

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：2025/01/23

英文姓名(姓,名): Lin, Pin-Hsuan	臺師大就讀科系所、年級: 教育心理與輔導學系四年級
修習國家: 芬蘭	
修習校名: University of Jyväskylä 于韋斯屈萊大學	
修習學院: Faculty of Education and Psychology	
修習科系: Psychology	
赴外學期別: 113 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: 2024 年 9 月 ~ 2024 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
Survival Finnish	Selma Laivamaa	2 ECTS	113-1
Activate your English	Margaret Collier	3 ECTS	113-1
Speak up: Improving your English through Spoken Interaction	Lilja Salmi	2 ECTS	113-1
Education in Finland	Pasi Ikonen	5 ECTS	113-1

(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）

1. 學術方面與初抵芬蘭事宜

(1)芬蘭學期制度簡介：

芬蘭與台灣一樣將一年劃分成兩個學期，學期的開始與結束時間也大致相同，以我113-1交換的學期時間為例，八月的最後一週為 orientation week，建議大家若沒有報名 JYU 的暑期語言課程的話，可以在 orientation week 開始的前一周或前幾天抵達，如果有計畫在開學前旅遊的話則可以更早到，113-1學期開始的時間是9月2日，學期結束的時間是12月20日。

芬蘭的學期制度較為特殊的地方是一個學期又會再細分成兩個 periods，而每門課程的上課頻率與課程開始的日期也不相同，舉例來說：我這次交換所修習的課程中 Survival Finnish 和 Activate your English 皆是從 period 1 開始的課程，因此在學期剛開始的第一週就會開始上課，兩門課程都是一週上兩次，每次上90分鐘，但不同的是 Activate your English 學分數較多，所以這門課一直上到11月初才結束，學分數較少的 Survival Finnish 則在10月初就已經結束。而我其他修習的課程是開在 period 2，剛好都從10月25日開始上課，這兩門課的上課頻率都是一週上一次，每次上90分鐘。

JYU 多數課程都是一次上90分鐘，但我之前曾經旁聽過一門心理系開設的課程 Psychology Research at JYU，這是屬於專題演講加上小組討論的課程，這門課一次會上2個小時，至於課程中間是否有休息時間則看授課老師如何規劃，我上過的課程中只有 Survival Finnish 在課程中有15分鐘的下課時間。

如果有接連安排不同課程的打算，我建議預留20分鐘的時間跑堂會較為足夠，在安排課程時也可留意一下課程上課地點，確認前後兩門課程是否在同個校區，如果需要往返 Seminaarinmäki 與 Mattilanniemi 校區的話，走路約需要15至20分鐘左右。

(2)Tutor service：

在學期開始前，JYU 會分配 tutor 給交換生，擔任 tutor 的是在 JYU 唸書的學生，秋季班的 tutor 一般會在7月底到8月初時聯繫交換生，如果鄰近開學但未收到 tutor 聯繫的話，可以詢問一下 JYU 國際處，tutor 會在 Jyväskylä 的火車站和交換生碰面，接著會帶交換生從火車站坐公車到宿舍，協助交換生辦理入住宿舍的手續，以及後續會舉辦 city tour，帶領同個 tutor group 的交換生認識校園以及 Jyväskylä 市中心。

一般一位 tutor 會同時帶領大約7位交換生，我認為 tutor 是大部分交換生

認識芬蘭人以及認識其他交換生的第一個管道，但在這邊想做個小提醒，並不是所有的 tutor 都是芬蘭人（但就算不是芬蘭人，他們也對 Jyväskylä 和 JYU 相當了解，不必擔心！），且不同 tutor 在籌備事情上的態度以及個性也有所差異。我覺得除了與 tutor 互動以外，在學期中也有許多活動可以認識芬蘭人以及其他交換生，所以就算在一開始沒有跟自己的 tutor 變熟也不必氣餒或擔心。

(3) Orientation week :

