

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112學年第1學期赴芬蘭圖爾庫大學出國報告書
出國期間：2023年08月01日 - 2023年12月31日
經費來源：高教深耕計畫
單位：國立成功大學生物科技與產業科學系
職稱：大四學生
姓名：陳偉興

中華民國 113 年 01 月 29 日

摘要

本報告內容講述了我前往芬蘭圖爾庫大學進行交換時所得到的經驗以及所學習之事項。報告前段敘述了之前申請交換的目的，中段則敘述了交換全過程所遇到的一些事情，其中分成交換前的事前準備以及交換中所遇到的一些有趣事項，所經歷的一些特別的事情，其中事前準備的部分較為細緻，因為個人認為事前所需要準備的事項還蠻多以及繁瑣，所以寫得較為細節化。而報告的後段則敘述了這整趟交換的旅程的心得以及在交換過程中所體會到必須注意的事項，以便之後前往交換的同學們在遇到了類似問題時可以處理得更加得心應手，減少走冤枉路。

This report is about my whole exchange journey in University of Turku, Finland. At the first part of my report, I shared about the reasons of why I choosing Finland and UTU (University of Turku) as my destination. After that, I mentioned the process that how I made the application, what I do after I received the admission letter and also how I applied my accommodation, study visa, insurance and etc. I wrote more detailed on this part because I think that this is the most important part in the whole process of exchange studies. While the last part of the report wrote about all of my thoughts and some interesting stories that I have met in my whole exchange journey. Moreover, I also added one part about some suggestions in Finland before the end of my report. The aim of I adding this part is to let the people whom want to apply for exchange study to Finland in the future can handle the problem more easily and done some preparation before departure or choosing Finland as their destinations. Lastly, I strongly suggest people whom want to exchange can try Finland because education system in Finland is one of the top in the world.

目次

一、目的.....	4
二、交換過程.....	4
I、交換前.....	4
II、交換中.....	5
三、心得及建議事項.....	6
I、交換心得.....	6
II、建議事項.....	7

一、目的

選擇前往University of Turku (Finland)交換的主要目的有兩個

1. 提升語言能力

一直以來，我都想要找個機會測試自己的英文能力，並且好好將其提升到另一個檔次，再加上一直以來都蠻渴望能夠嘗試生活在一個幾乎全英文的環境，所以選擇了到芬蘭進行可交換。要提升語言的能力，單單只是透過聽說讀寫是完全不夠的，必須將自己帶到一個完全無法使用其他語言來將其取而代之的環境才能夠完完全全的將我說英文的潛力激發出來，並且提升到一個一直呆在自己舒適圈內都無法達到的一個層級。

2. 體驗西方和東方教育之間的差別

從我高中時期就不斷在報道上看到東方教育和西方教育擁有很大的差別，況且芬蘭這個國家的教育制度或者說教育方針一直以來在全世界中都是名列前茅的，所以在我大一升大二時接觸到交換生說明會時就萌生了要到芬蘭進行的決定。至於選擇芬蘭其實還有另一個原因就是北歐的冬天其實是我非常向往的，因為身為在赤道出生的孩子，對於冰雪紛飛的冬天往往都會從瞞著渴望以及期待有一天能夠親身體驗一番。

二、交換過程

I、交換前

一開始就先到成大國際事務處的校級薦外交換學生計畫系統上去完成申請過程。申請所需要的文件有自傳，讀書計劃，外語能力證明等等。交換申請的簡章會在每學期中段左右公佈在國際事務處的官網，申請程序及內容都會清楚列出。校級的申請必須在交換前一學年進行申請，但這只是校內的初選。當時在通過了校內初選後，成大就將我的名字交到芬蘭的學校，然後在下一學期也就是真正進行交換的前一學期，也是中段左右，對方學校就會以郵件的方式通知我如何到他們的系統進行文件上傳，正式向該校進行交換申請的動作。文件全都繳交完畢後就是等待對方學校接受以及寄送入學許可的時候。

1. 取得 University of Turku 的 admission letter

大約隔年3月中（因為我是在 fall season進行交換）我便收到了來自Uni. of Turku 的 admission letter，這就代表我正式被接受到該校進行為期一學期的交換生活。收到letter之後，我便開始處理關於住宿，交通以及居留證，保險等留學需要申請的事項。當然，University of Turku 的 international office 在這方面也給予我很多的幫助，因為他們會透過email的方式告訴我關於 preparation before exchange, 各種的 procedure 等等。

