

# 2022 下半年度 希望種子半年報



財團法人華固教育基金會

# 目錄

已就業希望種子(以下按姓氏筆劃排序)

朱珮錡-----	3
黃博軒-----	5
蕭愷漢-----	6
第一組：莊芯瑜、吳懿珊、毛舞雲、魏明輝、陳建民、邱若瑜-----	7
第一組個人生活心得-----	8
第一組小組報告-----	19
第二組：陳翊暉、潘雅靖、楊斯涵、陳勇豪、古婕渝、李家偉-----	32
第二組個人生活心得-----	33
第二組小組報告-----	45

### 近半年生活心得

從上次寫半年報至今已過了半年，在這六個月中我經歷過許多事，從開始投履歷找工作，緊湊的面試，到最後做決定要去哪間公司上班，現在已經成為職場新鮮人約四個月時間，每個階段對我來說都是重要的，過程中皆面對不一樣的困難，徬徨、無助過，但最後總是想辦法解決，雖然結果不全然是 100 分的完美，但也感謝那些日子中努力的自己。以下想跟大家簡單分享工作內容、工作四個月的心得，以及我近期喜歡的在台灣的一個小旅行。

我目前的工作在壽險業投資部，每天的 Daily work 是早上到公司後寫前一天市場重要新聞、美國及歐洲等重要國家公布的經濟數據，自己對這些事件的想法是什麼，寫成一份報告後分享給同事們，其餘大部分時間皆在做專題研究，或是協助做一些例行性事務，如準備一些會議所需要的文件資料。雖然聽起來沒有很多事情需要做，但是光要做”好”一份專題研究報告，而非做”完”，即要花不少時間在找所需資料，整理後向大家分享研究發現。

對於一個職場小白來說，有許多工作上的專業都是之前在學校所學沒有接觸過的，如實務上如何下單、實務上的交易策略、投資前如何做評估，有哪些投資限制，投資後如何做每天的管理等等。這四個月我在工作上碰到各種問題，不過幸好我有很棒的同事和長官，非常願意替我解答各種疑問，從每次的對談中都能讓我得到不一樣的收穫，對於同事和長官們的無私分享讓我覺得非常感謝。現階段的我在職場上仍不斷學習，但是相較於剛進公司那時候的我，已經成長許多，期許自己能繼續在職涯道路上，保持工作的熱情與初衷。

### 近期喜歡的小旅行

宜蘭距離台北約一個多小時車程，會是許多台北人在週末旅行時的首選之處，而提到宜蘭，相信許多人會先想到去礁溪泡溫泉、或到羅東逛夜市、烏石

港衝浪等，我也不例外，過去幾次到宜蘭旅行都是去以上這些景點。而這次的旅行，我選擇到一個只有搭區間車會到的地方-石城、大里、大溪，一到站，映入眼簾的即是一望無際的大海配上龜山島，還有海浪拍打的聲響，那邊沒有任何便利商店(只有年邁的阿公阿嬤經營的傳統雜貨店)，吃飯的地方也只會有一間當地人開的小店(民宿老闆說還是近期才開的)，很難想像原來距離台北市約一個小時的車程，即有完全不一樣的景色，非常推薦給在週末時想要換個環境生活，且不想去太多旅客地方旅行的人。旅行中與民宿老闆聊聊宜蘭、當地小鎮的歷史，還有與在民宿遇到的從南部北上旅行的大哥聊天，都是很棒的旅行體驗。

想要再次謝謝華固教育基金會，謝謝有您們的幫助，才能讓我順利完成學業，到現在找到一份喜歡的工作，2022年也即將進入尾聲，今年在疫情的影響下，相信大家的生活都受到不少影響，希望新的一年世界能更加和平，也希望執行長、瑋玲姐、在這邊的各位大小種子都能健康平安、順心快樂。

在這個半年中，我經歷了退伍、至日本求學及求職的過程，而決定前往日本九州大學求學的決定，是我認為我在人生規劃上非常正確的決定！在做此決定前我也與許多擁有更多人生經驗的長輩及同學討論，而要說最大的益處是什麼，我認為是增強了自己的國際觀與競爭力，同時也能更確定自己的未來規劃。

這一次前往日本求學是我有記憶以來的第一次出國經驗，同時所有安排都需要靠自己，這也讓我一路上遇到了許多困難，例如下飛機到宿舍的路程由於交通系統太過複雜，需要尋求路人的幫助才得以完成，這個過程也發生了我用英文詢問對方回應日文的有趣場面，這讓我體會了日本人的友善，同時也理解接下來自己不能過度依賴英文，而是需要以當地語言來做為主要的溝通工具。

而在進入九州大學的研究室時，可以明顯感受到與台灣研究室氣氛上的不同，在日本每間研究室可能有兩到三位教授共同指導，讓每位學生有更多的學習機會，而我也把握機會融入實驗室團體中，藉由這些與日本同學、教授相處的過程，來更加了解日本社會及風俗等等。此行的主要目的為完成我的論文畢業口試，在經過三個月的準備及與指導教授的多次溝通後，也順利地完成了我的論文口試，在這段時間中我也逐漸習慣日本生活，日文能力也因為生活環境中充滿日文而有明顯的進步，重要的是我親眼看到了台灣以外的世界，也更確信了未來目標。

回到台灣後我便開始求職，或許因為九州大學的學歷及日文能力，我順利地進入了東京威力科創這家日商公司，或許未來還有許多機會再次到日本這個讓我留下許多美好回憶的地方訓練及出差，而我也希望不只是日本，我能夠前往其他許多的國家，體驗更多不同文化及經歷各種各樣有趣的人事物。而這一切，若是沒有了希望種子獎學金計畫就不會成真，所以我非常感謝這項計畫，讓我及其他學子們能夠沒有後顧之憂地朝著目標邁進，謝謝華固教育基金會。

今年(2022年)對於本人來說是個非常特別的一年，首先在暑假期間迎來的是碩士畢業口試的日期，再來是畢業後所尋找未來將就業的公司以及每位男性都會參與到的當兵服役。

首先，先來談談碩士畢業的過程，本人是淡江大學土木系的預研究生(五年一貫生)，因此在大學第四年時，就會開始學習研究所的課程，起初由於大學與研究所課程的難度不同以及多了研究畢業論文，導致在開始學習的過程一路非常辛苦，但隨著掌握步調以及努力後，慢慢地提升自己的能力，就在今年完成了土木系結構組碩士班歷年來數一數二多的內容，由於研究內容較為創新新穎，還因此被口試委員笑稱這是博士論文了吧！當時的我數度想要放棄此研究題目，但很謝謝研究室的同學們總是鼓勵著我、陪著我釐清邏輯思緒，才能夠寫出如此完整的論文。

再來是尋找工作的歷程，在一畢業時受到指導教授及學長姊的引薦，榮幸的去到引薦的公司進行面試，很高興主管們了解到我還未服完兵役時，還願意等待我結訓後再回到公司上班，讓我能夠放心地服完兵役，當然也在這段時間裡提升自我的能力。

最後是介紹當兵的過程，很幸運的我能夠在一畢業時就迅速收到徵集令，讓我在今年農曆過年前就可以結束役期。我與其他一般陸軍、空軍、海軍較不一樣，分發到陸軍的憲兵科，當時聽到憲兵的名稱總覺得意義非凡，於是我開始了解憲兵主要的任務，對於志願役憲兵來說主要的工作分為緝毒、城市巷戰、保衛元首等任務；對於義務役來說與一般陸軍所教的課程幾乎相同，但憲兵必須學習擒拿術、奪刀術、奪槍術等保衛自己的招式，當我瞭解到憲兵可以學習這些技術時，我的內心是非常開心的，對我來說當兵就是去學習戰鬥保衛國家甚至保護身邊重要的親朋好友。雖說當兵只有短短的四個月，卻讓我過得十分充實，在當兵時我學會與人相處、團體生活及許多的專業技術，這些回憶將會留存在心中。

## 第一組

### 個人生活心得&小組報告

莊芯瑜

吳懿珊

毛舞雲

魏明輝

陳建民

邱若瑜

這學期升上碩二的我專注於申請博士班、論文及產學合作，而在 2022 年結束前這三個部分都已完成。

因為未來的目標想回台灣當教授，因此從今年暑假我開始規劃美國工業工程的博士班申請，申請包括繳交英文考試成績 (GRE & TOEFL)，以及讀書計畫 (Statement of Purpose) 與個人簡歷 (Curriculum Vitae)，我在台大「深造預備英文寫作課」課程中學習如何撰寫這些備審文件，老師在課堂中循循善誘以引導我們思考自己的動機，藉此寫出動人且強而有力的讀書計畫；老師也分享 MIT(麻省理工學院)對於個人簡歷的要求，此外我也請老師幫我修改我的讀書計畫和個人履歷，最後在 12 月中旬完成所有學校的申請。除了申請博士班以外，我也申請教育部百大獎學金，若獲得百大獎學金，教育部與美國的學校會共同負擔我唸博士班的生活費與學費，而所有學校和獎學金的申請，皆要等到明年(112 年)的二或三月才會知道結果。

在學期初時，我完成論文內容，並將論文內容撰寫為期刊的內容，送給英文編修修改，今年 12 月底由我的指導教授將我的論文送審給 Transportation Science 期刊，在運輸領域此期刊為前三名，因此我與教授預期送審後，還會需要再二至三次的來回修改。雖然我完成論文，但是為了讓碩士論文更具完整性，因此指導教授請我在碩士論文中多加入「隨機性」的主題，因此碩二下學期會再將隨機性的內容補足。

而我在今年初有接面板公司的產學合作專案，我負責寫演算法以最佳化排程的規劃，在今年底我與團隊的組員完成此演算法，並與規劃保養的演算法串接，亦即公司打開排程系統時，我們的演算法可依照公司的當日的排程和保養需求，以相較於公司的智慧排程系統，更快的速度計算好的排程和保養日期，因此我們預計明年(112 年)一月時可以完成交接演算法、程式碼說明文件，來結束此產學合作專案。

現在距離台大碩士畢業僅剩半年，但是來台大的這一年半，我的收穫非常



多，無論是從台大的修課、實驗室的同學身上、產學合作專案等等，這些都讓我學習到大學在成大未能習得的知識與技能，而在接下來的半年我亦會把握機會繼續努力學習、充實自己。

今年對我而言是非常有挑戰性的，除了研究所第一年本身就有較多的課業壓力外，我還多修習了三個學程，分別是雙語學分學程、國際教師學分學程及音樂輔導與特教學分學程，三個學程在教師生涯的發展中，我認為都可以有一些幫助，另外一方面當然也是因為我個人的興趣所在，因此想要繼續深究。

自我大三大四後，臺灣教育圈就開始積極的發展雙語教育，因此我也在研究所繼續朝此方面前進，其一原因便是因為以藝術領域而言，現在釋出的缺額全部都是雙語缺，而國中、高中的教育更是這幾年發展的重點，因此我也在學校積極的修習課程，希望能為未來多一分競爭力。

