



# 以愛同行 用心陪伴

## 喜憨兒服務心得集

◎ 瑞周天定單位提供

### ※ 芙蓉

再次前往喜憨兒機構服務，由於部分志工已有第一次服務的經驗，這次面對喜憨兒時，明顯較不陌生，也較能自然互動。

本次活動主持，由一位高中生志工與家長志工共同擔任。特別令人感動的是，這位家長志工不僅自己投入服務，也陪伴國中女兒一起參與。在事前熟悉活動流程後，母女彼此討論，女兒也願意鼓起勇氣拿起麥克風，負責活動說明與引導，雖然過程中仍有些緊張，但願意跨出第一步，就是很珍貴的成長。

活動期間，可以明顯看見有經驗的大人志工已能快速進入狀況；面對喜憨兒突如其來的喊叫、情緒反應或肢體動作，都能以平常心接納，並用最親近、溫柔的語氣互動。然而，第一次參與服務的學生志工，難免顯得害怕與不知所措，甚至有志工分享自己被喜憨兒偷偷捏手的經驗。

服務結束後，大家圍在一起分享感受，也重新理解到：服務並不是只照著原本設計好的流程進行，而是必須因應現場狀況隨時調整。喜憨兒不一定會如我們預期般配合，有時會突然插話、大叫，甚至不願參與，因此

更需要志工具備耐心與彈性，學習隨機應變。

其中，也有志工感慨地問：「他們知不知道自己可能一輩子都很難走出這棟大樓？會不會很難過？」聽到這樣的問題，讓人更加感受到服務的意義。我們或許無法改變喜慙兒原本的生活環境，但可以透過一次次陪伴與互動，慢慢打開他們的心房，讓他們願意接觸人群、練習表達與溝通，也在遊戲中訓練聽力，以及手部、腳部的大肌肉與小肌肉能力。或許我們帶去的只是一點陪伴，但對他們而言，卻可能是一份溫暖與期待。

《談真錄》提到：「心與道合，道與心契；心之所在，皆道之所在；道之所在，皆心之所通。」當我們走近喜慙兒時，若心中散發的是接納、包容與平等，而不是歧視、分別與厭惡，那麼當下所流露出的，便是真正的道心與慈悲。

修道不只是中堂中的學習，更是在面對每一位眾生時，能否以真誠與慈愛去對待。或許我們只是用短短幾個小時陪伴，但只要帶著一顆真心去付出，這份善念便會在彼此心中留下溫暖，也讓我們更加明白，服務眾生，

其實也是在檢視自己的心性涵養，當面對突如其來的情緒、混亂與不配合時，我們是否仍能保持耐心、平和與慈悲，這正是修道最真實的功課。

### ※ 睿宸

活動的前天晚上，因為媽媽要當主持人，請我幫她一起想台詞，結果媽媽覺得我講得比她好，問我要不要試試當這次活動的主持人，於是我就做了一次大膽的嘗試。

因為活動內容包括「吃拉麵」和「冰淇淋接力」兩個遊戲，所以我想了一些可以互相連結的橋段，例如：開場先問大家吃飽沒，然後帶到遊戲主題「吃拉麵」；接著拿有小男孩圖案的紙板給大家看，請院生們協助餵飽肚子餓的小男孩，我會先講解步驟讓大家了解，再播放音樂開始遊戲，並請志工協助達成目標。

可是，在遊戲當下，這一切都超乎我想像！因為場地大、人數多，我的聲音似乎沒辦法一下就傳達到所有人耳邊；有些人聽到我的說明可以馬上操作，但是有些人因為距離較遠，所以跟不上我的節奏。最後我只能隨機應變，到每個桌邊快速地重複說明「吃拉麵」的遊戲方式。媽媽一邊幫



