

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：\_\_\_\_\_

中文姓名： 何宗縈	英文姓名(姓, 名): HO, TSUNG-YING
臺師大就讀科系所、年級： 衛教系四年級	臺師大學號： 40505019E
修習國家： 芬蘭	
修習校名： University of Tampere	
修習學院： Faculty of education	
修習科系：	
修習期間： 2019 年 8 月 ~ 2020 年 1 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Practical observation of Finnish school system for incoming exchange students	Jussi Hanska	5ect	108-1
Foundations of game-based learning	Kristian Kiili	5	108-1
Finnish survival course	Hanna-Marika Mitrunen	2	108-1

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

與其他中西歐國家相比，芬蘭是個十分適合居住的國家，亦有比較大的機會去到非觀光客首選之地(如俄羅斯、波羅的海三小國、北極圈等)，但也有其不方便之處，以下將我在芬蘭的日子分為幾個部分分享：

#### • 居留證

芬蘭在台灣沒有大使館，要先利用旅遊簽證進入芬蘭後再去當地警察局辦理居留證，事前要先上 ENTERFINLAND 這個網站將申請資料都上傳，網路上很多人都有分享操作流程可自行研究，居留證費用為 300 歐。

#### • 環境、天氣

Tampere 在赫爾辛基往北約兩小時車程，是芬蘭第三大城市，目前因為在建路面電車的關係，整個城市跟正在蓋環狀線的新北市以及師大差不多，到處都在施工，但除此之外是個非常安靜的地方，或者說芬蘭是個非常安靜的國家，除了湖泊、森林很多，社交恐懼症的芬蘭人也很多，非常適合獨處跟冥想。但 Tampere 緯度還不算太高，8 月還可以穿短袖，11 月中後才有機會下雪，而且雪幾乎不會積超過一天，最冷的時候大概 -5，因為是乾冷，體感溫度跟台北寒流來襲時幾乎不相上下，如果不是特別怕冷，除非要去拉普蘭地區玩，否則不必太擔心，厚外套可以到附近 outlet 再買，但毛帽可以在台灣買，芬蘭的毛帽款式非常少而且都很樸素。

#### • 住宿

交換到 Tampere University 的學生通常會在 TOAS 上租宿舍，如果是在 city center 校區\*的話可以住 Pinja, Lapinkaari, Rauhaniemi. 前面兩個宿舍是單人房附衛浴、整層共用廚房，R 是家庭式，二到三人共用衛浴及廚房，每人有自己的房間。P 跟 L 的優點是可以藉此在廚房認識很多交換生，但歐美學生很喜歡在晚上開趴，如果不幸住到離廚房很近的，那可能要多適應一下了；R 的優點就是不用跟別人搶廚房跟洗衣機，但房子偏老舊且交換生不多，個人蠻推薦住 R 或 L 的，在一座大湖附近，湖邊有芬蘭傳統桑拿，有機會還可以看到極光，住宿費一個月約 9000 台幣。

\*提到校區的原因是因為學校在 2019 年跟另外兩所同樣在 Tampere 的大學併校(三校聯盟的概念)，如果修課地點都在 Hervanta 校區，上述 PRL 三宿舍都要搭車約 40 分鐘才能抵達。

#### • 交通、網路、花用

Tampere 的交通主要是以公車為主，城市近年來在蓋路面電車，預計 2023 年才會好，可以下載 NYSSE-公車 APP，可買單次票或一日票，拿到學生證之後，可去市中心辦公室買月票，月票的價格是一個月 36.5 歐，卡片另外要多付 5 歐。

而往來首都都有搭火車或客運兩種方法，芬蘭的火車叫 VR，取得學生證之後才可買學生票(只認芬蘭的學生證)、客運有兩家 Onnibus, Express，可以上

matkahuolto.fi 查客運班次，兩者都是越早買越便宜。

芬蘭的網路有三家，DNA, TELIA, ELISA. 學校學生會在新生周會提供免費的七日網卡，我之後是 Elisa 跟 DNA 輪著用，一個月網路吃到飽約 20 歐(只有吃到飽這個選項，沒有以流量計費)，此外，芬蘭的網卡在其他國家不能使用，只能開漫遊，而且很貴，建議可以在台灣先買好全歐通用網卡比較方便。

