

# 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：2025/02/08

英文姓名(姓,名): Su, Chun-Yun	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系 大五
修習國家: Finland	
修習校名: University of Turku	
修習學院: Faculty of Social Sciences	
修習科系: No major subject	
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 08 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	所屬學季/期
Introduction to Finnish Culture and Society	Pertti Grönholm	5	秋季 Period 1
Finnish Survival Course for Exchange Students	Olga Riski	2	秋季 Period 1&2
Language and Culture Tandem	Wenli Zhu	1-2	秋季 Period 1&2
Finnish People and Their World	Pertti Grönholm	5	秋季 Period 2

(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. 生活

##### (1) 居留證

辦理學生居留證即可，與其他需要事先申請學生簽證的歐盟國家不同。因為台灣沒有芬蘭大使館，我是用免簽入境，並出示相關資料以示學生身份，再到芬蘭移民局補辦居留證。我收到入學許可信之後，便至芬蘭移民局官網填寫申請資料，並預約辦理時間（印象中資料送出後三個月內要完成辦理）。

##### (2) 住宿

交換生的宿舍選擇有三種，分別是距離學校較遠的Iltakajo，以及距離學校較近的Student Village East和Student Village West。我住東邊學生村，對Iltakajo不熟悉，但可以補充後兩者的訊息，其他資訊建議至土庫大學的學生宿舍單位（TYS）網站查看，內容寫得蠻清楚。

東邊學生村是公寓格局，一間住三人，每人有獨立的房間，並與室友共用廚房、餐廳和衛浴。廚房配備電磁爐和烤箱（有些是微波爐），而三人的房間各有一台冰箱。我在新生週時，有付費購買新生包，總共70歐元（其中50歐元是押金），其內容物包含二手的鍋、碗、餐具等廚房用具，以及棉被、枕頭、窗簾等寢具。可自由決定是否購買新生包，用具數量並無特別限制，基本上拿自己需要的量，並在學期結束時歸還即可，我覺得相當划算。

西邊學生村是套房格局，每人有獨立房間和衛浴，廚房則是整層樓共用。此外，西邊學生村有學餐，也有小型超市。東西邊學生村的住戶性質不太一樣，家庭都住在東邊，大多數的交換生都住在西邊。因此兩邊的氛圍不同，東邊相對安靜，適合邀請三五好友來家裡作客；西邊相對熱鬧，有些人會在廚房開派對，有更多機會認識來自其他國家的學生。總之，可以根據個人特質、房租、距離、房型等因素選擇。如果沒抽到宿舍，我記得土庫大學的國際處有時會寄信轉知租屋資訊，房源都是由赴其他學校交換的土庫大學本地生所提供，可以多留意這方面的資訊。

##### (3) 交通

土庫非常大，交通相當仰賴公車，因此交換生第一週都會到土庫公車的辦公室購買公車卡，可自由決定加值天數，我選擇月票，加上製卡費總共是43歐元。持有公車卡可使用城市腳踏車，每次租借的第一個小時免費，冬季的租借服務只開放到10月底。另外，也有蠻多人使用電動滑板車移動。

##### (4) 飲食

有數間學餐，一餐2.95歐元，自助式，每間的菜色不同，故選擇相當豐富。若是自己料理的話，這邊有三家超市品牌，規模越大的超市價格越便宜。

##### (5) 運動

加入Campus Sport（校園運動中心）可使用健身房，或是根據運動中心提供的課表，彈性參加瑜伽、飛輪、排球、籃球、室內足球等團課。前兩週試用期免費，之後需付費加入會員。我花53歐元購買一學期的會員資格，覺得非常值得，可以體驗一些在臺灣較少接觸的運動，並在初學者友善的氛圍中開心學習。

## (6) 娛樂

土庫的交換生學生會 (ESN) 非常積極組織活動，幫助大家認識新朋友和這座城市，內容包含酒吧猜謎、派對、健行，甚至有挪威、瑞典、Lapland之旅，因此價格從免費到數百歐元都有。土庫有三間大學，故交換生眾多，參加活動是拓展交友圈的好機會。

## 2. 課業

開學前有為期三天的新生訓練，由土庫大學的國際事務處、學生會以及ESN講解重要的注意事項，也安排教授分別針對芬蘭語以及芬蘭的歷史文化作介紹，幫助交換生對芬蘭有基本的認識。各學院也會舉辦講座，提供選課相關資訊和Q&A時間。

### (1) Finnish Survival Course for Exchange Students

基本芬蘭語課程，從發音開始學習，會教常見的單字和句型，幫助應付簡單的日常對話。期末評量方式可選擇考試或是拍影片。如果想更深入鑽研芬蘭語，老師在新生訓練會介紹入門課程、口說課程等不同課程的差異。

### (2) Language and Culture Tandem

土庫大學提供三種語言交換管道，分別是Tandem課程、Language Circle以及Friendship Program。其中只有Tandem課程是有學分的，它是完全自主規劃內容的語言文化交流課程。我和一位芬蘭學生配對之後，共同安排每週的見面時間和活動主題，我們討論過節慶、音樂和社群媒體等話題，最後一次聚會甚至一起下廚，分享彼此國家的美食。這是相當有趣的一堂課，我因此對芬蘭文化有更多認識。

Language Circle是根據語言分類的學習團體，類似讀書會但不侷限於以書本學習，成員可自行決定聚會頻率和交流方式。Friendship Program則是會根據報名時填寫的表單內容，配對本地參加者，其中包含大學生、有養寵物的人和家庭等選項。我原本三項計畫都有參加，後來因為性質相似，只留下了Tandem課程。

### (3) Introduction to Finnish Culture and Society

芬蘭文化與社會概論課程，總共六堂課、六種主題，會由研究該專業的教授負責講課。選修這門課程，有助於從語言、地質、歷史、藝術等方面認識芬蘭。它採用傳統授課方式，期末則以綜合每堂課程的學習心得作為評量依據。

### (4) Finnish People and Their World

與上一門課程相比，同樣是探討芬蘭文化的課程，但兩者的差別在於主題不大相同，這門課的內容更深，探討了環境、民間傳說和文學等面向。它採用傳統授課方式，期末則以考試評量學習成果。

## 3. 總結

在土庫大學國際處和交換生學生會的熱烈歡迎之下，我得以順利熟悉環境並認識新朋友。校內完善的配套措施，例如新生包和tutor制度，讓我在初來乍到時不會感到不知所措，語言交流、運動課程和Lapland之旅則讓交換生活變得更加豐富。整體而言，我收穫了充實且珍貴的交換經驗。

#### 四、照片（如有，請提供）

- Student Village East



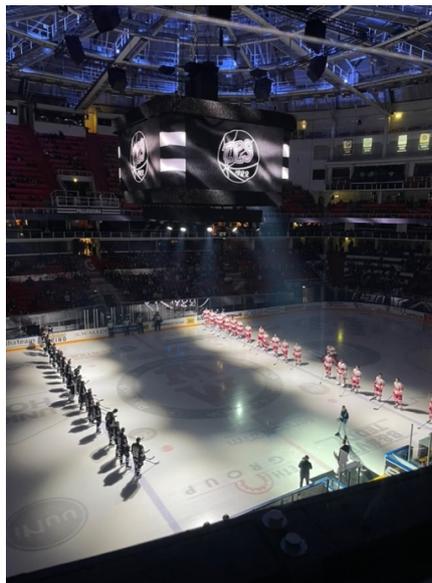
- 校園



● 餐



● 派對與活動



● 土庫的風景



● Lapland



五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他