

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：2024/1/27

英文姓名(姓, 名): Tzuyen, Chiu	臺師大就讀科系所、年級: 公民教育與活動領導學系大四
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 坦佩雷大學	
修習學院: 教育學院	
修習科系: 教育學系	
赴外學期別: 113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2024 年 8 月 ~ 2025 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
Finnish society and culture		5cr	
Foundation of game-based learning		5cr	
Finnish school observation		5cr	

(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）

因為之前的學姊對於刑前的介紹非常詳細，所以我的部分會介紹我修習的課程、我的住宿、我的坦佩雷生活及開銷以及我認為坦佩雷做為交換選擇的優缺點。

一 修習課程

坦佩雷會把一學期又拆分成兩個小學期（以我為例：前面是8/20～10/8，後半部分是10/22～12/12），兩個小學期需分開選課，這半年我總共修習了三門課。Finnish culture and society 還有 observation 這兩堂是之前很多學長姊都有推薦的課程，我自己私心覺得芬蘭文化那堂課偏無聊，有點浪費時間，但是很甜很涼，有出席、考試大概看過講義基本上就會通過。個人覺得如果有看到更喜歡的課，不太推薦修這一堂。芬蘭學校觀摩的那堂課我非常推薦，無論你是不是修教育系都非常推薦可以修課。這堂課會有兩個禮拜請你到高中、國中小觀課，我覺得在觀課過程你可以看到西方和我們非常不同的教育制度模式，另外也可以最直接的去了解當地生活及文化，如果大家有時間請一定要去修這堂課！最後是 game-based learning，這堂課以前都沒有學長姐修習過，但這是我認為我挖到寶最好的一堂課，講師非常有趣，課程內容也會用很多遊戲讓你體驗遊戲在課程中的角色，課程中也會有很多活動討論，讓你和不同人交流想法。這堂課的期末要考試跟做小組專題上台報告，但這些都不是很難完成，所以如果有來交換就讀教育相關的朋友們，非常推薦這門課喔。這半年的體驗下，我真的覺得芬蘭的大學課程都還蠻甜蠻涼的，教授們也斗人很好，很有耐心，基本上不太會有沒通過的事情發生，所以真的推薦大家可以多嘗試不同的課程。

一 住宿

我是住在 lapinkaari，我的另外一些很要好的朋友是住在 paawola 還有 pinja，所以我會以這三者來做比較。

	lapinkaari	paawola	pinja
--	------------	---------	-------

位置交通	離學校坐公車10分鐘，每十分鐘一班公車	離 city center 較遠，交通約20分鐘，距離 hervanta 校區近。	離學校近，但其實沒有交通很方便的直達學校，通常要騎車或走路約十分鐘。
價格	一個月311歐	一個月260歐	一個月380歐
房間格局	有衛浴、微波爐、冰箱的套房、廚房需整層樓共用	三個人共用的小公寓。每個人有自己的房間，須與其他兩人共用衛浴、廚房。	有衛浴、微波爐、冰箱的套房、廚房需整層樓共用
個人評論	我超喜歡也非常推薦這間！宿舍後面有湖，超級美麗，價格交通都很讚～ 但廚房有時候真的很髒亂，而且爐子很少對於一定需要煮飯的交換生很困擾。 但共用廚房也是很好的交友場所，我很多朋友都是在煮飯的時候認識的。	個人不是很推薦，又貴交通癢不是說很方便，而且交換生多數課不是很多，常常在旅遊，不需要常常去學校，花大錢住在市區。	個人也蠻推薦大家住 paawola 的！因為真的很便宜房間又超級大，最重要的是廚房不用跟那麼多人共用，通常都很乾淨，享用的時候就可以立即使用不用排隊。而且20分鐘的交通距離其實也不遠，我朋友都直接帶我們去她的公寓開趴踢。

— 坦佩雷生活及開銷

超市推薦：prisma、lidl

亞洲超市推薦：golden crop 便宜擔當（追蹤 ig 可以打折喔！）、east Asian market 有沙茶醬但價格稍貴。

餐廳推薦：學餐2.95歐真的便宜、osaka teppanyaki 他是自助吃到飽，中午才14歐（出示學生證有打折），牛肉麵超好吃，我每個朋友來都帶他們去，每個人都說是來歐洲吃到最滿足的一餐，而且店員不太管，我們都從十一點吃到下午四點，薛爛！

另外也推薦大家下載 R E S Q，他有點類似剩食，常常可✓在上面

挖掘到好吃又便宜又大份的亞洲料理～～

二手衣服店推薦：

UFF (坦佩雷有兩家)，每個月都會有全館五歐、四歐、三歐，挑準時機去你就可以買到台幣兩百內的雪衣雪褲！

FIDA 學生證可以打折，可以挑的款式很多而本身價格都很便宜！

如果去其他國旅遊 (瑞典、愛沙尼亞等等) 非常推薦去 HUMANAN 挖寶，他也時不時全館三歐，而且款式都好好看，我最愛的二手店！

—坦佩雷開銷

必須講芬蘭對學生很好，所以像是住宿費、學餐等等都很便宜，但生活費就非常高了。我這半年花了42萬，其中有20萬左右是旅遊費，所以如果你不女旅行那麼多的話就只需要20萬左右，個人覺得和其他歐洲國家比起來已經是相當划算。

—坦佩雷交換優缺點

優點	缺點
<ol style="list-style-type: none">1. 生活環境機能很好、安全、乾淨、適合喜歡大自然的人們。2. 每個人都有一位 TUTOR 讓你可以快速融入。3. 校園活動很多，每個月都優交換生趴踢，開學前一個禮拜有迎新周，像是酒精路跑、城市旅遊、定向越野尋寶等等、學校甚至還有包下遊樂園讓我們用便宜價格去玩！4. 人生不會有幾次在北歐生活的機會，芬蘭是北歐物價最低且使用歐元的國家，非常方便。5. 看雪、看極光、聖誕老人村、哈士奇雪橇!!!!	<ol style="list-style-type: none">1. 若要在歐洲旅遊，因芬蘭地理位置，到各地旅遊只能搭飛機 (搭船只能到波羅地海三小國及瑞典) 飛其他地方的機票相對沒有那麼便宜，但還是可以挖寶看看，像是我飛巴黎和比利時有買到來回1000的機票。飛瑞典、諾為當然也不會太貴！2. 芬蘭的風土民情比較慢熱，可能在社交方面不會讓你那麼快感受到熱情。3. 坦佩雷的交換經驗中，多數人還是會傾向和自己同民族相似度較高的人聚在一起。但如果你認真交朋友還是會認識不同國家的人喔！(但我觀察好像多數交換生都這樣，不僅限於芬蘭)

四、照片（如有，請提供）



宿舍後面的湖景



學校學餐



曲棍球比賽



國中木工課教室

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他