

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	江○萱	學號	-
性別	女	就讀本校系所	教師專業發展研究所 3 年級
研修學校	芬蘭奧盧大學	研修系所(學程)	Faculty of Education and Psychology
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	96000
實際花費金額 (新台幣)	學費：11602 學雜費:0 住宿費:54284 (含水、電、網路及行政手續費/押金 300 歐元另計) 生活費：103727 (餐費及保險費用) 居留證：11901 來回飛機票：53000 合計：234514		
國外修讀學分數	12 ECTS	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	27/8/2023	實際返國日期	6/1/2024
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)			
<p>1、緣起：</p> <p>芬蘭是教育學人所津津樂道的低上課時數、低學習壓力，卻擁有高學習成效的國家。由於碩士論文研究之主題與 PISA 測驗息息相關，所以更想深入瞭解其中奧秘，所以選擇芬蘭奧盧大學進行交換。</p> <p>2、研修學校簡介：</p> <p>University of Oulu 為芬蘭北部奧盧市之綜合型大學，2023 THE 世界大學排名為 313 名，交換資格所屬之教育學院排名全球 150-200 名之間；主校區 Linnanmaa 被森林圍繞，附近有兩座湖泊，並有兩座室內溫室種植亞熱帶及熱帶植物，與 Oulu University of Applied Sciences 之間有聯通道連接兩所學校建築。</p> <p>3、國外研修之課程學習(課內)</p> <p>交換期間共修習四門課程，分別為(1) Survival Finnish、(2) Living and Working in Finland、(3) Education as a Science、(4) Professional English and Academic Skills。</p> <p>(1) Survival Finnish：學習基礎芬蘭文，芬蘭文與德文、中文並列世界前幾難以學習之語言，相當紮實地於 6 週內上完 12 堂課，瞭解基礎芬蘭文之問候語、數字、文法、名詞單複數變</p>			

化及問句等等內容；Tanja 老師使用生動有趣的方式教學，除了自備對話教材外，也會在課堂上讓同學分組進行多次口說練習。

- (2) **Living and Working in Finland**：這堂課的教學目標是讓國際學生更加瞭解芬蘭的生活及職場文化，每一堂課有不同的主題（如：休閒活動、民情、飲食或職場氛圍等）；David 老師使用非常活潑的方式進行教學，也會透過自身的多國學習、工作經驗分享不同國家的文化概況，期末報告則是不同小組選定不同主題介紹及比較芬蘭與母國文化之差別，我的小組選擇飲食文化為主題，在期末報告當天我帶著臺灣的義美小泡芙與同學們分享、同樂。
- (3) **Education as a Science**：由於在臺灣已修讀教育領域 6 年時間，想瞭解芬蘭學生所修讀的教育概論會如何進行，所以選修這門與跨文化學位學程大一新鮮人共同學習的課程。除了教育的定義認識，針對不同子學門的內容，授課老師則邀請該領域專家學者進行專題講座，包含教育哲學、全球素養及批判性思考之不同專題，講座中不乏小組討論及分享環節，有別於臺灣較多採照本宣科之教學方式，更能讓學生透過巨人的肩膀，瞭解及洞悉該議題之內容。
- (4) **Professional English and Academic Skills**：出國前對自己的英文能力沒有太大信心（尤其是口說及寫作能力），所以選修此門課程。課堂中每周都有學生小組帶領的學習活動，透過老師先前提提供的教材進行互動教學，讓學生更加了解教材內容；其中令我最印象深刻的是個人英文簡報技巧報告，雖然是個不到十分鐘的小作業，老師仍投入不少時間與發表人討論完成此作業過程中遇到的挑戰等等，並給予非常正向的回饋！鼓勵學生們要對自己的語言能力有信心，因為多數人的母語並非英語，所面臨的困境大多相似，相信大家都能理解語言是用來溝通的工具。



(圖一) Education as a Science 課程期末報告芬蘭跨文化教育

4、國外研修之生活學習(課外)

芬蘭人整體而言是個內向的民族，但是非常善良，初次踏上歐洲土地的我，除了受到學校學伴的熱情款待及照顧之外，也在日常生活中得到芬蘭人內斂卻友善的幫助。

奧盧大學對於交換學生建立學院學伴制度(kummi)，由交換所屬學院的 1 位當地學生協助約 15 位交換學生適應當地生活、民情、氣候及學習等，我的 kummi 在啟程前就為我們說明學校的選課流程、奧盧當地大眾運輸系統，以及宿舍入住流程等，並且為我們設計了 8 次的課程，以不同主題讓我們以不同主題瞭解、加速融入當地生活，建立完善的學伴支持系統，群組內的同學們也會互相幫忙，是在奧盧大學交換生活難能可貴的經驗及回憶。

在芬蘭超市購物時，由於不熟悉購物與結帳的流程，時常受到前後芬蘭當地居民或同學的主動幫助；或是第一次搭火車時，找不到月台，詢問過後在當地人的帶領之下，順利抵達月台並找到車廂。

芬蘭人的英文程度非常好，從小學就多為雙語（芬蘭文、英文）甚至三語（芬蘭文、英文及瑞典文）之學習環境，遇到疑問時，只要願意開口尋求幫助，大多能順利得到幫助或解答！



(圖二) 最後一次 kummi section 穿上碩士袍與學伴們合影



(圖三) 受邀至斯洛維尼亞同學住處同樂，煎煎餅、看電影、織圍巾

5、感想與建議

在奧盧學習的氛圍非常自由，老師不會提醒或強制學生需要完成預習或複習，只會把課程相關教材放在 moodle 上，學生可自行運用課餘時間進行學習及閱讀；此外，和老師的關係比較像是同事關係，可以 first name 稱呼彼此，在作業的設計與繳交方面，也會和學生多加討

論與協調彼此能夠接受的方式。

在海外獨自生活，會讓自己的生活能力和問題解決能力大幅提升。由於奧盧當地並沒有太多臺灣人，遇到問題時大多是自己想辦法或是利用網路找尋解答去解決，尤其是冬季短日照又低溫時，需要自己多找事情做（例如：學習新的興趣、多參與社交活動等等），去排解短日照憂鬱的情況，克服短日照真的是人生難得的體驗，也更加佩服自己能有所成長！

非常榮幸能在學生生涯的尾聲來到芬蘭奧盧大學交換！體驗芬蘭自由開放的學習環境，尤其是校園建築透過沙發角、繽紛色彩營造了非常舒適、安心的學習氛圍，或是提供十分多樣化且營養均衡餐食的學生餐廳，冬日北歐雪國、短日照的氣候巨大差異，感受歐洲人對於個人成就較無比較心態且正面鼓勵、看待的生活態度，對生理女性的身體意象更加開放、尊重的態度，都是此次交換難能可貴的回憶與經驗！

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw