

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2023/1/25

獲補助出國年度：111 學年 上 / 下 學期	
姓名：黃羽瑄	臺師大學號：40783012I
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/1/25

獲補助出國年度：111 學年 第一二學期	
中文姓名：黃羽瑄	英文姓名(姓, 名): HUANG, YU HSUAN
臺師大就讀科系所、年級：東亞四	臺師大學號：40783012I
修習國家：芬蘭	
修習校名：坦佩雷大學	
修習學院：Faculty of Social Sciences	
修習科系：Psychology	
修習期間：2022 年 8 月 ~ 2022 年 12 月	
護照入出境時間：	
出境：年 月 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：年 月 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Finnish 1	Anna Orava	3ECTS	Autumn Period 1
Finnish Society and Culture	Lauri Heimo	3ECTS	Autumn Periods 2
Student's Well-being and Life Skills	Elina Vierikko, Mervi Vänskä	1ECTS	Autumn Periods 1-2

(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

- 居留證

因為台灣沒有芬蘭辦事處，大部分的台灣人都是先在台灣線上申請，等到芬蘭之後才會拿到居留證，申請的方法沒有很難，到芬蘭移民局 Enterfinland 的網站填寫個人資料，接著上傳護照、財力證明、芬蘭學校入學許可等文件的電子檔，這個網站沒有規定要一次填完，可以分次完成，系統會保留每次的更改紀錄，比較需要注意的是填寫的預計回程日期幾乎決定了居留證的期限。

送出申請前還需要選擇驗證身份(壓指紋)的地方，然後可以選擇要線上還是現場繳費(350歐)，我是選到現場再繳費，因為線上繳費需要在一定的時間內到移民局驗證身份，建議可以趕快預約驗證身份的時間，太晚預約可能會約不到想要的時間。

- 宿舍

坦佩雷的學生宿舍是由 TOAS 負責，幾乎所有交換生都是住在 TOAS 的公寓，可以在還沒確定會被學校錄取前就先申請，這學期學校安排住宿的方式和以往都相同，先填希望入住的房型後再由學校去分發，我最後分發到的宿舍是 Lapinkaari，很多交換生都住在這裡。

Lapinkaari 的房型都是單人房，每個人會有自己的衛浴，房內家具包含床、床墊、書桌、衣櫃、櫥櫃、小冰箱和微波爐，公寓內也有一些共用的區域，像是廚房、桑拿、健身房和洗衣房，因為不想和其他人共用廁所，我對被分配到 Lapinkaari 的單人房很滿意，不過住 Lapinkaari 有個小缺點就是共用廚房通常都很髒，或是要避開人多的時段不然爐子太少要排很久，我也認識蠻多在主校區上課的交換生是住在 Hervanta，房型和 Rauhaniemi 一樣是2-3人一戶的公寓式套房，公寓內幾乎都有一間很大的 common room 可以在裡面辦 party，從 Hervanta 搭公車到市中心也很方便。

抵達荷蘭

- Orientation week

主要的內容就是講解學校和生活須知，另外，坦佩雷大學都會指派一個學生

tutor給每位交換生，這位tutor通常是自己被分發的學院或學系的學生，所以有任何關於選課或系上活動的問題都可以詢問tutor，tutor也可以協助領取宿舍鑰匙。

- **辦學生證**

要申請坦佩雷大學的學生證必須要是學生會的會員才能申請，繳費完後就可以到學生會TREY的網站上申請(10歐)，等到學生會網站公告卡片做好了的時候再到TREY的辦公室領取，學生證除了可以在學餐、一些餐廳或商店享有學生折扣，本身也可以當成圖書館和夜間自習室的通行證。

- **領取居留證**

到移民局當天就把在線上申請時上傳上去的資料正本都帶上，以及多帶一張符合護照規格的證件照，確認完資料、壓完指紋的約兩週後，居留證就會寄到申請時填的地址附近的商店，拿著移民局給的文件就可以到商店領取居留證了。

