



付出中學習感恩與承擔 長照機構服務心得

◎ 瑞周天定單位提供

※ 芙蓉

今年（2026）四月，一心公益協會第三次踏入板橋迎和住宿長照機構參與志工服務，不僅是帶動志工身心歡喜地付出，更是將行道、成全眾生的愿行，進一步帶給曾為自己、家庭、社會，甚至國家付出過、目前在長照機構安養的長輩。因所帶活動場域分上下樓層，需有兩位主持人來帶動，後學體悟到「承上啟下」的真義，不只是承接使命，更要懂得放手，讓道脈得以延續，也讓所有參與的志工群有機會歷練與成長。

過去多由資深志工承擔主持重任，但若不願啟下，青年難以承接，因此嘗試將舞台交付給高中生志工，讓他們學習擔任主持人，帶領長照中心的阿公、阿嬤參與活動與進行遊戲。兩位高中生初上台難免緊張與生疏，但正是在這樣的過程中，培養她們勇氣、承擔與責任心，學習以服務之心開口與人互動，透過清晰而溫和的口語表達，讓其他志工理解流程、彼此配合，共同完成活動。

志工的成長，不只在完成任務，更在於歷經的過程。當任務適時分攤，

讓青年志工參與規劃與執行，從流程安排、動線設計，到與阿公、阿嬤的互動應對，皆是寶貴的學習。也讓青年志工體會到一場活動背後的用心與不易，進而生起感恩心與承擔心。

我們在志工服務中，不只是完成一場活動，更是在成全人、培養人；透過承上啟下，讓這群國小到國、高中的年輕志工有機會走上舞台，在學習中歷練、在承擔中成長，或許一開始會緊張，但正是這份不熟悉，成就了未來的穩定與自信。期許這群青年志工，能帶著如陽光般的笑容，溫暖他人、帶來歡喜，也在服務中看見自己的價值。當我們願意放手、彼此成全，道就在日常中流轉，每一個人也都能走在成為更好的自己路上。

※ 嘉萍

這一次，我帶著小女兒，還有我曾經指導過的畢業學生孟潔，一同走進長照中心，投入志工服務。對我而言，這不僅是一場活動，更像是一段靜靜流動、溫柔卻深刻的旅程。

在籌備過程中，芙蓉老師鼓勵孟潔挑起主持人的角色。對一位年輕的孩子來說，那或許帶著些許不安與壓力，但她沒有退縮，而是選擇迎向挑



▲ 高中生志工學習擔任主持人。

戰。從一開始的準備，到站上台的那一刻，我看見她一步步沉穩下來，語氣漸漸篤定，眼神也閃著自信的光；那樣的轉變，讓人不禁心生感動，也有一種說不出的欣慰。

在這次的服務中，我也看見另一位新生代主持人經瑜，與孟潔分別在不同樓層一同撐起主持的工作。她們的表現不僅穩健，更帶著屬於年輕人的真誠與熱度。而這一切的背後，是一心公益協會長久以來的用心與堅持——不只是投入公益，更願意給年輕人機會，讓他們被看見、被信任，慢慢長出屬於自己的力量，讓善得以延續。

活動進行時，現場的氣氛是溫馨



▲ 簡單的小遊戲，卻帶來很多開心。

而動人的。年輕人的熱情與勇氣，像跳動的音符；長者們的笑容，則如穩穩鋪展的五線譜，安靜卻深刻地承載著這份情感；彼此交織之下，譜出一段動人的樂章，也悄悄觸動著每一顆在場的心。

而我最珍惜的，是看見小女兒在这一切之中，靜靜地觀察、感受，學著關心他人、學著付出與陪伴。或許她還無法完全理解其中意義，但我相信，這樣的經驗會在她心中留下溫柔的印記，慢慢發酵，成為她未來面對世界時，一份柔軟而堅定的力量。

※ 子涵

再次來到長照中心，與第一次心裡感受很不同，不再悸動與低落，多

的是融入與理解。在這些小遊戲中，藉由傳球與左右手不同的拳法，讓長者達到肢體的伸展跟協調；藉由未知箱的觸摸刺激長者的腦力來傳送口語的表達；再藉由音樂停止來問問題以了解長者的喜好與感受，相信所有參與活動的長者都能透過遊戲放鬆心情，為生活帶來一點色彩，也讓他們了解他們值得被關懷。