特別是在英語授課的課程中，有很多的教授會根據學生狀況設定互動情境，而在這些課程中，我們常常會需要進行試教，像是國際教育和雙語教育所設定的情境就不同，上課模式也不盡相同。國際教育的課程和 108 課綱的課程分界有所不同，從中學開始便會開始有選修的彈性，意即學生可以根據自己的興趣及能力選擇適合自己的課程，而他們的課程也不只有國、英、數、自、社，每個學習階段皆有不一樣的領域學習活動，也因此課堂上我們常常會進行跨領域的互動，在學期末我們每組會需要產出一組跨領域的教案，這次我們就結合了英語、華語及音樂對電影音樂文學進行了探究，在國際教師的理念中，他們很注重「探究」，因此在活動設計上，需要設計很多提問，讓學生以小組或個人的形式進行資料蒐集，學生需要有非常高的自主性，能夠有能力自行解決問題。在雙語教育中，目前臺灣正在開始發展相關的教學法，但我們現在的師資培育仍是以融合的方式進行教學，也就是大家不是分科的教學教法，若是分科的教學教法，就可以針對音樂雙語教學去進行精確的練習及表達，因此我們現在大多都是拿到公版，用老師教我們的方式進行教案的撰寫，但因為各科的學科本質不同，因此在教學時，可能也只能針對學生的理解和語言的運用進行剖析，相對的比較沒辦法精確的知道自己的問題在哪裡。

研究所 111-1、111-2 是課業最重的時候，有許多研究法相關的課需要修習，

因此在時間上總是覺得很緊縮，時間長了也覺得特別的煩悶，在這幾個月，我偶爾會出去走一走，適逢十二月戶外口罩解禁，在戶外時可以稍微透透氣，曬曬太陽，我認為也是不錯的紓壓方式，不只是生理上的休息，更是在心靈上給自己騰出一點空間，有休息，也可以走更長遠的路。

2022 年無疑充滿了學習與收穫。工作上達到了進入故宮工作以來最有成就感的一年：代表故宮到美國拉斯維加斯國際授權展參加頒獎典禮，獲提名的獎項是我一手開創的新專案—「史努比與故宮的系列聯名商品」，不但獲得向有授權界奧斯卡之稱的「國際授權獎」最佳品牌及最佳商品的提名，更有機會和世界一流品牌如羅浮宮、安迪沃荷、哈利波特、披頭四等共同角逐獎項，當主持人在台前唱名被提名者包括 National Palace Museum 時，我已熱淚盈眶。

此次美國的出差，也涵蓋了國際授權展的參展。在這個匯集世界各大授權品牌的場域，所洽談到的業務，回到故宮後開始熬煮，目前也開始見到合作曙光；而此次出差行程中，順道參觀洛杉磯的各大博物館，見識策展手法、展覽敘事方式、衍生商品開發等，也收穫滿滿。

今年也是我生平第一次寫書出版。為了在有限的史努比授權期間內創造出更多元的聯名內容，我創作了一本《史努比 故宮尋友記》，別開生面地以來自美國的史努比眼光看千年故宮文物，也突破傳統導覽書，總是依照典藏品材質分類編輯內容的寫法，用史努比在故宮尋找失散多年的獵犬好友此種「說故事」的方式，帶出許多不為人知卻新奇有趣的文物，故事後面還有為每件文物寫的白話文介紹，兼顧趣味與教育意義。另有鑑於台北故宮有趣的園區設計，書中也加入戶外園景特色介紹，透過史努比的好奇之眼衝撞出東西文化相遇的火花，可說是開博物館導覽書風氣之先。在此感謝藝術史同事提供的專業諮詢，使不具藝術史專業訓練的我，能夠寫出帶有藝術教育意義的書；更感謝郭秋焜執行長慷慨購買 85 本贈予希望種子們，歡迎大家跟我分享你們的讀後感^^

而史努比和故宮聯名的成功，也吸引到其他國際角色品牌合作的興趣。LINE FRIENDS 的 Global Museum Project 首先挑中台北故宮合作，提案共同打造熊大與兔兔穿越唐宋元明清各朝代的故宮愛情故事，以作為全球示範案例。所幸有撰寫《史努比故宮尋友記》及與史努比所屬 Peanuts 公司磨合的經驗，因此我能

順利與 LINE FRIENDS 共同打造故事線，也有餘裕在故宮與 LINE FRIENDS 迥不相同的體制文化中充分協調雙方期待與需求，同時身兼編劇、編輯、校對、法務、專案經理、公關及行銷人員等各種角色。內容上則有賴藝術史專業同事的協助，而能將熊大兔兔穿越故宮的愛戀，具體而微地型塑於愛情信物、角色身上的穿著配飾、故事場景及時代布局等安排，使極具現代感的熊大兔兔無違和地融入故宮千年文物之中，一路相知相戀到現代。這本史無前例的 AR 繪本書，預計明年 1 月中上架開賣，期待大家看到書中一群人認真付出的痕跡。

在工作之外，今年我也嘗試走出舒適圈，去考汽車駕照，所幸筆試加路考一次就通過。這幾個月有空就租車並找朋友擔任副駕駛練習開上路，市區、高速公路及山路都已逐步挑戰完畢，日前也成功載家人出遊，算是為自己立下了一個里程碑。

展望 2023 年，希望將重心回歸學術，努力讓 2022 年投稿國際期刊的文章能夠見刊，並且寫出更多有趣的論文內容。

2022年，是我人生中的一個重要轉捩點，原先在準備學士後醫的我，因為自知能力不足，無法短期內上榜，因此在考試前夕放棄了...。這是個很難的抉擇，但促使我做出決定的重要原因之一，是與在萬海航運服務的同學敘舊時，了解到因疫情而獲利爆發的航運界，不僅薪資待遇遠勝陸地上的多數工作，且航行過程中能遊歷世界各國，實在令人嚮往不已。往後我便時常與同學詢問船上工作情形，以及關注各航商的動向，又在此時恰巧看到海大學士後學系的招生，想到一年半便可補足學歷、通過特考，即可上船開啟航海人生，我便躍躍欲試，隨即著手準備相關資料，甚至敦請中興的導師寫推薦函，無論如何一定要錄取。猶記放榜那天，看到自己名字位列正取第一名，我感到無比開心，心想必要認真求學，當上一位稱職的輪機人員。

開學後，明顯感受到班上同學都十分認真，因為大家都很清楚自己來這裡的目的為何，又因為這是假日班，大家平時還有工作，所以更要把握時間，在上課時就弄清楚、做好筆記，以免蠟燭兩頭燒。另外，今年也有一個特殊現象，起因自新聞大肆渲染海運誇張的薪資，所以申請者中不乏頂大出生，甚至有電機系、財金系等熱門科系的學生來嘗試，高薪吸引高學歷人才便是如此。

這學期共有 11 科要修習，因為我並非工程背景，因此無法抵免任何科目，必須從頭來過，不過這樣也比較紮實。只是學業、工作兩者兼顧確實辛苦，尤其期中、期末考期間更是得做好時間管理，否則生活容易一團亂。這個學制主要的招生目的，是為了快速訓練出可工作的船員，畢竟航商不斷造新船、運量較以往增大數倍，人力短缺，所以授課老師在學理外，多會補充船上實務經驗與生活，讓我們能建立相關概念，也讓課程增添不少趣味。

其實，我內心偶爾還是對醫學有所想望，但相對的機會成本太大，經過無數次沉思，才終於說服自己放下。當然，我也會努力過好未來的每一天，利用這一年半的時間，讓自己脫胎換骨，早日登船。

今年八月中旬搭著飛機前往西班牙巴塞隆納，準備開始為期一學年的交換學生。第一次離家這麼久、第一次飛這麼遠、第一次真正獨立生活，好多的第一次就是在巴塞隆納完成，到現在已經三個月過去了，還是覺得很不可思議。在九月之前我先預訂了 12 天的 AirBnB，雖然價格高了些，但為了留足夠的時間找住所(當時西班牙人還正在放長假，有點類似暑假，想看房還真不容易)，只好忍痛花下去。至於為什麼沒有選擇住宿舍，一來是要價不斐，一個月就要將近 800 歐，有些甚至不含水電費(同樣條件的宿舍在其他城市，如馬德里，只需要 600 歐左右，可見巴塞隆納物價是真的高)；再來是也搶不到，由於我就讀的學院是 IQS 管理學院，全校只有兩棟大樓，因此宿舍是和隔壁大學共同使用的。僧多粥少加上月租費實在太高，於是打算自己透過租房網站約看房。

而在這 12 天內歷經不少開眼界的事，像是有房東會同時約兩個人看房，誰先決定好先付錢誰就能住下來；也有房東和你約看房後，當你決定要付訂金時，他說要等前面一位看房的人說不住才輪到我決定要不要住，這件事在我去看房之前都沒有說到，最後還是被前一位租走；再來是差點被詐騙，在訂房網站上有間看起來性價比很高的房子，用電郵和房東來往幾次後，他提供一個假的 AirBnB 網站並要求付款，後來和朋友討論後才覺得事有蹊蹺，原來那房東的證件是假的，他在租房網站每天都刊登一樣的廣告，卻用不同的電子郵件做為聯絡方式。

開學第一周學校有舉辦迎新活動，直到那時我才知道我是同屆唯一的亞洲人，而其他來自歐洲其他國家的同學起碼都會有兩三個，從墨西哥或德國來的同學甚至能自成一族群。和交換生在溝通上使用的是英文，雖然沒什麼問題，但社交的時候就能感受到什麼是真的文化差距。大部分的交換生選擇英文授課，而我則是選擇西文授課，和西班牙同學上課又需要切換成西班牙文，因此在剛開學時，常發生講一句英文會不小心參雜西班牙文進去的狀況。

來到巴塞受到的文化衝擊，像是西班牙人的吃飯時間都很晚，午餐從下午兩點到三點吃都算正常，晚餐則是會從九點吃到十一點；或是朋友見面時都要

碰兩邊臉頰，有次和朋友出門，見面時，玻利維亞的女同學和我打招呼，我還一臉疑惑的看著她，十分尷尬，但後來才漸漸習慣這樣的打招呼方式。

第一學期最近剛結束，雖然本身非管院科系，但之前透過選修外系的選修及輔系弭補專業知識不足處，所以還不至於無法銜接。這學期修的課程有：統計、國際貿易、成本會計、金融數學、銷售管理，原本五門課都是西文授課，掐指一算後，發現只要一學期通過三門西文課就能如期畢業，因此把統計學及金融數學換成英文授課，這也是兩門我最喜歡的課。統計學的教授使用 EXCEL 的分析工具在課堂課實際操作，比起只用白板寫公式，這門課更重視分析邏輯及使用的工具；金融數學則比較一板一眼，但由於我本身對金融很有興趣，加上過去也修過相關課程，因此負擔也較沒那麼重。

