第 23 屆世界性健康會議

(2017 World Association for Sexual Health)

與會心得

正修科技大學護理講師 /樹德科技大學人類性學研究所博士生

楊淑玲

接續上一期兩位博士班學生的布拉格分享，我也來分享個人發表的實務經驗。布拉格研討會發表是我個人的處女秀，從確定要前往到上台發表，為期數個月的期間，我幾乎天天處於極度焦慮的狀態！雖然只投稿摘要，卻也搞得我天昏地暗！幸好在大家的鼓勵與協助下，才能順利完成上台發表。以下是我個人的經驗分享：

一、揪團一起去

盡可能的邀約同學一起出國去發表。其優點：

(一)壯膽：在國外可能會遇要許多非預期的大小事，都會影響你的發表，若有同學在身旁，不僅可以支持你，還可以營造聲勢，重點是能「定心、定神」。

(二)暗樁：可以幫你提問，或現場幫你及時翻譯！

(三)伴遊：難得到國外，除了發表，當然也要旅遊，此時，同學們就

是最好的旅伴，大家齊力發揮各自的長處，一起去探索該城市，會有伴、有趣，更有收穫。殺價更徹底！

二、相互激勵與督促

在書寫文章過程中難免會遇要瓶頸，可能會因此萌生放棄之念。此時，同學間彼此的加油打氣或督促就很重要！另外同學的相互幫忙也是讓你可以持續下去的動力

三、協辦手續無誤差

或許大家都跟我一樣不缺出國的經驗，但像我是第一次要出國上台發表，有許多校內外的手續必需完成，若有同學們一起幫忙，可以減少錯誤與浪費時間。

四、頭報告經驗分享

(一)PPT 的製作：把已被接受的稿件，做成減短字句的 PPT 內容，勿須整句都貼到 PPT 上，以最簡短及較口語的方式條列即可，這樣可以避免，臨場吃螺絲，反而更緊張。另外，想盡辦法將 PPT 內容的念熟（甚至是背起來），時間可以控制在大會規定時間內又少一分鐘可以報完的時間，如規定報告 5 分鐘，就準備 4 分鐘，因爲現場會緊張，加上可能遇到一些意想不到的狀況，如機械問題，你報告時間就會被壓縮。

(二)事先準備 2-3 個問題：為了不要在臨場發生聽不懂專家們所發問的問題，我事先準備 2-3 個問題，模擬現場與會人員可能會想問我的問題，事先把答案寫好，只要現場有人提問相關的內容，就可以從容的回答。更可以在冷場時，自問自答，或主持人突然的延長討論時間時運用，因為可能有與會人缺席。

以上提供我個人經驗，希望對大家有幫忙。布拉格之行是我第一次參加國際性的研討會，心情真的無法用言語形容，雖然期待可以到國際會議上，分享自己研究的成果，並見識國際性學領域專家們研究的成果，但還是擔心自己的英文能力不佳，在口頭報告的時候，被現場的專家問倒。其實，國外對非慣用英文的人說英文，還蠻友善的，只要自己能克服自己的心魔，就成功一半了！真的不用怕，開口說就對了！

此次，非常開心能和吟柔、育佳與柏群一起前往布拉格，他們不僅給我許多的幫忙與協助，更是我壯遊整個布拉格的好伙伴，最後，感謝樹德科大的支持與金援，可知在國外可以看到董事長、所長及李老師的身影，真的給了我很大的鼓舞，也讓我能更無後顧之憂的前進布拉格。

後記

一、布格拉物價比高雄便宜。

二、布格拉必買：SWAROVSKI 的水晶、Botanicus (菠丹妮)手工肥皂、RIMOWA 登機箱。

三、布拉格必遊：查理橋、各個知名教堂、慕夏博物館、卡夫卡故居，以及人骨教堂。

四、布拉格必吃：生牛肉。