

國立臺中科技大學 110 學年度第 1 學期「服務與學習一」反思心得

課程名稱	服務與學習一	服務地點	聖愛/惠華長青快樂學堂 據點服務		
系級	護理系一3	學號	1410951○○○	姓名	張○綾

【What】服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？)

在服務學習期間，令我印象最深刻的是有位同學在搬動桌椅時，因為沒注意身後而不小心撞到一位行動較不便的長者，導致長者因撞擊突然往後倒，還好有位同學剛好站在那位長者身後及時扶住長者，雖然沒造成嚴重的後果，但長者當下情緒相當激動，還好老師在旁幫助我們應付此狀況，使長者心情有些許的緩和。透過這個事件，讓我在之後的活動中，要走動時都會特別注意身旁是否有長者在，避免相同的事再次發生。

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(成長、益處、收穫) 遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？

在服務學習期間，我學習到靈機應變與團隊合作及溝通能力的重要性，因為時間的關係，活動開始的時間整整比我們企劃書上安排好的時間晚了半個小時，加上現場的突發狀況等，導致許多活動都無法有充裕的時間做出完整的介紹與執行，因此，我們將許多的活動取消亦或隨著活動的進行狀況做適當的調整，才得以讓整個活動順利的完成。雖然對那些沒進行到的活動仍抱有些許的遺憾，但整個活動的過程我感受到大家都盡心盡力地做好自己被分配到的工作，這個活動是大家共同努力的成果，感覺一切都相當值得。

【Now What】服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人、事、物的看法)

在服務學習期間，我發覺改變了我對長照中心的看法與認知，因為我的曾祖母也住在長照中心，但這裡的服務方式與其有極大的差異，「聖愛/惠華長青快樂學堂」讓我看見不一樣的照顧方式，開放且自由的活動模式，沒有硬性規定時間到就必須去做什麼事，而是給予長者極大的自由，讓長者想做什麼就做什麼，也給予長者們有足夠的尊重，令我大開眼界，讓我感受到長者們在「聖愛/惠華長青快樂學堂」是相當開心的，並且每位長者都非常熱心，在做果凍時都會主動幫忙，並且動作都相當流利，長者間的互動也非常有趣，會相互吹捧對方逗得大家放聲大笑，整個活動與每位長者相處後，讓我感受到那裡真的是會讓人發自內心開心的地方！

【Doing What】從開始到服務期間，自己貢獻了什麼？(哪些事情是你做的？)

整個活動從開始到服務期間，在服務前的每一次小組討論我從沒有缺席過，討論期間認真聆聽每一位組員提出的意見，以及仔細完成自己分內的工作，像是要將教導老人跳的舞蹈「小蘋果」的舞步牢記，以及做好自己要介紹的那項水果簡報和名牌，和在活動期間因為我被分配到負責拍照這項工作，我認真地將整場活動的過程記錄下來，拍照之餘也有與長者們互動，希望能讓每一個人都能留下美好的回憶！

【What Else】補充：我要講的話

透過這次活動，讓我學習到要如何從頭開始計畫一切、從無到有的將企劃書撰寫出來，以及意識到團隊合作和靈機應變能力與相互溝通的重要性，相當感謝「聖愛/惠華長青快樂學堂」提供場地讓我們有服務學習的機會，並且也感謝每位長者們的積極配合，不僅讓我們活動能夠順利地進行，每位長者都相當熱情，在這整個服務學習過程中，我看到每位長者臉上都掛著幸福洋溢的笑容，讓我感受到自己正在做一件很有意義的事，我們也收穫到滿滿的成就感；感謝老師不辭辛勞地為我們奔波尋找服務的場所，以及從服務前的準備到整個服務的過程中，盡心盡力的照料協助我們每一位學生，給予我們滿滿的安全感；最後感謝同學們的互相幫助，從完全不熟識討論時幾乎沒人發表意見，到最後一起構想出整個活動的內容，並且讓活動圓滿成功！



國立臺中科技大學 110 學年度第 1 學期「服務與學習一」反思心得

課程名稱	服務與學習一	服務地點	聖愛／惠華長青快樂學堂		
系級	護理系一3	學號	1411051○○○	姓名	林○貞

【What】 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？)

