

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：___2024/7/23___

英文姓名（姓，名）：LIN, YUTING	臺師大就讀科系所、年級：民族音樂研究所 二年級
修習國家：芬蘭	
修習校名：University of Jyväskylä	
修習學院：Faculty of Humanities and Social Sciences	
修習科系：Department of Music, Art and Culture Studies	
赴外學期別： __112__學年（民國年） <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2024 年 1 月 ~ 2024 年 5 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
International cultural politics	Miia Huttunen	5 credits	春學期
Embodiment in Music	Marc Thompson	5 credits	春學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 學習

芬蘭的教育世界聞名，JYU的上課規劃相當重視自主性，時間上也非常彈性，完全交由老師和學生決定。老師甚至會協助學生安排缺席的日期，說只要告知教師、就算有幾節衝堂仍然可以修課，重視對學生受教權的保障。

一學期分為前後2個 Period, 春季交換會是在 Period 3、4。開課時間是授課老師自由安排，有的學期後半才開始，有的延續整個學期每週上課一次 1.5 小時，而我有一門課每週三小時在前半學期就上完了。

設施部分，圖書館規模中等，一樓有學生餐廳，二三樓是閱讀空間，地下一樓有較多藏書。但電子資源十分完備，碩士課程基本上沒有紙本作業。大部分研究所正式課程都是 5 學分，儘管作業 loading 差異頗大。有些語言中心開的英語電子資源自學課程，同樣給予學分。

JYU 音樂學系較著名的領域是音樂教育、音樂治療、音樂和大腦認知研究，並且有多間編輯工作室、錄音設備、混音軟體介面等資源。

2. 生活

我是1月2日傍晚抵達，學校安排了志願同學協助入住宿舍和採買必需品。1/3-5 Orientation，會介紹學校建築分佈、學生餐廳，校園生活和選課等相關流程。

 我的住宿地點學生村 Soihtu 距學校約2公里，位於山坡上，冬天天氣寒冷我都搭乘公車通勤，單趟車資台幣70元（使用學生票，須申請卡片）等到比較暖和時可以走路約30分鐘。運動方面，宿舍的 Rentukka 有健身房，也有學生可加入的運動課程會員 Movi。

 冬天的芬蘭天氣嚴寒，日照較短，三點半就天黑、接著就是漫漫長夜。

一、二月氣溫一般是零下十至二十度，三月最暖時約有零度左右。大衣和雪靴、帽子、手套都是必需品，可以在當地二手店買到品質不錯的，但是必須考慮剛到的前幾天，沒有基本防寒衣物的話外出會蠻困難。

 超市物價較高，平均為台灣1.3-1.6倍價格，蔬果和肉類價格也偏貴。有三間主要的超市品牌，價格高到低大概排序：K market > S market > Lidl。

 學餐價格2.95歐，約台幣100元非常非常優惠，學生餐廳有很多間，像是特約店的概念，每次需出示學生證 (Frank App) 才有學生價。每週會公告菜單，每天3-5種主菜選擇，基本是沙拉和多種主食如麵包、馬鈴薯、米飯可以盡量裝，只能選一種很少肉類。（下一頁有專文介紹）

 ESN學生會組織不定期舉辦一些 Party 活動，可以關注他們Instagram。芬蘭人大部分對留學生很友善。在校園和宿舍生活環境，英語都非常通行，很少有溝通上的問題。Jyväskylä 城區不大，居民大部分都知道或有曾就讀 Jyväskylä 大學的呢。

3. 旅行

 個人旅行規劃方面，可以參加 ESN 歐洲學生會主辦的學生旅行團，一趟行程5-6天，價格約300-400歐元，再加上自費活動（可選）。二月我去了西北與挪威交界地帶探訪極光，四月底是到挪威峽灣健行。

 學期最晚五月中就會結束，之後可以安排歐洲旅行！可以善用共種交通工具，如巴士 (FlixBus、波羅的海三國LuxExpress)、火車 (各國國鐵 芬蘭 VR、瑞典 SJ、丹麥 DSB、奧地利 ÖBB、德鐵 DB、捷克 ČD、波蘭 PKP Intercity)、廉航 (RyanAir 綁定 ESN 學生卡可享四次免費20公斤行李托運)、渡輪 (Viking Line)，最後我去了13個國家！

~關於學生餐廳~

芬蘭的很多制度對學生很友善。例如在學校裡面或者附近有配合的學生餐廳，只要出示手機學生證，就可以享有優惠價一餐2.95€（約台幣一百元）外面一般人的價格是兩倍或者3-4倍（餐廳級）如果在超市商店等買輕食類（夾料麵包 三明治 捲餅 沙拉）加飲品，一餐通常花8-10€，去餐廳的話更是至少要13-17€，對比之下學餐真的很佛心 😊

取餐是自助式，拿一個盤子+一杯飲料，自己搭配不限量，限一道主菜

🥗 先到沙拉吧（生菜 紅蘿蔔絲 高麗菜絲 有調味的豆類或北非小米等）

🥛 飲品（牛奶 優酪乳 燕麥奶 豆奶）

🍌 主食區（馬鈴薯with各種變化、燕麥粒、香米飯等等）看菜單每天不太一樣，有時候千層麵 焗烤也是主食，所以還可以選主菜

▲ 前幾次吃學餐時，走到這裡盤子已經快滿了，導致主菜只能裝少少😭

看到有的人上演食物小山，但我又在意擺盤不想混在一起，又想拿好拿滿 吃飽飽好滿足啊

我目前的小技巧是不斷往上堆！裝沙拉就直接放上面做個金字塔😂

主食隨意找旁邊的小空隙挨著沙拉倒一點（飯都是泰國米通常也不好吃）總之要留空間放喜歡的主菜！

🍽️ 主菜區

每天都會事先公告菜單，通常有三道可選，一定有純素食。蛋奶素、無麩質等等也都標示得很清楚。

如果每種都想試呢？我的經驗是如果素的+「一種」葷食一起拿，看份量情況有的餐廳可能不會加價。但只要是有兩種肉類主菜，就會變成5.99€ 約兩百元（其實還是不貴，想要吃好一点的時候可以加）！

