

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：115/01/19

英文姓名 (姓, 名): Tien, Szu Ning	臺師大就讀科系所、年級： 音樂學系、五年級
修習國家： 芬蘭	
修習校名： 土庫大學	
修習學院： 人文學院	
修習科系：	
赴外學期別： 114學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 114年 08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	學季/學期
Introduction to Finnish Culture and Society	Pertti Grönholm	5	First Period
Finnish Survival Course for Exchanges Student	Alexandra Virtanen	2	First Period

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

一、課程學習

在芬蘭，課程多鼓勵學生自律，因此學校及任課老師不會干涉太多，任何時候想要停休都可以。甚至也有許多 self-learning 的課程，教授貼出指定及推薦讀物，但學習需要學生獨立完成，教授僅為提供幫助、給予資源的角色，而不是「指導者」。也有不是來自土庫大學，而是與芬蘭其他大學合作的線上課程，透過 Helma 線上系統申請，主要是性別教育相關課程。

除此之外，評量方式也讓學生不會有那麼大的壓力，形式多為考試或交報告的形式。考試多為線上考試，要去學校指定的考試教室進行，若是不滿意成績也可以補考，一共可以考三次；至於書面報告，我參加的課程也可以在第一次期末報告成績出來後選擇補交，讓老師重新評分，非一次定生死。

二、在台灣的各項申請

確定錄取學校後會收到學校寄送的入學證明，後續也會寄很多電子郵件關於註冊各項學校系統（Solo Move、MFA 設定、Peppi、Moodle）、申請宿舍等各項通知，都會寫得很清楚，若有問題，聯絡專人的服務速度也很快。

居留證是最重要的一環，網站裡有非常多資料要填寫，建議及早開始準備各項文件，然而請等「抵達芬蘭前三個月內」再「送出申請」（例：我 8/12 抵達芬蘭，最早 5/12 送）。申請點請選 Raisio，這是土庫旁邊的小鎮，有公車直達。拜訪完申請點後約兩週內會收到居留證，會去你的地址附近的指定超商取貨（簡訊通知）。

三、行前準備

● 行李推薦攜帶物品

1. 歐規轉接頭保暖衣（推薦 UNIQLO 超級暖系列）
2. 亞洲食物
3. 隱形眼鏡
4. 傘或防水外套（當地常下雨）

- 文件準備（尤其入境芬蘭時）

1. 護照
2. 入學證明
3. 三個月內大頭貼 * 2（居留證用）
4. 財力證明保險證明（推薦保 SWISSCARE，金額才有達到）
5. 租屋合約或證明居留證申請證明

四、租屋

學校宿舍請儘早申請，最好報名表一出來就填，有人說是按順序抽取，也有人說是隨機，但由於交換生人數「可能」大於宿舍開放人數，所以交換生住宿並不是保障名額。

由於我沒抽到宿舍，所以需要線上找房，建議及早開始搜尋。臉書社團非常多詐騙，不推薦使用，或是需要十分小心安全，切記一個原則「千萬不要先匯款」。

周旋很多租屋平台後我是在 Q A S A 找到我的租屋處的，由於 Q A S A 會跟房東收取平台費，所以我後來跟我房東是私下簽約，但請先自行評估對方是否值得信任。

Q A S A 免押金，但我私下簽約需要收一個月押金（芬蘭租房常態），我的公寓是 30m²，有獨立衛浴、廚房、衣帽間、客廳及床，附贈全部傢俱及廚具（十分少見），一個月 600 歐，含水、電、網路。

這樣的價格及房型在芬蘭可以說是挺不錯的，身旁同學有更貴的、一樣價錢但很小、一樣價錢但沒附贈傢俱，可以說是十分幸運，居住品質比宿舍好很多，光是不用和人共用廚房、衛浴及洗衣機就大贏，唯一缺點是離學校比較遠，需要搭公車 30 分鐘。

