

國立成功大學學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/1/25

獲補助出國年度：111 學年 第(一)二學期	
中文姓名：邱麒睿	英文姓名(姓,名)：Qiu, Qi Rui
成大就讀科系所、年級:微電所博1	成大學號：Q18111518
修習國家：芬蘭	
修習校名：坦佩雷大學	
修習學院: Faculty of Information Technology and Communication Sciences	
修習科系：Electrical Engineering	
修習期間： 2022 年 8 月 ~ 2022 年 12 月	

三、心得分享

行前準備

- 居留證

因台灣沒有芬蘭大使館，無法再台灣拿到居留證，所以需要線上預約申請，進入一個叫Enterfinland的網站填寫個人資料後，上傳護照、財力證明以及入學許可文件所有之電子檔，因當時在填之時還在等護照辦好，所以填到護照那欄就下線了，隔天早上再上網站才發現進度被保留，能分次慢慢填完確實增加了許多便利及機動性。填完最後會有個繳費選擇，問你是否線上刷卡還是現場繳費，我當時考量到現場繳費可能沒刷卡機而要付全額350歐元，身上也許不會帶那麼多錢，所以選擇線上刷卡，整個過程變得簡單也迅速。

之後還要去芬蘭移民局官網線上申請驗證身分的時間，因為線上繳費需要在一定的時間到移民局驗身分，建議可以趕快預約驗證身份的時間，太晚預約可能會約不到想要的時間。

- 宿舍

坦佩雷的學生宿舍是由 TOAS 負責，幾乎所有交換生都是住在 TOAS 的公寓，可以在還沒確定會被學校錄取前就先申請，這學期學校安排住宿的方式和以往都相同，先填希望入住的房型後再由學校去分發。

坦佩雷大學文、理組校區是分開的，文組校區在City Center而理組校區則是在Hervanta，故在選宿舍時會以就近學區位置為主。文組能住的地方推薦選Tulliaukio(離校區大約500公尺路程，並鄰近輕軌Tulli站及坦佩雷火車站)。假如你不想住太市區希望旁邊有湖泊等大自然環境的話，建議選擇Iapinkaari，旁邊鄰近坦佩雷最大湖Näsijärvi，秋天晚上偶而能在宿舍旁看到微弱的極光，但缺點則是離City Center 很遠，要搭大約30分鐘公車並在Yliopisto站下車；而理組的Hervanta校區，推薦選Mikontalo，不僅在輕軌站(Hervannan Kampus)旁，且走大約200公尺就能到校區。若你愛開趴交朋友的，推薦選Paawola，離輕軌站(Opiskelija)近，每層皆有交誼廳，包準你交一堆好朋友。

至於房價方面，屬分租套房式，有分3人+共用2間衛浴及2人+共用1間衛浴，每個套房皆有附設廚房和陽台，價格大約落在250歐至300歐左右。而洗衣間及曬衣間則是在整棟樓的一樓，大家一起共用，免費但要去Toas的官網

上預約。除了這些必須項目外，宿舍還有附桑拿間及重訓室，也是免費及採預約制。

抵達芬蘭

- **Orientation week**

主要的內容就是講解學校和生活須知，另外，坦佩雷大學都會指派一個學生tutor給每位交換生，這位tutor通常是自己被分發的學院或學系的學生，所以有任何關於選課或系上活動的問題都可以詢問tutor，tutor也可以協助領取宿舍鑰匙。

- **辦學生證**

要申請坦佩雷大學的學生證必須要是學生會的會員才能申請，繳費完後就可以到學生會TREY的網站上申請(10歐)，等到學生會網站公告卡片做好了的時候再到TREY的辦公室領取，學生證除了可以在學餐、一些餐廳或商店享有學生折扣，本身也可以當成圖書館和夜間自習室的通行證。

- **領取居留證**

到移民局當天就把在線上申請時上傳上去的資料正本都帶上，以及多帶一張符合護照規格的證件照，確認完資料、壓完指紋的約兩週後，居留證就會寄到申請時填的地址附近的商店，拿著移民局給的文件就可以到商店領取居留證了。

