

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：芬蘭圖爾庫大學交換心得書

出國期間：112/01/01~112/05/31

經費來源：高教深耕計畫

單位：政治學系

職稱：大四學生

姓名：陳語婕

中華民國 112 年 07 月 24 日

## 摘要

本篇講述關於前往芬蘭圖爾庫大學進行交換學習之經驗，第一章節為出發前所設定之目的描述前往動機，第二章節講述進行交換之過程，並分成三大部分說明，由於出發前往需要準備許多相關事宜，因此先仔細講述準備過程，可供日後準備前往之同學參考，接著說明於芬蘭實際上課和參與文化交流活動之過程，並細項講述實際修習課程所學、活動樣態和過程的感受，最後講述結束此次經驗後，進行關於文化交流後的反思和感悟，同時觀察過程中自身的成長，並提供一些建議供日後同學在處理相關事宜時可多加注意。

This essay is about the experience of doing exchange studies at the University of Turku in Finland. The first chapter is about the goals and motivation which made me decide to go. The second chapter is about the process of this exchange study, including the preparation, participation in lessons and activities. Since there's a lot of preparation work beforehand, I talk about the process in detail to provide information for those who are planning to go. From the beginning of getting a study certificate at the University of Turku, applying for accommodation, dealing with the visa to booking the transportation. Also, I demonstrate what I learned in the three lessons I took, what the activities are like, and how I feel about them in the chapter. The last chapter is about my thoughts after I finished this exchange study. I share the feelings and thoughts I have after I met many friends from different countries and learn about different cultures. Also, I observed some improvement in myself in this process. Moreover, I provide some suggestions for the people who are also coming to the University of Turku for exchange. It can be a reminder for them when dealing with things in preparation.

## 目次

一、目的	4
二、過程	4
甲、事先準備過程	4
乙、當地上課過程	5
丙、文化交流活動	6
三、心得及建議事項	6
甲、交換心得	6
乙、建議事項	7

# 本文

## 一、目的

此次前往芬蘭圖爾庫大學交換主要有兩項目的，以下將逐項進行說明。

### 1. 提升語言能力

我認為英文一直是我的強項之一，然而我認知到在台灣的環境下使我的口說能力仍不足，而我的未來規劃中，希望可以前往國外的研究所進行就讀，因此希望至國外大學交換學習，先了解國外的學習環境，以及透過此次的經驗來事先精進自己的英文口說及溝通能力。

除了可以透過選擇全英文的課程，讓自己沈浸在全英文的環境中學習，更可以經由與其他國家老師和同學的交流，來快速的精進自己英文口說的能力。

### 2. 學業上的精進

就讀政治學系的必修課程後，我發現我對於量化研究相關感興趣，同時認知到新興科技的發展可以大幅影響未來國際關係的走勢，因此對於學習與新興科技相關的課程具有極大的興趣。北歐身處科技產業的尖端，加上芬蘭的教育品質為世界數一數二，在查閱過該校的相關課程後，我認為有些許課程為在成大較無法獲得的課程，因此希望前往該校交換並學習相關課程，同時利用全英文的課程精進自己英文口說及寫作的能分。

## 二、過程

### 甲、事先準備過程

通過校內徵選獲得校內提名的名額後，仍有許多事先準備步驟須完成，以順利的前往芬蘭圖爾庫大學進行交換，以下將逐項說明。

### 1. 取得圖爾庫大學的入學許可

在獲得成大校內的名額後，圖爾庫大學會寄送信件，說明如何於他們的網站進行交換學習的申請，因此只需要依照上面的指示，繳交和上傳相關文件至網站上，須注意有些文件需要成大不同處室的簽名，因此建議越早開始處理會越好。在網站上提交申請後，等待圖爾庫大學的來信收到入學通知。

### 2. 申請住宿

獲得芬蘭圖爾庫大學核發的交換入學許可後，即可以前往與該校合作的 TYS 住宿網站，依照網站的指示進入申請頁面，填妥資料後提交申請，而今年提供兩種房型給交換學生，其一為較近市區和大學校區的

個人套房，其二為離市區和大學校區較遠的合租公寓，套房優點為較無須擔心與室友是否合拍，然缺點為需與同樓層 12 人共用廚房，使用上較不方便，而合租公寓則只需與其他 1 到 2 位室友共用廚房，但也須一起共用廁所和空間，因此需要與室友溝通好以免有摩擦出現。若有偏好哪一種房型，可以於備註區域填寫以供參考。

提交申請後，需時刻注意電子信箱，將收到是否有分配到房間的信件，需要於四天內回覆是否接受此房間，一個人可以有兩次機會選擇，信件回覆接受房間分配後，即可以於網站上取得住宿相關資訊。

### 3. 申請居留證

雖然台灣的護照具有芬蘭的免簽資格，然而若要在芬蘭讀書五個月或以上，需要申辦居留證，然而台灣本地沒有芬蘭的辦事處，距離台灣最近的辦事處為香港的辦事處，因此我所採取的策略為先使用旅遊免簽證方式進入芬蘭，在芬蘭當地移民局申辦居留證，然此做法有許多需要注意的事項，因為免簽只能合法居留 90 天，因此需在台灣先於芬蘭移民局的網站網路申請，依照網站指示填妥所有資料以利審查，並提早一個月於網站上，預約當地移民局的辦理時間，這邊需注意因為所需資料較繁雜，需要提供保險及銀行資料，而需要在網路申辦後的一個月內實體辦理，因此建議及早處理才能預約到一個月內的時間辦理，最後在預約時間備妥護照及相關資料即可前往辦理，辦理後移民局將郵寄居留證至附近便利商店，前往領取後即可。

