

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 年 6 月 30 日

英文姓名（姓, 名）： Wu, Yi-Ta	臺師大就讀科系所、年級： 生命科學系學士班 五年級
修習國家：芬蘭 Finland (Suomi)	
修習校名： 于韋斯屈萊大學 University of Jyväskylä (Jyväskylän Yliopisto)	
修習學院： 數學與理學院 Faculty of Mathematics and Science	
修習科系： 生物與環境科學系 Dept of Biological and Environmental Science	
赴外學期別：112 學年下學期	
修習期間：2024 年 1 月 ~ 2024 年 5 月	
聯絡資訊： Email yitacorvus@gmail.com Facebook Yita Wu	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Survival Finnish 1, XSU0026	Maaria Oksala, Essi Koskela	2 ECTS	Spring 2024
Optional course in evolutionary biology, ECOS1082, Insect adaptation to changing winters	Brent J. Sinclair, Philipp Lehmann, Tiina Salminen, Marjo Saastamoinen, Sami Kivelä	2 ECTS	Winter school 2024

三、心得分享

遙遠的大陸北方盡頭，我抵達了被世人稱為千湖之國的地方「聖誕老人之家」。

那是個比冷凍庫還冷的地方，我與負三十度的空氣、冰雪、森林進行了對話。

如果你想體驗 $-32\text{ }^{\circ}\text{C}$ （體感 $-37\text{ }^{\circ}\text{C}$ ）的低溫、想把自己插在深及膝蓋的積雪、想在凌晨兩點的天空同時看到黑暗的南邊和隱約透出日光的北方（圖 1 - 4、14），那麼你很適合到芬蘭于韋斯屈萊大學 Jyväskylän Yliopisto (JYU) 交換。

許多過去的學長姊都已經寫過完整的交換生活資訊了，特別推薦陽明交大 110 學年度的王慧琳、郭柏逸、高郁婷撰寫的教戰手冊 [1]。本心得我想寫一些我到芬蘭後才知道的事。

最重要最重要最重要的事：芬蘭宿舍的房門大多有闔上時自動上鎖的功能，要是把鑰匙鎖在房內會需要花 25 – 60€ 請人來開鎖 [2]（依宿舍供應商而異）。如果想保持解鎖狀態的話，鎖舌下應該會有一個鈕可以撥動設定。我在花了 50€ 解鎖後才知道，分享到交換生群組時也有很多人沒聽說過。

1. 不是我網路成癮，是資訊都在網路上

查地圖要網路、聯絡親友要網路，手機 SIM 卡對交換生而言不可或缺。由於電信方案會不斷變化，網路上查到前人推薦的可能不復存在。因此推薦大家可以在當地電信行解釋自身需求狀況，請客服介紹方案。

我參考前述陽明交大報告，在芬蘭機場一出禁區就往 11 點鐘方向的超商 R-kioski 買 Elisa Saunalahti 預付卡度過了第一個月。

接下來第二個月，我考量到未來可能會因意外需要打電話給火車或其他旅宿服務，為避免高額電話費而選擇 DNA Super Prepaid 網路、通話吃到飽的方案。

然而當我實際撥打電話時仍有被扣儲值金。經詢問客服才得知：當時通話吃到飽方案僅限私人電話，若撥給公司行號的話會依該公司狀況按時計費。對私人聯絡完全仰賴網路軟體的我來說，等於是白白多花幾十歐買了用不到的功能。大家在選購方案時必須留意這方面規定，問清楚再付費。

2. 師大有野外生態學，JYU 有 Winter School of Ecology

本次交換讓我最印象深刻的課程是生態學冬季密集課程（Winter School of Ecology，圖 7、8）[3]。

JYU 每年都會舉辦一些夏季和冬季課程 [4]。其中，二月的生態學密集課程會在 JYU 北方約 70 公里的孔內韋西研究站 (Konnevesi Research Station) 進行。不限 JYU，世界各地的學生都可以報名。不過除了我以外，同學們都是歐洲人。除了芬蘭人，還有德國人、在瑞典讀研究所的西班牙人等。有同學形容我是「exotic」哈哈哈哈哈，能跨越半個地球在冰天雪地加入一個暫時的團體感覺真的很微妙。

