

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	社會關懷(二)微學分課程：整理華山獨居長輩居家環境生活協助志工服務
活動時間	109年10月31日
執行單位	通識教育中心

活動內容

本次服務直接帶領 17 位學生，至華山基金會關懷之兩戶經濟弱勢獨居長輩家中整理居家環境，透過實際參與，讓志工學生了解貧窮老化與照顧精障者的現實議題。經由志工學生的學習反思紀錄，共構出本次服務活動的特色。

志工學生在服務中看到**獨居長輩生活的日常**：「我們這次服務的是住在苗栗市的獨居阿婆，然後一進去阿婆家的時候環境真的很擁擠，因為堆滿了雜物，可能因為阿婆獨自住所以這些，雜物堆放讓她很有安全感所以越疊越多。」；「我們今天是去苗栗市裡的住宅區中為獨居婆婆做整理、清掃的任務。剛進去的時候發現我對「亂」這個詞彙有的另一層面的領悟了。」

志工學生對今天**服務的期待**：「整理的過程我們丟了很多不能使用和不會再用到的東西，但是阿婆都有試圖撿回來，例如：充滿蟑螂的蒜頭，所以希望今天還是可以順利的把環境變乾淨。」

志工學生**對社會福利機構有更深層的理解與認識**：「我覺得這個機構的背景脈絡相當特別，所以別具挑戰，很高興我選擇了它，這是難得的體驗機會。」

志工學生領悟到**簡單過生活、環境整理重要性與學習取舍**：「我覺得去幫阿婆到掃完後，讓我更知道不要看到東西就買，買自己真的需要的，因為你當下喜歡，但你買回去也許就會把它堆在旁邊不再去碰它，那不如你當時就不要買它這樣一來你就不會覺得

家裡東西總是很多，又有很多東西用不到、捨不得丟。」；「我覺得這個可以應用在之後整理資料，因為整理資料也是一門很大的學問，你整理好資料可以让你快速的找到你想找的東西，你就不用浪費時間去找東西，把這些時間省下來拿去做其他更有作用的事情會更好，這樣你也許就會做得比別人快，還會比別人更好。」；「經過這次體驗，我也要來清家裡的一些東西了，有很多都是以後不會用到，為了避免越堆越高，我也要學會斷捨離。」；「平時就應該做好「整理」的習慣，才不會到學期末有一堆東西要從宿舍清空，省下很多不必要的麻煩；最後就是垃圾要做好分類，一開始我們只是把沒有用的物品直接丟進一袋一袋的大黑色塑膠袋，導致最後需要人力去分類垃圾，如果一開始有分類的話，就可以省去很多不必要的麻煩，這也跟平常生活習慣有所相關。」；「我在打掃的過程中發現有很多很好的東西都沒有被使用，那些東西如果有被妥善的使用的話，是可以大大的改善他們的生活品質。很可惜，那些很好的生活用品最終被埋沒在三樓的雜物堆中。雜物也只是垃圾較好的說法，90%的垃圾 10%好物，無法放棄那 90%，最終 10%也變成垃圾。」；「我深刻的感受到斷捨離的重要性，我是一個不太願意丟掉東西的人，因此雜物很多。經歷了這次的收拾後，了解到取捨的重要性。我一定要學習收納的重要性，不能想說這次這邊放一點，那就是無限的循環。我想我未來的收納方向是分區分櫃分價值，不會讓有價值的東西埋沒在垃圾中。取捨東西第一時間是想說我會用到？用多久？以此取捨。」；「今天我學習到最重要事情就是要斷、捨、離，因為平常我也是捨不得丟東西的人，雖然東西沒有像阿嬤這麼多，但是我還是會比較不習慣做取捨的動作，所以我覺得今天學到最重要的事情就是要取捨。」；「因為剛升上二年級，所以覺得課業的作業量比一年級還多蠻多的，但是同時又有社團幹部的身分，除了要收一年級新生以外，我們跟學姐還要一起練習比賽，同時又要考證照，所以這一兩個月來我覺得自己幾乎都很忙碌，我認為自己是不能同時做「好」那麼多事情，所以取捨這件事就可以應用在我的生活中。」；「經過今天的幫忙後，讓我對物品是需要還是想要更了解，東西主要還是要用，不要一直放著堆在一起，時間久後，想要整理就需要花費更大的心力與時間。」

