

# 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：2023.12.14

中文姓名：傅奕榮	_____年度學海飛颺 112年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：臺師大教育學系四年級	
研修國家：芬蘭	
研修校名：坦佩雷大學	
研修學院：教育學院	
研修科系：教育與文化學系	
研修期間：2023年8月～2023年12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
Curriculum Studies	Soini-Ikonen Tiina	5 cr	2023 Autumn
Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students	Jussi Hanska	5 cr	2023 Autumn

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

芬蘭在地理位置上隸屬北歐國家，東臨俄羅斯，西濱波羅的海，南隔芬蘭灣與波羅的海的愛沙尼亞相望。芬蘭的地理環境主要由湖泊、森林和島嶼所構成，從飛機上俯視能看見別於多數歐洲國家的城市景貌，更多的是純粹的自然美景。芬蘭地處高緯，冬季寒冷而漫長，日照時數短且光線微弱；夏季則相對較短，但日照時數長且溫度舒適宜人，加上維護良好的自然環境，使得夏季的芬蘭成了宜居生活的理想國度。我在芬蘭居住時間為 8-12 月，親身的體驗從「日不落」到「日不出」的感受，日照長度一天一天的縮短，天氣也逐漸的寒冷起來，除了做足防寒準備之外，也要留意日照短而使身體缺乏維生素 D 的「生理憂鬱」狀況，芬

蘭當地學生都會提醒交換生們補充維他命 D，並把握有太陽的時間外出走走。

芬蘭與其他三個北歐國家一樣皆以「高物價」聞名，以此次交換過程中走訪其他國家的體驗來說，在北歐國家選擇外食實在不是個友善錢包的選擇，且普遍芬蘭的本地學生、來自其他國家的交換生們也多是在宿舍烹飪解決早餐、晚餐，食材也能在當地超市方便購得，但須留意食材並不如台灣市場或超市般有多樣化的選擇，芬蘭當地超市販賣的食材主要還是以歐洲人的飲食風格為主，身為台灣學生著實需要花相當時間克服飲食上的文化衝擊，並且學習珍惜在台享有的美味！而關於飲食，還值得一提的是「午餐」。芬蘭的大學都有價格相對友善、選擇又多的學生餐廳為學生在校課間的果腹選擇，以我所就讀的坦佩雷大學為例，校園間有 4 間學生餐廳，學生身份一餐僅收 2.95 歐元（約台幣 102 元），且主食除了歐洲風格的飲食外，也會有針對非裔、亞裔學生的主食選擇，著實體貼學生的味蕾。

在芬蘭的生活基本上能用「便利」一詞來形容，市區間的交通方便，雖不像西歐國家大城市有多種的交通工具選項，但普遍電車、公車、火車皆能滿足日常生活的一切交通需求，且路線及告示都相當清楚，誤點情況也不常發生，芬蘭的交通狀況對比號稱「行人地獄」的台灣而言，可以說是極度友善與安全。以芬蘭的公車駕駛為例，駕駛在開車時速上相當平緩，加上路上常有緩衝小丘，因此能穩定車速在安全的範圍；此外，駕駛們普遍也會禮讓行人，常會完全停下讓行人們先通過，若行人要過馬路時也能輕觸紅綠燈上的按鈕，燈號便會適時轉換友善行人穿越馬路。我非常欣賞芬蘭交通的建置與文化，包含赫爾辛基、土庫或坦佩雷等大城市皆有便利的選項滿足交通需求，且全民共享著安全交通的文化，營造友善你我的交通環境！

最後，來聊聊我在本次赴外的學習體驗。芬蘭的大學部課程往往給予學生多種完成學習的選項，在一門課程中學生不一定只能選擇到教室上課而已，也能選擇獨立自學（independent study）或是選擇非同步觀課影片等，讓學生自行選擇想要如何完成這門課程，學習為自己負責任。此外，大學之間也有線上教學資源共享的機制，以因應芬蘭幅員遼闊，各所大學資源封閉的問題，提供於芬蘭讀書的學生更多元的學習機會，與來自不同地區、城市、國家的學生進行交流，而這樣形式的線上課程一樣能採計為學分，可說是給予學生豐富的選擇、高度的彈性，以及承擔責任的機會。

我在本次研習期間除了修讀兩門坦佩雷大學的課程之外，亦選擇了幾個線上數位平台 HUBS 的主題課程（個人品牌、個人領導力、永續商業模式），平台將課程資源、影片、作業等每一步驟都清楚的規劃於呈現在平台上，我能根據自己的節奏、精力去安排學習的進度、完成指定任務，若有問題也能與授課老師諮詢討論，

不會因為線上學習而失去與專業者溝通互動的機會；此外，課程亦會安排小組任務，補足線上學習較少的人際互動，讓線上學習能超越螢幕，更加立體、全面。我認為我們能學習芬蘭的大學線上學習平台的建置與發展，在數位當道的時代讓學生能熟悉如何運用 ICT 科技進行學習，並能了解如何運用 ICT 提升學習成效；教師能了解 ICT 如何優化課程教學，並探索虛實混成的教學方法。非常推薦在芬蘭赴外修習期間選讀 1-2 堂的全線上非同步課程，體驗看看芬蘭式的數位學習。

備註：我在本次赴外期間獲得的獎助金為 28 萬元，此金額用於簽證費、學生宿舍、來回機票、飲食開銷、交通開銷而言是「剛好」足夠的。若另有規劃走訪他國，建議需額外準備一筆旅遊預算，視個人旅遊規劃而定。

#### 四、照片（如有，請提供）



1. 學生宿舍旁的湖泊，此為夏季時夕陽景色，冬天則是結冰湖面，亦是美景。



2. 學生餐廳的餐食，每個人能拿一個小盤子承裝沙拉，大盤子承裝主食。



3. 我所居住於坦佩雷，此為當地有名的觀景高塔，夜晚燈光映照獨顯特色。



4. 進入秋季時學生宿舍外的湖泊容易見到活躍的極光活動，觀賞時注意保暖！