

國立成功大學 出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴芬蘭 坦佩雷大學出國報告書

出國期間：2025年08月17日～2025年12月09日

單位：國立成功大學_文學院_外國語文學系

職稱：學士

姓名：許維芯

中華民國 114 年 1 月 31 日

中文及英文摘要(各200-300字)

本次交換學生研修前往芬蘭坦佩雷大學，主要目的是在全英語的學習與生活環境中，提升語言能力與跨文化適應力，並親身體驗北歐社會文化，理解其高幸福指數背後的生活方式與價值觀。研修期間，我修習語言、跨領域研究及服務設計等課程，課堂強調小班制討論與小組合作，使我在多元文化互動中培養主動表達與團隊協作能力。課外生活方面，透過參與學生組織活動、自然探索及在地娛樂體驗，我深入感受芬蘭重視生活平衡、自然共存與生活品質的文化特色。整體而言，此次交換不僅拓展了我的國際視野，也促使我重新思考學習方式、生活節奏與自我定位。這段經驗讓我學會在不確定中保持開放與行動力，成為個人成長與未來規劃中相當重要的一段歷程。

This exchange program at Tampere University in Finland aimed to enhance my language proficiency and cross-cultural adaptability through full immersion in an English-speaking academic and living environment, while allowing me to experience Nordic society firsthand and gain a deeper understanding of the values and lifestyles behind its high level of well-being. During the exchange, I took courses in language studies, multidisciplinary research, and service design, which emphasized small-group discussions and collaborative learning. Through interaction with students from diverse cultural backgrounds, I developed stronger skills in active communication and teamwork. Beyond academics, by participating in student organizations, exploring nature, and engaging in local cultural and leisure activities, I gained deeper insight into Finland's emphasis on life balance, harmony with nature, and quality of life. Overall, this exchange experience not only broadened my international perspective but also encouraged me to reflect on my learning approach, life pace, and self-identity. It taught me to remain open-minded and proactive in uncertain situations, making it a meaningful milestone in my personal growth and future planning.

目次

交換目的.....	4
交換申請與準備過程.....	4
居留證申請、DVV 登記、海關入境及抵達芬蘭後注意事項.....	4
一、居留證申請.....	4
二、海關入境文件準備.....	5
三、交通與學生證相關提醒.....	5
心得分享－飲食方面.....	5
心得分享－衣著方面.....	6
心得分享－住宿方面.....	6
心得分享－交通方面.....	7
心得分享－課程學習.....	7
心得分享－娛樂與課外活動.....	8
生存小撇步與省錢建議.....	8
心法與自我反思.....	9
附錄.....	9

交換目的

本次申請交換學生計畫，主要希望能夠擁有一段以外語作為主要溝通語言的生活經驗，藉此提升自身的語言能力與跨文化適應能力。同時，北歐國家長期被評選為世界上最幸福的地區之一，我也希望能親身走入當地社會，理解其文化背景、價值觀與生活方式，進一步思考幸福感如何在制度與日常生活中被實踐。

此外，透過交換期間的學習與生活，我期望能探索自己對於未來更多元的可能性，包含學習方向、職涯發展以及人生規劃。身處多元文化的學習環境中，與來自不同國家與背景的學生交流，不僅能拓展國際視野，也能培養跨文化溝通與合作的能力，這些經驗皆是我選擇參與此次交換計畫的重要動機。

交換申請與準備過程

在申請交換學生的準備過程中，英語能力證明是相當關鍵的一環，建議最晚於申請成功大學交換計畫前半年即完成英語檢定，以免影響後續時程安排。以本次經驗而言，約於三月底收到對方學校通知，並開始繳交相關備審資料；在資料送出後約兩週，即收到錄取通知。

對方學校在行政協助上相當積極，會清楚說明各階段需完成的事項，包括宿舍申請、選課流程及迎新活動等，使交換生能有條不紊地進行準備。五月初會收到負責住宿事務單位TOAS寄送的相關信件並準備抽宿舍，而到了七月初，校方安排的學伴也會陸續主動聯繫，協助交換生適應即將到來的留學生活。

