

## 獲獎心得

吳冠穎

「0.01 的小確進（微小而確實的進步）」是我撰寫論文所秉持的初心，回想進行本篇研究之際，必需兼顧工作、學業和家庭，每日周旋於多種肩負的角色，求好心切的我，對於首次進行獨立研究沒有把握，僅僅有的是一股躍躍欲試的熱忱和傻勁，憶起《原子習慣》一書中所提每天進步 1%，一年後就能進步 37 倍的複利效應，便讓我下定決心投入研究，實踐每日微小而確實的進步。

研究過程中，反覆思考和溫習健管行社的師長們於課堂中傳授的論文寫作重點和技巧，讓我體現「做中學，學中做」的精神，從找尋知識缺口、淬鍊問題意識及清楚論述研究目的與架構等，逐步完善文章結構和內容，並且將統計分析結果與國內外文獻進行比較與對話，展現研究的貢獻和價值。衷心感謝指導老師陳端容，於本篇論文撰寫過程中，悉心指導與支持，提供諸多寶貴建議，經常使我茫然時豁然開朗，讓我在學術研究中不斷成長，是我能獲得這份論文獎的重要原因。

最後，特別感謝學院給予傑出獎的殊榮和肯定，讓研究之路有如初生之犢的我信心倍增，我將加倍珍惜這份榮耀，在研究之路上努力前行！