

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：2025.02.12

英文姓名（姓,名）： Shi-Ling Tsao	臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系六年級
修習國家： 芬蘭	
修習校名： 坦佩雷大學	
修習學院： Faculty of Education and Culture	
修習科系： Educational Studies	
赴外學期別： 114學年（民國年） ■上學期 □下學期 □一學年	
修習期間： 114年8月 ~ 114年12月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數 (ECTS)	學季/學期
Finnish 1	Hanna-Marika Mitrunen	3	Period 1
Finnish 2	Hanna-Marika Mitrunen	2	Period 2
Finnish Society and Culture	Mikko Perkiö	5	Period 1-2
Practical Observation of Finnish School System for International Students	Jussi Hanska	5	Period 1-2
The Finnish Education and Schooling System	Joni Forsell	5	Period 2
Foundations of Game-Based Learning	Kristian Kiili	5	Period 2

三、心得分享

居住在全世界最幸福的國家—芬蘭，是什麼樣的生活體驗？如果你喜歡「慢活」，那我想你會非常喜歡芬蘭。正式結束在芬蘭的交換後，我想依個人行前準備和當地生活的經驗，分為以下幾個標題分享：

(一)	向交換校申請的過程還有些事要做？.....	2
(二)	居留證辦理好複雜，到底要準備什麼？.....	3
(三)	學生優惠必備的金卡：TREY 學生證自主申請.....	5
(四)	想買 Finnair 學生機票？到金介旅行社買！.....	5
(五)	宿舍申請和入住需要知道的那些小事.....	6
(六)	要辦 ESN FINT 還是 INTO 會員？.....	8
(七)	常用交通 APP 及購票省錢技巧.....	9
(八)	校園生存秘訣：學習平台、師生默契、學餐、印表機、讀書角落..	10
(十)	我推的課程：Hanna Marika 的芬蘭語課程是這輩子上過最棒的語文學習課！.....	11
(十一)	日常生活碎片：超市、二手店、桑拿、博物館、私藏景點.....	13
(十二)	總結：芬蘭交換的慢活日子.....	15

(一) 向交換校申請的過程還有些事要做？

確定校內交換生名額後，下學期還有些行政流程需處理，可參考圖1的甘特圖，其中包括至交換校網站申請交換生資格。4月初開始就會陸續收到坦佩雷大學的信，包括 Pre arrival 的說明會和宿舍申請提醒等，信件由 TAU 的 International Mobility Services 寄出，信箱為 mobility.tau@tuni.fi，基本上跟著信件的說明操作，大部分的申請都能如期且順利地完成。

而在坦佩雷大學系統申請交換繳交的檔案和師大校內申請差不多，包括：

1. Academic transcript (英文版歷年成績單)
2. Motivation letter (動機信)：限一頁 A4以內
3. Copy of valid passport (護照影本)
4. Poof of knowledge of English (英語檢定證明)
5. Study Plan (學習計畫)

其中動機信和學習計畫可事先準備，學習計畫主要是讓學校知道你想修的課程以及對課程的了解（如果經確認後某些課程在該學期沒開，學校會請你重填），建議預先查好想修習的課程整理成 course lists，可使用記事本先**記下課程代碼、名稱、學分數、課程時段（period，以秋季學期來說是 period 1和2）和完成修課的方式**（如 self-study, lectures 或 small group teaching），這份學習計畫在開學後選課時也會用到。查詢課程可使用這個網站：[Course units 2025–2026 | Tampere University](#)，選擇對應的學期找會比較準！

除了行政工作外，TAU 有開設一個 app 叫做 Goin，可以透過這個程式在出發前先認識來自其他國家的同學！我自己有透過這個 app 認識到交換期間第一位來自義大利的朋友，也有在上面認識其他來自台灣不同大學的學生，還有約出去一起讀書、一起做台灣的食物。除了 TAU 的社群外，也有 Finnish community 可以切換，缺點就是大家對這個 app 的使用度不高，發出去的訊息可能在交換前比較容易收到回覆（開學之後大家就不太使用了）。

（二）居留證辦理好複雜，到底要準備什麼？

到芬蘭當交換生，有些證件需要提早辦理，其中最重要的是居留證和學生證。居留證的申請流程要準備很多東西，看著很複雜，推薦大家可以先看看由 Debby Lin 和黃子泰共同撰寫的這篇文章：[芬蘭居留證申請攻略 | 文件準備、班機搭乘事項、香港辦理\(補充\)](#)，內文有更詳細的步驟指引和圖文說明。簡言之，辦居留證分成兩個部分：**1.預約移民局面談、壓指紋的時間、2.至 Enter Finland 填寫線上申請表單並上傳相應的文件**，必需的文件包括：

