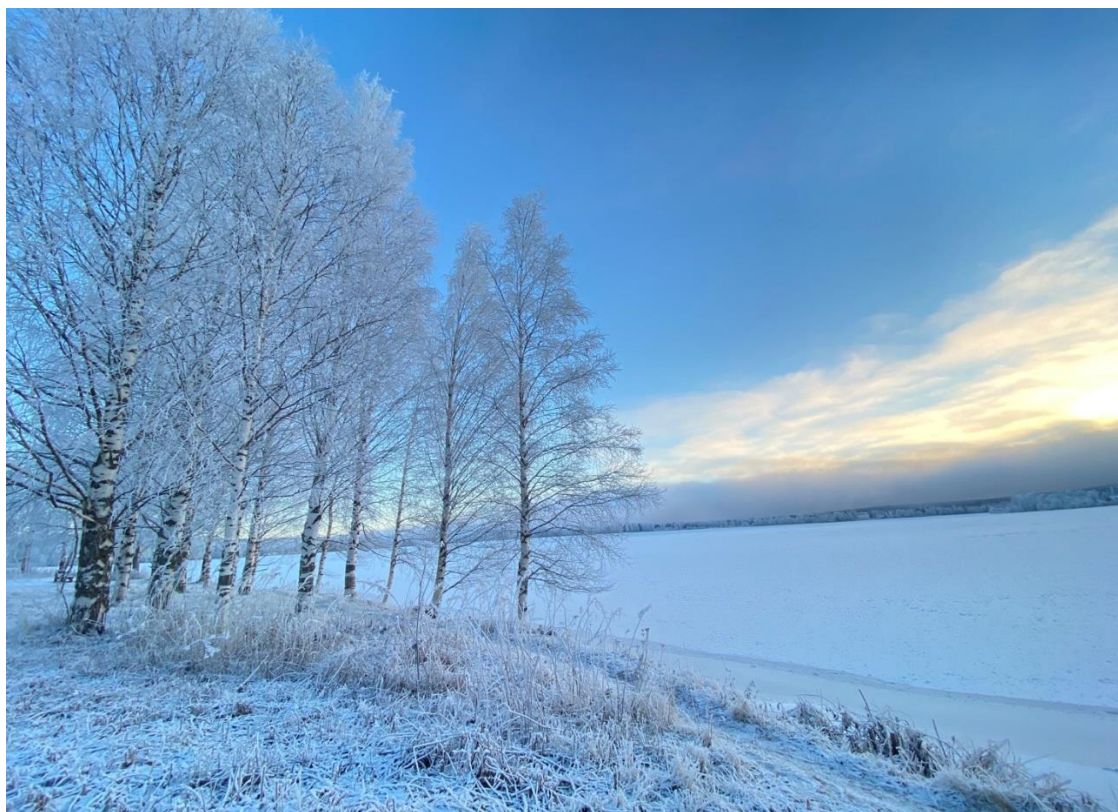


國立清華大學出國交換生成果報告書

姓 名	林○
系 所	幼兒教育學系
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	2022.08.16 – 2023.06.16
修讀學分總數	40 credits
影片時間、標題及 連結網址：	02:51 [交換心得] 芬蘭赫爾辛基大學 幼教系林約 https://youtu.be/xzBjNEXG3fw



一、緣起

從小我就想成為一名老師，也很幸運地一直走在前往夢想的這條路上。我很喜歡接觸和教育相關的文章或資訊，也因此耳聞揚名國際的芬蘭教育。我很好奇芬蘭的教育為何能“成功”，以及與其他國家教育系統相比之下的獨特性。得知清大有豐富的交換資源，並考慮語言(芬蘭非常英文友好)和專業後，毅然決然立下要到芬蘭學習教育的心志。

二、 研修學校簡介

坐落於芬蘭南端的赫爾辛基大學，是芬蘭最大也最古老的大學。它是所研究型大學，重視研究與實踐，並從芬蘭最珍貴的核心價值「平等」去設計赫大的教學系統。赫大在赫爾辛基有四個校區，最大也囊括最多專業領域的 City centre campus 是個城市型校園，顧名思義指教室四散在市中心的各個角落，雖然少了些校園氛圍感，但穿梭游移在城市中上課也是種很特別的體驗，學校圖書館 Kaisa 甚至就緊鄰在著名景點赫爾辛基白教堂旁呢！

三、 國外研修之課程學習(課內)

赫大學制一學年分成四個 period，period 1-2 相當於台灣的上學期，period 3-4 則是下學期，且每堂課註冊時間不同，通常在開課前幾個禮拜開始，要提前注意！每周課程時間、時長可能會不同，所以赫大也允許衝堂狀況的發生，只要學生能兼顧衡量好即可。學校非常尊重且信任學生的自主規劃，也很能體諒學生的個人狀況。(例如報告在期限內寫不完，或是認為評量標準不適合自己，只要和老師說明並討論，大部分老師都能接受並另給方案)。交換生學分數要求不高，所以有很大的選課自由和空間。有些人一個 period 可以修到五堂課，但對我來說兩堂課剛剛好，可以愜意的享受生活和學習。

