

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：2026/07/03

|                                                                                                                         |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 英文姓名（姓, 名）：<br>YU, YUEH-CHING                                                                                           | 臺師大就讀科系所、年級：<br>健康促進與衛生教育學系碩四 |
| 修習國家：<br>芬蘭                                                                                                             |                               |
| 修習校名：<br>土庫大學                                                                                                           |                               |
| 修習學院：Faculty of Education                                                                                               |                               |
| 修習科系：No major subject                                                                                                   |                               |
| 赴外學期別：<br>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：2026年1月 ~ 2026年5月                                                                                                  |                               |
| 護照入出境時間：<br>入境：2026年1月18日<br>出境：2026年7月3日                                                                               |                               |

## 二、修習課程名稱

| 修習課程名稱                                        | 任課教授               | 學分數  | 學季/學期                 |
|-----------------------------------------------|--------------------|------|-----------------------|
| Finnish Survival Course for Exchange Students | Alexandra Virtanen | 2 cr | 14.1.2026 - 15.4.2026 |
| School Experience                             | Taina Wewer        | 5 cr | 22.1.2026 - 23.4.2026 |
| Simulations and Games in Education            | Koen Veermans      | 3 cr | 26.3.2026 - 18.5.2026 |
|                                               |                    |      |                       |

(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）

以下將依實際經驗針對 A.行前準備與這半年在 B.修課、C.生活和 D.旅遊這四個部分加以說明：

#### A. 行前準備

去年學姐的心得非常詳盡，我基本上都依據他的規畫做準備，大致上都沒有遇到問題，這邊只會再補充其他細節與分享自己遇到的狀況與後續解決經驗。

##### 1. 住宿

我和竹一起住 Iltakajo 雙人房，我自己在台灣就很習慣搭半小時以上的公車，所以每天通勤去學校對我來說不是問題，我也很喜歡搭公車的沿途風光以及觀察車上的大家都在做什麼。

Iltakajo 總共有 ABC 三棟，共用2間桑拿室，每天5個時段(17.~22.)，星期一不開放，學期中 A 棟的桑拿壞掉，到學期結束都還沒整修好，所以從那之後我都預約不到宿舍的桑拿，只能請住 Student Village West 的朋友帶我去他宿舍的桑拿，據朋友所說，除了熱門時段外，隨時預約都可以去。Student Village 裡面就有一間 campus sport 的健身房，如果有健身習慣的人可以納入考慮，但我們住 Iltakajo 辦公車月卡，每天通勤去健身房也很 OK。

另外，今年極光大爆發不管哪個宿舍都有看到極光，只是剛好我們那週剛好出去旅遊不在芬蘭，所以能不能看到極光真的就是運氣的問題，可以不用納入選

擇宿舍的考量哈哈。

## 2. 居留證

因為我開學後一周才到芬蘭，所以居留證申請安排在落地隔天，也剛好在申請 DVV 前，因為申請順序反了，芬蘭政府的系統可能會有兩邊作業無法媒合的問題，不過儘管順序反了也沒關係，後來也順利拿到居留證。

\*居留證申請起迄日要符合你買的保險期間，不能超過！

## 3. 銀行

我出發前半年忙到忘記這個部分，所以我只帶了永豐銀行國際學生證 Debit 卡和台灣銀行的 Debit 卡，這兩張都有存外幣，永豐可以直接刷，回饋可抵海外手續費，但台銀完全沒有回饋，但還好有先在台灣辦 wise，並臨櫃辦理約定轉帳（[可參考](#)），我將台銀的外幣轉到 wise，可以轉帳給朋友或學校帳戶繳費，但日常生活還是不能直接刷卡，後來發現 revolut 有別人的推薦碼可以有約 60€ 不等的獎勵金，可以找朋友分，後來用宿舍地址辦好也有申請實體卡，後來幾乎都是從 wise 轉到 revolut 再消費，wise 轉帳速度超快，非常好用~但還是建議要有一張 credit card，搭歐洲的交通大部分都可以直接刷，會方便很多，剛到土庫搭 föli 也可以直接刷信用卡上車，三月去英國前緊急請家人協助綁一張信用卡在 google pay，如果可以還是在出國前準備妥當會更安心。

p.s. 辦國際學生證買巴黎迪士尼門票有專屬票價~p 人福星。

## 4. Starting package

如果住在 Iltakajo 基本上廚房用具都蠻齊全的，我只有用到 package 裡的枕頭棉被，甚至另一個台灣朋友他的前房客有留下棉被和枕頭，所以你可以到住宿看實際狀況再考慮要不要租，只是有可能落地當天只有床可以睡覺。Student Village West 因為是用共用廚房，前面房客會不會留下廚具很不一定，所以可以直接租 package，學期末退宿就不用煩惱怎麼處理這些用具。

