

极寒之地的温暖——在东芬兰大学交换的收获与感触

2020 级中医学（屠呦呦班）本科生

时光匆匆，我已经度过了在东芬兰大学的交换学习一学期。在这段时间里，我经历了许多令人难忘的瞬间，收获了丰富的经验和知识，参与了实验室项目，感受了北欧的文化与生活。以下是我在这段旅程中的一些感受和总结。

首先，作为本专业为中医学的学生，我在东芬兰大学选择了生物医学专业进行交换学期的学习。东芬兰大学提供了丰富的英文课程，不仅有国际化的学术氛围，还有开放包容的教学方式。在这里，课程的学习以实践和团队协作为主，课堂教授为辅，培养了我独立思考和解决问题的能力。

其次，在 2 月至 5 月期间，我申请加入了 Latonen Cancer Stress Biology Lab，让我更加深入地了解癌症应激生物学的研究。

在实验室项目过程中，我在学习后亲手操作，掌握了许多生命科学实验的技能。从细胞培养到共聚焦免疫荧光染色观察，再到分子生物学实验，我更加熟悉了实验室操作的流程，提高了实验的准确性和可重复性。我在重复实验中深刻领悟到科学研究的不确定性和复杂性。癌症应激生物学的研究涉及到众多变量和相互关联的因素，每一次实验都可能迎来不同的结果。这让我更加谦虚，更加注重实验设计和数据解读的严谨性，同时也锻炼了我应对未知挑战的能力，面对实验失败能平和地从头再来的心态。

最重要的是，与导师和实验室团队的互动让我受益匪浅。每周参加组会，汇与导师 Latonen 及团队成员合照参与每周组会报我每周的进行的实验进度与得到的所有结果，向团队内其他成员学习实验方法与科研思路。导师们的专业指



导和团队成员的合作共鸣使我在这个陌生的地方也能体会到温暖的归属感，体会到真正的学术无国界。每次讨论、每次交流都是一次启发与学习，我在这个团队中不仅感受到了学科的深度，也收获了团队协作的力量。在实验室的三个多月

里，我不仅结识了非常优秀的团队伙伴，得到了导师耐心的指导，并获得了一些有效实验数据，也为我未来进行研究奠定了实践基础。



与此同时，文化的碰撞和融合是我在东芬兰大学度过的日子中非常难忘的部分。芬兰是一个自然风光秀美和人文氛围宁静的国家，在这里，我深刻体验到了北欧人民在极寒之地形成的独特生活方式和文化传统，感受到芬兰人的友好、礼貌与温暖。参与当地的节日庆典、品尝传统美食、了解当地人的日常生活，都让我对芬兰有了更为深刻的认识。不仅如此，与来自不同国家、不同年龄、不同学历的同学共同学习、生活，互相分享学科见解和文化背景，使我更加开阔了视野。

回首这段在东芬兰大学的交换学习时光，我感到十分幸运和满足。这次经历让我不仅在学业上有了更多的收获，也在人生阅历上有了更为宝贵的财富。我将永远怀念在这里度过的每一个美好瞬间，这段时光将成为我人生中一段难以磨灭的记忆。