

2015公衛系系友回娘家與尋根記活動實錄與心得

公共衛生學系

系友是系上最寶貴的資產，為凝聚系友情誼，增進系友間的聯繫與互助，並永續經營系友資源，進而增進系友對母校的向心力，本系於104年12月5日星期六，假學校正心樓0321教室舉辦「2015公衛系系友回娘家與尋根記活動」。

首先，由李宣信系友會會長開場致詞、中山醫學大學呂校長克桓先生及健康管理學院何院長永全先生蒞臨會場勉勵致詞、健康科技中心郭主任崇義先生專業分享，並由公衛系張主任士昱先生宣導本系大學部學程及碩、博士班招生事宜。

為幫助在校生擴展視野與建立正確的求學態度，公衛系教師群邀請通過國家考試並任職於公家機關的公衛系友們，蒞校分享通過國家考試秘訣及職場生存之道，內容十分精彩，以下摘錄其精華重點：

台中市政府環境保護局股長-黃秀華學姊：

近年火紅的國家重大議題及新的環保政策，是國家考試的出題重點，還有，要緊的是需熟知專業法規並多加充實，譬如，何謂都市計畫法、都市計畫審議、地質法…等，鼓勵學弟妹除了熟悉既有的環保法規外，其他相關法規也要有基本概念並涉獵時事應用，另外，鼓勵學弟妹多聽取相關講座、閱讀相關論文或期刊是國家考試得高分的關鍵因素，而不是僅僅寫出教科書中的標準制式答案。

各位學弟妹，鼓勵你們在學期間多修一些學分，對未來工作會有無限發展的可能，以我自身經歷來說，因為我在學期間修習許多額外的公衛相關學分，幫助我就業後能拿來抵免並早日獲得專業證照。

進入職場後學會詳看前人的資料，就能早日熟悉工作職責的來攏去脈。再者，進入工作職場調整心態很重要，「多學、多做，絕對不吃虧」、「把工作當作是免費學習，就不會覺得工作是壓力」，如此，任何工作都能勝任。衛生福利部中央健康保險署中區業務組科員-陳淑眉學姊：

各位學弟妹，公衛六大領域課程一定要修好，不要害怕廣泛修課成績不易高分，而僅選修營養學分的課程。如何準備公職考試？1.洞悉考題2.讀書效率3.自問自答考題，最近長期照護及衛生法規領域是出題重點。準備法規考試的秘訣是先整理出題目的重點並且分類歸納，而不是從第一條背到最後一條，背完就忘光了。另一項重點是資料整理功夫(勤作筆記)，學習每一科自己出題目，下功夫條列式整理出架構，詳閱歷屆考題並整理出考試趨勢及重點。與各位學弟妹互勉「有專業就不怕找不到工作，人生有夢最美，要懂得在工作中找到快樂及成就感。」

衛生福利部中央健康保險署-黃奕瑄學姊：

會場中黃奕瑄學姊分別撰述「食品衛生學」、「環境衛生學」、「醫用微生物及免疫學」、「生物統計學」、「流行病學」、「衛生行政學」及「衛生法規與倫理」各科國家考試的準備方向。同時鼓勵學弟妹，系上課程不管是衛生行政或是環境衛生課程，建議多加深入涉獵，勿僅是專精某一領域而已。

三商美邦人壽襄理-許文豪學長：

銀色海嘯風暴來襲(銀髮族)，「生、老、病、死」是人生無法避免的過程，多數在這個過程中都有被照護的需求。根據衛服部研究指出，國人一生中需要被長期照護約7.3年，除此之外，人數也逐年攀升。除了老師長談的高齡化之外，醫療科技的進步也讓許多人走不了卻也好不了，更值得重視的是，其中不乏青壯年人。由於台灣目前逐漸進入少子化及超高齡化的社會，因此小家庭對於照顧失智或失能患者的功能漸弱，再加上需要被照顧的人漸增。



