



## 公衛教學研究 要讓臺灣被看見

系 所 公共衛生學院公共衛生碩士學位學程、健康行為與社區科學研究所

專 長 兒童與青少年健康、內化與外化行為、睡眠健康

教授科目 青少年健康及健康行為、健康與社會行為導論、健康促進原理、健康政策管理與行為科學

學 歷 長庚大學醫務管理學系學士

國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士

美國北卡羅萊納大學教堂山分校健康行為研究所博士

經 歷 美國北卡羅萊納大學教堂山分校健康行為研究所博士後研究員

臺北醫學大學護理學研究所博士後研究員

國家衛生研究院群體健康科學研究所博士後研究員

現 職 國立臺灣大學公共衛生碩士學位學程（主聘）、健康行為與社區科學研究所副教授

榮譽紀事

公共衛生優秀論文獎—趙廷舉先生紀念獎

國立臺灣大學年度績優教師（二度獲獎）

國立臺灣大學教學優良教師（三度獲獎）

國立臺灣大學傑出導師

國立臺灣大學教學傑出教師



張齡尹  
老師

採訪、撰稿／楊德涵  
攝影／楊文卿

HEALTH

ENJOYMENT MEDICAL SCIENCE HYGIENE CARE  
HEALTHY ATHLETE PHYSICAL LIFESTYLE SPORT NUTRITION MEDICINE  
FIT ATHLETE MENTAL HEALTHY SPORT NUTRITION CARE  
ENERGY MEDICAL SCIENCE HYGIENE CARE  
HEALTHY ATHLETE PHYSICAL LIFESTYLE SPORT NUTRITION MEDICINE  
FIT ATHLETE MENTAL HEALTHY SPORT NUTRITION CARE



「以前我到國外唸書，發現每堂課都要討論、發表意見，但即使我的 Reading 做滿筆記，說的還是不如美國同學多。」於是張齡尹開始規定自己，上課一定要說幾次話，想講什麼先寫下來，努力跟上。那些年過後，現為臺大健康行為與社區科學研究所副教授的她，早已有了足夠的底氣，能完全表達心中的理想教學。

公衛大樓正在施工，張齡尹的研究室在六樓。記者走出電梯，白色空間略帶肅靜，幸有同學指路，才不至迷失；原來考量到工程，必須關閉走廊防火門，來者得推開門後，才能看見教師研究室。總算抵達正確位置，敲敲 G22 室的門，聽見張齡尹用明亮聲音說「請進」，素雅神定的狀態，讓人忘卻此前的慌忙，心情逐漸平穩下來。

## 醫管轉彎 關注人類健康行為

張齡尹大學讀醫護管理，期間在醫院實習，內容多半是處理行政作業，她發現自己原來還想和「人」多點互動。剛好當時系上導師來邀，讓她加入一項針對成人身體活動量的研究調查，正是這

個機緣，開啟了她日後關注人類「健康行為」的學術方向。

健康行為的範圍很廣，以張齡尹做過的研究來看，舉凡飲食、睡眠、疾病與人際互動，各種和人的身體、心理、社會適應等健康範疇有關的活動，都囊括在內。不過，關懷他人、和他人互動，勢必面臨一個處境，她形容那是「害怕被拒絕」。

張齡尹需要接觸人，但個性並非很愛聊天，面對研究工作，想到的辦法是找夥伴，在計畫進行的資料蒐集階段，拉同學一起和陌生人攀談，久了便長出勇氣，能夠接觸和自己很不一樣的人。到了現在，即使遇到生長在不同背景、不同年代的對象，也能夠自在坦然進行互動。

張齡尹目前研究對象多為青少年，「有時候發現他們喜歡的東西跟我差很多，好比他們會用我不懂的簡稱或縮寫，這時我會試著去了解什麼意思，而非高高在上，讓他們覺得要照著我的方式才對。」根據情況適時調整，也是人際相處之道。

有了經驗，張

齡尹面對學生，把尊重他人的心態和鼓勵交流的提醒，應用於課堂。對她來說，公共衛生和



■ 榮獲教學傑出獎的社所副教授張齡尹。（楊文卿／攝影）

「學生講話有時出現一些神奇的答案，那我會幫他們轉換一下，讓他們用另一種方式，把問題回答得更好且更有組織。」張齡尹分享翻轉教學的有趣之處，在於老師也需要靈活彈性，可以接學生話，帶學生轉念。而課堂上她總是鼓勵學生，不要把老師說的話照單全收，可以擁有自己的想法。

## 臺美經驗 看見理想教學之道

「學生報告的時候，每張投影片只能報二十秒，且簡報內容要圖多於字，所以他們需要反覆去練習，跟組員互動。」張齡尹說明課程設計，經過引導之後，學生表現皆有提升，知道如何把冗長內容濃縮成精華要點，更因為想把重點都講到，報告前會花時間順稿，漸漸懂得事前準備的重要。張齡尹要求學生之外，自己也以身作則：「我每次都花很多時間做PPT，期末評鑑時，收到學生回饋說喜歡我的簡報設計。」這份用心被學生看見，想必是倍感欣慰。不只如此，她認為老師除了向學生教授基本知識，還要設法提高知識傳遞的品質，舉例來說，她曾設計翻轉教學，營造課堂討論環境，熱絡氣氛，讓想說話的學生都能盡情發聲。

