

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2學期赴芬蘭 圖爾庫大學出國報告書

出國期間：2024年1月1日~2024年5月27日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會科學院心理學系

職稱：學士

姓名：朱玟潔

中華民國 2024年 6 月 17 日

## 中文及英文摘要

為了思考未來踏上了芬蘭圖爾庫交換之旅，在此分享經驗，繁雜的申請手續，在學校的清楚通知中變得方便，研修過程中體驗了芬蘭式教育，培養獨立思考的能力和自主學習的技能，也體會了獨自精打細算的下廚生活。交換生活中，參與不同的語言團體和學生交流活動，認識一群朋友，也深入了解當地文化，加入當地居民，一同歡慶傳統節日。總結出芬蘭人們幸福的原因，也品味自身的不足，獲得更多的勇氣以及從容不迫的心態，面對未來更多的挑戰。

To think about the future, I embarked on an exchange journey to Turku, Finland. I would like to share my experiences here. The initially complex application procedures became more straightforward with the clear instructions from the school. During the training process, I experienced Finnish education, which fostered my ability to think independently. I also learned new skills and experienced living on a budget by cooking for myself. During my exchange life, I participated in different language groups and student exchange activities, making friends and gaining a deep understanding of the local culture. I celebrated traditional festivals with local residents. Reflecting on the reasons for Finnish people's happiness, I also recognized my own shortcomings and gained more courage and a calm attitude to face future challenges.

# 目次

目的.....	1
申請過程.....	1
校內甄選.....	1
薦外申請.....	1
居留證辦理.....	2
抵達芬蘭前行政手續.....	2
研修期間.....	2
抵達時行政手續.....	2
研修過程.....	3
食/衣/住/行/樂.....	3
生活費/特殊支出.....	4
返國前手續.....	4
心得及建議事項.....	4
附錄.....	6

## 目的

大學三年級下學期已經知道自己在四上就可以把畢業學分修滿，那時在提早畢業和出國交換中抉擇。雖然大學期間一直很努力的讀書、參與活動，但是鄰近畢業還是對未來很迷茫，因此決定慢下腳步出國看看世界，體驗不同的教育體系，也希望能利用半年的時間遠離熟悉的環境好好思考未來的方向。選擇芬蘭的原因是芬蘭以教育出名，想要親身體會當地不同的教育方式，加上芬蘭已經連續被選為世界上最幸福的國家，也想藉此機會去當地一探究竟，找尋其中的原因。

## 申請過程

### 校內甄選

校內甄選在預計出國前一年就需要辦理申請手續，也就是如果預計四下出國交換，三下就要申請。因為我非常臨時的才決定出國交換，所以當時英文只附上多益成績，多益成績在校內甄選階段是可以使用的，但是在繳交申請資料給國外學校時並不一定適用，要看各校規定。另外，也要特別注意獎學金申請的時間，基本上交換計畫校內甄選申請的資料跟獎學金的資料大部分重疊，注意閱讀學校簡章即可。

### 薦外申請

成功大學會在8月底將薦外名單送至國外學校，之後圖爾庫大學會直接寄 email 通知如何申請，如果在校內申請時有認真做申請的簡歷及自傳等，基本上只要複製貼上即可，值得注意的是圖爾庫大學的英文門檻只接受托福跟亞斯，並不承認多益，還有對方會要求在申請階段先填寫想選修的課程，可以參考圖爾庫學校官網有交換生課程列表，注意選擇以學期顯示課程，才能比較準確的看到交換學期的課程(如下圖)。



