

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：112/01/29

英文姓名(姓, 名): Wan Ting Hsu	臺師大就讀科系所、年級: 公民教育與活動領導學系、五年級
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 坦佩雷大學	
修習學院: 教育與文化學院	
修習科系: 教育與文化	
赴外學期別: 111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: 111年 8 月 ~ 111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
Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students	Jussi Hanska	5cr	Period II
Finnish Society and Culture	Lauri Heimo	3cr	Period II
Finnish 1	Anna Orava	3cr	Period I, II
Media Education	Reijo Kupiainen	5cr	Period I

(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）

食：

1. **學餐吃好吃滿**：只要拿著芬蘭的學生證，不管是哪一個城市的哪一個大學餐廳都可以用便宜的價格吃學餐，價格 2.7~3.2 歐不等，會依照物價而調整。一餐包含：一杯飲料、兩片麵包、生菜裝到滿、一份主食。要特別注意主食是哪些，因為多拿一份就會被加錢，看不懂標示牌的話可以直接用問的！學餐供餐時間大概從十一點到下午三點，根據不同餐廳時間也會不同，其中有間叫做 Minerva，算是 city center 校區最大的學餐，11 點以前是只有給高中生的餐廳，若是不小心在那個時候用餐就要付原價(8.3 歐)，個人悲慘經驗給之後的交換生參考 QQ。

2. **自己煮省好省滿**：芬蘭的外食普遍都高物價，餐廳大多是 10~15 歐，13 歐可以吃到 sushi buffet，15 歐可以買到大披薩！一般的速食餐廳套餐大概也要 8 歐起跳，所以大部分人都會自己煮。超市便宜程度：

Prisma<Lidl<Sale<S-market<K-market，Prisma 不在市中心，要另外搭 tram 才會到，比較像是家樂福大賣場。我個人最常去 Lidl，東西很便宜，有時候會有特價，缺點是有些食物商品沒有賣。S-market 跟 K-market 賣的東西都差不多但就比較貴。建議買食物前可以多比價或是記帳，之後要再購買時就知道要去哪間超市ㄉ！

3. **咖啡廳推薦名單**：因為沒事就喜歡跑咖啡廳，可以分享幾間去過的店家給大家參考！

➤ **Cake house café**：心目中的第一名，每次必點熱巧克力(4 歐)，鮮奶油真的太讚，而且有超多種類的蛋糕，價格跟其他咖啡廳相比起來較便宜(5~7 歐不等)，下午有時候會很多人，很適合和朋友去聊天，也可以帶電腦去寫作業！

➤ **Fazer café**：芬蘭知名巧克力品牌 Fazer 的咖啡廳，但是熱可可很貴又不好喝 XD，沒有喝過咖啡，有興趣的人可以嘗試看看，提供學生折扣！

(超市賣的 Fazer 可可粉包超讚，加熱水就很好喝，我買了 20 包回台灣)

➤ **Pyynikki coffee shop**：在 Pyynikki Tower 一樓的咖啡廳，聽說有權芬蘭最好吃的甜甜圈，的確是好吃，但我也推他們的熱可可，加上鮮奶油真的好讚，冬天喝暖身暖心又暖胃！

➤ **The waffle café**：提供學生折扣的鬆餅店！甜鹹口味都推，我吃過冰淇淋鬆餅和蘑菇鬆餅，兩個都很讚，但份量不足以當成一個正餐，比較適合當下午茶吃~ 店內座位較少，比較適合 2~4 個人一起去喝咖啡吃鬆餅！

➤ **Café Metsonkulma**：老闆很風趣 XD 會主動跟你聊天，咖啡廳的氛圍很

chill，座位多、有插座，很適合久待的咖啡廳。我只點過熱可可+鮮奶油，老闆用的就是Fazer的粉包，鮮奶油好吃到我還特別去買了一大罐一模一樣的，而自從買了鮮奶油後，我就再也沒去過那間咖啡廳了XD

衣：

1. 帶去的衣服有可能帶不回來

在整理出國的衣服前，可以考慮回台時的行李箱是否塞得下去，盡量不要攜帶太厚太難塞的衣服，坦佩雷有蠻多間購物商場，都可以在裡面買到適合冬天的衣物~就算真的帶不回台灣，也可以拿到recycling room捐掉，下一批的交換生到芬蘭後就可以直接從裡面拿需要的東西！（你有需要也可以從裡面拿東西走~）

