

[國際職業衛生研討會 2024 (13th IOHA International Scientific Conference)]

讀碩士一年半下來，這是自己正式參加的第一場國際研討會。出發之前雖然帶著些緊張的情緒，但我想更多的是期待與他人分享研究的心情。還記得在研討會出發之前，因為很希望自己能在研討會很有收穫，請教了所上的老師參與研討會的訣竅，大會演講一定要聽、每日可以跟著研討會細流篩選自己最有興趣的主題去聆聽與交流，最重要的是帶著一顆願意交流不樣過度擔心的心去享受研討會氛圍。就這樣帶著老師提供的幾大訣竅出發。

這個研討會的性質較著重在，未來各國在職業衛生領域如何發展，參與的人員多為有多年工作經驗的職業衛生師。大會講座報告的形式也別於一般學術報告，更注重的是應用層面，以重點式形式來分享研究發現及使用技術。一開始其實有點不太適應，因為原本期望學習的方向是研究設計與研究目的分享，但一場一場聽下來，有慢慢抓到自己可以以怎麼樣的方式獲取養分。比如，在每場講座中我最喜歡的是，報告後其他職業衛生師詢問的實務面問題，以及自身的經驗分享。結合此會場地較接近宴會廳式佈局，讓整體的交流變得更加自在，也能針對一個議題有多方意見來回交流。

每個研討會大部分都會有一些特別設計的場次，以這場 IOHA 來說，他們有設計幾場以工作坊的形式，帶大家了解並實際運用的操作。工作坊我總共參加了兩場，而其中一場一直到回台灣我還是很驚訝我會有那樣的收穫。那場工作坊是在教學如何介入工作場域，以工具給予勞工進行互動式的教育訓練。講師是一位皮膚專業領域的研究學者，進行的方式是我們圍成幾桌圓桌，以增加彼此互動以及討論是學習的方式。講師逐一介紹一些在時場上特別有用的示範工具，像是以光線輔助使得污染物可視化、利用化學變色原理檢測特定物質的暴露程度，還有以簡化數值呈現皮膚含水量及膚質狀況的直讀式儀器等。每一項道具在使用時，雖然心裡會覺得原理設計簡單，但實際使用起來卻增加了不少參與學員之間的互動，再搭配講師及時的講解，真的很像自己化身為勞工，很沈浸式的與周遭的人一起在使用中學習。而且有趣的是，就算大部分的學員是職業衛生師，但大家不會對於我這位少數的學生帶有不一樣的態度，大家一視同仁的學習、也一起分享我們操作之中的新的發現，是非常難得也學到層面很廣的一次經驗。在工作坊之後，因為我跟我的指導教授剛好同時參加這個場次，一起體驗下來我們也又以自身實驗室研究的角度再討論了剛剛學習的細節，以及未來可能可以運用的部分，這樣的體驗真的很珍貴。

在聽講座之餘，此次研討會來最主要的目的是研究海報的分享。每天他們都有匡列一些時間讓分享者可以自由站海報與他人交流。過程中，因為場地設計較分散的原因，能交流的人不多，但我有遇到的我都認為的我的學習有非長大的幫助，大會的評審、美國做室內微生物空氣品質的博後研究員，甚至還有再遇到那個互動式的教育訓練工作坊的講師。每個討論



都是 20 分鐘起跳，討論的過程中彼此都非常沈浸的再分享及交流過去經驗，別於以往在所內海報展的簡報式分享，能以很多不同角度去切入討論的議題。而我也很幸運的獲得會場海報場的 Workplace Wonder Award 第一名，滿滿的學習養分加上得獎的肯定，真的非場感激所有能促成此行的所有因素，謝謝學院也謝謝系所過去的知識學習，更謝謝指導教授的指導。

[國際室內空氣品質研討會 2024 (Indoor Air 2024 Conference)]

這場研討會出發心裡帶著不一樣的心情與任務前往學習。跟上一場最不同的是在心境上，由於已經有上一場的經驗，這場的焦慮感減輕非常多，而在準備上更能有目標的訂下自己預計的收穫。也因為知道這一場研討會的性質更加研究導向，在出發之前更鎖定在自己研究上一直想獲得解惑的幾個點做準備，比如多查找並學習相關的知識，又或者是在看研討會細流時，更明確的選擇預計要去聆聽與交流的場次等。



而因為此次研討會的設計，海報展是專門騰出海報交流的時段與空間，所以整體的交流長度、人次跟過癮程度也遠比上一場置業衛生研討會的多。也因為研討會性質，場次內的人的專業領域更聚焦，大多都是室內空品的研究人員，所以在交流時能更快的導入重點探究問題。但其中有一點讓我很意外，但也讓我發現了自己未來的可能性。由於自己是跨領域學習的學生，過去是生物背景，在跨過來學習公共衛生的一年半下來，學習雖然都是快樂的，但總還是覺得有些孤獨或覺得不自信。在研討會除了在海報環節會看到很多人其實都具備跨領域的背景，甚至有學者直接跟我說「我知道你現在在解釋給不同背景的人了解研究，但我理解的，我自己會這樣，在這裡你可以放心直接導入重點，我們來一起討論細節」因為自己跨領域的背景，所以習慣在解釋事情上，會先以一個宏觀的解度解釋，包容不同領域的想法。而聽到這樣的回應讓我非常感動，有種找到人能理解我的感受，也了解在這個研究領域像我這樣的人並不少。此外，這個研討會的一大亮點是有很多在制式交流以外的互動活動。像是有「顧問-學員(Mentor-Mentee)」的活動可以交流未來規劃，以及透過顧問的工作及學術經驗帶給你一些啟發；「空氣品質主題式小研討會」在這之中你可能可以跟來自各地的教授、博士生或研究人員，一起使用你的專業背景知識來討論現在發生的議題，雖然以一個碩士生來說能力及經驗一定不及其他人，但因為其實大家的領域也很廣泛，你的知識在別人眼中可能真的是一個完全新的領域，交流的品質很高也對於自己的過去所學有一個很不錯的統整與表達練習。

可能因為舉辦地點在夏威夷，涼爽的徐風為研討會緩和了嚴肅的氣氛，也因為研討會很多面向的規劃，塑造了一個很自在、大家皆願意敞開心胸交流的環境。很多界線彷彿消除，我與其他學生，甚至是與教授、學者間，平常在學校裡可能會較拘謹。但在這裡，我皆能很自在地請教，甚至更像是與朋友間的對談，但談論的是對於知識的理解、談論的是對於學術的熱忱。此外，也因為透過這些種種的交流，讓我深刻意識到自己原來對於學術是有興趣的，對於知識的獲得是有渴望的。所以，研討會的每分每秒我都很享受，也一併的思考著自己未來增加的可能性。

回到此行的目的，是為了解惑我在研究上遇到的一些瓶頸，很幸運的我遇到了很多位前輩給我不一樣的觀點讓我重新思考我卡住的點。同時也感謝勇敢的自己在研討會的每天每天變得更加主動，促成很多意想不到的討論機會。像是將剛聽完覺得收穫很多的講者，直接邀請來聽我的研究，以她的研究去探討我們兩者研究的相似性；像是帶著實驗室量測儀器的問題直接會後請教講者如何解決等，感謝自己的主動，也同樣感謝促成一切的所有要素！