



DIGILLÄ
OPIN PORTAILLE

简易学习指南

Diak

**SDO SUOMEN
DIAKONIAOPISTO**

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

目录

前言	3
芬兰教育系统	4
基础教育	4
成人基础教育	5
中等即高中和职业教育	6
高等院校即应用科学大学和综合大学	7
开放式应用科学大学和综合大学	7
学习作为爱好	7
在芬兰申请学校	9
基础教育后的统招即中等院校的统一招生	9
持续招生	10
高等院校的统一招生	10
Opintopolku	10
统招时在 Opintopolku 上进行申请	11
语言要求	12
不同学习方式	13
学生福利	15
学生卡	15
免费餐和大学生餐食补贴	15
交通补助金	15
助学金	16
成人学习补助	16
获得失业救济金期间的独立学习	16
学徒学生的日津贴和交通补助	16
医疗服务	16
有用信息	17
学生居留许可	17
学位认可	17
学习技能	18

前言

《简易学习指南》介绍在芬兰学习的情况。

该指南包含

学习相关的概念和主题。

此外，该指南还包含一些练习，

可以用于思考和发展自己的学习路径和技能。

该指南适合独立使用或作为多文化指导工作的材料。

《简易学习指南》是

数字化学习步骤 (Digillä opin portaille) (ESR)项目的部分产物。

该项目运营时间为2022–2023年。

项目的目标是

支持有移民背景的妇女的学习和就业能力。

通过该指南：

- 您可以获得有关芬兰教育系统的信息
- 您可以获得有关申请教育培训的信息
- 您可以获得有关不同学习方式的信息
- 您可以了解自己的优势



芬兰教育系统

芬兰的义务教育

从孩子满7周岁那年开始，一直持续到18岁为止。

这期间教育是免费的。

基础教育

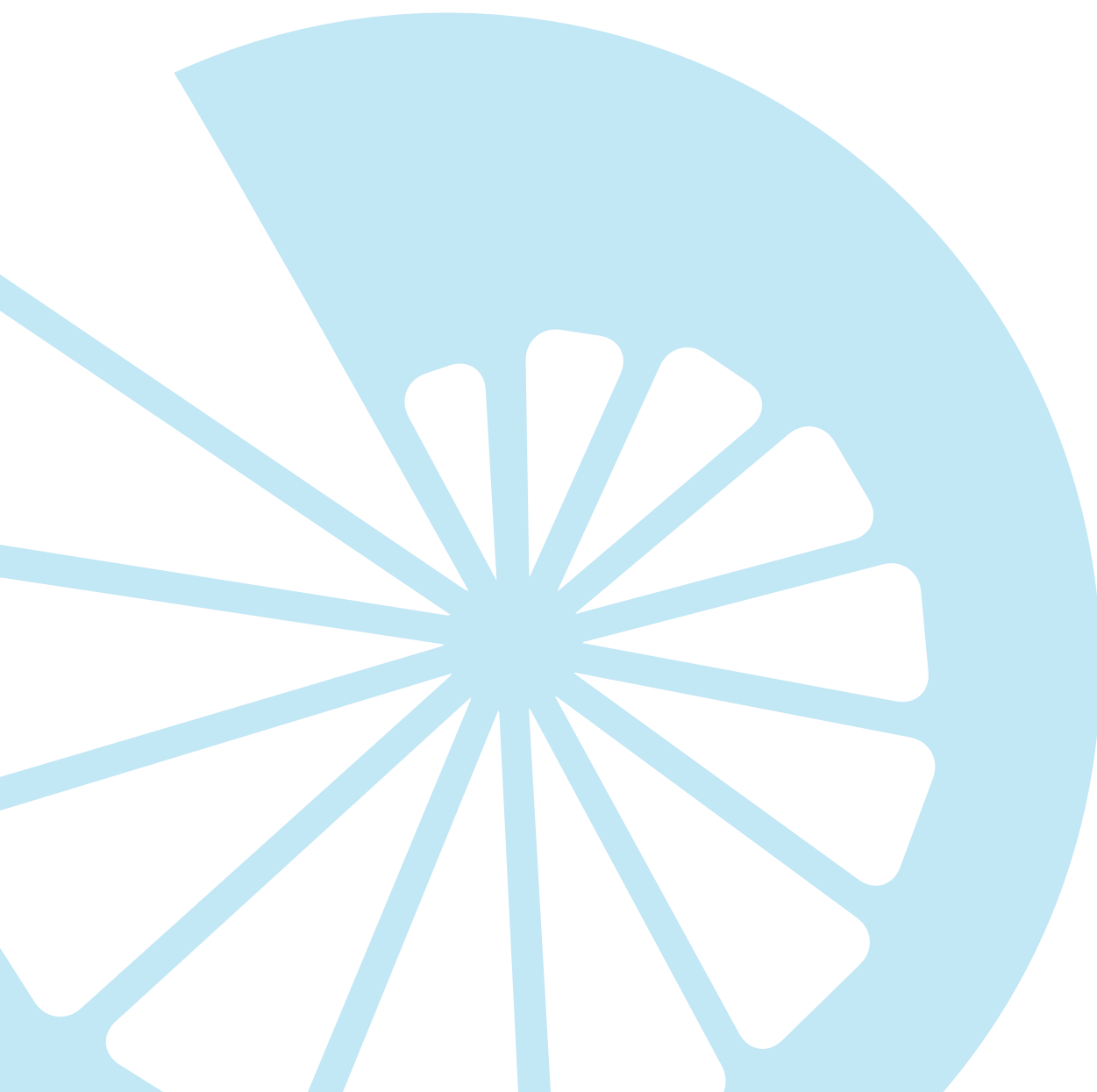
基础教育的学生就读1-9年级。

他们在那里学习必要的知识和技能。

完成基础教育后，可以继续中等教育。

如果您没有芬兰或其他国家的基础教育毕业证书，

可以接受成人基础教育（请阅读 成人基础教育一章）。



成人基础教育

如果您没有完成基础教育，并且需要基础教育毕业证书以继续在高中或职业学校学习，您可以在成人基础教育学习。如果您是成人移民，且需要加强阅读、书写、数学和芬兰社会的基本信息，您可以参加基础教育前期的学习，成人基础教育可以从您满17周岁那年的秋季学习开始。

成人基础教育的初期课程相当于义务教育的小学即1-6年级。成人基础教育的后期您将学习基础教育 7-9年级的课程。完成后学习后您可以申请高中或职业培训。如果您有足够的知识和技能，您无需初期学习，可以直接开始基础教育后期的学习。