該密集課程共兩週，報名時可自行選課。以 2024 年為例：

第一週：Boreal Winter Ecology

1) Boreal Winter Ecology：2 月 19 – 23 日、

第二週：Insect Adaptation to Changing Winters

2) Lectures and lab work：2 月 26 – 27 日、

3) Seminar：2 月 28 日 – 3 月 1 日（其實第二天就結束了，但那麼晚也不好回家了）。

課程邀請來自各地的學者介紹自己的研究。第一週的課每年都是 Boreal Winter Ecology，我沒有成功申請到。據同學的說法，課程內容包含野生鳥類行為觀察、雪地哺乳類腳印辨識、cross-country skiing 等。

第二週，主題圍繞昆蟲如何適應寒冷氣候，以及氣候變遷對牠們的影響。另外也有做一些小實驗，例如用口含矽膠管把不同種果蠅吸到微

量離心管中冰起來，幾小時或一天後觀察哪個物種能甦醒。課堂也有報告、討論，交換彼此的觀點、收穫。與完全不同文化圈的人們交流，一方面看見與臺灣人不同的氣質，另一方面也感受到我們彼此並非天差地別，這種微妙的感受可能只有親身經歷才能了解吧（因為親身經歷過的我不知道怎麼和大家解釋）。

研究站提供食宿、洗衣機，報名時可選擇是否要在課程首日前一晚抵達研究站，以及週末是否留宿。我於 2 月 25 日晚間抵達研究站，3 月 1 日午餐後離開，期間研究站的生活加課程僅需 160€，非常划算！

看到這裡，如果你隱約覺得這是個以上課之名行度假之實的活動，你是對的。

每天下午都有一小時以上的下課，學生可以到附近的森林、湖畔散步、賞鳥。回教室上課前會有咖啡、餅乾，可以和同學、教授一邊聊天一邊吃。

晚餐前後也可自由活動。雖然與冬季日間充滿候鳥、夜裡仍有蛙鳴的臺灣不同，芬蘭冬天相較之下宛如死寂。但這更襯托出少數不畏嚴寒的鳥鳴細語、紅松鼠在沉重負雪的樹枝間更顯靈動。夜裡的湖畔耳鳴聲震耳欲聾，大河流水聲竟讓人感到格外珍貴。

早、午、晚餐都是自助餐、咖啡與點心吃到飽（通常不錯吃，有一

天還有冰棒！)，其中一天的晚餐還是有擺盤的正餐。

研究站主建築有一間桑拿可自由使用，我們的芬蘭同學每天晚餐後會協助我們燒柴加溫，等一個小時後就能享受了！桑拿室外就有露天陽台，步行約四分鐘就有開好洞的湖（洞邊有泳池爬梯，其餘湖面是結冰的）。每天晚上我們都會在 +70 °C 以上的桑拿室和 -5 °C 以下的陽台間穿梭，興致來時就去抓著爬梯泡一下冰冷的湖水。在桑拿室待到冒煙後浸到湖中時軀幹是非常舒服的，但循環較差的腳趾、手指感覺隨時都會斷掉，因此我接觸湖水的時間都僅有一秒左右。其中一晚上還會去預約的寬敞獨棟木屋聊天喝酒、香腸吃到飽。然後沒錯，木屋內有燒柴、電子桑拿各一間。

大家可以討論桑拿是否需要限定性別的時段，我去的那週都是混浴。為避免尷尬，我在出發去 **Konnevesi** 前特別去大賣場花了 20 歐元左右泳褲。結果到研究站第一天，我發現只有我和另一位同學穿泳衣，其餘男女都是全裸。第二天我帶著泳褲去更衣室，但沒穿就進桑拿了。第三天開始，泳褲就沒有離開我的寢室了。至今，那條泳褲只被我穿過一次。