🍞 麵包區

基本上一定有的：

- 裸麥麵包（常見度：長方形或圓形 薄薄可分兩半 > 一大顆麵包自己切片 > 花圈型掰成塊）
- 裸麥脆餅（一片脆餅 淺色較薄、深色的厚一點）
- 其他白麵包（小餐包、大鄉村麵包）
- 無麩質區
- 抹麵包的奶油、素食奶油

感覺起來西餐的品質高低，應該就是看食物新鮮度+醬汁搭配。中式菜主要重香氣和肉質？反正最後都是要大鍋快炒。但是沙拉怎樣都好吃（反正是生菜），主食就蠻不一定的口味喜好差別很大。

整體而言，學餐的蔬菜非常多樣，都有素食，醬料也很好吃，缺點就是蛋白質不足（肉=高環境成本=貴）不然就只有冷凍食品，像是肉丸、炸魚條等等。雖然這些肉丸裡面肉的成分和純度都比台灣產品高，但始終還是加工食品沒辦法呢～

以上一點小攻略，讓大家了解芬蘭學餐的情況。

祝在貴貴的北歐能省錢拯救荷包、也還是吃飽健康又快樂！

～關於居留證申請～

居留證需至有移民局服務的城市辦理（如 Tampere）。本來參考先前交換生經驗了解的資訊是出國前在 EnterFinland 移民局網站申請即可，一般是以觀光簽證入境芬蘭後再取得居住簽證（除非先行飛到香港辦理）。我的情況是已經上網填好申請資料，到最後的步驟（選擇辦事處和繳費）發現承辦地點沒有芬蘭可選擇，所以沒有正式送出，也想等現場申請時再繳費。

到了移民服務點現場時，人員說系統上沒有資料無法處理，經過十幾分鐘我們兩人都很困惑，最後我才試試看選擇「香港辦事處」然後送出申請。這下才終於在系統看到資料，才能繼續進行流程。

另外移民局服務需要提早預約，但其實這部分不需要準備任何資料，所以只要確定地點就可以去預約。我出發前等到 Enter Finland 上填完所有文件才預約，大概十一月時約就已經排到二月的時段。

1. Appointment system: <http://migri.vihta.com/public/migri/#/home>
（操作說明參考：<https://migri.fi/en/book-an-appointment>）
2. Online service Enter Finland: <https://enterfinland.fi/eServices>
（操作說明參考：<https://migri.fi/en/submit-your-application-in-the-e-service>）

四、照片（如有，請提供）

旅行

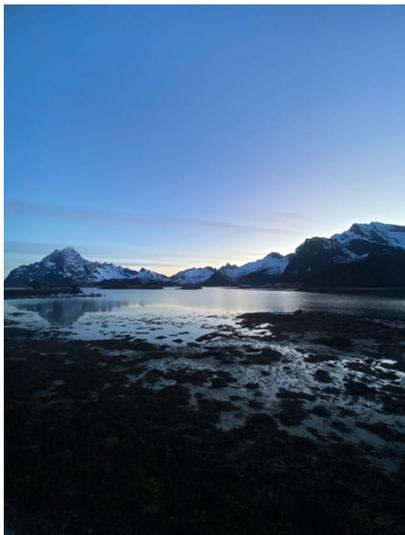
一月 vs. 六月 赫爾辛基機場



Tampere 辦簽證後去當地公共桑拿、2月拉普蘭之旅



左、中：4月挪威 Lofoten 之旅住宿、右：Jyväskylä 市中心湖區

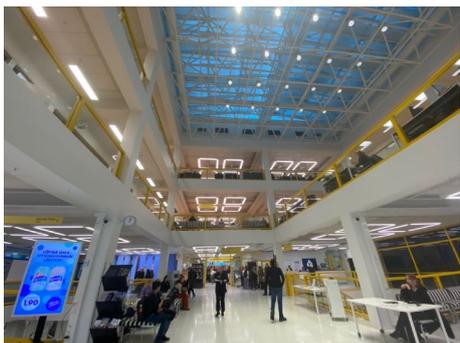


校園

Seminaarinkatu 森林、教室建築



圖書館、音樂系禮堂



公車：外觀、一月時天氣預報 -21度...、交通卡



宿舍

學生村的中心 Rentukka (有學餐、健身房、會議室、自習區等)



四人Share House 共用廚房和客廳、宿舍棟附設的桑拿 (一個月10歐、需預約每週一次)



學餐

(Maija, Illokivi, Fiilu, Taide...有很多餐廳可以慢慢發掘)



五、影音檔（如有，請提供連結）

<https://www.instagram.com/reel/C4aCOcGsuRa/?igsh=MXB0emdiY3FueGJibw%3D%3D>

六、其他

歡迎追蹤我的 Instagram 看更多影片：)

 yuting_ethnomusic