

李淑玉教授獎學金心得報告

主題：國立台灣大學第五十四屆公共衛生服務隊

執行時間：2026 年 6 月 21 日到 2026 年 6 月 27 日

組員：張絜惠、蔡昕涔、林承佐、李依庭、謝宜蓁

1. 張絜惠

這次參加台大公衛服務隊的社健組，到台南七股服務，對我來說是一個很特別的經驗。我們的服務對象是社區裡的長者，主要透過家訪了解長輩平常是如何表達自己的情緒，也會到社區發展協會舉辦講座和帶活動，希望能陪伴長輩，也讓他們有更多和大家互動的機會。在家訪時，我主要負責聆聽長輩分享自己的生活，並將談話內容記錄下來。一開始我以為家訪就是照著訪綱提問，但真正開始之後才發現，每位長輩都有自己的故事。有時候只是簡單的一個問題，就可以延伸出很多人生經歷，而我需要做的不是一直問問題，而是耐心地聽他們說話，讓他們感受到有人願意陪伴、願意傾聽。其中最讓我印象深刻的是對夫妻。當我們問到他們是否覺得自己過得幸福時，面對同樣平靜的生活，爺爺回答：「因為沒有什麼太有趣的事情，所以沒有不幸福。」而奶奶卻說：「因為沒有什麼不好的事情發生，所以是幸福的。」明明是生活在同樣的環境、經歷著同樣的日子，兩個人對幸福卻有不同的理解。這段對話讓我思考了很久，也讓我發現，每個人看待生活的角度真的都不一樣。幸福或許不是生活一定要充滿驚喜，而是每個人都能用自己的方式去感受現在的生活。除了家訪之外，我也在我們在社區發展協會舉辦的活動中擔任小幫手，協助長輩完成活動。雖然我只是從旁協助，但看到原本比較安靜的長輩，在活動中慢慢和其他人聊天、一起完成任務、露出笑容時，我也跟著覺得很開心。我發現，這些活動不只是讓長輩打發時間，更重要的是提供一個和別人交流、建立連結的機會。

這次服務讓我最大的收穫，是重新認識了「陪伴」的重要。有時候我們總覺得一定要做很多事情才能幫助別人，但其實對長輩來說，願意花時間坐下來聽他們說話、陪他們聊天，就已經是一種很珍貴的關心。透過這次的服務，我也更了解到每位長輩都有不同的生命故事和價值觀，而我們需要做的是尊重、理解，並試著站在他們的角度去看待事情。我很珍惜這次在七股的服務經驗，也希望未來還有機會走進更多社區，陪伴更多不同的人，讓自己不只是學習公共衛生的知識，也學會如何用同理心去理解每一個人。

2. 蔡昕涔

今年是我第一次參加服務隊，這次我在衛教組的防疫組，為期一學期的準備和

出隊的七天中，我有許多的收穫。學期初我們便開始準備教案和活動，我主要負責的是防疫教案中諾羅病毒的部分，雖然以前曾經有帶國小生活動的經驗，但這是我第一次要準備教案，過程中除了對諾羅病毒有更詳細的了解之外，在製作簡報時需要思考該如何呈現能讓小朋友看懂，要想該如何講解說明比較容易吸收，也需要穿插一些互動和遊戲讓上課更有趣，在每次的驗收讓我能發現有哪些東西需要修改，或是可以更好更完整。

出隊的第二天和社健組到社區發展中心舉辦講座，講座開始前跟著其他組員去找長輩們聊天，覺得這是一個很特別的經驗，我自己家裡的長輩大多住在市區，比較沒有機會接觸到住在鄉下的長輩，和他們聊天的過程讓我聽到他們平常的生活，感覺以往只出現在書上或是聽說的人事物就出現在眼前，雖然因為台語能力不太好，大多只能聽他們分享，自己只能講出一點點句子，但這讓我想好好學台語能跟更多長輩聊天。

出隊的第三天去了台南北區心理衛生中心參訪，雖然參訪只有短短的一個多小時，但他們很熱情的介紹、分享心衛中心的許多事，讓我認識了很多以前不曾聽過的東西，其中很印象深刻的是最近新成立了台灣第一處的心理健康教育館，在他們的介紹中感覺的出來他們非常用心的在做心理衛生的推動和普及，心理健康教育館真的是一個很厲害很有趣的地方，以前沒有想過心理衛生教育會用這種方式推動，透過教育館裡面各種的探索和互動，感覺可以讓心理健康這種比較抽象比較不容易傳達的內容更貼近民眾，小朋友也可以透過參觀教育館從小就有相關的知識，希望有機會可以去看看這個地方。

