

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	社區掃街、伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	休閒一1	學號	1411407000	姓名	辜○宜

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)

在本學期「服務與學習」課程中，我參與了掃街、盲人音樂會以及無光午餐等活動，其中讓我印象最深刻的是無光午餐與盲人音樂會。在活動進行前，老師先向我們說明活動目的與注意事項，讓我們能夠了解這些體驗不只是活動，而是希望我們能實際站在不同族群的立場去感受他們的生活。掃街活動中，我們實際走進社區整理街道環境，撿拾垃圾、菸蒂與被忽略的角落，過程中我看見許多平時不會注意到的環境問題，也體會到環境整潔需要大家共同維護。在盲人音樂會中，我聽見視障者透過音樂表達情感，他們雖然在視覺上有所限制，卻依然能自信地站上舞台演出，讓我深受感動。無光午餐則是在完全沒有光線的情況下用餐，過程中我感受到不安與不便，也更能理解視障者在日常生活中所面臨的困難。

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？

透過這學期的服務學習活動，我學習到最重要的是「同理心」與「尊重差異」。一開始我對這些活動的理解只停留在表面，但實際參與後，才真正感受到不同族群所面臨的處境。在掃街活動中，我學會對公共環境負責，也反思自己過去是否忽略了環境保護的重要性。在盲人音樂會中，我發現能力並不會因身體限制而被抹去，只是表現方式不同，這讓我改變了對身心障礙者的既定印象。無光午餐則讓我體會到日常中理所當然的事情，對某些人來說卻是極大的挑戰。過程中雖然一開始會感到不習慣與不安，但透過調整心態、彼此提醒與合作，我逐漸能適應並完成活動，也讓自己在心理層面上有所成長。

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)

經過這學期的服務學習，我發覺自己在看待他人與社會議題時變得更加細心與包容。以前可能只會站在自己的立場思考，但現在會嘗試换位思考，理解他人的困難與需求。未來我希望能從日常生活做起，例如更重視環境整潔、尊重不同族群，也願意主動關心社會議題，而不是只停留在知道卻不行動的階段。這門課讓我重新認識自己的角色，也提醒我即使是小小的行動，也可能對社會產生正向影響。

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	蔬食講座、社區掃街、伊甸身障音樂會		
系級	資工三1	學號	1411232000	姓名	范○榕

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)

當我看見台上的表演者，儘管面臨著身體上的限制與不便，卻依然緊握樂器，是對音樂純粹的熱愛與堅持。這場音樂會帶給我的感受遠超過預期。他們在如此艱難的處境下，仍能演奏出格外動人的音樂，這份精神深深激勵了我。看著他們沒有因為身體的缺陷而放棄熱愛的東西，讓我反思自己在面對生活困難時的態度，並獲得了繼續前進的勇氣。

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？

在社區掃街中，我學到要分工合作，並深刻體會到「分工合作」的重要性，減少亂丟垃圾並保持清潔。我在課程中並沒有遇到太多阻礙，更多的是對於知識的吸收。我也開始反思自己的飲食習慣，並鼓勵自己多攝取青菜，這不僅是為了健康，也是一種生活態度的調整。此外，無光午餐讓我更珍惜自己的雙眼，並藉由音樂會提醒自己更要堅持所熱愛的事情。

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)

在這門課程進行期間，我發覺自己在多方面都有顯著的改變與反思。首先，我變得更加愛護社會周遭的環境，並且對於身障人士有了全新的視角。我看見他們比我原本想像的還要熱愛生活，也更能夠堅持自己的興趣，這份精神不僅打破了我的刻板印象，更深深激勵我要堅持自己所熱愛的事物。此外，透過講座的啟發，我改善了對飲食的看法，並開始試圖改變自己的飲食習慣以追求健康。最重要的是，這連串的學習讓我深刻意識到自己目前的知識仍相當短淺，因此我期許自己未來要走出舒適圈，多接觸不同領域的事物，不斷精進自我的文化涵養，以開拓更寬廣的視野。

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	蔬食講座、伊甸無光午餐+身障音樂會		
系級	休閒一1	學號	1411407000	姓名	尤○蜜

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「服務與學習」課程進行期間，每次的課程安排都令我印象深刻，有蔬食講座、無光午餐、伊甸視障樂團音樂會，以及分組社區掃街。在蔬食講座中，我聽到講師分享推廣蔬食的理念與實務經驗，了解到蔬食不只是飲食選擇，而是結合健康、環保與關懷生命的生活態度。在無光午餐中，我實際在完全看不到的情況下用餐，親身體驗視障者在日常生活中所面對的困難。在伊甸視障樂團音樂會中，我聽到視障朋友以音樂呈現生命故事，也看見他們即使看不見，仍能用心練習並站上舞台演出。在分組社區掃街時，我與同學實際走進社區，撿拾學校周邊草叢與角落的垃圾，看到許多平時被忽略的菸蒂與廢棄物。這些課程讓我不只是聽與看，而是真正接觸到不同族群與社會議題，其中讓我最印象深刻的是無光午餐與音樂會，因為帶來強烈的感受與反思。

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？

透過本學期的服務與學習課程，我學習到同理心、尊重差異，以及主動關心社會的重要性。在無光午餐中，我發現原本很簡單的事情，在看不見時都變得困難，讓我理解視障者每天需要付出更多耐心與努力；在音樂會中，我看見視障者不因障礙放棄自我，而是透過音樂找到表達與連結世界的方式；在掃街服務中，我學到團隊合作的重要，也理解環境整潔並非理所當然，而是需要大家共同維護；在蔬食講座中，我開始反思自己的飲食習慣，理解個人選擇其實會影響環境與社會。過程中最大的困難是跳脫原本的生活習慣與既定想法，但透過實際參與與體驗，我慢慢學會用不同角度看事情，也更能反思自己的角色與責任，這些經驗對我而言，不只是課程要求，而是促進自我成長的重要學習。

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)

在參與本學期「服務與學習」課程後，我發覺自己在對自我、社會與他人的看法上都有所改變。對自我而言，我變得更願意反思自己的行為是否造成他人或環境的負擔，也開始培養主動關心與行動的態度；對社會而言，我更加理解不同族群所面臨的困境，也意識到公平與支持的重要性。未來，我希望自己能少一些刻板印象，多一些理解與尊重，並在生活中實踐環保、同理與服務的精神。