

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	母親卡傳情和募捐發票		
系 級	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	姜○悅

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)

在這學期的服務跟課程中，我看到同組的同學彼此幫忙、彼此分享，我們都沒有吵架！對彼此心存感恩，享受服務的時光。我也學到怎麼在團體中補足其他人不太擅長的部分。前幾天在做大學之道的採訪作業，我們採訪了同學的爸爸，詢問大學的意義是什麼？得到的回答是：「要多去感受不一樣的事情，以及感受在團體生活的。」他也覺得做志工是一個很好的選擇，可以有很多遇到不同人的經歷，所以我覺得參與服務學習這件事很有意義，跟同學的回憶、發票路上遇到的人、喜歡我們做的母親節卡片的人.....都是很珍貴的。

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？

我認為大學是豐富生命經歷之重要時光，我會想要自己找志工體驗，像是去海邊撿垃圾、餵流浪貓狗，或是指揮交通，這些事情也許不能豐富自己的專業能力，但真的能讓一個人變得更會同理，同理那些在烈日下發傳單的人、同理無家可歸的人、同理身上有缺陷的人，不是同情而是同理。我們應該更熱烈地給予世界意義，感謝父母給予我們比遭受苦難的人更多的東西，讓我們也有能力可以給予別人溫暖與回憶。

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)

在發票的時候，也是真的遇到很多溫暖的願意停留的人，讓自己也反思了一下，我擁有的平靜的生活也是有很多人共同支撐才有的，平常可能根本不會覺得自己比別人多擁有什麼，但是其實平凡也是需要付出很多才可以，或是一些苦難的人一輩子在追尋的不過是一份「平凡的生活」，認為自己也應該付出更多給社會。人因為有苦難才變得立體，如果我們現在還未嘗到挫折，那我們更應該去傳遞愛。

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	母親卡傳情和募捐發票		
系 級	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	黃○苾

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)

這學期主要參與了母親卡傳情和募捐發票兩項服務活動，以及聆聽一場林亞璇講師的演講。服務活動中，看到現在社會上，人們對於這種活動所給出的態度與反饋，學習到如何更加自然地開口和陌生人搭話；演講中，聽著林亞璇講師的分享，看見用毅力將一件事做到極致的過程，只要朝著目標前進，總有一日能碰到峰頂的旗幟。

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？

每次的活動都帶來了不一樣的感想。母親卡傳情活動當日，我因為身體不適，所以沒辦法幫上什麼忙；聆聽講座時，被林亞璇講師的歷程與心境深深打動，不是每位出名的選手都一路順利，都是經過無數次艱辛的磨礪走過來的；募捐發票一開始沒什麼成效，但當第一位路人投入發票時，感到了從心底發出的喜悅與真摯的感謝。

雖然以前會有順手接下分發的傳單以及捐出發票的小習慣，但隨著生活越來越忙碌，這種小習慣的次數也減少了許多。在這學期的活動中，我再次回想起以前的那個自己，也開始想再重拾那份小舉動所帶給他人的善良。雖然我的一份回應也許微不足道，但對於站在路邊的那些志工來說，是對他們辛苦的一份肯定。

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)

這學期在進行服務學習課程時，整理反思後，紀錄此課程進行的過程和個人感恩心得。這學期的服務學習課程，雖然參與的活動不多，但能真的讓我們累積實作的經驗，在教室以外的地方去做嘗試，增強組內的合作默契，並訓練自身的社交能力。一開始只是將每次的活動視為一項課堂任務，但每次結束後都覺得收穫良多，服務的意義不完全在於結果，過程中那些感受與想法的轉變，到後來的反思，才是服務學習最大的意義。

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	王○瑄

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)

林亞璇講師分享了自己面對困難與挑戰的人生故事，我聽到她即使遇到身體或生活上的不便，依然沒有放棄自己，反而用積極的態度去面對每一天。她也提到她做很多事情雖然比一般人更辛苦，但只要願意努力，就還是能一步一步完成目標。我看到她在演講時充滿自信與勇氣，也能很自然地和大家分享自己的經歷，即使曾經遭遇挫折，仍然選擇樂觀生活。

