

附件 1-1 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	林依潔
<p>在演講者分享的過程中，最讓我印象深刻的兩句話是，「認真於當下，才能發現價值」、「眼見開闊了，心也跟著開闊」。前者給我的反思是專注於少，能讓你變得更高效率；專注於唯一目標，才能順利實現目標。集中精力做手頭任務，而不是一心多用，你就會更有效率。專注於當下，能夠緩解焦慮，減輕壓力。如果能夠時時刻刻不忘提醒自己，告訴自己，我們現在就把生命的每一分、每一秒、每一天、每一呼吸，都當成是最後一天的心情來過生活，真正滿足於當下的每一刻，而不是去寄望期盼渺茫而不可知也無法確定的未來。只有努力做好當下要做的事，用心體會當下的感覺，用心的去活，這樣的心態就對了，這樣的我們才會無形之中減少很多的遺憾與懊悔！現在唯有告訴自己：好好把握當下，珍惜現在，不寄望於未來，不再浪費生命，不再怨天尤人，不再等待時機，因為：「認真活在當下！」就是最好的時刻，很喜歡西方的一句話：「要活得像明日就要死去一樣。」這句話當然不是要我們消極度日，不是要盡情享受什麼都放下不管，不是要我們短視近利，不是要我們麻木苟活。反個方向思考，正向面對，這句話其實是要我們發揮生命價值，幫助需要幫助的人，捨得犧牲奉獻，重要的是提醒我們要：認真活在當下！</p> <p>而後者則是，如何才能讓眼界高遠呢？欲眼界高遠，須學會換個視角看世界。此處的「視角」，絕不僅僅是眼睛看事物的角度，更是心看世間萬象的角度，換個視角，就是換種思維，靈活來看待生活、解決問題。只開闊眼界是不夠的，開闊眼界之後，你還應該有一顆寬廣的心。人既不能困於一隅，注目於一角；也不能自高自大，妄圖以己之力登得九霄以凌雲，只有先著眼自己的實力，再放眼面前的道路，才可以走出最平坦的一生，也可能走出最輝煌的一生。人生的結果由眼界而定。我們要慎於睜眼，也不要妄自菲薄。邁開步子向你看到的最美好的路上走去吧，迎接你的或許是酸甜苦辣，但你最終必將取得屬於自己的燦爛，你必將擁有星空的斑斕。有高遠眼界者，方能成大事，我們要擁有高遠眼界，丟棄狹窄眼界。要想有高遠眼界，須換個視角，須定遠大目標，須開闊胸襟。如此，一個大寫的人便會無畏。眼界是見識的多少、胸懷的大小、志向的高低。「沒有比腳更長的路，沒有比人更高的山」。</p>	

附件 1-2 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	李伊婷
<p>在今天聽社工分享之前我都認為社區工作在做的服務就跟華山基金會類似，都在服務獨居老人，協助長輩沐浴、環境清掃等等的工作，在上系上的另一堂社區照顧課程時，接收到的知識也都是跟南部長照服務有關的，光想像就不太會是我想去接觸的領域，不過在聽完今天社工分享她在社區工作時所遇到的人、趣事以及介紹一些產業後，也讓我對於社區工作的印象有所改變。</p>	

附件 1-3 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	鄭賀仲
<p>這次課堂上邀請了黑皮泥思的創辦人-黃郁茹姊姊，來跟我們分享自身創立這間公司的夢想與精神。經過這次課堂上的分享與討論讓我了解到，黑皮泥思是由一群實踐並推崇與大自然共好的青年所組成，除此之外他們也致立於社區營造，經常舉辦活動帶領著社區裡的大小大小一起開心娛樂。其實聽完郁茹姐的分享經驗後，我由衷地感到佩服，現代大多數的年輕人都未曾想過創業，即便是有心創業的人，也都會朝著熱門並且有良好的發展前景的事業去開發，再加上本身並無本科系的知識與積累，創業過程肯定更加地艱辛</p>	

附件 1-4 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	沈冠妤
<p>經過這次郁茹姐姐的分享，我學習到了很多，我用條列式的方法呈現：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不要急著做你會做的事情，而是了解對方需要什麼，進而了解自己有什麼可以做，反而別人就會帶機會給你。2. 保持著學習的心態去面對所有的事情，多跟人互動，相互學習是一件快樂的事情。3. 做每一件事情都不要忘記自己的初衷。4. 不管你現在做的是不是你所喜愛的事情，如果遇到挫折，就適當的釋放，並且去省思我在這些事情學習到什麼，對我有什麼幫助，千萬不要放棄。5. 認真於當下，才能發現價值6. 每一次的轉換都更認識自己7. 人越多，事情越要簡單，像我自己有參加過迎新的工作團隊兩次，所以特別能了解這句話的意思，從安排行程、練習舞蹈、遊戲的規劃等等，最後跑一次流程，整個活動結束開檢討，真的覺得很有成就感，雖然自己有不好的地方，但是大家能一起完成一件事情，那種感覺真的很棒。8. 跌倒不是焦點，重要的是如何爬起來重新振作，不要給自己太大的壓力。 <p>就如他的標題讓理想的火焰，燃起精彩生活的燭芯，欣茹姐姐她做了許多的工作，非常充實的生活，最讓我驚訝的事情是能到王品上班，我覺得很厲害，經過了一連串的工作，最後的她在生完小孩之後選擇創業，令我佩服，一開始的資本額只有 20 萬，她卻有毅力和勇氣一步一步的朝著目標做，今天的這堂演講讓我收穫許多，最後希望欣茹姐姐能朝著目標越來越近！</p>	

