

## 運動保健系第一代尖兵迎向職場自信觀

第一屆運動保健系畢業校友 陳建勳

身為北護第一屆運動保健系的學生，陳建勳享受著成為北護人的幸福感動；在職場上也有著強烈的使命感，努力打拼希望成為學弟妹的好榜樣。體驗到健康休閒產業是未來的新興趨勢，深深覺得運動保健系的未來其實是大有可為的。

### 學生時期的超自信感受

因為先天性心律不整的關係，陳建勳在嘉義高中就讀時就動過三次心臟手術，因而比其他同學更珍惜身體健康；加上高三那年因身體狀況不佳沒能考上大學，於是利用重考的那一年期間運動減肥，由胖子變成帥哥的心路歷程，更讓他體認到運動與身體健康間的重要關聯，於是在 2003 的大考時，義無反顧地就將國立台北護理學院的運動保健系作為四技升學的第一志願。

剛進入北護時，覺得這裡的校園雖小，卻綠意盎然，加上人情味濃，讓人第一眼就喜歡上她。由於是第一屆的運動保健系學生，陳建勳深深感受到學校與老師對這批學生特別的期待與關愛，加上北護以往都是以女學生居多，身為學校少數的男同學，上有學姊照顧、下有學妹崇拜，讓他享受到不同於封閉高中的活潑開朗大學生活。吉他社、舞蹈社等的不同種類社團，更是他盡興揮灑才華的舞台，還曾經得過校內歌唱比賽雙人組第一名的榮耀，在在充實著他自信愉悅的北護生活。

### 職場競爭必先儲備能量

由於運保系是首屆，剛進入時，朋友與同學都還有人不清楚這個系所是做什麼的，甚至還有人誤會是運動保險，讓他感到啼笑皆非；在北護老師諄諄教誨下，才發現運保系藥學的知識其實非常豐富，包含培養運動保健專業人才與推展運動保健知能等，未來不論是在醫療專業或休閒健康產業，的確都急需此類人才；而成為專業的健康產業運動教練正是他對自己的期許。

體認到這一點，陳建勳在北護期間不但認真地向老師學習，從大二開始也會利用課餘或暑假，前往坊間的健身中心打工，不但賺取學費也更了解職場上的實際狀況；除此之外，有憂患意識的他，在大三時更比其他同學領先一步，考取有 40 多國認證許可的國外教練證照，讓自己的職場實力更加分。「能比別人想得遠，才更有實力面對未來。」陳建勳總是這樣激勵自己，所以畢業後，因為身體因素不必當兵，立刻順利前往運動中心擔任教練，沒有面臨所謂畢業即是失業的尷尬問題。

### 期待作個領航員 難忘美麗癒花園

2006 年畢業的他，雖然進入職場不過 1 年，不過已經是運動中心裡很倚重

的專業減重與營養教練了。作為第一屆運保系的學長，在社會上沒有學長姐提攜，他期許自己未來可以在休閒產業裡創意轉型、有番作為，成為拉拔學弟妹的最有力臂膀；「學歷不是最重要的，學習力才是最重要的。」他用這句話鼓勵著來者，希望系裡的學生可以多充實自己實力。

離開北護短短 1 年，那段無拘無束被師長呵護的甜美學生歲月還是常常出現在陳建勳的腦海裡；每次遇到挫折時，也總是憶起充滿奇妙療傷氛圍的綠意癒花園，走在那水道蜿蜒的幽靜小徑，心情的鬱悶即刻被撫平。期許著北護可以更好，也希望運保系可以更全方位的發展，作為北護的校友，深深以此為傲！