

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023.07.31

中文姓名：涂采伶	
臺師大就讀系所、年級： 臺灣語文學系 大四	
研修國家：芬蘭	
研修校名： 土庫大學 University of Turku	
研修學院： Faculty of Humanities	
研修科系： No major subject	
研修期間：2023年1月~2023年5月	

二、修習課程（請依實際修課情形自行增加列數）

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Effective Managerial Communication	Marise Lehto	2	Period 3&4

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字)

(一)學校資源

這些在 orientation week 學校都會跟大家介紹，結束後也會提供檔案給同學參考。推薦大家一個學校網頁 intranet，在上面可以查詢各種學校資源使用方式。我自己最常使用到的是圖書館的影印機和團體討論室。每學期有 300 點的影印機使用點數，使用掃描功能不會扣點。團體討論室則是上圖書館網頁提前預約即可，是小組作業、準備團體報告的好資源。推薦大家參加 orientation week 的講座，才不會漏掉重要的資訊。當周每晚會有不同的新生活動，像是 Olympics games, check point race, 帶你去土庫的 pub 等等，是認識新朋友的好機會。

(二) 修課心得

Effective Managerial Communication

這門課採實體及視訊方式上課，老師非常彈性，大家可以自由選擇每堂要實體到班或是線上上課。第一堂課老師會分組，這個小組會是每堂上課討論以及期末報告的小組。這學期老師直接把第一堂課實體到班的學生分成一組，不過不用擔心這樣每次都要到教室，老師會依據課堂狀況進行調整。課程負擔不重，需要一點課前預習（約 30 分鐘可完成）才不會在課堂討論時狀況外，期中錄製小組 7-10 分鐘影片，以及期末報告。期末報告不難，每次上課後記下在課堂的收穫，整理成期末報告即可。這門課讓我印象最深的是兩個禮拜的模擬面試活動，一個禮拜面試其他同學，一個禮拜被面試。我很幸運配對到一位已經出社會有工作經驗的同學，他和我分享不少他的面試經驗以及技巧。整體來說我非常推薦大家可以修這門分數甜又能學到東西的好課。

(三) 生活方面

住宿

TYS 提供 Student Village 和 Iltakajo 兩個宿舍，我擔心抽不到宿舍，因此沒有特別選擇房型。我抽到 Iltakajo 兩人一起的 Flat，有各自的房間，共用廚房和衛浴，洗衣機和烘衣機則是三棟一起共用。我自己對宿舍環境非常滿意，室內空間大，房間暖氣很暖，浴室的水壓和熱水也很足夠，走路 5-10 分鐘有一般超市。雖然這邊離學校比較遠，但 32 和 42 公車很方便，15 分鐘到大賣場，20 分鐘到學校和火車站，30 分鐘到市中心。宿舍有交誼廳和一個月四次免費的桑拿，只要提早上網預約就可以使用了。常常有人會在交誼廳約大家去 party 前 pre-drink，或是約玩桌遊，想要認識新朋友的話就多多去參加吧！不過要注意使用時間，過晚上 11 點務必降低音量，這學期有人檢舉交誼廳太吵，因此交換最後一個月禁止預約使用交誼廳，非常可惜。

補充：若有和我一樣兩學期皆申請在土庫大學的同學，可以直接跟 TYS 延長合約時間。秋季學期快結束時，TYS 會寄信詢問是否需要延長住宿時間，在期限內辦理就可以留在原本的房間不需要搬新地方。

娛樂

來交換一定要參加一次芬蘭學生傳統的酒桌活動：Sitz party！這學期我參加的是迪士尼主題的，dress code 當然是迪士尼的各種角色啦。簡單來說是一個大家一起唱歌、喝酒、聊天的聚會，至於細節規則就等你自己參加學習了！另外，千萬不要錯過四月底五月初一系列的 Vappu 活動，Vappu 是為了結束漫長的冬季，迎接夏天的到來！整個禮拜的晚上會有給學生的

各種派對和活動，以及五月一日在公園，整個土庫的人會聚到公園野餐，氣氛很溫馨。這段時間你也會看到很多人戴著白色帽子在路上走，那是芬蘭人在高中畢業時會獲得的帽子。最後必須大力推薦 Iltakajo 附近的湖邊桑拿 Villa Järvelä，是一個非常讓人放鬆的地方，每次蒸完身體熱熱時跳進冰涼的湖裡後再起來，真的會通體舒暢。五月天氣更為暖和時還能在湖裡游泳。

-居留證

由於我是秋季及春季皆在土庫大學交換，因此需要延長我的居留證時間。我遇到的問題是在我送出延長居留證申請的三個月後，仍然沒有收到新居留證的回覆，移民局的網站則顯示我的申請還未開始審核。若有這種情況，請直接打電話到移民局詢問。我的情況是芬蘭移民局漏掉我的申請了，本來應該最慢三個月要得到結果，但我到四月底仍然沒有消息。移民局了解我的情況後，我一個禮拜內就拿到我的居留證了。若有遇到像我的情況，在拿到新居留證前務必注意自己旅遊簽使用的天數，以免被其他國家的海關刁難，或是最保守的作法就是待在芬蘭等拿到居留證。

(四) 開銷概算

基本的費用可參考 110 學年春季林玥好學姊的心得，裡面非常詳細，111 學年秋季沒有太大差別，我在這邊就不多贅述。唯一要更新的是，學校午餐漲價了。從原先的 2.7 歐漲到 3.2 歐，又降到 2.95 歐。所以現在學餐的價錢是 2.95 歐，還是非常划算的價格。

四、照片（如有，請提供）



