

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2025.06.13

獲補助出國年度：113 學年 下 學期	
姓名：黃楷蓁	臺師大學號：40902014E
臺師大系所：社會教育系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025.06.13

獲補助出國年度： 113 學年 第二學期	
中文姓名： 黃楷蓁	英文姓名（姓, 名）： HUANG, KAI-CHEN
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育系，五年級	臺師大學號： 40902014E
修習國家：芬蘭	
修習校名：土庫大學	
修習學院：Faculty of Education	
修習科系：No major subject	
修習期間：2025 年 01 月 ～ 2025 年 05 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 01 月 03 日 ☒ 使用自動通關 入境：2025 年 06 月 01 日 ☐ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Introduction to Finnish Culture and Society	Pertti Grönholm	5 ECTS	春季
Finnish Survival Course for Exchange Students	Alexandra Virtanen	2 ECTS	春季

三、心得分享

◆ 行前準備

個人覺得最麻煩的莫過於行前的雜項～第一次到那麼遠的地方難免緊張，以下整理行前準備（含土庫大學方的行政）的Timeline：

一併附上我當初整理的行前[google doc](#)，裡面包含選課比較、宿舍選項比較、居留證申請事宜、保險、網卡比較，希望有幫助～

● 2024. 09

訂機票

- ✓ 我買的是長榮的聯程，來回45000左右
- ✓ 我那時候是看宿舍入住、退宿時間決定機票日期，01.02可以入住，我01.04抵達，01.08就有學校主辦的Orientation了，記得算好
- ✓ 若轉機是由芬蘭航空負責，可以查一下最近的新聞，在我交換尾聲他們正在進行罷工，許多班機受到影響

註冊土庫交換學生、取得入學許可

- ✓ 土庫會寄email，按照指示註冊即可，約一～二周會收到入學許可
- ✓ 審查入學許可時，學校方可能會在系統上傳訊息給你，記得回覆
- ✓ 這時候就會請你先填預計要修的課，但僅供學校參考，之後可以改

● 2024. 10. 01

申請芬蘭住宿

- ✓ 房型選擇可參考[google doc](#)，每年給交換生的選項可能會變動
- ✓ 建議一開放申請就填表，數量有限，**先搶先贏**
- ✓ 若想跟同行的人一起住，可以寫信給TYS（我們分到兩人房，非常舒適）

買保險

- ✓ 要拿到居留證一定要買保險
- ✓ 我買的是Swisscare的International student health insurance Europe，premium版

申請財力證明

- ✓ 申請居留證用，記得查詢最新的規定，2024.11.01 所得門檻提高到800€
- ✓ 記得要是你的名字唷

拍證件照

- ✓ 申請居留證用，建議多帶幾張去，你永遠不知道何時會用到：)
- ✓ 辦理ESN卡時也會用上

送出芬蘭移民局的線上申請資料

- ✓ 芬蘭沒有駐台的辦事處！所以居留證只能到芬蘭後再辦
- ✓ 線上申請資料是在EnterFinland 的網站，網路上有[完整教學](#)
- ✓ 付款後，記得要[跟移民局預約](#)時間辦理（**先搶先贏**），放鳥會被罰50€
- ✓ 我當時是約「Nallinkatu 8, 21200 Raisio」這個Service point
- ✓ 送出 EnterFinland 申請跟去移民局的時間間隔不能超過三個月

● 2024. 11. 04

芬蘭住宿方開始發offer

- ✓ 記得要定期檢查、accept 租房合約，不然offer會過期
- ✓ 房租不用急著繳，合約開始後可以使用Tenant Pages 刷信用卡，可以月繳也可以一次付清（我一次付清，免得忘記繳被罰錢）
- ✓ 第一個月要多繳60€的合約簽署費

● 2024. 11月中

網站公布課程、學期時程表

- ✓ 春季的課程是從1月到4月底，分成三個學期，可以依照自己的規劃安排上課和旅遊日期

採買出國用品

- ✓ 避免事情擠在一起，可以從這時候開始準備行李，行李清單可參考[google doc](#)

