

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：22.06.2022

英文姓名(姓,名): Chang, Chao-Hsiang	臺師大就讀科系所、年級: 環境教育研究所 三年級
修習國家: 芬蘭(Finland)	
修習校名: University of Turku (Turun Yliopisto)	
修習學院: College of Science	
修習科系: Department of Geography and Geology	
赴外學期別: 110 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 1 月 ~ 2022 年 5 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
Applied Biogeography	Risto Kalliola	5 Ects	Period 3
Systemchange.now-Systems Thinking in Global Change Research	Jukka Kayhko	5 Ects	Period 3
Introduction to Finnish Culture and History	Pertti Groholm	5 Ects	Period 3
English Group Skill Discussion	Geraldine Chell	2 Ects	Period 4
Nature, Environment and Tourism	Eeva Raike	5 Ects	Period 4

(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)

學術方面:

由於剛抵達時適逢歐洲 Omicron 疫情爆發期間,該學季校園內還是鼓勵全

面遠距教學，比較可惜的是我沒有實際參與到實體課程，大部分時間是在宿舍參與課程與線上和教授、同學討論報告。

芬蘭的大學、研究所課程皆十分強調自主學習。許多門課要求在課程結束前繳交 Learning Diary 作為完成學分的條件，這份報告大多數教師僅規範格式與參考文獻，內容則給予許多自由空間，要求學生反思修課期間的得與失、挑戰與疑問。此外，課程進行方式很多元，甚至有完全自主讀書（由教授開書單），期末繳交報告或是考試的課程。而同樣是 5 ECTS 的課程，會因教師規劃之不同有極大差異。舉例而言，我修了一門應用生物地理學的課程，這堂教師設定的教學目標是在短短兩個月內密集上課與產出（同樣5學分的課程，上課的密集程度如一週幾堂，或是課程持續時間都是教師可以與學生自由調整的，修課前務必要看清楚教師提出的修課規劃是否自己能夠應付得來）。這堂課有一份個人報告有關人與自然採集個案分析、專書小組導讀、一份小組報告有關歐盟 Natura 2000 生物多樣性政策以圖爾庫附近國家公園做規劃報告、並且皆要求給予同儕評論，課程時間壓力不小。課堂內容涵蓋廣泛，教師僅就原則性簡要說明，多半細節內容要同學自己挖掘與吸收。教師在評論上也是偏倚啟發式的說明，有修課同學在課堂最後詢問：「我們花了很多時間搜集資料產出了的這些報告，到底要如何知道我們的意見是正確或專業的？」教師給予回應是希望這堂課讓同學感受專題製作的壓力與以及學習辯證、支持自己的論點。

第二門課系統思考應用於全球氣候變遷的課程，主要是由赫爾辛基大學、坦佩雷大學還有圖爾庫大學多所芬蘭知名大學合開的課程。考量同學與教職員

的多樣性，這堂課本身就是以遠距模式來設計，但其有設計精良的教學專書、課程模組、作業、與小組討論進行方式。課程活動很充實，同樣的有很多機會讓同學討論和思考，絕對不只是透過網路單純的講課。這堂課我收穫滿多，主要學習了系統思考討論議題的觀點（使用因果圖），還有接觸了芬蘭本身在永續議題與氣候變遷面臨的挑戰（例如芬蘭經濟最重要的林業如應對碳排放與能源轉型等議題）。當然也有些運氣成分，在於沒有遇到積極投入課程的組員（有芬蘭在地同學課程結束前直接退選，導致該小組成果上虎頭蛇尾），導致在課程的體驗上有些扣分。但是我也認清到修課同學投入課程的積極度本就有所差異，甚至有不理想的情況，都是各個大學常見的現象，在西方如芬蘭亦是如此。只是在芬蘭等北歐國家更信仰個人主義與選擇的自由，他們修課期間是沒有所謂的「選課期」，也就是說同學可以在任何修課的時間退出修習或離開，甚至沒有取得學分的課程也可以選擇不要呈現在成績單上，相對台灣大學的選課模式相比真的自由與彈性許多。可想而知，此模式也會產生一些課程進行中的困擾，例如小組討論的品質恐怕很難穩定（我就遇到此狀況了），或者教師課程規劃要隨時因應修課人數作調整，但這堂系統思考的教師群就很積極透過其他管道（如課後意見調查或線上加入小組討論），了解各小組的運作情形，也會給很多修課同學提出建議與給予協助的機會，讓每個人的付出不至於被小組運作的差別而有太大影響，對我而言在學術與合作學習上都是一次很寶貴的經驗與見聞。