出隊的第五天終於進到樹林國小開始舉辦營隊，在這一天的營隊中沒有我負責的教案，主要是擔任隊輔陪伴小朋友，短短的一天中發生許多事，原先想好的事情總會有些突發狀況，每個小朋友的狀況對我們也算是未知數，過程中大家也互相幫忙、解決問題。和小朋友互動時，有的小孩很熱情、有的很害羞、也有的很失控，雖然相處的時間不多，但還是能看到他們可愛的一面。

第六天原本應該是舉辦營隊的第二天，經過前一天的營隊，認識了小朋友們，發生了許多有趣的事情或是需要解決的問題，在第一天營隊結束後大家雖然疲憊，但還是分享著自己遇到的事，也一起想辦法解決彼此遇到的問題，希望隔天的營隊大家能有更好的呈現，也就著第一天的狀況對第二天的內容有些調整和安排。

然而在凌晨快一點時台南市政府宣布 6/26 因為大豪雨停班停課，我們被迫終止開到一半的組聚，也因此沒辦法如期舉行第二天也是最後一天的營隊，大家準備了一學期的教案和活動好像也因此白費了。為了能把我們準備的東西傳達給

小朋友，經過組員和組長們的討論，以及和樹林國小主任溝通後，我們決定錄製影片，並用戲劇的方式將第二天的課程內容呈現給小朋友看。我們修改原本用來穿插在防疫及傳染病教案的劇本，也加入傷口處理教案的內容，寫出了大約二十幾分鐘的劇本，接著經過一次的讀本和些微的調整修改，就開始正式演戲並錄製成影片。覺得大家很厲害也很謝謝大家，二驗三驗時我們防疫組寫出了劇本，大家很努力認真的排練演出，出隊後也一直配合讀本，到今天臨時改成要把兩個小時的教案濃縮成三十分鐘的劇，大家都一起幫忙改劇本、寫劇本，錄影時認真的演戲，也互相幫忙，用一個下午的時間完成了許多事。這次的服務對因著時程和天氣的影響，許多原本衛教組的內容沒辦法體驗和學習，覺得蠻遺憾可惜的，但在過程中還是有許多收穫，也謝謝辛苦的幹部們，除了出隊前許許多多的預備，出隊中面對天氣的影響和各種突發狀況有很多的開會討論，謝謝你們，辛苦了！

3. 林承佐

今年，我以化學系學生的身份，並擔任環調組組長，第二次參加服務隊。相較於去年以組員的身份參與，今年從籌備到出隊，都讓我有截然不同的體會。

回想接下組長的過程，其實相當巧合。當時我在總圖前趕路時遇到隊長，簡單打了招呼後，便被詢問是否願意擔任環調組組長。或許是因為去年參加服務隊時，對活動留下輕鬆且美好的印象，因此沒有考慮太久，就答應接下這份工作。

然而，經過一年的籌備，我才真正體會到擔任組長所需要承擔的責任與工作量，遠遠超出原本的想像。雖然過程十分辛苦，但若問我是否後悔接下這個職務，我的答案仍然是否定的。我依然很喜歡環調組，也很珍惜這段服務隊的經歷。

整個籌備過程充滿各種挑戰，而我自己似乎也特別容易遇到意外。第一次場刊時，我因睡過頭錯過火車，只好自行購買高鐵車票趕往臺南；第二次場刊雖然沒有遲到，卻在途中遭遇後車追撞，當下十分慌張，抵達高鐵站後還向站務人員尋求協助，所幸最後仍順利搭上列車。如今再回頭看，這些當時令人緊張的插曲，也都成為值得回味的回憶。

環調組共有三位組長，其中兩位都是我在公衛系時期認識的老朋友。由於大家在學期中都各自有繁重的課業與工作，導致出隊前一週，我們的籌備進度幾乎全面落後。現在回想起來，仍然替當時的自己捏了一把冷汗。幸好一路

