

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：

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：劉依劼	臺師大學號：61130008A
臺師大系所：體育與運動科學系	
臺師大學院：運動與休閒學院	
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： 7/17

獲補助出國年度： 114 學年 第二學期	
中文姓名：劉依劼	英文姓名（姓，名）：Liu, I-Chieh
臺師大就讀科系所、年級： 體育與運動科學系 碩三	臺師大學號：61130008A
修習國家：芬蘭	
修習校名：于韋斯屈萊大學（Jyväskylän yliopisto）	
修習學院：教育學院	
修習科系：未分系	
修習期間： 114 年 1 月 ～114 年 5 月	
護照入出境時間： 出境： 114 年 1 月 1 日 ☐ 使用自動通關 入境： 114 年 5 月 25 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
Qualitative research 2 (IHMJ3202)	Ryba Tatiana	3 cr	春
Comparative Pedagogy (EDUS1080)	Moate Josephine	5 cr	春
Teaching Practice for International Students (OKLM3100)	Heimovaara Elisa	5 cr	春
Education for Global Sustainable Development (EDUS4010)	Layne Heidi Kontinen Tiina	5 cr	春
Survival Finnish (XSU0026)	Petra Behm	3 cr	春
Finnish early education and pedagogy: right to play, learn and participate (EDUO1020)	線上課程	1 cr	春
Finnish Basic Education: Equal Opportunities for all (EDUO1030)	線上課程	1 cr	春
Educational Leadership: Supporting High-quality Teaching in Finland (EDUO1010)	線上課程	1 cr	春

三、心得分享

(一) 修課介紹與心得

于韋斯屈萊大學的修課在一開學的交流生日中會有指導選課的部分，每堂課的形式、時間、密集度都不同，需特別留意，可以在 Mysisu 系統中，運用 Study Calenderx 來檢查是否衝堂。衝堂次數不多可以寫謝詢問教授是否能夠修習，但衝堂太多可能就要放棄其中一門了。另外，一開學原本有些課程沒有開課，結果到學期中，某天很無聊打開系統，赫然發現想修的課居然悄悄地開課，好險有看到，最後也有成功修課。

1. Qualitative research 2 (IHMJ3202): 3cr

這門課是博士班課程，當初特別寫信跟教授往來協調，才得以修習這門課。這門課主要在講的不是研究方法，而是了研究範式、哲學觀以及信實度。以研究生角度而言，我覺得這門課蠻受用的，並且因為是春季進入第二階段，因此適合手邊已經有蒐集資料的研究生修習。這門課最大的收穫是老師每個階段會有 Feedback，可以幫助我們檢查自己的 positionality、信實度等等，以及有來自不同學院的博士生可以互相交流。本來期望可以選擇 5 學分，順便完成論文，但是開課前教授才寫信通知說這學期這門課只能以 3 學分形式修習，因此作業都沒有很難，最後有一個小組讀 Paper 的報告。

2. Comparative Pedagogy (EDUS1080)

這門課就是上面提到的，學期中突然殺出來的程咬金。老師人非常好，一開課的時候，給予了很多心理建設，像是大家都是不同地方來的，所以帶著不同文化、語言等等的，我覺得氣氛非常的溫暖和善。這門課主要是會讀一些文章、研究，然後在上課的時候以小組的方式討論，有時需要寫出心智圖、提出問題等等，因此需要讀完文章並且思考。作業的部分只有最後要交出 2000 字的比較教育文章，以兩個教育系統（不限國家、教材或是教育系統）進行比較。

3. Teaching Practice for International Students (OKLM3100)

全部課程裡面花最多時間但也最有趣的課程。這門課最主要是在學校中跟班實習，學期初時會有幾小時的課程講解芬蘭教育系統，然後就進到學校，由裡面的主管分配我們班級，隨後需要自己聯繫班級導師，索要班級的課表（每個年級、班級的課表都不同），自己找時間進行觀課。除了觀課 30 小時以外，還需要做兩堂試教，一堂是向自己的班級介紹自己的國家，另外一堂則是需要有文化相關或是技能相關的課程。我原先是要在自己的 3 年級班級英文課中教學，但是無奈英文老師有太多實習師培生，最終我與體育教師討論，在 6 年級的課堂中帶體育活動，不過也蠻有趣的。我只能說，對於我這種偏好實證主義的人，能夠進到教學