以上天堂行程全部包在前述 160€ 的報名費內，如果有參與到第一週的話就可以享樂兩回。

當然，密集課程終究是學術活動，還是需要具備一些基礎知識。校方會寄課前讀物給學生預習，課堂中也可能因聽不懂台上到底在講什麼

的狀況而焦慮惶恐。但我要引述在獨棟木屋時瑞典教授和我們說的話：

「不要放棄機會」。就像這次 Winter School 對全世界開放，而我便抓住機會從西太平洋到東波羅地海參加（教授說的時候手真的比向我）。

你或許會對自己沒有自信、害怕能力不足。但除了平時累積實力，當機會降臨時，有沒有抓住它的勇氣或許就決定了你未來的視野。別怕跌跌撞撞，勇敢選擇想走的道路吧！

3. 地方社團遇知音

在 Jyväskylä 期間，我透過國際鳥盟網站聯絡上當地的鳥類社團 [6]，參與了一次他們的野生貓頭鷹夜間觀察（owl trip，圖 10）。

不同於臺灣森林夏季徹夜總能聽到貓頭鷹在身邊鳴叫，根據當地鳥會成員說明，Jyväskylä 賞貓頭鷹旺季在冬季。且即使是旺季，夜觀聽見貓頭鷹的機會也僅有約五成。

Owl tour 當晚，鳥會的朋友開車載我們在郊區道路穿梭，前往各個觀察點。可惜即使領隊模仿貓頭鷹叫聲吸引回應，我們仍未發現任何貓頭鷹。

除了出外踏青觀察野外生態，我還有一個興趣是練習劍術與武術。在臺灣時我利用課餘時間練習中式拳術、兵器與日本居合斬道。

在 Jyväskylä 期間，我參與了當地的歷史歐洲武術社團 Jyväskylä Academy of Historical Martial Arts (AHMA) [7]，接觸了歐式角

力、雙手長劍、I.33 單手劍與小圓盾等歐洲傳統武術。交流彼此武術的差異與相似之處非常有趣。

在交換生社群能遇到來自世界各地的人，感受國際村的多元。而在野鳥學會、AHMA 我結識了不少芬蘭當地居民，是不一樣的體驗。非常推薦大家在交換期間可以尋找看看當地有沒有適合自己的社團！

4. 旅遊規劃好焦慮

在芬蘭時我發現，亞洲的大學似乎都對交換生修課規定很鬆，歐洲交換生似乎比我們要修更多的課，或許是希望我們難得到國外多探索增廣見聞吧。這不是我瞎說，相比於臺灣到歐洲機票三萬多新台幣、飛行時間超過 15 小時，歐洲人在洲內飛機根本當高鐵搭。赫爾辛基到倫敦的機票可能只要 30€ 左右；劍橋搭火車到倫敦可能和劍橋搭飛機到羅馬的價格差不多。我們千里迢迢到童話般的歐洲，當然要走訪過去只在書裡和電視裡看過的地方！

相信大家的心中多少有必訪的歐洲景點，在此我必須推薦瑞典哥特蘭島上的 Visby 給大家（圖 11、12）。

瑞典哥特蘭島 Visby，被聯合國教科文組織稱為北歐地區保存最良好的中世紀商業城鎮 [5]，是我在武術社認識的朋友介紹給我的。對北歐

人來說似乎是非常有名的渡假景點，每年暑假會舉辦北歐規模最大的中世紀慶典。但當我和來自其他歐洲國家的學生提及時，他們都沒有聽過。更不用說臺灣人了，網路上似乎只有一篇簡短的個人部落格遊記。然而這樣的 Visby 卻是我在交換期間最喜歡的地方。

在復活節前一週去，古城中沒有多少遊客。我能盡情沉浸在教堂、塔樓、城牆遺跡的年代感中。遺跡在晚上會打光，與白天有不同風情，非常值得一看。古城中心的哥特蘭博物館內有一間圖形石 (picture stones) 廳，讓我這個維京迷十分陶醉。另外，博物館對外開放的自助餐免費無限續盤，應該是城裡最划算的餐廳。

此外，與斯德哥爾摩的公廁 5 克朗起跳不同，Visby 很容易就能找到免費公廁。另外因為我去時是淡季，所以遊客中心可以免費寄放行李 (夏天要錢)。不過淡季有個缺點是無法進入夏季才開放參觀的古蹟。

非常推薦大家造訪 Visby。與同為中世紀城鎮的愛沙尼亞塔林相比，我個人覺得 Visby 的規模比較小、沒有那麼熱鬧。相對的也比較不商業化，更能沉浸在中世紀氛圍中。但得聲明，這次交換我只有去北歐和英國，對去過歐陸的朋友來說，Visby 可能不會帶來太多驚喜。

