

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： 2022/3/21

詹紫涵

英文姓名 (姓, 名): Chan, Tzu Han	臺師大就讀科系所、年級: 體碩四
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 于韋斯屈萊大學 University of Jyväskylä	
修習學院: Faculty of Sport and Health Sciences	
修習科系: Health Sciences	
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: 110年 9月 ~ 110年 12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
Measurement of Neuromuscular Function and Performance	多位	8	1
Let's chat in Finnish	每學期都會換	2	1
Measurement of Cardiorespiratory Function and Fitness	多位	8	1
Survival Finnish	每學期都會換	2	1

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

1. 芬蘭文初學課程

Survival Finnish (SF) - My Finnish (MF) - Lets Chat in Finnish- Everyday Finnish (EF)，由簡單至困難排序，我都有上過，SF 只有2 學分大概上八堂課兩個月就會上完，最為初階的芬蘭文介紹，有暑期先修課，能在開學前就上完(當然是線上囉)，注重基本的口說，自我介紹以及商店購物點餐。My Finnish 也是初階課程但是有5學分，一週有三堂，整學期4個月。可以不用上 SF 直接上 MF 沒問題，內容扎實聽說讀寫都有，較有難度。上完後可以接著下學期上進階的 Everyday Finnish 也是5學分，一週三堂。如果不想上 EF 覺得負擔太大可以上 Lets chat in Finnish，學分較少一週一堂，課程完全注重口語練習，每堂課都在對話，也有很多有趣的作業沒有考試。

2. 專業課程:運動與健康科學系

我在師大是念體育系所，jyväskylä 是全芬蘭唯一一間有體育學院的大學，校級交換學校目前有體育相關科系的應該只有紐西蘭 Otago 跟芬蘭這間，所以相當推薦體育系的同學選擇這兩所。我在芬蘭只有選研究所的課，因為是英文授課，他們的研究所是 international degree 專門接收國際學生，學生相當有多元性，來自不同國家，也有芬蘭人。我這學期選了三堂本科系的課，他們一門課的學分都很重，我修了兩堂必修大課生物力學(Measurement of Neuromuscular Function and Performance) 跟生理學 (Measurement of Cardiorespiratory Function and Fitness)，只開在秋季班春季班沒有，各8學分，還有 physical activity assessment 5學分，但這堂課最後因為我沒交報告所以沒拿到學分。生物力學跟生理學的課範圍相當廣，每個領域都會包含到，所以當然也不會太精，比較像概論，也沒有固定的老師，他們不是一位老師負責整學期的課，而是依照專

業，不同主題由不同的老師授課，所以一學期下來至少認識了10幾位的老師，從博士班學生、博後、到教授都會遇到。

3. 學生宿舍

學生宿舍有2人到4人房，新舊都有，只能說靠運氣，但你也可以先寫信要求你的需求，基本上都很人性化。宿舍由兩家租賃公司負責 Soihitu 跟 KOAS，可以自己選擇要住哪。Soihitu 離學校比較遠，騎腳踏車約10分鐘，是一區學生村的概念，中心大樓 Rentukka 有學生餐廳、健身房、木工房、study room、洗衣房、遊戲室、桑拿… 交換生不會住單人 studio 通常都是家庭式共用衛浴廚房，一定有自己的房間而且超大，不會有台灣那種4、5人一間房間的通鋪。KOAS 規模比較大都在學校附近，比較四散一點到處都有他們的大樓，一半偏舊但該有的機能也都會有，租金也會比 Soihitu 再高一點。我是住 soihitu 的四人宿舍，六樓還有電梯陽台，每個月289€含家具(我住到不錯的，有需要的話你可以寫信要求你要住 S building, M、P 很舊而且沒陽台)。

4. 食

學校跟宿舍附近都有學生餐廳，一餐就是2.7€，都是 buffet 吃到飽，而且很健康也很好吃，不用擔心物價高或自己煮。Jyväskylä 因為是小城市亞洲移民不多所以沒有亞洲超市，比較多的是中東 kebab 學生愛吃因為便宜又很飽，基本上外食大約一餐20€左右。咖啡一杯約4-5€，啤酒最便宜一瓶也要3€左右。

5. 交通

秋季去可以租腳踏車最方便，有專門租交換學生一學期的，最便宜69€，但到11月中下雪就不能騎了，所以實際上能騎大概就3個月，春季的一月去不可能騎，那時候的積雪最深。下雪的話就只能搭公

車，APP買單程票使用時間一小時2.7€，學校在開學會送你一張一週免費無限次搭乘的公車票，用完可以拿這張去換公車卡(原價5€)，然後去儲值學生票，刷一次變成15€。火車 jyvaskyla 到 helsinki 單趟學生票7折大約落在20-30€，早點買7€就有!巴士的話 onni bus 沒有學生價，但本身很便宜，而且很早買有機會搶到1€票，個人比較喜歡搭火車，比較舒服。提醒:芬蘭的數位化程度很高，一機搞定所有事，建議大眾交通都直接下載他們的 APP 買票，綁定信用卡，不要在現場找機器買。然後火車跟長途巴士請提前兩週以上買票，因為是浮動票價到最後一刻才買會很貴。

