

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：113/1/16

英文姓名(姓, 名): Fong, Jia-Jhen	臺師大就讀科系所、年級: 公領四
修習國家：芬蘭	
修習校名：坦佩雷大學	
修習學院：教育學院	
修習科系：教育系	
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
Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students	Jussi Hanska	5	Period 1
Finnish 1	Hanna-Marika Mitrunen	3	Period 2
Accessibility and user experience	Markku Turunen	1	Period 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） 出國前準備

（一）交換許可信和註冊 TAU 學生資料

我約在4月初前後收到 TAU 寄來的通知信，內容附上線上註冊 TAU 學籍的詳細指引，5月初收到交換許可信(Acceptance letter)，TAU 寄的信很容易跑到垃圾郵件區裡，如果在收件夾找不到，一定要記得去垃圾信箱看看

*TAU 寄信通知的單位: Mobility (TAU) mobility.tau@tuni.fi，可以認這個 email

（二）宿舍申請

坦佩雷有兩家學生宿舍管理機構，一間是 TOAS，另一間 POAS，建議申請 TOAS 的房間，因為我和來自其他國家的交換生、芬蘭學生都聊過，得知 TOAS 房間的品質是比較好的。

過去師大交換生都是住在以下這 3 棟宿舍裡，分別是 L (970 Lapinkaari)，房型是 studio (內附衛浴的個人小套房)、R (Rauhabei)，靠近市中心，shared apartment(和他人共用公共空間)、P (Pinja)，靠近市中心，shared apartment，不同棟、不同房型的房租價格不一樣，我直接選擇學姐的推薦 Lapinkaari，位置雖然比較遠離學校，搭公車 2 號到學校只要 10 分鐘，站牌就在宿舍外，班次平均每 8~12 分鐘一班，非常方便；在 TOAS 上還有很多棟宿舍可以選擇，也可以依照個人的喜好和預算申請想要的宿舍。

-申請時間：5月初，申請前 2~3 天 TAU 會寄信提醒

-申請方式：有別於師大宿舍是開放一星期內上網填寫宿舍志願，再由電腦分發的方式，TOAS 的申請方式是要用搶的！！我這年(2023)是 5/3 台灣時間下午 2 點（芬蘭時間早上 9 點，夏令時間）開放，一開放就要馬上申請（當時網頁大卡+大當機，我和另一位交換同學等到 3 點才成功送出申請），方式是在備註欄許願個人的需求，例如想要住哪一棟房間、想要寧靜寢室、房租較低的房間，最後約在 5/30 收到結果通知。

（三）Residence permit 居留證申請

因為芬蘭在台灣只有負責經貿的部門，無法處理出入境和居留的事

情，因此我們需要先線上填寫資料，利用免簽資格入境芬蘭後，再到芬蘭移民局申請居留證。因為移民局很難預約，所以一收到交換許可信就要趕快去預約芬蘭移民局的時間！

申請居留證是我在全部交換過程中遇到最多阻礙的部分，以下提供詳細的指引~

- 申請費用：350 歐
- 流程：收到入學許可信->預約->上傳文件->現場驗證身分
 - Step 1: 收到 TAU 的 Letter of Acceptance，收到後一定要馬上預約，因為會有超多人要去芬蘭移民局辦理
 - Step 2: 預約認證身分（壓指紋&簽名）：在 enter finland 上繳交完申請後 3 個月內要去辦事處現場認證身分
 - 移民局預約指引：<https://migri.fi/en/book-an-appointment>
 - 預約網站：
<https://migri.vihta.com/public/migri/#/home>
 - Step 3: 到 Enter Finland 線上申請&繳交文件
 - Enterfinland:
<https://enterfinland.fi/eServices/info/studypermit>
 - ***若無法到，最晚要在預約時間前4小時取消，不然會被收 50 歐元的罰款
 - Step 4: 各地辦事處現場簽名&壓指紋
 - 需攜帶：護照、入學許可、財力證明、學生保險合約、線上預約(e-service 的申請書)、證件照*2 (no older than six month)
 - 查詢各地辦事處(service point):
<https://migri.fi/en/service-points>
- Enterfinland 線上系統需繳交：
 - a valid passport 護照
 - a certificate of acceptance from a Finnish educational institution 入學證明
 - a clarification on income (至少要560歐 / 月) 財力證明
 - a clarification on tuition fee or scholarship, if applicable

