

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴芬蘭坦佩雷大學出國報告書

出國期間：2024年08月12日~2024年12月31日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學規劃與設計學院都市計劃學系

職稱：學士

姓名：李易宸

中華民國114年01月16日

中文及英文摘要(各200-300字)

交換學生是不少人心嚮往的身份，而我也因著憧憬在大學的最後一年裡經過各種申請與準備，最終到了遙遠的芬蘭展開交換生活。然而，赴外交換並不是終點，挑戰從準備申請交換階段便一直持續到最後一天。雖然這段期間帶給了我不少影響與衝擊，但也為這段旅程增添色彩，最後找到前進的方向。

對於芬蘭，臺灣大眾或許沒有太多認知，可能會聯想到民眾社交冷漠、氣候寒冷且會降雪。但交換期間在坦佩雷的生活，使我對這神秘的北國多了深刻的印象，像是對當地人的友善、基於對每個人的尊重，或是從城市空間、科技及政策一同朝永續發展努力，都值得到訪的人細細品味。在這樣的日子中處處都是寶藏，也期待未來赴外交換的同學能打開感官，感受這個世界！

Being an exchange student is like a dream for many people, and I was also drawn to this experience. In my last year of studying for bachelor's degree in National Cheng Kung University, after going through various applications and preparations, I eventually arrived in Finland to begin my journey as an exchange student. Studying abroad was not the ultimate target, since the challenges started from the application stage and continued until the last day. Although this period brought significant impacts and challenges to me, it also added color to my journey and ultimately helped me find my direction.

For the public in Taiwan, Finland might not be a well-known country, and people may associate it with chill weather, snow, and even a perceived social indifference. However, during my exchange time in Tampere, I gained a deeper understanding of this mysterious Nordic country. I was impressed by the kindness of the locals, their respect for individuals, and their efforts toward sustainable development through different subjects, and they are all worth exploring for anyone visiting. Throughout my time there, there are countless treasures for me to discover, and I also hope that future exchange students will open their senses to truly experience this world!

目次

一、目的.....	4
二、申請過程.....	4
1. 交換校志願選擇.....	4
2. 薦外申請階段.....	4
3. 交換經費.....	5
4. 抵達交換校前行政手續.....	6
(1) 護照.....	6
(2) 線上簽證預約與辦理.....	6
(3) 役男出國申請.....	7
(4) 芬蘭住宿申請.....	7
5. 其他生活準備事項.....	7
三、研修期間.....	7
1. 學生組織.....	7
2. 行政手續.....	8
(1) 簽證辦理.....	8
(2) 芬蘭人口資訊登記 (DVV registration).....	8
(3) 領取學生證.....	8
(4) 選課.....	8
3. 日常生活消費.....	9
(1) 交通.....	9
(2) 飲食.....	10
(3) 衣物.....	10
(4) 娛樂.....	11
4. 研修過程.....	11
5. 國外旅遊.....	12
四、返國前手續.....	12
五、心得及建議事項.....	12

本文

一、目的

早在四年前成大的申請入學，我就因著對國外世界的嚮往將出國交換列入我的讀書計畫，也還記得我的備審資料拿了不太好看的成績，只得到備取的名額。

這似乎也不太令人意外，畢竟對於任何一個尚未對大學有任何認知的高中生，要求其規劃他未來四年該如何學習，能做的就是把學校有的資源查詢一遍，然後冀望未來真會如讀書計畫上寫的一樣順利的用上，想必負責評分的教授也看多了。

而我想赴外交換的星星之火就是這麼簡單，世界帶給我的想像、學校提供的資源，對從小幾乎沒有機會能看看臺灣以外的風景的具有無與倫比的吸引力。直到現在仍很慶幸這顆火種並沒有因為四年間在課業與選擇的夾縫中消逝，反而在得過且過的完成學分後畢業或放手一搏的自我賭局間成了支撐我的力量。回首過往，渴望早已燎原，最後我決定退出畢業展的籌備團隊及最後一堂必修課，告別了每天的機械式公事，保留了我的學生身分。

相比起入學前，四年大學生活不只磨去了我的稜角，也帶給我成熟的養分。我不再視交換學生為一個高人一等的身份，因為我知道每個人成為交換學生的原因不盡相同，相對的我認為這是一堂通往未來的選修課。我希望經過這堂最真實的選修課後，能夠更坦然的做出生涯抉擇，無論是升學還是就業，以及，更堅定的完成我選的路，完成大學學位的最後一哩路。

