

國立臺中科技大學113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	惠華日照		
系級	護理一2	學號	1411351000	姓名	林○辰

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)

一開始進到機構時，我看到爺爺奶奶們正在做晨操。由於他們體力有限，無法長時間站立，因此是坐著做運動操，讓我感受到機構用心安排。在我們進行自我介紹時，有一位奶奶和我們分享她也是護理系畢業的，曾經是我們的學姊。她與我分享了自己的人生經歷，尤其是她妹妹考上了台中女中，而她自己因為沒能考上，最後選擇護理系。她還提到她的父親曾在國外留學，非常支持他們姐妹上學，讓她感到十分幸福。

從她的分享中，我感受到過去那代人身上展現的樸實與堅持，這些在現代社會中非常很少見，我非常佩服他們面對困難時的毅力和對學習機會的珍惜，這次與奶奶的對話讓我學到了很多，都給我許多很好思考的地方。

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？

在這次服務學習中，我發現耐心、溝通技巧以及團隊合作是非常重要的能力，其中有一位奶奶因為過於害羞，讓我難以找到適當的方式與她溝通，但機構的姐姐創造了更自然的互動環境。隨著活動的進行，我逐漸學會如何耐心地引導她。在姐姐的建議下，我帶著奶奶完成手工作品，這過程讓我們之間的距離縮短了，也讓奶奶逐漸放下了不安。

另外，在過程中，我明白了不應該因為害怕麻煩別人而不尋求幫助。因為我一個人帶一桌會有壓力，夥伴們也有來關心我和奶奶的狀況我也會和他們尋求幫助，這讓我學習到，當我們面對挑戰時，適時地尋求協助，不僅可以有效解決問題，也能讓團隊氛圍更加和諧。

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)

在這次服務學習的過程中，我發現自己對自我、社會以及對待人事物的看法有了很大的改變。當我進入那個機構，接觸到不同的老年人時，了解到每個人背後都有屬於自己的故事。當他們與我們分享這些經歷時，我覺得無比感動。能夠陪伴他們參與活動，看到他們臉上洋溢的笑容，讓我內心充滿了滿足與快樂。雖然服務的時間不長，但內心十分充實。

這次的經驗也改變了我對老年人的一些刻板印象。之前我可能覺得年長者有時會顯得難以溝通，但隨著我與他們的接觸，我逐漸明白，他們需要的只是更多的耐心和關愛。我也意識到，未來身為護理師，我將遇到許多不同背景的老人，而這次服務讓我對他們有了更多的理解與同理心。未來，我希望能夠有更多機會為他們服務，並且繼續以這樣的心態面對我在護理職業中的每一位病人。

國立臺中科技大學113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	惠華日照		
系級	護理一2	學號	1411351000	姓名	林○辰

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)

這次遇到了一位情緒起伏比較大的爺爺，我覺得看到旁邊的學姐有耐心的引導爺爺該如何進行遊戲，這讓我十分佩服，他們可能每一天都需要拿出他們的專業，在其中也讓我學習到該如何和爺爺奶奶們溝通、相處，我覺得有了上一次的經驗累積，讓我更熟練了一點。

當我在帶卡牌配對時，我看到有一位爺爺會因為自己無法翻到相同圖案，而打散桌面上的卡牌，那時我不知是要阻止還是默不作聲，這時旁邊的學姐出言制止，我才知道原來是需要阻止他的，後面爺爺再有類似的行為時，我也有適當的阻止他，且看到學姐用提示的方式讓他也可以翻到相同的牌，也看到他露出開心的笑容。

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？

前半段活動進行得比上一次更順利，也更有效率，顯示出自己在經驗累積中有所成長。然而，遇到情緒起伏較大的爺爺時，還是讓我感到一些挑戰。看到學姐耐心地引導爺爺如何進行遊戲，讓我不禁佩服他的耐心和專業，也讓我學到在面對長輩時如何以尊重且有技巧的方式進行溝通與相處。

