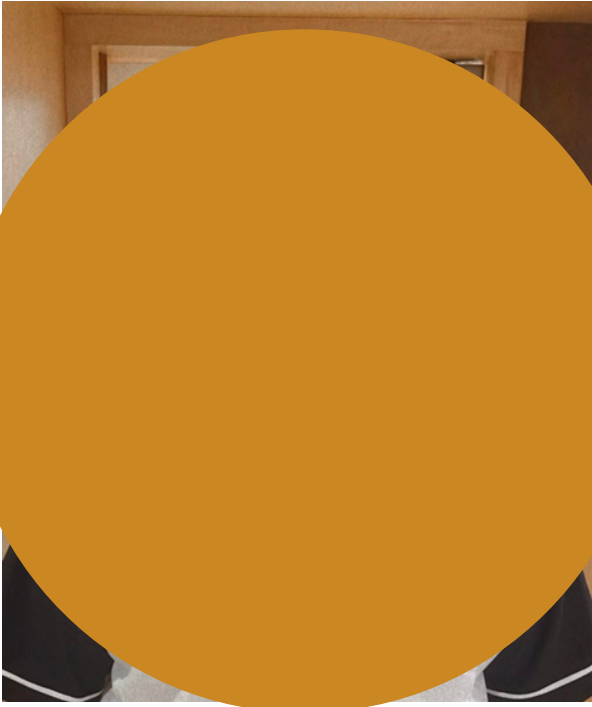




國立臺灣大學社會工作學系

O.P.Q.學習歷程自述



復旦高中 黃翊凱

✦ 優良事蹟

—學科成績

- 語文資優班
- 109-1三次段考皆班排前3名
總成績班排第2名
- 110-1英文科複習考校排第1名
數學科複習考校排第1名
- 110-2數學科複習考校排第1名
學業競試組排第1名

—品格教育

- 109-2獲選班上負責達人
- 110-1獲選班上禮貌達人

✦ 課業外經歷

—熱舞社

- 美宣長
- 藝文季表演
- 校慶表演
- 校外迎新表演
- 校園演唱會表演
- 青工盃熱舞競賽
- UNION21競賽
- 聯合舞展表演

—競賽

- 智慧鐵人
- 字音字形

—興趣

- 追星
- 寫小說

—專長

- 同理傾聽
- 打爵士鼓

「學習就像充氣球，如果一直灌氣會破掉，如果灌滿不洩氣會鬆弛，如果一直洩氣就沒價值了，唯有灌氣、洩氣反覆輪替才能讓一顆氣球保持最理想的狀態。」

這段話出自我的父親，在我升高中前以此番話作為〈送子之勸勉信〉，因此除了顧好學業成績，也從事許多課外活動。

三門課程，使我具備了三項專業的助人知識

★ 一、愛行動「刻板印象，幫助卻成汙名化」★

- 事件啟發

在某堂課老師問：「直接給予身心障礙者金錢補助是對的嗎？」一開始我持贊同意見，但老師解釋**身心障礙職業重建**的意義後，我發現先前的想法是錯誤的，直接給予金錢易導致「汙名化」，讓大眾加深「身心障礙者就是無能、需要靠他人救濟」的觀念。

