

國立臺中科技大學113學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	臺中醫院日照中心		
系 級	老服一1	學號	1411353〇〇〇	姓 名	林〇軒

一、服務/課程內容：

【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？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

在這次老服系舉辦的服務學習活動中，我們被分派到失智長者的組別，協助長照中心的照護人員。我主要的工作是協助推輪椅，把長輩們從房間帶到大廳，參加當天的管弦樂演奏活動。過程中，我觀察到雖然有些長輩可能已經不太能清楚表達，但他們看到樂團表演時，眼神都亮了起來，有些甚至會隨著音樂輕輕點頭、微笑，那一幕讓我非常感動。

我也注意到，照護人員在跟長輩互動時非常有耐心，會輕聲細語、仔細觀察他們的反應，這讓我深刻體會到照顧失智長輩需要的不只是體力，更多的是細心與同理心。

在事前準備的時候，老師有提醒我們要注意安全、語氣要和緩，也介紹了一些失智症的特徵。這些知識在實際互動中真的派上了用場，讓我比較不會因為長輩的反應感到驚慌，反而能夠冷靜面對。

二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

在這次服務學習的過程中，我學到了與失智長者互動的技巧，也體會到照護工作的重要性與挑戰。一開始我其實有點緊張，擔心自己不知道怎麼跟長輩溝通，尤其是失智症的長者，反應可能跟我們想像的不一樣。但實際參與後，我學會了放慢步調，用溫和的語氣和他們說話，觀察他們的表情與反應，有時候一個微笑或輕輕的點頭，也能建立起基本的信任感。

三、執行/參與省思：

【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，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題...等)

這次服務學習讓我對自己有了更深的認識，也改變了我原本對「照顧失智長輩」的看法。以前我以為照顧他們只要注意安全就好，但實際參與後才發現，與他們的互動其實非常需要心理上的支持與情感的連結。即使他們有時記不清事情，但仍渴望被理解與尊重。

我發覺自己在活動中比想像中更能冷靜應對突發狀況，也更有耐心去聽、去等，這是我以前比較沒有注意到的優點。同時我也看見自己還有進步空間，例如和組員溝通時有時太急、沒說清楚，這提醒我以後要更有組織力與表達力。

國立臺中科技大學113學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	臺中醫院日照中心		
系 級	老服一1	學號	1411353〇〇〇	姓 名	林〇萱

一、服務/課程內容：

【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？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

這次的服務是在長照機構陪伴長輩參加活動。我負責照顧一對夫妻——阿嬤患有輕微失智。阿嬤一開始表現出排斥，我感受到她強烈的抗拒。後來發現她比較喜歡男同學的陪伴，所以由他帶阿嬤到表演現場。途中，阿嬤會牽著男同學的手、幫他整理衣服，就像在照顧自己的孫子一樣。表演時，阿嬤雖然沒有實際參與，卻安靜地坐在台上睡著了。下台後她似乎已經忘記了男同學，於是回程換我來陪伴她。雖然她在活動中的參與感不高，但在回程路上，她牽著我的手，不斷重複說：「妹妹哩就水欸，閤就乖欸」和「啊是從這裡走嗎？」這兩句話幾乎每走三步就說一次，總共大概講了三十遍。這樣的重複對我來說不是負擔，反而是一種親近與信任的表現。最讓我感動的是阿公對阿嬤的照顧。阿嬤雖然似乎忘記阿公是她的老公，常常叫他「哥哥」，但她仍會不時回頭確認阿公是否在身邊，只要阿公在，她就比較安心。阿公也始終耐心陪伴，從不厭煩，這種不離不棄的感情，讓我深刻體會到真正的愛情。

二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

在服務過程中，我學習到如何面對失智長輩的情緒與需求，尤其是耐心與觀察的重要性。雖然阿嬤記不得人，但她的情感仍存在，這讓我理解「記憶會模糊，但感覺是真實的」。其中一個困難是，阿嬤因失智，不喜歡肢體接觸。如果她忘記你是誰，這時候如果你突然碰她的手，她會直接把你的手甩掉。這讓我學會，在陪伴失智長輩時，不能急著建立互動，要先重新介紹自己，讓她有心理準備，才能繼續陪她慢慢地走，建立安全感。此外，我們學校有安排實作課程，模擬照顧情境，我曾擔任其中的考官。在這次實際活動中，我觀察到一些平時在模擬考試中表現比較緊張的同學，在真正面對長輩時，卻展現出出乎意料的細心與耐心。這讓我深刻體會到，真實互動帶來的學習與成長，是課堂無法完全取代的。

