

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：2024/1/25

英文姓名(姓, 名): Li, Pei-Chi	臺師大就讀科系所、年級: 科技應用與人力資源所 三年級
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 土庫大學	
修習學院: 科技學院	
修習科系: 電腦科學	
赴外學期別: __112__ 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: 112年 8 月 ~ 112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
Introduction to Programming	Erno Lokkila	5	112-1
English Group Discussion Skills	Marianna Hintikka	2	112-1
Finnish Survival Course for Exchange Students	Susanna Virtanen	2	112-1

(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）

#### ● 住宿(341.73歐元/月)

目前是住在 Student Village East 的家庭式宿舍，格局是三房一廳一廚房二衛浴（一間是廁所），整體來說乾淨且位置方便，且有共用廚房可以自己煮飯，我自己很常和室友在客廳聊天，一起看書、玩桌遊，遇到好的室友真的很幸福，但大部分的交換生會住在 Student Village West，是單人套房整層11間房間共用廚房，離學校蠻近，這兩個宿舍我自己個人覺得差別不大，主要看自己習慣的生活方式。

#### ● 生活費用(100歐元/月)

北歐生活必需品的費用相對台灣來說確實是高上許多，生活必需品(衛生紙、牙膏、盥洗用品、烹飪調理用具等等)，但品項齊全，基本上生活不會有太大的困擾，如果是買食物的話大多都會在 Lidl，可以下載 Lidl plus 會每周有不同的優惠，此外，芬蘭有許多二手店，可以去探險挖寶，很多時候都可以找到便宜的廚房用品和衣物，特別注意有戴隱形眼鏡的人要把隱形眼鏡帶齊全，最好多帶，因為在這裡買要開處方籤。

#### 通訊(19.9歐元/月)：

採用當地電信(DNA)預付卡方案，首月因需買 SIM 卡會須多付5歐，可以使用網路吃到飽，但就沒辦法使用電話與簡訊功能，但基本上也不太需要電話和簡訊，出國前記得將所有信用卡認證都改成電子郵件認證。

#### 交通(80歐元/月)

在土庫我們主要都是搭 Foli bus，如果是買季票(Seasonal ticket)，買得時間越長折扣就越多，可以算一下自己在土庫的時間以及到其他國家旅遊的時間，另外也可以騎路上的黃色公共腳踏車，買月票的好處就是可以免費使用，如果沒有買月票則是需付6歐/月，如要到赫爾辛基或是其他城市的話搭 VR 是最舒服、划算的選擇，離宿舍比較近的車站是 Turku Kupitta，千萬不要買錯了！

#### ● 飲食(200歐元/月)

芬蘭的學餐超級無敵讚，麵包基本上是一個人1-2個，然後沙拉是可以裝到滿的，而且不論是學校裡面或是市區的地方都是有學生餐廳的，可以從 Tuudo 找到每天的菜單，此外，芬蘭對素食者非常友善，所以完全不怕找不到東西吃。當然如果要外食基本上都會是10歐以上，所以我自己個人也比較少外食，頂多是和朋友聚餐、慶功等等會到餐廳去，但是芬蘭的亞洲餐廳很多都是吃到飽的 buffet，價格大概在13-15歐之間，我個人覺得很划算可以去體驗看看。

#### ● 學業

芬蘭十分注重學生的自主性，所以你要為自己的成績、課程負責，老師基本上不太會去干涉你，我覺得這點很值得學習。我自己這學期主要以程式語言設計為主，語言為輔，課程著重在問題解決因此課堂大多數時間都會是和老師進行腦力激盪，另外每周也都會有作業甚至有專屬的 demo 時間，是很扎實的課程，但是比較可惜是很多人到後來都是以線上方式參與，在課堂上就沒有那麼多互動了。

英語討論課程我自己非常的推薦，第一堂課老師會讓我們選出各自想討論的主題，最後大家一起投票，每堂課就會根據投票的結果討論一個主題，有時候課程會搭配角色扮演、做簡報或是規畫一個旅行等等，總之內容很豐富有趣，推薦！

芬蘭語課程如果你只有要待一個學期且只想稍微淺學一些芬蘭語就可以選擇 survival 課程，他主要是會教一些日常使用到的單字、發音等等，但還是要看老師，我們的老師就把課程的難度拉高一些，但好處是他不像 Beginner 課程期末要考試，而是可以透過報告或是拍影片的方式替代。

### ● 參與活動(100歐元/月)

ESN 與學校組織定期都會釋出許多活動開放國際交換學生參加，因為想和其他學校或是國家的學生交流，如果有機會我都會參加，特別推薦大家都會報名參加的 Lapland 旅行，我自己是因為想太久沒有搶到名額，後來跟朋友去，這個活動可以認識蠻多交換生，而且相較於自己去會便宜蠻多，但缺點是有蠻長一段時間都會搭車，大家可以自己考量評估。

特別想和大家分享：

芬蘭的學生不同系所會有不同顏色的 overall 可以穿，而且在參加活動時也可以得到 Patches 縫在上面，ESN 是有出交換生的 overall(藍色)，但我自己覺得不是太好看，可以等各系所詢問有沒有人要訂製 overall 的時候跟著學校一起訂，如果系所沒說可以問 tutor，出席各種派對場合的時候都可以穿很方便

#### 四、照片（如有，請提供）



Student Village East 房間



ESN 活動是很好認識其他人的時機



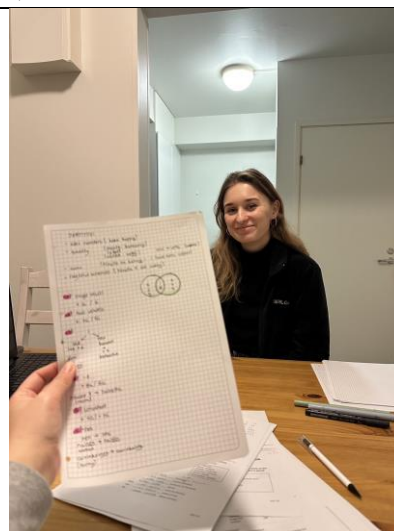
回台灣之後念念不忘的學餐



Campus Sports 推薦大家 運動有助交友與身體健康!



到芬蘭必須體驗的桑拿冰泳



和室友一起讀超級困難的芬蘭語..

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無