(1) Valid passport（護照）

(2) Certificate of acceptance from a Finnish educational institution（入學許可）

：至移民局面談時，若已申辦 TAU 的 sisu 系統且可下載 student status（在學證明），也請一併存於手機帶至移民局，因為這才能證明你待在芬蘭的時間是明確有註冊在芬蘭學校的。Student status 的提供會比 letter of acceptance 晚，以秋季學期為例，大概8月初可上系統下載。

(3) Certificate of health insurance（學生保險）：自行投保，保險自付額不超過€300 且保險理賠金額必須要能支付最高 €120,000 的醫療費用，保險公司選擇可參考 [【交換生活】芬蘭交換、歐洲交換保險要選哪一間，Swisscare or](#)

(4) **Clarification on income (財產證明)**：2025年的規定為€800/月，所以待6個月存款至少要€4800。財產證明的有效時限為3-6個月內，出國前可直接向銀行或者是郵局申請英文版的財力證明。

(5) **Finnish Address (芬蘭居住地址/合約)**

申請居留證要繳一筆申請費，金額每年都不同，可於 [Processing fees and payment methods | Maahanmuuttovirasto](#)，在 Residence permits and registration of an EU citizen 的部分找到 First residence permit for studies 查詢 Electronic application 的費用，目前費用為€600，可選擇信用卡繳費或在移民局辦理時繳費。

而關於面談的辦事處預約，移民局的辦事處在赫爾辛基和坦佩雷都有，可考量抵達芬蘭的時間和規劃做選擇，若後續需更改面談的時間，也可登入帳號並使用移民局確認信中提供的 PIN code 調整。取消面談最晚的時間是預約前四個小時，如果時間到了人沒到會被收取€50的罰款。

我當時是直接選擇坦佩雷的辦事處，於8/8至進行面談、8/25收到居留證領取的訊息。坦佩雷辦事處的建築很有威嚴感，跟著標示走就可以找到進行面談的地方，會先看到有一些人在一道門外面等，因為我們有事先預約，所以要再往內走到那道門旁邊（要有逼逼卡才能進去、不會自己打開的那種），等警衛出來確認申請面試的資料，才會進到內部的等候區。

另外，至移民局面談、壓指紋時，面試官會請我們簽署一份叫做「Response to possible denial of admittance or stay and to entry ban」的文件，屆時莫緊張莫害怕，需要簽署這份聲明書是因為我們是以免簽的方式進入芬蘭，但是居留證申請有被駁回被遣返的風險，主要是走個流程，按照規矩走通常是不會有問題的。最後，面談時別忘記帶上述的文件、線上填寫的申請書、繳費收據（如有）以及1-2張2吋的證件照片喔！

※ 居留證申請其他分享參考

◇ [芬蘭居留證申請 - Joy Maailmalla - Medium](#)

◇ [Let's Enter Finland：交換生申請芬蘭居留證的五個步驟！-彭 Peng-Medium](#)

(三) 學生優惠必備的金卡：TREY 學生證自主申請

在芬蘭使用學生折扣**一定要有學生證**！學生優惠有很多，包括各大學學餐和車票優惠價（如：買 VR 學生票）以及一些餐廳、機票、商店等的學生折扣。除此之外，學生證也是使用學校圖書館、自習室及印表機的工具。

申請學生證必須要是學生會 TREY 的會員，而成為 TREY 會員前需在坦佩雷大學具有學生身分，可於8/1或1/1起於網站上申請，詳細說明可參考：

[Exchange student's student union membership and student card | Tampere](#)

[University](#)。2025-2026 學年的學生會費為 €32.5，需使用銀行匯款繳費（建議申辦 Wise 或 Revolut 的帳號進行），完成繳費後可到[學生會 TREY 的網站](#)上，使用 TAU 帳號申請實體學生證，費用為 €10，卡片製作完成時會以 TAU 的學校信箱（以 [@tuni.fi](#) 結尾的）通知，記得到學校信箱找通知信。

另外，學校也提供電子學生證，可先下載 [Tuudo](#) 這個 App，這樣還沒取得實體學生證前，也能使用電子學生證取得學生優惠及使用圖書館、自習室門禁。TREY 不定時也會舉辦活動，例如校內的各種週系列活動（社團會在校園內擺攤、Fuksisuunnistus (Newcomers orientateering) 等，不需要學生證也可以參與。

