

105 學年度
赴芬蘭 JAMK University of Applied
Sciences 交換學生心得報告

薦送單位：陽明大學護理系四年級

學生姓名：林玉倫

國外研修成績：4.71

一、緣起

自2014年以來，陽明大學護理學系與 JAMK University of Applied Science, School of Health and Social Studies 兩系實行交換學生計畫已邁入第三屆，每年雙方皆有交換學生至兩校進行交流，並分享彼此不同的校園生活。

交換學生是我自高中就一直懷抱著的夢想，想去看看國外的世界、想認識來自世界各地的朋友，而芬蘭又以「教育」聞名，於是當我看到了兩校的交換學生計畫，便毫不猶豫的申請了。秉持著陽明大學護理學院的宗旨—「培養具有科學與人文素養、創新能力與國際觀以及卓越護理專業與領導人才」，學校希望我們能藉由前往芬蘭交換一學期的時間，促進系上師生國際交流與合作以及建構實質長期的國際學術互動，並提高陽明大學護理學院之國際能見度。而我也期許自己能於交換期間互相比較兩校在護理專業領域上各自的特色，回來分享給師長以及同學，提供大家在同樣護理領域能有不一樣的學習方式，也透過在不同文化環境下學習，拓展自身的國際觀。

二、研修學校簡介

JAMK University of Applied Science 位於芬蘭的中部城市 Jyväskylä，當地人稱 Jyväskylä 為芬蘭的「大學城」，在這個城市中住著很高比例的學生。JAMK University of Applied Science 設有 School of Business、School of Technology、School of Health and Social Studies 以及 Teacher Education College，以上學院皆開設英語授課課程，加上芬蘭的教育體系是不收費的，因而吸引了來自世界各地的交換學生。而我申請的學院 School of Health and Social Studies 又細分 Music Pedagogy、Nursing (including midwifery)、Physiotherapy、Rehabilitation Counselling、Social Services、Occupational Therapy 等六科系。

三、國外研修之課程學習(課內)

於交換期間我修習了 Mental Health and Addiction Nursing、Basics of Health Promotion and Wellbeing、Leadership Skills and Quality Assurance、Family Nursing 四門課，分別對應了陽明大學護理系四年級必修課程中的精神衛生護理學、社區衛生護理學以及護理管理與行政概論，

而Family Nursing則偏向陽明大學護理系三年級之兒童護理學及婦嬰護理學之綜合。除以上四門回國可抵免之課程外，我也另外加選了Improve your English、French、Language café三門課。

然而，從「選課」我就遇到了第一件芬蘭和台灣不一樣的事。回想我的大一大二，身邊的同學包括我自己，總是想快快把課修完，因此把課表排得滿滿滿，早早修完所有的通識課，大三大四就可以好好專心在自己的專業科目，甚至有時間拿來打工、準備研究所。來到了芬蘭，因為只待一學期，裡所當然想修習所有有興趣的課，包括回國可以抵免的學分和其他護理之外的課程(Improve your English、French、Language café)，沒想到當我遞出 learning agreement 後卻收到了學校國際事務處的回應：「你選的課太多了，建議你少選一些課。」收到這樣的信當時我非常的驚訝，在台灣的時候從來沒有人會介意我「修太多課」，甚至多修一些課還會獲得師長、家人的讚賞，認為你是認真、上進的好學生。對於不能選太多課這件事我一直百思不得其解，在交換學生的尾聲我回過頭去思考為什麼會有這樣的差異，我認為芬蘭的教育並不希望學生有太重的負擔，並不是說一門課沒有考試、沒有作業，事實上有些老師真的會出很多作業、有不少考試，但他們希望你好好的在一個科目上用功，而不是同時修了很多課，把自己的課表塞得滿滿滿，卻沒有好好吸收每一堂課。

至於「上課方式」，在台灣高中以前我們看的是教科書，我想大家對開學第一天就會收到一疊書的情景一點也不陌生，而上大學後則是每堂課上課前會拿到一疊紙本 PPT，一學期累積下來數量也是很可觀。然而在芬蘭的交換期間，我連一份講義都沒有收到過，老師會把參考資料（有可能是書、有可能是 paper，也有可能是一部影片的連結）放到網路上請你自己去看，老師會期望你把那些參考資料都看完了才來上課。上課期間有非常高的比例是學生在發言、討論、提問，而不是老師在講話，與台灣傳統「你教我聽」的上課方式十分不同。比如說我所選的 Basics of Health Promotion and Wellbeing，在課堂的一開始老師先問我們「你覺得健康是什麼？」，當每個學生都提出自己的答案後，歸納出我們對於健康的定義，老師才在投影幕上打出 WHO(世界衛生組織)對於健康的定義。「不直接告訴你答案，希望你先思考出自己的答案」，我覺得這是芬蘭教育中很重要的一點。甚至有時候，老師沒有上課，就直接發下題目請同學分組討論，然後各組上台報告你們討論的結果，並且請同學互相提問、針對報告的內容提出不同的看法、回饋。這讓總是「從老師、教科書獲取知識」的我非常不習慣，在芬蘭，與其說老師是個「知識傳播者」，我覺得老師更像個「要你自己去找答案的人」。並且，在老師眼中沒有「標準答案」，就像每個學生對於健康的定義都不同，老師也說 WHO 對於健康的定義也只是