此外，在正式出國前，也可以先使用學校專屬的社交平台Goin App認識其他學生，提前建立人際連結，對於降低初到當地的不安感與融入新環境皆相當有幫助。

選課事宜

坦佩雷大學的選課系統為 Sisu，學生可於系統中事先查詢並規劃欲修習的課程。秋季學期的交換生主要選修 Period 1 與 Period 2 的課程，而春季學期的交換生則需留意 Period 3 與 Period 4 的課程安排。建議在選課開放前，先行瀏覽課程內容與時程，提早擬定修課計畫。

完成選課後，需耐心等待系統結果，通常會在選課時程接近結束時，才會確認是否成功選上課程。部分課程設有先修條件或修課人數上限，因此在選課前務必詳細閱讀課程介紹，以確認自身背景是否符合修課資格。

若對某些課程具有高度興趣，即使名額已滿，也可主動透過電子郵件與授課教師聯繫，簡要說明自己的學術背景與修課動機，並詢問是否有加簽的可能。整體而言，當地的教學與修課氛圍相當自由且彈性，教師普遍樂於與學生溝通，這也是交換期間一項相當難得的學習經驗。

居留證申請、DVV 登記、海關入境及抵達芬蘭後注意事項

一、居留證申請

居留證申請是交換準備過程中相對繁瑣的一環。由於目前芬蘭在臺灣未設有駐台辦事處，申請人需自行安排其他方式完成生物辨識(指紋)程序。常見作法有兩種：其一為先前往香港或日本等設有芬蘭移民署辦事處的地點，完成指紋與生物資料建檔後，再前往芬蘭；其二則是以臺灣護照免簽身分入境芬蘭，並事先完成移民署的預約，於入境後再辦理居留證相關手續。

此外，入學後仍須完成 DVV(數位與人口資料局)的登記程序，此部分會於學校的 Welcome Week 中詳細說明。DVV 登記通常需要使用居留證上的個人識別號碼，因此建議交換生務必全程參與相關說明，並依指示完成申請。

補充說明實際至移民署辦理居留證的流程：請務必事先完成線上預約(建議在收到入學通知後即儘早預約，以避免等候時間過長)。當日通過安檢後，需留意現場的語音廣播叫號(不會顯示於螢幕上)，並配合回答基本問題。建議事前準備好芬蘭當地住址資料，並攜帶一張個人證件照。若已在網路申請階段完整上傳所有文件，現場办理流程通常能較為迅速完成。

關於詳細居留證申請，可以參考[這篇文章](#)！

二、海關入境文件準備

若入境時尚未取得居留證，海關人員通常會進行較詳細的詢問。以本人經驗為例，當時於海關停留約十五分鐘，因此建議務必準備齊全相關紙本文件，包括：入學許可影本、住宿合約、保險證明、財力證明，以及已完成移民署預約的相關頁面。說明時可清楚告知海關人員，臺灣學生將先以申根免簽身分入境，並於抵達後再至移民署完成居留證申請。

三、下飛機後相關提醒

在購買交通票券時需特別注意，機場車站名稱為 Helsinki Airport，而非 Helsinki 市區站，避免誤買車票。此外，可先下載 Tuudo App，此為學校使用的數位學生證平台，完成註冊後即可於搭乘 VR 火車或使用學校餐廳時出示畫面，享有學生優惠。另外，網卡的部分可以直接於機場的R-kiosk商店購買，經評估後我自己是選擇DNA的Super Prepaid方案。

