

國立臺中科技大學114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	伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	保金一1	學號	1411403000	姓名	吳○恩

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)

在這次服務學習中，我參加了「無光午餐」與「盲人音樂會」兩項活動。

首先是戴上眼罩進行的「無光午餐」。平常吃飯對我們而言再自然不過，但當視覺被完全剝奪後，最基本的動作像是找餐具、夾菜、甚至只是判斷食物的位置，都變得極其困難。我原本以為自己可以快速適應，但一開始連找筷子的方向都搞不清楚，手在桌面上摸索的瞬間，不安和挫折感隨之而來。那一刻我才真正體會到，視覺在我們生活中的重要性，是平時不會特別察覺的。

相比之下，「盲人音樂會」帶給我的震撼則是另一種層次的感動。演奏時，他們的專注與投入比任何燈光都耀眼。我閉上眼聆聽，彷彿能感覺到他們把世界的黑暗轉化為旋律，把生命的韌性寫進每一段節奏中。其中最讓我印象深刻的是，一位音樂家分享他的學習歷程。他說自己雖然看不見影片教學，也無法閱讀樂譜，但可以透過聽音、記憶與反覆練習來掌握曲子。雖然這樣的方式需要比一般人更多的時間與耐心，但只要堅持，依然能創造出屬於自己的舞台。

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？

透過這段體驗，我更真實地感受到視障者在日常生活中必須面對的障礙。原來他們不是「不努力」、不是「不方便」，而是必須在世界的每一個角落都投入額外的心力，才能完成我們視為理所當然的日常。這種深刻的對比讓我重新思考「無障礙」的真正意義——它不只是硬體設施上的調整，更是整個社會在態度、理解、耐心與包容上的提升。

這番話讓我感到非常震撼，也讓我反思，自己在遇到挫折時常常輕易放棄，而這些音樂家面對的挑戰其實比我們多上好幾倍，但他們卻從未因此停下。這兩個活動讓我明白，「看見」不只是視覺上的事，更是一種內心的理解與態度。真正的同理不是同情，而是願意站在他人的角度思考，並努力讓自己成為更能理解與接納差異的人。服務學習的目的，也不只是單純地「服務」，而是透過體驗與反思，讓我們變得更成熟、更有責任感。

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)

參加完這些活動後，我更加珍惜自己所擁有的能力，也更加尊敬每一位不被身體限制擊倒的人。他們用行動向我們證明，生命的可能性往往超出想像。我希望未來還能更多機會參與與視障者相關的活動，用實際行動為社會的友善與包容盡一份心力。

國立臺中科技大學114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	伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	保金一1	學號	1411403000	姓名	林○盈

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)

當眼罩戴上的那一刻，我的世界瞬間沉入無邊的黑暗。參加學校舉辦的無光午餐體驗活動，原本以為只是短暫的遊戲，卻成為我人生中最漫長的一課。失去視覺的午餐變得格外艱辛。每一次伸出筷子，都像是一場賭博——我永遠不知道夾起的是空氣還是食物。當筷子落空時，內心湧起的挫折感讓人幾乎想要放棄。簡單的吃飯動作，在黑暗中卻需要反覆試錯，耗費數倍的時間與心力。這讓我深刻體會到，對視障者而言，這不是一時的體驗，而是每分每秒必須面對的日常。

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？

如果說無光午餐讓我理解了視障者的不便，那麼隨後觀賞的盲人音樂會則讓我見證了他們驚人的潛能。在完全看不見的狀態下，這些音樂家不僅掌握了複雜的演奏技巧，更透過音符傳遞出對生命的深刻體悟。他們學習音樂的過程必定充滿我們難以想像的困難——每一個細節都需要靠觸覺、聽覺和旁人的描述來掌握，卻從未放棄對藝術的追求。

音樂響起時，我閉上眼睛，讓旋律引領我的感知。在那個瞬間，我彷彿能聽見他們靈魂的吶喊——不是對命運的抱怨，而是對生命的熱愛與堅持。他們的演奏不僅不遜於明眼人，甚至多了一份直擊心靈的力量。

這兩段經歷教會我，真正的「看見」不僅僅依靠眼睛。視障者用他們的方式感知世界，同樣能夠活出精彩的人生。我們應該給予的不是同情或歧視，而是發自內心的尊重與理解。當我們在生活中遇到視障朋友時，一個友善的攙扶、一句耐心的指引，都可能成為他們黑暗中的光亮。

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)

黑暗讓我學會用不同的角度看待光明，寂靜讓我學會聆聽內心的聲音。這次體驗不僅讓我更懂得視障者的辛苦，更讓我學會在逆境中堅持的精神。或許，唯有當我們願意走入他人的黑暗，才能真正理解何謂光明。

國立臺中科技大學114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	伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	保金一1	學號	1411403○○○	姓名	陳○宇

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)

