

113-2 自主學習心得

健康促進與衛生教育學系團隊心得

對於本次的自主學習專題課程，我們感到非常感謝與珍惜，尤其是老師在整個過程中不僅給予我們許多專業上的建議，更願意陪著我們這群對研究仍懵懵懂懂的新手，一起度過一個充滿挑戰與收穫的學期。這樣的陪伴與指引，不僅提升了我們的信心，也讓我們學習如何從錯誤中成長，培養出面對未知的勇氣。我們原本不知道可以進行學術研究倫理審查，但在老師的建議與鼓勵下，我們希望自己的研究成果能更有信度與說服力，決定勇於挑戰自我，進行台師大的研究倫理審查。

從一開始學術研究倫理審查申請書中，需包含的文件如：計劃書、問卷題目、知情同意書、招募文宣等，皆付出了許多心力及時間。在跑倫理審查流程時也遇到了很多挑戰，像是給研究倫理委員審查前的行政人員審查，就被退回了很多次，因此感到十分焦慮，也很擔心會來不及收集到足夠的樣本數。幸好在多次調整後，我們終於拿到研究倫理審查核可證明書，並在一星期內收到足夠的樣本數，才能夠進行初步的分析。然而，正是這樣的過程，讓我們學會了「細節是研究的根基」，也體認到在學術工作中，每一步都不應該輕忽。

除了根據收到的數據資料進行分析得到符合研究目標的結果外，我們在了解研究對象的想法後，也針對健康相關的議題，選擇以短影音作為傳播媒介，將複雜的健康知識簡化後，透過有趣詼諧的方式進行呈現，並搭配視覺吸引力與輕鬆的語氣，讓資訊更容易被接受。本學期除了創立專屬的 Instagram 帳號外，共計發佈了 9 篇短影音，主頁有 1206 次瀏覽，且影片觀看次數中，非粉絲人數占七成，顯示有一定的推廣效果。期許透過這樣的方式讓青少年意識到短影音除了休閒娛樂使用外，也能夠成為學習正確知識的工具。

整體而言，這堂自主學習專題課程不僅讓我們深入探討自己關心的議題，更讓我們有機會實踐完整的學術研究流程，從設計、送審、執行到實踐推廣，像是提前經歷了一



場研究所的先修課。這樣的經歷對我們來說彌足珍貴，也大大提升了我們未來在學術或實務領域發展的信心。有機會的話，我們也預計將這份研究成果投稿至公衛年會，希望藉此讓更多人看到學生也能產出具備價值的研究內容，並為我們的大學生涯增添一段難忘又有意義的經歷。再次感謝學校提供這樣的機會，也感謝老師全程的陪伴與引導，讓我們走得更遠、看得更深。

未來，學弟妹們若對於特定研究題目有興趣，但系上無開設專題研究的相關課程或是通識領域內找不到喜歡的課，推薦可以邀約三五好友把握學校現有自主學習的機會，共同討論並自行設計課綱與學習進度，尋找相關合適的資源，完成學習目標。