

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：芬蘭坦佩雷大學（Tampere University）交換報告

出國期間：2024/08/06 - 2025/1/17

經費來源：高教深耕計畫

單位：芬蘭坦佩雷大學（Tampere University）

職稱：碩士學生

姓名：王潔心

中華民國 114 年 2 月 18 日

中英文摘要

本報告旨在分享我於 113 學年第一學期在芬蘭坦佩雷大學（Tampere University）交換的經驗，包括交換目的、交換過程、個人心得及照片。交換過程主要涵蓋居留證、保險與住宿申請的注意事項，以及可能遇到的困難；另外有在芬蘭的生活環境，包含手機網路的選用、飲食、衣著、當地交通方式以及旅遊經驗等。這次交換計畫預想的目標幾乎都順利達成，並且我在這半年中收穫了許多超出預期的經驗。無論是在課業學習、文化體驗、實習經驗還是個人成長方面，都帶給我超乎想像的收穫。總結來說，這段交換經驗對我而言非常珍貴。我希望本報告的內容能為未來計畫前往坦佩雷大學或芬蘭交換的同學提供有用的參考與幫助。

Abstract

This report aims to share my exchange experience during the first semester of the 113th academic year at Tampere University in Finland. It covers the objectives of my exchange, pre-departure preparations, life in Finland, and personal reflections. The pre-departure preparations include important considerations for residence permit and accommodation applications. The section on life in Finland covers aspects such as food, clothing, transportation, and travel. Additionally, I share my reflections on the past six months of exchange along with some photos. Overall, I was able to achieve almost all of my initial exchange goals and even had experiences that exceeded my expectations. I consider this to be a truly valuable period of my life. I hope my sharing can help future students who plan to participate in an exchange program at this university or in Finland.

目次

摘要		1
交換目的		2
過程		2
心得		7
附錄		8

1. 交換目的

我一直想到北歐生活一陣子，並且也認為利用學生身份是很好的機會，不僅有學生優惠，也有相對多的時間可以探索。我非常喜歡大自然，也未曾看過雪景與極光，因此選擇芬蘭作為交換國家。在此之前我對芬蘭的印象有：享譽盛名的教育系統、乾淨的空氣與水、世界排名前面的幸福指數與千湖之國，這些都是我極為嚮往的。除此之外，也想了解不同國家、背景的人的文化、思考差異與合作習慣。

2. 過程

2.1 居留證

居留證申請網路上已經有不少詳盡的分享。另外推薦 Debby Lin 的文章 <https://debbylin.tw/finland/> 有許多芬蘭、交換和歐洲生活相關的內容。

想提醒的是：早一點預約到移民局驗證身份的時間，有比較多選擇，早點拿到居留證後也比較安心。另外，注意居留證到期的時間，我的到期時間是年底，之後又多在歐洲其他國家待了兩週左右，兩次在機場都有被要求出示芬蘭的居留證，並且被問到居留證到期的事，雖然有解釋台灣在申根國家 90 天內不需要簽證，但一次是該名地勤因為護照上有 Republic of China 而認定我是 Chinese，花了不少時間解釋，對方及其同事仍然分辨不出差異，後來經過查詢後才給我機票；第二次是飛回台灣時，被海關問到居留證到期的事，並詢問我有沒有申請延長，雖然仍是可以通过的，但當時因為隊伍排很長，排到我的時候已經差點 Gate closed，當下很緊張搭不上飛機。如果有注意到要延長居留時間，可以省去解釋的麻煩跟時間。

2.2 保險

我保的是 Swiss Care，因為沒有使用到無法分享心得，純粹給大家參考。爬文時看到有些人用其他公司的保險在理賠時麻煩的文章，綜合考量後選擇 Swiss Care。我用的是學生方案，理賠內容不包含飛機延誤，但在歐洲搭廉航滿常遇到這個情況，我在 12/31 從芬蘭飛往荷蘭，因飛機延誤一小時，導致搭不上從阿姆斯特丹前往其他城市的火車（跨年當天火車營運時間只到晚上八點前），最後只能在阿姆斯特丹的青旅住一晚，也因為是當天購買，住宿