列夫·托爾斯泰：「不要告訴我你的信仰，讓我從你的行為中看到你的信仰。」

二、申請過程

1. 交換校志願選擇

在校內選填志願序階段時我其實抱著非去美國不可的心情，將加州大學爾灣分校與天普大學列為前二志願，畢竟客觀而論這兩所學校都有不錯的排名與資源，以及適合我的修習科目，同時這選擇還挾帶著喜愛棒球，想去棒球聖地走訪的主觀意識。接者第三志願是西班牙瓦倫西亞科技大學，因為我在大學期間完成了西班牙文（一）至（六）的第二外語課程，同時該校也有我想修讀的科系，且該國也有巴塞隆納這個不斷在課堂及教科書上被做為分析案例的經典城市。

然而，我最後分發到的志願卻是更後面的志願，芬蘭的坦佩雷大學。雖然在國際處開設的赴外交換說明會中已明確提醒申請者要確定欲選填志願之學校的相關資訊，包括申請時程、入學要求及是否可就讀之相關科系。但我仍成了標準的錯誤示範—在相信自己不會落到最後才分發到學校的情況下選擇了沒有特別確認的學校，僅因為相信在芬蘭能夠看到與臺灣截然不同的景象。

沒能至心中理想志願校交換固然是沮喪的事，因沒事先準備而導致要交換至坦佩雷大學需額外付出的心力更讓我感受到極大的壓力。但在這個階段聽聞我選擇延畢交換的朋友不但願意理解，更表達對我的支持，加上也曾至奧地利林茲大學交換的室友以過來人的角度給了我不少建設與建議，讓我下定決心把握機會進行申請。

2. 薦外申請階段

在大家繳交完保證金並完成第一階段志願分發後，成大國際處在3月初會先請交換至坦佩雷大學的同學提供一些資訊，其中包括了要交換的學習領域。我的科系

在坦佩雷大學是屬於建築領域，但該校建築領域僅接受建築系學生申請，因此在國際處建議下我以土木工程領域進行申請。之後國際處會將提名名單送至坦佩雷大學，而我在3月28日收到坦佩雷大學的通知信，表示可以開始上傳相關文件至線上申請系統。雖然繳交期限是4月30日，但其實學校官網上就有列出入學所需文件，因此可以提早準備。而在這些資料中我唯獨英文能裡門檻上尚未達到標準，尤其要注意坦佩雷大學所要求的門檻又比芬蘭另一所交換校土庫大學高一些，大約是CEFR B1至C2等級。

如果同學尚未達到想要申請的學校英文門檻，依舊可以在第一階段選填志願，但最遲得在第二階段繳交資料給交換校時取得英語能力證明，且須注意各個交換校承認的英文測驗（坦佩雷大學僅承認 TOEFL、IELTS Academic 及 Douingo English Test）。而我最後驚險地在期限前幾天取得雅思總分6.5的成績，剛好達到最低門檻。因此建議同學若第一階段還未達到門檻，可以先行安排參加英文測驗的時程，並預留考試失常，需要考第二次試的時間。

我在期限內上傳完資料後過三天便收到了坦佩雷大學審核通過的通知信並可從線上系統下載入學許可，接著就按照信件指示去進行線上註冊與開通學校帳號。在7月時我收到了學伴的信，可以請他協助領取宿舍鑰匙並在抵達坦佩雷時碰面，這點會在後面更詳細的說明。

3. 交換經費

各地區的交換校消費水準有一定的差異。以歐洲而言，北歐國家通常因為稅率等關係物價較高，但也提供許多社會福利，因此在出國前可以先行查詢過往交換生在相同國家的大致花費，以及學生可能享有的優惠等等。

以芬蘭來說，半年的消費可能達30萬新臺幣，而我在準備預算時會預先準備超過30萬，以免在國外有任何意外。而作為學生，芬蘭社會保險機構（KELA）補助學生餐費，因此在學生餐廳吃一餐僅需2.95歐元，價格不到新臺幣110元。此外，學生在交通方面享有芬蘭國鐵（VR）的學生價，但查驗票時需要出示有VR集團標誌的學生證明，因此在臺灣申請的ISIC國際學生證是不被承認的，但可在芬蘭當地申請ISIC國際學生證或寫信給芬蘭ISIC組織進行更換，或是在出國前可以在取得學生帳號後下載Tuudo APP並登入，便可作為電子學生證使用。

我在大四寒假開始在與本科系專業相關的公司工讀，同時在系上研究室擔任兼任助理，而學海飛颺獎學金或成大國際處的跨國雙向研修獎助學金也是赴外交換可申請的獎學金，但由於申請時程不同需要多加注意，一般來講在取得交換校入學許可前就可先行準備相關資料。我申請的是跨國雙向研修獎助學金，國際處會根據不同交換地區給予不同金額的補助。加上參加校外競賽的獎金及家裡資助後，我大約準備了40萬新臺幣作為赴外交換的生活費。

