

# 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	惠華長青		
系級	護理一3	學號	1411351000	姓名	陳○穎

## 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)

服務學習期間，與長者一起製作手工肥皂和進行袋子填色的活動。在製作肥皂時，我負責協助長者準備材料，包括倒油和攪拌混合物。在互動中，我深刻感受到，儘管年事已高，長者們依然對新事物充滿熱情。他們認真詢問製作步驟，並多次確認完成的時間與效果，這份專注與好奇心讓我深受感動。

在袋子填色活動中，我幫助一位阿嬤完成畫圖。我們共同創作的作品完成後，阿嬤非常開心，拿著畫作四處展示，驕傲地向大家介紹這是我們一起完成的，並稱讚作品非常漂亮。看到她臉上滿足的笑容，我感到無比欣慰。這一刻讓我體會到，服務不僅是一種付出，更是一種雙向的喜悅與收穫。

## 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？

在服務期間，由於語速較快，許多長者未能清楚聽到甚至記住我們的名字。第二次出隊時，有長者反映我們說得太快，於是我們特意放慢語速，確保每位長者都能聽清楚。這讓我深刻體會到，與長者互動時，耐心和清晰的表達至關重要。在玩yoyo球時，我們需要站在每位長者身邊，協助並教導他們如何使用。然而，由於第一次服務時手忙腳亂，有些長者未能及時得到幫助。我們後來調整策略，主動走到長者身邊，確保每位長者都能參與其中，避免有人被忽略。這段經歷對我來說是一個重要的成長機會。我認識到，與不同人群互動時，注重語速、細節與主動性，是建立良好關係的關鍵。我更加明白服務學習的核心，不僅在於幫助他人，更在於持續學習、反思與成長。這些經驗將成為我未來與人溝通及積極負責的重要基石。

## 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)

經過這段服務學習，我對於與人互動的態度變得更加開放與包容。過去我在與陌生人溝通時會感到膽怯，但這次經驗讓我明白，只要用心傾聽並耐心引導，就能建立愉快且有意義的互動。這讓我重新審視自己與他人相處的方式，也更加珍惜這種雙向學習的過程。

我也深刻體會到團隊合作的重要性。我們小組從準備到執行，每位成員都分工協作、互相支持。透過這次經歷，我學會如何更有效地溝通，並適時調整自己的方式來配合團隊需求。這不僅提升了整體效率，也讓我感受到合作的力量。

隨著社會快速變遷，長者面臨孤獨與缺乏陪伴的挑戰，這需要更多人的關注與解決。我開始對如何打造一個更友善的高齡社會產生興趣，並希望未來參與更多相關志工活動，甚至透過專業技能為這些議題貢獻力量。

## 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	惠華長青		
系級	護理一3	學號	1411351000	姓名	黃○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)

第一次出隊時，我們先在教室集合，點名並檢查材料後步行前往服務場所。到達教室後，可以看到阿公阿嬤的座位上貼有名字，桌上擺放著展示作品和照片，氛圍溫馨親切。活動開始由老師開場，接著我們輪流自我介紹，讓長者們認識我們。之後，以Toyo球活動進行一對一的熱身，現場氣氛活潑融洽。熱身後，我們進入主題——製作手工肥皂。透過PPT說明製作步驟和注意事項後，分組協助長者量取材料、攪拌混合物，並將成品倒入模具。肥皂需要等待兩週脫模，長者們充滿期待。

第二次出隊流程與第一次相似，點名檢查後前往服務場所。熱身活動結束後，我們協助長者完成肥皂脫模，看著自己的成品，長者們露出了滿意的笑容。接著進行提袋繪製活動，提供多種工具，鼓勵長者創作個性化作品。活動尾聲，我們用PPT講解“藝術對身心健康的益處”和預防失智的方法，增強長者的生活關注與自我照顧意識。最後，與長者們合影留念，為服務活動畫上圓滿句號。

### 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？

在教室向長者介紹名字時，我們特別放慢語速，避免因緊張或講得太快讓長者聽不清楚。第二次出隊時，有長者反映未能聽清介紹，這提醒我們與長者溝通時需清晰、耐心。製作肥皂過程中，攪拌時間較長，即使是3至4人一組，長者仍可能感到手酸。此時，我們主動協助攪拌，減輕他們的疲勞。有些長者搶著攪拌時，我們適時介入協調，確保每位組員都能參與。進行yoyo球活動時，部分動作對長者較為困難，我們在一旁協助並鼓勵，幫助他們建立自信。若有長者未配對到服務學生，我們主動安排志工協助，避免任何人被忽略。這次志工活動對護理系學生幫助良多，讓我們學會關心長者並練習溝通技巧，也提升了臨場反應能力，能及時處理突發問題。兩次服務讓我獲得寶貴的經驗，為未來的實習和工作奠定基礎。

### 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)

隨著台灣老年人口增加，年輕人的負擔越來越重。「樂齡共學堂」計畫為長者提供學習技能、手作活動與旅遊的機會，不僅豐富長者生活，也減輕家庭的照顧壓力，因為學堂有專業人員協助。此次服務的目標是學習如何關心長者並帶動他們參與活動。身為護理系學生，這對未來職業非常重要。我也發現照顧長者與幼兒有相似處，如都需要耐心與協助，但長者因手眼協調退化而需要更多幫助，這讓我更理解不同階段的需求。在肥皂模具脫模時，其他組長者誤拿了我們的模具，且不願歸還。我們藉由誇讚對方模具更漂亮，成功化解問題並順利取回模具，這讓我體會到柔性溝通的重要性。這次服務學習讓我掌握活動帶領與問題處理的技巧，並從與長者的互動中感受到溫暖與成就感。看到他們滿足的笑容，是我最開心的時刻。