國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

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

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學管理學院會計系

職稱：學士

姓名：林坤源

中華民國 114 年 06 月 27 日

中文摘要

本報告係會計系大四學生林坤源於 2025 年 1 月至 5 月赴芬蘭坦佩雷大學交換之經驗總結，主要涵蓋四大面向。在交換目標部分，著重拓展國際視野、體驗北歐教育及提升獨立研究能力。申請過程詳述居留證申辦、住宿等行政實務的處理方法。跨文化學習心得深入分析台灣與芬蘭教育文化的差異，如開放式討論與全英語授課帶來的挑戰。生活實務方面提供交通卡優惠、冬季衣物準備、超市採購技巧，特別針對北歐高物價環境提出開源節流建議。最後在個人成長反思中，探討這段經歷如何強化自主學習與跨文化溝通能力，更培養出更具彈性的國際思維。本報告為有意赴北歐交換的學生提供實務參考，盼能協助更多學生順利適應北歐交換生活。

English Abstract

This report outlines the exchange experience of Lam Kuan Un, a fourth-year accounting student, at Tampere University in Finland from January to May 2025. It covers four main aspects: exchange objectives, application and adaptation, cross-cultural learning, and practical living advice. The primary goals of the exchange were to broaden international perspectives, experience the distinctive Nordic education system, and strengthen independent research skills. The report details practical steps such as securing a residence permit, arranging accommodation, and selecting insurance, along with strategies to navigate administrative challenges. Insights into cross-cultural learning highlight differences between Taiwanese and Finnish education systems, particularly the challenges of open classroom discussions and English-taught courses. Practical advice includes cost-saving tips for Finland's high living expenses, such as optimizing transportation cards, preparing for winter weather, and smart supermarket shopping. Finally, the report reflects on personal growth, emphasizing enhanced self-directed learning, cross-cultural communication, and adaptable global thinking. Aimed at students planning Nordic exchanges, this report serves as a practical guide to ease adaptation to study abroad life in Northern Europe.

目次

摘要 …… 1

目次 …… 2

交換目的 …… 3

申請過程 …… 3

一、申請志願選擇 …… 3

二、校內甄選 …… 4

三、薦外申請（交換校申請） …… 4

四、居留證辦理 …… 4

五、住宿申請 …… 4

六、選課 …… 5

七、行前手續 …… 5

修課經驗 …… 6

國外生活 …… 7

心得及建議事項 …… 8

附錄 …… 10

交換目的

一直希望在大學階段能體驗交換生活，我選擇在大四下學期前往芬蘭交換，主要是希望能在學業尾聲，踏入社會前拓展國際視野。芬蘭作為全球幸福指數與永續發展指標領先的國家，其獨特的生活哲學、與自然和諧共處的態度都令我深深嚮往。這不僅是認識不同文化的機會，親身觀察北歐如何將永續理念落實在日常生活中，同時也是一個與自我深度對話的旅程。歐洲的地理位置便於探索多元文化，而芬蘭的極光、極夜、白夜與雪景等自然奇觀，以及純淨的空氣與水質，都是我想親身體驗的。透過這段跨文化經歷，我希望不僅能培養獨立性與海外適應能力，更能從中獲得啟發，並在慢活步調中重新思考自己的人生方向。

申請過程

一、申請志願選擇：

在申請交換學生計畫時，我同時申請了校級和院級交換計畫，以提升錄取機率。身為管理學院會計系的學生，院級交換計畫允許填寫 3 個志願(各院規定可能不同)，而校級交換則開放 6 個志願選擇。這樣的申請方式讓我有更多機會實現海外交換的目標，深入體驗不同文化與學術環境。在志願排序上，我以地區作為優先考量，其次才是學校的學術聲譽，因為我希望透過交換深刻體驗不同文化與生活方式。我的校級申請志願安排為：第一志願法國，第二、第三志願皆為芬蘭。

這裡要特別說明的是，雖然我最終兩個計畫都獲得正取資格，但管理學院和校級交換的錄取結果公布時間並不一致，申請者必須在無法同時比較兩邊結果的情況下，先行決定是否接受已公布的錄取資格。此外，建議提前評估以下重要因素：當地氣候條件、語言環境，以及生活開銷、文化差異等實際考量。建議提早根據個人條件與需求進行綜合考量，避免因資訊不足而影響未來的交換體驗。

本次交換學生申請過程可分為校內甄選與交換校申請兩個主要階段

二、校內甄選：

在申請 113 學年度下學期（2025 春季）交換計畫時，我透過學校國際處提供的校級交換計畫名單進行申請。該計畫需與來自不同學院的申請者共同競爭有限名額，經過書面審查與面試等甄選程序後，由學校推薦成為交換生候選人。國際處通常會在