附件 1-5 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	朱婕伶
<p>非常喜歡老師的演講方式，老師常活潑，還準備了問答題跟同學互動，感覺得出來老師非常用心，雖然盜刻同學比較少，但有些同學與老師的互動也是相當熱絡，在老師分享自身經歷時，得知老師原本是餐飲同業人員，後來才加入長照工作的時候，我有些訝異，因為覺得從事餐飲服務的工作可以每天打扮漂漂亮亮的工作，而且上下班的時間應該也算得上固定，怎麼會放棄這樣的工作，然後投入長照，沒有明確的上下班時間很常超時，一個人還要負責很多個案，薪水又少的工作，老師也讓我們看了一些社工人員的紀錄小短片，感覺每位社工都好偉大，明明都覺得薪水很少，也讓他們動搖是否該換一份薪水較多的工作，但後來他們還是選擇留下來，我覺得，因為他們心裡都有一份想幫助人同理別人的心，讓他們對於這份工作有了熱忱，即便薪水超少他們也願意留下來，社工真的是一個非常偉大而且辛苦的職業。</p>	

附件 1-6 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	廖峙其
<p>經過老師的分享讓我了解社區發展的重要性與其必要性，很多偏鄉地方隨著城鄉差距不斷擴大導致社區人口老化而感覺死氣沉沉，如果藉由改善社區並且發展其地方文化吸引年輕人返鄉或者製造人群重新活絡地方，讓年輕人有一種回家的感覺或許台灣會更好。</p>	

附件 1-7 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	連國廷
<p>經過老師的分享讓我了解社區發展的重要性與其必要性，很多偏鄉地方隨著城鄉差距不斷擴大導致社區人口老化而感覺死氣沉沉，如果藉由改善社區並且發展其地方文化這次的講師是年紀與我們相近不遠的人，她並非本科系出生，嘗試過很多工作，在餐飲公司上過班，到海外旅居過，或許目前她的工作或許比較貼近社區再造的領域，她的經驗分享或許沒有真正敲擊到我想聽的東西，但是她做的事毫無疑問在社區的保存、農業推廣和文化維護上起了作用。</p> <p>她為了下一代的健康推廣食農文化，往上溯源了解當地耆老的故事從而發掘出歷史的根基，但我沒想到這樣是否能算是個穩定的產業，她的創業資本額只有二十萬，不曉得她現在能得到的月淨利是多少，事業不是感情，應該說事業的基本就是想辦法讓自己得到更多利益，但是在獲利之中得要壓低製造出的社會成本，或許她的目標跟我的目標不太一樣，但創業的初衷仍是不希望自己的未來被宰制，我覺得這點需要足夠的勇氣才能跨出，不是每個人都有勇氣讓自己的家庭跟另一半暴露在不確定的風險之中，我只能說黑皮泥斯是新創企業中成功的例子，黑皮泥思成功活過了新創企業一年的夭折期，在接下來的五年期限內勢必又得迎接更多挑戰。</p> <p>黑皮泥思要從中找到自己的出路，發覺其他新創產業尚未接觸的市場，而我覺得將目光投入自耕農業、在地農業、老農村是一個不錯的想法。現代人很少有人能察覺人類存活的緣由始於不斷的自然掠奪上，只有將自己置在自然掠奪的高位，才能確立生存空間與生存資源的獲取，如果能交換的資源有限，那麼自耕等方式確實能耗費較少成本換取更多的糧食。</p> <p>而在歷史與文化價值上，她竭力制止了工廠與資本化的擴張，讓農業區保有農業區的樣態，同時深掘當地歷史，保留了許多年輕世代根本無心在乎的文化資產，就思想與實踐精神上讓人受益良多。吸引年輕人返鄉或者製造人群重新活絡地方，讓年輕人有一種回家的感覺或許台灣會更好。</p>	

附件 1-8 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	陳宥嘉
<p>今天的社區照顧課程是請來業師來授課，業師是一位很年輕的創業家，但她投入的是很少年輕人會投入的社區發展，聽業師在參與社區發展工作的經歷，幾乎都是聽到一個重點問題，就是為甚麼沒有年輕人投入，有一些比較沒有發展活動的社區，都會有一些老人家因為年紀大而無法耕作的農田，老人家都希望年輕人可以來幫忙澆水或種植，但年輕人可能會因為沒有甚麼競爭力或者作業量不多也可能薪水不高，都是加入的年輕人後來打退堂鼓的原因；業師在創業的路途上最重要的就是走出自己的品牌，業師說到除了要認識不同社區的理事長或是與自己社區的理事長關係要非常好，如果要辦活動藉由理事長的牽線，活動都可以順利接下，但活動接下，再來就是找出符合團隊的組員，藉由分工合作，才有可能完成活動。看到業師藉由社區發展-文化調查，發掘出潛藏在社區最角落的久遠歷史，有點像是實地考察，一層一層的撥開歷史的面紗，之後就完整整理出歷史沿革，之所以可以順利，就是社區關係要做好，不然老人家是不會理你的。其實業師也講出了一些生存社會的道理，就是不要把自己逼得太緊，不強求自己要求完美，不然當你一遇到挫折，心態就會直接崩掉。業師最後提到-讀書很重要，真的 3C 的出現我碰書的次數變少了，我們會因為電子書會不時跳出其他誘因而分心，真的這堂講座不只述說社區發展的經歷，出社會的人士給我們的建議與建言更是可貴。</p>	

附件 1-9 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	陳慧琳
<p>之前有看到班上同學跟黑皮泥思合作有進入社區，那時候並不了解這是一個什麼樣的企業，透過這次來演講的姊姊讓我對黑皮泥思有一個認識。農民在現代的社會算是階層較低的，較少人去接觸，但他踏出了這一步，他致力於食農教育、文化傳承、農產行銷，做了許多幫助農民的事。我很佩服他的勇氣，在他一開始什麼都沒有，到後來努力耕耘有了現在的一片天，帶給了他的小孩對農村有不同的見解，也幫助了農民們，創造雙贏的局面！他也舉辦了農村的體驗活動讓年輕人們可以透過實地走訪去了解農村社會，學會感恩、珍惜大自然給我們的事物，也可以讓生產者跟消費者彼此有連結，一方面可以讓年輕人們認識農業一方面可以幫助農民，讓他們雙方也有認識，互相給予幫助。他演講的過程中有一句話我相當喜歡：「認真於當下，才能發現價值。」他在投入這份工作時沒把盈利放在首要，反而是把農民擺第一，做一件事真的要認真的投入百分百努力才可以真正知道這件事的價值，如果以營利或有其他目的，那我認為不管做什麼都無法從中了解他的價值所在，會變得為了做而做，無法真正體會過程中的美好。還有一句：「跌倒不是焦點，重要的是如何爬起來、站好、繼續前行。」在做每件事一定都會遇到挫折，在做某些事情時多少都會被挫折打敗，這時我認為只有重新振作才可以完成想做的事，有時候有些挫折是促使成長的機會，從逆境中生存，一定可以做出更好的事情。聽完演講收穫很多，尤其是在他的人生觀方面，他也真的很努力的想幫助農民們，一開始小小的幫助，慢慢累積到最後一定可以有很大的作用。</p>	

附件 1-10 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	曾彥璋
<p>本次課堂上很榮幸的請到了黑皮泥思的創辦人-黃郁茹姊姊，來與我們分享自身創立這間公司的夢想與精神。經過這次講解讓我知道黑皮泥思是由一群實踐並推崇與大自然共好的青年所組成，不僅如此他們也致立於社區營造，時常舉辦活動帶領著社區全家大小一起娛樂。其實聽完郁茹姐的分享經歷後，我真的覺得很欽佩，現代年青人還願意創業，而且還是與農業相關的致力於萬物共好，實在不容易，而且本身大學並不是讀本科系，想必創業過程是相當艱辛，令人佩服。</p>	

附件 1-11 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	王承恩
<p>社會工作的三大直接工作方法，個案、團體及社區，對社區工作的印象就是社區中會有固定的場所，讓社區的長者們參加的關懷據點。而在這次講座中，有更多的了解社區工作的工作面向，不只老人，青年、孩童、社區產業、社區景色都包含在社區工作中。</p> <p>講座中有提到一點，在三個直接工作的方法中，都有一個建立關係的環節，建立關係，把關係建立好後，能夠讓你的工作較順暢，但自己個性是較內向，要和其他人主動建立關係，對我來說真的是一個難題，但又不能不把關係打好，只能忍住自覺得尷尬了。</p> <p>本來有想過未來可以做社區，但聽完講座後，發現社區工作中沒有我想的那麼美好，因為服務的是層面太多了，感覺從事社區工作的社工們各個都是超人，什麼都要會！我還是好好走個案工作好了。</p>	

附件 1-12 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	黃俞瑄
<p>黑皮泥思：日頭曬黑皮，思慕泥香氣。黑皮泥思 (happiness) 背景：由一群 30 未滿的青年所創立的小公司。樂見生態之美，以友善農民經紀人的角色，實踐並推崇與萬物共好共榮的理念。土地說書人，然而卻不擅長華麗浮誇的詞彙。選擇踏實地用足跡印滿農田，用心與土地交陪，用謙卑誠懇的態度向友善農夫們挖掘土地的故事，用樸實的文字與相片記錄每一處感動我們的片刻。我們盼望有一天能跨出島嶼，踏足世界各角落，挖掘更多的感動故事，持續為土地說書，拉近人與土地的關係黑皮泥思以創立實體共享耕食空間『城蒔。良田』為目標期望在城市社區裡共耕共食，尋覓知音分享這些動人的甜美果實。</p> <p>佳句：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼見開闊了，心也跟著開闊。眼界開闊，心跟著開闊，對事情的看法與見解就更深。不管活到幾歲，一定還是要到處看看、到處學習。 2. 友誼能增進快樂，減少痛苦。生活不易，賺錢難，在課業上也有許多挺辛苦的地方。在我的觀點上我認為，能的話就去交與自己三觀、價值觀相合的朋友，雖然說朋友分了很多種，有的在算計利益、有的是真心誠意的義氣。但不管是哪一種，我認為最基本的三觀一定要合，才會快樂。 3. 跌倒不是焦點，重要的是如何爬起來站好、繼續前行。 4. 人越多，事要越簡單。每個人看事情的角度、思考方向各有不同，我覺得在處理任何事情上，慢慢來比較快。有時候事情真的沒有那麼複雜，是人太複雜了，把事也思考的複雜。 5. 認真於當下，才能發現價值。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。司各特講過，多數人的失敗，都始於懷疑他們自己在想做的事情上的能力。這句話反映了問題的急切性。面對如此難題，我們必須設想周全。總結來說，認真於當下，才能發現價值真的是一句很好的句子。 6. 從改變中學習換位思考。從不同的角度去思考事情真的很重要，我們不能一再的只用自己的方法及性格去思考任何事。每個人的生長環境不同，所經歷的事務也不同，造就了各式各樣的形狀、個性。我們不能逼迫對方要按照自己的方式所生活，因為我們也不會想被逼迫。最重要的就是，換位思考，凡是多替對方想一點，站在對方的角度。其實也是一種…更認識彼此，更拉近彼此的距離的方式！ 7. 從失敗經驗中確立自我。失敗了也沒關係，對我來說，凡是要有經歷過失敗，成功才更難得可貴！在失敗中成長，正視自己的不足並且繼續努力，這樣的收穫更多。 	