這次的服務學習活動中，讓我印象最深刻的是參與「無光午餐」以及「盲人音樂會」。在無光午餐的活動中，我們被要求全程蒙著眼睛用餐，只能依靠觸覺、聽覺去感受食物的位置與餐具的方向。這個體驗一開始讓我很不安，因為完全看不見會讓人失去判斷感，也容易把食物弄掉或吃得很慢。

另外，我們也參與了盲人音樂會，由視障者以樂器與歌聲帶來演出。在音樂會中，我們聽到了他們的生命故事、練習過程以及如何克服視覺障礙。透過這些活動，我不僅看見視障者的努力，也更理解平常我們理所當然的視覺能力對他們來說是多麼珍貴。

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？

在無光午餐中，我學到最重要的事情是「感同身受」。光是短短一頓飯，我就深刻感受到視障者每天面臨的困難——看不見會讓最簡單的事情變得複雜，需要更多時間與耐心。原本平常吃飯的動作，蒙眼後卻變成一直在摸索、猜測，也讓我體會到視障者在生活中可能會遇到的挫折。

而盲人音樂會則讓我重新思考「限制」與「可能性」的關係。許多視障者雖然看不見，但他們用聽覺捕捉世界，用音樂表達情感，甚至比一般人的表演還更動人。這讓我理解到，每個人都可能有不足之處，但也一定有自己的強項與能力。

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)

透過這次的體驗活動，我發現自己對視障者的理解有了很大的改變。以前我對他們的認識比較片面，但親身體驗「看不見」之後，我才真正理解他們平時面對的壓力與困難。同時，看見視障音樂家們努力練習與充滿自信的演出，也讓我反思自己是否曾因為害怕失敗而不敢嘗試。

未來我希望能更具同理心，遇到視障者或需要協助的人時，不再猶豫或害怕做錯，而是更主動關心、提供幫忙。我也希望把這次的體驗轉化成生活中的小行動，例如更注意公共場所的無障礙設施、理解他人需要。這次活動不只是課程要求，更是讓我重新思考如何以不同角度看待世界的重要經驗。

國立臺中科技大學114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	伊甸無障礙闖關		
系級	保金一1	學號	1411403000	姓名	林○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)

在參與「伊甸身障闖關體驗」活動時，我擔任的是「消費高手」這一關的關主。雖然任務看起來只是讓同學在視覺受限的情況下挑選物品，但實際站在關主的位置，我更能觀察到大家在體驗過程中所呈現出的不安、遲疑甚至是焦慮，而這些反應也讓我對身心障礙者的日常處境有了更深刻的理解。「消費高手」這關主要是讓體驗者戴上眼罩後，僅能依靠關主口頭描述或其他非視覺的方式，來分辨商品的位置、種類與特徵。剛開始時，很多同學都會一邊摸索、一邊緊張地問我：「這個是對的嗎？」「我真的找到了嗎？」我當下能感受到他們因為看不見而產生的不安全感。平常大家在便利商店購物幾乎是自動完成的事情，但當視覺被限制後，每一步都需要更專注。在過程中，也有同學因為聽到我的提示後成功完成任務，露出鬆一口氣的笑容。那一瞬間我突然明白，視障者在日常生活中每一次成功的完成，可能比我們想像的更需要勇氣與努力。

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？

身為關主，我的工作除了引導他們前進，也要盡量讓他們在有限資訊下完成任務。這讓我意識到，對視障者而言，生活中很多事情並不是「做不到」，而是需要外界更清楚的指引與環境友善的設計。例如商品標示的凸點、統一的擺放位置、語音提示等等，對我們來說可能是小事，但對視障者卻是能否「自主生活」的重要關鍵。今天整體活動除了讓同學實際體會不同障別的生活限制，我自己在當關主的角色裡，也學到如何更有耐心、更能同理他人在不便情況下的需求。原本以為闖關只是單純的活動流程，但在看到每位體驗者的反應後，我深刻感受到同理不是「想像」出來的，而是需要透過這樣的體驗才能真的理解。活動結束後，我也反思到：其實身障者的障礙並不只是身體本身的限制，而是環境是否友善、社會是否願意伸出手。今天的活動讓我不只是完成關主的任務，而是學會如何站在他人的角度去看事情，也更明白「無障礙」的真正意義並不是單純的設施，而是一種態度、一種願意理解和支持的心。

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)

這次擔任「消費高手」關主的經驗讓我收穫非常多，也讓我在未來遇到身心障礙者時，能以更貼心與體貼的方式去對待他們。希望今天的體驗不只讓參與者有所感受，也能讓我們在日常生活中更懂得尊重與包容，真正做到讓每個人都能在社會中安心且自在地生活。

國立臺中科技大學114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	伊甸無障礙闖關		
系級	保金一1	學號	1411403000	姓名	林○盈

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)

