

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 陳品竹

「營隊」這是我從以前就避而遠之的一種活動，我總是在嘗試之前就先為自己設立一道防線，如此的惡習實在是不可長！然而知道歸知道，勇於接受又是另一種挑戰。但這次有幸能有這個機會，讓我可以自我挑戰一下，勇敢走出自己的圈圍裡，在不熟識的人群與環境下，種種許多的第一次開始展開了，第一次的集訓、第一次的人群接觸、第一次的上台講解、甚至是表演……好多好多的第一次經驗，也讓我有點措手不及。

懷抱著不安和緊張的心情，出發、抵達目的地，在正式上台前，各位隊友都把握最後的機會加緊預演，是第一次也是最後的機會囉，終於，緊張的時刻即將到來，隨著時間一分一秒的逼近，心中難免有些小小的期許，但現實總是不近人意。

聽到時間到了，準備開始時，緊張的情緒一擁而上，那晚是我人生的第一次，完全沒有任何經驗，也不知道該做什麼，實在不知道如何是好，雖然觀眾並非預期的那麼多人，在隊員表現出非常好的台風之後，心想自己也不可以給其他人漏氣，但越是這樣想，一上場，還是非常的怯場，四肢僵硬的很、有些害怕，而且腦袋呈現一片空白的景象，完全不曉得自己到底說了些什麼，還是給隊友們添了不少的麻煩，我非常感謝隊友們對我的包容、支持以及鼓勵，也非常感謝牧師及主任給我們這些時間以及他們對我們的肯定。

他們的熱情也是出乎我的意料之外的，沒想到會提議在隔天的成人禮拜跟我們一起合唱詩歌，這是否也代表著我們也成為他們的一份子了呢？最後的最後，非常感謝主任還為我們準備了芒果。

雖然有人說「一回生二回熟」，有上台就很棒了！相信下一次上台就不會怕了，但這些話似乎都不適用在我身上，隔天的主日學，面對的是小朋友，我本來以為自己真的會一回生二回熟的比較放鬆些的，但還是講的結結巴巴的，有時真的有點討厭自己，為什麼不可以像隊友一樣表現的落落大方，機靈一點，難怪常常有人說我笨笨的，「上台」果然只是鼓起勇氣是不夠的，它是沒有捷徑，就是「練習、練習、再練習…還是練習」。聽說他們都是非常隨性的，有了前一晚的前車之鑑，預期的人數並沒有非常大的落差了，但陸續增加的人數，還是令我們感到非常的歡喜。

接著參加了他們的禮拜活動，跟以往我所熟知的禮拜感覺有些許的不同，或許是因為其中加入了他們的母語吧！也或許是我第一次體驗到聖餐的活動，以及我又再次感受到他們的熱情，他們的熱情或許是生活在都市中的我們所欠缺的，他們會絲毫不吝嗇的與你打招呼、握手、甚至是唱歌跳舞，不論你是否是他所熟悉的人、或第一次見面的人。還有中間的活動，雖然我們表現的並非很完美，現場也有些混亂，還好有隊友們的大力協助，幫忙維持秩序，以及靈機應變，這些東西都是我非常欠缺的，是我所必須像隊友看齊、學習。首先我最該學的應該是不要害羞，更積極有自信的展現吧！磨練自己的膽量，克服緊張情緒，展現自身特色，好好加以表現！加油！

走遍世界各地風景名勝，才發現，原來我們自己的土地也有美的像畫的地方，下午感謝老師的精心安排，讓我們體驗了一趟生態之旅，我們看到了一些平常我們所看不到的景象，美麗的蝴蝶翩翩起舞，神奇的植物有令人驚奇的功效。我們學到了超多東西的，導遊伯伯把他知道的盡其所能的告訴我們。親近大自然的感覺真好！我們還有這樣的景觀可以看都要歸功於那些致力於生態保育的人們。這讓我體會到環境保護的重要，永續我們美麗的景觀。

讓我驚奇的事源源不斷的冒出，首先是一聲突如其來的打招呼，原來是昨天載我們的司機先生，其實一開始我愣了一下，心想「他是…」，原本只有一面之緣的先生，竟然如此熱情的向我打招呼，真的是嚇了我一跳，這也是我所欠缺的東西之一，往往我都會因為害羞，而假裝不認識或者是沒看見，除非是對方主動向我打招呼，有人曾經對我說過這麼一句話，「熱情是人類與生俱來並且可以培養的本性，它能促使我們的生命經驗更加的提升。每一個人都可能更熱情的過生活，只要我有意願面對自我」，這次的事也讓我省思了不少。

其實今天一開始時，我有點不知所措，不曉得該做什麼才好，心想大家都有各自負責的項目了，我到底該做什麼才好呢？後來我跟著一位孫小姐到了別處去幫忙，一開始其實還蠻悠閒的，只是幫忙一些跑跑腿、打打雜還有找人的工作，但開始競賽時就有點忙不過來，幸好大家都很熱情，會過來一起幫忙，真的是非常感謝，雖然我總是笨手笨腳的，沒辦法像別人那樣做的那麼好，但因為有許多濃濃的人情味，讓我感到很溫馨，雖然我沒有像各位隊員一樣學習到替村民做體適能及測血壓血糖…等的事情，但我覺得我當志工當得很快樂，讓我學到許多無法由文字敘述的知識，如果說我們這個社會上大家都抱著當志工心態幫忙別人的話，我相信我們社會一定會變得更好的，因為大家都抱著我為人人人人為我的心態，大家就不會成天繃著臉都不笑，我在志工營裡發現每個人都笑口常開。

大家，不管男女老少，每位都非常用心且專注的投入活動之中，他們展現了他們團結一面，讓我也覺得真的是充滿活力。參加志工活動，能開拓視野，看到不一樣的生活型態，學習不同領域的事物，而更深刻的體驗是知足常樂與樂知天命。如果我以後還有這個機會我一定會更努力去做的，當然我一定會將志工精神投注在我們的日常生活中，讓我們的生活中永遠充滿快樂的笑聲。

孩子第一天來報到的時候，對於大姊姊們都感到很陌生。一開始覺得他們很乖，應該會非常好帶，沒想到這一切都只是假象。孩子們毫不隱藏的情感，及喜怒哀樂的情緒，有時真讓我覺得哭笑不得，不過其實每位孩子只是擁有不同的特性，我們只要耐心的去了解、傾聽，就可以了解他們需要的是什麼，要用什麼樣的方式去對待他們，每個孩子都渴望被聆聽、被關心。

每位小朋友都是獨特，且不一樣的個體。這些小朋友，除了不太會聽你的話，你還要隨時提高警覺，觀看他們跑到哪裡去了，好在小隊集合的時候，把他們請回來，他們雖然是皮了一點，不過，在一些團體活動的時候，我覺得他們個個都是學習力很強，讓我感到自嘆不

如；有些小朋友很喜歡發問，但不能給提示的我們，也有點無可奈何，所以總只能回答，嗯~~這問題很難，我需要好好思索一下或「我……也不知道」這樣的話語來搪塞他，但這句話講多了，他也漸漸跟著喪失尋求解答的能力與熱忱，這也讓我重新思索了一下，是否還有其他更好的回答方式呢？小孩好奇心正旺盛的時候，我這樣做無非是間接扼殺他剛要萌芽的求知慾敷衍了事、找藉口逃避推託的態度，我想絕不是我們希望他將來學習的吧！

有些比較小的小朋友又需要用另一種方式來對待他們，他們似乎喜歡像抱抱、牽手…等的肢體接觸，但有時太過依他們，他們又會太過頭，像有一次，有一位小朋友竟然跑到外面玩泥巴，讓我不知道該拿他如何是好，本來心想雖然我在這方面尚缺磨練，但還不至於抓狂吧，但小朋友還是應該適時的威嚇利誘一下。我比較不了解的是，他們似乎只要一遇到事情，不是吵架就是用打架來解決，這讓我不知道該怎麼跟他們溝通，好不容易勸完一個，另一個又開始了，真是個難題啊！不過，這樣直率的表達自我的情感，也許有人說野，但相較於平地小孩那樣被拘束住自我情感，被要求「大人化」，只能在暗地裡放肆一下，好像這群「野孩子」在心智發展上，比較健康。

不過每位小朋友真的很不一樣，有的玩的很開心，有的活動或上課時總是嚷嚷著好無聊，總是說我想回家睡覺、看電視，這讓我覺得有些洩氣。他們喜歡你時，真的是打從心底對你歡笑，那笑容足以讓你捨得一切；要是不想理你時，那份凝固周遭空氣的眼神，讓我打從心裡亂了手腳。情感這樣的收放自如，真是令我五體投地啊！不過我們要回去時，小朋友們都依依不捨，說想跟我們回去，還有小朋友叫我們要常回去看他們，這又讓我回復點信心。看著那麼小的小朋友，總會得到很多感動，不過孩子們的微笑，真的有神奇的魔力，讓我更勇敢堅持到最後！到了我所不熟悉的陌生地，遇到了許多看似小惡魔的天使們，了解在這許多小孩需要更多的愛、更多的關懷，雖然無法天天都給他們溫暖，但都希望能幫助到他們。

這次的活動，真的讓我見識了不少。不過，我反倒感謝有這麼多的狀況產生，要不然我豈能學到這麼多的注意事項及應變措施呢，充其量只能從別人那邊聽到他們的經歷，但那永遠是他們的經驗，而不會成為我的啊。

有本書中曾寫道〈人生是一趟學習的旅程，我們會在自己的表演台上，邊演出邊學習，在極限之中超越自己的潛力，學習不單只是一段漫長旅途，更不局限於書本之內，所謂行千里路，勝讀萬卷書，有些經驗或知識，不是在家蹺著二郎腿，翻翻書，便可從天而降的，踏出家門才知道自己的短淺，揮別屋頂才可知道天空的遼闊，萬物生生不息，豈是一本本「死」書可以道盡的呢？〉這次的營隊之旅，讓我又想起了這句話，在這六天的行程中，不只學習到寬廣的視野，也從各位隊友及許多的人身上學習到許多，每個人對其意見都有不同的看法和想法，如何表達並討論便是十分重要的，而這種能力在社會上更是不可或缺的，我們人是群居動物不可能沒有彼此，故要一起生活並創造一個和諧的社會，便需要合作和討論，互相彌補自己的缺點，我想這就是我們當今社會應該學會的能力，也是我所欠缺的。

最後，雖然我在這次營隊中遇到了許許多多的問題，讓我覺得有些洩氣，也讓我體會到

自己不足及需要加強的地方，更讓我深刻的體會到自己與他人的差距，有句話說「沒有深見過患，根本無法痛下決心去改掉這個壞習慣。」這句話真是說對了，以前的我總是能避則避，不願面對。經過這次的服務學習經驗，我將全心全意，針對我能力所欠缺的知識，及不足的社會經驗、人際關係的培養，積極努力的學習，也期盼我自己的成長。將來能有益於社會公益，也對於自己能有所交代，不要浪費此次服務學習的精神。總之，這次的服務學習真的讓我收穫很多，希望在下次的服務當中能有好的表現。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 周冠妘

服務學習，學習服務。在這門課的一開始，老師就教導我們，當你在服務別人的時候，你會得到更多東西。茂林，也就是我們這次前往服務的地方。在前往茂林的路上，我們看到那滿目瘡痍的景象。八八水災的影響，原來是如此巨大。那景象，光是現在看就覺得心驚膽跳，更何況是在那當下！到達了目的地，便開始準備晚上團契的活動。

但，在經過了一星期的休息時間，之前在行前訓練排演的戲以及衛教內容，大家都忘的差不多了。加上有許多人感冒，使得情況更加的嚴重。排演完以後，大家都緊張了起來，畢竟晚上就要演出了，排演還這麼不順。於是，大家就趕緊複習自己負責的東西，抱著忐忑不安的心情，前往教會。

在前往教會的路上，部落的居民都很熱情的跟我們揮手、為我們指路，讓我們有一種受寵若驚的感覺。在現代化的都市裡，人們變的冷漠、謹守「自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」，反而失去了那種人情味。相對於他們的熱情，我們反而顯得手足無措。還好有老師替我們解除了這尷尬的場面，也讓我們慢慢的開始回應他們。科技的進步，帶來了便利，但在何時，我們卻失去那原來的純樸和熱情？或許，這是我們需要思考的東西。走著走著我們到了教會，因為正在進行部落健康盃的預賽，許多年輕人都去練舞以及練球了，導致團契的人數非常少。

一開始，心裡會納悶，人這麼少，那我們之前的辛苦算什麼？暑假還撥時間到學校那一個星期多的行前訓練，這會不會太不值得了？但換個角度想，人數不多，緊張的程度也會大幅下降，也可以讓我們對這個場地更加適應，就當作彩排囉！活動到了最後，我們和參與團契的大家，一起唱著聖詩，在那個時候，空氣中迷漫著一種溫馨的氣氛，這種感覺，真的很開心、很舒服，是我們之前很少感受到的。回到住宿的地方，大家都開心的折氣球，準備在隔天的主日學送給小朋友們。

隔天的主日學，一開始，只有三位小朋友，人數還是不如預期。不過有了昨天的經驗，只要有人來參加，人數的多少不是重點，重點是我們所要宣導、想要表達給他們的東西，而他們是不是真的有聽進去。當活動進行到一半，又有其他小朋友陸陸續續的加入，反應都很熱烈噢。而我們一開始所擔心沒有人要回答問題的窘境，根本沒有發生，讓我們大大的鬆了一口氣。到了最後小朋友拿到氣球那開心的表情，讓人不禁也開心了起來！

接下來，是人數眾多的禮拜，習慣了人數少的場面，突然人變的這麼多讓我們著實的嚇了一跳。從剛開始大家一起讀著聖經，到一起開心的唱著詩歌，互道一句“平安”、“耶穌愛你”！或許，部落民眾的凝聚，有部分是因為主的原因吧！

在演戲的時候，大家都很緊張，畢竟第一次面對這大場面，又遇到了音量不夠大，台下觀眾提醒我們要大聲一點，還因為緊張，發生了麥克風忘記遞給別人、忘詞的情況。演完戲

的時候大家心中都嘆息了一下，我們當初準備的東西，並沒有好好的表現出來阿！！在後來的衛教時間，有獎徵答進行的時候，有些民眾會抗議：為什麼都沒有叫到他們？造成場面有點混亂，幸好主持的同學慢慢的控制場面，而老師也讓我們發給那些沒被叫到的民眾小禮品，讓他們開心的回家。禮拜結束，大家都有點挫折，但老師鼓勵我們，第一次難免有些不適應，要以這次的經驗，下次在加以改進。相信我們下次一定會做的更好！！

下午，老師為我們安排了一趟文化之旅。我們在吃飽喝足後就出發囉！兩位親切的司機先生一路上熱情的跟我們聊天，轉眼間，我們來到了一片綠意盎然的山谷中，由另一位先生為我們做導覽。在那裡，有好多好多的蝴蝶，據說這時期的蝴蝶還算是少的呢！之後，我們又去走了吊橋，只可惜佩璇有懼高症沒有跟我們一起走吊橋，景色好美好漂亮，讓我們體會到大自然的美麗。最後我們還到了更高的地方拍照，天空還漂著濛濛細雨，又為這山林多增加了一種朦朧之美。這趟文化之旅，不但讓我們見識到這山林的美，也讓我們充足電力，準備滿滿的活力繼續服務。大自然真是奇妙，總是能讓我們感到莫名的平靜，洗刷所有的疲累，得到重生。

再來是接連兩天的部落健康盃，第一天，我們主要是負責體適能，而我和君君則是到前面去幫忙X光和子宮頸抹片的檢查。在那裡，珍姐和蘭姐很熱情的招呼我們，也提醒我們如果太陽太大記得搬到有陰影的地方。那看似些微的關心，卻讓我們感到窩心。其實，大部分的部落民眾，覺得做這些檢查是沒必要的，他們覺得，自己很健康不需要做檢查。我們只能在有人經過攤位的時候請他們抽空過來做個檢查，就當是幫我們一個忙！有時候遇到一群人一起來做檢查的時候會使得我們手忙腳亂，而有些年紀大的長輩只會說母語，我們只好求助旁邊的民眾幫我們翻譯一下，真的很感謝他們！

中午的時候，我們從攤位回到體適能的攤位稍作休息，沒想到體適能的攤位擠滿了一群群的民眾和選手！一開始我並不知道要幫忙什麼，因為大家都有自己負責的項目，我只能看哪邊忙不過來去哪邊幫忙，再接替負責體適能的同學們輪流去吃飯。一直到那突然的傾盆大雨，使我們匆匆忙忙的收拾器具，也讓今天的體適能測驗提早畫下句點。那轟轟的雷聲一聲比一聲響、一聲比一聲近，我和其他的同學脫下鞋子、光著腳，跑回我們住宿的地方。感謝孫小姐開車幫我們把器材載回去，不然我們可能就要在大雨中抱著器材奔跑了！

晚上我們參加了部落健康盃的晚會，每一個表演都好厲害，就算是突然被叫上去即興表演，也不會害羞，而是賣力的表現自己。反觀我們，侷限著自己，而不能盡情的表現，敢秀大概也是原住民的優點之一吧！而那許多的傳統服飾及舞蹈是我們在外面所看不到的，這場晚會讓我們看的盡興，還有種意猶未盡的感覺呢！

部落健康盃的第二天，比的幾乎都是決賽，都在活動中心舉行。而茂林國中的部分，只剩下X光和子宮頸抹片的檢查，本來就沒有什麼人要參與的檢查就更少人了，我們只能坐在攤位上等待。等待的感覺似乎比做事更累，會覺得，我們做在這裡什麼也沒做有什麼意義呢？但，在檢討的時候，老師提出了另一種看法。我們是來服務的，應該是要給他們需要的服務，

而不是我們想做的服務。若不是給他們需要的服務，我們所做的，不就一點意義都沒有了嗎？聽完老師的話，讓我思考了很久。強加別人不需要的服務在他人身上，被幫助的人，真的有被幫助到嗎？這值得我們好好的去思考，在下次做事之前，是否要先考慮，這真的是他需要的嗎？

我們茂林之旅的最後兩天，是在茂林國小所辦的原鄉學童健康生活學習營。剛開始其實很擔心，自己並沒有帶過小孩子的經驗，會不會控制不住他們？又或者，讓他們覺得不好玩？在經過了一個早上，我心中想要跟小朋友一起度過開心的這兩天的那信心，已經漸漸的被摧毀。雖然我們組並不是最難帶的一組，但，我們組內有一位小朋友會帶頭起鬨，弄得整組的孩子都不聽話，而另一個則是突然的消失不見，讓我們跑來跑去地去找他。一天下來，真的挺累的，連中午的便當幾乎都沒什麼吃，但在下午的大地遊戲，大家都很熱衷，他們臉上那開心的表情，似乎玩遊戲才是讓他們專心的最好辦法吧！就這樣，第一天結束了。

回到我們住宿的地方，大家開始互吐苦水，似乎發洩出來，就會比較好一些。而我也發現，我錯怪了我們組的一個小朋友。他常常的消失，原來都是帶著那些難以控制的孩子，把他們帶到旁邊去安撫他們。而我們卻只看到表面，認為他是一個難以管教的孩子。這樣我們不就是像那我們所厭惡的大人，從來都不了解小孩子，只看表面作出決定，在什麼時候，我們也做了那樣的角色而不自知呢？從這件事讓我學到了，每一件事，不要太快就斷定什麼是對的什麼是錯的。“子所不欲，勿施於人”，自己所厭惡的事，就不要做同樣的事情在其他人身，這樣，不就變得跟自己所厭惡的人一樣嗎？晚上，老師和辣妹學姊帶我們去吃了合菜，那滿腔的無力以及無奈似乎就在那一道道的美食上桌後慢慢的消散。吃飽喝足後，回到農會養精蓄銳，準備繼續迎接隔天的挑戰！

