

# 國立成功大學 出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴芬蘭 坦佩雷大學出國報告書

出國期間：2025年01月02日～2025年05月31日

單位：國立成功大學\_電機資訊學院\_資訊工程系

職稱：學士

姓名：聶怡安

中華民國 114 年 06 月 17 日

## 中文及英文摘要（各200-300字）

交換是一項需要鼓起很大勇氣所做的決定，從英文考試、校內甄選、校外資料對接，到出國落地前，便已經需要各種準備，讓自己在接下來半年的生活順利。不過，我從不後悔申請交換，前往遙遠的北國芬蘭。這段在坦佩雷的經歷，讓我從氣候、民眾、生活態度、自然環境、教學方式等各種不同角度去認識芬蘭，進一步去思考哪些部分值得我們去學習、改善。

在交換期間認識的朋友，更是我在此次旅程中最彌足珍貴的寶藏。與不同文化的朋友交流，讓我能從更多元的角度看待事情，也更能夠大膽迎接未知的事物。交換的生活讓我變得更果敢、仔細，也更主動積極。期待未來赴外交換的學弟妹們也能大膽擁抱未知，用五感去觀察、感受廣闊的世界，成長為一個全新的自己。

Going on an exchange is a decision that requires a great deal of courage. From preparing for English proficiency tests and passing internal selections to coordinating documents with the exchange school and getting ready before departure, there is so much groundwork to be done to ensure the next six months go smoothly.

Still, I have never once regretted my decision to apply for the exchange program and travel all the way to the distant Nordic country of Finland. My time in Tampere allowed me to experience Finland from many perspectives — its climate, people, lifestyle, natural environment, and education system — and to reflect on what aspects we might learn from or improve upon back home.

The friends I made during the exchange are by far the most precious part of this journey. Engaging with people from diverse cultural backgrounds gave me new ways of seeing the world and helped me become more open to unfamiliar experiences. Living abroad made me more courageous, attentive, and proactive.

To future students planning to study abroad : I hope you embrace the unknown boldly. Use all five senses to observe and feel the vast world around you, and allow the experience to shape you into a new version of yourself.

## 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
	(1) 校內提名 (9/1~9/30) .....	4
	(2) 校外申請 (9/16~10/15) .....	4
3.	抵達交換校前行政手續.....	5
	(1) 線上居留證申請.....	5
	(2) 住宿申請.....	5
4.	其他出國前準備事項.....	6
	(1) 獎學金申請.....	6
	(2) 網路銀行與現金.....	6
	(3) 網路.....	6
	(4) 電壓.....	6
	(5) 社群.....	6
	(6) 護照.....	7
	(7) 機票.....	7
三、	研修期間.....	7
1.	校園簡介.....	7
	(1) 校園環境.....	7
	(2) 學生組織.....	7
	(3) 選課規則.....	8
2.	行政手續.....	8
	(1) 實體居留證辦理.....	8
	(2) 人口資訊登記 (DVV registration) .....	9
	(3) 申請學生證.....	9
	(4) 入住須知.....	9
3.	生活花銷.....	9
	(1) 飲食.....	9
	(2) 衣物.....	10
	(3) 日用品.....	11
	(4) 交通.....	11
	娛樂.....	12
	(5).....	12
4.	修課經驗.....	13
5.	國外旅遊.....	14
四、	返國前手續.....	14
1.	成績單下載.....	14
2.	TOAS 退宿.....	14
3.	租借用具歸還.....	14
4.	二手物品捐贈/售出.....	15
5.	居留證收回.....	15
五、	心得及建議事項.....	15

## 本文

### 一、目的

我在大學二年級時，偶然經過了成大的海外留學展。原本是為了瞭解美國碩士的申請辦法，沒想到在那邊看見了許多交換姊妹校的介紹。在發現成大竟然有北歐的姊妹校時，原本就對北歐國家有奇幻濾鏡的我，便多了一絲想去那裡交換的憧憬與期待。

在進行簡單的交換申請研究後，我發現放眼全世界，歐洲對於學生的福利是非常好的：博物館和美術館會半價或是免費、大眾運輸有優惠、甚至連有些餐廳也有折扣。對於亞洲人來說，在學生時期進行交換的性價比是極高的，不僅能用台灣相對便宜的學費去歐洲的大學研修，還能夠拓展視野，對國外生活多一分了解。未來的出路不會只侷限在台灣或是亞洲，對於先出國去探路的交換生們來說，國外的世界並沒有想像中那麼可怕或是遙不可及。