6. 學生社團

交換生主要是參加 ESN (Erasmus student network) 跟 IDESCO (國際學生組織)，後者主要是給 degree student 參加。加入 ESN 的會員只要10€很划算，可以有搭廉航 Ryan air 的優惠，也會送你 SIM 卡，雖然我們一到芬蘭就會先買了，然後它們會辦很多活動，當然包含北極追極光，這一定要參加，平常每一週都會有各式各樣的活動或 party，比如 international dinner、sauna party、sitsit (北歐特有的一種學生 party 很好玩建議體驗)。

7. 每月開銷

現在歐元很弱 (1:32) 所以這時候去真的很划算，學生優惠多所以我個人認為跟在台北生活開銷差不多，租金一萬，伙食八千至一萬，其餘看你要玩多兇，基本上出去玩貴在交通跟外食，省錢的話就盡量去超市買食物就好。住的話青年旅館價格大約20-30€左右。酒很貴，全歐洲數一數二貴，愛喝非喝不可，建議學期初就先殺去 Estonia 一趟，帶行李箱去 superalko 買齊你這學期的酒，船票15€兩小時就到，酒價是芬蘭一半。

8. 芬蘭氣候

屬於乾冷型，我8/23夏尾到最高溫只有經歷過攝氏18度，白天平均是8度，九月後越來越冷大概到10月後開始就是0度上下，11月中到12月開始變冷都會到負5到10度左右，晚上最冷有到-20度左右。需要有一件很厲害的大外套，最好要羽絨的才保暖，建議買防水的因為很常下雨跟下雪。鞋子也很重要最好要能防水抓地穩的，到冬天不可能穿一般布鞋，只有芬蘭人有辦法，台灣人會腳趾凍傷加上一直滑倒…我平常是穿高筒的palladium防水好行動，還有在那邊額外買一雙goretex登山鞋。鞋子衣服在芬蘭真的非常貴，稅很重，所以主要都去二手店尋寶，通常選擇很多而且都滿有規模的。保濕要做好一定要擦乳液，可以來芬蘭買就好，不要用亞熱帶地區的保養品在寒帶地區擦，我忘記擦手指很快就有很深的龜裂。雖然芬蘭的乳液很好用但也沒必要帶回台灣因為在台灣擦反而變得黏黏癢癢。

9. 芬蘭風俗民情

芬蘭人個性害羞生澀，較有距離感，不需要跟陌生人打招呼，他們不太喜歡small talk，不要習慣一見面就問候人家祖宗三代。相當重視個人隱私與空間，但不代表冷漠，基本上都很友善且樂於助人。不會在公共場合喧嘩，這樣講很奇怪但他們就算開心時也都很冷靜，在路上你看到有人大聲聊天或在大笑那就不是芬蘭人。火車公車通常都一片安靜，有小孩會吵的有兒童專屬車箱能坐。英語程度很高不需要會芬蘭文也能活得很好。想要融入當地最好還是學芬蘭文，他們雖然英文很好但比較沒信心不敢主動跟外國人講話。另外，更重要的還是要多去社交活動，運動跟喝酒是兩個很好的管道，我在芬蘭有加入籃球跟橄欖球社團，晚上有酒局也都會去，因為芬蘭人要在喝酒後才會卸下心房打開話夾子，學期結束後交到了不少朋友。

他們很重視環保，很認真執行回收，學期一開始學校會教他們

國家的分類方法，廚餘會拿去用做生質能燃料，要租車的話租生質能車會比較便宜。也很少在使用一次性塑膠的東西，大部分都是紙類替代，所以在台灣習慣用導管式棉條的請帶夠你整學期的需要，那邊只賣指入式跟紙類材質的導管，我花了一些時間才習慣。