在國小的第二天，我們到的時候，竟然有一個小朋友已經到了！時間才七點多啊！好奇的問他為什麼這麼早到？小朋友的一句「因為我想早點來！」，似乎又點燃了我們的信心。神奇的事情發生了！昨天不受控制的孩子們，今天竟出奇的聽話，讓每位當小隊輔的同學們受寵若驚。而他們語出驚人的一句「老師你們辛苦了！」，更是讓我們感動。我們的付出，並不是沒有回報的！

在最後，每一組都要挑出一個最聽話的小朋友上台領獎。當我告訴那個孩子我們這組是要他上台領獎，他疑惑的問我說：為什麼是我？當我告訴他我們一致認為他是最乖的小朋友，他卻用不敢相信的眼神看著我，似乎覺得他並不聽我們的話為什麼我們還選他。在上台發表心得的時候，他說很感謝我們，我們真的很辛苦，他覺得兩天真的太短了，如果可以他希望可以在長一點。

聽到他說的，真的很感動，兩天來的疲累，似乎都因為他的幾句話而消失了。到最後要離開的時候大家都很依依不捨，畢竟我們已經相處了兩天。希望他們可以記得我們曾經教過他們的東西，也希望我們教的東西對他們有幫助。第一次帶小朋友，雖然有些不適應，但，卻很開心。儘管她們一開始並不聽話，但到最後，他們那開朗的笑容，就是我們最好的回報！

謝謝他們給我一個美好的回憶，希望有機會可以再回去和他們一起玩！

從一開始的企劃書、行前訓練一直到最後的成行，我們一起經歷過了許許多多，大家團結合作、互相幫忙，這次的茂林之旅，學到了很多東西，也讓我們學習到團隊合作，互相支援的感覺真的很好！希望我們以後有機會還可以像這次一樣一起做同一件事！最後，我只能說，我們，真的是一個 team！

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 陳立萍

這次的茂林之旅對我們而言是一個前所未有的挑戰，從一開始的計畫、籌備、訓練……大家都投注了全部的心力，當中雖然跌跌撞撞了許多次，但最後卻也順利完成六天茂林之旅的執行階段。

頂著學校的頭銜進入茂林服務心中不免有點擔心，因為這是第一次的嘗試會有許多不確定因素，所以我們只能盡我們所能尋求協助，與盡力去計畫衛教進行的可行方法。從學習如何服務到從服務中學習的這個過程是個很寶貴的經驗，在行前訓練的每一次討論中修改衛教內容、呈現方式……，對於時間的規劃與配置有了更有效率的運用，從一開始的散沙，慢慢的堆聚起來，完成了最後的結果。

在茂林的六天讓我看到不一樣的生活態度，他們沒有像都市一樣的匆忙步調、絢麗的燈光、便捷的交通……但他們有著是濃濃的人情味與清新自然的空氣、風景……。他們會主動和我們打招呼、聊天，有什麼就說什麼讓人沒有壓力並覺得和他們聊天是件很輕鬆的事情，他們總有他們幽默的方式去面對他們生活中的大小事，無論是好是壞，這些都很值得我去學習。在過去與人相處的模式中，我總會拉出一條安全的界線，不希望任何人越過，也希望自己不要超出，會擔心思考太多，開始怯步，或許這樣能夠保護自己但是卻是與人相處的一道障礙，經過這一趟旅程讓我體會到主動與人認識相處並不是太困難，關鍵在於你有想這麼做的心，不要對自己設限太多，有時候想這麼做去做就對了，無論失敗或是成功都是一個好的開始。

在每一天晚上的檢討會上，我也開始在學習讚美別人的優點並給予回饋，因為當被稱讚時心情是愉快的，開心自己所付出的得到了鼓勵與肯定，而我也不例外，所以我希望我能多多去觀察別人所做的努力，給予讚美讓彼此都能得到滿滿的能量繼續歡喜的作服務，而這樣的回饋我認為也會讓每個人對於這次的服務更有信心，同時也在這樣的檢討會中得到對於一件事情的不同看法，或許開檢討會會減少我們休息的時間，但是卻是能夠讓我們為今天的努力做一個總結。有時也會想，如果我做了那麼多的努力都沒有人看到，那我這麼做有意義嗎？我想答案是肯定的，因為當願意去協助他人時，這樣的行為是事先得到自我肯定的，因此只要是對的事即使沒有人誇獎，自己也可以鼓勵自己，讓自己能夠更有信心的持續助人。

在長老教會的服務中，或許因為人數的關係讓我們一開始都有點驚慌失措，當人少時感到挫折，人數激增後又感到緊張，但是在這一課我們學到的是無論人數的多寡都應該盡力的去完成我們所要呈現的，就像在教會我們所看到的，靜宜會長讓整個儀式有頭有尾的開始與結束，並不會因為人數的關係而有所馬虎，我想這是對於來參與活動的人該給予的尊重與表示感謝。

在教會中我們也看到他們積極的一面，當團契活動結束時牧師馬上與我們討論隔天成人

禮拜的行程，並將我們的活動帶入他們活動的節目表當中，這樣的高效率真的很值得我們學習。在茂林我也第一次參加了禮拜、觀看聖餐的儀式，真的很令人印象深刻，是一個很特別的體驗。

在做問卷的過程中，看到隊友因為發現有較年長的長輩不清楚問卷上的意思時，他們都會主動的在一旁加以解說，這樣的舉動真的很貼心，我也開始嘗試著去觀察是否還有對於問卷感到疑惑的教友，當發現了，我也會主動的上前去詢問、解說，這樣主動的舉動在我生活中是很少會去做的，只是在心中猜想是否應該上前給予協助，但是經由這次的經驗讓我開始勇於主動上前幫忙，不會再遲疑了。

在這裡的兩個夜晚馬上就體驗到當地的熱情，無論是小孩或是大人，他們不會因為我們是陌生人就不理會，當第一天前往教會時他們會詢問我們是從哪裡來的、跟我們打招呼，甚至還有小朋友跟隊友有逗趣的對話內容及互動，而接下來的幾天他們幾乎都知道我們是從哪裡來，也開始會注意我們接下來幾天的動向，讓我們開始有了交集、有了繼續的動力。

接下來的兩天參加了舞動原鄉的運動會，在第一天的行程是幫他們做一個簡單的身體檢測，從腰臀比、血糖、血壓、到身高、體重、體適能……，這些數據是希望他們能夠更了解自己目前身體的狀況，從中我們也意外發現了好像有些人並不知到自我的血糖、血壓有異常的情形，希望從這一天的檢測中他們能夠開始注重自我的身體健康。在當天我是負責身體組成的，一開始覺得很輕鬆，因為來的只有幾個人而已，但是接下來可就是一群一群的人同時湧進，開始時有點手忙腳亂，但是多虧了夥伴們的協助讓我輕鬆許多。

在夥伴的身上我看到那從容不迫的處理方式，不會因為人潮而混亂，而是有條理的一個一個有次序的進行，這是我必須學習的，當人來得很多時真的會很容易緊張而忽略了許多部分，沒有辦法照顧到當下的個案，有時動作像是機器一般都是固定化的模式，但接下來熟練了，會開始注意每一個量測的人，盡可能的將他們所量測出的數據做個清楚合適的解讀。

在解讀身體質量指數時，許多人測出來的數據都是過重，即使是運動員也不例外，所以當跟他們說需要控制飲食、控制體重時，內心總覺得有點怪怪的，希望下次我能夠更了解每個量測數據的所代表的意義(BMI、體脂肪率……)，而不是像這次只能做比較表淺連自己都懷疑的解讀。

這天的晚上參加了他們的活動，看到了他們的傳統服裝、舞蹈……，一切的活動幾乎都令人目不轉睛，他們像是天生熱情、奔放，無預警的上台表演也能毫不畏縮，盡力的表演，他們勇於表現自己的這方面是我缺少的部分，或許是因為自信心不夠、擔心出錯與丟臉，因此對於他們的勇氣我感到相當佩服與羨慕，希望我能突破這個框架，不怕失敗的去嘗試、跨越那些我曾經逃開的事物。而對於當晚的情形只能說超 High 的啦!

接下來運動會的第二天是協助他們的環境整潔，一開始真的覺得這是個很費時間的一天，因為只能等待時間到了就去撿垃圾，其他時間看球賽，但或許就像老師說的吧，我們並

不是沒有貢獻的，因為我們的協助讓整個活動結束時，環境還是維持一剛開始的整潔，而且那些媽媽們也只讓我們負責那部份的工作，其他的工作他們都是自己出馬不會讓我們太辛苦。細細回想，在幫協助的過程中，其他組的成員是知道的，知道需要做多人力的清潔組，所以才會希望我們去支援。是的！既然知道這才是他們最需要的，那我們又何須認為自己是做沒有意義的工作呢？但若能在事前了解工作內容，做起來會更加的歡喜，也能更懂得時間的利用，將事情做到最好，不會只是執行一項工作，而是能夠在看到任何需要幫忙時及時給予幫助。這天除了見識到他們精湛的球技、團隊合作及屬於他們的幽默外，更看到他們喜歡分享的心，即使面對不認識的人，他們還是會跟我們聊上幾句；他們也是樂觀積極面對人生的一群，當面臨困境時也能對自己幽默一下，不因為這樣的困境而怯步。

最後在國小的這兩天，我們在小朋友身上學到的也很多，除了感染到他們對許多事物的好奇心與充沛的體力外，同時也看到他們與我們有所不同的學習方式，看似在玩其實他們同時也有在學習、聆聽，當對於他們是枯燥、不感興趣時，他們會去東張西望無法專心，而當有興趣時他們會給予熱烈的回應與出乎意料的答案。

勇於提出心中疑問對我是件很困難的事，也是因為考慮太多，但是反觀這些小朋友，他們總能毫不遲疑的說出心理的想法，即使是連自己都想發笑的答案，在許多時候或許外在的眼光是影響自己所下決定的絕大部分因素，但如果每每都是這樣的話，那就會有更多疑問累積在心中，無法及時獲得解答。

或許他們的活力讓我們在第一天的下午就感到疲憊不堪，但是在活動上他們的積極參與卻讓我們得到莫大的信心，即使原訂的時間、上課內容……所有的次序都不再完整，但這些狀況卻也是訓練我們臨場反應的時候，這樣沒有事先預演過的行程卻也更貼近他們當下的狀態。

「教學相長」這句話只有身體力行過才能有更深一步的認識，因此也更了解「學習服務」與「服務學習」這當中的意義，真的只有親身經歷過才能知道當中的甘與苦；當中經歷過的回憶深深的刻畫在每個人的心中，而我們所度過的困難也都在訓練我們面對危機時的應變能力與當下該保有的態度。這次的出隊代表的不僅僅是高醫護理學系之茂林健康服務隊而已，這當中當然還包含了在過程中幫助過我們的每個人，因為有他們的幫助讓我們能夠度過每一個關卡，並充滿感激的完成這次的服務學習，感謝幫助我們、鼓勵我們、參與活動的每位「貴人」。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 謝佩璇

不管是青少年團契還是成人禮拜，總是可以聽到一句「平安」後，大家也會一起說「平安」，這句話和平地的「大家好」不一樣，當我們說大家好後，不一定會聽到「你們好」的互動，雖然這是宗教的力量，但是我卻很喜歡這種感覺，因為當他們說「平安」後，我會很自然的回答「平安」，不會猶豫到底要不要回應或要如何回應，瞬間親近了彼此的距離。

出發當天（07/17）晚上的初試小啼，教會的「青少年團契」，雖然說對象是青少年，但是看似應該在「主日學」才會出現的小朋友，也來到了教會，儘管來的青少年人數比預期的少，這時候我希望這場青少年團契乾脆不要有，因為跟我想像的差太多，預估跟實際上的差別讓我想逃避，但是之後卻也很開心、很興奮，因為我沒有忘記太多台詞，加上原先或後來加上去的笑點也有成功，所以內心期待著明天更精彩的戲劇內容。

大家還是很認真地聽品竹和佩錡講解喝酒會帶來的問題，這次的演戲人員（力萍、群芝、佩樺、念倚、佩璇），再搭配著音效（只靠著冠奴帶來的小擴音器）所帶來的效果是現場人數的好幾倍，分發戒酒單張也就是戒酒寶典時，靜怡會長提醒我她旁邊的小妹妹還沒有拿到，當我拿給她後聽到靜怡會長跟她說：「可以拿給妳的家人看。」這位小妹妹也在聽到佩錡說的戒酒所需要的三元素也就是堅固的三角形後，她在戒酒單張的空白處也寫上了，看到小妹妹寫上了戒酒寶典上沒有的內容，頓時很感動，雖然衛教宣導的不是我，但是看到大家的努力，而真的有人有吸收，還把它當成重點寫下來，真得很開心，這表示我們帶來的內容不是對牛彈琴，也不是左耳進右耳出，衷心的期盼我們的努力可以改變居民，讓他們未來有個更健康的生活型態。

而衛教主題的精緻海報（肝的疾病）一出場，就必然帶來驚呼連連的聲音，有獎徵答時也很踴躍，有獎徵答總是能吸引很多人回答，雖然這是個好方法，但是有時候，卻也覺得如果沒有這些，那我們還可以達成我們所要的目標嗎？檢討會上，大家總是能往好地方想，偏偏我卻喜歡往另一方面想，是我把這世界想得太醜陋嗎？經過這次的出隊後，我會調整我的心態，以更為寬廣的心看待事物，尋找沉醉已久的赤子之心，提升我對任何是的客觀面。檢討會之前會很討厭，因為我真的不喜歡講心得，每次看到同學們侃侃而談時，是既羨慕也無奈，檢討會後卻會發現有些地方我沒有注意到，或是同學會分享不同的意見或心得，讓我更虛心學習。

這次所唱的詩歌，牧師有點搞笑的說：「最珍貴的角落 Key 太低，像我們原住民都是引吭高歌的，所以剛剛都唱不下去。」，於是我們當場就試著升了好幾個 Key 的版本，靜怡會長提議明天的成人禮拜時，可以用我們挑的其中兩首歌來獻唱祝福，衛教結束後大家為了這個一起練唱了好幾遍，在我們收拾好準備回去休息時，靜怡會長拿出了她們家自己種的芒果請我們吃，一大盤誘人的芒果讓大家吃得好開心，由衷發出讚嘆詞：「真的很好吃、很甜！」感謝靜怡學姐，因為有些東西是沒有也沒有關係的，但是她卻幫我們準備額外的點心，對於

這些，我特別的感恩，就像孫學姐一樣，不嫌麻煩得幫我們在大雨中載器具回去，這一小舉動真的幫了我們很多。

聽主日學的校長說，上次主日學來的人數一隻手數得出來，一開始來的人數跟上次差不多，但陸陸續續也來了大約九個人，不像青少年團契可以利用的全部的時間，在進行衛教前，我們聆聽了一段精彩的方舟故事，校長不是單調的講故事而已，也分享其中的道理、智慧，並和小朋友們互動溝通，之後校長便把時間交給我們，在不了解任何宗教前，不應該有所偏見，這是我經過青少年團契、主日學和成人禮拜後的感想，一開始我們找歌的時候，如果歌詞裡有提到因為神而我們怎樣的歌詞，會盡量避免，但是，我發現我喜歡禱告的那段時間，沉澱心情，可以安撫心靈。

然而校長並不是就此離開而是跟著小朋友們一起上課，我們也是唱詩歌來拉近彼此的距離，在唱詩歌時，我發現有小朋友說：「這個歌（我要向高山舉目）上次有教過耶！」，所以有些小朋友也會跟著唱，詩歌之後是一貫的演戲，戲碼當然是跟青少年團契時的不同，而演出者也不同，這次的演出人員是如君、群芝、冠奴、念倚、宜敏學姐，因為場地狹小，能發揮的空間有限，明明沒有偷吃糖果的筆電，卻招來了很多的螞蟻，真是蟲蟲危機！

有個說話語氣看似很成熟的小朋友，她會講一些我們要宣導的內容，在我們還沒有宣導前，可以很清楚地聽到，喝酒不好、喝酒傷肝等喝酒所帶來的問題，但是她卻也擺出這沒什麼的表情跟我們說，她也有喝過酒，她前幾天才喝過而且喝了幾瓶…這類的話，聽到了這小朋友的話，雖然直覺會跟她說喝酒真得不好，卻也很無奈，有一種就像從古到今的不好習慣，每個人都清楚知道，卻也沒有人提出並改善之，我認為大人們既然已經戒不了，至少不應該讓家裡的小朋友也跟著這麼做，這就如同一些新聞提到的，父母親要小孩把風，自己去偷東西，畢竟都是壞習慣，可以嚴格禁止就禁止，或者跟小孩說成年了才可以喝，在山區的小孩，如果能繼續升學，他必定外出上課，而外出上課的年齡也差不多是成年，外面的世界或多或少會影響他們對酒的看法，而不是從小時後就上癮。

我們以大家在一起合唱這首「我要向高山舉目」來結束，某位淘氣的小朋友不是乖乖得一起唱，而是幫我們在每句的結尾編造特別的合音，主日學教室裡的牆壁上，掛著個人捐獻的信封，我看到一位小朋友，一進教室就拿著她自己的信封捐獻了少部分的金錢在沒有任何人的提醒下。看到小朋友們如此自動自發的貢獻自己的小小心意，我深深的感受到宗教信仰的力量，所以沒有信仰的我們也應該從小開始養成這種美德，讓社會更和諧且互信互助。

我第一次參加成人禮拜（07/18），在莊嚴的教會裡，體會了宗教的力量，或許是因為牧師這次的主題（你要喝哪一杯？）讓他們有想睡的感覺，尤其是族裡的長老。牧師用國語講解後，旁邊有位長老他會翻譯成當地語言，而牧師詢問一些喝酒所帶來的問題時，他身後的另一位牧師，以過來人的身分回答著，教會的流程表可以看到昨天才剛說的獻唱祝福已排在裡面，但是卻看不到我們要在哪個時段進行衛教宣導，當牧師提到接下來時間交給高醫護理學系學生時，所負責的佩錡慌張了，一方面不知道可以使用的時間，另一方面是牧師講了大

部分她要講的內容，不知道是牧師早已有所準備，還是聽了昨天的那場青少年團契收穫良多，然而，最受矚目也是我認為最為好笑、最具代表性的一場戲，在很多成人的面前，演員們緊張得一片空白，接了教會的音箱的音效卻沒有發揮作用，麥克風不足的情況下，聲音更是無法傳達到最後面的位子，以至於看不出戲所帶來的效果，衛教宣導後的有獎徵答帶來了前所未有的混亂，一些民眾會抱怨明明就是誰先舉或是怎麼都叫某區的人，但是所幸這些並沒有帶來太大的困擾。

這次的衛教某些部分真的是太可惜了，如果問我這六天哪一天想重新來過時？我會毫不猶豫的選擇這天，因為這天是大部分居民聚集禮拜的時間，想讓不近完美的事情變得更好，給居民帶來更多的影響力。這次出隊最重要之一告一段落後，不禁鬆了一口氣，休息了一天，我又蓄勢待發，

禮拜後的下午，身心靈都沉浸在大自然中，一邊聽著各式各樣的生物解說，一邊抖動身體以免被成千上萬的蚊子攻擊，這個時間不是觀看蝴蝶的最好時機，可是我們卻也幸運地被蝴蝶圍繞，因為懼高症我沒有走過那座橋，所以沒能和大家一起拍張象徵勇敢的回憶照，不過，生態之旅和風味晚餐真是又激勵人心又讓我們渾身充滿電力。

一開始所擔心的部落健康盃的園遊會（07/19），我們所負責的體適能區來測量的人數會太少，這些擔憂隨著我們帶去的身體狀況的測量表的減少到不夠而消失，我是負責帳篷區的腰臀圍測量，起初還可以應付，有一段時間的過渡時期，來的人越來越多，且幾乎都擠在可以躲太陽的帳篷裡，有位帶著小朋友來測量的父親，看著他的小孩被插隊而生氣地離開，雖然我也知道他的小孩先來，但是，我也不忍心請在他之後擠進帳篷的年長者乖乖遵守秩序，所以當他帶小孩離開後，我請帳篷外的民眾排隊，之前的就各別安排順序，但是在這之前，怡親學姐所用的方法也不錯，她觀看他們手上的闖關卡，只要有發現前面還有關卡還沒有蓋章的，就親切的建議他們可以先去把這些完成。

當我們帳篷區的隊員忙得天荒地暗時，我一往後看就發現後面的體適能區到處都是充斥著人群，所以只要我一把眼前這一串排隊的人群量完腰臀圍，就會跑到後面看看有沒有需要幫忙的，會發現後面的體適能區也很辛苦，原本的陰涼地區，現在陽光普照，於是也開始改變位置，有時我會拿著相機記錄，這時就不難發現，老師幫忙我測量腰臀圍，真的非常感謝，雖然到了吃午餐的時間，但是眼前一直有來測量的民眾，所以也不好意思大吃便當，可是我覺得忙起來就不餓的感覺很好，又忙碌又充實的一天，午後的超大雷雨，使園遊會提早結束，感謝老師準備的雨衣，儘管它會穿起來會漏水，也感恩孫學姐幫忙載體適能器具和一些同學回住的地方，讓我們不會搬得很狼狽，而張藥師學姐也幫忙我們留意測量表是否有回收，這一路上的到處都有貴人相助。

運動會（07/20）第二天，真的是機動志工呢！剛開始的幫忙國中恢復場地還比較充實，今天雖然有分配組別，但是卻好像沒有用，學姐們的醫務區，就她們所說，也是最後幫忙測量體重加總是否在拔河的标准範圍內，才真正有事做，而如君和冠奴跟昨天一樣，在子抹區

幫忙填寫資料，可憐的冠奴除了被叮了到處都是外，還意外的曬傷了，而我們剩下的人就負責夾取垃圾桶中可回收的資源，剩下的時間就觀賞刺激的比賽，雖然這樣很輕鬆，但是跟昨天相比，我顯得無精打采，標榜無菸、無酒、無檳榔、無毒品的健康盃，在垃圾桶中還是可以清楚的看見令人感到噁心的檳榔渣，還有有時候會飄來令人反感的菸味，這無言是對比的諷刺，與其撿垃圾桶的可回收物，倒不如一開始就放置回收桶，吃不完的便當也是可以放進廚餘桶（雖然這些廚餘很多人搶著要），讓來參加的人養成習慣，畢竟也已經第六屆了，來到不熟悉的地方，沒有明確的指示我不太敢去做，雖然我也是身為工作人員，可是突兀幫忙，不知道會不會帶來奇怪的眼光，唉～我果然還是太在意別人的看法，這也是這次出隊後所要改進的地方。

兩天的國小營隊（07/21、07/22），這兩天是我最為期待的了，畢竟這是第一次自己寫企畫然後才出隊，但是，事情總不像想像的一樣美好，來的人數也是不如預期，為了等多一點人到才開始，所以拖延了時間，導致後面原本需要表達的也沒有表現出來，只要是我上台的時間，就要辛苦佩樺了，因為我們那隊的小孩真的是一點也不配合，連團隊合作也沒有，所以當我看到別的隊都是積極寶寶，也會黏著小隊輔，常常跟小隊輔說什麼時候還會再來的話，甚至是很愛小隊輔，我真的很羨慕，以至於我會希望不要有下一次，但是回到家之後，卻也特別想念茂林的一切。

整體來說，服務學習的課程讓我體驗了茂林魯凱族的熱情，不管是晚會、風味菜、郊遊，都豐富了我的暑假生活，在這短短的六天，每個人都會互相幫助、提醒，甚至是互相關心，有個特別的暑假，讓我特別快樂。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 曾群芝

一開始聽到要到某偏遠地區國小服務，心情有點複雜，一方面覺得很有挑戰性，另一方面覺得很麻煩，因為得籌經費、寫計畫書，什麼都得自己來，而我們又沒碰觸過這些事情。在確定前往茂林服務之前大家經歷許多波折，但當大家一起面對、一起想辦法解決時，我有種感覺，好像只要我們這個團隊在一起就沒有不能解決的困難，雖然途中遇到了一些挫折，但我們都能鼓勵彼此，為彼此找到繼續前進的動力。

一大早我們就各自出發到學校集合搬東西，大家分工合作很快的一切準備就緒我們就往茂林出發。往茂林的沿路都是 88 風災摧殘的傷痕，看到那一幕幕的景象心中不由得替他們捏了把冷汗。到目的地後我們將道具整理好後就開始為晚上的活動進行演練，演練的情況讓大家心裡都著急起來，大家的準備狀況似乎因為行前訓練後放了幾天假而有所生疏。

時間一到我們硬著頭皮往教會出發，沿路看到居民的大門都開著、一群一群的人聚在門口聊天，遇到一些民眾他們都很熱情的跟我們打招呼，相對的我們卻嚇了一跳，因為這種熱情在我們生長的环境是很難遇的到的。雖然已經超過預定的時間但來的人卻很少，大家似乎都因為部落健康盃而無法參加。儘管來的人不多，但只要有民眾聽我們說話我們就會盡全力將我們的準備呈現在他們面前。雖然一開始很緊張，但與民眾的互動很快就舒緩我們的情緒。回到住的地方，我們開始學習怎麼做造型氣球，大家開心的折氣球為明天的主日學做準備。

隔天我們吃了便宜又好吃的早餐就往教會出發了，參加主日學的小朋友沒有我們預期的多，但聽校長說學生比上個禮拜的要多我們就又提起精神了，看到他們開心的笑、搶答、與我們一起唱詩歌，那種感覺真的很棒。活動結束後他們每個人手上都拿著一個我們昨晚折的造型氣球，洋溢在他們臉上的笑容，是我們最大的成就感。

接著是禮拜，雖然受到健康盃的影響，但來的人數還是很多而且大部分都是長輩。一開始我們跟著民眾一起讀聖經，聽牧師講道理，宗教的力量真的很大，它連繫著陌生的人，讓彼此互助、親近，大家就像一家人一樣。前兩天有三場活動要表演詩歌，我印象最深的是成日禮拜那場，那天人很多，當我們上台演唱時，前一天參加青少年團契的人也跟我們一起上台唱歌，不僅如此，台下的民眾也跟著我們一起唱，那種感覺真的很棒，搭配著歌詞意境大家的歌聲像是能溶化彼此內心的暖爐，大家一起唱詩歌時我的內心被深深的觸動著，有股莫名的感動。

雖然接下來的戲劇演出因為緊張而有些忘詞，音量也不夠大聲，但民眾們還是給予我們掌聲，這對我來說是很大的安慰。接著就是戒、節酒的衛教和有獎徵答，民眾們都很熱情搶答，但過程有些混亂，幸好負責主持的同學臨場反應很好，可以因情況而做適當的應變處理。

面對人群不怯場，不管什麼情況都能冷靜的應變處理是我需要學習的課題，團隊的互助

讓我看到某些人擁有的特質，目前的我還欠缺很多別人擁有的特質，很高興藉由這次的營隊發現自己的不足並向別人學習。活動結束後牧師非但沒有責備我們的演出，還稱讚我們、感謝我們，一一向我們握手致意，的很感謝牧師沒嫌棄我們呈現出來的演出，雖然我們盡力想展現出最好的演出，但實際到現場卻呈現不出來，雖然很可惜，但這次的經驗都讓我們從中學習到好多好多。

下午老師為我們安排了一趟生態之旅，一位退休老師熱情的為我們介紹紫斑蝶和各種植物，司機大哥也跟我們一起上課一起遊玩，我們還去走了吊橋，玩得很開心。

運動會當天我負責的工作是量血壓、幫民眾填資料，一開始真的超混亂的，一大票的民眾擁上來，我因此而慌了手腳，還好有學姐、組長、老師和負責摸彩的阿姨幫忙，我才能漸漸進入狀況服務民眾。後來因為雨勢太大而提早結束，我們迅速的將東吸收拾完畢，衛生所的阿姨們熱心的幫我們載一些同學和體適能的道具回去，我和其他同學赤腳走回住的地方，途中有一道閃電伴隨震耳欲聾的雷聲害我們都嚇了一大跳。

今天的活動大夥依然分工合作的互相幫忙，不管發生什麼狀況，我相信只要大家一起我們就一定會有辦法解決，因為有我們這個團隊默契超好的團隊，共患難共扶持的一群夥伴。

晚上我們參加部落健康盃的晚會活動，表演活動超精彩的，隨便一個小朋友都會倒立和地板動作。我覺得他們都很勇於上台表現自我，只要主持人叫他們上台，他們就絕不怯場，儘管沒有事先演練他們也不會因害怕出糗而推託，這跟我們大多數人比起來真的差很多。平常我連舉手回答老師的都會怕回答錯誤而不敢舉手，更何況是叫我上台表演，但從他們身上我看到他們的熱忱與勇氣，害羞、內向、怯場只會讓彼此產生距離和隔閡。只有打開自己的心，才能與外界接觸，與不同的人交流，唯有走出枷鎖的禁錮，我們才能看見不一樣的關係，感受到屬於人該有的溫度。

身為機動志工的活動組，但卻一直待命沒被分配到工作，後來幫清潔組撿要回收的垃圾，我覺得那個工作很乏味、很無聊，不是看球賽就是坐著發呆、時間到了去撿垃圾，一整天下來反而覺得比前幾天忙碌的生活還累。後來晚上的檢討會聽完老師說的話後我才重新看待了今天的服務工作，服務別人不一定要做什麼很艱難很累的事，只要是別人需要的、能幫助別人的事，就值得我們去做，老實說一開始我覺得穿著志工背心去撿垃圾很丟臉，但後來想想工作不分貴賤，如果大家都只做看似高貴的工作，那剩下別人較不願意做的工作誰要做呢？如果沒有人清理垃圾那環境會有多麼骯髒？就是因為有一群人默默的付出才能維持環境的清潔，能幫清潔組的阿姨分類回收我覺得很高興，只要自己能幫上別人一點忙，就會有一點成就感。

只要當下做的事是別人的需要，能提供別人所需的服務，就是一件很開心的事，因為我的存在被需要，我做的事被肯定。雖然有些事情看似不怎麼困難、不是什麼大事情，但只要那是別人需要的，我又能幫上別人的事情，那就值得我盡全力去做。在茂林服務的過程中，我學到、看到了很多，原來服務別人也會為自己帶來許多收穫，緊張、怯場、怕生，一直是

我無法克服的問題，但到了當地，原住民的熱情和活力深深觸動我的心。居民的一聲早安溫暖了我的心，一句問候把我從都市冷眼相待、擦肩而過的冰窖中解救出來，人與人間的關心、問候如果都能像他們這樣輕易流露出來，我想這社會一定會更加溫暖，更加團結。上台唱詩歌、做衛教、演戲，這些事情我以前從來沒做過，更想不到我居然能做到，因為我真的很怕上台面對一大群人，但看了原住民部落盃的晚會活動後，我覺得自己得向他們學習，因為他們都很勇於上台表現自我。

第五天也就是國小營隊這天，一大早我們到了茂林國小開始佈置教室，沒多久小朋友就來了，小朋友都好活潑，要叫他們乖乖做好聽我們說話有點難，我們常要注意有哪些小朋友在跟我們玩捉迷藏，隨時都要跑去勸他們回來上課。我一開始看到我們那組的小孩只能微笑的看著他們，完全不知道該講什麼，所以一開始跟他們很難打成一片。有一個小女孩她一進來就黏著我問我是不是前幾天有去教堂，本來想說可以跟她處得很好但後來因為衛教的有獎徵答沒辦法很公平的叫到舉手最快的人，所以她有點生我的氣，還好她聽完我的解釋加上我的哄和搔癢後終於重新對我展露笑容，當下真的鬆了一口氣。雖然一開始的時間掌握跟行程不太符合，但大家都能控制時間盡量將時間慢慢抓回行程的時刻。

當我上台做口腔衛教時真的好緊張，一開始只能照著海報迅速唸過，腦袋一片空白完全忘了要說什麼跟台下互動，自己都不清楚在講什麼東西只能照著海報唸，但到後來有獎徵答的時候，居然不會緊張了，反而很享受炒熱台下的氣氛，雖然我的台風還有待加強但這次的體驗已經讓我勇敢的跨出第一步。

在服務的過程中我看到了夥伴們和服務對象身上有許多我缺乏的特質，就是我真的不善於上台表現，常常害怕面對人群而選擇躲在後面，但我發現只要享受在台上與大家的互動、專注於在台上要做的事，就能漸漸穩定心臟的跳動。而我的人際關係也常因為怕生而選擇沉默與別人保持距離，然而我發現這樣只會被排除在外無法跟大家打成一片。

藉由這次的經驗我得更努力學習如何跟不太熟的人講話化解尷尬，以最快的速度和大家打成一片，學習原住民們總是熱情的和別人打招呼，勇於表現自我不害羞，試著敞開心胸不怕陌生的環境或人，或許因為我被保護得太好所以總是習慣與外界保持點距離，但這樣會讓我錯失接觸許多人、事、物的機會。

吃完便當後小朋友們居然沒有人願意睡覺，反而一直玩，我真佩服他們的活力，希望下午上課的時候他們可別睡著。下午的課果然有些人睡著了，但有些小孩反而坐不住跟我們玩躲貓貓，我想我們上課的方式應該跟他們不太一樣，何況就連我們也沒辦法坐一整天不睡著，所以他們已經很厲害了，配合著我們的步調，融入我們的方式。看他們激烈的搶答，說一些我們沒想過的答案，快樂的玩大地遊戲，心裡真的有很大的成就感。

最後一天，一開始的帶動跳讓大家很興奮很有活力，我們也跳得很盡興，接下來的課程小朋友們都很認真聽，他們也比昨天還要乖，亂跑的次數減少許多，當他們說希望明天還有活動、明年還要再來之類的话，我真的好感動。

從寫計畫書、行前訓練到出隊的過程真的很累人，每一件事都絞盡腦汁但卻也從中學到了許多東西。從未寫過企劃書的我們，看著別人的企劃書摸索著該如何下筆，如何站在服務對象的立場想想他們需要的是什麼，衛教要以什麼方法講解才能讓他們接受，戲劇和道具又該如何呈現和準備。

我知道我們還有很多地方要改進，但他們非但沒有嫌棄這次的活動還說希望我們能夠再來，心裡真的很高興，不管再累再辛苦，只要能得到他們的肯定和笑容我覺得一切都值得。雖然有時候他們看起來沒在聽，但其實他們多少還是有聽進去一些，我覺得這樣就夠了，他們已經試著想要聽、想要學習，或許沒有從頭到尾都很專心，但學習不是短時間的事，他們能聽進去一些重點已經很棒了，而且有獎徵答也加深他們對課程的印象，希望這次的活動對他們有幫助。

回到都市後心裡有些落寞，好想念居民的熱情、孩子的活力和頑皮，他們帶給我們的是永遠無法抹滅的熱情和溫暖，我試著把從他們身上學到的散播到冰冷的社會，希望我們的社會能更加溫暖擁有多人情味。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 李佩錡

「茂林鄉健康服務營」遠征回來囉！六天的行程，說短不短，說長也不長，但在這段時間裡卻發生了許多事，我敢說，這些事比跟朋友去畢業旅行還要令人更印象深刻。老實說，最後一天回到高雄市時，還有點不太能習慣。回到學校時，有點想念我遇到那些熱情、親切的人了，有點想念茂林鄉了。不只我，其他人也開始想念待在茂林鄉的生活了。

到茂林鄉服務之前，我對原住民們的印象是他們喜愛喝酒、很隨性、經濟狀況不太好……等等，以上這些印象都是聽別人說的，等我實地去到茂林鄉之後，才領悟到「聽別人說不如自己實際去查證」。我對於原住民們的印象在一周之間完全改觀了。其實，他們真的很熱情、很親切、很大方而且經濟狀況並沒有想像中那麼糟糕。如此的熱情在都市中應該不常見吧！

這次健康服務營我和另一位隊員——陳品竹——一起負責「戒、節酒」的部分。因為在行前訓練期間，我和品竹沒有充分地準備，所以正式來的時候小凸槌不斷，對那些來參加活動的居民真的很不好意思。因為我和品竹各有各要負責的部分，兩人又沒有協調完整才會導致小狀況不斷。順便一提，我是負責有關於演戲的部分而品竹負責有關於衛教這一部分。謝謝品竹行前訓練用心地找有關於「戒、節酒」的資料，還有跟老師商討一些事情，因為在這部分我沒有什麼參與到，所以有時候我都在狀況外，對品竹感到有點不好意思。

第一天以及第二天在茂林長老教會的活動對我的印象最深刻了，因為我和品竹第一天到茂林鄉就要打頭陣，先搶下第一根旗子。那天應該是晚上七點多到達茂林鄉的長老教會，因為牧師不在，一大群人在屋子外等候，這裡值得一提的是，在步行到教會的途中，有當地居民很親切地向我們打招呼，在對我來說是完全陌生的地方能遇到親切的人，那時候我的心裡感到暖暖的，有暖流經過。

在教會外面等候時，我的心一直平靜不下來，我一直在觀察房間的大小，這樣就能大約估計會有多少人來參加這場活動，看了一眼，心想：屋子空間不大，頂多二十幾人吧。心情稍稍放鬆的時候得知我剛剛所觀察的是「兒童主日學」的教室，並不是等一下要進行活動的場所，「青少年團契」要進行的場所空間更大。

天啊！我開始緊張起來了，可是，都來到這裡了，總要盡力去做，只好硬著頭皮上了。幸好，來參加活動的人真的不多，那時，我鬆了一口氣，心情放鬆了許多。雖然整個衛教過程不太流暢，但是我可以把第一場衛教當預演，因為之後還有三場衛教宣導要主持。四場衛教宣導活動下來，說不累是騙人的、說不煩也是騙人的，而且那時候我感冒了，一直很擔心聲音會沒有了，整個人就是很煩悶。

在教會三場衛教宣導，就屬「成人禮拜」讓我最緊張，突槌最多，因為時間緊湊、來參加的人大多是大人而且人又多、當天的氣氛又比青少年團契還有兒童主日學嚴肅，導致我在講解時臉上毫無表情，聽同學講我臉上的表情有點恐怖，老實說，我有點想看一下當時我臉

