績優優良導師—余青翰老師專訪

何奕緯 黎冠青 陳雅惠 / 吳佳憲 林芷暘



豔陽高照的午後，走進實驗大樓四樓，穿越有些迂迴的生理科走廊，輕輕推開余青翰老師辦公室的門，只見余青翰老師掛著親切的笑容走了上來，桌上早已陳列著為學生們準備的零食，第一件事便是和我們分享她最喜愛的甜食，余青翰老師輕鬆地說道：「吃完才可以走哦！」，輕巧地打破了第一次見面的僵局。初次見到余老師實在很難讓人和生理學學者連結在一起，那科學的不容許差錯和理性完全在余老師身上著不到半點痕跡，甜美的笑容和一串串柔和的嗓音，好似站在眼前的是位藝術家。謙和可親的態度立刻在這小小的空間中瀰漫了開來，感受著空氣中這份令人放鬆的氛圍，我們和余老師的專訪便在這彷彿和摯友分享甜食的話匣子中展開最不一樣的序曲。

生命岐流 故事的背後

余青翰老師在民國九十七年從陽明大學生理所博士班畢業，擔任兩年博士後研究員後來到本校服務。對就讀師範大學的余老師來說，教育，一直是她最嚮往的兩個字。兼愛研究和教育的她，在大學畢業面臨了一個重要的轉捩點，在去高中任教和讀研究所進修兩難間，最後余老師選擇了繼續攻讀碩博士班，待學有成就後、再返回到教職的這條路上實踐自己的理想，興趣和夢想終在畢業後匯流成一條寬闊的長河。

或許你會問：「為什麼畢業後不繼續在陽明大學服務呢？」中山醫校園雖然不大，但校園中卻有著一股魅力讓各地學者願意來這裡為它奔馳，這也同時吸引了余青翰老師，讓她願意離開她的故鄉台北。對研究來說，讓她選擇中山醫的理由便是學生和她有相同研究的熱忱，儘管只是大一新鮮人也願意跟她在實驗室裡等待漫長實驗的結果，這也一直是支持余老師繼續研究的動力泉源。

分享自己 寓教於故事之中

來到本校服務的第一年，余青翰老師便義不容辭地接下醫學系「導師」，白天從事教學，晚間從事研究，又要再閒暇之餘擔任導師的工作，對一般人來說，這可能是一項相當艱鉅的挑戰。但對於余老師而言，當導師是她在教學和研究之間最重要的心靈調劑。剛來到中山醫第一年的余老師，對於校園的事物制度甚至比自己的導生還懵懂，身為導師的她卻也不吝向學生請教，總是掛著和藹的笑容和學生詢問，這份和導生培養出來亦師亦友的感情也在接下來和學生相處的幾年時光裡變成要好的朋友。

工作之餘，余老師也喜好閱讀，在閱讀中找到靈感和啟發。她說道，在和學生相處的過程中，其實是很不容易讓學生和導師之間真正的攤開心胸互相真正聊天，為了要打破和學生之間的藩籬，「分享」是余老師最受用的秘密武器。還記得在第一次和導生相處的時光裡，學生和導師之間的距離格外疏遠，余老師就藉由分享自己最近看完一本書之後的想法拋磚引玉，多傾聽學生真正的聲音，也交換意見互相地給予回饋，漸漸的，學生和導師之間不知不覺間藉由「分享」認識了彼此，話題也就天南地北的如湧泉般的一個接著一個，從生活的哲理到家庭瑣事甚至是寵物和廚藝都是聊天的一部份，這也活絡了原本彼此之間冰冷的導師導生關係。而余老師平時除了和導生密切的聊天聯絡以外，也曾經在學生迷惘的時候點亮一盞指引的明燈，但她並不藉由講述道理

或者直接地給予建議，她認為學生自己的聲音比直接給予的答案來的更有價值，余老師會藉由講一則小故事以後，傾聽學生對這則故事的看法後，真正的了解問題背後的原因再藉由分享自己的親身經歷和人生經驗來幫助學生，「分享」是余老師最有力的工具，也是搭起和學生之間彼此的橋樑。

互動學習無負擔 共同一起成長

談及教學，余老師說：「當所學的越多越容易掉進知識的陷阱裡。」

上余老師的生理課並不會感到死氣沉沉，曾經也當過學生的余老師也了解學生在學習上遇到的困頓，有別於大堂課只能和學生單向的教學模式，余老師喜愛在課堂上撥出一點時間和學生來個腦力激盪，隨意的點學生起來機智問答，除了讓她明白自己在講授上哪裡的不足也讓她有更多的機會去了解學生吸收的情況，讓學生有思考過的學習上課的內容竟也讓余老師有些不一樣的靈感和收獲。對她來說，學生的回答有時能跳出既定的框架，也讓她在課堂中思考沒想過的問題也帶給她研究的靈感。

或許余老師上課的原則有些是不被所有老師所認同的。但上她的課堂，她並不反對學生上課吃早餐抑是午餐，她說：「學習，是希望學生在沒有負擔的環境下成長，只要是在沒有影響到其他人上課的權益之下。」對身為「生理科」老師的她，有「吃」才有「能量」繼續上課。