巴塞隆納除了是西班牙最多人嚮往的觀光城市，同時也有西甲巴薩(西班牙足球甲級聯賽 巴塞隆納足球俱樂部)坐鎮，在台灣幾乎不看足球的我，也被這座城市人們對足球的熱情所感染，加上住的地方離巴塞隆納的主場地諾坎普球場十分近，當天有沒有比賽看住家附近交通狀況便可略知一二，所以我也漸漸看起足球賽。

恰逢四年一度世界盃，熱鬧程度可謂盛況空前，還記得有天銷售管理的教授知道隔天下午有西班牙的比賽，便說明天不會點名，果然隔天班上 3/4 的人都去看球了。說到看球一定要去市區的酒吧看，幸運的我們在決賽阿根廷對戰法國那天提早到酒吧排隊，從下午 1 點在門口等到 3 點左右終於進到酒吧內。4 點比賽開始時，可以看到酒吧已經分成法國球迷和阿根廷球迷兩區，歡呼聲、國歌此起彼落，雖然既不是阿根廷人也不是法國人，但知道梅西對巴薩的貢獻、獲獎無數，差一個大力神杯就能完成職業最後一塊拼圖，於是決定支持阿根廷。有看決賽的朋友便知道當天比賽刺激程度會看到心臟痛，最後 PK 戰阿根廷獲勝時，法國球迷激動到當場哭了出來，可見足球在球迷心中的重要地位。

半學期的心得大致如上，在巴賽花了三個多月才適應過來，若是希望種子未來也有機會出國交換，建議選擇一年可以有更多時間認識當地文化、結交當地朋友！



### 塞翁失馬 焉知非福

轉眼又到了年末，有時候會想，真是奇妙，聖誕節、感恩節和過年等充滿感恩氛圍的日子都集中在年末，所以即便一整年當中有再多不順的事，最後大家也還是會抱持著感謝和喜悅結束一年並展開下一年。

這學期即便很多事看似不如人意，我還是有達成我最重要的目標：交換。這學期其實和我預期的大相逕庭，首先是醫院實習的部分，每周都要繳交三至四份作業，包含個案報告、實習心得等，使人不堪負荷。這學期也修了一個專案課程，負荷和醫院實習不相上下，我們光10月份就開了近15場小組會議，單場都要1.5小時起跳。此外加上我需要同時準備TOEFL考試，讓自己心力交瘁，幾乎沒時間休息。

TOEFL成績也事與願違，原本希望自己能一舉成名考到110分以上，沒想到還是不敵緊張和疲憊的騷擾，這件事對努力已久的我打擊很大，久久無法釋懷。交換學校的部分，今年有提供交換名額的姐妹校比往年少，當中限制醫學院學生申請的學校比例又提高，整體而言我沒有太多選擇。即便如此，我仍很享受精神科的實習，和病人進行深入的會談。即便如此，我仍喜愛設計思考及團隊合作完成專案的過程。即便如此，我最後還是錄取了不錯的美國加州州立大學。種種的峰迴路轉，大概是要訓練我放下完美主義，先求有再求好，以及肯定自己所付出的努力吧。趁著年末，準備期末報告和期末考之餘，我也反思自己遇見種種不順遂時的因應方式，發現自己為了要先完成緊急且重要的任務，而傾向壓抑負面情緒，也因為自尊心高而不斷逞強，長期地勞心勞力，不只影響學習成效，更減弱自信心。這個狀況過去就曾出現，不過當時我不以為意，認為日子過了就好了，幸好現在再次有了機會去好好檢視自己，學習面對並承認自己的脆弱。

而回顧去年設下的2022目標，其中之一是要好好面對自己。這學期修的設計思

考課程意外的起了這個作用。設計思考總共包括五個步驟如下：

同理(Empathize)：發揮同理心，站在使用者(TA)角度思考，蒐集資料。

定義(Define)：歸納整理蒐集的資料，收斂出一個使用者的痛點。

發想(Ideate)：針對痛點快速發想解決方案。

原型(Prototype)：製作半成品，模擬解決方案實際執行或使用的狀況。

測試(Test)：反覆測試，根據TA回饋調整。

雖說這套思考理論是要為外人解決問題，但另外一個層面是把設計思考用在自己身上，自我反思。這對我幫助滿大的，因為不用再額外花時間心力，卻同樣能達到反思的效果。

整體而言，這學期的心得應該也是感謝，如同人生四道中的道謝，不論是在眾多挫折和重新振作後，依舊完成短期內最大的夢想，或重新喚回高敏感天賦的自己，把零碎時間拿來感知世界和覺察內心。

## 斷捨離

「斷捨離」這個近年來時興的理念源自於日本，意為「斷絕不需要的東西，捨去多餘的物品，離開對物品的執著。」，此一概念不只應用在實體空間，訴求整理自己的物品，更應用在精神心靈層面，整頓自己的情緒與想法，讓內心騰出一塊空間，目的便是在於追求簡單生活，達到身心靈的舒暢。

本組報告嘗試從「斷捨離」的提倡者出發，首先了解為什麼要斷捨離、斷捨離的好處及影響，接著介紹若干方法教大家如何執行斷捨離，再介紹物質之外斷捨離在心靈層面的影響、不同國家在文化差異下如何看待斷捨離、以及斷捨離所衍生的工作及新興產業，最後輔以結論。為實驗斷捨離能夠帶給生活中何種改變，本組每位組員都親身執行了斷捨離，並將心得和大家分享。

一、斷捨離實踐者/集大成者

陳建民

### (一) 山下英子

生於東京，畢業於日本早稻田大學，她在大學期間透過瑜珈，參透放下執念的修行哲學，此後便致力於提倡斷、捨、離的生活哲學，引起許多人的效法。著作有《斷捨離》、《1天5分鐘居家斷捨離》、《丟吧！成為更好的自己：從環境到心境，39個讓人生煥然一新的斷捨離整理術》等。

山下英子認為，所謂的斷捨離指的不只有物質上，像是衣服、餐具、結婚用品，更可以是無形的人際間交往，朋友也好甚至是夫妻。而斷捨離的目的是讓生活能過得更輕盈自在及不戀舊過往，持續創造更美好的未來。

其中的大原則是「不以事物為中心」。由於我們時常會以事物為軸心思考，對於物品或人事過度戀舊，反而是阻礙了以自己為主體思考，因為相對自己而言，那些物品顯得更為重要，這樣的人比起相信自己，往往更遵從他人說的話。

相對地，山下英子認為我們應該要更以自己為主來思考，也就是掌握自己人生，但並不是成為一個自私的人，在為自己做決定時，能產生自信尊嚴，同

時也要懂得尊重、肯定他人。正所謂「舊的不去，新的不來」，為生活留些空白是為了能讓更好的人事物進入我們的生命，透過汰換過多不需要的、不適合的、不舒服的東西，減輕生活中的壓迫感，才会有思考的餘裕。

## （二）末羊子

台灣 Youtuber，擁有超過 40 萬訂閱數，同時也是一名專業的整理師。

末羊子出生在平凡的家庭，從小家中教導她的觀念就是夠用就好。看起來樸素的小女生，過去曾被當時幼稚無知的言論所批評，即使小時候的末羊子想要打扮得漂亮一些，卻因家庭觀念而打消念頭。殊不知童年時期對外在形象的缺乏自信，為將來衝動購物、過度消費埋下了未爆彈。

在末羊子的「購物狂獨白，極簡前的故事」影片中就提到，大學時期因搬出去住，除了家人提供的生活費，她透過家教、接案、競賽、書卷獎等管道賺了不少「資金」，然而這些錢，卻沒有被妥善地運用和管理。上大學後漸漸學會打扮和穿搭後，她表示外在形象的改變讓她周圍的人對她有了不同的眼光。享受著他人羨慕的眼神以及打扮漂亮的療癒感，她逛遍當時不同的網拍，甚至連不同間網拍何時出新品她都瞭若指掌。

而回憶起當時的購物習慣，她也表示達到了購物時「無意識」的狀態，即使是 88 折的商品也會購買，或是為了湊免運買了許多不必要的東西，逐年下來衣櫃已經塞不下她的衣服，只能堆到床上和椅子上。

一直到接觸了斷捨離和極簡主義，她才恍然大悟，自己原來堆了這麼多不必要的東西，才發現自己想過的並不是這種生活，因此透過影片的方式向大家推廣斷捨離，也教大家如何收納，為家中增添更多空間。

### 斷捨離個人實驗

斷捨離的概念，近一兩年很常聽到，實踐上我竟然也做了頗多次：像是高中畢業後總會對筆記、書本甚至考卷依依不捨，某天覺得家中空間越來越不夠，心裡也因為空間的不足，感覺自己那段時間看事情很短利、格局不夠大，當我想做出點改變時，我嘗試整理家中堆積雜物的地方，便發現了高中三年的書本，

「為什麼我會想要留著這些書本呢?」，我這樣問自己，無非只是想看看自己高中讀過的書，很珍惜做過的筆記，期待在某天想要回憶高中學過的知識，這才恍然大悟，那些堆積的書本「在我畢業後根本沒有翻過幾次」，因此才下定決心將它們回收。

此外，我也找到高中參加許多成果發表會的紀錄冊、為活動製作的名牌等等，那些雖然是回憶，但我才發現，對我來說有趣的是和畢業後偶爾才見面吃飯的朋友，一起聊國中、高中的往事，那些才是我想回憶的、群體的共同記憶。所以我也將部分的回憶騰出，好讓我有更多空間接納新的人事物。我想這樣以自己為主體思考是否還需要這些東西時，可以讓人有更多自主性。空間出來了，視野和心野都開闊了。

## 二、斷捨離的方法論

莊芯瑜

斷捨離有多種方法論，但是核心概念即是「Less is more」少即是多，因此這邊我們介紹一種大家比較好上手的八週斷捨離方法。

### ✚ 第一到二週：記錄生活

首先，我們必須檢視對我們最重要的事，實際做法可以嘗試每天記錄自己的生活，將自己理想的一天，會做的事情寫出來，再列出每件事情會需要用到哪些物品，例如在吃早餐時，我會需要用到盤子和餐具等，或是在下午運動時會需要用到運動服和毛巾與球鞋。

在這一到兩週內盡可能將所需要且重要的物品列的越詳盡越好，確實釐清哪些東西對自己最重要。

### ✚ 第三到四周：思考需要或不需要

在這兩週內可以嘗試想像自己理想生活中會需要用到哪些物品，可以使用六大提問來幫助自己思考這個物品為需要還是不需要的。

- 重買思考法：假如丟掉此物品，我會再買一個嗎？
- 旅人思考法：長途旅行我會帶什麼？
- 拍賣思考法：如果有人願意跟我買物品，我是否願意賣？
- 追溯思考法：假如再回到買此物品的那一天，我還會再買它嗎？

