

112-2 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

2024.06.01

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，讓我可以更游刃有餘應對日常所需的各項開銷，大幅降低工讀時間，將時間和心力投注於學習和研究之上。也再次由衷感謝評審委員給予我獲得此筆獎學金的機會與肯定，以及生活導師官晨怡副教授、指導教授翁書偉助理教授，在碩士生涯中給我的建議和鼓勵。沒有台大、公衛學院、行社所、老師們的資源和栽培，也不會有現在對未來充滿衝勁和美好想像的我。

碩一上確定錄取為校級的交換學生，即將於 113 學年度到丹麥的哥本哈根大學交換一學年，是我目前最大的挑戰。即便正在面臨對未來未知的恐慌、經濟考量上的困難、以及環境的不適應困擾，我仍堅定不移的追求我想做的事。“A ship in harbor is safe, but that is not what ships are built for.” 是我面對人生的準則與態度，也使我永遠保有勇敢冒險與開闊看待世界的胸襟。非常謝謝我的指導教授翁書偉老師在我最擔心和對未來研究方向感到迷茫時，提供實用的建議與關心，讓我可以不再膽怯，對未來的新生活抱有期待，也充滿憧憬！

目前的規劃是持續投入健康行為、社區介入與成效評估等領域，也會特別關注在物質使用和成癮的議題，例如人們看待菸、酒、非法藥物等物質的知識、態度、行為，期望可以透過實地走訪丹麥和其他歐洲國家，探討與觀察健康相關議題於社區推動的實務案例，交流我國於相關領域的方針與策略，深入了解當地民眾看待此類議題的方式與配合狀況，特別是有關於成癮物質的研究，更進一步做跨國的資料庫分析。

這學期除了全心全意投入學業與研究，我也踴躍爭取實習機會，育成我更全方位的實力，將所學應用在實務層面進入社區服務人群，於產業面投入服務流程設計與優化，也參與校內外各式活動。透過我的衛生教育專長，無論是到照護機構陪伴老人，運用知識幫助他人，更是寶貴的經歷，就如同我過去積極探索自我的精神，與長期以來維持的社會實踐行動與公益提案，我會在研究所及赴外交換期間繼續探索世界、汲取他國經驗，並運用於自身專長投入跨國研究，回饋社會，為校爭光。

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之上，減輕赴外交換對我造成的經濟壓力，也再次謝謝評審委員的肯定，以及晨怡老師、書偉老師的關心與協助。「人若精彩，天自安排」是我給自己的座右銘，也作為我的核心理念，我會繼續努力學習，善加利用學校和學院提供的各式資源，盡力擴充自己的視野，臺大和行社所的培育是我最強大的力量，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。