

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:2024/01/15

| | |
|---|-------------------------|
| 英文姓名(姓,名): Liu, I Shuo | 臺師大就讀科系所、年級: 地理學系四年級 |
| 修習國家: 芬蘭 | |
| 修習校名: 于韋斯屈萊大學 University of Jyväskylä | |
| 修習學院: Faculty of Humanities and Social Sciences | |
| 修習科系: Political Science | |
| 赴外學期別: 112學年 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 | |
| 修習期間:2023年9月~2023年12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 |
|--|--------------------------------|--------|-------------|
| Migration and Transition in a Global World | Shomaila Sadaf | 5 ECTS | Autumn 2023 |
| Introduction to Finnish History | Mikko Puttonen Emilia Lakka | 5 ECTS | Autumn 2023 |
| Migration Policy | Nathan Lillie | 5 ECTS | Autumn 2023 |
| Survival Finnish 1 | Rae Waala | 2 ECTS | Autumn 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）

芬蘭以極高的學術評價聞名全球，而于韋斯屈萊大學也是以教育聞名的大學，校內的學院科系相當多元，即使交換生原本主修的科系在這邊沒有相同或直接相關的科系，也還是能夠自由選修其他學院與學系的課程，基本上只要是以英語授課的課程都能夠選擇，因此我選修了三個不同學院的課程，外加入門芬蘭語的課程，總學分是17ECTS（芬蘭學生建議的一學期學分數是30ECTS）。芬蘭的課表和台灣相當不同，有些課是每週上一次，整個學期需要上的週數較多、有些課則較為密集，可能一週需要上兩次，甚至也有完全線上的課程，只要在學期期限內完成課程即可，沒有硬性規定上課的時間，讓學生可以依照自己的時間安排來選擇課程。課堂內容除了老師講課外，時常會有分組討論時間，讓學生能夠交換彼此的意見，上課的時間與台灣相比其實是較少的，但同時非常強調課外時間的獨立學習，在課後需要花時間閱讀老師給的文章或是完成一些作業。整體來說，學校提供了許多選項供學生選擇，在時間安排上有相當大的彈性，同時對交換生來說負擔並不會太大，學校的各類設施與設備也都能夠自由使用（像是校園中的各個印表機、圖書館的小組討論室、沙發區，甚至還有提供給學生睡覺休息的房間）。

日常生活方面，提供給交換生的住宿選擇有兩種，分別是 Soihitu 和 KOAS，而我選擇的是 Soihitu，房型通常是三或四人一間，每個人會有自己的房間，衛浴和廚房則是和室友共用。Soihitu 學生村內的生活機能方便，有學生餐廳、健身房、桑拿房、洗烘衣房、學習空間等（有些公共設施需要提前預約），超市也都在走路能到的範圍內，學生村的門口就有公車站，公車大約5分鐘就能到學校、10分鐘能到市中心與火車站。當地的緯度較高，而我交換的時間是從八月到十二月，剛好是從夏天到冬天，因此體驗到了白天變短的過程（當然也包含16個小時的白天逐漸變成5小時的白天），以及氣溫從20度到零下20度的過程，雖然零下的溫度對台灣人來說會覺得很冷，不過芬蘭的氣候較為乾燥，因此只要穿著適當的衣物，其實並沒有想像中的可怕，另外芬蘭的二手文化相當

盛行，因此也能買到便宜且適合芬蘭氣候的各類衣物與鞋子。

在芬蘭擁有學生身分能夠享有許多福利，像是在校園中的學生餐廳提供2.95歐元的學生價、市內的公車也有學生票，買芬蘭的火車票與長途巴士也有許多折扣。另外，學校以及一些學生組織提供了非常多給國際學生的活動，可以依自己的興趣選擇參加，像是ESN(Erasmus Student Network)時常舉辦給國際學生的旅遊團、或是能夠認識當地人的Local Friendship Programme，都是相當值得參加的活動，而我自己參加了ESN到挪威Lofoten群島和芬蘭Lapland的旅遊、也透過Local Friendship Programme認識了相當友善與有趣的當地家庭。另外在學期開始前和結束後的時間、或是學期中的winter break，許多學生會選擇到歐洲各國旅遊，除了在申根區內移動相當方便外，廉價航空的機票也非常便宜，幾乎和台灣的火車票差不多價格。

雖然于韋斯屈萊是個小城市，市中心不大且生活步調相對較慢，但還是有許多的地方能夠體驗與台灣相當不同的生活方式，像是城市中友善自行車與行人的環境、隨處可見的湖泊與健行步道（夏天還能自由採摘蘑菇和藍莓）、開放給所有人使用的溜冰場、芬蘭冰球職業聯賽的球場、甚至是離學生村只有兩站公車的滑雪場，都是在台灣難以想像的。（另外，幸運的話在宿舍外面就能看見極光！）