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？

我學到每個人都可能遇到困難，但重要的是用什麼心態去面對。很多時候我們會因為小事抱怨，可是和她相比，就會發現其實自己已經很幸福了。

這次演講也讓我更懂得珍惜現在擁有的一切，並且學會尊重與理解不同處境的人。我原本以為遇到那麼多困難的人，可能會很悲觀，但她卻比很多人都還要樂觀、勇敢，讓我覺得很佩服。她分享自己的故事時，不只是讓人感動，也讓我開始重新思考自己平常面對事情的態度。

我也感覺到，其實很多時候自己會因為一些小事就覺得煩躁或想放棄，但和她相比，那些困難好像沒有那麼嚴重了。她讓我知道，就算條件不完美，也還是可以努力過生活、完成自己的目標。

這場講座也讓我對「生命力」有更深的感受，我覺得真正厲害的人，不一定是最成功的人，而是即使遇到挫折，還願意繼續努力、保持正向的人。聽完之後，我也希望自己之後遇到困難時，可以像她一樣勇敢面對。

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)

今天參加生命鬥士講座後，我發現自己對很多事情的看法都有一些改變。以前遇到壓力或不順利的事情時，常常會先覺得很煩、很累，但聽完林亞璇的分享後，我開始覺得，其實很多困難都可以換個角度去面對，即使生活不容易，也還是能選擇勇敢與樂觀。對自我方面，我覺得自己該珍惜現在擁有的生活，也要學習不要輕易放棄。很多時候不是做不到，而是自己先害怕或退縮了，她讓我知道，只要願意努力，每個人都能慢慢進步。現在，我了解他們其實需要的不只是幫助，更是平等的尊重與理解。

未來，我希望自己可以少一點抱怨，多一點正向思考，也願意主動去關心身邊的人。活動一開始，她先介紹自己的成長經歷與生活中遇到的困難，也分享自己如何一步一步克服挑戰。過程中，她用很自然又樂觀的方式和大家互動，讓原本有點嚴肅的主題變得很溫暖，也讓我更認真去思考她想傳達的內容。我印象最深刻的是她提到，即使生活有很多不方便，還是不能放棄自己，而是要努力找到屬於自己的價值。她的態度讓我覺得非常佩服，因為很多事情如果發生在自己身上，未必能像她一樣堅強。

我認為，這場講座不只是分享經歷而已，更像是在告訴大家要珍惜現在的生活，也要學會用正向的態度去面對困難，也學到每個人都可能遇到挫折，但重要的是願不願意繼續努力。

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	生命鬥士講座		
系 級	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	吳○姍

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)

今天的講座中，我認識了生命鬥士林亞璇的故事。她雖然在生活中遇到許多困難與挑戰，但仍然努力追求自己的夢想，甚至在國際比賽中獲得好成績。我看到她站上頒獎台的畫面，也聽到她分享：「如果沒有辦法放棄自己喜歡的事情，就更要努力證明自己的存在。」讓我學到，只要願意堅持與努力，即使過程辛苦，也有機會完成自己的目標。

今天學校舉辦生命鬥士講座活動，講者是林亞璇。活動中她分享自己在人生中面對困難、努力訓練以及參加比賽的經歷，也播放了許多照片與影片，讓我們更了解她一路走來的辛苦與堅持。我印象最深刻的是她站上頒獎台的畫面，以及她鼓勵大家不要放棄夢想的話。

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？

我覺得很佩服，也很感動。因為有時候我們遇到一點小挫折就容易想放棄，但她卻能一直堅持下去，甚至把困難化成前進的力量。看到她拿著獎牌微笑的照片時，我感受到她背後一定付出了很多努力。我也覺得她說「人生其實很難，但是很好玩」這句話很有道理，因為人生雖然不容易，但只要願意努力，還是會有值得開心和驕傲的時刻。