荷蘭生活

- **食**

在芬蘭不像在台灣隨時都能到便利商店買點東西吃，晚上還有夜市可以逛，芬蘭晚上基本上就只剩下超市和酒吧有營業，且外食普遍較昂貴，因此晚上除了和朋友一起出門或有聚會，我幾乎都是在宿舍自己煮，和外食相比從超市買食材便宜蠻多，且超市常有各種打折，購買時選擇一些當週的打折商品算下來其實和在台灣的消費差不多，尤其芬蘭和其他多數歐洲國家不同，學生能以非常便宜的價格在學校吃學餐，一餐只要2.7歐(但在10月的時候漲價成3.2歐了)且餐廳的選擇很多，不過缺點就是只供應午餐時段，此外芬蘭也很流行吃Lunch Buffet，路上常常能看到Lunch Buffet的招牌，價格通常落在10-15歐，真的很想吃中式料理的時候我就會去吃Lunch Buffet，蠻推薦Biáng!和Sayam9這兩家的Lunch Buffet，Biáng!是中式的、Sayam9是泰式料理。

超市們
Lidl 有問過芬蘭朋友，這間的價格跟其他間超市比是最便宜的
Prisma 很像Costco的大賣場，從蔬果、肉類、食品、熟食到衣服、運動用品等都有
K-Market

分佈最廣的超市，到處都可以看到，有些分店營業時間到蠻晚的
S-Market 百貨公司 Sokos 地下室有一間非常大的 S-Market，有賣熟食和新鮮的肉類、魚類
Sale 也是一間超市，沒很貴但也沒特別便宜
East Asia Mart 在 Tullintori 地下一樓，有學生優惠9折
Aasia Market Tampere 林記，可以買到泰國、中國、日本、韓國、印度等國的食品和調味料，還可以買到台灣的珍珠

- **衣和生活用品**

芬蘭差不多十二月的時候會開始下雪，坦佩雷的氣溫大概是-5到-10度左右，所以必備的就是一件防風防水又保暖的外套，可以先在台灣買好，芬蘭的外套都不便宜，又或者是可以到二手商店看看，芬蘭人很喜歡逛二手商店，有時可以找到 CP 值很高的東西。

商店們
UFF 二手服飾店，有衣服、包包、鞋子、桌布等，有時甚至可以找到全新的衣服，想買雪衣雪褲一定要來逛逛
Fida 也是二手店，有學生折扣
H&M Tampere 有兩間，聖誕節後有個打折季，可以買到很划算的衣物
IKEA 在 Tampere 和 Hervanta 之間，要搭公車才會到，主要是買家居用品
Clas Ohlson 主要是電器用品，學生有九折優惠
Tokmanni 像家樂福，幾乎什麼東西都可以在這裡找到，價格也算便宜
Normal 像是台灣的屈臣氏

- **行**

在坦佩雷若不是住在市中心，基本上都需要靠公車或電車來移動，若每天都需要搭到公車可以去辦公車卡、儲值月票（公車卡5歐、月票學生價39歐），或

者也可以騎腳踏車代步，芬蘭也有類似 Ubike 的腳踏車可以租借，新生週時有看到10-12月3個月只要10歐的優惠，不過11月開始可能就會冷到不想騎了，另外，芬蘭各個城市間的交通可以選擇搭巴士或火車，Onnibus 是芬蘭當地非常便宜的巴士，早點訂票還有機會搶到坦佩雷到赫爾辛基1歐的車票，坐火車有芬蘭學生證的話會有學生優惠。

• 育

歐洲學校的學制和台灣的不同，像是坦佩雷大學就把一個學期分成兩個 periods，有些課程只會排一個 period，也就是大約兩個月課程就會結束，有的則是會橫跨兩個 periods，兩個 periods 之間通常會放一個禮拜的假，另外，每堂課開始的時間可能不同，所以不像師大是在學期開始前有一個固定的選課和加退選時間，而是看各科教授的安排，在排課的時候就要注意選課的時間，至於考試的部分坦佩雷很多課都是可以自己選擇想要的時間到特定的電腦教室考，要記得到 Exam 的網站登記考試的教室和時間。