旅遊是快樂的，然而對歐洲交通、旅宿市場不熟悉，而整體票價、物價又高得嚇人。看著電腦螢幕裡浮動的機票與旅館價格，總擔心不早點買會越來越貴，又怕下訂眼前的旅館後才發現買貴，遲遲不敢付款，如此虛度了不少光陰。

整個二月除了上課，幾乎都窩在宿舍內耗，可以說是這次交換最不愉快的回憶。最後是強迫自己訂票訂房、每晚出門運動，並參加了 Winter School 放鬆才走出壓抑的心情。現在最後悔的就是沒有趁著二月多出外感受低於 -15 °C 的冰天雪地。

建議大家在出國交換前就能常上 Skyscanner、交通、訂房網站熟悉旅宿花費。等學期課程、活動確定後，抓準低價時機就能趕快下訂屬於你的快樂旅遊行程！

在安排旅程時，我原本都是以博物館來規劃，對這些從小耳聞的歐洲老博物館充滿期待。但當我到歐洲沒多久我就發現我已經對博物館感到麻痺。比起櫥窗內的文物，我更喜歡走訪城堡的斷垣殘壁；比起注視架上的標本，我更喜歡穿梭與森林中尋找野生生物。

赴外交換期間，親友無法直接提供物質援助，個人又花比在家鄉時更多時間在探索新事物。除了對旅行的偏好，這次交換讓我發覺許多自身的個人特質，協助未來的我在人生的岔路上做出選擇。

5. 過去的機緣在異鄉交會

2022 年暑假我在中央研究院實習，認識了現在在倫敦和劍橋讀書的同期實習生，且現在的海外研究夥伴也在劍橋。於是今年交換我便到英國拜訪他們（圖 13）。

有地頭蛇在事前協助規劃，和旅行時介紹景點、餐廳真的比一個人

自己來開心快樂太多，非常感謝朋友們撥空迎接。參訪劍橋期間我也因此有幸以訪客身分免費進入各學院、系所、社團參觀、用餐，以及到生態演化讀書會分享臺灣的野生動物與遊蕩犬貓衝突議題，結識更多志同道合的學者。

大三申請中研院實習時完全沒有預料過這些未來，而如今這些種種已經成為我寶貴的回憶。回想大學五年的生活似乎平凡無奇，但若再回頭看看發生這些事之前的自己，才發現有太多令我成長的經歷是過去的我無法想像的。

想透過這個體悟告訴你：勇敢嘗試想做的事吧！除了本來能預期的收穫外，或許有更精彩的未來在等你做出這個選擇！

6. 開銷概算

說來慚愧，在有記帳習慣的我出國後變得懶得記帳（回臺後又馬上恢復記帳習慣），因此我沒能分享精準的開銷。一個學期下來生活加旅遊花費共約新臺幣 30 – 40 萬。

不過就日常生活來說，憑學生證或向 JYU 國際處免費申請的學生用餐卡（我不知道正確名稱），可以在學生餐廳用 2,95€ 的學生價用餐（原價大概 8€ 左右），還不錯吃。自炊一餐大約 5€，外食 10€ 起跳。

住宿方面，不同房型月租不同。我住在 **Soihtu** 經營的 **Kortepohja** 學生村。申請宿舍時僅能選擇單人套房或合租公寓，我被分配到 S 棟的三人合租公寓。我和兩位室友都有自己的房間，共用一間廚房、一間廁所、一間浴室，而我的房間是最大的（也不是我選的）。我們的月租分別為我 365€、室友 A 315€、室友 B 350€。而住在單人套房的朋友月租則是 381€。

休閒開銷方面，推薦大家一個心法：「如果買的理由是不買可惜，就不要買；如果不買的理由是太貴，就勇敢買下去！」

過去在臺灣時，我到哪都會想買紀念品，總覺得不帶東西回家很可惜。但到了北歐，高昂的物價真的讓人不會想什麼都買。

要是猶豫是因為不買可惜，而不是真的想要的話，不如把錢省下，用來別人不懂，但自己夢想已久的小垃圾！

7. 結語

寫到這裡已經爆字數了，有太多可以講的事若寫進心得會變過於瑣碎。有任何疑問或想知道的事都歡迎聯絡我，我會盡力為大家解答。

最後想和大家分享：幾乎每位芬蘭朋友都會問我喜不喜歡芬蘭，我都表示非常享受這片在臺灣遇不到的雪白仙境，而他們的回覆無一不是對這黑白世界習以為常、恨死這冷到無法無天的地方。