2. 厚外套早買早享受

因為不想從台灣帶厚外套到芬蘭，所以直接選擇感受一下當地的天氣直接在芬蘭買，但基本上防風防水外套真的好貴，建議大家可以等到商場周年慶或是黑五的時候在購物網站上下單，真的可以省下不少錢！但還沒買的時候就會很…冷…。外套建議購買防風防水，這樣下雪的時候才不會濕掉，芬蘭人下雨時也沒有在撐傘，所以外套最好也要有帽子。若是沒有冬褲或雪褲的話，蠻推薦長版羽絨外套，穿起來會很像一隻胖毛毛蟲，可是超級保暖！

3. 二手店挖寶

在芬蘭逛最多的絕對是二手店，基本上生活中大大小小的必需品都買的到！當然還有很多看起來很新的衣物，我還買過燈管！連鎖的二手店物品都是有整理過，價格會比較高一些些，但還是比原價低，便宜的大約落在7歐左右；其他類似跳蚤市場的二手店，是出租一個一個的空間給民眾去自己販賣物品，乾淨整齊程度就會依照販賣者而有所不同，價格通常都很低，我花了5歐買到一件很新很保暖的短版羽絨外套，有夠划算！

住：

之前在登記宿舍前就有先做過研究，在此附上TOAS各間宿舍給大家參考！

名字	PINJA	
房型	1房+公用廚房(14~16 m ²)	1房+公用廚房(17~20 m ²)
價格(歐)	330-352	362-392
地點	離學校1KM	
優點	1. 不用買公車月票(交通方便) 2. 獨立單人套房，共用廚房 3. 房子很新！	
缺點	1. 在餐廳樓上較吵 2. 不方便追極光 3. 據住過的朋友說，共用廚房真的很吵，大家都在開趴。	

名字	Rauhaniemi		
房型	1房+公用廚房 (32,5 m ²)	2房+共用廚房 (57~65 m ²)	3房+共用廚房+1衛浴 (77.5 m ²)
價格 (歐)	341~363	267~344	231~345
地點	距學校2.5KM (在 lapinkaari 後一站)		
優點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人房有獨立浴室、小冰箱、微波爐 2. 洗衣機很好預約，但在特定棟宿舍 3. 鄰近湖跟森林，泡湖邊桑拿，或是突然看到極光預報要追極光很方便。 4. 較為安靜 		
缺點	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rauhaniemi 離市中心約 40 分鐘路程，搭巴士(2 號)到學校需約 15 分鐘，06-07 前、21-22 後沒有巴士。 2. 2022 年底拆部分房子(可能會吵) 3. 2023 更新：不確定下學期會不會有這間房子的選項 		

我後來住在 lapinkaari，比較多心得可以分享！

名字	Lapinkaari
房型	1房+公用廚房(12 m ²)
價格 (歐)	217~266 (我付280歐/月)
地點	距學校2.5KM
優點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立單人套房 很爽，乾溼分離的衛浴真的很讚！房間內含有床墊、床架、衣櫃、書桌、微波爐、小冰箱、一個大櫃子 2. 烘洗衣機只有三台，要線上預約 洗衣室在地下一樓，基本上提早兩三天就會預約的到，若是不喜歡烘衣的話也有使用暖氣的曬衣場。 3. 鄰近大自然 距離湖跟森林很近，泡湖邊桑拿，或是突然看到極光預報要追極光很方便。 4. 設有健身房 雖然不大但基本的器材都有，要去 TOAS 辦公室先壓指紋才能進去
缺點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 交通不便(23 點以後沒有巴士) 去學校要搭 15 分鐘的公車，所以要買月票~但我覺得還蠻方便的！假如去參加一些在市中心的 party，凌晨會沒有車可以回宿舍，但跟朋友走路大概半個小時就會到了，芬蘭晚上不太可怕，還行！ 2. 廚房要排隊 這是真的==，廚房很小但又很多人，一層大概 25 人共用一個廚房，若是比較雖住五樓，就要跟四樓的人一起使用。而且廚房超~髒~，每次都會用人清理完不打掃。我在芬蘭前半