這一學年我都修教育學院的課程，上學期較多在介紹芬蘭的教育系統，下學期從教育社會學的角度引導學生反思教育的本質。老師會不斷引導我們用批判性思考去質疑本來理所當然存在的事物，打破我們眼中「過度美化」的芬蘭教育，看見社會的真實面貌。經過長期的訓練，不只是在課堂中，我也開始學會用批判性思考去面對生活中的大小事，增強了獨立思考的能力。

在課堂一開始，老師會和同學達成「safe place」的共識，尊重每一個人的發言，理解每個想法都是有貢獻且有存在意義的。老師和學生沒有高低之分，

也不會單方面的傳授知識，而是在對話中彼此討論學習。老師非常看重「feedback」，給每個學生作業的回饋絕對不馬虎(有時候長度近乎一篇文章)，甚至稱之為「feedforward」，幫助學生反思並指點方向，讓學習是向前且不斷流動的。總之，在芬蘭學習，是一件很享受的事。

四、 國外研修之生活學習(課外)

a. 食物

來到芬蘭後，我再也不會抱怨新竹是美食沙漠了。芬蘭物價高，外食一頓都是三四百台幣起跳，不學習煮菜是無法生存下去的。從一開始只會組合三明治，到最後可以端出一整桌菜(滷肉飯、香菇雞湯等)，都是這一年受思鄉之苦下所磨練出來的好技能。在 Hakaniemi 和市中心有幾間亞洲超市，可以買到一般超市買不到的食材像是麵條、醬油蠔油等。當然，還是有幾間餐廳可以推薦給偶爾不想做飯的你。例如窮學生的救星，學餐! 只要你擁有學生證，就可以前往任意一間 Unicafe、sodexo 享用 2.85 歐的學生餐。無限量提供澱粉類、沙拉、麵包，配上一份當日主食(通常是三選一)和飲料(牛奶、燕麥奶、優酪乳)，每次都是肚子鼓鼓的離開。如果想去餐廳聚餐的話，sushi buffet 會是一個好選擇，大約 13-15 歐就能壽司吃到飽!



b. 住宿

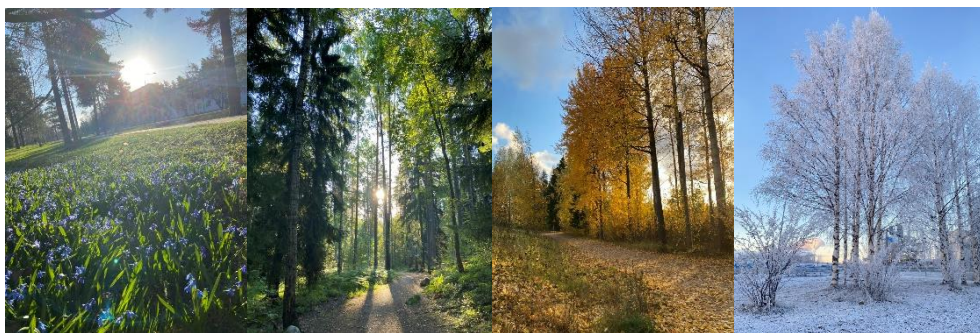
在申請學校時可以一並申請學生公寓 HOAS 或 Unihome，一個月的房租約 13000-15000 左右台幣。我被分配到 HOAS 在 Kontula 的宿舍，離市中心/學校大概四十分鐘的距離。我和另外兩個室友住在一間家庭房，一個台灣人一個日本人。因為生活習慣和文化上的不同，上學期日本室友和我們兩個台灣人有非常多的摩擦，當中即使有妥協和溝通，但到學期結束日本室友還是搬走了，當時對我們來說都是很不愉快的經驗。下學期搬來了一位義大利室友，雖然生活習慣還是差異很大(碗盤堆積在洗碗槽之類的)，但因為個性隨和友善，互相稍微包容其實後半年的宿舍生活還蠻愉快的! 出門闖蕩本來就是要學習和全世界相處，和兩個差異很大的室友同居後(剛好一個較潔癖一個較隨興)，發現世界很大，不可能迎合每一個人，自己問心無愧，一切順其自然就好。

c. 休閒娛樂

赫大的新生訓練為期五天，沒想到...我到第五天才發現我全程跑錯班級。塞翁失馬，因禍得福，我因此和”那個我本不該去的碩士班”同學們變成很好的朋友。這個碩士學程叫做 Changing Education，來自世界各地的同學背景、年齡迥異多元，和他們聊天總是會打開我的眼界和認知。所以這一年我反而沒什麼參加交換生的活動，我比較常參加他們系上組織的活動，透過和這些哥哥姐姐們相處我學到的甚至比課堂中的還多呢。