附件 1-13 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	譚敬
<p>我很佩服演講者能夠分享兩個鐘頭的實務經驗，也許兩個小時對她來說遠遠不夠。雖然與我們年齡相近，但她的人生經歷比我們豐富得多。其中比較遺憾的是她沒有述說自己是如何渡過家庭破產的困境。透過她所放映的影片，我更加地確信社會工作者是非常辛苦的工作。支撐他們的也許是個案的回饋，也許是金錢以外的其它利益。這是社會工作者的困境也是社工資源稀缺的原因之一。只有助人者認識到自己也是受助者時，工作才能夠進行得下去。</p> <p>我認識到也許與老年人工作的社會工作者的獲益源於過程中所得到的確實的回報，比如一些人脈和一些小管道。演講者提到社工運用這些額外獲得的資源可以使得自身的價值得到成長，如同自己人培養自己人那樣，社工與社區是互相扶持的關係，誰都不希望誰離自己而去。</p> <p>總之，她的分享帶給了我看待社工不一樣的視角，也認識到社工資源的稀缺。</p>	

附件 1-14 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	黃貞綾
<p>原本對老人領域真的很不了解也非常不熟悉，自己接觸老人的機會也只有接觸自家的阿公阿嬤的時候而已，又加上跟阿公阿嬤住不同地方，相處時間更是少之又少，阿公也過世得早，其實幾乎沒有什麼機會跟長輩相處到，對老人這一區塊非常的不熟悉，可是又覺得這跟我們每個人都息息相關，每個人也都會逐漸老化，也終有變老身體機能退化的一天，以後如果走長照領域也是會接觸到長輩，感覺這些都是基本技能，需要知道一些關於老年的知識，所以才會來選擇這堂課，希望能對老年生活、老年心理狀態有更進一步的熟悉。</p> <p>在這堂課中，有看了許多影片可以更印象深刻，其實大部分的影片我都看了覺得很感動，常常看到長輩對於自己身體退化改變的無能為力及無奈，只能認命的那個感受，覺得很痛心和感慨，發現這是每個人都會面臨到這個問題，這種更覺得會發生在自己身上的事情，就會越讓人去在意，這才發現，老年時心裡的正向想法及感受其實非常重要，這樣好的內心素質，才能讓我們在老年時，面對身體的變化及不便，能更有勇氣及力量去處理面對，當然親人的支持與陪伴會是他們很大的幫助，有強健的社會資源與社會網絡力量是重要的。</p> <p>老年的時候知覺系統會退化，視覺、嗅覺、味覺、觸覺、體覺、痛覺等等，都會退化造成不便，對於老年者很不能適應的可能也是這些，就需要多去關心他們，有沒有一些生活上的不便，然後看看能不能對他們有什麼幫助。睡眠也是對於老年時一個很大的缺陷，造成老人家失眠的三大因素，有心理特質及因素、與老年有關的加重睡眠問題因素、持續存在的不利因素，睡眠品質對人的引響真的很大，睡眠品質不佳可能會造成很多身體不適及心理問題，所以睡眠問題也是要好好處理的問題。</p> <p>很多人到老年的時候都會有失智症或阿茲海默氏症的狀況，這個的話比較有共鳴，我的阿嬤也患有失智症，真的會慢慢忘了一些事情，生活的方面也沒辦法自理，都需要別人幫助，這個過程真的讓人很心痛，直到最後已經忘了我們是誰，都不記得關於我們的事，這個真的是讓我最難過的，因為自己的阿嬤彷彿變成陌生人，也完全沒辦法記得我們的事了，這個感覺真的很難受，熟悉的親人已變調，但是即便難過，還是要好好地照顧他，讓他的生活也能持續下去，也能讓他比較舒服地度過後面的日子。</p> <p>上了社區照顧的課，讓我有對老年有比較多的理解，也會發現，原來以前看到阿公阿嬤這種症狀時，現在會想到原來是發什麼事了，會慢慢能理解了解，一些老年的心理狀況、行為、身體變化等等知識，也期許自己了解更多，對老人方面也能更多的著墨，也能一起更理解老人家們，幫助他們理解他們，一起朝更美好生活邁進。</p>	