芬蘭生活

• 食

在芬蘭不像在台灣隨時都能到便利商店買點東西吃，芬蘭晚上基本上就只剩下超市和酒吧有營業，且外食普遍較昂貴，因此晚上除了和朋友一起出門或有聚會，我幾乎都是在宿舍自己煮，和外食相比從超市買食材便宜蠻多，且超市常有各種打折，購買時選擇一些當週的打折商品算下來其實和在台灣的消費差不多，尤其芬蘭和其他多數歐洲國家不同，學生能以非常便宜的價格在學校吃學餐，一餐只要2.7歐(但在10月的時候漲價成3.2歐了)且餐廳的選擇很多，不過缺點就是只供應午餐時段，此外芬蘭也很流行吃 Lunch Buffet，路上常常能看到 Lunch Buffet 的招牌，價格通常落在10-15歐，真的很想吃中式料理的時候我就會去吃 Lunch Buffet，蠻推薦 C sushi 和位在 Ratina 裡2樓的Kung Food Panda這兩家的 Lunch Buffet。

超市
Lidl 德國連鎖企業開在芬蘭，更精確地說，可類比於台灣家樂福那種中型商場
K-Series Market 為一個K集團的超市 由大到小分成K- City Market, K-Super Market, K-Market, K-Neste 越小間的越方便但越貴，跟進貨量有關
S-Series Market 為一個S集團的超市 有分 Herkku, Prisma, S-Market, Alepa 最左邊 Herkku是百貨公司樓下的高級超市，跟台灣的百貨超市一樣的概念，有一些一般超市買不到的東西，其他三個規模的連鎖超市，Prisma最大，也是類似家樂福，販售的商品類別跟K CITYMARKET類似。再來是中型超市S-Market，最小的則是Alepa便利商店，依然有足夠的食物選擇與日用品項。
East Asia Mart 在Tullintori 地下一樓及 Hervanta Duo 皆有營業點，有學生優惠9折，且是唯一買東西不用說英文的地方XD

- **衣和生活用品**

芬蘭差不多十月中時候會開始下雪，坦佩雷的氣溫大概是-5到-10度左右，所以必備的就是一件防風防水又保暖的外套，可以先在台灣買好，芬蘭的外套都不便宜，又或者是可以到二手商店看看，芬蘭人很喜歡逛二手商店，有時可以找到 CP 值很高的東西。

商店
UFF 二手服飾店，有衣服、包包、鞋子、桌布等，有時甚至可以找到全新的衣服，想買雪衣雪褲一定要來逛逛
Fida 也是二手店，有學生折扣
H&M Tampere 有兩間，聖誕節後有個打折季，可以買到很划算的衣物
IKEA 在Tampere和Hervanta之間，要搭公車才會到，主要是買家居用品
Clas Ohlson 主要是電器用品，學生有九折優惠
Tokmanni 像大型小北百貨，幾乎什麼東西都可以在這裡找到，價格也算便宜
Normal 像是台灣的屈臣氏

- **行**

在坦佩雷若不是住在市中心，基本上都需要靠公車或電車來移動，若每天都需要搭到大眾交通工具(輕軌、公車)可以去辦Nysee卡、儲值月票(時間票 2.7歐/90分鐘、過晚上10點則為4.7歐/90分鐘、無限搭月票25歲(含)以下→39歐/25以上→56歐)，基本上在坦佩雷讀書都會買月票，因為每日來往city center和Hervanta幾乎是日常。而價格反映在地區上，坦佩雷分A-F區，跨越多區的方案則越貴。基本上一般日常只要買A/B區 56歐/月即可。或者也可以騎腳踏車代步，芬蘭也有類似Ubike的腳踏車可以租借，新生週時有看到10-12月3個月只要10歐的優惠，不過11月開始可能就會冷到不想騎了，此外，還有電動滑板車代步的選項，只需下載APP即可使用，使用方式與GoShare很像，路邊上看到的都能騎，比Ubike更方便的交通工具，但價格卻不是那麼的親民，開啟費2歐之後每4分鐘1歐。