房東一家對我很好，彷彿在芬蘭多了新的家人，所以若是沒有抽到宿舍也不用灰心，或許有更不可思議的境遇等著你。

五、抵達後之各項申請

1. Föli 公車卡

我當初太早去，櫃檯說需要我的 Finnish Security Code 才能申請，但當時我還沒有拿到居留證因此鎩羽而歸。過幾週後（近八月

底)學校傳郵件說他們跟 Föli 談好了，可以直接報學校名字申請，這次去我也沒有被要求出示任何東西，因此若是太早到土庫的人可以去碰碰運氣，說不定會比我好運。

我買的是學生季票，天數可以直接買到你離開芬蘭，公車是最方便的交通工具，買季票還會送免費的腳踏車使用權。

2. 學生會

一個學期 27 歐，可以享各種學生優惠 (Föli、VR、學餐)，有繳學生會費才有學生證，可直接去 TYY 辦公室繳納。

3. ESN 會員

ESN 會辦很多活動，有免費及付費，每個月都會在官方 Instagram 帳號上發布該月活動，有 ESN 卡就可以打折。也會有很多派對，比較少臺灣同學參加但可以認識外國朋友。

建議「一定要參加第一週的 ESN 活動」，那是認識朋友最重要的時期，過了這段時間小圈圈開始形成後，就很難打入社交圈了。

ESN 旅行我有參加 Lapland 跟 Baltic Countries 的，長途巴士極度累人，請評估自身狀態，但回憶與過程無價，推薦預算少又不想做計畫去旅遊的人參加。

六、費用計算

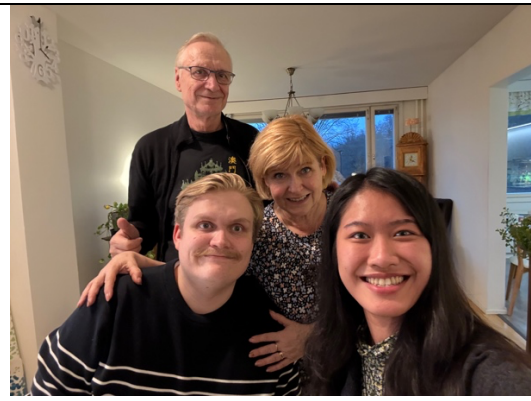
在極少外食 (至少一餐 350 起跳) 天天自炊的情況下，我一個月生活費不含旅遊、房租約台幣一萬初，建議可以每個月抓一萬五，離開家前家人給我 30 萬台幣，在交換結束後還有剩。

交換期間我去了波羅的海三小國 (ESN)、瑞典 (坐船)、丹麥 (住友人家)、波蘭 (Turku-Gdansk 機票非常便宜)、拉普蘭 (ESN)、法國、英國，給大家參考。

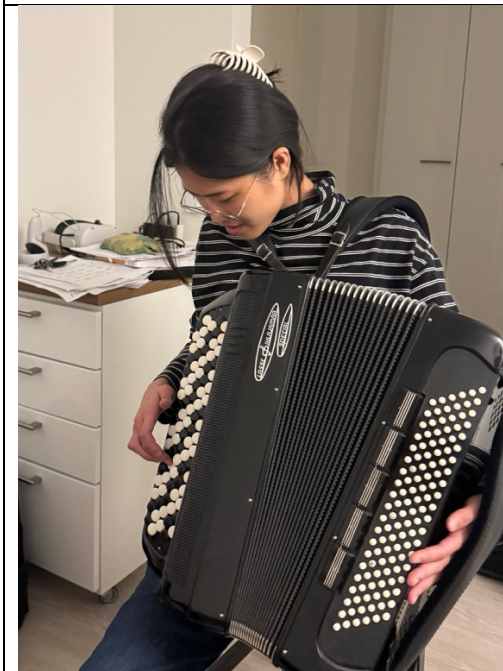
四、照片 (如有，請提供)



在房東菜園



與房東一家慶祝生日



去朋友家學習手風琴



我美麗的社區風景



桑拿房外的湖泊 (Järvelä)



與交換生好友一同聚餐吃春捲

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他