志工學生學習**突破自我舒適圈**：「當幫阿婆家打掃時，雖然有點辛苦，但阿婆也是跟我們一起打掃並指導我們，讓我覺得非常親善和善。」；「像阿婆一樣的節儉，阿婆也跟我們一起打掃，也從不會喊累，讓我覺得阿婆這種勤奮的精神也很值得我學習。」；「一打開大門時，左右兩邊便是堆滿的垃圾山，再進客廳時，印入眼簾的即是滿堆的雜物品，牆壁上有著過期的年曆，小白板上貼滿已無用處的紙張。進到廚房時，我的左手邊有著超級多的鍋具，右手邊的流理台放滿瓶瓶罐罐的寶特瓶、油類、調味料等。總和客廳和廚房，最印象深刻的是空間裡的味道，隔著口罩還是非常濃厚，過了一陣子才習慣。便開始我們的清理流程。」；「一進去感覺非常的特別，後來還幫他女兒慶生，後來就上樓去看環境，真的很髒很亂，一大堆紙箱跟物品與衣服還有垃圾，環境真的沒有很好，真的會很衝擊，這是從未見過的畫面，這讓我感到原來這個平凡的屋子裡面有可能他們環境真的沒有外面看起來的好。」；「還未進門時，先是被今天服務對象的小女兒嚇到，儘管在過來的車程中已經大略知道那家人的情況。當進門聊天時，我幾乎是處於呆坐的階段，因為自己並不太知道該如何與精神病患相處，害怕自己亂說話會引起對方過激的反應。經過了解後發現其實那家小女兒蠻可愛的。」；「今天到獨居老人的家中幫忙他打掃整理他的生活環境，我覺得我今天是做了一件平常人不會做的事情，而且讓他的生活有點改變。」；「從很小的時候起，就沒有這種經驗和各種觀察，今天參加“華山基金會”組織的活動：親身經歷，知道對於一個無法清理自己生活的孩子，如此拼命地努力與她同住。 ..我真的很感動...希望..我有空的時候可以更多地參加這種活動。」；「我是第一次參加這個課程，原本覺的應該沒有很亂結果超乎我的預料，而在整理當中也認識了新同學，也第一次見到獨居長者的家。而我非常敬佩婆婆，因為她還在工作，還要照顧有精神病的女兒，真的很讓人敬佩而婆婆也非常潔簡我們認為不要的東西她卻說要留下來。」；「這次的活動真的讓我踏出了舒適圈，讓我認識到不同的人，讓我見識到真的需要幫助的人，也讓我知道自己的生活已經很舒服了。尤其是婆婆她應該現在該享受子孫滿堂，而她現在還在工做還有照顧有精神病的女兒真的讓人敬佩。」