- a certificate of health insurance. (保險期間包含出境 TW ~入境 TW 的全部時間，居留證會根據保險的時間發!)，須包含：
 - Your personal details
 - Period of validity of insurance
 - Geographical area in which your insurance is valid
 - Insurance coverage
 - Insured amounts
 - Amount of excess, or a mention that there is no excess.
- 會卡住的點：
 - 上傳學費繳費單：因師大的繳學費時間在8月底~9月初，完全趕不上去芬蘭申請居留證的時間，這部分可以不上傳，在財力證明那邊有足夠的錢支付學費就好
 - 選擇服務據點：只有海外據點可選擇怎麼辦? -> 先選擇香港，送出申請單之後，再到 " send additional document" 那邊上傳芬蘭移民局服務據點的預約證明
- 其他網路參考資料：
 - 居留證相關
 - [芬蘭居留證 2023 申請攻略 | 文件準備、班機搭乘注項 \(留學、交換\)](#)
 - [芬蘭居留證申請](#)
 - 保險相關：
 - 移民局建議：<https://migri.fi/en/insurance>
 - [【交換生活】芬蘭交換、歐洲交換保險要選哪一間，Swisscare or AON?](#)
 - [芬蘭的學生保險](#)
- 2023/8/4實際心得：我預約下午1:30，1:20左右抵達移民局，坐一下很快就叫到我了，要注意的是這邊沒有電子螢幕叫號，所以要聽清楚要進入哪一間房間，否則就只能像我依樣又再出去問保全，請他們確認。進去後辦事人員會先確認你的線上資料和身分、和你拿護照，之後就是簽名、壓指紋，最後會給你一張 A4 文件，上面寫了你的居留證申請內容和條碼，居留證準備好後，會寄發簡訊或 email 通知你，居留證會自動寄到離

你登記住址最近的超市，記得帶這張文件和護照去領（門市人員需要掃條碼&輸入領取密碼）。基本上不難，辦事人員都很貼心&耐心~

- 小提醒1：現場和辦事人員確認以哪一種方式通知你領取（簡訊或 email），若是簡訊的話，原先填寫的台灣電話號碼可換成在芬蘭的手機號碼
- 小提醒2：這張 A4 文件要留好，最好一拿到就先拍下來，當天忘記帶也可以給超市的工作人員看照片
- 小提醒3：收到通知的時間很不一定，通常 2 週~1 個月後會收到領取通知，如果沒收到通知的話，可以寫信詢問芬蘭移民局，我自己等了 1 個半月才收到，是我目前所知最久的…

（四）保險

網路上有人介紹，可以依照他們的指示操作，基本上不難。大家多數都是買 swisscare 或 AON，兩家的理賠範圍、計費方式和價格不一樣，可以自行研究；我是買 swisscare，線上操作、繳費後，馬上就會收到保單，他會存在你的 swisscare 帳號中，下載下來就可以了

學期開始後

（一）選課

我參考過往學長姐選的課程，選了 Finnish 1 和 Practical Observation of Finnish School System for Incoming Exchange Students，再加上自己有興趣、課程內容又不難的 Accessibility and user experience，因為沒有很多，這邊就簡單分享。首先是芬蘭語一，period 1 的課我選不到，在 period 2 才選到這堂課，非常推薦一定要修芬蘭語！上課內容完全不會有壓力，也不難，老師會一直說因為我們都是第一次學，也不是芬蘭語母語人士，不需要講的 100% 正確，只要約 60%~80% 正確就很棒了，紙筆考試採線上考、口說考試採實體的團體考試，只要有準備一定考得過，老師還會一直鼓勵&讚美大家 XD，每次上完課都很開心~~除了語言，老師還會介紹很多芬蘭有趣的文化和活動，例如芬蘭的黑香腸、10月底的光之節、三個 S 代表甚麼意思、常看到的 Sisus 是甚麼意思等，當我知道這些事情和看得懂部分的單字的時候，會有更加融入芬蘭這個環境的感覺，不再感到極度的陌生。再來是 Practical Observation of Finnish School System for

Incoming Exchange Students，我們會到芬蘭的國小、國中、高中觀課，老師會給我們課表和觀課的時間段(共約2~3週)，每個學齡段都要觀 5 小時的課，觀完後寫一篇 8 頁的觀察報告，沒有制式的內容，但老師說他希望從報告中知道你觀察到了甚麼、和自己國家的教育比有什麼不同/優缺點、對教育的想法等等，很容易就可以寫到 8 頁了，寫完後上傳 moodle 即可；Accessibility and user experience 這門課採用線上非同步的自學，使用的是芬蘭大學端自學系統 Haka，用自己所屬大學的帳密登入就可以看影片、寫作業、交作業，這堂課是有關使用者經驗和使用的入門課程，內容很基礎，如果有缺學分再修就好。

