

111-1 林耀南獎助學金 學習心得報告

一直以來都是由母親獨自扶養我，是家中唯一的經濟支柱，從事都發業務受任的她總是在各處工地間與市政府間往返，收入雖算不上高，但對我們的生活來說卻剛剛好，我們並過得不奢華卻也不貧脊，我們的生活快樂而充滿小確幸。然而受到疫情的影響，建築業萎靡，案件數量銳減，去年一整年幾乎是靠著存款生活。雖然母親不贊同我打工，認為還能支撐得住，希望我能專注於學習。但我開始嘗試在台中和台北接家教、擔任本院公衛系50年週年的訪員、在實驗室採檢體等，希望能支付部分自己在台北讀書的生活費，以減輕家裡的負擔。

生活圍繞著學業、服務隊、公衛營召部、打工，感受到時間彷彿不夠用，每件事都想做好的壓力長期積累，漸漸地慢性蕁麻疹的發作時間間隔越來越短、藥物越吃越頻繁；明明很累，晚上卻失眠，腦袋無法停止思考生活的所有大事小事，進而產生不必要但克制不了的焦慮，偶爾噁心想吐。生活總是得繼續，直到手指慣性脫臼復發強迫幫我按下了暫停鍵。短時間內脫臼了兩次，導致我無法正常寫字，在醫生的叮囑下我開始意識到復健與適當休息的重要性。

在停擺某些打工休養的期間，林耀南獎學金為我帶來極大幫助。這是我第一次申請獎學金，以前覺得獎學金應該是給更需要的人，但我意識到，因逞強而搞垮自己的身體，反而增加了家裡的負擔在我的醫藥費上，也徒增母親的擔心。因為有這筆獎學金，緩解了經濟壓力，我重新分配了打工與學業的時間分配，得以將重心轉回學習上。調適身體的過程中，學習的注意力與體力變好，學習更有效率，也逐漸找到學習的步調，在成績上有明顯的進步。

但比一味追求成績，更重要的是找到學習的方向與目標，如此才不辜負設置獎學金的善意與初心。因此有了更多可以自由分配的時間後，我與公衛不同領域背景的學長姊、教授接觸與交流，越加清楚自己將來想發展的方向，選擇行社領域作為主要領域專長，並計畫同時修完健管領域的課程，也在選修了一些心理系所設立的課程，期望未來能結合這些領域所學並綜合應用。

找到自己的志向後，也對未來有了更多憧憬，修了一些與碩、博班一起上的課程，讓自己學習並習慣碩班的讀書步調與方法，希望未來能考到公共衛生學院的健康行為與社區科學研究所，同時準備公職考試。非常感激在遇到挫折時，能得到林耀南獎助學金的幫助，賦予我珍貴的機會能盡力去探索未來，我會珍惜受到的幫助，努力學習與生活，希望以後能保持著對知識的熱忱，將自己在公衛所學應用於工作、生活中。