我打算在大學三年級修完資訊系的專題以及幾乎所有的畢業學分後，趁大學四年級的空檔出去交換。未來無論是就業或是進修碩博士，都很難再有這種能夠毫無顧忌去探索的機會了，於是我在專題與課業之間擠出時間申請交換，希望能夠在大學畢業之前，再大膽一次，讓渴望探索的火苗與追求目標的狼心繼續生長。

### 二、申請過程

#### 1. 交換校志願選擇

北歐在我的印象中是個社會福利極好的地方，對老人和殘障人士友善，甚至那邊的金融交易近乎完全數位化，據說就算不用現金也能在那邊生活下去。這跟我想像中的理想社會非常接近：科技化的友善都市。憑藉著這模糊的憧憬，我依據北歐交換學校的全球資工排名進行志願選填，選擇了瑞典的皇家理工學院、芬蘭的坦佩雷大學以及圖爾庫大學，其餘的志願則是南歐的學校，同樣以全球資工排名進行志願選填。

幸運的是，我選到了第二志願的坦佩雷大學，但因為我將絕大多數的時間都花在研究瑞典以及皇家理工大學上，因此仍然需要在三個月多（6/25公布校內名單~10/15校外申請提交截止）的時間內確定好具體要修的課程，順便認識芬蘭的文化。

#### 2. 薦外申請階段

##### (1) 校內提名 (9/1~9/30)

國際處在確認完交換名單後，會讓交換生填寫錄取資格確認書，並繳交保證金。完成志願分發後，國際處會請交換生提供基本資料，向坦佩雷大學提名，其中包含了要在坦佩雷就讀的科系/領域，因此要先去坦佩雷校網查詢與自己在成大對應的科系。

##### (2) 校外申請 (9/16~10/15)

我在9/13時收到坦佩雷校方的通知信，可以開始上傳文件至坦佩雷的線上申請系統，包含證件照、在校成績單、動機、想修的課程列表、以及英檢證明。這些均可以在坦佩雷的校網上看到詳細資訊以及英檢門檻，若來不及在一個月內完成，建議可以預留時間提前弄好。

### 3. 抵達交換校前行政手續

在9/18上傳所有資料後，我於10/3收到了錄取通知書。接下來便可以申請居留證以及芬蘭住宿。記得到之前的線上申請系統去下載交換錄取通知書，並轉寄回國際處。

#### (1) 線上居留證申請

去芬蘭交換不用申請簽證，但要申請居留證。台灣沒有芬蘭官方辦事處，所以沒辦法直接在台灣領到居留證。可以先到 EnterFinland (<https://enterfinland.fi/eServices>) 填寫線上居留證申請，以台灣護照申根免簽90天進入芬蘭，之後再到芬蘭當地的移民局按壓指紋以完成申請，一個月之內便會拿到居留證。若是想先辦理以便剛到芬蘭就取得居留證，可以去芬蘭駐香港總領事館申請。另外移民局的時段往往都很熱門，建議盡早預約。

線上申請文件包含錄取通知書、證件照、保險證明文件、以及財力證明文件。保險證明的部分，需要向跨國保險公司申請。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、以及 SIP，可以上網去看不同保險公司比較的文章。不同保額取決於在芬蘭停留的時長。學習期間少於兩年，學生醫療險保額須達12萬歐元，且保費自付額不得超過300歐元。並且，學習期間小於一年以內，保期需涵蓋整個待在芬蘭的時間。我最後是選擇價格最便宜的 Swisscare，價錢以日計算，完成申請後需要下載 Swisscare 的軟體才能下載保險證明文件。財力證明文件需要看到至少三個月前的狀態，以在芬蘭所待的月數來計算所需的金額，確保交換生有足夠財力能在芬蘭生活。2024/11/01起調漲為800歐元/月。

#### (2) 住宿申請

坦佩雷大學沒有學校宿舍，但有和租屋組織 TOAS 以及 POAS 合作，提供學校附近的住宿。由於屋源有限，建議及早申請，甚至可以在還沒確認是否成功交換前就申請。如果最後無法交換，再寄信說明情況並取消即可。我選擇申請 TOAS，因為相比 POAS，TOAS 更加便宜且快捷，能查到的交換生資訊也較豐富。TOAS 提供的住宿從單人套房到家庭式公寓都有，價錢根據房型而不同。在申請時可以先確認自己的交換領域要到哪個校區上課，並在申請時註明自己的額外需求。