### 4. 處理交通事宜

最後要訂購從台灣前往芬蘭的機票，由於台灣到芬蘭並沒有直飛的航班，因此需要至其他地方轉機，先前學長姐的建議為先在亞洲轉機比較不會有簽證問題，同時需注意轉機點台灣具有免簽資格，而我也因此選擇由日本東京轉機前往赫爾辛基，再從赫爾辛基搭乘當地客運 Omnibus 前往圖爾庫。

這些關於當地的資訊由於尚未前往容易搞混地名，因此建議詢問大學所分配幫助交換學生的 tutor，更能確保沒有訂錯當地交通。

### 乙、當地上課過程

於指定時間內於學校網站上進行選課，再經由授課老師的同意後，便可以成功選修該課程，而因為該校的經濟學院為芬蘭名列前茅的商學院，且我對該領域具有興趣，因此我修習了商業分析和國際談判等課程，同時也修了結合本科系的課程「Project management in China and East Asia」，從中了解專案管理技巧以及區域政治下的商業影響，課堂過程中也因為需要使用英文與不同國家背景的人進行討論，因而大量的練習如何用英文表

達，特別是在表達專業領域的想法和提出建議。

其中印象最深刻的則是國際談判課程，此課程分為兩個階段，第一階段由老師進行相關的理論講解，並由課堂上的小練習讓我們實作，第二階段則是由每兩組進行為時兩小時的談判，老師會指派特定的場景和角色，並由兩組進行實際談判，盡量在談判桌上將需要商討的事物取得雙方共識，而後其他同學需要針對這場談判撰寫心得和想法，去探討在談判理論中的每個階段該組表現如何，而我在這堂課中因為一開始對英文口說的不自信，導致我沒有辦法在談判時好好表現，然而在後來的實作中，因為有不斷地練習，使我更勇敢地表達自己的想法，並在談判時代表組別發言。

### 丙、文化交流活動

芬蘭圖爾庫大學當地具有專門處理交換學生事務的學生組織稱為「ESN」，而該組織除了提供交換學生所需事務外，也時常舉辦許多活動來幫助交換學生了解芬蘭當地文化以及彼此認識，我時常參加由該組織所舉辦的活動，體驗芬蘭當地的桑拿文化、特殊的飲食以及節日，同時在活動中認識許多從世界各地來的同學，在聊天的過程中，更能了解其他國家的文化風情，並介紹台灣的文化給其他國家的朋友們。

## 三、心得及建議事項

### 丙、交換心得

此次交換的經驗使我受益良多，甚至我會說我獲得的比我出發前所預期的更多。首先因為一個人離開台灣到芬蘭生活，需要獨自處理跟面對的事情很多，而在這些過程中我可以感受到我比以往更加獨立，遇到任何事情時，也學會冷靜的分析情況尋找解決辦法，特別是在語言不通和人生地不熟的地方。而當我真正踏上芬蘭並探索時，我發現生活在當地才能真的深入理解和體驗那裡的文化，且探討文化產生的原因，許多事物都跟我所想像的不一樣，這過程中也讓我增廣見聞，了解其他方式的思維和生活。同時，也正是這個經驗讓我發現平常很多我在台灣習慣的事情，並不能把它當作理所當然，以前我會去羨慕在國外生活的好處，然而這次卻也讓我開始思考台灣許多優點和我應該知足的地方，例如：台灣的便利性和安全性，反之當然也會思考一些台灣可以效仿並進步的地方，舉例來說，我很喜歡芬蘭自信的社會風氣，每個人都可以自信的展現自己獨特的風格，不論身材胖瘦，並不會有人隨意的評論你或是覺得你很奇怪，這個風氣使我可以自由地做自己，不會擔心別人對我的評價，這個風氣我覺得是在台灣比較感受不到，因為在台灣比較需要遵循一定的社會框架。

這次的經驗也讓我結交了很多來自不同國家的好朋友們，與他們交流的過程中，往往能讓我學習到關於那些國家的文化，甚至推翻一些我對於那些國家的刻板印象，也了解其他國家如何看待我們，在芬蘭的每天都能

探索到一些有趣的新知識，我也與這些好朋友們一同探索芬蘭的許多角落，一起創造很多美好的回憶，即使我們只有短暫的相處半年就必須告別，但我相信我們未來都有機會在世界的某一處見面。

而在整趟探索的過程中，我可以感受到我英文能力的提升，因為不管是上課或是下課後的交流，都需要使用英文跟所有人溝通，在這個環境下，使我在生活中學習了很多新的英文知識，同時大量練習口說。

最後，我認為整趟的交換旅程中，是一個不斷跳脫舒適圈的過程，從說話的語言到生活的方式，雖然這個過程中會有不舒適的地方，但這也正是有趣之處，這趟旅程必定是我一生中非常難忘的回憶。

#### 丁、建議事項

由於芬蘭春季開學日期為1月初，日期會與成大第二學期的期末週衝突，因此建議第二學期開始時，先與教授商討期末事宜，避免日後會影響前往芬蘭交換的日期。其他關於事前準備之建議事項，已於該段落提及，整體來說，建議那些準備在入學通知拿到後，盡快開始準備。

## 附錄



← 結交不同國家的朋友



← 一同探索芬蘭文化