

第一屆傑出校友當選

公共服務類



尚 潔

導師：余佳凌老師
(畢業於民國96年，為第14屆校友)

現職：中醫師

學歷：南大附小、崇明國中、國立台南女中
長庚大學中醫系

經歷：長庚大學中西醫雙學士
前林口長庚、高雄長庚、台中慈濟醫院醫師
《沒有垃圾的公寓生活》一心文化出版—作者
《我家沒垃圾》遠流出版社—譯者

傑出優良事蹟：*2021出版《沒有垃圾的公寓生活：小空間的零廢棄習作》一書

*平面報導可見於Vogue雜誌、聯合報倡議+、社企流、人生雜誌、外交部光華雜誌等。

*TVBS看板人物《零垃圾人生》專訪，入圍2021永續報導獎

*誠品人閱讀光影影音專訪「這對醫生夫妻住9坪房、在家生產、不用衛生紙、幾乎不製造垃圾」，獲線上兩百萬次觀看。

*近五年以「沒有垃圾的公寓生活」為主題，受邀至TEDxCGU、誠品書店、益品書屋、綠色和平、雲品酒店、荒野協會、主婦聯盟、Intel、Vogue擔任企業組織之客座講者，以及香港浸會大學、政治大學、慈濟大學、長庚大學等校園講座擔任講者，分享簡化生活的實踐方法與心得。

*2018年與先生舉辦「一場沒有垃圾的婚禮」，開創台灣友善環境婚禮之先河

*翻譯貝亞強森《我家沒垃圾》一書，為台灣零廢棄運動引進第一本相關專書

曾獲獎紀錄：獲選2018年度長庚青年（全校遴選五名學生代表）

獲選林口長庚醫院106年度西醫優良實習醫師

感言：

距離國中畢業一晃眼便是十五年，很感謝當年的班導師余佳凌老師的推薦，讓我有機會與母校再續前緣。

回想起在崇明國中的三年裡，那著實是段形塑自我認知與價值觀的重要時光。寫過的試卷與段考排名終會煙消雲散，但在這裡我獲得了數不盡的美好體驗——猶記每日掃除時間和同學一邊刷洗手台一邊合唱孫燕姿或王心凌，彷彿壓力也會在一曲結束後被洗滌乾淨；為了準備全國話劇比賽，我們向各領域的師長請教也與跨年級的隊友並肩作戰，那是我對於團隊合作最佳的啟蒙認識；而當時的中庭舞台表演「崇明之心」是全校每週最期待的大事，只要有勇氣就可以獲得五分鐘的成名

機會——崇明的種種給了我很大的自由與啟發，讓我得以在升學壓力之外，另闢蹊徑找到很多支持與快樂，也開啟我對日後人生的各種想像。

現在的我在業餘致力於分享零廢棄生活的好處，希望讓更多人透過簡化生活獲得更多的快樂。生活裡我們需要的真的不多，物質也不應該是我們傾盡全力去追求的唯一目標。也許國中時的我們早已在身體力行這件事，只不過長大之後很容易就遺忘了，十五年後，謝謝崇明給予的鼓勵，也藉著這個機會讓我重溫國中時期既單純卻深刻的美好回憶。

謝謝崇明、生日快樂！