在開學的前一週 JYU 會舉辦 orientation week，很建議大家參加，在 orientation week 會介紹在 Jyväskylä 生活需要知道的一些事情、舉辦選課教學、介紹舉辦交換生活動的社團（例如：ESN），同時也會舉辦各系所的介紹，在 orientation week 也會舉辦 Pop-up fair，在 Pop-up fair 中可以拿到 JYU 的新生包，裡面包含免費的三日公車券，用完這張公車券後可以拿去市中心的 Linkki office 換公車卡，之後就可以用公車卡搭公車，會比刷信用卡或在 App 買票便宜，必須要注意的是芬蘭每個城市的公車公司都不相同，所以公車卡不互通，這張公車卡只能在 Jyväskylä 使用。

(4) 修課心得：

- Survival Finnish：這門課主要會教生活常用的簡單芬蘭文單字跟會話，內容偏向生活而非學術，上課方式我覺得會有很多口語互動的機會，也可以學到很多實用的芬蘭文單字，我覺得對於去超市採買東西很有幫助（因為超市的商品名稱都是芬蘭文，上了這門課之後比較不用邊購物邊使用 Google 翻譯，省下很多時間，也比較不會買錯東西），很推薦大家修這門課，而且這門課負擔不大，大概上一個月左右課程就結束了。
- Activate your English：這是在交換期間最喜歡的課！在這門課裡面我覺得老師的教學規劃與課程內容比起直接教我們英文，更像教我們找到適合自己的學英文方式，在這堂課結束之後也可以更有方向地持續學習英文，舉例來說：在課堂上，老師會用各種不同的媒材，舉凡 podcast、英文歌曲、影集片段、辯論、英文相關的遊戲、英文故事等方式帶領我們去學英文，我非常喜歡老師的教學內容以及教學方式，在課堂上老師為我們創造許多與其他同學互動的機會，在第一次上課時，老師就告訴我們，希望我們在每一次上課都坐在不同同學的旁邊，而在每一堂課都會安排需要跟隔壁同學對話討論的環節，這堂課對我來說不僅學到很多知識，也認識非常多的交換生，並透過每次上課對話以及一起完成課程作業建立起深厚的友誼，老師也讓我們在

找小組報告的組員時找跟自己不同母語的人一組，除了練習說英文以外，也讓我們可以認識來自不同國家同學的文化，我認為這是很難得的體驗，真的非常推薦大家修 Margaret 老師的課程！

- Speak up: Improving your English through Spoken Interaction: 這堂課與我所修的其他英文課程相比更著重於英文口說的訓練，而這堂課的課程運作模式也讓我十分印象深刻，這門課一週會需要上一次由老師授課的課程，除此之外每週要在課程以外的時間與小組組員見面一次，見面時會一起進行我們小組成員自己討論設計出的英文學習活動，而在期末時每一組都需要設計出一個讓其他組進行的英文學習活動，我覺得這樣的課程進行方式很特別，也讓我感受到在芬蘭很重視「讓學生規劃怎麼學習」這件事，比起以老師授課為主的課程進行方式，多了一些課程時間來讓學生自己規劃學習活動。
- Education in Finland: 這門課會介紹從幼教到高等教育等不同階段的芬蘭教育，課程進行方式偏向演講式的課程，每週由不同的老師輪流授課，雖是演講為主的課程，但課程中老師也會提出一些值得討論的問題讓我們跟旁邊同學討論，有時也會安排一些課堂上的小活動讓我們親身體驗芬蘭教育，我很推薦想了解芬蘭教育的人上這門課。

整體修課心得：我覺得芬蘭教育的自由度真的很高，老師會給學生很多機會自己規劃學習內容，且多數課程在詢問老師過後都接受學生旁聽。JYU 除了提供很多英語語言課程以外，在各系所開設的課程方面也提供非常多以英語授課的課程，對我來說修課選擇相當豐富，除了自己系所的課以外，也可以選修其他系所開設的課程。學校也有開設提供學分的免費體育課程，一學期修習一定節數的體育課程後可以取得學分，相當推薦喜歡運動的人修習，可以體驗不同類型的體育課程，從皮拉提斯、登山、越野跑等都有，JYU 也有許多課程是 independent study 的模式，讓學生學習更為彈性，而我在交換期間碰到的老師們也都很樂於聆聽學生的意見，並且願意採納學生提出的教學建議，除此之外我觀察到老師很常在課堂上詢問大家有沒有什麼地方感到疑惑，很歡迎學生在課堂上提出疑問，並且樂於為學生解惑。