初期和后期学习都需要1-2年。但是学习时间因人而异，取决于您的学习进度和之前的技能。

您可以在成人基础教学中

- 完成基础教育课程并获得基础教育结业证书
- 学习个别基础教育科目或部分基础教育或
- 提高基础教育结业证书的成绩

您可以在成人高中、国民学校、部分职业院校和其他教育机构参加成人基础教育。教学语言是芬兰语或瑞典语。

如果您想参加成人基础教育，您可以直接在教育机构申请学习名额。教育机构自行决定申请时间和录取。您可以在Opintopolku 或教育机构的网页上找到有关培训和申请的更多信息。

中等即高中和职业教育

基础教育后学生转入高中或职业学校学习。

高中是普通教育，
也就是说，您从高中毕业后不会获得任何特定职业。
高中学生要完成大学入学资格考试 (ylioppilastutkinto)。

职业学校毕业后可以获得职业，
例如护理员、厨师、建筑工人、儿童指导员和电工。
初级职业学位包括
在学校和工作场所学习的专业所需基本技能。
除初级职业学位外，还可以完成部分学位和专业学位。
有部分学位或专业学位，也可以获得工作
比如护理助理或学校出勤指导员。

职业学位也可以通过学徒培训完成。
学徒培训指的是，
学生受雇于工作场所，
并且同时完成职业学位。
学徒合同由学生、工作场所和教育机构共同签订。

中等教育一般持续3年。
高中或职业学校后可以继续在高等学校里学习。

如果您没能进入中等学校学习，
可以在预科班培训即 TUVA 培训里
强化自己的芬兰语和学习技能，
复习基础教育的内容以及
熟悉中等学校的课程
TUVA 培训最多一年时间。

高等院校即应用科学大学和综合大学

应用科学大学的学习注重职业生活和职业生涯的发展。综合大学的学习注重做科学研究。应用科学大学毕业后可以做工程师、护士或社会工作者等。综合大学毕业后可以做研究员、教师、医生或律师等。这两种高等院校都可以完成低等和高等高校学位。低等高校学位在大约 3-4 年内完成，然后需要大约 1.5-2 年获得高等高校学位。

开放式应用科学大学和综合大学

无论您的教育背景或年龄如何，您都可以在开放式应用科学大学和综合大学学习攻读学位的课程。几乎所有高等学校都有开放课程。

开放式应用科学大学或大学里您可以学习从个别学科（例如社会研究）到整个学习单元（例如基础课）的课程，或学习个别学习课程（例如儿童保护基础）。

开放式应用科学大学和综合大学的课程一般要收费。

学习作为爱好

在芬兰，您也可以在国民成人学校 (kansalaisopisto)、国民学校 (kansanopisto) 或暑期大学学习。学习对所有人开放，通常需要付费。教育机构提供的兴趣爱好课程包括语言、体育和技能等。

