



生命科學尋夢者 懷抱熱血研究魂

江皓森

老師 小檔案

- **系 所** 生命科學院生命科學系（所）
- **專 長** 腸道免疫、發炎反應、發炎性腸道疾病、宿主與微生物交互作用
- **教授科目** 免疫學、普通生物學
- **學 歷** 臺北醫學大學保健營養學系學士
國立成功大學生物化學暨分子生物研究所碩士
美國喬治城大學微生物與免疫博士
- **經 歷** 國立臺灣大學醫學院附設醫院研究助理
台醫生物科技助理研究員
美國哈佛醫學院麻省總醫院博士後研究員
- **現 職** 國立臺灣大學生命科學系助理教授
- **榮譽紀事** 國立臺灣大學教學傑出教師

採訪・撰稿／陳苑婷
攝影／楊文卿



臺大出版中心



大三暑假，江皓森在臺大食品科技研究所當研習生。某日窗外滂沱大雨，他在室內做實驗，反覆播放萬芳的歌，實驗室的門阻絕了外界紛擾，他永遠記得當時心中浮現的澄淨與安定。

「他是個平時嚴肅，私底下很幽默的老師。」這是生命科學系上研究生對江皓森普遍認同的評價。推開生命科學系厚重的實驗室大門，放眼望去，試管、培養皿、顯微鏡等實驗用品布滿長桌；然而，一踏入老師的研究室，彷彿進入另一個潔淨世界。簡單整潔的書桌座落於落地窗旁，牆上張貼女兒的美術勞作。這個風格簡約的辦公室，正是江皓森在經歷實驗疲勞轟炸之後，退守一方寧靜的私人基地。

徬徨少年時 靠消去法選擇升學

江皓森成長於教師世家，母親和舅舅都是學校老師，他從小對師生互動相當熟悉，卻不曾立志獻身教育。若要為自己的學生生涯下注解，「我就是那種，在課堂上坐了整個學期，老師也不會記得名字的普通學生。」他不特別擅長念書考試，甚至高中和大學聯



■ 看似嚴肅的江皓森保有自己的原則，同時願意溝通、接受學生意見，讓實驗室順利運作。（楊文卿／攝影）

考都失常，無法進入自己理想的學校與科系。江皓森口中的自己是在迷惘中長大的，「我從小到大都是靠消去法在做選擇，不知道自己喜歡什麼，但對不喜歡的事物會明確反感。」當時同樣讀第三類組的同學一窩蜂想考醫學系，但他對於臨床醫療完全沒興趣，「而且醫生沒有自己的辦公室，診療間裡也沒有窗戶。」他從小就喜歡窩在房間中靜靜做事，私人空間對他而言非常重要。此外，長期在醫院工作，有一種被囚禁的窒息感，因此他明白，即使臨床醫療是許多人的夢想職業，卻不是他的心之所嚮。

江皓森憑著一股直覺，誤打誤撞之下，進入臺北醫學大學保健營養系，不過他知道自己對營養學興致缺缺。「當時很懶，也不想重考或轉系。」他懊悔地說道。即使最後修完微生物免疫學、生物化學等基礎學科，順利畢業，當同學們忙著準備考營養師執照，他腦中突然浮現「做研究似乎也不錯」的念頭，沒想到就這樣找到了人生方向。

孤獨研究路 堅持初心度過撞牆期

江皓森的人生轉捩點發生於大三暑假。當時他在臺大食品科技研究所當研習生，開始時學姊分派他研究任務，雖然只是操作一些簡單的實驗，「但這個當下，我感受到前所未有的平靜。」他回憶道，當時窗外下著滂沱大雨，實驗室裡反覆播放著萬芳的經典歌曲「女人鞋」，室內室外

彷彿是兩個世界。他獨自做實驗，耳邊重複著同樣的旋律，他忘不了當時心中浮現的澄淨與安定。那扇實驗室的門彷彿一道結界，阻隔了外界紛擾，這個感受，如同暗夜的星辰，映照出心中真正渴望之物，原本的混沌瞬間一掃而空。時隔多年談起來，他的臉上仍可見當年的滿足。

「女人鞋」中有句歌詞是這麼唱的，「你說這個世界不能輕易就妥協，女人和鞋子都挺難找。」對江皓森而言，真正熱愛的事物，也如同女人和鞋子般，可遇不可求。「我永遠都記得那一刻，這也是支持我走下去的重要動力。」研究之路總是孤獨，後來博士班及博士後研究，當他遇到撞牆期，都憑藉這份初心，度過研究中的困頓與起伏。

教免疫學化繁為簡 引發學習興趣

談及教學理念，「我希望艱澀的學問，能以簡單易懂的方式讓學生吸收。」江皓森自認一直以來都是班上中段學生，很理解學生初次面對專業知識的



■ 江皓森的課程，希望以科普的方式激起學生的興趣，傳授學問。
(楊文卿／攝影)



■ 當江皓森遇到撞牆期，都憑藉初心，度過研究中的困頓。
(楊文卿／攝影)

