

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	生命鬥士講座		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	黃〇瑀

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)

讓我印象最深的是她提到在人生中遇到很多挫折與壓力時，並沒有選擇放棄，而是一步一步努力突破困難。她分享自己在面對外界眼光、自我懷疑以及未來迷茫時，如何調整心態，慢慢找到自己的方向。這場講座讓我知道，人生不可能永遠順利，但重要的是遇到困難後願不願意繼續前進。

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？

我覺得講師林亞璇的故事非常令人敬佩，也讓我很有感動。一般人遇到困難就會選擇放棄，但她卻在身體受限的情況下，依然努力追求自己的夢想。尤其她曾經不被看好，甚至有人認為她不可能成功，但她還是靠自己的努力證明自己。

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)

以前我常常會因為害怕失敗，而不敢嘗試新的事情，也很在意別人的眼光。但我知道，就算過程很辛苦，只要願意努力，還是有可能完成自己的目標。除此之外，我更明白了珍惜現在的重要，因為自己擁有健康與學習的機會，其實已經很幸福了。未來遇到困難，我希望自己也能像她一樣，不輕易放棄，勇敢堅持下去。

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	惠明服務		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	廖〇茵

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)

這次我們是去惠明學校，我的工作負責把盲人的書拆掉做分類，也是透過這個工作，讓我直接的了解他們學生平常使用的書跟我們的有多麼不同。同樣的內容，我們使用的課本可能短短幾頁就結束了，可是他們的卻要很多頁。開始工作之前，惠明學校的老師先帶領我們參觀了校園。這是我第一次這麼近距離接觸視障學生的學習環境，其中最讓我印象深刻的是「視障專用跑道」和「小農園區」。看到那條專門為了盲人小朋友設計、周邊設有安全防護繩的跑道時，完全顛覆了我以前對操場的印象，讓我大開眼界。

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？

這次在進行惠明學校的服務時，一開始拆書的時候不知道從何下手，負責固定書的那個塑膠製品，一不注意還可能會被割傷，所以要小心。但後面越做越順，抓到訣竅了，這讓我體會到面對新事物只要保持耐心，就能克服初期困難並順利上手。隨後參觀的「小農園區」與設有安全防護繩的「視障跑道」，更讓我看見了空間規劃上的體貼與遠見。這些設施讓我體會到，一個溫暖的社會並非要把弱勢群體孤立於無菌室裡，而是應該像惠明學校一樣，用專業且細緻的硬體支持，賦予他們勇敢向前、追求快樂的權利。這場服務對我的意義，在於啟發了我對「通用設計」與「社會友善」的全新認知，讓我明白未來無論身處什麼專業領域，都應保有這份敏銳的觀察力，去體察並體貼不同族群的切身需求。

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)

經過這次在惠明學校的服務學習，當我重新回到原本熟悉的大學生活時，我發現自己的視角有了奇妙且深刻的改變。以前走在路上或校園裡，我從未注意過路面的高低差、地磚的材質，甚至是走廊上的小障礙物；但現在，每當我看到不夠明顯的階梯，或是堆放雜物的通道，心裡總會不自覺地聯想到，這些對明眼人來說微不足道的日常細節，對於視障者而言，可能都是充滿未知與危險的挑戰。這種對環境的敏銳度，是我過去從未有過的。

這次服務最震撼我的，莫過於親手接觸到那些厚重的盲人課本，以及看見那條設有安全防護繩的專用跑道。這讓我體會到，社會上有一群人需要付出比我們多出數倍的體力與毅力，才能獲得對等的知識與生活體驗。而我過去卻常常把健全的五官、自由奔跑以及輕鬆閱讀視為理所當然，甚至經常為了生活中的微小挫折而抱怨，這讓我感到相當慚愧。這次的初體驗完全打破了我的同情心盲點，讓我明白，關懷弱勢群體不應該只是一時的憐憫，而是要將這份同理心轉化為日常的具體行動。未來在路上如果遇到需要協助的身心障礙者，我不會再因為尷尬、害羞或害怕幫倒忙而猶豫不前，而是會主動且適時地伸出援手。同時，這次拆書的經驗也讓我學會了面對陌生挑戰時的耐心。這堂課不僅讓我學會了換位思考，更在我心中播下了關懷社會的種子。我希望未來不論身處什麼領域，都能運用自己微小的力量，持續關注弱勢議題，並為建立一個更加友善、包容的無障礙環境盡一份心力。

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	惠明服務		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	趙〇榆

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)

在本次服務學習是前往台中大雅的「惠明盲校」進行參訪與協助校園打掃。實際抵達盲校後，我親眼看見了校方為了讓視障與多重障礙的孩子能安全走動，在走廊、扶手與生活空間中設計了許多精細的觸覺點與導盲設施。在協助打掃期間，我們主要負責清潔公共區域、擦拭樓梯扶手與整理環境。在打掃的過程中，我看見校園裡傳來孩子們做的美術作品跟充滿活力的語音，那種充滿生命力的氛圍與我想像中可能較為沉悶的盲校截然不同。當我們細心擦拭每一個角落時，觸摸到那些高度依賴手部觸覺的設施設備，讓我深刻感受到這份清潔工作背後的責任重大。

