

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：2025.05

英文姓名（姓，名）： Shen, Peng-Yu	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： <u>113</u> 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2025 年 1 月 ~ 2025 年 5 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	Oksala Maaria	2 ECTS	113-2
Introduction to Management and Leadership	Siltaoja Marjo	5 ECTS	113-2
Psychology of Language	Kujala Jan	3 ECTS	113-2
Families and Upbringing - Current Issues	Rönkä Anna	5 ECTS	113-2

（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）

● 初抵芬蘭

1. 行李準備：

當時購買機票的時候，我有請旅行社幫我買學生機票，所以有兩件23kg的托運行李額，我是帶一個大行李箱、一個登山包、一個手提行李包和一個後背包，這樣的好處是，因為只有一個行李箱，所以在移動的時候不會太不方便，而且考量到之後在歐洲旅遊時，很多國家的路托行李箱會非常辛苦，所以才決定準備個能裝的後背包，之後旅遊或移動上會方便很多。攜帶的物品上，其實很多生活用品都可以到當地後再到超市採購，在選購要帶的物品時，建議可以朝輕便、好收納且實用性高的方向去準備，例如：摺疊衣架、真空壓縮袋、摺疊保鮮盒等。

2. 居留證申請：

在出國前就有到芬蘭移民局的網站進行線上申請，填完資料也繳交完費用後，下一步就是提早預約移民局的時段（在赫爾辛基跟坦佩雷都有辦公室可以預約），這些步驟都完成後，記得將申請的證明和移民局預約證明都印出來，一開始入境芬蘭的時候海關會查；到芬蘭後就依照預約的日期到移民局，主要是需要去按指紋，當時有人20分鐘左右就結束，但我非常坎坷的待了一個小時；之後就是等待實體居留證發放（會寄到你地址附近的超市或便利商店），可以在官網上登入查詢目前的核發進度，我當時等了一個 month 超級焦慮，但也有人過了一周就拿到了。

3. Tutor 制度：

JYU 幫交換生設置了 tutor 制度，每個 tutor 會帶領數個交換生，主要的任務是協助交換生適應新生活、認識新環境和融入當地。（以下分享是根據自身經驗，但不同 tutor 帶的方式都有很大的差別）在出發的前一兩周，tutor 會透過電子郵件跟你聯絡，詢問你方便的聯絡方式以及你預計抵達的時間，並在抵達的當天到車站接你去宿舍，陪你完成入住宿舍的相關事宜（如果 tutor 一直沒有跟你聯繫的話，也可以寄信給 JYU 辦公室尋求協助）；在前一兩周，tutor 可能會詢問是否需要在公車站等你，並帶你到 orientation 舉辦的地方，也會在沿路上跟你介紹校園的建築和設施，中午的時候也會帶著大家一起去吃學餐，了解怎麼取用學餐的同時也可以快速認識滿多新朋友。這邊有一點想說的是，每個 tutor 的個性和帶法都不同，像我自己的 tutor 就是前面帶我們熟悉了校園環境後，就沒有更多的聯絡了，如果是這樣的話也沒關係，這半年裡還是有很多機會可以認識新朋友，有些 tutor 也和願意一起帶不是自己負責的人一起玩，也會舉辦很多活動讓交換生參加，所以我相信每個人都可以找到適合自己的交友圈。

4. Orientation week :

活動總共有三天，主要內容就是介紹校園中的各種設施、社團等讓交換生知道，例如：影印資源、ESN、uMove、選課流程、圖書館資源等，可以藉這個機會好好認識校園，所以如果可以的話建議大家都參加，如果真的不同到場的話，也都會有同步直播和錄影可以遠端觀看。

● 學校相關

1. 學期制度與課程時間：

JYU 主要分為秋季和春季，以春季為例，校網上的學期開始時間是1月1日、結束時間是5月31日，所以當初的抵達日期為1月2日；開學的第一周是 orientation week，之後才會開始進入正式的學期；在第九周的時候（大約2月底）會放一個類似滑雪假的東西讓芬蘭人去滑雪，這沒有明文規定，但大部分的課程不會在這周排課；下個較長的假期就是四月中的復活節假期，在確定自己的課程和放假時間後，如果想趁這時候出去旅遊，會建議可以提早安排，因為當時歐洲很多國家都在放假，越早規劃就可以有更多的選擇。我覺得芬蘭的課程安排時間好像跟其他國家都不太一樣，所以常常在跟別人說起的時候，都會收到很多驚訝的反應，JYU 每一堂課的開始和結束時間都不一樣，上課的次數和時長也會依照相對應的學分數有所不同，例如：有些課一周一次，會持續16周、有些課一周兩次，只持續六周、有些課全部線上，可以自由安排時間；有些課結合實體和線上，會在特定日期需要出席實體課。由於每堂課的上課日期和持續時間都不一樣，所以其實讓交換生有滿大的彈性可以決定有怎麼安排課程，你可以選擇前幾個月密集上課的課，把剩下的時間拿去旅遊，也可以選擇將課程平分在各個月中。