心得分享－飲食方面

在芬蘭生活期間，飲食帶來了許多意想不到的樂趣，其中之一便是逛超市。相較於外食，自行下廚的花費明顯較低，也成為交換期間控制生活開銷的重要方式。

芬蘭主要的超市集團可分為幾類：

K 集團(Kesko)旗下包含 K-Market(規模較小、類似便利商店)、K-Supermarket(中型超市)以及 K-Citymarket(大型量販)；S 集團(S Group)則有 S-Market(便利或中型)、Prisma(大型量販)與 Alepa(小型便利商店)。此外，德國品牌 Lidl 以價格低廉著稱，建議可下載Lidl plus App 兌換折價券。Tokmanni 則屬於折扣型商店，日用品價格皆相對實惠。

若想購買亞洲食材，坦佩雷火車站附近亦有數間亞洲超市可供選擇，例如位於車站正對面的佳禾，以及車站後方的 East Asia Market，店家幾乎都有提供學生優惠，結帳前不妨主動詢問是否可使用。

在校內飲食方面，學校餐廳提供相當完善的學生餐飲福利，一餐價格約為 2.95 歐元。學餐多採自助式取餐，需自行拿取餐盤與沙拉，並留意主菜與配菜的區別。盛菜區的玻璃標示上會清楚註明可取用的份量，若超過規定可能需額外付費。結帳後還可享用學生專屬的麵包自助，整體而言相當實惠！

City Center 校區內共有三間學餐，建議下載Unisafka App 以查看每日菜單與可使用學生優惠的餐廳。其中，私心推薦校區外的 Restaurant Frenckell & Piha，他們的麵包非常好吃！而 Ravintola Rata 則是少數營業至晚上六點的學餐餐廳(多數學餐約於下午三點結束營業)，對於想節省晚餐開銷的學生而言，是相當值得把握的選擇。

最後需特別注意的是，芬蘭對酒類販售有明確時間限制，超市於晚上九點後即不再販售酒精飲品。

心得分享－衣著方面

芬蘭的二手衣文化相當盛行，不僅符合永續理念，也對學生族群十分友善。例如UFF每個月末會舉辦二手衣活動，常見最低價格甚至可到全館一歐元！

在保暖衣物的準備上，建議可先於臺灣購買發熱內搭衣後再前往芬蘭，因歐洲當地的平價服飾價格仍相對較高。夏季衣物不需準備過多，八月過後氣溫約落在十到十五度。而冬季氣候方面，十二月氣溫最低落在零下十度左右（本次交換年度整體不算特別寒冷），普遍還是零度上下，直到十二月底才逐漸出現大雪紛飛的景象。

此外，芬蘭冬季偶爾會發布強風警報，遇到天氣狀況不佳時，建議避免長時間停留在戶外。本次期間亦曾遇到強風導致路邊設施受損的情形，因此需隨時留意天氣預報，以確保人身安全。

若有從事運動或戶外活動的需求，例如滑雪、登山等，可前往 XXL 或 INTERSPORT 等運動用品專賣店選購相關裝備，店內經常提供折扣活動，適合來芬蘭再補裝備的人。

心得分享－住宿方面

本次住宿主要透過 TOAS 申請學生宿舍。申請時可於備註欄中註明自己偏好的房型與可接受的預算，建議清楚填寫，有助於媒合合適的住宿。需特別注意的是，必須在合約正式生效並完成入住後，才能登入 MyTOAS 系統，後續房租繳交皆透過其內部轉帳系統進行，可選擇每月繳納或一次繳清。

在本次交換期間，我選擇入住 Lapinkaari，此處也是多數交換學生的首選住宿地點。房型為個人套房，擁有獨立衛浴，並與同樓層住戶共用廚房空間；洗衣機與桑拿則可透過系統預約使用，整體生活機能相當完善。每月租金約為 311 歐元，已包含水電費用，對學生而言屬於負擔相對合理的選擇。

雖然套房內的淋浴空間稍微狹小，但宿舍最大的優點在於其得天獨厚的自然環境。步行約三分鐘即可抵達大片湖泊與森林區域，無論是散步、放空或短暫遠離課業壓力，都十分適合，非常推薦給喜歡親近自然的學生。交通方面，可搭乘 2 號公車（約每十分鐘一班）直達市中心，若選擇步行，約三十分鐘即可抵達，交通便利性佳。