## 5. Orientation

因為上學期的規劃，權衡後選擇在開學後一週才入境芬蘭，重要的行政申請或生活事項，竹都手把手帶我處理，非常感謝他，不過交朋友的部分就真的錯過黃金時期，我第二週去上課基本上大家都已經互相認識了，也有固定交友圈了~ 如果你是大 e 人應該不用太擔心，基本上可以很主動社交的人到哪都很能交到朋友，但我是比較慢熟的人，前兩周有點陷入後悔太晚來的情緒，不過後來參加學校的 language circle，還是成功找到自己的歸屬。

有些學院 orientation 會帶 overall 到現場讓交換生直接購買，但教育學院每年都是在上學期初統計並製作，要下學期才能拿到，所以教育學院的我們只能買 ESN 的，如果要買 overall 越早買越好，任何活動都可以穿，平常也可以穿在路上，想穿就穿，而且 overall 都不會洗，去參加幾天的 ESN 活動你甚至可以只帶一件 overall 天天穿都不是問題哈哈哈。

## 6. Sim 卡

因為我的手機不能用 esim，所以我在機場出境的 r-kioski 買一張 dna 的 pre-paid sim card，但 pre-paid card 有兩種，esn 提供的那款 pre-paid crad 方案比較便宜，

所以我第二週又換一張新的，結果可能短時間用2張不同 sim 卡，讓 dna 或手機系統錯亂，手機沒辦法連上網路，後續也只能每個月固定到 r-kioski 續約繳費，不能用手機 app，如果你手機也不能用 esim 可以考慮落地先用漫遊，盡快去 esn 拿免費的 sim 卡。

## 7. 行李打包

伴手禮不用帶義美小泡芙，moi 有賣，帶茶包很方便，高湯塊很好用，鹹酥雞粉很好吃也很好用，記得帶筷子和文具，隱形眼鏡這裡很貴，可以多帶，衛生棉不貴，可以帶安睡褲就好，延長線個人覺得不實用，可以不用帶。發熱衣褲兩套其實就蠻足夠了，機能衣物可以自己帶，漂亮衣服帶一兩套就好，歐洲二手衣很好買。有拍立得可以帶，送朋友很讚，回憶滿滿。

## B. 修課

### 1. Finnish Survival Course for Exchange Students

老師很可愛會透過各種教學活動帶領學生學習，老師本身是德國人，課堂上會分享許多當週的當地活動或假日可以去地方和過去在芬蘭遇到的 culture shock，以及就如課程名稱所述，你可以學習到在芬蘭生存所需的用語。每個人有兩次請假的額度，第一週我還沒到芬蘭先用了一次，第二次是跟團去一週的 lapland，結果後來因為配合 school experience 試教的時段請了第三次，老師也給予很大的彈性與自由，提供不同的替代學習方案，像我是去星期二下午另一個老師與其他國際學生的小團體課程。期末可以選拍芬蘭語短片或機考。

### 2. School Experience

這堂課是在土庫大學附設國際學校實習，學習階段從國小到高中，課程主要媒合國小一到六年級的班級，要在13週的時間要完成88小時的學習，包含觀課(min 25h)、擔任助教(min 5\*lessons)、實際試教(min 3\*lessons)與參與學校活動(min 1 event)等，因為我是修中教，在第一堂課老師會請你寫下自己的背景、教學專長與期待等資訊，最後被安排在六年級的班級，之後與班導師討論安排試教科目和時間，而學期間可能會遇到學校連假，若有規劃學期間出去旅遊，要先確定好自己的行程，在安排去學校時間和作業上才不會太吃力。

課程第六週要先交一次 learning journals，包含目前在小學學習的心得與發現、課後閱讀老師提供的學習資料以及每兩週一次 lecture 的學習反思。最後一週統整所有學習歷程繳交一份 final report，在最後一週上台分享。因為我對用英文教學很沒有信心，絕大部分時間都留在六年級看課和學生相處，只有在課程結束前兩三週才開始去國中看健教課，很可惜只有看到幾堂課，不足以了解芬蘭的國中健康教育樣貌，但還是很開心有這樣的機會可以實際進入到芬蘭的教育現場。

p.s. 住 Itakaljo 可以3分鐘內跑到教室，但中午休息時間還是不足以回家煮飯吃，吃學校學餐比較方便，但就沒有大學那麼豐富好吃。進到學校要換室內鞋，確定要修課可以開始到二手店尋覓鞋子。