圖爾庫大學的信件通知和官網的撰寫的很清楚好懂，所有的資訊和指示都很明確，這也是我選擇去圖爾庫大學交換的原因之一。

## 居留證辦理

在收到圖爾庫大學的錄取通知信後就可以著手準備居留證的申請，首先是預約面試時間，我們可以先用申根免簽入境芬蘭後，在三個月內去移民局面試申請居留證，面試時間越早預約越好，避免超過三個月的期限。所有申請居留證的資料都可以先上傳到芬蘭移民局的居留證申請網站，需要的資料包含護照、入學許可、學生保險、財力證明、芬蘭居住地址/合約，將資料準備齊全上傳至網站指定位置即可。特別注意要攜帶證件照至芬蘭，在面試時，會當場掃描證件照。雖然資料都電子化，但還是建議所有申請資料都影印出來帶在身上，有時進海關的時候會被要求查看，居留證面試的預約時間也建議印出，我當時很幸運的沒被檢查，但同行同學被檢查所有資料，還是準備齊全比較保險。

預約面試網站：<https://migri.vihta.com>

資料上傳網站：<https://enterfinland.fi/eServices/>

申請教學：<https://willstudy.tw/finland-residence-permit-student-vis/>

## 抵達芬蘭前行政手續

在通知錄取的信件中，圖爾庫大學也會附上需要辦理的行政手續或是之後陸續會寄通知至信箱，要記得多多收取信件。首先，學生會費一定要繳，繳了才可以使用的圖爾庫大學的 Tuudo App，它就是學生證，學生會費要使用銀行轉帳，但只有歐盟國家的銀行才適用，所以建議可以使用申請 wise 虛擬銀行轉帳(或是 revolut – 但申請這個要居留證)，也可以至當地申請芬蘭銀行帳號，不過手續很繁瑣，而且須等待一段時間。再來關於住宿，可以選擇申請大學宿舍，宿舍是委外經營，所以要去宿舍官網查詢申請時間，宿舍申請可以選擇偏好的房型，不過不保證可以排到想要的，如果當學期交換生過多的話也有可能排不到宿舍，通常是秋天的學期會比較多人，因為我是春天(1-5月)去，所以有被分配到想要的房型。

宿舍官網：<https://tys.fi/exchange-students>

## 研修期間

### 抵達時行政手續

在開始上課前一週會有三天的 Orientation，學校會很詳細的介紹所有的行政事項及手續，建議出席。在抵達芬蘭之前也會有學生 tutor 聯絡我們，抵達後協助辦理住宿，跟解答關於學校的疑問，完全不用擔心。比較重要的是選課方面，圖爾庫大學一學期有兩個時段，中間會有大概為期一週的休息，第二階段的課程選課時間會比第一階段晚，且階段內每堂課的選課開放時間也會不太一樣，所以要特別記下來自己想上的課是什麼時候開始選，基本上在學校的 Study Guide 都可以找到，選課的方式也很簡單，只要登入學校的 peppi 網頁搜尋想要的課，按登記就好，幾乎是有登記就可以上，很少需要抽籤。再來是要特別注意 Orientation 會講到要去 DVV 登記資料、申請 personal identity code，DVV 有特定幾天跟學校合作幫忙登記交換生的資料，記得一定要去，拿到 code 要記得和學校回報。有的移民局工作人員會在面試申請居留證的時候順便幫你登記，code 就會在居留證上，但有些不會，DVV 就會在確認資料後(大概登記完二、三週之後)寄 mail 通知。

我當時先在赫爾辛基的移民局進行居留證面試，之後才前往圖爾庫，圖爾庫也有移民局，不過離住宿處沒有很近，需要坐一段時間的公車，看個人安排選擇要預約哪邊的移民局。面試過程不會太恐怖，不用緊張，在預約時間前抵達現場，仔細聽現場叫名字，然後再去對應的小房間就可以了，主要就是再次確認資料以及掃描大頭貼照片，過程大約15分鐘左右，建議所有的紙本資料也帶著，特別是住宿合約，因為一定會核對住址，居留證在面試完之後會寄到離住宿處最近的領貨處，通常會是超商，留意 mail 即可，至於多久後會拿到，我自己是面試完三週左右被通知，但也有同學更久，所以一直沒來也不用太緊張，在入境後三個月內拿到就行了。