眾多定義中的一種。我想這也是為什麼在芬蘭上課我們不用教課書、不用老師的投影片當講義的原因，因為老師不希望我們侷限在書本上，老師希望我們看過他提供的參考資料，在課堂透過與同學討論、提問後歸納出「屬於自己」的答案。

最後是打成績的方式，在我修的課當中主要有兩種打成績的方式，一個是「pass / fail」，另一種則是「1~5 級分」，和台灣「滿分 100 分」的計算成績方式比起來可以說是非常「寬鬆」，在台灣考 98 分或考 100 分而斤斤計較的情況顯然不會在芬蘭發生。而在台灣有些課是期中考、期末考兩次考試定生死，這使得在期中考週看到學生瘋狂熬夜讀書的情況非常常見，你也許可以常常翹課，只要把那兩次考試考好就好。然而我在交換期間所修的課，成績多由繳交的作業成績來決定，也會有幾次的考試，若沒有考過甚是有「補考」的機會，對於芬蘭的老師來說，考試是用來確認學生「會不會」，而不是用來「打成績」的。

綜合以上幾點，我會說芬蘭的教育是非常「自由」的，你學習到的知識多寡由你的認真程度來決定。如果你有先看過老師提供的參考資料，在課堂上你便可以提出你看過那些資料後的看法、或是疑問。你也可以空手而來上課，當同學在課堂上發表自己的想法時，你會發現自己怎麼腦袋空空沒有辦法和他們一起討論。你的作業可以很認真的寫，老師也總是會很認真地給你回饋和評語；你也可以寫得很隨便，反正成績只有分「pass / fail」。在芬蘭交換了四個月，我學到的芬蘭教育精髓是學生的「自主」。

四、國外研修之生活學習(課外)

由於JAMK University of Applied Science擁有眾多國際學生，同城市的University of Jyväskylä 亦有來自世界各地的學生，因此在交換期間有非常多的機會與不同國家的學生交流，每週時不時的都會都收到party的邀請。像是和同樣有中秋節傳統的韓國學生一起度中秋，一邊吃著彼此準備的自己國家的食物，一邊交流台灣和韓國不同的過中秋節方式，甚至也討論起當時的時事話題—朴槿惠。



除了party外，也有許多戶外的活動，像是一起去森林裡採野莓、健行到森林裡烤肉、看芬蘭本土電影、在湖邊等極光出現、打雪仗、堆雪人、sauna…這些都是這四個月我在芬蘭留下美好且深刻的回憶。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1、英文聽說讀寫能力之增進

由於是英語授課，不僅上課時必須全神貫注的聆聽老師講課，一分心便會發現已跟不上老師，和同學討論想法、合作報告也必須以英文溝通，作業亦是以英文繳交，這些對我來說都是一大挑戰，在一開始真的非常困難也很不適應，經過四個月的練習，我的英文能力和出國前相比著實增進了不少。

2、拓展國際觀，接納不同文化

在交換期間接觸了來自世界各地的學生，亞洲、歐洲、美洲甚至是非洲，每一次的聊天，不管是課堂上的交流或是下課後一起吃飯，總是每一次都又更認識了彼此的文化一點。包括節日、食物、政治…都是我們茶餘飯後的話題。在這四個月接觸了擁有不同文化背景的人後，我的世界也再也不同以往狹窄。

3、獨立生活及解決困難的能力

獨自到一個陌生的國家生活，尤其是各方面不如台灣便利的芬蘭，小至日常的交通，大至申請流程繁瑣的居留證都是對我自己的一大考驗，加上語言的問題，有時候真的覺得很挫敗。也因為物價的關係，我開始自己動手做飯，每週進一次超市成為了習慣，從沒想過我會開始學習認不同的蔬菜，拿著一盒盒肉比價，在水果區仔細的挑著水果，同時精打細算著怎樣吃最省錢，這些都是生活在便利的台灣總是外食的我少有的生活經驗。

六、感想與建議

能夠在人生中有將近半年的時間在國外生活是件奢侈又幸福的事，若是沒有學海飛颺的補助，交換學生對我來說只能一直是夢想而無法實現，因此我非常感謝學海飛颺讓我能和同學過著與眾不同的生活半年，希望未來有更多的學生也能和我一樣能受到嘉惠！