2. 選課：

當初我研究選課研究超久，幸好最後都有成功選到想選的課。在學期開始的前一個月，在進行入學許可和資料的填寫時，有一個環節會讓繳交 learning agreement 預選課程，在那時候你可以到 Sisu 的網站上大致瀏覽一下你有興趣的課程，但這並不代表你就已經成功選到課，你之後還是要到 Sisu 的網站上選課才算成功。在 Sisu 網站中，等你的 study right 被啟動後，就可以將你想上的課加入你的學習日曆中，等到 register 開啟後點進去選擇該課程（這個的期限通常會到開始上課前一周或前一兩天），等 register 的期限截止後，會再由授課老師端點選同意確認，這時候你才算是成功選到那一堂課，如果之後上到一半想退選的話，也可以在退選截止前（通常會開放到課程結束前幾天）在網站上進行相關操作。如果在過程中對選課有問題或是困難的話，都可以詢問自己的 tutor 或是系所的老師，他們都會很熱心地幫你解答！

3. Survival Finnish：

這半年交換生活裡，唯一全實體的課程，上課時數不多，一次兩小時，共12

次。課程內容主要是學一些基本的日常生活用語，會分為不同的主題來進行，課堂中滿多跟組員互動的小組討論環節，也因為修課人數不多，所以有機會跟來自不同國家的同學有接觸，是個拓展交友圈的好機會，我自己覺得上課的方式滿多元的，除了上課、分組活動外，也有到市中心解任務的環節，在學語言的同時也更了解這個城市。期末考是聽力加手寫的形式進行，內容不會很難，如果有按時複習上課內容應該都可以順利通過，老師在考試前也會提供許多的練習機會讓同學熟悉考法。

4. Introduction to Management and Leadership :

這堂課也是全線上的課程，除了每周的影片內容和閱讀教材外，有包含一次線上專題討論，你可以選擇自己有興趣的組別，並在相對應的時段中線上加入討論，和同學一起探討相關主題，並在結束後撰寫一篇個人心得報告。除此之外，評量這門課成績的主要方法是線上期末考，有30題選擇題和3次考試的機會，會選擇成績最高的一次做為這門課的成績。

5. Psychology of Language :

這堂課的課程內容是前幾天就錄好的課程，所以是採全線上的方式進行，總共有11個主題，在上完課後需要撰寫約1頁的心得內容，並將全部的心得合併成一個檔案繳交，總而言之，是一個作業要求不多且可以自由安排上課時間的選擇。

6. Families and Upbringing - Current Issues :

這門課除了線上課程外，有三個作業需要繳交，其中一份期末作業是要撰寫一篇與家庭議題相關的研究計畫，雖然有點挑戰性，但我覺得是個很好的機會讓自己跨出舒適圈，另外，芬蘭的老師都非常樂意協助學生，如果有任何的問題都可以寄信詢問老師，通常很快就可以得到詳細的回覆。

除了上面的那四門課外，我還有額外上了許多堂體育課，運動項目有：winter hiking、trail running、Finnish baseball、healthy spine、skating 等，課程內容十分多元，即使沒有相關的基礎也可以去嘗試看看，老師們都很願意帶你認識這項活動，我覺得是一個可以接觸各種不同運動項目的好機會，也可以在過程中看見芬蘭一些特別的運動是如何進行的。

● 食

交換生在芬蘭的飲食方式主要分成兩種：學餐、自煮，如果有去學校上課或跟朋友約吃飯的話，學餐是個便宜方便的好選擇，其他時候我大部分都是在宿舍自己煮飯，爾偶很想吃很多樣亞洲料理的時候，會跑去吃壽司 Buffet，芬蘭很多這種店而且價格不貴，如果是平日中午的話會更便宜。