## 研修過程

我交換期間修了三門課；芬蘭文、芬蘭歷史與文化、認知心理學，還有一門自學課，也是和學習芬蘭文有關的。我修的芬蘭文是專門開給交換生的，所以比較輕鬆，內容偏日常實用，上課互動也很多，不過遇到幾次老師感冒，所以中間有停幾次課，期末可以選擇考試或拍一個3-5分鐘的影片，作為期末評量，如果要有成績的話一定要進行考試，選擇影片只有過和不過兩種結果，如果用心學和練習，其實也能學到不少，但如果想要學比較正式的文法可以去修芬蘭文 Beginner 1，課程內容應該比較偏向成大的二外課程。

芬蘭歷史與文化這堂課是由多位不同領域的教授來講課，從芬蘭的考古史講到近代史，和文化演變，跟一般演講課一樣，整堂課都是老師講課，評量方式是寫 Learning diary，把每週上到的內容記錄下來，搜尋相關文獻並且補充自己的心得觀點，也可以和自己的文化進行比較，這門課的精華就在寫 Learning diary，反思課程內容，在寫得過程中蒐集資料，將芬蘭了解得更深入，也重新認識自己的文化歷史，如果認真寫作業，收穫還滿多的。

認知心理學這門課我在成大的時候已經修過，主要是想要體驗不同的教學方式，圖爾庫大學的教學方式比較注重學生思考，三次的討論課討論課外的材料，用問答的方式讓學生主動思考，課本內容由學生自己分配時間自學，以期末考試為最後成績，考的內容也是大的概念，不會有很細的背誦題目。圖爾庫大學的考試要自己上網站預約自己考試的時間，到指定的電腦教室進行考試，有三次的機會，只要在三次機會內考過考試，就算通過課程，壓力比較小，也比較仰賴學生們的自主學習能力。

因為我對語言學習很有興趣，所以除了課程之外，還有參加學校有很多不同的語言學習團體，有語伴計畫，不過我沒有被抽到。比較有趣的是 Language Circle，我參加了中文、日文和英文圈，都是學生自主決定要做什麼活動，以語言練習為目的，也認識了很多人，因為有遇到農曆新年，在中文圈就有一起寫春聯。日文圈一起看電影，英文圈一起玩了桌遊，是比較輕鬆的練習語言的機會。

## 食/衣/住/行/樂

「食」的部分由於外食費用都很昂貴，所以多是自己烹調或是去吃學餐，學校每個校區幾乎都有學餐，學餐非常的便宜，有學生證只要2.95歐，大約台幣100出頭，可以吃滿滿一盤食物，麵包還可以吃到飽，雖然有些交換生同伴覺得不好吃，但是我個人覺得還不錯，還是看個人喜好。不過因為一天只能吃一次學生價，加上學餐大多傍晚前就會關，晚餐基本上都是自己煮。食材到超市買其實沒有想像的貴，芬蘭有 k-market 和 s-market 兩個集團，兩個集團都有小中大三種超市，越大的越便宜，另外，也可以去 lidl，它是德國品牌，但是也很普遍。

「衣」的部分多帶冬天衣服準沒錯，我是1-5月在芬蘭，要一直到5月氣溫才會到2位數，大外套和防風外套很重要，褲子也可以多帶一些內搭，因為通常都要穿2件，還有毛帽也是必備，不過如果帶不夠也沒關係，這裡有很多二手衣服店，可以買到保存良好、價格較

親民的衣服。

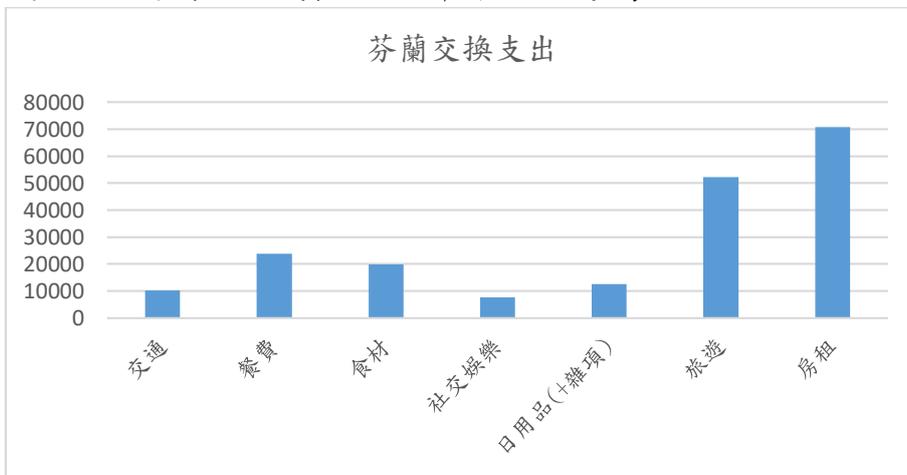
「住」的部分很看選到什麼房型，我的房間在離校區比較近的地方，是一個人一間房間，有自己的浴室，一層樓12人共用一個廚房，如果鄰居很友善的話，基本上就沒有什麼不方便的地方，但房租比較昂貴；其他房型離學校比較遠，是家庭式，三人一間共用廚房和浴室，房租比較便宜。

「行」的部分多以公車行動，圖爾庫的大眾運輸只有公車，可以去市中心公車公司的櫃台辦公車卡，有學生價，是以天數來算錢的，每個月可以直接用 App 儲值，很方便。用 google map 確認公車時間會比較準，要特別注意有沒有罷工，如果遇到罷工部分公車會停駛，我五個月遇到兩次罷工，應該在歐洲算頻率不高。

「樂」的部分學生組織 ESN 會舉辦很多活動，有旅行團，也有一般活動，像是有參加過去拉普蘭的旅行團，也有參加 ESN 舉辦的 party 活動，開學加入 ESN 可以拿到免費 sim 卡，之後參與活動也會打折，十分推薦。另外，很多人有去歐洲各國旅遊，我個人是比較深入的玩了芬蘭，如果遇到節日芬蘭也會有一些傳統習俗活動，還有特色食物，可以多探索。

### 生活費/特殊支出

生活費五個月約為23萬，不過其間我只去了三個其他國家，如果計畫旅遊可能會花更多錢，以下是我的生活費大致統計圖，僅供參考。



### 返國前手續

返國前手續非常簡單，學校一樣會寄 mail，照著填寫，宿舍打掃好，把鑰匙投到歸還箱就完成了。自己確認所有成績出來後，寄信給負責交換生事務人員的信箱，他們會很快地就回傳成績單給我們，效率很高。

### 心得及建議事項

在芬蘭的五個月我體會到了為什麼他們會被選為最幸福的國家，芬蘭人的快樂很簡單，看到很久不見的太陽、沒有在結滿冰的路面滑倒，因為生活環境的不容易，即使一點小事都可以快樂，讓我重新認知了快樂也可以很單純。

我是一個很內向的人，在交換的過程中，因為來自各國同學的包容，漸漸地不在意他人的眼光，英文不是特別好但還是鼓起勇氣和他人交流，芬蘭當地人也很包容，很友善的對待

我們，表達變得不再困難。交換過程中有很多獨處的機會，重新認識自己，靜下心來思考未來，和自己對話，陌生環境提升了勇氣和自信，更能雲淡風輕的看待挫折與不幸，回到台灣後面對他人也多了一份從容。

前面的心得或許看起來有點籠統，但是交換帶來的改變真的很難用三言兩語形容，如果有人問我該不該出國交換，我還不猶豫的會說請去試試，交換能讓自己直面缺點，成為更好的自己。

# 附錄



圖爾庫教堂



Vappu 節



宿舍旁極光



春節寫春聯



ESN 活動