現場具體體驗他們的教育是非常好的一次經驗。除了試教以外，還需要幫忙設計歐洲日的活動，我給他們設計的是「筷子挑戰」，顧名思義就是讓他們挑戰使用筷子夾大豆。最後，課程需要完成一整份的實習檔案，統整所學內容。

4. Education for Global Sustainable Development (EDUS4010)

這堂課每週有不同主題，主要圍繞在 Sustainable Development 教育不同的教學法，例如女性主義教育學、批判教育學等等。平時就是以講座的方式進行，同時會讓學生依照 SDGS 小組討論教案，最終設計教案並報告。個人覺得這堂課算是甜，工作量也不多。

5. Survival Finnish (XSU0026)

芬蘭這邊的語言課都以應用為主，不像台灣會要我們背單字，老師上課會有很多情境活動給我們練習，但同時也代表基礎功，像是單字、句型需要我們回家自己下功夫了，芬蘭語真的很難，但這堂課就是讓我們學習一些日常生活中，數字、點餐、圖書館對話等等的應用。

6. 線上課程

我上的三堂都是在講芬蘭教育體系，由於只有一學分，所以非常簡單，看影片最後做測驗就可以拿到學分。最主要是希望透過這些課了解芬蘭的教育，獲得一些資源，例如文獻、政策方向等等。

(二) 冬季零下生存裝備

一出機場就要有的...

- 圍巾面罩：建議一月來的同學一定要有可以遮罩眼睛下面的圍巾或是那種登山面罩，因為臉也是會凍傷的。
- 耳罩：好幾次走路覺得耳朵好痛，後來發現是耳朵太冷。
- 雪靴：建議要買裡面有刷毛的防水雪靴比較飽暖，然後搭配羊毛襪。我自己是買 palladium，走久了還是會覺得腳很冷。
- 羽絨服「褲」：一開始打算買加拿大鵝的羽絨服，然後一直在猶豫到底要長版還是中長版，最後因為表姐送我一件 Timberland 的羽絨服（大概一萬八），所以就直接穿來。羽絨服的話建議就是一定要防水，因為下雪可能會濕掉，其他牌子像是北臉、始祖鳥也都可以視預算考慮。羽絨服一件能擋，裡面其實就不需要洋蔥式，因為洋蔥式很麻煩，室內其實都有暖氣，脫下來剩下一件發熱衣跟毛衣就可以了。
- 發熱衣褲：去 UQ 買就對了，你一定用得到。（我是買兩套，但感覺可以再多一套才不用那麼常洗）
- 毛衣：其實後來我很少穿毛衣，因為買了 Columbia 的毛毛外套，又覺得很好看，所以就比較少穿毛衣了。毛衣或帽 T 很佔空間，所以覺得如果行李要篩選，真的可以不用帶太多。而且二手店買好看又便宜。

到底該帶哪些日用品呢？

其實 Prisma（大超市）什麼都有賣，所以不用帶太多東西。以下歸納我自己個人的心得，如果回到半年前我對自己打包行李的建議，但是每個人所需不同所以參考就好。

1. 食物

因為太習慣台灣的食物，來這裡一定會想要復刻各式各樣的亞洲料理，這裡的亞超跟其他地區比真的又貴又小，台灣的東西其實沒有賣很多。可以準備的有：米酒（在亞超買好貴）、醬油（在台灣可以買小的帶來）、滷包（煮滷肉超方便）、地瓜粉或玉米粉（可以帶一包炸鹹酥雞）、糖醋包（這次帶來覺得很讚）、茶包（建議帶那種綠茶、冷泡茶、薑茶類型，這邊比較多的是紅茶跟花茶）、小零食（雪餅, Kido, 小泡芙, 旺旺, Pocky 喜歡吃的都帶一些）...