※ 宜屏

第二次服務，因為不用當主持人，心情自然輕鬆許多。進入熟悉的環境，卻看到許多陌生面孔。有一位讓我印象非常深刻的老奶奶，她幾乎有一半的時間都用雙手摀著口鼻，曾經試圖邀請她參與遊戲，但沒能成功，或許她比較喜歡待在牆邊，默默看著我們遊戲，心裡也能感覺到歡樂吧！另外有兩位上次曾參與我們活動的爺爺，不知為何，沒有被排到遊戲的隊伍中，我覺得好可惜，不然我記得他們上次玩得很開心，也有和我們說說話呢！

這次活動剛開始，很多小志工有些害羞，對活動內容不知所措，畢竟長照中心和學校或家庭日常大相逕庭，但在經瑜、國原老師、玉裡老師和大益老師等人熱情地引導和住民們

招手、拍掌和擊拳下，升溫了不少。

在音樂傳球的環節，住民們都努力地用退化或受傷的雙手，將橡皮球傳給下一位，而被問問題時，也都靦腆地回應，非常可愛！有些則是被問到比較需要思考的問題，所以和我們面面相覷了一會兒，不過一旁的志工努力地暗示一些答案給爺爺、奶奶，讓他們可以順利過關，這也非常有趣！

每次到長照中心服務，總會看到一些住民原本剛開始面無表情，但在遊戲間，甚至在我們離開時，臉上開始露出一抹微笑與感謝，相信這是因為我們帶給他們溫暖與感動，這也正是一心志工隊存在的意義，希望世界可以這樣有愛的一直輪轉下去。

※ 昱蓁

這次走進長照中心，原本擔心會和阿公、阿嬤們無法溝通，沒想到他們比想像中更熱情。我們一起玩遊戲，雖然長輩們的手腳動作慢了些，但他們專注的神情和遊戲過程中的開懷大笑，就像孩子般純真，讓現場充滿著歡笑聲，也讓我覺得陪伴長輩是一段非常有意義的時光。

在陪伴過程中，我發現他們其實很有趣，長輩們雖然身體老去，但心中還蘊藏著豐富的人生智慧與記憶。這次經驗讓我深刻體會到「陪伴」的重要。過去我總覺得長照中心是個安靜、沉悶的地方，但透過實際參與，我看到了生命在不同階段的韌性與可愛。這次服務不僅帶給阿公、阿嬤們歡笑，也讓我學會用更溫柔、耐心的態度去對待長者。未來如果有機會，我想再次參與，把這份溫暖延續下去。

※ 經瑜

這是第三次來到長照中心了，和前幾次相比，心情有一點不一樣，多了一種熟悉感，甚至有點像是去見老朋友。當我再次走進那個空間，看見幾位讓我印象深刻的長者時，心中真的有一種說不出的親切感。有一位我之前曾經帶過的一百多歲的爺爺，雖然這次活動我們不在同一層樓，但在最後大合照時看到他，我忍不住在心裡想：「哇，是老朋友耶。」即使我不確定他還記不記得我，但這樣短暫卻真實的連結，仍然讓人覺得很神奇，也很珍貴！

這次我依然擔任主持人的角色，算一算已經是第三次了；雖然經驗比

起之前多了一些，但每一次其實都還是充滿挑戰，也讓我學到新的東西。尤其這次的活動內容是我和老師一起討論、設計出來的，讓我更深刻地體會到活動規劃其實沒有想像中簡單。像是在設計問題時，我一開始沒有考慮到長者們可能會因為害羞、不習慣，或是表達能力受限，而不太敢開口回答，導致有些環節稍微冷場。另外，我們的台語能力也不夠流利，在溝通上難免出現一些障礙，讓我意識到語言其實是拉近距離很重要的一環。

不過，即使過程中有一些不順利的地方，我仍然覺得這次活動是很有意義的。因為我看到每一位小志工都非常努力，大家都很真誠地和長者互動，不只是完成任務，而是真的用心陪伴。那種發自內心的關心與溫暖，其實是最難能可貴的。

當我看到長者們在活動中露出笑容，甚至開心地回應我們時，我真的覺得一切的準備與努力都是值得的。也讓我再次體會到，服務不只是付出，更是一種雙向的交流。我們帶給長者歡樂，但同時也從他們身上學到耐心、同理與珍惜。未來如果還有機會，我希望自己可以在活動設計上更細心，