	<p>時期都是用房間微波爐自生自滅，後來真的吃膩水煮食物，我才去買一個二手的電熱爐在房間使用，直接變成天堂！基本的煎炒都沒問題，電熱爐我買 13 歐，離開芬蘭前也能夠賣掉，若是你不喜歡去共用廚房的話很推買一個爐子！但喜歡社交的話去廚房倒是可以認識很多交換生~~</p> <p>3. 晚上會有人開趴 大家都好喜歡開趴:) 如果住的離廚房很近，半夜有時候會聽到蹦蹦跳的音樂聲，戴耳塞就還好，不過還是覺得很煩，可以在宿舍群組請他們安靜一點，但通常都沒用 XD</p>
小補充	<p>1. 2022 年底換了新的電梯！！</p> <p>2. 房間網路孔在天花板上，網路線建議超過 2 公尺</p> <p>3. ESN(學生組織)會提供租借床具組和廚具組(starting kits)，但數量有限、不能預約，建議不要太晚抵達坦佩雷。若是沒有租到要用買的話，很~~貴~~~。</p> <p>4. 記得關注 TOAS 預約宿舍的開放時間，太晚真的會沒宿舍住，自己找房子很貴！！</p> <p>5. 房間若是燈具壞掉的話，要自己買新的喔，宿舍不會幫你買，除非是底座壞掉。</p>

比較表	P	L	R
價格 (歐元)	350(適中) 14000 台幣	250(最便宜) 10000 台幣	231~345(看房型)
地點	最近	搭車 15m	搭車 15m
安靜程度	餐廳的吵	開 party 的吵	拆房子的吵
洗衣機	不難預約	要提早預約	好預約
廚房	公用廚房	公用廚房	室友廚房
圖片			

行：

1. 芬蘭主要火車交通

VR train 是芬蘭的鐵路公司，有 app 可以下載，學生票只有在你拿到「芬蘭學生證」後才可以使用，國際學生證或是在學證明都不行~在那之前就只

能購買原價。芬蘭火車一定都會查票，所以不可以逃票呦！

很酷的一點！在火車開走之前，你可以在 app 上面自由更換座位，有很多不同的車廂：安靜車廂、兒童車廂、飲食車廂、寵物車廂(網路上據說寵物車廂有很多可愛的狗和貓，我自己沒遇過，喜歡的人可以試試看 XD)

歐洲車票大部分都是越早買越便宜，所以你提早規劃好旅遊行程的話，就可以提早買到便宜車票，去其他城市旅遊就可以省下不少錢！

2. 坦佩雷市區交通

由 Nysee 的公司負責管理，可以搭全市區的公車和輕軌(tram)。剛到時可以下載 app，直接購買單程票(90min/2歐)，其他有一日票和月票，因為我住在 lapinkaari 的關係，所以買月票比較划算。APP 上買月票是42歐/30天，但也可以到 nysee 的公司買實體公車卡再到 R-kioski(芬蘭超商)儲值，價格是39歐/30天，但空卡5歐。我個人偏好實體卡，因為用 app 買票手機沒電時就回不了宿舍了。平常的主要活動範圍都是 AB 區，要到機場的話再買 C 區即可！

育：

以下會根據我學習經驗來分享！

1. 芬蘭學期制度

師大的一個學期在芬蘭大概分成兩個 period，以秋季為例，Period 1 從九月到十月中；period 2從十月底到十二月初，兩個 period 的中間不會安排任何課程，就像是一個 break，不用實際上課但可能會有一些作業考試，通常大家會在那個時候到其他地方玩~ period2結束後就接聖誕假期了，整個十二月基本上都沒有課，可以多玩一些 XD

2. 課程相關網站

(1) Moodle Tuni：使用方法跟師大的 moodle 一模一樣！不難！

(2) SISU：坦佩雷大學的選課網站，我到現在還不曉得當初怎麼選課成功的，只能說多問 tutor 多跟朋友討論。不會使用的話會覺得很難，學會之後會發現 SISU 很方便！可以看到課程時間、選課人數、教室、成績等，超讚的一點是想什麼時候退選都可以!!! 寄信給老師然後再到 sisu 上按退選鈕即可，所以在選課期間可以多選一些有興趣的課程，後面覺得 loading 太大再退掉就好 XD

3. 修習課程

(1) Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students

可以到芬蘭的國小、國中、高中進行觀課，非常推的一堂課！只有頭尾兩堂 lecture，第一堂是芬蘭教育介紹；第二堂應該要是討論觀課後的問題與心得，但是教授有點雷，不知道為什麼學生們都連絡不到他，最後一堂課教授也沒出現，然後大家就要寫10

頁的觀課報告。但觀課太值得了！！很推薦想要了解芬蘭教育現場的同學們選擇這堂課~~

(2) Finnish Society and Culture

每次課程會有不同的講者分享不同主題(教育、社會福利、歷史、音樂、飲食等)，但有些真的會很無聊 XD 期末只有一個考試，可以選擇想要拿3ECTS 還是5ECTS，差別在於考試範圍多寡，基本上是課程內容+三篇論文，5ECTS 會再多四篇論文，雖然考試是選擇題，但範圍太大考題太細，例如芬蘭西元幾年到幾年的統治這叫什麼名字。若是你想要從不同面向認識芬蘭，你可以選擇旁聽這堂課就好，不建議修課~~