2. 日用品

- 轉接頭：多帶幾個，延長線轉接頭也超級好用。
- 手機繩、卡套：因為宿舍發的鑰匙是單隻的，卡片也是一張一張。如果弄不見要花錢開門，建議要帶鑰匙圈或手機繩，比較不容易弄不見。
- 腳架（出去玩得時候想拍照，發現在歐洲買這種東西真的很貴）

3. 化妝品和保養品

原本在台灣想說到時可以再買，但真的到這裡要買的時候，才覺得錢包好痛。像是睫毛夾、假睫毛、雙眼皮貼、面膜等，女生日常化妝會用到的一定要在台灣備好才不會在這當盤子。

（三） 事務準備

最重要的就是銀行的申請：

- 基本的就是要設定國外提款密碼、國外刷卡。另外，常用的網銀交易驗證一定要記得轉成裝置驗證，用訊息驗證還要插 SIM 卡，轉帳非常麻煩。也可以到銀行把宿舍繳費帳戶設定成約定帳戶，後續繳款非常方便。
- 多幣卡：辦個多幣卡可以減少海外刷卡手續費。
- 簽證和移民局在拿到 Acceptance Letter 後就要趕快申請和預約。

（四） 宿舍申請

- 收到學校接受交換申請後，我在 10/18 收到選宿舍的網址，在裡面你需要填寫基本資料、選擇 Sohitu 或 Koas，以及一些住宿需求（多人房或單人房、能不能接受跟異性、想一起住的同學名字、其他備註）。由於那時候看其他心得說 Sohitu 像一個學生村，有洗衣房、健身房、桑拿房所以我就選擇 Sohitu，當時也有備註要哪一個 Building，後面也真的許願成功。S 跟 R 好像是最新的樓，但是應該都是合租房。
- 領取鑰匙：在 2026 下學期，學校建議入住的時間是 1/2，也是從 1/2 開始可以領取鑰匙，或是填寫 Key box 需求，到指定地點拿鑰匙。（但是我的 tutor 人很好，直接幫我拿鑰匙，然後到火車站接我。）

- 住宿心得：整體來說，以這樣的價格真的蠻便宜，我很喜歡住在這裡的感覺，住宿品質很好，洗衣服、公共桑拿也不用錢，旁邊的 Rentukka 也有學生餐廳，非常方便。Sohitu 唯一的缺點就是離校區比較遠，但是如果選擇 Koas 散落在城市各個角落其實距離學校多遠也不一定，所以我推薦還是選 Sohitu。Sohitu 每週還有活動，像是動漫夜、運動時間、桌遊時間等。但我參加過的只有運動，地點在宿舍後面的國小，然後蠻好玩的，挺推薦。



- 宿舍家具一覽：

<https://soihtu.fi/en/instructions/items-in-furnished-apartments/>

-

(五) 交通貼士

- 走路從 Soihitu 宿舍到學校主要校區大概要三十分鐘，一月初的時候覺得很冷，後面就慢慢習慣了，愛走路的人在芬蘭會很幸福。
- 公車卡：新生包裡會給一張三天免費搭的票，可以用這張換公車卡。但是建議在用完三天票跟拿到學生證之後再去 linkii 辦公室申請，因為換卡的時候會收走三天票（我和室友只用了一天就被收走，非常心痛），然後超過二十五歲的話是沒辦法直接用學生價坐車，所以也建議拿到學生卡再去辦。

3.05 歐（單趟原價）

2.7 歐（公車卡單趟價格）

1.9 歐（學生單趟價）

42 歐（月卡搭到飽）

- 腳踏車：由於想要省錢又不想每天走路去學校，於是我跟室友在最冷的一月份租腳踏車，腳踏車店是學校推薦的，我們先用 email 預約然後租車。一台車是 69 歐元一學期，然後要付 30 歐押金，所以過去大概需要準備 100 歐的現金。其實就是一個伯伯在租，他會先讓你選腳踏車，然後試騎、記錄車號，發腳踏車鎖跟兩個前後車燈（他說晚上一定要用燈，警察會看）。據他所說，校區是不太會有偷車，除非放在火車站那種地方好多天，只是還是建議一定要鎖。但是如果真的不見，也不用賠，就是拿不回來 30 歐的押金。