▲「吃拉麵」遊戲。

我調整主持步調，一邊在台下幫忙，然後配合志工們協助院生操作，終於讓第一個遊戲順利完成。

第二個「冰淇淋接力」遊戲，則是要移到戶外場地。原本練習時有一個長桌在中間，結果當天戶外卻是放著四張椅子。一開始我不知道如何分配場地和分組，但是在大人志工和園區照顧員的指導下，我們順利分好隊，也調整好場地。

這次我先和志工們講解遊戲玩法，他們很快理解，接著就帶著院生一起玩，最後大家玩得不亦樂乎、停不下來。在一旁主持的我，不知如何結尾，於是我想到一個方法，告訴大家這是最後一球，才得以結束這非常受歡迎的活動。

擔任過主持人後，我覺得非常不

容易，不但要臨危不亂，還要隨機應變、腦筋動得快，這真是個特別又難忘的經驗呀！

### ※ 宣霏

這是我第一次參與喜憨兒服務，對我來說是一個既新鮮又有意義的體驗。一開始在破冰環節的時候，我其實有點緊張，也不知道該怎麼主動和院生互動。當時有一位院生突然抓住我的手，讓我當下有點不知所措，也被嚇到了，但後面想想，或許只是他們表達的方式比較不同。

之後，我們一起進行遊戲。在玩「吃拉麵」遊戲的環節時，院生可能因為有點生疏，都不願意玩；但我想：「那就再試試看，如果還是不願意也沒關係，我示範給他們看就好。」因為每個人都有自己的想法，我們就在活動中慢慢去了解他們。

儘管過程中不是每件事都很順利，但這次活動讓我學到很多。我了解到志工服務不只是帶活動，更重要的是學會理解與包容，也學會用耐心去面對不同的人。看到其他院生開心的笑容時，我還是覺得很有成就感。希望未來如果還有機會參加，我能做得更好，也能更自然地 and 院生互動。

### ※ 睿珊

這是我第二次到喜憨兒機構服務，第一個遊戲是「當我們同在一起」，當時我因為是第一次玩，有點不知所措；直到玩第二回合，才知道原來是要按照老師的指令去湊人數。

第二關是「看圖做動作」，原本有許多院生不會做動作，所以我們會幫助他們比出那個動作，也有一些院生能很快做出動作，我覺得他們很厲害。

第三關是「帆布滾球遊戲」，我們和院生一起圍成圓圈拿著帆布，上面會放很多球池裡的球，不能讓球掉下來。可是有時候球還是會掉到布底下，所以我會幫忙撿球，大概撿了十幾顆，我覺得有點累，但是看到院生們臉上流露出快樂的表情，我也跟著開心起來。老師規劃了許多活動，讓我可以積極參與，我覺得今天是充實的一天。

### ※ 毓茹

今天是我第二次去南港參與喜憨兒服務，由於已經不是第一次了，知道那裡院生大概的情況，因此有點心理準備；但是畢竟距離上次去也蠻久了，所以還是有一些生疏及緊張，不

知道接觸到他們時，他們會不會不舒服或是不喜歡？不過真正開始與他們互動後，才知道其實他們是很可愛且純真的！

這一次我是在認知比較好、行動也較 OK 的院生那組。我們和院生一起玩的遊戲有「吃拉麵」和「冰淇淋接力」。第一關「吃拉麵」，每個院生都會有一個板子，上面有人的圖案，任務是幫助這個人吃完自己的拉麵（捲拉毛線的遊戲）。第二關是在室外，院生們分成四組，輪流拿著上面放有球的三角錐到各定點進行不同步驟，之後再走回原本的地方，交給下一個院生。

這兩個對我們來說看似簡單的遊戲，其實對他們來說或許不是很容易，因此志工們也會在旁邊慢慢地協助。只是可能因為彼此不熟悉、有些又是第一次接觸的關係，院生們還在觀望我們要做什麼，因此需要比較長的時間磨合。不過只要多一點耐心與鼓勵，並且用笑容面對他們，就會發現其實他們真的很溫暖！

