

113入學

大一新生之學習心得



物理治療學系
Department of Physical Therapy

張予芊

自從上大學後，我充分體會到學習模式與過去全然不同。比起高中以紙筆教學為主的方式，我更喜歡大學運用科技來輔助教學的方式。大一上學期的系核心課程包括表面解剖、物導及普生，而每堂課程的教學，老師們也都利用各種別出心裁的教學方法。

在表面解剖課程中，老師不僅僅傳達講義內容，更設計了實作活動，如隨機挑選同學上台進行觸診。這種互動式教學配合專業教室內的攝像頭及多臺螢幕，使學生能清楚看到老師的演習。老師在講解後，還會留下時間讓我們實踐所學，助於加深印象，不會整堂課都只有單方面的接收老師的上課內容。而物導與普生、普心等課程中，我們也能感受到老師在各自專業領域上的細膩和專業。這些課程讓我更確信，物理治療是我想要追求的路徑。

陣佈了核心課程之餘，系上也提供物治趨勢與新知、生涯等課程。對我而言，這兩個課程幫助我更加了解物理治療師的出路與潛在機會。課程不僅由系上老師教學，還邀請業界先鋒分享創業經驗，讓我們能深入瞭解物理治療領域的實際應用。

在課業之外，社交活動同樣重要。進入大學後，我完全體驗到與高中時期完全不同的社交模式。我認識了許多相同理想的同學，不僅可以在課業上互相學習，在生活上也能互相幫助，平時想要出門玩或去霧峰市區吃東西時，就不會永遠都獨自一人，而是有好麻吉陪著！然而，我始終認為，不該忘記做學生的本分：「念書」，在平時跟著老師的教學進度複習，確保所有課程都能 All Pass 是最重要、基本的目標！絕不能讓任何課程被當，以免之後被擋實習、畢業，畢竟每個學期都有該學習的課程，不一定有空堂讓我們重修被當的科目。

總之，這一學期的學習經驗讓我受益良多，不僅在生活社交上遇到知心的朋友，在學業上也受益，更確定了自己想步入物理治療這個領域。



林依勤

提到霧峰，你的第一個印象是甚麼？或者甚至沒聽過這個小鎮。我的話則是「好山、好水、好無聊」，但經過了一學期，我對這塊地方漸漸改觀，現在的我，會用「地靈人傑」來形容霧峰。亞洲大學的四季有不同的景觀，從剛入學的阿勃勒黃花燈籠步道、入冬的櫻花以及綠草如茵的大草皮，學校在校園綠美化這塊，可說是下足了苦功。學校附近被稻田環繞，有別於都市的喧囂，這裡多了份寧靜，少了光害，夜晚的星空，看得非常清楚呢！有機會去霧峰市區吃飯，你會發現，老闆、老闆娘也都非常親切。霧峰這塊寶地，有很多美食待你發覺，人情味濃厚，也是其一大特色。

讀到這邊，你應該會覺得霧峰好純樸，少了點大學生的多采多姿，別想太多，校園不定期舉辦的活動、市集以及各種社團的成果發表會以及各系的活動，多到讓你參加不完。物治的系學會也會不定期舉辦活動，期初的迎新、系烤、期初夕大會，都會讓大家快速熟悉彼此、認識學長姊。系上也有羽球隊、籃球隊、排球隊等你來參加！若你是擔心這裡的交通，都有公車直達火車站、高鐵站以及到霧峰市區。

最後，我想談談系上的課程及氛圍。

系上五十幾個人，所以都會互相認識彼此，也因為系上人數不多，師生關係融洽，特別是期中考過後都會感受到導師的關愛。大一上的課程中，最具挑戰性的兩科：全英文的普通生物學，第一次接觸醫學名詞的表面解剖學，多花心思在上面就能順利過關，而系上為了讓同學多了解物理治療師，會安排幾位業界講師來學校分享各自的經歷以及各個老師的研究領域，你會發現，物理治療師的出路，比想像中的更寬、更廣，不只是只有進醫院工作這個選項。然而，也因為是醫療人員，將來要對病患負責的，系上的老師很看重成績，段考一定要認真準備！

上大學後，我認為最重要的是「清楚知道自己在做甚麼」，多方嘗試各種活動，認識各個領域的人，用力地玩社團活動但同時知道何時該念書，有很多資源但謹慎選擇。體驗了半年的大學生，我覺得大學不如網路上所述，和系上同學都不熟、經常夜衝及夜唱、學科輕鬆過關，很多事情，都必須親身體會後才了解。所以，與其預設立場，不妨把自己當作一張白紙，彩繪屬於自己的大學生活吧！



沈君沂

這學期結束後，我收穫很多，除了學到表面解剖和物理治療的基礎知識，也逐漸體會到身為一名物理治療師，應該具備的特質和能力。在開學的時候，老師們時常提醒大家，物理治療師非常注重團隊合作和同理心，因為無論是在醫院還是物理治療所，幫助個案恢復日常功能都需要一個團隊的努力。為了增進我們班的感情，系上的老師們也會幫助我們班增加凝聚力，這也讓我們在學校的合唱比賽中拿下第一名！雖然我們系的人數不多，但感情很好！

