

115 年度中國醫藥大學高等教育深耕計畫-北港書院特色計畫

【北港圖書分館徵文比賽活動】活動集錦

日期：115 年 04 月 30 日

學校名稱	中國醫藥大學		
計畫名稱	北港書院特色計畫		
計畫主持人	楊賢惠主任		
活動名稱	北港圖書分館徵文比賽活動~在北港・遇見更好的自己		
活動日期	115 年 3 月 25 日~4 月 30 日		
活動地點	北港圖書分館		
活動聯絡人	張鵬甯	聯絡電話	分機 1401

活動內容說明

參加人數：42 次

- 目的：為鼓勵學生紀錄在北港學習、成長的軌跡及生活點滴，同時鼓勵即將來北港就讀的學弟妹們，能有更積極的生活及學習的態度。
- 徵稿方式：每人限投稿最多一篇。
- 稿件規範：文稿字數：800-1000 字，以電子檔交件，A4，橫書，標楷體 14 號字；註明科系、姓名、學號、聯絡電話。
- 繳交稿件：將電子檔 e-mail 至：plchang@mail.cmu.edu.tw。
- 聘請校外具人文藝術專長的師長擔任評審委員。
- 獎勵：
 - 第一名：獎金 2,000 元
 - 第二名：獎金 1,500 元
 - 第三名：獎金 1,000 元
 - 普 獎：獎金 200 元（數名）

NO	姓名	學號	排名	獎金
1	114007316	陳采華	第一名	2000
2	114008308	黃昱雯	第二名	1500
3	114009302	李芳綺	第三名	1000

大學第一年，我在中國醫藥大學北港校區展開人生中第一段真正的離鄉生活。這裡的步調安靜純樸，卻因此讓我能用最扎實的方式，一步步建立屬於自己的節奏。

剛入學時，我參加書院的中式漆扇渲染體驗，看著色彩在扇面上暈開，再由老師題字，那份作品帶給我意料之外的成就感。社團博覽會的熱鬧則讓我第一次真切感受到大學生活的多樣活力，而加入神農福利社，也讓我開始與藥園結下了持續至今的連結。之後，我參與了校內的音樂會、「寫給心情的一封信」活動、瑜珈課程與師生餐敘，從藝術到生活，在北港的每個片刻都讓我看見不同的樂趣與溫度。

這一年最大的突破，是參加多元語言歌唱大賽。抽籤試唱時因緊張忘詞，我一度感到羞愧，但反覆練習後，正式比賽那天我穩穩完成了整首歌曲。雖然沒有得名，但我第一次真正體會到「勇氣」在自己身上長出形狀。之後我挑戰 LINE 貼圖設計，看著作品從草圖逐漸成型，也讓我明白創作本身，就是一種認識自己的過程。

在北港，我也第一次深刻地走進地方的文化。參與天水媽祖遶境帶給我的是一種集體情感的震撼；電影活動與辦桌餐敘則讓我感受到校區雖小，卻充滿凝聚力與人情味。文化之外，我也在讀書會中打開新的思考視野。無論是談家庭壓力的《長女病》、反思時間的《人生四千個禮拜》、探索情緒的《蛤蟆先生去看心理師》，或是面對科技與制度的討論的《人工智慧與勞動監控》，它們都像種子一樣，把我對世界的理解慢慢推向更深與更廣。

與此同時，各種健康與醫療相關的活動也讓知識真正走進生活。體檢報告解析、情緒定錨講座、傳染病防治、中草藥養生與穴道保健、檸檬香茅精油防蚊乳液的 DIY 活動……這些課程讓我理解健康不只是理論，也是需要被感受、被實踐的能力。而上學期在媽祖醫院擔任志工，更讓我認識「醫療的溫度」：替長輩取號碼紙、指引陌生的病患、在等候時聽他們說說心事——在那些微小的互動裡，我看見醫療不只是治療，而是陪伴與同理。

除了課程與活動，藥園值班成為我大一生活中最穩定的節奏。整理雜草、聞著香草的味道、偶爾遇見蟲鳴與花香，這些自然的細節讓我更靠近植物，也更靠近中醫藥的底蘊。

如今大一尚未結束，我依然期待接下來的中草藥書畫課程與新一輪的讀書會。北港帶給我的，不是暫時的過渡，而是一段真正塑造我的成長旅程。在這裡，我學會面對自己，也開始明白自己想走向的方向。未來即使回到台中的校區，我想北港留給我的力量，會一直陪伴我走向下一個階段。

「你都沒去外縣市讀書、看看外面的世界，這樣好嗎？」這句話，自我高中畢業後便時常環繞在耳邊。作為一個在北港這片土地生長、就學 14 年的在地人，我曾對此感到困惑，甚至在高中時期拚命地想證明自己「心在外頭」。高中的我，參加熱舞社四處演出、投入學生會事務，把自己忙透了，對我而言，家只是一個「提供住宿」的空間，家務是「不得不做的責任」，任何情緒都埋在心底獨自消化，即使家人總是告訴我「有任何不快樂的事都可以跟我們說」，但我就是不想讓家人為我擔心、總是看向遠方的地平線，卻看不見背後默默支撐、保護我的家人，直到那一場學測後的震盪，才震開了我封閉已久的心門。

