乏攝取鐵，以後在捐血前，要注意自己的飲食均衡以及睡眠充足。

【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)

發現自己也能救人，雖然不像醫生，在第一線拯救病患，但是能靠自己的熱血，來幫助他們，想一想，如果今天被幫助到的是我或是身邊的人，那我心中一定是很喜悅且十分的感激，雖然我幫助到的可能是陌生人，但換位思考後，讓我心中感到開心也更願意去捐血。