這麼大一筆金額，要如何在國外提領、消費也是一件值得注意的事情，不然光是手續費可能就會白白浪費不少錢。通常歐洲的交換生可以申請Wise、Revolut這兩家歐洲的網路銀行帳號，在歐盟境內以相同貨幣交易與轉帳不會有額外手續費，因此我都用來作為繳交房租與其他費用的轉帳帳號，以及用其提供的電子簽帳金融卡來支付日常消費，或也可以考慮申請實體卡片，未來若有現金可直接存入。若要從臺灣帳號將錢轉入歐洲帳號，除了小額金錢可以透過Wise或Revolut的加值方式，根據金額與匯率會有對應的手續費外，大額金錢可以考慮「Visa直接通（Visa Direct）」功能，支付固定手續費即可匯入美金或臺幣，再轉換成其他貨幣（芬蘭法

定貨幣為歐元)，且作業時間會比傳統電匯快上不少，但只有臺灣有合作的銀行才有這項功能。

雖然大部分店家仍接受現金，但在芬蘭幾乎所有消費都是以電子支付為主，尤其面額較大的歐元，如100、200歐元，店家可能沒有足夠現金可以找零，因此準備可在國外消費的簽帳金融卡或信用卡非常重要，但在出國前還是建議先在臺灣換好小面額的現金以備不時之需。

順帶一提，芬蘭當地的兩大銀行 Nordea 與 OP 銀行皆有提供學生申辦帳號的優惠，若要長期待在芬蘭可以考慮申辦當地的銀行，通常會有存款、消費等優惠，但若只是半年的交換基本上以網路銀行帳號或臺灣帳號便可應付。

4. 抵達交換校前行政手續

(1) 護照

出國前務必確認護照效期是否為6個月以上，若效期未達6個月則要進行換發。由於我的護照早已過期，加上參加 IELTS 測驗需要提供護照資訊，因此在參加測驗前便換發新護照了。現在外交部也提供線上申換護照，省去現場排隊時間。

(2) 線上簽證預約與辦理

由於臺灣並沒有相關單位可以辦理芬蘭簽證，因此申請簽證需先至線上系統申請，再透過臺灣護照90天免簽入境歐盟的方式至芬蘭移民局辦理，或是至芬蘭駐香港總領事館辦理，當然前者是最常見的作法。

線上系統需上傳的文件包括財力證明和保險證明。財力證明根據待在芬蘭的月數有對應的財力門檻，以確保有足夠的財力在芬蘭生活，可以至臺灣的銀行或郵局申請英文版的財力或存款證明。保險證明同樣也根據停留的時間要求不同的保額，學習期間少於兩年的學生醫療保額需達12萬歐元，保險自付額不得超過 300 歐元，且若學習期間小於一年則保期需全程涵蓋待在芬蘭的時間。芬蘭移民局官網有提供建議的保險公司名單，最常見的是 AON、Swisscare 及 SIP，網路上有不少關於這些保險公司的比較，建議可以從移民局提供的清單中選擇，而我最後是選擇價格較便宜的 Swisscare。完成線上填寫後會取得一份填寫完的電子檔表格。

線上預約至移民局面談的時間可以在完成線上系統填寫前就先預約。坦佩雷的移民局服務處就在坦佩雷大學 Hervanta 校區旁邊，平常不會像赫爾辛基這種大城市的移民局服務處那麼多人，但由於核發簽證需要作業時間，因此還是建議早點預約時段。

除了芬蘭的簽證，若搭乘的班機需出境轉機也需注意是否要簽證。由於我選擇土耳其航空的來回班機，都會在土耳其伊斯坦堡轉機，而土耳其航空免費提供轉機乘客 Toristanbul 觀光行程，需要入境土耳其，因此我也辦理了土耳其電子簽證 (E-visa)。臺灣享土耳其電子簽證免簽證費待遇，因此要小心網路上充斥不少土耳其電子簽證的詐騙網頁會騙取簽證費，要認明土耳其政府唯一的官方網站 (<https://dtvgroup.com.tr/>)。

前述提到的財力證明、保險證明、芬蘭簽證填寫資料和土耳其電子簽證建議都影印一份紙本檔案，在入境海關時可能會被海關人員要求出示這些文件。

(3) 役男出國申請

若同學具役男身分，記得最晚需在出國前1個月辦理役男出境申請。步驟並不複雜，只需在成大官網下載「國立成功大學具役男身份學生因奉派或推薦出國參加國際學術活動申請書」，並經各處室簽章後繳交給生輔組即可，其中大學部同學沒有指導教授，該欄位可以交由導師簽名。另需注意的是由於需要簽章的單位較多，記得提前進行申請，才不會壓線繳交讓生輔組的負責人很頭痛。