(四) 想買 Finnair 學生機票？到金介旅行社買！

出國交換，學生機票真的是必備！我買的是芬蘭航空（Finnair）學生票，有2件23公斤的免費行李托運（價格似乎無提供特別優惠），來回價格約四萬五，因為出發前一個月才訂所以價格偏高，若提早訂購應該會更便宜。提供學生機票的航空公司並不是只有 Finnair，土耳其航空、新加坡航空...也有，據易遊網價格，土航的學生機票是最便宜的，可考量個人預算與需求決定。

比較特別地是，Finnair 的學生機票在官網上購買是找不到的，需到金介（金展）旅行社購買，地點跟申辦 ISIC 國際學生證的辦公室是一樣的（台北市忠孝東路四段 142 號5樓505室），直接向櫃台的服務人員說想購買 Finnair 的學生票。從台灣飛到芬蘭的飛機至少需要轉機一次，若第二段飛行主要營運公司為芬蘭航空，通常表示適用芬蘭航空的學生優惠，建議先在旅遊網站看好1-3個想要的飛機班次，於現場購票時詢問會比較準！

另外，Finnair 的學生優惠僅適用從台灣買的「來回」機票，如果只買去程，回程在芬蘭購票的話是不適用學生優惠的。

(五) 宿舍申請和入住需要知道的那些小事

坦佩雷有兩家學生宿舍管理機構，一間是 TOAS，另一間 POAS。TAU 主要合作的機構是 TOAS，在 Pre arrival 的信件中就會收到宿舍申請相關的連結。如果想先看看 TOAS 有哪些宿舍及房型選擇，可以查看這裡：[Furnished Locations - TOAS](#)。Furnished room 的申請會有基本家具如床、書桌等，除了 Pinja 之外，其他 **Furnished room 提供的家具不包括被套、被子、枕套、枕頭、床單，需自行和學生會租借、和學伴 (Tutor) 借或自己買。**

宿舍申請主要有幾個考量：1.地理位置、2.金額、3.房型。依照 TOAS 針對不同校區的宿舍推薦，大部分的宿舍距離學校搭公車都在10~20分鐘以內，租金則落在€250-350，包括租金跟設備使用費。房型可選擇要 Studio 或 shared apartment，studio 主要是一個人住一個房間，擁有獨立衛浴、一張床、一個衣櫃跟一個書桌，廚房是和同一層的學生共用，shared apartment 也是一個人一個房間，但是會有室友，廚房、衛浴是和室友一起共用，通常是 2-4 個人一間（據地點決定），有些宿舍可能有陽台但會比較貴。

大部分的交換生會居住在 Lapinkaari 或是 Pinja，這兩個宿舍主要離市中心跟 Kauppi 校區比較近，搭 2 號公車大概 10-15 分鐘會到市中心校區、走路大概半小時。聽其他居住在 Lapinkaari 的朋友分享，雖然住在那裡的交換生很多，比較容易認識來自其他國家的朋友，但也因此容易有奇怪的「鬼故事」，共用廚房和廁所也常常很髒。

這次秋季學期申請的時間是 5/5，**宿舍先搶先分發**，實測填寫的時間真的會影響後續宿舍需求配對和金額，因此開始報名的時間真的要記好呀！宿舍申請時需手動填寫以下內容，建議可用記事本先打下來直接複製比較快：

1. Home University
2. Country
3. Exact date of arrival
4. Educational institution in Tampere
5. Student Status in Tampere
6. Wish list：想要的房型、個人預算、地點等

特別注意，**wish list 的欄位不可使用特殊符號（如：€）且有字數限制，印象中是 100-150 字以內**，如果要打歐元，就打 EUR 就好，有特殊符號會無法送出表單喔。

因為不想一個人住，所以我選擇的宿舍房型是 shared apartment。5/5 申請後，5/20 收到 offer letter，需於兩周內進行押金匯款，押金為€300，會於宿舍合約結束時退回。

我被分配到的是 Sepontalo，租金（含水電費）為€312,32/ month、設備使用費為€23,00 / month，有一個陽台和一個室友。Sepontalo 的位置很方便，在市中心校區和 Hervanta 校區的中間，距離兩個校區都是搭公車大約10-15分鐘，如果後續選課有機會往兩個校區跑，蠻推薦這裡的。走路3分鐘內有超市，包括 S-market、K supermarket 和 Tokmanni（主要賣家具和生活用品的賣場），也有快餐店像 Subway 或 Koti pizza 和芬蘭的便利商店 R-kioski。