1. 學餐：

在學校裡面有很多家不同的學餐，每家學餐每天的主菜都會不太一樣，詳細的菜單可以在學校的 APP 裡面看到，可以根據自己有興趣的料理來選擇要吃哪

間。出示學生證的話，基本價就是2.95歐，如果你有再多拿主菜或是其他的甜品，就會再加上相對應的價格，除了主菜有限制份數和種類之外，其他的生菜、主食、麵包等都是看自己想吃多少都可以（就一個盤子的量裝滿），基本上可以吃得滿飽，但口味上可能就依當天的菜色而異，有時候會吃到很喜歡的，但偶爾也會遇到沒有吃懂的料理。

2. 自己煮：

宿舍裡面的廚具很足夠，超市裡面也有很多食材的可以選擇，為了吃到自己習慣的味道，所以即便自己煮比較麻煩，但我還是很喜歡自己煮東西來吃，如果不想有太多料理的流程，超市內也有滿多熟食區或是冷凍料理可以選擇，像是冷凍披薩、冷凍蔬菜或調理包等，可以選擇適合自己的食物。另外，通常在傍晚的時候，有些即期的麵包或是熟食會開始打折，時間剛好的話也可以去撿便宜。

3. 建議攜帶：

雖然這裡的亞超不大也不多，但是基本的調味料（醬油、味噌、麻油、醋等）還是可以找到，所以如果想從臺灣帶東西來這的話，我會建議帶一些這裡怎麼找都找不到的東西。例如：胡椒粉、康寶調理包（玉米濃湯、酸辣湯）、麻醬包、沙茶醬、抹茶粉（可以泡牛奶喝）、小王子麵、咖哩塊、鹽昆布等等，或是其他你個人很喜歡的調味料（盡量避免液體類或是體積大的）。

● 衣

我算是在芬蘭最冷的時刻抵達，主要穿的衣服都是從臺灣帶過來的（因為之前有去雪國的經驗，所以剛好有適合的衣服），for 雪天的部分，最外層是一件防水防風的機能性外套；內層視天氣還有個人怕冷的狀況可以穿一件Uniqlo的羽絨外套；再裡面就是帽T跟發熱衣；褲子的話我是穿外層防水內層有刷毛的長褲，基本上我覺得挺夠的；除了衣服褲子外，必備的就是毛帽、圍巾和手套了，不然真的會凍到完全沒知覺；襪子的部分，我滿推薦羊毛襪的，材質舒服、速乾也保暖，雖然一雙價格不便宜但挺值得；鞋子的話我是都穿防水防滑的高筒登山鞋，在雪地裡防水跟防滑超重要，高筒的部分是當踩進比較深的雪堆時，可以避免讓雪全部跑進你的鞋子裡。我唯一在芬蘭買的衣服是一件防水防寒的長版大衣，那是在臺灣比較難找到也比較貴的，我是去New Yorker購買，一件換算成台幣約1400左右，穿上去真的就不太怕冷了，唯一的缺點大概是之後回臺灣幾乎沒什麼機會可以穿到它。

雖然在下學期到芬蘭交換應該不會經歷到什麼高溫，但夏季服裝和運動服裝還是必備的，畢竟多多少少會到比較南方的國家旅遊，雖然南方的天氣比較溫暖，但我覺得歐洲的日夜溫差都很大，所以還是最適合洋蔥式穿搭！另外，相比華麗好看的衣服，我覺得實用和機能性更重要，像是防水、防風、易乾等材質都不錯，也盡量帶可以烘乾的衣服，這樣洗完馬上烘乾就可以繼續穿，非常

方便！

● 住

學校的宿舍主要是由 Soihtu 和 Koas 負責，一開始在調查宿舍的時候就可以自己選擇，也可以根據你選的宿舍進一步選你想要的房型，如果有特殊的需求或是偏好，都能在那個表單裡面提出，宿舍端會再進行安排（但也不是所有要求都能滿足啦）。因為我自己是住在 Soihtu 學生村內，，也沒有機會去參觀 Koas，所以下面的分享主要會以 Soihtu 為主。

1. 房間設施：

我住的是三人的 shared apartment，除了我以外，還有另外兩名室友，每個人都有自己的房間（根據坪數不一樣租金也會不同），房間內基本的家具都有，有書桌、椅子、床板、床墊、枕頭、衣櫃、收納櫃和一些衣架（但沒有被套、枕頭套，需要的話要自行準備），而廚房、廚具、冰箱、浴室和廁所則是和室友一起共用，基本上大家平常都會待在自己的房間裡，只有煮飯的時候會待在廚房，所以算是很有自己個人的空間。鎖的部分，一開始入住的時候會在信封裡面拿到兩張卡跟一把鑰匙，卡可以刷進自己那間的大門，還有各個學生村的設施（例如：健身房、桑拿房、洗衣房等），鑰匙的部分則是專門開自己房間的門，建議在宿舍的時候一律把鑰匙插在門上（因為門會自動鎖起來，請人來開的話超貴）。