上的表情。那天我身上的細胞可能因為緊張而死了好幾個了吧，這真的比參加指考時還要更使人緊張。不過，當我在活動結束後看到來參加的居民以及牧師的臉上出現滿意的笑容時，無論他們是因為對衛教宣導有之事上的收穫或者是因為有獎徵答時有拿到禮品而出現的笑容，我的累還有煩都可以拋到腦後。因為他們滿意的笑容對我來說是一種肯定。

其實，在「戒、節酒衛教宣導活動」上最有看頭的應是戲劇演出這一部分，但是因為我把劇本寫得太像一部八點檔的戲了，台詞太長，導致演出的同學頻頻忘詞，對同學們很不好意思，也對觀眾感到不好意思，因為沒能讓他們看到一場完整的演出。衛教時雖然看起來我比品竹較不緊張、更穩定，其實我怕的要死，拿麥克風的手一直在抖，聲音更是抖得更加厲害。

這次健康服務營安排的時間安排得真好，因為碰巧遇到原住民的鄉運—部落健康盃，這比看各學校舉辦的運動會還值得觀看，因為他們的鄉運是聯合附近的部落一起舉辦的，有茂林、多納、那瑪夏、萬山、青葉還有青山，雖然一樣是打籃球、打排球、拔河.....但在觀看時的感覺就是跟平常在看的感覺不一樣，可能是因為部落裡不論大大小小，幼小的、年輕的、中年的或者是老年的都卯盡全力地參加競賽活動，不論在哪一場比賽我都可以看到「團結的力量」，無論在競賽者身上或者是加油團以及觀眾，都可以感受到他們的那一股熱情。

比較特別的是，這次的部落健康盃競賽還有健康操競賽，原來健康操可以這樣跳，在觀看的時候，我的嘴巴沒有合起來過，因為一直在驚嘆不斷，沒有空把嘴巴閉起來。健康操比賽最最讓我印象深刻的是當多納村在演出時，一群紅衣人參雜其中，這群紅衣人讓大家驚呼連連，他們是多納村年紀較長老者，我看的時候真的傻眼了，而且他們跳還不輸給年輕人呢！還有值得一提的是，有一位多納村的老婆婆在上場之前，就在我旁邊手舞足蹈的，而且這位老婆婆的不是她等一下要的舞蹈，而是那時場上別村在跳的舞蹈，哇！這位老婆婆整個人投入場次的活動，而且非常的享受、樂在其中。這一點，我覺得非常值得我們學習，不論參加了什麼活動，一旦參加了，就要整個人都投入活動中，並且享受整個活動的過程。

第三天的體適能設攤，我負責的登階測驗，有遇到好玩的事，例如：有些人邊登階邊跟我們聊天、還有人邊登階邊講手機、拿扇子搧風.....哇！他們的體力真好，我自己做完只能一直喘不太能說話，我真的很佩服他們。我又一次感受到他們的大方還有親切。雖然我們人手不足，不過大家都很有團隊合作的精神，看到哪裡快忙不過來了就過去幫忙。

最後兩天在茂林國小的活動比起在教會的衛教宣導活動，我顯得感到輕鬆許多，並不是因為沒有我和品竹要負責的衛教了，我們還是有衛教要主持的，只是，有了前三場的經驗，我放心許多了，還有一點是因為衛教宣導對象換成小朋友了。兩天在學校的活動，有累、有怒、有樂。累的是小朋友真得很活潑，轉眼間的功夫，就不見了，要把他們抓回來要花費不少功夫，要鎮壓他們真的不簡單；怒的是一樣是因為小朋友太好動了，講不聽，耐性有點快被磨光了；樂的是我和群芝有女兒了，我們柯南隊上有小朋友把我和群芝當成她們的媽媽，而且當我在她們的名牌上看到「奇奇、裙子我愛妳」時，我好高興喔！其中一位小朋友就是從青少年團契活動開始就有參加的謝小朋友。

最後一天的中午，她悶悶不樂，問了問原因，原來她捨不得我們離開，那時我有點難過又有點開心，因為小朋友接受了我們舉辦的活動，而且又樂在其中。雖然第五天每隊小隊裡都有問題、狀況不斷，隊輔們都快瘋了，幸好，最後一天他們都進入狀況了。每天的活動結束後都會開小組檢討會議，雖然有時候會覺得都這麼累了可不可以不要開了想早點休息，但是事後想一想，開會是有益處的，可以聽聽其他人的意見，或是可以聽到其他人分享那天發生的事情，還滿不錯的。再打這一篇心得分享之前看了之前打的「預約未來的我」，雖然服務完後沒有完全符合當時的期待，但還是有小部分符合。希望我能一直記得當初是抱著什麼樣子的心態寫「預約未來的我」以及用著什麼樣子的期待去到茂林鄉舉辦暑期健康服務營。

每一天活動結束時，大夥都累壞了，一些雜七雜八的事弄好了都超過 12 點了，幾乎每天都是這樣。印象較深的是一晚我醒來時，聽見有人在說夢話，而且內容好像是要衛教的內容，天啊！連做夢都要練習。

「茂林之旅」一定會讓我們成長許多、有很多收穫的。就我來說，我的收穫是：此次活動讓我認識到不同的文化、增加我的上台經驗、增加向他人解說的能力以及技巧、更加了解「服務」的真正意義、如何調適自己的心態和心情、知道臨場應變能力的重要性……整體說來是一次難忘的服務學習之旅。

最後，要跟雅瑛老師、見玉老師、怡親學姊、雅裕學姊、宜敏學姊、琳宜學姊、佩璇、力萍、群芝、念倚、品竹、如君、冠姝、琬婷、佩樺、景雯以及我自己說辛苦了，「茂林之旅」一定會讓我們成長許多、有很多收穫的。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 鄭如君

從一開始緊湊的行前訓練，到後來真正要出發前往茂林，接著抵達目的地，這一連串的過程中我都帶著既期待又怕受傷害的心情，一直很害怕會不會他們根本就不歡迎我們，或是他們會不會覺得我們帶去的活動很無聊等等的。沒想到迎接我們的是一群可愛純樸且熱情的村民們，他們熱情的詢問我們打哪來要去哪裡，短短的幾句話就把我們的信心一下子提升到最高點，讓我們對即將到來的五天感到信心滿滿。

我們衛教、帶小朋友營隊、參加健康部落盃、參加禮拜等等，感覺像是自己也住在那裡，也是茂林的一份子。一到達目的地，大家便又七手八腳的把行李搬進我們未來要待六天的住處，而後大家也沒有閒置下來，馬上著手進行晚上的節目演練，沒想到大家好像因為行前訓練後休息一個禮拜的緣故，很多部分都顯得不太熟練，但又礙於時間的關係，我們只得匆匆結束排練和晚餐，前往我們的第一站，開啟我們往後精彩的六天。過程中我很感到抱歉的是我演戲的部分，明明已經排演過那麼多次了，卻還是在正式演出的時候出狀況，面對對手忘詞我也突然不知道如何反應，搞的場面一下子冷掉了，真的很不好意思，我想這就是我不足的地方，總以為已經準備好了，卻沒有更加仔細得去注意可能突發的狀況，往後在籌畫任何事情的時候都應該要更小心謹慎的去想到突發的事件，以及應對的方法，就算是平常做事也應該多多思考，預防措手不及。

而其中我也很佩服佩錡，他跟品竹負責「戒、節酒」的衛教，從一開始的準備到他們正式上場，看到他們從一開始的緊張到後來熟悉的講解，並可以控制場面，真的很令我欽佩。那天團契結束後，我們也沒有馬上離開，反而留下來跟他們一起練唱，他們很用心，因為我們帶了她們以前沒有唱過的歌曲，為了我們，大家都願意留下來多唱幾次，加強印象，這讓我很感動也很感謝，因為他們這麼用心，這麼看重我們，讓我們對往後的五天都更加的有信心了！

在國小的兩天，雖然有點挫敗，小朋友很難控制，他們總是愛玩愛跑愛發問，無時無刻都充滿著活力，老是不肯乖乖待在位子上，讓新手的我們感到挫敗和無奈，但是要離開的那天，他們捨不得我們的樣子，又讓人好喜歡，好不想離開，覺得前兩天的辛苦都不算什麼，他們如何的調皮也都忘記了，只記得他們的可愛和活潑。

還記得我的隊裡有一個小男生，一開始我不太喜歡他，我覺得會吵的小孩好討厭，但是我也試著想過，是不是我自己太過偏激，他只是希望有人注意他，所以他總是大嗓門、大動作？還是其實是我帶人的方式不對，所以他才反彈。隔天，我試著用不一樣的態度對他，感覺他第二天有乖一點，他很喜歡畫畫，我發現原來每個人都有自己的一片天，可惜的是他下午都要練球，中午吃飽飯就離開了，最後頒獎跟拍照的時候他都不在，我覺得有點可惜，因為他我學習到很多，如果沒有他第一天那樣的大吼大叫，我不會學著去跟小孩相處，雖然我曾經在都市裡帶過國小的暑假育樂營，但是沒有遇過這樣的情境，如果不是他，我應該不會

知道自己的脾氣可以收斂這麼多，可以忍耐這麼久，如果不是他，我也不會發現其實每位小孩都有美好單純的一面，而不是只會搗蛋，所以我很感謝他，可惜他沒有跟我們一起參與到最後，這是我小小的遺憾。

我印象最深刻的應該就是健康部落盃了，我在負責的攤位看到很多人其實都不習慣照 X 光或是做其他的檢查，這跟我們都市裡很多人的想法都一樣，但是其實越早發現越早治療不是更好嗎？也許人都是喜歡逃避的動物就跟鴛鴦一樣吧！體適能的部分也有發現有很高的比例的民眾是有高血糖的，而我們是不是應該可以在未來的工作上去想辦法運用我們專業去幫助他們呢？感覺現在想這些似乎有點太早，但如果可以我真的很想幫助這些熱情的人，畢竟在現在生活忙碌的都市裡，已經沒有什麼人像他們一樣生活得這麼簡單而熱情。

在參加他們晚會時，看到原住民傳統的服裝及表演，他們都好厲害，而且年輕一輩的小孩子都願意去學習屬於他們自己的傳統舞蹈和語言，我覺得很棒！這是一種傳承，也是一種只有他們才擁有的文化資產。除此之外，還看到了原住民愛跳舞以及趕上台表現自己的特色，他們真的很敢秀出自己，不像我們都會扭扭捏捏不好意思，其實這是我們應該要向他們學習的，如果準備好了，就沒有什麼好怕的，敢秀就有機會。未來我們都應該要大膽的在各事物上力求表現，但我覺得前提是要時時準備好自己，等待機會。

參加禮拜也是一個很新奇的體驗，當天聽牧師說大概會有七八十人，這麼多的人數讓我開始感到一點點的不安。隨著時間越來越接近開始，人都都到的差不多了，整間屋子幾乎都坐滿了人，那是我第一次完整的參加禮拜，以前雖然也曾經去過其他教會，但是沒有像這一次這樣的特別，在這裡，他們唱的是屬於他們的語言，雖然我聽不懂也不會唱，好心的村民們還慷慨的借書給我們，但是其實我們也看不懂，只能跟著旋律哼唱，但從他們整個過程中可以很清楚地感受到他們對於宗教的虔誠和熱衷，還有整個部落的向心力，瞬間很多很多感觸湧上我的心頭，就好像我們在行前訓練時大家一起努力共同做一件事情的時候的那種團結，大家都盡力的去完成每一件事情，也都絞盡腦汁的去思考要怎麼樣才能將我們要表達的內容更完整清楚得去呈現，在神的面前，我似乎能更多更多的去感謝每一個一起奮鬥的同伴們。很快的就輪到我們的部分，因為緊張，所以其實我們有點手忙腳亂，演戲的時候音量太小，還有我們沒有事先考量到場地的問題，其實後來想想後面的觀眾應該是看不到我們的表演的，如果有下一次的機會，我們應該是先考慮到，但後來我很佩服佩錡，因為雖然她因為緊張而臉色顯得有些緊繃，但是她還是很完整清楚地介紹我們的衛教內容，達成我們的任務，另外在教會的兩天，我很感謝牧師的幫忙，這讓我想到一開始我跟老師、佩璇、冠奴一起先到茂林場堪的那天，我們也跟著高貴香護理長一起拜訪了牧師，他告訴我們，他希望我們去，而且他還拒絕了其他學校的活動，但是卻願意讓我們去服務，真的很感謝他從一開始就這麼挺我們。

六天下來，其實我多多少少有點捨不得，過程中我也想過家，我想念溫暖的床、舒適的沙發跟電視，要離開時也好像很開心，但是其實有一種好像要離開自己另一個家一樣得有點落寞有點惆悵，雖然才六天，但是我好像已經愛上茂林，一個充滿人情味和清新空氣的地方，

還有好吃的美食，最後一個晚上，我們去吃當地的美食做為我們的「最後的晚餐」，因為連續吃了好幾天的便當，其實我已經快不行了，我很受不了便當的感覺，所以當美味的雞、豬肋排、香噴噴的炒米粉一端上來，等不及口水流出來就先開動了，因為實在是太香太挑逗我的味蕾，沒多久的功夫我們就掃光滿滿一桌的佳餚，連我自己都被嚇到了，我們有這麼餓嗎？不過真的很感謝載我們下山的司機和辣妹還有老師，因為他們我們才有這麼美味的晚餐，也為我們的茂林之旅畫下完美且難忘的句點。

從一開始大家緊鑼密鼓的籌畫，找地點、打電話洽詢、規畫活動等等，到後來的行前訓練，準備道具、戲劇，討論如何呈現給他們我們表達的，思考什麼才是他們真正需要的，這些過程縱然辛苦，但事後想起來，總是覺得很值得，每一個準備籌畫排練的過程都是我們學習之路，從中我們也學習到團隊的精神，很多事情就算自己一個人做不到，也可以藉由大家的力量一起達成，一群人一起完成一件事情，總是會感到特別有成就感，此外，也可以從中學習到別人的優點，彼此更可以互相提醒砥礪，這也是一種不一樣的學習。這趟旅程真的很特別，過程中有難過的、有生氣的、有緊張的、有開心的、有新奇的，每一件事每一個感動，都是只屬於我們共同回憶，不僅僅是去服務，我們也在學習。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 楊琬婷

第一天也就是服務學習的序幕，在妥善確認該帶的設備、物品之後，我們大家一起去老師辦公室把所有東西和行李搬到車上去，就前往茂林出發囉！老師在車上時對我們加油打氣、祈禱我們接下來的行程都能順順利利，我們也對自己的表現有這很大的期許，希望接下來的活動都能盡自己的能力做到最好。快到茂林的路上，因為沒有場勘過，所以看到滿山被摧殘的樣子，心裡很驚訝，他們的家園即使過了將近一年還沒有重建好呢。

中午到達農會時，我們趕緊把道具放著，草草吃完便當之後，想著晚上教會戒酒的宣導活動，大家一起準備有獎徵答禮物的包裝、組長也帶領我們想晚上的流程。到了晚上我們一群人穿著黃色高醫大志工背心，在黑暗中拿著道具出發了，路上還有鄉民們跟我們熱情打招呼，我們都有些生疏，有點害羞的也揮手致意。原來他們這麼有善熱情阿！跟我們生活的生活模式有點不太一樣，沒想到在這邊人與人的距離這麼近，因為原本生活在都市習慣的我們，不太習慣和陌生人或是不認識的人打招呼，每個人都有滿深重的防衛心，假使看到有不認識的人有困難，也不會輕易就走向前伸出援手。

像是第一天我遇到一群活潑孩子，很晚了也還沒洗澡，全身玩得髒兮兮的，我就順口跟他們說這麼晚了洗澡了嗎？還沒洗就跑出來玩了？沒想到那些小孩子也很可愛的回答反問我洗澡了沒，我答還沒時，他們也回應說那妳還沒洗澡怎麼也跑出來玩，讓我印象很深刻很有趣。教會活動來的人很少，沒有預期的多，靜宜會長和人很可愛的牧師也說了很多感謝我們的話，為我們明天的教會活動打氣，感覺得出來他們很重視我們辦的活動，第一天結束後開完檢討會我們就趕緊折完氣球，洗澡睡覺了。

隔日早上，在教會附近吃完元氣早餐，又充滿了活力。我們前往主日學了，小朋友們一開始人也好少，有點小失望，校長還跟我們說上禮拜才兩個呢，現在已經多很多人了，也為我們加油打氣，很開心。今天一樣是戒酒的宣導，有了前一天的宣導，我覺得主講人佩錡和品竹講得很好，也看不出緊張了，心裡很佩服他們，能在短時間內進步這麼快，後來有獎徵答小朋友們也回答得很熱烈，也和樂融融的一起唱詩歌，跟我們大家的互動很好，很容易打成一片，關於小朋友們回答有獎徵答重複很多的問題，在主持人的控制和臨場應變下，也控制得不錯，可以讓每位小朋友都拿到獎品，結束的時候開開心心的拿氣球回家。

接下來就是成人禮拜，陸陸續續來了好多人，有很多穿著傳統原住民服飾的年長者，感覺很看重教會的活動，後來人越來越多，幾乎要把教會給坐滿了，氣氛也安靜了下來，那時又再次覺得宗教的力量很強大，以前合唱團有過參加長老教會的機會，民眾都很虔誠，有著共同的信仰，這種大家一起參與的聚會有著宗教的力量，總是能凝聚大家的心，一開始我們就一起唱了詩歌，看著歌詞表達的意思真的很美，在牧師的帶領下，後來大家還握手說著耶穌愛你，很親近我們，心中有說不出的感動。在那個瞬間，我感覺到大家就像一個大家庭一樣，和樂融融的感覺充滿在我們身邊，就像平常我參加社團一樣，找到一種歸屬感。

到了戲劇表演，我真的覺得很抱歉我台詞沒記熟，放了一個小假，就全部忘光光哩！覺得很對不起我們這個團隊，加上人好多，很緊張的關係，腦袋空白也不知該如何接下去，導致停頓很久很明顯，我想觀眾一定知道我們忘詞了出差錯了，而且音量在沒麥克風的情況下也不夠大聲讓觀眾聽清楚，再次覺得很對不起阿！以後有機會演戲，應該還要跟對方多演練一下，也可以培養對戲的默契吧我想，而不是呆在那邊不知如何是好，會很難收拾，本來想呈現的效果也沒出來，不過，很感謝後來觀眾還是有給我們掌聲，也感謝我們的主持人把場面控制的不錯。

填問卷時，也有細心的同學幫行動不便的民眾填問卷，內心很感動，很多事是要自己主動去做，而不是去等別人去做自己才跟進，心裡一直印象很深，因為平常看到有陌生人有困難，漸漸會變成一種漠視，像在火車站如果有人過來詢問或請我幫個忙，怕會遇到心懷不軌的人我通常都不太會理，看到同學這樣的行為，心裡很溫暖，也覺得幫助別人是一件很開心的事。有獎徵答依然很踴躍，大家都很積極要回答，主持人們也已經盡量做到公平的方式進行，大家臉上也都掛著笑容。結束後，牧師很感謝我們，還一個接著一個跟我們握手，也沒有責備我們的戲劇表現，很高興他們給我們團對這麼好的一個學習機會。

下午生態之旅，兩位司機大哥載著我們上山，帶著輕鬆的心情我們大家都很愉悅，看了很多保育蝴蝶得的成果，簡直比黃蝶翠谷的蝴蝶還多阿！還有走了很高很高的吊橋，最後，老師也找來司機大哥和導覽人員來跟我們和吊橋一起拍照，我很敬佩他們對原住民文化、環境生態保育的熱忱，我想他們一定很愛他們從小到生長的這塊土地吧！我也學習到了他們對自己文化理念的堅持。