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？

這次的服務學習讓我深刻學習到「環境整潔」對視障者的重要性遠超乎常人。對於明眼人來說，地上多了一片落葉或一絲灰塵可能只是視覺上的瑕疵；但對於高度仰賴觸覺與聽覺的盲校學生而言，牆壁上的髒污都可能造成觸覺判斷錯誤。在打掃公共環境(除膠)一開始，我們遇到了如何一邊快速清潔、一邊清潔乾淨的困難。為此，我們小組改變策略，透過輕聲細語的溝通與分工，在不干擾動線的前提下完成了清潔。這次的所見所聞帶給我極大的反思：這些孩子雖然失去了視覺，但他們在音樂與生活適應上展現出的堅韌，讓我感到無比敬佩。這堂課對我的意義，在於讓我學會從「利他」的角度看見他人的微小需求。

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)

經歷惠明盲校的服務後，我發覺自己看待社會與人事物的視角有了些轉變。過去的我，常常習慣用主觀的「視覺」去定義世界；但在看見盲校孩子們樂觀面對生命的努力及樂觀態度後，我認識到自己是多麼幸運，也重新校正了我的價值觀。未來，我對自己的期待是，服務不應只是一次性的，而是應該持續將這份對弱勢的關懷內化到日常生活中，像是在路上可以主動幫助視障人士。未來我努力的方向，是希望未來能發揮自己的管理或行銷所長，協助推廣這類公益機構的理念，讓更多人願意走進並理解這個看似看不見、卻無比耀眼的世界。

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	惠明服務		
系 級	流管一 1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	賴〇瑀

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)

這次服務學習我們班一起去了惠明學校，我那天被分配到的任務是負責清掃環境的地板，手裡拿著掃把和畚斗，把走廊和角落的落葉、灰塵掃乾淨。在準備打掃時，大家還在討論要怎麼分工比較快，後來在大家一起努力下，環境變得清爽很多。打掃完後，校方帶我們去認識校園環境，其中最讓我印象深刻的是「小農園區」和「視障跑道」。看到專門為視障小朋友設計的感官體驗區和安全跑步設施，真的跟我以前印象中的學校很不一樣，周邊設有安全防護繩，讓平時行動受限的學生也能在這裡安心、自由地奔跑。

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？

在掃地的過程中，雖然一直重複低頭清掃的動作，手真的蠻酸的，但看到地板恢復整潔，心裡其實很有成就感，也意識到維持環境整潔並不容易。而這次參觀校園帶給我的思考更多，以前我總覺得視障者的生活範圍可能很受限，甚至會覺得他們無法參與運動。但在看到視障跑道後，我才驚覺只要社會願意提供友善的設施，他們同樣能享受在陽光下奔跑的快樂。這讓我反思到，自己平時擁有健全的五官是多麼幸運，不應該把這一切當成理所當然。這場服務對我的意義，在於學會用「尊重」而非「憐憫」的角度去觀察不同群體的需求。

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)

去完惠明學校之後，我發覺自己對身心障礙群體的看法有了很大的轉變。以前在路上看到盲人，雖然心裡會想幫忙，但常常因為不知道該怎麼接近，或是害怕自己幫倒忙，最後都選擇默默走開；但這次服務讓我意識到，逃避有時候是因為自己的無知。我們也發現大家對於如何正確引導視障者，或是如何和他們互動的專業知識其實很不夠，所以我們期待未來能有機會學習更專業的協助技巧，個人準備進步的方向則是希望自己能變得更細心，不要總是粗枝大葉的。

這次的體驗也引發了我對社會公共議題的關注，以前走在路上滑手機，根本不會去注意腳下的導盲磚，現在我開始會留意到生活周遭的無障礙設施，發現台灣很多地方的導盲磚常被機車亂停占據，甚至設計到一半就斷掉，這對視障者來說根本是隱形的陷阱。

最重要的是，這趟服務讓我對自己的存在價值有了不一樣的看法，以前總覺得自己只是一個普通的大學生，過好自己的生活就好，但現在發現原來自己花一點時間掃地、付出小小的勞力，就能幫這群孩子維持一個安全的活動空間，這種感覺真的蠻踏實的。未來如果再遇到相關的社會弱勢議題或志工活動，我不會再冷眼旁觀，而是會更主動、更有同理心地上前去關心，希望自己能成為一個對社會有實質溫度和貢獻的人。

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	無障礙體驗		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	梁〇嘉

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)

這次的課程內容是矇眼行走體驗。在過程中，我全程戴著由口罩裝扮而成的眼罩，在完全看不見的情況下，只單純依靠同學的口頭引導和攙扶來移動。我印象最深刻的是，一開始戴上眼罩時，那種眼前一片漆黑的恐懼感，原本熟悉的校園瞬間變得像迷宮一樣。我只能緊緊抓著同學的手臂，聽著他的指示，像是「前面有樓梯」、「這裡要左轉」或是「現在腳下有一道門檻」。我感覺到自己的聽覺和腳下的觸感變得非常敏銳，連旁邊路人經過的腳步聲聽起來都很大聲，這種完全把安全交給別人的經驗，對我來說非常新奇。

