

碩專班考取及入學心得分享

邱 OO (111 學年度入學)

2020 年突如其來的新冠肺炎打亂了所有人的生活，不安和恐懼頓時充斥在生活周圍，口罩和酒精成為大家出門時的重要標配，受限疫情衝擊，全球的重要經濟活動也大都暫停，卻也讓萬物有了重新復甦的機會。去年初，洽逢組織因應法規修訂，將夜間及假日值班人力委外，使得原本需輪值老人機構 24 小時 on-call 照顧工作性質的我，終有了舒緩和喘息，生活品質獲得調節後，我也停下腳步，開始思索生涯的下一步。

投入老人照顧服務領域近 6 年，由於服務對象年邁平均 82 歲，有大部分需時間陪伴家屬和長者順利度過失能、退化或者重大疾病的失落過程，期間確實也遇到不少困難與瓶頸，但在高齡化社會下，也見證許多長者的成功老化經驗，翻轉我對老的想像。因著工作所需，時常有機會聆聽不同長者的生命故事，有人 70 歲開始學瑜珈、有人 80 歲學騎馬、甚是 90 歲還在學攝影剪片...讓我由衷敬佩終生學習的精神，也不禁慚愧才正值而立之年的我，又怎麼能夠虛度光陰，停止學習呢。

◇ 選擇北大的原因

我想北大公行的優勢也無須再贅述，師資豐富、交通便利以及在業界有口皆碑，因我的居住地和在地皆在文山區，考量下班時間及路程，曾猶豫是否要考慮便利性，報考其他學校，然在參加招生說明會後，感受到學長姐們真誠一致推薦—老師們教學認真且獲益良多，我想既然要進修，除了獲取文憑，也期待能真正提升專業能力及視野，便毅然決然只報名了臺北大學！

◇ 資料審查、面試的準備方式

因著繁忙且瑣碎的照顧日常，當時下定決心要報考，開始著手準備書面資料時，已經距離截止日期相當近，有限時間內，我很快取得直屬督導的支持和機關的同意。考量研究計畫相對陌生，我選擇了撰寫職涯心得，也趁此機會透過書寫，重新整理服務經驗，並參照學長姐的經驗，寫作說明如下：

- (一) 問題分析：建議在議題選擇方面，挑選工作上熟悉的專案，會較容易發揮，並針對該專案在實務操作上面臨的困境加以分析描述。
- (二) 事件經過：可以強調對於該專案，分點說明您個人的決策以及團體決策為何，或是闡述如何進行評估以及推展歷程。
- (三) 事件結果：建議列點分析該專案推動後質化或量化之具體效益（如滿意度提升幾成，或是服務對象之回饋）。
- (四) 主要貢獻：當然就是盡可能說明自己的功績，可以從困難突破點、

重要性及因應策略說明專案之價值。

(五) 經驗啟示：如為成功經驗，如何複製該模式，以利類推適用於其他事件，其中的 know-how 為何？

(六) 其他建議：

1. 提供之資料務必核實，如有其他有利於審查的資料（如獲獎紀錄、專業證照或在機關內推展之方案計畫），亦可一併附上。
2. 面試準備部分：日常多留意時事，或是閱讀社論、期刊對於論述能力之提升肯定會有幫忙；然如您跟我一樣，是屬於容易緊張焦慮的個性，那麼克服自己的心魔則是最大的挑戰，充分準備、多加練習則有助於放鬆心情，如常發揮。

◇ 入學以來的心得

坦白說，入學這一個多月以來，實在相當辛苦且滿滿挫折，身心靈都還在調適中，畢竟離開校園已經好一段時間，且要在兼顧繁忙的工作中，重拾讀書習慣談何容易，另外先前也比較沒有接觸公共行政這方面學科的基礎，而擔憂步伐跟不上；所幸，臺北大學的扎實訓練，讓我每每皆能在課程中吸取老師分享的新知能，且有來自不同領域的同學，可以相互交流，聆聽不同角度的看法，進而擴充自己的視野。

面對進修的「新生活運動」，希望可以盡快調整好節奏，在生活、工作與課業間取得平衡，並且樂在學習，最後，想要分享的是，**其實真正的老不在於年紀，而在於你已經停止學習和進步！**