這次的志工服務讓我學到很多，原本以為只是去協助他們而已，應該是一件蠻容易做到的事情；不過後來

我發現，其實最重要的是耐心及陪伴，還有態度；在與院生們相處的過程中，不能用自己原來的步調，而是要放慢腳步，用簡單又清楚的方式和他們溝通，並適時給予一些笑容。雖然中間可能會有些挫折與打擊，像是他們不太配合或是反抗，使我有點慌張又害怕，可是其實我們可以多理解並退讓，或許他們其實也和我們差不多，只是每個人都有各自的表達方式，需要我們有耐心、仔細地觀察。

### ※ 嘉萍

這次我帶著大女兒一同參與志工服務。這是我第二次來到這間喜憨兒中心。一進門，此起彼落的叫聲，讓身為成年人的我一度感到些許不適，女兒臉上也流露出驚恐與擔憂。我想起芙蓉老師曾分享過的文字，趕緊鼓勵她，同時也在心中與自己對話：「這其實是院生們在用他們的方式，對我們表達最熱情的『夾道歡迎』。」

破冰遊戲「當我們同在一起」正式展開，方式是需要院生分組湊人數。由於院生人數眾多，志工起初因人數難以精確配對、活動節奏不夠順暢而感到些許挫折。然而，在幾分鐘的磨合後，志工們與現場老師達成了一種

默契：「活動的規則不一定要絕對流暢、人數也不一定要精準，只要運用技巧，讓每位院生都能感受到參與感，這份服務就是圓滿的。」

接下來的「看圖比劃」遊戲加入了進階環節，邀請院生上台示範。這不僅增加了挑戰性，更創造了與院生深度交流的機會，可惜受限於環境，後半部的院生較難完全被照顧到。

最後的「帆布滾球」將氣氛推向高潮，當七彩帆布展開時，歡呼聲此起彼落。大家跨越了年齡與身體的限制，球在帆布上滾動，即便坐在輪椅上的院生，也能透過抓握帆布，或是在帆布下感受球體的震動與觸感，每個人都玩得不亦樂乎。

回到中堂後，女兒與幾位高中生圍著芙蓉老師熱烈討論流程。看著年輕一輩用那激昂且充滿衝勁的語調交流，搭配上芙蓉老師豐富且沉穩的經驗引導，我深刻感受到一種「前輩引路、後輩齊心」的傳承力量。

討論過程中，經瑜提出了一個發人深省的觀察：「那些意識清醒但行動不便的院生，是否會覺得活著是一件不開心的事？」話題逐漸深入，既顯得寫實又帶點殘酷，卻也帶領我們

正視生命最核心的課題。

能帶著孩子參加這樣的活動，看著她從最初的不知所措，到最後能圓滿達成任務，並與夥伴們深入探討服務的意義。這份共同成長的經歷與陪伴，對我們母女來說，正是最無價的收穫。

### ※ 宜屏

這是我帶女兒第二次到喜憨兒機構進行服務，原本芙蓉老師邀請我擔任主持人，但是在我跟大女兒睿宸討論主持腳本過程中，發現她頗有興趣，於是讓她參一腳，我再從旁協助。

我很開心女兒願意做新的嘗試。雖然過程中，她很努力地把在家和我練習的台詞用在遊戲中，但是不時有突發狀況，例如在「吃拉麵」遊戲階段，有些院生手上拿到道具就自己玩起來，或是無法專注聽主持人講解，還有因為人數多、場地大，加上麥克風聲音不夠大聲，導致難以掌控全場，最後變成需要逐桌說明遊戲內容。

雖然和預期情況不一樣，但這就是擔任主持人所需學習的靈活應對，我很高興睿宸沒有因為我幾次搶走她的麥克風、打斷她想說的話而生氣，

也很感謝所有志工們配合，用心指導院生轉動手指「吃拉麵」。有些院生很熱情地參與，吃完一碗接著一碗，但有幾位則不知什麼原因，沒有玩遊戲的意願，幸好一旁志工願意耐心地陪伴他們聊天，我覺得這點值得讚許，也非常有溫度！