2. 生活方面

(1)食

在 Jyväskylä 常見的三餐選項有學餐、外面餐廳、自己煮這三種。

學餐：JYU 校園內有許多家學生餐廳，且各個校區皆有學生餐廳，若住在 Soihtu 學生村的話，學生村裡也有一家學餐 Rentukka，可以從 JYU App 中查詢各家學餐的每日菜色及各家學餐的營業時間，學餐有點類似自助吧的模式，自己拿餐盤及餐具裝自己想要的餐點，份量想拿多少就拿多少（但要裝的進盤子裡，主菜除外），只是比較特別的是只能拿一次，結完帳之後就只有麵包和水可以再取用，其他餐點就不能再盛了，在2024年的時候學餐學生價是2.95歐元（有些主餐可能會較貴，建議可以先查看 JYU App 的菜單與價格），大約台幣105元左右，2.95歐元的餐點包含只能拿一次但想拿多少就拿多少的：生菜沙拉、水果、馬鈴薯和飯等主食、主菜（通常會有三種主菜，像是肉類料理、蔬食料理、披薩等，只能拿其中一種，有時會限制只能拿一定數量，例如：一人只能拿一片披薩），除此之外每個人還可以裝一杯飲料（通常會有牛奶、豆奶、燕麥奶、藍莓汁可以選），而水和麵包是無限供應的（吃完還可以再拿，但少數學餐有規定麵包一人最多只能拿一定數量），在某些特定節日學餐也會推出節日限定餐點，例如：萬聖節和聖誕節都有推出節日特別餐點，很推薦大家若想體驗芬蘭的聖誕餐可以去學餐體驗看看，因為外面餐廳的聖誕餐價格都不便宜，而學餐可以用很便宜的價格體驗當地節日餐點，總結來說我覺得學餐價格真的很便宜，是不想自己煮飯時的好選擇，但各家學餐的美味程度我覺得有所差異，我自己比較推薦 Lozzi、Piato、Ilokivi、Maija 這幾家餐廳，尤其是 Piato 可以邊欣賞外面的風景邊吃飯，麵包口味也比較特別，但是它位於 Agora building，距離主校區較遠；比較不推薦 Taide 這家學餐，因為它的餐點跟其他學餐相比較沒有那麼美味，飲料選擇也較少，但是 Taide 是營業時間最長的學餐，且位於圖書館，位置最為方便。

外面餐廳：Jyväskylä 市區有多家亞洲餐廳，我吃過的包括：Michi Asian Cuisine、Osaki sushi、Ravintola Fujia、Nom Asian Cuisine、Maku Wok、Thai street food，我沒吃過的有 Ravintola Itsudemo 和 Luckiefun's，在我吃過的餐廳中 Michi Asian Cuisine、Osaki sushi、Ravintola Fujia、Nom Asian Cuisine 都是吃到飽模式，價格大約介於12~16歐元不等，費用上 Nom > Michi > Osaki > Fujia（但 Osaki 有促銷活動時會最便宜；Michi 可以主動詢問有沒有學生優惠並出示學生證，會比較便宜），其中不推薦 Nom，CP 值不高，口味偏泰式，很多料理都蠻辣的，環境整潔是全部的餐廳裡面最差的，夏天去的時候有非常多小飛蚊與

蒼蠅。在料理口味上，Michi、Osaki、Maku Wok 都是中式料理，廚師是中國人，料理吃起來我覺得比台灣料理口味再更鹹一些，整體來說都蠻好吃的；而 Fujia 是香港人經營的，料理我覺得也不錯吃，比起其他吃到飽餐廳有比較多會辣的餐點，除了吃到飽以外，還有提供點菜的模式，但是價格較貴；Thai street food 則是泰式料理，雖然價格較高，但我覺得很好吃（我跟台灣夥伴都很推，問過歐洲交換生他們也很喜歡），我很推薦它的咖哩和炒飯。

