

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2023/01/07

中文姓名： 施亮竹	<u>111</u> 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 國文系 四年級	
研修國家： 芬蘭	
研修校名： 赫爾辛基大學	
研修學院： 文學院 (Faculty of Art)	
研修科系： Culture exchange	
研修期間：111 年08 月 ~111 年 12 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Museological Theory	Rick Bonnie	5cr	Fall semester
Consumer culture	Joel Hietanen	5cr	Fall semester
Advanced Chinese 中文助教課	程金華	2cr	Fall semester

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

2022 年秋天，我以交換學生的身份，來到一年最低只要修 60 cr (相當於台灣的 30 學分) 的芬蘭。在芬蘭的許多大學，一個學期分成兩個 period，等於一個學期有兩次選課機會；我觀察到同學不會把課塞太滿，教授更不鼓勵大家一口氣選太多課。

在赫爾辛基大學，我修了「消費者文化」(Consumer Culture)，教授更是於第一堂課就直接告訴全班同學：「繳學費不只是為了修課，更多是為自己爭取寶貴的空白時間，得以去思考、去釐清。」這句話是我在芬蘭交換生涯中的震撼教育，扭轉了我對大學與「空白」的想像——原來從前渴望安排一些空堂在課表中的自己，不是不珍惜學習機會。

還記得當初在選課時，一看到五花八門的課程清單，心中難以取可，想著：「每堂課都好想上上看！是不是該多選幾堂比較賺？畢竟交換的時間這麼短，更應該好好把握吧？」

後來，我和學校安排給交換學生的助教聊天，聊到他們通常都選幾堂課、一堂課的負擔大概多重，他們告訴我：「大部分的芬蘭學生一年大概就修滿 60 cr，因為有的人還要去打工、實習，不會把課表塞太滿。」

這段簡短的回覆卻顛覆了自己大學 4 年以來，對於「好學生」應該一次做好很多事的認知——課不是應該修愈多愈賺嗎？

於是我繼續追問，如果有很多課都想選，該怎麼辦？當地學生分享：「只能在衡量優先順序後學習取捨。一次修太多想修的課，反而會分散能好好專注在幾門課上的精力。而且每堂課都有很多文本、論文期刊要自己利用課餘時間閱讀吸收。」

來赫爾辛基交換以前，我想都沒想過，自己有朝一日會成為健身房的常客，並且能自在地享受每一堂健身房的訓練課。在芬蘭，大學沒有必修體育課（聽其他在歐洲各地求學的朋友說，其實多數歐洲的大學也很少有體育必修），讓我不禁想起在臺灣求學的日子，「搶體育學分」是每

個學期初必經的掙扎——要在已經不夠塞的課表裡，再挖出兩個空格，填入不一定想上的必修體育，實在不是一件容易的事。

芬蘭大學的健身房提供瑜伽課、有氧課、舞蹈課、拳擊課、健身房器材、桑拿房、核心訓練、重訓課等等，所有的室內運動，幾乎無所不包；此外，多元的時段選擇，也讓學生有機會在課前、空堂或課後來到健身房，能充分利用閒暇時間活動筋骨。

還記得第一次踏進芬蘭健身房的震撼：男女老少、高矮胖瘦，都從容地使用著運動器材；而我第一堂上的皮拉提斯，更是充滿了形形色色的人，每個人都專注在自己的身體、自己的呼吸，無需在意別人眼光、或與他人攀比。在赫爾辛基交換的日子讓我明白，運動不是為了追求單一的審美標準，更不是一堂「必修課」；運動、上健身房，只是為了讓自己更靠近健康與快樂，僅此而已。

另外，在芬蘭交換的日子，一定不能不提漫漫長夜。在台灣我不是一個喜歡太陽的人；來到赫爾辛基才發現，陽光之於人的重要性。芬蘭的同學們告訴我：「芬蘭人常在冬天經歷 depression，因為很黑很冷。等春天來臨時，人們的心理狀況通常會好轉，但也不那麼一定。有些人可能受不了冬天。」（要記得補充維他命 D！！有吃有差）

雖然漫長的黑夜很難熬，但學校還是有很多人性的方案。以赫爾辛基大學為例，這裡的教授幾乎不開早八的課。詢問教授後才得知，冬天時太陽很晚才出來，他們不想讓學生摸黑上學，因此大部分的課程都在早上 10 點之後才開始；甚至很多課開在中午 12:15 到下午 13:45，讓大家能在天亮時上學、天亮時放學。

交換期間投稿在換日線的文章：

· 「幸福國度」的高自殺率——芬蘭學生快樂嗎？直擊校園現場的「冬季憂鬱」 <https://crossing.cw.com.tw/article/16956>

· 沒有「體育必修」學分，反而愛上運動——我在芬蘭校園，從「健身房壓力」中得到解放 <https://crossing.cw.com.tw/article/17036>

· 選愈多課「愈賺」？——在芬蘭，繳學費不是只為修課，更是爭取「空白」 <https://crossing.cw.com.tw/article/17181>

四、照片 (如有, 請提供)

