

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	傳愛新興		
系 級	美容一1	學號	1411452000	姓 名	吳○瑀

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)

第一次見面前，我們準備了黏土、摺紙、編繩及手部保健操，希望先帶長輩活動手部，再一起進行手作。原本以為會一對一陪伴長輩聊天互動，實際到現場後卻改成兩組一起服務一位阿姨。聊天時，我們拿出黏土和摺紙，但阿姨沒有太大興趣，幸好後來發現她喜歡編繩，才慢慢找到適合的互動方式。這讓我體會到，服務學習不是把自己想做的事情帶給別人，而是要觀察對方的需求與喜好，適時調整活動內容。第二次整體造型活動時，道具準備花了許多時間，活動當天差點來不及完成。我先幫忙化妝，禾千則趕著完成道具，但因為事前沒有溝通好妝容方向與濃淡，化妝過程中需要不斷確認，導致進度十分緊湊，最後才勉強完成。這次經驗讓我了解到，團隊合作中事前溝通與工作分配的重要性。第一次見面時，爺爺奶奶主動表演準備參加比賽的舞蹈，每個人都充滿活力與笑容。聽到其中一位奶奶正在接受化療，卻仍積極參與活動，我十分佩服，也深刻感受到年齡與身體狀況未必會限制一個人對生活的熱情。第二次見面時，得知幾位長輩的實際年齡後，我非常驚訝，因為她們看起來比實際年齡年輕許多。我想，正因為她們對生活充滿熱情與活力，才展現出如此年輕的精神面貌，也讓我重新改變了自己對「老化」的想像。

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？

在這次服務學習中，我學到許多課堂上無法體會的經驗，其中最大的收穫是「如何與人合作」以及「面對突發狀況時的應變能力」。以前在團體活動中，我常習慣自己把事情做完，但這次製作道具時，我主動分配工作給組員，一起完成任務。活動過程中也有許多和預想不同的情況。例如我原本準備了耳環作為整體造型配飾，但阿姨希望戴自己的耳環，我便改從她的耳環中挑選適合整體風格的款式。這讓我明白，服務不是堅持自己的想法，而是尊重對方的喜好並適時調整。這次服務學習也改變了我對長輩的印象。原本以為長輩需要被照顧、行動較慢，但實際接觸後才發現許多爺爺奶奶都充滿活力。阿姨還分享自己四十多歲透過試管嬰兒懷孕，孩子年紀甚至比我們還小，讓我聯想到現代社會晚婚、晚育與高齡生育逐漸普遍的現象。我也開始思考，這些改變與工作壓力、經濟條件及社會環境息息相關，讓我對社會議題有了更多關注與反思。

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)

經過這次服務學習後，我對「人」與「年齡」有了新的看法。以前總覺得長輩比較沒有活力，實際接觸後才發現，許多長輩都非常開朗、熱情，也樂於和我們互動。當她們說出自己的實際年齡時，我十分驚訝，讓我體會到，真正讓人顯得年輕的不是外表，而是對生活的熱情與態度。這次活動讓我學會面對突發狀況時，先冷靜思考再做調整，而不是一直糾結於計畫的改變。看到許多長輩即使年紀漸長，仍積極學習、參與活動，讓我開始思考健康與高齡化議題，也希望自己未來能保持對生活的熱情。對我而言，這次服務學習不只是完成課程，更是一段重新認識人與生活的過程，讓我體會到陪伴、理解與尊重的重要。

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	傳愛新興		
系 級	美容一1	學號	1411452000	姓 名	曾○豪

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)

活動內容包含認識長者、陪伴聊天，以及一起進行黏土手作，透過捏塑黏土訓練手部肌肉與靈活度。我們與負責的阿嬤一起完成黏土作品，聊天時她提到孫子很喜歡玩黏土，因此活動結束後，我們特地送她一包黏土，希望她能帶回家和孫子一起玩，增加祖孫相處的時間。此外，我們也協助阿嬤進行妝髮造型。為了讓她展現不同的風采，事前討論了許多造型風格，最後決定以「田園清新風」為主題，希望呈現自然、清新且充滿活力的感覺。為了符合主題，我們特地到商店挑選適合的頭巾，從討論造型、準備材料到實際為阿嬤打扮，都投入了許多心力，希望帶給她不一樣的體驗。完成妝髮後，我們陪同阿嬤到臺中公園拍攝照片。拍攝過程中，她十分投入，看到完成的照片時，臉上露出滿意的笑容，也讓我們感受到這次活動的意義。透過聊天，我聆聽阿嬤分享她的人生故事、生活經歷與做人處事的道理。她談到年輕時努力打拚的過程，讓我獲益良多，也讓我對長者有了更深的認識。這次服務不僅讓我接觸到傳愛機構的服務環境，也學習到如何與長者互動與溝通，更體會到長者需要的不只是生活上的照顧，更需要他人的陪伴與關心。

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？

在協助阿嬤進行妝髮造型、打扮「田園清新風」時，我們遇到了預料之外的挑戰。由於是第一次幫高齡長者化妝，面對阿嬤細緻且充滿歲月痕跡的肌膚，我一開始心裡非常緊張，完全不太敢施力在阿嬤的臉上，很怕動作太重會讓她感到不舒服或受傷，導致動作有些畏手畏腳。為了克服這個困難，我決定透過「慢慢試探」與「主動溝通」來調整。每次下手時，我都先輕輕地嘗試，並隨時詢問阿嬤：「阿嬤這樣會太大力嗎？」、「這樣會不會不舒服？」在反覆詢問與觀察阿嬤的反應後，阿嬤親切的回饋讓我放下了心中的焦慮，也慢慢找到了最合適的力道。除了技術上的突破，從阿嬤身上學到了許多人生道理。讓我體會到，陪伴不只是我們單方面的付出，更是一場「生命影響生命」的過程。

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)

這次幫阿嬤化妝的經驗，讓我克服了面對未知人事物時的「膽怯」。我發現自己以前遇到沒把握的事情時容易退縮，但這次透過「一邊嘗試、一邊主動詢問阿嬤」的過程，我體會到「主動溝通與細心調整」能有效解決心中的恐懼並找到訣竅。

阿嬤分享的年輕打拚經歷與做人處事道理，深深影響了我。回到日常生活中，我會開始注意自己的態度，用更踏實、誠懇的態度去對待身邊的人。同時，這也讓我反思自己與家人的相處，以前可能容易因為世代隔閡而缺乏耐心，但現在我更懂得長者身上其實藏著很多寶貴的智慧，未來我會更主動、更有耐心地去傾聽家人的聲音。

我深刻體會到高齡化社會中「心靈陪伴」的迫切性。長者需要的往往不是多麼貴重的物資，而是像我們這樣願意花心思幫她打扮、帶她去公園拍拍照、聽她說說話。這次服務讓我對高齡議題多了幾分瞭解，未來如果有機會，我會更積極參與相關的志工活動，帶給更多長者快樂。