上有兩位夥伴共同分擔工作，彼此合作、互相支持，才能一起完成許多原本看似困難的任務。

正式出隊後，挑戰依然接踵而來。其中印象最深刻的是第二天的參訪活動。坦白說，那是整趟服務隊中我最沒有把握的一天。我對活動內容並不滿意，也十分擔心組員的參與感受。一方面認為活動內容仍有不足，另一方面也不自覺地拿去年的活動作比較，因此一度對整體安排失去信心。所幸組員們並沒有因此產生負面反應。當天晚上，我們三位組長立即重新檢視隔天的流程，發現仍存在相同的問題，因此臨時調整活動內容，安排較為輕鬆的互動形式，也讓後續的活動進行得更加順利。

整趟服務隊中，最煎熬的莫過於第五、六天。由於天候不佳，降雨將直接影響幾乎所有戶外行程，因此我們在深夜不斷討論各種備案，反覆推演不同情況下的應變方式。長時間的會議讓大家都相當疲憊，我甚至累到直接在會議室的椅子上睡著。幸好最終所有活動仍順利完成，也比原先預期更加圓滿。在此，我想感謝每一位組員願意配合三位組長的安排，並始終以熱情的態度參與每一項活動。正因為有大家的投入與支持，才讓這趟服務隊得以順利完成。

另外，我也想特別感謝顏謙仲學長，在籌備及出隊期間，不僅經常協助炒熱環調組的氣氛，也分享許多過去帶隊的寶貴經驗，提供我們許多實用的建議與方向。同時，也感謝另外兩位組長一路上的包容與支持，願意陪伴我一起面對各種突發狀況，並共同完成每一項工作。

最後，我想分享自己對服務隊的看法。我始終認為，服務隊是所有活動中最具有意義的一項。或許我們能夠做到的事情有限，也未必能夠帶來多大的改變，但至少我們願意真正走進一個地方，盡自己的一份力量，陪伴當地的居民與孩子。這些看似微小的付出，或許就能成為他人心中一份溫暖的回憶。我相信，這正是服務隊存在的價值，也是我們回饋社會最真誠、最純粹的起點。感謝今年夏天的這段旅程，也感謝所有一路同行、共同努力的夥伴，因為有大家，這段經歷才如此珍貴。

4. 李依庭

最初會加入今年的服務隊大概有兩個原因，一是去年剛好時間配合不上，又覺得身為臺大公衛的一份子不參加不免有些遺憾；再加上服務隊需要騎機車，周昱岑發現他在環調組沒有熟識的人能載他，想著以這個為目標便能在今年內考到機車駕照；又有鑑於家教等等經驗知道自己不喜歡和小學生互動外加不精通

台語難以與長輩溝通，環調組變這麼順理成章地成為我的不二組選。

出發的前一晚我並沒有睡得太好，甚至還去跑了一趟急診雖然是一場烏龍，無論如何一直到下了遊覽車我都還是呈現半夢半醒的狀態。但一看到鹿耳門公館本尊外觀便發自內心覺得，「哇這裡超漂亮！居然能在這裡做事度過一週，真幸福。」不過開房門看到房間內部又是另一回事了。雖然我自認已經住過不錯多次青年旅館了，但這個擁擠的排列方式倒是頭一次看到，感覺幾乎可說是整間房間除了廁所、玄關之外都是床了，總之是有些驚豔。當天最有趣的一件事還是王宏恩拍了一張酷似佛羅里達的夕陽照。能在這個美麗的地區進行服務隊活動，屬實很開心。

第二天一早我們便驅車前往污水處理廠，對於污水處理的印象仍停留在課堂上的示意圖，不過那天這一切都在眼前一一見證。儘管天氣十分炎熱，順著導覽到最後親眼看見有魚的清澈水質依然感到某種悸動。下午也非常意外地能淺淺一瞥中石化安順場的面貌，最有趣的事情莫過於將淤泥填水造陸以達法規標準，而那塊陸地之一恰巧就是我們的住所一旁停車場一代。

第三天的參訪屬實深得我心。在台北也只吃過焚化爐樓上的餐廳，沒什麼機會能真正進到內部並實際觀賞垃圾車卸貨、夾垃圾現場。不過其實同時我也很驚嘆焚化爐身在台江國家公園內，兩者卻能共存得這麼好，實際聽簡介也發現他們處理排放污染物很努力盡可能壓低任何他們的含量。廚餘工廠也是，能親眼看見完整的一條龍廚餘變成肥料，並且肥料們最終都能送到需要的人（地）手中，實在是令人感到雀躍。

