

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:112/08/20

英文姓名 (姓, 名): 王維臻 (Wei Chen Wang)	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系 3 年級
修習國家: 芬蘭	
修習校名: 土庫大學	
修習學院: Social Science Faculty	
修習科系:	
赴外學期別: 111 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: 112 年 01 月 ~ 112 年 05 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
Introduction to Business in East and Southeast Asia (Online/Asianet)	Outi Luova	3	Period 3
Suomen selviytymiskurssi vaihto-opiskelijoille, kl. 2023: Ryhmä 6 (Riski)	Olga Riski	2	Period 3

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

首先，我很欣慰自己當初做了這個決定，到遙遠的北歐國度芬蘭交換。起初，我只是希望可以到一些平時就算是旅遊也比較難以到達的地方，並且體驗在當地生活半年的感覺，因此北歐成為了我的選擇。而對我來說，這半年來是相當充實且難以忘懷的一段經歷。

初抵芬蘭

由於台灣人申請芬蘭居留證需要到芬蘭當地申請，因此在入境之前我備妥了各種在機場可能會被查證的文件，所幸海關只是問了預約申請居留證的時間日期，並無遇到被刁難之類情況。而一抵達土庫，雖說應該有姐妹校指定的 tutor 幫你拿好鑰匙、接你到宿舍等協助，但我的 tutor 因故無法前來幫忙，而初來乍到的我在人生地不熟的情況下，拖著兩顆大行李，獨自完成了在限時內領取鑰匙、宿舍包、找到自己的房間以及採買物資這些任務，前提是，這些都是在一月份的大雪天完成的，因此不可否定的是，剛到的那一天我立刻就有了回家的慾望。幸運的是，我在第一天晚上就認識了很好的鄰居，由於都會講中文，我們立刻成為很好的朋友，在往後的日子裡一起逛超市、煮飯、參加活動、認識別的新朋友等等。除了體認到我是一個幸運的人之外，也很感激因為這些機遇，我才能快速融入這裡。

課業

在課業方面，我遇過的老師與教授們都相當有耐心，他們會願意傾聽不同學生的看法，而當你在課業上有瓶頸，或是考試結果不如理想，老師們都相當願意給你機會再度嘗試。在我的看法，他們在乎的並不是你考試成績的高低，而是在課程中你真正學到了什麼，這是我非常喜歡的一個地方，得以讓學生更有彈性地發揮自己的潛能、肯定自己，而非用數據來呈現學習成果。舉例來說，我選修的課程有一項需要期末考成績，但是有三次的機會，並且是在線上進行，也就是說我可以在老師指定的期間內到考試系統預約有空的時段到電腦教室進行測驗，並且若第一次考不好，還有第二、第三次機會，因此考試絕對不

是讓學生產生負擔與壓力的存在。此外，我選修過的一門課名為 Culture Tandem，老師會幫你配對一位正在學習中文的芬蘭學生作為語言交流的夥伴，並且與他相約好會面時間，每一次的會面協助彼此在語言上的學習，且形式不拘。聽說這門課並非所有人都能成功配對到夥伴，而我很幸運的配對到了也是主修東亞研究，並且正在學習中文的芬蘭學生，透過每週的會面，我會解答她在學習中文上可能遇到的疑惑，她也詳細的講解許多關於芬蘭語的文法細節與當地人的口語習慣等等，雖然最後我們雙方都因沒注意到作業截止日期而沒有拿到學分，不過我認為就算沒有學分，這依舊是值得我修習的一門課。

課外活動

在芬蘭，土庫是相當於大學城的存在，學生活動相當活躍，且交換生也不計其數。課外活動方面，比如土庫的 ESN 學生會會舉辦各種不同主題的派對、野餐活動、遊戲之夜等等，甚至也有跨國的旅遊活動，像是我參加過到 Lapland 體驗雪地活動的團體旅遊，以及從土庫出發斯德哥爾摩的遊輪之夜，這些都是很好認識其他交換生與芬蘭當地學生的機會，我也是透過這些活動，才有機會和來自不同國家與背景的學生交談。

生活

至於生活方面，我認為芬蘭，以至於北歐整體的生活步調都相當緩慢且輕鬆，尤其以土庫而言，環境相當純樸，因此在這裡可以稍微讓自己喘口氣，把步調慢下來，遠離都市的喧嘩，無聊的時候和朋友聚聚餐、喝咖啡、蒸桑拿等等，都可以得到心靈上莫大的滿足感，這是在其他地方沒有感受到的。尤其，我們會在特殊節日如農曆新年、復活節或是某位朋友的生日，在某人家裡或者 club room 舉行晚餐聚會，大家端出代表自己國家特色的佳餚分享，如我的台灣朋友就曾經自己做了紅燒肉、蛋餅、綠豆椪等等台灣美食。

飲食

關於外食，我個人認為在這裡的外食選擇不多且價格偏高，因此大多時候我和朋友都是在超市買食材自己料理，有時候真的不想煮的話，我們會去學生餐廳吃飯，學生只需要 2.95 歐元，包括沙拉、主餐、麵包和果汁或乳製品，非常

划算。或者若想吃好一點，我們會去吃亞洲吃到飽餐廳，一頓大概 15 歐左右，包括壽司與中餐，是想要飽足一頓的好選擇。

氣候方面，一開始我對於北歐的既定印象就是伸手不見五指的冰天雪地，於是出發之前也一度擔心自己會不會因寒冷無法適應，到了之後發現確實如想像中寒冷，但差不多一個月左右即可適應，由於室內都有溫暖的暖氣，冬天在戶外的時間也不長，因此並無預想中冷到難以忍受的程度。

整體來說，這一次的交換經驗對我而言，是一個放鬆步調的契機。而有機會在歐洲不同國家之間旅遊，除了擴展了自己的眼界，也藉由與不同背景的朋友的交談中，重新省思自己未來的方向與規劃。一切對我來說就像是「一期一會」，若非此學期到此大學交換，我勢必不會遇到這些好友，也不會擁有這些珍貴的回憶，因此我非常感激當初家人鼓勵我做的決定以及他們的資助。

四、照片（如有，請提供）



◀ 春天，在土庫的河畔邊野餐



◀ 位於大學裡的學生餐廳之一



◀ 和芬蘭朋友一起去姆明樂園



▲ Lapland 旅遊活動項目之一——體驗雪地求生技能



▲ 與德國、香港朋友看曲棍球比賽

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他