■ 富翁思考法：如果我有用不完的钱，我会买这个物品吗？

■ 克制衝動思考法：只要忍住不买几次，就能买更想要的东西。

上述这六大提问方法能够帮助我们只留下一定会重买的東西、真正需要的東西，而若有願意賣的物品就等於不需要的物品。

✚ 第五到六週：丟棄整理期在這兩週，我們可以趁早上頭腦最清醒時進行「丟掉、整理、高效率整理」，以下為整理的原則：(1)六成收納原則：為了讓物品可以快速方便拿去和放回，只要將六成物品妥善收納即可。(2)限制相同物品的數量不超過三個。(3)可以設置緩衝區，讓不知道怎麼處理的物品有個地方可以準備被丟棄。(4)五秒歸位：規定用完物品後需要在五秒內歸位，表示物品需要有適合的放置空間。

✚ 第七到八週：維護「少即是多」的理想空間

當我們完成前幾周的任務後，後續我們即要維護減少物品後的空間，建議可以拍照提醒自己最乾淨的空間樣子，或是可以順手打掃、一進二出（每買進一個物品，就丟掉兩個物品）如此東西就只會減少不會增多。

參考文獻

1. [書籍](#)：整理力，決定你的生命自由度：讀心術大師教你不迷惘·不費力·不雜亂的心理法則
2. <https://www.edh.tw/article/786>
3. <https://www.managertoday.com.tw/eightylife/article/view/20>

### 斷捨離個人實驗

做完斷捨離實驗後，我覺得斷捨離這些「不需要的物品」，反而讓自己較能神清氣爽且思緒也比較清晰。

在實驗中，我丟棄了過去買的一半服飾和包包，丟棄的這些服飾都是我從高中留存到現在，因為我現在有不同的穿搭風格後，這些服飾丟棄後我的衣櫃清出很多空間，我更能快速穿搭讓自己較有自信的服飾；當初買包包的時候說要搭配自己的穿搭，但是實際上我還是比較常使用某幾個特定的包包，因此在這次實驗中，我將很久沒有使用的包包放在宿舍的二手區，希望喜歡的人可以拿去使用，還有很多項丟棄或是捐贈出去的物品，例如杯子、碗盤等。

所以整體而言，我在此次實驗中得到非預期的效益，很推薦大家可以試試看斷捨離，但若覺得執行上有困難的話，也可以從一兩件物品開始。

### 三、斷捨離在心靈層面的影響

邱若瑜

若要用一句話簡單陳述斷捨離之於心靈層面的影響，大概就是：「由外而內，由物品到內心，讓人生重新恢復流動。」，這個行為能夠替人們帶來不同向度的改變：

#### （一）磨練內在智慧探測能力

有時候人們會因為自己的錯誤判斷，導致物品堆積、行動困難，過量收取多餘的物品會讓內在智慧駑鈍，於是必須加以發掘，而斷捨離，就是磨練這種探測能力，或稱「內在智慧」的技術。將家中「不需要、不舒服、不合適」的東西更換為「需要、恰當、舒適」的。「斷」和「捨」都是實際去執行的行動，在不斷重複這個行動後，就會進入一種狀態，對自身感覺和環境更加敏銳，故需要被整理的不只是物件，更是心靈層面的。清理雜物，只是「斷捨離」的入口而已，從整理物品開始，逐漸練習將你不喜歡的情緒、親人強加在你身上的價值觀等等統統清除掉，才能迎接對你而言真正重要的人事物。

#### （二）忠於自我，肯定自己

在現代快速變動的社會，我們何嘗不曾為了外界眼光，而必須違背內心、遵從多數，在客套話、表面工夫、面子與責任感的交錯下，我們逐漸忽視了自己的情緒和遺失自己。這些陪笑、阿諛、非真心的認同，勉強自己討好別人的結果，讓心靈感到疲倦。

受到外界影響，人們可能為了解決自己並不需要的觀念、自責、自我否定的負面思考和感情等，希望透過用雜物堆滿生活空間，以取得大量安全感。殊不知，若在每個當下都只使用最少量，但最適合自己的東西，如此一來，不僅周圍的環境變得清爽，你也能放更多心思在自己的身上，找尋最適合自己的。透過物品減量，我們的視野更加寬闊，心靈也能騰出更多空間去坦誠面對和容納真實的自己，也能更明確的表達和定位自己的風格，找到最舒適的處世原則，也能夠更肯定最初的自己。當然，不是每件事情都能馬上獲得改善，但是光是

能覺察到自己「現在的感受」，就能夠大大增加釋放心靈的機會了。

### （三）提升人際和事物取捨能力

自己的定位與風格中，有一部分是透過比較才感受得出來的，必須和周遭人做比較，才能明確知道「自己是什麼樣的人」，凸顯出所謂的自己，這樣的互動關係是個雙向箭頭。我想我們都很擅長和非我的人交流，是時候該回頭看看自己了。在看清楚自己的模樣後，也會更有勇氣表現出自己的真面目，靠近投緣的、遠離不投緣的人，在人際關係中取得「最舒適的距離」。

除了人際關係，對於活動，我們過去可能會抱持著「去看看，說不定會有什麼意外的收穫」，而參加各式各樣的聚會，但經過斷捨離的練習，這種沒有明確目標的決定已經逐漸減少甚至消失了，因為了解自己、鎖定自己真正有興趣的範圍，而不再錯失參與有趣事物的機會，某種程度上更懂得把握「享受當下」的機會。

經由整理從「看得見的世界」走向「看不見的世界」，斷捨離的行動逐漸引領我們深入了解自己，也了解在和自己相處時，沒有所謂的「必須如此」，不論是既有觀念或人云亦云。在經歷放下對自己非必要的東西後，「斷捨離」會成為習慣，只要一旦開始行動，這個過程就會不斷循環，從外在到內在，讓心回歸基準值，無過多起伏或變動，做出自己喜愛的改變。

#### 斷捨離個人實驗

剛認識「斷捨離」要追溯到約一年前。當時意外在 Youtube 上看見整理師的影片，延伸查詢後逐漸了解這個概念，然而，實際操作斷捨離，卻是遙遠的一年後。在決定要丟什麼東西時，我猶豫了非常久，利用一星期的零碎時間思考，並透過六大提問法協助自己思考需要與不需要：

「假如丟掉，我還會再買一個嗎？」、

「長期旅行我會帶什麼？」、

「如果有人要跟我買，我是否願意賣？」、

「假如再回到買的那一天，我還是會買它嗎？」、

「如果我有用不完的錢，我會買這個嗎？」、



「只要忍住不買幾次，就買想要的東西？」

幾經苦思過後，我總算決定先從女生最多的保養品開始，我把很久沒用的黑頭粉刺面膜整理出來，發現竟足足有三罐，從櫃子深處取出時，他們表面覆蓋的灰塵飄了起來，像是在發出無聲的控訴，仔細一看，發現其中有兩瓶都已過期，剩下一瓶在殘風中孤立，本性勤儉持家的我在真正丟掉他們之前，還是猶豫了很久，內心一直有個聲音在告訴我，我將來可能有這麼一天會用到這些東西，而這樣的想法兩年前也曾出現在站在開架保養品櫃前的我的腦海。而後，為了實踐對自己的承諾，我狠下心把那些東西處理掉。說來奇妙，丟掉的剎那，我心中忽然有一點點解放的感覺，這時我才真正體認到何謂「整理的本質不是丟掉，而是決定什麼是重要的」。

在物理層面上，我會因為擁有物品而獲得安全感，但隨著東西堆積，長期下來造成的卻是窒息感，且每天看著東西越來越多，心理上的負擔似乎也隨之增加，無意識中讓自己陷入負面狀態。而透過物品減量，我們重新思考，進而重新達到內心平衡。很神奇的是，我前陣子因為壓力很大，所以很迫切想獲得內心的平靜，沒想到就由這次的練習，我體驗到我長期以來渴望、真正想要的。我後來發現，斷捨離的概念有點像是，我們自己是個容量固定的容器，有東西要進來就必須要先有東西出去，這個來回的過程帶動我們的精神和情緒流動。有捨才有得，放得下走得遠。我曾以為斷捨離的關鍵是丟掉東西，實際執行過後，發現更多的是過程中和結束後的省思，有時不必動腦的整理過程，恰好是沉澱心靈時光。我想我以後會持續喜愛這個與自我對話的方式。

#### 四、各國/文化差異-台灣、日本、歐美

吳懿珊

不知道大家會不會有這樣的習慣，看到某項東西，就會回想起這項物品所代表的回憶，許多時候，堆積的物品代表的是無法清除的疙瘩或不想觸碰的傷口。

日本在 2000 年左右開始推廣「斷捨離」，在 2000-2010 年間開始在日本引起旋風。回顧日本歷史，戰後金融市場總是動盪不安，而人民生活也陷入困苦，在之後的全球化帶動了金融發展，2001-2011 年日本進入了「失落的十年」，開

始了低物慾的生活，在民間也開始盛行了「斷捨離」，開始整理自己過去所擁有的東西，關注現在自己所擁有的，時時詢問自己到底是需要，還是想要？

以台灣為例，台灣的「斷捨離」發展，因著近年 Covid-19 肆虐，2020-2022 年的遠距離上課、上班或隔離，讓更多人有機會待在家中的個人空間中，有機會和自己獨處，使用電子產品和外界進行溝通，不只是在各大書店排行榜，更是會看到許多 Youtuber 使用「斷捨離」題材進行影片分享，因為需要長時間待在同一個環境，不得不做出一些改變，需要和自己溝通，到底自己的生活理想是怎麼樣，希望自己的空間是怎麼樣的，開始整理一些自己從來沒有動過的角落，甚至是開始在裝潢上進行改變，因為開始思考自己真的想要什麼，在未來或在現在開始做出一些取捨，進而讓自己的空間變得更加明亮、乾淨。

以歐美為例，有幾種理論 1. Trash-bag method 2. Unfollow/unsubscribe 3. Minimalism，其實各國間的「斷捨離」都大同小異，但因為文化背景而會有不同的做法。

1. Trash-bag method 垃圾袋理論，也就是需要將垃圾袋裝滿，不只是在物質上丟棄物品，更多的也是透過視覺，讓整理者可以更清楚的知道自己有多少不需要的東西。我想這和美國的文化有很大的關係，在經濟的發展下，快時尚成為了一個常見的名詞，因為消費者喜新厭舊的循環很快，而買了很多物品，這樣的經濟循環，卻會帶來浪費，例如有些斷捨離的反對者就提出，多買多丟，是不是對環境和經濟的二次傷害呢？

2. Unfollow/unsubscribe 退追蹤、訂閱。現今網路購物方便，不只是網站盛行，更多的也有部落客或 Youtuber 開始在平台上進行買賣，粉絲買博主所推薦的商品，但到底此決定是真的因為需要嗎？或是為了支持喜歡的博主，而進行了衝動消費？