2. 申請住宿

住宿方面，在Turku Area共有3所大學，所以當地有一個大型living area 稱作 Student Village, organized by TYS. 它擁有大約5000間Apartment, 並且有不同的房型，並且還專門保留了多達410 apartment提供交換生居住。我所居住的房型是Apartment with shared kitchen. 每一棟Building都有36

間房，12間一層並配有一間kitchen. 每人房間內都會有獨立的shower room. 價格是389euro/month 其中包含20euro 的furniture fees. 除了這種房型以外，還有另一種是shared apartment which is 一個apartment 裏面會有兩間房並且配備 one shower room and one kitchen. 價格大約是340euro/month. 住在student village 非常方便因為距離學校步行只需10-15分鐘，況且步行3分鐘內就有兩個公車站，每15-20分鐘都會有一趟公車可以搭到學校。至於申請方面，學校會在學期開始前透過email讓你知道申請日期和程序等等，就只需要在申請期間到官網進行申請即可。況且這裏的住宿都是透過信用卡付款，可以選擇月繳也可以一次付清，十分方便，但是不接受現金付款。至於日常用品如鍋具，餐具，枕頭，被單等都可以透過student union提供的starting package獲得，費用是50euros deposit + 20euros rental fees. 前提是必須繳交student union membership fees 27.5euros/semester. 至於物品的部分可以讓Tutor提早在opening hours 去協助領取。

3. 申請居留證，保險

申請居留証的部分，因為芬蘭在台灣並沒有大使館或者辦事處，所以能做的就是可以提早前往芬蘭移民局的網站去進行預約實體辦理的時間，並且線上繳交一些所需文件如保險證明，護照副本，財力證明，Admission letter等資料，因為在入境芬蘭時移民廳官員會詢問關於居留簽證的事。至於因為我是馬來西亞人，所以可以以旅遊簽證入境芬蘭長達3個月，況且馬來西亞也有芬蘭駐馬大使館，因此可以在馬來西亞完成居留證的申請。如果是採用預約實體辦理居留證的只需再預約當天前往移民廳（距離campus搭公車大約30分鐘左右），並且攜帶相關紙本資料以及簽證費(350euros)前往辦理即可，時間大約20分鐘便可以搞定。辦理后大約一星期左右便會收到移民局發出的相關郵件通知已製證完成並且寄送到居住地方附近的便利商店，然後只需憑著相關郵件前往便利商店領取居留證即可，可說是十分方便，迅速。

4. 處理交通事宜

之後便進行機票的購買以及安排交通從Vantaa Airport (Helsinki)到turku. 這其中有兩種方法，其一是選擇搭客運(Onni bus)，而另一個方法是直接搭火車(VR Train)。如果搭客運的話，必須從機場搭tram到Helsinki的客運總站才能搭客運前往turku. 若搭火車的話，可以直接搭機場捷運到pasila station再轉搭VR train到turku train station/kuppis (kupittaa)都可以。步行/搭公車約15-20分鐘就能抵達Student village. 票都可以直接上網進行購買。

5. Tutor system

Turku University 有專門為交換生設立Tutor system. Tutor大部分都是由芬蘭當地的大學生或者碩士生擔任，並且每一位Tutor都會認領4-5位International exchange students. 並且tutor會幫忙傳達一些重要事項，提醒我們一些申請事項，協助我們辦理一些手續例如提前領取房間鑰匙，starting package等等。Tutor還會在你抵達當天到bus station/train station 找你，並且協助你到居住地等。平常，Tutor們都會約吃飯，一起出去郊游，參與party/event等等。

II、交換中

University of Turku 的上課階段分成兩個階段，每個階段都會有不同的課程可以選，時長大約2個月一個階段。有些課程只會上一個階段便結束，有些的上課時段則會跨越兩個階段。選課階段都在上課階段前2-3星期可以進行選課。選課都必須到選課系統 (Peppi system) 去進行選課，並且通過授課老師的通過才算成功選修該課程。上課時有幾個現象令我非常印象深刻，例如上課時舉手提問的人真的比我在台灣上課時來得多，況且在老師進行提問時也有非常多的人會踴躍回答。除此，我選修的其中兩門課都類似于自學課程，必須自己閱讀老師給予的materials, 然後完成相對應的作業，之後再到課堂上和老師以及同學討論作業的內容，這種上課模式也蠻令我感到印象深刻的。還有一個就是他們在課後感謝老師的方式是透過用手敲擊桌面2下來表示對授課老師的感謝。