共用廚房空間偶爾會成為交換生聚會或派對的場所，增添不少交流機會。不過，由於過去曾收到較多噪音投訴，TOAS 近期特別調整管理方式，限制公共廚房僅於上午及中午時段開放，有效降低夜間噪音，讓整體居住環境更加安靜與舒適。

在生活用品方面，對於初抵芬蘭、尚未備齊廚具或寢具的學生，可善用校內 ESN (Erasmus Student Network) 提供的 Kits 服務。Kits 分為廚具組與床具組，可向 ESN 租借，每組押金為 20 歐元，另收取 5 歐元服務費，歸還後可退回押金。記得先在 Kide app 上買 ESN Fint 的會員資格，也可以事先有禮貌詢問學校 tutor (芬蘭學伴) 是否能協助提前領好，方便入住事宜。相關詳細資訊可以看 [官網](#)！

若需要添購家具或生活小物，則可前往 IKEA 或 JYSK 等家具與家用品商店選購，商品選擇多元且價格相對合理。或是去校園內的 Recycle room，看看有沒有你想要的二手物資～

心得分享－交通方面

坦佩雷市的公共交通由 Nysse 負責，交換生抵達後可前往其服務辦公室申辦實體交通卡。雖然交換學生身分通常無法購買正式的學生票種，但只要年齡在二十六歲以下，仍可申請青年優惠方案，搭配月票使用，每月費用約為 46 歐元，對於日常通勤與市區移動而言相當划算。

若有跨城市旅行計畫，芬蘭國鐵 VR 的車票價格差異極大，建議務必提早預訂。以熱門行程為例，若計畫前往 Rovaniemi (羅瓦聶米)，秋季學期的學生甚至可於九月就開始預訂臥鋪火車票與住宿，往往能找到價格相對親民的選擇，對預算有限的交換生而言非常重要。

市內交通方面，也可考慮使用共享腳踏車 (Sale bike)，朋友使用月費方案後整體相當實惠，但需注意此服務通常於十月左右即會因冬季來臨而暫停。芬蘭的交通規劃相當完善，腳踏車道、人行道與汽車道明確分流，騎乘安全性高。另有信用卡綁定的電動滑板車可供使用，雖然方便，但單次費用相對較高，較適合短程或臨時使用。

此外，十分推薦交換生申辦 ESN 卡。ESN 卡可透過 Kide App 購買，不僅能享有廉價航空優惠，在 FlixBus 與部分旅店也可使用相關折扣。對於希望在交換期間多加旅行、探索歐洲各地的學生而言，ESN 卡能有效降低交通與住宿成本，實用性相當高。

心得分享－課程學習

本次交換期間，我共修習四門課程，分別為 Finnish 1、Multidisciplinary Game Studies、Student's Well-being and Life Skills 以及 Principles of Service Design，另有兩門課程於修課初期評估後選擇退選。

其中，我特別推薦交換學生選修 Finnish 1。此課程能協助學生建立芬蘭語的基本架構，使後續自學更具邏輯性與效率。授課教師展現高度的教學熱忱，課堂氣氛輕鬆且互動性強，不僅能學習語言，也是一門能與其他交換生一同快樂學習、交流文化的課程。

Multidisciplinary Game Studies 則是一門跨領域的進階課程，每週皆邀請遊戲研究領域的專家進行經驗分享。課程最後需與組員共同完成並上台報告自選研究主題，並撰寫一篇學術性 essay。由於此課程屬於碩士學程 (Master Program) 的課程，在選課時需特別留意課程層級，確認是否為學士 (Bachelor) 或碩士課程，以符合自身學習背景與期待。

Student's Well-being and Life Skills 以及 Principles of Service Design 則為線上課程，學習時間相對彈性，適合希望自主安排進度的學生。