**您已接受过什么教育？
请写下来。**

**接下来您想学什么？
请写下来。**

您可以在以下网站等处了解不同的职业和教育途径

→ www.opintopolku.fi



→ [tyomarkkinatori.fi/
ammattitieto](http://tyomarkkinatori.fi/ammattitieto)



→ [opinportaila.diak.fi/
valitse-oma-polkusi-2](http://opinportaila.diak.fi/valitse-oma-polkusi-2)



请打开您手机的相机并扫描二维码。点击打开的链接，您就可以进入网页。

在芬兰申请入学

您可以在
中等院校的统招，
高等院校的统招
或全年持续招生中申请入学。
中等院校统招申请的是初级职业教育和高中教育。
高等院校统招申请的是应用科学大学和综合大学。
芬兰几乎所有教育机构都参与统招。
在芬兰申请入学要通过 Opintopolku 服务。

统招一年有两次，秋季和春季。
春季申请当年秋天的入学，
秋季申请一月份开始的入学。

如果您在芬兰以外的其他地方完成基础教育，
您可以用在海外获得的证书酌情考虑申请中等教育。
如果您在其他国家已完成职业或高等教育学历，
您可以继续在芬兰学习。
您必须确保，
您有资格申请您要申请的教育。

基础教育后的统招即中等院校的统招

中等院校统招申请的是
初级职业教育、高中教育
以及学位预科班 (TUVA)。
中等院校每年春季进行统招，学习在秋季开始。
中等院校的统招适用于已完成基础教育，
还没有职业资格、高中教育或大学学位的人。

持续招生

职业教育和高中也可以在持续招生中申请。

持续招生的申请时间和申请方法因教育机构而异。

您可以从每个教育机构自己的网站或 Opintopolku 服务中获取更多信息。

如果您之前拥有芬兰或国外的学位

或者您已经工作并想换工作，

您可以在持续申请申请培训。

高等院校的统招

高等院校统招中可以申请应用科技大学和大学。

不是每次申请都能申请所有的院校。

您可以在Opintopolku 服务中查看，

您感兴趣的教育申请期是什么时候。

有些教育可以在统招时间外灵活申请。

您可以从 Opintopolku 服务和教育机构自己的网站

找到有关教育和申请时间的更多信息。

请提前了解，

您选择的教育在申请过程是否包括预先任务或入学考试。

通常不会单独发送考试通知。

录取大学生时有首次配额。

它指的是，

为之前没有芬兰大学学位的学生

或者之前没有接受过大学位置的人。

保留一定数量的学习名额

Opintopolku

Opintopolku 是芬兰教育委员会维护的网站。

其中有关于芬兰教育和教育机构的信息。

每个人都可以在Opintopolku网站上登录Opintopolku服务。

登录时，您需要银行密码、手机认证或带芯片的身份证。

Opintopolku服务中，您可以申请培训课程，

查看录取结果

并接受学习名额。

此外，您还可以查看自己的学业记录。

→ 更多信息 www.opintopolku.fi

统招时在 Opintopolku 进行申请

请最好在电脑上填写申请表。
可以用网银、手机认证或芯片身份证
登录Oma opintopolku服务。

首先选择
您的申请志愿。
按顺序填写申请表，
最上面是您的首选志愿。
您只能被录取到
够分数的最靠上的志愿。
申请表中下面的申请志愿会被取消。

请检查您是否有资格申请您选的申请志愿。
资格指的是，
对您所申请的教育，您有足够的基础教育和语言技能。
您可以通过 Opintopolku 的教育信息查看您的资格。

请一步步填写申请表。
您必须有电子邮箱，
才能填写申请表。

请检查申请表信息并提交。
用同一身份证号和邮箱
只能填写一次统招申请表。
申请期间您可以做些更改，如申请志愿的顺序。
申请期结束后，
不能对申请做任何更改。

统招的录取结果可以在
通知时间内在Oma Opintopolku 服务里看到。
如果您被录取，
您必须在Oma Opintopolku 服务上正式接受学习名额。
您会收到自己被录取志愿
有关接受名额和开始学习的更多信息。
请仔细阅读教育机构发来的信息
并按照说明去做。

