

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：交換生心得

出國期間：2023/1/1~2023/6/28

經費來源：成功大學獎學金補助

單位：生物醫學工程系

職稱：學士

姓名：盛正蕾

中文摘要

我是就讀成大大四的交換生，當初出國前是抱著“不預設”的心態，我認為這樣才是能吸收到最多、體驗到最豐富生活的想法。果不其然，今年在歐洲的一所大學學習了一學期。這是我人生中很難忘的經歷，我學到了很多新的知識，也認識了很多新的朋友。我覺得交換生的生活非常有趣和充實，每天都有不同的挑戰和機會。我不僅提高了我的英語能力，還體驗了歐洲的文化和風俗。我很感謝我的家庭和學校給我這個機會，讓我能夠擴展我的視野和增加我的自信。我希望未來還有機會再次前往歐洲，不論是去旅行或者學習。

英文摘要

I am an exchange student studying in my last year of my university. Before I went abroad, I held the thought of "not presupposing". I think this is the idea that can absorb the most and experience the richest life. Sure enough, I studied for a semester at a university in Europe this year. I would say this is absolutely an unforgettable experience in my life and surely the best decision I have ever made. I experienced a lot of brand new stuffs and met many new friends from other countries during my exchange period. Life as being an exchange student is very interesting and fulfilling because you got a lot of time to explore the new world and learn how to facing with different challenges and opportunities every day. Everything was new and fresh to me cause this was my first time been in Europe. I not only improved my English ability, but also experienced European culture and customs in many different ways. I am grateful to my family and school for giving me this opportunity to expand my horizons and increase my self-confidence. I really fell in live with Europe and hope that having the opportunity to go to Europe again in the future, whether it is for travel or study.

目次

中英文摘要	1
目次	2
本文	3
目的	3
過程	3
心得	4
建議事項	5
附錄	6

本文

目的

其實出國交換的目的並沒有一個標準答案，每個人都有自己的理由以及期待。對我而言我當初出國的目的是因為大學學分已經修完，剩下半年的學生時光我想趁這個機會多看看不同文化，也想把握住自己還精力充沛又自由無束的日子。不論是他們的藝術、生活型態、美食佳餚、風俗民習，對我來說都是很吸引人的誘因。其次我覺得跨出舒適圈最好的辦法之一就是把自己丟到國外，學會如何一個人解決困境以及如何一個人獨處都是生命中很重要的課題，但這些事情是沒有辦法從課堂上學到的，儘管在大學四年裡我自認這些事情我能做到，但是當真正一個人在國外的時候又是不同的難度。我認為這也是我當初想出國交換的目的之一。但不論目的為何，可以肯定的是出國交換是一個非常寶貴的機會，是一段不管以哪種形式都一定會成長、學習的時光。

過程

抵達當地的第一個禮拜是學校的歡迎周，學校還沒開學但是有非常多學生組織所舉辦的活動給交換生參加，主要目的就是希望大家能夠盡快融入並且認識新朋友。在這周大家可以跟他們租借一些新生禮包，例如廚具組跟床單組。選課的事情會在抵達芬蘭前也就是十二月中就結束，所以一定要注意選課時間!最後，在十一月左右，你的學伴就會連絡你，他們可以幫你先拿宿舍鑰匙，也可以到火車站接你，之後很多生活上的小事都可以詢問他們，匯市剛開始生活很重要的角色!所以要記得確認一下電子信箱。

我覺得芬蘭的授課、考試方式跟台灣是很不一樣的。首先，一些專門開給交換生的課程是可以自己選擇要"密集式"或是"普通"，密集式的課程會在一個半月內考試並結束。其中以我所修習的芬蘭語為例。我選的是密集式的課程，在這一個半月內的每個禮拜會有三堂課，每堂課都會有小功課，都不會太難，都是當天上課的內容。然後其中有一堂會是類似工作坊的課程，會教一些發音上容易出現的錯誤，而這次的課程並不會有功課。最後考試的當周基本上不會上課，而且這個考試是電子考試。電子考試的過程是老師會先寄一封 email 給你，你可以自己線上預約時間，只要在他規定的時間內，都可以任意選擇一個你方便時間，所以你可以自己決定自己的複習時間。到了考試當天，把身上東西放到電腦教室門口的保險櫃就可以進去考試，整個過程不會有監考人員或是老師。接著就是對著電腦作答，有時間限制，但是作答完基本上就可以離開。最後就是等待成績。

再來，以我修的電子學為第二個例子。這堂課就是他們本地生會上的課程，是為期一學期的課。每堂課回去基本上也會有作業，然後課前會有預習的線上題目一題，當作加分的。很特別的是不論作業或是課堂小考都是可以問問題的，可以問到你覺得理解題目為止。然後課堂是非常非常重視實作的!每次上課老師大概只會講二十分鐘，接下來就是動手做實驗。在做實驗的過程中也是非常歡迎問問題的。所以基本上都可以準時下課，甚至提早。至於考試方式為手寫，考試過程就跟台灣差不多，到教室後會有監考人員，然後也可以提早交卷。但比較特別的是還可以補考，第一次沒過沒關係，會有第二次機會可以考，第二次過也算過。然後期末有一個團隊報告，就是把整個學期做的實驗結合，做出一個最終成果。

