

國立臺中科技大學112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	伊甸基金會—募發票 弘道老人福利基金會--不老夢想 125 號--夢市集		
系級	休閒—1	學號	1411207000	姓名	李○軒

【Fact】發生了什麼事? (所做的事/和同學的合作情況與互動/服務時遇到的人事物)

不老夢想

其實去的時候跟搭檔還不是很熟，但在一起幫忙後有感受到越來越能聊得起來，然後第一次連續打了 20 顆雞蛋都沒失誤，還做了玉子燒，阿嬤們都很友好並且耐心的告訴我們應該要做什麼。最後問市集的攤販關於 SDGS 的部分，好像都不太了解，後來也都在網上查詢完後，結合自家的商品回答了問題及理念。

募發票

因為我們班在早上募發票，再加上選到的地點沒多少人經過，店家也都還沒開門，所以沒募到多少，回來的時候看到校門口那組募到超多發票，覺得他們好厲害。

【Feeling】你有什麼感覺?

不老夢想

去不老市集幫忙是第一次，不管是市集的部分還是幫忙廚房的部分，我其實沒煮菜的經驗，看著阿嬤們各個都像經驗豐富的主廚一樣，也能感受到他們很享受這份工作，順帶的也感染了我，希望之後老了也能像他們一樣享受自己喜歡的事。

募發票

可能也因為我們組都屬於不太敢主動跟陌生人說話的類型，所以也募不太到東西，但最後有貢獻幾張發票進去，希望能幫助到弱勢族群。

【Find】你學習到什麼?

不老夢想

在剛開始介紹的姐姐有跟我們講述這間店傳遞了心不老、夢不老、精神不老的精神，也充分地從阿嬤們身上感受到。

募發票

之後看到有身穿服務背心的人在募發票時，會主動把身上有的發票或零錢給他們。幫助弱勢群體有很多種方式，只要有心，就等於多了一份力量。

【Future】未來你可以怎麼想、怎麼做? (下次遇到，我會怎麼做)

不老夢想

如果還有機會去不老市集幫忙，我還是很樂意，也希望能學到更多簡單的料理。

募發票

希望下次可以做不同的服務內容，募發票對於社恐人來說還是太困難了。

國立臺中科技大學112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	弘道老人福利基金會—不老夢想125號—夢市集 伊甸基金會—募發票—仁愛眼鏡		
系級	休閒—1	學號	14112070000	姓名	陳○琇

【Fact】發生了什麼事?(所做的事/和同學的合作情況與互動/服務時遇到的人事物)

夢市集：

我是負責內場，當天有泰國的新住民媽媽和她的臺灣老公來教怎麼做「泰式涼拌青木瓜絲」的活動，他們的女兒也有來，來上課的從小孩到青壯年都有，還有講日語的，一開始先負責處理食材的部分，洗/切番茄、剝蒜頭、洗/切長豆、洗/削/刨胡蘿蔔、洗/削/刨青木瓜、擠檸檬汁、切辣椒，食材除了這些之外，還有已經處理好的花生、專用的糖和泰國的魚露，準備完這些食材之後，我就負責活動的拍照，還有協助他們拿碗、拿湯匙、協助做泰式涼拌青木瓜絲等等，在體驗刨絲的過程中，我看到講日語的妹妹沒有拿好青木瓜，很容易弄傷手，就提醒她一下，教她怎麼拿比較好，她應該有聽懂。

做得差不多之後，我開始協助收拾，洗洗用具、擦擦桌子、把桌椅排回原位、掃掃地，內場收拾完，接著到外場幫忙收拾場地，遮陽傘、椅子、桌子、遮陽傘的底座等等，來來回回跑了好幾趟，東西很多又很大很重，所以不能一次拿太多，只能多跑幾趟。

募發票：

我的組別募發票的地點沒什麼人經過，後來有店家看到我們在募發票，就拿出一大疊給我們，真的超級感動，我們還有組員提早準備好發票，當天丟進募發票的箱子裡。在等待路人經過時，還被別人突擊訪問，他拿著一張板子，上面有總統候選人，還有很多圓點點的貼紙，然後他問：「你們滿20歲了嗎？」，我們回答：「我們18歲。」，然後他就走掉了，匆匆的來，匆匆的走。

時間差不多後，我們走回集合點，在路上遇到同學，都會互相關心募發票的情形，發現大家募到的都不多，還互相分享在募發票的過程中，遇到路人不理睬的情形，內心是非常之受傷。

【Feeling】你有什麼感覺？

夢市集：

我第一次削青木瓜，發現在削皮的過程中，青木瓜會滲出白色的汁液，上網查後才知道那個是它的「細胞液」，會滑滑的，超難削，會一直滑掉，一不小心就會削到手受傷，所以要非常專注，削完一部份就要沖水，會比較好削。

來自來泰國的講師非常可愛，很活潑也很有耐心的教大家，光是克服語言這部分，我就覺得講師超厲害，人也很好，最後還做了一份讓我帶回家。

最後收拾外場時，我想說一次拿多一點，就能少跑一趟，所以我就左右手各拿一個遮陽傘的底座，夢市集的老師看到我一次拿兩個就說：「你要愛自己一點，一次拿一個就好，真的很重。」，第一次聽到有人叫我要愛自己一點，當下真的覺得很窩心，我也有聽話，只拿一個底座，但後來我看到同組的同學一次拿三把遮陽傘，我也一次拿三把，抓到某個角度，其實很輕，還能少跑幾趟，但後果是隔天手會超級痠。