附件 1-15 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	廖昶喻
<p>在這次講座中，讓我更了解了社區工作的工作內容，不只青壯年，老人、孩童和一些社區產業都算是社區工作中。因為自己學生死，希望能有機會加入所學的融入長照，讓長者在最後的時光能有充實的餘生，除了讓大家擺脫對生死的刻板印象，也希望自己能夠服務更多人，累積、充實自我！</p>	

附件 1-16 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	顏千雯
<p>今天聽完了介紹，可以感受到遊牧在社區的工作者，其實能做的事情很多，雖然在投入的過程中很累，也有可能常常會不知道自己的時間、金錢、心力以及最後的成果到底是不是你要的，但是，今天的分享者-郁茹。她告訴我們，其實做每件事情都要去找出你的初衷是什麼，因為重點從來不是一直向前邁進，偶爾也該回頭看看，那心之所向。其實社區就是一個小型社會，在這過程中，我們會遇到我們有緣的人，但也會遇到自以為是的人，在當下可能會覺得很討厭，但其實那是我們生命中的貴人，我們也從他們身上學到自己的弱點。我覺得她擁有這個心態，十分讓我欽佩，因為在我目前所遭遇的困難裡，有一部分就是遇到了跟我有代溝的人，而且她的態度總是盛氣凌人，但或許轉個念來思考，也磨磨自己的脾氣吧！知道自己的底線跟界線在哪裡。社區很大，要做的事情很多，但社區工作者不可能每件事情親力親為，因此麻煩、繁雜的事情，就應該簡單化，我今天聽到了郁茹說，其實社區的爺爺奶奶都很多才多藝，但我們要適時的給予他們舞台，一來可以借力使力，一方面也可以讓爺爺奶奶自己有成就感，郁茹讓我看到的，不是把什麼事情都攬在身上自己做，而是看見別人的特質，然後媒合資源，讓一加一大於二。</p> <p>「跌倒不是重點，重要的是如何爬起來、站好、繼續前行。」跟人共事是一個需要能量不斷流動的過程，但回頭看看自己的初衷，就問問自己，當初我走了那麼遠的路，來到這裡，為的到底是什麼，一切應該都有答案了吧。</p>	

附件 1-17 講座心得-【讓理想的火燄燃起精彩生活的燭芯-社區遊牧工作者之聲】

姓名	蘇湘婷
<p>對於未來趨勢長照從 1.0 升級到了 2.0，包括了服務項目增加、服務對象範圍也擴大等等都是針對失智、失能長者，讓我聯想到未來老年人口將會越來越多，服務範圍確實升級許多，但若是無限的增加上去，年輕人口相對可能會無法負荷，長照的人力資源也會變得更加缺乏，我想應該可以從中年人口就開始培養自己的身體機能，而不是等到一定的歲數才開始保養自己的身體，政策、補助等等背後其實也在助長那些老年長輩的醫療行為，導致可能會出現浪費資源的現象，所以需要從現在開始去增強他們的長照或醫療知識，避免未來需投入浪費的勞力，增設新設備或資源，卻引出缺乏人力的問題，應該從老年本身的問題做改善，能是生理上或是心理上，若做出年輕人和老年人共處，長久以來，或許會提升或改變長者的身體機能或想法，而年輕人也不會帶歧視的態度對待長者，並覺得他們就是需要被幫助的人，這些小小的意識，背後可能會造成侵入性文化，未來變成了刻板印象，所以幫助老人的同時，我們也需改善年輕人的意識形態，雙方同時提升觀念。</p>	

附件 2-1 課堂與影片心得-【高年級實習生】

姓名	連國廷
<p>人是向死的存有，人在活著的時候，就知道將來一定會死；就算將人體全數換成零件，大腦必然會在一百五十年的壽命後終止運作，因此人知道自己的生命不是不朽的，我們都知道人生最後是一場不可逆的悲劇，那麼在有限的百年之內，想成為怎樣的一個人？一生追求著什麼？在老朽後，在肉體逐漸凋零的過程中，如何面對挑戰而不氣餒。</p> <p>為了重新找回對生活的激情，電影的主角不想讓自己成為一個暮氣沉沉的老年人，想要接受挑戰，想要被人所需要，他的真誠跟出色建立在自己誠懇的態度上，他的型態很像是在很多國家爭執不休的延長退休年限議題，讓老人照顧老老人，把老年人重新趕回職場跟年輕人搶工作，增加國家總生產力，不過這終究是一個病態的體制積累而成的頑疾，也是一個已開發國家遲早會面對的癥結點，該如何用有限的福利養活這些願意投給自己的票源同時又不拖垮整體財政，又或者說要殺雞取卵把髒活留給後世收拾？</p> <p>相信未來應該少有老人像他一樣喜歡為自己為數不多的時光增添挑戰，多半是因為國家政策以及縮減的福利不得不重返職場或者找不到工作無以為繼最後不聞不問單獨地死在家裡等到屍體枯了才被左鄰右舍發現，應該說主角是少數的特例，能在老年生活仍保有能量，在這病態畸形的體制下，我們僅能做的微薄努力應該在於努力讓老人不要孤獨死在家中以及讓他們用可以接受的方式增加社會產值同時又不影響到青年人口的就業，很難，真的很難。</p>	

