



來自台灣的小黑熊闖入芬蘭大森林，展開一場探險之旅

護理學系 劉慧敏校友

在我的大學生涯中，經歷了十個月的歐洲芬蘭交換生活，除了遊歷四方之外，我與志同道合的夥伴，也發揮自己專長，在芬蘭留下屬於我們的足跡。

初見

2017年8月於芬蘭台灣人協會幹部們努力下，在赫爾辛基的伴侶島（Seurasaari）上，舉辦草地迎新，那是我在芬蘭參加的第一個活動，帶著新奇的心，展開了一場為期十個月的探索之旅。

涼爽的夏日，翠綠的森林中，我遇見了他們，自此一同走入北國的銀髮世界。記得那時我們與會長的母親-江老師相遇，討論著我們來到芬蘭的原由，原來我們都對芬蘭的高齡社會及長期照護，十分有興趣呢！在台大校友 Grace(目前在芬蘭就讀博士班)及會長母親江老師的邀請下，我們於芬蘭萬塔市的私立心理關懷中心展開第一次參訪活動，從三人的參訪，到後來一系列的動靜態活動，我們攜手探索芬蘭長期照護，透過實際體驗的考察行動，深入芬蘭在地服務，導入來自南方島嶼的溫暖，我們像一股暖流，流入長者的心中；他們像一股涼風，喚醒我曾懷抱的夢想與初衷。2017年秋季的交換生活，除了遨遊歐洲，把握在芬蘭的時間，四處探索，讓我用不一樣的視野看待接下來的日子。



圖說：2017/09/07Havurasti 參訪

我的芬蘭家庭真可愛

我在芬蘭的家庭組成十分多元，有為了讀書來此打拼的台灣學生、遠嫁芬蘭的台灣媳婦、土生土長的芬蘭人、俄國移民的芬蘭長者、生於阿富汗的長輩、因子女來此的華語移民。為什麼我稱他們為家人呢？因為每每與他們在一起時，我感受到的是滿滿的溫暖，及返家時的歸屬感。

初來乍到，在 Grace 的帶領下，我來到第一個機構 Havurasti，有別於以往對芬蘭人「英文流利」的想法，這裏的長者大多不會講英文，帶著忐忑不安的心情，當了幾次志工，用著學過三個小時的芬蘭文，晨會討論時坐在一旁試圖理解，所幸 Timo（機構內的長者）為我翻譯，很神奇的是，他們對於這個亞洲臉孔的陌生人充滿興趣呢！透過翻譯，我們聊著文化差異、台芬的家庭觀念，開啟了一場奇特的交流之旅。有時，我們陪伴著長

者一起做手工藝、包水餃，帶領他們跳舞、*認識台灣歌曲--月亮代表我的心；說著是陪伴他們，在我眼裡「作伴」更為貼切吧！



圖說：2017/10/03Kamppi Service Center 餃子工作坊

我的志工體驗

擔任志工並不只是單向的給予，而是雙向的施與受。對我來說，我甚至覺得我從他們身上獲取的更多呢！在他們身上，我看見了芬蘭的文化，快速地將僅學一個月的芬蘭語現學現賣，同時長輩的教導下學會了許多單字，例如：Ihana Tyttö（可愛的女孩）、Hymy（微笑）等，他們總是這樣誇獎我們的，我想也是因為跟他們相處時，內心的喜悅難以掩藏吧！

從零到有，從單次性的活動到有組織性的 Black Bear Metsässä (BBM，Metsässä 是芬蘭語的「在森林裡」)，一群帶著熱情的交換生、學位生及芬蘭移民，攜手建立起 BBM。從 9 月的首次活動開始，我們利用課餘及業餘

時間，舉辦許多活動，開過數次籌辦及檢討會。在這裡我感受到的是熱情和熱忱，沒有推卸工作的團隊，只有願意付出的隊友們，只為了我們的家：BBM，希望可以讓它延續下去，讓來自南方的暖流可以繼續漂向北方，讓北方的寒風可以喚起我曾有的夢想，助長對台灣長照盡一份心力的熱情。



圖說：2018/04/13 成果發表會討論

歐洲除了天寒地凍，沒有什麼是我不喜歡的

芬蘭的工作型態，對護理師的尊重，工作環境的友善，都像是強力磁鐵一般，吸引著我停留、駐足。但是，台灣呢？記得12月闔家團聚的聖誕假期，我出走到歐洲旅行，這個問題開始在腦中浮現，想想在芬蘭的家人們，想想未來的自己，思索著從前實習的經驗，看看朋友們畢業後的人生；霎時間，我迷失了自我。我害怕回國，恐懼返台，那裡有我的位置嗎？回去的我，會不會被現實壓得喘不過氣，我想做的以人為本的照護，發自內心的關懷，我還做得到嗎？

去與留，在心中不斷的拉扯，好幾個夜裡幾乎都是被驚醒的。突然有一天，那位讓我毅然決然走上長照路途的奶奶(在社區實習時，家訪的個案)，在社群網站出現，看見許久不見的笑靨，心中的答案突然變得清晰。

返台吧！

那天早晨醒來，腦海中浮現的第一個念頭。說實話，聽著同學在網路上的分享，深知進入醫院之後，在心理及生理上都需要調適，因為我已經不是一個護理實習生，不懂或做錯有學姊幫忙或支持；我將成為單位的一個人力，要對自己的病人負責，對醫院負責，對自己的所做所為負責。也許剛開始還是個經常犯錯的笨學妹，讓護長及學姊們擔心，但我相信總有一天，未來的某一天，這一年的探索跟體驗，可以讓我為台灣高齡社會做出些許的改變吧！

就像這一年的我從沒想過我的交換生活可以如此精彩且忙碌，因為創立了BBM，我們攜手在2017到2018年，舉辦了近20場活動，活動形式超過5種，服務超過百位長輩，甚至在芬蘭及台灣都舉辦過分享會。這一年是個開始，未來是未知的，但不可怕，因為至少我曾經擁有一群這麼棒的團隊，心中深知有一群人正和我一樣為了這個社會的高齡照護在努力著。



圖說：2018/05/28 返台前與 Havurasti 工作人員道別

歸途

白晝漸長的初春，萬物即將甦醒。陽光灑落在雪地上，眼前的小徑似乎變得清晰。倒數返台的日子，即將結束在北國的生活，於我，芬蘭是我第二個家，而 BBM 就是家的地址。帶著在芬蘭汲取的養分及體驗，期許自己不會忘記芬蘭所帶給我的震撼及長照教育，長輩教過我的芬蘭文化及感動，還有 BBM 所帶給我的啟發，這些都將成為滋長我未來人生路途的土壤，更加珍惜自己所擁有的，並將這份幸運及愛延續下去。