

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	好牧人送餐		
系 級	保金四2	學號	1411103○○○	姓 名	許○

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)

我們負責送餐的對象有行動不便的獨居長者、離鄉來台中的警衛伯伯、常常參與社區活動但獨自居住的大姐（送餐當天大姐剛好要過生日，所以我們有唱生日快樂歌祝福她）。我們與長者們唱唱歌、聊聊他們的近況，我們也有遇到敲了門但是無人回應的情況，當下以為是長者沒有聽見，或者是行動不方便需要時間來開門應答，但隨著時間慢慢流逝，那扇門依舊沒有傳回任何反應，我們內心的擔憂也隨時間越發緊張，但還好最後長者只是出了一趟門，我們這才放下了心中那個擔憂的大石。

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？

參與好牧人送餐當下，對我而言不僅是一次志工服務，更是一場深刻的生命教育。讓我們真正走入社區、敲開那一扇扇略顯沉重的家門時，我才明白那份便當承載的重量，遠比想像中還要溫暖。我們把熱騰騰的便當遞到長者手中時，對這些長輩來說，我們送去的餐點不只是能溫飽的一餐，更是他們與外界的一種連結。

種種的見聞使我想到，物資的匱乏固然需要協助，但長者內心深處的孤獨與被陪伴的需求，更需要社會的關注。

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)

好牧人送餐服務結束後使我反思，這次的服務活動讓自己走出校園，學會用更具同理心的視角去觀察社會的角落。我意識到自己平日習以為常的便利生活並非必然，也讓我更懂得珍惜與感恩。未來，期許自己能將這份關懷精神延續下去，不只是一次性的參與，而是持續用微小的行動，為社會帶來更多溫暖的改變。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	好牧人送餐		
系 級	資管一1	學號	1411431000	姓 名	陳○安

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)

我們這次服務學習的地點是在精武路，主要任務是送餐給那裡的長輩。我們組內分工很明確，我負責拿便當，其他隊友則負責帶路以及拍照錄影。一開始出發的時候其實蠻緊張的，因為怕便當拿不穩或是走錯路，所以一路都很小心，深怕一不注意就把便當弄翻，那真的會很尷尬。雖然這聽起來沒什麼技術含量，但真正執行起來，才發現要確保餐點完好無損地送到目的地，也是需要全神貫注的。我們總共送了兩個便當，在遞給長輩的當下，我們也有禮貌地向他們問好。原本以為長輩會很嚴肅，沒想到當他們接到便當並回應我們時，那個笑容讓我覺得這趟服務突然變得很值得。看著他們開心地收下餐點，心裡有一種說不出的踏實感。

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？

這次經歷讓我體會到，平常生活裡我們很容易忽略的這些小事，對某些人來說可能是很有意義的幫助，這種感覺蠻深刻的。而在影片製作方面，因為我們都不是專業的，光是調整片段順序跟配樂就花了不少時間，看著影片裡大家忙進忙出的笨樣子，真的覺得蠻好笑的，但也完整記錄了我們那天流的汗跟努力。

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)

經過這次的服務學習，我發現自己對「服務」這件事的看法改變了。以前總覺得服務學習就是完成課程要求的任務，但這次親自參與後，發現即使是幫長輩送餐這種簡單的小事，只要用心去做，就能感受到人與人之間的連結。我也意識到我們小組在溝通與分工上的進步，大家從一開始的手忙腳亂，到最後能合力完成送餐與影片記錄，這讓我覺得很有成就感。未來如果還有機會參加這類活動，我會希望能更主動地去觀察長輩的需求，而不只是單純地把東西送到而已。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	好牧人送餐		
系 級	資管一1	學號	1411431○○○	姓 名	黃○庭

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，我們主要參與了關懷獨居老人的送餐活動。整個過程中，令我印象最深刻的，是當我們將熱騰騰的便當親手交到長輩手中時，他們眼中閃爍的笑容與期待。在出發前的準備過程中，我們需要仔細核對每位長輩的餐食需求與配送地址，這考驗著我們做事的細心度。當實際走入社區，看見部分長輩獨居在較為簡陋、狹窄的巷弄屋舍裡，或是因為行動不便只能坐在門口等待時，內心受到了不小的震撼。我聽見他們用著微弱卻充滿感激的聲音向我們道謝，甚至熱情地拉著我們多聊幾句日常。這讓我深刻體會到，我們送達的其實不僅僅是一頓溫飽的飯菜，更是一份久違的關懷與人際互動的溫暖。

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？

在這次活動中，我最大的收穫是學會了「同理」與「耐心」。在送餐過程中，我們遇到了一些挑戰，例如老舊社區的地址不易尋找，或是部分長輩有重聽的情況，需要我們放慢語速、提高音量並搭配肢體語言來溝通。透過小組的分工合作，我們互相導航、耐心與長輩交流，順利解決了這些問題。平時我的生活大多被課業、打工和各種專案作業填滿，步調非常緊湊；但這次的服務讓我暫停了匆忙的腳步。看著獨居長輩們的生活樣貌，我反思到自己平時覺得理所當然的「便利」與「家人陪伴」，對他們而言竟是如此珍貴。這份體悟不僅深化了我的責任感，也讓這門課對我的意義，從單純的「獲得學分」轉變為「實踐社會關懷」的寶貴經驗。