● 2024. 11月底

註冊土庫選課系統，開始選課

- ✓ 土庫會寄email，內含詳細的註冊流程說明，不用緊張～（雖然步驟繁雜）
- ✓ 每堂課的上課日期、開始註冊日期都不同，愛注意
- ✓ 芬蘭的成績計算方式為：如果被當掉，就不會出現在成績單。保險起見可以多選一些課，避免與獎學金擦身而過……

申辦各式銀行帳戶、開通國外刷卡功能

- ✓ 這真的是我最痛苦的一部分，各種比較後我辦理的是這幾張卡：

永豐銀行 國際學生證Debit卡	■ 直接含國際學生證 ■ 可直接線上買歐元、英鎊、其他貨幣	■ 一定要先換足夠的歐元，才能夠消費 ■ 圈存5%，常常裡面很多
---------------------	--	---

	■ 每月免費提領現鈔 ■ 刷卡免國外手續費 ■ 線上刷卡可以用「DACARD」驗證	錢但刷不了 ■ 製卡機器可能會壞掉：) 建議提早申請
玉山銀行 歐元雙幣信用卡	■ 匯率不錯，刷卡免國外交易手續費還有回饋 ■ 首年免年費 ■ 可直接線上買歐元 ■ 可以刷不同幣別（英鎊、克朗） ■ 線上刷卡可以用「玉山Wallet」驗證	■ 學生額度2萬，不太夠（若有工作證明可提高）
Wise	■ 可用於歐元線上匯款 ■ 到芬蘭後更改地址可申請Wise卡 ■ Wise和Revolut之間互轉都是免手續費，還小錢方便	■ 一開始就要匯一大筆錢進去，不然會一直虧手續費 ■ 警告：不要手賤去點個人資料，我被系統當成可疑帳戶，最後跑去申請英文戶口名簿才救回帳號☹
Revolut	■ 同上 ■ 虛擬卡很好用	■ 由於需要上傳居留證，因此只能到芬蘭後才申辦
另外我還帶了兩張附卡以防萬一，主要就是挑回饋大於1.5%（能夠抵掉國外交易手續費）就好～		

- ✓ 務必開啟國外刷卡功能，把OTP驗證改成email認證
- ✓ 建議把重要的幾個app 都先綁好信用卡（完成驗證），以防萬一。我綁的app 有VR、Föli、Uber、Bolt

去銀行領現鈔

- ✓ 雖說芬蘭幾乎都是刷卡，但如果有規劃之後去歐洲其他國遊玩，還是建議換一些帶在身上
- ✓ 我換了500€，最後都有花完

2024. 12

收到tutor 相關資訊

- ✓ tutor 是由土庫大學的學生擔任，負責帶交換學生適應生活（e.g. 如何點學餐）以及協助領取宿舍鑰匙、starting package、影印磁扣
- ✓ 建議一拿到資訊就可以開始聯絡！如果被放生也比較好準備備案

● 2024. 12（出發一個月前）

確認領取宿舍鑰匙的方法

- ✓ 我是請tutor 幫我領，落地當天跟她約在火車站面交鑰匙
- ✓ 若tutor 不方便，可以選擇 ①去TYS辦公室領取（需在其辦公時間內）或是②寫信給TYS，請他們把鑰匙放在locker，自行過去領取（24小時開放，較推薦）
- ✓ 這個真的很重要，不要落地後沒地方住……

確認starting package的領取方法

- ✓ starting package 內容物含基本廚具、棉被、枕頭、窗簾，租金20€、押金50€，比自己去買便宜很多，建議租借
- ✓ 要向學生會（TYY）租借，請參考[這個網頁](#)
- ✓ 要租借就必須要有學生會會員，記得繳納單學期的學生會費
- ✓ 強烈建議請tutor 幫忙領，因為真的頗重……如果不幸要自己搬，記得要看好TYY的開放時間
- ✓ 可以事先填好Contract Paper 並印出來，但其實當場填也沒問題
- ✓ 付款方式可以線上匯款（不推薦，除非你有wise）或是現場支付現金
- ✓ 宿舍內本來就有附床墊，但是沒有枕頭套、棉被套、床單，建議自己帶（或是到芬蘭買）