(二)生活

1. 活動

學生組織有校內學生會 TREY、歐洲學生會坦佩雷分會 ESN FINT(ESN: Erasmus Student Network)，ESN 有很多的活動，包含 pub crawl、party、harry potter quiz、yoga class 等，大部分都是 party 居多，我自己參加過 harry potter quiz 和 pub crawl，可以認識一些交換生朋友，活動透過 kide 這個 app 買。

2. 租借寢具、廚具組 (starting kits)

跟 ESN 租借，押金各20歐，服務費5歐，歸還後退回押金，因為很搶，所以可以問問看 tutor (芬蘭學伴)能不能先幫你借。

-詳細內容可以參考 ESN 網站：

<https://www.esnfint.org/services/starting-kits>

3. 生活開銷

因為外食很貴，基本都是 10 歐起跳，所以我在芬蘭時中午都去吃學餐(約 3 歐)，其他餐都是自己煮，便宜的超市是火車站附近的 Lidl 和 S market，交通買月票，一個月 40 歐，另因為我對活動較不感興趣，省下了參加活動的費用，算下來一個月生活開銷約落在臺幣 10,000~15,000 之間。

(三)旅遊

趁著在歐洲的時間，我去了 9 個歐洲國家，平均每月出國一次。歐洲廉航來往機票非常便宜！常常可以買到來回機票約台幣1000~2000 上下的價格，知名的廉航有瑞安(Ryan air)、捷星(easy jet)、wizz 等，身邊的交換生朋友幾乎都搭過瑞安，缺點就是價格漲幅很快，看到便宜機票就要趕快買；另外從芬蘭飛的機票都會比較貴一點，如果要去其他北歐國家的話，十分推薦挪威航空！針對 24 歲

以下青年有青年機票，也常有便宜機票，航線也算多，另一個是芬蘭航空，不過我搭了4次，3次都遇到延誤，這點可以考量一下~ 是否要旅遊很看個人的預算和時間，但如果有機會的話，我很推薦可以去其他歐洲國家看看，這半年的旅行不單只是花錢出去玩，更是給我很多深刻的觀察和感受，包含對於歐洲社會安全、經濟狀況、歐盟局勢、生活模式、人際互動等都有很大的啟發，如果我一直待在芬蘭的話是100%看不到的，我也在旅行中跟很多來自不同國家的人聊天，真的非常有趣，是很難得的經驗!!

(四)其他

因為在網路上看到過往交換生的分享，知道每年冬季在赫爾辛基都會舉辦歐洲最大型的創新創業展 Slush，單張門票最低價格要 300 歐(約台幣10500)，所以很多人會藉由擔任志工的方式免費參加活動，我這次有幸申請上，負責的區域是 Meeting area，每天約有超過2000人在這個區域進出，在兩天的活動中看到很多創業家的對談，也聽到 open ai 和前總理 Sanna Marin 的演講，非常值得。另外也在諾貝爾獎頒獎期間去到瑞典、參觀赫爾辛基國會、赫爾辛基設計週、赫爾辛基教育展等，如果在秋季交換，對這些活動又有興趣的話一定不要錯過。

總結

從出國到回國 5 個多月，因為我去旅行的次數比較多，總開銷約落在台幣 35~40 萬上下，但根據之前學長姐經驗，30 萬綽綽有餘，這部分很看個人。芬蘭沒有甚麼娛樂，加上遇到永晝和永夜，店又很早關，常會讓我覺得很無聊，每天的生活都很像在養老 XD，但我也在芬蘭認識一些來自不同國家的交換生朋友和芬蘭當地的朋友，跟他們去泡桑拿、森林健行、下課聊天等都很好玩，而且芬蘭的社會安全和治安非常好，完全不用擔心被偷被搶的問題，辦事效率、態度、速度相對其他歐洲國家來說算是快又好的，對第一次來到歐洲的我是個很好的交換地點，未來有機會還會想回去找朋友~~

四、照片（如有，請提供）



（宿舍後的湖，左為夏季，右為冬季，12月完全結冰後可以走在湖上，也有很多人會去 cross-country ski）



（12月初參加 ESN 的北極旅行，去滑哈士奇雪橇、去到羅瓦涅米的聖誕老人村）



(學期初和其他交換生朋友去 pub crawl；學期結束後和朋友一起吃聖誕晚餐)



(左上：擔任 Slush 志工；右上：參觀位在坦佩雷的 moomin 博物館；左下：ice hockey competition；右下：和芬蘭語課的老師合照)

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他