邁入第三天，大家好像都適應這裡的生活了！看到居民揮手也能說聲哈囉，今天是我們體適能、測量血壓血糖的日子，很慶幸上午的天氣很好讓我們順利測量大家的體適能，本來我負責的是坐姿體前彎、立定跳遠、握力總共三項，因為比起仰臥起坐、身體組成、登階等等比較不費時，一開始就只有小朋友來量，我們都能應付得過來，後來，運動比賽結束之後，人潮突然直線上升，我們手腳都亂掉了，我一個人無法應付三個器材，還要包含量和對照標準值，後來我們就臨場換了一個方式，表單讓民眾們自己拿，一人測量一項器材，如果人手不夠再過去幫忙，這樣才得以讓我們的流程順暢，於是我一整個上午幾乎都在測量坐姿體前彎，民眾也會跟我們開玩笑、很有趣，跟我們的互動良好，很多老年人無法測量的器材，也會讓他們量血壓血糖然後蓋個章去拿獎品。

到了中午，人潮慢慢減退，不過登階那個項目因為要花滿久的時間，所以一直閒不下來，測量的同學辛苦了，都沒空去覓食，等到活動真正結束才吃飯，到了下午依然有很多民眾讓我們測量體適能，不過，就在烏雲密布之際，就下起了大雷雨，我跟幾個同學們就順勢脫掉布鞋撐傘跑回農會住處，途中還有超級巨響的雷聲，我們還一起大尖叫把狗嚇跑了，現在想起來真的都覺得很好笑，我們眾多的器材很感謝有貴人相助，幫我們用車子載回來，真的很感激，在這邊，大家都好熱心，願意在別人有困難的時候提供自己的資源幫助他人，雖然我們是在服務學習，但是同時，無形當中，我們也接受了很多人的幫助阿！與其說是服務學習

不如說這裡的人都是義務幫忙，發自內心真誠的為人著想，為大眾服務，貢獻一己之力，這種精神真的很令我敬佩。

今天晚上依然有檢討會，大家也一樣是圍成一大圈，說出每個人自己的想法，每個人都遇到很有趣的事呢！像是雅裕學姊很有趣，一開始想測量登階是因為可以量到運動員帥哥的脈搏，讓我印象很深刻，也覺得很有趣。還有，大家都可以在忙不過來無法抽身時，主動去支援他人，我們真的是一個團隊呢，在這樣一個團隊我更能獲得更多的衝勁去做好事情，也是因為有了大家，我也有了向前的動力，在此時此刻我也真正體會到了服務學習並不是單純只有服務而已，也包含我們團隊合作的能力阿！另外，我也深切體會到了每個人除了盡職還會幫助別人。

此外，體適能和血壓血糖測量的資料，雖然功用不大，卻可以大概了解鄉民們的健康狀況，血壓血糖有異常值也可以告知他們的衛生所，小小的測量舉動，說不定會長久影響他們的健康呢，很多事情不應該只看到他們的表面，其實每件事說不定是小小的舉動都會有很大的影響，之前我總是認為有些事情我們立刻做完後可能會覺得沒有什麼重要的意義，而且對當地被我們服務的居民而言不太算是服務、也不能幫什麼忙，其實後來檢討大家心得時，我就學習到了用不同的角度而是更多元化來感受各個方面，也用很多想法看待或是思考我們服務學習的服務，肯定自己的付出，相信自己是這個團隊中重要的一份子，就能發現更多事情真正蘊含的意義，並不是單純想像中的這麼少，而是更多。

出隊之前，我只是單純的認為我們是去服務大眾的，同時也是增加自己的服務學習經驗，但是我們做的這些事情，不僅可以了解他們的健康狀況，也可以讓他們知道他們的健康狀況如何，說不定因為這項活動就可以讓他們改變自己的飲食習慣以及運動健康的狀況。

很快的第四天到來，每位同學老師都化做機動志工，我覺得這天是最輕鬆的一天，我們是負責簡單的清潔工作，比起前一天的體適能，是很簡單輕鬆的工作。後來夾完大垃圾之後，依然很悠閒就坐下來看很精彩的籃球比賽，好像是多納隊對茂林隊吧，真的覺得他們運動方面好厲害，讓我回想起，因為以前念高中時，隔壁班就是體育班，大部分都是原住民的同學兼運動員，常常看他們一大早起床就很辛苦的開始訓練體操、跑大操場等等的，然後也很有班級團隊精神吧！就像這裡的人們大家和樂融融的就像一個大家庭一樣，不管是體育競賽還是各項活動，大家都有一種和諧的默契，也是言語無法表達的出來的一種向心力。雖然有時候上課真的很吵、很讓人抓狂，整個秩序失去控制，我們老師還會到他們班上去罵人，叫他們控制音量，但是我們都做不到的就是他們的團結和對運動的熱忱。

很多同學都認為今天很無聊，沒有做到什麼事情，但是我覺得我們還是有學習到一些事情，像是我們清潔組的，如果運動會場沒有人清潔，加上下雨外面還有攤販賣吃的，沒有人打掃環境，環境一定會變得很髒亂，現場也因為有我們的幫忙，垃圾可以分類乾淨，大垃圾桶的垃圾也才不會大爆滿掉到外面，我們的確有發揮機動志工的功能。另外，一些人負責比賽的記分員。學姐他們醫護組，在比賽期間只要運動員受傷也會有支援幫忙，所以我覺得，雖然運動會這天，我們認為都沒做到什麼大事情，但是現場的確是需要我們這些穿粉紅色衣服的機動志工，我們也很重要。

身負重責大任的最後兩天健康營到來了，這天，我們提早到操場跳了運動操，小朋友們比我們預期的還早來，萬山國小的小朋友們都來了，小朋友們比我們想像的活潑很多，我也開始記名字。在主持人的帶領之下活動就開始了，我帶領的小隊由於大多是高年級學生所以一開始還滿聽話，但是後來有頑皮的學生很不聽話，一直有吵架、打架情形出現，尤其是高年級的一直會取笑年紀小的女生，讓她很不開心，也讓我挫折，不知道要用甚麼方法才能讓他們和平相處。

到了中午午休，秩序一直安靜不下來，簡直要把屋頂給掀開了，我就喝止他們，說了嚴重的話，高年級同學就會要求他們都安靜下來，這才安靜下來，我就下樓去忙一下事情，請力萍和景雯來幫我看一下，沒想到，我一回來就看到有我們小隊員在哭，是因為一直被欺負的小女生拿椅子砸她，其實她不能哭太久因為有氣喘，在力萍的勸導之下，才和平落幕。很感謝力萍阿，幫我處理這件事情，跟她們說暴力是不能解決事情的。

在人仰馬翻之際，小朋友的上課時間又到了，我發現他們很踴躍有獎徵答，而且台上講解的時候都有認真抄筆記，雖然有些少部分孩子不聽勸告很頑皮的亂跑，但我認為大部分的孩子都有把內容默默的記在腦中，希望我們教給他們的內容不論是性別教育、性教育、營養知識、等等的有關健康方面的衛教都能對他們有很大的幫助也很實用。

同學經過一天轟炸之後也都快變死灰了，我們大家一起滔滔不絕討論哪家(隊)的小孩做些甚麼事，真的很佩服一些同學，像是景雯自己有一套安撫小孩的方法，這麼的有耐心、不厭其煩做同一件事，很讓我佩服，這樣聽一聽覺得很有道理也覺得很有收穫，但是我想我自己還沒能做到這麼高境界的容忍範圍，我更需要很多磨練吧！因為每位小朋友的個性都不同，有一些乖巧，有一些活蹦亂跳的，有一些不聽勸導而頑皮，讓我們小隊輔有點招架不住，但是我覺得是我還做不夠好，我用我自己的方式無法管理好或是安撫好這些孩子們，也沒有很高度的包容心和同理心，其實小孩子在那邊聽久了課可能也會不耐煩，我們應該可以再用更多一點的團康活動讓他們多一點活潑的互動。

晚上要謝謝辣妹請我們吃這麼好吃的大餐，老師也請我們喝了飲料，彷彿讓我們又精神飽滿了，有了更多的活力去迎接新的一天。最後一天，小朋友們都變得較有秩序了，看了前一天的問卷，還有人寫說希望能多上點課，就感到很欣慰，我們那小隊的小朋友們大家都和好了，讓我很開心，沒像前一天那樣的互鬥、吵架，很開心的結束了這最後一天。

這些成果都是在營前訓練大家辛苦做出來的，大家一起投入了時間練舞、排演衛教方式、排戲還有大家一起竭盡腦汁想出來的，更加上有很多位的老師幫忙，更重要的是一路相伴我們的雅瑛老師，這途中也有得到很多貴人相助，真的太感謝所有大家餐語這份服務學習活動的人了，我在這次寶貴的經驗中真的學到很多方面的東西，不管是演戲或是當隊輔帶小孩子們都是我第一次的經驗，這其中也有做得不好需要改進的地方，但是我想經由這次學習我又往前跨一大步了，有了這次經驗，我也會檢討自己，往下一次的機會出發，做好每一次的角色不管是學校活動、社團、或是打工經驗，讓自己不斷成長吧。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 曹景雯

這個學期下來，我們幾乎都在忙著把這個服務從無中生有，以前雖然大家都有過去當志工的經驗，但是往往都只是去參加一個別人擬好的活動，而這次從一開始的服務地點、服務對象、還有一大堆的服務內容，都是有大家一次又一次的討論修改才誕生的，這對我們大家來說都是一次非常特別的經驗，對於這次的活動大家也都是抱著滿腔的熱血，蓄勢待發的想去完成它。活動前的行前訓練我因為例行家族旅遊的關係我沒有去參加，後來回來後，知道大家是多麼的累，感到非常的內疚，但我也是只能趕快去把該補起來的舞蹈、衛教、大家討論出來的相關活動內容都補起來，希望到時候不要跟大家落差太大。

第一天大家一起把一大堆的道具、器材、禮物、食物…一起搬上車，一個小時後我們就抵達了茂林，也正式開始了我們的服務學習之旅，當天，預演了一下戒、節酒衛教的戲劇，大家都很緊張，但是到了教會才發現，原來他們那天剛好是部落盃的初賽，所以大部分的青少年都去比賽或加油了，來的人數比我們預期的少了一點，不過也正因如此，緩和了我們的緊張，讓我們的第一場衛教能夠順利的落幕，結束後江會長還請我們吃一大盤好吃的芒果，大家都吃的津津有味，讓我們體會到他們的熱情，而且在走路到教會的路上，大家對於我們的到來都相當熱情的問候，對陌生人一點都沒有戒心，連小孩子也是，晚上在外面到處跑來跑去，還跟著陌生人到處跑這是在高雄市沒有看過的情景，到了茂林，明明才差了一個小時的路程，人與人之間的相處卻是這麼的不一樣，他們好單純、好自然，跟他們相處一切都是那麼的自然、簡單。

第二天，早上的主日學，校長說上個禮拜才兩個小朋友，所以我們看到超過兩個小朋友就很慶幸了，我們昨晚還特地折了一大堆的氣球要送給他們，一看到氣球大家就瘋狂了，還好我們折很多，可是氣球的行情好像比我們衛教好，害我都要跟氣球吃醋了，氣球只要準備一下下，可是衛教我們要準備很久啊！

到了成人禮拜，原來這才是重頭戲，人數比我們前兩場多出了很多很多倍，不過也看的出來牧師很重視我們這次的衛教，還特地把我們活動加入了禮拜的程序當中，這樣可以讓更多的人聽到我們的衛教，了解酗酒的壞處，雖然說他們有些人在我們衛教的時候在打瞌睡，不過我想只有一部分的人聽進去，那就不枉費我們來了，雖然說服務是要提供人家需要的服務，但是學會如何去發現別人需要什麼，也是我們需要去練習的，在之前我自己本來就有在麥當勞打工，或許身在服務業，有更多的機會去學習如何去提供一個 100%顧客滿意的服務，但是服務的對象不同，他們的需求就會不同，平地人，原住民他們的需要也就不一樣，這次來茂林，讓我體會到原來就算是在我們附近的世界，也會有這麼不同的人文風情。

第三天，這天是部落健康盃的園遊會加運動會同時進行，原本以為會沒有什麼人的體適能，卻在我們服務完第一批小朋友後，一切都風雲變色，老年人、年輕人、中年人都如雨後春筍般一個一個的冒出來，我原本是負責記錄但是這麼多人就只好讓他們帶著自己的表格依

序跑關，我一開始是幫忙力萍，因為她要設定機器需要比較多的時間，所以就先幫她量好大家的身高，量完身高後，又發現後面那幾關深陷水深火熱之中，所以就又趕快跑去那邊幫忙，因為並不是排到每關都有人，所以大家都手忙腳亂的，直到君君、傻傻回來，才稍稍把那些人潮消化掉，但是那時也已經一點多了，趕快輪流去吃飯，等大家都忙的差不多了，天空就開始下起了滂沱大雨，所以我們的體適能也在大雨中默默的結束了，回去時還好有孫護理師這個大貴人幫我們把體適能的器材，跟今天好不容易收集來的體適能資料載回去，要不然我們可就不知道要等到哪時候才能回農會了。

晚上又去參加他們的晚會，原本心裡想的美好自助餐變成了便當，害我心裡有一點失望，不過到了那邊看著他們的主持人用他們的方式去把歡樂帶給大家，就覺得便當只不過是配角了，原住民的晚會果然跟我們的晚會不一樣，雖然台下的觀眾都很熱情，但是臨時被叫上去的觀眾也很放的開，不管是大人小孩，都能夠一起同樂，不像平地的晚會大部分都是年輕人而已。晚會結束大家都累癱了，所以檢討會也很人性化的公休一天。

第四天，其實分派給我們工作很少，有很多人手，卻做很少的工作，一整天下來原本的感覺是很無聊，但是又想到老師說的[好的服務是給人他所需要的，而不是我想給的]，其實在麥當勞會這麼覺得，在寫之前的講座心得也會這麼覺得，但是實際上真的遇到了，我所想給他的服務，跟他所需要的服務不一樣時，卻還是出現了這樣的心情，我想這才是我們所需要學習的吧！雖然講座也聽過了，老師也說過了，但是真正遇到了才知道是怎麼一回事，我想這是一次機會教育，讓我們去學會如何去完成一個好的服務。

第五天，開始了我們的學童健康生活學習營，一開始萬山的小朋友提早到了，大家都好興奮，一直在找自己的小隊員然後跟他搏感情，但是早上活動進行到一半的時候就發現，有一個小朋友一直到處在破壞東西和打人，原本以為他只是一個想要引起大家的注意的小朋友，所以並沒有多去跟他說什麼，後來中午午休，看到了原住民小孩不為人知的一面，原來他們的國小女生會拿椅子互砸，而且他們身上就像裝了金頂電池一樣，渾身是勁，電力充足，沒有累的時候，跑來跑去，爬來爬去，每個小孩都一直蹦蹦跳跳到午休時間結束，下午我發現大家都露出了死灰的神情，每一個都沒有早上的熱情了，尤其是佩樺，他那組每個小孩幾乎都是不願意好好配合的問題學生，而且還有那個中午砸破玻璃的小孩，所以我就去陪他，原本只是想陪佩樺，讓她死灰復燃，但是後來就跟那個小朋友聊起來了，發現他其實對很多東西都很好奇，雖然說記憶力比同年齡的小朋友差，可是對不同的聲音卻特別的有興趣，那天下午我們就莫名奇妙的聊了很久，一直到我上去做性別教育的衛教。

後來開檢討會的時候才發現，原來大家都對他很頭大，但是我又覺得其實沒有大家說的那麼的困難，我真的沒有做什麼特別的事，只是陪他聊了重複性很高的話題半個下午而已，我想大家只是沒發現他特別的溝通方式而已，並不是像他們以為的他很難溝通，那天辣妹老師還請我們吃了一頓超級豐盛的晚餐，滿足了已經吃了很多天便當的肚子，感動到都要痛哭流涕了。

第六天，因為我沒有當隊輔所以就幫忙帶那個比較特別的小朋友，陪了他一整個早上，

其實並不覺得他特別難帶，反而是有些小朋友會故意來搶他的東西，或是故意欺負他，他的情緒又比較容易失控，所以每次都很容易跟其他人起衝突，但是可愛的是他們總會有些小朋友會跳出來陪他，或是站出來指責其他人，這讓我覺得其實他們的本性還是很善良的，那天下午民視的團隊來教他們唱歌，才發現原來他們會唱歌真的是天生的，不像我們音痴一大堆，那天下午結束前還有跳舞跟姓名賓果，我超感動那個特別的小朋友已經有融入大家一點了，而且有跟著玩姓名賓果跟上大家的腳步，對我來說成就感真的很大，雖然只有兩天，但是看著他上去跟著大家一起跳 OPEN 將，然後下台以一種很驕傲的眼神告訴我他做到了，就很感動，尤其是他爭取表現機會，然後看著我的那種眼神，我想我一輩子都不會忘記。

那天結束我們的服務學習之旅也告一個段落，我想大家心得一定也很多，我們這次體會到很多種不同的服務，也許是因為茂林鄉的大人小孩跟我們平地的人很不一樣，所以出乎我們意料之外的事件也很多，但是我們也努力的從這個服務當中去吸取我們的經驗，不管結果怎樣，重點是我們服務的開心，他們也開心，我們有收穫，他們也有收穫，我們並不比他們厲害到哪裡去，只是我們厲害的東西不一樣而已。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 謝念倚

這個學期，在老師的用心指導幫助、學姊的熱心參與及同學的共同努力下，我們終於能在今年暑假順利地完成這個艱鉅的任務。回想學期中的每次小組討論，讓我深深體會到團結力量大的真諦。萬事起頭難，尋找服務對象的歷程讓我們覺得彷彿尚未起步，就遭到滑鐵盧的痛楚。對資源尋找的無知、佐以天災的阻撓，一波三折後，企劃書終於從無到有。而後是服務內容的準備與籌劃，這又是另一項挑戰。我們必須溫故，也必須知新；既是學生，也要扮演知識的傳達者。從了解當地的主要疾病、較為缺乏的醫療資訊，到行程的排定、經費的爭取等，師生齊心同力，在空白的藍圖上一筆筆將此次的服務學習繪出。終於，一切的未知數逐漸化為有形。經過無數次的時間商訂，我們決定在暑假七月初時進行為期一週的行前訓練、而後休息一週，然後服務學習正式開始。

在行前訓練的過程中，感謝老師、學姊及運醫系學長的教學，讓我們學習所需的知識技能。特別感謝熊熊、聖凱及家溶，雖然他們並不是這次服務的同行人員，但仍不吝給予幫助及陪伴；訓練期間我男朋友恰巧休假，前來與大家一同上課、參與部分準備工作，也要謝謝他。準備期間，我們必須針對不同年齡層的服務對象，作衛教內容的設計與準備：編寫劇本、製作道具、海報印製、衛教表達方式、問題討論等，都在每一份子的用心付出下誕生。