志工學生理解到**對長者陪伴與關懷的重要性**：「因為今天服務的阿婆是獨自一人，可

想而知平常有多麼孤單，也令我想多花一點時間陪我的阿公阿婆們。」；「我覺得苗栗這個地方真的需要多一點我們這個年紀的人，去重視和關懷老人家，我們多一點的關心或許可以帶給他們很大的溫暖。所以之後有相關活動我也會試著去參加的！」；「原本以為這個婆婆是沒有小孩的獨居老人，沒想到進到她家後才發現她居然有小孩，不過她的小孩好像沒有很跟她一起，所以我以後有結婚，我一定會找機會就回家一趟，關心爸媽。」；「我觀察到獨居老人的居住環境並不是很理想，雖然不是缺乏物資，而是他們的生活環境經常是獨自一人，所以沒有那個必要整理環境。剛來的時候，東西滿到連坐下來的時間都沒有，實在令人驚訝，不像我的阿公阿嬤們他們的家不會的這個地步。整理他的資料發現他都會去當志工還有寫日記跟書法，是過的滿充實的。但我覺得社會必須多多關心這些獨居老人！」；「謝謝這次的機會讓我知道原來社會上有這些住宅老人必須關照他們，雖然阿嬤常常捨不得丟掉某些很舊的東西，但是看得出來他對那些東西已經產生感情了。」；「我看到阿婆的家堆積了許許多多的物品家具，有許多東西都是重複的，例如有二三十副眼鏡，十幾雙鞋子，有許多東西甚至是四五十年以上的物品，或者是過期好幾年的藥品食品，婆婆都捨不得丟，剛開始看到的時候蠻訝異的，婆婆居然可以在那麼多東西的狀況下生活，連一個可以坐下來地方都沒有。」；「我一直以來都是一個非常堅持整潔的人，所以沒辦法接受自己生活的地方有任何髒亂，東西只要覺得不需要就立馬清除，所以曾經我對於會堆積物品的情況很不以為意，認為東西用不到了就是要丟掉，但是我發現婆婆非常念舊，對於物品是很捨不得的，也許婆婆一個人很寂寞，對於他來說這些東西就是陪伴著她的，即使這些東西造成了他生活的困擾。」；

「一開始要整理時，真的會不知道從何處下手，選好想清理的位置後，發現有些不知所措，硬著頭皮打掃。在過程中會發現阿婆很喜歡收集同品項的物品，像是超過 7、8 台的吹風機；上百個的塑膠袋；破百條的毛巾；還有其他手套、襪子、鞋子等，最印象深刻的是娃娃。我覺得阿婆留這麼多物品是想要有個「安全感」，她的丈夫、小孩都不在身邊，想要有幾台收音機、玩偶的陪伴，陪伴她度過孤單。還有老人家對於「取捨」真的比較沒有觀念，會不想把家裡的東西丟掉，她會丟掉很可惜、很浪費，但我覺得應該要

給她「斷捨離」的觀念，必要的物品留下即可。」；「進入阿姨家時，就受到她和她女兒的歡迎，在談話的過程中了解了她的狀況，是一位很辛苦很偉大的母親，邊上班邊照顧精神有狀況的女兒。」；「看到阿姨對女兒的親情，我也覺得我需要在對待家人的態度上更用心、耐心。」

志工學生**感受到自身的幸福**：「去完阿婆的家後，覺得自己真的生活的非常幸福，有陪伴我的家人、朋友們，還有良好的生活環境，經歷過今天的活動，我會更珍惜我現在所擁有的，包括好好學習，好好生活，並且陪伴我的家人，今天真的很充實體悟到了很多。」；「當時感受到原來阿婆那麼念舊及愛惜身邊的事物，對我而言的意義或學習價值是讓我體悟到我們生活環境已經非常的幸福與滿足、我應該要更珍惜身邊的事物而不是浪費。」；「當我走進屋子時，我有些震驚，既凌亂又臭。我有點害怕和害怕。我一直認為我很幸運能健康，並被我所愛的人包圍。」

志工學生學習**團隊合作**的重要性：「我覺得可以用在一些如何快速解決問題的案子，我念得是經營管理系，所以當遇到一個難題需要有效率解決的時候，必須有好的決策和計畫，像是有分一些部門之類的，分工合作各司其職並有共同的目標，還有也讓我學到怎麼和阿嬤溝通。也可以讓我知道怎麼團隊合作一起解決共同的目標努力實行！」