附件 2-2 課堂與影片心得-【高年級實習生】

姓名	許怡婷
<p>這部電影在講述一位年長者名叫班，他在某次意外的看到在招募實習生的傳單，覺得是個可以嘗試的職業，儘管是到了退休的年紀，但還想要充實自己而到公司面試，面試前需要做一段影片來講述為何要來應徵這份工作，裡面講到，「音樂家不會退休，直到心中沒有音樂才會停止，我心中還有音樂，這點無庸置疑」，這段話讓我印象深刻，班的心中還有音樂，所以繼續追求自己想要的生活，那我呢，我心中的音樂是什麼，所要追求的是什麼，這讓我要檢視自己。</p> <p>而且班也在努力的學習，學習現代社會流行的趨勢，像是臉書，他積極的請教別人，試著讓自己能跟上流行的腳步，這精神非常值得學習。公司創辦人朱兒一開始也不太接受班，因為跟自己父母的關係不融洽，班也主動的幫朱兒及其他同事的忙，讓大家都逐漸的依賴班，朱兒在工作上也會請教班。朱兒因為事業剛起步，重心都在公事上，導致家庭也出狀況，在事業與家庭在抉擇，班也提供了他的想法給朱兒，最後幫朱兒解決心中的問題。班充分體現了活到老學到老的精神，不停歇的繼續為了自己愛的生活努力，電影中班也收穫了一群夥伴，一位談心的好友，和愛人。在電影裡看到班的精神，使我開始思考未來的方向，雖然班老了，但還為了自己的生活努力，看完影片，我也應該也要追求自己的生活而努力。</p>	

附件 2-2 課堂與影片心得-【高年級實習生】

姓名	陳慧琳
<p>在現在的社會大家對於長者還是會有著不信任感，認為他們年紀大了該退休就該退，但他們還是有一定的能力，畢竟工作那麼多年，跟年輕的菜鳥相比一定會贏過許多，從這部片可以看出一開始老闆對這位男主角他的不信任，很多事情都不交給他做，但是男主角他還是一樣會進他的責任去詢問別人有沒有什麼是可以做的，我覺得從這裡可以看出兩個點，第一個是普遍的人對退休後重回職場的長者是抱持著不信任的，第二個是這位男主角他有奮發的精神，就算他的老闆沒有給他工作但他還是會去找他能做的事情，我覺得他很像人家說的活到老學到老的人，不會浪費任何時間，能做就做。我自己覺得大家會認為年紀大的人就該退休可能是因為認為他們在很多功能上像是記憶沒有那麼好或是認為他們有些觀念已經是過時的沒有辦法幫上忙所以去不信任他們，但俗話說薑是老的辣我認為年紀較大的人他們經歷的事情一定比我們多在工作上一定也學習的比我們多我認為他們一定可以給我們許多的幫助，教導我們更多以他這幾十年以來的工作經歷去教導我們，我認為讓退休後的人穿會職場是一個很好的事情，因為他們可以講他們過去所學到的再交給現在可能剛進入職場的人，這樣不只可以讓剛進入職場的人可以快速上手，也可以讓長者們認為自己還是非常有價值的，我覺得這是一個雙贏的局面，但我們應該先改變大家對退休後重回職場的長者的既定印象。</p>	

附件 2-4 課堂與影片心得-【高年級實習生】

姓名	顏千雯
<p>老有所終，壯有所用，幼有所長，這是出自於孔老夫子的智慧，當然這不是全部的原文。而隨著經濟、衛生及知識的提升與普及，以前被稱為老的年代，可能代表著即將邁入死亡，但現在不一樣，現在被稱為老年人口，是 65 歲以上，而這樣的年齡，正是人生的第二春。我們從影片中可以看到主角，對於擁有這份工作之後，他的生活變得可以跟以前一樣，有規律、有目標的前進著，而且他會很有成就感，他明白自己還是有能力的，還是能被他人需要的。其實中間有一度，他蠻失落的吧？因為他的上司一直覺得我要一個這麼老的實習生做什麼？他跟得上我的步伐嗎？他能幫我做些什麼呢？所以即便跟主角說，回去等信箱的訊息，但仍然一直沒有傳遞訊息給他。後來主角決定主動出擊，他認為，要是老闆沒給我機會，那我就自己主動創造機會，我認為這是一個十分有智慧的作法跟心態，一般涉世未深的年輕人，面對挫折通常第一個檢討的從來不是自己，而是別人，都是別人沒跟我說啦！之類的話語。</p> <p>其實我自己對老年人，不好好享受所謂的「退休生活」，而仍出來工作，也有一些心得。後來我發現到，要這個年紀的長輩還出來工作，看似有點捨不得，但好處卻頗多的。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 增加與社會活動：許多人是那種一輩子都在工作的人，你要他突然退休，一下子斷掉跟社會的連結，不管從生理還是心理的角度來看，都是有一定的劣處所在。2. 促進自我成就與自我效能感：剛剛講到從心理的角度來看，其實退休給老人的感覺會有一種：我好像沒有用了，的感覺。所以如果能讓長輩仍有能力去進行一份較簡易的工作，亦能增進內心的豐富與多元。3. 經濟層面：不是每個長輩都有豐厚的退休金可以供他們生活，所以當一被強制退休時，即便身旁有一部分的退休金，但仍然會有不安全的感覺，比如：如果錢花完了怎麼辦？如果我突然生重病錢夠嗎？因此，如果能有微薄的收入，或許能降低或轉移對不確定性的慌張。 <p>老有所終，這個終不是單單的終老，而是陪伴長輩創造更大的價值與尊嚴，讓他們發現，即便老人還是有意義的，這才是我覺得最重要的目標。</p>	