故此，有迫切需要推動長期照護保險的必要性。因為萬一家中有人需要長期照護，居家看護是最常見的方式，不論聘請本國或外籍看護，都需要一筆可觀的費用。即使家人自行照護也有身心健康或工作受影響與收入減少等機會成本。選擇讓需要被照護的家人入住養護機構，動輒長達10年到20年的照護，【錢】乃是必解決的主要問題。照顧是一種生命交換的工作，可貴的情操與深厚的感情是最大動力，若能提早籌措自己與家人的長照費用，當生命必須因此剛始交換時，就能全力以赴。

目前，政府逐漸重視長期照護所造成之社會問題。因此，立法院也已三讀通過「長期照顧服務法」，採用三階段政策，目前已進入第二階段，接下來目標是推動「長期照顧保險法」於107年上路。期許透過政府政策的完善規劃及個人商業保險的保障，分攤長期照護所需要的龐大費用。讓國人都能免於失能失智時無所適從，無人照護的恐懼。最後與學弟妹互勉「想盡辦法在學習及工作中找到樂趣，並努力讓好事發生」。期許學弟妹在未來的人生旅途上能有璀璨的人生。

系友回娘家活動-在校生會後心得感言

羅韻茹同學(博士班一年級):

今年系上邀請了三位學姊來分享公職考試的準備經驗，有趣的是這三位學姊不但在系上算是老中青三代的畢業生，在公家機關也可代表老中青三代的職位。學姊們的分享十分精彩，她們並不藏私，清楚的告訴我們該如何準備公職考試，雖然說年代的不同以及選考的方向不同，但是學姊也會清楚的以自己的例子、經驗來做分享。

而且我十分感謝學姊們特別針對我的疑問來回答，讓我明白如果有意要考取公職，要有心理準備通常上任的位置都是有燙手山芋需要處理的位置，但是心態要有所調整，把這認為是一種學習。在學時代就應該要廣泛學習讓自己更有競爭力，而不是只挑選簡單的營養學分，而在廣泛學習的情況下也可以更加瞭解自己的興趣以及較擅長可以發揮的領域。

很感謝系上能夠舉辦這次系友回娘家的活動，讓我們能夠透過這個平台與學長姊來個經驗傳承，也可以透過這次的活動與老同學相聚談談彼此，更可以回來看看師長，享受一下學術交流，也期望這活動能夠一年又一年地辦下去，更期待每年有不同的主題可以加以分享探討。

林韻庭同學(學士班四年級)

這次的系友會，因為有國考經驗分享而吸引我的注意。但經過一整個早上，我覺得自己得到的遠遠比想像得來的多更多。第一位現任職於台中市環保局的黃秀華學姊最令我印象深刻。學姊很仔細地跟大家分享準備環保類相關國考的各科細節，例如環境影響評估因其繁瑣的內容可能是比較不好準備的一科。

除了應試準備之外，更令我覺得珍貴的是她分享了一路走過來從進入職場前後的心態調整，還有舉很多不同的例子說明。不是考上了就沒事了，反而因為真的要進去政府單位服務，所要學習的要準備的還有很多很多，就像爬山一樣，一層一層的跨越。「多做多學不吃虧」、「把工作當學習」。

從學姊的經驗分享中，我對這份工作能有更深一層的認識，能看到更全面更真實的樣子，再去評估自己到底喜不喜歡、該不該往這個方向努力。但我覺得最感動的地方，是學姊這一個人，她處事的方法、待人接物、還有非常誠懇的態度等等，都讓我非常景仰。「Be the person you needed when you were younger.」很感謝她，給了我一個很好的方向，期望自己能像她一樣那麼好、那麼棒!

王書毅同學(學士班四年級)

這次活動對我們大四學生非常有幫助，因為即將步入社會，藉由系友回來分享經驗和方向，讓我們對未來藍圖更加完整，也在餐敘中認識了一些學長，在聊天過程中對他們的職業有更詳細的說明，也對我未來選工作時有很大幫助，很感謝系上辦這次活動。

林姿君同學(學士班四年級)

參加「系友回娘家與尋根記活動」讓我覺得收穫良多，現在我大四面對畢業後要繼續升學或是找工作的抉擇，我本來就有考慮要考公職，剛好今天有學姊回來分享國家考試的經驗，問學姊問題時她也很耐心的回答，讓我更了

解國考的準備方向以及心態的調整，真的很開心有參與到這次的系友回娘家！