

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：2023/05/31

英文姓名(姓,名): He, Pui Ieng	臺師大就讀科系所、年級: 英語學系碩士二年級
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 于韋斯屈萊大學 University of Jyväskylä	
修習學院: Education and Psychology	
修習科系: Department of Education	
赴外學期別: 111學年(民國112年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年1月 ~ 112年5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
Creative and Intercultural Language Development	Aulén Anna-Mari	5 ETCS	Spring 2023
English as an International Language	Aulén Anna-Mari	5 ETCS	Spring 2023
Key Considerations in Intercultural and International Education	Moate Josephine	5 ETCS	Spring 2023
Education in Finland	Piia Parviainen Elisa Heimovaara	3 ETCS	Spring 2023
Teaching practice for International Students	Mari Kalaja Elisa Heimovaara	5 ETCS	Spring 2023

(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）

學術方面

芬蘭以有高度的學術自由聞名，學生能夠自由安排自己的課業及課餘安排。在前往芬蘭之前，學校便有要求我預先安排自己想修的課程，也在選課上給了一些學分數的建議。一般芬蘭本地學生是一學期修習大約30ECTS（約等於台灣學制的15學分），我修習了5門課程，課程內容都是與教育相關的。課表的安排與臺灣不同，每門課程的上課次數及時間都不一樣，比如說有些課程只需要兩週內上四次，有些課程總共要上八次。就算課程間有十五分鐘的時間重疊了，在獲得老師的同意後也是可以同時選擇那兩門課程的。芬蘭的課程大多以老師面授為主，上課時除了老師講解以外，很常會有小組討論的時間，因此大學的教室每間的配置都與傳統的教室不同，採用活動式桌椅，甚至有沙發椅以滿足不同課堂的需求。于韋斯屈萊的選課系統與 moodle 是綁定的，選課系統內可以讓學生先安排課程計劃，確認無誤後再選課。而 moodle 的使用則是跟台灣的差不多。課程選擇方面很豐富，但需要注意有些課程可能不在該學期開設，需要事先傳 email 給老師確認。課業外，學校有設立 tutor 制度，每位交換生都會配有一位 Tutor 幫助我們度過交換生活。我的 tutor 從我抵達芬蘭至到我離開前給予了我許多幫助，也帶我體驗了很多芬蘭的活動。芬蘭有一個特別的社

團傳統，便是不同的系會有專屬顏色的工作服，當學生每參加一個學會辦的活動會獲得該活動的徽章，然後他們需要自己把那個徽章縫在工作服上。每年的五一勞動節的時候會看到許多學生穿著自己的工作服，在外面聊天野餐，慶祝一個學期的結束。

除了一般課程，于韋斯屈萊大學還有提供實習課程給交換學生，分別可以選幼兒教育、小學教育及特殊教育。這一次我選擇到小學體驗，原本是想去中學教育的，但學校沒有開設到中學實習的機會。小學是于韋斯屈萊大學的附屬小學，除了交換學生外，大學的教育學系學生也會到該校實習。在這五個月期間，我被分配到一個班級，並要在該班級內觀課及參與各樣活動。透過觀課，我深刻的感受到了芬蘭教育的優點，對於學生的穿著學校不會有過多的限制，上課時也不會一定要求學生坐直或坐在固定的位置，課間的作業讓學生自由發揮的空間也很大。值得一提的是，小學會要求學生在課間必須離開教學樓活動，無論是甚麼樣的天氣都不可以坐在教室內或留在教學大樓內。學校也會供應午餐，不過芬蘭的小朋友常常抱怨餐點不好吃。除了觀課，我被安排在地理課時分享我的家鄉，雖然學生們的英語程度不是很好，但在班主任及一些同學的協助下也順利的完成了介紹。除此以外，還一同參加了學校的校外運動日，整個學校的人一起去爬山滑雪，即使是一年級的小學生也能自己跟著老師一起滑，真的是讓我大開眼界。

生活方面

學校有跟兩間租房公司合作，分別叫 Soihitu 和 Koas，在提交申請交換資料時便要選擇宿舍志願。Soihitu 是一個學生村，裏面包含學生餐廳、健身房、公共桑拿、自習室等設施，房型有單人房，也有三到五人房，離學校的距離也較近，坐公車只需要5分鐘就可以到達學校。而 Koas 則是分佈在於韋斯屈萊的不同區域，有的離學校近有的離學校遠，房型以多人房為主。我被分配到 soihitu 的三人房，分別與加拿大跟瑞士人一起住，每人有自己一間房間，廁所衛浴及廚房是公共空間，我們會常常一起買菜煮飯，互相介紹大家的家鄉美食。

我交換的期間是一月到五月，剛好一月是黑夜最長的階段，早上十點才天亮而下午三點就開始天黑了。所以攝取維他命 D 是很必要的，在當地的超級市場很容易就可以買到。冬天最冷可以到零下20度，所有的禦寒衣物都可以先準備好。


芬蘭政府給學生的福利很多，除了可以在學生餐廳以3歐元（約120台幣）的價格吃到自助式午餐，出行搭火車也至少半價以上。學生在校內圖書館使用影印機都是免費的，圖書館內也有很多不同類型的電子設備及空間供學生免費使用。另外學校很重視學生的運動習慣，學生可以以一學期45歐元（約1800台幣）買一張運動課程卷，使用該卷可以參與所有運動課程，其中包含各種球類、體操、舞蹈、健身課等等。在閒暇時間，交換生學會也會與當地旅行社合

作，舉辦旅行團到芬蘭北部或鄰近國家旅遊。我參與了往羅瓦涅米的旅遊團，除了參加許多雪地活動外，也認識了許多新的朋友。

開銷概算

這次交換我的總花費大概是30萬台幣，扣除去其他國家旅遊的話約16萬台幣左右。其中食物花費最多，大約八萬五千元，其次是住宿費，五個月的住宿費共五萬五千元，費用包含水費及電費。接下來是交通費，約台幣兩萬左右，當中包含公車月票、一些來回的火車票等。電話網絡費跟台灣差不多，上網吃到飽套餐一個月約700台幣，到其他歐洲國家旅遊也可以使用。

四、照片（如有，請提供）

	
校內的一般教室	在小學分享



參與活動可獲得的徽章

學餐



五、影音檔 (如有，請提供連結)

<https://youtu.be/csEnpy2nVjs> / <https://youtu.be/P4tgKMrqI3k>

六、其他