（冬天騎腳踏車非常累，慎重考慮！）



- 當天去租車的時候，沒有想到那天太冷（-18 度），導致騎回宿舍大概 12 分鐘的路程停在路邊好幾次，因為真的太冷，冷到超痛，甚至懷疑手跟腳是不是要截肢了。所以建議要租腳踏車一定保暖要做好，我當初羽絨衣買很好，但手套是拼多多買的，完全不防風，所以最後還是去市中心花 35 歐買了一雙新的手套。

另外，雪季騎車真的非常累，因為雪會讓摩擦力更大，前兩週騎車的時候，路程雖然 15-20 分鐘而已，但每天快鐵腿，很多上坡都比走路還累。不過後來體力變好，就慢慢習慣了。

(六) 飲食指南

- 學餐：3.10 歐

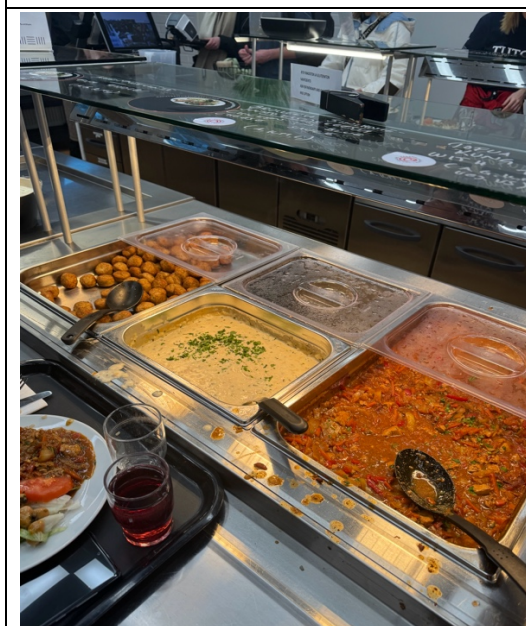
出示 Acceptance letter 或是學生證就可以用學生價。裝一次沙拉跟一份主餐，外加一杯水和一杯飲料，還有麵包吃到飽。學餐的話我一般一天最多只吃一次，晚餐會自己煮。但每次吃完學餐都蠻快餓的，如果是一整天在學校，當作早午餐會是不錯的選擇。「MY JYU」這個 app 上面可以看到每一間學餐當日菜色。Rentukka (Sohitu 宿舍旁的學餐開放時間要特別注意，不是隨時都有)，雖然 Map 上面是說 8 點開，但實際上要等到早上十一點才有供餐，平日晚上 19 點後就關門了，假日更早。每個校區都有學餐，我最推薦「Restaurant Piato」在教育館 (Ag)。



沙拉可以拿很多堆成山



水跟飲料各一杯，多的要付錢



主食選一樣（肉丸有限數量）



副食也選一樣（飯絕對不是你想的）

(七) 學校設施

- 圖書館

1.休息室：專門一間可以關燈睡覺的休息室，不能在這裡進行學習相關的活動，就是給你睡覺的！對於一整日在學校，空堂不知道去哪裡休息的學子一大福音！（真心覺得每間大學都要設置一間。）