自己煮：在學餐沒開的時候，最常吃的就是自己煮的料理了，建議已經會煮飯的大家可以帶一些自己習慣用的調味料或是特殊的台灣食材過去芬蘭（但要注意有些東西不能帶入歐洲），在芬蘭超市可以買到常用的調味料如：黑胡椒、白胡椒、鹽、醋、番茄醬、龜甲萬醬油、各式義大利香料等，芬蘭比較難買到的我覺得是會辣的調味料（可能有但不太辣，不然就是要到亞洲超市買），我自己當初有特別帶的是剝皮辣椒罐頭，因為在芬蘭真的買不到，如果喜歡吃剝皮辣椒的話很推薦大家可以帶一罐過去；不太會煮飯或是不太擅長煮飯的人可以帶一些簡易料理包和罐頭類食品，例如：康寶玉米濃湯，這個在芬蘭買不到，芬蘭只有賣康寶的湯塊（這個煮飯很實用，推薦大家可以買來用看看）；完全不會煮飯的人也不用太擔心，可以帶一些台灣泡麵來芬蘭，因為芬蘭完全買不到台灣泡麵，在超市能找到的通常是辛拉麵、出前一丁、印尼泡麵等，在亞洲超市可以買到日本泡麵，但我完全沒看過台灣泡麵。另外在這邊想鼓勵一下完全不會煮飯的人，到芬蘭一定會有的收穫就是廚藝進步！因為芬蘭的餐廳真的很少，餐廳食物也不便宜，又都集中在市中心，所以有很多時候都是自己煮。我當初去交換時一開始也是完全不會煮飯，但之後隨著煮飯次數變多，開始能煮出自己覺得好吃的料理，之後也跟交換生們一起舉辦 international dinner，所以不會煮飯的人也不用擔心，在芬蘭交換一定能學會怎麼煮飯，網路食譜、室友以及朋友都是你學習煮飯的好夥伴。

(2)衣

以秋季班交換生為例，我在8月中旬抵達時算是抓住了芬蘭夏天的尾巴，當時 Jyväskylä 的氣溫最高溫不會超過25度，因正逢接近永晝之時，所以太陽從早上五點多升起，一直到晚上九點多才會下山，白天溫度大約在20度左右，這個時候可以穿短袖配長褲，比較怕熱或喜歡戶外活動的話可以穿短褲，因為太陽蠻大的，可以加個薄外套防曬。大約在9月底的時候氣溫會逐漸下降，慢慢進入秋季，氣溫大概來到15度左右，日照時間也會慢慢縮短，這個時候可以穿薄長袖和長褲，需要加一件比較厚一些的外套，如果到風比較強的地方旅遊的話，建議外套要防風一些，並加個毛帽避免被風

吹到頭痛。10月最後一天 Jyväskylä 下了初雪，當時的氣溫已經是0度上下，出門需要全副武裝地穿好所有保暖衣物，我上半身最裡面那一層是穿 Uniqlo 的發熱衣或美麗諾羊毛衣，接著第二層可以穿大學 T、帽 T、針織衫或毛衣，然後第三層穿一件刷毛背心，最外面第四層穿保暖防水的外套，但因為 Jyväskylä 的雪在我去交換的期間都沒有下得很大，所以最外面那件外套如果只有防潑水也是夠用的，下半身我會選擇穿一件很保暖的刷毛厚長褲，如果沒有一件很厚的長褲，也可以穿兩件褲子（一件內搭發熱褲，外面再加上一件普通的外出長褲），除此之外出門時一定要戴好圍巾、手套、毛帽，然後穿上長一點的厚毛襪（至少要到腳踝以上，不要選純棉材質的，建議選有羊毛成份的，比較保暖且沾到雪較易乾），再套上雪靴後出門。

芬蘭很盛行二手衣店，很多人都會將穿不下的衣服捐到二手衣店，二手衣店會整理後以便宜的價格賣出，芬蘭各城市都有連鎖的二手衣店 UFF，依照個人親身經驗，價格上 Tampere > Jyväskylä > Helsinki 的 UFF，Jyväskylä UFF 有時會有促銷活動，例如：黑五時最低折扣是全館衣服均一價一件1歐元，建議可關注 Jyväskylä UFF 的 IG 取得最新的折扣優惠消息，很推薦大家可以到二手衣店挖寶，要離開芬蘭時也可以將自己穿不下（或帶不回台灣）的衣服捐到二手衣店。

