

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2024/07/20

獲補助出國年度： 112學年 上/下 學期	
姓名：林佳蓉	臺師大學號：40920227L
臺師大系所：國文學系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p>已由國際事務處與學院承辦人確 認：該院無另訂其他結案要求</p></div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/07/20

獲補助出國年度：	112學年 第一/ <u>二</u> 學期		
中文姓名：林佳蓉	英文姓名（姓，名）：		
臺師大就讀科系所、年級：國文學系四 年級	臺師大學號：40920227L		
修習國家：芬蘭			
修習校名：University of Helsinki			
修習學院：Faculty of Arts			
修習科系：Bachelor's Programme in Cultural Studies			
修習期間：	2024年	1月	~ 2024 年 5月
護照入出境時間：			
出境：2024年1月3日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關		
入境：2024年7月14日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關		

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Philosophical Perspectives on Inequality	Mattias Lehtinen Kaisa Kärki	5 cr	2023-2024 spring semester 3 period
Uncover Finnish Education I	Hannele Niemi	3 cr	2023-2024 spring semester 3&4 period
Finnish course for exchange students, short course	Tanja AsikainenKunnari Outi Tanczos	3 cr	2023-2024 spring semester 3&4 period
Language Centre Course Assistant Programme for International Students	Lin, Ching-Yeh	2 cr	2023-2024 spring semester 3&4 period
(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)

● 學業：

芬蘭大學的學期一樣分為秋季與春季班，而其中，又會再分為秋季：1、2，春季：3、4 等四個時期進行授課。課程分布時間可能僅限 1 個時期，也就是大概兩個月內結束，也有課程會持續超過一個學期，但如我就讀的春季學期，大部分課程最晚也會於 5 月初結束。除此之外，五月期間也會有密集課程，在一兩周內將課程結束，而暑期也有暑期課程，但交換生通常會礙於 LA 無法選修。

除了學期制的不同，赫爾辛基大學的授課方式相當多元。不如台灣的課程，通常都需要教師進行授課，赫大有開放以下多種選修方式：實體授課、Exam、網路授課（可再分為 MOOC、open university 與 online course）以及 independent study。學生不一定要進教室聽講師授課，可選擇線上課程，依自己喜好來安排進度；也可以選擇獨自學習，透過繳交功課與閱讀指定書籍來獲取學分；也可以直接選定自己想要參加的考試時間，只要當天抵達指定

地點進行考試即可。此外，學校也給予學生相當大的自由度，學生可隨時決定自己要不要退選這門課，也不強制要求出席率，最重要的是學生要可以為自己的行為與學習負責。

在選修課程時，建議可直接使用赫大的選課網站SISU，了解此門課程的內容、選修限制、授課期間與語言；有任何問題，也可直接與授課教授溝通，比如我有修習一門碩士課程，由於我的一些個人原因，便與教授溝通過後，只參與了課程與小組報告，並未拿學分。不過，據我觀察，在非英語系國家的大學，許多學士班的課程並非以英語授課，芬蘭也不例外，反而碩士、博士班的課程有許多英文授課的，因此建議在挑選課程時，需要非常注意授課語言，以防選上後發現無法聽懂。

我在赫大修習了4堂課，旁聽了2堂課，也有去當中文課的助教。赫大的教授們人都非常友善，有需求都可即時寫信或當面與教授商談；不過也需要注意，雖然赫大並不會點名或要求全勤，但如果請假，有些教授會要求要繳交補償作業，若未繳交，可能會無法換取學分，所以要隨時注意信箱！

● 住宿：

赫爾辛基大學的交換生可申請HOAS或UniHome，HOAS無法挑選申請住宿地點跟類型，但可選房型，有studio, share apartment等類型。UniHome則通通為studio，有個人衛浴，但需要與flatmate共用廚房。兩者依地理位置與房型，價錢有所不同，大約落在350-600歐之間。

我申請的是HOAS的share apartment，後來分配到一個搭捷運大約15分鐘左右的公寓，

可搭公車、捷運抵達，周遭還有商場跟各國超市，與兩位室友共用。HOAS的系統不會事先告知室友是誰，並非所有室友都會是學生。住素食，要小心不要弄丟鑰匙或把自己鎖在外面，鎖住自己要30歐，但弄丟鑰匙則得賠償100多歐才行；而住UniHome的學生也有相關的規定，在選擇住宿時可以參考一下。

