

林

依依

國立臺灣大學
大氣科學系



培養挫折忍耐力

Keep Going

對臺大大氣科學系講座教授林依依來說，探索科學就像「愛麗絲夢遊仙境」，每天都有令人著迷的發現。專長為衛星遙測、大氣與海洋科學等跨領域研究的林依依，利用先進的衛星遙測與大型追風飛機，穿越超級颱風獲得的觀測資料，探討熱帶氣旋（颱風/颶風）與海洋之間的交互作用，解開超級颱風之謎，也探討颱風及火山爆發對碳循環的影響。開創性的研究屢獲美、法國家太空總署、CNN、日本NHK電視臺等報導，並榮獲國家講座、臺灣傑出女科學家獎，及多年入榜全球前2%頂尖科學家，將臺灣的研究量能帶上國際舞臺。

恩師啓蒙愛上數學物理

林依依出生於臺北，父親從商，母親是家庭主婦，家中有三個兄弟姊妹，她是長女，從小家裡就非常重視教育。「阿嬤常告訴我，要把知識存在頭腦裡，那是別人偷不走的；媽媽說女生經濟一定要獨立，要好好讀書工作才能養活自己；而爸爸總是提醒我，做人要有中心思想。」

林依依坦言，自己並非天生的資優生。「小時候我的字很醜，成績也不被看好。」直到小學五、六年級，遇到何逢志老師給予鼓勵，何老師告訴她「字醜沒關係，數學好就行了。」並在她100分的數學考卷上加了3顆星星獎勵。這份鼓勵讓林依依備受激勵，從此下定決心努力學習，成績從班上20幾名拚到前10名。

讀北一女時，高一升高二面臨分組抉擇，因為不喜歡背誦，又因膽子小不敢解剖青蛙，但對數學、物理充滿興趣，「加上爸爸說唸物理能訓練頭腦，可以了解萬物道理，人只要變聰明都不用怕。」於是她選擇第二類組數理班就讀。這期間也遇到很棒的物理老師顧建洲，「顧老師教學清晰、條理分明，同學都很崇拜他，捨不得讓他擦黑板。」而林依依的數理成績好，也是爲了報答顧老師的用心教導。



▲ 林依依高中照片



▲ 2025年8月在新加坡參加國際研討會
(左) 中央大學水文與海洋科學研究所潘任飛副教授兼所長 (前博士班學生)
(右) 共同與會議的外籍科學家

陰錯陽差進入大氣領域

在讀書準備上，林依依認為班上風氣與自我榮譽感很重要。記得高一時，她在北一女的第一次考試只考了30多名，讓她大受震撼，但也因此發憤努力，迅速調整讀書方法，在第二次考試就拿下第一名。她強調北一女的學生都是來自各界的高手，學習氛圍充滿自尊心與競爭力，老師也注重自律教育，例如學生需自行批改考卷，這讓她學會了高度的責任感。儘管後來成績稍有波動，她仍維持在班上前5至10名。

在高中階段，她還參加了辯論社和樂隊，認識了許多好朋友。她笑稱，其實參加辯論社是順媽媽的意，因為媽媽也是北一女畢業，認為辯論社能訓練口才，但她個人其實更嚮往參加合唱團。然而，在參與辯論社的歷程中，她見識到衆多才華橫溢的同學，這也成為她豐富高中生活的一部分。

至於大學志願選擇，林依依原本希望與高中好友一起就讀臺大物理系，繼續延續友情並探索物理的奧秘。如她高中好友杜憶萍後來成為中研院學者，龐寧寧成為臺大物理系的第二位女教授，而鄭秋萍則任職於清華大學物理系。雖然因為分數不足，不能與好友在同一系就讀，但她感謝上帝的安排，讓她進入大氣科學領域。相較於物理的抽象性，大氣科學的學習內容集合數學、物理與電腦應用，研究範圍還涉及颱風、熱力學、流體力學等，讓她非常感興趣。



▲ 研究船上進行實驗與研究科學家團隊與海研船團隊合影

遇到挫折不輕易放棄

大學畢業後，懷抱著對徐志摩的浪漫情懷，林依依申請進入英國劍橋大學(University of Cambridge)極地研究所，利用衛星遙測研究北極冰原變化。由於國際對遙測人才需求殷切，她受聘為新加坡大學遙測中心科學家，研究從極地冰原轉向熱帶海洋，為跨領域發展奠定基礎。2000年返臺後，她在國家海洋科學研究中心擔任助理研究員，2004年回母校臺大任教，將衛星遙測、海洋科學與大氣科學結合，聚焦熱帶氣旋、氣候、碳循環與全球暖化，並發展出多項開創性研究成果。

「現在回想起來，一切都是上帝安排！」林依依認為，北一女與臺大的求學歷程幫助她建立了自尊心與榮譽感，讓她日後無論遇到任何挫折與困難，都能Keep Going，不輕易放棄。像她在劍橋求學時，必須與來自全世界的菁英競爭，她曾因首次口試失敗而倍感挫折，並且花了五年多的時間才完成學業。然而，她認為這段過程中的堅持與努力，使她獲得了無可取代的訓練。她相信，一時的延遲並不會妨礙長遠的成功，反而能鍛鍊心智，為未來鋪路。



▲ 林依依與指導學生合照

穩定心態一步一腳印

林依依認為，高中生的學習過程中應注重數理基礎(Solid)能力的培養與健康的人生觀。她建議，對於尚未確定未來方向的學生，可以選擇自然組，因為自然組的課程能夠有效訓練邏輯思維與解決問題的能力，並且從自然組轉至社會組相對容易，反之則較為困難。不論未來是否要當科學家，選擇自然組能為未來的多種可能性提供更扎實的基礎。只要頭腦變聰明，未來不管任何方向都容易。

此外，林依依特別強調保持健康平靜心態的重要性。她提醒高中生，不要過度追求學習進度，也不要陷入與他人的比較中，而是應該專注於自己的步伐，一步一腳印地學習與成長，只有避免給自己帶來過多壓力，才能在學習的道路上走得更穩。

面對挫折時，林依依認為，提升挫折忍耐力(Resilience Quotient, RQ)是關鍵。她引用聖經中的一句話「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出」，來勉勵學生在人生中保持善良與堅定的心態。她認為，接納挑戰與挫折，並從中汲取成長的力量，是學習與成長的必經之路。

而且她深信，學習的過程不僅在於知識的累積，更在於心智的鍛鍊。她勉勵學生們腳踏實地、不懼困難，並以善良與利他的心態去面對世界。只有如此，才能在人生的長跑中走得更遠、更穩。