(3)住

JYU 的宿舍是由兩個宿舍公司 Koas 和 Soihtu 負責，在一開始申請宿舍時就必須先選擇你想要住 Koas 還是 Soihtu 的宿舍，雖然我是住 Koas 的宿舍，但是我相當推薦大家住 Soihtu 的宿舍！大家可以參考下面 Koas 和 Soihtu 的比較表格（Koas 以我自己住的 Koas Ykköspesä 為主），這邊先簡單介紹 Koas 和 Soihtu 最大的差異：Koas 的宿舍是散落在 Jyväskylä 這個城市裡的不同地方，在 Koas 官網上可以看到有許多在不同地點的宿舍，但實際上大多數的交換生都是被分配到 Ristonmaa、Myllyjärvi、Ykköspesä 這三棟宿舍；而 Soihtu 則是學生村，所有 Soihtu 的宿舍都集中在一個地方，學生村裡還有一間學生餐廳和超市，若選擇住 Soihtu 的話可以在申請表上再進一步選擇要住 Studio（單人套房）還是 shared apartment（有自己房間，跟室友共用廚房和浴室）。

● Koas Ykköspesä 宿舍居住心得與優缺點

心得：

我的宿舍建設年代較久，但內部在近年有重新翻修過，所以我覺得室內看起來還算新，只是建築物外部看起來比較老舊，宿舍沒有電梯真的不太方便，搬行李箱會比較痛苦一點，芬蘭宿舍都會有自己的房間，而且也有自

己房間的鎖，其他公共空間像是廚房和浴室才是和室友共用，我的房間蠻大的，房間內有附書桌椅、床被、衣櫃、一個抽屜櫃、一個書櫃，我覺得收納空間很多，公共空間的話也設有很多櫥櫃，我和我室友兩個人用相當綽綽有餘，甚至還有很多櫃子都是空著沒用到。房租的話一個月是355.67歐元，大約台幣13000元左右，跟 Soihitu 的宿舍比較房租的話，房租費用 Soihitu studio > Koas Ykköspesä > Soihitu 4人的 shared apartment。

優點：

- 只有一名室友，在溝通上較為方便，且置物空間及生活空間都很大。
- 有自己的冰箱，不必跟室友共用冰箱。
- 個人房間很大。
- 離公車站很近，就在宿舍旁邊。
- 洗衣房有室內曬衣場，衣服可以不用晾自己房間裡（但太貴重的衣服建議還是放自己房間晾）。
- Koas 處理宿舍相關事情效率很高，不管是東西壞掉或是繳房租碰到問題，他們都會很快回覆跟派人來處理。

缺點：

- 交通較不便，離學校跟市中心較遠。
- 附近餐廳非常少。
- 沒有電梯。
- 公設較髒亂陳舊，且 BBQ place 是露天的，未設立門禁（曾碰過好幾次有非宿舍住戶的人在晚上跑來宿舍 BBQ place 燒大麻）。
- 附近光害較多，不太適合追極光。

	Koas Ykköspesä	Soihitu
宿舍與學校距離	搭公車30分鐘/走路1小時	搭公車15分鐘/走路30分鐘
Shared apartment 人數	2人	3或4人
宿舍新舊程度	宿舍外表較舊，沒有電梯	各棟宿舍新舊程度不同，A、E、S棟都很新且有電梯
宿舍與超市距離	一站公車距離	學生村內有一間超市，連鎖超市一站公車距離

總結來說，我覺得 Koas 宿舍比較偏養老類型，適合不太喜歡跑社交活動，但想要有室友一起生活的人，因為大部分的社交活動或派對都舉辦在

Soihtu 或是市中心，離 Koas 宿舍都有一段距離，所以參加社交活動比較不方便一點；而 Soihtu 的 shared apartment 我覺得很適合喜歡社交的人，室友人數比 Koas 多，每天一定都能跟室友聊天，室友人數多也很適合一起煮晚餐或一起辦活動，但比較考驗溝通能力，在生活習慣上需要跟所有室友一起溝通討論取得共識；Soihtu 的 studio 則適合想享受一個人生活空間的人，回到宿舍可以很舒適的休息，隨時都可以洗澡跟煮飯，雖然沒有室友可以聊天，但覺得無聊時也可以參與其他 Soihtu 住戶舉辦的社交活動，同時因為沒有同住的室友，所以要在自己宿舍舉辦活動也很方便。