課程們
Finnish 1 小班制教學，一班約25人，上課氣氛活潑有趣，每堂課老師都會讓大家玩一些小遊戲加深對單字的印象，期末有口試和筆試，整體來說能學到很多簡單卻實用的日常芬蘭語，負擔不會太重，非常推薦。
Finnish Society and Culture 有點類似師大的通識課，課程內容不深，每週由不同領域的教授來介紹芬蘭的各個面向，例如歷史、芬蘭民族、教育、森林、媒體、跨文化溝通等，最後會有一個包含選擇題跟簡答題的考試。
Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students 教育學院專門開給交換生的一門課，能讓交換生實地到芬蘭當地中小學參觀，可以看見芬蘭老師和學生間的互動，下課後也有機會問老師問題，集中在三週，時段和科目由交換生自己協調、分配，負責的老師會帶大家去認識學校，之後分別要在小學和中學觀摩10小時，每次觀課要寫一篇 Learning Diary，期末繳交一篇 Observation Report(10頁，須包含文獻資料)。

• 樂

課外活動的部分坦佩雷大學和其他歐洲的大學一樣都有 ESN 社團，專門辦許多活動給國際生參加，在 Hervanta 校區負責辦活動的社團則是 INTO，不過不管是哪個校區的學生，只要對活動有興趣其實都可以參加這兩個社團的活動，沒有

限制市中心校區的學生只能參加 ESN 辦的活動、Hervanta 校區的學生只能參加 INTO 辦的活動，我有參加過幾種不同類型的活動，像是桌遊、桑拿體驗、新生定向和交換料理等，能和來自不同國家的學生一起聊天、品嚐不同國家的特色料理是很特別的經驗，也認識了許多朋友，我還參加了 ESN 和旅行社合作籌辦去冰島和 Lapland 地區的旅遊活動，花了相對比較便宜的旅費就能夠到這兩個地方玩。

此外，雖然從芬蘭出發的機票相比歐洲許多國家都貴上了許多，我在這學期的交換期間還是去了不少國家玩，因為希望自己能在還有學生身份的時候盡量用便宜的價格到各個國家看看，基本上走的都是窮遊路線，交通方面主要是靠飛機和巴士來移動，我都是用 skyscanner 來查便宜的機票，然後再到官網購買，常坐的幾家廉航有 easyJet、Transavia、Wizz Air 和 Vueling，廉航通常會規定只能帶一個到兩個一定大小的登機箱或背包上飛機，我有幾次多帶了一個手提袋上飛機沒事，但也有聽到有人因為背包太大被罰了50歐左右。

巴士的部分可以用 GetByBus 這個網站查，它統整了各家在歐洲營運的巴士公司的路線，但斯洛維尼亞和波蘭的一些巴士時刻表可能還是要直接到巴士站問會比較清楚，也可以用 Omio，比較看看有沒有更便宜的機票或是火車票，巴士我有搭過 Flixbus、Alsa 和 RegioJet/ Student Agency，不過最常搭的還是 Flixbus，因為它幾乎哪裡都能到，而且票價跟火車比起來真的是非常便宜，但 Flixbus 的品質參差不齊，要看搭到哪台車，有時候會連不上 wifi，有時候則是沒辦法充電，如果有國際學生證的話，搭 Flixbus 有很多優惠券，像是一張票10% off、兩張票20% off 等。

住宿的話可以用 Booking.com、Agoda 或是 Hostelworld 來找，有國際學生證用 Booking.com 訂房可以領回饋金，很推薦旅行的時候住青年旅館，不僅便宜也有機會認識到其他人，如果聊得來還可以一起走接下來的行程，而且現在很多青旅的床都有簾子，還是可以保有自己的隱私和空間。

四、照片 (如有, 請提供)

- 宿舍 (Lapinkaari)



- 學餐



- ESN 旅行團



- 各種活動和 Party



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他