在帶卡牌配對的過程中，一位爺爺因為翻不到相同的圖案而打亂了桌面上的卡牌。學姐的及時介入讓我明白，適當的規範是必要的，尤其是在保持遊戲秩序和尊重每位參與者的體驗上非常重要。之後，我嘗試用提示的方式幫助爺爺翻到相同的牌，看到他開心的笑容時，我感受到這份工作的價值，也體會到陪伴和引導的意義。

整體來說，這次的活動讓我更熟悉如何應對不同情境，也更加了解需要在專業中保持耐心與靈活性。我期待在未來的活動中，能持續學習，並用更成熟的方式與長輩們相處，讓他們在活動中感受到關懷與快樂。

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)

透過這兩次的活動，我學習到許多溝通技巧、團體合作和人際互動的重要性。這次的經驗教會我如何面對情緒不穩定的長輩溝通，以及用聰明的方法引導老人家並讓遊戲回歸正軌。這些經歷讓我理解應對不同情境時，不僅需要專業技能，更需要細膩的軟實力。我期望未來能有更多活動可以讓我精進自己，用更成熟的方式帶活動，讓長輩們參與到更多的活動並被我們的快樂感染。

我覺得如果沒有團隊每一位成員辛苦的付出，我可能也沒有辦法自己規劃出如此龐大的活動計畫，也很感謝組長細心分配每一位成員工作，老師也在一旁默默協助我們，對於給出的意見不會直接否決而是用心聆聽，給予支持。

國立臺中科技大學113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	惠華日照		
系級	護理一2	學號	1411351000	姓名	許○瑜

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)

在服務一開始感到很陌生，大家跟爺爺奶奶打完招呼後我們就開始進行了活動，而在活動過程中我遇到了一位奶奶，她講話都是小小聲的，而且聽不太到聲音，所以必須靠近她的耳朵旁邊講話，在做的過程中我們除了協助奶奶，我們還跟她聊天，她也跟我們分享了她的經歷，她告訴我她年輕時如何克服困難，她的故事讓我深刻感受到生命的韌性與堅持。在此次的服務學習，我不禁感慨，奶奶這一生做了許多有意義的事情，希望在未來我也能做許多讓我在未來老的時候跟別人分享的事情。這次服務讓我從中獲得了許多寶貴的學習機會。最重要的是，這個經歷讓我重新認識到與人之間的交流和關懷對於提升整體社會福祉的重要性。

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？

在服務學習中，我學會了如何更有效地與他人溝通，並了解如何在團隊中發揮作用，達成共同目標。而在過程中我也學習到如何管控時間，每一個人都是獨立的個體，當然想法也都會不一樣，這時候就是團隊需要協調的地方，而在產生摩擦的時候，我們也要自行解決，看要如何決定事情的走向，我學會了聆聽他人的觀點，並尊重他們的意見，通過積極的溝通和討論，我們能夠更好地理解彼此，找到合適的合作方式。

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)

未來目標更具社會責任感，通過服務學習，我更加確定我以後想要成為一名對社會有幫助的護理師，如果以後我的職業可以幫助到這個社會需要幫助的人，這會讓我感到很開心。

看到長照中心的爺爺奶奶孤獨的在那裡，我覺得很哀傷，我希望自己與爺爺奶奶相處時能更有耐心、包容心，而這些在每一次的與他們相處當中我發現我有漸漸的在改變了，希望未來的我能更佳珍惜與爺爺奶奶相處的日常。把握每一次與他們的相處及互動。服務學習讓我了解他們面對的困難與挑戰而服務學習也讓我意識到，作為社會的一員，每個人都有責任去幫助那些需要幫助的人。我不能再只是關注自己的學業和生活，還要更關注社會的問題，並思考自己可以如何為社會發展做出貢獻。參訪完這次的長照中心，我發現長照服務這一方面還是有很多的不足與欠缺，希望在未來能規劃更友善更有幫助的方案，來幫助每一位需要幫助的人。服務學習讓我變得更加不一樣，在過程中我與不同的人合作，我必須要學習尊重別人的想法，及聆聽大家對事情的觀點上的不一樣的看法，我覺得這使我可以變成一位能更加包容別人的人。