大一的課程其實跟高中相比有一定的挑戰，老師們會鼓勵我們多思考、多討論和多發言，像是在上普心時，老師以小組討論的方式，幫助我們思考許多議題也鼓勵我們每個人表達自己的想法，不僅建立自信心，也讓我學起來更有效率。系上的老師也會請業界講師回來分享自己的經驗和心得，使我大開眼界，發現更多我不知道的領域。這學期還安排亞大醫院和南區輔具中心的參訪，帶我們實際看到物治師的工作和未來就業發展。除此之外，系學會還舉辦了很多有趣的活動，這些活動不僅讓我們和學長姐的感情變得很好，也讓我更融入這個大家庭。

魏榕嫻



在進入亞大物治的這學期中，時間不長，卻受益良多，回想在學測放榜時期的我，其實對於未來走“物理治療”這條路，感到非常迷茫，不知道是否真的適合自己，所以在這幾個月的學習中，除了專心研讀系上專業課程，也參加了額外學習活動，如參加運動防護社：學習各種體育運動的預防保健，以及如何應對不同受傷類型的運動員，其中也實際至排球及匹克球比賽現場觀摩，深刻體會到運動防護員怎麼運用專業，恢復運動員的最大活動度。同時也參加了Redcord(紅繩懸吊系統)國際證照課程，學習到如何以懸吊繩提供個案不穩定性，進而激發身體肌群收縮，提升軀幹肌肉穩定度。透過這些多元的學習方式，使大學生活更加繽紛，也讓我了解物理治療涉及多層面的技能與知識，博大精深。期望在未來，我能保持熱情與堅持，提升自身能力，把在亞大物治的所學回饋給大眾，並提升所愛之人的健康福祉。

劉宇宸

踏入亞大物治的這半年，對我來說是一次全新的旅程。從課業到生活，從初識同學到逐漸融入校園，在這裡不斷成長，學到了專業知識，也認識了更多關於未來的可能性。

進入大學後，我發現課程內容和高中完全不一樣；第一學期的課程以基礎為主，比如解剖學、生物學和物理治療導論。解剖學的課程特別讓我印象深刻，因為這是我第一次接觸到這麼細緻的人體結構知識，雖然課本上的圖看起來有點複雜，但老師會用簡單易懂的方式帶我們進入狀況。雖然學起來不輕鬆，記肌肉和骨頭的名稱常常讓我頭大，但當我慢慢能背出來並理解它們的功能時，那種成就感是無法取代的。

大學生活和高中很不一樣，這裡的課程雖然緊湊，但自主性更高，讓我學會了如何分配時間。在學習之餘，校園生活的多樣性也讓我感到很充實，亞洲大學的校園環境讓人放鬆，去圖書館找個安靜的地方看書，或者在校園散步，壓力都能舒緩不少。學校提供的資源也相當豐富，比如專業教室和專業圖書，這些都幫助我們更好地融入學習過程。

當然，剛進大學也不是完全沒有壓力的。最大的挑戰應該就是學會自律，因為不像高中有老師一直提醒，大學的學習需要自己安排時間。不過，我慢慢找到了一些方法，每天預留一點時間複習課程內容，或提前準備考試。學習起來雖然辛苦，但不會覺得手忙腳亂，反而更有效率。這個學期的課雖然只是基礎，但已經讓我對物理治療的專業有了初步的了解，也對未來的學習充滿了期待。



我在亞洲大學的生活已經過了半年，對亞大物治系的學習方面與生活有初步上的了解，希望以下的心得能幫助到未來的學弟妹!

唐有蓉

學習方面:

我覺得物治系大一上的課程給我對物理治療初步的認識，在選修課程方面有物理治療導論、趨勢與新知、生涯規劃可以讓我們更了解就讀物理治療系的未來有哪些出路。系上有時也會邀請業師或學長姐到班上演講，分享他們的職涯或學習歷程，常常可以獲得很多實用的知識。必修課的部分，我最喜歡表面解剖跟普通心理學這兩堂課，老師在上表面解剖學時，會搭配教材教我們怎麼去找身體上的肌肉。但真的超多東西要背，建議大家可以先初步預習一下身上的肌肉和骨頭有哪些。普通心理的上課內容很有趣，老師也會舉很多例子讓我們能更了解心理學如何套用在生活中。

大學的學習方式跟高中很不一樣，高中都是把課本或講義內容讀到精熟，但大學每個課本都很厚，會讀不完，所以可能是講義為主，課本為輔。(我對目前自己的成績並不是很滿意，所以讀書這方面可能還要再請教學長姊或老師)