3. Minimalism 極簡主義，整理出自己真正需要的物品，不只是在消費之後進行抉擇，更是在消費之前已經思考完善，讓自己的環境跟著一同有完整的規劃。

在某天特別煩躁的日子，我在房間內開始了整理，思考有沒有什麼東西是自己不會用到的呢？我翻出角落裡的小盒子，裡面是一些小時候和朋友互相書寫的卡片，有些記憶猶新，有些已經忘卻，篩選出重要的，其他就丟掉了，而在整理過後，我也找出幾個朋友的聯繫方式，和她分享，或許就像生活一樣，總有些東西是被遺忘，且已經不需要的，但騰出的空間，可以留給自己，或未來。

### 五、斷捨離之衍生產業

魏明輝

現代人多忙碌於工作，而無暇整理好自己的生活環境，且常以報復式的大量購物，來做為抒發壓力的管道，因此無形中累積眾多完全用不到的雜物。台灣人常見的購物習慣就是留取各種紙袋跟塑膠袋，這兩樣物品都會被大家覺得可以再利用，但實際上留十個真的會用的僅不到三個，類似狀況在其他物品間相繼發生，最終積物成塔。而要鼓起勇氣或提起精神，去整理滿屋子堆積如山的雞肋(食之無味，棄之可惜。)之物時，卻不知從何處下手，人們又容易找千百個藉口拖延，乃至棄之不顧，此時正需要一位能替你做「斷捨離」決定的專業人士，幫你實踐這遲遲不願下手之事。

斷捨離的衍生產業尤以新興行業**居家整理師、整聊師**最具代表性。整聊產業起源自美國和日本，已經有 15-20 年歷史，其工作內容簡單的說就是**幫人丟東西、付錢請人丟東西**，現在已有更多人認識這個行業。特別是疫情期間人們遠距工作、上課、宅在家的時間變多，對收納之需求遽增，進而傳統整理清潔，有了新型態的升級服務，即幫屋主收納外，也提供談話陪伴的服務，甚至擴及室內設計和搬家，從而協助客戶更全方位的斷捨離。如此不僅整理好物品，同時也能整頓身心，舒展生活空間，心情也變得開闊起來。此類收納產業蓬勃發展，相信未來服務範圍也會有更多的延伸，商機可說無限。

我也曾想投入這行，由於本身是極簡主義者，喜歡把東西整理分類，東西該丟就丟絕不眷戀，性格上可說是相當適合這份工作。為此我曾實際拜訪過幾

位整理(聊)師，談到他們最大的成就感，便是看到客戶家裡煥然一新，還有在陪伴客戶整理過程中，看到客戶藉由斷捨離達到重生。當然不是每位客戶都能當下就完成斷捨離，東西一時之間仍捨不得丟掉、心情依舊烏雲密佈，因此不見得每次都能成功，但他們相信在服務的過程中已埋下改變的種子，會讓客戶慢慢的養成適當的斷捨離習慣。另外，他們的工作過程中，常發生許多趣事，例如發現私房錢、撿到衣物中的鑽石等各式物品，讓客戶重拾「不小心斷捨離」之物；又或者走進家裡表面都很乾淨，可是打開櫃門可能會有衣物崩塌、雜物土石流發生而被淹沒其中。

其他斷捨離之衍生產業。如許多諮詢顧問公司，他們所提供的服務，是替企業斷捨離，尤其企業進行改革時，最後多半都會被迫面臨「捨棄」、「斬斷」的選擇，才能使內部結構簡化、增強公司體質，而如何幫助改革其經營管理模式，使其再生、成長，即是這類諮詢公司的目標。其中最大受益者，便是夕陽傳統產業，如紡織、光碟業等，因時代演進不符潮流，獲利大幅衰退，經由斷捨離之專業諮詢顧問公司規劃與輔助，跳脫原先傳統思維，結構瘦身後轉型有成，從而避免倒閉危機。

### 斷捨離個人實驗

#### Day 1、模型

記得高一時，非常喜歡動漫海賊王，因此收集了船上所有成員的人物模型，當時幾乎花光所有零用錢與儲蓄，都要買到限量款，但隨年齡增長，已漸漸不再感興趣，甚至為當時的花費感到懊悔，所以在此次整理物品中毅然決然與他們say goodbye，不過不是丟到垃圾桶，而是轉贈其他收藏家。

小小心得：當年不聽爸媽勸告，散盡家財(誇飾)，實在追悔莫及。

#### Day 2、書包

從幼稚園到高中的書包，我都還留著，本來還會繼續留存，但收藏箱一打開時，竟然發現他們因潮濕而長滿黴菌，甚至有蛀蝕，即便萬般不捨，我也只能忍痛丟棄。

小小心得：如果真的要珍藏某物時，應要不時看顧之，並保持其適當之儲藏環境，以免憾事發生。

### Day 3、小被被

相信不少人都有一條從小陪伴到大的小被被，他是你童年的回憶，是你寂寞時的陪伴者，是你哭泣時依靠的肩膀。如今看著褪色又充滿奇異味道的它，是時候功成身退了。

小小心得：不知何時開始不再和小被被同眠，只幫它留了張遺照，就說了再見，謝謝！

### Day 4、比賽名牌

我從小到大參加無數演講、朗讀比賽，每次參賽別在身上的名牌，我都保留著，偶爾會拿出來看看憶起當年勇，不過他們有些佔位，且看多了也不再有新的感觸，趁此機會與他們道別。

小小心得：其實丟掉還是多少有點不捨，但就讓它們成為回憶的一部分吧。

### Day 5、工作制服

我曾在國高中階段，於兩家不同餐廳打工，當時的制服都還整齊疊放在衣櫃，但想想當時工作時的種種苦痛與艱辛，想都不想就丟了他們。

小小心得：不願回想之過往。

### Day 6、手機殼

當年買了蘋果的新手機，一時激動買了五個不同的手機殼，總想著有一天會替換到，沒想到只用了一個...，其他的都還沉睡在書櫃裡，他們也不再適用現下機型，因此丟棄。

小小心得：新事物總讓人失去理智，戒之、慎之！

## Day 7、石頭

之前去中國旅遊時，檢回來的奇形怪狀石頭，當時一時興起的撿起帶回台灣，但至今仍不知留存的意義為何，現已將它投入河中，回歸自然。

小小心得：意義不明的紀念品！

## 六、結論

毛舞雲

斷捨離給大家的啟示，最開始是「捨棄物品」，後來逐漸衍生出「捨棄意念與想法」的意義，其實兩者相輔相成：意念想法簡化了，隨之影響行動，物品才有機會越來越少，因此斷捨離除了指涉外在物品，更指向內心的沉澱，從內而外地執行斷捨離，進而簡化生活，達到身心的舒暢，才是斷捨離所追求的目標。

以上發現也與本組組員實際執行斷捨離的結果相吻合：能否成功斷捨離，考驗的不只是行動力，更多的是心境和想法的轉換。有人戀舊而捨不得丟棄物品所象徵的回憶，或是認為只要擁有物品就能達到特定效果（例如購買許多保養品和服飾，換得的自己即將美麗起來的想像），卻發現東西越來越多，卻沒有讓生活越來越好，反而更難進行斷捨離，而陷入情緒的泥淖。無論物質上或心理上過多事物的累積，歸根究底，很大的原因其實是沒有足夠認識或找到自己，乃至於無法明確分辨「想要」與「需要」的差異，因此讓過多的東西填充不那麼多的需求，而產生時不時就面臨的斷捨離糾葛。

現代社會廣告無所不在，加上年底各種周年慶、購物節、感恩節、聖誕節等商品促銷氣氛濃厚，想必許多人在不知不覺中又累積了過段時間便會開始苦惱是否斷捨離的物品。讓我們回歸到自身真正的需要，謹慎購物、長期使用，沒有過多的物品，也就無需苦惱於斷捨離了。

### 斷捨離個人實驗

最近在外地工作的弟弟需回家居住數周，原本自己房間放不下而堆在弟弟房間的各項雜物需要搬移，開始進行斷捨離實驗。執行斷捨離之前，首先需要釐清目標：要把東西的數量減少，而不是隱藏起來眼不見為淨，因此長年備用

的、為了留存回憶等缺乏實用性的物品，便成為首先需要割捨的標的。

實際執行後，發現只要把各種「萬一」、「如果...就」的心理假設去除，沒有這些假設，就沒有需要為他們存在的預備品，許多存放多年的物件也就得以捨棄，是實驗後發現最快速能夠斷捨離雜物的方式。其次是衣物與配飾，涉及穿著品味及身形的改變，許多已不合現下穿著需求的物件便可捨棄，這部分的整理與清除，也讓斷捨離達到良好效果。

而因應物質經濟發達下斷捨離的普遍需求，許多舊衣回收、跳蚤市場、二手拍賣、循環包裝等幫助地球永續發展的機制越漸盛行，one man's trash is another man's treasure 驗證了物品終究能夠流通到需要者的手上，這讓斷捨離的過程更多了友善環境的善意；當然，避免衝動購物、減少物慾，才是維持心理和實體空間乾淨的終極方法。

## 第二組

### 個人生活心得&小組報告

陳翊暉

潘雅靖

楊斯涵

陳勇豪

古婕渝

李家偉



這學期也是非常忙碌，實驗方面，接近年底有非常多的計畫要投，因此寫計畫寫到焦頭爛額，且隨著年級的增加，有越來越多重要的實驗，重要的計畫都落在自己身上，雖然會有更多責任要背負，但更要把握機會，發表一些有影響力的實驗結果，為自己未來應該要具有的能力打下好的基礎，不過接近年底，第一波寒流來的時候，我不幸確診，雖然說症狀沒有很嚴重，微燒加上頭痛流鼻涕，不過對於基本上每天都要跑健身房的我來說，關在家裡真的不好受，而且因為一週有四個家教要同時請假，進度方面後面要補很多課去追趕，隔離在家，停掉所有外務後才發現原來自己平常處理了非常多的事，在家隔離的期間，甚至有點良心不安，自己可能是天生勞碌命吧！在家教方面，這學期一口氣接了高一到高三的數學班，雖然教材已經非常熟，不需要備課就可以侃侃而談，但時間上的分配再次考驗了我，為了不耽誤到實驗上的進度，我把家教全部排到假日，從星期六的早上九點一路教到晚上十點，隔天星期天早上再排一個，平日由於做實驗之餘，要安排時間去健身房訓練，因此我都在晚上九點到十一點去訓練，回到家基本上就是洗完澡睡覺，雖然看起來很辛苦，但有兼顧到興趣和工作，我覺得每天都過得很充實。

也因為對於健身的熱愛，因此我決定明年要去報名參加人生第一場健美比賽，但要比賽就必須付出更多時間在訓練以及飲食上面，為此我也在實驗閒暇之餘，看了非常多相關的影片，以及實際去看各場健美比賽，認識了非常多志同道合的朋友，明年會一起準備比賽，同時我也計畫明年初請專業的教練來帶我一步一步準備比賽，因為畢竟一旦踏入比賽的領域，就會和一般愛好者不同，有更多細節需要注意，包含比賽前幾週的各種對身體狀態的處理，以及上台所需要擺的姿勢等等，倘若沒有經驗，很容易因為一時的失誤導致失常，畢竟健美比賽看的是當下上台的狀態，前面再怎麼厲害，當天沒有辦法表現出來，那就全做白功，正所謂台上一分鐘，台下十年功，能夠上台的人，平常必須要餐餐吃得清淡，刻苦的訓練，才能夠有好看的體態在台上展現！