芬蘭各個城市間的交通可以選擇搭巴士或火車，Onnibus 是芬蘭當地非常便宜

的巴士，早點訂票還有機會搶到坦佩雷到赫爾辛基1歐的車票，坐火車有芬蘭學生證的話會有學生優惠。



Nysee 卡



輕軌及 Hervanta 校區周圍

- 育

歐洲學校的學制和台灣的不同，像是坦佩雷大學就把一個學期分成兩個 periods，有些課程只會排一個 period，也就是大約兩個月課程就會結束，有的則是會橫跨兩個 periods，兩個 periods 之間通常會放一個禮拜的假，另外，每堂課開始的時間可能不同，所以不像成大是在學期開始前有一個固定的選課和加退選時間，而是看各科教授的安排，在排課的時候就要注意選課的時間，至於考試的部分坦佩雷很多課都是可以自己選擇想要的時間到特定的電腦教室考，要記得到 Exam 的網站登記考試的教室和時間。

課程
Finnish 1 因為實體課程名額有限，只能用抽籤的，運氣很背如我一如往常沒中籤，只能線上上課，老師皆把錄音檔錄好，我們點進去就能開始學習了，每次到一個小段落都會有個小測驗，測驗不外乎以小遊戲或口語練習，對一個剛學芬蘭文的人而且算蠻輕鬆的
Finnish Society and Culture 有點類似師大的通識課，課程內容不深，每週由不同領域的教授來介紹芬蘭的各個面向，例如歷史、芬蘭民族、教育、森林、媒體、跨文化溝通等，最後會有一個包含選擇題跟簡答題的考試。
Finnish 2 延續Finnish 1的課程，除了單字繼續補充背誦外，開始增加了文法內容，包括24個格和口語芬蘭文，學到這邊會覺得自己才剛學芬蘭文而已。對！沒錯，芬蘭文就是那麼的複雜，有2套(書寫/口語)要記，格也會隨著動詞名詞變來變去，對學過英文的人來說，遇到名詞要變格的問題可能要花一段時間去適應他。最後會有一次期末考，也是採電子式上機考，除了上課教的那些單字要記很熟外，也要準備一篇芬蘭文的自我介紹，考試會請你用芬蘭文手寫自我介紹一番，芬蘭文2能學到很多東西
Basic of Quantum Mechanics 有別於台灣主從式上課方式，這門課老師會與學生們互動，上課之餘會拋一些有趣的想法或問題問學生，本身對量子物理領域稍微了解，能參與到老師的討論是我每次上課的樂趣所在。老師是芬蘭人但在義大利讀書，說英文有個義大利腔，剛開始要花一點時間去適應。功課則是有預習作業及課後練習，預習作業一般都是下一堂上課內容的證明而課後練習則是上課中討論的問題，多半是玩解題技巧之類的。

Power Electronics I

這門課是我修的課中最硬的一科，表面上是探討一些簡單電路，但內容塞了一堆數位電路和邏輯閘相關的東西。老師是伊朗人，講話的腔調更聽不懂，花了一堆時間熟悉腔調後；助教是印度人，又再花一倍的時間熟悉印度腔。上課方式則是照著pdf上，也許是他們認為你修這堂課有這方面的知識背景，所以考試時幾乎不留情面，除了前面簡單的選擇題(10pt)外，後面9題全是畫各不同 converter 電路的時域圖和放大效益之類的證明，這些還不打緊，證明題有倒扣，除非你很有把握寫全對，不然跳過會比較保險。這堂課修課100多人，最後大約10個人過，而我是10人以外的那90幾個人QQ

• 樂

課外活動的部分坦佩雷大學和其他歐洲的大學一樣都有 ESN FINT 社團，專門辦許多活動給國際生參加，在 Hervanta 校區負責辦活動的社團則是 INTO，不過不管是哪個校區的學生，只要對活動有興趣其實都可以參加這兩個社團的活動，沒有限制市中心校區的學生只能參加 ESN 辦的活動、Hervanta 校區的學生只能參加 INTO，學生可以在 kide 這個 app 上面看到相關資訊，不僅限於 ESN 的可以參加，通常只要是寫英文的都可以去~芬蘭文的也可以但可能就是都聽不懂。有些活動會有人數限制，在 kide 上買票不僅可以先搶到入場名額，有時候還能用比較便宜的價格買到票。