接著移到戶外進行「冰淇淋接力」遊戲，雖然剛開始因為分組和大夥兒還不太清楚遊戲規則，場面有些混亂，但在服務員還有反應機敏的志工的協助下，大家很快就理解遊戲方式，也一個個帶領院生接續著完成任務。雖然有些院生手腳不太方便，加上室外天氣炎熱，但他們仍努力完成任務，實在精神可嘉！

這次的活動，我看到有些院生理解力較薄弱，有些則和常人一樣很能溝通，即使他們的生活方式和我們不同，但也都同樣需要被關懷與陪伴；很多院生因為我們到來，臉上展露滿滿的笑容。我在遊戲中被一個院生緊緊牽著手，感覺很溫暖，我知道她此刻內心應該是快樂而有安全感的！我相信這次的服務，一定為院生們留下滿滿美好的回憶，這就是「一心公益協會」存在的意義。

### ※ 經瑜

今天是我第二次參加喜憨兒服務，我們和院生們一起進行了一些小遊戲。每一次參與這樣的活動，我都能學到很多，也逐漸體會到，環境不一定是完美的，但重要的是學會去適應與調整自己。

這一次的過程，其實沒有像上一次那麼順利，和院生們的互動也比較生疏。在「吃拉麵」遊戲中，有一位長輩比較害羞，當我試著幫助他的時候，他有輕輕想把我的手推開，雖然動作不算激烈，但當下還是讓我有點不知所措。後來我慢慢發現，其實每一位院生都有自己獨特的個性與相處方式，需要用不同的方法去理解與陪伴，就像和不同的小孩子相處一樣，需要耐心與觀察。

儘管過程中有些不順利，但看到他們開心的樣子，還是讓我覺得很值得。印象最深刻的是在準備離開的時候，有一位院生突然大聲叫了一下，因為我就在旁邊，所以被嚇了一跳。當下我有點自責，會擔心自己的反應是不是讓他感到不安或難過。不過後來看到他依然開心地笑著，我也慢慢放下了這個擔心。

這次的服務讓我學到的不只是付出，更多的是理解與包容，也讓我更願意去面對不同的人與情況。

### ※ 庭安

這是我第一次參加喜憨兒服務，對我來說是一段很特別的經驗。一開始我其實有點緊張，不知道該怎麼和他們互動，也擔心自己做不好。但真正接觸之後，我發現他們比我想像中更單純、真誠，也更容易被小小的關心感動。

在活動過程中，我們一起做簡單的踢球、「吃拉麵」遊戲。雖然有時候溝通不太順利，但只要多一點耐心，用微笑和肢體語言，其實就能建立連結。我也逐漸發現他們就像小孩子一樣，都有自己的想法、個性，以及相處方式，我們只要多一點耐心，其實彼此就可以漸漸熟絡。

這次服務，讓我重新思考「陪伴」的意義。原來不需要多厲害的能力，只要願意花時間、真心對待，就已經是一種很重要的支持。同時，我也反省自己平常對生活的抱怨，其實我們擁有的已經很多了，只是常常忽略。

透過這次活動，我不只是在「幫

助別人」，也在過程中被療癒、被提醒。未來如果還有機會，我會願意再次參與，也希望自己能更成熟地去理解不同的人。這不只是一次服務，更像是一堂關於同理心與人性的課。

### ※ 萍裏

今天是我第一次跟一心公益協會一起去喜憨兒機構，我剛進去的時候很不知所措，因為是第一次去，很怕自己的行為、言語對他們造成負面影響或是讓他們覺得受傷，而且很多事物都是我沒有看過的。但是在其他夥伴和媽媽的鼓勵後，我慢慢地開始去嘗試，也從躲在角落，慢慢地試著走向前鼓勵院生，也看到了他們每個人都是有感情的，也有友情，很可愛。