我申請到的是 City Center 校區的 lapinkaari，是單人套房，有乾溼分離的衛浴，房間內部還有小冰箱、檯燈和微波爐，一個人住非常舒適。公寓共6層樓（不包含地下一樓），每層大約30位住戶。公寓的設施有公共廚房、健身房、桑拿房、洗衣房、和烘衣間。公共廚房有四個電磁爐（大約30個人共用，尖峰煮飯時間會略顯擁擠）、大冰箱、烤箱、微波爐和熱水壺。健身房需要在入住時於 TOAS 辦公室申請指紋驗證。桑拿房和洗衣房皆須預約，桑拿房是否能搶到要看手氣，洗衣房則是每周有4次預約機會，可以預約洗衣機或是烘衣機，皆免費。

之前研究宿舍時有看見學長姐提供的資訊，讓大家參考：

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 lapinkaari，旁邊鄰近坦佩雷最大湖 Näsijärvi，秋天晚上偶而能在宿舍旁看到極光，但缺點則是離 City Center 校區較遠，要搭大約30分鐘公車並在 Yliopisto 站下車。

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。愛開趴交朋友的人，推薦選 Paawola，離輕軌站（Opiskelija）近，每層皆有交誼廳，包準交一堆好朋友。

#### 4. 其他出國前準備事項

##### (1) 獎學金申請

可以申請跨國雙項獎學金、學海飛颺、或是學海惜珠。要注意獎學金的申請時段，學海系列通常是年初申請，跨國雙向則是每年5月底和10月底截止。

##### (2) 網路銀行與現金

與其他北歐國家不同，芬蘭使用歐元作為貨幣。芬蘭大部分消費皆以電子支付為主，因此可以在取得居留證後申請 Wise 或是 Revolut 這兩家網銀之一，支付時相較於 Master card 或是 visa 來說，少了一道手續費。出國前依舊建議帶著一些小面額的現金以備不時之需，但是大面額的歐元（例如100歐元或以上），有些店家可能會不收。

##### (3) 網路

抵達芬蘭後，可以直接在機場的便利商店裡面購買預付電話卡和網路卡，最常見的是 DNA 的 Rajaton Prepaid，網路吃到飽。我買的是 Elisa 的 Prepaid Card，5G 吃到飽方案是34.99/月，但應該還是 DNA 比較划算。

##### (4) 電壓

歐盟國家的民用電壓為220V，插座是圓頭的。記得確認自己的插座有無變壓功能，大部分從台灣帶去電器都需要自備變壓器，或是直接到芬蘭購買（例如吹風機、電鍋），手機等電子產品則只需要準備轉接頭。若想在交換期間去其他國家，記得確認各國的轉接頭差異（例如英國）。

##### (5) 社群

出國前可以先加入台灣的交換生臉書社群，裡面通常會有前一屆學長姐遺留下來，想要轉交或是轉賣的物品資訊，也有人會在上面徵旅伴、沙發。

坦佩雷大學本身有開發自己的社交軟體 Goin，讓交換生在出國之前便可以跟其他學生交流，認識其他也在坦佩雷讀書或是即將要去交換的學生。我在 Goin 上認識了一位香港男生和芬蘭女生，他們是我到現在都還有在聯絡的好朋友，並且我也從芬蘭女生那邊提前知道了很多在坦佩雷讀書要注意的事情。

## (6) 護照

出國之前請確認自己的護照效期是否涵蓋整個交換期間（效期至少6個月以上），若未達6個月，記得去外交部進行換發。

## (7) 機票

若搭乘的班機需出境轉機，也需要注意是否要辦理其他國家的簽證。我的去程是從長榮轉機到首爾，再搭乘芬蘭航空往芬蘭，回程則是芬蘭航空飛香港，再從長榮轉機回台灣，因此沒有需要額外申請的簽證。我自己是透過金界旅行社訂購芬蘭來回機票，因為可以利用國際學生證（ISIC）在芬蘭航空買到優惠價格的機票。長榮航空、國泰航空、中華航空的價格都差不多。

# 三、研修期間

## 1. 校園簡介

### (1) 校園環境

坦佩雷大學一共有三個校區，分別是 City Centre 文科校區、Hervanta 理工校區、以及 Kauppi 醫學校區。City Centre 距離 Hervanta 大約45分鐘車程，距離 Kauppi 則是大約20分鐘車程。

我的主要校區是 Hervanta 校區，這裡的所有教學樓都有用空橋連接起來，讓交換生不用在換教室時跑到外面吹冷風。所有校區都有很多公共空間和椅子，可以讓交換生隨時隨地坐著讀書、聊天，發呆。我特別喜歡 City Centre 校區 Pinni 大樓二樓的開放空間 Oasis，那邊很值得放鬆以及和朋友玩免費桌遊。在市區的 Kamula 則是屬於 Kauppi 校區的公共空間，有辦活動的時候才會開放，裡面非常溫馨。圖書館都有影印機，如果需要影印，記得先到 Tuni Print (<https://print.tuni.fi>) 儲值學生證，並上傳好要印的文件，再去影印機刷學生證列印。