購買赫爾辛基機場－土庫的VR火車票

- ✓ 如果你也住在Iltakajo，路線買Helsinki Airport – Kupittaa (Turku)，中間會在Pasila轉車，如果擔心轉乘時間不夠，可以提早搭車過去Pasila，因為前面那段是彈性時段
- ✓ Pasila 不大（免煩惱），除了看電子看板，轉乘資訊也會顯示在VR app
- ✓ VR 提早買會便宜超～～多，落地一個月前就把火車買起來
- ✓ 可以買學生票，我落地的時候（01.04）已經有土庫的數位學生證了，如果提早抵達的人持有國際學生證也可以。一定會查票！如果還沒有學生證，建議不要冒險，免得被罰款
- ✓ 也可以買OnniBus（大巴士）前往，但我個人偏好火車

● 2025. 01. 01

下載Tuudo，申請數位學生證

- ✓ 很重要的app！之後選課或查成績、出示學生證、刷學餐Qr-code 都會用到

- ✓ 裡面的數位學生證在芬蘭都會被採認，記得大力使用學生優惠

外交部出國登錄

列印海關、居留證所需文件

- ✓ 我在德國轉機入境時真的被審查得超～仔細，還是帶齊文件比較保險！

移民局	海關（除左列外，還須攜帶）
■ 護照＋證件照＊2 ■ 入學許可 ■ 財力證明正本 ■ 保險證明 ■ 租屋合約 ■ 居留證申請證明 （從EnterFinland下載） ■ 服務點預約證明 （列印gmail確認信件）	■ 居留證付款證明 （從EnterFinland下載） ■ 來回機票證明

- ✓ 出發前也建議將護照、身分證都掃描起來並安全保存

2025. 01. 07

去移民局辦居留證

- ✓ 攜帶上述文件、仔細聽現場叫名，切記勿遲到，以免被當成放鳥
- ✓ 我01.15 就收到通知說可以領取，但每個移民官處理的速度不一
- ✓ 移民局會將你的居留證寄到宿舍附近的超商，出示email 給店員即可

簽署師大行政契約書

- ✓ 需要附上自己和保證人的台灣身分證，並寄三份到國際事務處，可以請家人協助

辦理Föli Card

- ✓ 土庫的城市交通卡，用於搭公車、天暖時可免費租借腳踏車1小時
- ✓ 學生卡（較優惠）須至實體 Föli 辦公室辦理，我當時是去[市中心這間](#)
- ✓ 下載Föli app 可以線上儲值、自由選擇儲值天數（選擇長期還是較優惠）
- ✓ 可以跟櫃台領免費的patch
- ✓ 在拿到學生卡前，可以用信用卡單次刷上車，3.15€/次，單日最高累計8.3€
- ✓ 公車僅需上車刷卡、限前門上車
- ✓ 在芬蘭導航用google map 就可以了，班次都滿準的

2025. 01. 08 — 2025. 01. 10

土庫Orientation and Student Tutors

- ✓ 校方舉行的新生導覽活動，包含修課規定介紹、學校資源利用說明，非強制參加但建議去
- ✓ 可以看準TYY（學生會）和ESN的office hours，順便去繳學生會費（27.5€）、starting package費用（70€）、ESN會費（12€）、跟ESN拿免費sim卡
- ✓ 建議繳交ESN會費，一整個學期都會有活動，我參加了三場旅行（Lapland、Tampere、Pirate cruise）、海邊桑拿、溜冰、Sitz、各種party，並且會有瑞安航空四趟的9折優惠＋免費20公斤行李托運，划算
- ✓ 這時候也會介紹[CampusSport](#)，一學期的費用是55€，每周可預約4堂體育課，我嘗試了瑜珈、芭蕾、飛輪、肌力訓練、水中有氧、冰壺等課程，還可以無限次進健身房，頗推薦！（在芬蘭養老主打一個身體健康）
- ✓ 土庫的高等學校也組織了[Friendship Program](#)，讓交換學生可以跟土庫的在地人建立友誼、深度認識土庫，我極推這個計畫！他會先調查你的喜好、希望與誰配對，我很愛我被分配到的一家人，我們一起去參訪博物館（計畫提供免費入場）、看表演、探索古遺跡、去海邊野餐、踩點咖啡廳，是非常美好的回憶