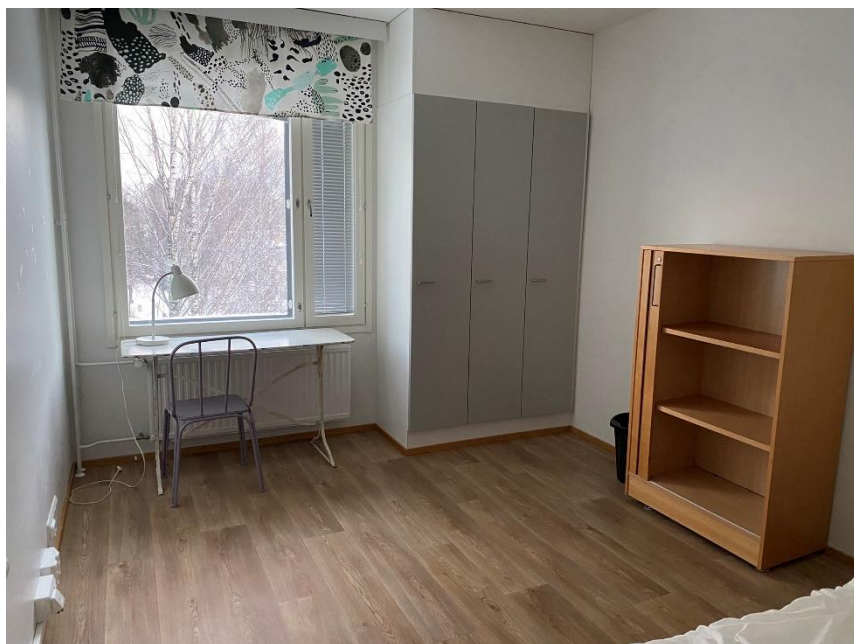
治安良好，比台灣安全，晚上自己一個人走在路上沒問題，只有一種東西會被偷就是腳踏車，那是集團犯罪沒辦法，會被運到東歐拿去賣，所以一定要上鎖，好的腳踏車則建議放室內 storage room，不然昂貴的車是連鎖都會把你剪斷的。我曾經掉過錢包鑰匙，有被人撿到然後最後有想辦法聯繫到我並歸還給我。

性別高度平等，可以看到很多公車司機是女生，體育系女生也比男生多，也沒有種族歧視問題，相反的芬蘭社會算是比較喜歡亞裔族群。芬蘭在北歐的國際化程度不算高，移民也是中東移民居多，學校有在努力提升國際化程度，有越來越多的國際學程。

四、照片



宿舍的客廳跟廚房 有烤箱跟微波爐



我的房間 床寬 80公分單人床



學校旁的湖泊 冬天結冰 上面可以滑冰



學餐 一餐2.7歐



學餐都有大片落地窗很美



宿舍周邊環境



宿舍附近都會有資源回收廠很方便



超市電器回收 瓶罐記得留著拿回來退瓶換錢 很多錢



芬蘭北極之旅



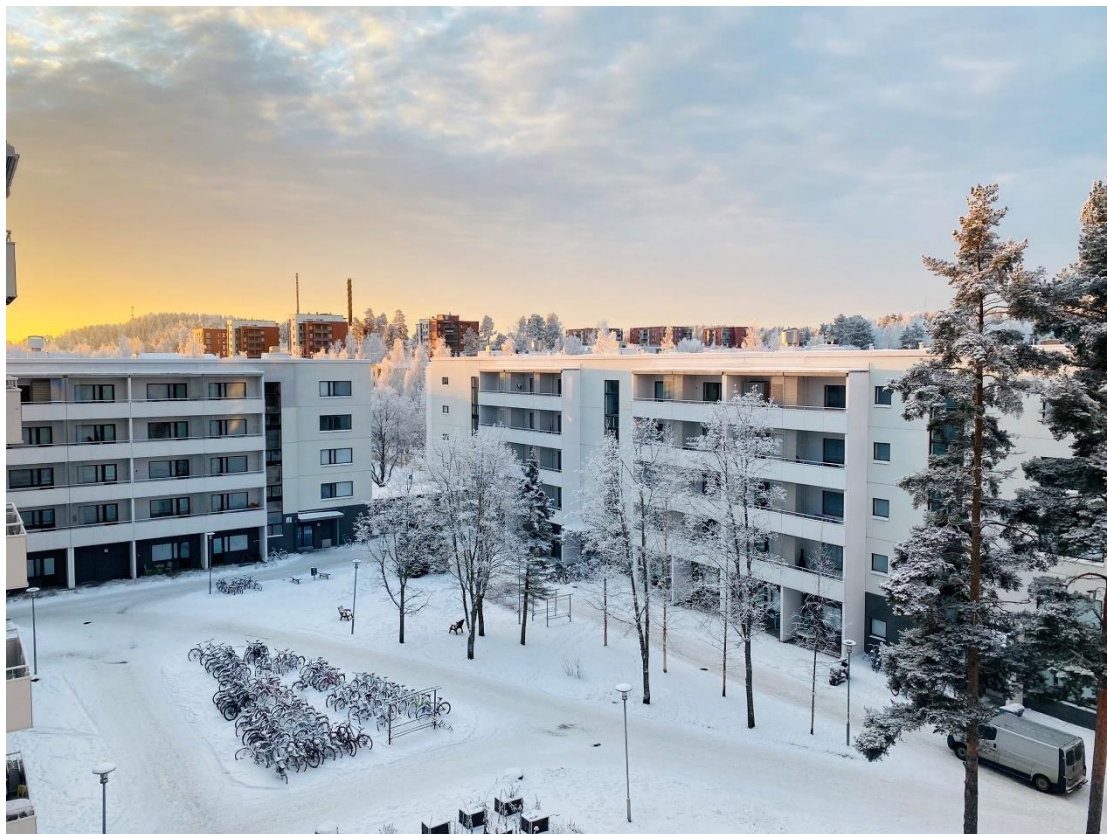
公車票卡



-20度的樣子



我的宿舍看出去的風景



冬天九點才會升起的太陽