

張郁敏

工程科學所

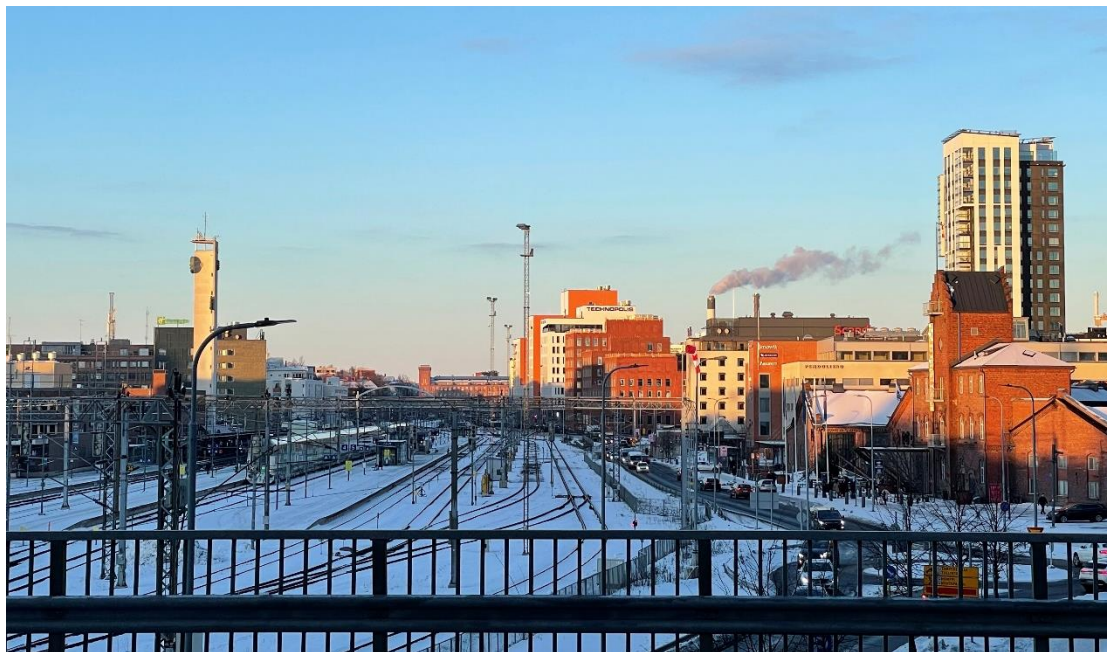
2023. 01-05

坦佩雷交換心得

Exchange Student of Tampere University



交換學生一直是我的夢想，終於在 2023 年實現了。當初選擇芬蘭，有一部份原因是因為較少人申請，沒想到芬蘭卻成了我最喜歡的國家之一。還記得，嚴寒的一月，踏出機場，寒風席捲而來；下火車的景象一片雪白，終於來到交換學校所在的城市—坦佩雷(Tampere)。



坦佩雷是芬蘭第三大城，交通發達，有芬蘭國鐵 VR、巴士和輕軌 tram，在市中心遊玩非常方便；地處兩個大湖中間，北緯 61 度左右，冬季夜晚，只要天氣晴朗無雲，在無光害的地方都能看到極光。





住宿的部分，坦佩雷大學本身沒有宿舍，但有長期合作的房屋公司 TOAS，在申請交換學生時，就可以去 TOAS 網站申請住宿了。有一層公寓多人分租(shared apartment)，也有獨立套房可以選擇。我當時選擇的是獨立套房，位於 Lapinkkari，離市中心五分鐘路程，坐落於大湖旁邊(上面兩張極光照片都是在宿舍旁邊拍的)，附近可以直接看到極光，還有漂亮的公共桑拿。



在當地生活，與台灣最大的差別在於大概是天氣。1月極寒，每天都是大雪紛飛，氣溫只有零下五度到十度，夜晚極長，早上九點半日出，下午三點半日落，是一個很特別的體驗。雖然氣候十分寒冷，但我喜歡這種不流汗的溫度，還有那無垠的白雪；當我站在結冰的大湖中央，一望無盡的白色，彷彿到了北極。



出發前，我其實很擔心不適應那麼冷的天氣，但是保暖做足，一切都就問題了。一月零下五度的穿搭，大概是 4-5 件衣服，內層是發熱衣，中層是羊毛高領、羊毛毛衣，還有外層的羽絨衣和防水防風風衣，一定要帶毛帽和手套！褲子可以穿兩層，鞋子最好是穿雪靴或者馬丁靴，才能防水、防融雪。基本上這樣的穿搭已經可以應付日常，如果要前往更冷的北極圈(零下二十度)，就需要再穿更多發熱衣和兩件褲子、兩雙襪子以上。