最後，看到阿公對阿嬤長年不離不棄的陪伴，讓我深深體會到愛與照顧的力量，也讓我明白，真正的關懷不只是表面上的照顧，而是從心出發的理解與支持。

三、執行/參與省思：

【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，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

這次服務讓我重新審視自己對長輩的看法，從原本的擔心與距離，變成更多理解與包容。我學會在互動中慢慢建立信任，即使對方不記得你，當下的情感交流仍然具有深刻意義。未來若有機會再次從事長照服務，我會更主動觀察長輩的狀態與情緒，並調整自己的互動方式。這次經驗也讓我相信，不一定要靠語言才能建立連結，陪伴與溫柔的態度本身就能讓對方感受到安全與溫暖。我也會將這種「以心對心」的態度帶入未來與人相處的方式中。雖然我們這組分配到的長輩好像是相對難照顧的，但我相信這是一種磨練。這樣的經歷讓我更深入地了解失智症長輩的行為特性，也學會了在照顧過程中保持彈性與同理心。越是困難的互動，越能讓我成長並提升應對能力。

國立臺中科技大學113學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	臺中醫院日照中心		
系 級	老服一1	學號	1411353〇〇〇	姓 名	張〇恩

一、服務/課程內容：

【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？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

在服務期間，我們幫助長輩抵達場地，看見許多期待活動的長者，他們都曾經是偉大的母親，這次的主題是母親節的活動，聽到他們敘述曾經的故事，有辛苦的經歷也有幸福的時光，不知道為什麼只要看見他們的笑容，我也會跟著笑了起來，他們的感染力很強，每位長輩都有不一樣的個性，還有非常可愛的長輩只在乎有沒有送紀念品，印象最深刻的是我們圍著長輩們一起唱周杰倫「聽媽媽的話」，他們笑得很開心，直到說再見的時候還會所說，希望可以再見到我們。其實準備就是在課堂的時候，老師讓我們準備一些娛樂小活動帶動長者，我們也絞盡腦汁的想了又簡單又會帶來歡樂的趣味小遊戲，課堂上的時間也引起不錯的反應，整體來說參與這次的活動讓我對這次科系有更清楚的認知，是一次很棒的體驗。

二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

我覺得自己的表現不錯，但還有很多需要學習的地方，像是與長者的互動，我覺得他們更像單純的小朋友，喜歡有人陪伴，讓我印象很深刻的是有一位奶奶坐著輪椅自己扶著牆前進，一位路過的護理人員就馬上誇說：「奶奶你今天穿的好漂亮喔」雖然奶奶嘴上說著：「哪有！」但臉上的笑容是在接下來的路上都沒有掉下來過，可能用一句話就可以溫暖長輩一整天，回家後我也在想雖然裡面的設施齊全也有一些消磨時間、有趣像麻將桌遊等等的小活動，但部分時間也都是在固定的範圍內行動，像這樣的活動可以讓長輩們看到更新鮮的臉孔，鮮活的生命力還有精彩的表演，相信他們一定會很開心，對我來說老服的意義不僅是服務長者的行動健康，更是需要照顧到心理層面，我想長輩的心裡也是很敏感的。

三、執行/參與省思：

【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，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

在這個活動之前感覺沒有對這個科系有特別的熱誠，但參與了這個活動之後發現可以靠自己微小的力量就讓長輩留下快樂的回憶，是很有成就感的一件事，雖然沒有真正的體驗最辛苦最累的部分，但能想到平時照顧長輩，一定是一件相當有挑戰性的工作，其實這次的活動也讓我觀察到在專業課程學習中的小細節，像是護理人員有技術的服務長輩從椅子上站起，還有相處的技巧都是非常需要繼續學習的地方，我現在有十足的毅力要往這個地方發展。同時我也有注意到，部分的志工或是護理人員在推輪椅時並沒有將長輩的腳確實放置在踏板上，導致長輩的腳一直在地上拖且身體微微前傾，這可能導致危險也是之後實際工作或服務時需要注意的地方。很特別的一點是，經過這次的活動讓本來有一個要轉系的朋友突然意識到自己好像蠻適合這份工作，因此考慮是否留下，我覺得這個小小的活動是能對每個人的未來做出很大的改變或影響，很充足的一次體驗。