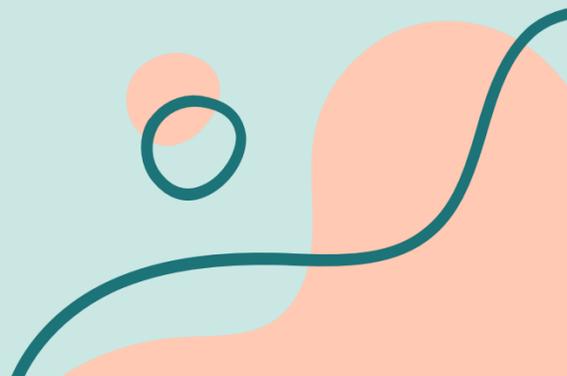
另外有一點，不知道是亞大的特色還是很多大學也會這麼做，我們定期會有曼陀師(mentor)以及導師的輔導時間，如果需要老師的協助，老師都會很願意協助你。(請不要問一些自己能力範圍內就能解決的問題，老師很忙的~)若有需要其他方面的協助，學校也有心理諮商師可以預約諮商，幫助大家在大學的生涯更順利!

生活方面:

在進學校前，會覺得亞大的位置很偏僻，生活可能容易缺乏美食、娛樂，但在進到亞大後才發現學校活動超多，常常有市集跟表演。附近的交通也很方便，可以坐公車到霧峰市區覓食，那裏吃的選擇很多，可以任君挑選。聽學長姐說，大一上是本系唯一可以大玩特玩的時間，所以除了學習要兼顧，也別忘了去體驗一些新事物，豐富自己的人生經驗!

交通建議:

1. 機車: 雖然公車方便，但有機車的話可以節省很多時間。
2. 市民卡: 若常常坐公車的人，悠遊卡一定要綁市民卡，這樣坐公車會省很多錢。



賴昱綸



在剛進入大學時，原本以為生活會難以適應，但物治系的氛圍非常溫馨，讓我很快融入其中。系上的老師在教學上非常用心，例如大一上的表面解剖學課程，老師會耐心帶領我們實際觸診，透過探索自己身體的過程，不僅加深對解剖學知識的理解，也更容易記住學到的內容。

此外，系上還經常邀請知名業界講師來進行演講，分享他們的專業知識與經驗，讓我們不僅學到課本以外的實務技巧，還能了解成功背後的努力和心得，這些對我來說收穫非常大。同時，物治系的讀書風氣非常良好，學習氛圍讓人更有動力。

除了學術層面，系學會舉辦的各種活動也為我們的生活增添不少樂趣，這些活動不僅拉近了同學間的距離，也讓我更喜歡我的大學生活。總而言之，我認為亞洲大學物理治療系無論在資源還是師資方面都非常優秀。大一上學期的經歷不僅豐富了我的生活，也讓我對未來的學習與發展充滿期待。

一眨眼的時間就過了半個學期，大學的課程與高中截然不同，不再是廣泛涉獵各種知識，而是專注於深入探索特定領域。這種專業化的學習模式正是我期待進入大學的原因之一。

大一上的課程除了「表面解剖學」，學習人體構造、骨頭與肌肉名稱和位置；也有「物理治療生涯規劃課程」，由系上或是業界老師分享就業或創業的歷程，讓大家了解物理治療的工作內容以及未來的就業趨勢；而「物理治療趨勢與新知課程」，則可以認識現代常見的疼痛問題，以及緩解症狀的方法。系上也會安排校外參訪活動，進入醫院的物理治療中心認識治療儀器、觀摩患者的治療過程；或是到輔具中心了解各種輔具的名稱與應用範圍。

剛進入新環境人生地不熟，可以多參與系上迎新活動、學校社團、系隊，加速認識系上的同學，而且系上很多課程會有分組討論、小組報告，未來成為物理治療師也需要與患者互動、溝通。因此，如何維持良好的人際關係、學習與他人相處也是大學很重要的課題。

郭東穎



黃若晴

步入大學生活一段時間了，當初青澀的我也在時間的沖刷下逐漸茁壯。

大學最先教給我的一堂課是自動自發的重要性，包括許多層面

1.積極參加活動

不論是系上或是學校，都有多樣化的活動可以參加，例如：物治營、系學會等，參加課外活動時，總會有意想不到的收穫，像是我在參加歌唱比賽時認識了許多外系的學長姊，拓展人脈外，也培養了在壓力下處變不驚的能力。

2.時間管理、規劃

玲瑯滿目的活動中，如何挑選符合自己特質的，並妥善安排時間計畫，是大學生活中最重要的一項挑戰。大學的自由度非常高，只要找到合適生活方式與目標，必定能將自身實力最大化，成為更優秀的人。

用一句話總結我在大一上的心得，那肯定是：「要有自我要求」，不要想著有過就好，我常常提醒自己，若是我能做得更好，為甚麼不盡全力準備呢？這個心態不只是針對於學業，也可以運用在課外活動、比賽等。

在不斷學習的過程中，我不曾後悔成為物理治療系的一份子，反而更加確定自己的志向，也相信在系上豐富的資源和老師專業地指導下，我能持續精進自身能力，成為一名優秀的治療師。

