

國立臺東大學服務學習

活動與反思紀錄

學生姓名	甘〇〇	系級		學號	
服務機構	國立台東大學 ----服務學習	服務地點	台坂社區 建農里老人日托站	服務時間	5/14 (9:00~12:00) 6/8(9:00~10:30)
指導老師	譚昌國	社區督導	林征義	學校督導	
活動目標	1. 藉由帶動跳，使老人舒展筋骨。 2. 藉由心得分享，練習自我表達。				
服務內容	1. 此處服務內容以台坂服務為主。 2. 建農里服務內容為中國功夫、幸福的臉。				
(1)中國功夫 (2)幸福的臉 (3)撕紙畫 (4)快樂天堂			<p>活動名稱：中國功夫</p> <p>中國功夫是採一個口令，一個動作的方式進行，對於早上剛吃完早餐前來活動中心的長輩們來說，這是一個不僅能暖身又能帶給長輩們歡笑的動態活動，因為我們剛來到台坂服務，與長輩不太熟，所以我們在中國功夫裡加入一些幽默風趣的橋段，來炒熱氣氛，然後我發現，剛開始長輩們雖然不太積極參與，但打完兩招中國功夫之後許多長輩們覺得有趣，便紛紛站起來一同打功夫。</p>		
			<p>活動名稱：幸福的臉</p> <p>幸福的臉是帶動跳的動態活動，並且還有教學，我們會選擇這首歌來教長輩們，是因為這首歌動作大部分需要動上半身，每位長輩們動起來都相當容易，然後在教學的過程中，我看見每位長輩們，雖然有些跟不上或是動作相反，但能看得出他們都很認真的學習，然後，當他們比出幸福的臉這姿勢時，她們臉上流露出微笑，這讓我感到特別有成就感，因為我能帶給他們快樂，而且他們非常喜歡跳這首歌，跳的一次比一次還更好。</p>		
			<p>活動名稱：撕紙畫</p> <p>撕紙畫主要是有關手眼協調的靜態活動，剛開始我們原本是集體教學，可是在講解之後，還是有些長輩們聽不太懂，反而不願意嘗試，所以我們改成一對一的方式，在這過程中，我看見長輩們心裡都住著一位小孩，不但會在紙張上面畫畫，也會在很認真完成作品時，邊貼邊說著我的眼睛都花了、你們看!我貼得很整齊很漂亮吧!、我貼完了，我還想再貼!....，甚至還有一些長輩們被我稱讚後露出靦腆的微笑，然後其中，有一位長輩</p>		

因為太開心在現場開始唱起歌來，邊唱邊與我們一同跳舞，並不斷地跟我們說瑪沙路(謝謝的排灣族語)我們很開心，有你們這些小朋友真好，然後我還有發現一件很有趣的事，就是有一位長輩不是用手撕色紙，而是用裁縫用的剪刀來剪紙，並且跟我說這樣做比較快，然後跟我說他要做兩張，我當下覺得這位長輩真可愛。

然後在大家都完成作品後，我們進行頒獎，並請長輩們上台說說自己的作品和與自己的作品拍照留念。



活動名稱：快樂天堂

快樂天堂是帶動跳的動態活動，並沒有教長輩們跳，主要是我們跳給長輩們看，但還是希望長輩們能跟我們一起跳，然後我發現，雖然我們有說想跳的話再一起跳，不想跳也沒關係，但是沒想到，長輩們全部都一起跳，很認真的在看我們怎麼跳，而且臉上露出燦爛的笑容，跳得很開心，問他們要不要再跳一次，他們還很開心的說好，這讓我感到非常幸福，因為他們開心，我也開心。

學習要點

1. 服務過程中，帶給我什麼感想與思考？

- (1)我發現台灣資源分配不足，尤其是在醫療方面，雖然台坂地區診所和有固定的醫療巡迴車來幫長輩們進行健康檢查及看診，但是如果遇到緊急患者，因為偏鄉的關係耽誤了急救的黃金時間，所以我覺得應該要台坂新增一些醫療設備。
- (2)經過這兩次服務後，與長輩互動、聊天的過程中，讓我感到非常幸福，因為有家的感覺，像家人一樣有關心有疼愛有擁抱，對於我來說是很珍貴的回憶。

2. 我學習到了什麼？對我有什麼意義？

在這兩次服務中，我學習到下列兩件事：

(1) 快樂是一件很簡單的事

有句話說：「快樂是用再多的錢也是買不到的。」現在的我非常同意這句話。

在台坂和建農服務的過程中，我發現長輩們因為一句稱讚或一句幽默的話，便能讓他們笑得合不攏嘴，這麼微不足道事，就能得到快樂，這讓我非常驚訝，因為平常的我，不是被報告追著跑不然就是被考試追著打，根本就是一個夜貓子的生活，很少有笑過，但自從服務後，我發現快樂是一件很簡單的事，因為我看見長輩們臉上的笑容，聊天時很開心、跳舞時很開心，看見他們開心的笑容，我也很開心。

(2) 不怕挫折，勇於面對

這是由建農里一位長輩學習到的，無意之間，我們開始聊天，她是一位抗癌勇者，她很樂觀的敘說從發現癌症末期到化療再到現在健康的她，這段艱辛路程我聽了都想哭了，但我不能哭，因為長輩是用正面的態度來看待這件事並且跟我說她很努力在做化療，所以我一定要把的眼淚給吸回去，因此我從這位長輩的身上學習到不怕挫折，勇於面對的態度。

反思檢索

1. 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？

從這次服務後我覺得對我有改變的是不要害怕挫折，要勇於面對，並盡力解決它，就算成績不理想也不要氣餒，就算失戀了也不要自甘墮落覺得自己沒人愛了，人生還很長，還有很多挑戰等著我，所以要勇敢面對問題，為自己編織更好的未來，才不會日後後悔當初。

2. 我將來能為誰做什麼？

其實我平常就很喜歡幫助別人或動物，像是身上有零錢會將它捐出去，朋友需要幫忙也會去幫他，晚餐如果有剩下骨頭會拿去餵校狗吃，尤其是餵校狗，我非常喜歡做這件事，因為餵完校狗後會一直跟我撒嬌，然後，我的夢想是去非洲做志工養獅子，服務內容是領養一隻沒有母獅的幼獅在非洲將牠養大，我覺得這是一件很偉大的事，雖然每次我跟別人說我的夢想，大家都覺得我天馬行空，但我想說去非洲養獅子這件事是很困難的，並沒有用想的那麼容易。