而我參加10月底由INTO推出的冰島團，因而認識許多來自不同國家的交換朋友。與大家一齊搭著大巴遊玩冰島的黃金圈並拜訪因拍白日夢冒險王而聞名的彩虹瀑布(Skógafoss)，因當天天氣不穩而沒拍到彩虹實為可惜，但能親自和各國的旅伴們那麼近距離的接觸壯觀的瀑布也挺值得。晚上回到宿舍與一群會講中文的新加坡人玩桌遊也是非常難得的體驗。隔天早上離開黃金圈後，前往斯奈山半島看了以拍照無死角著名的教堂山(Kirkjufell)及南鄰拉不拉多海的怪獸海岸(Lóndrangar)，一禎禎美景襲來直刷我三觀。晚上則是住在觀賞極光最佳聖地的Stykkishólmur，極光之美就不贅述了，可以直接看照片。最後回到雷克雅維克住最後一晚並搭清晨的航班回芬蘭結束壯觀漂亮的冰島行。

此外，雖然從芬蘭出發的機票相比歐洲許多國家都貴上了許多，我在這學期的交換期間還是去了不少國家玩，因為希望自己能在還有學生身份的時候盡量用便宜的價格到各個國家看看，基本上走的都是窮遊路線，交通方面主要是靠飛機和巴士來移動，我都是用 skyscanner 來查便宜的機票，然後再到官網購買，常坐的幾家廉航有 easyJet、Transavia、Wizz Air 和 Vueling，廉航通常會規定只能帶一個

到兩個一定大小的登機箱或背包上飛機，我有幾次多帶了一個手提袋上飛機沒事，但也有聽到有人因為背包太大被罰了50歐左右。

巴士的部分可以用 GetByBus 這個網站查，它統整了各家在歐洲營運的巴士公司的路線，但斯洛維尼亞和波蘭的一些巴士時刻表可能還是要直接到巴士站問會比較清楚，也可以用 Omio，比較看看有沒有更便宜的機票或是火車票，巴士我有搭過 Flixbus、Alsa 和 RegioJet / Student Agency，不過最常搭的還是 Flixbus，因為它幾乎哪裡都能到，而且票價跟火車比起來真的是非常便宜，但 Flixbus 的品質參差不齊，要看搭到哪台車，有時候會連不上 wifi，有時候則是沒辦法充電，如果有國際學生證的話，搭 Flixbus 有很多優惠券，像是一張票 10% off、兩張票 20% off 等。

住宿的話可以用 Booking.com、Agoda 或是 Hostelworld 來找，有國際學生證用 Booking.com 訂房可以領回饋金，很推薦旅行的時候住青年旅館，不僅便宜也有機會認識到其他人，如果聊得來還可以一起走接下來的行程，而且現在很多青旅的床都有簾子，還是可以保有自己的隱私和空間。

四、照片

- 宿舍 (Mikontalo)



公共空間(廚房含冰箱烤箱微波爐)



外觀



浴室



房間內部

- 學餐



• 冰島



合照在Lóndrangar



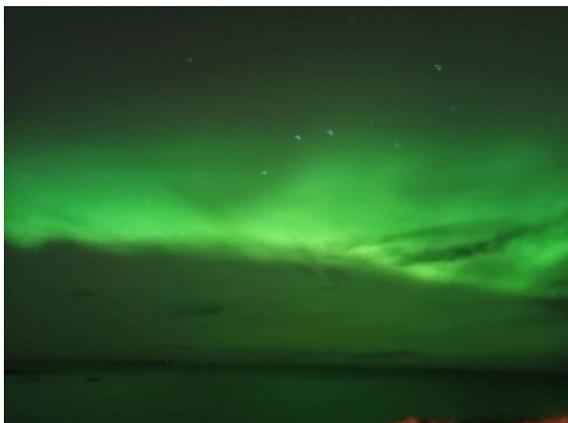
合照於Þingvellir 國家公園



晚上桌遊真心話大冒險時間



雷克雅維克的極光



Stykkishólmur的極光



Kirkjufell 教堂山

• 芬蘭各種活動和 Party



Makkarajärvi 健行



Pesäpallo Pelaaminen 打芬式棒球



與tutor和組員們閒晃 Emil Aaltosen puiston ulkokuntoilupaikka(公園)



Särkijärvi 湖 (天氣晴朗時)



泡完桑拿之後的聚餐



與組員打迷你高爾夫

• 拉普蘭



Rovaniemi 聖誕老人村



聖誕老人村大雪人



Saariselkä 滑雪勝地



冰釣



Bugøynes 挪威的一個小鎮



雪地蓋房子