2. 學生村設施：

我覺得住在 Soihtu 最大的優點應該就是設施相對完整的學生村，一間學餐（如果懶得自己煮的時候就可以去吃）、一間健身房（不用錢只要刷卡就可以進，雖然設施不是很多，但在寒冬中也算很夠用，而且開放時間很長）、很多間洗衣房（有些棟要預約有些不用，洗衣機和烘衣機都有，而且都免費！）、很多間桑拿房（雖然不如傳統那般正宗，但非常方便，可以跟朋友揪團一起去），除了上述之外，還有像是閱讀室、活動室、練團空間等多元的設施可以自行去探索。在宿舍附近走路10-15分鐘的範圍內，也有幾家大超市（K-market、S market）可以當作採購日常用品和食材的好去處；有空的時候也可以在宿舍附近隨意地散步、閒逛，會意外發現很多的自然秘境和湖泊，是一個很適合隱居生活的地方。唯一小小的缺點大概是離市中心還有學校有點距離，會需要花點時間在步行或是搭公車上。

● 行（芬蘭境內）

1. 公車：

一開始還沒有拿到交通卡的時候，上車主要是刷信用卡或是在 APP 買票，票價應該是90分鐘2.7歐，在 orientation 的時候，會發放一個新生禮包，那裡面會附有一張免費無限搭乘72小時的交通票券，可以先把那三天搭完後，再拿著那

張票券到 Linkki 辦公室去免費換一張交通卡（拿票券去換不用錢），核發交通卡的時候，他會問你有沒有要購買月票或是季票，我自己因為考量到可能滿常出遊再加上對自己的腳力滿有信心，所以就只有儲值一點金額用在單次搭車上（一趟1.9歐），我個人滿建議先換交通卡，再根據自己的搭乘情況來選擇方案或儲值金額。

2. 火車：

在各個城市間移動最常用的交通工具應該就是 VR 了，在拿到 Slice 的學生證後（要繳學生會費，秋季春季的價格好像不同），就可以在購票時選擇 student，如果確定行程的話，就可以趕快上 APP 去買票，因為 VR 的票價會隨著時間越接近而一路上漲，所以越早買越可以買到便宜的火車票，對了，VR 的查票很確實，我幾乎每次搭車都一定會有查票環節，所以一定要買票。我覺得芬蘭的火車算是非常準時，所以在出發前10-15分鐘抵達車站上車是最保險的，因為通常票上面顯示的時間是火車離站的時間，並不是火車抵達月台的時間！

3. 客運：

如果臨時要去其他城市，或是火車沒有適合的班次，那可以查詢看看有沒有客運可以搭，芬蘭主要的客運公司有 OnniBus、Matkahuolto，根據我自己的經驗是，客運的班次並不多、舒適度也不及火車，所以滿少搭乘客運的，但如果真的很臨時的行程，客運的票價或許會比 VR 便宜不少，所以可以多方比較後再決定要搭乘什麼交通工具。

4. 腳踏車、電動滑板車：

因為在冰天雪地的寒冬抵達，所以我沒有在芬蘭租腳踏車，看之前的分享，如果有租借腳踏車需求的話，記得要準備現金去腳踏車店；在四五月雪開始融化的時候，在路上會看到越來越多人騎電動滑板車移動，我個人沒有體驗過，而且收費不便宜，但好處是借車還車的地方相對自由，有需要的人可以再去了解看看。

● 樂

1. 交通：

要從芬蘭前往其他歐洲國家，幾乎都要搭飛機，建議有想去哪的話，可以提早開始追蹤票價，每家航空公司的行李規定都不太一樣，出發前要記得看清楚，大部分也都會需要在登機前提前線上 check-in 避免罰款；如果要去瑞典或塔林的話，可以從芬蘭直接搭郵輪去，是一種新鮮有趣的移動方式，也不用過海關和安檢，整體上滿方便的；在歐洲內陸移動的話應該會滿長搭到 Flixbus，購票前可以先到 ISIC 拿學生折扣碼再購票，搭車時建議提早抵達車站確認上車位置和車次，因為有時候站牌並不是這麼好找，所以給自己充裕一點的時間會比較保險；火車和其他大眾運輸的話，每個國家都有自己的火車系統、交通卡和 APP，購買前都可以多注意有沒有學生或青年福利，再根據自己的行程、旅遊喜