收拾完的時候，夢市集的老師還說我們這組很厲害、很棒、動作很快，因為我們這組都是女生，搬這麼多重物，收拾完也剛好時間到，她還說我拍照拍得很認真，聽到誇獎的話，我真的可以開心一整天。

募發票：

我們募發票的地點，在那個時段很少人會經過，遇到路人不是看起來很匆忙，就是看到我們會自動繞開，我們也不好意思追過去，根本沒有機會開口，幸好有店家直接給我們一大疊，真的超感謝。

而且現在發票很難募，大多數人都用載具，很少人會有紙本發票，再來就是開口這件事，對於內向的我來說很困難，開口後又被拒絕，內心真的受到很大的打擊，但這也是訓練自己膽量的方法，還有接受被拒絕這件事，還要笑著道謝，祝福有個美好的一天，好好對待別人，對方也會善待你。

【Find】 你學習到什麼？

夢市集：

不老夢想 125 號是以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規畫概念，符合 SDGs 的第三項良好健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉，讓銀髮族還有工作的機會，也能領一份薪水，擁有更好的生活品質，不會無所事事，有個工作讓他們做，對身體健康也有幫助，而且他們很熱心，人也很好。

募發票：

捐發票或是捐一些零錢，都是一個發揮愛心的舉動，當自己親身經歷，穿上背心，拿著箱子，走在路上問路人要不要發揮愛心捐個發票，才知道要克服的事情很多，不只是一些人的不理睬，還有被拒絕時內心的波瀾，但也不是每個人都這麼無情，也會有熱心的店家或路人主動捐發票。

我覺得當自己有能力可以幫助別人時，就伸出援手，即使是微薄的力量，也蘊含大大的愛心，常做善事，心情也會變好，助人為快樂之本，好心也會有好報。

【Future】 未來你可以怎麼想、怎麼做？(下次遇到，我會怎麼做)

夢市集：

我很喜歡那邊的環境和工作內容，我還會想去夢市集當志工，但想換個時段做做看，而且我們因為是排在下午四點到晚上八點，所以沒有時間訪問到那裡的店家，有點可惜。我覺得我老了之後可以去夢市集應徵，有事情做比較不會無聊，工作內容也不會很難，賺一點錢，讓生活變得更好。

募發票：

自己體驗過後，才知道有多麼不容易，我會在我的能力範圍內，盡我最大的力量，幫助有需要的人，發揮我的愛心，溫暖別人，當個有溫度有愛心的人。

國立臺中科技大學112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	伊甸基金會—募發票 弘道老人福利基金會--不老夢想125號--夢市集		
系級	休閒一1	學號	1411207000	姓名	陳○萱

【Fact】發生了什麼事? (所做的事/和同學的合作情況與互動/服務時遇到的人事物)

在不老夢市集，我負責在服務台回答參觀者的問題並清點展覽的參觀者人數。此外，我還被要求錄製受訪者的影片。市集結束後，我的工作是在幫忙存放活動中使用的桌子、椅子和其他物品。那天，我還幫忙向需要的賣家提供了新的燈具。那時，我和我的2個朋友一起做了這項活動。事件結束後，我們必須幫助收集物品。那時，我們互相互動，因為他們互相幫助。當然，當我們互相幫助時，我們所做的工作可以快速完成。我也與參觀者互動，賣在這個地方的人和舉辦活動的人。那時，他們對我來說也非常善良、友好。舉行活動的人解釋了我必須做得非常好的工作。募發票的活動是以群體進行的。那時，我的團隊和我的小組也互動。那時，我也與其他人互動，因為他們不得不問他們是否想要捐發票。他們中的大多數都很明顯，想要幫助我。他們看起來非常友好。在這兩項活動中，我和團友配合得很好。

【Feeling】你有什麼感覺?

在我看來，在不老夢市集的經驗來看，我覺得很開心，因為它可以幫助他人。當我所做的事情對他人來說很有用時，我很開心。那時我也沒有覺得疲勞，因為我也與他人互動。所以，這讓我開心。在募發票時，我也感受到想要幫助我給予發票的人感動。最初，我以為很少人想要捐發票。然而，事實證明很多很友好，想捐發票。所以，這讓我感動和快樂。

【Find】你學習到什麼?

從不老夢市集的活動中，我了解到與他人的良好互動非常重要。這是因為，通過交互，只有活動可以順利運行。從這個活動中，我也意識到舉辦活動並不容易。因此，我了解到，與他人需要良好的合作，以便工作可以順利運行。我還要了解自己想要互相幫助而不是自私的意識也是在與他人互動時非常重要。在募發票的活動中，我了解到，我們必須是想要互相幫助的人。我們必須從真誠的心中有意識和慾望感。募發票時，我得知有時我們必須將自己定位成其他人。所以，我們將有一種想要互相幫助的感覺。

【Future】未來你可以怎麼想、怎麼做? (下次遇到，我會怎麼做)

通過這兩項活動，我意識到想要幫助別人的意識很重要。所以，在未來，我希望更多地幫助有需要的別人。我想成為一個喜歡幫助和對他人同理心的人。可能性，在未來，我有興趣參加志願者活動。這是因為，我希望成為幫助他人有用的人。當我能讓別人覺得幫助時，我很開心。透過這兩項活動，我想在未來我也想成為一個更友善、樂於助人的人。