

國立臺中科技大學 111 學年度第 1 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 | 惠華日間照顧服務中心/台中捐血中心 | | |
| 系 級 | 護理—2 | 學號 | 1411151000 | 姓 名 | 陳○樺 |

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)

這學期服學課，除了課程安排的去**日照機構服務**，我還去做了**捐血**。

我們這次是去惠華日間照顧服務中心做服務，惠華日照是一間提供長輩家屬喘息的空間及讓長輩可以得到更好照顧的機構。我們這組為長輩準備的活動總共有三個:第一個是**毛巾操**，第二是按摩聊天，第三個是折動物毛巾(兔子、蝴蝶、熊熊)。**最印象深刻的是跟組員討論要為長輩準備什麼節目**，大家都提供了很多很棒的點子，在每次練習時也都**積極討論參與、給建議**，讓我們組可以更快且更有效率的完成一個節目，去惠華服務時，在**過程中長輩也都蠻開心且有幾個長輩蠻樂在其中、跟組員們分享以前的故事**。

這次捐血令我蠻印象深刻的，因為是**第一次捐**，過程中發生了一些有趣的事，如:量完血壓後要進入一間小房間，因為太緊張，直接走到捐血後要稍坐休息的椅子旁站著，直到護士說要進到小房間詢問一些問題及說明注意事項，我才意識到我走錯地方了，在捐血的**過程其實蠻不順的、血流量太慢、手臂插針的地方也蠻痛的**，當護士說剩10cc的時候，突然感覺到頭很暈、眼前開始呈現黑色的畫面、聽不到外界的人說話，當我意識回來的時候，我已躺在軟綿綿的椅子上休息，30分鐘後，準備起身去量血壓，這時又突然感覺到頭暈、眼前變黑、聽不到的狀態，護士剛好轉身看到我臉色蒼白，就叫我繼續躺著，約莫過了20分鐘，感覺精神、力氣都恢復的差不多了，才起身走去量血壓，**初次的捐血經驗，令我收穫滿滿，雖然過程中有許多狀況，卻不會阻擋我想捐血的熱忱**，等之後有機會且養好身體之後，我想我會再次開啟我的捐血之路。

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？

在服務機構的過程中，學習到了**照顧長輩的不易**，要注意每個長輩吃藥的時間、要完整照顧到每個長輩的需求，經過這次服務惠華機構的活動，**體會到跟長輩互動其實也蠻有趣的**，他們會分享以前的故事、及給一些人生的建議及啟發，讓我越來越會跟長輩互動，覺得**收穫蠻多的**。

這次去機構，每個組員各負責照顧一位長輩，而我照顧的是一個行動較不便的長輩，**剛開始跟她互動時，會有點緊張、慌張**，但努力讓自己鎮定下來，**長輩也比較願意敞開心跟自己互動，覺得還蠻開心的**，在過程中也時不時跟長輩介紹現在的活動，在結束整個活動時，每個長輩手上都有一個動物造型的毛巾，當看到每個長輩臉上洋溢著笑容時，頓時覺得很開心。

捐血運動在台灣已推動許多年，幫助了台灣醫療品質的發展及改善了資源分配不均的問題，我想捐血的**動機來自於身邊親朋好友也曾捐過血、可以幫助到他人，甚至可以拯救無數的生命，捐血這件事對我及許多人來說非常有意義!!**

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覺得自己**成長蠻多，思考也更全面，對長輩的看法也改變很多**，從印象中的難相處、固執、太保守、觀念太傳統，到現在覺得長輩就是一個很可愛的生物，**他們幽默風趣、很會講故事、很有智慧、很節儉**，打破了我以往對長輩的印象，我想這也是我成長了，思考及觀察到的地方不同了，現在也會跟長輩分享自己的生活，他們也會跟我分享以前的事情及道理，蠻開心有了這次的機構體驗，讓我**改觀及成長許多**。之後有機會的話，也想**跟大眾、親朋好友呼籲多跟長輩互動**。

這學期在外面服務的次數蠻少的，現在有服務的想法及方向了，**之後有空會想要報名參加浪浪動物之家、農物種植、淨灘的活動，更精進自己服務的能力**，一直以來都蠻關心許多社會議題，環保問題、戰爭、物質、能源缺乏、高齡化議題 等議題，**雖然自己很渺小，但團結力量大，小事從你我做起，一起保護這個世界**，一傳十，十傳百，百傳千，相信我們的世界會更團結、更環保。

