

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	佳醫護理之家		
系 級	老服一1	學號	1411453〇〇〇	姓 名	紀〇蓁

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)

看見了協助長者上下被動垂直運動的機器，也看見了手部律動機器。在第二次去之前，其實只有做了跟長輩溝通可能聽不是很懂，甚至聽不懂的心理準備，但是去了之後，長輩的自主能力其實比我想像的還要低。第一次去的時候只有觀察某些長輩，機構當時示範的長輩基本都還可以站，可以溝通，會跟照顧者說話，但第二次去的長輩有一些是因為早上有就醫行程，導致下午想睡覺，在排隊等待的時候早就睡著，沒有聽到我們說話，但有些不知道是不是我們閩南語太爛，造成一直對接不上的問題。

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？

機構跟老師有讓我們在長輩排隊等待時，可以跟他們聊聊天、介紹一下自己，結果長輩一直說別的字。有告訴她我們的名字的正確唸法，也有用舉例的方式說明自己的名字，但是狀況並未改善。其實一開始是希望她能說出正確的名字的，但是最後放棄了，就讓她用不同的字稱呼我們。後來機構的人有告訴我們她是重聽的長輩，但是我們一開始並不知道，所以並沒有靠近她的耳朵說話，而機構告訴我們的時候，她已經去手部運動了，後面也沒有再接觸到這位長輩了。

有長輩的輪椅是前面比較長的，讓他們沒辦法輪椅朝前上去被動垂直運動的機器。其實我一開始沒有想到會有上不去的問題，是一個外系的學姐說這種輪椅必須要讓長輩倒過來上去，變成面朝我們上去。也幸好學姐的告知，才讓我們不用把長輩推到一半又推下來換邊，減輕我們的體力負擔，更減輕長輩又上又下再上去的顛簸。

有一位長者在進行被動垂直運動的時候，因為口水一直流下來，所以同學就去拿了衛生紙幫他擦拭。擦完的衛生紙，長輩叫同學放進他輪椅旁邊固定的小袋子，沒想到放進去的衛生紙，他就自己放進嘴巴裡。當下我們真的嚇到，也跟他說不可以吃衛生紙，但是他還是含在嘴裡，所以當下就叫了老師來，機構的人員直接叫他吐出來，才解決這個問題。

有個奶奶一下來，先被放到被動垂直律動這邊，她的手突然伸出輪椅外，並一直撐在那裡，一直說牽手。當時她旁邊還有一個阿公，基本上輪椅跟她貼在一起，但是那個阿公睡著了，我們也不知道自己能不能碰長輩，但馬上奶奶就被機構人員推去做手部運動，也是之後就沒有接觸了。

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)

感覺自己變得勇敢了一些，因為我自己的閩南語很不好，聽得不是很懂，說起來也常常是錯誤的用詞，但是去服務學習的時候，好朋友很努力地去介紹自己，也推動我去嘗試學習用我不擅長的台語去與長輩接觸。很謝謝同學跟老師讓我有機會去突破自己的內心，雖然在講的時候還是怕怕的，還是擔心自己說錯詞語，但這讓我能去面對自己不足的地方，也讓我有練習的機會與場合。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	佳醫護理之家		
系 級	老服一1	學號	1411453〇〇〇	姓 名	郭〇綺

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)

這次服務學習地點選在佳醫護理之家，主要服務內容包含陪伴長者聊天、帶領長者進行手部律動，以及陪伴長者使用跑步機運動等等。服務開始前，我和組員有事先了解當天的活動內容與服務方式，並做好相關準備，希望能順利與長者互動，陪伴他們度過愉快的時光。在服務過程中，我嘗試主動與長者聊天，了解他們過去的生活經驗及日常狀況。有些長者一開始較安靜，但經過耐心陪伴後，逐漸願意分享自己的故事。除了聊天外，我也陪伴長者進行手部律動活動，協助他們跟著動作伸展身體。讓我印象最深刻的是陪一位奶奶走跑步機，過程中我在旁邊陪伴並注意她的安全，看到奶奶努力運動的模樣，以及完成後開心的笑容，讓我覺得很感動，也體會到陪伴的重要性。