此外，也需要注意室友的退宿時間，我自己就因為有一個室友早了兩個月搬離，結果大家沒注意到HOAS寄信要求我們要在室友退宿時就要清理乾淨整個房子，因此被罰錢。

- 開銷：

赫爾辛基為芬蘭首都，物價自然也是不低；不過身為學生，在赫爾辛基可享有許多優惠。赫爾辛基的學餐UniCafe，學生使用學生證，一道盤餐僅2.95歐；而除此之外，餐廳、交通、遊樂、旅行等等，也都有許多學生優惠。

此外，來歐洲交換的同學也可以去申請ESN的學生證，可享有歐洲廉航ryanair的四次九折優惠與20公斤行李托運。

在此也附上我這半年來的花費，供想去芬蘭或瑞典的同學參考（挪威、丹麥跟冰島的物價稍微更高一些）

房租為一個月500歐，交通一個月41歐，飲食一個月大約200歐，而我自己有去了13個國家，在旅行上花了近3500歐。這半年零零總總，包含機票與其他事前支出，換算台幣總共花了近34萬。

- 生活：

首先先從在芬蘭生活說起。赫爾辛基為繼冰島的雷克雅未克之後，緯度第二高的首都，在冬天的時候真的是有在冷，建議大家冬天來的時候要洋蔥式穿搭，因為進室內後通常都很溫暖，但在室外待久了還是會被凍到。而到了夏天的赫爾辛基，基本上溫度不會高於25度，是相當涼爽宜人的天氣，再加上白日極長，幾乎永不日落，是相當宜居的城市。

雖然赫爾辛基普遍物價高，但芬蘭有許多品質良好的二手店，家電、家具、餐具、衣物等等都可以在二手店找到價錢便宜、品質又良好的二手商品，我自己就買到了許多幾乎全新的家具、書本與衣服；而在離開時，也可以選擇要去二手市集、網站將無法帶走的東西拍賣，又或者是選擇捐獻，讓這個美好的二手文化可以繼續下去。許多人對於北歐人普遍有著害羞、冷淡的印象，我想這個傳聞中有一半的可信度；雖然芬蘭人不會像南歐人一樣，看到人就熱情微笑或與你攀談，但他們普遍相當友善，且英語能力極好，在溝通方面無須擔心。除此之外，芬蘭的歷史與台灣頗為相似，在與當地人聊天時，也可以了解到這個民族的形成、特點，相當有趣。

總結來看，我覺得這半年來的交換生活真的是會讓人成長許多，從準備過程的艱辛與籌錢的壓力，到真實出國後得自己面對各種出包的狀況。特別在歐洲生活時，由於語言不通或文化不同會遇到的一些難題，真的是在訓練人的膽量跟心臟。像我個人就屬於交通運頗差的類型，在旅遊過程中就遇到非常多次延遲、罷工與意外，甚至還有因此錯過火車或飛機的經驗。由於台灣的生活太過便利，當下真的會很茫然，但看看周圍的當地人總是一臉泰然（或者是放棄了），也會逐漸學會讓自己放鬆一點，當作是訓練臨場反應。

而在交換過程中，很多同學會想要多認識歐美的同學，結交更多國際生朋友，我認為都是非常好的嘗試，我也有與來自世界各地的同學們結下良好的緣分，並約好要互相拜訪彼此；但也想說，有些時候，由於文化、生活環境的不同，其實歐洲和亞洲來的同學們會更容易各自成一團，畢竟話題相通，因此也無須感到氣餒，只要有嘗試過，都會是很好的機會。

在交換期間，我有機會去到其他歐洲國家打工換宿，也有聽聞許多同學申請了 summer school。這些都是可以累積更多回憶與學習的機會，很推薦有興趣的同學可以試試看，突破自己的舒適圈，去嘗試更多平時可能不會有興趣的事情，真的會帶來許多不同的體驗與美好的回憶。

四、照片 (如有, 請提供)

我旁聽的碩士班課程



當中文課助教時認識的芬蘭同學與於當地任教的台灣老師



五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他