

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	服務與學習	服務地點	教室		
系級	老服一1	學號	1411053○○○	姓名	周○嚴

【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？)

雖然沒有真的去服務老人家，只是在班上演練，但有一組的演練讓我印象深刻：演小短劇+帶老人操那一組。他們的短劇取材真實、情節生動，非常貼近生活；老人操看似幾個簡單的動作，做完全身都熱了！過程中節奏把握得剛剛好，不會太趕也不會拖沓，很喜歡這組的活動。

【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？

我們這組是烹飪，首先會碰到食材跟用具的問題，跟組員也是討論了一陣子才定案，最後決定用快速爐煮燒仙草。

討論的時候大家七嘴八舌都有意見，要耐著性子過濾每個選項的可行性，才不會產生矛盾。

【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)

好像更能體會到老人家的不便，其實他們需要的不多，如果我們多點耐心、愛心去陪伴，他們肯定很開心！

在服務過程中要細心一些，體察老人家的需求，就當作孫子在爺爺奶奶跟前盡孝吧！

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	服務與學習	服務地點	教室內演練		
系級	老服系一1	學號	1411053○○○	姓名	陳○

【Fact】發生了什麼事？

我們在教室裡試著演練下學期要至機構完成的高齡者活動設計，我們這組是做「唱跳律動」主題的活動，而我們在活動過程中，因時間有限，我們將活動預演有所刪減及濃縮，但整個流程順下來，確實是有滿滿的正能量及歡樂，也是因為對象都是同學們，才沒有甚麼阻礙，就順利完成。

【Feeling】你有什麼感覺？

我感到新鮮又有趣，因為大家都很配合且對我們的活動很有正面反饋，大家和樂融融的一起笑笑鬧鬧，也是一種很棒的回憶，但必須想像對象是老人，還是有點不夠貼近。

【Find】你學習到什麼？

但對於高齡者來說，我們的活動似乎還是太過動感和激烈了，因為老師有說過，雖說高齡者的定義於國內是介定在 65 歲以上，但通常參與活動的對象可是 70-80 歲居多，若以我們現在的設計至機構帶領活動，對高齡者來說肯定會是吃力的，並且有所困難，因為我們舞蹈的速度可能有點稍快，因此我們會檢討出更適合長輩們的律動或唱歌活動，更貼近他們所需要的那種設計。

【Future】未來你可以怎麼做？

即使完成了機構活動，未來也可以教自己的阿公阿婆，並帶領他們一起唱唱跳跳，這才是活動的初衷和意義，讓這些對於老人有益處的相關活動都能夠普及且被推廣分享，受到大眾耳濡目染、互相感染，進而讓高齡休閒生活更加燦爛。

國立臺中科技大學 110 學年度第 1 學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	長輩關懷	服務地點	長輩家		
系級	老服一1	學號	1411053○○○	姓名	蕭○婷

【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？)

在課堂中我印象最深刻的是同學們配合各組活動的樣子，因為同學們的合作讓我們每組都很順利的完成，透過演練也讓我們知道哪裡需要改進，怎麼做可以讓活動更好、更安全，並且也讓我們了解到自己沒辦法發現的問題，在活動中也增進了大家的感情，我覺得很棒。在訪談長輩中讓我最印象深刻的是長輩的笑容。

在訪談長輩的過程中，我詢問了長輩的過去，提到讓他驕傲的事，而長輩也很樂意與我分享，在講的過程中，能看到他高興的笑著，滔滔不絕的講這曾經令他驕傲的事，那些事仍記憶猶新，我還聽到了長輩們提到了自己的童年與我們不同的地方，他們有很多我在孩童時沒見識過的遊戲如抓蚱蜢、灌蟋蟀、布袋戲，其中布袋戲讓我最感到神奇，布袋戲在我小時候時常會看到有人在路邊演，但都沒什麼人看，長輩卻說那是他小時候最愛做的事，與認識的朋友、鄰居一起坐在地上看布袋戲，這對他來說是很美好的回憶，而我也聽的很開心，在聽他講的途中，我也不經回想起我的童年，真的有很大的差距，我的童年幾乎都是一些電子玩具，而長輩童年的那些童玩，我也想體驗看看一次，他也是笑著跟我說：很好玩呢。這些事也是我訪談過長輩之後才知道的。

【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？

在班上帶活動是我學會如何領導班上同學，並且要讓同學們知道我想表達什麼，我們這組遇到的問題就是分組，分組的時間太過於長了，但同學們跟老師也提出了解決的方法，我也覺得那個方法很好，也讓我再下次如果有機會實地帶長輩做活動時能更加的順利，也可以省下時間，讓長輩體驗更多我們這組所準備的活動。

在與長輩訪談時我遇到最大的問題是語言問題，我的台語很糟，而大部分的長輩都是用台語對話的，在訪談前我就很擔心長輩會聽不懂，不明白我想表達的意思但是出乎我意料的是我在訪談過程，我很常有講錯的時候，而長輩不只不會聽不懂也不會不耐煩取而代之的是長輩會笑笑的告訴我該怎麼講，讓我在訪談中學到很多台語的讀音，也知道了很多常用的台語用法，在訪談後我就在想如何提升自己的台語能力，想到的就是多去與長輩聊天，一回生二回熟，雖然感覺一開始會被指正很多次，但這樣是最快能提升我台語能力的方式，畢竟，在錯誤中可以成長很多，也可以透過這種方式，在平時多關心自己身邊的長輩，培養我們之間的感情，是個一舉兩得的方法。

【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)

在班上服務學習期間自己的改變是找回以前在大眾前面講話的樣子，自從高中畢業以後我就很常沒在大眾面前講話了，在期中時有一次的報告我在上台時感到很緊張，也沒辦法表現的很好，但透過再一次的上台機會，我漸漸地找回以前的感覺，並學到了如何在台上臨場發揮，以免對各種不一樣的挑戰，我也很謝謝這堂課給了我這樣子的機會。

而在長輩訪談的過程中，我的改變是我漸漸的不害怕與陌生人溝通，也越來越喜歡與他們分享自身的經歷，尤其是長輩，看到長輩的笑容，那一笑就可以溫暖了我的心，也讓在以前不會想去參加志工活動的我，透過訪談讓我想去體驗看看，想去長照機構當志工，透過在長照機構內當志工，不僅僅能讓我出一分力幫助社會，我也能跟更多長輩聊聊令他們驕傲的事，我想透過與長輩談心，讓他們回想起那段美好的回憶，因為這次的訪談，我突破了自我，我突破了我以為內向的個性，我相信這是我自身最大的改變。