好和需求來多方比價，選擇最適合自己的方案（也可以把大致安排好的行程丟給 GPT，請它推薦給你適合的交通票卡）。

2. 金錢：

歐洲的信用卡消費非常普及，基本上餐廳、超市、景點等都可以直接用 Apple Pay 或信用卡支付，所以現金真的不用帶太多，目前在我旅遊的國家中，只有偶爾在市集消費或是紀念品店小額消費和繳交住宿地的城市稅時，才會使用現金。（雖然信用卡普及，但還是帶一點現金在身上會比較保險）

3. 住宿：

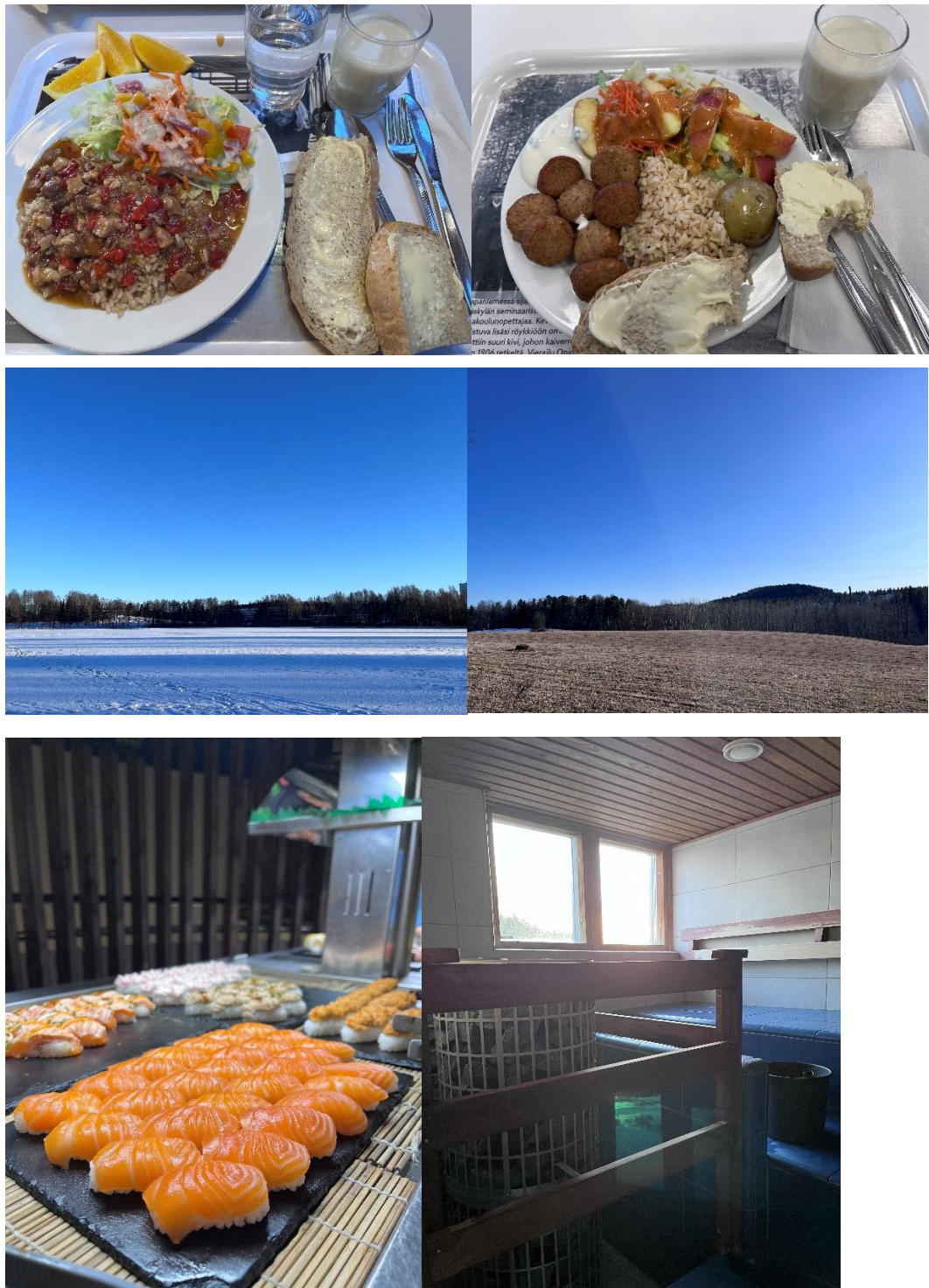
我自己習慣從三個管道來找住宿，交換生社團的沙發、booking 和 Airbnb，如果人數比較多，又希望有較大的空間和廚房的話，基本上我會先從 Airbnb 開始找起，越早訂的話就可以有越多選擇；獨旅或是人數少的話，我會同時看沙發和 booking 上的房間，如果青旅和沙發主開的價格差不多，我個人會傾向選沙發，因為相對來說自己會覺得比較安全，也不用跟這麼多人一起睡覺。在選擇住宿的時候，主要先看自己有沒有什麼一定要有的設施，接著就是了解關於店家的相關評論，我覺得安全和乾淨是基本的要求，如果住青旅又想要讓睡眠品質好一點的話，可以盡量選女性宿舍和越少人一房越好（但還是很看運氣）。