- 收穫反思

給他一條魚，不如給他一支釣竿，如觀音愛心家園義賣蛋糕便讓身心障礙者回歸職場、融入社會，這才是輔助他們的最佳方式！

- **第一項**專業的助人知識「帶有善意的幫助，也可能加深汙名化」

★ 二、SDGs「以我出發，擴散永續的實踐」★

- 理念實踐

我以3大理念「消除飢餓、優質教育、氣候行動」去做改變。

一、**不浪費食物**；二、**幫助學習有困難的同學**；三，**減少紅肉**的食用、**冷暖氣控制**在至多三小時，且不低於27度C。

- 意外收穫

同學也開始響應，有一次段考完和朋友提議去吃到飽餐廳慶祝，他們反過來指責我「吃到飽只會助長浪費和過食的情形！」

- 心得反思

我發現原來自己也可以影響身邊的同學，如同企鵝效應，我願意當第一隻跳水的企鵝，讓永續的實踐可以一傳十十傳百。

- **第二項**專業的助人知識「只要有第一個行動的人出現，就能將這份理念擴散下去」

★三、公民探究「同理他人，但不讓絕望蔓延」★

- 事件啟發

主題為「青少年自殺」，訪談老師時我的態度、表現較為激動，老師便對我說：「我們這種助人工作者因長期和希望度低的族群接觸，最需要擔心的就是自己的情緒也受牽連」，並說了曾有同事因案主在病情好轉後仍舊自殺，受職業創傷而憂鬱的經驗。

- 收穫反思

我當時表現得不成熟，但透過這次機會教育我學習到面對內心愈脆弱、處境愈不利的對象，本身的心志必須更強大、更堅決！

- 第三項專業的助人知識「幫助他人時，內心要足夠成熟、堅強」

在擁有助人知識後，我看事物的角度更加客觀、多元，並閱讀《劉昊、林雲敏—毒處：一帖挽救純良孩子們的反毒處方箋》

- 選讀動機

求學過程常接觸「上癮」的案例，卻較少能接觸「戒癮」的實例，因此我希望透過此書來研究接觸毒品的契機、毒癮的形成、戒毒的過程、戒毒者的心理。

- 收穫反思

吸毒雖然違法，但書中案例多是遭遇挫折、被他人拐騙才染上毒癮的，這顛覆我先前「吸毒者=罪犯=不良分子」的想法，我認為每位觸毒者都有其背後的動機，不能只站在司法角度看待他們，必須從個人的家庭背景、成長環境、社會眼光去理解他們，當中印象最深刻的案例是富二代家庭的小孩因買毒而使家裡破產，觸毒動機是因父母忙於工作忽略孩子，讓我聯想到社會上愈來愈多的鑰匙兒童，我希望自己在大學期間持續研究有關毒品危害和防治的議題，以及兒童及青少年精神心理衛生的領域。

除了助人知識之外，我還習得以下能力：

* 學習規劃與時間分配

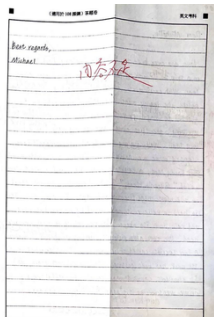
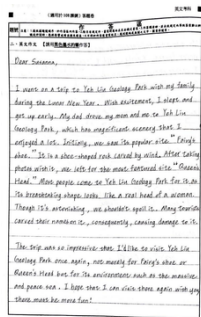
做公民科探究時因未先設立進度表，導致後期資料彙整、書寫報告時間不夠，在之後自主學習設立進度表，不僅**效率提升**，更意識到事先規劃的重要性，我學到有計畫地去做也能更安心、做得踏實。

預計進度

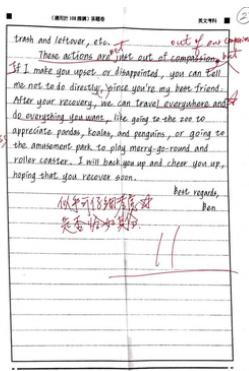
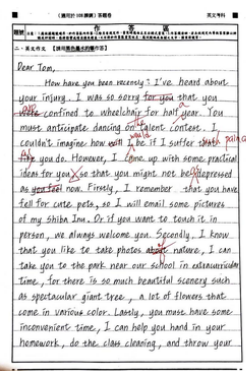
WEEK

- 1 觀摩白先勇〈寂寞的十七歲〉
- 2 構思小說主題和架構大綱
- 3 撰寫主題一：年少的播種
- 4 撰寫主題二：青春的紮根
- 5 撰寫主題三：成熟的發芽
- 6 結尾、增添、潤飾