費用是平常的幾倍，本來以為保險或許可以理賠，但我的方案並沒有包含。提供給需要的人參考。

2.3 住宿

學生宿舍由 TOAS 負責，建議及早申請。我在開放申請後一週左右申請，直到出發前一個月（七月初）才收到通知宿舍已額滿，並且幾乎不可能在開學前排到候補。因此我到 Facebook 上的 Tampere 租屋社團找房，剛好有一個 Tampere 的學生要到西班牙交換所以暫時將她的住處短租，便和她約了視訊看房。她的房間也是 TOAS 的，確定要租後簽了 TOAS 提供的合約，並提出學生身份證明。

我的校區在 City Center，住宿在 Järvensivuntie，離學校走路只要 15 分鐘左右，搭公車到 Ratina 百貨及 Prisma 超市等鬧區只要 3-4 站，房間格局是單人 Studio，附有陽台、廚房、公共桑拿及垃圾室，月租金 538 歐元含水電，相比其他的宿舍高價，優點是自己住一間不小的套房、離學校近且家裡旁邊就有一個很大很美的湖（常常走去看湖，每個月的顏色都不太一樣、還有很多可愛的鴨子），缺點就是租金稍貴、沒有室友可以講話。但是所有看過房間的朋友都說這個價錢和環境非常值得。

宿舍有公共的桑拿房以及洗衣機、烘衣機及烘衣間，可以透過 TOAS 線上預約時間，非常方便。桑拿房一週可以使用兩次，洗衣機和烘衣機加起來可以使用十次，不用擔心不夠洗。夏天我會把衣服帶回陽台晾，冬天時晾在烘衣間。

2.4 手機門號及網路

我買的是 Telia 的預付卡，會有一個門號，預付卡上面有 PIN 碼要記下，重開機後會要求輸入，建議要有門號，在很多狀況下都會需要手機號碼驗證。前三個月買的方案是可以打電話、傳訊息和網路吃到飽，剩下兩個月就單純買網路。一開始以為不會有機會打到電話，但還是有幾次急著聯絡事情或詢問時用到，有些單位用電話聯絡比 Email 快或沒有提供電話以外的聯絡選項，可以自行斟酌。

2.5 交通

Tampere 的交通卡是 Nysse，可以搭輕軌和公車。卡片要到辦公室買（在 Ratina 附近）。我 Period I 在 Hervanta Campus 有課，所以買了月票（61 歐），其餘都是搭 2.7 歐/90 分鐘的票。如不買卡的話也可以用 App 或是刷卡搭乘，但兩者都無法買月票。

路邊都有可以 App 租借的電動滑板車，我騎一次覺得太貴不如搭公車後就沒再使用過了。

火車系統是 VR，越早買越便宜，有學生證的話可以買到便宜非常多的票。搭火車會驗票，要帶學生證。

2.6 食

幾乎每一餐都自己煮。一開始常去 Lidl 因為通常最便宜，但品項沒有那麼齊全，後來幾乎都去 Prisma，有點像家樂福，各種食材、罐頭、調味料等都有。重點是他們的熟食區，類似自助餐，跟店員說要品項及份量後會秤重計價，我覺得吃到的都非常好吃，有時候懶得煮飯又想吃健康的食物會去買，鮭魚跟馬鈴薯泥都是我覺得吃過最好吃的。除此之外我覺得芬蘭的食物都不算好吃，進餐廳大機率踩雷，尤其是咖啡廳的甜點，除了肉桂捲以外幾乎無法信任，咖啡幾乎都不好喝。

Prisma 隔壁有市場，裡面也有賣熟食、咖啡、生食和麵包，想喝鮭魚湯的話可以去（芬蘭朋友推薦）。食材的部分買下來意外的比台灣便宜，尤其是牛奶、優格等乳製品，蔬菜也沒有想像中貴。

