

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112學年度上學期 芬蘭交換

出國期間：2022/07/31~2023/01/09

經費來源：高教深耕計畫

單位：法律系

職稱：大學部四年級學生

姓名：蘇懌帆

中華民國 112 年 02 月 07 日

中文及英文摘要(各200-300字)

一、中文摘要

本報告將至芬蘭交換的經驗與心得區分成出國前以及出國後兩部分。出國前著重在出發前即須做的準備及可以先做的部分，內容包括交通、宿舍、居留證申請等事項，以免在人生地不熟的國外亂了陣腳。而出國後的部份則區分為學業上及生活上之食、衣、行、育樂等細項做個別之介紹。由於芬蘭交換生相比熱門國家交換生數量來說比較少，能找到的資訊往往也很有限，而初至國外生活時不免需要處理很多瑣碎的雜務，因此希望能透過本篇報告讓未來有興趣至芬蘭交換或是留學者少走一些冤枉路，盡情享受國外生活。

二、英文摘要

In this report I will divide my experience and insights of the exchange life in Finland into two parts: before and after departure. The pre-departure section focuses on the preparations that need to be made before departure and what can be done first, including dormitory, residence permit application, etc. to avoid confusion in a foreign country where we are not familiar with. The part after going abroad will be divided into academic and living areas such as food, clothing, transportation, and recreation.

Since the number of exchange students in Finland is relatively small compared to the number of exchange students in popular countries, the information on the internet that can be found is often very limited, and there are many trivial chores that need to be handled when you first arrive the country that you will live for a period of time, so I hope that students who are interested in going to Finland for exchange or staying in Finland can enjoy their life abroad with less trouble through this report.

Plus, there are many activities held for exchange students to know each other and meet local students, no matter you are an introvert or extrovert person, let's step out and meet as many people as you can, and be brave to ask whenever you need, then you will find out that you can connect to different kinds of people and stories that you haven't heard before, and I believe that these experiences will be important and cherish in your lifetime.

目次

一、目的	4
二、過程	4
(一) 出國前的準備	4
(二) 當地生活	5
三、心得	7
四、附錄	8

一、目的

高中的時候便參加過香港的學生交流計畫，雖然是短期的交流，但幸運的是，我遇到了一個非常熱情友好的寄宿家庭，他們不吝於分享各種當地人的大小事，從風景名勝、傳統生活方式、各種美食到社會時事，帶我體驗了香港各種不同的面貌。這些經歷啟發了我「行萬里路」的重要性，實際的親身體驗極大地豐富了我對世界的認識，與來自不同地方、文化和宗教的人的真實互動不僅有趣，亦讓我學習尊重與包容。

一開始選擇交換國家時，抱著想到與亞洲不同文化的地方生活，加上家人的支持與建議，便決定要申請北歐國家的學校。可能由於選擇到北歐國家交換不算熱門，再加上歷史淵源的關係，法律系通常會選擇到日本抑或是德國交換、進修，因此有法律系的交換學校選擇並不多，最後鎖定了芬蘭的圖爾庫大學。

芬蘭一直是我期待能夠造訪的國家之一，它不僅擁有美麗的風景和歷史，更是一個工業化和自由化的市場經濟體，而它的教育制度更是聞名國際。過去我曾經擔任法律扶助基金會的志工，在因緣際會之下，讀到一篇介紹芬蘭和台灣法扶基金會的不同之處的報告書，探討台灣法扶律師薪資與專職比例問題；除此之外，芬蘭與台灣同為大陸法系國家，我國司法院也曾派員參訪過瑞典和芬蘭的司法制度，這些皆使我想進一步了解台灣和芬蘭之間法律制度與司法實務生態的差異，以及對於法律系學生教育方式的不同。

二、過程

在五個月的交換期間，是我第一次離開原生家庭自己在外地生活那麼久的經驗，加上芬蘭民情、主要語言都與台灣大不相同，很多一直以來習以為常的事情都需要重新安排，為了不在出國時手忙腳亂，以下將會分成出國前的準備與在當地的生活經驗兩部分進行說明。

（一）出國前的準備

1. 居留證申請

由於台灣至歐盟國家最多只有90天的簽證，因此必須申請芬蘭的居留證。芬蘭在台灣沒有辦事處，所以必須先上enter finland的網站（<https://enterfinland.fi/eServices/info/residencepermit>）進行線上申請，繳交辦理所需的基本資料、存款證明及健康保險等等。其中在繳交頁面最後有一個要在何處大使館面試的選項，距離台灣最近的是香港大使館，此時先選這個沒關係，不用真的到香港去辦理。在申請文件繳交後，要再記得去預約芬蘭當地移民署的服務點面試，通常大城市都有其服務點。建議可以提早幾個月就辦好這些程序，尤其是預約面試。當時我大概5、6月才預約，最快的面試時間已經排到8月底了。如果要在芬蘭當地辦文件或是開立銀行帳戶居留證非常重要，能提早辦好會省事很多。