(4)行

在 Jyväskylä 交換生們會使用到的交通工具有公車、腳踏車、電動滑板車 (scooter)。

公車：前面有提到換公車卡的方式，在拿到公車卡之前搭公車都是刷信用卡、付現、App 買票，但價格都比刷公車卡高，拿到公車卡以後，可以選擇要買月票/季票或者是儲值，我自己因為沒有租腳踏車，很常搭乘公車，所以都買月票和季票，但建議秋季班去交換的大家可以不用太早買月票或季票，因為在9月底有個 city of light 的活動會有公車月票促銷的活動，那個時候再買月票比較划算，而季票的話是90天無限次數搭乘公車，價格是117歐元。但 Jyväskylä 的公車其實都蠻久才一班，錯過可能需要等半小時才能等到下一班，可以下載 Linkki App 或是看 Google map 確認一下公車時刻表再出門等車。

腳踏車：因為基本上下雪後就不太能騎腳踏車，會因為路面打滑，考量到腳踏車只能騎大概兩個月，但租借費用需要69歐元外加30歐元的押金，我最後選擇沒有租腳踏車。若想要租腳踏車的話，需要帶足99歐元的現金，因為租腳踏車的店家不接受信用卡付款。

電動滑板車 (scooter)：芬蘭沒有 Ubike，但有 scooter。我認為 scooter 算是相當方便的代步工具，因為幾乎可以在任何地方租車跟還車，但是必須先下載電動滑板車的 App，收費其實也不太便宜，所以雖然方便代步，但並不會很常使用。

(5)芬蘭文化

很多人都說芬蘭人很冷漠，但在交換的這學期，我覺得芬蘭人只是很尊重個人空間，他們不習慣與人 small talk，也較少主動和人搭話，但如果你主動詢問他們問題或是向他們請求幫助，他們都會很樂意幫助人，以我自

己在芬蘭向路人問路的經驗而言，他們都很友善也很樂意提供協助。

(6) 休閒娛樂

Jyväskylä 休閒娛樂：我認為在芬蘭比較適合從事戶外休閒娛樂的時間會是夏季，因為夏季日照時間長，天氣溫暖而不炎熱，適合健行、散步、採野菇和水果、在湖裡游泳等，在10月天氣變得比較冷一點，日照時間也跟著縮短的時候，休閒娛樂會轉變成偏向室內類型，例如：打保齡球、唱卡拉 OK、觀看冰上曲棍球比賽等，也很適合做桑拿 (Sauna)，如果想體驗芬蘭桑拿的話，要記得帶泳衣去芬蘭。在開始下雪之後，可以體驗一些雪地休閒娛樂，包括：溜冰、滑雪、打雪仗、堆雪人、雪天使等，但因為冬季日照時間很短，大概只有五個多小時的日照時間，進行戶外活動時需要注意日落時間，因為芬蘭路燈不像台灣這麼多，夜晚真的非常漆黑。

芬蘭旅遊景點：因為我自己並沒有去過太多芬蘭的城市，以下將根據我自己有去過的地點簡單分享。

- 芬蘭堡 (Suomenlinna)：適合夏天去，在一個靠近赫爾辛基的小島上，可以從赫爾辛基搭渡輪過去，很推薦大家在芬蘭堡看海上的日落，但海風很強，要保暖好避免著涼。
- 老農貿市集：適合夏天去，在赫爾辛基的港口旁的室內市集，裡面有一間很有名的鮭魚湯，室外也有市集，室外市集有一個攤位有賣很好吃的炸魚。
- Lapland：適合冬天去，位於芬蘭北部，通常 ESN 會舉辦 Lapland trip，如果有計劃去 Lapland 玩的話很推薦大家報名，費用相對便宜，行程也很豐富，熱門景點如聖誕老人村、Levi 和 Tromsø 都會去，也可以體驗哈士奇雪橇、滑雪 (skiing)、雪上摩托車。
- 聖誕市集：通常在11~12月的時候會有聖誕市集，Jyväskylä 沒有聖誕市集，規模較大的聖誕市集在 Helsinki 和 Tampere，Helsinki 的規模最大，但我自己比較喜歡 Tampere 的聖誕市集，更有聖誕氣氛，也比較多賣吃的攤位。