大家好!我是就讀陽交大工工所的潘雅靖。時間真的過得好快，一個學期又過去了，雖然因為疫情的關係，已經很久沒有與各位希望種子見面交流，但還是祝福大家都能在自己堅持的道路上持續努力，來跟大家分享這學期發生的有趣事物與想法。

這個學期我升上了碩二，也來到我生涯規畫中學業階段的最後一步。碩二生涯其實不難想像，簡單來說就是隨時隨地被論文跟產學計畫相互著追趕著的日子。雖然聽起來無趣又沉悶，但在這種日子中，我們碩二的同學們卻漸漸培養出了革命情感，一起被教授追討進度、一起對不滿意的實驗結果大聲哀號、一起在計畫繳交的前一晚熬夜在研究室中。每天最重大的議題，不外乎午餐、晚餐要吃什麼，飯後的聊天話題，也總環繞在拿著幾個研究生迷因網路社團的梗圖自嘲。平平淡淡的日子一溜煙就過去了，轉瞬間已經來到年末。

我總喜歡將十二月稱為快樂十二月，在這個月份中，整個社會都充滿著溫馨的氛圍，街道上總有聖誕裝飾，一紅一黃一綠，亮晃晃的燈泡，除了溫暖了冷颼颼的天氣，更溫暖了辛苦勤奮一年的行人們。至於「快樂」的部分，我總感覺在這個月中，每個人都因為節慶的關係或多或少沾染了歡樂的氛圍，嘴角中總帶著一分對聖誕節的興奮以及對新一年的期待。

我們工工所在聖誕節有個傳統，會集結所有研究室的朋友一起參加活動，讓平時沒有機會接觸新朋友的研究生們能夠相聚互相交流。每次參加這種活動總是能讓我很開心，我的個性比較慢熱，雖然對於交新朋友的想法，始終保持著樂觀開放的態度，但我一直沒辦法在一開始接觸時就與對方侃侃而談，也因此錯失過好多次結交新友的機會。但在這種活動中，我總能玩到拋棄掉這些無謂的矜持，以最輕鬆的態度以及最真實的性格去與他人交流，自然而然地去認識他人。

而在開學這三個月中，我也因為論文跟計畫忙到焦頭爛額，還記得在十一

月初時我還因為壓力過大而導致身體出現了一些狀況，當時我也意識到事情的嚴重性，在把事情做到一定程度之後，我又再次開啟我的 LINE 創作貼圖帳號，利用一個多禮拜的時間新增了一項 LINE 主題作品。說實話，畫貼圖的過程非常傷身，長時間盯著螢幕以及長時間讓手部維持機械性的塗抹動作對於眼睛以及肩頸手腕都是有負擔的，但不得不說，我很喜歡沉浸在繪畫的過程中，我只需要思考要畫甚麼圖樣、要上甚麼顏色，讓我的腦袋暫時得到喘息的空間，上架後再次投入計畫時，我也感到壓力減輕不少，還多了很多新穎的想法，簡直一箭雙鵰。

對於新年新希望，我也對自己許下新的期許。我希望自己能在這半年內能夠培養出新的興趣或學習新的事物，畢業的學長姐曾經建議過我們，即使就業後也一定要持續學習，不一定要學習書本上的知識，手作、音樂、藝術，或是新的運動都是可以嘗試的方向，學習不僅僅只能夠培養自己的競爭力，更是能充實自己的內涵，而且在學習新事物的過程中，我能獲得成就感，而且新學會的興趣也能成為我舒壓的一個管道之一。

(最後小小自我推廣一下，大家有興趣的話可以在 LINE 的貼圖或主題中搜尋:egiiii，如果有任何建議也歡迎大家多多指教!)

今年(2022年)暑假我做了一個特別的決定，我選擇在這混沌的時期，踏上陌生的土地—美國，選擇在這時間去是因為這可能是學生時期最後一個暑假，而選擇去美國的原因則是因為有朋友在美國讀書，也有親戚在那出差中，希望在這陌生的探索下有些照應。

第一站是威州的首府麥迪遜，威州以奶製品聞名，那裏的起司名目價格雖與台灣差不多，但相對價格卻很便宜，一塊起司與一包青菜的價格差不多，這是我第一個體悟—相對價格的重要，也深刻體驗到生活在畜牧大國的感覺。威州的夏天相當宜人，氣候乾燥，不會有台灣夏天的濕黏感，正是大陸型氣候的特徵，但這片大陸的交通非常不便，不管到哪都很遠，然而他們的公車費用卻一點也不低，搭一次要兩塊美金，是當地基本時薪的 20%，而台灣的公車則是基本時薪的 10% 不到，從芝加哥搭客運到威州麥迪遜甚至要 60 美元，因此租車不僅是方便，也可能比大眾運輸工具更便宜。

美國物聯網的技術比台灣先進很多，不論什麼服務基本上都是線上搞定，流程上從註冊到付款，業務上從租車到披薩店的會員，這些都是線上處理，在這樣的背景下，訂閱制得以盛行，而訂閱制的第一件事—綁信用卡。如果想獲得這個服務，那就得讓他們綁卡，若要結束消費，則要視契約提早數天取消訂閱。當我認為這樣的服務相當方便時，卻不只一次聽到在美國的華人抱怨這樣的商業模式，他們認為美國的訂閱制讓賣方想扣錢就扣錢，沒有明確的扣款名目、金額及日期，讓錢被扣得不明不白，起初我不以為意，直到後來自己吃了幾次悶虧後，才明白這些華人說的話，甚至回台灣後把信用卡卡號給換了才結束糾纏。這次的經驗成為我第二個體悟，美國的互聯網應用已經是消費者不得不的選擇，不配合就沒有的商業型態，更可以看出是大市場少供給的狀態，相較之下台灣市場小，產業講求服務，消費體驗上比美國好多了。

第二站是德州，我在德州農工大學的學生社團中找到學生轉租，由於租房

的費用對學生而言是相當吃重的，因此他們會在長假期間當將房子清空轉租出去，對於想深度旅遊的人來說是很好的租屋選擇。我有三位室友，都來自不同國家，偶爾我會邀請他們一起吃早餐，交流一下生活，沒事的時候會到德州農工大學的學生活動中心讀書，不得不說美國的校園都好有美感、充滿藝術氣息，也四處都有讀書的空間。德州的學生大多是印度人，因此與當地學生交流的時候好辛苦，他們的口音非常重，但聽久了也漸漸習慣，這是我第三個體悟，英文好不代表能溝通，要先能溝通才能進行交流。

這是我第一次出國，從規劃到出發都由自己完成，緊張之餘也體認到獨立的重要性，整趟旅行收穫不少，與不同文化背景的人交流，開闊了視野，也體認到在世界的另一端，不管是思考方式還是商業模式都與台灣大不相同，對此我覺得很有趣，也相信這段時間的所見所聞，會幫助我在生活中或是課業上有更豐富的想像及連結，期望未來能有更多出走的機會！

時光荏苒、歲月如梭，很快地，又到了一個學期的尾聲。這學期是我在醫院實習的第三個學期，我去過了許多科別，其中，我對於內科的訓練，感到印象十分深刻，以下便寫下我在內科實習的心得。

於我而言，內科的訓練課程是十分扎實且完備的，從一開始讓我們自選有興趣的兩科搭配必選的腎臟內科，我自選的科別是一般內科跟老年科，都是我相當有興趣的科別。

我在腎臟內科跟的主治醫師是林醫師，老師十分有教學熱忱，在查房的時候，會適時地教學，教學過程中，也會問我們有沒有什麼問題，會適時地解答學生的問題，面對病人的時候也十分地有耐心，可以同理病人的情緒，有效緩解病人的焦慮，從老師身上，我看到成為一名好的醫師所需要具備的特質，也是我需要努力的方向。

在一般內科，我跟隨的主治醫師是鄭醫師，鄭醫師人十分地隨和，病人數量適中，病人種類多元，一般內科的病人從臨床常見的疾病，例如：泌尿道感染、蜂窩性組織炎等，到較為罕見的疾病都有可能，所以，在一般內科，要時時讀書，隨著碰到不同種類的病人，而有相對應的學習。

在老年科，我跟隨的主治醫師是羅醫師，羅醫師本身是家庭醫學專科的醫師，他後來也取得老年專科醫師，羅醫師對於病人十分好，會很有耐心地解答病人所有的疑惑，對於一些行動不便的病人，羅醫師也會提供居家服務，使病人免於醫院與家裡間的奔波。

除了在不同的科輪訓之外，內科還安排了共同課程，來為我們的基礎實力做打底，從一些臨床常見的案例出發，教學我們所需要的知識，讓我們未來在面對不同的臨床情境時，有足夠的實力去面對與解決。

總的來說，我覺得內科實習制度是十分人性化的，從自選科四周的安排、導談、以及共同課程的設計等，除了可以讓同學們適性發展之外，也深厚同學

們的實力，讓同學可以在內科實習期間，自由地探索自身的興趣，發掘臨床醫學的奧秘。

今年(2022年)暑假去到了中央研究院植物暨微生物所實習兩個月，這兩個月真的完完全全讓我體認到擔任一名研究人員是什麼樣子。首先，要密集排程實驗進度，因為我只有兩個月的時間，又要符合具有生物意義的批次，所以不能算到剛剛好，可能都要預留個一兩批要重做，光是這些實驗的排程都要掌控在自己手裡就花了一些時間。第二，在短時間之內熟悉之前從來沒碰過的儀器或技術，剛到實驗室的我其實跟一張白紙差不多，操作過的實驗屈指可數，所以每一項東西對我而言幾乎都是新的，但幸好實驗室的學長姐人很好，很願意提醒我或是回答我的問題，也讓這一條路看起來沒有那麼可怕，但是終究要回歸到自己本身有沒有全力以赴學習，畢竟這才是能夠帶走的能力。第三，抗壓力真的要夠強，實習快結束的時候，每個人都要上台報告這兩個月以來的成果，因此八月底是我瘋狂收集數據的階段，有時候甚至晚上七八點才能回家休息，一邊還要想著萬一我這個實驗沒做出個什麼結果怎麼辦？我已經沒有時間重做了...開始腦補一堆小劇場，結果是當然不可能每個實驗都有你想要的結果，但是還是要去面對想一想是什麼可能或是這個結果要告訴你什麼事實，好好的交代完這些事情已經對自己是最大的鼓勵了。

