

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：

英文姓名(姓, 名): TSAI, YU-HAO	臺師大就讀科系所、年級: 機電工程學系 四年級
修習國家: Finland	
修習校名: University of Turku	
修習學院: Faculty of technology	
修習科系:	
赴外學期別: 110 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2021年 8月 ~ 2022年 1月(3號)	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Finnish Survival Course	Niina Kekki	2 ECT	Autumn semester
Digital Factory	Jani Heikkinen	5 ECT	Autumn semester
Acquisition and Analysis of Biosignals	Iman Azimi	5 ECT	Autumn semester

(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）

行前準備:

入境是最麻煩困難的事情。如果有想去芬蘭的話，建議仔細考慮這件事優先。芬蘭並無在臺設立具大使館功能之機構，故無法在臺辦理入境芬蘭之簽證與居留證。因芬蘭屬於申根國家之一，以往臺人多以旅遊簽證之方式，靠其三個月之期限到了當地後再將居留證辦妥。

但由於新冠疫情的問題，芬蘭政府有很大機率會要求入境者須持有居留證才可入境，至少旅遊簽證是不會被認可的。被要求與否與該國疫情水準有關。臺灣目前被認定為綠燈國家，可持旅簽通過，但情況瞬息萬變，不能保證。我當時直到要出境前，臺灣人一直都還是被要求須持居留證才可入境，十分麻煩。我那時跟芬蘭的海關以及政府健康部門來往通信許久，一直被踢皮球。到了最後他們才終於提供給了我一個方式，可以不用居留證。他們請我申請一個叫做 special group identity 的東西，如果怕沒居留證不保險的同學可以去查查這個方法，或者想詢問我也可以。

衣物也是一個重要的事，這邊給大家一個認知：臺灣超熱，芬蘭超冷。

所以一定要帶夠保暖衣物，即使是夏天，穿個薄長袖就很足夠了，短袖短褲用不太到，宜斟酌考慮。但有些適用於當地冬天的衣物，在臺灣可能也買不到，或是價格不划算。如果是跟我一樣上學期去的同學，不妨考慮到了當地在買。

學習概況:

芬蘭是個教育程度很高的國家，學習風氣也十分自由。或許是這個原因，有許多人並不是像一般臺灣人這樣一年年按部就班的唸上來，能看到有些已經在工作的人在唸碩士，或是大學工作並進這樣。

因為鼓勵學習，通常當地人學費全免，也因為有這種「學習為自己的事」這樣的觀念，成績並不是太被重視，畢竟重要的是你有沒有學到東西。他們對修課一事也很開放，如果你修一門課途中不想繼續了，隨時可以退出，寫封郵件告知教授就好了，他們多半會相信你有你的考量。就像剛提到的，因為不那麼重視成績，所以沒有什麼 gpa 高低的問題，不用搞什麼期中退選，如果覺得真不適合或太繁重，隨時可以取消。也因此，我修課的方式是先選一大堆感覺有趣的課程，然後如果上不下去的再放掉。此外，選課系統是允許衝堂的情況的，也就是說，只要教授同意，你可以同時完成多個同時段的課程。這與臺灣十分不同。（我很喜歡）

芬蘭也是走上下兩學期的路線，但他們通常會再把一學期切成兩個 period，通常一門課為期一個 period。

課程的難易度則見仁見智。我認為多數課程通過率較臺灣的高，但實際內容則

是芬蘭的較有深度。這也是我比較感慨的，或許是本身價值觀或周遭心態的不同，我覺得在那裡，學生比較真正投入在「學習」本身，而非「通過」。畢竟，要通過一門課很輕鬆，但是你自己投注了時間來這裡，沒有學到東西不是太可惜了嗎？芬蘭學生也不會太被成績綁手綁腳，可以為了想專注的部分去鑽研。我想，這是我們臺灣應該學習的。成績數一數二的人，不代表他最有能力；成績不佳的人，也不代表他沒有能力。世上各種五花八門的領域，單用學科成績論高下，實在太偏頗了點，更會限制學生的眼界。

我覺得芬蘭雖沒有特別突出的科技、醫療或金融實力，但在學習上總能開拓學生的視野，並讓學生多去思考。作為交換學生，我想該地是個很值得一探的地方，不會讓你後悔的。

生活經驗及開銷:

芬蘭是個純樸的國家，相比歐洲本土諸國，較沒有那麼濃厚的人文氣息，取而代之的是一片片蕭瑟的樹林以及不著邊際的大小湖泊。純樸歸純樸，當地的消費水平還是蠻高的。畢竟是已開發國家，一般在外用餐的價格以及生活雜務等可能都是臺北的兩三倍，所以大多數學生都會去大型超商採買，取得較便宜的價格。其實，在大型商場跟一般便利店價格是差蠻多的。在那邊大家通常喜歡去 LIDL 或 Prisma 等商場買齊生活所需(這兩個好像也是全歐洲都有的)。而生為外食族的我，很幸運的有學生餐廳的幫助。在學生餐廳吃飯只要 2.70 歐元，算是臺灣一個便當的價格，十分划算，很推薦各位去當交換生的同學多多利用。雖說芬蘭物價高，但仔細觀察的話，會發現是蠻平衡的。如果是想買一些像是耳機、服飾或手機等較昂貴的東西的話，其實價格跟臺灣是差不多的。這邊就要感慨一下，雖然在臺灣能用一百塊不到吃一餐，但那種一客破千的牛排餐館也是有很多，而且生意都不差。芬蘭雖然物價水準高，但貧富差距沒有臺灣嚴重。

在芬蘭當地人多半用信用卡消費，現金會收但較少使用。而隔壁的瑞典就有很多店家是拒收現金的，所以建議準備好一張國外回饋比手續費高的卡，比較方便。其實最好準備個兩張，以免有張遺失或不能用。然後要注意那個信用卡是能在國外你臺灣手機門號無法使用的情況下運作的。像我就有其中一張臺銀的卡，網路消費都要用手機驗證，在國外時又無法更改綁定的門號，直接作廢。在開戶辦卡的時候可以向銀行行員先確認清楚，比較安全。

在芬蘭交換期間，也建議同學把握夏日的時間去旅行。因為地處高緯，到了秋冬時日照就少的可憐了，去哪都會可惜，只剩追極光跟找聖誕老人了吧!(笑) 芬蘭人跟這樣的氣候也蠻像的，較為陰鬱不熱情，不太跟人哈拉。但他們也因此愛喝酒，然後就解放自我，才終於變得熱情這樣。但他們基本上是十分和善的人，也都願意對外國人以禮相待，相信各位同學保持禮貌的話，應該不會遇到什麼問題的。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他