### 3. Simulations and Games in Education

對遊戲式學習非常有興趣的人可以來修，前面幾週 lecture 老師會提供相關教學資源並討論相關文獻，後面的課程時間都是開放讓學生提出自己期末作業的進

度和困難，大家一起討論。期末可以選 pilot study（選擇 Simulations 或 Games 設計應用在自己課堂的教學活動）或 essay（課堂學習反思）是3 cr，兩個都做就是5 cr。

#### 4. Tandem

因為這學期想學中文的芬蘭人不多，我就沒有被配對到~

### C. 生活

#### 1. 食

學餐一餐是3.1€，規定一天只能吃一次，但只限於結帳掃學生證 qrcode 驗證，通常尖峰時段都是出示學生證員工視檢，所以基本上可以餐餐吃學餐，最好吃的學餐是在 aurum，時不時會有亞洲口味的料理，曾經吃到很像炒泡麵的主菜...那天心情超好，沙拉吧常駐偽泡菜，稍微可以滿足亞洲胃，assarin ullakko 開到晚上星期六也有開，我通常都在隔壁場館預約完運動課，用兩小時等待時間來吃飯剛剛好。

因為外食太貴加上是超級亞洲胃，主要都是自己煮，介紹幾間亞超：moi 很方便的市區亞超，基本上需要的都可以在這邊找到，有學生優惠95折；學校旁邊的 nurmi dao，價格大部分都比 moi 便宜，比較多東南亞食材，乾香菇可以在這裡買到；kiina supermarket 可以買到醬油膏和黑芝麻油，也有一些 moi 沒有的東西。Iltakajo 旁邊有一間中東超市，東西最便宜，通常都去那買菜；隔壁的 k 超買的到厚的三層肉可以煮滷肉等各種台灣料理。

從一開始只能吃烤雞腿到後來可以從麵粉做出蔥抓餅、油飯等，只能說人有無

限潛能。如果真的不想煮，除了學餐我會去吃亞洲菜吃到飽，很划算，又可以滿足亞洲胃，推薦 kawaii，其他台灣人喜歡 yangtze。

## 2. 衣

UFF 每個月都會有清倉週，最喜歡1€日去挖寶。Iltakajo 旁邊也有一間二手店也很好挖寶，有時候是一件1€或只要塞得進去袋子，一袋只要3€。

## 3. 交通

算好時間 Foli 買季票比月票便宜，雪都融光後可以騎電動滑板車（要另外註冊付費），要注意手和頭部的保暖，初春騎會冷到刺骨。

## 4. Campus sport

基本上我每天都會去運動，甚至後來還染上健身房的癮，提供我去過的經驗：

- a. Floorball: 台灣少有機會接觸的運動，在室內籃球場類似足球的規則，用 stick 把球揮進球門。要一直跑來跑去很累，但很有趣，教練非常友善且專業，只是通常練習會需要兩人一組，會社恐可以找人一起去。
- b. Body maintenance 類: 舉凡各種 yoga、faciamethod 等，都可以幫助放鬆拉筋，過程中也可以好好沉澱自己，可以選擇喜歡的去試試看。
- c. Bike easy 30: 半小時的飛輪課，老師很會帶動氣氛，配合音樂享受大汗淋漓。
- d. Hiit30: 配合音樂大家一起做重訓。
- e. Volleyball: 有分教練課和單純打場，教練課分 beginner 和 middle，前半教練會分組練球，後面分組打場；純打場只分 middle 和 advanced，因為

advanced 打男網，所以我只打 middle 場，基本上每次程度都依據當天場上的人而不同，大部分都是 B~A，前面15分鐘自由攻擊+發球，再看當天人數決定分二或三隊，男女分別列隊報數分組，打到結束。

- f. Gym: 最常去 aurum，大又新，還開到晚上11點；educarium 比較小也比較早關，但器材很夠用；roddis 在地下室要找一下，比較舊，所以只去一次；tyyssija 在 Student Village，都是落地窗可以看路人，也是大又新，但離我太遠。