(4) 芬蘭住宿申請

通常在坦佩雷大學開始聯絡同學繳交申請資料時便會一併提醒同學申請住宿。學校並沒有直接提供宿舍，而是由合作的租屋組織 TOAS 提供。由於提供的住宿有限，有意願申請的同學記得在開放申請時就盡早上網申請，若後續因故無法前往交換則可寄信和 TOAS 說明並取消申請。TOAS 提供的住處主要位在坦佩雷大學的三個校區—Hervanta、City Centre 和 Kauppi 校區，三者距離搭公車或輕軌車程大約都在30分鐘左右，申請時可以先確認自己的交換領域主要是在哪個校區上課，並在申請時註明需求。TOAS 提供的住宿從多人分租公寓到單人套房皆有，價格也根據房型而不同，但一般而言會比自己在租屋市場尋找租屋便宜。

若沒有申請 TOAS 的住宿則可以選擇另一個租屋組織 POAS，但其提供的住宿較貴，或著也有同學選擇寄宿家庭，可以有更多機會了解當地文化，但較為費時且需注意個人與契約安全。

我最後選擇申請 TOAS 的宿舍，並被分配到 Hervanta 校區 Paawola 公寓的三人公寓，是 TOAS 租金最便宜的公寓，價格為每月260.82歐元，但設備就較為老舊，甚至碰到宿舍提供的光纖網路故障。若入住 TOAS 的宿舍遇到故障問題，記得馬上聯絡 TOAS 進行修理。Paawola 每棟公寓都附有個人桑拿，部分公寓則包含洗衣間和交誼廳，透過 TOAS 的網路系統便可以免費登記使用

5. 其他生活準備事項

歐盟國家的民用電壓大多為220V，以及插座規格皆與臺灣不同。若是使用3C用品通常充電器皆有變壓功能，僅需準備轉接頭即可。若是吹風機之類無變壓功能的電器，就需要準備變壓器，或是至當地購買。另外可以攜帶無指示燈跟無保護開關的臺灣延長線使用，就不需要購買太多的轉接頭。大部分歐洲國家的插座都是通用的，若有打算至英國遊玩也可以準備萬國轉接頭。

坦佩雷大學還有開發自己的社交程式 Goin，在出發前可以透過這個程式取得一些資訊，像是同樣住在 Paawola 公寓的學生會創立網路社團並在社團內發問，或是可以和同樣來自臺灣的交換生先行聯絡。

三、研修期間

1. 學生組織

學伴會和你約好在抵達坦佩雷時碰面，而這些學伴就是學生組織 INTO 的成員，負責舉辦 Hervanta 校區的迎新周的活動與相關服務，我和其他10人被分在同個小組，由兩位學伴負責帶大家參加活動。City Centre 校區的新生相關事宜則是由 ESN FINT 負責，雖然舉辦的活動多以該校區學生為主，但若活動有名額也會開放其他

校區學生報名參加。此外，ESN FINT 組織同時是坦佩雷大學的 ESN 組織，不少人會付費加入 ESN 會員，可以得到廉價航空 Ryanair、跨國巴士 FlixBus 的折扣。

INTO 和 ESN FINT 都有提供新生租借寢具和廚具，只需要5歐元的手續費與對應的押金便可租用整套用品，不僅可以省下一筆費用，更能減少資源的浪費。而除了寢具和廚具，其他二手雜物如檯燈、衣架也都可以在 recycle room 租借到。

除了服務新生的學生組織，不同學程的學生也會成立學生組織，負責該學程學生的大小事宜，類似於臺灣的系學會。每個學生在參加活動時都會穿上工裝套裝，不同的顏色跟款式代表了所屬的組織。而在各大派對及活動場合中，通常都會販售紀念徽章，大家會將蒐集來的徽章繡在工裝套裝上。另一個常見的飾品是長得像海軍帽的大學帽 (teekkari cap)，每年5月1日起大學生會戴上這款帽子，以慶祝畢業季以及春天到來。交換生可以購買代表 INTO 的工裝套裝，但大學帽只有開放會待上一年的交換生購買。不過 INTO 也正研擬取消這項傳統，或許同學未來就有機會戴上學生帽。

2. 行政手續

(1) 簽證辦理

根據網路預約的時段到移民局的服務處驗證，需要按壓指紋與簽名。若在線上系統選擇現場繳費鑿要記得攜帶現金或以電子支付。我在完成現場驗證手續後大約兩周拿到我的居留證。

(2) 芬蘭人口資訊登記 (DVV registration)

