

2025 臺大公衛學院「職涯探索週」校友業師 職涯講座活動紀錄

公衛三 張藝馨同學

為協助同學深入了解公共衛生各領域的實務樣貌與職涯發展可能，臺大公衛學院於 114 年 4 月 14 日至 17 日舉辦「職涯探索週」講座，邀請多位校友回校分享他們的學經歷與工作心得，內容涵蓋政府部門、企業實務、保險精算、醫藥研發、以及跨領域發展等多元面向，帶來豐富且具啟發性的對談。每場講座現場互動熱烈，為學生提供寶貴的學習機會與職涯想像空間。

一、健管行社學群：白姍綺學姊與黃薰瑩學姊分享（4 月 14 日）

白姍綺學姊目前任職於衛福部長照司，擁有近二十年公共衛生與公職工作經驗。回顧了自己初入公職、在基層單位任職的點滴，她坦言，基層工作的壓力與繁瑣往往讓人灰心，但只要能堅持下來，未來在中央部會處理政策與法規事務時，將更能體會政策如何落地，並擁有更多實務經驗支持決策，逐步累積處理人事、預算、政策溝通與緊急應變等能力。

進入中央部會後，她參與跨部會法規制訂與政策協商，強調溝通與耐心的重要。在分享長照政策推動的經驗時，她指出，面對臺灣人口快速老化的現況，長照政策涉及跨部門協力與大量社會資源配置，如何兼顧公平與效率，實為一大挑戰。她鼓勵學弟妹，不論未來是否進入公職，都應

該培養宏觀視角與實事求是的態度，並且不論職位如何轉變，都要記得初衷，保持彈性與同理心，並持續學習。

黃薰瑩學姊則以「病菌紀年」為主題，幽默地回顧自己在疾管署的職涯發展。從最初的資料彙整、文書處理，到後來參與政策草擬與利害關係人協調，每一階段都有不同的挑戰與學習。她分享推動「愛滋自我篩檢計畫」的過程，說明如何在法律、預算、倫理與實務間尋找平衡點。該計畫最終成功上線，並為高風險族群提供更彈性的篩檢選擇。

兩位學姊皆不約而同強調「每段經歷都有其意義」，即便是瑣碎的行政事務，也是在訓練細心與問題解決能力。她們鼓勵同學珍惜學生時期的時間，多參與實習、公部門專案或志工服務，提早體驗公職工作型態，並思考是否適合長期發展。

二、環職食安學群：姚羽真學姊與林艾樺學姊分享（4月16日）

姚羽真學姊分享她從學校到業界的轉換過程，在職場上累積了豐富的實務經驗與跨國合作能力。她提到自己從第一份工作起，便不斷在各個環節中學習，累積跨領域經驗；後來進入第二家公司，開始將過往所學加以應用，從學習者轉變為創造者。她提到，當時參與打造一個既符合安全法規、又能實現使用者想像的工作環境，不僅實現了自我價值，也讓她更加理解相關法規與空間設計的關聯。如今在第三家公司，她獲得更多元的學習機會，透過不同任務持續擴充個人知識庫。

學姊指出，在外商公司中英文能力固然重要，但更重要的是「敢講」與「實際用出來」的勇氣與習慣。此外，清楚表達自己的想法、具備

良好的簡報與溝通能力，也是在跨文化團隊中必備的軟實力。而在硬實力方面，包括文書編輯、簡報製作、英文打字等電腦技能，也是提升工作效率的重要工具。

此外也可以善用 LinkedIn，主動經營職涯形象，觀察不同職涯路徑的發展，從中找出自己的興趣與方向，並且建立自己的線上履歷，增加被看見的機會，對於未來求職、轉職，甚至主動接觸理想職位有所幫助。

林艾樺學姊則介紹了自己擔任 ARD（分析研究與發展）人員的經驗。ARD 的核心任務是依據法規或研發部門的需求，使用最適當的分析儀器針對化合物進行分析。因此，必須熟悉各類化合物的特性、儀器的性能與限制，同時也要掌握法規條文，以確保所有流程符合法定要求。這些都仰賴紮實的專業知識與不斷學習的態度。

她也談到職場中的挑戰，如跨部門溝通、時間管理的重要性，並分享自己從在學時期到進入職場的思考轉變。她認為，在大學階段應勇於嘗試各種可能，因為每一段經歷都會成為未來的養分。從「硬實力延伸」與「軟實力展現」兩個方向來規劃職涯，強化自己的職場競爭力。

三、流預健統學群：張珊慈學姊與張家甄學姊分享（4月17日）

張珊慈學姊以自身進入產業後的經驗為出發，分享了職場中常見的工具使用與實務工作的樣貌。她特別強調，進入業界後會接觸到許多學校課程中未涵蓋的工具與知識，因此「持續學習」是非常關鍵的能力。她以自己剛入職時的經歷為例，說明如何快速適應新工具，並且主動詢問、找資料，藉此累積解決問題的能力。

她提到，工作中經常需要與不同背景的同事合作，清楚表達自己的想法與理解他人觀點，是讓團隊運作順暢的關鍵。而面對複雜或重複性的任務時，則需要足夠的耐心與細心。

張家甄學姊則分享她從公共衛生背景轉入保險與精算領域的轉折。她說明自己選擇人壽產業的原因，包括人壽保險資料與健保資料結構相似，且生統背景讓她在處理發生率等數據時更具敏感度。儘管不是本科系出身，她也透過積極考照、進修課程等方式彌補專業背景的不足。

她鼓勵學弟妹們善用課餘時間準備證照與參加競賽，並且多修習不同領域的課程，如國際金融、統計思考或程式設計等，拓展視野與專業能力。她也談到自己透過實習，深入了解公司文化與產業運作，並進一步確認自己的職涯方向。

在問答環節中，兩位學姊針對履歷撰寫與面試技巧提出建議。她們認為，與其只列舉經歷，不如強調學到的能力與實際成果。對於職涯方向尚未明確的同學，她們建議透過多方探索與勇於提問，慢慢找到適合自己的方向，保持彈性與成長心態。

結語：從探索到實踐，從認識自我開始

透過三場主題鮮明、內容紮實的講座，參與同學得以深入了解公部門與私部門的職場生態、所需能力與職涯可能。每位講者皆從自身經驗出發，真誠分享挫折與學習，提供同學具體可行的職涯規劃建議。無論是公共政策、企業管理、研發分析，或是跨域轉職，他們都展現了臺大公衛人面對變局的韌性與創新精神。

職涯探索不只是選擇一份工作，更是認識自己、建立能力、實踐價值的歷程。期盼同學們能從講者的故事中獲得靈感，進一步勇於嘗試、開展屬於自己的精彩旅程。未來仍會面對未知與挑戰，但唯有不斷學習、主動連結，方能走出一條深具意義的職涯之路。