

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：2025.01.29

英文姓名（姓, 名）：Lin, IHsuan	臺師大就讀科系所、年級：華語五
修習國家：芬蘭	
修習校名：University of Turku	
修習學院：Humanity	
修習科系：Humanity	
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： 113 年 8 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
Introduction to Finnish Culture and Society	Pertti Grönholm	3	Autumn 2024
Finnish Survival Course for Exchange Students	Olga Riski	2	Autumn 2024
Language and Culture Tandem	Wenli Zhu	1	Autumn 2024

(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）

許多學長姐的交換心得中有詳細的開銷與準備建議，我就不再重複，只提供一些小個人經驗與補充！

當時我還看了其他大學官網的交換心得，用芬蘭當關鍵字去查，城市不一定相同但很多資源通用，搭配 Medium 非常實用。

#機票

我透過 ISIC 國際學生證在金展旅行社購買了土耳其航空的學生機票，來回共約 51,000 元，超級多免費行李！

**踩過的坑

除非學期結束後有旅行規劃，建議直接購買來回票，改票比分開買更划算。我當時不想花日期的改票費，結果準備回來時發現出發地只能選台北，寫信詢問後，購買土耳其航空，在伊斯坦堡轉機回台灣。

#抵達

土庫大學離機場坐火車 VR 大約需要 2.5 小時，中間轉乘一次。轉車不困難，只是行李多的話要預留多一點時間。雖然票上幫你配好方便的轉乘車次，但從機場到轉乘點 Pisa 的車提早兩小時左右都可以搭，下了飛機可以提前過去。

** 提醒：首次購票時即使有入學許可，芬蘭 VR 可能不認 ISIC 學生證，建議下載 Tuudo 電子學生證或先購全票較保險。

#簽證

申請前後不難，網路上有清楚的教學文章一步步操作。領取地點較難找，我來回找了一小時，是商場裡的一家超商。

學校辦理社會碼申請的時候，台灣人可能因為還沒拿到簽證而無法申請。

****我們這批台灣人有三種情況：**

1. 卡片上直接有社會碼。
2. 卡片上沒有但能在網頁上找到。
3. 如我一樣，兩者都沒有，需再跑一次去申請。地點靠近學校，提前預約即可。

#交通

Föli 是土庫的公車系統，辦學生卡後可購買月票或 90 天票，價格划算。此卡還能綁定市區的山羊 Bike（就是我們的 Ubike），每次免費租車一小時。

#手機網路

我選 Elisa 方案，在赫爾辛基機場購買，5G 方案約 30 歐/月，後續每個月上網付費就能繼續使用。優點是去歐盟國家都能用，方便且對於吃到飽方案來說很划算。

第一個月用 4g 發現在宿舍網路很糟，此後都固定買 5g 改善許多！

宿舍 Wi-Fi 訊號不穩，建議準備轉接頭以連接網路。不一定每間都有路由器，我這間訊號不穩幾乎不能用。

#禦寒衣物

****踩過的坑**

建議先從台灣購買 Unqilo 極地 HEATTECH 與防風手套。我當時不想準備，覺得台灣買的也不夠暖，結果還飛到義大利去買哈哈。只能說台灣物價便宜很多，蝦皮跟 unqi1o 就很能打。

冬天一般鞋子不夠防滑很危險，市區可用約 40-50 歐購買橡膠靴即可。冰爪容易刮傷室內地板，較少人使用。夏天則與台灣穿著相似，室內有暖氣，沒有想像中冷。

此外我覺得必備一雙室內拖！市立圖書館可以免費借桌遊、吉他樂器，不用自己帶，杯碗等可以享受二手店挖寶樂趣。

#學業

一個學期內分成 period1、2，課程時間不固定，需依老師期初公布的時間表為準。衝堂不會被退選，只需自行安排即可。我選修了：

1.芬蘭文化歷史課

講座形式，但老師幾乎照著 ppt 講，個人比較沒有興趣。

2.芬蘭語生存課

顧名思義教些基礎芬蘭語，課程名稱可愛，進度適中，一週一次。

3.中文/芬蘭文語言交換課：

不用到班，老師分配語伴後兩人撰寫學習日誌即可，內容及時間安排彈性非常大。

考試部可以自行預約 e-test room，自選時間，有權考三次直到及格。整體而言，我整體而言，學習壓力不大，比較像真正為了知識而學習的環境(也可能因為交換生較無進度壓力)。

