

# FINLAND

## 人生中的許多第一次

### 芬蘭交換學習心得

文、圖 / 物治系 104 級 方端儀

去別的国家當交換學生，是大部分學生「必做事項清單」中的一項，除了可以與別的文化的学生交流，了解更多不同的文化、思考方式；在完全陌生的環境中生活，更能挑戰自己的適應能力及獨立程度。

早在大一，我就對前往芬蘭姊妹校 University of Jyväskylä 進行交換實習的計畫極有興趣，於是便在大三向系上投遞申請資料，包括中英文自傳、讀書計畫以及自我介紹的影片。很幸運地，我和班上另兩位同學都申請通過了。這項交換計畫是在大四上學期進行，為期三個月，從二月底到五月底。出發前，我們便開始訂機票及找宿舍。機票我們選擇先搭乘國泰航空至香港，再轉搭芬蘭航空至赫爾辛基；住宿部分則是透過當地一家租屋公司 Koas 的安排，住到學生宿舍。

#### 芬蘭生活體驗

經過十二小時的飛機旅程，我們順利抵達赫爾辛基的萬塔機場，但映入眼前的，並不是原本期待的冰天雪地，而是綿綿細雨。機場外大大的告示牌顯示著 2°C，但感覺其實沒有想像中的那麼寒冷。

經過三個小時的火車，我們抵達位於芬蘭中部的 Jyväskylä，在這裡見到人生中的第一場雪，覺得特別新奇。簡單安置行李後，我們便動身前往超市，準備採購生活基本用品。到了超市，發現每樣東西的價錢都超出預期，結果在第一天就花掉大筆錢買了廚具、餐具還有食物。

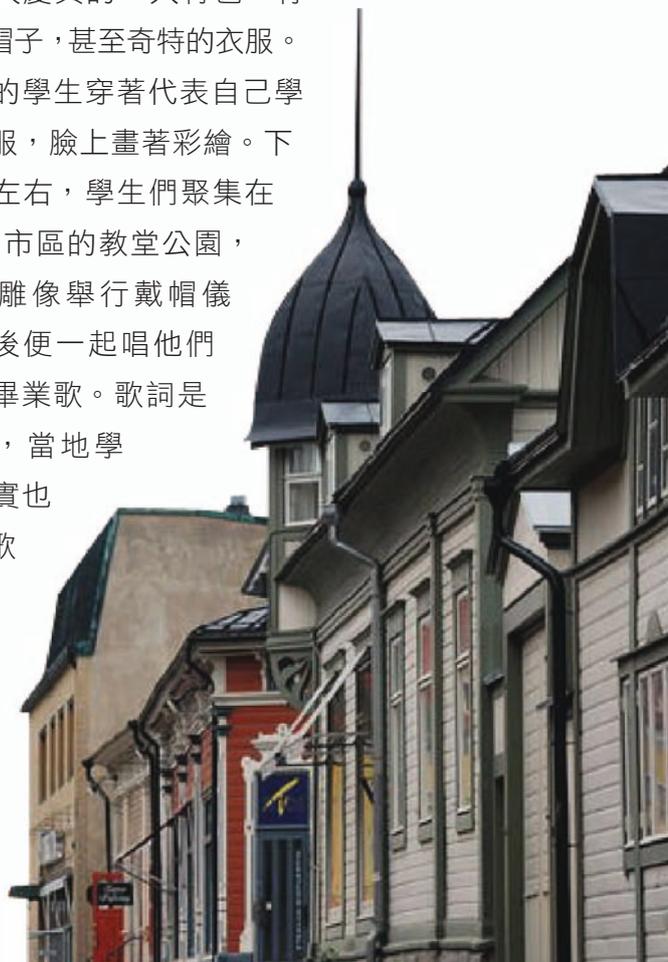


在台灣，我們已習慣走五分鐘就到 7-11，而且不管幾點想吃東西，24 小時都有餐廳或便宜小吃可以達成願望；但在芬蘭，餐廳不只單價高，營業時間也較短，所以當我們在芬蘭時，對我們最重要的就是單純地解決最基本的需求——吃。好在我們住的地方離超市走路只有 15-20 分鐘的路程，超市裡買的冷凍蔬菜、米、義大利麵、肉等等，再加上從台灣帶的關廟麵跟一些罐頭，也還可以滿足我們的五臟廟。