透過這次講座，我覺得自己學到很多，也更加明白「努力」和「堅持」的重要。我認為這不只是一次演講，更是一堂很有意義的人生課。

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，我發現自己應該要更珍惜現在擁有的生活，也不要輕易否定自己。未來遇到困難時，我想學習像林亞璇一樣勇敢面對，而不是一直抱怨或逃避。我也會更尊重每一個努力生活的人，因為每個人背後可能都有不容易的故事。以後我希望自己能用更正面的態度去面對挑戰，並努力完成自己的目標。

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	許○權

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)

今天在進行生命鬥士講座活動時，我聽到很多關於勇敢面對人生困難的故事，也學到每個人在生命中都可能遇到挑戰，但最重要的是不要輕易放棄。透過講者的分享，我看到他們即使面對痛苦與挫折，依然努力生活、保持正向的態度，讓我非常感動。

這次活動也讓我學到要更加珍惜現在的生活與身邊的人，因為健康、家人與朋友其實都是很重要的支持力量。當遇到困難時，我們也應該勇敢面對，並相信自己有能力一步一步克服問題。

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？

今天在進行生命鬥士講座活動時，我感到非常感動，也很佩服講者面對困難時依然堅持不放棄的精神。聽完他們的故事後，我開始反思自己的生活，覺得自己平常遇到的小困難其實不算什麼，因此應該更勇敢、更珍惜現在擁有的一切。

同時，我也感受到生命的珍貴與重要，並學到保持正向心態的重要性。這次講座讓我得到很多啟發，也讓我更想努力面對未來的挑戰。

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)

今天在進行生命鬥士講座活動後，我發現自己對人生與周圍的人事物有了不一樣的想法。我開始更加珍惜現在所擁有的一切，也明白每個人背後都有自己的困難與故事，因此應該用更多同理心去理解別人，而不是只看表面。

對於自己，我認為未來遇到困難時，不應該輕易放棄，而是要學習像生命鬥士一樣勇敢面對問題，保持努力與正向的態度。同時，我也希望自己未來能更關心身邊的人，珍惜與家人、朋友相處的時間，並用更積極的心態去面對生活與挑戰。今天在生命鬥士講座活動中，我認真聆聽講者分享自己面對困難的人生經歷，也看到他們努力不放棄的精神。這次活動讓我很感動，並讓我學到要更加珍惜生命、保持正向態度，以及勇敢面對未來的挑戰。

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	李○沁

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)

今天聽了帕運舉重選手林亞璇小姐的演講，她小時候因為從五樓摔下而導致下半身不遂，但她並沒有因此放棄人生，反而努力突破身體限制。她分享自己為了完成環遊世界的夢想而開始接觸舉重，並一步一步成為帕運選手。

今天學校舉辦生命鬥士講座活動，邀請帕運舉重選手林亞璇小姐到校分享她的人生故事。她提到自己小時候因意外導致下半身不遂，但她並沒有因此失去對人生的希望，而是透過運動找到自己的價值與目標。她也分享了許多訓練過程中的辛苦，以及自己如何一步一步完成夢想。整場演講讓我印象深刻，我認為她是一位非常勇敢又堅強的人。

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？

從她的故事中，我學到即使遇到很大的挫折，只要願意堅持與努力，還是能找到自己的人生方向，也讓我知「不可能」很多時候只是自己先放棄而已。在聽演講的過程中，我很佩服也很感動。因為她經歷了這麼大的意外，卻沒有一直埋怨命運，反而勇敢地面對生活，甚至站上國際舞台，我想如果是自己遇到這種事情，可能很難像她一樣堅強。聽完她的故事後覺得自己平常遇到的小困難其實不算什麼，我也應該學著更勇敢面對問題。

我開始反思自己平常很容易因為小事情就想放棄，但亞璇卻能在這麼艱難的情況下堅持夢想，所以我們應該更珍惜現在擁有的生活。對於身障者，我發現他們並不是需要被同情，而是值得被尊敬，因為他們付出的努力可能比一般人更多。

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)

未來遇到困難時，我希望自己能像她一樣保持正向，不輕易被挫折打敗，而我也會更願意鼓勵身邊的人。透過這次活動，我不只學到堅持的重要，也了解到每個人都可能面臨不同的困難，因此更應該珍惜現在的生活並努力做好每一件事，如同亞璇在演講說的最後一句話：「只要你還願意為自己努力，老天一定會給你驚喜！」