在 owl trip 時，鳥友和我也有這樣的對話。不過他補充到：但能有人來提醒我自己的家鄉有多漂亮，感覺也很好。

在臺灣，許多人嚮往西洋古都、溫帶鄉村、潔白雪原。與此同時，可能也忘了我們的家鄉也是一個美麗的國度，等著我們發覺。

四、照片（如有，請提供）



圖 1. 一月 6 日 13:41 Jyväskylä 湖的夕陽。



圖 2. Jyväskylä 並非年年有雪，但 2024 年到處都是雪，有時氣溫降至近年罕見的 $-32\text{ }^{\circ}\text{C}$ 。



圖 3. 鬆軟的雪深及膝蓋，底下應該還有扎實的雪。冬天時走的路可以比夏天高 40 公分。



圖 4. 積雪多到校園內的樓梯被放棄一半。

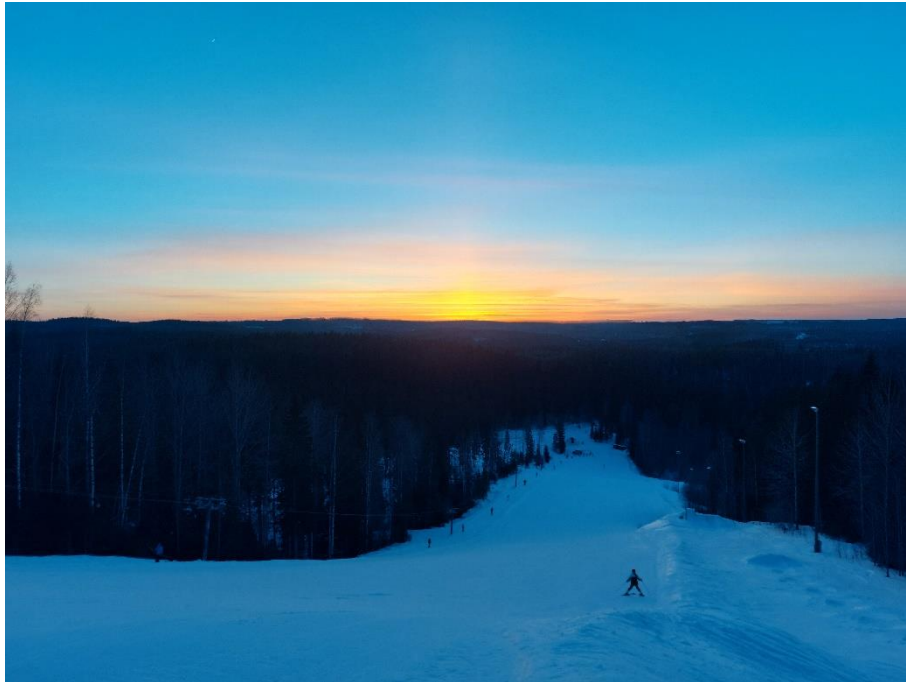


圖 5. Laajavuori (Kortepohja 附近的滑雪場) 山頂拍的夕陽。
Downhill skiing 雖然很貴，但非常推薦嘗試。我在朋友指導下，大約一小時就能用雙板滑雪跑進階路線。反觀單板滑雪，即使我有玩滑板的經驗，試了三小時還是不會轉彎。