2.Student lounge

可以給學生飲食的區域，獨立一區，裡面設有微波爐、冰箱、咖啡機，而且還有碗盤跟洗碗機。



休息室



Student lounge



圖書館



我寫論文的地方

芬蘭超市賣什麼？

芬蘭超市其實蠻齊全的，有很多想不到有賣又價格合理的東西，所以建議在準備行李的時候，手邊有什麼可以帶就帶，但真的不用特別去買太多東西。



本來在台灣已為北歐人不太會喝高蛋白，結果 S-Market 賣很多，而且一大包 7 歐到 23 歐不等。



聽說芬蘭人很喜歡泰式泡麵，一包不到 1 歐，真的划算！



沒想到發泡錠很便宜！別在台灣買！

食物夾也有賣！

很贵的東西：

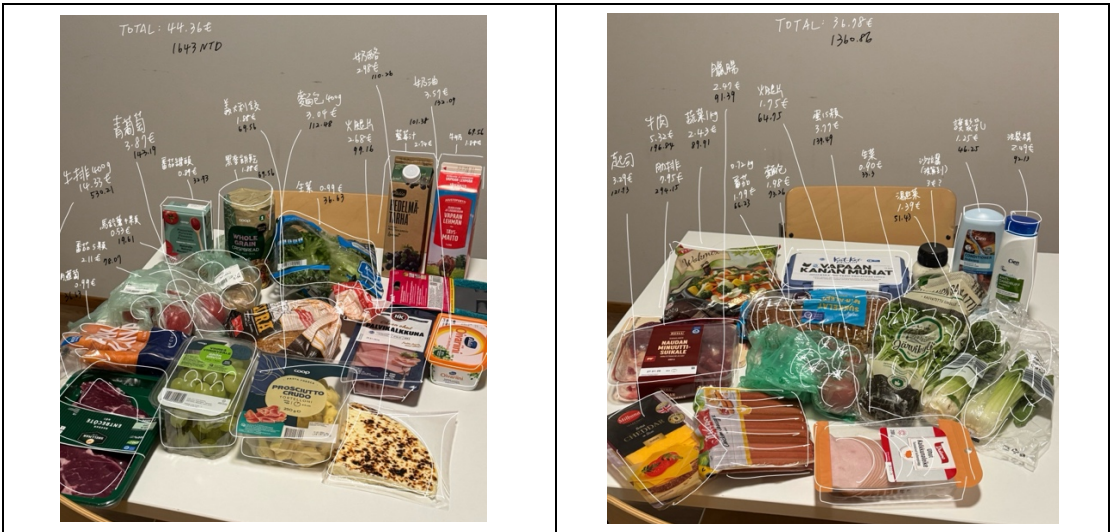


芬蘭牛肉不知道為什麼特別少，在 S 超市只有一櫃，雞肉大概有 6 櫃，而且也不便宜（就不知道為什麼牛奶這麼便宜了）。



在超市剛好看到壽司跟飯盒，價錢真的不斐，千萬別在這買，這價格還不如花 14 歐在市區壽司店吃學生價的吃到飽。

超市物價總覽：



(八) 在 Jyväskylä 可以幹嘛？－娛樂百分百

基本上在這裡生活很 Chill，最推薦大家冬季的時後去湖邊走走、森林散步、看極光，體驗雪國的美麗景色。三月份前都可以去冬季湖上滑冰，平時也可以看看冰球比賽。

喜歡運動的人最推薦參加 Umove 會員。分為 Group Fitness 跟 Ball Game 兩種，Group Fitness 是會有老師的團課，上瑜伽、舞蹈、肌力體能等等; Ball Game 比較像是球類運動時間，參加的人聚再一起打球，分為基礎、中等、高階的程度，大家可以一開始時去看看，後續就可以依照自己的能力參加，蠻好玩的很像回到學生時代在體育課打球。

<https://umove.fi/en>

Sohitu 每週宿舍運動日也很不錯，對於新手也很友善，我在 Sohitu 的運動日接觸了 Floor ball。



(九) APP 大集合：

My JYU (統整你的學校生活) 包含： Map (查教室，但是要注意每個校區)、Umove Membership、Lunch 看各學餐菜單、Calender (可以在 sisu 系統加行程)	 MyJYU 5.1.2026
Linkki (後來改叫 Jyväskylä Tickets)	 Jyväskylä Tickets 12.12.2025
VR 購買火車票 越早買越便宜	 VR Matkalla 16.11.2025
Kide 城市各種活動都會在這裡！	 Kide.app 7.1.2026
Slice 學生會的學生證在這邊	 Slice.fi 5.1.2026
Res Q 芬蘭愛珍食，餐廳的剩食	 ResQ Club 19.1.2026
S 聯盟的 App 在超市可以辦卡，然後買東西可以累積紅利，去餐廳也有打折。	 S-mobiili 25.2.2026
S 超市的外送 app 是全芬蘭語，不過我還是有辦法看圖片點東西，然後超市的小車車會送來。	 S-kaupat 24.1.2026

四、照片



五、影音電子檔

六、其他