

**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：2026/6

獲補助出國年度：115 學年 下學期	
姓名：鍾莉庭	臺師大學號：41002041E
臺師大系所：社會教育學系	
臺師大學院：教育學院	
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：2026/6

獲補助出國年度：115 學年 第二學期	
中文姓名：鍾莉庭	英文姓名：Li-Ting Chung
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育系五年級	臺師大學號：41002041E
修習國家：芬蘭	
修習校名：University of Jyväskylä 于韋斯屈萊大學	
修習學院：Faculty of Education and Psychology	
修習科系：Education	
修習期間：2026 年 1 月 ~ 2026 年 5 月	
護照出入境時間： 出境：2025 年 12 月 24 日 ☒ 使用自動通關 入境：2026 年 6 月 12 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	研修學季/期
Education in Finland (MCEA2100)	Ilkonen Pasi	5 ECTS	spring
Survival Finnish (XSU0026)	Petra Behm	2 ECTS	spring

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

覺得去芬蘭的前輩們心得整理得很好，大多參考他們留下的資訊，十分夠用。於是這邊以個人經驗分享為主。

行前準備：

1. 居留證：

關於如何申請、需要準備的東西，我參考的是 Medium 上的[這篇文章](#)。比較需要注意的可能是，如果學期結束後計畫留在歐洲繼續旅遊，記得保險保到那個時候，居留證效期會照有保險的日期辦理。接著預約 Migri 移民局壓指紋與簽名！于韋斯屈萊沒有辦事處，較於鄰近的點大抵就是坦佩雷辦事處了，預約的日期三個月內要到場辦理，所以可以推算一下自己的抵達時間來約，約的時間若沒有如期到場會被罰錢；不過約完都還可更改日期，也不必太緊張。我預約了抵達芬蘭後的一星期去辦理，會被問幾個問題，包含來芬蘭的目的跟停留時間等，雖然自己有遇到被問說為什麼沒有來之前就辦好、入境了才來辦，令人心一驚，不過在解釋台灣沒有辦事處、查詢過往交換生的案例多是如此云云，大致上流程都很順利，並無被刁難。前往辦事處時，建議攜帶個人證件、入學許可、財力證明等文件。對了，去年(2025)居留證的申請費用相較於文章，已變成450歐元。

當天在移民局也有被問住所的地址，當時還不太會念芬蘭文，就寫下來遞給承辦人員。居留證則會被寄送到隨機、鄰近該住所地址的超市。（但也不一定會是最近，我和朋友都跑去了稍微有點距離的超市領。）

2. 行李：

我帶了一大一小行李箱與一個登山背包，旅遊時看狀況決定要帶小行李箱還是登山背包，不過後來想想也許一開始就帶兩大行李箱與一個登山背包更為方便，在歐洲的石板路拖行李箱會有些疲憊，多數時間覺得能裝的背包使用上靈活許多。

本身沒有去過很寒冷的地方，所以行前有到運動用品店購買標榜可防風防水、內裡刷毛的外套，不過出國那天忘記帶（超無言）。先用羽絨外套擋了一兩個星期，加上圍巾、毛帽、手套與厚襪子，把頭、腳、脖子做好保暖其實都算夠用，比較困擾的是風強或是雪持續打在身上羽絨外套會濕掉，失去一些保暖作用。接著趕快到當地的二手衣店 UFF 尋找更合適的外套，剛好用10歐買到長版羽絨大衣，防寒防水的效果很好，守護我一整個冬天！推薦大家可以去 UFF 挖寶。

然後！！！冬天戴的手套最好要防水！！超級重要！！喇喇那種材質或是皮革材質。因為毛線那種有洞洞，風鑽進去手會冷到彷彿要爆掉。

其他帶了感到很實用的衣物像是：發熱衣褲各帶兩件，防水的靴子一雙，短袖tshirt 三四件——室內都有暖氣，大約18-20度左右，本身比較怕熱，經常會在大外套裡穿短袖，對我來說比較舒適。而靴子推薦有高筒包到腳踝，有時積雪真的會到滿厚的，如此一來可防止雪滲進鞋襪濕濕冷冷。