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	郭○宥

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)

今天在進行生命鬥士講座活動時，我聽到來自台灣帕運選手林亞璇分享她的選手經驗跟所有的故事。她讓我看到，就算身體上有困難，也不代表自己的人生會被限制，反而能靠著努力與堅持突破自己。我覺得在她身上我看到，面對挫折時不能輕易放棄，而是要用更正面的態度去挑戰困難。今天在進行生命鬥士講座活動時，我覺得講師本人非常有趣又活潑，讓整場演講的氣氛都很輕鬆，不會因為是分享自己身上的殘缺讓人覺得沉重，反而能很輕鬆的角度投入她分享的故事中。其中她用很樂觀的態度去面對人生，讓我很佩服。

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？

聽著她分享她為了自己的夢想去努力，我覺得很勵志，也有點感動，因為我發現很多我們平常覺得困難的小事，和她相比其實都不算什麼。聽完生命鬥士的講座後，我會想更深入去了解更多生命鬥士背後的故事，因為我發現每個人在光鮮或堅強的外表下，其實都經歷過很多不容易的事情。我在遇到困難時，可能會很容易覺得煩躁或想放棄，但現在我覺得自己會更願意去勇敢面對，也會提醒自己不要因為一點挫折就否定自己。當我想到那些生命鬥士面對比我更大的困難，卻還是在繼續堅持她所追求的，我就會覺得自己現在遇到的問題其實沒有那麼可怕，也讓我更有動力去克服挑戰。

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)

透過這次活動，我學到人生中一定會遇到很多困難，但重要的是自己願不願意繼續努力。以前遇到問題時，我可能會很容易感到煩躁或想逃避，但聽完她的故事後，我發現其實有很多人面對比我們更大的困境，卻依然努力生活、勇敢追夢。這也讓我開始想去了解更多生命鬥士背後的故事，因為他們的經歷不只是感動，更能帶給人力量與勇氣。

我覺得這場講座讓我對自己、對生活都有新的想法。未來當我再次遇到困難時，我會提醒自己不要輕易放棄，也會用更正面、更珍惜的態度去看待身邊的人事物，努力突破自己的限制。

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	陳○佑

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)

今天在進行生命鬥士講座活動中，我聽到林亞璇選手分享她如何在三歲時，因為不慎從高樓墜落導致胸部以下癱瘓，從此必須與輪椅為伍的經歷。我看到她雖然面對命運的巨變，卻沒有向現實低頭，反而經歷了無數次的挫折與刻苦訓練，最終成為台灣知名的健力舉重國手，並多次代表國家站上帕運的國際舞台。從她的故事中，我學到了真正的堅韌不是從不跌倒，而是在跌倒後依然有勇氣一次次站起來，並且明白身體的限制並不能禁錮一個渴望飛翔的靈魂。

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？

我內心充滿了震撼與深深的感動。當聽到她描述練習舉重時，健全人都難以承受的重量，她卻要克服下半身無法施力的困難，用加倍的意志力去支撐，那種對夢想的執著讓我感到無比敬佩。這讓我反思自己平常在生活中遇到一些課業或生活上的小挫折時，常常容易抱怨或想放棄，對比林亞璇選手所經歷的磨難與她的樂觀豁達，我深刻體會到自己擁有的其實很多，不應該輕言退縮。

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)

在進行生命鬥士講座活動後，我發現自己對自我、社會、人事物和未來的看法有了很大的改變。過去我可能容易用刻板印象去看待身心障礙者，認為他們需要的是同情與協助，但今天我明白他們需要的是尊重、平等的機會以及無障礙環境的支持，他們同樣能展現出令人驚嘆的生命價值。對於未來，我會改變自己的消極態度，不再為自己設定框架或尋找藉口，當面對未知挑戰時，我要學習林亞璇選手那種永不放棄的精神，用更積極且勇敢的行動去追求自己的目標。整個講座過程氣氛溫馨而充滿力量，林亞璇選手用幽默且真誠的口吻，將那些看似沉重的過往轉化為激勵人心的生命篇章。我認為這樣的講座非常有意義，它不僅僅是一場故事分享，更是一堂震撼心靈的生命教育課。它讓我們看見生命在面對困境時所能爆發出的無限潛能，也提醒著我們每個人都擁有改寫自己命運的強大力量。

