

國立臺中科技大學114學年度第一學期「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		
系級	護理一2	學號	1411451000	姓名	林○榛

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)

在本次服務學習期間，令我印象最深刻的是陪伴護理之家暨日照中心的長輩走出戶外，前往文學館、動漫巷進行戶外踏青。活動當天，我們一早抵達護理之家，在社工與老師的引導下，協助長輩集合、確認安全與行動狀況，並在行程中陪伴他們聊天與拍照。過程中，我看見長輩們在戶外展現出與平日不一樣的精神與笑容，有些長輩會主動分享以前的回憶，有些則因為能走進熟悉的街景而感到興奮。同時，也聽到老師不斷提醒我們注意長輩的體力與安全。這些經驗讓我深刻感受到事前準備的重要性，包括路線規劃、保暖提醒與餐點安排，才能讓整個活動順利進行。

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？

透過此次服務學習，我學習到「陪伴」是一種重要的服務。面對長輩時，不只是完成被交代的任務，還需要用耐心與尊重去傾聽、回應他們的需求。我發現自己在與長輩互動時，溝通方式變得更溫和，也更能主動觀察他人的狀態，這是過去較少練習到的能力。在服務過程中，也遇到不少困難，尤其是主要以推輪椅的方式陪伴長輩外出，讓我實際體會到行動安全與體力分配的重要性。推行輪椅時，不僅需要注意路面是否平整，以及上下坡與轉彎的安全，也必須隨時觀察長輩的身體狀況與感受，適時放慢速度或停下來休息，這對我而言是一項全新的挑戰。面對這些狀況，我學習到主動與長輩溝通，詢問他們是否感到疲累或不適，並在老師的提醒與協助下，確保整體行程能夠安全、順利地完成。透過推輪椅的服務經驗，我深刻感受到照顧工作需要更多的耐心、責任感與細心觀察，也更加理解長者在行動受限的情況下所面臨的不便與需求。

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)

這次經驗讓我反思到，在高齡化社會中，長輩不只是被照顧的對象，他們同樣渴望被理解、被尊重，以及與社會保持連結。這樣的服務對我而言，不僅是一種學習，更是一種價值上的提醒。在服務學習期間，我明顯感受到自己在心態上的改變。從一開始擔心自己做不好，到後來能主動協助、關心長輩的需求，我對自我的期待也有所提升。我開始意識到，每一個看似微小的行動，都可能對他人帶來實際的影響。未來，我希望能持續加強與不同族群互動的能力，特別是在溝通技巧與情緒觀察上。同時，這次經驗也讓我更加關心高齡照護與社會福利相關議題，並思考自己未來是否能以不同形式持續參與社會服務。這樣的服務學習經驗，讓我更清楚自己的角色與存在價值，也提醒我必須持續關心那些在社會中需要被看見的族群。

國立臺中科技大學114學年度第一學期「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		
系級	護理一2	學號	1411451000	姓名	林○綺

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)

在這次服務學習期間，我印象最深刻的是推著輪椅帶長者外出活動的經驗。過去在學校只有短暫練習過一次推輪椅，當時是在熟悉、安全的環境中進行，並沒有太大的壓力。但這次是真正到護理之家服務，推著長者走在實際的路線上，面對不同的地面狀況與環境變化，心裡其實感到有些緊張，深怕自己一個不小心會影響到長者的安全與舒適。在推輪椅的過程中，我需要隨時注意路面是否平整、上下坡時的施力方式，也要留意長者的狀況與感受，適時詢問是否需要休息或調整姿勢。這讓我深刻體會到，課堂上學到的知識與實際操作之間仍有落差，真正執行時需要更多的專注與責任感。雖然一開始有些不安，但在過程中逐漸找到節奏，也讓我對自己的實務能力多了一份信心，這段經驗對我來說十分難忘。