3. 芬蘭冷知識

- (1) 奶製品（包括：牛奶、豆奶、燕麥奶）是芬蘭少數比台灣便宜的食物，一公升大約新台幣40元。
- (2) 在芬蘭，塑膠寶特瓶都有退瓶費，大約是0.2~0.5歐元不等，可以在瓶身找到退瓶費價格，喝完飲料後可以拿去超市外面的機台換退瓶費。
- (3) 在芬蘭路上有時會見到有人在翻垃圾桶，他們通常是在找別人隨意丟棄的塑膠寶特瓶，雖然退瓶費很少，但蒐集起來也是不無小補。
- (4) 芬蘭常見超市：K系列超市（K-citymarket、K-supermarket、K-market等）、S-market、Prisma，我認為規模上Prisma \geq K-citymarket $>$ S-market \geq K-supermarket $>$ K-market，不同商品在不同超市會有價格上的差異，且某些商品只有特定超市才有，例如：芬蘭航空藍莓汁只能在K系列超市買到；Rainbow系列商品只能在S-market或Prisma買到。在大部分住宅區附近都會有一間K-supermarket和S-market，但整體價格上我覺得K系列超市賣的比較貴一點，而S-market的蔬菜和肉類選擇比較多一些，所以我比較常去S-market消費，要買特定商品時才會去K-supermarket。
- (5) 芬蘭是一個多語國家，大多數芬蘭人都會說芬蘭文與瑞典文，芬蘭人的英文也相當流利，在芬蘭基本上可以用英文和當地人溝通無阻。
- (6) 大多數芬蘭食物包裝上會以多種語言分別撰寫烹調說明，常見的包括芬蘭文、瑞典文、愛沙尼亞文、挪威文、丹麥文，但不會有英文。
- (7) Jyväskylä有一家手搖店Hi Tea，我認為雖不像台灣手搖一樣好喝，但真的很想念珍奶的話還是可以買來喝，但價格很高，大杯價格在6歐元上下，換算台幣約220元。如果想在芬蘭常喝珍奶的話，CP值比較高的方式是去亞洲超市買粉圓自己煮。
- (8) 在芬蘭，會被偷的東西通常只有腳踏車、腳踏車車燈、腳踏車椅墊和雨傘，儘管如此，在大車站或是人潮眾多的地方還是必須小心自己的隨身物品及財物，雖然芬蘭治安相對其他歐洲國家而已較佳，但仍須隨時保持警覺。
- (9) 芬蘭聖誕節店家都不會營業，因為對他們來說聖誕節是與家人相聚的節日，可以想像成台灣的農曆新年，所以建議在平安夜之前就要採購好食材，因為大部分超市從平安夜當天就會提早結束營業，聖誕節過後才會開。
- (10) 芬蘭社交守則-公車篇：搭乘公車時不可以坐在芬蘭人旁邊，請挑旁邊沒人的空位坐，基本上芬蘭人坐公車時不會跟陌生人坐在一起，除非公車上真的很多人，對他們來說連在搭乘公車時都很尊重別人的個人空間。
- (11) 芬蘭冬天日照時間很短，行人必須在夜晚配戴反光片（reflector），