在服務學習期間我印象特別深刻的是爺爺奶奶們對我們特別好，我負責舞蹈律動的部份，但因為是第一次做關於長者的服務，所以特別緊張，連在前面跳舞的時候手腳都是抖的，不過爺爺奶奶們卻沒有嫌棄，而是叫同伴們趕快一起來跳舞，而且雖然可能四肢不太方便，但每位爺爺奶奶卻很努力的跟著我們跳，整個服務活動快收尾的時候，爺爺奶奶還特地跟我們說謝謝你們來，這兩件事真的讓我印象很深刻且感動，明明是我們才該改謝他們給予我們學習的機會，反而收到他們的感謝，所以有點震驚但卻感覺很暖。

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(成長、益處、收穫)
遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？

在整個服務活動包括前置作業中我學習到最多的是溝通與改善自己的脾氣及合作，因為我算是一個急性子有時候動作又比較大的人，可是對待爺爺奶奶要像對待小朋友一樣要溫柔要有耐心，所以我感覺到我變得比較溫和了一點，也讓我其實處理事情不一定要急躁，溫和的處理事情也很好，所以在此之後我會試著修正我的脾氣。

事前遇到的困難像是一開始組員不積極，其實很害怕開天窗，起初我真的有點生氣，不過生氣無法解決問題，比起讓他們不知道要做什麼，後來想一想不如直接給他們安排事情，這樣反而會比較有效率，幸好經過溝通以後，大家都順利完成了自己的工作，當天也還算不錯的完成了。

服務當天遇到的困難是時間沒有算好導致有活動沒有帶到，有點遺憾，但因為時間關係只好緊急討論要取捨哪些活動，幸好最後有獎徵答跟前面的活動爺爺奶奶們都挺開心的，如果還有服務的機會，會更加仔細思考時間的安排，希望下一次能讓長者有更佳的體驗。

【Now What】 服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人、事、物的看法)

我覺得我認為我對社會的關注度更高了，平常本來就很喜歡幫助別人，會捐捐款，幫忙朋友幫忙路人，可當我有了這次的服務體驗以後，我想成為一個更好的人，進修自己，想用自己的力量去讓社會變得更好，其實不只是長照，還有特殊疾病、弱勢家庭、性別平等、霸凌...等都是我們應該要去注意的話題，除了自身以外我們如果肯多花一些時間去注意這個世界，這個社會，或許這個社會會變得更好，與此同時造福了自己，也造福了後代子孫。

在這次的活動中我也發現我溝通和分配的能力變好了，其實我對事情會有一定的品質要求，所以常常把事情攬下來做，但其實這樣不僅特別累，還有可能會把事情搞砸，我這次試著把工作分配給大家一起來做，發現效率變高了，或許試著溝通和學著分配不是件壞事，還可能會有特別的收穫呢，因此我覺得這次的服務某種程度上讓我往成為更好的人路上邁進了。

【Doing What】 從開始到服務期間，自己貢獻了什麼？(哪些事情是你做的？)

我在此次的活動中主要負責的是律動的部份所以參與了編舞,教了夥伴跳律動,身為台中人的我也幫了從外地來的同學做一些購買物品的探勘(做一些比價的動作),提供或更改流程的一些點子和細節,服務當天幫忙照看長者,也幫忙清洗了活動時後所用的器具,服務後負責產出成果報告。

【What Else】 補充：我要講的話

非常感謝老師幫我們找這個據點呀,這次的服務真的好有意義,身心靈都收穫了很多,雖然前置作業跟當天都有點累,一度還很擔心會不會完成不了服務,但也很感謝同組夥伴都很努力的在完成每一件事,雖然跟原本安排的行程有落差有點小遺憾,不過還是順利的結束所以感到很欣慰,如果之後還有服務的機會,會非常的期待,但也會比這次更進步,我們能夠改進的還有非常多,希望這次的服務會成為我們成長的養分,待下一次服務時我們會呈現更好的內容的,還有那邊的爺爺奶奶真的好可愛呀,一直鼓勵著我們,如果沒有他們的配合就不會有今天這個成果了,真的很感謝他們,也希望他們都健健康康,期待下一次的見面。



(很喜歡我們這組的爺爺奶奶)