這次交換我的總花費大約是25萬台幣（包含了來回機票以及去其他國家旅遊的花費）。當地的物價較台灣高，基本上是台灣的二至三倍，一個月的生活費（包含食物和交通，以及一些額外支出）約1萬~1萬5千元，住宿費一個月約1萬1千元。

四、照片（如有，請提供）



▲秋天的景色



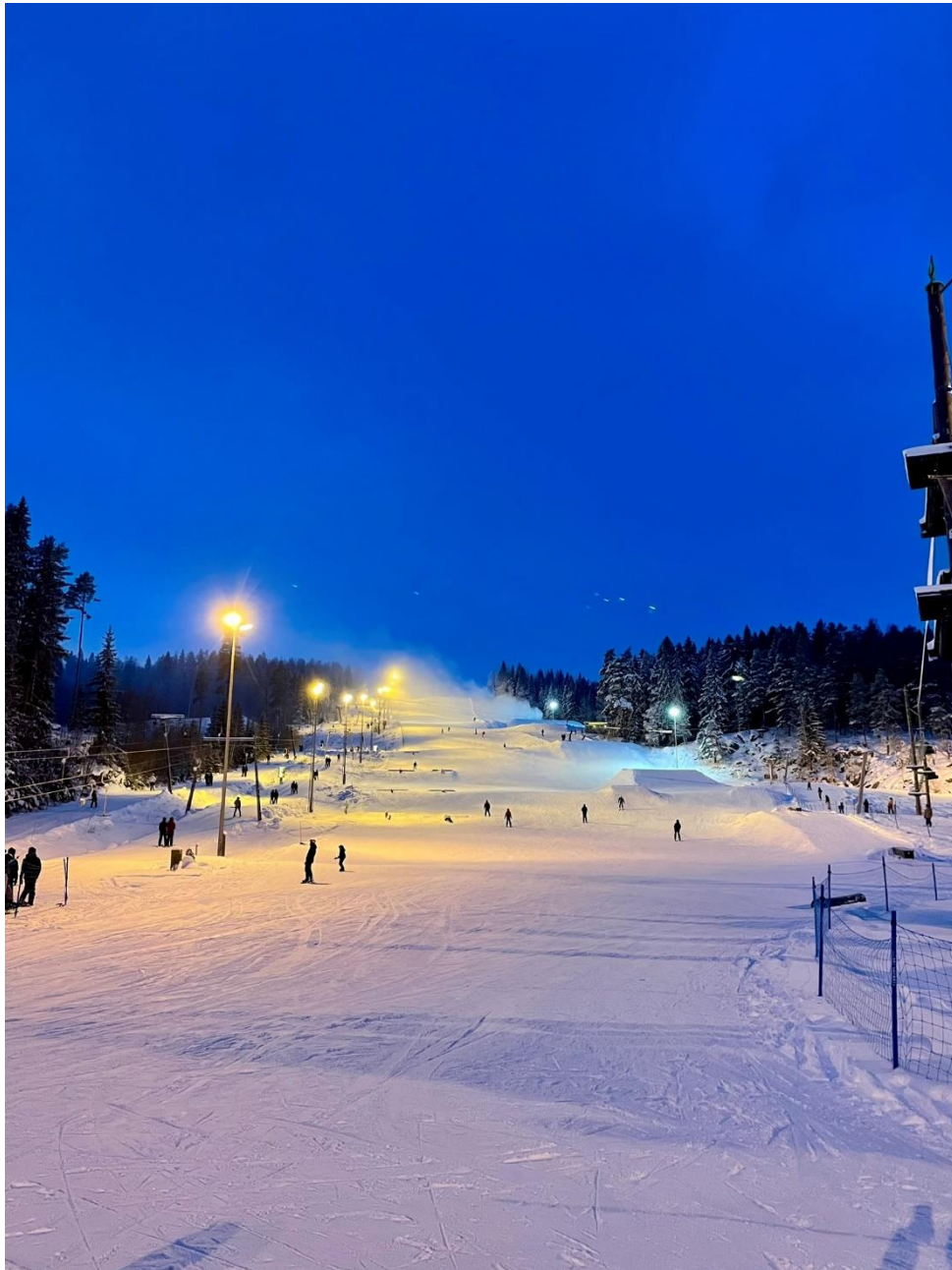
▲冬天第一場雪的校園



▲Jyväskylä 的冰球場



▲在 Lapland 看到的極光



▲Jyväskylä 的滑雪場

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他