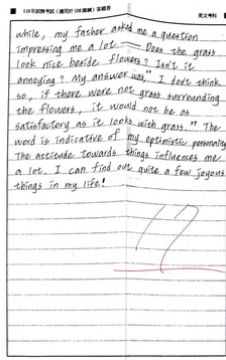
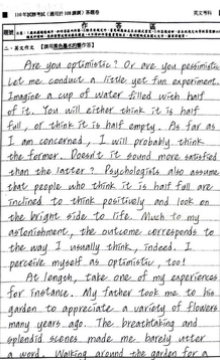
自主學習進度表



0/20分
內容不足



11/20分
文法、時態
許多錯誤，
前後文沒有
呼應



17/20分
無錯誤之處，
內文讀特有想法，詞彙較有深度

* 寫作增進挫折容忍度

我高二下初次接觸英文作文，**竟得到0分**，讓我備受打擊。但我不氣餒並選修「創意寫作與編輯」這門訓練英文寫作能力的課程，透過**每周不斷磨練**，終於有所進步，從有文法錯誤且容易偏題，進步到語句稍微不通順但沒有太大錯誤。高三後，寫作能力更進步，作文成績幾乎都能得**15分以上**，老師更總將我的試卷張貼於布告欄當成**優良範本**。這個經驗讓我從中學習要克服挫折就要積極進攻！

✦ 親和力、團隊合作

國中時，我個性較內向，分組報告時多扮演被動的角色，因此，我決定在高中突破藩籬，**學習與人相處**。

高中後，我試著展現我的**親和力**，主動交朋友，出乎意料地結交了許多朋友，也因為我的課業、課外表現突出，分組時會有人主動找我，我也非常**樂意貢獻自己的力量**。

而我在高三也和班上同學組成**讀書會**互相幫助彼此較弱的科目，順利度過學測，也在學測後一起參與許多活動。

一個團隊要強大不一定要聚集所有全能的人，而是**各司其職**、互相幫助，如同參加智慧鐵人競賽時，同伴們信任我能**帶領團隊**，我也依照每個人的能力分配解題、實作、理解規則等不同任務，更在完成的那一刻有了「如果沒有團隊，根本不可能靠自己完成」的想法，深深體會**團隊合作**的可貴和重要性！



▲ 熱舞社一起練舞參加校園演唱會



▲ 和同學組隊報名擔任藝文季志工



▲ 和讀書會成員一同參加智慧鐵人競賽

能力+願景+資源+機遇=想成為臺大社工系的一員

★ 能力 ★

「社會工作」是助人的專業，我已具備了**三項專業的助人知識**，且貴系必修課程沒有特別多，需要學生自行運用課餘時間，大四還需長期實習，要在課業、課外活動和實習中找到平衡，因此**學習規劃與時間分配**非常重要。另外，到專業領域工作一定會遇上更多挫折，故**挫折容忍力**也是關鍵能力之一，且無論個案、團體工作都必須和人接觸，故需要**親和力、團隊合作**。在反思高中學習歷程後，我發覺我的知識、能力非常適合就讀社工系。

★ 願景 ★

我常問自己「**對社會的價值是什麼？**」我認為求學過程中取得好成績，只是武裝自己的實力，並非發揮自身價值，但是在教導同學、陪視障者健走等「助人」過程中，看見對方因為我的付出而成長或感到溫暖，便出現「服務對象幫助我找到自身價值」的想法，在**雙向幫助**的過程中獲得滿滿的**成就感**，讓我在未來**想踏入第一線**幫助他人。

新冠肺炎疫情開始，一個個家庭有人染疫而亡、被裁員，遭受經濟壓力、喪親等沉痛打擊，染上心理疾病；後疫情時代，經濟尚未重振，受挫的心理也尚未復原，未來社會遇到的問題將更加棘手，於是我開始注重人類的心理衛生，希望能在貴系學習**精神醫療相關理論和實務**，在未來運用大學所學投身相關領域，幫助受經濟壓力打擊的家庭、受科技冷暴力的青少年、受病毒肆虐的人等等，給予他們**物質支援**、使其恢復**心理健康**，也冀望社會能恢復理想的運作模式。