居留在芬蘭的外籍人口皆須向芬蘭的「數位及人口資訊管理局 (DVV)」進行人口資訊登記 (DVV 註冊)，而坦佩雷大學也會發信通知同學相關事宜。一般 DVV 註冊會需要本人親自到 DVV 辦公處，但大學通常有與 DVV 合作，完成線上資料填寫後在指定的時間攜帶護照到校園和 DVV 的工作人員辦理即可，完成註冊後便會拿到芬蘭的身分證號 (personal identity code)。

居留證上也會有身分證號，但 DVV 註冊是必須程序，因此就算在 DVV 註冊之前拿到身分證號還是要完成註冊。

(3) 領取學生證

實體學生證雖然是非強制申請，但其擁有門禁卡的功能，可以在非開放時間進出學校設施如圖書館等，同時也作為影印機的儲值卡，因此建議同學還是申請一張實體學生證較為方便。

在出發至芬蘭前就可以照著學校官網的資訊線上繳交學生會 (TREY) 費並上傳收據，若有在指定期限內事先完成便可在抵達芬蘭時至 TREY 的辦公室領取，否則就要等 TREY 公布時間再去領取，但在拿到學生證前可以先使用 Tuudo APP 的電子學生證。

(4) 選課

坦佩雷大學的學制主要分為5個選課階段 (Period)，而秋季班交換生的授課階段是階段1 (8/26-10/13) 和階段2 (10/21-12/8)，兩個階段間會有約一周的時間不會上課，通常會作為考試周。

坦佩雷大學的選課系統叫做 SISU，除了用來登記選課外也是查看學分、

成績與下載成績單的系統。交換生可以在課程資訊網頁透過篩選器尋找開放交換生修習的課（基本上都是英語授課），再至 SISU 登記。登記選課結束後若有課程人數超過上限，授課老師可以選擇優先讓滿足條件的學生修課（如本學程學生、碩士生優先等等）。有些課程會設定先修條件，但若能證明滿足這些先修條件也可以寫信和授課老師詢問。像我就有修習建築領域的「Urban Planning and Design V」，是和教授說明我的主修背景後才破例加入的。

選課的科目並沒有太多限制，只要交換領域的課程達所選課程的50%即可，因此同學有機會可以修習不同領域的課程。除了上述課程外，我還修習了永續都市發展學程的「Introduction to Sustainable Urban Development」、土木領域的「Water Services in Urban Settings」及芬蘭語課「Finnish 1」。此外，同一堂課可以有不同的方式取得學分，像是選擇考試、報告或每週討論，可以選擇自己適合的學習方式，讓我感受到芬蘭教育體制尊重每個人的差異，並給予自主學習的機會。

3. 日常生活消費

(1) 交通

坦佩雷區域的大眾運輸由 NYSSE 這家公有組織提供，採區域計費制，一共分為 A、B、C 三區。A 區為市中心區域，火車站也位於此區；B 區則為緊鄰市中心的郊區，如 Hervanta；C 區則是其他環繞坦佩雷市鎮，如知名手機品牌的發源地 Nokia，坦佩雷機場也位於此區。

車票的計費方式首先需要先至少選擇兩個區域，接著在票券的有效期限內可以無限次搭乘區域內由 NYSSE 營運的各種大眾運輸工具。目前坦佩雷有公車、火車，以及2021年正式營運的輕軌，班距短且很少誤點，且交通設備皆維護得很好，讓我對坦佩雷的交通有很好的印象。而芬蘭電子化的程度除了人口資料外也體現在交通方面。購買交通票的方式並不能以現金跟司機購買，只能以信用卡上車支付，但若使愈 NYSSE 的 APP 便可在手機上購票，除了價格會稍微便宜外，17至24歲的同學還能購買青年票。要注意午夜12點後至凌晨4點40分為夜間費率，車票價格統一為3歐元。

除了電子票券外，還可以購買實體交通卡，使用交通卡可透過線上系統或芬蘭的便利商店 R Kiosk 儲值，購票價格比 APP 更加便宜，且還能購買30至360天不等的季票，且同樣有青年票優惠，對交換生而言是最划算的方式。但要注意季票的學生票優惠就僅有受政策補助的學生可以購買，交換生是不含在補助裡面的。在取得身分證號前只能購買不記名的交通卡，待取得身分證號後便可綁定個人資料，卡片遺失時可以至 NYSSE 服務據點掛失補發。