面試也可以在你想去的時候當天去排隊。早上8點辦事處開門，我7點30分抵達時已經有大概10個人在排隊領當天的號碼牌，8點出頭當天可以取的號碼牌就被取光，最後在辦事處等了快4小時才排到面試。面試時間就很快，大致詢問你要去做什麼、待多久，然後簽名、壓指紋15分鐘左右就結束了。

面試結束後基本上就不用再擔心居留證的事情了，居留證做好後（大概2~3週）會通知你去住址附近的R-Kioski（便利商店）領取。

2. 保險

根據居留時間的長短所需要保的保險金額下限會有不同，我當初在選擇保險時在aon及swiss care之間猶豫，最後由於aon在操作介面上對我來說比較簡單易懂，且其還有包含旅遊保險（如行李遺失），一個月的費用是39.3歐，所以選擇aon。

3. TYS宿舍

申請宿舍也需要填一些基本資料，還有交換大學的入學證明，通常入學證明會晚比宿舍申請時間一點才給（大概7月），TYS允許在申請後補交入學證明（看各宿舍的規定）。建議在申請宿舍前先上網站比較自己想要的房型與價格，然後儘早申請，因為名額很快就沒有，也有朋友是開學後幾週才收到有宿舍的通知，就比較麻煩。我當時是選擇單人房含傢俱及水電，一個月375歐，交通位置挺方便的，走路到市中心大概20分鐘，走2分鐘就有很多公車站，宿舍區就有超市、健身房、桑拿，洗衣房也有好幾間，生活機能很不錯。而公寓式宿舍租金就便宜許多（印象中300歐左右），不過位置就遠一點。

當時宿舍是規定8月初就必須入住，因此我很早就到那邊，不過其實也可以請tutor幫忙先領鑰匙就不會受限。

最後一點是宿舍的費用繳納問題，各間宿舍可能有不同規定，但TYS是規定只能用匯款的（現金、刷卡都不行），從台灣匯款的話會被扣掉金額不定的手續費，所以我後來是用芬蘭當地的銀行帳戶匯款。

（二）當地生活

1. 銀行

開戶當初處理最久的事情便是在當地銀行開戶，事過境遷後我會建議只去芬蘭待半年的人使用虛擬銀行或是直接找回饋多的信用卡帶過去即可。先說說我為何需要開戶，首先是我當初從台灣帶了很多現金到芬蘭，而芬蘭現在基本上都用行動支付為主，很少用現金，有的店甚至不收現金，所以現金對我來說很不便，並且考量到宿舍費用的繳納問題；而虛擬銀行雖然開設便利，但在芬蘭境內多不支援存現金進去（通常用直接轉帳），於是決定辦銀行帳戶。以下是我跑過的當地銀行及問題：

(1) OP bank

這是最多人推薦過的銀行，大家都說他對交換生開戶最友善，因此這是我第一個找的銀行。預約開戶後必須要等2周以上才能跟行員碰面辦理，但在辦理當天行員才告知我的居留證地址頂多只能算是郵寄地址，我必須去posti登記我的地址為居所才能開戶，而登記居所又要再等上5至7週才完成，因此後來放棄了。

(2) Nordea

我一開始沒有考慮Nordea其實是因為曾經在網上看到說Nordea因為是芬蘭最大的銀行，所以要開戶需要很多複雜的文件才能辦理。然而最後我去時，預約後兩天就可以開戶，而且办理流程不用30分鐘就完成了，我當時帶了護照、居留證、宿舍契約跟入學證明就已足夠。

辦理完成後大概3週銀行會陸續寄信用卡條款與信用卡密碼等零零總總幾封信，然後再等候約3週會收到信用卡。

(3) 其他

在Nordea辦成帳戶之前還有去S-Pankki及Danske，不過就我個人的經驗是這兩間銀行都有點排斥不會芬蘭語或是沒有芬蘭人陪同的人去辦業務，因此不推薦。

2. 交通

芬蘭的大眾交通系統都有手機app，十分便利。火車是VR，巴士推薦Onni bus，赫爾辛基的大眾交通為HSL，圖爾庫的公車及共享單車是Föli。公車票一次是3歐，建議可以到公車辦事處購買公車卡，有分儲值卡或是月票等等可依個人需求選擇，記得帶學生證才能買學生票。

3. 電話卡

芬蘭的電信公司最知名的有三間：Elisa、DNA、Telia，機場出安檢區後即可在R-Kioski購買到各家的sim卡。我購買的是Elisa的saunalahti方案（開卡費7歐、4G網路吃到飽19.9歐/月），他似乎是芬蘭最大的電信公司，所以網速跟據點都很多。除此之外，大部分的歐洲地區他都有合作的電信公司，所以出國後可以直接開啟漫遊然後收費和在芬蘭相同，一個月還有20G網路，對旅遊十分便利。如果不急著馬上買sim卡的話，在orientation week時ESN（Erasmus Student Network）也會免費發送DNA的sim卡，就可以省去開卡費。

