



芬蘭交換之收穫分享

職能治療學研究所二年級 蔡函恩

真地很感謝學校能提供這樣的機會讓我們出國交換。從大一聽到有這樣的交換機會，申請這項交換計畫就一直是我的目標，實際來到芬蘭、歐洲走一遭後，我不僅感到圓了一個夢，得到的收穫更是比想像中要多得多。

總體來說，我覺得成為交換生最大的收穫，是變得更有自信，以及認識到世界之大，充滿了無限可能。

交換的過程中不乏介紹自己與自身文化的機會。我並不是一個充滿自信的人，我善於看見別人優點，但卻容易將自己的缺點放大來檢視、反省，不斷試圖想改善，卻忘記自己原本「就足夠好了」。在向別人介紹自己的過程中，我也重新認識了自己，以及自己從小生長的文化環境。我赫然感覺到自己是個好豐富有趣的人，感覺到那些累積在身體裡的故事，是如此獨特而珍貴。還記得某次在和多個國家的朋友聊完天後，回到宿舍，都忍不住要把「身為臺灣人有多幸運」的千頭萬緒打下來。很高興在認識了各國的朋友與他們的國家後，我能感到，雖然我與我的國家尚有諸多不足，但也已經足夠可愛了。

我同時也萬分感激學校提供的是職能治療學系的交換計劃，而且還有課程和實習兩部分，真正是無比珍貴的經驗。

我好喜歡在芬蘭上的課程，喜歡學到的新知以及和老師與同學們的討論。在臺灣上課時，職能治療的課程內容經常會讓我有邊上課、邊治療自己的感覺，在芬蘭的課程也不例外。芬蘭的教學方式比較偏向「教你釣魚」，老師給了題目和資料，或推薦書籍和網站，接著同學們利用這些資源，相互討論，一起達到學習的目的。讓我感覺從閱讀、與同學們彼此之間學到的，比從老師課堂上學到的多。這有好處也有壞處：於我而言，因為見到這樣的教育方式，我對未來要成為職能治療師感到更有勇氣、不再感到記不起龐雜資訊的自己很無知，真的不會，還可以找資料、還可以討論，只要想解決，一定會有辦法的；但芬蘭的朋友們則覺得老師提供的知識太少了，讓他們感到不紮實。我很高興自己兩邊的教育方式都體會到了，同時在芬蘭寫作業時講究的參考架構、資料引用、和 OTIPM 介入模型，就像幫我散落的知識收進了書櫃中，讓我能對自己的思維模式更有信心，知道想出的方法「是有理論依據的」。

芬蘭老師和同學們支持性、鼓勵性的言語也大大幫助了我。記得在某次團體報告後，我又陷入和過去同樣「覺得做得不夠好」的漩渦，而老師和同學們鼓勵性的說話方式、真切點出的優點讓我在驚訝、感動之餘，也感到過去的自己被溫柔的拍肩、有人對我說「妳做得很好了」。

其餘不同的治療風格、政策、和措施給我的啟發亦多不勝數。儘管已經看了很多，然一個國家的政策之複雜，以及職能治療領域之廣，並不是我們半年就能全數領略的，不過因為認識了同樣對職能治療抱有熱情的老師和同學們，我相信未來還有好多能繼續彼此分享、請教的機會，這些異國的人脈亦是此行莫大的禮物。

離鄉背井，能反思、重新認識自己的機會太多了，和全然不同的人事物和價值觀碰撞，讓我感到世界之大，蘊含了無限可能，有好多事能去做、好多知識能學、好多能研究的議題、好多地方可去、好多、好多……多得讓我足以深切的記在心裡：「永遠可以對生活抱有熱情」，因為在你以為的一成不變之外，有的是多彩多姿的探索空間。

深深感謝所有幫助我參與這項交換計畫的人事物。這場二十二、三歲的壯遊，無疑會是我生命中最珍貴的禮物之一。未來我也會一直記得從這趟旅程中汲取的養分，更大步地朝未來邁進。



圖說：某天結束了 Tutoree 的小聚會，大家一起走向住處的片刻。

深夜，飄著細雪的街道上只有我們幾人，大家聊著各自回國後的打算，讓我很深刻地感受到，一群來自世界各地的青年，在差不多的年齡階段，來到遙遠的雪國相遇、成為朋友，是一件多不可思議、難能可貴的事。