

## 國立臺中科技大學112學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	弘道服務老少共舞		
系級	財稅一2	學號	1411205○○○	姓名	黃○嫻

### 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)

這次的服務學習內容主題是老少共舞，過程中就是要跟長輩一起合作完成，帶動她們跳舞及進行簡單的運動。最印象深刻的是看到每位長輩盡自己最大的力量跟我們一起完成任務，整個過程就很有成就感，長輩不一定能像我們一樣行動自如，也不一定能夠像我們一樣很流暢的完成指定動作，但他們都沒有輕易看輕自己、沒有輕易放棄說他們沒辦法做到，即使過程中需要緩慢進行，但他們還是會慢慢地做完每個動作。過程中跟我配對到的長輩也會跟我們聊天，稱讚我們的行為，感謝我們今天到場跟他們一起進行活動，我們不一定是專業的領導者，但能夠帶動長輩一起運動也是一件值得開心的事。

### 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？

在這次服務與學習課程中，我領悟到運動對老少皆是一件很重要的事，現在很多長輩到了一定年紀會行動不便，甚至長期臥床，對他們來說這是一件很痛苦的事。我們應該鼓勵長輩能動的時候多動，告訴他們運動對身體的好處，研究顯示，長輩維持正常而規律的身體活動能夠延緩老化、維持身體機能、強化肌耐力、減少慢性病罹患率、延長壽命。過程中最需要關注的問題，那就是隨時注意長輩的狀況，在過程中我會告訴長輩慢慢來就好，不要覺得運動有壓力，運動對身體有好處，但當然也要量力而為，安排適當運動及適當休息，對長輩來說不會負擔太大，也能進一步達到效果。

### 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)

經過這次的服務與學習課程後，我意識到應該要多注重高齡這層面的議題，隨著醫療技術的進步，長輩壽命延長邁向了高齡化社會，而現在年輕人不愛生小孩造成少子化社會，中間年齡層的人就更需要花時間去重視及關懷這些長輩，讓長輩活著也能體驗生活的快樂。像這次的老少共舞活動，我想最大的重點就是要讓長輩運動，現在很多長輩會因為身體老化因素變得很不喜歡運動，長期下來就會讓身體變得更糟糕，而帶領著長輩一起運動就是一件有意義的事，看到長輩盡自己身體最大的力氣跟我們一起完成每個指定動作就很有成就感，替長輩開心也替自己開心。之前去醫院或養老院，看到很多長輩只能坐輪椅甚至是長年臥床，讓我不禁想說如果自己年老會不會變成這個樣子，讓我覺得要趁能動的時候多運動，也會希望老年後也能擁有一個健康的身体，老化是無法避免的，但我會想老年後還能當健康自如的老年人。我想這次課程最大的初衷就是想讓我們更注重高齡社會，也讓我們理解運動不分年齡，長輩也能跟我們一起運動，即使行動緩滿

的長輩也會盡自己最大的能力去完成，也讓我們學習到不應該隨便放棄，任何事都要嘗試過才會知道結果，即使過程中很多困難，但慢慢摸索一步步常識也會有成果的，就像長輩不因身體阻礙也會盡力完成動作一樣，我們也要學著長輩的精神，對自己保有自信，相信自己會有能力完成眼前的考驗，活到老也要學到老，不因年齡而侷限自己的可能。

## 國立臺中科技大學112學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	弘道服務老少共舞		
系級	財稅一2	學號	14112050000	姓名	陳○辰

### 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)

有一位阿嬤問我喜不喜歡做類似的活動，我說我覺得還不錯，只要有讓他們開心或幫助到他們我都覺得很有意義，她跟我說現在很多年輕人都不願意做這些活動，他覺得很可惜，他覺得我們還願意來做這項服務學習很不錯，聽了突然覺得有點感傷，也希望在閒暇的時間可以多一點人去陪伴他們，陪他們玩玩遊戲做活動之類的，看他們那天做活動很開心也覺得這項服務學習很有意義。

### 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？

這次的服務學習跟以為的較為不同，之前幫助的都是一些弱勢族群，需要的是實質的幫忙或物資，而這次是行動、生活上都正常的阿公阿嬤，也讓我學習到服務學習其實不分年齡種族和族群，這些長輩需要的不是實質的幫忙或物資，而僅僅是需要陪伴他們做一些活動，我覺得這次的服務學習是我人生中非常特別的一項經驗，也希望未來的我能依靠自身的力量幫助更多的人。