以上大概就是修課的整個過程整理。

心得

以下會分成我對芬蘭文化的心得以及對芬蘭上課模式的心得。

我於去年的 12 月 31 日搭上前往芬蘭的班機，第一次在飛機上度過跨年，並於當地時間 1 月 1 日早上抵達芬蘭的首都赫爾辛基。抵達當地的時候其實已經早上七點了，搭上火車前往坦佩雷大學(我的交換學校)時，是當地時間早市八點四十一，我在火車上看著窗外太陽還沒升起的天空，還是一片漆黑，這是我對冬天芬蘭的第一個印象也是衝擊。

芬蘭的冬天跟台灣簡直不能比，當地的朋友跟我說今年是暖冬，因為去年的冬天最低溫到零下負三十度，而今年只有接近負二十。我問他們那如果雪下太大或是太冷會因此而放假嗎?他們笑我說怎麼可能。對我而言下雪並不是最大的敵人，最討厭的天氣是在冬末春初的時候，積雪融化，地上只剩下結成的冰霜，加上春出的梅雨，真的非常非常容易跌倒!這是我對芬蘭冬天的第二個印象。

在我的住宿後面有一個非常巨大的湖，在冬天的時候整片湖會結成冰，大家會在上面溜冰、遛狗、散步，在湖的中央有一個小小的木屋，提供大家免費的熱飲。除此之外，那座湖也提供了我們非常非常多漂亮的自然美景，在冬天的時候大家會在晚上走上湖去看日落，然後在大概晚上十一點到凌晨一點左右可以看到極光(肉眼可見的那種)，今年冬天我看到了人生第一次的極光。在芬蘭有個十分流行的文化就是桑拿。不論是冬天或是夏天，芬蘭人都非常非常熱愛桑拿!熱愛的程度是到，連我們的學生宿舍底下都附有桑拿房，甚至是他們租屋處的廁所裡面也都有桑拿!那座湖旁邊就有一個大桑拿，第一次去的時候是二月初，也是他們最冷的月份。冬天時他們會在結冰的湖中間挖一

個洞，大家做完桑拿就會跳進去那個湖裡面!夏天的時候因為天氣回溫，湖面的結冰融化，就會看到大家下去游泳。真的必須說芬蘭的湖特別的乾淨，完全沒有任何一絲臭味或是任何一片垃圾。這是我對芬蘭冬天第三個印象。

其實還有非常多跟台灣不同的差異，例如他們房間都沒有冷氣電風扇、房間都有地熱系統、房租便宜、大家都非常熱愛戶外運動(基本上每個芬蘭人都會滑雪)、甘草糖在當地非常受到喜愛，很多東西都有甘草口味、大家在夏天會去他們的夏天小屋居住(大多都在森林裡)、仲夏節他們很重要的節慶(慶祝夏天到來).....等等。

學習心得是，我覺得重視實作這方面真的跟台灣很不一樣，小考可以盡情問問題也是一個文化衝擊。雖然我知道台灣也有實驗課的部分，但是我認為很少會有老師每堂實驗課都出席，如果時間不夠還可以額外跟老師約時間，一開始我以為是約時間借教室，但後來才知道老師也會到場幫助你。然後上語言課的時候，基本上只要上課不要分心，就算你發音不標準，老師也不會不耐煩(因為他們的 R 發音要彈舌，我怎麼學都學不會，後來聽說他們幼稚園就會教)。上課的時候很多學生也會有很多有趣的問題，老師都非常樂意回答，儘管耽誤到他的進度也無妨!然後我也有發現，在台灣很流行用平板作筆記，但我在芬蘭上課的時候幾乎沒有看到有人用平板，大家都是用紙筆作筆記!另外也想提他們學校設計，學校裡面基本上可以看到的椅子都是沙發，可以看到大家坐在學校四處的沙發上做自己的事情。圖書館裏面也都是沙發為主。這點跟台灣也滿不同的所以印象很深刻!

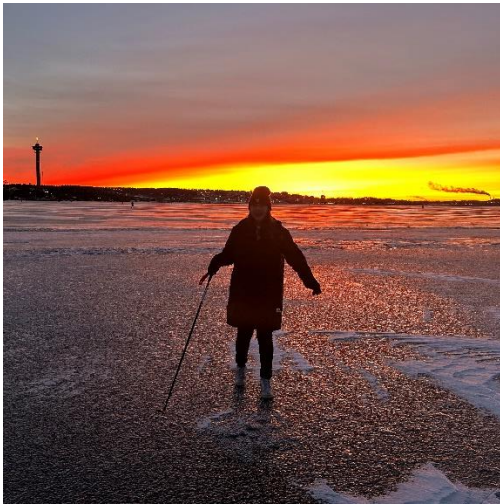
建議事項

1. 保持健康、積極的心態:一定會遇到很多困難或是不如意，比起抱怨更重要的是解決
2. 多跟不同國家的人交流:可以聽到非常多不同想法，試著跟他們聊天會有很大的收穫
3. 重要文件:護照或是任何證件都滿建議掃描拷貝一份在手機裡面，以備不時之需
4. 旅遊:想去其他國家的時候，一定不要在周末訂機票!!
5. 提早規劃:宿舍、選課、保險、簽證等等，一定要事先準備好
6. 開放的態度:不要過度封閉自我，都已經決定交換了，就要勇敢踏出舒適圈，體驗不同文化
7. 用心感手、放下手機:珍惜每一刻時光，把握美好回憶

附錄-一些特別景象



結冰的湖



冬天的夕陽是紅色的



平常的晚上天空



我第一次極光