NYSSE 還負責提供坦佩雷的公共單車服務，但進入10月底時便會因天氣因素停止服務。使用公共單車需要透過 APP 另外購買，分為單趟、單日、30日和整季，夏季時非常適合來一趟單車旅行。坦佩雷的單車道系統規劃完整且廣泛，不少當地人會以單車和共享電動滑板車作為主要運具。

若要移動至其他城市，則可以選擇各家公司營運的巴士或是 VR 營運的鐵路，且都有提供學生優惠。其中 VR 鐵路有分為類似區間車的通勤列車（commuter train）和長途列車，通勤列車的價格固定且無對號座，一般較長漢列車便宜；長途列車則為對號座且採浮動票價，購買早鳥票價格會比通勤列車

還便宜。

(2) 飲食

前述提到的芬蘭學生餐廳是學生的一大福音。除了低廉的價格，坦佩雷大學校園內還有不同的學生餐廳，菜色十分國際化且會每日更換，基本上每餐都會有自助式的生菜沙拉、主餐、果汁或乳製品及麵包，還可以加購咖啡、飲料或甜點，且在芬蘭各所大學皆能享有優惠，只需在結帳時出示學生證件。坦佩雷大學的學生餐廳大多只營業午餐至下午時段，但像位在赫爾辛基都會區的阿爾托大學或赫爾辛基大學，有些學生餐廳會營業至晚餐。不過由於學生餐廳注重營養健康，大多為少油少鹽的食物，曾有攻讀學位的同學抱怨吃的不是那麼習慣。

有趣的是每週四是芬蘭的「豆湯日」和「鬆餅日」，部分學生餐廳會提供芬蘭的傳統豆湯 (pea soup) 和果醬鬆餅。此外位於坦佩雷市區的傳統市場 Tampereen Kauppahalli 能品嚐到芬蘭的奶油鮭魚湯，露天農產市集 Tammelantori 和 Laukontori 的港口市集則有販售被芬蘭人戲稱為黑暗料理的「黑血腸 (mustamakkara)」，口感上與臺灣的米血腸十分相似，但不同的是會配上北歐特有的越橘醬。有些餐廳和市集會提供馴鹿肉餐點，由於氣候因素芬蘭農業較難發展，主要會搭配馬鈴薯和黑麥麵包和生菜沙拉。除了學生餐廳外，有些餐廳也會提供學生優惠，一餐外食的價格高達10歐元以上，若要至餐廳吃飯可以詢問是否有學生優惠，或是部分餐廳午餐時段會另有午餐優惠。

若要在芬蘭節省開銷，自己下廚是最好的方法，而我一周在超市採買的花費大約在20至30歐元左右。芬蘭的超市主要有 K 集團、S 集團旗下超市和德國超市 Lidl。在這之中 Lidl 以商品價格低廉聞名，而通常根據超市型態規模越大價格也越便宜，且各家超市販售的品項也有差異，剛至芬蘭時可以多逛逛並比較這三家超市，但超市的商品標籤主要為芬蘭文，一開始會不太習慣。K 集團超市可以申辦會員來獲得折扣，但需要經過線上銀行帳號驗證，因此需要擁有芬蘭的銀行帳戶；S 集團超市若以 S 集團旗下銀行的銀行卡支付可以獲得5%的折扣；Lidl 則是能直接下載其 APP 並加入會員，可累積點數且不定時有優惠券及商品優惠。大部分超市皆會販售芬蘭具特色的芬蘭乳酪 (bread cheese)、卡累利阿派 (karjalanpiirakka)、甘草糖、國民品牌 Fazer 巧克力和藍莓汁，其中 K 集團超市販售芬蘭航空的藍莓汁是最為知名的。此外，一些超市附有回收瓶罐的機器，透過回收瓶罐可以獲得折價券，以藉此提升民眾進行垃圾回收的意願。

歐洲大部分國家的自來水皆能生飲，但並非每個國家水質都很良好。芬蘭號稱擁有最純淨的水國家之一，自來水由清澈的湖水淨化而來，水質十分優良且無異味，可以放心飲用。

(3) 衣物

芬蘭對於環保永續概念的實踐可謂不留餘力，坦佩雷有不少二手衣物店，可以購買到經過整理，狀況良好的二手服飾，且經常舉辦清倉促銷，從7折一路折扣1歐元，而若有不需要的衣物也能捐贈給二手商店。我在連鎖二手商店 UFF 以不到700元新臺幣的價格購入的外套，甚至能帶回臺灣繼續使用，十分推薦至二手商店找找看適合的衣物，同時為環保永續盡一份心力。

