

國立臺灣師範大學學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：6/2/2024

英文姓名（姓, 名）： Kuo, Yu-chen	臺師大就讀科系所、年級： 生命科學系四年級
修習國家：芬蘭	
修習校名：坦佩雷大學 Tampere University (Tampereen Yliopisto; TAU)	
修習學院：Faculty of Medicine and Health Technology	
修習科系：Biomedical sciences	
赴外學期別： <u>112</u> 學年（民國年） <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：2024 年 01 月 ~2024 年 05 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
German 5 - Student life in German(LANG.SAK.005)	Claudia Rehwagen	4	112-2
Finnish 1 (LANG.SUV.001)	Kati Penttinen	3	112-2
Cancer Biology (BBT.CT.407)	Kirsi Rautajoki, Alfonso Urbanucci, Konsta Kukkonen, Hanna Rauhala, Sini Eerola, Anja Hartewig, Göktuğ Karabıyık	5	112-2
Cellular Processes and Signals (BBT.MB.606)	Eric Dufour	5	112-2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

課堂：

坦佩雷大學分為三個校區：**Keskustakampus**、**Hervanta**、**Kauppi**，以及合併坦佩雷科大的校地。其中，我所屬的 **Faculty of Medicine and Health Technology** 與大學醫院位於 **Kauppi** 校區，該校區靠近湖邊，若是天氣好，可以向所屬學生工會租借雪具或冰鞋到湖上滑雪到湖中心燈塔喝杯咖啡。不過學生會的雪具、冰鞋通常陳舊，若有經驗，可以在抵達後購買自用的雪具、冰鞋。冬季的足球場、湖面有市政府整理雪道以及冰面，十分適合進行活動，但融雪時不建議在傍晚路面狀況最差的時候活動。若是沒有經驗，可以尋求本地學生幫助或教導。芬蘭人在小學必修一項雪上或冰上運動。

學生證需要學生自己向工會申請，大約臺幣一千元左右，在開學前可以盡快申請，需要提供一張照片。本校區雖然有 **TREY** 這個核發學生證的學生工會的小櫃台，但是每週只開放幾個小時，需要到網站上確認開放時間，才能領取學生證。取得學生證之後，可以向不同校區的警衛室申請出入許可以及向圖書館開通作為借書證使用。除了工會，學生還可以加入不同的社團以及學生會。有立足 **Hervanta** 校區的 **INTO** 以及立足 **Keskus** 校區的 **ESN**，兩者相似且皆需要繳納一年的會費。因此若是理工學生主要在 **Hervanta** 修課，建議加入 **INTO**，其他科系學生則是加入 **ESN**。學生會也會和

旅行社合作舉辦長途巴士旅行，前往北極圈的 **Lapland** 以及波羅的海三國等。

開學前，坦佩雷大學方也會有協助的同系學位生 **tutor** 可以尋求幫助。本系的學生工會 **BIOPSY** 在整個學期中舉辦許多活動給交換生：有學生每年比賽的類似保齡球的遊戲體驗、聚餐、桌遊、電影、野餐，均由學校撥款補助。本系的交換生不多，因此所有 **tutor** 跟交換生在這些聚會中可以充分的交流。在芬蘭，在酒吧聊天是一個常見的社交方式，需要注意的是，在戶外、非持有執照的公共場合禁止飲酒。有些公寓會有娛樂室、烤肉區可供預約。若有酒類飲品的需求，從赫爾辛基港搭船到塔林買會比芬蘭便宜許多。

我選修的課程包含兩門本系的密集課程以及兩門語言中心開設的德語 5 與芬蘭語 1。芬蘭的課堂大多沒有小考、沒有期中考，只有期末考，但期末考也不是每一堂課都有，並且考試成績不滿意可以重新考最多三次，只有在考試成績登錄之後學分才會被登錄。本系的密集課程每週上課兩次，每次三小時，需要大量的閱讀。教授會在每堂課說明課後的閱讀範圍，大概是原文教科書一百頁左右，然後在 **moodle** 上傳重點整理。我與其他學生討論芬蘭的學制時注意到，大多課程對於考試不會造成學生多大的壓力，但是壓力分散在於每次上課之後留下的課後作業。許多份的作業經常在總成績的佔比會超過期末考。

生活：

在坦佩雷有兩間租賃社會住宅的公司 **TOAS** 與 **POAS**，大學不提供學生宿舍。如果在申請租房的時候，已經申請到帶有家具的房間，那房間內會提供床架、床墊、櫃子、衣櫃、書桌以及椅子，睡覺的房間一定是單人一間，但是廚房需要視房型不同，可能跟其他人共享使用餐桌、爐子、烤箱和洗手槽。我申請到 **TOAS** 的一間四人共享的公寓，月租大約是台幣 8200 元隨匯率浮動，包含水、電、暖氣以及公用器材使用費近 1000 台幣（桑拿、洗衣機、健身房）。我的公寓有四間房間，共享廚房以及陽台，整棟房子的住戶們每週兩天可以自由預約地下一樓的桑拿最多一個小時，還有兩台洗衣機是附近幾棟可以自行預約，每週可以預約最多十次。桑拿跟洗衣機的預約系統在 **TOAS** 的網站上，該網站也可以確認房租繳納狀況等個人帳戶資訊。

開銷：

出發前往芬蘭之前需要繳納的，除了師大的保證金、學費以外，還有 **TOAS** 租房保證金一個月房租、學生工會會費（約台幣 1000 元，自行決定是否申請）、學生證（工本費約台幣 350 元，自行決定是否申請）以及社團、學生會的會費。大學不提供免費的體育課，若有大學健身房的需求須要另外繳納會員費，加入會員之後可以再申請付費的體育課。

在芬蘭，外食一餐大約需要台幣 700 元以上。因此，請務必學會主菜再出發。各個校區都有超過一個學生餐廳，出示在學證明或是學生證可以以 2.95 歐元，大約 100 台幣的價格裝取份量不限的一餐，沒有出示在學證明或學生證的話會收取約 400 台幣，只能以信用卡付費。學生餐廳只供應中餐，大多在下午三點結束提供食物，只有 **Hervanta** 校區的一個餐廳提供到晚上七點。

交通也是一個很大的花費。可以向坦佩雷的交通公司 **Nysse** 購買交通卡 6 歐元與月票 25 歲以下 41 歐元，大約是台幣 1400 元。抵達坦佩雷時，可以先使用信用卡搭乘交通，單次票台幣約 100 元，可以在 90 分鐘隨意換乘。

根據我的經驗，一個月的花費大約兩萬元，不計入出國的機票交通以及門票費用。只交換一個學期且學分多的預算在二十萬以內，學分少且北歐五國旅遊計畫多的話，將預算增加到三十萬以內是非常充裕的預算。另外，北歐五國只有芬蘭使用歐元，但是信用卡非常盛行，建議可以攜帶一張以上信用卡並且手機綁定一張信用卡後將信用卡留在臺灣，避免該信用卡遺失。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他