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)

服務結束後，我發現自己看事情的角度有了很大的改變。我開始會更加留意周遭的弱勢族群，也對臺灣的高齡化與長照網絡等社會議題產生了更多關注。對於未來的自己，我期望能持續保持這份溫暖與細心，不僅在半工半讀的忙碌生活中取得平衡，也能持續撥出心力參與公益。同時，身為資訊管理系的學生，我也開始思考：未來是否有機會將自己所學的程式或資訊科技應用在社會服務上？例如結合所學，優化送餐的路線規劃系統，或是設計能讓社區更方便關懷獨居長輩的通報網頁。這次的服務學習不僅加深了我對自我價值的認同，更在我的心裡埋下一顆種子，期許自己未來能成為一個既有專業能力，又具備社會溫度的人。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	惜食講座		
系 級	資管一1	學號	1411431000	姓 名	王○湄

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)

惜食其實是對自己生活的尊重。

惜食是一種成熟的生活能力。

惜食是對別人勞動的尊重。

惜食不是要我們吃不喜歡的東西，而是學會做剛好的選擇。

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？

這次的講座徹底打破了我對「惜食」的刻板印象。以前總覺得惜食只是為了不浪費食物，但講師提到一句話，讓我深刻：「惜食其實是對自己生活的尊重。」當我們丟掉食物時，丟掉的不只是那份餐點，還包含了自己的錢、時間，以及最重要的「做選擇的能力」，還有令我感到共鳴的是「尊重他人勞動」的部分，從田間到餐桌，背後都有著無數人的汗水以及他們的付出，食物不只是填飽肚子，而是反映出我們對生活的態度是否謹慎、是否懂得感恩。

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)

聽完講座後，我開始反思自己過去的消費與飲食習慣，我發現「成熟的生活能力」能反映出能不能把食物好好吃完，現在我會要求自己在做任何事前，不再因為貪心或衝動而點太多，這不只是在省錢，更是在訓練自己對管理生活的掌握能力。對於食物不再只是一個商品，而是明白在每碗飯都有著背負汗水的人在努力。對「惜食」的理解從「不要吃不喜歡的東西」轉變為「學會做剛好」的選擇，我學會尊重每一份資源，因為這也能代表自己學會精準掌握自己的生活節奏，我會更珍惜「剛好」的幸福，而不是再繼續盲目追求過剩的滿足，這是我認為自己最大的心態轉變。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	惜食講座		
系 級	資管一1	學號	1411431○○○	姓 名	陳○岑

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)

惜食其實是對自己生活的尊重，當我們把食物丟掉，丟掉的不只是食物，而是我們選擇的能力。惜食也是對別人勞動的尊重，當我們隨便丟掉食物，更是忽略了那些人的付出。

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？

這場講座讓我更了解惜食的重要性，也讓我們開始反思自己平常是否有浪費食物的習慣。透過講師的分享，我發現其實很多資源得來不易，如果沒有好好珍惜，就會造成環境與社會的負擔，讓我覺得很有意義。

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)

聽完講座後，我會更注意自己的飲食習慣，像是吃多少拿多少，減少剩食的習慣，也會提醒自己珍惜每一份資源。同時，我也開始意識到，惜食不只是個人的行為，還關係到環境與社會。因此希望自己能在日常生活中慢慢養成不浪費的習慣，未來在外用餐或購買食物時，也會更理性評估需求，避免因一時衝動而造成浪費，希望能影響身邊的人一起重視惜食，讓資源更有效地利用。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	惜食講座		
系 級	資管一1	學號	1411431○○○	姓 名	羅○千

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)

惜食其實是對自己生活的尊重。

惜食是一種成熟的生活能力。

惜食是對別人勞動的尊重。

惜食不是要我們吃不喜歡的東西，而是學會做剛好的選擇。剩食再造。

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？

聽完這場講座後，我對「食物浪費」這件事有了更深的感受，才發現原來日常生活中其實浪費了很多食物。講座中提到，很多被丟掉的食物是「還可以吃的」，只是外觀不好看 or 快到保存期限，我們平常很習慣的行為，其實正在默默浪費。聽完這場講座後，也讓我開始反思自己。

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)

聽完之後，我發現自己在看待食物這件事上有了改變，以前比較隨性，想吃什麼就吃什麼，有時候沒吃完也不會太在意，但現在會開始問自己真的吃得完嗎，也會更珍惜每一餐。

在對社會的看法上，我也意識到食物浪費不只是個人問題，而是整個社會都要一起面對的議題，有些地方食物被大量丟棄，但同時也有人缺乏食物，也提醒著自己能不能做出一些小改變。