並且提升溝通能力，讓每一次的陪伴都更加完整、更有溫度。

※ 孟潔

這是我第一次參與長照服務，第一次參加就當主持人而且還感冒的我，一開始有些微的壓力，但在芙蓉老師帶領下，讓我能快速進入狀況，並嘗試和長者們像朋友一樣的相處。

在第一個遊戲中，大家都有點生疏、不知所措，經過了三輪互動後（揮手、拍手、擊拳），氣氛比一開始歡樂許多。

第二個遊戲，因為比較單一，所以在主持過程中，有些許的空白和尷尬，我嘗試鼓勵與讚美長者，他們也露出開心的笑容，讓我覺得很欣慰與溫暖。

第三個遊戲是我最喜歡的，藉由傳球和問答活絡氣氛，我問了一些簡單的問題：「你平常喜歡做什麼？」、「你最近有什麼開心的事？」他們的回答也很簡單，包括看電視、吃飯等，我深刻地感受到，他們的生活並不像我們一樣豐富，可以去很多地方玩、看很多風景或表演之類的，所以我更希望我們的活動能帶給他們很多很多

歡樂。有些長者很熱情地跟我們玩，也有部分長者不擅長表達或者行動比較不方便，但從他們看著我的眼睛和喜悅的笑容，我知道他們很歡迎我們到來。

最後一個活動是「觸感摸摸樂」，有幾位長者一摸就知道那是什麼，我覺得超厲害的！其他長者也努力嘗試，很令人感動。最後大家都是微笑地拍著手，拍大合照時還一起比 Ya，讓我覺得今天的服務有無限的意義。

非常感謝有當主持人和與長者相處的機會，讓我更知道要怎麼陪伴與同理家中的長輩，希望下次還能再參與，學習愛與包容，並留下美好的回憶。

※ 雅婷

第二次帶著小孩一起去長照中心與長者互動，一開始還是感受到小孩內心的不安與緊張，因為小孩的手牽得特別緊。我很高興小孩願意一起參與，畢竟能跟長輩互動的機會不多。

活動開始，看到高中生擔任主持人，內心覺得很佩服，在小小的年紀願意帶領大家一起進行康樂活動，很不容易，厲害！透過熱情的打招呼方



▲ 藉由傳球讓長者達到肢體的伸展跟協調。

式，拉近志工與長輩的距離，讓接下來的活動能順利進行。

每個活動，志工都有顧慮到長輩的行動力而很用心地設計與安排，過程中雖然沒有像一般團康活動有很熱絡的歡笑聲，但感受得到志工們的熱情及長輩們歡樂的氣氛。很开心有機會能一起參與，下次有時間也要再參加服務。

※ 函澄

第二次來長照中心跟長輩互動，我覺得全部都非常好玩，尤其是「摸摸樂」，大家都玩得很開心！而且大家的每一句話都很有創意，還會大方地說出來，我覺得很佩服他們，如果答對了很多題，也會很有成就感，所

以我覺得非常好玩。

傳接球和舉球也都非常好玩，傳接球時，大家的動作都非常快，我都快跟不上了；舉球時，他們也都很厲害，有些人還可以用一隻手來舉！

※ 艾妮

第二次當志工，和第一次相比，我比較不緊張，對環境也更熟悉，所以能更自在地參與活動。這次我們主要是陪長輩玩遊戲。雖然只是簡單的活動，但我發現每位長輩的反應都不同。有些人很開心、很投入，也有人比較安靜，需要多一點鼓勵才願意一起玩。

在陪他們的過程中，我學到要有耐心，講話要放慢，也要說得清楚，這樣他們才比較容易理解。有時候他們反應比較慢，我也會等一下，不催促他們。我也發現長輩其實很需要陪伴，只要有人陪他們玩、聊天，他們就會露出笑容，氣氛也會變得很好。這讓我覺得，就算只是玩遊戲，也是一件有意義的事情。

這次服務中，我學到了有耐心和關心別人，也更了解如何和長輩相處，未來如果有機會，我還想再參加。

※ 睿珊

看到許多年長的爺爺、奶奶，雖然坐在輪椅上、行動不便，但是卻願意笑臉迎人，和我們一起互動，我也感到很開心。其中有位爺爺已經高齡108歲了，雖然沒有加入互動遊戲，但在一旁認真地看著我們玩，他帶著眼鏡，可愛的表情讓我印象深刻。如果下次還有機會，我要再去帶給他們歡樂！