以保護自身安全，反光片可以在超市買到。

- (12) 芬蘭沒有抽取式衛生紙，衛生紙都是捲筒式的，只有抽取式面紙，建議若鼻子過敏需要常常擤鼻涕的話，可以多帶幾包台灣的抽取式衛生紙，台灣衛生紙的材質比較柔軟也更方便使用。
- (13) 芬蘭的生理用品選擇很多，有賣衛生棉條也有賣衛生棉，衛生棉選擇也很多，雖不像台灣衛生棉品牌及長度那麼多樣，但基本的日用、夜用、護墊都有不同尺寸可做選擇。
- (14) 芬蘭沒有高鐵，只有火車，而坐火車從赫爾辛基到 Jyväskylä 大約需要 3.5 小時的時間，基本上跟自己開車所需的時間一樣。
- (15) 芬蘭水龍頭的自來水可以生飲，水質很純淨，但需要注意只有冷水才可生飲，水龍頭的溫水與熱水皆不可生飲，且芬蘭人只會喝廚房水龍頭流出來的水，不會喝廁所水龍頭的水，所以在 JYU 有些教室裡會有一個看起來像廚房的角落，可以把那個角落裡的水龍頭想像成台灣的飲水機。
- (16) 芬蘭是北歐五國裡物價最低的國家，也是唯一一個使用歐元的北歐國家，但去其他北歐國家旅遊的話不需要特別換當地克朗，基本上都可以使用信用卡消費，就算有店家真的只收現金，他們通常也接受歐元現金。
- (17) 芬蘭相當重視垃圾分類，資源回收的類別很多，且廚餘需要使用可生物分解的垃圾袋裝。
- (18) JYU 圖書館裡面可以飲食，圖書館大部分區域都可以用一般音量講話，只有標示要小聲說話的區域才需要保持安靜。

四、照片（如有，請提供）

1. 芬蘭共享電動滑板車（Scooter）



2. JYU 校園

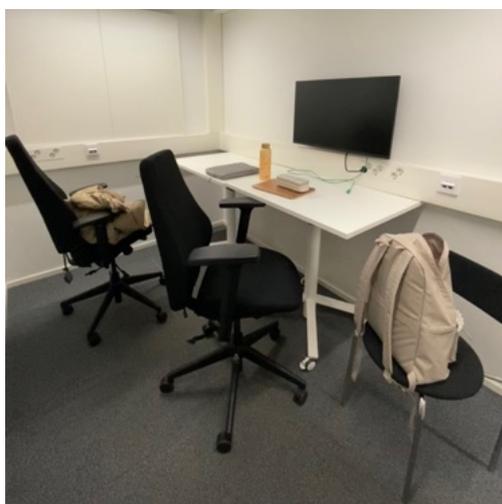
校園建築：



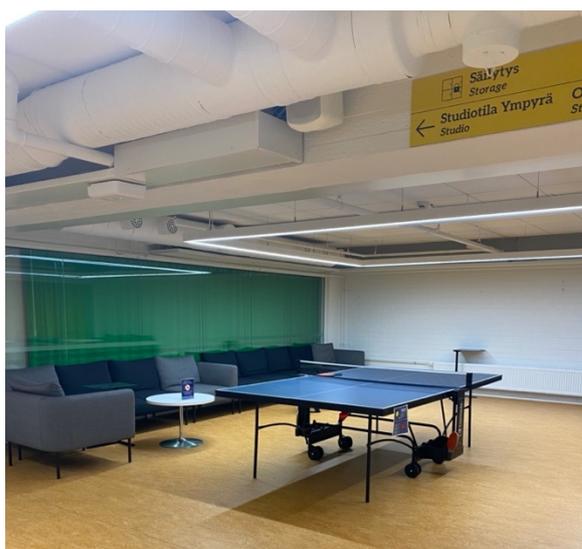
圖書館沙發區：



圖書館小型討論間：



圖書館桌球區：



學校教室（每間教室桌椅樣式皆有所差異）與課程師生合影：



Lozzi 萬聖節學餐 (紅椒裡面包義大利肉醬):



Piato 學餐 (主菜是好吃的奶油鮭魚!):



3. 我的宿舍

個人房間照片：



公共空間 (餐桌):



公共空間 (走廊):



4. Jyväskylä 風景照

湖：



我宿舍外的極光：



偷偷放一下 Lapland 的極光：



森林：



5. 活動合照

與交換生們一起健行和採蘑菇跟水果：



欣賞冰上曲棍球比賽：



參加 JYU 的 campus dog 活動 (可以盡情摸狗):



和朋友們一起做萬聖節披薩:



和來自不同國家的交換生們一起籌備 international dinner :



和台灣及芬蘭朋友一起做 Joulutorttu 慶祝聖誕節及玩牌 :



參加朋友籌辦的 BBQ party :



參加 ESN 辦的 Lapland trip :



五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他