### (2) 學生組織

坦佩雷大學有兩大國際學生組織，分別是 ESN FINT，負責 City Centre 以及 Kauppi 校區的學生事宜，以及 INTO，負責 Hervanta 校區的學生事宜。學伴就是從這些學生組織中選出來的，他會跟交換生約好時間碰面，帶交換生認識校園環境以及參加活動。學期間這兩個組織會舉辦許多國際生的活動，通常都在各自的校區，兩邊都可以參加。

INTO 和 ESN 都有提供租借寢具（枕頭/薄毯被子/枕頭套/床單/被套）以及廚具（深鍋加蓋/炒鍋/大盤子\*2/深盤子/小盤子/碗/玻璃杯/馬克杯/塑膠杯/叉子刀子湯匙/切菜刀/三樣隨機廚具）的服務，只需要5歐元的手續費以及各20歐元的押金便可租借一整個學期，需要先去 kide.app 註冊會員才能申請。交換生也可以向組織租借其他生活用品，甚至是溜冰鞋、雪橇等運動用具，有問有機會。除此之外，有些人會花10歐元加入 ESN 會員，不僅在之後組織辦的出遊活動（聖誕老人村、羅佛頓群島等）中有優惠，也有 FlixBus 折扣以及4次廉航 Ryanair 的優惠。

### (3) 選課規則

坦佩雷大學一年一共分成五個階段（period），春季班的交換生會經歷階段3（1/7~2/23）以及階段4（3/3~5/31），假期則為2/24~3/2以及4/28~5/11，通常作為考試周使用。階段5只有特定課程或是考試才有機會遇到。學期開始之前，會有 Welcome week（1/2~1/15）讓同學先適應環境。這段時間，學校會舉辦許多活動讓學生熟悉校園以及認識新朋友。

在取得學校帳號之前，交換生可以先從課程資訊網頁的篩選器搜尋所有交換生能修的課程，幾乎是英語為主。有些英文課程會需要交換生在開學前完成並通過英文考試才可選修，選課時記得注意課程代碼開頭是否為 KIE.ENxxxx。查詢完想修的課程後，就可以去選課系統登記了。坦佩雷大學的選課系統叫做 SISU，除了選課之外，也是下載學期成績單的地方。學校之後會特別開一次說明會介紹如何選課。交換生在選課時，便可以預排小組討論的時段，以及選擇課程通過的方式。

坦佩雷的選課規定不多，只需要至少50%的課程為自己的所屬領域即可。除此之外，一堂課可以選擇不同的通過方式，最常見的是作業加考試、期末報告、或是自主學習這三種。多元的修課方式讓學生擁有了更多自主性，有些考試還開放補考措施，若是學生不滿意自己的成績，還可以在特定期間申請重新考試。有些課會設置先修條件，若能滿足修課條件且能證明，可以寫信向教授詢問能否修課。

## 2. 行政手續

### (1) 實體居留證辦理

坦佩雷的移民局服務處就在 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。

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，過程大約15分鐘。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。

## (2) 人口資訊登記 (DVV registration)

開學沒多久，坦佩雷大學便會寄信通知交換生要向芬蘭的「數位及人口資訊管理局 (DVV)」進行人口資訊登記 (DVV 註冊)。交換生只需要先線上填寫 DVV 申請文件 (包含護照與入學許可)，並在信件上的指定時間，帶著護照到學校登記個人資料與芬蘭現居地址就可以了。儘管居留證上已經有身分證號，還是必須註冊 DVV。

## (3) 申請學生證

若要申請坦佩雷大學的實體學生證，首先必須要是學生會 TREY 的成員才行，需要先繳32.5歐元成為會員，並且只接受銀行轉帳。繳費完後便可以到 TREY 的網站上申請學生證，實體卡片費用為10歐元。等到 TREY 在網站上公布卡片做好時，便可以到校內的 TREY 辦公室領取。

拿到學生證後，記得到學校的 Info 櫃台進行開卡，才能在非上課日進入學校與圖書館。開卡的時候，需要設定一個4位數字碼，到時候開門就只要先對者密碼鎖刷卡，輸入密碼，再按#就可以了。

實體學生證的最大好處是，它可以讓學生在非上課日時，自由進出學校的各種場所，也可以作為影印卡使用。如果沒有上述需求，只要下載 Tuudo APP 並登入學校帳號，便可取得電子學生證，在學餐、特定餐廳、買車票時都能享有優惠。