芬蘭的酒是由國家管理販賣，名稱是 Alko，通常超市、商場都會有。非常推薦，比台灣便宜很多，而且隨便買都很好喝。結帳時會檢查證件、九點後不賣酒。

2.7 育

一個學期有兩個 Period，兩個 Period 間有一週的假。有些課會跨兩個 Period，選課時可以注意。考試的方式滿特別，自行到 EXAM 系統選擇要的考試教室及時間，並不是在上課教室和同一堂課的同學一起考，可以自行規劃想去考試的時間及地點，印象中也不一定要在自己的學校考，只要在 EXAM 系統上有的學校都可以選擇。修課經驗是老師都非常認真，學生也都很積極問問題。

我有另外參與一個短期實習，由 Demola 這間公司提供。可以到 Demola 網站選擇自己有興趣的專案，填寫申請資料後等候錄取通知。與其說實習，我覺得比較像分組作業，根據所選的主題和組員發想一個解決問題的服務或計劃。總時長約兩個月，期中與期末皆有活動，可以和其他組別交流，每週二和五都可以到 Demola 辦公室，有 moderator 可以討論並給予建議。在這個實習計畫中可以和不同國家的人工作，看到令人耳目一新的內容與發想，也有機會到芬蘭當地的公司與內部人員交流，是滿好的經驗。

2.8 衣

個人認為必備：發熱衣、毛帽、手套、保暖中層、襪子、圍巾以及防風長外套，動物材質（如羊毛）>人造纖維。聽待比較久的人說這一年的冬天已經算不太冷，我還是每天穿四件上衣（包含外套）、兩件褲子出門。手套、毛帽出門都要戴著不然會冷到有點沒知覺。11月中開始下雪，要有一雙雪靴，結冰後會很滑，常看到有人滑倒。

2.9 旅遊

當時選擇歐洲是因為覺得到其他國家機票相對便宜，但沒想到芬蘭這麼遠，其實沒有便宜太多，加上還要到搭火車到 Helsinki 機場，也要將通勤時間和車票算在內，可以買的時段也多少會受限。這是當初沒有考量到的部分，如果預計常常飛出國的人可評估一下，建議選擇航班次比較多的大城市。

芬蘭有非常多博物館。我買了 Museum Card，一張 69 歐，可以在一年內無限進出芬蘭所有的博物館與畫廊，非常值得，光 Ateneum 就去了 4.5 次，Tampere 有名的 Moomin museum 就在 City Center Campus 旁邊，想去就可去。

3. 心得

Tampere 是個沒有太多娛樂的地方，和大部分歐洲國家一樣，商店 5.6 點就關門、夏天過後日照時間越來越短、天氣越來越冷，通常不會在外面待太晚，早早就回家。

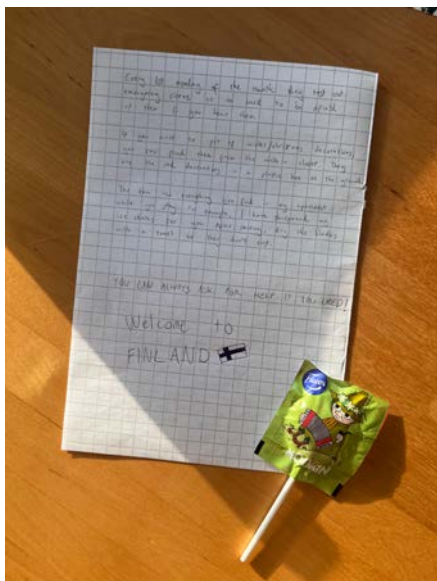
芬蘭空氣偏乾燥，和台灣很不一樣，有些在台灣會有的身體問題在芬蘭都消失。我在到芬蘭以前沒有看過下的雪，第一次看到的感覺難以言喻（芬蘭文中與雪相關的詞就有 50 幾種）。住家附近就有很美的湖與樹林，學校旁邊有一個大公園，夏天的時候大家會把握有