● 2025. 01. 11

取得芬蘭sim卡

- ✓ 有數家電信公司，我是使用DNA，因為ESN那邊可以拿免費的sim卡、省開卡費
- ✓ 方案比價請參考[google doc](#)
- ✓ 交換學生用預付卡就可以了，電信公司通常不讓短期居留的人辦正式門號
- ✓ 取得芬蘭號碼後，可以更改保險上的聯絡資訊、Tenant Pages的資訊、學校系統內的資訊，並且註冊HSL（赫爾辛基的大眾交通）

● 2025. 01. 15

繳交師大學費

● 2025. 02. 01

繳交初抵報告書

● 2025. 03. 31 前

至赴外獎學金系統完成報到

That's it! 可以無憂享受交換生活了～～～(‘◡’❀)

◆ 其他生活提點

● 住宿

- ✓ 可以下載TYS的app（從手機網頁→加到主畫面）
- ✓ 預約桑拿、洗衣機、Clubrooms 都可以從app 操作
- ✓ 選擇住Iltakajo 距離市中心約25分鐘車程，12點多是末班車，如果喜歡晚上跑趴請三思；但若是喜歡大空間、自然環境，這裡非常清幽，推薦（走路五分鐘有個山坡，如果運氣好可以看到極光）

● 課程

- ✓ Survival class 相當熱門，是讓交換學生融入芬蘭生活的簡單語言課，也會介紹一些芬蘭文化，但記得保底選三門課以上，以免這堂沒抽中
- ✓ Tandem 課程會幫你配對一個想學中文的芬蘭人，期初需要規劃語言交換的大致構想（但我有朋友只是一直跟對方約出門玩），期末繳交學習心得即可（我懶得寫就放棄學分了），如果很有心想學芬蘭文的人可以選
- ✓ Introduction to Finnish Culture and Society 這堂課比較偏向文化與歷史講述，如果有興趣的人（我）就會上的滿開心，見仁見智

● 旅遊

- ✓ 我是用Skyscanner 搜尋便宜機票，哪裡便宜往哪裡飛
- ✓ 土庫有自己的機場（TKU）但航線少，到波蘭（GDN）很便宜
- ✓ 從土庫到赫爾辛基機場，含交通時間、安檢預留時間，我會抓班機4-5小時前出門，買清晨出發的飛機前請三思（我還是買了兩次，因為便宜）
- ✓ Lapland 易達性較低（除非你會自駕），跟ESN一起去比較方便
- ✓ 從土庫可以搭船到瑞典的斯德哥爾摩，可以去一日遊；斯德哥爾摩很美，建議可以留一整天，早晨抵達、晚上離開
- ✓ 可以去芬蘭南部的小島（如：Åland）挑一個好的Airbnb 度假
- ✓ 「台灣歐洲交換學生」社團裡有很多揪團旅行的，我跟了一次北極團，讚
- ✓ 體感上的北歐物價：丹麥＞挪威＞瑞典＞芬蘭，供參
- ✓ 很多人會順便去波羅的海三小國，因為可以搭船從芬蘭到愛沙尼亞。個人覺得景點一般，但如果跟朋友或ESN去還是不錯的（酒很便宜）
- ✓ 據說瑞安航空的手提行李規定非常嚴格，建議帶比20吋再更小一點的登機箱，有其他交換生被罰款（比機票本身貴）；我帶40L的後背包沒被刁難，可以在買瑞安前，先去機場的尺寸箱實際測量
- ✓ 含大量私心的旅遊地推薦，可斟酌參考