芬蘭使用的貨幣是歐元，但北歐信用卡非常普及，就算只去超市買個巧克力也可以刷卡，我只帶了一張可以抵海外手續費的信用卡及 500 歐以防萬一，大部分歐元都是在中東歐玩的時候使用，

芬蘭的餐廳基本上都要 12 歐起跳，但超市的物價不算貴，芬蘭的超市有 Kmarket, Smarket 跟 Lidl 三家，學生餐廳一次 2.6 歐可以夾到飽，如果餐點都自理的話生活費一個月大約 1-1.5 萬台幣。

此外，芬蘭人的英文都很好，不須擔心會有語言不通的問題，雖然他們有點怕生，但只要有問題，大部分芬蘭人都會蠻熱心回答的。

#### • 學校、活動

如上所述，學校在 2019 才剛併校，選課系統跟 Moodle 都十分混亂，老師們也不太了解，希望學校經過一年能有所改善，推薦課程有：

Cultural conversation: 芬蘭人通常會選芬蘭語的課程，除非你的 tutor 很熱情，不然幾乎不會認識芬蘭人，這門課程會將芬蘭人與交換生配對，彼此要共度 12 小時，可以一起煮飯、喝咖啡、逛博物館或做桑拿等等，蠻特別的課程。

Practical observation: 對教育有興趣的話可以修這門課程，到芬蘭國小跟中學觀課，可以事先了解一些芬蘭教育的基本知識，觀課時會比較有重點，因為上課時老師使用的是芬蘭語，在聽不懂的情況下只能依靠手勢及師生互動去了解課程內容，但整體而言是非常有收穫的一門課程。

學校有個空間是免費的二手房，芬蘭的二手用品店也特別多，品質都不差，有機會都可以去挖寶。

另外，City center 校區隔壁是嚕嚕米博物館，在每個月的最後一個星期五下午會開放免費入場。

學校有兩個學生會：ESN FINT, TREY. 都會在新生周的時候介紹，ESN 辦的活動比較多，有迎新派對、體驗芬蘭小木屋生活、參觀芬蘭國會等等，其中很推薦芬蘭傳統 party：sitsit，是專門為內向的芬蘭人打造的派對，跟普通的喝酒聊天派對非常不一樣，有機會的話一定要體驗一次。

桑拿 Sauna：芬蘭人最喜歡的活動之一，跟台灣的烤箱差不多，傳統的桑拿體驗就是在超過一百度的桑拿房與體感低於零度的湖來回跑，據說能促進新陳代謝，從小孩到老人，各個年齡層都會去泡桑拿，R 跟 L 宿舍不遠處就有一個公共桑拿，非常推薦去芬蘭交換的同學一定要去體驗這個獨特的文化！

• 旅遊

芬蘭以前分別被瑞典及蘇聯統治，加上芬蘭人樸素簡約的風格，如中歐那些華麗的教堂古蹟等並不多，但最吸引人的便在於其美麗的自然風景與寧靜祥和的氛圍，可以趁夏天還沒離開之前造訪 Porvoo 小鎮，或者走訪芬蘭最具有歷史的城市 Turku 欣賞城堡也是不錯的選擇，當然，別錯過 Lapland 地區，記得準備好禦寒衣物再出發。

然而，芬蘭因為地理位置的關係，去歐洲大陸的並不方便，但換個角度想，可以考慮去俄羅斯聖彼得堡、波羅地海三小國及北歐各國等非觀光熱門地點，必定更加令人印象深刻。

150 天的芬蘭生活令人懷念再三，若有其他問題，歡迎聯絡我  
[tarjwl4702@gmail.com](mailto:tarjwl4702@gmail.com) 何宗縈