

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	惠華長青		
系級	護理一3	學號	1411451000	姓名	陳○萱

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)

在服務學習期間，最讓我印象深刻的是一位高齡修女，她的身體很不好，需要坐輪椅，而且連拿筆的力氣都沒有，這讓我想到去世前的奶奶，所以感到很心疼，也很無力，並讓我萌發一定要好好照顧自己與家人的身體。這是我第一次可以與那麼多老人接觸，雖然他們動作比較慢，但還是認真聽課，而且也很積極回答，感覺跟年輕人的上課模式很不一樣，因為通常我們並不會如此踴躍回答問題，而且他們還會互相幫助，如果沒有人拿到禮物，還會幫忙回答，幫別人成功拿到禮物；如果講課的人聲音太小，也會即時反應讓我們知道，讓我們可以趕快調整麥克風。每個人的身體狀況都很不同，有人非常有精神活力，有人卻連拿筆的力氣都沒有，讓我非常感慨。

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？

服務學習期間，我學習到如何完整地策劃一個活動，最大的其中一個收穫，是讓我知道怎麼寫企劃書以及如何確切執行。另一個收穫是，面對不同人群要以不同的方式調整自己，因為老人的聽力比較不好，所以要調整音量，讓他們聽得更加清楚。過去我習慣以自己的步調行事，但在面對長者時，我必須放慢速度、簡化說明，並反覆確認對方是否理解，這讓我體會到耐心與同理心的重要性。我也學會觀察他人的需求，而不是急著給予協助，因為適時的陪伴與鼓勵，往往比直接代勞更有價值。如果老人做完作品，要及時稱讚他們，給予心理價值，因為有時候他們會覺得別人的作品更好，但這堂課並不是比較，而是讓老人開心地做完作品，讓他們對自己的作品滿意，這才是最重要的。有獎徵答的問題也不能太難，難度要設定在就算沒聽課，也可以回答得出來的程度，讓老人自己也知道答案，並且自己舉手，加上小橘的協助，他們的成就感會更大。

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)

服務學習期間，我覺得自己的耐心增加了。因為以前會覺得有時候聽不懂他們說什麼，他們也聽不清楚我們的意思，然後就感到不耐煩，但他們說話不清楚，可能是因為中風、巴金森氏症，或是舌頭肌力退化，這些都是無法抵抗的，所以我們要更有耐心地觀察他們的需求。我覺得自己更加關心老人的生活，看到他們時，我也會想像我想要的老年生活是什麼。我希望自己能健康地度過老年生活，所以從現在開始要更加健康地生活，例如多運動、健康飲食之類的。其實我也會怕頭髮變白、皺紋變多、發胖、駝背嚴重、行動不便，但自然老化導致的皺紋與頭髮變白是非常正常的，我們現在能做的是認真防曬，減緩皮膚老化，認真運動，延緩肌無力與駝背，健康飲食，減少疾病發生。

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	惠華長青		
系級	護理一3	學號	1411251000	姓名	陳○潔

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)

在三次的服務學習中，最讓我印象深刻的事情，是我嘗試擔任主持角色。在活動前，我為了避免出錯，盡量熟悉 PPT，找家人模擬報告，練習上台時的表達與心態調整。但活動開始的時候，還是不自覺地緊張，對於平時不習慣站在台上表現自己的我來說，這是一個很大的挑戰。活動時，我感到非常拘束，甚至覺得自己表現得很尷尬。然而，爺爺奶奶們都非常配合我的節奏，給予我很大的支持，活動結束後，同學們也鼓勵我說我很適合帶活動，這讓我心中感到一絲成就感。活動中在有「主持有獎徵答」的環節時，我遇到有位奶奶因為沒有拿到獎品而情緒低落，甚至委屈得差點落淚。當下，我立刻給予奶奶回應，誇獎她的表現很棒，並給予機會答題，緩解了現場的氣氛。服務學習的三次出隊都和美術相關，需要畫畫、剪裁和裝飾。雖然我平時不太喜歡美術相關的事物，但為了讓奶奶帶回喜歡的作品，我努力完成每一項作品。活動結束後，奶奶說她本來想放棄更好的視覺效果，將就一下，但我直接行動表示我們重新做時，她很感動，覺得自己被重視。