在冷的要命的芬蘭，當地人喜歡在桑拿房，把自己烤的熱呼呼的，再跳進 0 度的湖水裡，稱為桑拿。而坦佩雷也有世界桑拿之都的美稱，恰巧在我的宿舍旁邊就有一個景色優美的公共桑拿。當時冒著零下十度的低溫，跳進湖裡，真的是

醍醐灌頂，全身發麻，像是一千隻螞蟻在身上爬；然而這種快感會上癮，回到烤箱回溫一陣子後，又忍不住去跳了一次！難怪桑拿非常受芬蘭人喜愛，做完真的身心舒暢、心花怒放。



隨著時間推移，三四月已經不再下雪，那是我第一次在芬蘭看到綠色，所有植物正在甦醒，準備好迎接春天；街上的行人表情緩和了許多，也不再憂鬱。五月，是我最喜歡的月分，溫度大約 15 度，高緯度斜射的日光煦煦，路上大家都戴著太陽眼鏡，享受著難得的陽光。此時的坦佩雷，已是晚上十點太陽才下山、凌晨三點太陽升起的狀態，雖然沒有極晝，但整個晚上都是微藍的天空。



在學校的日子裡，比起疲憊，有更多的是悠哉。舒適的課桌椅，懶洋洋的休息區，讓學習的氛圍變得不在沉悶，反而讓人精神抖擻。那裡的老師總是給學生很多彈性，選課時，便可以自行選擇該學期的評量方式，考試或是報告，又或者是線上課程配合電子考試…等等；在上課之前，每個人都有自主選擇的權利。





還有令人讚嘆的便宜學餐，只要持有芬蘭的大學學生證，在芬蘭任何一間大學都能享有經濟實惠的學生午餐，自助餐不限分量一個人只要 2.9 歐元！對於學生來說，真的非常划算。



雖然學餐便宜，但還是不能滿足我身為台灣人的味蕾。乾癢的黑麥麵包塗奶油、加工過的魚餅肉丸、冷凍蔬菜、馬鈴薯…是學餐中常見的食物。由於芬蘭太過寒冷，蔬菜水果幾乎都是進口，超市賣的種類偏少；肉類也是肉塊、肉排居多，最常見的是雞肉和牛肉，豬肉比較稀少。除此之外，煙燻香腸是當地人的最愛，甚至買的到芬蘭北方原住民—薩米人製作的煙燻鹿肉。由於芬蘭離北海很近，有龐大的魚場，因此鮭魚隨處可見，我喜歡烤好的鮭魚，肥滋滋的油花，即使是真空包裝(不是最新鮮的)都很好吃！



在芬蘭的一百多天，感受到了相當大的文化差異。芬蘭人生性害羞，較為內向，但是到了夜晚，每個人都搖身一變，在酒吧夜店綻放自我。或許是因為天氣寒冷，需要酒精暖身，又或者是陰鬱的天氣壓抑了他們的內心，當地的酒吧夜店真的十根手指數不完。在台灣，多數人對酒吧夜店都是持負面評價；然而，在芬蘭(或者說北歐)，喝酒、跳舞是非常自然的休閒娛樂。根據我去過的經驗，裡面的人多數都很紳士、有禮貌，少有亂摸或是騷擾的狀況；和台灣酒吧夜店的負面傳聞相差甚遠。因此，我在當地其實很享受那種輕鬆愉悅的氣氛，那是在台灣體驗不到的。



還有熱絡的學生活動，也使人難忘。坦佩雷大學的兩大學生組織 ESN、INTO，時常舉辦學生活動，旅行團、喝酒大賽、交友聯誼…各式各樣。當地學生非常熱衷於那些活動，每個活動都會盡力參與捧場，讓人覺得活動很有人氣，很好玩。



回歸平常的日子，芬蘭物價大約是台灣的 2-3 倍，雖然真的很貴，但幾乎是北歐之中最便宜了。當地人消費幾乎都使用信用卡，除了未成年孩童才會使用現金，因此刷卡和 apple pay 都非常普及。甚至搭公車也能直接使用信用卡，超級現代化且方便。還有語言的部分，也完全不用擔心，芬蘭人的英文普遍都不錯，基本對談不成問題；如果看不懂芬蘭文也沒關係，現在使用 google 翻譯，幾乎都能翻譯出來。在芬蘭，我深深感受到國際化與科技進步的氛圍。

回想起在芬蘭的五個月，大概是我人生中最歡樂、最精華的五個月。我想念雪白的大地、舞動的極光、狂歡的酒吧、冷到不行的桑拿。還有很多事物，都要親自去芬蘭生活才能體會，我非常喜歡、想念那裡 peace 的感覺，還有悠哉，希望有朝一日還能再去芬蘭！