附件 3-1 課堂與影片心得-【錢不夠用】

姓名	申崇輝
<p>這個禮拜看的影片是錢不夠用的幾個片段，主要是在講一個媽媽因為年紀大了又患有失智症，所以三個兒子們輪流照顧，但過程中三個兒子不僅在照顧時完全沒有達到應盡的義務，還不斷的推卸責任，到後來直接把媽媽送去了養老院，媽媽也因此病倒了，不久後就過世了，看到這邊，實在是蠻難過的，想到有一天自己的母親也會老去，不得不面臨這個狀況的時候我該怎麼辦，我希望我不會像影片中的三個兒子一樣，我希望將來的自己強大到有能力照顧自己母親的生活，所以現在就是好好的精進自己，努力生活。</p>	

附件 3-2 課堂與影片心得-【錢不夠用】

姓名	李珮涓
<p>錢不夠用 2 這部電影在我國小的時候就完整的看過了，但當時也還算小沒什麼知識，什麼都不大懂，只知道在搞笑的地方會笑笑，難過的地方會覺得悲傷而已。不過經過這麼多年的成長，再次看到影片內容時，感受到的是大人的不負責任和不耐煩。</p> <p>片中的老太太得了老人痴呆症，被孩子像球踢一樣到誰都不願接手照顧，在討論過後雖然是有由三個孩子輪流照顧，印象最深刻的就是太太的第二個兒子將媽媽接去住之後竟然讓她住在洗衣間，看到這裡我真的覺得很扯，好歹也是自己的媽媽、孩子的奶奶，卻遭受排擠而被安排在那，真的很令人心痛。最後他們將老太太送去機構導致老太太暈倒住院，此時又是老二家出了問題，女兒送醫急需用血，進而需要與老太太搶血，雖然從片中能了解到那種手心手背都是肉的兩難，但還是覺得為了女兒不顧老太太是非常不孝的行為。在這段爭吵中，老太太選擇自己拔掉了呼吸器，我覺得這是一個媽媽疼自己小孩，不想讓他為難也不想讓自己繼續成為累贅的偉大行為。</p> <p>看完這部影片，我會更愛我的家人，雖然不知道未來如果遇到這種情況時我是否會出現日漸不耐煩的狀況，但是我肯定不會將他們拋棄，畢竟父母從小將我拉拔長大，儘管家裡不是很有錢卻也是努力讓我吃飽穿暖，我認為這樣的恩情大於天，是不可任意抹滅部當作一回事的。</p>	

附件 3-3 課堂與影片心得-【錢不夠用】

姓名	顏千雯
<p>這部影片在我很久以前看過一次，我已經忘了當初在哪裡看到，為什麼會看到？但我只知道，當我又再次看到這部影片時，卻有很多的感觸與無奈。一位母親因為逐漸的失智，家人決定將他送到養老院，雖然戲劇的方式比較誇張，但可想而知，那位長輩心裡一定很難過，那樣的難過伴隨著一種被拋棄的無奈感。但怎麼說呢？當家裡的資源不足時，沒有辦法有足夠的時間與精力，去照顧家中的失能者時，勢必要將長輩送到專業的機構。我自己的爺爺在後面的幾年，也是在養護機構過他最後的人生。家裡當時也是經過深思熟慮，因為爺爺失智，後來因為出車禍，逐漸失能，所以，我十分能體會照顧者的感受與無奈。</p> <p>後來有一幕，實在觸動人心。就是二兒子的女兒，出車禍了，醫院只有兩包血，他的女兒需要大量的血，而其中一包會被那位長輩使用，於是大家就開始爭奪，那位長輩其實一定有聽到的吧，所以他後來就用他剩餘的力氣，把呼吸器拿到。當你有了察覺的能力，你就有了回應的責任，我常在想，如果我是那位奶奶，聽到兒子們的爭奪，我會怎麼做呢？可能只能像如影片長輩這樣做吧。</p> <p>因為人生很短，我們能留下來的，只有愛！</p>	

附件 4-1 課堂與影片心得-【我想念我自己】

姓名	連國廷
<p>給我的感覺很像是在觀看明日的記憶，一樣是早發阿茲海默，一樣講到家庭講到主角的心理變化，不過一個背景在美國一個背景在日本，阿茲海默症早已經不是第一次被搬上大銀幕，主角面對來自社會與內心的壓力往往會害怕，恐懼與憤怒，這是很顯然的，這種病簡直比癌症更能稱為絕症，有人說，記憶是塑造靈魂的關鍵，自我的建構仰賴記憶當中所經歷過的所有事件，阿茲海默症就像是把靈魂的關鍵給抹消，讓一個人不再像一個人，摧毀社會連結這點上無非是對於人類這種社會性生物最殘忍的絕症。</p> <p>一旦發現基因有這種缺陷，不論一個人曾經發射過衛星或是甚麼成就，都會變成任何人都會忘記的失智症患者，無法自理，失去人生，看到這裡都讓人很惋惜，也很難讓人想像那些已經達到自我實現最高成就的人，花費了無數的人生堆砌出來的高塔一夕間崩落時，心頭會是甚麼滋味，更可怕的是，這種悔恨甚至會不斷被遺忘，最後，連患者都會忘了自己是誰。</p> <p>所幸主角的家庭兒女皆已獨立，主角與其丈夫事業有成，可以在維護生活品質的同時不斷給予患者愛與理解，但倘若如果下面有仍在就學的孩子，上面仍有長輩，家中支柱如果垮了一根，就不禁讓人想像，那種衝突、痛苦，經濟與社會的壓力會慢慢扼殺一個正常人，這時候以現實角度來看，支撐家屬心理健康的最後一道防線往往來自社會福利以及醫療保險，建構一個全民且有能力負擔的照顧體系乃是當務之急，很難想像在老人人口逐漸攀升的未來，這個國家的醫療照護體系究竟會面臨怎樣窘迫的劫難，是老富人躺在舒適的長照機構裡看著路邊有老窮人活活凍死呢？還是為了財政負擔，而把長輩塞進沒有消防安檢的長照機構裡呢？這些問題，一直以來都值得思考。</p>	