抵達芬蘭：

1. 網路通訊：

出發前我先買了那種可在桃園機場取貨的旅遊歐洲網路 sim 卡，抵達歐洲的前兩星期使用，後來剛好遇到認識的人有張沒用到的芬蘭當地通訊公司 DNA 的 prepaid card 給我，接下來便可直接上 DNA 官網選擇需要的網路方案儲值，收訊個人認為頗佳，即便到歐洲其他國家，簡單開啟漫遊即可暢快使用。也有朋友是每個月買 esim，不過因為我的手機沒有支援就沒有用。而與 esim 比較之下，感覺有差別的似乎就是我會有固定的一個芬蘭電話號碼，他們的號碼則是每個月都會變。如果有網購之類的需要收簡訊或訂一個下個月才會到的行程之類，有固定號碼還不錯、安心。

在常見的超市如鄰近 soihtu 的 S-market、K-supermarket 都可以找到預付卡，一張大概是5歐。

2. 食：

學校的學餐很讚，出示學生證一餐 3.1 歐，有生菜沙拉、主食，跟可續的麵包！下載 MyJyu 除了可以看課表，也可以看學校各個學生餐廳每日菜單，把最喜歡的餐廳按愛心收藏。我最喜歡位於 Agora 大樓的 Piatto 餐廳，落地窗外就是 Jyväsjärvi（很大的湖），冬天吃飽後可以出去結冰的湖面上散步。此外，位於圖書館的 Taide 餐廳我也覺得很好吃，尤其那裡的麵包是第一名！

我自己滿適應吃冷冷的食物，但天氣冷會有很想喝湯的時候！！！推薦攜帶康寶濃湯，煮懶人飯也很好用。藍莓汁試過了芬蘭航空、bonne、valio 的，個人冠軍是 valio！該牌酸味較明顯，果實的氣味比較重，有新鮮現採的錯覺（？）。芬蘭也滿多不同的吃到飽餐廳，壽司、鐵板燒、中式料理、韓式炸雞或泰式料理皆可找到，也可留意是否有學生優惠，通常11-13歐一頓飯。

也推薦下載芬蘭當地的剩食 app: ResQ Club，類似 too good to go，店家會以較為優惠的價格還好好的食物，可以趁機吃到平時捨不得買的外食或以較低價格嚐鮮。