圖 6. 當氣溫在 0 °C 上下徘徊時，雪會變成如圖中的「muddy snow」，沒有冬季輪胎的單車非常難騎。



圖 7. 在 Konnevesi 研究站附近發現的 white-throated dipper 。



圖 8. 研究站桑拿附近的冰湖，可以來 ice hole swimming 。



圖 9. 現代動物行為學之父 Konrad Lorenz 鍾愛的西方寒鴉在 Jyväskylä 隨處可見。

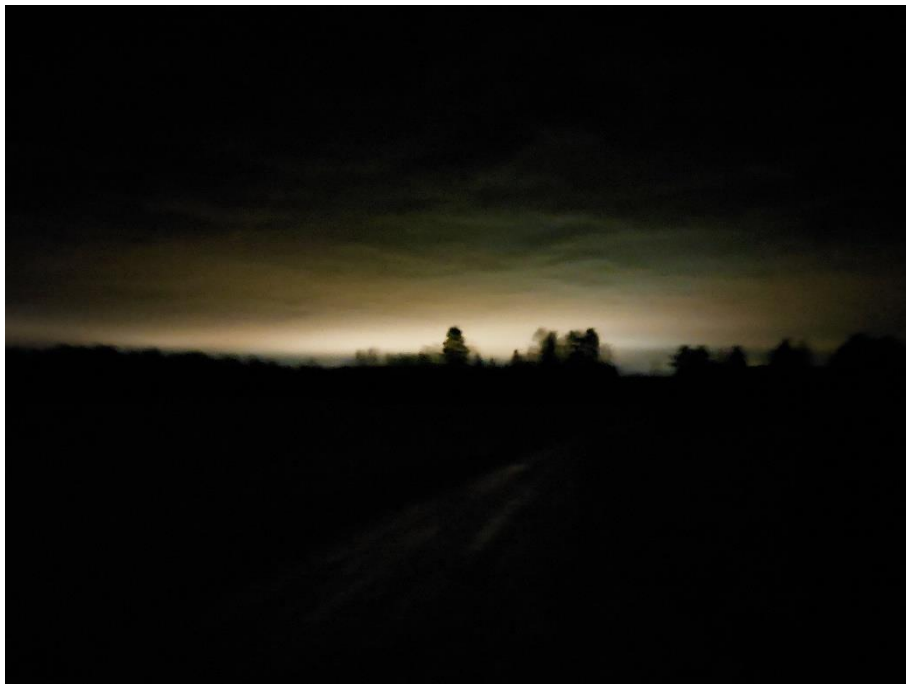


圖 10. Owl trip 用手機長曝光拍的夜景。



圖 11. Visby 城牆夜景。



圖 12. 哥特蘭博物館展示的 picture stone。



圖 13. 在劍橋遇到當地難得的極光。

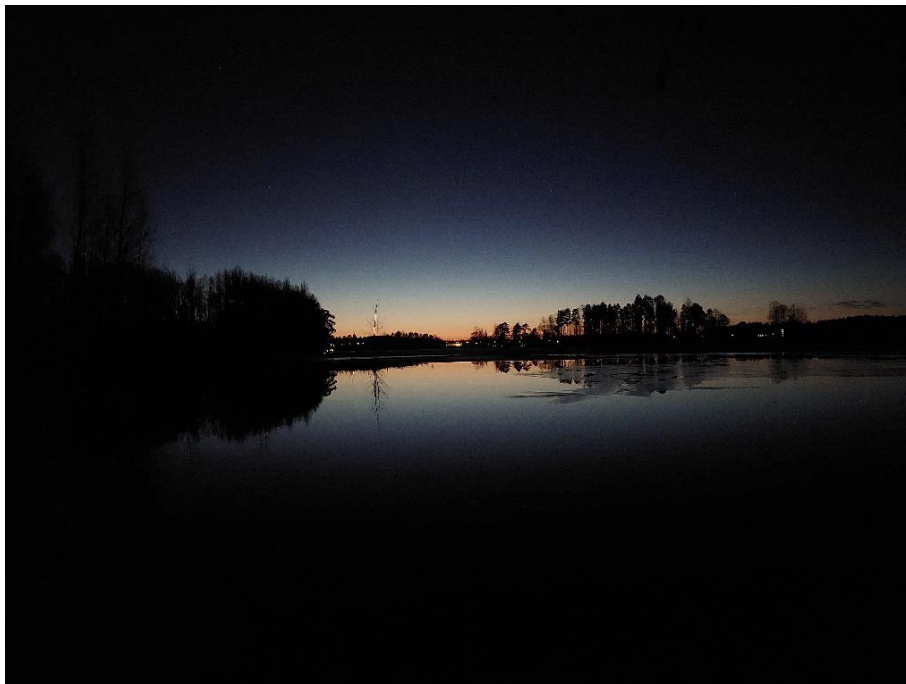


圖 14. 5 月 1 日凌晨兩點半，Jyväskylä 的天空呈現北方透光，南方漆黑的景象。

五、影音檔（如有，請提供連結）

目前沒有，未來有的話應該會傳到這裡：

<https://www.youtube.com/@yita.corvus>

六、其他

1. 重要商家對照表（Logo 含超連結）

芬蘭當地品牌	臺灣相似品牌	說明
雜貨		
  	 	超市
		大賣場
		便利商店
	  勝立百貨	想得到的生活硬體， 平價、質感風。
	 	低價百貨

		<p>五金、野外用品。</p> <p>保暖手套超便宜。</p>
 	 	<p>低價雜貨、零食、美妝。</p> <p>聽說洗髮精很便宜。</p>
<p>服飾</p>		
 		<p>便宜得要死的二手商店。</p> <p>要買任何服飾前至少先去 UFF 看過。</p>
	 	<p>運動用品店</p>
		<p>我沒買過的服飾店。</p> <p>聽說泳褲非常便宜。</p>
<p>交通</p>		
 		<p>地方大眾運輸</p>
		<p>鐵路</p>
 		<p>跨縣市客運</p>

通訊		
		郵局
 	 	電信行

2. Google 地圖清單

以下為我在交換期間編製的地標清單。來源涵蓋網路、朋友、自己，不一定每個點都去過，但不推的會標或拿掉。希望對大家有幫助！

- 1 Markets. <https://maps.app.goo.gl/E5dqAQdcrAAfpxjP8>
- 2 Shops. <https://maps.app.goo.gl/hmqzgdZXBbmc7NYP8>
- 3 Second-hand shops.
<https://maps.app.goo.gl/daiXkhCZv11chEBM7>
- 4 Outdoor shops. <https://maps.app.goo.gl/wSegmrZkLpfXjfYUA>
- 5 Bookshops. <https://maps.app.goo.gl/cqYmNm5k7bSy7Soq5>
- 6 Student restaurants.
<https://maps.app.goo.gl/UNbSrXtYsBczhUrM9>
- 7 Restaurants. <https://maps.app.goo.gl/9RRQFjKwwDjVGLry6>