另外想再多提一些學術文化，就是芬蘭的大學課程沒有想像中來得嚴格，多半是以鼓勵與啟發為主。也就是其實教師多半給分標準比較寬鬆，重視學生

自主學習的意願與主體性：若你只是想取得學分，教授並不會為難你，但如果你是想從教授身上學到很扎實的知識與技能，光只是參與課程可能無法有此感受，還有看你主動積極程度。當然這是至少就我選修課程的觀察是如此，無法概括所有課程。教授們多半對於自己開授課程的「架構」是有精心設計與考量過的（就我觀察跟台灣的教授主要以講課模式為主相比，有更豐富的課程模組來搭配，且評量方式多元），但你要學習到多「深」？就有待學生主動提出，並積極跟教授 follow-up，多半他們會很願意協助你。我有兩門課此感受特別深，一個是應用生物地理學，教授安排了一次野外實地查訪，但他並沒有規定所有同學都要出席，只詢問有意願參加的人，後來全班大約二十人只有兩位同學答覆要出席（包含我與另一位荷蘭交換生），結果教授親自開車只帶我們兩人出去，幫我們解說圖爾庫泥碳地的發展以及氣候變遷對北歐造成的影響與因應，那也是我印象很深刻的一次實察，也是難得能與芬蘭教授這麼近距互動的機會。另外一門課是參與語言中心開設的英語小組討論技巧，課程一樣輕鬆活潑，授課是一位來自英國的博士研究員，除課堂互動外，我私下向他請教一些我申請德國博士的備審資料之相關問題，她很親切的協助，甚至幫我校稿與準備英文口試技巧。我們也成了很棒的朋友。這是讓我很感動的學習經驗，我很高興在芬蘭有這機會和這些教師建立起這些互動與向他們學習。

生活方面：

生活方面我想就不贅述太多細節，因為在網路上爬文，可以很容易看見其他交換生的詳實記載，我也把自己一些生活的經驗記錄在 [Medium](#) 中。我倒是體認

到有一個問題要先自己想清楚：「你出去想要交換什麼？你用什麼跟別人交換？」這個問題不容易回答，但它確實會影響你交換的生活規劃，尤其當看到很多其他的亞洲交換生到處在歐洲各國遊歷時，或者很多歐洲交換生成天開趴或跑酒吧時，你是否也要跟著這樣做呢？這些沒有一定的標準或最好的模式，當自己清楚了你想要的生活是什麼，安身立命體驗異國的慢活，或是積極遊歷打開你對世界的視野都是很棒的交換經驗，而交換之寶貴就是在給予自己這樣思考的空間。我很高興在圖爾庫交換除了外國朋友與室友外，也遇到來自台灣不同學校的交換生（UTU除了和師大合作，也和政大、中央、成大與淡江有交換締約），來自共同文化背景的我們得以深度交換許多生活模式與想法，如何在芬蘭省錢、遇到哪些形形色色的其他朋友與外國趣聞，甚至可以用中文互相取暖或抱怨一下，算是滿重要的生活放鬆之管道。如果可以建立聯絡方式，也許未來回到台灣也會是在不同領域上很棒的諮詢夥伴。

在此之外，我要強力推薦未來的交換同學參與圖爾庫市政府與當地多所大學系統開辦的 Friendship Program，它幫助交換生有機會配對並認識當地的市民，體驗芬蘭道地生活、美食與娛樂。這個方案會先詢問你希望遇到什麼樣的夥伴（對歷史、博物館特別有興趣？或是對自然、戶外活動有興趣？）他們會盡量配對跟你興趣相投的市民，然後你可以每個月自由和市民約見面的時間地點或頻程度。我們很多台灣同學參加此方案，配對到的大多數是媽媽，但是他們親民好客，就好像遇到一個寄宿家庭一般，也藉此機會認識到芬蘭大學外不同階級與年齡層的忘年之交。我和我的 local friend 一起去冬天的國家公園參加中年

單身派對、森林烤肉、賞鳥、逛古教堂導覽或到超級市場採購，也有到她家作客，增添了很多豐富有趣的在地體驗。而且讓我訝異的是芬蘭人儘管他們有自己的語言，他們普遍英語水平非常高，就連市民也是如此，你完全可以單純靠英語在這裡適應得很好！我很高興參與了此方案有許多美好的回憶，高度推薦未來交換生報名參與，同時也幫台灣做國民外交！

四、照片（如有，請提供）





圖一：圖爾庫大學即景(Main building and Library)



圖二：學生西村單人套房宿舍（含衛浴）



圖三：離圖爾庫最近的國家公園：Kurjenrahka National Park



圖四：宿舍內的異國之夜介紹台灣飲食與文化



圖五：和台灣、中國、香港交換同學同遊 Kurjenrahka 國家公園



圖六：宿舍附近奧拉河畔冬季雪景



圖七：在赫爾辛基湖畔享受夏日桑拿與游泳