

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：2026.06.21

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：Chiu, Chu-Yi	臺師大學號：61183029I
臺師大系所：東亞學系碩士班三年級	
臺師大學院：國際與社會科學學院	
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	

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2026.06.21_

英文姓名 (姓, 名): Chiu, Chu-Yi	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系碩士班三年級
修習國家： 芬蘭	
修習校名： Turun yliopisto	
修習學院： Faculty of Social Sciences	
修習科系： No major subject	
赴外學期別： 115學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 115 年 1 月 ~ 115 年 5 月	
護照入出境時間： 出境：115 年 1 月 ☒ 使用自動通關 入境：115 年 6 月 ☐ 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/學期
Marketing Communication Group 2	Helinä Lehmus	2	Per III-IV
Finnish Survival Course for Exchange Students Group 5	Alexandra Virtanen	2	Spring
Language and Cultural Tandem	Several Teachers	1或2	Spring

(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）

申請文件等時程規劃大力推薦參考113-2社會教育學系 Huang 同學的資料，極為詳細和踏實。

（一）行前準備

1.藥品可以帶流感藥，初抵芬蘭三週就得流感，幸虧有帶流感藥，不然就要啟動醫療保險了。看診的部分可以參考 [willstudy 文章](#)，交換期間，他校台灣交換生到 Mehiläinen Neo Turku 給 Jere Kurki 醫生看過診，實際體驗後，醫生英文很好也有耐心。若是非緊急狀況，也可以考慮使用學生健康服務中心（YTHS）。

2.與外國朋友分享的伴手禮，超級推薦茶包、小包科學麵。佔少少行李空間又能備在書包，誰知道哪天就被幫助了呢。

3.初期拿到鑰匙一定要掛在脖子上，不然可能把自己鎖在門外，也可以再申請一把，藏在公共空間。不幸在非 TYS 營業時間請人來開鎖的話，會需要先支付 60 歐費用，一學期有一次可以申請保險理賠的機會，拿回開鎖費用。

4.交換前和師大另一位交換生聯繫上，做問卷預先了解彼此，最後選擇一起住宿。事前準備就能互相提醒、交換時一起旅行和探險。

5.好物推薦

(1)迪卡儂羊毛極暖褲、UNIQLO 極暖褲

(2)防水袋：超級好用！可以裝相機、青旅換洗衣物或是濕泳衣～

(3)萬國插頭，這樣去歐洲旅遊就不用擔心扁插頭或圓插頭的問題

(4)有夾子的折疊衣架：到歐洲各國旅行手洗衣物都可以吊起來晾

(5)數量充足的隱形眼鏡

（二）生活概況

1.住宿：居住在 Iltakajo，離學校坐公車約30分鐘。附近生活機能很棒，有青菜價格便宜，但須盡快煮掉的 Beno 超市；日用品較為便宜的 Tokmanni 超市；以及有熟食區的 K-market；也有藥局。坐3號公車20分鐘可以到 Prisma 和 Lidl 超市。4號公車20分鐘可以到大型購物中心 Skanssi，裡面的 XXI Sport 涵括所有運動種類，也能找到價格實惠的商品。

2.當地生活費用：學餐一餐3.1歐；超市熟食區20:00-20:30後會特價，袋裝沙拉也很便宜；kebab 和 doner 是外食算便宜的選項。

(1)衣服：若出國前沒有找到合適的雪靴，推薦到當地二手用品店挖寶

(2)二手店

a.Ekoteri：出示學生證有8折優惠，鍋具、家具或漂亮的小東西建議在這邊尋找

b.UFF：1歐日可以去挖寶服飾！市中心有兩家，個人愛 vintage 那家，因為比較浮誇和顏色鮮明。

c.Puuturi：大部分是他人寄賣，但有一區 marimekko 集中挖寶，包包狀況跟價錢都不錯，可以入手。英文書、鞋子價錢也都能找到合理價格的入手。

d.Kirppis Wakke：鄰近 Iltakajo 宿舍的二手店，1月和6月有過全場1歐，5月有過1袋衣服5歐。

(3)交通：日常交通辦理學生卡，春季 (5/1起) 騎腳踏車一小時免費。土庫機場搭乘 wizz 航空飛波蘭、維爾紐斯和羅馬尼亞便宜。瑞安航程特別是在波蘭轉機通常價格比較漂亮，例如前往西班牙里斯本和義大利。

(4)運動：冬季學生強烈推薦學校的 CampusSport，漫長冬夜沒有喝酒派對的興趣那就去運動吧！有無數課程（皮拉提斯、跳舞、瑜珈、球類運動等）無上限次數可以選擇，健身房會員也包含在內，4個月費用是56歐。

(5)亞洲超市

總共去過三間亞洲超市，學校旁邊的東南亞食品偏多，個人在此買乾燥香菇以及肉鬆餅。市中心的 moi 有學生優惠，買到台灣製造的白麵，拿來做麻醬麵 potluck 時分享。kiina 比較 fancy，賣很多可愛的日韓零食。餃子皮沒記錯的話三家都有。

(三) 旅遊

ESN 會員內含4次免費瑞安航空20kg 行李，個人是在鄰近回國使用，剛好到義大利寄部分行李回國。參與過滿多 ESN 活動，土庫 ESN 很用心，舉辦很多次芬蘭傳統派對 sitz，也會帶領溜冰、雪橇、湖邊桑拿。此外數個旅行推薦：

1.Lapaland

我個人很喜歡旅程整體安排，大力推薦租雪衣，行李可以多帶購物袋、保鮮盒跟簡單調味料。長途旅行都需要拉車24小時，去程和回程在車上過夜，約4-5小時可以下車走動，可以憑自身喜好選擇是否參加。需要提前思考如何度過在車上的時間，強烈建議帶上自己的頸枕。

2.Lofoten

如果是喜歡健行、大自然、體力能量高，那非常推薦！但請評估自身體力和安全係數。每天會有一到兩個健行，步道景觀都不同，絕對跟台灣木頭步道不一樣。除了 Lapaland 建議帶上物品外，推薦攜帶防水耐磨手套、雪褲（耐磨又防水又保暖）。

（四）學業

1.Finnish Survival Course for Exchange Student

Alexandra 老師上課有趣，利用多種方式讓你接觸芬蘭文，還會介紹芬蘭節日文化和當週土庫可以參加的活動。

2.Marketing

一堂課兩小時，一個半小時都在課程討論，所以討論的深度會取決於選課的同學。12週的課，需要寫5篇課後反思和兩個小組報告。

3.Language and Culture Tandem

與芬蘭人一起交換彼此的語言和文化，需要共同寫學習日誌。建議課程開放登記時就要送出申請，這屆遇到台灣人沒有匹配到語伴的狀況。

四、照片 (如有 , 請提供)



到 Tutor 家玩桌遊



ESN 辦的 potluck



土庫大學一隅



Lofoten 健行



Iltakajo 外面的風景



3.1歐的學餐 (超想念)



Hes burger 素食漢堡
令人驚艷



Lapaland 仙境

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他