訓練期間並不是只充斥著嚴肅的氛圍，而是在輕鬆愉快的分工下度過。除了衛教內容的準備，還有隊輔們及小隊員的名牌製作、健康操及帶動唱的練習等，都充滿著歡笑。名牌的製作堪稱是訓練中的盛事之一：從分組、決定隊名到畫稿、剪貼、著色，每隊的隊輔們都很用心地以手作方式，做出一張張獨一無二的名牌。感謝力萍及佩璇、群芝等人幫忙採買文具及紙張，讓我們順利地製作衛教海報及道具。健康操的選取及舞步的學習也是大家花費很多時間精力的部份，謝謝佩樺為我們選曲、舞步分析。我的作息時間跟其他人比起來，實在奇怪得緊。每晚大家用完晚餐後總會繼續加班準備，約十點左右練習健康操及帶動唱，大家精力旺盛的時間不巧地是我的入睡時間。同學知道我的習慣，很貼心地讓我先行休息，當下真是感動萬分哪！最後兩天，眼見七天的訓練將屆期，但該準備的卻還有部分尚未完備。訓練結束後因我另有行程，便先行離開。後來得知同學們又多加工了一天，才把東西準備齊全；後來體適能器材及醫療器材的借用也是琬婷、景雯及佩樺等同學撥空協助才完成，真是辛苦他們了！

行前訓練結束至出發服務之前的一週，是讓大家放鬆享受假期的時間。但副作用在我們出發到達服務地點後立刻顯現：短劇內容及台詞早拋到九霄雲外，衛教內容及行程在記憶中也岌岌可危。當晚就有青少年團契的衛教活動，老師看了我們預演的狀況，其表情鐵青可媲美順風耳。當然內心焦急的不只有老師，所有同學都為接下來三小時後的表現感到憂心。我們服務的期間適逢茂林的鄉運會，17號當晚因為多數青少年都在加緊練球練舞，因此前來教會的人數與我們所預期的相去甚大。雖然江會長頻頻為人數的不足表示歉意，但戒酒衛教及短劇的演出進行得還算順利，參加民眾反應也很不錯。結束後，我們還被招待了一大盤香甜好吃的芒果，大家都吃的津津有味，好滿足呀！

稍早從農會到教會的路上，我們就感受到此地原住民的熱情與親切。他們主動開口打招呼，詢問我們從何而來，我們也開心地回應。這是個好地方，居民互相認識、幫助；對外來訪客都以友善的笑容及寒暄表示歡迎，戒心也不如平地人那麼重。在平地、市區內，晚間是不會有父母讓小孩子出來閒晃的；但在這裡，似乎是個夜不閉戶的大同世界。月光下，小孩在路上嬉戲、玩笑，大人們也聚在門前路邊閒話家常。我第一天來就愛上了這個地方的人情味與熱情，與他們相處、談話時，不用在內心啟動防禦系統；一切都是那麼自然，沒有拐彎抹角，只有坦率、質樸。

第二天，7月18日。我們主要是在早上兒童主日學，及中午成人禮拜上做戒酒的衛教宣導。在此地，居民的共同語言是宗教。因此我們希望藉著宗教力量及聖經的教誨，將戒、節酒的觀念傳達給這裡的居民。希望他們都能夠有健康的身體與生活，切莫受酒精控制，而造成不可挽回的錯誤。感謝牧師對於我們的服務給予支持與贊同，加強戒酒觀念的宣導。早上兒童主日學結束後，同學們將前一晚準備的氣球當作小禮物送給參加的小朋友。還有老伯伯看到了，前來詢問索取，說是要給孫子。然後挑了兩個氣球，帶著滿足的笑容跟我們道謝後離去，我們感受到他的喜悅，心裡也覺得開心。

後來雖然成人禮拜時，我們在短劇表演的時候出了些小狀況，但至少稍後進行衛教及有獎徵答的部份還算順利。在成人禮拜的過程中，我們看到信仰連結人與人的力量。每個人對身旁的人，不論陌生還是熟悉，似乎都是一見如故。一聲聲的「平安」和一次次的握手擁抱，都在讓我們學習放開心胸去關懷別人；一遍遍的禱告及吟誦聖歌，都在讓我們學習對一切事物心存感激。他們互稱兄弟，在他們的信仰裡，大家都是一家人。我想，除了原住民的天性熱情開朗外，他們和平得令人不可思議的原因，也許就是主吧。

第三天，7月19日。這天是忙碌但很有成就感的一天。我們在園遊會的活動中設有攤位，負責的主要是體適能、及血壓血糖測量等的服務項目。早上的人不多，但接近中午時，因選手們的賽事告一段落，人潮便忽然多了起來。第一批湧來的是國中、小的學童，絕大部分都十分健康、活潑有力。接下來是中老年居民、及青壯年選手，雖然因為人數突增而造成些許不便及小混亂，但幸好大致上沒有非常大的問題產生。

隨著時間潛移，體適能的擺設地點便躲著太陽跑。我負責的仰臥起坐可是生意興隆，一直到過了正午，才抽個空與負責坐姿體前彎的同學將地點做調整。登階的部份因為需時較長，總是大排長龍。而立定跳遠則是目睹奇蹟的絕佳地點，200公分以上的紀錄真是屢見不爽。每個人都賣力於工作崗位上，用餐時間就在一片忙碌中過去了。幸好後來在另一處幫忙子宮頸抹片的同學回來支援，負責體適能的同學們輪流替換著吃飯，才解決了迫切已久的民生問題。負責測量血壓血糖的學姊及同學們，也忙到焦頭爛額。好不容易偷個空用完餐，馬上又回到棚子裡替民眾服務。

下午的一場大雨，澆熄了暑氣，也淋走了蜂擁的民眾。正當我們一行人煩惱如何在雨中把器材運回去時，貴人出現了！當地的孫護理師，我們稱她為學姊，熱心地開車幫我們把器材送回農會，而人員就以步行方式回到住所。好久沒有光著腳丫在柏油路上行走了，踏著順

流而下的雨水，路旁的小黑狗似乎也感同身受這大雨的滂沱，忽地一聲巨大的雷響後它馬上拔腿狂奔而去。

當晚，我們受邀參加選手之夜。晚會上有精采絕倫的歌唱演出，及來自各團體熱情奔放的舞蹈PK、表演等，原住民朋友們的熱情與驚人的音樂舞蹈天分毫無保留地綻放出來，讓人眼睛一亮，為之讚嘆。想到白天在攤位前一個個排隊等待測驗的民眾，今天內心有了大豐收。或許他們可能是為了換取獎品前來，但看到他們認真的表情，無形中表達了對我們所提供服務的信任及肯定。原來我們雖身為小小的護生，也能為別人做些什麼。

第四天，7月20日，鄉運各組的籃球冠亞軍爭奪戰。今天的服務內容其實並不多，算是整個行程中最輕鬆的一天。我們所做的就是在子宮頸抹片的攤位協助工作進行、在球場旁跟著工作人員定時清理資源回收，以及在活動結束後協助場地清潔。一整天下來，我相信在場的所有人都可以感受到工作人員的辛苦。他們手中的垃圾袋及掃具，幾乎沒有放下的時候。球場上戰況激烈，球場旁的加油聲此起彼落。但有人的地方，就有垃圾與髒亂。今天場地之所以能隨時保持清潔，全賴這些默默付出的人，謝謝他們。也謝謝老師的暑中送冰，每位組員都感到很窩心很快樂呢。

另外，老師在球賽進行時，將昨日作血壓血糖測驗的資料做整理與比對。晚上檢討時，老師跟我們說：「或許同學們覺得我們做測驗所得的這些資料功用不大，但其實這些資料能幫助當地的衛生所更了解此地居民的健康狀況。」有些事情我們當下做完後可能覺得毫無意義，認為對其他人而言似乎算不上是服務、也不算有貢獻；但是老師要我們仔細看待每件事情的正面向，或用不同角度來觀察平常忽略的方面。相信自己是重要的，客觀地思考，適度肯定自己的付出，今天又學到了一課。

第五天，7月21日，原鄉學童健康生活學習營的第一天。這兩天主要是帶小學三到五年級的小朋友做活動，包括茂林和萬山等國小的學童。早上因為報到的時間稍有延誤，因此口腔衛教及營養衛教的時間也受到影響。在跳完帶動唱「心電心」之後，緊接著實施衛教。衛教時間和我們原本預設及排練的長度有所出入，以致午餐及休息時間大為縮短。而小朋友們精力旺盛，中午絕大部分都不肯好好休息，小隊輔也只好睜大眼睛盯著他們，幾乎沒有休息到。

然而百密一疏，有一位生性較為過動的小朋友頻頻攻擊他人，造成許多困擾，甚至有學員因此受傷。我在他稍微冷靜的時候輕輕問他：「在家裡，爸爸媽媽會不會打人？你有沒有想過被你打的人會很痛？」當然我能做的只是曇花一現，今天多虧有景雯陪在他旁邊帶著他，減少了一些不必要的麻煩。下午，戒酒及性教育的衛教進行得很順利，結束後就是大小朋友都期待的大地遊戲。活動結束後，小隊輔們計分並斟酌給予積分數。

現實狀況當然不像字面寫的如此順利，今天早上報到時，同學們都滿腔熱血地迎接這些小朋友。但經過一整天的摧殘，大部份的組員們可說是熱誠燃燒殆盡，死灰一片，包括我在內。大家有志一同地在私底下暗暗咒罵那些不聽話的小孩，從講母語誤導、說話無禮，到四

處亂跑搞失蹤或躲貓貓；從行為怪戾惱人，到如脫韁野馬般亂竄。

一開始小隊輔們都很有耐心地規勸小朋友，但最後耐心用盡時，我們已經困頓到不想再花費心血。回到住所的每位小隊輔，都唉聲連連，感嘆著這種煉獄般生活還有一天。不知不覺，晚餐時刻到了，大家早已飢腸轆轆。感謝辣妹學姐和雅瑛老師，今晚餐桌上的食物盤盤新鮮、樣樣美味。有桶仔雞、烤肋排、鮮蔬、墨魚香腸等主菜，沒半晌馬上全部清空。末了還有熱騰騰、香甜的烤地瓜和奶油玉米，香味四溢、齒頰留香。大家吃飽了便靈機一動玩起小遊戲來，笑聲不斷，最後老師還請了冰冰涼涼的飲料。今天最大的慰藉，大概就是晚餐了。值得一提的是今天給小朋友的問卷調查，有小朋友回饋：「希望老師可以兇一點。」大家一聽不住會心一笑。景雯分享今天陪著那位較過動的小朋友的心得，以及在速食店打工的經驗。她的耐心讓大家都很有佩服，而景雯本人卻認為這不是一件難事。有時候，看似非常艱鉅的任務其實只是簡單事物的累積，可能是一句話、一個微笑，也可能只是靜靜傾聽。我們都知道景雯所做的絕非她自謙的那麼簡單，換作是我，我能做到嗎？

最後一天，7月22日。早上，帶著疲憊的心，拖著沉重的步伐，慢慢步行至國小。正當老師帶著大家做完內心的禱告，心血來潮之下玩起了傳波浪時，尚未八點，就有一個小朋友來報到了。我們問他為什麼這麼早就來了，因為我想來，他說。霎那間內心充滿著喜悅與欣慰，這五個字究竟有著多大的力量？後來小朋友們陸陸續續來報到，有舊成員、有新面孔，魚貫出現。

早上的第一個節目是跳 open 將的健康操，看來小朋友們都很喜歡這首曲子，跳得很開心。休息片刻之後，同時進行的是 CPR 的教學及實際操作，以及校園安全活動，而這部分花的時間也比我們預估的多了一點。早上我照小朋友給的意見，稍稍兇了一點。令我訝異的是，進行校園安全活動時，我帶的小隊員裡，第一天秩序及行為讓人頭痛的小朋友，竟然緊抓著我的手，熱切地跟我說她發現的危險之處；而其他隊員也很認真的思索尋找可能的地方。登時心裡納悶著，有兇有差喔？對於小朋友提供的地點，有些我認為應該不算，便略過不寫。後來計分時竟然出現了不少我刻意漏掉的地方，小朋友還有點失望的說她剛剛有講啊，為什麼我沒寫？當下我真是體會到「勿因人廢言」這句話，倒不是因為分數少了點，只覺得自己忽然不如小孩們了。緊接的 DIY 做相框因時間不足，所以彈性給小朋友選擇畫圖或做其他東西。午餐及午休時的秩序稍微比昨天好一點，但太好動的小朋友仍然不受管束。景雯耐心地陪伴他，努力把問題降到最低。

下午的行程跟預定的活動完全不一樣，由於民視的工作人員要借用一小時練習為八八風災所做的歌曲，午休結束後的第一項活動就是讓小朋友們練唱。當所有小朋友都下樓後，我一個人整理廚餘，隊員中年級最長的小朋友居然跑回來跟我說：「老師，你好辛苦喔，我來幫你拿。」我愣了一下，內心覺得又驚又喜，國家的未來有希望了！這真是我這兩天聽到最感人肺腑、賺人熱淚、最美的聲音。練唱時有些小隊輔們趁此空檔稍作休息，也有些小隊輔跟著練唱。這一小時真是這兩天內秩序最好的時光，就連好動的小朋友也想加入唱歌的行列。

結束後，進行的是小遊戲「姓名賓果」以及 open 將健康操比賽。小朋友們都玩得很開心，

唱唱跳跳、幫別隊加油的、助陣的，還有人想再玩一次姓名賓果。景雯帶的那位好動的小朋友，在同儕們的鼓勵下，也很開心地加入遊戲及唱跳活動。儘管只有兩天，我們仍能見到他的改變，大家都為他感到歡喜。我心裡不禁為他祈禱：希望他的改變不是曇花一現，哪怕只有一點點，我也覺得值得為他喝采。時間到了，最後進行的就是計分及頒獎典禮，小朋友們發表感想時紛紛表達感謝。離開前有好多小朋友都跟隊輔們索取名牌留作紀念，我覺得很開心，感覺自己在他們心中有著那麼一點份量，努力有了回報。

透過這次的服務，我相信我們每個人都學到了許多。為了這次的服務，我們每位一年級同學搶先上了測血糖、血壓的先修班；學了如何使用體適能器材及測量方法；學到用新的角度看待自己身體的變化；複習了CPR、學習簡易包紮術等等。然而「要讀有字書，卻要識無字理」，透過實地的服務，我們學習在課堂上學不到的道理。即便學到的東西可能因人而異，但這份記憶歷程是我們大家共有的。在這裡，我看到了信仰，體會到了信任，感受到熱情、活力與喜悅，也體驗到一個和都市完全不一樣的生活。我相信每位居民及同學們都有所收穫。

在服務過程中我們也學到，理想與現實總是有差距。出發前我們想著，前來參加體適能測驗的民眾可能不多，想著團契與主日學來參加的人數與預期的效果，也想著帶原住民小朋友並不是一件難事，但實際體驗後，幾乎完全推翻了先前的想法。園遊會來參與的民眾超乎預期的多，我們的表格和血糖試紙都不夠用。第一晚因為多數青少年在加緊練習，來參加團契的朋友們與我們預估的人數有很大的出入，幸好短劇表演以及衛教還是進行的很順利，參與者反應也很好。但隔天在兒童及成人主日學的短劇表演時卻出了不小的狀況，因為演員台詞臨機更動而導致音效控制失誤，因為音箱調整不當導致音效出不來或太大聲，演員忘詞、音量太小等等，都讓我們當場捏了把冷汗。

最後兩天來參加營隊的小朋友們每位都生龍活虎，我們預期他們可以專心聽上課，但卻忽略了他們還是小孩的事實，要維持長達一小時的秩序確實不容易。很多的其實但書，都在我們的意料之外。而如何處理、解決理想與現實的衝突和差距，我們在這趟旅程中也學到了一些。光是營隊第一天報到領名牌的時候，就讓我們小小措手不及了一下；因為有些學童不在預定年級內，也有些學童因為小隊人數的原因必須調隊，這些都導致名牌的重製或更新。

來參加的小朋友中，有的很懂事，有的很調皮；有的很聽話，有的卻非常乖戾。個人特質易造成他人困擾的小朋友，常常影響到其他學童，著實讓組員們心驚膽顫。心如死灰的組員們，多希望第二天可以直接跳到要回家的時間點。沒想到在茂林的最後一天，小朋友們給了我們一份驚喜。情形竟然沒有預期中的糟，難不成小朋友們真的感受到我們的用心了嗎？還是只是因為隊輔們稍稍兇了一點？或者更糟，這是幻覺？不，我希望，也相信這些小朋友中，有人在這兩天的營隊中成長，也學到一些什麼，並把他們所學的傳播出去。

在茂林服務的這段期間，晚上活動結束後回到住所，老師總會帶領大家進行回饋以及檢討。每個人分享所見所聞、從中學習到什麼，也偶爾八卦一下宣洩情緒。在檢討及回饋中，我們能藉由別人的角度，看到同一件事情的不同面向。例如，在帶營隊時，小隊裡年級最長

的一個，常常莫名奇妙失蹤。原本我還惱怒他的行為，但第一天晚上聽其他同學說道，他會把那個最好動、不易控制的小朋友帶離現場。原來我誤會他了。

這次的服務學習能夠圓滿地結束，我想每個人都有功勞。感謝老天的眷顧，讓我們得有雅瑛老師的智慧以指導我們完成這麼多工作；在我們徬徨無措時，感謝老師不吝給予幫助及指引。感謝雅瑛老師、怡親學姊和力萍，為我們爭取經費。還有好多好多要感謝的人，不管是小組的成員們，還是教會的牧師、江會長，或是一路上遇到的貴人們、默默付出的無名英雄們，我們都深懷感激。短短的時光內，能經歷這麼多事情，學習這麼多東西，我覺得我們都是幸福的。或許老師會覺得奇怪，為什麼回饋的時候都會特別講到老師。原因很簡單，當資源或幫助的力量唾手可得的時，容易讓人覺得理所當然，而忘了感恩。這是我們在教會辦活動時，我發現到此地居民們的特點之一。他們做任何事前的禱告，就是在表達對信仰中心以及萬物的感謝。而那些禱告的話語，是發自內心，純潔而美麗的。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 莊佩樺

過一個禮拜的行前訓練以後，我們終於在 7 月 17 日出發到高雄茂林，踏上我們的服務學習之旅。當天早上，大家邊吃早餐邊討論時，才發現很多東西沒有買，我跟力萍緊急跟同學借了機車就衝出去買，還因為找不到吸管，停下來跟路旁的飲料店買，但是他們直接送給我們一包吸管，人真的很好，是我們出發前遇到的貴人！我跟力萍回去的時候已經超過出發時間，真的很不好意思。從這件事情我們也學到了教訓，在出發前幾天就應該先清點物品，確認是否準備齊全，而我們的行前訓練也應該在去營隊之前結束，隔天馬上出發，會更有效率。

我們坐著遊覽車一路晃過去，看著窗外越來越綠的景色，我內心其實既期待又怕受傷害，我以前參加過營隊做志工服務，帶的小朋友也是國小生，他們很難帶，尤其是小男生，頑皮難搞又愛到處亂跑，我還曾經被他們氣哭，但那時候我才高二，還不夠成熟穩定到能控制自己的情緒，希望過了兩年，自己能有所成長，希望這個營隊能帶給我上次不一樣的體驗及成長。想著想著，遊覽車開始往上爬，景色美的讓人眼睛一亮，沿路上我不停的拍照，希望眼前美景不只能印在我腦海，更能讓我永遠留住。沿途我們也經過八八風災重創的災區，令人怵目驚心，就算在重建當中，仍可看出當時慘重的災情，我慶幸我們來的時候天氣良好，也為他們受到的災情感到難過，希望他們重建的過程能夠順利。