前一年 3 月底至 4 月初公布當年度交換計畫章程，並於 6 月公告甄選結果，所有相關資訊均可透過國際處官方網站查詢。建議有意申請者可提前準備自傳、學習計畫、語言能力證明等文件，並密切注意申請時程。此外，在交換前一學期（春季截止日期為 10 月 31 日）還可申請赴外研習獎學金。

三、薦外申請（交換校申請）：

獲得校內推薦資格後，申請者需依規定時程完成坦佩雷大學的線上申請程序。此階段需準備的文件包括：外語能力證明、自傳及動機信等基本申請資料。特別需要注意的是，其春季學期通常於 1 月中旬開始，與本校學期結束時間有所重疊。建議申請者提前與兩校課務單位協調相關事宜，並可視需要向交換校申請彈性報到時間或向本校教授提出提早考試的安排。

坦佩雷大學的申請系統操作簡便且審核流程效率高。申請過程中若有任何疑問，除可聯繫該校國際辦公室（mobility.tau@tuni.fi）確認申請狀態外，也可以向學校指派的 tutor 諮詢。一般而言，符合資格且文件完備的申請者均能順利獲得錄取通知。獲得錄取通知後，便可依指示進行線上註冊並開通學校帳號。

四、居留證辦理：

在收到坦佩雷大學正式錄取通知書後，建議立即開始居留許可申請程序，最理想是在出發前 2 個月進行線上申請。申請者需透過芬蘭移民局官方入口網站（https://enterfinland.fi/eServices）完成線上申請，該系統會自動保存填寫進度，申請者可分多次完成資料填寫。

- 特別提醒台灣申請者，由於台灣沒有芬蘭領事館，在填寫資料時可選擇芬蘭駐香港總領事館作為辦理地點（無需實際前往）
- 需準備財力證明（每月至少€560 生活費）及符合芬蘭移民局規定的醫療保險（保額€120,000、自付額≤€300），我個人是選擇 Swisscare 的「International Student Health Insurance Europe」保險方案

完成線上申請後，請務必至芬蘭移民局預約系統（https://migri.vihta.com/public/migri/#/reservation）預約辦理時間。雖提前準備好以下文件：有效護照（效期需涵蓋整個居留期間）、所有要求的紙本文件（如錄取通知書、財力證明等），以及符合規格的照片。若申請過程中需要補交任何資料，均可直接透過線上系統提交，非常方便。申請通過後，居留證將在 1-2 週內寄送至宿舍附近的超市，領取時需攜帶護照正本核對身份。

五、住宿申請：

住宿由租屋組織 TOAS 提供，申請者需透過 TOAS 官方網站(https://toas.fi/en/) 完成住宿申請程序。學校會以郵件通知申請開放時間，但仍建議申請者定期查看官網更新，並於開放後立即申請以確保住宿名額。大多數交換生會被分配至 Lapinkaari 宿舍 (可搭乘 2 號公車往返市區)。成功申請後需繳納 300 歐元保證金，退宿檢查無誤後全額退還。付款方面我是選擇在出發前一次性繳納五個月的費用。到達坦佩雷後可先先至 TOAS 辦公室辦理入住手續並領取房間鑰匙（若需要協助，也可請學校指派的 tutor 代為領取)。同時建議在辦理入住時一併完成指紋註冊(宿舍內的健身房僅限指紋認證進入)。

六、選課：

坦佩雷大學的學期分為四個學期（Period I-IV)，春季交換生主要涉及 Period III（1 月初至 2 中旬）和 Period IV（3 月初至 5 中旬）的課程。選課系統採用 Sisu 平台（https://sisu.tuni.fi/student/login)。

管理學院（Faculty of Management and Business）會提供交換生專屬的選課建議表單，其中列出推薦修讀的課程清單。此外，所有課程資訊可透過 https://opiskelijanopas.tuni.fi/en/tampere-university/curriculum/course-units?year=2024 查詢，該系統提供多種篩選條件（可按學院、授課語言、教學方式、評分方式等）以及詳細的課程描述。

七、行前手續：

在衣物準備方面，坦佩雷 1 至 3 月的氣溫約在-10°C 至 5°C 之間，但由於北歐氣候乾燥，實際體感比臺灣的濕冷要舒適許多。以我個人經驗，最實用的穿法是：內層穿發熱衣，中間搭配普通大學 T 或毛衣，外層再套防風外套和羽絨大衣。配件部分則建議準備圍巾、毛帽、手套以及一雙防滑防水雪靴。4 月開始氣溫明顯回升，5 至 7 月（在 5-25°C）基本上只需要穿 T 恤加薄外套就足夠。供同學參考後自行判斷。