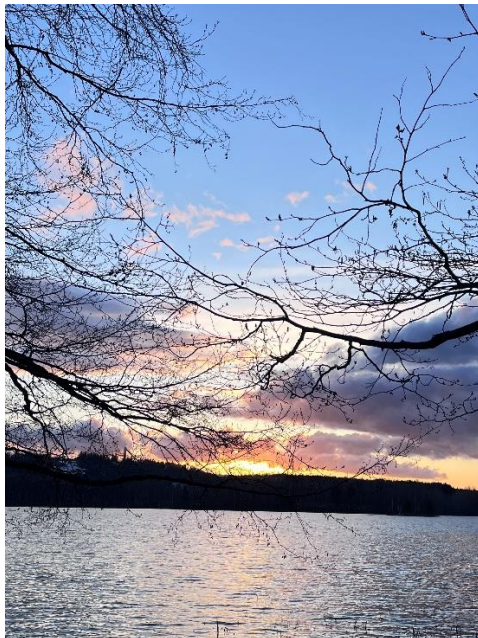
● 一些小事

- ✧ 即便到了四五月，芬蘭還是有機會到零度低溫，甚至是下雪
- ✧ 二手商品非常盛行，但能不能找到適合自己的，就看緣分了
- ✧ 在學餐發現新飲品可以多嘗試，有喝到喜歡的就可以去超市買
- ✧ 很多在臺灣很貴的東西在這很便宜，例如：牛奶、優格、起司
- ✧ 很多在臺灣很便宜的東西在這很貴，例如：豆腐、青菜、白麵條
- ✧ 匯率好的時候，可以先把住宿費繳一繳
- ✧ 超多桑拿房，要不要穿泳衣可以看個人選擇
- ✧ 歐洲的大眾運輸都不便宜，擁有強大的雙腳可以省下不少錢
- ✧ 可以準備大小適中又能裝的行李袋，會是搭廉航出遊時的好夥伴
- ✧ 在這會有很多自己的時間也有很大的自由，要能夠獨立安排生活
- ✧ 在芬蘭外出消費時，都可以問問看有沒有學生優惠
- ✧ 可以下載 too good to go，省錢救星、歐洲版友善時光
- ✧ 人生地不熟，不管搭什麼都給自己多留點緩衝時間，盡量提早到
- ✧ ISIC 很好用，裡面有很多網站、交通、住宿等地學生折扣碼可以用
- ✧ 芬蘭很多亞洲料理的 Buffet 可以吃，價格相對平價
- ✧ 這裡的學校對於作業中的學術引用非常重視，所以要完整列出參考文獻
- ✧ 歐洲的日期習慣將日寫在前面，後面才是月份，別搞錯日期了
(dd. mm. yyyy)
- ✧ 歐洲很多景點都要事先訂票、預約時間，建議還是要提早規劃和做功課

- ✧ 選課可以盡量排在星期二三四，比較不會卡到出去玩的時間
- ✧ 歐洲幾乎每個城市都有自己的交通系統，哪裡的交通卡就只能在那裡用
- ✧ 必須好好利用歐盟的學生身分，去巴黎的各大經典博物館
- ✧ 住青旅要自備盥洗用品、鎖頭、拖鞋
- ✧ 想找旅伴的話，可以到臉書社團「台灣歐洲交換學生」徵徵看
- ✧ 真的能在宿舍附近看到極光，但也沒有想像中容易，需要天時地利人和

四、照片（如有，請提供）





五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他