

醫學院醫學科學研究所柯沁夢同學，獲得全國3分鐘生科論文口說競賽冠軍！

2019 全國 3 分鐘生科論文口說決賽於 2019 年 5 月 14 日首度在臺中國立自然科學博物館盛大登場，來自全國 30 位各區初賽優勝選手齊聚一決高下，最後由臺北醫學大學、交通大學、臺灣大學拿下前 3 名，本校醫學科學研究所柯沁夢同學脫穎而出獲得首獎，本刊特邀她分享。（編按）



今年在科技部生命科學研究發展司的支持補助下，為推廣科學普及化與鼓勵青年學子們，將個人研究內容運用白話方式傳播分享，由臺灣大學、中興大學、成功大學、東華大學共同舉辦「全國 3 分鐘生科論文口說競賽」。來自北、中、南、東區的大專院校參賽師生們相互切磋與較量，同時刻意邀請非生命科學領域的社會賢達擔任評審，以鑒別參賽者陳述方式是否清晰易懂。

晰易懂。

起初我是從系所張貼海報中得知競賽訊息，並在實驗室指導教授沈芯仔老師的鼓勵下鼓起勇氣報名，非常榮幸能在競賽中脫穎而出得首獎。回顧整個準備比賽的過程，收穫最大的就是透過不斷練習與修正，學會「用對方聽得懂的方式讓他理解本來不懂的事情」，這顛覆了過去科學的刻板印象——高高在上、艱澀難懂、不易理解。這個比賽讓我學習到如何透過邏輯性的陳述，以及利用各種易理解的比喻方式表達，讓非生命科學背景的普羅大眾迅速聽懂生科領域的研究論文【左圖：本校柯沁夢同學以「遠紅外線讓鉛不再毒害你」的解說贏得首獎，獲頒 1 萬 5 千元獎金】。

從製作一張無特效的簡報開始，需構思如何善用文字與圖示表達要傳遞的訊息。我利用一般人的閱讀習慣，將資訊由左至右排放並且搭配數字來引導閱讀順序，也請許多人閱讀後給予建議來修正自己的盲點。在製作簡報的同時思考著：怎樣將要傳達的資訊變成一個有趣的故事來吸引觀眾？並試著將研究主題以故事性呈現來引起觀眾的興趣，這當中包含了起承轉合的結構、資訊比例的分配與直指人心的譬喻，而恰當的比喻更容易引起聽眾的共鳴，



用字遣詞有吸引力易增加聽眾的專注度，再用最簡單的方式陳述，來降低聽眾的資訊負荷量，最後就是策略性掌握時間。【右圖：柯沁夢同學比賽實況】

根據研究，舒服的語速是一分鐘講 200 個字，因此 3 分鐘可以講 600 個字的内容，以此作為檢視講稿的原則；而妥當的分配内容與時間，適時調整語速或彈性增減字句，可幫助講者精準控制時間。古人常說「臺上一分鐘，臺下十年功」，充足的準備肯定能獲得良好的表現，熟練是克服緊張的最佳辦法；避免背稿，採用邏輯方法記憶内容，才不會因緊張而忘記。此外，以分享的心取代是否得獎的得失心，自然而然就能降低緊張的情緒，也能表現得更自在。



過去我其實是個不善表達、報告能力不好的學生。依稀還記得，剛進北醫時，因講話邏輯差、語焉不詳且詞不達意，常被我的指導教授糾正；但有賴於老師在指導研究之外，還花很多時間教我「說話」與建構「邏輯思維」，我今天才有機會與勇氣站在全國性的舞臺上說話，並用深入淺出的方式把科學論文說到讓一般民眾能聽懂。

我的老師全程參與我從零開始的成長，而我也從這樣嚴格的教學下，接受到來自外界的肯定，這份喜悅最想送給在背後支持我，且一路用心陪伴我的指導教授以及所有教導過我的老師們；若非來自您們紮實的訓練，也無法獲得眼前的成果。我也想藉著自身例子與跟「過去的我」有類似情況的朋友們分享。只要開始，沒有來不及；只要自己有意願改變，用心吸取他人的指導意見與不斷練習，你也有機會看到另一個自己，更有信心與能力的自己。（文/柯沁夢，醫學院醫學科學研究所博士班四年級）【左圖：柯沁夢同學平時於學校做研究的情形】【下圖：2019 年全國三

【分鐘生科論文口說決賽大合影】