#語言

芬蘭語在這裡受到高度重視，雖然幾乎人人能講流利英語，但日常對話和招牌仍多用芬蘭文。簡而言之，在這裡英語交流完全沒有問題，也有許多學習芬蘭文的資源。

#Tutor

土庫大學對交換生友善，每人配有當地芬蘭學生協助，在出發前就會聯繫你！也是一開始人生地不熟的求助對象（一位 tutor 協助 3-5 人）。

#活動推薦

1.大力推薦 Friendship Program

旨在媒合外籍生與整座城市家庭、上班族和學生等等交流，範圍不再僅限於校園，非常有意義！

我推薦選擇家庭媒合，能體驗更多元的活動。我有幸參與雪橇體驗、傳統聖誕義

賣、聖露西亞節活動等，獲得非常珍貴的回憶。

2. Check Point

我最喜歡的活動是 check point，由學生會成員帶隊，設計一系列 city walk，讓大家快速認識環境、地標和一些歷史意義，非常有趣！雖然走四五個小時有些累人，但帶我們的人真的友好又有趣。

#ESN

歐洲學生會非常活躍，每周都有活動，如國家公園健行、兩天一夜等。我也報名了 Lapland 前往聖誕老公公村的行程（底價 389 歐，加完活動後是 572 歐五天，不含前後兩夜在巴士度過）。

**其中被大力推薦的 Ryanair 雖然打折，但我後期遇到無法處理的麻煩，無論如何就是不讓刷卡，買不了機票也不能加購行李。

買到最便宜的機票是未折扣 19 歐到義大利。

#宿舍

我住在 Student Village East 宿舍/一個月 341.9 歐

每區費用不一，東邊宿舍是三人共用的 sharing apartment，有獨立房間和共享廚房、浴廁。周圍環境安靜，個人很喜歡。

宿舍區域選擇：

- 東邊：一樓給有小孩的家庭居住較多，周邊環境安靜。
- 西邊：交換生/本地生，獨立衛浴、12 人共用較大的公共廚房，常舉辦聚餐。
- 湖邊宿舍：離學校較遠，是交換生大本營。

#食

1.超市：

- Prisma：最便宜、選擇多。
- Lidl：便宜且便利。
- K city market：大而選擇多，價格較高。

2.亞洲超市：

Moi Asian Market 有學生優惠

3.剩食 APP—ResQ：

下午兩點後許多餐廳提供優惠價格，我曾用 5 歐買到滿滿的糖醋雞飯，非常划算。

#基礎開銷

1.TYS 宿舍費 341.9 歐/月

2.宿舍合約費 60 歐

3.學生會費 27.5 歐

4.ESN 歐洲學生會 12 歐

5.starting package 20 歐+50 歐押金

(薄被、枕頭、鍋子和很重要的窗簾等)

6.Campusports 53 歐/學期

(運動，繳費後所有種類課程隨時都能參加)

旅費昂貴，撇開旅遊不談，我在芬蘭的日子每月總花費約 800-900 歐。

#芬蘭

芬蘭人口是台灣的五分之一，土地卻有九倍之大，因此生活空間遼闊。我很享受在北國的小日子，宿舍後面就是森林，去超市的路上都像被賦予魔法般的美景。人與自然距離很近，推薦給重視生活品質的人！