芬蘭夏季天氣良好，可以穿著短袖服飾，但隨著開始進入秋冬常有降雨。

由於風勢較大，當地人不常使用雨傘，建議可以準備防風防水的外套、輕便雨衣以及防水的背包套。而在11月後氣溫會達0度以下且有降雪情況，至12月最冷可能會達-10度以下，這時發熱衣褲、帽子、圍巾和防水的手套便會派上用場，若戶外有積雪狀況也建議準備一雙防水的鞋子，以免融雪浸濕鞋子，像XXL之類的運動用品店可以購買到防水的登山鞋或雪靴。雖然在11月底的黑色星期五及12月底新年前夕不少商店會有折扣出清，但建議還是提早準備好禦寒衣物。

(4) 娛樂

芬蘭人多年蟬聯最幸福國家，在生活上與其他國家不同之處在於其對於家庭之重視。芬蘭人的工時和上課時間不長，往往下午3、4點就會看到下班的尖峰車潮，也代表芬蘭人擁有更多時間陪伴家人。被稱為「千湖之國」的芬蘭擁有豐富的自然資源，數不盡的湖泊、森林都是芬蘭家庭閒暇時的好去處。有時湖泊旁會有搭建好的小木屋，裡面堆有已砍伐好的木材可以免費使用，當地人會帶著食材在湖泊旁野餐並享受美景。我在9月初時去了 Seitsemien 國家公園，可線上購買來回接駁車票直接從坦佩雷市區抵達國家公園。Seitsemien 國家公園擁有多條森林步道，在涼爽的林間感受清新的空氣，或坐在寧靜的湖畔，使我瞭解芬蘭人的生活與自然達成了和諧狀態，是提升身心靈健康的良藥。

提到體育活動，芬蘭人熱衷於冰球與芬式棒球 (pesapallo)。坦佩雷 City Centre 校區旁有個大型體育館 Nokia Arena，許多演唱會與職業賽事皆會在此舉行，而坦佩雷擁有兩支職業冰球隊—Tappara 和 Ilves，若兩隊在同場賽事狹路相逢，便會看到坦佩雷市區湧入身穿代表兩隊的藍色和綠色球衣球迷，足以感受冰球的熱門程度。而芬式棒球更是作為芬蘭的國球，改良自一般常見的美式棒球，入門門檻更低，男女老少咸宜。2024年的職業芬式棒球賽坦佩雷的男女芬式棒球隊都闖入了冠軍賽，最後由女子奪下冠軍、男子奪下亞軍。

我在芬蘭參加了坦佩雷的棒球隊（一般常見的美式棒球），不同於其他球隊，隊員除了芬蘭人外，也有來自中南美洲不同國家的球員，讓我接觸到不同的文化與語言，也在球隊裡受到當地人的照顧。在球隊成立25週年的紀念聚會上我和隊友一同去了公共桑拿，當我從熱騰騰蒸氣室走出，一躍跳入坦佩雷最大的湖泊 Näsijärvi，全身酥麻的感覺和落日的餘暉，彷彿成了道地的芬蘭人。坦佩雷的年輕人也會在晚上聚在市區的酒吧，除了和朋友暢飲狂歡外，還會跳舞唱歌，在泡完桑拿浴後我也和隊友們來到酒吧感受坦佩雷活力四射的一面。

坦佩雷大學校內也有付費制的運動館，裡面能容納不同的運動，付費可以選擇單次、一學期或一學年，便能預定使用裡面的場地和健身設施，以及參加運動課程。若想參加免費的體育活動，Paawola 的交誼廳有桌球桌可以使用，或是坦佩雷的路德教每週會打曲棍球且歡迎大家加入。

4. 研修過程

在我修習的課中，「Water Services in Urban Settings」和「Introduction to Sustainable Urban Development」的是階段1的課；「Urban Planning and Design V」和「Finnish 1」修課期間涵蓋階段1和2。儘管「Water Services in Urban Settings」和「Finnish 1」都採線上自主學習，只需在期限內繳交作業即可，但「Water Services in Urban Settings」常有分組討論的作業，即使沒有和同學實體碰面，還是能透過對同一主題的見解認識與了解不同背景的人的思考方式。這堂課主要在介紹都市水資

源系統在氣候變遷下產生的影響與調適，更回頭從供水、排水設施的歷史發展脈絡重新思考水資源系統的重要性，是一堂基礎的概論課，每週不同的主題讓沒有理工背景的我依舊收穫滿滿。而「Finnish 1」的授課老師更是有提供每週實體和線上的諮詢時段，並會對口說作業給予建議，讓我逐漸熟悉芬蘭語這門獨特的語言，到了期末甚至能用芬蘭語和聖誕老人自我介紹！

