

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：2025/01/15

英文姓名(姓,名): Yen-Lin, Liao	臺師大就讀科系所、年級: 大傳所碩四
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 于韋斯屈萊大學(University of Jyväskylä)	
修習學院: Faculty of Humanities and Social Sciences	
修習科系: Department of Language and Communication	
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: 113年 9月 ~ 113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
Education in Finland, MCEA2100	Ikonen Pasi	5	2024-2025
Global Reporting, JOUS1020	Uskali Turo	5	2024-2025
Speak up: Improving your English through Spoken Interaction, XENX1002	Kirk Elena Ylönen Jani	2	2024-2025
Academic English Communication 2, XEN0096	Carolan Fergal	3	2024-2025
Survival Finnish, XSU0026	Saario Johanna Oksala Maaria	2	2024-2025

(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）

在經濟許可的情況下，極力推薦大家可以去交換，拓展視野、運用非母語進行交流、獨立自主規畫與實踐。我過去在大學期間錯過交換的機會，雖然工作後重回研究所，並在研究所期間交換，如今已經碩四，年齡將近三十歲，面臨許多人生與經濟壓力的下仍跨出舒適圈遠赴芬蘭交換。

在課程上，一開始選擇芬蘭交換的目的是想要了解「芬蘭教育制度」在世界有名的原因，想在制度面與實際面上獲得收穫，如今在課程方面確實能讓我更加了解芬蘭的教育制度與社會福利制度的關係，並如何加以實踐在芬蘭各個年齡階段的教學課程之中。雖然我沒有實際到其他不同學齡階段的學校參訪，因此實際操作上面的經驗是缺乏的，但課程中將會與其他交換生分組，因此過程中你也會同時認識其他國家的教育制度、體制與規劃；在另一方面選擇「全球新聞報導」不只是講述理論概念基礎，並透過許多不同類型的實作作業，讓我們可以快速地了解全球新聞報導的歷史脈絡與困境限制，課程中不只是單純的講述，還包含討論、小組報告、小論撰寫等不同的教學方式，順應當代多樣媒介轉變的新聞媒體如何持續吸引大眾閱聽新聞；最後在「生存的芬蘭文」中，能夠最基礎地學習芬蘭文的數字、常用單字等等，雖然實用，但學習新語言的難度比較高，可以先從 App「多鄰國」自己先學習，到現場上課就不會覺得格外有負擔。

在生活開銷方面，芬蘭的物價相較台灣真的比較高，平常去超市買生活雜貨或是自己下廚需要用到的材料可能就要20歐左右。但是芬蘭相對其他北歐國家的物價相比已經算是比較親民，包含郵寄和寄送明信片也是。因此建議接下來要去芬蘭交換的人，預算可能可以多準備一點，我自己當初初估30萬，但後來整體生活開銷與支出大約占50萬左右，包含平常使用的生活用品、飲食、符合芬蘭冬季的衣著等等，但這或許與個人消費習慣有關，僅供參考。

在大眾運輸系統方面，于韋斯屈萊內的交通方式，公車能夠抵達大部分交換生想要去的地方，可以運用「信用卡/App」支付，也可以在下城區的公車服務處購買公車卡或是月票。我也曾在這裡花60歐元租腳踏車，9月租腳踏車，一直到10月底開始下雪我就再也沒有騎過腳踏車。然而，這裡自行車道與行人徒步區非常完善，你會很享受夏季溫度20度上下，徜徉在陽光下散步的氛圍，夏季這段時間也很適合騎腳踏車。然而冬季或是下雪後，對腳踏車比較不太友善，我冬季反而花比較多時間走路去學校然後一邊賞雪景。我的宿舍離學校徒步約25-35分鐘，如果你是喜歡走路的人，推薦你可以走路就可以了，有需要再搭公車；在城鎮間的移動，如果你要從于韋斯屈萊到芬蘭其他城鎮，例如火車1.5小時車程的坦佩雷、3.5小時的首都赫爾辛基，除了火車 VR 可以考慮之外，你還可以考慮城市間的巴士，價格比較便宜，但相對座位比較舒服。最後一件事情體醒，非常重要！在芬蘭所有的交通票都是越早買越便宜！因此如果可以做

好事前規劃，將可以省下不少的錢；在國際間的移動，要從于韋斯屈萊到赫爾辛基-萬塔機場，請預留約4.5小時的交通旅行(含轉車與行走)時間，除了飛機之外，也可以考慮「郵輪」當作前往鄰近國家例如瑞典、愛沙尼亞、拉脫維亞等其他國家的方式。

最後整體的心得，雖然芬蘭並不像其他想像中的歐洲那麼好吃又好玩，但豐富的自然資源，能夠讓你體驗各式不同的戶外活動，夏季可以在湖邊游泳 SUP、在戶外生火烤肉、隨著森林小徑享受森林浴，冬天可以桑拿、在結冰的湖面行走、享受雪景與極光，到這裡更像是跟著芬蘭人一起融入當地的生活，還包含將近永晝，還能在晚餐後約晚上九點多在湖邊看落日，同時將近永夜，能睡到下午三點看不見明天的太陽。

四、照片（如有，請提供）



距離學校上課的地方徒步約25-35分鐘的學生宿舍(Soihtu) (附近有三間大型超市、學生餐廳、健身房、公共桑拿與洗衣間-生活機能豐富)



從宿舍徒步20分鐘內可以抵達的森林與湖畔



冬季的學校宿舍區

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無