

國立清華大學出國交換生成果報告書

姓 名	曾逸珊
系 所	幼兒教育學系
學 號	106191122
研 修 國 家 及 學 校	芬蘭赫爾辛基大學
研 修 系 所	Faculty of Educational Science
出 國 及 返 國 日 期	2019.08.22 ~ 2020.03.21
修 讀 學 分 總 數	41 credits
影 片 時 間 、 標 題 及 連 結 網 址	02:50 [交換影音]芬蘭赫爾辛基大學-幼教系曾逸珊 https://youtu.be/BZFWVZk0ufg

格式：

- 一.字數約 1,000 字,內文請至少加入 4 張照片說明(總檔案勿超過 8m)
- 二.內文依序為:緣起、研修學校簡介、國外研修之課程學習(課內)、國外研修之生活學習(課外)、研修之具體效益(請條列式列舉)、感想與建議、教育部學海計畫受獎者請於尾頁提供影片連結網址。

緣起

與其他歐美國家相比，芬蘭位在歐洲大陸邊陲，嚴峻的氣候加上較高的消費，使得它屬於留學生較冷門的選擇。不過為了達成高中時期立下成為交換生的目標，以及在教育之路上學習更多，最終還是選擇來到芬蘭了解他們如何體現教育。以下是從行前準備至實際到芬蘭交換的心得與歷程，若有不足或想釐清之處，歡迎與我聯絡！eashan19671@gmail.com

行前準備

收到入學通知後，學校會陸續傳一些 email 告訴我們要做什麼事，如：買保險、回傳財力證明、選宿舍房型、基本選課等等，只要跟著那些 email 的指示在指定日期前回傳資料給學校就沒問題了。

芬蘭的信用卡普及率高，大至百貨公司小至市集攤販都可以刷卡，所以出發之前可以準備幾張信用卡及一些現金以備不時之需，我聽過有人在當地開戶，不過感覺不太方便，所以大部分的人都還是選擇使用台灣的信用卡。

簽證的部分因為台灣狀況特殊，要到芬蘭當地才能辦，過海關時海關人員可能會問一些問題，只要備妥學校資料加上稍微解釋一下他們就會明白了，一到芬蘭的頭幾天就可以趕快到移民局申請，需要準備護照以及與學校有關的資料，還有 300 歐元，申請完過後幾個禮拜居留證就會寄到住的地方。

學校生活

orientation week

赫爾辛基大學大約在 8 月底開學，但是第一個禮拜不會上課，是給新生的 orientation week。在 Faculty of Educational Science 的交換生大約有 30~40 位，分為 2 個 tutor group，分別由 2 個 tutor 帶領。這一個禮拜，tutor 會帶我們去參加學校的 Welcome Fair，幫助大家熟悉學校及附近環境，並協助我們繳交資料、辦理交通卡等等；另外，tutor 也會額外舉辦了一些活動，讓交換生熟識彼此，算是最快認識新朋友的機會。

修課

在赫爾辛基大學，一個 semester 分為兩個 period，一個 period 大約七週，兩個 period 之間有一週的 study break。這一學年我總共修了 8 門課，分別是 Finnish Education System、The Basics of Film and Television Studies 、Finnish Beginners' Course for Exchange Students (autumn & spring)、Social Justice and Diversity in Education、Gender and Society、Finnish School and Subject Education、Educational Leadership。這些課的上課方式與在台灣差不多，多數時間由老師講解 PPT 內容，但課堂上練習、討論與活動的比重比台灣的課堂多出許多。比較特別的是，很多門課的上課時間不固定，如：這週是星期二早上上課，下週可能變為星期四下午

上課，老師理解會有衝堂的情況發生，所以也同意學生只要可以按照規定完成該門課即可，不會過度的要求出席率。另外，赫爾辛基大學每門課的上課次數不多，有的一次上課即結束，多數也不超過 10 次上課，他們強調學生獨自學習的時間，因此課後學習變得尤其重要。

評量方式

我在赫爾辛基大學修的這 8 門課中，多數是以 essay 完成該門課，另外可能還會搭配製作小短片以及報告等等形式，讓學生有機會慢慢的思考以及內化所學到的知識；即便有考試，考得內容都是課堂中老師提過很生活化的知識，或是做過的課堂練習，與其說是考試，我倒覺得更像課程的總覽與複習，不會讓學生感到有壓力，反而讓學生在考試中再次回想自己學到什麼。

Asian Language Club & Course Assistant

在上學期時我參加了學校舉辦的 Asian Language Club，主要是與想要練習中文的當地學生交流，算是課後的社團活動。除了陪伴他們練習中文，也互相交流了台灣與芬蘭二國的文化，很開心聽到許多當地學生曾經到過台灣旅遊或是交換。在某一次的聚會，我們還到一位芬蘭人家裡，一起製作中華料理，如：水餃、珍珠奶茶、燉牛肉等等，覺得非常有趣也認為這個活動十分有意義。下學期我擔任中文課的助教，幫助當地學生學習中文，有趣的是，老師來自中國，課堂中意外開啟了台灣、中國、芬蘭的三方交流，談起三國的差異，讓我在每週課程中也增廣見聞了許多。