4. 超市

由於外食價格相對台灣來說較貴，因此推薦有時可以去超市買菜自己做飯。因為宿舍有公共廚房，所以廚房也是很重要的社交場所，大家也會舉辦很多international dinner party來認識新朋友。

依據超市的規模大小不同價格也會有所變動，以我個人來說最常去的是Lidl和k-market，兩者都是在市區就有。Lidl最便宜但是他的東西有時候會比較不精緻或是不新鮮，不過他的麵包類及蛋糕都是便宜好吃的；k-market應該是超市裡比較貴的，宿舍外就有很方便不過蔬果類有時會不新鮮。在距離市區較遠的會有更大型的超市prisma及k-citymarket，芬蘭老師說他們也是很便宜的，不過因為離市區較遠（在公寓式宿舍附近）因此我沒有去過。

5. 課程

芬蘭的學制跟台灣比較不同，雖然一樣分兩學期但是每學期會再區分兩個period。有的課會橫跨兩個period，大部分則是按照period來上，所以會一堂課集中在某幾週一次上完。好處是可以按照自己的時間安排每個period要上的課堂數，有的人會集中在一個period修完需要的學分，另一個period拿去旅遊，我則是平均地修。

由於芬蘭的課不見得每週都在同一個時段上課，加上period的關係所以課程安排會較混亂，建議可以使用這個網站：<https://lukkarit.utu.fi/#/schedule> 登錄自己選的課以後就會自動幫你排好課表。選課使用peppi網站，先登記選課再由該堂老師決定是否批准（大部分都會），要確認是否所有的課都有登錄在peppi上面成績單才有該堂成績。至於課程資訊跟台灣一樣使用moodle作為平台，要注意有的課程不會自動加入moodle，是由老師在課程開始後告知加入密碼。

6. 學生證

學校不會發實體的學生證，不過會用一個叫Frank的app，要先完成學校的交換生

資料之後才能登錄使用，通常在orientation week都會教大家怎麼用。有了學生證以後就可以用學生價買學餐（3.2歐），雖然大部份時候都不好吃但想省錢時也不失為一個選擇。去博物館或是大眾交通系統也能以此買學生票，不過用國際學生證（學校在歐盟地區）應該也可以。

三、心得

此行到芬蘭後我最大的感觸就是這裡的人非常認真享受生活、熱愛生活，夏天的時候大家或是到森林、湖邊去散步，或是坐在咖啡廳的戶外座位曬一下午的太陽；冬天時大家一起聚在餐酒館裡談天說地，或是在咖啡廳裡織毛線，他們把握住生活裡的每個小確幸，每個人的神情都是輕鬆自在的，也使我耳濡目染地學會去發現生活中的每個美好時刻。而這裡的學生也實踐著「用心讀書也用力玩」的原則，從orientation week開始便有許多能夠認識新朋友的派對或是各種活動能夠參加，ESN也會聯合其他學校或是其他歐洲國家ESN學生會舉辦許多活動，例如瑞典的郵輪之旅、挪威的極光行、環波羅的海三小國等等，能藉此用實惠的價格和朋友們到各地旅遊。法律系也是圖爾庫大學的大系之一，所以其不只有自己的紀念品店，還有許多專屬該系學生的活動。例如9月的LEX beach party便是讓系上新生與交換生與其他年級學生認識、聯絡感情和慶祝開學的活動。

透過交換也能讓我們與很多來自不同國家的人們相遇，我覺得比較特別的像是羅馬尼亞、俄羅斯或是烏克蘭的人。有時會想如果不是這個機會，也許我一輩子都不會親身認識到這些國家的人們。在談天的過程中使我更認識那個國家的文化還有歷史，還有透過international dinner的方式也能品嚐到每個國家的特色食物，使我印象最深刻的是米麵包，是德國朋友用學餐的免費麵包和米所做的，是從前沒體驗過的新奇口感，這些都是非常有趣且印象深刻的體驗。

另外芬蘭的教學方式也和我在台灣上的法律系課程很不一樣，他們非常注重團隊合作，連法國同學都曾經和我「抱怨」為何芬蘭人這麼喜愛小組討論。老師會不斷提出問題讓每個人去思考、回答，或是在10分鐘討論時間後就要上台報告；教室的配置也不似一般印象中課堂教室的模樣，有的是一個大會議桌大家圍坐一圈、有的則是像咖啡廳一樣有小圓桌有長沙發，而且幾乎每個教室裡都會貼著「不要坐著，站起來互動」的海報。這樣模式讓我一開始在上課時感到十分挫折，因為我自認自己不是一個能夠在短時間便能想出答案或是條理地說出想法的人，加上還要用非母語的語言去表達和身為課堂裡唯一的亞洲人等因素都使我感到很緊張。但也多虧了這些訓練，我從一開始的結巴、不知所云，到後來能夠被老師和組員讚賞表現，這些都使我有所成長。

四、附錄



（圖左：午餐時間大排長龍的學餐；圖右：LEX beach party）



（圖左：Turku cathedral；圖右：河岸咖啡廳）



（圖左：冰上曲棍球比賽；圖右：lake sauna）



（international dinner+慶生）