## (4) 入住須知

房租為每個月6號前繳付，也可以一次性繳清五個月的房租。入住前要去 TOAS 辦公室 (8:00~16:00) 拿鑰匙並辦理入住。房間內有床墊，但床單等其他寢具以及網路線和路由器需要自備。如果網路有問題，記得去 Teila 電信重新激活，印象中不需付費。

# 3. 生活花銷

總計下來，芬蘭半年的支出粗略估算在新台幣30萬元左右 (不包含旅遊)。芬蘭其實有很多學生優惠和省錢小技巧，接下來將分項詳述：

## (1) 飲食

### - 學生餐廳

學生餐廳的價格非常親民，只要出示學生證，一餐只要2.95歐元，全芬蘭大學皆可使用，營業時間多為中午到下午。每個校區都有多間學生餐廳，可以事先上網查詢當日菜單決定要在哪裡吃飯。也有一些校區之外的學生餐廳，不過價格可能會貴一點。學餐主要配置是沙拉吃到飽、主食澱粉加上肉類、麵包吃到飽，以及一瓶水加上牛奶或是果汁，也可以加購咖啡、飲料、湯品以及甜點。所有餐點必須一次夾完，再拿去櫃台結帳並出示學生證。每周四的傳統食物日，特定學餐會提供豌豆湯以及鬆餅這兩

項傳統食物，可以試著在豌豆湯中加入芥末，據說是芬蘭的傳統吃法。

#### - 超市

芬蘭主要有三大超市，分別為 K 集團、S 集團、以及德國連鎖超市 Lidl。Lidl 的商品以便宜聞名，K 集團和 S 集團則是規模越大越便宜。K 集團由規模大到小分成 K City Market、K Super Market、K Market。S 集團由規模大到小分成 Prisma、S Market、Alepa。超市內的商品多為芬蘭文，這大概是整個交換生涯中用到芬蘭語最多次的時機。麵包和蔬果需要先秤重計價貼標籤，再拿去結帳。如果有鐵鋁罐的話，可以到超市的回收罐機台處回收（不可壓扁），換取折價券，讓環保觀念真正落實到生活中。

坦佩雷也有許多亞洲超市，例如在 City Centre 有 East Asian Market、Golden Crop、以及林記 Asia Market Tampere；Hervanta 有 Cindyn aasialainen kauppa 以及 Bai Wei Asian Market，但價錢都比一般超市貴上許多，可以比價看看。

#### - 飲水

芬蘭水質純淨，水龍頭的水是可以直接打開來喝的。但要注意，只有冷水可以生飲，熱水的部分當地人還是建議不要。

#### - 餐廳

芬蘭出乎意料的很流行吃 Lunch Buffet，並且都是大多都是亞洲料理，平日價格落在10~15歐元之間。如果想吃亞洲料理的話可以考慮看看，比一般的餐廳便宜許多。個人覺得 Wukong restaurant 和 Faasai Thai Restaurant 還不錯，可以多去嘗試不同店，尤其坦佩雷的 Sushi Buffet 多到可以舉行壽司路跑，吃到飽餐廳真的非常多。

#### - 特色食物

坦佩雷市區的傳統市場 Tampereen Kauppahalli 中有販售坦佩雷獨有料理黑香腸（mustamakkara），與台灣米血糕味道很像，不過會加上芬蘭特有的越橘醬。市場也有販售芬蘭有名的奶油鮭魚湯以及甘草糖。藍莓汁、卡累利阿派（karjalanpiirakka）、黑麥麵包、Fazer 巧克力等等，是在超市便可以買到的芬蘭特色食物。每當春季到來，芬蘭人便會開始製作自己的 Sima 飲料、吃芬蘭傳統甜甜圈（Munkki），市街上也會開始出現許多市集販售這些傳統食物。

## (2) 衣物

我在一月零下3度的穿搭，大概是內層一件發熱衣，中層是羊毛

衣，外層是羽絨外套加上防風衣，並且一定要戴毛帽和手套圍巾！褲子是一件發熱褲和一件厚冬褲，再加上羊毛襪與雪靴，可以防水或是雪融止滑，很方便。如果要在上北極圈，在零下15度的環境下，建議多穿外套以及褲子，襪子也可以穿兩層。

如果擔心行李裝不下，也可以到芬蘭後，去二手服飾店 UFF 買衣服，有服裝、包包、鞋子、桌巾，以及一些二手小物。在冬夏換季的時候，有機會遇到超級大特價，從6歐元開始直到換季前，每天減少1歐元，直到最後一天甚至有機會用1歐元就買到衣服。

