

國立臺中科技大學 110 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	服務地點	長照 C 據點		
系 級	護理一 1	學號	1411051○○○	姓 名	黃○揚、李○葳、林○璇、林○妍、 許○榛、陳○榕、陳○穎、劉○葳、 宋○蓉

【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？)

今天是第二次到長照 C 據點服務，又看到熟悉的面孔，慶幸的是爺爺奶奶們都十分健康。與上次不同的不僅僅是活動內容，更讓我覺得有改變的是我們與長輩之間的互動、氣氛，這次氣氛相比之前十分輕鬆且自在，比起第一次的慌張與不熟悉，這一次已經相較之下算是得心應手，組員們很快就想出許多有趣的活動。行前規劃快速就能安排好運動動作，以及遊戲安排，運動沿用音樂只有更改動作，第一次覺得爺爺奶奶活動力能做的動作其實都很優秀，所以安排時沒有太多的限制，但怕爺爺奶奶負擔太多，所以有替換了適合爺爺奶奶的動作，這樣既可以運動也不會讓爺爺奶奶負擔太多。而遊戲規劃是刮畫與摺紙，我們記取上次的經驗，在遊戲方面有多加注意到公平性還有遊戲的速度，避免起了衝突，所以這次我們在遊戲方面選擇了比較靜態的刮畫與摺紙。

在畫的過程中發現，其實爺爺奶奶都蠻厲害是手的精細動作都非常的靈活，也刮的非常好別看他們一把年紀，卻十分手巧，訓練一下手部的小肌肉，發現爺爺奶奶其實精密動作的還可以，可以用牙籤刮出很細緻的圖案，反而是視力的退化造成沒有辦法清楚的看到牙籤的應對方向，但也有小部分的爺爺奶奶手部肌肉老化，導致手部肌肉沒力，我們也會握著他們的手一起做，這溫馨的氛圍真的很可貴。雖然在刮的過程中爺爺奶奶們的動作較緩慢，但是過程中還是很順利的把它刮完。老奶奶間還會互相比較誰刮得比較漂亮比較快，這畫面超級童真好笑。

【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？

過程中也跟爺爺奶奶們聊聊天，分享著自己獨特的人生經歷。其中有位爺爺分享他們一大早就會到這個 C 據點活動，他們也說每天這樣才不會無聊，而且還有很多朋友作伴。另外有個旅遊豐富，然後有很多人生經驗的爺爺也跟我們講著鹿港，爺爺是個鹿港旅遊達人呢，小吃店大量分享給我，希望我也可以去鹿港好好體驗一下，還有祝福爺爺身體健康時聊天談到死亡相關部分，他對死的豁達，覺得時間到了就該離開，人的循環才能生生不息，還有喪友之痛的調適，雖然很難過但眼睛看不到，不代表不存在，只要你記得，就永遠不會消失最後爺爺也希望我能夠趁年輕的時候就去衝，想做什麼就都嘗試，很多美好的事情，就是在一次次的拖延中一次次的顧慮，漸漸走到生命的盡頭，回首才發現自己沒有有所成就而後悔。還有位奶奶也和我們分享他年輕時做過的職務，她說她曾經在人家家中打掃，一個人養著三個孩子，打從心裡佩服著，因為這樣在他們身上看到了許多不同的光芒，不只偉大也有希望的可能。

【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)

快到活動的最後，我們教爺爺奶奶摺紙，今年是虎年，所以折了一隻老虎，我們色紙採用大張的，對於老人來講會比較順手，最後我們送給爺爺奶奶們前一天晚上用色紙折好的花當作禮物，希望我們的到來能夠帶爺爺奶奶們更多的歡笑！要準備收拾回學校的時候，還問我們有沒有剩下的刮畫紙和色紙想回去和孫子分享爺爺奶奶意猶未盡還想要帶回家跟孫子們一起玩，看到爺爺奶奶們開心的笑容就覺得一點都不累了。裡面的工作人員也十分有熱忱，想了很多活動讓爺爺奶奶們活動，希望這種單位可以更普及，讓偏鄉各地的地方也可以有這種服務。

臨走前有位印象深刻的奶奶突然很激動的與我們分享 貼在 牆壁的畫， 是幾十年前他還是一位 10 幾歲的少女時在彰化差點被飛彈打死， 雖然不是顏色鮮艷的畫，但是是刻在骨子裡的故事，笑著與我們分享。活動結束後，心裡有個感想是想讓現在的年輕人如果有機會盡可能的多多陪家裡的長輩，雖然我們彼此間還是會有著一條深深的代溝，但代溝其實不可怕，它是一種架起我們兩代人之間互相去感受不同時代的橋樑，不必害怕且勇於溝通，分享是最高級的浪漫，不分年齡。