國家／城市	簡述	評價
芬蘭 Lapland (Levi)	跟ESN去，買了Icelandic Horses、Ice Fishing、Husky and Reindeer safari、Snowshoe的行程，每個都超讚超划 在結冰的湖上看極光，浪漫滿分	極推
挪威* Longyearbyen	世界最北的城市，搭破冰船、駕駛Husky safari（有點危險，體重輕的女生請斟酌）、喝馴鹿湯 有機會朝南方看極光（我沒看到）	極推
英國 London	推薦一定要去看一場音樂劇（歌劇魅影深得我心）晴天的泰晤士河遊船很愜意 如果有去格林威治可以留一天慢慢逛	極推
瑞典 Stockholm	可從芬蘭搭Viking Line的船去，船上可能有演唱會（Ellinorra 的現場很讚）；城市地景很美，推薦市政廳付費導覽	極推
法國 Paris	若停留時間長，可以去近郊的莫內花園！ 位於一個很可愛的小鎮～（但車很難叫） 巴黎歌劇院早上10點可以去排當晚的票，10€可看表演和參觀內部 持居留證25歲以下，可以免費進大部分的博物館/美術館/皇宮！我愛奧賽美術館…	極推
克羅埃西亞 Dubrovnik	很Chill的地方，看湛藍的海、逛老城、跳島遊船，我住的Airbnb 有大陽台，可以在躺椅上俯瞰市景和海，非常爽…（房東叫Bozena）；這個城市的缺點是很多階梯，腳力要夠 瑞安航空 HEL-DBV 有時會大促銷，我來回機票含10kg手提 4500 台幣	極推
德國 Königssee	不多說，震撼心靈的美景，拜託去交通可以買拜揚邦票（人多划算）	極推
匈牙利 Budapest	有經典的夜晚遊船；食物好吃、價格合理（煙囪捲讚）；推薦Capital Circus of	極推

	Budapest，台幣三百多就可以用很讚的位置看馬戲團，超值體驗…	
義大利 Venice	住宿偏貴，不要住島上；交通我們買72 hrs的青年票（33€），海鮮類的義大利麵非常讚，建議爆吃。貢多拉若有湊到5個人，還是可以坐一下解鎖人生體驗，但一船90€/半小時，斟酌啊…	推薦
西班牙 Barcelona	高第粉必來，聖家堂前幾天去現場購票處都還能輕鬆買到，建議買日落前1-2小時；巴特略之家大推！燉飯也很好吃，可以隨便去一個海灘曬日光浴（建議自備毯子）缺點是住宿非常貴…	推薦
葡萄牙 Porto	Chill，食物不錯，物價低 計程車便宜到不可思議的程度	推薦
芬蘭 Åland 群島	步調慢，夏天可以單車跨島、水上活動 我訂的Airbnb 提供免費kayak，內部有獨立桑拿房，房東人超好，會幫忙燒柴、借腳踏車、教kayaking（房東叫Anne）	推薦
挪威 Oslo	孟克美術館大推！奧斯陸市政廳如果有導覽會很驚喜，阿克斯胡斯城堡比想像中棒！很有中世紀的感覺，有人在那邊騎馬練劍…	推薦
挪威縮影 Flam-Voss-Bergen	火車的沿途風景非常棒，但大家還是都推夏天（我們還遇到大雪）	推薦
丹麥 Copenhagen	海很漂亮，小美人魚很小，羅森堡、趣伏里遊樂園、新嘉士伯美術館值得去；樂高旗艦店可以客製化樂高小人 缺點只有一個：貴到沒天理，交通、景點、通票、食物都貴～到～吐～精打細算的同時請注意車票的有效時間，他們查票很勤！罰款很重，勿試	推薦
奧地利 Salzburg	Kaiserschmarrn好吃，可以去買很酷的刺繡	普通

	郵票；有莫札特故居	
法國 Lyon	平淡的一個城市，有古羅馬遺跡	普通
立陶宛 Vilnius	相當愜意，對岸共和國滿酷的（一個自稱獨立的藝術村落） 三小國物價比較便宜，可試各種異國料理（我們試了喬治亞菜）	普通
拉脫維亞 Riga	草莓便宜大顆，LIDO好吃，有很多便宜二手衣服店	普通
愛沙尼亞 Tallinn	經典的紅屋頂市景	普通
芬蘭 Tampere	有遊樂園（不大）、很高的觀景台，5月開放，每天票價不一定，建議提早買 比較容易看到極光，五月底還有看到	普通

