

林耀南獎助學金學習心得

公衛四 劉沛綺 B08801008

最開始喜歡公共衛生，是有感於希望促進全人類健康的願景。如今依然，往後當亦如是。

我於過往的三年半間，從以此為核心的各領域基礎必修收穫豐碩。從流行病學的角度理解到傳染病與慢性病的發展趨勢，作為促進族群健康實務之基石的重要性，而運用統計將得以探尋潛在的風險因子與保護因子。後得以由行為與社會科學和健康政策取向切入，進一步討論疾病預防與健康促進實務上可能的介入途徑，此間每一個個體作為集體的一份子，其健康與不健康行為的社會決定因素將扮演舉足輕重的角色。環境衛生與職業衛生則引領我們窺見日常生活與族群健康的息息相關。而全球衛生以更大規模、綜合性的視角討論健康議題。我在過往的課程中，頻頻有拾獲一片一片拼圖之感，圍繞著「促進全人類健康」之願景延展，雖知學海無涯，也許將永遠不得見拼圖的整體規模，不過確實對於公共衛生的認識逐漸形成一個輪廓。

我從公共衛生多元的課程裡，發現自己對於「心理健康促進」頗感興趣。因而在暑假期間申請至臺大醫院精神醫學部實習，希望可以窺見心理健康實務，我確實從而對於精神疾患有更具體的認識，也看見更多疾患背後錯綜複雜的脈絡，理解到所有健康議題從來都是社會議題，在看見個體的能動性的同時，同樣也看見其於所處社會情境中的有限性。而為期六週的實習亦使我更加理解自己對於心理健康的喜歡，雖至今仍未有篤定未來要走向何處，不過似乎隱隱有找到嚮往的遠方。

因而這個學期修了一些心理學系與社會學系開授的課程，希望能由更多元的觀點切入心理健康。從心理學的方法學相關課程理解到其研究取向與公共衛生的異同，相似之處在於同樣可以運用統計將樣本特性推及母群，相異之處則在於公共衛生注重從大樣本中找到與標的疾病或健康相關的風險與保護因子，心理學的分析相對更著眼於個體差異，亦會經由實驗設計操弄、控制特定因子，以更周全的進行因果推論。而發展心理學與變態心理學領域的觀點相輔相成，前者由個體的生命過程切入，針對從胎兒至死亡的系統性變化進行討論，後者則著眼於正常與異常的心智功能，注重臨床端針對疾患的診斷與治療，而異常的定義經常可以由發展階段切入討論界定。社會學的課程則常見討論，且往往會將討論設定於特定社會情境下，盡可能周延的考量到每一個個體行為背後的脈絡。

上學期一如既往最豐富的心靈滋養來自慈幼義光（以長期陪伴育幼院童為宗旨的服務性社團），不過在心態上頗有轉變，過往的陪伴比較像是甜蜜的負

擔，總是沒有辦法不去看見自己所處的角色有限性，而這學期似是每一個星期的相處都像是在充電。可能是在過往三年裡與夥伴的相互分享中，漸漸更能理解每一個眼前生命都是十數年的積累，也能理解每一個我們都不可避免的面臨結構性的困境，從而理解到恰似播種，雖不得而知何時將發芽、將茁壯成什麼樣貌，甚至不得而知會否發芽，但只要堅定溫柔，就總會閃爍希望的曙光。也在與孩子對話的過程裡頻頻與兒時的自己對話，變得真心實意覺得走過的路都是滋養，少了任何一部分的我都不會如今這般完整。每週與孩子的相處變得更揉合於日常。我仍然會繼續在義光學習，而這一份堅定，從起初的想要找到答案，漸漸變成因為覺得：未來可期。

我從而更篤定未來要做能傳播溫度的事。覺得現階段的學習仍然像是在儲蓄，在一片一片的拾起拼圖，在儲蓄自己更多元或深入的能力，不論是知識上或實務上。

我覺得自己是更偏向實務一些的人，相較於投身於研究或發展理論，因而可能猶需一些探索的時間，對自己的期許是在此過程中，不忘記最開始被感動的那一份關懷，也不設限去感受不同角落的溫度流動，希望自己可以在心裡築構一個開放流通的空間，容納親身經歷或聽聞而來的那些感受與思考，而後綜整成為自己的養分，找到一方天地、投入耕耘。

由衷感謝財團法人臺北市岱宇國際慈善基金會給予的支援，使我在這一個學期得以更無後顧之憂的投入學習，也得以更心無旁騖的感受與思考。我必定會攜著這一份溫度，繼續前行。