附件 4-2 課堂與影片心得-【我想念我自己】

姓名	顏千雯
<p>我想，一個人真正的死亡，不是來自於他外在的身體，而是他的心，停滯於原點，無法動彈。我也一直認為，罹患失智症是邁向心靈死亡的墳墓，如果可以讓我選擇，我寧願得到癌症，至少我還能藉由身體的疼痛，證明我還活著。其實疾病的過程很漫長，活著是如此辛苦的一件事，但對於這樣的疾病，我們能做的，似乎就只是等「死」。我們從幾部很有名的影視作品當中，可以看到社會大眾也看見了失智患者的哀歌，比如：被遺忘的時光、死亡處方箋以及這次我們觀看的「我想念我自己」。</p> <p>慢慢失去記憶是怎樣的感覺？獨自一人面對那樣的不安全感，面對著旁人的不理解，自己身邊摯愛的丈夫，自己的兒子、女兒，我想，更難以表達的應該是，怎麼告訴身邊的人。有一幕讓我很震懾，就是愛麗絲突然睡到一半，很著急的要找他的手機，他的先生則一直跟她說，現在很晚了，明天我們在找，最後愛麗絲崩潰了，我們從她崩潰的點，除了可以看出她對於急於尋找物品的焦慮外，也可以感受到她對於不被同理的無助與哀慟。</p> <p>生命很短暫，短暫到我們難以預料，下一秒我們是不是認為的模樣，但我想能做的，只有好好的把握當下吧！去接受它、面對它並且享受它，就是給自己的人生，最好的回覆。</p>	

附件 4-3 課堂與影片心得-【我想念我自己】

姓名	黃俞瑄
<p data-bbox="188 271 1106 304">電影中的故事大綱是女主角愛麗絲面對早發性阿茲海默症的過程。</p> <p data-bbox="121 353 1474 555">女主角愛麗絲在哥倫比亞大學裡是語言學的教授，她是個很有野心的女孩、事業有成，她的著作是語言學必備教科書，她非常受學生歡迎，婚姻也相當美滿，才 50 歲的她還有很多可能，她理應也會有健康、充實的老後生活。雖然擔心追求夢想又不唸大學的小女兒，但 3 個孩子都已經獨立自主，有自己的生活。然而，早發性阿茲海默症卻逼她停下腳步，愛麗絲漸漸失去方向感，在熟悉的校園迷路，身為語言學教授的她也開始認不出字，讓她不得不改變人生計畫。</p> <p data-bbox="121 602 1474 678">而後愛麗絲的醫師提到，高學歷阿茲海默病人退化的速度會更快。一想到畢生累積的知識將隨著病況惡化消逝，愛麗絲強忍心中慌亂，努力維持表面正常，試圖表現得像以前的自己。</p> <p data-bbox="121 685 1474 967">在阿茲海默協會活動演講時，愛麗絲說：「我要求自己活在當下，因為我現在也只能活在當下了。」她說她不是受苦，而是在努力，努力參與身邊人們的生活，也努力活得像自己；即使知道會今天的經歷終究會被忘記，還是不能放棄、還是要認真活著。或許是想表達，就算阿茲海默症病人個性改變、認不出你，變得像陌生人一樣，他還是你該愛的人，他不過是生病了；就像愛麗絲丈夫對孩子說，我們要記得以前的她一樣，曾愛過的她消失了，但我們確實愛過她。不過我寧可相信，生病的愛麗絲還是愛麗絲，她沒有變成別人、「仍是愛麗絲」，不要因為她不再聰明、不像以前一樣，就奪去她的名字。</p> <p data-bbox="121 1016 1474 1135">藉愛麗絲所說的，如果今天她得的是癌症，社會就會關心她，用與同情阿茲海默症患者不同的方式同情她。承認自己是阿茲海默症患者，就等於承認自己的智力將會退化，說自己將會「失智」是多麼痛苦的挫折。</p> <p data-bbox="121 1182 1474 1344">這部電影其中一位導演理查·葛拉薩是漸凍症患者，讓我不禁認為，在某方面來說漸凍症與阿茲海默症很像，他們的能力都被時間慢慢剝奪，只是漸凍症失去的是行動能力，而阿茲海默症失去的是記憶與記憶力。他們身邊的人也會面對情況也有點類似，都得面對患者漸漸失去、改變的過程。</p>	