● 雜項

- ✓ 建議會在開學就買overall，之後蒐集patches 就可以成為你獨一無二的紀念品，且參加ESN活動、Vappu 也都可以穿
- ✓ 總花費約50萬（含旅遊）

◆ 總心得

總結來說，我在國外度過了相當美好的交換生活；雖然排了太多旅遊，導致後面覺得待在芬蘭的時間不夠，但也是因為去了其他國家看過，才能真切地體會到自己多麼喜歡芬蘭悠哉、樸實的生活。

雖然大家都說7、8月的芬蘭天氣才是最舒服的（當地人也這樣跟我說XD），但在我看來，冬天冷到刺骨的芬蘭也別有風情。我覺得交換很美的一件事是，不像觀光客一樣只挑最有名的景點、最盛大的花季造訪，而是體驗它的所有的優與劣。

前期的準備事項很繁雜，但回想起來一切都是值得的！多做一些，到時候因應意外的時候才不會手忙腳亂。芬蘭人整體的感覺非常友善、親切，成人（不含青少年）在公共場所都安靜有禮、保持舒服的社交距離，走在芬蘭的街頭十分舒適～

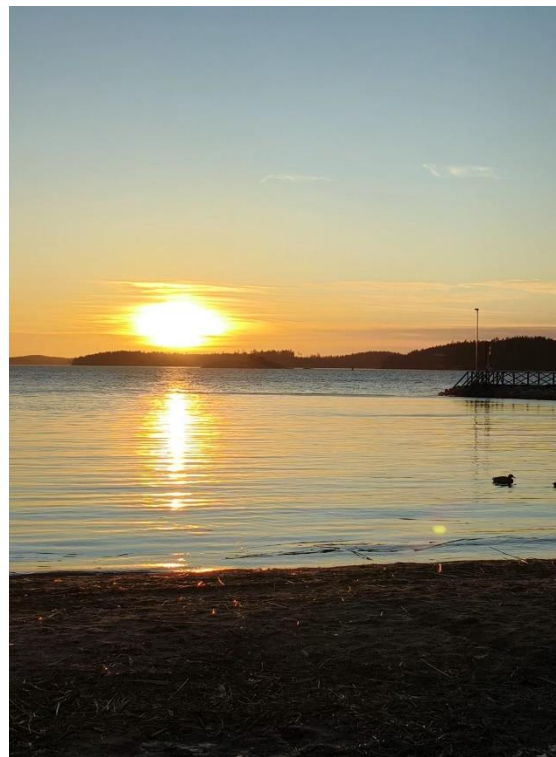
這是一段非常珍貴、難以被複製的經驗，祝大家都申請成功、交換順利！

四、照片

	
跟ESN一起去海邊桑拿、冰冰（凍）	冬季必備reflector（避免暗夜被車撞）
	
戶外溜冰場（沒扶手…）	土庫是我心中最美的城市…



山坡上玩sledding



漂亮的Ruissalo海邊



Lapland的極光和無敵星空



在零下二十四度的Lapland 騎冰島馬

	
冰釣（無功而返）	芬蘭式karaoke（無包廂）
	
台灣人組隊過新年	日韓好朋友聚會



Sitz!



餐餐Hesburger 療癒我心



便宜學餐也療癒我心 (2.95€)