這是我第一次捐血，以前其實也有想捐血的時候，但都因為恐懼而退卻，直到某天同學說：「欸，要不要捐血」，二話不說直接答應，現在想給自己一個榮譽大拇指，**小小的我竟然也可以為大眾服務，覺得一切都很值得，非常的有意義!!**

國立臺中科技大學 111 學年度第 1 學期「服務與學習」課程反思心得

| | | | | | |
|------|------|------|------------|-----|-----|
| 課程名稱 | 老人服務 | 服務地點 | 惠華日間照顧服務中心 | | |
| 系 級 | 護— 2 | 學號 | 1411151000 | 姓 名 | 黃○碩 |

一、在服務學習課程中，最大快樂與痛苦/挫折各是什麼？：

快樂：準備過程中，有參與討論的同學都很認真的在學如何摺毛巾，而負責主持的同學也很認真的在學台語。組長也都會約時間留下來練習摺毛巾與排練，有了練習與排練，讓我們活動更加順利。活動當天因確診不克前來的同學，也很盡責地找沒去機構服務的補償方法，且主持人只剩一人，但他還是不慌不忙地完成工作。材料有缺、同學不會摺，大家都會互相幫忙，不計較，讓這些活動可以順利結束。

痛苦：一向怕生，要跟陌生的老人互動使我異常緊張，很怕得罪，所以說話都很小心，氣氛有些凝重，幸好最後有同學相助，才得以化解緊張的情緒。

挫折：同學很認真準備，卻被老人拒絕，或是對同學不理不睬，但同學還是很熱心的服務，拿出精神完成自己的工作，絲毫沒有因此受到打擊。

二、服務學習課程中，最大的收獲/學習是什麼？：

隨著年紀增長，身體的退化是必然的，但其中有一位老先生，心態很年輕，而且也很願意參與活動，且意識、表達清楚，讓我意識到，人雖然老了，但頭腦不一定會退化到心智各方面都有殘缺，我學到隨著年齡增大，也要吸取新知，不可一直在原地，尤其是醫療，它更新快速，如一昧的守舊，對病人、治療效率來說，都不是最優選，且應保持樂觀的心態，如處於悲觀，則情緒會常常盪到低谷，對身、心、靈，都不是很好的影響，且會影響工作時的效率及心態，因此保持樂觀、適時的紓解壓力及更新知識接受新的觀念，無論對哪一代人來說，都是非常重要的。

活動結束後，我也變得比較不怕生，至少與陌生人相處時，不會跟以前一樣那麼緊張，能更自然得對談，這對日後的社交、工作上的交談都很有幫助，且服務時比較不會因緊張出差錯，更能順利的完成工作，不因情緒問題而影響工作效率與成果。

三、你覺得服務的理念/內涵是什麼？為什麼我們需要有服務課程？：

我覺得服務的內涵，在於察覺自己在幫助人的時候，自己的心態為何，是不是有耐心的服務亦或是敷衍了事，隨便應付，以及了解社會福祉與公共利益的意義，幫助他人、服務、關懷社會的同時，也反思自己平常有沒有為幫助社會弱勢或增進社會福祉盡一份心力，同時有沒有與被服務的對象换位思考，理解對方的難處與理由。

我覺得大學生除了要腦中有知識，心理上也要有理解他人的辛苦、難處的想法，服務學習可以讓自己換一個角度去理解社會，看見社會的另一面，思考以前從未想過的議題，讓自己更關心周遭，同時讓自己用謙遜的心感謝身邊所有人的付出，因為曾經接受過幫助，就應該要知道，他人的幫助不是應該的，所以更要學習謙卑學習感恩。

四、對本服務課程的心得感想為何？

平常最多也只照顧過、陪過家裡爺爺、奶奶，想起小時候，他們也是這樣陪伴我們，而在最後的時間裡，因為一些因素，也沒能好好陪他們、跟他們說說話，人終究會逝去，看著機構裡蒼老的爺爺奶奶們，他們的頭髮中帶著一絲一縷的黑與白，讓我意識到時間真的過得很快，而他們跟不上摺毛巾的速度時，也讓我理解到他們的不便，讓我一改以前急躁、沒耐心的個性，讓我心靜下來許多，同時也感覺到家中父母的年紀也慢慢變大，應該多關心他們，像在對機構裡的服務對象一樣，不要老是對他們不耐煩、急躁，應該要去理解父母為什麼這麼想、這麼做有什麼理由，同時更有耐心一點，在自己的能力範圍內，盡可能地為他們著想、陪伴他們。

五、替代方案：捐贈發票 罕見疾病基金會 共計五十張