此外，使用宿舍的設備如洗衣機、烘衣機和桑拿房（不是每個宿舍都有），可透過 My TOAS 進行登記，各週有使用次數限制，不過 Sepontalo 蠻和平的，基本上都洗的到衣服，主要是桑拿房比較搶，通常可預約兩週內的桑拿，大概要一個月前上系統看比較有機會搶到。

最後，**最重要的事情—記得帶鑰匙出門!!!** 芬蘭宿舍的門會自動上鎖，門板上有一個機關可以調整成「不自動鎖門」的狀態，建議是調成不要自動鎖門，尤其如果是住 Shared apartment，很容易不小心把自己鎖在房間門外面，我的室友就把自己鎖在門外四次過，我也不小心把自己鎖在門外兩次...如果是平日 TOAS office 的上班時間12:00~15:30，可以帶身分證明文件（如護照、居留證、學生證）至辦公室借用，如果很不幸在下班時間把自己鎖在外面，可以打電話給負責的公司協助開門，晚上9:00前是€30、晚上9:00後是€50，真的要很小心啊！

※ 宿舍申請流程圖文參考（註：這是赫爾辛基的宿舍媒合機構 HOAS，並不是 TOAS）：[芬蘭 阿爾托大學 宿舍申請指南 | HOAS 赫爾辛基租屋、住宿區域](#)

(六) 要辦 ESN FINT 還是 INTO 會員？

坦佩雷大學有兩個國際學生社團，一個是 ESN Fint，活動舉辦主要在市中心校區，另一個是 INTO，活動範圍以 Hervanta 校區為主，兩個社團都會舉辦許多給國際學生，不會限制只有特定校區的學生能參加，這些活動包括：welcome sauna, symposium (每個月第二週的星期四會舉辦的學生派對), game night 等，可**統一透過 [Kide.app](#) (芬蘭學生活動的網站，所有活動都能在這個 app 找到) 進行會費付款和購買活動票券。**

而到底要辦哪一個社團的會員呢？簡單來說可以根據 1. 所處的校區和 2. Overall suit 選擇，也可以兩個都辦，會費都是€10。ESN Fint 的 overall 是明度較高的深綠色，INTO 則是草綠色，最好看的是 TAMK 校區或 Kauppi 校區的 overall，但很可惜大部分交換生只能從 ESN Fint 或 INTO 買，ESN Fint 的一件是€25。




Overall suit (連身套裝) 是一個非常芬蘭學生文化的東西，每個科系的學生都有不同顏色的 overall，大一新生會一起募款找贊助，因此每一屆的 overall 都會有不一樣的贊助商 logo，學生們會參與不同活動後會獲得各種 patches，再將獲得的刺繡縫到連身套裝上，從下往上縫 (因為腿的地方會最先看到)，畢業時這件 overall 就是校園生活的紀念品。

另外，**兩個社團都有提供 Starting Kits 的租借！Starting Kits 包括床具組和廚具組，要租借的話都需要有社團的會員。**租借的時間是 Club room 的 opening time，時間表通常會在靠近開學的前兩週更新，可上社團的網站查看 (ESN Fint：[Starting kits](#)；INTO：[Starter Kit Service - INTO Tampere](#))，一個套組的押金是€20，租借的服務費是€5，押金會在期末歸還時退回 (期末歸還 Kits 的時間也要特別注意，因為 club room 不是每天都會開)。

我自己辦的是 ESN Fint 的會員，所有會員都可領取一張免費的會員卡和 DNA sim 卡，除了參加一般學生活動外，ESN Fint 也會舉辦一些歐洲的小旅行，例如去挪威 Lofoten、波羅的海三小國、冰島、羅瓦聶米等旅遊套裝行程，可在 [Timetravels](#) 上找到，如果時間搭不上，報名其他 ESN 舉辦的活動也能使用 ESN 卡獲得優惠，如果有預計在歐洲規劃旅遊，蠻推薦可以考慮一下 ESN 的套裝行程，可以以較優惠的價格到其他國家旅行，也能認識其他交換生，是很難得的機會。

(七) 常用交通 APP 及購票省錢技巧

在芬蘭時，我最常用的交通 APP 有這三個！主要以公車、電車和火車為主，有些功能和注意事項一併列在下表：

App	VR 	Nysse 	HSL 
區域	芬蘭所有城市	坦佩雷周邊	赫爾辛基周邊
功能	跨城市火車票 (含臥鋪火車)	公車、電車車票	公車、電車車票
身分	1. Adult 2. Child 3. Student 4. Pensioner 5. Conscript	1. Adult 2. Young (17-24) 3. Child (7-16)	1. Adult 2. Child
可買票種	1. Intercity train 2. Commuter train 3. Night train	1. 90分鐘 single ticket 2. 日票	1. 90分鐘 single ticket 2. 日票
常用購票	坦佩雷-赫爾辛基通勤火車，單趟 €9.15	AB zone 單程票	1. AB zone 單程票 (市區內交通) 2. ABC zone 單程票 (至機場)
省錢技巧	如果有確定的行程，建議 2 週前購票，如果一個月前買票，有機會買到半價的火車票 (通勤火車票不適用)。據個人經驗有買過原價約 €16~19，但因為提早買只要 €8,40 和 €6,30 的車票！	使用實體卡買月票 (€46/月) 或儲值較便宜，實體卡片一張 €6，而卡片加值須以 €10 為單位。如果確定一個月會搭乘超過 21 次公車或電車，基本上可以買月票。如果在市中心校區又住在 Lapinkaari，其實可以用走的或是騎腳踏車	以 AB zone 為例，single ticket €3,30/次，如果確定在赫爾辛基會在四個不同時段搭乘公車或電車，建議直接買 €10,60 的日票，但赫爾辛基市中心交通蠻方便的，著名景點點到點最多走半小時，也不一定需要搭車
備註	當天才買當天要搭的車票會變成兩倍價格喔：)	購買月票、季票需取得居留證，使用記名票卡進行儲值	
官網	Welcome on a journey together with us – trains are a climate-friendly way to travel - VR	Visual Guide - Nysse, Tampere regional transport	HSL app Tickets and fares HSL.fi

(八) 校園生存秘訣：學習平台、師生默契、學餐、印表機、讀書角落

1. 學習平台：Sisu & Moodle

開學後，主要會用使用兩個學習平台：1. Sisu、2. Moodle。Sisu 就像校務行政系統加選課系統，包括選課、查詢課綱、下載 student status 和電子成績單等功能，**學期開始的課程時間以 sisu 公告的為主**；Moodle 則和台灣的 Moodle 差不多，老師會將主要於學期間上課使用。

選課時，需先填寫 study plan，才能至 enrollment 註冊選課，這時候就可以把申請交換生資格時使用的記事本拿出來用。如果開學後想退選，可於預定學期間的任意時段上系統退選。

2. 師生默契

芬蘭的大學學風蠻自由的，學生有時候會請假去旅遊，不一定要寫信也不需要上系統請假。如果想退選課程，可直接上系統自行處理，可說給學生的彈性非常多。

除此之外有一個很可愛的默契，那就是**課程會晚15分鐘上課，早15分鐘下課**。不是每個課程都這樣，像是開給交換生的 Finnish Society and Culture 就會準點開始，Finnish1 & 2則會晚上課早結束，通常在第一堂課的說明老師會講。

3. 學餐

芬蘭的學餐像是歐洲健康版的營養午餐，會有拿餐的路線，學生自行拿去托盤、玻璃杯、盤子等，按照路線排隊拿取午餐，有葷食也有素食路線。通常都會有生菜冷食區、主食（飯跟馬鈴薯）、主餐跟麵包可選擇，結完帳可以自己去調味料區加橄欖油、鹽巴、綜合穀物之類的調味，我的德國朋友都會在生菜加綜合穀物！

飲料可以拿兩杯，一杯水一杯飲料，生菜、主食跟麵包不管你拿多少都可以，主食的話要注意只能拿一個，通常可能是一個魚排、三個雞腿、七個肉丸、肉醬義大利麵之類的，要特別注意不要拿到兩個不然會比較貴。學餐一餐是€2.95（據說新學期漲價，現在一餐€3,10），也可以買咖啡，跟著餐點一起的話是€1，單買是€1,70左右。

如果想進一步查詢今天的學餐吃什麼，可以透過這個網站看：

[Unisafka – TUNI/Tampereen korkeakoulujen ruokalistat](#)，有一些特別的日子會有特別的食物，像是禮拜四有時候會有碗豆湯配鬆餅，好像是很芬蘭人的吃法！

4. 印表機

校園內有很多台印表機，可以印黑白、彩色，還可以選擇列印完要不要自動裝訂。使用方法不難，要先用學生證儲值，**建議一開始加值 €5 就好（€5 是最小儲值單位）**，每一頁列印的錢在加值網站上有寫，詳細使用說明可參見 [Printing and copying | Tampere universities](#)。

我的經驗是如果要印 Finnish 1 大約五十頁彩印，價格大概落在€5，但如果都只印黑白，或是偶爾印一些彩印的照片，€5 非常夠用，我的朋友到期末因為儲值€10 還在煩惱用不完。

5. 讀書角落

除圖書館和24hr自習室外，校內也有很多開放式的讀書角落或座位，例如市中心校區地下一樓右側或二樓左側的空間，和朋友約討論可以善用這些空間，如果不太喜歡在圖書館讀書的人，很推薦在校園內尋找討論區讀書。

而圖書館和自習室有個很貼心的分區，用紅綠燈標示，綠燈表示可以交談、黃燈表示保持安靜（但可以有一點聲音）、紅燈則是肅靜（地上掉東西超大聲那種），可以依照自己的需求選擇對應的空間讀書。

（十）我推的課程：Hanna Marika 的芬蘭語課程是這輩子上過最棒的語文學習課！

坦佩雷大學有開設蠻多英語授課課程，我總共修了六門課，包括很多交換生會選修的 Finnish Society and Culture、Finnish 1&2 和三門教育學院的課程。

個人超級推薦 Hanna Marika 老師開設的芬蘭語，老師本人很活潑，這也反映在她的穿搭風格和教學風格上，芬蘭語可說是我每週最期待上的課，老師在第一堂課就會告訴我們”Finnish is not difficult. It’s just different“，Finnish 1 主要練習基本字母發音、日常用語、食物和時間，著重在單字和基本文法，需參與

兩次課程工作坊並完成電腦考試；Finnish 2則會帶入更多日常生活的主題如興趣、家人、身分等，更著重在對話練習，因此期末會有口說考試及電腦考試。考試不難，主要都是上課的內容，只要通過50%就能通過，非常值得修。

Finnish Society and Culture 跨越 period1 & 2，一週一個主題，老師會邀請不同講者來分享，包括芬蘭的桑拿文化、坦佩雷的歷史與發展、國家哲學家 Snellman、殖民文化思辨、芬蘭音樂、ITE 藝術、政經發展等，期末需繳交 1500~2000字的學習日誌和通過考試（選擇題），課程要求進行一些芬蘭文化的生活體驗，這些體驗都蠻有趣的，課程內容傳遞的方式有時候會比較平淡，如果很想知道芬蘭文化可以修修看。

如果你想實際觀摩芬蘭的教學現場，那 Practical Observation of Finnish School System for International Students 很值得一修。學期間會有兩週集中觀摩，以台灣的學制來說是小學、國中、高中各五個小時（對應芬蘭是 primary school, lower secondary school, upper secondary school），期末需撰寫一份6~7頁的反思日誌，老師期望看見你在觀摩期間觀察到芬蘭學校潛在的問題與反思，也可以提出如果觀察到的優點能夠如何應用在台灣的教育等。

The Finnish Education and Schooling System 這堂課，不只針對芬蘭教育體系的結構本身，而是更全面地從政治、歷史、全球化等角度探討不同因素對芬蘭教育體系的影響，雖然課程只有4~5堂課，但包含大量的課前閱讀以及課堂思辨，是一堂非常研究導向的課，期末需繳交一份4000~5000字的學習日誌，繳交前可與老師預約討論，將學習日誌的內容藉由老師的回饋修成更好的半本再繳交。

Foundations of Game-Based Learning 也包含許多課前閱讀，不過更重於實作，如果在台灣有修過遊戲化教學相關課程或是教育心理學，了解鷹架理論、動機理論，對這堂課會有很大的幫助。前三堂課程主要提供遊戲化教學的初步概念，第四堂課則會進行小組分組及遊戲設計，我們這次是以高齡者為目標對象進行教學遊戲設計，因為老師的研究與 AI 輔助教學遊戲設計有關，所以老師也會邀請我們使用 AI 進行協助，並在第六堂課進行遊戲設計發表。個人覺得最後一堂小組發表能觀察到芬蘭學生與國際學生的學習風格、思維差異，含蠻有趣的，分組上還是容易找自己認識的人同組，會比較可惜。

