

國立臺中科技大學113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	城市之光		
系級	休閒一1	學號	1411307000	姓名	陳○穎

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)

做了什麼：教阿公阿嬤摺紙鶴與摺紙青蛙，耐心指導，參加滾球活動，積極投入並帶動氣氛，與阿嬤們玩桌遊，如《妙語說書人》和跳棋，協助遊戲並促進互動。

看了什麼：阿公阿嬤從不熟悉到完成折紙作品時開心的表情，特別是作品被稱讚時的滿足感。一位阿嬤因摺紙青蛙無法跳動感到失落，直到收到你摺好的青蛙後重現笑容。桌遊活動中，阿嬤們雖玩得開心，但因時間不足未能完成遊戲而遺憾。

準備的過程：發現座位安排與流程規劃不足，反思應更周詳準備，提升活動順暢度。體會到遊戲時間估算的重要性，未來需提前規劃並選擇適合時間長度的遊戲。

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？

這次的服務讓我學到了許多寶貴的經驗，在教阿公阿嬤摺紙的過程中，我體會到耐心與教學技巧的重要，只要一步步引導並鼓勵他們，就能成功完成作品，看到他們的笑容，我感到非常滿足，我明白了分享與關懷的力量。當一位阿嬤因青蛙無法跳動而失落時，我送上自己摺好的青蛙，看到她重新露出的笑容，我深刻體會到小小的舉動也能帶給別人快樂。此外，我也學到了時間管理與細心準備的重要性。無論是桌遊還是滾球活動，我發現提前規劃和掌控時間，能讓活動進行得更順暢，減少遺憾。這次服務讓我體會到服務的意義，不僅是幫助他人，更是在過程中學會關懷、分享與成長，這份經驗也會成為我未來繼續努力的動力。

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)

發現自己的改變與進步，這次的服務讓我發現自己有一些改變和進步。我變得更有耐心了。以前如果遇到別人不懂的地方，可能會有點急，但這次教阿公阿嬤摺紙的時候，我學會了慢慢地引導他們，看到他們成功完成作品時，我也覺得很有成就感。我開始更細心了。在活動過程中，我注意到座位安排和時間規劃上有些可以改進的地方，這讓我意識到以後要做更充分的準備，讓整個活動進行得更順利，我的溝通能力也有了提升。和阿公阿嬤互動時，我學會了傾聽他們的需求，並調整遊戲方式讓他們更容易參與，這樣大家都能開心地玩耍。我也變得更懂得分享與關懷。比如有位阿嬤的青蛙摺得不好，我把自己的作品送給她，看到她開心的笑容，我才發現，原來一個小小的舉動也能讓別人覺得很溫暖。這次服務讓我學到很多，也讓我變得更成熟、更細心，未來我希望能把這些成長帶到生活中，讓自己變得更好。

國立臺中科技大學113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	城市之光		
系級	休閒一1	學號	1411307000	姓名	林○軒

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)

服務學習是我非常重視的一個課題。尤其是和老人們一起參與各種活動，比如打牌、畫圖，不僅讓我深入了解他們的生活和情感需求，也讓我反思自己對時間與關係的看法。這些活動看似簡單，但卻充滿了情感的交流和心靈的觸動，無論對於老人還是對於我自己，都是一種不可多得的收穫。打牌，對很多老人來說，不僅是一種娛樂，更是一個社交平台。記得第一次和一位老人一起打牌時，對方對遊戲規則非常熟悉，動作迅速，思路清晰，幾乎沒有任何遲疑。我開始意識到，打牌對老人來說不僅是消遣時間的方式，更是一種保持頭腦靈活、保持社交聯繫的方式。畫圖對老人來說，既是一種心靈的抒發，也是一種回憶的整理。這些畫作不僅是藝術創作，更是他們內心深處的表達。對某些老人來說，畫畫讓他們能夠將長期以來積壓的情感釋放出來，這對他們的心理健康非常有益。而對我來說，這樣的過程則是一種學習，學會如何聆聽他們的心聲，並且珍惜每一個當下。

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？

不論是打牌還是畫圖，這些活動最重要的意義，還是在於「陪伴」二字。對於很多老人來說，孤獨和寂寞是他們面臨的巨大挑戰。隨著年齡的增長，很多人會失去伴侶，身體健康狀況也逐漸下滑，社交圈子也越來越小，在這樣的情況下，陪伴成為了他們生活中最需要的東西。和老人一起進行活動，無論是打牌還是畫圖，都是一種簡單卻珍貴的陪伴，這種陪伴不僅僅是形式上的陪同，更是情感上的支持。每一次的笑聲、每一次的話語，都是我們共同度過的時光，它們不僅讓老人感到溫暖，也讓我學會了如何用心去聆聽、去陪伴。

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)

這些和老人一起的活動，不僅讓我學會了更多關愛與耐心，也讓我對時間有了新的理解。對於老人來說，時間的流逝往往意味著回憶的增長和身體的逐漸衰退。而我們每一個人，其實也在不斷面對時間的考驗。因此，珍惜與家人、長者的每一次相處，陪伴他們度過每一個有意義的時刻，是我們最應該珍惜的事。

在這些簡單的活動中，我學會了如何在日常生活中保持耐心，如何讓自己更加關心他人的需求，也學會了在繁忙的生活中停下腳步，陪伴身邊的人。打牌和畫圖的過程不僅讓我感受到老人們的智慧與創造力，也讓我反思如何在自己的人生中，保持對生活的熱情和對他人的關懷。

國立臺中科技大學113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	城市之光		
系級	休閒一1	學號	1411307000	姓名	蔡○霓

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)

我們這一組準備了畫畫，我們先找了幾張簡單的圖再找幾張難度比較高的圖，也選了幾張聖誕氣氛的圖，最後再全部印出來給爺爺奶奶選。

第一天印象最深刻的是，我們負責那一組的奶奶，她非常有氣質！她也選擇了難度最高的圖畫，她非常的有耐心，每一片葉子每一顆果實都畫的很用心，最後整張圖特別美特別好看！

另一個八十三歲的爺爺，一直都笑笑的和我們互動聊天，他讓我們選顏色，他負責塗上去。第二天我們同樣準備了圖畫紙，但是到了那邊覺得連續兩個禮拜都在畫畫爺爺奶奶會不會覺得很無聊，後來奶奶提議我們和她跟爺爺一起玩他買的跳棋，爺爺奶奶他們的棋藝都特別高深！！而且因為我一開始不會玩，奶奶也很耐心的教導我，後面我拿了第二名，奶奶還誇我聰明學得快！

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？

經過這次的體驗，我發現我還是太膽小了，一開始因為只看到爺爺奶奶的眼神就覺得對方會很嚴肅很可怕，不敢開口說太多話，到後面才發現爺爺奶奶都很有趣也很好說話！對於很多都不太熟悉的我都很耐心！

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)

感覺我以後不會再那麼害怕別人看我的眼神了！必須鼓起勇氣跨出第一步，跨出第一步之後才知道事情的真相，不要一個人東想西想，而且我還有同學陪我一起，而且說不定爺爺奶奶一開始也很緊張所以眼神看起來才比較嚴肅。