

蒙古紀行

「妳要去蒙古？那裡是騎馬上班嗎？」

蒙古國第三醫院與臺大醫院有簽署交流合作合約，今年該院規劃拓展心血管領域業務，故對本院提出醫療援助需求。本院共計派員支援 6 個月，由心血管中心各單位每月分梯次派遣護理師赴蒙古國第三醫院提供臨床指導，協助該院建立心血管疾病照護流程。今年 4 月，我很榮幸擔任第一批人員前往蒙古國的首都烏蘭巴托市。

這裡是我們口中的「外蒙」，相較於西方國家對蒙古的嚮往，臺灣於此相對陌生，多數人無法分辨內蒙古與蒙古。蒙古國 1924 年在蘇聯的支持下自行宣布獨立，而後陸續獲得不同國家的承認，不同於內蒙古，這裡的官方語言使用蒙文，中文在此可是行不通的喔！方抵達時見到許多蘇聯時期遺留下來的建築，帶有濃濃的社會主義影子。氣候方面，春分之際寒冷依舊，下飛機時是微微細雪天。蒙古至今仍有 50% 的人口居住於蒙古包，冬夜裡需燒柴禦寒，導致冬季嚴重的空氣汙染，PM2.5 有過 2500 的可怕超標紀錄，所幸 4 月均溫破零，相比於前兩個月已大幅回暖，霧霾也逐漸散去，藍天之國得以重現。

傳統的蒙古游牧人飲食非常簡單，只分為「紅食」與「白食」，前者為羊、牛、馬肉，後者則為這些動物的鮮乳或乳製品，主食為麵粉製品或飯，調味多只有簡單的鹽。頭幾周工作時蒙古朋友中餐訂了蒸羊外燴款待，我也回饋一道「維力炸醬麵」，但他們似乎對重口味不太能適應。蔬果則是非常的少，主因是產量稀少、國外進口價格高，由於長期沒有攝食大量蔬果的習慣，就不難想像蒙古國人十大死因前兩位皆與血管疾病相關了。此外烏蘭巴托號稱最年輕的都市，小於 30 歲的人口佔了 70%，年輕人結婚的早，在社會福利下沒有養育小孩的金錢壓力，生育率自然就高。而平均餘命女性 73 歲，男性只有 63 歲，我在 Hostel 時，非常訝異老闆口中 "He is very old" 的男性只有 50 歲，國情真是大不相同。

蒙古人的家大多寬闊明亮，且非常整齊乾淨，醫院也是，環境相當舒適，病人活動力佳，幾乎都能自己行走，熱情和善的蒙古人醫病關係良好，真教人羨慕呢。第三醫院的強項是血管及神經外科手術，在這裡工作的一箇月中，卻見不到太多的心肌梗塞病人，深入了解後明白除了病人沒有足夠的就醫知識外，嚴重的交通堵塞更是個大問題。天候嚴寒的蒙古以車代步，和臺灣同為左駕國家，對車款卻沒有規範，多數人購買來自日本價格親民的二手車，導致左右駕同時存在於馬路上，車輛始終無法整齊排列，一個紅綠燈等待三次才通過也不足為奇，當然也就影響了救護車的運送效率。護理師上班也遭遇類似困境，多數人居住在郊外的蒙古包或平房，交通不便，因此輪班是獨特的兩班制，日班 8 小時，夜班 16 小時，中間可是不能

睡覺休息的，這和蒙古人一出城通車就是 700 公里一樣，都讓身為臺灣人的我難以想像的佩服。

既然來到蒙古，就不得不提大草原，體驗蒙古包更是不容錯過。4 月春暖花未開，新芽尚未萌發，大草原仍然枯黃，心中雖然暗暗可惜，但遼闊的視野不受影響，是貨真價實的「一望無際」，站在看不見盡頭的平原，心胸也跟著開闊了！周末也拜訪當地蒙古包人家，主人熱情的向我四處介紹，期間體驗騎馬，懷抱乍出生 21 日的小羊，對我而言是非常新奇難忘的經驗。有趣的是郊區蒙古包家庭的主要電力來源是綠能，順應晝長夜短，太陽能板成為這裡的標準配備。居住蒙古包更是到此必要的體驗，蒙古包分為旅館形式及當地人家的客房，由於旅館型的過於熱門，遲來的我們只好挑戰造訪後者。廁所在戶外簡單的木房，洗澡就別想了，好在天氣乾燥寒冷，一日不洗澡只是雞毛蒜皮。印象最深的莫過於燒柴暖爐，乾柴烈火燃燒快速，每小時得加些柴火以保持溫度，夜間則使用燃續力較長的木炭，但實在嗆得難受，至於保暖度呢？我在零下氣溫的夜裡，熱到想奪門而出！事後每每和蒙古朋友提起我的心得，人人發噓。更有趣的是，其中一位曾到臺灣訓練的同事告訴我：「我在臺灣的室內空調裡冷得發抖。」大多數蒙古人家是沒有冷氣的，天熱只要打開窗自然涼爽。

蒙古國很美，居民親切友善，推薦大家有朝一日能來造訪體驗這截然不同的風俗民情。回到炎熱島國，我已開始懷念那片遼闊清新的大草原了。



新芽未發，冰河仍在的四月天



這般規模的蒙古包可是大戶人家呢



主人熱情款待，讓我嘗試懷抱出生 21 天的羊



最後一個周末終於見到駱駝了



Before Sunrise, 晨曦中的烏蘭巴托市