### 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)

在上下學期兩次的活動中，參與著不同的服務活動，在和不同背景、不同經歷的人們接觸的過程中，我學會了尊重他人的差。這同時讓我更加豐富和充實了自己的人生經歷，而在服務學習中，我也開始意識到身為社會的一份子，更有責任幫助那些需要幫助的人，無論年紀、人種、族群，又或者需要幫助的是實質的物資或者是單純的陪伴，都希望我隨著年齡的增長而更有能力去幫助、服務這些需要幫忙的人，現在的社會變遷讓年輕人對這些服務活動變得不在是那麼有興趣，而我也希望整個社會的服務風氣能夠提升，就算只是微小的力量，但大家聚在一起也能夠幫助很多需要幫忙的人了，希望未來的我也能夠更加積極的做這些事情，服務學習是一段寶貴的經歷，讓我從中獲益良多。通過參與服務學習，我不僅在個人層面有所成長，也對社會和身處環境有了更深入的理解。我相信，這段寶貴的經歷將會對我的未來道路有深遠的影響。

## 國立臺中科技大學112學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	弘道服務老少共舞		
系級	財稅一2	學號	1411205000	姓名	黃○均

### 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)

實際上，直到正式與長輩們接觸前，個人都抱持著「一場硬仗」的心態，準備認真對待本次的服務學習活動，倒不是對於長輩有什麼偏見，只是基於傳統倫理道德，我們總被灌輸較多敬老尊賢方面的理念，難免會因此與長輩產生距離感。

不過，當在活動中見到長輩的熱情與親和力時，除了打破以往教育下的世代隔閡，同時也見識到何謂「老當益壯」。不少情況下，世界往往對老人冠上不通人情、四體不勤等不甚正面的標籤，但顯然在正確的態度與行為下，人類生命的衰老與否並不完全決定於時間流逝，年齡增長也不等於觀念的守舊，因此自然無須因為對年長者的既定印象而先入為主地疏遠他們。

### 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？

雖說在長輩們的熱情參與與主持人的氣氛渲染下，活動氛圍始終十分和諧，但數年的觀念輸導終究並非頃刻得以化解，實際與長輩接觸下，多少會有些許不知所措。所幸長輩並不介意我較為靦腆的表現，頻頻釋出善意，除了讓我更能夠克服所謂的心魔外，也得以較為投入地參與活動。

或許過去的經歷對人生造成的影響不可避免，但無論是恐懼也好，陰影也罷，對於現階段的人們來說，這些終究屬於過去式，而決定之後的路應該如何前行，決定權仍然屬於當下的自己，無須因為過去而輕易否定未來的可能性。

### 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)

說起這次活動的感悟，除了與年長者互動時的心路歷程，同樣不能夠忽略的是主持人的貢獻，這就不得不提到本次的活動安排。

這次的活動流程主要能分成三大階段，首先為主持人帶動老少一齊熱身，其次為老少的合作活動，最後以群體的團康遊戲做為壓軸。這種安排看起來平平無奇，但仔細深究便可發現，這種安排實際上有循序漸進的效果。先是以主持人為首活絡氣氛的破冰，老少便得以在氣氛熱絡的情況下自然地進行下一環節，經過一系列合作後即可無縫銜接最後的團康活動，透過這種巧妙的規劃，參與者在更投入活動之餘，也使得老少的隔閡在短時間以最有效率的方式化解。

過往來說，對於老人照護方面的課題，作為旁觀者經常是知其然不知其所以然，大多數人都知曉應當關懷弱勢與珍惜當下的結論，然而當真正論起長照細節，我們多數只能聯想到生活起居之類

的照顧。不過透過這次的活動，除了是得到一次難得的體驗外，同時也是大開眼界了一番，一方面瞭解了另類的照護形式，另一方面也是打破了對於長照的刻板印象。誠如前述，長照呈現於眾人的樣態往往停留生活起居面向，現在我們能在偶然下接觸了截然不同的長照面貌，不僅自身有所收穫，更能以此為經驗，將這類較鮮為人知的資訊進行分享，讓社會對長照能多了解一分。