- 8 Historic sites. <https://maps.app.goo.gl/nPauT6FFAvFSgwt29>
- 9 Museums. <https://maps.app.goo.gl/uTDS9tbB3jNz95JW9>
- 10 Nature & hiking. <https://maps.app.goo.gl/8XLKcWTPo8EqdLd99>
- 11 Bike rental. <https://maps.app.goo.gl/LVetLqHfExtj1Ubf6>

12 Accommodations. <https://maps.app.goo.gl/2SXHjss06zxXWobQ7>

3. 實用網站

- 1 New student handbook - JYU. <https://www.jyu.fi/en/for-students/instructions-for-bachelors-and-masters-students/new-student-handbook>
- 2 Expat Finland. <https://www.expat-finland.com/index.html>
- 3 Finland-Holidays. <https://www.finland-holidays.com/>
- 4 Cost of Living – Numbeo (僅供參考，臺北物價就怪怪的)。
<https://www.numbeo.com/cost-of-living/>

七、參考資料

- 1 王慧琳、郭柏逸、高郁婷。2022。University of Jyväskylä 春季教戰手冊。國立陽明交通大學。
<https://drive.google.com/file/d/1Nxzt7PhlXDZBGLjV8RfaKVyGjI6KYea/view>
- 2 Door opening, spare key – Soihtu.
<https://soihtu.fi/en/instructions/door-opening/>
- 3 Winter School of Ecology – University of Jyväskylä.
<https://www.jyu.fi/en/study-with-us/summer-and-winter-schools/winter-school-in-ecology>
- 4 Summer and Winter Schools – University of Jyväskylä.
<https://www.jyu.fi/en/study-with-us/summer-and-winter-schools>
- 5 Hanseatic Town of Visby – UNESCO.
<https://whc.unesco.org/en/list/731/>

- 6 Nuorten linturyhmät – BirdLife Suomi.
<https://www.birdlife.fi/lintuharrastus/lapset-ja-nuoret/nuorten-linturyhmat/>
- 7 Jyväskylä Academy of Historical Martial Arts.
<https://www.ahmajkl.fi/in-english/>