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？

在面對突發狀況時，要快速思考解決方法，穩住自己的情緒與節奏的同時，也要懂得如何給予他人鼓勵與協助。哪怕是小小的舉動，也能讓對方感受到被重視。經過主持與這個小意外發生的經驗，不僅讓我突破自己站上舞台的緊張感，也提升了我的溝通、反應與執行能力。勇於嘗試新角色、提升臨場應變能力，以及從中感受到成就與被需要的喜悅。即使面對挑戰，也能創造正向的影響，也為未來護理實習打下了自信的基礎。

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)

現代社會節奏快速，年輕世代多半忙於學業與工作，與長輩相處的時間逐漸減少，導致部分長者感到孤單與被忽略。透過服務學習，我開始理解到陪伴本身就是一種重要的照顧形式，而耐心傾聽與簡單的互動，往往比精心設計的活動更能帶來安定與溫暖。社會在面對高齡化問題時，不應只將焦點放在醫療與長照制度，更應重視長者的心理需求與社會參與。在未來，我希望能將這三次服務學習的體會實踐於生活與學習中，持續關心高齡化社會中長者的心理需求與陪伴議題，讓服務學習帶來的成長延續下去。

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	惠華長青		
系級	護理一3	學號	1411451000	姓名	黃○儀

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，我們小組要負責帶活動，因為我被組內選為領舞的人員。為了讓當天舞蹈環節進行得順利一點，我事前花了很多時間反覆觀看舞蹈影片，也練了好幾天，就是怕到現場動作不熟、看起來很生疏。另外，為了顧到長輩的安全，我們將原本舞步需要跳躍的動作，改為單純走動，避免跌倒的風險。在當天也順利看見長者們努力跟上舞步，很可愛地想跟緊節奏卻略顯侷促。第二次出隊是做環保袋和雪人。這次我們就特別記取上次的經驗，先確保每一位長輩都有被照顧到、都能得到幫忙。我挑了一件有蕾絲邊的白色上衣給我協助的那位奶奶，她自己也很喜歡那件衣服，因為衣服的基礎就很簡約又不失優雅，所以覺得做成環保袋一定很好看。雪人也是按照她的想法，我再陪著她一起完成。過程中同桌的另一位奶奶一直嫌棄我這位奶奶的雪人作品。第三次出隊是做熱縮片。我遇到一位臉上總是帶著慈祥笑容的奶奶，她一開始就問我是不是早起來服務的，那種很自然的關心，讓我覺得特別溫暖。第三次出隊接近尾聲要離開的時候，奶奶還捨不得地握著我的手跟我說再見，我也只是倉促地道別就離開了，那個掌心的溫度，還有她溫暖的關心，讓我覺得這學期的服務學習有一個很圓滿的收尾。

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？

回顧這三次出隊服務和校內的準備課程，我不覺得自己只是在完成學校作業而已，反而像是完成了一次次有溫度的實踐，真切體會到從被照顧的學生，到主動去照顧關懷別人的角色轉換。看到奶奶們搶著要攪拌手工皂液的樣子，當下趕緊上前勸大家輪流，不只是為了維持秩序，更怕澆滅了長輩們想參與的熱情，讓我體會到要顧及他們的自尊心。活動結束後，聽說有長輩因為沒被我們小橘及時注意到、沒得到幫忙而覺得失落，那份內疚感直到現在都記得清清楚楚，也讓我明白護理不是照著流程走完就完事了，更得練就一顆細膩的心，學會顧全大局，就算現場再熱鬧，也不能讓任何一個人的需求被忽略掉。

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)

結束這三次出隊服務後，我明顯感覺到自己變了。從一開始的手忙腳亂，慢慢找到做事的節奏，也在挫折裡看清自己考慮不周的地方，在長輩們直白的言語和溫暖的關心之間，學會了怎麼平衡溝通方式。就連一開始完全不會用的熱風槍，後來也能陪著長輩做出兩個精緻的吊飾，這份成就感不只是來自作品本身，更多的是來自和長輩之間慢慢建立起來的信任感。