

# 夢想起飛~UP!

文·圖/張齡尹

「**教**書」是我從小的夢想。小時候看老師拿著紅筆改考卷，感覺很厲害，因此在家裡也會拿起紅筆批改自己寫的評量，甚至在弟弟的作業本上打分數；又或許，是受到在國中擔任校長的爸爸影響，覺得教書是一件很了不起的事。

大學畢業時，和現在多數的大學生一樣，（我對於自己人生志業並不清楚，）只是心裡有個感覺要繼續讀書，也知道自己在健康相關議題上深造。就在幾個月的蒐集資料後，我報考臺大衛生政策與管理研究所，很幸運被錄取，因而開啟我邁向教書的重要旅程。

在研究所時期，我遇到人生很重要的老師——李蘭教授，她不僅帶領我在研究能力上奠定很好的基礎，也讓我看到教書並不是

死板板，而是可以有變化的，乃至帶給學生生命的改變。在老師的鼓勵下，我決定出國深造，開拓自己在研究及教學上的視野。

在國外求學期間，我深深體會到不同文化下的教學風格及學習方式，也受到同學們的激勵，因而想在教學上有所進步，便利用課餘時間參加各種教學工作坊，提升自己的教學能力。學成回國後，我發現這些學習都很值得，因為我在2017年取得了教職。

## 菜鳥教師

就任後的第一個學期，所上為了幫助新進老師能順利適應，讓我從合授碩士班的必修課程開始，即「社會及行為科學研究法」及「健康行為與社區科學專題討論」。這兩門課在研究所中是很基本的課程，因此準備



2008年碩班畢業贈李蘭教授謝禮。



2008年衛政所畢業生合照。



2014年取得博士學位，與 Dr. Foshee合影。 2020年與傅美蓁老師合授課程，同步連線陸籍學生。

上較得心應手，且在其他資深老師的帶領下，我慢慢找到自己的步調與教學風格。也感謝臺大提供很好的資源，讓新進教師能夠有機會至其他系所的課堂上觀摩學習。

順利的經過了第一個學期，以為教學上不會有太大問題，沒想到自己主授課程才是真正挑戰的開始。第二學期我開始教授碩士班的選修課程「健康促進原理」，這與我過去的訓練與研究相關，但由於是碩士班的進階課程，又屬特定領域，因此選課人數遠不及其他必修課程。這對我來說是一個挑戰，因為10人以上與10人以下的課程不僅在教學方法上，甚至是課程練習或是與學生的互動上都不同。還好經過幾次調整後，我很快找到平衡點，在小班教學，學生的問題反而能獲得即時回饋，更能夠自由發表意見，我也能從學生的反應當中調整教學方式。

在第一年菜鳥教師的過程中，我還遇到一個很特別的問題，就是如何在上課中避免過度中英文夾雜而影響學生學習。由於在美國多年，說話時會不經意的使用英文，而我發現這會造成某些學生的學習障礙。所以，

我特別留意在課堂上語言的使用，若一定要講英文，則會確保讓學生瞭解其意義。

## 不再菜鳥：運用翻轉教學

渡過了菜鳥教師的第一年，我開始思考如何提升自己的教學品質，幫助學生更有效率的學習。因此，我開始嘗試在既有的傳統教學方式中結合翻轉教學，剛好臺大推出 NTU COOL 數位教學平台，提供了我一個很好的發揮舞台。透過平台，我預錄部分課程內容並上傳，讓學生在課前可先學習。在課堂上，則是進行理論與概念的運用，帶領學生做更深入的討論。比起傳統式的教學，大部分學生對於這種翻轉教學法都給予更正面的評價。

## 教學升級：全英語授課

就在教學逐漸步上軌道之後，我剛好有機會與來自美國亞萊恩國際大學（Alliant International University）的傅美蓁教授（Dr. Michi Fu）合授一門全英語授課之課程。這又是另外一項挑戰，因為用英文教學需要另外一番準備。特別是這堂課是暑期密集課程，

因此課程規劃及行政流程皆與學期中的課程不太一樣，特別是行政作業需要提前準備，包括：課程宣傳海報、報名、課程助教聯繫…等等。與國外學者的互動過程及共同授課，對於我是一個非常好的學習經驗，能打破自己在教學上的盲點，學習如何將自己的實務經驗與課程內容作結合，讓學生對抽象的概念有更進一步的理解。

另外，隨著臺大公共衛生學院全球衛生碩士／博士學位學程的成立，我也有機會負責一小部分課程，除了全英語授課，教授的對象更廣及其他國家的學生，可以在教學上累積更豐富的經驗。

## 新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 來攪局：開啟線上課程

2020 是全球公共衛生受到嚴重威脅的一年，因疫情影響，全球人民的生活都受到衝擊。在疫情嚴峻之際，為了降低學生感染的風險，公共衛生學院也鼓勵老師們能夠做出調整，而我改採取全面線上課程。決定後，我花了好多時間研究各式各樣的網路教學軟體，包括：U-meeting、Cisco Webex、Zoom、Newrow…等，試圖找出能夠讓學生順利在網路上分組討論的軟體。經過來來回回的試驗，好不容易選定Zoom當作線上授課軟體，但才

用沒幾次就因資安問題而被禁用，後來又費了一番功夫，才找到另一個適合的軟體。

這整個線上課程的規劃，對於我來說是要花費雙倍的時間，心理上承受許多壓力，因為運用同步線上課程教學有許多未知的問題，像是網路斷線、學生麥克風連線異常、某個功能突然停擺，都有可能影響整體學習，所以我整個學期都深怕沒辦法把應該要教的東西完整的教給學生。還好在學校設備及學生的支持下，108學年度第二學期的課程才得以完美的結束。

## 教學優良肯定

我的教學生涯，就在2020年的教師節前夕滿三年。這過程中雖有挫折與挑戰，但最多的是學生的鼓勵與回饋，讓我在教學的過程中充滿幹勁，也得以成長。值得感恩與紀念的是，我的教學獲得臺大108學年度專任教師教學優良獎的肯定，讓我知道我的努力沒有白費。在教與學的路途上，我還有很長一段路要走，亦有許多需要學習及改進的，但我期許自己未來在教學教材、內容及方法上都能更成熟，並把最好的帶給學生。☑（本期專題策畫／公衛學系張靜文教授&法律學系蔡英欣教授&中文系洪淑苓教授&土木系周中哲教授&理學院）



### 張齡尹小檔案

2006年進入臺大衛生政策與研究所（現為健康政策與管理研究所）就讀，開啟了公共衛生的研究之路。2008年研究所畢業，2009年赴美國北卡羅萊納大學教堂山分校（University of North Carolina at Chapel Hill）之健康行為研究所攻讀博士。2014年取得博士學位，經過三年博士後訓練，於2017年起任教於臺大公共衛生學院公共衛生學系／健康行為與社區科學研究所迄今。