

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2022.06.29

中文姓名： 林玥妤	110 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 教育所教育社會學組 碩三	
研修國家： 芬蘭	
研修校名： 土庫大學 University of Turku	
研修學院： 教育學院	
研修科系： 教育系	
研修期間：2022 年 1 月 ~ 2022 年 5 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Finnish Survival Course for Exchange Students	Niina Kekki	2	period3
Language and Culture Tandem	Zhu Wenli	2	period3 period4
School Experience	Mona Reku	5	period3 period4

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

(一)學術方面

一月時，土庫大學的 orientation 跟所有課程都採線上進行，那時大家口罩幾乎都緊緊戴著。二月開始，有些課程可以彈性選擇線上或實體授課，但體驗下來，我認為一堂課若是討論為主的課程，同時讓學生自由選擇線上或到班上課的品質真的不太好。若遇到這種可以自由選擇上課形式的討論課程，強烈建議一定要到班上課，才能知道課程到底在幹嘛。

我覺得芬蘭的課程內容都不難，可能主要是要克服語言帶來的阻礙。在芬蘭生活，雖然可以用英文暢行無阻，但不同族群所說的英文難免會有各自獨特的口音，有些人的英文口音很重(如：中亞國家)，有時會很難理解他們想表達的內容。如果是在線上進行口語討論，會非常有挑戰！

由於自己未來想當教育工作者，這次很幸運可以選到 School Experience 到學校實習的課程。只是，由於是開給交換生的關係，學校目前的實習學校安排是國際學校的國小部，因為他們學校主要用的語言是英文。然，在國際學校實習可能無法真的認識芬蘭教育，只能當作體驗不同文化的教育現場。芬蘭的國小一樣分成六個年級，由於我已經取得國高中的家政科教師證，故而跟老師提出我想要待在小學六年級的需求，最後也如我所願。這個課程的實習總共有 86 個小時的要求，而實習的內容主要包含：觀課、教學協助、教課和學校活動參與。每個項目都有規定的基本時數，但基本上可以自己跟督導協調你主要想參與哪個項目。以我而言，我總共教了 12 堂課(教一堂課可獲得 3 小時)，這在實習生裡的教課數量算是挺多的。此外，由於小六剛好沒有家政課，我的督導幫我和國中部的家政老師協調讓我可以去觀課，我也很幸運可以一探究竟。86 小時的實習，很難讓人徹底理解芬蘭學校的組織運作，可能只有辦法知道各個科目是如何進行，且老師會如何帶班教課。

在所有修課裡，我最推薦的是 Language and Culture Tandem。這是有修習中文的芬蘭人進行文化與語言交換的課程。由於需要和芬蘭人做配對，所以只有少數人會被選上，而我又是幸運者之一。建議一開始在選課時就要趕快選這堂課，因為有了這堂課，讓我可以很深入了解芬蘭的文化，如：芬蘭人的假日都在哪活動？芬蘭人是如何烤肉？也能透過與芬蘭學伴的互動，吃到一些芬蘭季節性的食物和家常菜。這堂課的學習內容主要是透由和學伴一起討論而來，完成學習計畫表後，再交給老師核可，接著便可開始著手進行。而我與學伴主要是針對文化的交流，對於芬蘭語和中文的語言學習就佔比極少。

(二)生活方面

芬蘭由於位在北歐，寒冷的天氣可能是出發前大家的擔憂。然實際抵達，我並未有天氣不適應的情況。芬蘭的乾冷，在我實際體驗下來反倒覺得舒爽，但頭部、耳朵和四肢的保暖不可以輕忽。而在二、三月融雪之際，是我覺得芬蘭最恐怖的時候。因為路面變成閃閃發光的冰面，一不小心很容易滑跤，也盡量避免在這時間和大自然接觸。如果真想接觸，一定要幫自己準備冰爪 (spike)，要不就有可能像我一樣發生跌倒、門牙摔斷的慘事。

超市是在芬蘭生活時最常逛的地方，有 S market 系列、K market 系列和 Lidl，其中以 Lidl 最平價，但品質可能也相較較差。在芬蘭生活由於沒有太多的娛樂，比在臺北生活多了很多自由運用的時間。在芬蘭的生活作息格外正常的我，每天都會幫自己準備三餐。一邊享用美食，一邊看著窗外景色，生活非常的愜意。很多想做的事情都可以很從容地一項一項完成，我從未覺得無聊，反而覺得生活很充實。而且芬蘭的環境非常安靜，我很享受那樣的空間，讓我有許多時間可以和自己獨處、對話。

著有千湖國之稱的芬蘭，一定要去湖邊享受桑拿。學校的宿舍雖然也有提供桑拿設施，但我個人認為與戶外的桑拿相比，根本是小巫見大巫。在戶外做桑拿，雖然湖水非常沁涼，在天冷時可能會凍得使身體發紅，但其實循環個幾次，身體便可慢慢適應，做完桑拿後會覺得身體非常通暢。此外，邊做桑拿邊看湖邊的美景，可以讓你忘卻煩擾，甚至會驚訝快樂怎麼能如此簡單樸實。