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？

透過這次服務學習，我學習到護理工作不只是把專業技術做好而已，更重要的是心靈層面的關懷與陪伴。在推輪椅與帶長者外出活動的過程中，我發現長者其實很需要有人願意陪他們聊天、傾聽他們說話，哪怕只是簡單的問候或回應，都能讓他們感到被重視與關心。同時，我也學習到身為護理相關人員，需要具備耐心與同理心。每位長者的身體狀況、行動能力與情緒都不同，因此在服務時不能只照著流程走，而是要隨時觀察並調整自己的方式，讓長者感到安心與舒適。這次的服務經驗讓我更了解護理工作的核心，不只是照顧身體的健康，更是陪伴與支持他們的生活與心情，也讓我更加確定自己選擇這條道路的意義。

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 and 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)

在這次服務學習期間，我發覺自己在心態與想法上有了明顯的改變。過去我只有聽他人分享照顧行動不便的長者很辛苦、很麻煩，但當時只是停留在「聽說」的層面，實際感受並不深刻，也很難真正理解其中的困難。直到這次親自參與服務，推著輪椅、陪伴長者外出活動後，才真正體會到這份照顧工作並沒有想像中那麼簡單。在實際服務的過程中，我需要隨時注意長者的安全、身體狀況與情緒反應，不能只顧著完成任務，而是要放慢腳步、用心觀察與關心。這讓我學會站在對方的角度思考，也更能理解行動不便的長者在生活中的不容易。透過這次經驗，我不再只是用旁觀者的角度看待照顧工作，而是更能同理與尊重他們的處境。這次服務學習讓我感受到自己在心靈層面上的成長，也更加珍惜能夠付出與陪伴的機會。這樣的改變，不僅影響我對長者照顧的看法，也讓我對未來在護理領域的學習與實務有更深一層的體會與準備。

國立臺中科技大學114學年度第一學期「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		
系級	護理一2	學號	1411451000	姓名	陳○宜

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)

在這次服務前，我們先在課堂上學習如何正確推輪椅，讓長輩在移動過程中能夠安全又舒適。然而，實際到臺中醫院服務當天，才發現我所負責的阿公並不需要使用輪椅。雖然為阿公身體狀況良好而感到高興，但同時也對自己所學的輪椅操作技巧無法派上用場，感到有些可惜。在文學館附近的阿公家接到他後，我們一同前往文學館。抵達文學館後，護理師開始發放野餐用的麵包，阿公拿到麵包後表示想先帶回家，便轉身往家的方向走去。我只能先向護理師簡單說明情況，接著陪著阿公走回家，並在門口等他放好麵包後，再一同返回文學館。返回臺中醫院的路上，沿途有許多紅綠燈。當我們停下來等紅燈時，原本走在我身旁的阿公卻突然不見了。我轉頭一看，才發現他以驚人的速度穿過人群。我立刻追了上去，跟著他走過另一條正好是綠燈的斑馬線。就這樣，我和阿公脫離了大隊伍，改走一條不需要曬太陽、也更加舒適的捷徑。原本走在隊伍末端的我們，最後在阿公的帶領下，第一個抵達臺中醫院。

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？

這次服務的阿公其實很有活力，說話也非常有趣，個性像小朋友一樣活潑可愛。但因為是第一次見面，不太熟悉，又加上我不太會主動開話題，導致整個活動過程中幾乎沒有太多交流，氣氛也有些尷尬。透過這次經驗，我體會到志工服務不只是完成陪同或行程安排，更包含與服務對象之間的互動與溝通。即使服務對象身體狀況良好、行動自如，陪伴過程中的交流依然非常重要。這也讓我意識到，除了專業技能之外，與人互動的能力同樣是服務中不可或缺的一環。

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)

如果下次再參與類似的志工服務活動，我可以事前先準備一些簡單的聊天話題，或是攜帶小玩具、設計輕鬆的小遊戲與阿公阿嬤分享。或許透過這樣的方式，能拉近彼此的距離，避免再次因為準備不足而產生尷尬的情況。這次經驗讓我清楚看見自身在人際互動上的不足，也讓我開始思考，未來如何在類似服務中做得更好。透過這次服務，我意識到對於人的志工服務，重要的不只是完成表面上的工作，或僅注意服務對象的安全與舒適度，而是在過程中主動關心、建立溫暖的互動。一點點用心的交流，就可能讓整個服務變得更有溫度。