Longyearbyen的哈士奇雪橇



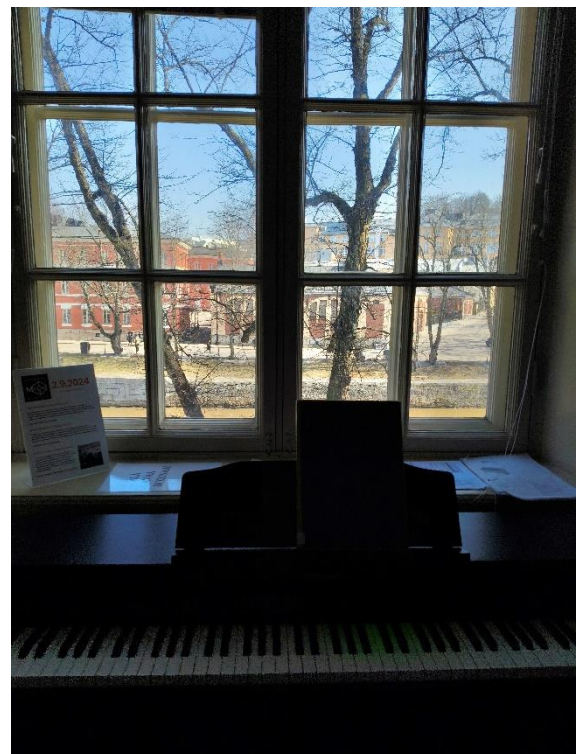
Pirates of the Baltic Sea



冰壺體驗



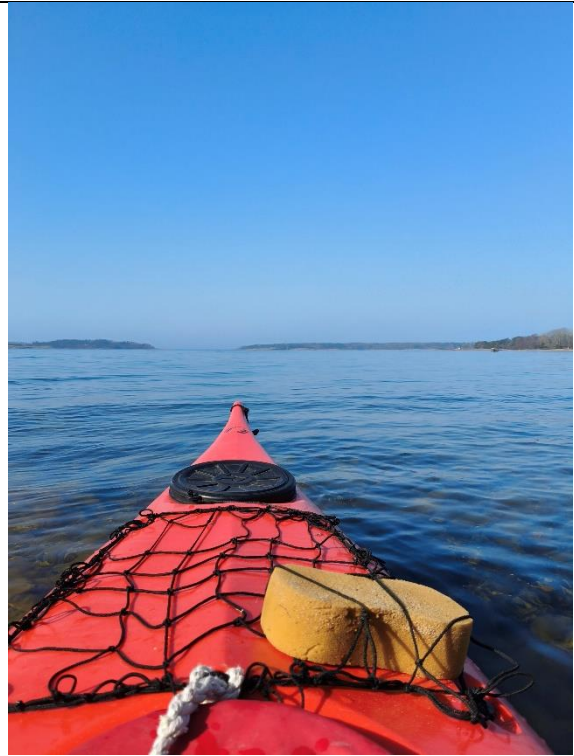
和Tandem 夥伴一起做mokkapalat



土庫市立圖書館可以免費借琴房



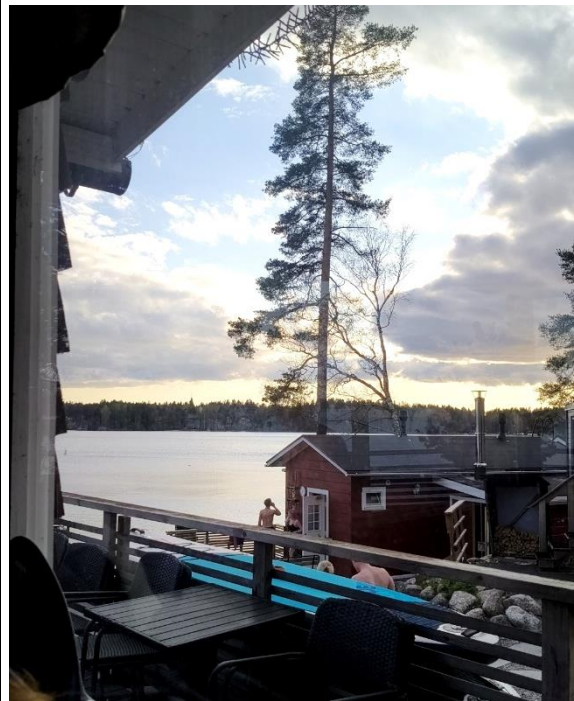
裝飾Willow twigs，慶祝復活節



在Åland 划 kayak



熬到能吃冰淇淋的天氣了（還是冷）



靠近宿舍的湖邊桑拿 Villa Järvelä



Ruissalo海邊野餐



Vappu 野餐