整體而言，我所選修的課程多為小班制，且相當重視小組合作。透過與來自不同國家的同學共同完成討論與報告，能實際觀察並體驗各國學生在團隊合作中的思考與溝通方式差異。例如，在先前於成功大學的跨文化課程中曾學到，亞洲學生較傾向於先明確分工，而歐美學生則更偏好直接進行開放式討論，最後再整合想法；此次交換期間的課堂經驗，也再次印證了此一有趣的文化差異。

此外，課堂氛圍中能明顯感受到學生對自身學習權利的重視，有疑問便直接提出，有想法便勇於表達。這樣的學習環境對我而言既是一種文化衝擊，也是一個重要的學習與成長契機，重新思考自己在學習中的角色。

另需特別注意課程相關系統之使用時程，包括 Sisu 與 Moodle 的帳號啟用與課程申請期限，建議依照校方公告準時完成設定。校方對於 AI 工具的使用態度相對開放，但在作業或報告中，仍須於文件前方清楚註明 AI 使用聲明，以符合學術誠信規範。

心得分享－娛樂與課外活動

身為學生最多的城市坦佩雷，校內外皆有活躍的學生組織提供多元活動。其中，校內學生會 TREY 以及歐洲學生會坦佩雷分會 ESN FINT 是交換生最常接觸的兩大組織。ESN 定期舉辦各式交流活動，相關票券多可透過 Kide App 購買，操作方便，也能即時掌握最新活動資訊。

Kide App 上除了 ESN 活動外，亦推薦 ESN 及 TimeTravel 合作的跨國旅行行程。我曾參與前往挪威羅浮敦群島的旅遊活動，雖然來回車程接近二十四小時，但在旅途中結識了許多來自不同國家的朋友，也共同創造了相當難忘的回憶，成為此次交換經驗中十分珍貴的一部分。

在日常休閒方面，秋季交換生可把握八、九月氣候尚佳的時期，前往森林健行、採集香菇與莓果，親身體驗芬蘭人與自然共處的生活方式。此外，也可至 Nokia Arena 觀賞冰上曲棍球、Rauhaniemi 體驗的桑拿文化、Finnkino 觀賞電影、Särkänniemi 體驗芬蘭遊樂園、Pyynikki 吃有名甜甜圈、Tapolat 吃坦佩雷特色血腸 mustamakkara 等。

此外，學校亦設有 Unisport 運動中心，學生可購買季票使用各項運動設施，價格相當實惠，十分適合有規律運動或健身需求的學生參考。

另外，我有在學期中參加赫爾辛基 Design week 活動(約九月初開始)，並擔任全歐洲最大的創業投資活動 Slush 志工(約十一月中)，這段經歷非常可貴且受益良多，若有機會請一定要報名志工看看！

生存小撇步與省錢建議

在芬蘭生活期間，善用各種學生優惠能大幅降低日常開銷。首先非常推薦購買 Finnish Museum Card，一張售價約 81 歐元，可於一年內不限次數進出芬蘭各地的博物館與畫廊，對於喜愛文化藝術或經常旅行的學生而言相當超值。此外，部分博物館於週五也會推出博物館卡日或免費參觀時段，可多加留意相關資訊。

飲食方面，學生優惠選擇相當多元。例如 Daiwon Sushi 提供中午壽司吃到飽，學生價約 13 歐元；Zarillo 的學生漢堡套餐約 9 歐元，份量充足且價格實惠。此外，逛街或用餐時只要看到「Opiskelija-alennus」(學生優惠)字樣，都建議主動詢問是否能使用學生折扣，往往會有意外收穫。

在超市選購方面，K-Supermarket 的熟食區價格相對親民，適合忙碌或不想下廚的日子；而 Prisma 的熟食雞腿更是省錢好選擇，曾以約新臺幣 81 元購入兩隻份量十足的熟食大雞腿。此外，接近傍晚時段(約下午五點左右)，超市經常會將即期食品貼上折扣標籤，不妨把握此時段採買，能有效節省生活費。