芬蘭四季分明，春夏秋冬景致截然不同卻都擁有獨樹一格的美。芬蘭百分之七十的國土都被森林覆蓋，離我宿舍步行三十秒就有一片森林，平時就能感受大自然的氣息變化。漫步在森林，是我在芬蘭最享受的一件事。聽著鳥鳴，吸著沁涼清新的空氣，感受踏在腳下鬆軟的土，穿梭在樹木之間，沉澱自己。森林讓我學習把時間慢下來。赫爾辛基周遭也有許多國家公園，像是 Sipoon, Nuuksio, Central park，都是戶外走走不錯的選擇。Sippon 旁也有很棒的桑拿和跳冰湖可以體驗喔!(Café kuusijärvi)



因為我是基督徒，所以每個禮拜天我都會去當地的華人教會(Alppila kirrko)聚會，也因此交了許多華裔的好朋友。我們常常一起聊天吃飯、玩樂團，透過他們的故事，從很不一樣的角度去認識芬蘭。如果你在芬蘭遇到困難，歡迎去找這一群溫暖友愛的華人大家庭，大家都很樂意陪伴幫助你，也有許多的資源和人脈。像是我的台灣室友就透過他們找到參訪當地失智安養院的機會，甚至還準備了表演給他們看呢！



d. 旅行

赫大兩個 period 之間會有大概一周的 study break (作業越早完成當然假期就會越長)，十二月也會有長達一個月的聖誕假。十一月時我去了芬蘭北部聖誕老人的家鄉 Rovaniemi，除了去見見聖誕老人，還很幸運地看到極光了呢！除了在芬蘭內旅行，我也會趁著假期飛到歐洲其他國家旅行，這一年總共去了十一個國家。聖誕假時，我實現了長久以來背包旅行的夢想，透過借宿沙發衝浪、青年旅社，自己在歐洲闖蕩了一個月，是一生難忘的體驗。



e. 幼兒園實習

透過碩士生的邀請，我有幸和他們一起去參訪當地的幼兒園(English speaking daycare)。參訪結束後我主動去問幼兒園的老師平常我能不能來幫忙，在旁邊掃掃地也好，老師聽到後非常開心並答應讓我來”實習”。所以這一年我進園實習了四次，除了挑戰自己用英文和芬蘭文帶小朋友，也走出了教室看見更真實的幼教現場。不論專業，趁出國時更多跨出舒適圈，抓住機會挑戰自己，一定會有很豐富的收穫！



五、 研修之具體效益

a. 訓練獨立生活技能、學習與自己相處

- b. 在自己的專業上有新的領悟和學習
- c. 精進英語口說能力
- d. 透過生活、旅遊更認識芬蘭和歐洲當地文化
- e. 更勇敢面對挑戰

六、感想與建議

a. 簽證

簽證是最讓我頭痛的一件事，當時經歷許多跌跌撞撞後才順利搞懂。因為台灣沒有芬蘭辦事處，所以無法出國前事先拿到居留證。大約四月拿到學校錄取信後，上 <https://migri.vihta.com/public/migri/#/home> 網站預約芬蘭當地的移民局，到了當地再去移民局辦理。所以入芬蘭海關時，我是用 90 天旅遊簽(台灣免簽)的身分入境，但所有相關的資料都要準備好給海關看(學校錄取信、預約移民局的確認 email 等等)。

b. 行李準備

芬蘭大約九月氣溫就會降到 10 度以下，冬天零下十幾度。因此擁有一件保暖防水的好外套和發熱衣褲很重要，衣物穿對其實不太會被凍到的。芬蘭的二手商店盛行，像是連鎖二手服飾店 UFF、用品店 Kierrätyskeskus 都能挖寶到很多便宜的好東西，不用怕自己衣服或生活必需品帶不夠，這邊幾乎都買的到。這一年我最懊惱的就是台灣的食物帶不夠，帶一些台灣的食材像乾香菇、味噌、醬料包會幫助很大。

c. 建議

雖然芬蘭物價相對偏高，但提供給學生的福利很完善，生活和學習品質高。芬蘭人英文普遍流利且友善，不太會碰到溝通不良或感到被排斥的問題。芬蘭也是北歐之中治安最好的地方，走在路上不必擔心被偷被搶。我曾經在超市弄丟信用卡，過幾個小時後回去找還能成功找回(店員撿到幫我保管)，但還是要小心啦哈!如果你對社會福利、教育制度、藝術領域很有興趣，或是喜愛親近森林、大自然，那芬蘭會是你的好選擇!

以上的心得大部分是我的個人主觀經驗，Please take with a grain of salt，要相信每個人的故事都是不一樣且特別的，勇敢去吧!

有任何交換相關問題歡迎來信喔嘻嘻 elisa910731@gmail.com

我在芬蘭交換期間有用 youtube 記錄生活，有興趣可以點擊下方連結觀看

<https://www.youtube.com/@yuehinfinland7082/featured> 或 YT 查詢: 約在芬蘭

Yueh in Finland

影片連結: <https://youtu.be/xzBjNEXG3fw>