

實習或交換心得

公衛四 蔡名倫

實習企業/單位名稱：Luke international Norway in Malawi

實習日期：114年7月8日至114年8月28日

實習心得

在大學最後一個暑假，我選擇了一條與眾不同的道路，遠赴非洲馬拉威，展開為期兩個月的公共衛生實習。這段經歷不僅是一次專業學習的歷程，更是一場心靈的洗禮。從初到陌生國度的忐忑，到逐漸融入當地生活，再到實際參與醫療與公共衛生工作，我深刻感受到自己在專業能力與人生態度上的轉變。

剛抵達馬拉威時，心情複雜，有著初次踏上非洲土地的激動，也有獨自一人的忐忑。我在旅程開始的第一天，便從首都里朗威前往姆祖祖，與基金會的同仁會面。這一路上，我反覆思索，究竟是什麼讓我選擇離開熟悉的台灣，到遙遠的非洲獨自實習。或許正是因為想在陌生環境中重新檢視自我，也因為渴望挑戰，所以才會毅然決然地踏上這段旅程。

隨著實習逐步展開，我投入到文件修訂、數據處理以及社區服務之中。基金會承接了英國國家統計局的建議，要求我們修訂一份疫情與大流行症候監測系統的文件。我原以為要修改的是舊版本，後來才發現其實需要直接在新版本的架構上進行調整。雖然這讓我多花了一天重新比對，但也因此更加熟悉版本控制與文件編修的邏輯。這段過程看似繁瑣，卻讓我真正意識到，公共衛生領域的每一個細節都可能影響到後續政策的落實。

除了文件作業，我還跟隨同事前往偏鄉，捐贈書籍與課桌椅。這些活動讓我第一次直觀地感受到教育資源不足的現實。雖然馬拉威的小學教育是免費的，但隨著年級提升，學生人數卻逐漸減少。許多孩子不得不因為家裡務農的需求而輟學，有些甚至因為學校離家太遠，只能放棄上課。看著他們在簡陋教室裡專注學習的模樣，我不禁想到自己在台灣參與偏鄉服務的經歷。相比之下，台灣的資源雖有限，但仍遠遠優於這裡。對這些孩子而言，能完成小學學業已經是一種奢侈，而這樣的對比，深深觸動了我。

在醫療領域的接觸，也讓我獲益良多。我參訪了姆祖祖中央醫院，觀察當地的醫療體系，並學習了健康資訊系統的實際操作。雖然這套系統與課本上的理論有所不同，但正因如此，我更能理解理論與實務之間的落差，以及如何依照環境條件靈活調整。這段時間剛好遇上當地的燃料短缺危機，汽車與卡車為了加油得排隊一整天。這種對基礎資源的依賴與缺乏，直接影響到醫療與公共衛生的運作，讓我體會到「健康」的涵義遠不只是疾病的治療，更是與生活環境息息相關。

在資料分析的部分，我利用 R 語言進行疫情準備工具包問卷的清理與初步分析，並將完整的程式碼撰寫成 Markdown 文件，放上 GitHub 以利團隊協作。這是我第一次把課堂學到的程式設計，以及暑期研習中學到的版本控制，真正應用在實務工作中。原本分散的兩塊拼圖，竟然在異國他鄉拼成完整畫面，那種成就感難以言喻。

當實習逐漸進入尾聲，我開始反思自己當初為什麼會選擇來馬拉威。有人曾質疑，短短兩個月的時間，能帶來什麼樣的影響？但對我來說，真正重要的不是規模，而是態度。如果能在有限的時間裡，完成一些在台灣無法達成的事，甚至只是為團隊留下可以延續的基礎，那便是值得的。我沒有後悔過這個選擇，因為它讓我看見了另一種可能性。

在醫院的最後幾週，我接觸到進階 HIV 病例的資料收集與分析。這讓我第一次理解到，原來 HIV 在臨床上依照世界衛生組織的分類，還能區分不同階段與程度。更重要的是，我看到當地醫院雖然資源有限，卻盡可能利用現有藥物與工具守護病患的健康。這份專業精神，讓我深受感動。

實習的最後階段，我參與了與馬拉威公共衛生研究所及國家統計局的聯合工作坊，協助修改多份文件，並將之前收集的資料進一步整理。這也是我在馬拉威的收尾工作。當我靜下心回顧這兩個月，心中充滿感謝。感謝指導老師耐心教導我如何分析問題、抓住核心；感謝當地同仁解答我生活上的各種疑惑；也感謝系上助教在遠方協調一切，使我能夠安心完成實習。

這段旅程最大的收穫，不僅僅是專業技能的提升，更是心境上的沉澱。在遠離熟悉環境的日子裡，我有更多時間與自己對話，去思考未來的方向，也檢視過去大學生活的不足。過去的我，或許常因外界的期待而感到迷惘，但在馬拉威的日子讓我學會承擔，學會接受自己的人生劇本。就像愛比克泰德所說：「我們登上並非自己選擇的舞台，演出並非自己選擇的劇本。」雖然劇本中有過低谷與挫折，但正是這些跌倒與重新站起，讓人成長。

當返台的班機臨近，我心裡雖然有些不捨，卻也準備好迎接新的人生篇章。在這裡，我看見了另一種生活方式，學會了更廣義的公共衛生視角，也重新認識了自己。雖然短短兩個月無法改變太多現實，但它改變了我，讓我從一個男孩逐漸成長為一個敢於承擔責任的男人。

照片