心法與自我反思

在交換之前，我一直好奇，為何交換經驗經常被形容為能帶來嶄新的人生視角。然而，真正踏上交換旅程後，我逐漸體會到，交換本身並不會自動改變一個人，關鍵在於是否願意主動投入

與嘗試。唯有在這段期間持續將自己推出舒適圈，主動面對陌生環境與不同文化，才有機會發現，許多事情其實從來就不只有一種解答。

另外，我更加深刻地意識到，人生中從來不存在一個「完全準備好」的時刻。過程中難免會遇到一些意想不到的挫折與突發狀況，但同時也會收穫許多原本未曾預期的喜悅。有些時刻需要獨自對抗，有時卻會有一群素不相識的人一同面對。這些片段交織在一起，構成了交換生活最真實、也最難以被事前想像的樣貌。

芬蘭長期被視為幸福國家的代表，但在實際生活與觀察之中，我逐漸理解，所謂的「幸福」並非理所當然，而是建立在複雜的歷史背景與社會結構之上，例如戰爭記憶、福利制度與集體價值觀等因素。這樣的體會，讓我對幸福有了更立體的認識，也學會不再只停留在表面的比較，而是嘗試理解不同社會如何在其條件限制中，努力追求更好的生活狀態。

此外，在交換前的生活中，我是一個習慣將行程安排得相當緊湊、追求高生產力的人。來到芬蘭後，由於生活節奏與過往經驗截然不同，我確實花了一段時間調整與適應。然而，隨著逐漸融入這樣的步調，我開始意識到，生活變得緩慢並不同於停滯或無聊，而是一種提醒——提醒自己更有意識地感受日常、傾聽內在，並重新思考生活的重心。

當自己被抽離原本熟悉的生活環境，才更能真切體會生活同時包含痛苦與愉快的面向。正是在這樣的對照之中，我學會更加珍惜每一個當下，與其嘗試讓自己掌控一切，不如在不確定與不完整之中，仍願意持續前行。近期也有來自臺灣的朋友形容我「慢下來了，卻多了一種餘韻」，而這樣的轉變，正是此次交換帶給我深刻、也最珍貴的收穫之一。

總結而言，交換並未給我一套標準答案，卻讓我學會在開放與不安中與自己相處，並以更寬廣的視角理解世界與生活。若閱讀到這邊的你嚮往的是一段能重新調整生活節奏、拓展視野並反思自我價值的交換經驗，那麼歡迎帶著好奇心踏上芬蘭的交換旅程！

附錄

	
<p>和遊戲研究有關的論壇。學校OASIS空間有許多遊戲片供學生打電動！</p>	<p>全芬蘭人風靡的冰上曲棍球比賽</p>



和社科院的其他學生一同體驗church boat



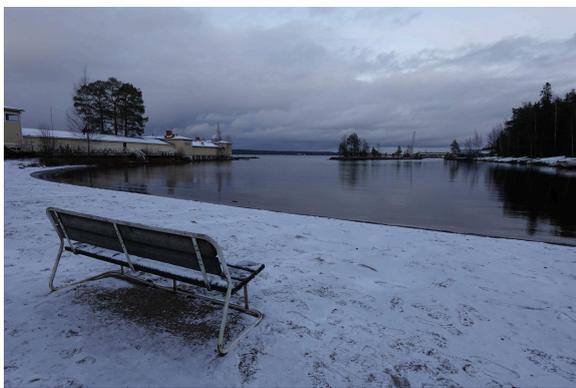
與芬蘭友人在森林裡健行採菇



坦佩雷特色美食血腸mustamakkara



很有活力的Finnish 1老師！



住宿Lappinkarri後方的湖泊



參與赫爾辛基創投大會Slush志工

如果有相關疑問或好奇，歡迎與我討論！:)(電子郵件:b24114026@gs.ncku.edu.tw)