## 5. 桑拿

大推 Iltakajo 旁邊的 villa järvelä sauna，雖然在旁邊但去也要一小時哈哈，但真的很美很值得，我是春天之後才去的，每次去都有4種桑拿房可以蒸，還有一個冰池可以體驗。費用依據入場時段，早上入場比較便宜9€，想待多久就待多久，我通常都直接待到關門。蒸桑拿的芬蘭人會開啟第二人格，在這裡都會有很神奇際遇。

## D. 休閒活動

1. 加了爬山社團，冬天去 naantali 健行，漫步在超美的結冰海面，還意外解鎖 moomin 樂園。
2. Tampere 我們跟 esn 去一日遊，整天分組尋寶遊戲，還吃到不好吃的 pho 🙄，城市還是比較偏好自己探索。
3. 如果你可以接受夜巴，Lapland 大推，數一數二讚的，無腦跟團，還遇到讚

領隊，讚讚讚。可以租 overall 蠻方便也夠暖，也不會擔心髒掉。

4. 我完全沒用到 ryanair esn 優惠很虧，可以先查優惠使用的飛機時間，記得要用，英國機場檢查是用尺量不是塞框，要小心。
5. 六天波羅的海三小國行，我們從赫爾辛基搭船去塔林，直接搭夜巴到立陶宛，一路搭 flixbus 玩回來，如果可以再排更多天會更好，最喜歡立陶宛！雖然我們在拉脫維亞錯過宿舍的極光，但隔天到塔林也有追到極光~
6. 復活節機票到哪都很貴，所以依循學姐推薦去到 Åland 小島，但因為連假公車完全沒開只能用走的或騎電動滑板車，三天慢活剛好，夏天去可能更好玩。
7. Esn 的 pirates of the Baltic sea 個人極推，體驗歐洲學生的派對、郵輪生活，跳舞的 workshop 很好玩，還可以解鎖斯德哥爾摩。
8. 赫爾辛基旁的 provoo 小鎮很漂亮，可以安排半日或一日遊走走，當初買票剛好買在 vappu eve，所以只能快閃，4/30和5/1不要安排出去玩。
9. 土庫機場手提行李的液體限制很嚴格，要全部放入機場提供的超小夾鏈袋。
10. 搭兩次 wizz 都加買一個手提，免費行李用44L包沒裝滿沒有被抓，但兩次都剛好遇到班機延誤。
11. 我很幸運搭了10幾次 FLIXBUS 在歐洲各國移動，都很準時也沒有被丟包，遇到的司機人都很好，用土耳其 LIRA 結帳可以免費選第一排，搭夜車很好用。

芬蘭的一切都如想像地那樣美好，忍不住駐足欣賞的湛藍色天空、被雪戴上帽子的森林，以及把自己蒸熟後馬上跳進湖裡的暢快，好像才剛適應在這裡的生活就要說再見了，體驗了許多，也難免仍有些遺憾沒有完成，成為盡快再回來的理由。在這裡有些人會覺得無聊，相對地你有足夠的時間自我探索，如果你重視個人空間、喜歡與大自然共處的環境與簡單而平凡的幸福，選擇芬蘭交換會是最無悔的決定。

#### 四、照片（如有，請提供）



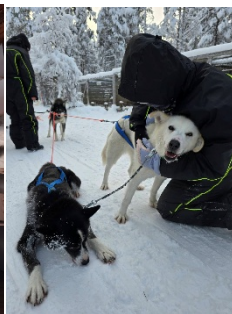
在結冰海上健行



春末初夏的湖邊桑拿



Lapland 小屋



雪橇小狗



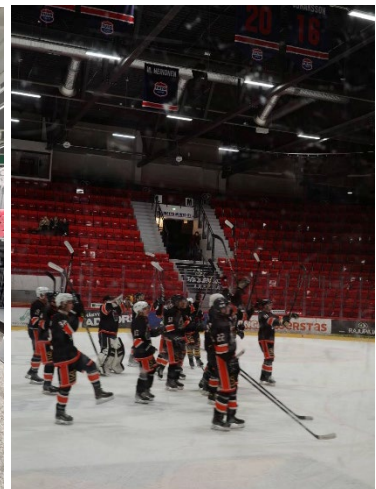
漂亮天空



Penkkarit



芬蘭超市超好逛~



hockey game!



吃爆學餐奶油



炒米粉



最喜歡約朋友一起做飯



學校每個圖書館都超美~



Vappu Eve

## 五、影音檔（如有，請提供連結）

## 六、其他