

## 學習心得 (111-2)

首先，我想再次由衷感謝林耀南獎助學金的設獎單位—財團法人臺北市岱宇國際慈善基金會，以及公衛學院的教授、導師以及承辦審核人員的幫忙協助，讓我能在大四時獲得該獎項的肯定。

這學期是我在台大的最後一個學期，回顧四年的生活、學習，依稀記得剛進入公衛領域，大我的我對於「何謂公共衛生」似懂非懂，覺得「生物統計」好像很酷但卻又不知道如何解釋，也不知道跟公共衛生的關聯性。當時，在 R215 教室上了第一堂課程；現在，也恰巧大四下公衛的最後一堂課在 R215 教室結束，一股偌大的感觸湧上心頭，我思考著大學四年我學到了什麼？獲得了什麼？成長了什麼？有什麼事情是我十年、二十年仍牢記於心的？

問題的答案漸漸地在我心中萌芽，大學四年的確對我人生的影響非常大，不論是學業、知識上獲取到更多，師長教誨如沐春風；上機實作與各門專業課程讓我知道公共衛生的重要，與日常生活切切相關，甚至是公衛在政策面上實務操作的困難與挑戰；課堂報告、海報展訓練了我的口說、統整能力，以及電腦技巧；實習經驗讓我得以運用所學，在實習場所發揮公衛所長。此外，大學四年也讓我在待人接物上的學習、進退有更深的體悟。

大學四年一路走來，應該也跟不少人一樣，曾經挫折、壓力大，起伏的心情干擾著思緒，有時需要跟自我的內心做對抗、拉扯，找到一個讓自己平穩的避風港，因此，我認為找到了一個宣洩的出口是非常重要的，有時只是一個情緒抒發的管道、一些心靈雞湯也能有很大的幫助，這是我的體悟。

然而，公衛的活動參與也是我大學生活中非常難忘的記憶，像是去年擔任第五十屆公衛服務隊的隊長，當時已經時隔兩年未出隊，心中除了忐忑也充滿了自我懷疑，擔心哪個環節出錯，害怕有東西遺漏沒思考到，因為服務隊是下鄉服務，涉略層面很大，當時我非常擔心自己沒做好該做的事，所以真的非常開心成功出隊，這一路上太多的風景、太多的人事物、太多的畫面目不暇給，真的學習到非常多事情，不論是從當地居民、同儕們身上等等都有許多值得我學習的地方以及優點，這段記憶以及經驗，我想，我會一直深刻地記得，一路上要感謝的人真的非常多，謝謝你們。

這些深刻的記憶恍如昨日，仍然歷歷在目，卻轉眼間便要離開迎向新的開始，我期許自己能夠將這些大學四年的經驗、學習，與成長化成養分，勇於迎接未來的挑戰，不要害怕自己做不到，常懷謙虛之心，學習與成長。