※ 睿宸

第二次來服務，大多數阿公、阿嬤還是一如往常熱情如火；有其他和我差不多年紀的志工在，讓我接觸長輩時不會緊張。我也很高興能和他們互動，看他們玩得很開心，我心裡也很滿足。

我覺得志工裡最辛苦的是策劃遊戲的人，要讓每次遊戲都不同，想必一定得絞盡腦汁，非常不容易！這次能和大家一起散播歡笑散播愛，我覺得很開心呢！

※ 鈺芸

第三次參與服務，儘管有了前兩次的經驗，每次活動前我依然會有些忐忑，擔心爺爺、奶奶們是否會不願



▲ 「觸感摸摸樂」，讓長輩摸摸看箱子裡有什麼東西。

參與，或不樂意與我互動。不過，這些顧慮在活動開始後就消失不見了。我們剛走進去就聽到爺爺、奶奶們熱情的招呼聲，接著，我們逐一與他們拍手、擊掌問好，幾乎所有人都給予積極的回應，讓我非常開心。

隨後進行比手勢的遊戲，大部分人都表現得非常棒，雖然有一位爺爺在比的時候有些吃力，但當我輕輕引導他的手，一步步地帶著他完成動作時，他最終也成功比出了手勢，讓我覺得非常感動。

每次長照服務後，我心中都充滿喜悅與充實感。能夠花上一、兩個小時的時間陪伴這些可愛的長輩們，透過簡單的互動與交流，讓他們感受到外界的溫暖與關懷，這些寶貴的經驗

不僅豐富了我的生活，也讓我更加體會到陪伴的力量與溫馨的交流。

※ 云菱

第二次來，令我意外的是有些爺爺、奶奶竟然還記得我們！也記得我們上次帶來的舞蹈，我覺得很驚喜也很開心！

這次我和爺爺、奶奶的互動比之前少了一點，因為他們大部分都是講台語和有些重聽，所以和他們交流需要其他人的幫忙；雖然有些長輩聽不懂我在說什麼，但是都笑咪咪地看著我們。在活動過程中，有些人一開始比較安靜，但慢慢地也露出笑容。回答問題時，讓我覺得即使是一件小小的事情，都會讓他們感到很開心。

未來如果還有機會，我願意再參加這樣的活動，不只是幫助別人，也是在成長自己。我希望能把這份感受到的溫暖繼續傳遞下去，讓更多需要關懷的人也被陪伴與感受到被重視，同時也讓自己成為一個更有同理心、更願意付出的人。

※ 昱螢

這次服務讓我有非常深刻的印象，過程中，我陪伴長者聊天、協助簡單的活動，也觀察到工作人員細心地照顧每一位長者，有些長者行動不便；有些則聽不太清楚，常常需要我們講話大聲點。

剛開始我有點不知所措，但慢慢地，我學會用耐心傾聽，用簡單溫和的方式與他們互動與溝通。讓我印象最深刻的是一位 102 歲的阿嬤，體力卻還是很好、動作很靈活，傳球速度非常快，讓我很佩服。我還發現有些阿公、阿嬤看到我們，就很開心地跟我們打招呼。透過這次經驗，我不僅學會了如何與長者相處，也更加體會到陪伴家人的重要性和珍貴。

未來如果有機會，我希望能再次參與，為更多長者帶來關懷與快樂，服務讓我學會同理心與耐心，也讓我

對生命有更深一層的理解與反思。

※ 毓茹

一大早，大家集合、簽到、穿上背心後，便開始志工行程。首先看到一群熱情的住民向我們揮手，感覺很期待我們今天帶來的活動。

第一個活動，向大家打招呼、拍手與擊拳，和住民們更加親近，也活絡了氣氛。第二個活動「剪刀石頭布」，幫助長輩手眼協調，而長輩們的反應也都十分敏捷呢！可以用很快的速度做出每關指定的動作。第三個活動，傳球直到音樂暫停，拿到球的長輩要回答一個簡單的小問題，關於生活或回憶，並搭配長輩們年代的歌曲，大家都十分熱衷於遊戲。再來是用球來幫助手力的運動，往左放、往右放、舉高、遮住臉等。最後是「摸摸樂」，箱子裡面放入不同物品，讓長輩摸摸看裡面有什麼東西，每位長輩都很認真地去猜和摸，有兩位長輩全部都猜到呢！真的非常厲害！

這次服務讓我學到很多，很多長輩也都十分熱情，有些甚至還記得我們曾經來帶過活動！希望下次還有機會參與！