生活用品方面，坦佩雷 ESN 學生組織提供的租借服務非常實用。只需每項物品支付 20 歐元押金(學期結束檢查無損後全額退還)，就能租用到包括廚具、寢具等在內的各種生活必需品。抵達後在新生週期間，於規定時間內到 ESN（在 city center campus）辦理租借手續即可，這項服務比自行購買省很多錢，而且環保，強烈推薦所有交換生多加利用。注意芬蘭使用 Type F 兩圓孔插座，務必記得攜帶轉接頭，

並確認個人電器是否支援當地電壓（如吹風機、充電器等）。

財務準備方面，建議在臺灣先換好約 500 歐元現金備用（以小面額 50€、20€為主）。雖然多數商店仍接受現金，但當地最普及的是非現金支付，特別是 Prisma 等超市的自助結帳機只接受信用卡（Visa/ Mastercard）或手機支付（Apple Pay）。可以提前申請 Revolut 或 Wise 等線上銀行服務，但要特別注意：在芬蘭開通 Revolut 帳戶需要先有當地住址和 DVV 人口號，因此初期建議採取「現金+信用卡」並用的方式，同時選擇免海外交易手續費的信用卡會更划算。

修課經驗

在坦佩雷大學的交換期間，學校規定需修滿 3 門課程，其中僅需 1 門與主修相關。我原本計劃在 Period III 修完所有課程，這樣就能空出 Period IV 來旅行，但因為第一週就忘記繳交作業，最後不得不退掉一門課。

坦佩雷大學的課程設計極具彈性，提供實體、線上及自主學習三種模式。評分方式也相當靈活，包括出席率、考試或個人專題報告等形式，讓交換生能根據自己的學習習慣來安排。我修讀的課程包括：Finnish I、Business, Society and Nature、Understanding and Managing a Business as a Dynamic Whole - Business Simulation Game、Sustainable Business Practices，以及 Introduction to Risk Management and Insurance。這些課程的難度適中，準時完成作業即可通過。

我修讀的課程大多以小組討論和報告為主，這對我這樣性格內向的人來說確實有些壓力，特別是需要克服在跨文化環境中的表達障礙。但經過幾週的適應後，發現這其實是很好的成長機會，不僅有效提升了我的團隊協作能力，更讓我學會如何在多元文化背景下清晰表達個人觀點。與成功大學以考試為主的評分方式不同，這裡的課程多以作業和論文取代考試（至少我所選修的課程是這樣），雖然需要花時間撰寫論文，但整體難度適中，讓我在論文框架構建，文獻篩選和批判性分析等方面都有實質的進步，也讓我的論文更全面與有深度。

我之所以選擇這麼多永續相關課程，主要是深受芬蘭的循環經濟文化所吸引。從二手衣物交易、寶特瓶回收系統，到完善的垃圾分類制度，再到森林保育和空氣品質維護，處處都能感受到芬蘭人對永續發展的堅持與努力。其中，Sustainable Business Practices 這門課特別有趣，每組都要針對不同的永續議題，分析真實企業的案例。透過這個過程，我不僅認識了許多國際企業，更學習到許多寶貴的永續經營知識與觀點，讓我重新思考商業與環境的平衡關係，這不僅對我的個人素養有很大的提升，

對未來的職涯發展有很大的啟發。

國外生活

芬蘭獨特的自然環境在歐洲非常特別，隨處可見廣闊的森林和數不清的湖泊，景色十分優美。相較其他歐洲國家，這裡吸菸的人明顯較少，對我這種對煙味敏感的人，這種清新的空氣環境讓生活品質大幅提升。初到芬蘭時覺得生活有點無聊和單調，但後來漸漸愛上並享受這種寧靜的環境，讓人不知不覺間放緩步調，有空就去湖邊散步，到森林裡晃晃，享受與自然共處、與自己對話的時光。特別對即將畢業的大四學生而言，芬蘭提供了一個遠離同儕壓力的空間，讓我能沉澱思緒，梳理未來的方向。

相較於赫爾辛基，我更喜歡坦佩雷這座城市。因非首都，物價較為親民。記得剛到芬蘭時，我在赫爾辛基待了幾天，當時看到價錢實在嚇了一跳，心情大受影響。而坦佩雷的餐廳或可去的地方（比如博物館）選擇不多，喜歡熱鬧的的同學可能要斟酌一下。但作為學生比例很高的城市，整座城市充滿年輕活力與現代氣息。城市與森林完美交融，公園隨處可見，大眾運輸系統（公車和電車）也十分便利。雖然地理位置更北，但因不像赫爾辛基靠海，冬天反而沒想像中那麼冷。