「這些學生以後究竟會成為怎麼樣的人呢？」觀望著學生上課可愛的面容，余老師對教育的熱忱從不曾減少，反而只見其漸漸增加，有時望著學生上課成長的臉龐望了出神，這也帶給了她無限的遐想，思考著這群現在坐在底下傻裡傻氣的學生竟然以後會成一群醫生，那他們又會是怎麼樣的醫生呢？最後又會去哪裡工作呢？參與他們逐漸成熟的過程也是讓余老師對於教育從來熱忱不減的原因之一。

就是態度 以和為貴

談及老師的座右銘，老師笑著說出——以和為貴。

「在學習的路上要創造自己的貴人，因為你什麼時候會遇到他都不知道」總是用溫柔聲音和我們談話的老師這麼說著，面對我們這群70、80年代的孩子。老師覺得我們這一輩和以前真的有很大的不同，不管是在家庭經濟狀況、社會人口結構等方面，背景不同，造就了不同時代的人格特質，不過同樣重要的是那不變的待人接物的道理。

「年輕時會覺得有機會表現自己，把自己做好就好了，可是出了社會才發現你要完成一件事需要很多人來幫你」成長的過程就是在自我與他人的互動中逐漸磨合，一方面要堅持自己的原則，一方面也要聆聽、參與這社會，和睦的和他人相處。老師舉例，如果溝通的時候自己說話的意見總是不被採納，那就要反過來省思，「有時候並不是你的意見不好，而是態度不好」。

EQ 成為一位醫者

當遇到緊急狀況時，例如突發性的大出血，你該怎麼做？「又不能慌、請別人幫忙時也不能兇，你要克制自己很穩定的把事情弄好」老師認為，當一位醫生，最重要的特質就是——好的EQ以及耐性。

因為少子化、病人人數減少、醫病糾紛等問題，現在的醫療環境和以前不太一樣了，「大醫院的醫生都會被要求要會做研究，還有你的人際關係都是你會不會往上升的依據」當醫生要處理的問題其實並不侷限於病人，還有自己所處的醫療環境，必須要把這些都處理好，真的需要很高的EQ以及耐心。「像醫院裡的大醫生、院長、主任等，我覺得有一個特性，就是他的態度都很客氣」能夠適時的表達自己的意見，又可以維持好的態度，老師一再強調的其實就是以和為貴的哲理。

「當一個醫生真的有好多要學習的，其實只要保持一個願意學習、願意去改變自己的彈性的心，就會很好」老師依舊微笑，和我們打氣。

生活 會快樂也會寂寞

「長大了之後才會知道工作是生活的一部分而已，還有家庭呀、興趣呀」

剛結婚的老師目前是一個人在台中工作，雖然不用每天操心家庭的事，不過她也說：「婚姻跟一個事業所

要花的心力是差不多的，要好好經營才能走一輩子」當教授真的是一件很困難的事，教書、實驗等好多事情要做，然而除了工作之外，老師也有好多自己的事情是需要忙碌的。

每個人都要扮演好多不同角色在這樣的生活裡，生活是有很多面向的，有快樂、也有寂寞，在區塊和區塊的銜接裡，總需要一些潤滑劑。所以老師也保有自己的興趣，例如烹飪。聽著老師津津樂道的談論她的烹飪經，倒也十分有趣。她說烹飪對她而言有發洩的感覺，而且切菜、調味其實也和做實驗挺相似的，如果做出來的菜又是成功而美味的，更令人有成就感。

研究 選擇自己真正喜愛的

聽我們聊著在實驗室裡遇到的種種，老師也分享了她多年的心得。

有的時候研究可能很乏味、很孤單，會是獨自一人在深夜的實驗室裡反覆操作著儀器；不過也有的時候和夥伴們一起聽著廣播、一邊努力，夜似乎不那麼漫長了，還帶點溫馨的感動。

但難免，會遇到瓶頸，例如電泳膠跑不出來、細菌長不出來等等。「有的時候找到解決方案要好花好久的時間」不過老師又說，多看paper、思考別人是怎麼從另一個角度來做實驗的；和別的實驗室觀摩〈不過這需要得到其他老師的同意〉也可以得到靈感；當然，最直接的就是和指導老師討論，都可以得到不少的收穫。老師也提供了一些小訣竅，像是「勤做筆記」，把每一個步驟都仔細的記下來，再去比較成功時和失敗時不同的因子，這會是一個很好的自我學習方法。

老師早在大一、大二時就開始跟實驗室、做研究，而沒想到這樣子一待，便是一輩子走上研究的道路。「當時真的沒有想到會是這樣子，所以我的大學生活沒有很多和同學的互動」老師說。

接著是研究所，當時她的很多同學都因為不知道未來要做些什麼，所以也跟著念了研究所，但是其實念完研究所，常常會被困在更狹隘的專業領域之中，到最後從事的行業，也不一定和研讀的科目相關。

所以老師建議，不用這麼早走上專一的道路，趁著剛進大學時，可以參加社團、各式各樣的活動，如果真的對研究有興趣，也可以嘗試看看多跟幾個實驗室。「多方面去嘗試會比較好會更確認自己喜歡什麼。」要走出的，是自己真心喜愛的道路。

在談話的尾聲，老師向我們詢問，希望能有怎樣的導師，她一直希望自己能更好、更貼近學生的心，在學生與老師之間建立起沒有阻礙的橋樑，學生一有任何問題，她都想第一時間幫忙解決，那是一種近乎朋友的關心。溫柔的老師、熱情教學的心，她將繼續在這小巧的中山醫學校園裏，點亮不滅的蠟燭，用知識、關懷照亮更多的學生。