星期五我們班參加了身障者體驗的闖關活動，過程中包含了盲人走路與上下樓梯等體驗。這些看似簡單的日常動作，當視線被完全遮蔽後，立刻變得困難又讓人不安。我在體驗盲人走路時，深深感受到一段其實不長的路，因為「看不見」而變得特別漫長。尤其是在上下樓梯時，原本習以為常的節奏瞬間被打亂，階梯的間隔、腳步的長短都變得無法掌握，只能依靠手的觸覺與腳底的感受，一格一格地慢慢移動。即使有人在旁扶著，我仍然會擔心是否會撞到東西、跌倒或踏空。這種明明有人協助卻仍然感到心慌的狀態，讓我真正體會到盲人在生活中面對的恐懼與不安，也讓我更佩服他們努力生活、勇敢前進的態度。除了視障體驗，我們也實際乘坐輪椅進行活動，模擬行動不便者的日常狀況。坐上輪椅的第一刻，我就感覺整個視野變得特別矮小，周圍環境像突然擋住了許多視線，原本輕鬆能做到的事情也變得困難。輪椅雖然能代替雙腳移動，但操作起來並不如想像中簡單，在轉彎、前進後退時都需要掌握技巧與力氣。不過讓我意外的是，我竟然是第一個完成「在輪椅上撿瓶罐再返回原位」任務的人。雖然成功，但在過程中我更深刻地理解到，行動不便者每天的生活，是需要多麼大的耐心與努力。對我們來說只是短暫體驗，但對他們來說卻是生活中永遠的必須面對。在活動的最後，老師帶我們分析學習障礙者看到的文字。我們平常所閱讀的字，在他們眼中可能是跳動、重疊或扭曲的樣貌。透過這樣的體驗，我彷彿更靠近他們的視角，看見他們必須付出比一般人更多的努力才能理解一段文字。

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？

這讓我明白，每個人的學習方式與困難都不相同，而我們不應以自己的標準去要求他人。在理解他們所面對的挑戰之後，我學會以更包容的態度看待每一位學習者，也明白未來如果遇到有類似情況的人，我能做的不是急著評斷，而是給予更多耐心、協助與尊重。

透過這次的身障者體驗活動，我不僅獲得新的感受，也從中重新思考「同理心」的真正意義。這不只是換位思考，而是用心感受他人每天所承受的不便與壓力。活動雖然只有短短幾個小時，但卻讓我對身心障礙者有了更深刻的理解與敬意。

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)

我希望未來無論在生活中或社會上，都能以更友善、更體貼的方式對待每一個人，讓我們的環境變得更加包容與溫暖。

國立臺中科技大學114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	伊甸無障礙闖關		
系級	保金一1	學號	1411403000	姓名	楊○琳

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)

上週五參加了伊甸基金會舉辦的身障體驗活動，透過分組闖關的方式，讓我們實際體驗視障、聽障、上肢及下肢障礙、平衡障礙、學習障礙等不同處境。雖然只是短短幾分鐘的模擬，但過程中那種不便、挫折以及對他人的依賴，都讓我感受到身心障礙者在日常生活中所需要承受的難度，比想像中還要來的更真實、也更不容易。在視障相關的闖關中，我深刻感受到「看不見」所帶來的不安。蒙著眼睛行走、辨物或拼圖時，原本熟悉的世界瞬間變得模糊又不確定，每一步都得靠手杖、聲音或同伴引導才能前進。尤其是在「消費高手」這關，雖然摸出物品本身對我而言不難，但要在看不見的情況下，僅靠觸覺分辨50、10、5、1元的硬幣大小與厚度，難度比想像中高很多。當我摸著硬幣遲遲無法判斷時，那種焦急和不確定讓我更加理解視障者的處境，對我們來說再簡單不過的「找錢」動作，在沒有視力的情況下竟然會變得如此困難。如果換成紙鈔，想必更難以分辨。這一關帶給我最大的衝擊，也最讓我反思日常生活中各種視覺化設計對身障者的不友善。在其他關卡中，像是用非慣用手寫字、握拳走迷宮、單手穿襯衫、坐輪椅執行任務、靠讀唇語猜句子等，看似簡單的小事在限制了身體機能後，都變得需要極大的專注力與耐心。有時候不是做不到，而是需要花比一般人多幾倍的時間與努力。因此，我也更能理解障礙者在生活中的每一步，背後都可能藏著我們看不見的辛苦。

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？

整體活動讓我收穫很多，也讓我更清楚「同理」並不是想像，而是透過實際體驗，理解他人生活中的限制與需求。每一關在模擬的都是他人日常必須克服的困難，而我們在有限時間中感受到的挫折，更是他們長期需要去克服與面對的現實。這次活動不僅讓我增進對身障族群的理解，也提醒我在未來與人相處時，更要帶著耐心、尊重與包容心，並思考我們能為營造更友善的環境做些什麼。

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)

對我而言，這個下午的活動不只是一場闖關，而是一堂真正且深刻的生命教育。只有當我們實際去模擬、體驗身障者的世界，即便依然很難做到完全同理，但這些體驗活動，卻是我們能夠更靠近他們的一大步。