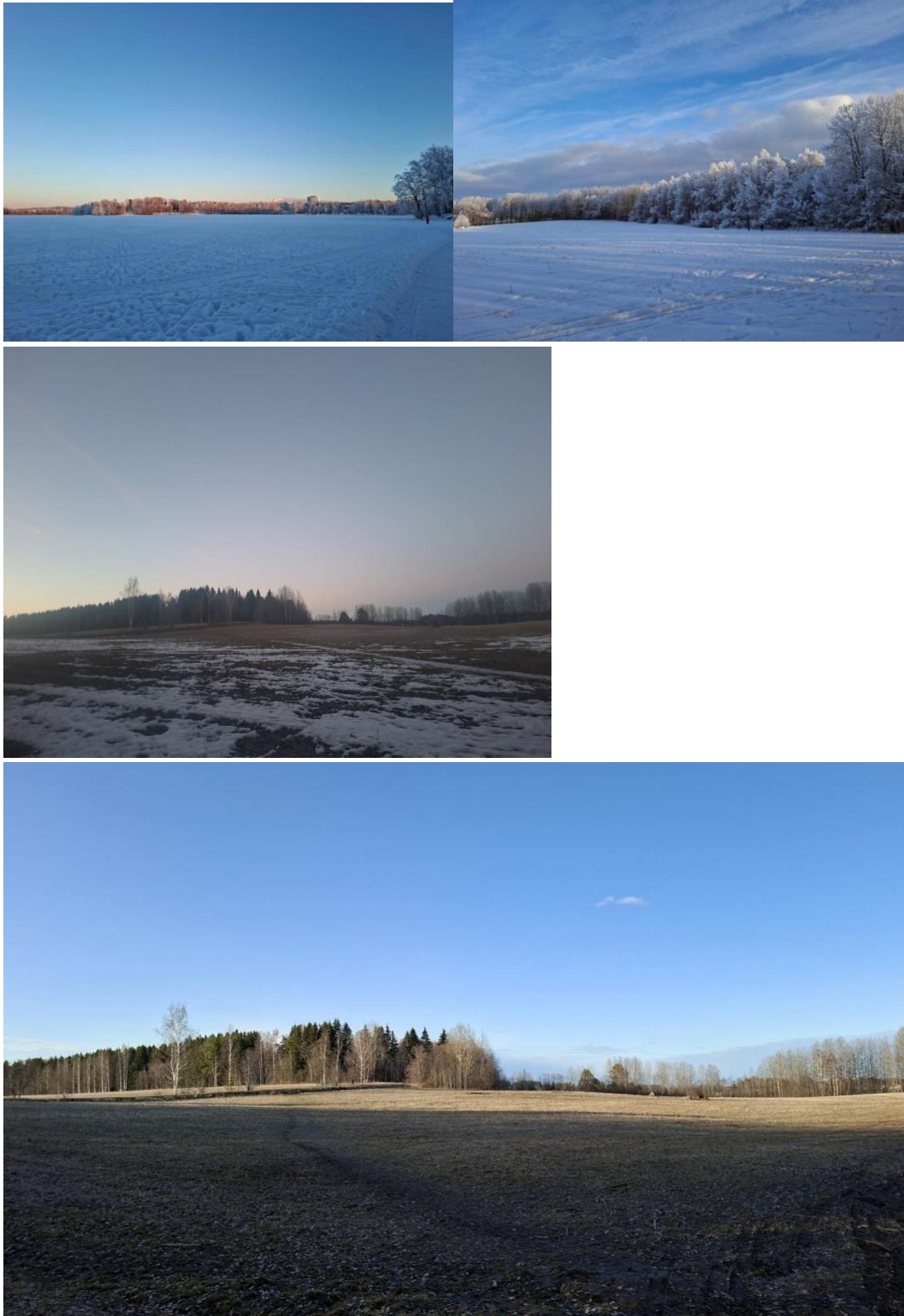
3. 其他：

如果尚未決定要春/秋學期來交換的話，個人很推薦春天學期（1-5月），正逢日照時間愈來愈長，心情會愈來愈有希望的感覺，既可體驗到雪季，又能見證萬物甦醒生機盎然的時刻，還有參加芬蘭很重要的節日——Vappu，覺得非常值得！！若是學期結束接著留下來一陣子，感覺6月中的仲夏節也會很好玩。

個人有租借腳踏車，一學期 69 歐，租借資訊是從 orientation week 學生會分享的資訊中得知，是一位很好的[腳踏車老闆](#)！不過1、2月的天氣比較沒那麼適合騎車，3月融雪的地面易打滑要小心，可盡量避開地上較大較深的胎紋，容易被絆倒。加加總總我本人騎車的時間其實沒有到很多，後來回想好像不是非常划算哈哈，不過4、5月騎車真的非常舒服！可自行斟酌自己的交通習慣與偏好。soihtu 有自助維修的房間、配備工具與輪胎充氣站；老闆也提供修繕幫助，包含在租車的服務中。

啊！JYU 有可以預約摸狗狗的舒壓活動，圖書館還有睡覺室（禁止讀書）非常讚！！

四、照片（如有，請提供）



鄰近 soihtu 宿舍的 haukanniemi nature trail ，是很棒的散步地點！



在 Agora 大樓的 Piatto 學餐吃飯，落地窗外的雪人



圖書館的睡覺室！（有沙發）啊，館內也有多個懶骨頭角落，我也很喜歡窩在那邊！

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他