坦佩雷 1 至 3 月處於極夜期，下午 4 點天就黑了，街上都是厚厚的積雪，湖面還結冰，可以在上面溜冰。更重要的是，宿舍附近就能看到極光（我看過不下十次），甚至比專程去羅瓦涅米看到的更美！每天盯著極光預報 app，和其他交換生追極光、在冰湖上拍照，這些都是非常難忘且獨特的回憶。4 月底進入白夜季節，5 月底時幾乎整天都是亮的，晚上 11 點才日落，天空染著橘色直到凌晨 3 點日出。最驚喜的是 5 月旅行回來後，發現整座城市突然變得綠意盎然（真的超綠）。我們 5、6 月的日常大概就是在湖邊散步，躺在草地上聊天睡覺，去沙灘，亂走亂逛，然後晚上 10 點多回宿舍看日落，是一些浪漫寫意的日子。但芬蘭人的確較為內斂，冬季街頭人煙稀少。若期待在交換期間結識大量當地朋友，可能需要調整期待。但交換生群體非常熱絡（我們經常在宿舍公共廚房一起煮飯），完全不用怕孤單。

日常生活方面，我最常去 Prisma、Lidl 和 S-market 這三家平價超市採買，亞洲食材則到 GoldenCrop 選購。學生餐廳只要 2.95 歐非常划算，中式自助餐約 11-14 歐也很實惠，後來索性養成午餐吃學餐、晚餐和朋友一起下廚的習慣。有點可惜的是，直到交換快結束才意外發現 TOAS 辦公室旁的 Ravintola Rata 學餐超好吃。至於娛樂方面，坦佩雷的選擇確實不如大城市豐富，我們最常相約在咖啡廳聊天、或是打打撞球或保齡球。而坦佩雷身為冰球重鎮，我們經常去現場看比賽，現場氣氛非常

熱鬧，我們每次都看得超投入。週末時，我喜歡在市中心閒逛，或坐火車去赫爾辛基旅行。

坦佩雷的大眾運輸由 Nysse 營運，公車與電車相當便利。我購買了月票（首次購卡加儲值約 55 歐，之後每月 46 歐到便利商店充值即可續用）。前幾個月因宿舍位於坡地，步行費力又逢極夜非常冷，加上只有 2 號公車會停靠宿舍門口，因此要特別注意公車到站的時間。直到積雪融化後，我會改用 Voi 和 Dott 電動滑板車代步；而五月份開放的 Tampere Bike 共享單車更是方便，尤其天氣暖和時騎車沿著 Pyhäjärvi 湖岸專用道前行，比起等公車或滑板車，又是另一種愜意的體驗。另外，若計畫從芬蘭前往歐洲其他城市，需注意芬蘭作為北歐國家，航班票價普遍高於歐洲其他主要城市。我通常會先搭乘 Ryanair 飛往倫敦斯坦斯特德機場（STN），再轉機至其他歐洲目的地，這樣能節省不少旅費。

心得及建議事項

當初選擇來芬蘭交換，表面是為體驗歐洲的生活文化，實則更向往一段獨處的沉澱時光。總是聽說芬蘭是全世界最幸福的國家，不禁好奇是怎樣的生活哲學能讓芬蘭人活得如此從容。想說或許這裡正是適合一個人靜靜生活，同時重新學習快樂的本質的地方。起初，對坦佩雷這個城市完全沒有概念，沒想到這個隨性的決定，卻讓我累積了無數純粹而難忘的回憶。

在坦佩雷生活的日子裡，我發現這座城市有種獨特的魅力。從宿舍裡分類細緻的回收區，到街頭隨處可見的二手商店和「免費取用區」，再到便利的共享單車和電動滑板車系統，處處都能感受到環保意識已自然地融入日常生活。

這裡的生活節奏讓我覺得無比愜意。這裡的自來水格外清甜（沒有異味，水質在歐洲數一數二），宿舍附近就有可以散步的森林，下課後最喜歡躺在湖邊發呆，看夕陽把天空暈染成橘紅色。這種感覺很微妙，雖然生活在一個城市裡，卻能隨時接觸大自然，不知不覺中對物質的執著也漸漸淡了。冬季的積雪覆蓋街道、結冰的湖面上人們悠閒地溜冰、深夜天際若隱若現的極光，唯美得像電影場景；夏季午夜的夕陽與晨光相遇，整片森林在永晝中顯得特別翠綠，既充滿生機又帶著一種獨特的浪漫氛圍。這些在台灣想都沒想過的日常，讓時間的流逝有了具體形狀，這樣純粹的體驗在其他地方實在難以體會。