最後面幾天都在進行檢測、實驗與訪談。多虧了組長們奔波（辛苦了！）打通好里長，我們很直接很順利地完成了家戶水質的採樣，這之中有一個比較難過的小故事是最後測出來有一戶奶奶說女兒裝的過濾器貌似其實沒什麼用，大腸桿菌甚至比自來水更多。土壤採樣也是一個我特別喜歡的環節，就是在玩土。當然每日的實驗也都很精彩，我主要是負責大腸桿菌的部分，這半年加上微免實驗算是充滿大腸桿菌的六個月了。

總之服務隊就這麼結束了，雖然有些小遺憾或小驚喜（颱風假）但還是順利地畫下了句點。對我而言，有一個精彩的禮拜、因此間接考到了駕照、認識了一些新的人，這個服務隊已經十分完美了。

5. 謝宜蓁

我好像在服務隊到台南的第一天就說過我明年還要再來服務隊,當時並不知道為什麼,只是有種莫名的預感,這次的服務隊一定會很有意義。

回到新竹的這幾天都還是非常想念在台南的日子,有種人在新竹但魂還在七股的感覺,看到路上的阿嬤們時甚至還有跟他們搭話問他們覺得幸福是什麼的衝動,但這聽起來超奇怪,先不要這樣騷擾鄰居好了(笑)。

跟一個地方在短短幾天建立連結是件神奇的事,這種感覺不同於旅遊,因為旅遊的多數時候我並不會懷著極大的好奇心與特定疑問去探索每一個人的故事、每一道風景背後的緣由。也因為有這次社健組家訪的經驗,讓我對我所處的環境、人物多了一分好奇,走在我家附近的街道上時我會開始想:這裡以前是這樣的嗎?為什麼有不同的變化呢?住在這裡的人有怎樣的看法呢?

從課本搭建的理想社會走進真實的社區,感受人與社會之間的互動,才真的發現那些書本中的文字無法教給我的東西。即使離開了教科書的指引,出隊的過程中也好像無時無刻都在學習著,跟家訪的組員一同學習、跟組長隊長們學習、跟不同社區的年長者學習。有趣的是,我總覺得我的大腦是在快樂的狀態中被這些無形的知識填滿的,是種很難得的體驗,這些回憶我也會在心裡好好珍藏。

在服務隊期間其實有點像大一的延伸,因為隊內有其他學長姐,跟長者介紹自己時也總說自己是大一學生,直到在遊覽車上,看見 101 大樓與愈發熟悉的台北街景時,聽著大家互相道別,祝福彼此暑假愉快時,我才意識到,原來,大一真的結束了;我才意識到我平凡的生活再次被按下了繼續的按鍵,七股的年長者們也會繼續他們平靜的生活;我才有點體會到,這場如夢境般美好的旅程,到了它稱之為圓滿結束的那一刻。

我會想念在台南七股各個社區家訪時聽到每一位受訪者講述他們生命經驗時的感觸;我會想念社健組在香客大樓會議室裡吵吵鬧鬧的笑聲與氛圍;我會想念大家捧著電腦在房間外面說要打家訪紀錄但一直在聊天然後被趕去睡覺的夜晚(如果外面沒有蚊子會更好);我會想念最後一夜感性時間時大家分享內心想法的真情流露。雖然今年的颱風打亂了我們的計畫,讓我們最後一天只能待在香港大樓裡,留下了不小的遺憾,但也意外地讓我有時間去沉澱自己、回顧前四天經歷的種種,也有更多時間分享彼此的體悟,這樣迫使自己的心沉下來去思考或許也是一種特別的體驗吧。如果說出國去看這個世界不同角落的風土

民情是在拓展人生的廣度,那麼像服務隊這樣深入社區,去體會人與人之間的碰撞就是在厚植人生的深度。這趟旅程,我找到了很多,也留下了很多。很珍貴,很開心。

寫到這裡,有種今年的服務隊剛結束就開始期待明年的服務隊的感覺,打

心得時也會因為想起在七股的時光而不自覺露出笑容,似乎還能聽到大家聚在一起的笑聲,希望大家繼續幸福、繼續健康。今年的服務隊很有意義,我明年一定會再來服務隊的。