而芬蘭也有非常多的森林。芬蘭有條法律規定：「人人都有進入森林的權利」。在森林裡沒有熊，因而一個人去森林散步也並不會危險。在森林裡有機會可以遇到狐狸、鹿、鳥、長腿兔等，也可以看到許多莓類和菇類。值得一提的是，一定要去體驗芬蘭式烤肉，他們烤肉不用竹籤，而是把有韌性的樹枝削尖，然後插入想要烤的食物（通常是香腸）。在芬蘭烤肉也不需要擔心生火的問題。通常在可以烤肉的地方，旁邊都會備有許多木材和斧頭，只要把木材丟進火爐，再用火柴點火，便可以輕而易舉的生起火來！不需要像臺灣的露營還需要把木材特別堆成山堆的樣子。

最後，芬蘭有滿多二手衣店，可以時不時去挖寶。而 H&M 的特價區 (ALE 意指特價) 一定要去逛逛，價錢非常地可愛！

(三)開銷概算

這半年的開銷預算大概落在臺幣 30 萬元左右，以下是費用概況：

1. 居留證費用：2022 年的費用為 350 歐。在東歐旅遊時（尤其是愛沙尼亞），一定要記得攜帶居留證！建議居留證的效期可以申請長一點，如此便可把芬蘭的居留證帶回臺灣留作紀念。我當初的簽證效期剛好是選在回國那天，所以當天到赫爾辛基機場，便被海關收回居留證，還

會被請去小房間等待海關發放「居留證不會被移做非法使用」的證明文件。

2. 學生費：26.5 歐。建議繳納，繳納完才可以在芬蘭的自有系統 Frank app 註記自己是學生，搭乘 VR、Onni bus 等大眾運輸工具，方可享有學生優惠。重要的事，芬蘭的餐費非常昂貴，但擁有學生證，可以以 2.7 歐享用學生餐廳。值得一提的是，ISIC 的國際學生證未必會在芬蘭得到學生身份的認可。
3. ESN 費：5 歐。不建議繳納。ESN 雖然幾乎每個月都會辦理一次出遊活動，但由於出遊的人數眾多，故而都會以遊覽車作為交通工具。因此，常會花費大量時間在交通上。我曾參加過到挪威 Lofoten 的旅行，旅行長達五天，但足足有 48 小時都花在坐遊覽車上.....。如果想要透過 ESN 的活動來增進國際生的交流，強烈建議參加一開始的活動，才能真的認識很多國際生。
4. 運動費：48 歐，可以一學期預約使用學校的健身房或是運動課程。建議可以理性評估自己會運動的時間，很多人都沒有值回票價，我就是其中之一。
5. 住宿費：305 歐/月，包含水電費和網路費。建議攜帶網路線，或攜帶網路路由器。雖然宿舍也有 wifi 可以使用，但速度會比較慢。通常繳交第一個月的住宿費時，應該都會還在臺灣。負責住宿的公司會給你繳費單，無法以信用卡做線上繳費。我當初是選擇到銀行進行跨國電匯，但便會被收取高額的處理費，印象中是 1000 多塊臺幣。如果要做跨國的轉帳，建議可以使用 Wise，雖然還是會被收取一些手續費，但至少不會那麼昂貴。
6. 住宿契約處理費：60 歐。
7. Starting package 費：70 歐，包含基本的廚具、餐具和棉被套組。在期末時要歸還 starting package 的內容物，若沒有任何毀損，將可獲得 50 歐的退費。
8. 電話預付卡：我是使用 Elisa 的 4G 網路吃到飽，可以在赫爾辛基機場入境時的 R kioski 購得。當時第一次的購買費用是 19.8 歐，接下來便是 29.9 歐，可以直接在 Elisa 的網站做線上充值。我的方案可以在北歐五國以及波羅的海三小國（愛沙尼亞、拉脫維亞和立陶宛）免費做使用，此外若是在歐盟國家做國際網路漫遊，也可享有 10GB 的免費使用。
9. 國外保險費：我是選擇 Swiss care 的 comfort 方案。這家保險公司是以天數計價，我在歐洲總共待了 168 天，共花了 100.8 歐。雖然在網路上有人對這家保險公司的評價不是很好，但我和朋友在歐洲都曾因為發生意外而申請理賠，繳交規定文件後，大概一週內便會得到理賠申

請結果，而在接下來的一週內便會得到理賠金額。值得一提的是，我和朋友都獲得全額理賠。

10. 旅遊：這半年總共走了歐洲 17 個國家，最便宜的機票曾買過臺幣 111 元。想要出國或在芬蘭境內旅遊，建議一定要提前行程規劃（至少提前一個月），才能拿到最優惠的價格。

四、照片（如有，請提供）

	
住宿環境	住宿環境
	
交換學校	實習學校
	
芬蘭環境	芬蘭環境（桑拿）



芬蘭超市



芬蘭食物 (高麗菜捲)



社群交流 (臺港韓一起吃年夜飯)



社群交流 (我和芬蘭學伴)



社群交流 (芬蘭的 local friend)



慶祝 5/1 Vappu