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？

透過這次服務學習，我學習到與長者相處需要更多的耐心、尊重與同理心。每位長者的身體狀況及個性都不同，因此需要依照他們的需求調整互動方式。在服務過程中，我遇到的困難是剛開始不知道該如何與長者開啟話題，也擔心自己說錯話。但透過主動關心及耐心傾聽，我發現其實長者很願意分享自己的生活經驗，只要真誠地陪伴他們，就能建立良好的互動關係。這讓我學習到溝通不只是說話，更重要的是傾聽與理解。

另外，在陪伴奶奶走跑步機及參與手部律動活動的過程中，我了解到規律運動對高齡者的重要性，也看見長者努力維持身體功能的精神。同時，我也觀察到護理之家工作人員除了照顧長者的生活起居外，還需要關心他們的心理與情緒需求，讓我更加敬佩照顧服務工作的專業與辛勞。這次服務也讓我思考高齡化社會的議題。隨著臺灣老年人口持續增加，長期照顧及健康促進的重要性也越來越受到重視。如何讓長者獲得良好的照顧與陪伴，是值得社會持續關注的問題。

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)

經過這次服務學習後，我發現自己在人際互動與溝通能力方面有明顯成長。原本面對陌生長者時，我會感到緊張，不知道該如何互動，但透過實際參與後，我學會主動關心他人，也更願意傾聽別人的想法與需求。在與長者相處的過程中，我發現有時候他們最需要的不是物質上的幫助，而是一份真誠的陪伴。透過聊天、一起做手部律動以及陪伴運動，我感受到自己的陪伴能夠為長者帶來快樂與溫暖，也讓我獲得很大的成就感。未來如果還有機會參與類似服務，我希望能學習更多高齡照顧及活動帶領技巧，提升自己的服務能力。同時，我也希望持續關注高齡化社會相關議題，培養更多同理心與專業知識，將來能運用所學幫助更多需要協助的人。這次服務讓我發現很多長者其實很需要有人陪伴和傾聽，雖然只是陪他們聊天、做手部律動和運動，但看到他們願意和我分享事情，甚至露出開心的笑容，讓我覺得自己的付出是有意義的。

國立臺中科技大學114學年度第二學期「服務與學習」課程反思心得

課程名稱	服務與學習	服務活動	佳醫護理之家		
系 級	老服一1	學號	1411453〇〇〇	姓 名	謝〇珊

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)

這次的活動主要是負責陪伴長輩，主動與他們聊天互動，了解他們的需求並陪伴他們進行簡單的活動。在服務過程中，要主動關心長輩當下想做什麼，陪他們聊天、玩簡單的遊戲。讓我印象最深刻的是與一位爺爺一起玩撲克牌。剛開始我有些不知道該如何開啟話題，我和同學都在和爺爺尬聊，但在聊天和玩牌的過程中，慢慢熟悉了起來。雖然爺爺一直說我玩牌要再加強，但他和我分享了一些以前生活的事情。

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，我學習到與長輩互動時需要更多的耐心與同理心。有些長輩因為年紀較大，表達能力或反應速度可能比較慢，因此需要耐心傾聽與回應。同時，我也發現陪伴不一定要做很特別的事情，有時候只是陪長輩聊天、玩遊戲，就能讓他們感到開心。一開始我擔心自己不知道該和長輩聊什麼，但後來發現要主動關心他們、認真傾聽他們說話，就能建立良好的互動關係。尤其是和爺爺一起玩撲克牌的經驗，讓我知道了陪伴的重要性。

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)

經過這次服務學習，我發現自己變得更主動，會去和長輩交流，也更能站在他人的角度思考事情。過去我認為照顧長輩主要是提供生活上的協助，但實際參與後才發現心理上的陪伴同樣重要。許多長輩需要的其實是一個願意陪他們聊天、傾聽他們心聲的人。這次與長輩相處的經驗讓我重新認識高齡者的生活，也讓我學會珍惜與家中長輩相處的時光。未來如果還有機會參與類似的服務活動，我能更主動關懷長輩，陪伴他們參與更多活動，讓他們感受到溫暖與尊重。同時，我也可以將這份關懷他人的精神放在未來的生活與學習中，成為一個更有同理心的人。