### (3) 日用品

芬蘭的 Normal 類似台灣的屈臣氏，可以買一些衛生用品，小零食不知道為什麼很便宜。Tokmanni 像是大型小北百貨，價格還算便宜，可以在這裡買日用品。Prisma 類似 Costco，從生鮮食物到傢俱都有販售。JYSK 則類似 Ikea 的平民版，因為從坦佩雷市區到 Ikea 距離蠻遠的，因此若要買大型家具，可以考慮去 JYSK。

### (4) 交通

#### - 跨區交通

芬蘭的跨區交通以 VR 和 Onni bus 為主，VR 類似台灣的火車，只需要下載軟體便可以購票。要注意，雖然有學生票優惠，但芬蘭只承認有 VR 集團標示的學生證，因此台灣申請的 ISIC 國際學生證是不被承認的，但可在芬蘭申請 ISIC，或是讓芬蘭當地的 ISIC 組織進行更換。如果交換生在出國前就有學生帳號，也可以事先下載 Tuudo APP 作為電子學生證。VR 分為通勤列車 (commuter train) 以及長途列車 (inter city train)，通勤列車價格固定且無對號座，較為便宜；長途列車則為對號座且票價浮動，建議及早購買，也有提供臥鋪車廂。Onni bus 也是常見的跨城交通工具，類似台灣的客運，如果提早購買，有時可以搶到比 VR 便宜非常多的票。

#### - 坦佩雷城市內交通

坦佩雷的主要交通由 Nysse 公司負責，一共分為 A、B、C 三區，分區計費。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 校區；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。基本上在交換期間，只需要買涵蓋 AB 區的票就足夠了。

車票涵蓋所有由 Nysse 營運的交通工具，例如巴士與輕軌，一律上車刷卡即可。付費方式有三種，第一種是直接上車刷信用卡，第二種是下載 Nysse App 購買電子票，計費方式則是在限定時間內可以無限搭乘，有2小時的單程票以及24小時的日票，從購買當下便會開始計時，也有年輕人優惠。第三種則是刷交通

卡，可以去 Nysse 的服務據點直接購買季票，一次只能買30天或是360天，17到24歲可以購買較優惠的青年票。需注意，在取得身分證號之前只能購買不記名卡，取得之後便可以綁定個人資料，在卡片遺失時即可辦理掛失補發。

在冬季以外的時間，坦佩雷也有其他代步方式：3月會開始出現電動滑板車，4月則是會有共享單車，一直持續到10月底開始下雪之前。兩種皆下載對應的軟體註冊後，即可開始使用。

## (5) 娛樂

### - 圖書館

北歐的圖書館是我心目中最老少咸宜的公共空間，除了有兒童閱讀區、寧靜讀書區、讀報區之外，甚至可以借琴房和錄音室，有些樂器還可以外借。如果圖書館大一點，像是赫爾辛基的圖書館，甚至有許多手作機具，例如縫紉機、裁切機、影印機、3D 列印機等等，可以看到一群人圍在一起刺繡、縫紉、創作，真正建立了一個大家可以聚在一起，互相激盪的空間。除此之外，有些圖書館內部還有咖啡廳以及下棋區，可以讓大家喝茶放鬆。圖書館不再是一個需要全館保持安靜的地方，而是一個提供大家交流與創作的空間。

### - 工裝服 (overalls) 文化

芬蘭大學有一個很特別的工裝服文化：每個系會有自己的學生組織 (guild)，類似台灣的系學會，各自有代表的工裝服顏色跟款式。芬蘭大學生參加活動時幾乎都會穿工裝服出席，有些活動會販售或是贈送徽章 (patch)，大家就會把徽章縫在自己的工裝服上，因此交換生可以在活動中看見大家身穿不同顏色工裝服，每一件都是獨一無二的。ESN 和 INTO 也有販售工裝服，不過價格相比其他系所高得多，因此建議可以去自己科系的學生組織問問看是否有販售工裝服給交換生，相互比較。

每年的5/1是芬蘭的 vappu 日，大家會在這一天身穿工裝服以及佩帶白色海軍帽 teekkari cap，歡慶畢業與春天的到來。坦佩雷據說是全芬蘭最盛大的 vappu 活動所在地，在四月中開始便有一系列的 vappu 活動，一直持續到5/1的 vappu 當天。若交換生是理工校區的學生，則有機會參與神聖的 dipping 儀式，慶祝自己成為一個成熟的大學生。

### - 大自然與公園

坦佩雷最大的湖泊 Näsijärvi 冬季結冰時，總是能看見許多人在湖上溜冰、滑雪、冰上釣魚。雪融化的時候，也有許多人在附近的森林散步、野餐。芬蘭有許多森林與步道，冬季適合滑雪、春季適合在小木屋裡露營，夏季則可以進入森林中採莓果。附近也會有公共桑拿房，在忙碌一天後走出蒸氣室，再跳入冰涼的湖