經歷完兩個月的魔鬼訓練，回到校園繼續我的大四生活時，其實有一點不習慣，不習慣校園內做事的速度落差很大，加上大四其實要上的課很少，一瞬間好像失去很多動力。但還是有該做的事情要做，大四唯一的一堂必修是專題討論，需要研讀三篇文獻，將相關的內容擷取出來寫成一份中文稿，並且上台報告，不得不說第一次面對這份作業心裡很緊張，很多科學文章的表達、格式、引用都是第一次學，因為暑假實習的關係，進度上已經落後別人一大截，才要在開學的時候趕緊追上別人的步伐。而且文獻絕對不是讀一遍就好，讀第二遍、第三遍獲得的東西都不一樣，光是閱讀文獻就可以讓我花很多時間，更不要說還要撰寫中文稿，那又是另一個折磨了。中間真的經歷過好多難熬的時刻，謝謝學長姐們一直願意回答我的問題，才可以每天都往終點邁進一小步，雖然上



台報告的結果很看老師們的喜好，但是我相信付出終究會回饋到自己身上，不能永遠都要期待得到別人的稱讚，對自己有所鼓勵也是很重要的。

在進行專題報告的同時，我也正在準備研究所的備審資料，寫一份備審資料就像是在爬梳自己大學四年做了什麼事一樣，一樣一樣攤開來看，再精挑細選哪些值得被評審老師們看到，要在有限的篇幅下抓住老師們的目光確實不容易。也要感謝很多之前的學長姐分享他們備審的準備，我才有多一點的想法，去完整我的備審，期望往後我也能將自己成功的經驗教給需要建議的學弟妹們。

大四生活其實比我想像的更早到來，也讓我開始想什麼東西是我在台中最後的半年最想做的，因為我還有半年可以去完成，好好規劃一下不留下遺憾。雖然大學四年快過去了，但是我其實沒有感覺到難過或是錯愕，我很期待在結束這個階段後往下一個全新的地方開始，雖然一定也會遇到不同的挑戰，但是相信我已經比以前更強大了。祝大家也可以順利找到畢業後該何去何從，好好相信自己的每一個選擇！

台灣執業的牙醫師不少，但技術好的牙醫師難尋。拔智齒對很多怕痛的患者而言，是場惡夢。若能遇到技術高超的專科醫師，必是一大福音。假日定期在台南牙醫診所見習的經歷，讓我收穫甚多。消息傳到家人耳中，他們對於我在台南學習更加放心。其中一位受惠的患者，是我的姊姊。她在北部的牙醫診所檢查智齒後，發現有長歪、埋伏，甚至蛀牙的情形。既然親弟弟就在當地的口腔外科診所見習，若能規劃一場府城探親兼拔牙的觀光行程，似乎滿不錯的。我徵詢院長的同意，2022年11月前後完成了這項「手術照護一條龍」的計畫，涵蓋：術前評估、術中助手、術後講解，並為家姐親手料理三餐、打理住宿、站點接送、府城導覽。

這趟治療，復刻今年5月自己接受拔牙治療的流程，套用在家姐身上。目標拔除左臉上下顎的智齒，首先照電腦斷層攝影(CT)，藉由3D面瞭解牙齒歪斜程度、牙冠深埋程度、牙根與神經距離...等，以評估手術風險。院長順勢給我隨堂測驗：X光照出來以後，不直接分析結果，他先考考我會怎麼判讀，再跟我說正確的評估模式，比起讓學生被動式的接收資訊(直接公佈答案)，臨床訓練，會更加刺激學生主動思考來龍去脈。我為了讓腦袋留住最佳的印象，在見習結束返家後，搭配電腦螢幕，立即錄了講解影片，分析家姐的牙齒位向、神經走向，整合刀房內實際的處理流程。除了加深學習印象，也能向病患、家人們報備，此項影片亦有紀念的價值。

而我的身份不只是見習，同時也是家屬。在姊姊打完麻藥、正式拔牙之前，等待嘴麻生效的時間，需要先吃消炎、止痛藥，以減緩拔牙術後的不適感。當下我成了跑腿小弟，拿著醫師剛開立的處方籤，前往周圍藥局領藥，趁家姐還沒有徹底嘴麻、尚能方便喝水吞嚥的情況，讓她先把藥吃下。接著，我實際進入手術房，戴上無菌手套協助抽吸(Suction)。觀摩院長劃開牙肉、將下顎埋伏智齒切塊並分批取出、使用牙根挺(Apical Root Elevator)鏟出第三大白齒本體、下齒槽血池置放膠原蛋白、以針線縫合傷口之完整流程。操刀院長叮嚀：家姐

拔下顎牙血流得較多，需冰敷、多加休息、定時服藥，留意腫脹疼痛的變化。離開台南前再次回診讓他檢查傷口狀況。

手術順利結束後，載姐返住家休息。我化身小廚師，按時準備餐點。因拔智齒的病患無法咀嚼、亦不適合使用吸管（負壓易造成傷口裂開），進食需以流質方式「倒入」口中。欲使傷口修復，營養要達到均衡，食材選擇上不得馬虎。

晨間早餐烹煮蛋白質類（黃豆、黑豆）、穀物類（紅豆、綠豆、藜麥、大燕麥片、薏仁、奇亞籽）、銀耳、蓮子、起司、芝麻……等。使用手拉式碎末器，搭配鮮奶攪拌、攪碎。接著，以漏斗承接、倒入窄口瓶，再讓家姐以左臉側朝上的方式，閃過拔牙傷口，將流質食物垂直倒入右側咀嚼處，順利吞嚥入喉。

午餐時間相對炎熱，姐拔完牙齒後正處疼痛、食慾不佳狀態，我選用八種水果（蜜李、葡萄、蘋果、香蕉、奇異果、番茄、藍莓、甜柿），搭配無糖優格、豆花、甘蔗原汁、堅果、小魚乾花生，製成清爽型的綜合果泥！



晚餐時光，我以電鍋料理，加強補足蔬菜類：花椰菜、玉米筍。蛋白質部分，用上：雞蛋、板豆腐、滷肉、山藥排骨，並以高湯攪拌。雖然食物攪碎後，美觀程度不如原始擺盤，但該有的營養素、風味都有兼顧到，食材皆屬原型食物，對於病患而言，是養生回春的最佳組合。

家姐身上帶有些王羲之的特質，藝術上有天份，對於大白鵝更是情有獨鍾。於是，送她回工作崗位前，最後一站到台南知名的花園夜市，我用上平時鍛鍊的飛鏢技能，找攤位老闆單挑，並順利以低於市價，抓到了一隻白鵝娃娃送她，當作府城觀光伴手禮：這趟到南部拔牙，有得吃又有得拿。

家姐在手術兩三天後消腫，隔兩週後順利拆線，並獲得醫師的讚賞：復原狀況良好。我身為刀房見習生、陪同家屬、術後照護者兼司機導遊，接待三天兩夜的深刻體悟：醫師、病患、家屬，三方都辛苦。醫療業，任重而道遠，需替病患著想，並全心全意付出。在此向醫護人員、照護家屬們致上最高的敬意。

## 如何面對壓力

陳翊暉

適當的壓力可以讓人成長，但對於每個人來說，適當沒有辦法去做定量的定義，每個人的生長環境、個人能力、個性、周遭同儕…都會影響一個人能夠面對壓力的大小，但我認為面對壓力的第一步是要學習如何分配時間，通常大的壓力都是慢慢累積出來的，如果按部就班，分天去處理事務，和急就章一次處理大量工作相比，壓力的差異是非常大的，除此之外，適量的休閒娛樂也可以排解壓力，我個人認為戶外活動是一個排解壓力非常好的管道，有研究表明，身處在四季如春環境的人們，罹患憂鬱症的比例遠低於在濕冷氣候的人，適量的戶外休閒娛樂也可以幫助自己認識到一樣活潑開朗的人，久而久之，周遭朋友的氣氛也會影響到自己，讓自己更加開朗樂觀。

若要討論壓力的面對，首先要了解的是壓力的成因，為什麼有些人比較容易憂鬱，有些人卻好像天塌下來都不怕似的？先就生長環境做簡單探討，生長的家庭環境勢必對孩子的個性有深遠的影響，在0~6歲這個區間，主要是由家庭在影響孩子，家庭生活的美滿與否，會對未來的抗壓性，個性有著極大的影響，6~18歲之後，對於學齡中的青少年來說，周遭同儕的影響是非常深遠的，學生時期有遭受過霸凌的，長大後有更高比例罹患憂鬱症，而遭受霸凌的同學，多數家庭環境也有問題，造成各種惡性循環，對於這種由於小時候的傷害所造成的抗壓性低，是很難處理的，只能透過後天的影響，旁人的鼓勵來慢慢重拾自我。

對我而言，處理壓力的方法是利用休閒娛樂，每個階段我都會有不同的休閒娛樂去排解壓力，學生時期的我會看書，看漫畫來調適，現階段我會去健身房訓練，由於健身健美這件事情，是非常吃重平常的累積，而且會需要從飲食、訓練、睡眠去做改善，因此我在做這件休閒娛樂的同時，也讓自己的作息更加規律，吃得更加健康，這是滿幸運的一點，剛好自己喜歡的事情，是可以從心

裡以及生理上同時去改善自我的興趣！

潘雅靖

壓力一直是一個人進步的動力。我堅信著這句話，適當的壓力確實能為我們帶來一定程度的推動力，幫助我們到達更好的階段。但凡事物極必反，過大的壓力卻會讓人更疲於面對挑戰，逕自沉淪在壓力中，反而對自己達不成任務，產生自我懷疑或自我厭惡。而在生活步調越來越快的社會中，壓力已經成為每個人或多或少不可或缺的存在了，如何與之共存，已經成為我們迫在眉睫的課題了。

如何面對壓力？我認為最先需要思考的是你的壓力是否為良性。呈上所述，好的壓力可以帶來良性的競爭力，促使我們更加勤奮，使自己成為更優秀的人。然而，若是你的壓力並非是良性的，比方說來自父母過高的期望、來自社會不必要的眼光，而束縛住了你、讓你對自己產生了懷疑，甚至厭棄自己，那你首先要做的便是拋棄這塊壓住你的名為壓力的石頭，因為這種壓力不會督促你，使你往前；相反地，他會阻礙你，讓你停滯不前。

如何面對壓力？接下來，我們要找出與他共存的方式，除了時時被督促著進步之外，也要適時地尋找釋放壓力的管道，才不會讓良性壓力轉變為惡性壓力。最常見的紓壓方式不外乎運動、觀看影片、進行有興趣的活動等等，只要是能讓自己緊繃的神經感到放鬆的活動，都值得一試。

對我而言，我在研究所的課業壓力中培養出的紓壓方式便是慢跑。說來慚愧，我從小到大都相當厭惡跑步，但跑步確實是最容易去嘗試的一項運動，這也是讓慢跑成為我紓壓管道的原因之一。還記得一開始決定要慢跑的契機，是因為我在做報告時遇到了瓶頸，繳交的期限也越來越近，讓我相當苦惱。因此我決定離開研究室去到處逛逛，轉換我的心情，讓自己脫離那個情緒。但是即便自己離開了那個環境，龐大的課業壓力依舊壓得我喘不過氣，想要逃離的想法漸漸佔據了腦袋，雙腳也不知不覺的跑了起來。當我再次回過神時，我竟然已經跑了半小時之久。從來沒有對跑步這項運動產生過好感的我，竟然能夠進