日常生活

飲食

Unicafe 是學校的餐廳，學生價一餐 2.6 歐元 (約台幣 90 元)，可以利用 app 事先查詢菜單，再決定要去哪個 Unicafe 吃飯，多數 Unicafe 的供餐時間從中午到下午，唯一一家在中央車站附近的 Unicafe 會開到晚上



七點。學餐提供一種主食，無限量的沙拉、米飯、馬鈴薯、麵包，和一杯飲料(果汁或牛奶)與水，對於物價昂貴的芬蘭而言，Unicafe 就是學生荷包的救星。芬蘭有幾家比較大的超市，分別為 Lidl、Prisma、K-Market 和 S-Market，Lidl 是四家超市中東西最便宜的，而 Prisma 裡的東西應有盡有，很像我們的愛買或大潤發。在中央車站的下兩站 Hakaniemi 附近，有幾家亞洲超市，如果懷念亞洲的食物可以到那裡採購食材。從超市買食材自己回家料理，基本上可以將吃飯的花費控制的與在台灣差不多，如果真的想到外面吃或要跟朋友聚餐，市區的 Sushi Buffet 會是好選擇，中午時段的價錢大約落在 10-13 歐(約 400 台幣)，跟台灣的吃到飽價錢相差不大。此外，多數超市和餐廳都有為素食者設計的食物或菜色，所以吃素的人在赫爾辛基完全不用擔心。

交通

大赫爾辛基的交通由 HSL 營運公司負責，以市中心發散分為 ABCD 四區，orientation week 時 tutor 會帶我們去辦交通卡，一次付完交換期間所需的交通費，如：我的宿舍地點是在 B 區，學校是在 A 區，所以我買了 AB 兩區 9 個月的交通，總共 144 歐元(學生優惠價)，之後出門只要帶著交通卡就可以任意地搭乘公車、電車、地鐵、火車及船。而 HSL 也有 app，可以查詢車班時間，且如果需要到其他區域也可以直接利用此 app 買票，最重要的是，一定要記得買票，如果被查票員發現逃票一次就會被罰 80 歐！

宿舍生活

赫爾辛基的學生宿舍不是在學校裡面，而是分佈在赫爾辛基的各個角落，由 Unihome 跟 Hoas 兩家公司管理。我選擇的是 Hoas 的宿舍，被分配到的地點位在 Kännelmaki，從宿舍走到火車站只要五分鐘，搭火車到市區大約 15 分鐘，宿舍附近有超市和購物中心，生活機能非常好。我選擇的房型是單人房，與其他兩位室友共用客廳、衛浴及廚房。因為宿舍裡空間充裕，我們常常會舉辦 dinner party 或邀請朋友來家裡玩桌遊，分享各國美食及文化，促進多方交流，這也是我交換生活中印象最深刻的部分。





休閒娛樂

平時的課餘時間或是假日，我會到學校的健身房 Unisport 運動或是上有氧課，另外，也會到市區的幾個地方參觀，如：芬蘭堡、中央圖書館、大教堂等等。有時候也會去幾家二手店逛逛，如：UFF 或 FIDA，因為芬蘭的物價高，所以大大小小的二手店非常受到歡迎。在有節日的時候，學校的學生組織會辦一些 student party，讓來自世界各地的學生能夠一同度過，所以我也會跟我朋友一起去，體驗與台灣不同的過節氣氛。

旅遊

這七個月在芬蘭我去過最多次的地方就是愛沙尼亞的首都塔林，從赫爾辛基出發，搭兩個半小時的船就會到達，船票十分便宜，平日大約只要 10 歐，而塔林的物價相較赫爾辛基便宜一些，所以很多芬蘭人都會提著行李箱到塔林採買。另外，我在學期中的 study break 時去了北歐的其他國家遊玩，得到的心得就是越早訂票越好，因為歐洲的票價幾乎每天都會浮動，如果離出發日期很近才訂的話通常價錢會很高。而這幾個月裡我印象最深刻的一次旅行是去芬蘭北部拉普蘭 Lapland，我是跟著歐洲學生組織 ESN 一起去的，ESN 會辦各式旅遊活動，通常都很划算也很有趣。

結語

因為新冠狀病毒提早三個月回來，來不及好好跟芬蘭道別，覺得相當可惜。這七個月在芬蘭，帶給我許多收穫，除了變得更加獨立，也更懂得享受生活，以及與自己對話。結識來自世界各地的朋友，才知道原來世界另一個角落的人們是那樣生活，也漸漸意識到自己的無知與不足，進而想要在未來繼續努力。不論如何，成為交換學生將對我們的人生增添那麼一點點不同，勇敢一次，走向世界，將會得到意想不到的收穫。