



生物科技學士學位學程

畢業感言

不知不覺，四年就這麼悄悄地溜走了。還記得當初剛入學時，我還是一個懵懂的小萌新，揮別熟悉的家鄉，踏進全新的生活圈，也算是正式離開了自己的舒適圈。來到台中後，認識了各式各樣的人，也讓我原本的金錢觀與價值觀受到不少衝擊——畢竟家鄉新竹太安全，也太貴了，街上感覺幾乎都是背景相似、職業一致的人（到處都是工程師？）。

漸漸地，我也放下了最初的不安與後悔，選擇繼續留在這間學校，投入系隊、實驗室與社團的生活。至少，我實現了「不要讓大學生活太空虛」的承諾。雖然後來變得超級忙碌，但也因此收穫了滿滿的成長與回憶，嘿嘿～

在大學的這四年間，我學習與人互動的方式與技巧，也更認識自己真正的需求。特別是，我開始明白「適度耍廢」不是錯，無所事事的時間其實是一種充電。休息，是為了走更長遠的路——如果身心已經疲憊，還硬要鞭策自己，只會陷入惡性循環。多休息真的沒毛病（只要報告有準時交就好！）。雖然不太確定自己能不能說是「優秀」，但至少維持在還行的成績線，剩下的時間就可以拿來做想做的事了！

大一時我抱著嘗試的心情參加了雙系隊加社團，反正什麼都新鮮，加上新手上路、各種事都還沒那麼繁重，時間分配還算游刃有餘。進入大二後，因緣際會下提早加入實驗室，開啟了另一段截然不同的旅程，也開始變得忙得不可開交。實驗室會議結束後還要趕去系隊練習，比賽又常常撞上社團活動時間，整個人就像陀螺一樣轉個不停。曾經自豪的行程規劃能力，也開始跟不上節奏，壓力一大還常常忘東忘西，不過……至少我都撐過來了吧！

這段期間，我也學到身體跟心理健康一樣重要。畢竟如果膝蓋壞掉，不但排球打不了，還要花一大筆錢復健、動手術，超虧。而心理壓力累積到一定程度，也真的會反映在身體上（像是肚子痛、失眠、免疫力下降）。這時候我真心推薦大家善用學校的「健康暨諮商中心」資源，個別或團體諮商都免費（校外真的太貴了嗚嗚）。別怕別人怎麼看，就像生病要看醫生一樣，心裡有事就去找諮商師聊聊。悶著只會讓自己越來越辛苦。跟諮商師談話不只紓壓，也能更認識自己，像是了解自己的愛之語、喜歡的互動方式等等，有趣又實用～

好來其實是張姐說只有前兩段，內容會有點哭泛，希望我能好好講有發生過哪些趣事（或者學校黑暗面？）

說到趣事嘛，其實還不少啦！像是週五晚上都不敢睡太熟，因為



生物科技學士學位學程

畢業感言

週六早上五點要起床騎車去學校搶排球場；排球新生盃居然不是在大一時比的。足球第一次參賽就有獎盃？（其實是參與的系隊太少）或是某次參加籃球隊的「酒精路跑」，結果醉到跳風火輪被拍下影片留存（想看的可以去問系籃，他們一定有存檔）。

也有很多值得紀念的回憶，像是跟著教授到泰國一個月，參訪當地大學、宣傳實驗室的交換生計畫，還因為沾教授的光被當作學校貴賓接待，同時也在泰國玩得超開心（泰式按摩真的超推）。結果因為帶太多學校送的禮物，行李箱跟行李袋還壞掉，只好在泰國買新的大行李箱帶回台灣。還有參加研討會時，喝了點小酒臉紅紅地跟大家介紹海報（不是比賽所以很 chill），也有剛進實驗室半年就被推去參加國際研討會，面對碩士博士們超級緊張的經驗（教授也太狠）。不過後來在國內競賽時，就比較有信心了——還常常有抱獎狀和香香的獎金回家！甚至還用競賽獎金支付了膝蓋韌帶鈣化的自費體外震波治療費，健康真的超重要……。

另外，我也因著加入學校的信望愛團契，認識了一群很棒的學長姐與學弟妹們。每年暑假參與的鄉福雙語營，讓我對陪伴鄉村孩子有了更深的負擔。看著他們從準備升國中，一路成長到現在即將畢業，時間真的過得飛快。回頭看看，自己這段故事也正在繼續，只是厚度又更深了一些，現在的我，已經是個能夠「到處說故事的人」了～

最後，祝學弟妹們在未來的大學生活中，能夠活得多采多姿，不要讓課業綁住自己太多。大學三大必修學分：「課業、社團、愛情」都要修到喔！

被誤認為大一還會偷開心的彙程 留～ 😊