學測結束後，我與家人的摩擦達到頂峰，緊繃的氣氛讓我開始反思：為什麼我對外人如此慷慨，卻對身邊最親的人卻如此吝嗇？一次偶然的機會，爸爸媽媽兩人結伴出遊。那天，獨自待在家的我，心中竟湧起一股前所未有的牽掛。我開始擔心他們路途是否安全、玩得是否快樂？那一刻我突然驚覺，能這樣長時間待在北港陪伴他們的時光，竟然剩下不到一年，升上大二的我將無法時時刻刻為他們分擔壓力、照顧他們。

這份「危機感」成了我真正的覺醒。我開始轉變，不再帶著「責任感」地被動做家事，而是真心實意地想為家人付出。當我開始用心觀察家人的每個需求，那種真心分擔的感覺竟出奇地好——那不僅僅是愛的流動，更是一種「我有能力守護這個家」的成就感。

這份覺醒，在進入中國醫之後，得到了專業知識的加持。學校的課程非常實用，幾乎每一堂課都像是為生活量身打造的健康課程。在藥學相關課程中，我了解到喝酒臉紅並非代表代謝好，而是體內缺乏特定酵素，若長期飲酒會對身體傷害極大，我第一時間便將這項資訊傳給身邊愛喝酒的朋友、提醒他們少喝；在營養學課程裡，我學會了食物間的交互作用，知道哪些組合會影響營養素吸收。這些在網路上難以篩選的正確知識，讓我能趕緊記下來並叮囑家人「多吃什麼、避開什麼」。而社會福利課程讓我了解社會運作與健保制度，讓我從一個受照顧者，轉變為一個能對自己與家庭負責的成年人。

如今的我，依然深愛著北港的每一處。每天早晨開車到學校，走進校門口時都會與親切的警衛伯伯打招呼、毫無壓力地閒聊幾句，那種純樸的人情味是支撐我學習的動力、有時甚至拉起了處在低潮的我。不僅如此，我發現最好的自己並不一定要在遠方才能遇見，在北港、在中國醫，我學會了如何從「當別人的諮商師」轉向「當家人的依靠」。

這十九年的滋養，在最後這一年開出了最燦爛的花。我不再因為待在原地而感到狹隘，反而因為這份紮根的深度，讓我擁有了更強大的力量去愛身邊的人。我認為，這就是我十八年來最好的樣子——在最熟悉的土地上，長出了最堅韌的翅膀。

金燦燦的稻穗，綠油油的草地，當車子駛進鄉間小路時，我對於北港，有了真正的實感。微風徐徐的吹來，沒有都市裡車水馬龍的吵雜聲，只有從窗外傳來清脆悅耳的鳥啼聲。來到北港之前，我一直是被城市節奏推著走的人。住在北部，每天都像被無形的時鐘追趕，火車門一開一關，像心跳一樣急促，行人匆匆擦肩而過，連呼吸都變得有些緊張。

可是北港卻不一樣，這裡的時間像是被放慢了，好像有人輕輕地把世界的播放速度調成了 0.75 倍，早晨的風不急，午後的陽光不催，連街上的人走路都帶著一種「不趕也沒關係」的從容。

在北港，我做了以前想都不敢想的事情——騎腳踏車。其實我平衡感很差，一直不太會騎車，也沒有考駕照。以前總覺得，移動這件事需要某種「資格」，需要熟練、需要證明自己可以。但在這裡，好像沒有人在意這些。路不窄、車不多，連風都像在旁邊鼓勵我：「慢慢來，沒關係。」

我第一次騎腳踏車上路，是要去離學校僅僅十分鐘路程的便利商店，心裡卻像萬馬奔騰，手心一直冒汗，車子搖搖晃晃，像是剛學會走路的小孩。奇怪的是，路上沒有人催我、也沒有人不耐煩，那一段短短的路，卻像一條很長的練習跑道，讓我學會平衡，也學會相信自己。

第二次上路，我試著把距離拉長，騎去離學校約半小時路程的夜市。一路上還是有些緊張，但已經不再像第一次那樣手忙腳亂，開始能分心看看路邊的燈光和人群。等到第三次，我甚至騎到了鎮上去吃早餐。那一刻，我才發現，原本覺得遙不可及的距離，其實只是需要多一點勇氣和練習。

騎著騎著，我開始發現，原來「慢」不是落後，而是一種選擇。

北港的生活像一碗溫熱的湯，不會燙口，但會慢慢暖進心裡。你可以慢慢走、慢慢看，甚至慢慢發呆。那些在北部被忽略的小事，在這裡都變得清晰：轉角的早餐店香味、午後巷口的貓、傍晚天空一點一點變暗的顏色。

而我，也在這樣的節奏裡，一點一點改變。以前的我，總是害怕跟不上別人，害怕慢下來就會被拋在後面。但現在我開始明白，每個人都有自己的速度。有些人適合奔跑，有些人適合散步，而我，也許正在學習用自己的步調前進。

在北港，我不只是學會騎腳踏車，更像是在學習一種生活方式——不急著證明，不急著抵達，而是允許自己笨拙地前進。

如果說北部像是一條高速公路，那北港更像是一條彎彎的小路。高速公路讓人快速抵達目的地，但小路，卻讓人看見沿途的風景。

在這裡，我沒有變得多厲害，卻變得更自在了。那種自在，不是什麼驚天動地的改變，而是當我再次騎上腳踏車時，不再那麼害怕；當我停下腳步時，也不再那麼焦慮。北港給了我一種可能——一種可以慢慢來，也依然會前進的可能。