

112-1 林耀南獎助學金 學習心得

國立臺灣大學公共衛生學院健康行為與社區科學研究所碩士班一年級 簡秀純

2024.01.13

首先，非常感謝臺北市岱宇國際慈善基金會提供林耀南獎助學金，讓我受惠於這筆獎學金，大幅降低工讀時間，在銜接碩士新生活的時間點，可以更專注於學習，以及思考與探索未來的研究方向，有時間與金錢餘裕，規劃生活、修課、學習、申請赴外交換以及未來企業實習計畫。謝謝評審委員給予我獲得此筆獎學金的機會與肯定，讓我可以更好運用自己的金錢與時間，把資源運用在更需要的地方。

由衷感謝我的生活導師官晨怡教授，協助我撰寫此筆獎學金的推薦信，以及給予我生活上、學習上的許多建議與關心，且信任碩一上對於研究所懵懵懂懂學習階段的我，提供我擔任所上課程「健康社會科學」教學助理的機會，讓我可以從中學習如何規劃課程，獲取與講者、其他位課程合授老師、同學溝通橋樑的經驗，都是很寶貴的學習機會。最後，更要謝謝晨怡老師協助我撰寫代表臺大擔任赴外交換學生的推薦信，讓我把長久以來的夢想藍圖實踐，即將於 113 學年度到丹麥的哥本哈根大學交換一學年。

碩一上的期間，我善用時間與臺大為數眾多的學習資源，接觸與參與各式各樣的學習活動，探索自己未來的職涯發展、研究方向以及維持心理健康等。運用學習輔導中心的資源，與公衛學院的學輔專員陳麗雅諮商心理師進行會談，除了釐清自己學習上的困境、赴外交換時間的規劃，以及心理狀態等討論與諮詢，讓我有更充足的能量面對生活。此外，積極參加由公共衛生學院或所上舉辦的研究講座、職涯講座等，探索自己未來的可能性，我相信好好把握珍貴的資源，一定可以讓自己有所成長，也使得未來的藍圖越來越清晰。

我目前規劃碩一下持續精進自己的研究以及專業能力，加入教授研究團隊積極學習與確立碩士學位論文方向，並規劃半年後的赴外交換學生生活。另外，我也受到本獎學金的鼓舞，預計運用公共衛生專長服務人群，將於今年約四月份至臺北市某老人住宅擔任一系列認知促進課程的講師，期許自己可以透過健康行為與社區科學專長，貢獻社會、服務人群。

最後，再次感謝臺北市岱宇國際慈善基金會提供林耀南獎助學金，讓我可以更專注在學習、研究、探索未來發展之上，謝謝評審委員的肯定，以及晨怡老師的關心與協助。我會繼續積極向學、培養學術能力，獎學金的資金挹注、臺大和行社所的培育都給我最強大的力量，讓我可以更專注朝著夢想前行，不斷努力超越極限，也在追逐自我成就的同時，可以顧及到家人、朋友、同儕，並且運用所學憑藉一己之力回饋社會。