除了上課之餘，我還會參與一些由當地ESN (Erasmus student network) Uni Turku 所主辦的活動。ESN 是專門設立于協助International exchange students 的Organization. 他們在開學前一周會舉辦Starting week. 當中會有一些picnic, party等活動讓你認識其他交換生。然後在平時周二晚上也會有在一些pub/club舉辦一些themed party 讓交換生們參加。除此之外，他們還會舉辦sitz party. Sitz party是一款聚餐活動，活動上會有限量的酒精/非酒精飲品及食物可以享用，活動當中也會一起唱唱歌，聊聊天等。大約每個月會至少有一次的sitz party并且每一次的主題都不相同，例如有International sitz party, Halloween sitz party, Harry Porter sitz party等。他們還會和當地的旅行社Timetravels合作并且開放一些旅行配套提供給交換生，例如lapland trip (芬蘭北部), Pirates of the Baltic seas (Baltic sea 3 countries:Lithuania, Estonia, Latvia), Lofoten trip (挪威北部)等地區去玩。

三、心得及建議事項

I、 交換心得

首先，最令我有感的是我整體英文的進步。從之前幾乎沒有嘗試過在日常生活或者與別人交談全程都是用英文，到現在幾乎可以流利地使用英文與他人交談。說實在的，我之前也有聽說過要真正讓自己的語言能力進步就必須要找一個適合說英文的環境，並且要確保這個環境是你無法使用alternative language to replace English language的地方。芬蘭的確是一個好地方，除了學習芬蘭語以外，我只能使用英文去和其他人溝通，所以間接的也提升了我的英文能力。並且在與人交流的過程中還可以提升自己的英文聽力。其次，因為我自己在台灣也屬於留學，所以在適應留學生活這一方面對我來說已經習慣了，但唯一不同的是台灣是以我習慣的中文為主，而在芬蘭則是以芬蘭語為主。

當然，我從這次的交換中結識到了很多來自世界各地的朋友，我覺得這才是此次交換中最珍貴的事情。要認識每個國家的文化最簡易的方法就是認識從那個國家來的人，可以從他們口中認識到那個國家的文化，人文甚至是歷史背景等等。在這世界上，人是最美的風景，雖然我們都是來自不同的國家，不同的文化背景，但我們在交流中都能做到跨文化，跨躍國籍上的分享，這些是我在台灣留學所體驗不到的另

一種風情。除此，這裏的安全性相比台灣甚至是我原本的國家都來得更安全，自行車基本上不需要上鎖，甚至一個人深夜走在路上也都完全不需要感到害怕會遇到居心不良的人。況且，非常神奇的一點是我在芬蘭完全沒有看到一個流浪漢或者在路上乞討的人，這一點令我感到非常震驚。

不僅如此，來到芬蘭后我真的很喜歡這邊的生活節奏。這裏的生活節奏相比起台灣和我原本的國家來說算是相當的慢，但整體的發展卻相當完善。這裏的上班族基本上都不加班，所以在處理一些事情上可能會需要更多的時間，因為他們的上班時間都蠻短的，但是效率方面卻做得蠻好的。雖然聽起來有點矛盾，但整體來說他們做事雖然相對我之前遇到的來得慢了一些，但還是在可接受的範圍內。況且芬蘭近幾年不斷榮登全球最幸福國家不是沒有原因的，因為在日常生活中尤其是周末常常可以看到一家大小一起出門踏青（秋天），一起玩雪（冬天），各個臉上都洋溢著幸福的笑容。據說這是因為芬蘭政府非常注重小孩的戶外生活，因此有為在上學期間的學生設定必須達到特定時數的戶外活動。

芬蘭人也都非常親切並且樂於助人。這是因為我在抵達芬蘭當天搭乘火車時就遇到了火車事故，必須要延後出行，並且需要在中途轉乘公車到下一站，在轉成火車繼續我的行程，但火車的廣播當時就只以芬蘭語來解釋當時的情況。此時就有一位當地人看到我有點不知所措，便主動前來詢問我是否需要幫忙並且還和我解釋當時的情況，在事後還幫忙我提行李，帶我到乘車地點等這種種的舉動讓我感到非常溫暖。

II、 建議事項

芬蘭的冬天來得蠻早的，大約10月初，氣溫就會接近5°左右了。10-12月的平均氣溫大約介於 -15° - 0° 左右。冬天還蠻乾燥的，因此建議可以攜帶一些 Lotion 和一些 supplements 如 vitamin C/D, Fish oil 等等。因為這裏冬天時的日照還蠻短的，平均一天只有5-6小時左右，但11/12月左右芬蘭境內蠻常是多雲的狀態，所以真正能見到太陽的機會不高，所以需要透過一些 supplements 來補充 nutrition.

附錄



與朋友前往Estonia



在朋友家聚會聊天