「Introduction to Sustainable Urban Development」是開授給永續都市發展學程的基礎課程，且是由三個不同領域共同授課。這一週兩堂的課上午主要老師講課，下午則進行工作坊，並會進行小組討論。一個簡單的概念可能在不同想法下演化，也需要不同領域的專才共同努力，而這堂課最大的收穫就在於勇於表達想法，以及訓練系統性與多面向的思考。「Urban Planning and Design V」則是有著跟原本科系相同的課名，但上課的模式與要求卻截然不同——一樣有許多討論的機會，更重要的是對於都市議題，必須有屬於自己的看法，而在討論主題的範疇下往往沒有對錯之分，老師更為強調作為都市規劃者的觀察和態度，使我深刻體會臺灣與歐洲對於都市的思考方向不同，也因而創造了不同的世界。而我和兩個芬蘭組員一同完成了整學期的課，收穫了跨國界的友誼。

5. 國外旅遊

芬蘭的地理位置難以像其他歐陸國家可以靠著跨國鐵路或巴士旅行，若想要去不同國家旅遊，就需要搭乘飛機，或是利用遊輪前往鄰近的國家。芬蘭的兩大城市，土庫和赫爾辛基皆有遊輪班次開往瑞典和愛沙尼亞，且價格較機票低廉許多。而由於芬蘭對酒精飲品課以重稅，更有不少赫爾辛基的居民會搭乘渡輪至愛沙尼亞採購酒精飲品。

我在交換期間也走訪了歐洲各大城市，其間剛好遇上歐洲最聞名的兩個節慶——慕尼黑啤酒節和聖誕節。無論是啤酒節大肆狂歡的人潮，或是在夜空下燈火通明的聖誕市集，都非常值得前去體驗歐洲的佳節氣氛。若趁促銷提早預訂機票，有機會買到比跨國鐵路還便宜的價格，我曾靠著學生優惠以25歐元購買到從巴黎到赫爾辛基的機票。

四、返國前手續

返國前若住的是 TOAS 的宿舍，TOAS 會寄信和確認退還押金的資料。而在租約結束前須退還房間鑰匙，可以選擇在 TOAS 的辦公時間時親自歸還，或將鑰匙裝入信封，在任何時間投入 TOAS 歸還鑰匙的信箱。在離開宿舍前必須將住戶內的公共區域和房間打掃乾淨，TOAS 將會請清潔人員在租期結束後檢查，若有衍生的清潔費用將從押金中支付。

從 INTO 或 ESN FINT 租借來的用品必須歸還並領回押金，且 recycle room 並不是每日開放，要注意學生組織公布的時段。若有不再需要使用的個人物品也可以考慮捐贈給學生組織或二手商店，讓未來的學生能再度使用。

五、心得及建議事項

這趟橫跨7000公里、歷經141天的旅程在2024年的最後一天劃下了句點。在這141天中，我深切的感受自己活生生的存在這世界。我看到烏克蘭的人民在俄羅斯大使館前譴責俄羅斯的攻擊，看到人們走上街頭呼籲以色列停止對巴勒斯坦的轟炸，看到來自委內瑞拉的難民為求庇護來到芬蘭，以及為了追求更好的環境從孟加拉隻身來到坦佩雷讀書的室友，為生活而努力的打工與學習，相較之下，我似乎是更加幸運的其中一群人。在

永夜的日子裡我更加珍惜每個早晨，也試著學習芬蘭人不對無法改變的事做過分的追求。

赴外交換成功讓我找到未來的志向，而我也認為交換學生是個過程而非目標。儘管如此，在這期間我仍會想像若我不選擇戶外交換而像大部分人般畢業、升學、就業，會不會有另一番光景？可惜我們無法回到已知的過去，而得面對未知的未來。在交換前導師建議我帶著開放的心態去面對，而在交換的每一天我也帶著這樣的態度，在心之所向的道路上得到意外的收穫。

對於未來想要赴外交換的同學，我認為一顆開放的心，以及面對困難時勇於處理和靈活應變是最重要的事。我曾因在瑞典的斯德哥爾摩不熟悉環境而未搭上巴士，但也趕緊改搭乘火車，剛好搭上了當日最後一班列車，也因此欣賞到壯麗的山林景色。也有朋友沒能搭上火車，透過客服專線說明狀況後得到一張新的車票。有時候需要勇氣去爭取自己的權益，但也別讓一次失敗而錯失了旅程的風景，相信赴外交換會是一次自我成長的機會。

附錄



首日抵達住處與學伴的合影



與坦佩雷棒球隊隊友的合照



課程「Introduction to Sustainable Urban Development」的工作坊活動



最後一日與室友的合照



與其他交換生一同至芬蘭聖誕老人村過聖誕節