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？

透過這次體驗，我學到最大的重點是溝通還有信任。在我看不見的時候，同學如果只說「在那邊」或「往這邊走」，我根本不知道要怎樣，這讓我發現口頭引導必須要非常具體，例如「往前走三步有上坡」。遇到的困難是，即使有人扶著，心裡還是會擔心會不會撞到東西或踩空，讓我意識到我們平時擁有視力是多麼理所當然的一件事。這次體驗我體會到視障者在生活中的無助感，但也感受到人與人之間協助的力量。當我慢慢放下恐懼、完全信任引導我的同學時，我才發現原本困難的路其實也能順利走完。

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)

現在走在學校裡，我會不自覺地去看哪裡有堆雜物，或是哪裡的台階設計得不夠明顯，因為我知道這些對看不見的人來說都是很大的挑戰。對於自己的改變，我學會了要更主動地去關心別人的需求，而且在幫助別人的時候，會更注意說話的方式，要講得更清楚、更讓人安心。未來如果遇到需要幫助的人，我不再會因為尷尬而不敢上前，而是會運用這次學到的經驗，提供最適當的引導。這堂課讓我學會換位思考，也讓我更有動力去關心社會上的弱勢族群，希望以後能運用所學，為建立一個更友善的環境盡一份心力。

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	無障礙體驗		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	黃〇嘉

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)

這次的無障礙體驗活動讓我印象非常深刻。當天老師先幫我們兩兩分成一組，一個人戴上眼罩，另一個人則負責引導。輪到我戴眼罩的時候，一開始其實覺得很好玩，但真正看不到之後，心裡立刻出現很強烈的不安全感，感覺隨時都有可能踩空或撞到東西。即使只是從教室走到操場這一小段路，我都走得很小心，也非常依賴同學的引導。途中我完全不知道前面有什麼，只能靠耳朵聽聲音以及相信帶路的人。雖然同學引導得很好，但我還是非常緊張。

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？

這個體驗讓我真正感受到視障者平常生活有多不容易，也讓我開始思考，他們每天都必須面對這樣的不便與壓力，真的非常辛苦。透過這次活動，我學到了很多平常不會注意到的事情。我發現眼睛對我們來說真的非常重要，平常能自由行走、看東西、辨認方向，對一般人來說好像很正常，但對視障者而言卻需要花更多努力。當我短短幾分鐘看不到時，就已經覺得害怕與不安，更何況是盲人每天都要這樣生活。有些人是天生失明，有些人則是後天意外造成的，不管是哪一種，我相信都不是他們願意發生的事情。這次體驗也讓我更懂得同理別人，不會再覺得身障者和我們距離很遠，而是理解他們其實比一般人更勇敢、更努力。我也學到在幫助別人的時候，需要更多耐心與細心，因為一個小小的協助，對他們來說可能就是很大的幫忙。

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)

經過這次無障礙體驗後，我更加珍惜自己的眼睛，也開始反省自己平常常常忽略身邊擁有的一切。以前可能會覺得很多事情理所當然，但真正體驗過看不到的感覺後，才知道能夠看見這個世界其實是一件很幸福的事。這次活動也改變了我對身障者的看法，我發現他們其實比我們想像中更堅強，雖然生活上有很多不方便，但依然努力過生活。未來如果遇到需要幫助的視障者，我也會更願意主動協助，而不是因為害怕或不知道怎麼幫忙就選擇忽視。這次服務學習不只是一次活動，更讓我學會感恩與珍惜，也提醒我要好好保護自己的「靈魂之窗」，不要等失去了才知道它的重要。

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	無障礙體驗		
系 級	流管一1	學號	1411433〇〇〇	姓 名	鄒〇筑

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)

這次的無障礙體驗，是讓我們親身體驗視障者在日常生活中與行動中所面臨的重重挑戰。我們先在課堂上了解他們的重要注意事項，然後分組。體驗中，我和同學輪流當「盲人」&「引導者」，當我戴上眼罩，視線陷入黑暗，內心有未知的恐懼。在看不見的狀況下，對於方向與障礙物，只能靠著引導者的聲音和手臂去判斷，我覺得盲人真的很辛苦。

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？

在這次的無障礙體驗中，我學到了很多以前不知道的事。當我扮演盲人的時候，遇到最大的困難就是不知道前面有什麼，所以每一步都很害怕會撞到牆壁或跌倒，而當我當引導者的時候，好像也沒辦法給很準確的指令。讓我思考到，平常覺得很正常的路，對視障朋友來說其實很危險。我學會用同理心去站在別人立場想事情，理解別人需求。

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)

我發現自己對身邊的人事物有不一樣的改變，我以前以為身心障礙者只需要大家的同情，但現在我知道，他們需要的是一個安全、友善且平等的環境，未來在路上看到有需要幫助的人，我也會主動地去伸出援手！