面，似乎便可以把所有壓力都驅散，最後再來一根烤香腸，結束圓滿的夜晚。坦佩雷被稱為桑拿之都，據說桑拿房遠比人口數還要多，可見芬蘭人對桑拿的喜愛。2月時，坦佩雷大學會舉辦冬季活動體驗周，包含打雪仗、花式滑雪、冰釣、森林健行等等，讓大學生們聚在一起享受冬季的快樂。

#### - 運動賽事

坦佩雷市區有座大型體育館 Nokia Arena，會不定期舉辦大型表演活動和球賽。芬蘭人熱衷於冰上曲棍球比賽，而坦佩雷的兩支職業冰上曲棍球隊 Tappara 和 Ilves，每當有比賽時，便可以看見大家穿著藍橘色的球衣或是黃綠色的球迷衣，湧入體育館。

芬蘭冬季有一項傳統運動 Kyykka，類似保齡球對決，需用出長木棒，將對手的木罐擊飛特定範圍，擊飛越多的隊伍獲勝。這對我來說是一種很新奇的運動，我甚至能在運動用品店看見專門賣各種長木棒的區域。在寒冷的雪地中投擲木棒擊倒目標，這或許是芬蘭人眼中的熱血與浪漫吧。

#### - 博物館

坦佩雷有著全球唯一的嚕嚕米博物館，會介紹嚕嚕米的繪本起源、畫家手稿、以及場景模型，每個月會有一天的免費參觀時間，其餘時間需購票入場。除此之外，坦佩雷也有間諜博物館，裡面展示著許多諜報時會用到的工具，對此有興趣的人可以去看看。

### 4. 修課經驗

我在交換期間選了四門課程，分別是芬蘭語 (Finnish I)、人機互動 (Human-Technology Interaction: Basics)、遊戲理論 (Gamification: Theory, Practice and Design)、以及跨文化設計 (Cross-Cultural Design)，所有課程都是階段3的課程。除了遊戲理論規定採線上課程，我的其餘課程授課模式都選擇實體授課，不過講座課都有提供課程錄影，讓學生可以回去複習。人機互動和芬蘭語是期末考試，遊戲理論和跨文化設計則是期末報告。考試前，要記得到 SISU 註冊考試時間，才能參與考試。

芬蘭語的老師會給我們大量口說機會，課後作業也是讓我們從生活中去活用芬蘭語，非常適合剛到芬蘭生活的交換生修習，並且學到的知識能馬上用到，例如基礎寒暄、辨認食材以及說明時間等等，成功活用後成就感很高。

人機互動、遊戲理論與跨文化設計皆需要小組報告，除了課餘時間大家會自己約時間討論之外，人機互動課程有額外的作業討論時間，助教會讓學生分享自己每周的作業，與同學討論並分析，再提供課堂的進階練習，讓我們加深印象。除了講座課、每周練習以及作業討論時間外，人機互動課程還有額外的線上教材要我們自學，並且會定期測驗，讓我們連結講座課內容與實際應用。最後會有一個期末報告，要我們用課堂學到的知識分析並優化學校的選課系統，再加上期末考試，整個課程充滿了實作與理論活用，。

遊戲理論的課程中，我們會先學習基礎的理論知識，課程中期會直接將所學的知識運用到與教授合作的一些產業中，以遊戲化的方式去改善對方的產業。我們這組需要設計一種能增加小農企業募資的方法，最開始我們需要利用課堂學到的知識去建立一個草案，接著在實際與負責人面談後，改善我們的計畫，嘗試將我們設計出的方法更加貼合小農產業的實際資源情況。老師在看完每個成果後，都會給予建設性的反饋，我能夠切身的感受到每一次的進步。直到最終老師說出成果已經完整到沒什麼地方需要改善時，自己真的能察覺到巨大的成長。

跨文化設計讓我們用不同角度去分析每個文化的差異從何而來，並嘗試為他們量身設計一些服務或是產品。每組在課堂最一開始會先選定一個想要研究的文化，隨著老師介紹我們該如何去分析文化、為特定族群進行設計，我們也在針對組別所選定的文化同步分析並設計著。等到最終成果報告時，我們已經將上課所學到的方法實際操作了一次，比起純粹的講座課程，這種邊做邊學的方法更能讓我吸收與理解。