语言要求

如果您用芬兰语学习，

您需要一定的芬兰语技能。

如果您的母语是芬兰语以外的其他语言，

学习机构会要求一定语言技能的证明。

不同学校对语言技能证明有不一样的要求。

请从Opintopolku上了解您感兴趣的教育培训的语言要求。

语言要求可以通过

如申请阶段面试或

教育机构安排的语言测试进行评估。

您也可以参加通用语言能力测试 (YKI) ，

到时您可以用测试证书来说明您的语言技能。

不同学习方式

如今学习已远不仅限于传统的课堂教学。

学习可以是在校面授，也可以是自主或指导下的远程学习，在线学习或几种不同形式学习结合起来的多模式学习。

申请学校之前请了解，
教育以何种形式安排。

相同的教育可以有不同的实现方式。

请思考，

什么样的学习适合您以及
对您来说是可行的。

比如以下不同学习形式：

- **在校学习** 是在学校进行的学习，学生通常白天在校定期参加。在校学习适合可以定期参与教学的人。
- **远程学习** 意味着教师和学生不在同一物理空间中的学习。远程学习需要有良好的网络连接、电脑和耳机。远程教育是通过远程连接进行，例如使用 Teams、Zoom 或 Google Meet。远程学习通常需要定期参与教学。
- **独立学习** 指的是部分或完全无就近或远程教学的学习。独立学习没有时间和空间上的限制，学生独立完成学习任务。独立学习也可以与工作同时进行，但需要自律和遵守时间规定。
- **多模式学习** 指的是部分在校面授，部分远程的学习。多模式学习通常也包含很多独立的学习。
- **网课** 是在网上完成的学习，通常独立完成，但也可以有时间限制的教学。在线课程通常设置在某种学习环境中。
- 学习通常还包括**工作场所中的学习或实习**。这时会在工作场所进行指导下的学习。持续时间可以从几周到几个月不等。工作场所的学习或实习通常不会给学生支付报酬。

学习方法

您的个人生活状况和作为学生的优势会影响学习方法的选择

- 我想按照自己的节奏独立学习。
- 我在学习上需要很多指导。
- 我在小组中学得最好。
- 我通过实践学得最好。
- 我通过阅读学得最好。
- 我通过倾听学得最好。
- 我通过观看学得最好。
- 我想在家学习。
- 学习一定要灵活。
- 我想在学校里学习。

什么学习方法最适合您的生活？为什么？请写下来。

学生福利

学习期间可以获得不同的福利。
福利指的是作为学生，
可以获得的各种金钱补助及优惠。
福利因年龄、学习方式和就业情况而定，
有关福利的详细信息可以从Kela (kela.fi) 网页获得。

学生卡

如果您有学生卡，
您可以获得折扣、优惠，并参加学生活动。
有学生卡，您还可以享受Matkahuolto 和 VR的学生折扣。
要申请学生卡，您需要学习证明。
您也可以通过各种应用程序例如 Tuudo，将学生证下载到手机。

免费餐和大学生餐食补贴

所有基础教育的学生和参加TUVA 培训的学生可以获得免费餐。
如果您上高中或职业学校，
也可以在校获得免费餐。
同样，领取失业金上基础学校的学生
也有权获得免费餐。

如果您在高等院校学习，
可以在学生食堂以学生价就餐。
以学生价买餐时，
您需要有学生卡或学习证明。

交通补助金

上学时如果单程至少有7公里，
中等教育学习的学生可以获得交通补助金。

助学金

助学金的目的是保障您在学习期间的生活来源。
重要的助学金有补助金及助学贷款。

补助金是 Kela 给学生支付的金钱补贴。
其金额取决于您的生活状况和您的收入。

助学贷款是国家担保的贷款，
必须偿还。

如果 Kela 批准了您的贷款担保，
您可以从自己选择的银行里申请贷款。

成人学习补助

成人教育支持支持成年人的职业发展和技能更新。
要获得成人学习补助，
需要至少有8年工作经验。
工作经验可以是芬兰、其他欧盟国家、欧洲经济区国家或瑞士的。

获得失业金期间的独立学习

如果您失业，
有可能在领取失业金期间学习。
失业金和学生补助不能同时获得。
请与TE 办公室单独协商学习的事情。

更多信息可以在TE 办公室网站上找到。

学徒学生的日津贴和交通补助

学徒期间您都可以获得集体劳资协议规定的工资。
如果在校面授日雇主不付工资，
您有误工费，
可以向教育机构申请日津贴。
如果从家或工作地点到校参加教学，
单程路超过10公里（有义务教育者超过7公里）
可以申请交通补助。