中午時，我們終於到達了，大家把東西搬下車安置好後，就開始吃午餐，緊接著下午我們進行晚上的戲劇排演，因為晚上我們要到教會的青少年團契宣導戒酒，這是我們到茂林的第一次衛教和表演，大家也都十分的期待，也很用心的排練及準備，但是大家似乎對台詞有點不熟，可能是因為行前訓完又放了一個禮拜吧！大家還是一樣很努力的排練，練習衛教內容，希望晚上在青少年團契時能夠不出錯，也希望能把我們所知道的衛教內容告訴他們，能促進他們身體的健康。來到這首先感受到村民們的熱情，在到教會的路上，很多人跟我們打招呼，問我們來自哪裡、要到哪裡去，一聲聲熱情的問候使我們更加堅定腳步，更有信心。到了教會以後，出乎我們的意料之外，因為他們的部落裡近日舉辦部落健康盃，那些青少年都去練球了，來的人只有個位數，我不免有些失望，但是我轉個念頭，服務是不分人數的，我們仍要努力付出，至少，不是完全沒有人來，光是這點我們要感恩。整個過程下來，戲劇表演、衛教都十分順利，或許是因為年齡相近或者人數不多的緣故，但我們每個人臉上都是滿足的笑容，大家都對第一天的表現很滿意，也期待著明天會有什麼樣的際遇等著我們。

隔天一早吃了早餐，我們往教會前進，今天行程較緊湊，早上有主日學和成人禮拜，牧師答應兩個時段各給我們一小段時間運用，這讓我們很開心。主日學時，過程比成人禮拜順利，因為小孩子很活潑，有獎徵答也十分踴躍，他們離去時我們還各送他們一個我們精心折的汽球，看他們很開心的笑臉，我們也覺得很高興，還有位老伯來拿氣球，我剛開始覺得奇怪，因為他並沒有告知我們，我後來問同學才知道，他是要送給他孫子的，知道以後我們也笑笑的讓他自己挑選喜歡的氣球，他這麼疼孫子讓我覺得很窩心。

接著是成人禮拜，聽牧師說會有七、八十個人，讓我們很緊張。之後我們開始演戲，演戲過程非常不順，也許是因為太緊張，好幾個同學忘詞僵在那邊，看的我很緊張也很心急，不過大家憑印象臨機應變，總算是演到最後，不過我對於這次的演戲很不滿意，台詞忘的太多了，導致觀眾可能看不懂我們在演什麼，僵住的時間太長，讓氣氛有點尷尬，這是我們應該好好檢討改進的部份。

之後，佩錡跟品竹便開始講解戒酒的部份，看的出來他們兩個都很緊張，但是經過前兩次的練習，他們仍很鎮定的解說，過程也很順暢流利，他們真的很厲害！我們是一個團隊，大家在合作中也越來越有默契，尤其每個人擅長的部份不一樣，個人的長處在這時也顯現出來了。而最後的有獎徵答，因為人太多，當地居民又非常踴躍想搶答，導致有些沒拿到獎品的人多少有些不滿，但我們也很無奈，我們也很想每人都送獎品啊！但是獎品不夠多，本來就會有人沒拿到，我們也沒有辦法，真的對居民感到十分抱歉。

結束後，我們真的很感謝牧師願意給我們兩段時間讓我們運用，因為當地居民大多數都信仰基督教，也很常上教堂，如果要做衛教，這個途徑會接觸到最多人，也較容易聚集民眾，這兩天牧師還有會長大力支持我們，給予我們幫助，如果沒有他們的協助，我想我們在衛教上碰到的困難會更多，我們滿心的感恩，他們都是我們這個旅途的貴人。

下午，我們安排了一趟文化之旅，由兩位很親切的司機載我們到當地的谷，讓一位先生做生態導覽，風景很美，一眼望去，翠綠山林，山嵐環繞，而且好多蝴蝶在樹叢間飛舞，超美！聽說這還不是最多的時候，等蝴蝶遷移的時候會有成千上萬的蝴蝶來到這裡，讓我深深的覺得這裡是名副其實的世外桃源啊！我們還到多納吊橋，好長好高好刺激！佩璇因為有懼高症沒有跟著我們走過吊橋，真的是很棒的體驗！多納吊橋跟我原先想像的吊橋不太一樣，不過景色也是一級棒！吊橋下就是一條溪流，我們來的時後有經過一個臨時搭的橋，離水面只高了一、兩公尺左右，還在河道泥砂中看到八八風災時被沖毀的房子，內心對於災害的威力感到畏懼、也感到難過。這趟文化之旅讓我收穫良多，我看見了茂林的美。

第三天，我們在茂林村舉辦的部落盃園遊會擺攤，我們負責體適能的部份，還要測量血壓、血糖、腰臀圍、身高、體重等等。茂林村衛生所的護理長告訴我們，之前村民來這種攤位的人數不多，往年大概只有三、四十個，所以我們只準備了兩百份表格，但是今年把這個攤位設定成最後一個蓋印章，讓想抽獎的村民一定要到這個攤位才可抽獎，也許是因為這樣，早上還未過十點已經有幾個小孩子來這裡測量，從此之後，我們再也沒有停下來休息過，一直忙到快兩點我們才有時間吃午餐，表格也早就被寫光，之後人也散的差不多了，這時候下起傾盆大雨，閃電劃破天空，雷聲轟隆隆。

我們被困在茂林國中回不去，等到雨勢漸歇，大家雨傘和雨衣都準備好要搬東西回去時，孫學姐要開車載我們回去！噢，貴人又出現了！我們很感謝的把重要儀器搬上車請他載回去，至於我們，有些人脫了鞋襪赤腳走回去，地面的柏油路有點扎腳，雨水順流而下輕輕撫過我們的雙足，但這些不影響我們赤腳走回去的興致，雨不停的下，走到半路還打了一個超

級大響雷，把大家嚇到了，一群人尖叫狂奔回農會。不久車子也抵達農會，真的很感謝孫學姊，沒有她，大家要搬東西又要撐傘，會被淋濕的很狼狽，旅途中的貴人又多了一個！太感謝了！晚上我們參加部落健康盃的晚會，那是我第一次參加這麼有原住民味道的晚會，看到原住民傳統舞蹈，感受到他們的熱情與活力，表演非常精采，讓我也想要跟著他們跳舞了！村民們能歌善舞，連國小的孩子都超會跳舞，看的我們驚訝不已，晚上的晚會讓我們很盡興也很開心，能有這個機會參與真的很難得。

隔天我們當服務機動志工，一邊看比賽一邊幫忙回收，還看到他們的健康操表演，很有特色也很有創意！感覺上我們這天好像沒有幫上什麼，但是一個活動的背後會有很多默默幫忙的人，我想我們就是那些默默幫忙的小小人吧！也許幫的忙不多，但是我們有付出的那份心意，也有實際行動，至少我們不是什麼事情都沒有做。

國小營隊的第一天，我們練習過帶動唱以後，就等著孩子們抵達，我有點緊張，不知道自己帶到的小朋友會是什麼樣的個性。沒想到，不好的預感應驗了，來了一群小惡魔啊！雖然其他組別也有些孩子很難控制，但是都沒有比我這組還誇張，我的小組員有一個是過動兒，老是愛打別組的小朋友，我一方面要抓他回來還要阻止小朋友打架，最後我管不了，景雯就來幫我安撫他，有兩個則是超級不配合，什麼活動都不想參與，一個喜歡到處跑來跑去，還偷跑出去買冰棒。佩璇和我都十分無奈，其他人說，他們看著我的滿腔熱血漸漸的被澆熄成死灰了，

我這組的小朋友真的叫不動，他們似乎也不是很想參與，到處亂跑，沒辦法乖乖的坐在位置上，還要一個一個抓回來，最後我妥協了，只要他們不離開這間教室，不離開我的視線，不吵到其他同學，他們要做什麼我都隨便他們，這樣兩方都會比較自在輕鬆，我不知道我的做法對不對，也許有其他的作法，但是我覺得如果繼續兇他們，小朋友可能會更反彈，山不轉路轉，先改變自己的方式，讓小朋友更能接受，我覺得還蠻有效果的，這過程中我發現我越來越會忍耐了，學會控制自己的脾氣，真的要好好感謝我們這小隊的小朋友！

晚上，大家疲憊的回到農會房間，每個人唉聲歎氣，開始一一抱怨自己的小隊員有多難搞，但是他們一致認為我跟佩璇帶到的小朋友最可怕！景雯也分享她今天與過動兒相處還有打工時與小孩子相處的經驗，她覺得並沒有那麼難帶，我真的很佩服她的耐心，她真的對小朋友很有一套。如果是我，我有那個耐心和過動兒相處一個下午嗎？我能夠忍耐嗎？往後在職場上，我也許會碰到更多病人，如果現在我還沒有耐心可以和過動兒相處，那我以後怎麼有耐心和各種不一樣的病人相處呢？我反省我自己。大家不停的交流自己的小隊員有多調皮搗蛋，每個人都希望盡快結束這煉獄般的日子，回到溫暖的家。晚餐我們吃合菜，還有烤雞！噢！好香好好吃！大家都覺得一天的疲憊就這樣消失殆盡了，飯後，老師還讓我們一人選一瓶飲料，冰涼的飲料是我們最大的慰藉，真的很謝謝老師。

國小營隊第二天，也是我們待在茂林的最後一天，大家經過昨日的摧殘，今天似乎更加熟練上手，其他組的秩序跟昨天比似乎都更好，我們這組還是一樣，佩璇和我無奈的搖搖頭，

隨他們去了。無論如何，我們已經盡我們自己最大的力量想讓孩子們樂在其中，雖然中途有人會說想要先回家，但經過我們的挽留，他們還是願意留下到最後，謝謝那些小朋友願意留下。其實還是有很多小朋友很可愛很貼心的，看到他們貼心的行為，都讓我們心裡很溫暖。

茂林的六天行程就這樣劃下了句點，回家旅途中，內心突然湧現一股不捨，我回想著六天的點點滴滴，內心感謝著一路上遇到的貴人們，也感謝小朋友，更要感謝一路互相扶持的隊員們！佩璇組長最辛苦，什麼事情全都包辦，但是她從不抱怨，一直默默的做事，我們都知道她付出了很多，這個團隊絕對不能沒有她！力萍是佩璇的得力小助手，兩個人一起完成了好多工作，在這五天夜裡，他們總是最後睡覺的人，辛苦他們了，還有念倚，除了美工超強，她的辦事效率也是我們之中最好的，很讓人信賴，會覺得如果把事情交給她絕對沒問題。當然還有群芝、如君、冠紋、佩錡、琬婷、景雯、品竹、宜敏學姊、雅裕學姊、琳宜學姐、怡親學姊，大家都付出了很多努力在其中，我們是一個團隊，少了任何一個人絕對不行！

最後當然也要謝謝老師，從開始寫企劃書到行前訓到整個營隊結束，老師在一旁指導，幫了我們很多的忙，關心我們的吃用是否齊全，也因為服務學習，讓我們有了更多體驗，不僅只是服務茂林的村民，我們也學習與人互動，學習忍耐，學習團隊合作，讓我們在這一路上不斷的學習及進步，也有了別人都無法擁有的美好回憶，真的很感謝大家，謝謝你們！辛苦了，夥伴們！

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 楊宜敏

這次的服務學習，讓我有更多不同新的體驗。去了解基督教的儀式，看到了原住民的熱情，以及小朋友的活力，還有在這背後，許許多多值得我們學習的部分，讓我經歷了全新不同以往的服務學習。

讓我印象深刻的，應該是最後兩天的國小營隊。這兩天，和小朋友在一起整整十六個小時。帶給他們我們想要教給他們的知識。其實在我內心而言，我們對他們的意義，是什麼呢？聽到也有其他學校來過這裡辦過營隊，可以感受到的，他們受到來自各方的愛其實很多，大家都很關注他們。而我們對他而言，是不是也像之前來過的學校一樣呢？我希望不是如此。雖然不知道我們帶給他們的知識，他們是否還記在心裡，也不知道我們傳授給他們的技巧，他們是否會應用在生活中，但我期待的，我們可以在他們心中留下一點點的足跡，讓他們以後在上課時，或是在平常的時候，看到這些東西，會想起來：「阿~這個曾經有一群大姐姐教過我們。」這樣我心滿意足了。

「老師!老師!」，是我在回來之後，還一直停留在我耳朵附近的聲音。很開心他們尊稱我們為「老師」，但內心也害怕自己是否有這個能力承擔起這個稱號。如果他們稱呼我為「大姐姐」，我會覺得跟他們的距離會更靠近一點。而「老師」這個稱謂，帶有尊重的意義。我想，是否因為我們教導他們知識，而不像其他只是陪他們玩的大姐姐，所以才稱我們為「老師」。不管如何，很感謝他們對我們的尊敬，讓我對我自己，也更有自信了一點。

在這兩天當中，我終於知道耐心兩字要怎麼去寫，去應用。山上的小朋友和山下的小朋友很不一樣，就像雅瑛老師曾說，這些小孩子身體裡總是有用不完的能量，每天都很活潑，都很興奮。要如何控制他們，也是我們這兩天要去學會的難題。再加上，裡面還有比較特別的學生，更需要我們用耐心去對待他。這裡面我看到不只是我，有些學妹們都放棄了，一頭的热情被澆成了死灰，我甚至還看到了，有人用非常兇的態度對待小朋友，當我看到時，我嚇了一跳，可能耐心已經用完了，所以才用這種態度對待小朋友。這讓我想起了我之前在內政部南區兒童之家服務學習時，那時的我和其他同學遇到了許多的問題，而那時候薰貴老師有請一位心理師來，他說到，小朋友對你態度不好或是故意激怒你，那可能是他在試探你的底線，一旦你真的生氣了，甚至於兇他們，那他們就知道你的底線了，會更進一步的想要去激怒你。而當我目擊到這件事之後，我也不知道如何繼續處理，我只有看著學妹和那位小朋友的反應。那位小朋友還是繼續做著令人討厭的事，而學妹則抱持著不理不睬的狀態。我想，這是我們需要學習的地方，可能我們所經歷的體驗不多，對待小朋友的方式，我們更應該去了解。

其中，我很佩服景雯對待小朋友的耐心，除了對待一些需要特殊小朋友之外，他在上課時，也對小朋友很有耐心。我也曾經和那幾個小朋友相處過，我發現我對他們完全沒輒。很想順著他們思考的邏輯，感受他們的想法。但是卻沒有耐心的去面對他們，通常是因為我還

有攝影的工作要做，沒辦法有足夠的時間跟他們有所接觸，或是有接觸，但是只有僅僅幾分鐘的時間，或是幫忙管理秩序或控制人數。在第二天的中午，我有了短暫的時間與小朋友相處，並且用景雯說的方法去對待他。我發現，景雯的方法是可行的，但那還需要輔助品—「耐心」。如果少了這一樣，那這些方式完全不管用。

在這幾天的服務中，還有另外一項非常重要的技巧，那就是「臨場反應」。這幾天之中，有很多我們沒辦法預料到的情況，像是戲劇中的忘詞，或是人數過多或過少，還有小朋友的無法控制及突然的受傷。在這些狀況之中，大家一定都可以學習到許多臨場反應的技巧，還有，我們的情緒也必須要控制，別因為突發狀況，而把自己的情緒搞壞了，而對別人發出不好的情緒。就像是在國小兩天，即使小朋友很頑皮，除了必要時的嚴肅之外，我們也不應該把我們自己的情緒帶給他們。即使一股的熱情已被澆熄，我們也要盡量對小朋友抱持著良好的態度，而不是擺著一張臉，有些小朋友是會感受到我們這些負面的情緒的，所以我們要好好控制自己的情緒。這以後也可以用在我們的學習中。未來是不可預知的，除了事前的準備及平常經驗的累積之外，學習到臨場反應也是我這次很大的收穫。

在這次的服務中，就像雅瑛老師所說，真的感謝非常多的貴人。但最首先，我要感謝的是雅瑛老師。老師真的幫我們很多，不管大大小小事，都替我們操心，真的很感謝她。還有學妹們每個人也非常的用心，也可以從這次的服務看出，每個人的個性，還有每個人的優點。三人行，必有我師焉，我想大家從這次的學習中，可以學會檢視自己，反省自己，會更懂得從別人身上學習優點，也從別人的過錯中，改掉不好的習慣或缺點。團體活動也是磨練自己與別人合作和相處的最佳方式。經由別人來改變自己，我想會是一個很好的方法。六天的旅程中，要感謝的人實在太多太多，還有讓我覺得很佩服的是他們支持我們的精神。像是江會長跟牧師邀請我們跟他們一起唱詩歌，在青年團契時把大家一起找來練唱詩歌，在教會時特別安排一段時間讓我們參與，並且一直感謝我們的來到。大至部落裡的阿嬤，小至國小的小朋友，每一個人都非常感謝，感謝他們的參與，感謝他們的支持。

服務中，除了攝影的工作，另外一個很重要的工作就是測血糖了。即使在實習中已有經驗，但在實際上場時，還是會緊張，也要面對許許多多不同的狀況，像是人潮的擁擠，兼顧其他填單的工作等等。每一次替別人扎針，我的內心就會緊張一次。因為我很怕還要再來一次，也很怕弄痛人家，或是讓別人

對測血糖這個檢驗留下不好的印象。而且這些人跟醫院裡面的病人不一樣。病人們每天幾乎都要量二次以上，但這些村民們，很多都是第一次，他們有些不了解量血糖的作用是什麼，為什麼要量，讓我十分感到緊張。但是量久了，技巧就比較純熟，雖然有時還是會出一點小狀況，不過至少比較少再來一次的狀況了。這真的是一次難得的經驗，能連續測將近七十人的血糖，讓我終身難忘阿。

還有在第四天的志工工作，一開始的時候，或許是我們不夠主動積極，所以醫護組的學姐們並沒有派給我們特別的工作，我們只是閒坐著，看著球賽。中途也只有讓我們去幫忙拆

帳棚。不過最後的拔河比賽，讓我算選手們的體重，每一個人仔細的確認，替換選手時也要再仔細的算過一次，真的讓我覺得很有成就感。這幾天的活動下來，每一件事情結束，我都覺得我們很厲害。有勇氣踏出第一步，有勇氣有些事，只要肯做，只要肯把握機會，不管做得好或壞，我們都值得去鼓勵。做壞了也沒關係，好好改進，我們還會有機會做好的，只要相信自己能做得好，天下就沒有有一定的難事。

其實我很羨慕學妹們可以在一年級的暑假中，就做了非常有意義的一次服務學習。經由這次的經驗，套用到以後的學習。很希望我一年級時就有這樣的機會，如果我一年級有這樣的機會，我也會很踴躍的參與的。

最後，這次的經驗也讓我反省了不少，看到其他人，我在心裡默默的深省，服務學習不只是服務而已，從裡面獲得什麼，全由我們自己決定。而我所獲得的，是很多很多的努力跟感謝。如果沒有這些努力，我們不會順利的過完這六天。感謝很多人在一路上的支持。當初的我，或許沒有很想要來這個活動，但實際參與之後，我並不後悔，而是很慶幸自己能夠來這六天五夜，讓我認識更多，我所不知道的角落和人群，也讓我認識了，這十一個有著各自不同色彩的女孩們。希望大家記住每一個過程，每一個細節，在以後的道路上，應用這些經驗，讓自己可以更有所成長，可以獲得的更多，讓自己在未來的學習上，能夠更得心應手。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 藍雅裕

