

# 國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

## 心得報告

姓名	蔡○倩	學號	
性別	女	就讀本校系所	外文系(所)四年級
研修學校	University of Oulu	研修系所(學程)	Faculty of Humanities
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	
實際花費金額 (新台幣)	學費：24096 學雜費：0 住宿費：40000 (大陸交換-宿舍類別： <input type="checkbox"/> 一般生宿舍 <input type="checkbox"/> 外國學生宿舍) 生活費：200000 來回飛機票：45000 合計：309096		
國外修讀學分數	13 ECTS	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2018. 08. 31	實際返國日期	2019. 01. 04

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張，至少含上課照片1張)

## 芬蘭奧盧大學

蔡玟倩 外文四 (2018. 09. -2019. 1)

### 一、緣起

小時候我曾讀過一本書是一位台灣高中生到芬蘭交換一年，至此後，便對於芬蘭這個遙遠的國家產生了好奇心，當然聖誕老公公也功不可沒，因為芬蘭正是他的故鄉!想到芬蘭走一遭的想法一直存在我心中，直到大三那年，在選擇要去哪個國家交換時，正好看到名單上有芬蘭的大學，而奧盧又接近北極圈，讓我離聖誕老人又更近了一步。不只如此，芬蘭一直以教育聞名，治安更是數一數二好，因而我選擇了奧盧大學。

### 二、研修學校簡介

奧盧大學(芬蘭語:Oulun Yliopisto)位於芬蘭北部的城市奧盧，非常靠近北極圈，共有三個校區：主校區坐落在奧盧市中心以北5公里的 Linnanmaa；醫學院有自己獨立的校區，位於距市中心2公里的 Kontinkangas，大學醫院也處在這個校區；另一個校區則在卡亞尼市，距奧盧185公里，是一所綜合性大學。在芬蘭可算是排行前幾名的學校，也有著名的校友，例：Juha Sipilä 曾擔任過芬蘭總理，以及 Martti Ahtisaari 曾獲得諾貝爾和平獎，也曾擔任過芬蘭總統以及聯合國副秘書長一職。大學部共有六個學院：科技學院、科學學院、醫學院、人文學院、教育學院、以及商業學院。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

在奧盧我分配到了人文學院學習，並修了他們為交換學生開設的課程：Scandinavian Studies，大部分都是與斯堪地那維亞國家相關的文化與文學課程。在芬蘭，一個學期被分為兩個 period，有些課程只集中於一個 period 便會結束，有些則會橫跨兩個 period。特別的地方還有，一堂課程並非一個禮拜只上一次，也不是都固定在某一天上課，因此芬蘭的學生都會下載一個 APP 叫 TUUDO，只要輸入學校與學號，便會自動將課表都列好，就不會遺漏課程囉!而我總共修了四堂課：Survival Finnish(基礎芬蘭文)、Scandinavian Literature(斯堪地那維亞文學)、Viking Age(維京時代)、Saami Culture(薩米文化)。這些課程讓來自亞洲的我更了解了有關北歐國家的起源、文化與文學，而我最喜歡的課程非 Survival Finnish 莫屬，老師為了讓我們學以致用，會帶我們到超市或市中心，並搭配他設計的活動，與當地芬蘭人練

習芬蘭文，更曾帶著我們一起做芬蘭傳統麵包。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

交換期間除了學習，最重要的就是好好體驗不同國家的風俗民情，以及認識來自其他國家的朋友。剛抵達芬蘭時，最不習慣的除了寒冷又乾燥的氣候外，還有飲食習慣。飲食方面，由於外食實在貴得嚇人，所以天天都要自炊，不過學校有學生餐廳，並且芬蘭政府規定，出示學生證午餐就只需要2.6歐元。而在奧盧大學附近，就有兩間超市及一間便利商店，因此自己煮晚餐並非難事，在市中心也有亞洲超市可以買到醬油、沙茶醬等調味料。

學期初，學生會舉辦了 Festival of Cultures，會提供每個國家一個 Stand 去推廣介紹自己國家的文化。而我們台灣隊選擇了教外國朋友包水餃，大家不僅覺得好玩，也很喜歡餃子的味道，剛煮好的水餃不到五分鐘便一掃而空！藉由這個活動我也了解了不同國家的文化故事以及美食，我認為是非常有意義又好玩活動。



(不小心把國旗拿反了…)

在奧盧念書還有一個特別之處就是一走路去看極光！由於奧盧位於北緯65度，只要天時地利人和，走道空曠無光害的地方便能欣賞美麗的極光！我永遠無法忘記第一次看到極光的震撼與感動，真的非常美。



(我與極光女神的合照)

#### 五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 在芬蘭上課時，老師與同學之間溝通、和不同國家的朋友聊天交流時都是用英語對話，雖然我本來就是外文系，接觸英文時間很多，但在交換期間每天用英語與人對話、吸收知識，又讓我的聽與說能力增進不少，甚至回台灣後會忘記有些事物的中文呢！
2. 交換生活教會了我獨立，從前遇到問題的我，會慌張地想找朋友或家人詢問意見，但在國

外遇到問題時，我總是告訴自己不要慌，慢慢想解決辦法，畢竟家人與朋友遠在台灣，更有著時差，一時半會是無法幫助自己解決困難的。因此我認為，經過了交換生活的洗禮，使我成長了不少，當然廚藝方面也是精進不少！

#### 六、感想與建議

能夠在大學時期到陌生的國家體驗交換生活真的是個很棒、很特別的經驗，它讓我從一個凡事都喜歡依靠朋友家人的小孩成長為遇到困難可以獨當一面的青年；從膽小怕事蛻變成勇於單獨去陌生國家自助旅行。而在歐洲交換還有一個好處便是由於國與國之間非常鄰近，可以到很多國家旅行，親眼見識那些只在教科書上出現的風景。而對於給想去交換的學弟妹建議是，在還沒去交換之前便要先擬定好到了目的地，想做的事、想完成的目標是甚麼，並且努力一一實踐它們，可以是學好語言、玩遍歐洲、或是交到各國朋友，最重要的是一定要有一個具體的目標，才不會抵達當地後感到茫然、不知所措。

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw