

# 林耀南獎助學金學習心得

公衛四 劉沛綺 B08801008

在漸漸得以窺見嚮往的遠方的輪廓後，我在試圖延續過往的步伐——希望能經由多方面的能力儲備，可以徐徐前行。

這個學期選修了一些本系及心理系相對進階的課程。比如：系上的「慢性病流行病學」兼容演講課與分析練習，非常喜歡在老師的講課之後，練習針對一筆資料進行思考，並依循自己的脈絡實際分析的過程，在這樣的往復循環裡，我們似乎一方面得以漸漸養成自己的思考型態，另一方面從而得以對於流行病學的分析應用與詮釋有更多元的認識。也比如：由心理系開設的「高等發展心理學」，該課程有大量閱讀期刊的要求，而課程則以討論為主軸，覺得彌足幸運可以經由老師與學長姐的引導，養成一種自己閱讀研究的習慣，並以這樣的課程進行，更深入的認識近代發展心理學領域的研究議題，也從而頻頻在發現呼應各個發展階段相應潛在的「心理健康」議題。

此外，基於希望能更加拓展自己在心理健康領域「實務」的視野，本學期亦選修了外系或外校開設的相關課程。比如：由社工系開設之「人類行為與社會環境」，與公共衛生的關懷一致的是同樣注重人的健康議題，不過從相對個體的角度切入助人工作實務，探索每一個個體在他所處的情境脈絡中，可能面臨的生理、心理與社會層面的困境，與潛在可以運用的資源。也比如：師大心輔系開設的「諮詢理論與實務」，以「助人工作」為基礎，切入諮詢歷程的介紹與討論，並經由模擬演練將諮詢拓展至多元的場域。

在近幾個學期漸漸篤定的是希望在不近不遠的未來裡，可以整合在公衛、心理等領域所學以及這四年裡參與服務性社團的經驗，從事助人相關工作。雖然仍然對於未來的想像頗為有限，但真的很希望能為心理健康促進盡一份心力。

由衷非常、非常感謝財團法人臺北市岱宇國際慈善基金會給予的經濟支持，使我在這一年裡得以更安心地參與每一堂課，也力所能及的參與至育幼院的院童陪伴，種種感受與思考於我而言都是彌足珍貴的滋養，會攜著這一切溫暖，徐徐前行。期許有一天，我也能從漸漸蓄積能量，而也能替我所嚮往的歲月靜好，負重前行，一如在成長過程裡，替我遮風擋雨的、溫柔的世界。

下圖為這個學期某次至育幼院時與陪伴的孩子接力畫圖說故事的小作品