(十一) 日常生活碎片：超市、二手店、桑拿、博物館、私藏景點

1. 超市友善時光：18:00後開始打折，20:00以後折更多

芬蘭的超市主要有幾個：1. 來自德國的 Lidl、2. S 集團系列、3. K 集團系列。Lidl 的商品大部分價格最便宜，我的芬蘭朋友說他如果要買雜貨通常會統一在 Lidl 買好；S 集團最常見的（依規模大小排列）包括 Prisma、S market、Alepa 或 Sale，蔬果類或穀物有時候比 K 集團便宜；K 集團最常見的有 K citymarket、K supermarket 和 K market，體感上 K 集團系列賣比較多進口商品，而且肉攤關門之後還是能在超市內買到現切的肉品，有時候會打折！**即期的食物通常會打七折，可自行在超市尋寶。**

芬蘭超市和台灣便利商店一樣，每天有固定的友善時光，非常適合在這個時段到超市買現成的食物！印象中**每天18:00 後會打八折、20:00 後會打七折**，現成的食物包括坦佩雷特有的 musta makkara（黑香腸）、烤雞腿、焗烤義大利麵、便當、壽司等，多數時候可以在€5以內找到一餐。有一陣子 Lidl 晚上八點後麵包會買一送一，很多超市的優惠可以關注一下。

如果要買伴手禮，小零食建議在類似台灣屈臣氏的 Normal 買，價格最便宜！而如果是嚕嚕米的粉絲，你可以在 S market 找到比 Moomin shop 更便宜的嚕嚕米包裝的茶葉。

※ 芬蘭超市比較

◇ [芬蘭超市全攻略\(含影片\)](#)

◇ [111-1 坦佩雷大學赴外交換心得](#)

2. 二手店：UFF、Relove、iCare、Fida、Flea market

芬蘭和許多的歐洲國家一樣，有許多二手商店可以逛，不論是學生還是上班族都喜歡在二手店挖寶！如果想買名牌，有時候可以在這裡挖到寶，以下比較幾個我有去過的二手店：

店名	簡介
UFF	以服飾為主，比較多古著或流行款式，會按照類型、顏色排列，比較大間的可能會賣家飾品或書。價格大概是中價位、沒有學生折扣。
Relove	以服飾為主，同時也是一間咖啡廳。這間二手店的運作方式比較特別，店內有一區一區的架子，每個人都可以申請一區賣自己的衣服（會經過審查），採 C2C 的經營方式，價格會比較

	高，但也能找到更多保存良好的名牌。
iCare	有學生優惠而且幾乎所有東西都有賣，衣服、鞋子、家飾品、家具、餐具、明信片、書、玩具等，價格都偏低，但款式就比較一般。偶爾店外面會放過季的衣服，這時候有機會用€1買到東西。
Fida	有學生優惠而且幾乎所有東西都有賣，以比例上來說服飾占比還是最高，價格不會到很貴，有時候也能找到不錯的商品，像是 Marimekko 的側背包或純羊毛毛衣。
Flea market	沒有一個特定的品牌，通常位於芬蘭社區內，什麼都可能賣，不一定有學生折扣，但是是最好尋找家具、廚具的地方。廚刀有的都在€1~2，非常便宜，如果自己借到的西餐刀不好切肉可以在這裡找到。

3. 博物館：博物館愛好者建議購買博物館卡或等免費日去逛

在芬蘭的日常除了上課外，逛博物館學習一些有趣的歷史也是非常好的機會！我自己有購買€86/年的博物館卡，可以在任何時段去逛國立或是力的博物館（試想各種博物館一張學生票大概€7~8，大概逛11個博物館就回本）。這張卡是全芬蘭適用，包括赫爾辛基的 Amos Rex、Ateneum、羅瓦聶米的 Arktikum 等 364 個博物館（可於 [Museums - Museot.fi](https://museums-museot.fi) 查詢），光在坦佩雷就有 17 個博物館適用博物館卡，包括嚕嚕米博物館、間諜博物館、遊戲博物館等，個人覺得如果喜歡逛博物館超值得投資一張！

當然也可以等各博物館的免費日去逛，但是時間就比較不彈性，而且會有些工作坊的活動會不能參與，比較可惜一點。

※全芬蘭國立或市立博物館適用的博物館卡：[The Museum Card – a Year-long Cultural Journey to 360 Finnish Museums! - Museot.fi](https://museums-museot.fi)

4. 三個私藏景點

◇ Bakery Café Puusti, <https://maps.app.goo.gl/evNw5xQaaghhZvQp6>

距離市中心校區走路約 5 分鐘的咖啡廳，享學生優惠九折，這裡的肉桂捲非常好吃！！有一股奶油糖的烘烤香，也有賣肉桂麵包，兩個都很好吃，是我和其他交換生朋友都很喜歡的一家咖啡廳。