学徒培训期间无权获得 Kela的助学金。

医疗服务医疗服务

中等教育和高校学生
可以获得学生医疗服务。
学生医疗服务对18岁以下者免费。
对其他人，服务尽量保持低价。
体检对所有人都免费。

有用信息

学生居留许可

如果学习目的是获得职业或学位，
您可以获得学生居留许可。
您必须在学习机构有学习名额，
比如职业学校或高等院校。

→ 更多信息：migri.fi/opiskelu-suomessa

学位认可

如果您在国外获得学历，
您可能需要学历和职业资格的认可决定，
以便可以在芬兰工作和学习。
认可决定由芬兰教育委员会，相关政府机构，
教育机构或大学做出。

如果您想从事受监管的职业或职位，
这些职业包括例如医生、教师和护士职业，
您需要芬兰教育委员会或其他机构的认可决定。

如果您需要向芬兰当局提供外国文凭，
您需要请授权翻译人员进行翻译。

学习技能

学习中您可以学到将来需要掌握的新的知识和技能。

学习中您需要积极努力。

学习技能是

→ 学习方法

- 足够好的芬兰语阅读和书写技能
- 数字技能
- 团队合作

→ 自我学习技能的评估

- 适合自己的学习新事物的方式
- 认清自身优势和发展需求

→ 自我管理

- 遵守共同时间表
- 安排自己的学习和独立工作

→ 建立和保持动力

- 对正在学习的事物感兴趣
- 达到目标的愿望
- 热情与成功

→ 管理好自己的健康

- 平衡学习和业余时间
- 管理自己的精力和能量

您有什么学习技巧？

请写下来。

多练习哪种学习技能有用？

请写下来。

认识自己的优势。

优势指的是

您认为自己擅长的地方，是您的一部分。

请从列表中选择您的优势。

优势列表：

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 我很有创意。 | <input type="checkbox"/> 我有很多主意。 |
| <input type="checkbox"/> 我擅长做手工。 | <input type="checkbox"/> 我乐于助人。 |
| <input type="checkbox"/> 我擅长计算。 | <input type="checkbox"/> 我很友善。 |
| <input type="checkbox"/> 我擅长组织。 | <input type="checkbox"/> 我擅长倾听。 |
| <input type="checkbox"/> 我很诚实。 | <input type="checkbox"/> 我很勇敢。 |
| <input type="checkbox"/> 我很勤奋。 | <input type="checkbox"/> 我很感兴趣。 |
| <input type="checkbox"/> 我有幽默感。 | <input type="checkbox"/> 我擅长与人合作。 |
| <input type="checkbox"/> 我想学习新事物。 | <input type="checkbox"/> 我很平静。 |
| <input type="checkbox"/> 我一丝不苟。 | <input type="checkbox"/> 我有同情心。 |
| <input type="checkbox"/> 我很公平。 | <input type="checkbox"/> 我擅长发明新事物。 |
| <input type="checkbox"/> 我很灵活。 | <input type="checkbox"/> 我坚持不懈。 |
| <input type="checkbox"/> 我喜欢与人相处。 | <input type="checkbox"/> 我很感恩。 |
| <input type="checkbox"/> 我很上进。 | <input type="checkbox"/> 我擅长管理。 |
| <input type="checkbox"/> 我很负责。 | <input type="checkbox"/> 我擅于安排。 |
| <input type="checkbox"/> 我学习很快。 | <input type="checkbox"/> 我很主动。 |
| <input type="checkbox"/> 我很积极。 | <input type="checkbox"/> 我很乐观。 |

您的哪些优势对您的学习有用？请写下来。

确定自己的兴趣。

请从列表中选择您感兴趣的主题。

- 我喜欢和孩子一起工作。
- 我喜欢和青少年一起工作。
- 我喜欢和老年人一起工作。
- 我喜欢打扫卫生。
- 我喜欢做饭。
- 我喜欢美容。
- 我喜欢修机器。
- 我喜欢拍照。
- 我喜欢体育。
- 我喜欢卖东西。
- 我喜欢烘培。
- 我喜欢护理。
- 我喜欢缝纫。
- 我喜欢旅游。
- 我喜欢装修。
- 我喜欢用电脑。
- 我喜欢动物。
- 我喜欢树和植物。
- 我喜欢开车。
- 我喜欢建造。

根据您的选择，您可能对学习哪方面感兴趣？请写下。

学习动力

请从列表中选择能激励您的事情。

- 我可以学习更多的芬兰语。
- 我的数字技能会越来越强。
- 我可以获得职业。
- 可以认识新人。
- 学习新事物。
- 找到工作，获得工资。
- 学会独立处理自己的事情。
- 学习成为擅长学习的人。

哪些事情激励你学习？请写下。
