

國立臺灣大學公共衛生學院碩士生學業表現優良：學習心得

健康行為與社區科學研究所 碩士班一年級 楊文愷 R11850007

「公共衛生是以健康人權為目標，是整個社會為了每個人都可以享有健康權利而共同所做的努力」，這是公共衛生重要的核心精神，也是我一直奉為圭臬的一句話。

經歷整個學期的課程，在培養自身公共衛生核心能力上，從學習流行病學來探究疾病在人、時、地的分布狀況，以及疾病與危險因子之間的因果邏輯論證，再到學習使用生物統計去估計危險因子的相關性與強度，並進行研究假說的檢定推論，以及修習社會與行為科學研究法，讓自己具備進行高質量社會行為健康危險因子研究的能力，這些都使我具備從科學證據中發現問題的能力。

再者透過健康行為理論課程中各種不同層次的健康行為之相關理論，學習如何在疾病預防與健康促進上，從行為改變的角度去制定健康計畫，而在社區健康營造的課程中，更是去學習在進行衛生介入計畫之前，要如何去評估一個社區的健康狀況以及整備程度，這些都培養我具備公共衛生實務的能力。

最後，除此之外還學習了社會與健康導論、健康社會科學、社會流行病學等課程，這些課程講述了許多影響健康的社會決定因子，健康是複雜的議題，我相信學過公共衛生的大家都是認同這一觀點的，影響健康的因素是各式各樣複雜的條件，包括：經濟、社會階級、工作條件、社會排斥…等等。個別看起來似乎沒能對於健康有快速直接的影響，但長久下來看，可以發現這些因素都在潛移默化的影響健康。不平等的條件對健康的影響就如同溫水煮青蛙一樣，深陷其中的人其實很難自己覺察身處環境對自己的影響有多深遠，社會決定因子所造就的健康不平等是需要有人去關注、需要一位點醒那些深陷於致命溫水之中的警示者。「健康是社會大眾共同努力的產物」也是公共衛生重要的價值。這些課程讓我學習到了許多，但最重要的是讓我拾起走在公共衛生這條道路上的信心與堅持，正是因為堅信健康是基本人權，更讓我在促進大眾健康的學習上有勇往直前的動力，現今是如此，未來更是如此。

在此感謝健康行為社區科學研究所教師們的教導與陪伴，讓我能夠在這學期盡情學習所需要具備的能力，並加以思考未來前進的方向。也由衷感謝財團法人陳拱北預防醫學基金會給予的鼓勵，我必定帶著這一份溫暖繼續努力地學習，亦期許自身在公共衛生領域能夠早日學有所成。