當初被問到幫忙學妹的服務學習教學，那時抱著社團的教育推廣的想法，決定幫忙。只是等啊等似乎都等不到下一步的行程，讓人有些迷惘也有些不悅，曾想過是否被放鴿子或是更慘的下場。所幸～能鬆一口氣了。在行前訓時，原本一開始以為7/1-7/8要全程參與，有嚇到想落跑的衝動，但最後還是因為私人因素只去了一天半。為此，真有些對不起學妹們。

短短的一天半，看到了學妹們的用心與才能，一開始還真不知道要怎麼跟這群（謎：看似豺狼虎豹、凶神惡煞～開玩笑的：P）精神緊繃、眉頭深鎖的學妹們打交道，只好用「學姐」的殼將自己包覆住。除了對自己本身要教學的內容提出必要的問題與應對，大部分的時間就是觀察學妹們的動作，看著她選歌跳健康操、劇本審視，心裡只能默默幫學妹們加油，也不敢多說什麼。再度見面的日子～就是出隊的日子了

7/17 (六) 出發～茂林第一天__青少年團契

老師希望我們（學姊們）能九點來幫忙清點物品，趕在九點到了新大樓三樓，一推開門竟看見數名學妹們早已窩在一起等待著老師的來臨，不禁驚訝了一下。跟學妹們小聊幾句，除了聽到六歲被樓下營隊誤認成高中生的趣事外，也聽到學妹們籌備的日子裡，交通來往奔波、事前籌備煩心、睡不好等等，真的辛苦他們了。簡單清點確認需要攜帶的物品後，由宜敏、佩璇交手繼續與老師詳談，就又跑回去跟學妹們攀談哩！

佩璇真的是個能力很好的人耶！不僅要了解器材所需數量與用途還要知道哪些事情由誰主導，也清楚每個流程細節。實在令人佩服！

P S。這天是我的生日，本來應該要全心幫忙籌備物品的上車確認等等，因為同學打電話來祝福慶生，就多聊了幾句，疏忽了需要做到的事情，真抱歉！

晃阿晃～電視螢幕閃阿閃～不知不覺就來到了茂林__一個原住民山區部落

進了房，暫時卸下了行李，卸下了這六天奮鬥所需的裝備，開了個預演會議，看著學妹們有些生疏的動作，不禁替他們捏了把冷汗，也為自己數日後的教學多想了許多不能出現的驚恐。結束了，回到房內，開了電視，不知不覺就進入了夢鄉，晚上就要正式開始了！

雖然到了目的地，其實還是不確定這六天的行程，心繫著最後一天該我上場的課程，抱著忐忑不安的心，抬著學妹們要展現自我的道具，預想著等會的總總，一步一步向著教堂、向著陌生未知的地方走去。

青少年團契，等啊等～似乎沒有多少人，因為這幾天是部落健康盃的比賽，孩子們都去了比賽或練習。雖然沒有很多聽眾，由牧師及江會長帶領下，開始了在茂林的第一個行程，學妹們用盡了自己的本能，將想表現出的戒酒理念完完整整的表演出來，雖有一點點怯場，整體而言～為她們的表現豎起大拇指。雖然有些出錯，但這是大家的第一次，也盡了全力，就足夠了！經過恐怖的檢討會後～就要過完這一天哩！

7/18 (日) 在茂林的日子～第二天__主日學與成人禮拜

早上大家一起走到了早餐店，這是第一次大家集合一起吃飯，學妹很親切的讓位給我，在領餐時大家也是互相幫忙、禮讓，感覺好窩心。雖然很喜歡這樣的貼心與和善，但總感覺彼此間還是有點距離。看到有兩位居民是來買十幾二十份的早餐，心裡不禁猜想，是不是因為資源不足（村裡好像只有看到一家早餐店）所以居民們是要一起買一起送呢？還是因為要一起工作，所以買了大量的餐點？

來到了主日學場地，探探頭，不禁有些疑惑，似乎還沒有看到孩子的來臨，擔心是否跟昨晚相同。抱持不安定感，還是聽從發落幫忙物品擺設與就位。看到孩子們哩！孩子們臉上流露出與我們相同的疑惑，遲遲不敢走進門，學妹們積極上前與他們談天，帶領他們進教室。

校長與江會長來了，他們用抱歉的語氣向我們解釋孩子們缺席的原因，在聖經教學後就開始學妹們的演出了。演出時發生了忘詞空場的狀況，讓表演空了一陣子，所幸還是能繼續接下去。在有獎徵答的部份孩子們也很踴躍，一度出現搶答過頭的混亂，但主持者都能一一化解。有個弟弟很可愛，因為他比較晚來，有些內容沒有聽到，可是又很想搶答，結果都是很興奮的舉手後，再冷靜的轉頭問我答案，真令我哭笑不得啊！

結束了主日學，緊接著便是成人禮拜。沒有預警的，成人禮拜來的人數是前兩場的十來倍，讓我們都驚到，也是硬著頭皮上場。這場大家互助合作，發問卷、發筆沒有人閒著，遇到幾個需要協助的居民，也是馬上到位幫忙，讓場面一下就達到可控制的地步。

幫了一位婆婆和一位頸椎受傷的伯伯填寫問卷。在幫婆婆填寫問卷時，婆婆似乎不太懂我想表達的意思，要解釋兩三遍或是換句話說才能得到一點答案。是否因為老人家比較適合用母語對話呢？幫伯伯填問卷時，他提到曾經有喝酒的經驗，但受傷後就藉酒了，他有一些朋友因為喝酒車禍死亡，家人因喝酒過度肝受損。讓我覺得有些遺憾，也許有很多人總是不信邪，仍保有許多傷身的壞習慣，等到真的身體受到傷害後，才領悟到要保護自己，會不會晚了？我們這樣的衛教能幫助能聽進去的人有多少？能因此將壞習慣戒除的人有多少？

有獎徵答時有些混亂，所幸主持人佩璇能穩住腳步，分配妥當，讓最後還是能順利進行，讓居民都能開心。佩錡值得深深讚許，一站上台便有屬於自己的氣勢，台風穩健，臨場反應也不錯，台上隊友出了什麼問題能在第一時間反應過來。讚許力萍的機智，因為有獎徵答的題目臨時多出很多，到最後出現沒題目可問的窘境，還好即時想出用牧師教學的內容補足，在慌亂之中幫了大忙。晚上快速分配健康盃擺攤要負責的內容，我選擇了體適能的登階，主要負責量脈搏。

7/19 (一) 茂林服務學習～衛生健康盃第三天

一大早就得爬起來準備，大家又是扛著大包小包的物品前往目的地__茂林國中。途中看到活動中心，聽說有很多比賽會進行，還有我最想參與的心肺復甦術比賽，可惜我們得待在國中擺攤不能參與，心裡難免有些失落。

一開始只有幾個居民來，覺得還滿輕鬆的，還能互相幫忙，不過還真是閒的發慌。也許

是老天聽到我們的呼喊，接近中午時，開始一波波人潮湧進，先是一群國小生蹦蹦跳跳的來到測驗地，一忙一時反應不過來，有些手忙腳亂，還好還有時間抽身跨刀互相協助，暫緩了突發的忙碌與緊張。

可能是比賽也告了段落，接下來開始湧進各年齡層的民眾，看著血壓血糖區嚴重爆滿，有些害怕，做了點心理準備，開始迎接他們的到來。可惜人手真的不足，與當初預估的人數多了兩三倍，先是我跟念倚交互輪替去測跳遠握力，最後真的忙到翻掉，連跳遠都積了一群人等待著，只好暫時放下登階去疏散人潮。天知道這一去，就卡在跳遠握力中。還好群芝、佩璇即時來補位幫忙，不然就變成登階開天窗了。也感謝老師適時協助疏散握力人群，讓我們能稍稍鬆一口氣。

後來其他學妹們都一一來支援，互相交替換班，讓我們能休息吃飯。一靜下來看到登階的佩錡、佩樺、如君都還在忙碌著，琳宜、宜敏也還在與血糖機共同奮鬥。真覺得～大家辛苦了！可惜天公不作美，竟然下起大雷雨，不一會就讓國中多了數個大水灘，正當我們煩惱著如何將設備帶回宿舍時，出現了咱們的貴人。衛生所的小姐開了一部車協助我們將大型設備帶回，老師也多準備了雨衣給沒有雨傘的學妹們，大家便冒雨衝回去囉！這次的雷雨真的很可怕！謝謝衛生所的小姐，謝謝老師！還好大家都沒有因此生病、受傷。晚上參加了晚會，各部落的表演都好讚嘞！還有部落的傳統舞蹈表演，每個表演都令人驚豔。

7/20 (二) 第四天的茂林生活～部落健康盃協助

沒有擺攤活動了，除了招待醫護組要派人幫忙外，其他人都是幫忙清潔組做回收的工作。與前一天相比，真的輕鬆好多，大部分的時間看著冠亞季殿的比賽進行、健康操比賽。原住民的運動細胞真的好讚，從小學組到社青組，每場都是精采刺激，明星球員們也盡情的展現自己的能力風範，看了除了羨慕還是羨慕。

健康操大賽令人驚豔的是多納村，看起來都已經七八十歲的婆婆們，跟年輕人、小朋友一起跳著極有律動性的自選曲，舞動起來完全不輸給年輕一輩，歡呼聲更是四處響起。原住民的傳統健康操，各部落喊聲聲聲震撼人心。清潔組的伯伯、阿姨辛苦了！總是看到他們滿場跑，將環境收拾的乾乾淨淨。

7/21 (三) 茂林之旅倒數兩天～恐怖健康學習營

當萬山的車開來茂林國小的那剎那，這兩天的健康營開始囉！第一天，有好多不確定因子，剛開始將近一半的孩子缺席、突然增加報名的孩子、不服管教、不喜愛活動等等，總總令人頭疼的「孩子症候群」顯現，看到許多學妹因此而熱情熄火。孩子的好動、不確定性讓人捉摸不定，連曾經帶過營隊的我也被搞的體無完膚，不禁佩服起幼幼社的隊輔們，真是太有本事了！

很心疼佩樺，孩子的不配合，重擊她原本充滿熱情的心，一整天她都沒有展開笑顏，無奈卻也只能默默的幫忙帶著這些孩子。景雯好厲害，他教學的方式深深抓住孩子的心，好多低下頭的面容，都漸漸抬起露出閃亮的眼神。

這天的晚餐是社服組的黃小姐請客，繼八個便當後吃到桌菜，菜色一道比一道令人驚豔，都感動到流下數滴口水了，雖然菜色不是宴席般的美艷，卻有濃厚原住民的特色，這餐吃的真開心。

晚上的檢討會，佩璇提出覺得前一天有點浪費時間，感覺沒有真正幫助到什麼。我想，每個人都會有自己的理想抱負，也許學妹們都是抱持很大的自我期許來到這，所以會有落差的失望感吧！希望學妹別給自己太大的壓力，有時候看似輕鬆的工作，也許對對方而言是很大的幫忙。抱著快樂輕鬆的心情服務人群，不僅被服務者能感受到你的溫情與實質的幫助，自己也能真正的展開笑顏～加油！

我提出了體適能選擇登階的真正原因，讓大家笑到翻掉，覺得就算遇到再多的辛苦，只要這一刻的出現，就值得了！人就是要活得快樂嘛！不是嗎？對於這一天下來，面對最後一天，佩樺與佩璇失落的低下頭，其他學妹們提出各自的想法與帶隊的感覺，互相打氣。

7/22 (四) 無論開心或難過～最後一日在茂林

真是緊張死了，急救教學就是這一天了！對學妹很抱歉，還是拖了不少時間，真不知道我戴手錶是幹什麼用的，希望拖了時間的教學，能真的讓孩子們學習到很多，不然就白費了。

教小朋友真的不像教同年紀的營隊那樣容易，實作部份好不容易才講完所有程序就剩沒多少時間，雖然這樣小朋友們能再一次記憶，但看他們真正在做的時候好像又不是這樣。看來～得改個教學方式了！

下午民視的團隊來做歌唱教學，聽孩子們唱歌，每雙眼睛都炯炯有神、充滿自信。我想，孩子們擅長的喜歡的就是如此吧！也希望他們八月的歌唱能表現更好，將歌聲將感動傳送到各處。

最後的OPEN一夏的活動，除了感受到各隊的活力，也感受到孩子們的純潔、單純，總是不吝嗇的給予他隊鼓勵，對於需要支持的隊伍也不吝惜的跳出來鼓舞人群。看到孩子們，學妹們都展開笑顏，覺得好開心。無論過程是苦是甘，總要做個總結，孩子的童言童語，孩子們的感謝、熱情烙印在心裡。

結束了，也許過程中遇到了挫折、臨場的反差、不確定性，我們都共同熬過撐過了，回頭再想想這六天的旅程，只有會心一笑，只有對大家有個深深的感謝。每個看似艱難的經驗，度過了～成了未來可應用的經歷才能。在離開的路上，一幕幕在茂林的場景，將不捨化為祝福～送給這美麗的鄉鎮～送給出隊的夥伴們。

茂林鄉健康服務隊學習心得

高雄醫學大學護理學系一年級 陳怡親

謝謝老師給我機會讓我能夠參加這個團隊，現在回想起來，覺得充滿了滿滿的回憶，雖然在當下可能覺得很累，(沒有好好準備提神飲料!下次需要加強!)但是這次的營隊可以說是相當充實!

因為時間的緣故，我只參加了一天的行前準備，但是我對於學妹們準備行前的創意感到相當佩服，事後學生的反應也證明效果相當的好!老師對於團隊的需要都有充分得準備，謝謝老師充分照顧我們的需要!我個人特別喜歡用卡通分團隊的方式!是一個可以很快接近小朋友的方法，還有很多準備的教材，是從我們的觀眾的觀點去準備的，我覺得學妹們都相當得體貼，細心!我覺得學妹做事相當的盡心盡力，她們有一些熱誠是我所流失的，我從她們身上看到的我以前沒有的，覺得相當感動!也希望藉由這次的團隊活動，重拾一些大學生的活力!

我們團隊的第一個服務目的地是茂林長老教會，從青少年團契開始，團隊們逐漸演練健康節制飲酒教育，我個人覺得大家在練習聖歌的時候相當得用心，相信茂林的大家一定可以感受到我們的努力!針對飲酒準備的健康問卷提問相當準確，我在幫助填問卷時，普遍感受到茂林鄉民都有相當正向的回應。台灣史我讀的不多，但是曾經有讀過，在馬偕神學士的時代，基督教長老教會會用羅馬拼音紀律原住民的文化以及用原住民語寫聖經，這是親自看到茂林語所寫的聖歌和聖經是相當特別的體驗。

星期日的健康促進營，主要的工作都是落在學妹體適能的測驗部份，我在幫忙填體適能問卷時，感受到鄉民相當大的善意，因為我做的只有幫忙填寫個人基本資料的部份，我覺得大家都相當配合，在我簡短解釋之後，也都能夠了解體適能測試的目的。在這一天學妹的工作量都相當得大，下午結束的時候還下了場大雷雨，但我感受到學妹們還是以相當大的熱情去面對服務，令我深感佩服!老師在之後指出，我們的檢視(Screening)有察覺到部分五十歲以上的鄉民，有些高血壓和高血糖的現象，以人口比例而言我們的檢視算是相當有成果的，仍需要持續的跟蹤合追查。我想這一部分是我相當喜歡護理工作的一部份，希望能夠在健康促進的方面，早期檢視並且衛教，持續跟蹤以及教育病患自我照護，護理師和病患積極促進個人健康，也由於個案較少的原因，個案和護理師之間能夠有比較緊密的合作!

星期二參加競技比賽，我有很大的參與感，因為我有啦啦隊的性格，又不是個不是很能夠體育的競爭項目的人，我喜歡當場邊觀眾幫忙加油，我深深覺得體育競賽有健康促進積極的作為的作用。消極的作為，雖然我不是很清楚茂林鄉每一年的體育賽事，但是還是很希望他們鄉裡這種活動能夠延續下去，相信跨鄉之間的比賽，也能夠提昇每一個原鄉的凝聚力!

和小朋友相處的部份，我因為以前也有在別的地方帶過課輔，所以有一些反應還在我預期當中，現在回想起來覺得他們第一天上午也有可能是大過於興奮!以至於場面難以控制，我們的團隊在一開始的時候，花了相當地精力安撫小朋友的精力和秩序，然而我相信，大家的

努力小朋友們都是有感受到和看到的。我曾經參加過一個營隊，大學生在春假的時候到同城市但教育資源較少的區域去當國小生的家教，在行前教育時，一位教育系的教授表示，他個人認為這種大學生團隊對小朋友而言最重要的是在小朋友的成長過程中當一個 (significant someone) 重要的人，老師對小朋友而言，是一個權威的對象，小朋友要絕對服從老師的話，老師是同學之間的小糾紛仲裁的對象，像我們這樣一群大大姊姊，因為年齡差較小，所以是可以自由發表意見的對象，對她們而言可能就是一些正面可以模仿的對象！

還有就是，我自省我的工作模式我覺得我應該是那種白天可以工作十一二小時，可能有的時候週末我還是可以持續得工作，不太能晚上又持續工作，以至於有時候晚上就有點恍神，謝謝大家的包容！謝謝老師的包容，我有時候有一些不耐煩的行為，是我個人需要改進的地方。這次的團隊對我個人的人生計畫有相當大得啟發！我去讀了法律系之後，對我個人之前對於社會的一些問題有相當的回答，但是我覺得我在做護理和衛教小朋友或是大眾的時候，有得到相當大的喜悅和成就感！我想最終長期的目標是希望我可以從事醫療照護政策的研究，在中期學習的階段，希望我能有機會從事校護或衛生教育的工作，從實務中更了解人們的需要！

謝謝老師給我機會讓我能夠參加這個團隊，希望如果以後參加不同的團隊時，能有更多的參與策劃的機會能夠盡更多的服務！我相信健康教育比較不同的地方是很多事情都是要長時間努力學習的，所以希望高醫的團隊將來還是能夠在茂林或其他原鄉服務！

服務團隊的制度化，目前已逐步增加慈善午餐有約健康教育在國際上這些日子。隨著國際社會越來越富裕，人們更願意從事志工服務，願意為社會作出貢獻。在我看來，如果我們能夠構建社區服務架構，制度化服務團隊，這將有助於社會服務的長期運行。

活動花絮



行前集訓：找資料、排演、排練、練習技術、回覆示教



⇨ 青少年團契 詩歌演唱



活動結束後
大家一起準備明天的詩歌獻唱



⇨ 戒、節酒衛教宣導





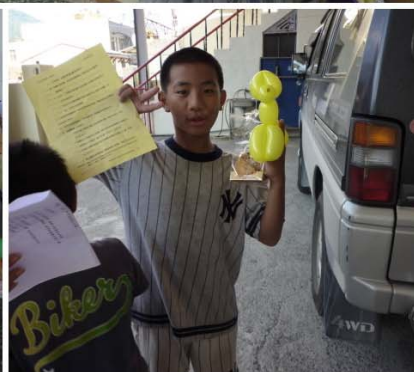
踴躍的搶答~



走位器官之戒酒！



天真、可愛的小朋友們









活潑搶答的小朋友



預備搶紀念名牌中



純真、自然的小朋友



各小隊健康操表演



創意DIY



口腔衛教



營養衛教





性別教育



戒、節酒衛教



認真的練習 CPR



校園安全大搜查





附院 黃副院長 明賢、陳主任 武宗，及黃組員 見玉 到場鼓勵



最後大合照