

築夢踏實的人生旅程

◎文 / 護理學系 李佳桂

關於我

我是台南長大的孩子，雖然在成長的歷程中，也曾因為在台大護理系就讀及於國民健康局（現為國民健康署）就業，而在台北生活過一陣子，但整體而言，在台南的時間還是佔我人生很大的一部份。在赴美求學前，我曾於成大醫學院就讀公共衛生研究所，於護理學系從事研究助理的工作，也曾於成大醫院擔任過腫瘤個案管理師。睽違八年再次回到成大任職，總是讓我有種熟悉又帶點陌生的感覺。有幸成為成大的新進教師，我還是必須要感謝學系、醫學院及校方讓我有機會能來到成大護理系這個大家庭，也讓我無論在教學、研究、服務或臨床等方面，都能在一個優異的環境中學習跟成長。

自我認知與健康危害行為的研究焦點

我的研究興趣是由社會認知理論的觀點，來探討自我認知如何影響兒童及青少年之健康危害行為與健康促進行為。最終是希望能發展一套以自我認知為基礎的早期預防與介入措施，來幫助兒童及青少年免於健康的危害，甚至培養良好的健康行為。我對人類行為表現、行為模式、以及

行為相關影響因素等相關議題的興趣始於就讀護理系時的大學時期，也因此，在攻讀公衛研究所時，我就開始學習如何用科學實證的方式來探索兒童和青少年的健康行為或其所衍生的議題。研究所畢業後，由於過去護理與公共衛生的雙重背景，也促使我在醫院臨床工作期間，逐漸從癌症病人臨床照護的焦點，轉移到促成癌症發展的生活方式和行為模式。

在美國攻讀博士學位和博士後研究訓練期間，由於社會心理學相關課程與研究的訓練，讓我開始深入地去探討「自我認知」對於健康（危害）行為的影響。在我的博士論文中發現到，青少年之「可能自我」（未來導向的自我認知）的內容層面和其整體組成與青少年飲酒和吸菸行為息息相關。為能進一步探討自我認知的影響機制，在博士後研究期間所執行的研究計劃結果也證明：與飲酒相關的自我認知，不但會強化個人在飲酒相關訊息的處理能力，促進飲酒行為，也同時提升其在吸菸相關訊息的處理能力，並預測吸菸行為。

我目前的研究計畫則著重於確立青少年飲酒和吸菸行為潛在的認知運作機制，

及其長期影響力。此研究結果除可用於驗證台灣青少年之自我認知與健康危害行為間的關係，也能進一步延伸探討自我認知和認知評價間的關係，以及其對於行為表現的影響。此研究結果相信將有助於釐清影響台灣青少年飲酒和吸菸的認知機制，作為未來發展相關介入措施的基礎。

研究者與教學者的角色轉換

我喜歡從不同的角度來看待問題，學習不同的想法，並透過團隊合作，激發出創造性的解決方案。我喜歡在討論與合作中，藉由彼此的腦力激盪與經驗分享，相互學習，發展出多元的批判性思維，增進彼此的技能。在我的學習歷程中，學習如何做研究先於學習如何教學或當一位好老師，因此，雖然已有多年的研究歷練，但在教學方面，我卻仍是個初學者。我相信研究與教學都是科學與藝術的結合，但研究人員與教師，無論在工作任務及著重焦點上都有所差異，也因此教學對現在的我而言仍是極大的挑戰。目前我對自己的期許，就是能逐步將學術研究的成果跟教學實務充份結合，能將我的研究知識與技能融入於教學中，並能熟練且有效的應用教

學策略，將護理相關知能充份的傳遞給學生，提升教學的品質。

一步一腳印 步步踏實

以前的我從來沒想過，有一天我會取得博士學位，甚或成為一名大學教師。如果你問我這一路走來的心路歷程，我只能說，雖然我的職場角色與工作領域一直在轉變，但不變的是我對「在其位，司其職」與「一步一腳印」的深信不移，無論在什麼樣的環境中，一定要盡自己最大的努力，累積相關知識與技能，做自己能做與該做的事。這樣，即使在不同的人生階段面對各種的抉擇與轉變，過去的知識與技能都將成為未來挑戰的資產。最後，還是要感謝在這一路上許多師長與先進們無私的教導與扶植，才能讓我得以在學術的殿堂持續精進，永感銘心。