陽光的時間在那曬太陽。北歐的生活步調比亞洲慢，對於一直覺得台灣生活步調太緊湊的我覺得滿舒服的。

自己一人在外可以學習、體驗很多在原本生活圈沒有的，也因為和台灣的距離感，重新梳理自己還有自己與他人的關係。不到半年的時間，學習量與接收的訊息量比以前多很多，是個很適合磨練與挑戰自己的機會。我非常慶幸有做這個決定，是人生中非常珍貴的一段時間。

有任何問題皆可以寄 email：dopaminejc@gmail.com 給我。

附錄



- 轉租房子給我的芬蘭女孩非常友善，寫了附近她推薦的商店、餐廳和桑拿等資訊給我。



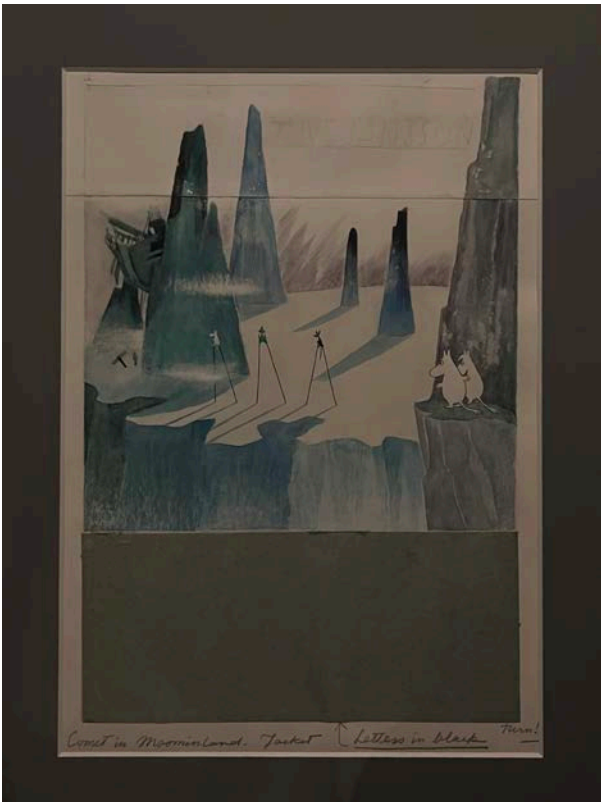
- 學校旁邊的公園



- 家裡陽台看出去的極光，也是唯一一次



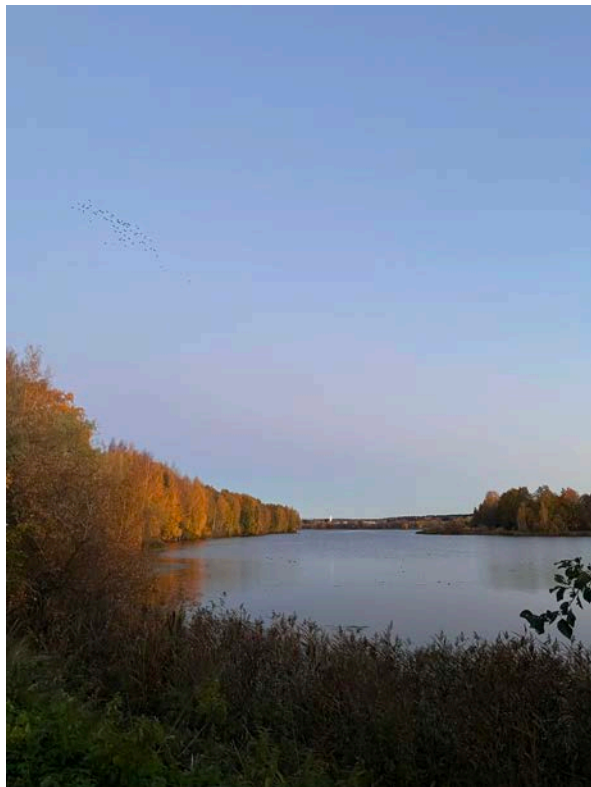
•建築師 Alvar Aalto 家，一定要來看



•Moomin Museum



•秋天葉子轉黃



- 家裡附近的景色
- 冰箱壞掉，食物暫時放在陽台，比冰箱更冷，牛奶會結冰

