

# 出走，探索不一樣的人生

——芬蘭交換學習心得 文、圖／護理系 陳亭安

芬蘭的生活，給我最大的感受是回歸單純。人們生活單純，大自然也是簡單的顏色，夏天是綠色、秋天是紅色，冬天就是黑白色。每天來往於市區和宿舍的固定生活作息，讓我可以慢慢品味這些景色的變化，也體會簡單生活的樂趣。這段時間也是一個重新建構自己的價值、探索自我的過程……

為什麼要去芬蘭交換？我的答案可以很簡單，也可以很複雜。

其實，從大一開始就把出國交換這件事放在心裡，但卻遲遲不敢下定決心，因為要有實習學分不能抵免、必須延畢的打算。還有，認識的很多人都去過芬蘭了，所以自己想去別的國家看看，但當時卻沒有太多選擇……大學四年級也是對於人生很迷惘的時候，半隻腳已踏入社會，但還躊躇著下一步到底要怎麼走。記得那時的我，一直都無法很肯定在醫院工作是不是自己想要過

的生活。眼看著快要失去學生的身分，最後我還是決定在畢業前給自己一次機會。

一個簡單的理由，就是單純地想要跳脫在台灣的生活，探索不一樣的人生。

複雜一點的理由，是想要去芬蘭看看不同的教育、環境。我選了于韋斯屈萊大學（University of Jyväskylä），而不是系上簽約的于韋斯屈萊科技大學（JAMK），是因為已修完護理系的專業課程，想要接觸不同領域的課程，像是音樂治療、心理學，而這間學校的教育頗具盛名，也是芬蘭第一

▼ 于韋斯屈萊大學校區一隅



間以芬蘭語教學培訓老師的師範學院，所以想要一窺芬蘭的教育，這裡大概會是很好的選擇。

2017年8月，我飛到了芬蘭，展開半年的交換生活。于韋斯屈萊（Jyväskylä）是芬蘭中部最大的城市，距離首都赫爾辛基四個小時的車程。市區範圍不大，不如台北市的繁華，但小而美的市中心應有盡有，像是美術館、餐廳、藥局、銀行都有，于韋斯屈萊大學的各校區就位在市中心附近。離開市區，就是大片的森林、湖和住家。對於這個人口組成百分之四十都是學生的城市，這樣的生活環境已經非常足夠了。

### 回歸單純的生活

芬蘭的生活，給我最大的感受是回歸單純。人們生活單純，他們習慣走進大自然，享受桑拿浴。城市的簡單，讓人少了許多慾望。大自然也是簡單的顏色，夏天是綠色、秋天是紅色，冬天就是黑白色。每天來往於市區和宿舍的固定生活作息，讓我可以慢慢品味這些景色的變化，也體會簡單生活的樂趣。

我的社交也變得很單純，比起在台灣忙社團

忙到半夜的生活，芬蘭的大學社團並不如台灣的興盛，每個人更注重課後個人的時間安排。芬蘭人是個會保持舒適空間的民族，他們會尊重談話間的沉默，人與人之間有一個安全而舒服的相處距離，但卻不是冷漠。事實上，我覺得反而少了許多以往與人相處可能產生猜忌與誤會的擔憂。

因為身為交換學生，選課比較自由，並沒有固定一群一起上課的同學，我有更多跟自己相處的時間。也因為沒有特別多的團體活動，就會自發性地和室友、其他交換生，偶爾相約在宿舍的廚房，一起煮飯、聊天。

### 體會芬蘭不同的教育方式

我在芬蘭一共修了八堂課，包括語言、教育、體育、音樂治療等。其中，有一堂是音樂治療應用在醫學與復健的課程，每一節課針對不同主題，討論失智症、中風、創傷等疾病與音樂的關係。透過實際體驗、小組討論的過程，讓我更了解音樂治療在臨床上如何展現其專業性。它和我之前在醫院看到的所謂「播放音樂做音樂治療」，定義是很不同的，需要有很完整的評估，