◇ Kaukajärven Sauna, <https://maps.app.goo.gl/U3ZBtLauLdfa1uck8>

在 Sepontalo 附近的一間桑拿，有學生價而且芬蘭當地人也喜歡去。天氣好的時候可以邊泡在湖水裡邊享受超美的天空，尤其日落的

時候天空粉粉的超美！蒸桑拿的房間有兩個，一個溫度比較高，另一個比較溫一點，可以依照自己的喜好選擇。

✧ **Tallipiha (Stable Yards)**, <https://maps.app.goo.gl/kXivmSRkphtEuKeY9>

這裡春、夏、秋、冬，以及在不同節日會有不同的佈景，是一個小小的園區，有賣巧克力、蠟燭、手工藝品的小店，一些小動物像是雞、羊、驢子可以看，也有咖啡廳可以坐一坐，附近有一個小公園可以看海景，很推薦去走一走！

（十二）總結：芬蘭交換的慢活日子

交換生半年的日子咻一下就過完了，在芬蘭，一切的一切都慢慢地，以往在台灣追求效率、把行程塞滿的日子終於可以緩一緩。成為芬蘭的交換生是我大一起的小夢想，很開心自己能在大學的最後一年完成。

成為交換學生，我認為是一段重新認識自己的時光，你會發現原來靠自己生活是多麼不容易，也會驚訝原來自己做得好；你會發現自己喜歡或不喜歡什麼，也會在學習的過程中認知到原來自己還有哪些不足；你會發現和其他國家朋友的交流是一件多棒的事情，可以認識不同國家的文化也能在這段過程結交一群很棒的朋友。這段出自嚕嚕米系列的話讓我特別有感：

“You must go on a long journey before you can really find out how wonderful home is.”—Snufkin (Comer in Moominland)

出國之後真的對台灣的便利性有非常深刻的體悟，也會對在台灣的幸福生活更感激。芬蘭人很重視個人空間和個人的獨立性，比起台灣生活的熱鬧多了一點疏離感，但如果芬蘭人把你當作朋友，那就是一輩子的好朋友。雖然生活風格有差異，但並不會讓人覺得難以適應，除了8月到12月日照變短，需要提早至少一個月開始吃維他命D和物價比較高以外，食衣住行育樂也都是很方便的。

如果你也想出國交換，嚮往「慢活」或芬蘭具有代表性的事物，芬蘭會用很芬蘭的方式讓你在過程中從不同角度思考頭銜背後真正的意義，是一段很有意思的經驗喔！

四、照片 (如有, 請提供)

項目/時程	6月					7月				8月			
	W0	W0	W0	W0	W0	W0	W0	W1	W2	W3	W4	W3	W4
買機票						7/6 DL							
申請財產證明						7/13 DL							
列印入學許可						7/13 DL							
列印住宿合約						7/13 DL							
申請保險並備份證明						7/13 DL							
上傳居留證申請資料							7/20 DL						
列印居留證申請表								7/25 DL					
列印居留證申請表												8/8 11:30	
繳交學生會費								7/29 DL					
申請TREY學生證												8/10 DL	
網路進課									8/4 開始			8/18 DL	
歡迎禮 (8/18-8/24)												8/18 開始	
繳交領大學費													8月 到9月



圖1：113-2 交換前半年表列的籌備事項

圖2：冬天宿舍外的夕陽



圖3：Sepontalo 宿舍房間，有一大片的落地窗跟基本的家具



圖4：Sepontalo 宿舍內的公共廚房，包括冰箱、烤箱但沒有微波爐



圖5：市中心校區主大樓 Juvenes 學餐



圖6：市中心校區 Pinni B Minerva 學餐



圖7：給交換生的 Welcome Sauna



圖8：由學校舉辦的坦佩雷市區一日遊



圖9：芬蘭人超級愛看 Icy hockey，坦佩雷最有名的隊伍是 Tappara 和 Ilves



圖10：10/24的光之節，藉由水舞燈光秀點亮冬季的第一天



圖11：9月的芬蘭天氣好的時候可以看到漂亮夕陽，這是在 Kaukajärven Sauna 拍的



圖12：在 Lapinkaari 湖邊看到的極光



圖13：每個月舉辦的 Symposium 都會有不同主題和活動，參加有機會獲得一瓶酒



圖14：由 ESN 舉辦的 Lofoten 7日遊，爬很多山，也因此看到很多美景

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他