★ 內部資源 ★

✧ 想特別專攻的領域

- 精神醫療社工、創傷輔導、物質濫用、精神心理衛生、腫瘤社會工作

✧ 豐富多元的課程

- 課程—精神醫療社會工作、「夠好就很好」：完美主義壓力管理以及自我照顧、多元平權與社會改變

★ 外部資源 ★

✧ 校內外學習資源

- 領域專長、跨域專長、學分學程
- 國立臺灣大學系統校際選課
- 姊妹校眾多，可至多國家的一流大學交換學習

✧ 自由興趣探索

- 未來大學計畫
- 約400個社團能參加，並有8大面向，選擇多樣化
- OCW 開放式課程
- NTU Moocs x Coursera

我受貴校「由學習者決定想要學習什麼」的特色吸引，希望能培養跨領域之多元思維及能力，除了知識面的提升，也會利用校際選課的資源去選擇有興趣、想鑽研的課程，更期許未來能與頂尖同學、國際學生互相砥礪，找出彼此值得學習的地方，武備自己的軟硬實力。

★ 機遇 ★

於2023/03/11參加貴校舉辦的杜鵑花節，遇到的學姐非常友善，也認識到社會系和社工系的不同，最大的收穫為貴系的**氛圍**、**特質**和我非常符合，讓我更加堅定就讀貴系的想法！

和同學一起參訪貴系攤位 ►



★ 我想成為一位醫務社會工作師 ★

我認為需具備的條件和能力有：

- 宏觀國際，了解社會時事、弱勢族群議題
- 能協調並促進醫病關係，培養優良的溝通能力
- 能評估案主的社會處境，給其和其家屬心理、情緒支持
- 接受專業的醫療社工訓練，嘗試臨床實習

以下為未來的學習計畫和生涯規劃：

遠鑑國際 	① 關注「換日線」、「公民不下課」等資訊平台新聞 ② 參加社科院營隊、研究國際議題的社團(詳見下頁) ③ 至國外大學做交換學生(詳見下頁)
溝通協調 	① 多和長輩練習客家語、閩南語、報名卡內基訓練 ② 選修臺科大「領導與溝通」、「溝通與表達」 ③ 有協助醫療團隊運作、協助病患釐清狀況的能力
心理輔導 	① 閱讀《熱鍋上的家庭》 ② 選修臺師大「身心障礙醫療、心理與社會觀」 ③ 具備社工師所需的心理諮商輔導能力
醫務專業 	① 閱讀《成癮與大腦》 ② 選修「精神醫療社會工作」、至臺大醫院實習 ③ 順利考照成為醫務社工師

★ 成為一顆氣球飄向國際 ★

我希望給自己一個挑戰—**國外交換學生**，因為貴校社會科學院有多國一流大學合作，而我對於韓國文化、韓語也較了解，因此我希望能爭取機會代表臺灣大學到**韓國首爾國立大學社會科學院**作為交換學生。另外，為了培養多元能力，我打算同時申請**校學士學位**，未來求職能因多領域學程的修習而有更多選擇，以下為未來的學習計畫：

近

- 1.準備檢定—英文檢定TOELF iBT 75、韓文檢定TOPIK 2級
- 2.策畫**前往南韓**體驗生活的一場小旅行

中

- 1.準備檢定—英文檢定TOELF iBT 85、韓文檢定TOPIK 4級
- 2.校學士的四個領域專長(用學分學程加強韓國相關知識)
 - 領域專長—**多元平權、氣候永續的跨文化思考、財務經濟**
 - 學分學程—**東亞研究學程**：韓國近代史、韓日文化與思想專題、朝鮮王朝的建立與發展
- 3.GPA穩定在3.5分以上

遠

- 1.申請韓國首爾大學社會科學院當交換學生
- 2.取得臺灣大學校學士學位

✧ 營隊

- 東亞青年論壇：京都大學-首爾大學-臺灣大學社會系交流
- 全球公民暑期交流營(能到首爾參加兩周課程)

✧ 社團

- CRADLE 公民成行教育社
- 童癌童語服務社
- 全球集思論壇籌備團隊