▼ 在宿舍舉辦的小型派對——「交換」最棒的是可以認識來自各個國家的好朋友





▲ 課堂上，老師示範如何用非洲鼓幫中風病人復健

並且依個別狀況進行活動的設計。

另外一堂我很喜歡的課，是教育系開的手工藝課。在芬蘭，手工藝是每位小學生一直到九年級前必須學習的科目，包括織品類的縫紉、編織、羊毛氈製作，以及工藝類的木工和金屬工藝。這堂課是為了幫助未來將成為國小老師的學生，了解各種手工藝品製作的流程、技術及器具的使用，並且有能力規劃及設計出相關課程。從這門課，我看到芬蘭手工藝教育對於小學生使用尖銳危險物品的信任，還有工藝教育如何鼓勵學生解決問題，進而激發學生自我認同的動機；而學校老師扮演的，是非常類似醫院護理師在帶領團體、進行衛教時的角色。這些都給我很多啟發。

在芬蘭上課時，我感受到老師和學生之間存在著像朋友一樣的關係，雙方是平等的，也會以對方的名字互相稱呼。也因為這樣的互動關係，課堂中的氛圍可以讓學生更自在地發表想法。每堂課的課程時數看似不多，課程內容不會太繁重，沒有太多考試，但其實有很多自學作業、小組報告、文章寫作。雖然作業不少，但背後的本



▲ 在芬蘭，如果是到森林活動總會以生火烤肉作結，這是我最後一堂的定向運動體育課

意是期望學生能自主學習，並用不同的教學方法來幫助學生融會貫通。

交換期間，我也有很多生活上的學習，特別是學習更主動地接觸人、尋求生活上的幫助。在芬蘭，如果不主動提出需要幫助的訊息，別人是不会幫你的。但當你一提出幫忙的請求，他們便會用盡全力，給予他們可以給你的一切幫助。因為這樣的正向回饋，我發現自己也更敢跟陌生人說話了。

交換學習正式開始前，我曾嘗試當「沙發客」（Couchsurfing，一個旨在幫助旅行者與當地人建立聯繫的國際性非盈利網路），到陌生的芬蘭人家作客、交換文化。其中一位沙發客主人，甚至變成了我在芬蘭的家人，讓我每個月都有一個芬蘭的家可以回去。秋天他們帶我到森林採野菇，冬天帶我去結冰的湖溜冰，讓我更能體會芬蘭生活的樂趣。

### 一段探索自我的過程

這段時間也是一個重新建構自己的價值、探索自我的過程。思考的是：我喜歡用怎樣的方式交朋友？想要以怎樣的自己呈現在陌生人面前？以後想要的生活又是如何？是庸庸碌碌地賺錢，還是能同時兼顧自我實現以及想要的生活品質？



▲ 當沙發客認識的芬蘭媽媽 Sointu，秋天帶我到森林採野菇、冬天帶我去結冰的湖溜冰



在與其他國家學生交流的過程中，會更加了解自己以及自己的生長環境有什麼不同；但並不是一味地認為國外的一切都比台灣好，而是開啟了自己另外一個視野，思考每件事有不同的可能。

「交換」讓我體會到的最後一件事，是給自己時間。我從來沒有後悔自己做了出國交換的決定，現在回想申請的過程，其實並不容易，受到系上、各處室的老師和行政人員幫忙，才能擁有這樣美好的經驗，但一切努力是值得的。我不敢

說當初出國的目的已完全達到了，但交換的收穫早已超出原本預期；我仍然不確定自己未來二十年的生活，但我覺得，現在的自己已比一年前更清楚了。

所以，我想說的是：如果需要，不妨給自己一點時間出走，不管是去交換、打工，或是旅行。我也期望自己可以不要忘記在芬蘭做的那場美夢，繼續帶著這段回憶去追求自己更好的人生！

▼ 雙十國慶那天，我們在異鄉慶祝