行這麼長時間的奔跑，雖然只是一件小小的事情，但在當下真的讓我獲得了很大的成就感，讓我肯定了自己。另外，我也發現在跑步的過程中，我能暫時將壓力拋諸腦後，把所有心力用來思考自己的呼吸節奏，讓腦袋獲得喘息的機會。也因此，在此之後當我在研究上再次碰壁時，我便會去戶外跑跑，轉換情緒的同時，也讓整天坐在研究室的僵硬身體，獲得運動伸展。慢跑除了讓我能獲得正確的運動習慣外，更能讓我的壓力有了地方釋放。

如何面對壓力？我認為壓力並不僅僅是負面的、糟糕的，它確實是我們社會進步的背後推手，去尋找一個與它共存的方式才是正確面對壓力的處理辦法！

### 楊斯涵

人是有情緒的動物，我們不可能遇到任何事情都能樂觀面對，情緒是一種本能反應，在面對壓力的同時我們必須認清到這是一種情緒，壓力可能帶來不同面向的反應，對於某些人來說壓力是好的，它可以催促我們去面對事情，解決問題，刺激腎上腺素，也很多人從壓力中學習事情；而對於某些人來說壓力可能是負面的，使他們在黑暗中徘徊走不出來，當下的壓力可能會使人很焦慮甚至是憂鬱，然而就算無法解決壓力來源，但還是有些方法可以幫助我們擺脫這樣的負面情緒中。

加拿大醫學教授賽勒博士曾說：“壓力是人生的燃料。”，生活若是無憂無慮豈不是挺無聊呢？適量的壓力幫助我們找到生活的動力，所以面對壓力的第一個方法就是「轉念」，面對一樣的壓力，若我們的想法不同便會產生不一樣的心情，舉例來說，不管是哪個時期的學生一定都有課業上的壓力，如果是用負面的眼光看待這些功課考試，或許會認為是老師故意刁難學生，甚至是覺得老師討厭自己，但如果用正面心態看待的話，則會認為考試就是檢視我們有沒有學會課堂知識罷了，考試成績只是參考值。換個角度思考可以大大改變我們的心情。

第二個方法是運動，相信很多人都聽過運動可以減緩壓力，不僅是因為身體在活動時會產生多巴胺，更是因為在運動時我們會專注在手邊的動作上，轉換注意力，可以讓我們從焦慮或壓力的情緒中獲得暫時的休息，乍看之下這樣的休息似乎相當無用，然而短暫的休息加上多巴胺的刺激，大部分的人在運動完後都有壓力舒緩的感覺，遙想當初剛進研究所的時候，我覺得課程很難、同學的程度都比我好很多，因此對於課業有莫大的壓力，面對這樣的感受我選擇透過運動改變我的心情，運動結束後我也確實感受到壓力的減緩，雖然問題依然存在，但我在面對這項壓力時的心態已經改變，可以用更正向的心情面對它！

每個人對於壓力都有不同反應，對某些人而言可能沒什麼，但對某些人而言可能會導致心理疾病，適時尋求專業人士的協助是很好的選擇，現在的時代已不如過去保守，對於看心理醫生等議題也抱持較理性正向的眼光，雖然對當事人而言，要跨出尋求協助這塊或許還是很困難，但社會中有很多人都在改善看病環境了，我們也應該為了自己而努力跨出這一步！

儘管政府或民間團體都不斷提倡正向面對壓力的方法，但每年校園或社會中都還是有因為各種壓力而導致的憾事，我們應該更注意自己及身邊親友的身心狀況，一起從日常練習用好的方法面對壓力！

### 陳勇豪

人的一生會遇到許多挫折、困難及挑戰，隨之而來的便是龐大的壓力，要如何調適壓力是人們需要持續學習的課題，我自己針對這個議題有幾個想法。

首先，要去了解自己的性格、面對事情的態度及解決問題的方式。以我來說，我會希望把事情做到盡量完美，然而，將事情做到完美需要花費很大的能量，而且我發現若我做不到完美，我有時候會寧願不開始去執行，到頭來，反而會使情況變得更糟。但後來我意識到，不用每件事情都很出力，重要的事情盡力去做，狀態好的時候努力發揮，但更多時候，我們可以選擇完整，而不是完美。如同知名歌手張懸曾經說過：「狀態好的時候追求完美，狀態不好的時候追求完整。」，人的時間與精力有限，懂得去區分什麼事情是重要的，什麼事情



是需要投入的，而什麼時候僅僅需要去完成它。如此一來，在處理事情上，自然不會有過多的壓力，也可以很好地去面對問題。

聖經馬太福音 6:34 提到：「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」，很多時候，我會為了未知的未來感到徬徨、困惑及壓力，但很多時候，擔心卻是徒勞的。因為未來充滿了許多的不確定性，事情的走向及變化也是難以控制的。「活在當下」是我需要多多練習的，只有當下是我所能把握的，不需要擔心未來，更不用為了過去發生的事情而悔恨，要學會用心地度過每一刻，把握自己所能做的，便可以把懊悔、苦惱、煩悶及壓力降到最低。

蘇格拉底說：「患難與困苦是磨練人格的最高學府。」，危機便是轉機，我們可以把壓力當作一種試煉，測試我們的彈性及應變能力。沒有壓力便很難成長，當我們嘗試去克服及突破困難時，我們可以更了解自己的優缺點，明白自己的不足之處，進而去修正，使自己能夠成長。

如何與壓力共存是一生的課題，值得我去細細探究與實踐。

## 古婕渝

人的一生中總是會面對許多不同的壓力，小的時候可能是課業上的壓力，大學生可能也有出社會找工作的壓力，等到真的開始工作後，上司與工作上的壓力又是另一種壓力了。目前為止，我的生命之中經歷過的最主要還是課業上與時間分配的壓力，因此我想要從這兩個面向去討論。

從小就是在升學壓力極大的國中就讀，那時候唯一的目標就是拼了命的想要考上高中的第一志願，為此每次小考與段考都要力求高分，那個時候資訊的來源相對比較封閉，面對壓力可能最多就是找朋友打打籃球，畢竟在運動的時候可以把所有其他的事情放一邊，專心的在流汗就好。另一方面，我覺得好好規劃讀書計畫，也是面對課業壓力不錯的一個辦法，把週計畫或日計畫排好就不容易給自己太多我會念不完的這種壓力，只要時間一到就只需要花心力去專注執行應該完成的事項，透過排程減少對於未知的恐懼也是面對壓力很好的方

式之一。

到了高中之後，面對到的反而是探索自我的壓力，要選擇自己可能喜歡哪一個類組或是哪一個科系，這些都是關乎未來 10 年的命運，想起來自己算是蠻幸運的，真的很快在試錯過程中，發現自己真的不喜歡社會類科目，對於生物與化學反而是很有興趣，但看過周遭很多的朋友有無法選擇的壓力，因為他不知道自己喜歡什麼或是不喜歡什麼，但其實面對這種壓力最好的解決辦法就是多看多試，哪怕是加入一個社團或是上課時多問一個問題都可以幫助你對於自我更加的瞭解，就算試了之後不喜歡也不會浪費時間，因為如此也幫你劃掉一個選項，可以專注於嘗試其他還沒被劃掉的選項。青少年階段的自我探索也有很多其他層面的議題，絕對不僅僅侷限於學科上，但是方法我相信都是適用的，只要願意觀察與嘗試這些壓力漸漸都會消散。

到了大學之後，面對到最大的壓力就是時間分配了，因為大學想要嘗試的東西太多，想要加學生會、想要加系隊、想要談戀愛、想要成績不要太差、想要夜衝夜唱，可是一天還是只有 24 小時怎麼辦？實際上，我們在高中或大學並沒有教大家怎麼時間管理，自然第一次面對這種時候總是特別下手執行，我覺得可以先排出優先順序，哪一個對你而言最重要，就把它排第一個去執行，越不重要的就越晚執行。面對這麼多事情的同時還要是記得安排運動，排解壓力才是面對壓力最重要的一環。還有透過閱讀找到適合自己的時間管理方式也很治本，市面上有蠻多時間管理大師出的書籍，不同大師的方法也不一樣，可以多看看多參考，應用看看在自己身上適不適合，找到一套對於自己而言有幫助的時間管理系統真的會大大減低壓力帶來的恐懼。而因為我現在有加入實驗室，所以可以談談實驗做不出來的壓力，這個真的會很要命，尤其是對於一名研究生而言，要在短短時間有實驗進度又要顧及課業，真的是不容易。但是實驗做不出來，找人學長姐討論我覺得是減低壓力最好的辦法，他們的經驗可能比你豐富，那可能遇過跟你相似的問題能夠幫助你解決，而且完全可以同理你現在的心情。

各式各樣不同的壓力充斥在我們的生活之中，未來也肯定只會更多不會減少，希望大家往後在面對壓力的時候都可以運用自己一套舒服且有效率的方式解決，不要一直鑽牛角尖，反而對自己沒有幫助。

## 李家偉

壓力常來自無法掌控的無力感，生理心理上都可能造成負擔。我認為調適的第一要件：抓回生活的節奏，以用餐時間回推運動/休閒的時程，發展出一整天的生活時程表。

我會以三餐分割時段，並由外食回歸自煮。以每週定期採購食材、假日預先料理備餐的模式，取代掉每餐都得煩惱吃什麼的困擾，同時省下冷天、雨天外出的麻煩或大排長龍等待的時間。有營養均衡的飲食，才有元氣滿滿的身驅。

工欲善其事，必先利其器。不僅是身驅的燃料升級，工作用的設備也得留心。若能因此提高辦事效率，對於舒緩塞車排程、減輕事情做不完的壓力皆有幫助。硬體部份，在近年線上課程普及後，為了接軌需求，我也因應做出提整，包含雙螢幕與雙系統的升級，提升工作範圍與製作共筆的效率。

也由於重視時間觀念，我的生活空間（房間、浴室、書桌上）擺放著手錶、時鐘、月曆、年曆。一旦有新的待辦事項加入，瞄一眼即能確認是否衝堂，立即反應及安插確切的時間，將簡要說明事項輸入備忘錄清單及行事曆。

排程電子化的程度，視當下狀況而定。如果狀況欠佳，腦袋需要多一點處理的時間，我會適時地使用手寫模式，將待辦事項清單切割至非常小的項目，細到「桌頂拿柑」的難易度。只要一完成，就用粗筆劃掉。若能看著雜事一一被劃掉，聽著筆尖的聲響，信心也能慢慢地累積。總而言之，以正向思考模式，看待生活大小事。