恐懼。有些大學教授如同活在象牙塔的研究者，每天沉浸於小眾知識，急著傳授出去，卻沒考慮到學習效果，反而會嚇跑學生。江皓森在臺大針對大學部開設免疫學課程，他希望以科普的方式先激起學生的興趣，進而傳授複雜的學問。

「念生科，一輩子會科科。」這是嘲諷生命科學系的笑話，江皓森坦言，生命科學是CPI值很低的科系，許多學生因為考試分發進入就讀，卻完全沒興趣，身為導師，希望他們能把握青春及早轉系。江皓森自認為比較幸運，沒浪費太多時間就找到人生的志業，但他並不想眼睜睜看著學生重蹈覆轍。

遠距戀愛有成 感謝妻子做後盾

許多研究者面臨最大的難題，就是家人的反對。考量到薪水、待遇不如其他工作優渥，有些人終究屈服於現實。「很感謝我太太，她非常支持我做研究。」江皓森出國讀博士前與現在的妻子結識，妻子大學就讀臺大法律系，當時他們共同前往美國讀書，由於攻讀的學位所需時間不同，後



■ 江皓森在大學部開設免疫學課程，希望以科普的方式先激起學生的興趣，進而傳授複雜的學問。
(楊文卿／攝影)



■ 江皓森把家庭放在優先順位，辦公室貼著女兒的勞作和全家福。

(楊文卿／攝影)

來妻子先回臺灣，他獨自留在美國完成博士和博士後研究，雙方因此談了六年遠距離戀愛。「我覺得自己非常幸運。通常研究者的伴侶若是同行，雙方較易溝通理解，我太太並非研究者，但她很鼓勵我做喜歡的事。」他真摯地感謝妻子鼓勵他把握初心。

身為研究員，時常日夜顛倒，「有些實驗，每兩個小時要收一次檢體，可能要收十二小時或十六小時，所以在家的時間很零星。」望著辦公室女兒的勞作，江皓森說，由於曾經和妻子分隔多年，讓他更珍惜與家人相處的時光，也提醒自己要永遠都要把家庭放在優先順位。他的理想生活，「開著七人座廂型車，載著全家去旅遊。」如此簡單樸實，就是他所嚮往的幸福。「現在很接近理想生活啦，不過可能還買不起這麼奢華的車子。」他幽默地補充道。

看著學生成長 就是最高投資報酬率

身為老師，江皓森仍把學生當成平輩看待，不希望存在上對下的相處模式。他很重視師生溝通，在他眼中，學生可愛之處在於尚未社會化，保有純粹的靈魂，時常滔滔不絕向他訴說許多難以向父母啟齒的真心話，而熱血的他，有時會規劃特別的實驗室出遊，例如：唱KTV或包車載學生去北海岸。在學生眼中，他是努力和學生拉近距離的好老師，保有自己的原則，同時願意溝通、接受學生意見，讓實驗室順利運作。江皓森認為實驗室就像小公司，身為管理者，他也會試著將管理技巧應用於師生相處上，「但學生之間的差異性太大，這是學校和公司環境很不同的地



■ 江皓森（中）和實驗室研究生合影。

（楊文卿／攝影）

方。」因此，適時鼓勵和因材施教還是最重要的教育方法。

江皓森深愛研究工作，微觀而言，做實驗當下的專注平靜，讓他享受研究中的假設與結果；宏觀來看，研究目的都是促進人類健康、幸福與進步。「雖然起點和終點之間有龐大落差，透過每個研究者在不同領域的努力，綜合之後所得的成果，才是研究對時代的重要意義。」

江皓森提到，過去讀生物醫學的學生，往往靠一股傻勁，現在世界不一樣了，在權衡現實後，仍義無反顧走上研究之路的學生愈來愈少。臺灣研究環境欠佳，大學的研究生以碩士生為主，碩士生無法如博士生進行長期研究，研究執行角度及深度受限，這也是現今研究人員面臨的困境。

他真心享受研究，心中卻明白理想的工作不該完全被研究占據，若研究成果成為評斷自己的唯一標準，這種變相壓力最終會讓生活失衡。因此回到學校當老師，讓江皓森找到做研究追求福祉以外的另一層意義，他看著學生從無到有的成長，自覺有最高的「投資報酬率」。這種提攜後輩的喜悅，讓他體會教育的價值，「以前都不明白，現在總算理解我媽當老師為何這麼開心。」江皓森專長為免疫學，他遇過幾位學生本身罹患免疫系統疾病，希望深入鑽研免疫學知識，他認為，能夠給予這些熱愛生命科學者專業協助，可說是最棒的教學模式了。

不過，教學有甘也有苦。課堂中偶爾有幾位頻繁蹺課、虛應故事的學生，心不在焉卻妥協於當下的安逸，江皓森彷彿看到大學時代的自己。身為老師，無法讓他們在有趣的領域中學習，他深感

惋惜。「及時停損，是我希望教會他們的事。」他語重心長，很想以過來人經驗拯救這些青年學子，讓他們趁早脫離學習困境，從樂趣中重尋人生目標。

這就是江皓森的研究與教學，理性與感性。



■ 江皓森享受提攜後輩的喜悅，也讓他體會教育的價值。

（楊文卿／攝影）