這次服務讓我有非常多的感觸，我覺得很難用言語形容，看到這世界上有許多人需要我的幫助，也讓我覺得自己不是沒有用的人。我學到了怎麼去陪伴別人，也學會要先「聽」再「做」。之前的我總是很著急，但因為這次一開始的緊張，所以我有先聽再做。我覺得自己感覺長大了很多，好像之前還在讀經班跑來跑去，但一轉眼，我已經是最大的姊姊了。

總之這次服務讓我收穫滿滿，很

感謝有這樣的機會，也感謝點傳師、各位老師、同學和弟弟、妹妹們，才能造就今天的所有！

### ※ 羽芙

今天的天氣真的很好！我們去了一個喜憨兒機構。我覺得他們有一點奇怪，因為他們一直做我不太懂的事，而且他們不會說什麼，所以我們只好自己慢慢找出解決方法。

午餐很不錯！尤其是油飯，雖然說我只吃一點點。湯不知道是什麼湯，不過拿來泡米粉也不錯，米粉單吃也可以接受。總而言之，今天的心情真的很不錯！

### ※ 函澄

今天是我第二次去「永福之家廣慈園區」和喜憨兒一起互動。剛到那裡時，我期待又緊張，心裡想著：「怎麼辦？」然而最後我覺得全部都非常好玩！一開始我們先分組進行破冰遊戲，沒想到我們都湊不到人數，所以一直在跑來跑去。再來，我們一起比動作，讓喜憨兒跟著我們一起比。他們都很棒、很厲害，我很佩服他們可以努力地和我們一起做動作，可是還是有一些喜憨兒不會做這些動作。

最後我們玩的遊戲是不能讓球掉到地板上，可是還是有很多球不小心被弄到地板上；到了最後關頭，我們還一起把球用力拋出去，非常好玩！

今天中午，我吃了米粉加關東煮湯，非常適合我的口味。今天這些行程，讓我學到很多關於喜憨兒的事情，也讓我知道要學習習慣和接納別人不同的行為。

### ※ 嘉儀

今天，我帶著忐忑的心情去「永福之家廣慈園區」。一開始，我看到很多喜憨兒時，我很害怕，不知所措。後來，老師邀請我們和他們一起互動時，我才知道，原來他們不是我想像中的樣子，而且還非常聰明。

玩「吃拉麵」遊戲時，我還遇到一個住民對我很親切，雖然他們有時會做出奇怪的動作，但我不在意，因為我已經和他們有了濃濃的感情。玩球時，我發現他們會照顧比較弱小的人，一起手牽手、拿著三角錐一步一步地慢慢走過去，這很考驗他們的協調能力。幸好他們做得很好，球都沒有掉下去，最後還踢球踢得很好。

這次服務讓我學到很多關於喜

憨兒的事情，可以說是讓我「知識暴漲」。還有中午的米粉和關東煮湯都非常好吃、好喝，希望下次可以再來這裡，讓我學習到更多知識與服務的觀念。

### ※ 品洋

今天到喜憨兒之家服務，看到許多喜憨兒朋友，心裡覺得很溫暖。我和他們一起玩了兩個小遊戲。第一個是「吃拉麵」，在紙板上畫著一個人，並拉著一條毛線，需要把毛線從前面慢慢抽到後面，過程中非常需要耐心與專注。

第二個遊戲比較有挑戰性：先把小球放在三角錐上，從 A 走到 B；到 B 後把三角錐放下，將球提到 C 交給志工，再從 B 走到 D 把球拿回來，最後回到 B 把球放回三角錐上，再走回 A。整個過程需要平衡與良好的協調能力。

透過這次活動，我發現喜憨兒朋友雖然和我們不太一樣，但他們也很努力地參與活動；只要我們多一點耐心陪伴，他們也能感受到我們的關心。這次服務讓我覺得很有意義，也希望以後還有機會再參加。