## 5. 國外旅遊

若要從芬蘭出國旅遊，大多只能搭飛機或者是坐郵輪。郵輪的部分，可以從赫爾辛基和圖爾庫前往愛沙尼亞以及瑞典。我是搭乘 Viking Line 前往瑞典，Eckero Line 前往愛沙尼亞，體驗都還不錯。飛機的部分，不要在周末訂機票，並且開無痕訂才不會越查越貴。可以先用 skyscanner 比價，再去對應的官網訂。要注意，聯航對於行李的檢查較為嚴格，雖然機票便宜，但加購行李的費用也不少。住宿的部分，如果是多人旅行，我較常用 Airbnb；若為獨旅，我則是用 Hostelworld 查詢青旅，並且你還可以知道跟你同一個青旅的人有誰，可以試著跟對方聯繫，認識更多人；此外，據說用國際學生證在 Booking.com 訂房可以領取回饋金。歐洲很常有機票促銷，並且有很多博物館針對26歲以下持有歐盟居留的人皆免費，有些景點也有學生票優惠，因此很推薦在歐洲交換期間去其他國家走走。

## 四、返國前手續

### 1. 成績單下載

記得在坦佩雷帳號失效之前，去 sisu 網站下載成績單，以便回校上傳。若要成績單需要簽章證明，可以免費向 student affairs office 申請，選擇實體領取或是用信箱寄電子檔成績單。

### 2. TOAS 退宿

TOAS 在交換的第三個月底左右，會寄信跟交換生確認租期（可以選擇不延長、延長租期一個月或是兩個月），以及請交換生提供退還押金的帳戶資料。在租約結束前須要退還鑰匙，交換生可以選擇在 TOAS 的辦公時間親自歸還，或是將鑰匙裝入信封，寫上名字以及地址後，在任何時間投入 TOAS 的還鑰匙信箱。退宿前須將房間以及公共空間打掃乾淨，若清潔人員發現不合格，則會從押金中扣除衍生的清潔費用。

### 3. 租借用具歸還

若是交換生有向 INTO 或是 ESN FINT 租借廚具與寢具，記得在這些組織的開放時段歸還。押金會直接退到當初付錢的帳號中。

#### 4. 二手物品捐贈/售出

校園內有 recycling room 可以捐贈不再用到的個人物品，但是要注意 recycling room 的開放時段和日期。若要捐贈大型的家具或是寢具，可以聯絡坦佩雷當地的紅十字會 kontti 進行免費運送，或是親自送去。若有不要的衣服，可以捐贈到 uff 的蒐集處。

如果想要轉賣二手物品，可以加入坦佩雷學生的 telegram 二手售賣群組，或是在 tori.fi 網站中線上售出。但要注意，交換生必須擁有芬蘭當地的銀行帳戶，例如 OP 或是 Nordea，才可以線上售出。

#### 5. 居留證收回

芬蘭的海關會收回到期的居留證，並給交換生一張退還證明書，讓交換生在回國的海關中可以出示使用，過程大概會花上十幾分鐘。

### 五、心得及建議事項

在芬蘭交換的這段期間，我深刻感受到了這個國家如何落實我們常常呼籲的環保。瓶罐回收的優惠、完善的二手物捐贈以及再利用系統，每個人都習以為常並貫徹始終。芬蘭人的生活步調讓我感受到他們為何被稱作世界上最快樂的國家：下午大約3、4點結束工作後，他們選擇會花時間陪伴家人、去運動、走入森林、做手作、看書。在慢活的步調中不斷的充實自己，他們很清楚自己需要什麼。

獨自一人來到遙遠的地方生活半年，我變得更加包容，因為透過與不同文化背景的人交流，我更能從不同的角度去理解事情。我變得更勇於開口，因為我知道很多資源與權益都必須自己去爭取，不是每個人都擅長察言觀色、像你親近的人一樣了解你。感謝每一個在我周遭理解並支持我的人。芬蘭的課程讓我更加願意大膽嘗試所學，在不斷的試錯中逐漸吸收知識，為己所用。我變得更加細心與耐心，在規劃旅程的途中學習如何最有效的利用自身的優勢去省錢省時間。

建議未來想要去交換的同學，永遠保持一顆開放的心、彈性與樂觀的心情，在面臨計畫之外的狀況時，冷靜處理，享受當下。珍惜在交換期間收穫的友情與經驗，他們是幫助拓寬視野的一大功臣。勇敢爭取屬於自己的權益，失敗了也沒關係，每一次的經驗都會讓自己成長一分。最後，用心去觀察外面的世界吧！拓展感知，未來要選擇的路也會變得更加寬廣、自由。

附錄



與朋友一同在宿舍湖邊追極光



穿 overalls 參加活動



桑拿後與朋友烤香腸



在宿舍廚房準備除夕大餐



在 oasis 縫 patch



一起打排球的朋友合照



學餐食物



Kyykka 練習



人機互動的作業討論時段