在歐洲生活了三個月，最最喜歡的就是他們便宜的酪農產品，牛奶跟水一樣便宜，麵包鬆軟好吃。芬蘭人其實吃得很健康，生菜麵包跟馬鈴薯是最常出現的食物，幾乎不加多餘的調味料，也幾乎不吃辣。這讓習慣吃鹹吃酸的我們每次中午用餐時，餐盒裡的食物都成了目光焦點，芬蘭人剛開始會用驚訝的表情看著我們那飄著「非常重口味」的午餐，問說你加了什麼，最後的結論就是亞洲口味真的比較重。

### 特殊節慶

五一節是芬蘭重要的國定假日，稱為“Vappu Day”。這不僅是勞動者的節日，也是芬蘭人慶祝春天到來的狂歡節。4 月 30 日這天是學生的慶祝日，不管畢業多久，他們都會帶著自己白色的高中畢業帽，與親朋好友一同慶祝。奇裝異服也是當天慶典的一大特色，有誇張的帽子，甚至奇特的衣服。大部分的學生穿著代表自己學院的衣服，臉上畫著彩繪。下午四點左右，學生們聚集在 Jyväskylä 市區的教堂公園，準備為雕像舉行戴帽儀式，之後便一起唱他們的高中畢業歌。歌詞是拉丁文，當地學生說其實也不了解歌

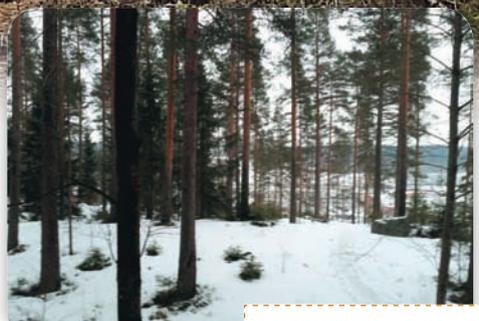




• 位於森林中的宿舍

詞的真正意思，但芬蘭所有的高中畢業歌都是那一首。

5月1日當天則是親朋好友野餐，隨著音樂起舞。在這個節慶，會看到平常冷靜有禮貌的芬蘭人，像突然換一個人似的，隨便什麼音樂都可以讓他們擺動，也變得非常熱情。參與當地兩天如此瘋狂的慶典，算是一個超特別的經驗，也成了我們難忘的回憶。



• 芬蘭的冰天雪地



• 學生穿著代表自己學院的衣服，來參加節慶

### 實習內容

實習前，我表示希望可以在芬蘭看看他們神經物理治療的工作環境，於是我被分配到 Central Hospital 的復健部門 (department 27)，以及 Muurame Health Care Center。

到 Central Hospital 第一天上班時，心裡充滿緊張和不安，不知道芬蘭的物理治療與台灣會有什麼差別，老師教學方式會是怎樣；最擔



• 五一節狂歡後隔天，市中心開始出現販賣糖果的攤販



• 五一節慶中，為雕像戴帽的儀式



● 與 Central Hospital 復健部門的同仁合照

心的就是語言不通，該如何與病人、老師溝通。老師給我的答覆是：作為一個物理治療師，有時身體指導（manual guide）反而比口頭提示（verbal cue）更重要，於是我試著用極為簡單的芬蘭文（第一個月所學到的詞彙大概只有早安、停住、上來、下去、左右），再加上老師幫忙在旁邊翻譯，才完成帶病人的活動。