希望疫情快點過去，這樣就可以繼續這個活動， 在體驗之中彷彿真的和自己的 爺爺奶奶互動，覺得很窩心，我很喜歡到 C 據點的原因也是如此，能看著他們笑、有人願意陪他們說話，他們也能感受到溫暖以及快樂，而不是只待在家中這樣，無聊過著下半生。他們也很樂意體驗新的人事物、也能交到新朋友，能讓自己開心以外更增加了期許與希望。也期待下次再次見面的機會！也謝謝老師安排這項活動讓我學習到更多東西。



國立臺中科技大學110學年度第二學期「服務與學習」講座反思心得

111年 3月 25日

講座主題：”老,如何活得美?!”

系 級

護理一1

學 號

1411051○○○

姓 名

林○妍

今天我在講座中聽到什麼?

人都會老，在現代的社會中(老年人多於年輕人,那老了不好嗎?老了沒有不好，還可以活的漂亮。老年人所要面對的適應問題，老並不是都是負面的，但大部分人老時都是負面的，但其實學習到老可以解決的，必須認知所有人都會老。

對於講座內容我有什麼想法或感覺?

才18歲的我，非常難想像自己老年的樣子，但藉由這個講座，讓我去想像自己慢慢變老的樣子，以及從老年到死亡的過程，想必我可能會跟一般人一樣負面，但想想，若是我後半輩子都要這樣活著的話肯定很累，身邊的人也會很累，所以我希望自己可以終身學習，讓那時候的自己可以適應老年生活。老也很現實，身體、行動、思想...等，都有可能改變，但我希望那時的自己還能活的快樂。

聽完講座後，發現自己有甚麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

聽完這講座後我更了解阿公、阿嬤的思想及行為，包括情緒方面的問題，也發現所有人都在慢慢變老當中，一直以來我一直覺得父母還很年輕，至今也這麼認為，但現在才發現他們再3年，也要50歲了，因為他們從小就給我一種強大感，所以我一直沒意識，但現在開始，我會開始意識到他們也漸漸變老了，雖然很不能接受，但我希望我可以將今天所聽到的事件，還有102歲爺爺都還在堅持路跑，身體健康、保持樂觀的事情帶回去給家人知道。

讓他們在慢慢變老當中，不害怕也不負面，也說給阿公、阿嬤知道，讓他們正在經歷的過程中可以保持樂觀，也多讓他們出去走走，不要整天待在家裡。我也希望自己回家後可以多陪伴他們，讓他們覺得還有人陪伴，而不是只有自己一個人，我也會多關心他們，多聽聽他們的心聲。

國立臺中科技大學110學年度第二學期「服務與學習」講座反思心得

111年 3月 25日

講座主題：”老,如何活得美?!”

系 級

護理一1

學 號

1411051○○○

姓 名

陳○榕

今天我在講座中聽到什麼?

隨著時代的改變、醫療進步,老年人口急速攀升,造成青壯年扶養壓力沉重,在許多負面評論的層面下,都來自自身的恐懼及憂慮,我們應該要學習如何坦然面對,創造「黃金人生」。

對於講座內容我有什麼想法或感覺?

透過長照中心的相關講座,讓我瞭解到人生的歷程終會邁向老化,但我們要怎麼看待及規劃取決於自己,我覺得要在老年時,身體強壯健康,從年輕時就要好好愛惜與保養,其中我認為我最缺乏的是鈣質的補充,因為害怕老年時無法活動自如,讓我會想開始注重。

聽完講座後,發現自己有甚麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

對於生、老、病、死這自然的循環,我其實既擔心又害怕。尤其是「死」這個部分,因為在去年8月,我的國中補習班老師,不知道什麼原因,前一個禮拜才剛上完他的課,到了這個禮拜,就突然的離開我們,當下真的非常震驚,感到難過,以及體會到生命的無常,從那時開始,愈來愈懂得珍惜當下,不讓自己有所遺憾,還有身邊的親人,因天生疾病的,導致要終生洗腎,藉由這個講座,會讓我想把內容分享給他,希望他不要因為疾病的束縛,就浪費他的一生,祝福他能夠找到目標,把人生過得有價值。