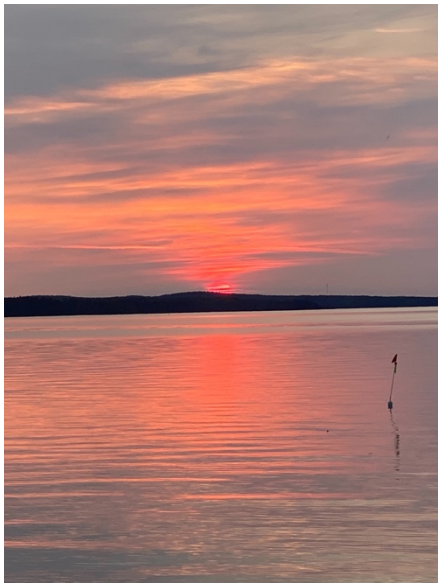
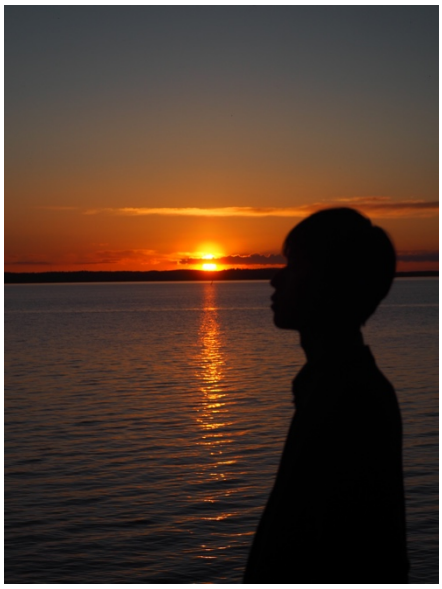
最讓我印象深刻的是這座城市獨特的人文氣質。當地人的修養體現在生活的細節裡：街道非常乾淨且總是保持著舒適的寧靜，路上相遇時總會自然地微笑。這種內

斂的友善，讓整座城市散發著溫暖的氛圍。這裡的音樂文化也很有特色，從街頭表演、搖滾派對到爵士酒吧，處處都能感受到他們對音樂的真摯熱愛。

除了黑血腸、豌豆湯這些特色食物，芬蘭的桑拿文化也很有意思。記得第一次跟朋友去湖邊桑拿，蒸得渾身發熱(是熱到耳朵會痛的那種)後衝出去跳進冰湖的瞬間。那種刺骨的冰冷讓人有種煥然一新的感覺，彷彿所有的煩惱都被沖走了。最可惜的是錯過了五月的 Vappu，聽說這是芬蘭人送別寒冬、迎接春天的節日，也是學生慶祝學年結束的重要日子。人們戴著白色學生帽、穿著 overalls 在街上野餐遊行，開香檳的歡呼聲此起彼落。不過即便如此，從坦佩雷的靜好日常到歐洲旅途中的驚喜發現，這段交換生活帶給我的體悟，早已遠超最初的期待。

這次半年的交換總花費約 28 至 33 萬台幣，涵蓋了住宿、飲食、交通和跨國旅行等所有支出。很幸運獲得 8 萬台幣的獎學金補助，實際支出也因此比原先預估的還要節省。在生活開銷上，學餐每餐 2.95 歐又經常自己下廚，加上常買到 1000-1500 台幣特價機票，將預算留給體驗歐洲各國。在芬蘭交換的好處是去北歐非常便利。搭乘渡輪就能輕鬆抵達愛沙尼亞的塔林，或是前往瑞典斯德哥爾摩。在這段時光裡，我走訪了許多國家，與不同文化背景的人們交流、參加派對與節慶活動，也曾置身抗議人群之中（雖然只是旁觀），這些親身體驗讓我更真切地感受到當地人的所思所想。在歐洲，我既遇到過溫暖的善意接待，也經歷過因種族而產生的疏離感。正是這些或好或壞的際遇，構成了我最真實的歐洲記憶。

這段旅程帶給我的不僅是異國體驗，更是重新認識自己的過程。無論是留在成大創造屬於自己的校園回憶，或是踏上異國探索未知，每條路都能累積獨特的人生風景。

如有任何問題，歡迎來信至：lamroy17@gmail.com

附錄