跟台灣很不一樣的是，Central Hospital 的物理治療師不太使用機器。舉例來說，通常急性期的病人，會希望增加其下肢承重的機會，在台灣我們傾向使用傾斜床；而他們傾向使用很多人力的協助（同時有三個人協助病人站立）以及夾板（splint），來幫助病人維持站立姿勢。另外，帶病人行走的方式也不一樣。在台灣，由於文化的關係，我們會盡量避免站病人前面或與病人面對面，所以我們通常都站在病人的患側邊，也藉以防止病人的膝蓋過度彎曲。然而，芬蘭的作法則是一個物理治療師站在病人前面，請病人將健側手搭在物理治療師的肩膀上，治療師則扶助病人的患側手，幫助病人將重心往前帶；而另一位治療師則在病人的患側，

防止病人膝蓋過度彎曲。

除此之外，芬蘭的病人大多希望自己能趕快出院，盡快能獨立完成日常生活的活動，由於他們自己的動機很高，於是大多非常配合醫院的任何治療。因此，治療團隊的目標與考量必須非常的全面化。在病人快出院時，物理治療師與職能治療師會做一次居家訪視，一來了解病人的居家環境需不需要做任何改造；二來更清楚病人生活中需要完成什麼活動，而重新與病人討論治療目標。

還有，醫院的環境非常溫馨。兩個病人一間房，牆上貼滿了病人的照片或卡片。吃飯必須到交誼廳，與其他人一起進食。每二到三個星期，治療師還會主持一場氣球排球賽，不只增進情誼，也間接達到活動的目的。

除了這邊的開放式環境令我印象深刻，每次與老師討論也都是非常愉快，我可以盡情地提出自己的想法，老師會用討論的方式跟我一起思考該方法的可行性，而不是一開始就否決我的想法。在這邊我學到了「發問」，老師們常說的一句話就是：亞洲學生通常不愛發問。



• 與 Muurame Health Care Center 的病人合照

每完成一個病人，老師總會問說：「你有什麼問題嗎？」剛開始，我總是靦腆地笑說「沒有」；但到後來，我已經可以隨心所欲地發問病人的表現、病人的居家狀況等。這裡讓我了解，發問並不是一件丟臉的事；透過發問，才能學到更多！

我的第二個實習醫院是 Muurame Health Care Center，它位於距離 Jyväskylä 市中心大約 15 公里的小鄉鎮。不同於 Central Hospital 的急性期病人，Health Care Center 主要是慢性期病人作治療的地方。由於是慢性期病人，病人對本身的疾病有一定的了解程度，也知道應該做什麼運動，以維持自己的活動能力，所以我們的目的就是利用運動室裡的儀器，想出適合病人卻又不會讓病人覺得無聊的運動，並給予適當的劑量。

每個禮拜二有一次團體課，課程成員有中風也有風濕性關節炎等等神經性疾病患者。在這裡，我也嘗試用芬蘭文帶團體課程的暖身及緩和運動。多謝 google 翻譯器，我拿著大抄，順利完成後面兩次的團體課。

### 交換心得

在芬蘭實習的這三個月，發生了很多我人生中的第一次：第一次到歐洲，第一次看到雪，第一次用英文教運動，第一次獨自旅行——好多好多的經驗與回憶，使我成長。

經過這三個月，我想我找到的是「勇氣」。以前的我，絕對沒有想到我可以在國外獨立生活三個月；也沒有想到我可以獨自規劃，安全完成一趟旅行。但我做到了！還有，學會克服語言的問題，在芬蘭的醫院裡治療病人，勇於表達自己的想法，不再因害怕而踟躕不前。自己一個人坐著飛機穿梭在歐洲，獨自在號稱治安很差的巴黎遊蕩五天，這些都是我以前做不到的事情。

我還體認一個道理——把握當下！旅行途中總會錯過很多風景，當下若無法盡情欣賞，可能之後沒有機會再經過。之前總覺得，反正之後還有機會，所以總是讓機會及風景從指縫流失；但經過這次，我學會珍惜每個當下，因為沒有任何的事物會為我停留，而是我應該自己主動去爭取。——