志工學生**體悟到服務的真諦**：「這社會有許多需要被關愛、照顧的人，我希望我能用盡自己的能力去幫助他們，了解他們，不要讓愛遺落在社會的角落，用服務去學習平常生活接觸不到的事情，用服務讓自己愛帶給弱勢族群幸福和溫暖，用一顆真誠的心去服務需要被服務的人，從他們身上學到更多，提升自己的品格與社會經驗。」；「從這經驗裡得知做事情之前要先思考過對象，並且以他人的角度去看事情，應該將心比心，避免給予人家困擾，還有發現為人服務是件很開心的事，即使再累也不減不了那份快樂的心情，突然間看見世間上有很多愛存在著，而為人服務的這份心也應該留傳下去」；「阿婆的勤奮努力的精神，我覺得可以運用在我的生活及課業上，因為能像阿婆這樣努力過生活或打掃，如果我課業也這樣努力不放棄也不怠惰，這樣學業一定也能讀的越來越好，或是在婆身上學會了節儉，如果我能運用在我個人的生活上也能省了不少的花費並且也

能更愛惜所有的東西，這次的關懷老人志工的活動，真的讓我獲益良多！」；「我認為我們應該對所有人更加富有同情心和友好，沒有人是完美的，所以我們不應該通過他們的舉止來評判別人。應該用愛戰勝我們的心。」；

「我覺得和一個我不認識的人聊天更舒服。行動勝於雄辯。我真的希望我有更多的機會來幫助人們。」；「每個家庭的每個人都是不同的。有好有壞。我們不會用挑剔的眼光對待與我們不同的人。我們必須以良好的態度和良好的心情面對一切。我也非常感謝聯合大學讓我們擁有這一點機會可以幫助需要更多幫助的人。讓我們知道，世界上有更多需要幫助的人。」；「我非常感謝聯合大學這次機會，讓我能夠參加這樣有意義的活動，以便我可以學習如何以正確的態度對待有需要的人。讓我深刻地了解，在這個世界上，有很多人需要我們的幫助，例如這個奶奶。」；「在這過程中我學到了同理心，也許許多事物對我來說不重要，但是對於婆婆來說是有意義重大的，也許是一個非常不起眼的娃娃，可是對於婆婆來說，那是他要留給孫子的玩具，是一個阿嬤對於孫子的愛。所以對於婆婆來說每個東西都很重要。」；「我覺得可以多多關心班上獨來獨往的同學，問問他是不是害怕社交還是其他原因，幫他一起找出解決方法。」；「我覺得原來我是多麼的幸福，也很難過原來在這個很像鄰居的房子裡面竟然會有這種環境，我覺得這次活動體會到我們要關係一些比較弱勢的家庭，多關心他們幫忙他們，希望這個世界的大家，都有家人朋友照顧幫忙。」；「阿婆也很熱情的招待，我希望未來也可以這樣對待他人。」；「我真的無法想像...我的生活與我今天幫助的那個人的生活截然不同。我以為每個人都可以過上美好的生活，但我不這麼認為。幫助自己的人真的很感動。非常有成就。」；「我正在研究設計。實際上也可以設計空間來幫助有需要的人，我願意學習這個奶奶的辛苦生活來照顧自己的親人。」；「我認為親情是我今天最受感動的，媽媽對女兒細心耐心、不離不棄的照顧，在整理物品時，讓我也會更加的珍惜物品。今天真的實際來幫忙，才發現親眼見到、親身體驗跟聽別人講是很不一樣的，我很高興能來幫忙、盡到一份力。」

活動海報及照片



雅愉老師進行服務活動行前說明與
教育訓練



志工學生們在規劃如何整理



志工學生們通力合作規劃整理環境



志工學生們一起將整理過的垃圾進行處
理



服務長輩看到聯大志工們來家中幫忙與關心感動到哭泣不已，雅愉老師安撫其情緒讓其感受到社會的溫暖



志工學生們開始動手整理環境



志工學生們將需整理的物品齊心合作傳遞歸位



志工學生們將育整理的物品移出來清掃地板



志工學生們與今日整理的
數十包垃圾成果合照



志工學生們與服務長輩合照，
並致上聯合大學提供的餐點禮物



老師帶領志工同學們進行反思討論



志工學生們手持服務證明，在華山基金會
會站內大合照，為今天的服務畫下圓滿
的句點