

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	爺奶健走		
系級	應統一1	學號	1411308000	姓名	柯○妤

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)

活動當天，我站在路線上，看著一位位長輩推著輪椅、拄著拐杖，甚至有些長輩需要家人陪伴，但他們臉上都洋溢著笑容。每當有長輩經過我身邊，我都會大聲地說：「親愛的，你今天看起來真好看！」此時，他們總是會露出開心的表情，有的甚至會回我一句：「謝謝你，你也好看！」這時，我深深感受到，一句簡單的問候，就能帶給別人莫大的鼓勵。

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？

除了長輩，我也遇到許多熱情的家屬。他們會主動跟我聊天，分享自己和長輩的故事。有一位阿嬤的孫子跟我說：「奶奶平常在家都很少出門，今天能出來走走，她真的很開心。」聽完這句話，我更加了解這場活動對長輩和家屬的意義。

除了「親愛的，你今天看起來真好看。」這句話，我也聽到許多溫暖的話語。有些長輩會對我說：「謝謝你們的服務。」有些家屬會跟我說：「你們真的很辛苦。」這些話語，都讓我感到非常溫暖，也讓我更有動力繼續服務。

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)

在這次的志工活動中，我發現，長輩們的生命力遠比我想像中還要堅韌。不管身體狀況如何，他們都積極參與活動，享受生活的樂趣。這讓我想起了一句話：「老當益壯，寧移白首之心，莫移青年的志氣。」長輩們的樂觀與積極，深深地影響了我。

這次的志工經驗，不僅讓我學會如何與長輩互動，更讓我體會到服務的樂趣。在幫助別人的同時，我也收穫了許多感動。我相信，這份溫暖會一直留在我的心中。

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	爺奶健走		
系級	應統一1	學號	1411308000	姓名	古立

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)

活動當天，早早到場準備時，我發現整個場地都充滿了溫馨的氛圍，志工與工作人員都忙碌地布置，參加的長者也一個個帶著期待的表情。我負責的補給站看似只是分發零食和水，但實際上，每一次與爺爺奶奶的互動，都是一種暖心的交流。他們接過補給時的感謝，甚至是偶爾的玩笑話，讓我感到這份工作並不只是付出，而是一種雙向的分享。

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？

身為一名大學生，我平時的生活多圍繞著課業與朋友，較少接觸長者。這次活動讓我有機會與不同年齡層的人互動，看著他們充滿活力的跟我問好，我非常高興。爺爺奶奶參與健走的原因，有的是為了保持健康，有的只是單純喜歡群體活動。從他們的話語中，我感受到長者對生活的熱愛，也明白陪伴與交流對他們的重要性。

在這次活動中，我也深刻體會到，年齡並不是追求快樂或健康的阻礙。看到爺爺奶奶們帶著笑容邁步向前，甚至有些比我們年輕人還要有活力，這讓我重新審視自己的生活態度。他們的樂觀精神提醒我，要珍惜當下，多參與讓自己快樂的事情。

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)

這次當志工的經驗還教會了我責任感與團隊合作的重要性。在補給站的工作中，與其他志工分工合作，確保每位健走者都能得到適時的補給，讓我意識到每個小環節的執行都關乎整體活動的成功。活動結束時，看著爺爺奶奶們滿足的笑容，我深深感到志工工作的價值。這不僅僅是一次付出，更是一種成長。我很慶幸能參與這次活動，也希望未來能繼續參加更多類似的志工服務，為社會盡一份力，同時也讓自己的大學生涯更有意義。

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	爺奶健走		
系級	應統一1	學號	1411308000	姓名	林○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)

活動當天，我們抵達集合地點後，首先領取了志工背心。接著，我們主動協助路線區長分發志工的名牌和背心，這讓我感受到助人的喜悅與成就感。不久後，區長委派我和兩位朋友擔任健走路線的領頭。我們佩戴小蜜蜂麥克風、手舉指引旗幟，引導隊伍順利完成三公里的路程。在此過程中，我們不僅負責帶領隊伍，還需隨時留意參加者的安全與身體狀況，確保每位參加者都能愉快且順利地完成活動。

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？

活動結束後，我們三人負責場地的收復工作，沿著路線巡視是否有遺留的垃圾，並將垃圾撿回會場進行分類與處理。這份工作雖然辛苦，但讓我深刻體會到環保的重要性，並了解到維護公共環境也是志工服務的一部分。整個過程讓我對志工的角色有了更全面的認識，也感受到自己所付出的努力得到了充分的回報。

在這次活動中，我也深刻體會到團隊合作的重要性。從分工到執行，每位志工都在自己的崗位上全力以赴。遇到問題時，我們能立即協商並找到解決方案，這種默契與合作讓我明白，成功的活動背後離不開每個人的共同努力。

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)

此外，這次志工經驗也讓我更加認識到健康生活的重要性。許多參加者無論年齡，都展現出充沛的活力，這啟發了我要更加重視日常生活中的運動與健康管理。同時，我也為自己能夠為社區推廣健康觀念出一份力而感到自豪。

總結來說，這次健走志工的經歷，不僅讓我收穫了滿滿的成就感，也讓我學到了有關活動策劃、團隊合作以及健康推廣的寶貴經驗。我希望未來能參與更多類似的活動，持續為社區服務，並不斷提升自己的能力。