(3) Finnish 1

只推 Anna 的芬蘭文課，這個老師超~讚~，在課程中使用多元的教學方式，例如小組討論、團體競賽、線上教學軟體(kahhot、quizlet 等)、歌曲分享等讓學生沉浸在學習環境中，每次上課氣氛都非常的輕鬆愉快，考試分成筆試和口試，口試基本上有練習就會過，筆試要到電腦教室預約，小小難但都會通過！真的非常推選這堂課~

(4) Media Education

如果你缺學分的話，可以選這堂又涼又甜的課，但可能會有點想睡。教授的語調太讓人想睡，上課是講述式教學，基本上沒有什麼互動。課程作業是每堂課的 learning log 和自評，真的蠻簡單的！

樂：

1. 參加學生活動先買票

平常學生組織都會辦很多不同的活動，可以在 kide 這個 app 上面看到相關資訊，不僅限於 ESN 的可以參加，通常只要是寫英文的都可以去~芬蘭文的也可以但可能就是都聽不懂。有些活動會有人數限制，在 kide 上買票不僅可以先搶到入場名額，有時候還能用比較便宜的價格買到票。比較熱門的活動像冰島團、拉普蘭團、聖誕派對等，都要在一開賣的時候搶票，建議有事沒事可以多滑滑 kide，設鬧鐘搶票，找自己有興趣的活動參加~~

2. 博物館 gogogo

芬蘭境內有超多間博物館，他們也有推出博物館卡，一年內無限次進出數十間博物館，建議大家可以先思考想去的有哪些，查好學生票的總價格再跟博物館卡比較~ 坦佩雷的話很推 Vapriikki 博物館，裡面大概有五、六種展區，其中最好玩的是遊戲博物館，裡面有超~多~古早和現代的電玩遊戲，甚至還可以玩！很適合在裡面待上一整天。另外也推 Milavia 博物

館，夏天去的時候是一個漂亮的豪宅，館外的景色很漂亮，從山坡上還可以直接看到 sarkanniemi 遊樂園，旁邊是 stable yard，有點像是文創市集，在不同季節時會有不同的活動，超推聖誕節的時候去！！還有一個就在學校旁邊的嚕嚕咪博物館！每個月最後一個禮拜五下午免費入館，裡面對於嚕嚕咪的故事介紹的超級詳細，而且裝飾和展場設計都很精緻，總共有兩層樓，可惜裡面不能拍照 QQ 喜歡嚕嚕咪的人一定要去參觀！！

3. 沒事多看機票

既然都到了歐洲，勢必要到其他國家旅遊的吧！歐洲廉航機票真的超級便宜(不含行李的話啦)，有時候一張機票只要20歐，幾個小時後你就能到另一個國家旅遊了。若是有 ESN 卡的話，搭瑞安航空可以享有4張9折機票+免費20KG 托運行李，真的超級方便大家一定要辦 ESN 卡！國際學生證 (ISIC) 可以拿到 flixbus 的優惠券，到鄰近的國家旅遊也很方便！基本上若是沒有特別想去的地方，都是機票哪裡便宜飛哪裡，芬蘭大學的假期很多，若是課沒有很多的話，就把握時間多去旅遊吧！！

四、照片（如有，請提供）



超好吃的鮮奶油



Pyynikki cafe



UFF 二手衣物店



一人一格的二手物店



遊戲博物館



夜晚的坦佩雷河邊



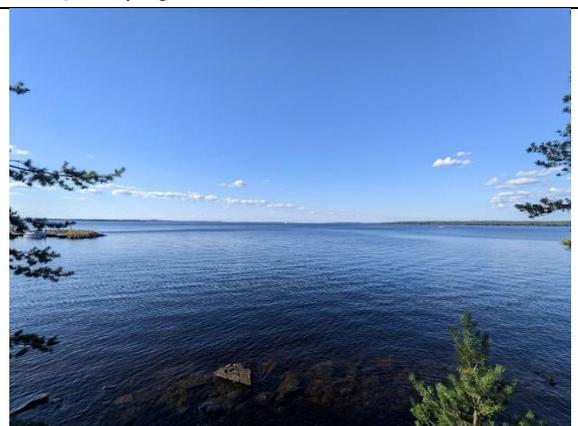
吃飽飽的學餐



不是很清楚的極光！



秋天的 stable yard



宿舍後面的湖~



聖誕老人村!!



Porvoo, Helsinki 旁邊的漂亮城市

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無