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	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	歐○睿

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)

今天聽了帕運選手林亞璇的生命故事後，我學到即使身體上有困難，也能靠著努力與堅持去完成自己的夢想。她在訓練與比賽的過程中遇到很多挫折，但依然沒有放棄，讓我看到勇氣與毅力的重要，也讓我知道要珍惜自己所擁有的一切。聽完講座後，我覺得很感動，也很佩服林亞璇選手。她在面對身體上的限制和生活上的困難時，還是願意一直努力，真的很不容易。我印象很深的是，她沒有因為挫折就放棄，反而更努力去證明自己。

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？

聽她分享的時候，我也開始反思自己，發現自己平常遇到一些壓力或困難時，很容易抱怨或想逃避，但其實跟她經歷過的事情比起來，那些都不算什麼。也讓我覺得，很多事情只要願意堅持、保持正向，就有機會做到。最後我覺得這不只是演講，更像是在提醒我要更珍惜現在的生活，也要學著勇敢面對自己的問題。聽完之後讓我開始重新思考自己的態度。我發現自己有時候遇到困難會想逃避，但林亞璇選手讓我明白，只要願意努力與堅持，就有機會突破限制。未來我希望自己能更珍惜現在的生活，也能用更正向的態度去面對任何事情、人際與未來的挑戰，同時學會尊重與關心每一位努力生活的人。

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)

這是我第一次知道帕運選手林亞璇，很感謝她願意到學校與我們分享她的人生經歷與比賽故事。在活動中，她分享自己是怎麼克服身體上的限制與不便，以及在訓練過程中所付出的努力。

雖然一路上有很多辛苦與挫折，但她仍然堅持自己的夢想，最後站上國際舞台。透過這次活動，我認為生命的價值不在於條件好不好，而是在於願不願意努力與堅持。這場講座也帶給我很多啟發與正能量。

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	募捐發票		
系 級	商設一1	學號	1411421○○○	姓 名	李○穎

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)

原來全班都是比較少接觸這類型的活動，而且都是鼓起勇氣去搭訕陌生人。原本以為是我比較內向，或者悲觀覺得愛心活動會很少人參與，結果其實大家都這麼認為，但卻在此課程中發現人性善良的一面，也學會表達愛與感謝。雖然大家都有提到在活動中太陽很大、很熱之類的煩躁情緒，但卻會因為善心人士的一個微笑、一句感謝，而感到這項活動的價值。似乎我們在此過程中都成長了一點，不再計較當下的付出，也能得到精神上的滿足感，甚至换位思考平常對待推銷員的態度。其實我對基金會等團體都是抱有疑心的，所以沒有確定捐款會適當應用時，我不太會願意捐款，不過這次募發票發現竟有許多陌生人願意，令我蠻驚訝的。

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？

看過一些相關議題，似乎很多機構不是缺錢，而是缺乏陪伴，我覺得也許自己也可以用其他方式幫助弱勢群體，也許沒有錢或者不願意捐錢，付出陪伴也是一種無價的愛。這次的感恩分享會是我第一次看到那麼多同儕有正能量交換的時候，大家講出了很多自己內心的想法與實際課程體驗後的小趣事，我覺得對大家更多認識了一些，我覺得這種活動收尾的方式很好，會將記憶停留在美好的片段，也可以與摩擦的人事物和解。

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)

這次的活動練習了我省思自己收穫和付出，平常不太會做每件事都仔細思考我收穫了什麼，對於自己的付出可能也不太會關注到進步了什麼，往往都會因為當下身邊人事物造成我的情緒而來記憶這件事情的價值，但我覺得透過這種每次都省思的模式對於自我的成長也蠻有幫助的。