最後祝嚮往芬蘭、正在申請的人一切順利！

四、照片（如有，請提供）



享受自然風光的當地人/夏天的土庫



學餐/宿舍內午餐



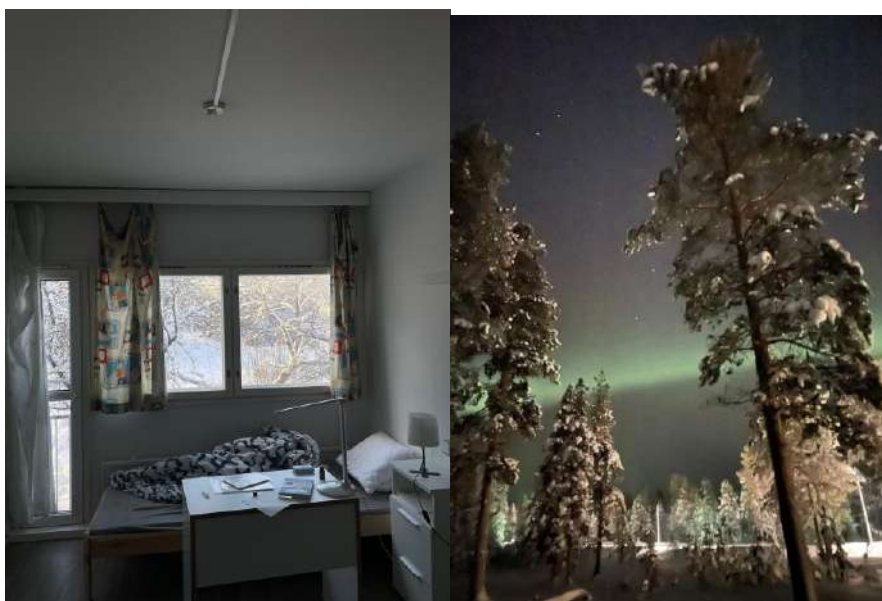
ESN 野餐/check point 活動



超市最好吃的冷凍披薩/健行森林裡烤香腸



冬天的土庫！



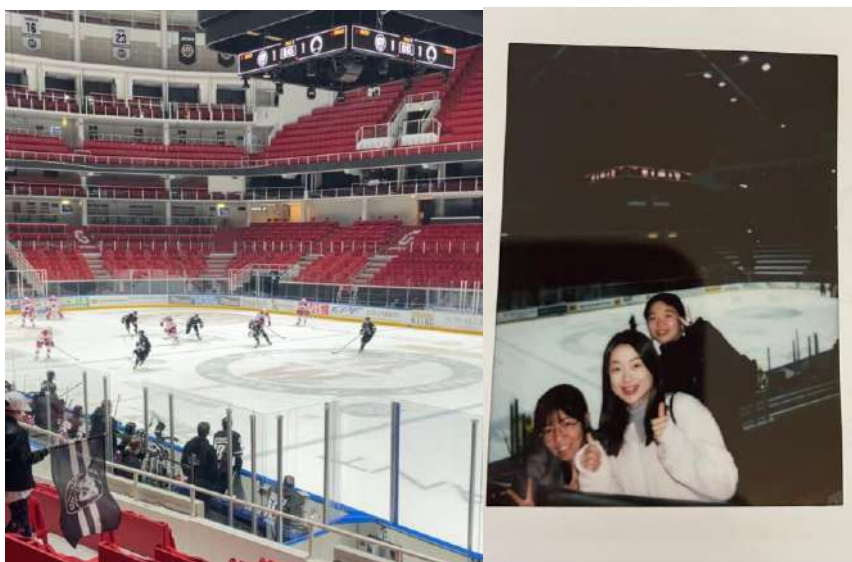
宿舍雪景/北極圈追極光



聖露西亞節/與芬蘭家庭吃芬蘭菜



芬蘭獨立日一起做薑餅/喝 Glögi/Joulutorttu 聖誕節的風車點心



冰上曲棍球初體驗 (原來 U20 是球員 under20)



宿舍聚會

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他