明確指標，溝通技巧便是其中一項。「然而她觀察公衛系大學部學生，普遍在報告經驗值上較為低落，因此她參考指標方向，把技能練習融入教學，以簡報溝通和組織架構率先著手，同時結合課本內容，讓學生練習表達。



■ 張齡尹研究室中，擺放學生們精心製作的卡片和畫像。

(楊文卿/攝影)

健康行為的專業，是立基於舉世人民的福祉，而人是複雜多樣的，因此妥善與他人溝通、互動，成了不可避免的練習。

## 接軌國際 課堂鍛鍊核心能力

臺大公衛是亞洲第一所通過美國公共衛生教育委員會 (Council on Education for Public Health, CEPH) 評鑑的非英語系學院。這表示臺大公衛的學歷，可和國際上同樣通過該機制審核的名校齊名，是臺灣高等教育走向世界的重要里程碑。

張齡尹表示：「CEPH 評鑑中，公衛領域學生該有什麼技能，都有



■ 張齡尹研究室書櫃一隅的藏書。  
(楊文卿／攝影)

多年前，張齡尹隻身前往美國讀博士，課堂上初次體驗到表達能力和國外學生有落差，不太敢發言；由於教授在成績評量上設定了參與分數，讓她無法忽視現實，只能要求自己開口討論。為了避免想說的論點被其他同學講走，張齡尹會用書寫記錄話流，整理思緒，慢慢地培養出獨立思考、即時發表的組織能力。或許是教授體諒國際學生在語言、文化上的難處，張齡尹自嘲說：「後來發言次數還是沒有到達門檻，但學期成績還是過了。」親身經驗過表達的困難，明白人在生理上可能因為緊張等情緒狀態，有時會詞不達意；這些對溝通阻礙的理解，如今成為張齡尹同理學生處境的滋潤養分。

談到教學，張齡尹在美國收穫很多。博士畢業那年，她一面擔任博士後研究員，一面善用母校北卡羅萊納大學教堂山分校（UNC）舉辦的教學工作坊，從中理解如何進行教學、如何製作教學檔案（teaching portfolio）等，原來在正式成為老師之前，她就在為教育工作準備。

張齡尹也不忘求學歷程中遇到的恩師。研究所指導教授李蘭，視力親為，改論文都是幫學生一個字、一個字地改，讓她感受到老師的認真與用心；而在美國博班的指導教授，不為自己慶生，卻在助理生日時，為學生準備驚喜派對，讓張齡尹印象深刻。這些文化上的理解和衝擊，陪伴張齡尹

確認個人教學風格，她說：「為人師表，不用高高在上，就可以讓學生明白什麼樣的人值得尊敬。」

### 驀然回首 沒有白走的路

這次榮獲教學傑出教師獎，張齡尹說：「我真的有嚇一跳，非常開心，有種努力被肯定的感覺。身為臺大老師，有時候更被看重研究能力，可這個獎項作為一個很好的提醒，讓我知道身為老師，最重要的部分還是教學。」

其實張齡尹的教學和研究都備受肯定。除了教學傑出教師獎，去年她還拿下優秀論文獎，而該研究的貢獻，指出：母親的情感支持，能減輕低社經地位對兒童睡眠的負面影響。過去公衛領域多著眼在個體行為，較少探討貧窮、階級等社會決定因素，張齡尹一邊說明研究成果，一邊提醒「媽媽提供情感支持，還需要家人和社會給予力量，責任不只在媽媽身上。」宏觀的視野，說明了公衛與人民、社會間的連帶關係。

這幾年臺灣對公衛和行為科學的重視度略有提升，但和



■ 張齡尹的櫥櫃中擺放師生合照，以及去年榮獲的最佳論文獎盃。  
(楊文卿／攝影)



■ 張齡尹於美國北卡羅萊納大學教堂山分校取得博士學位。  
(楊文卿／攝影)

看，走過的路都未曾白費。張齡尹的研究探討臺灣現象，在國際上大放異彩，去年得獎的論文更是發表於社會科學頂尖期刊。這個午後，記者和她一起回憶過去，理解到就算遭遇困難阻礙，只要把走過的每一步路記在心裡，冷靜地釐清思緒，就能在機會來臨時勇敢發聲，解決問題。

張齡尹了解的美國相比：「我們的政府經常是先看見問題後，再去了解或思考解法，我們在跟政府的對話當中，還是會花滿多力氣的。」得獎論文難以撼動社會政策，即使如此她仍傾向樂觀，認為若要發揮影響力：「很多時候看機緣，或許某些題目更貼合社會需要，所以受到重視，但就算現階段尚未看見改變，過程都能幫助我成長。」

一路走來，張齡尹也有過擔心懷疑，但回頭



■ 張齡尹（中）與畢業生於公共衛生學院大樓前合影。

（張齡尹／提供）