

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴芬蘭圖爾庫大學出國報告書

出國期間：2025年8月4日～2026年1月3日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_人文學院_台灣文學系

職稱：學士

姓名：劉宜訢

中華民國 115年 1月 8日

摘要

這趟前往芬蘭圖爾庫大學的交換，並非我人生原先的規劃，而是一個因「難得」而啟程的選擇。在多數志願皆為日本學校的情況下，我最終來到芬蘭，這既是一次跨越舒適圈的嘗試，也是一種對美好想像的自我提醒。相較於被放在聚光燈下的歐陸大國，芬蘭的安靜、安全與節制，使我得以在日常中理解人們心目中的夢幻北歐如何交織成現實。在學習上，我以人文學院交換生的身分，主要修習英語授課的跨學院課程，內容涵蓋芬蘭文化、社會與生命敘事，透過大量文本閱讀與課堂討論，不僅更深入理解芬蘭歷史與身分認同的建構，也得以將自身與台灣經驗帶入比較視角中思考。課堂之外，宿舍生活、校內社團與自然環境，讓我與當地學生及芬蘭日常建立實際連結。這段交換經驗讓我意識到，芬蘭並非童話般的幸福烏托邦，而是在嚴寒氣候與漫長歷史中反覆調整、協商而成的社會，正是在其緩慢、低調與節制的節奏裡，我找到了一個得以沉澱自我、承載思考與生活重量的所在。

This exchange at the University of Turku in Finland was not part of my original life plan, but rather a choice I made because it felt rare and irreplaceable. While most of my application preferences were universities in Japan, I ultimately found myself in Finland. This decision represented both an attempt to step beyond my comfort zone and a personal reminder to reflect critically on idealized visions of elsewhere. Compared to the highly spotlighted countries of continental Europe, Finland's quietness, sense of safety, and restraint allowed me to understand how the imagined "dream of the Nordic countries" is woven into everyday reality.

Academically, I participated as an exchange student in the Faculty of Humanities, primarily enrolling in English-taught, cross-disciplinary courses that explored Finnish culture, society, and life writing. Through extensive textual analysis and classroom discussions, I gained a deeper understanding of the construction of Finnish history and identity, while also situating my own experiences and those of Taiwan within a comparative perspective. Beyond the classroom, everyday life in student housing, participation in university organizations, and close engagement with the natural environment enabled me to build meaningful connections with local students and with Finnish daily life. This exchange experience led me to realize that Finland is not a fairy-tale utopia of happiness, but a society continuously shaped through negotiation and adjustment amid a harsh climate and a long historical process. It is precisely within its slow, understated, and restrained rhythm that I found a space to reflect, to think deeply, and to sustain the weight of both everyday life and intellectual inquiry.

目錄

一、申請動機	3
二、申請過程	4
三、修課經驗	4
四、生活	7
1. 食	7
2. 衣	7
3. 住	8
4. 行	8
5. 育	9
6. 樂	9
五、總花費	11
六、心得	11
七、附錄	12

一、申請動機

首先，這是一趟完全在我人生意料之外的突發事件，這輩子完全沒有想過自己會在歐洲待上一段時間，甚至是以交換學生的身份，也根本從來不在我的任何人生清單或是大家小時候曾書寫過的「我的志願」諸如此類的東西裡，所以說為什麼啟程了？簡單而言，我覺得很難得。

當初申請交換的六個志願裡，有五個是日本的學校，芬蘭圖爾庫大學非常突兀地插在了第二志願，根據自己對於日本文化的熟知、理解以及熱愛，去到日本留學那才是真正應該出現在我人生藍圖裡的吧？就在全世界都覺得我應該就會去日本交換時，我抵達歐洲了。說的太瀟灑也不是，還是有把心目中最理想的日本名校放在第一志願，其實也知道我絕對有機會上其他間日本學校，但後來是這樣告訴自己，就去歐洲吧，你有那麼多的機會和方便性前往日本，去到歐洲也許就是這麼一次了，聽起來很膚淺，一個對歐洲一無所知只是衝著「難得」而前行的人？所以我也要說，面對這份無知和不可掌握才讓我需要花費更大的力量和決心。

那份動機是，我期許自己跨越舒適圈去看看不一樣世界，可同時也不希望自己只是盲目信仰著「國外月亮比較圓」這樣的執念，因此選擇北歐是我在理想之下的務實。芬蘭的安全程度能讓面對第一次離家如此遙遠的家人感到心安，而除了對「夢幻北歐」的嚮往，選擇到芬蘭讀書，它還是一種內斂、現實的判斷。比起更被放在國際舞台聚光燈下的歐陸大國，它安靜、節制，甚至略顯邊緣，卻正因如此，吸引了一群願意遠離喧囂的人。對許多學生而言，這裡代表的是一種可實地觀察的社會實踐之處。芬蘭長期被視為制度設計的典範，但真正進入其中，才會看見福利國家並非自動運轉的機器，而是由教育政策、稅制選擇、公民參與與歷史妥協層層構成。此外，歐洲的學術環境也對厭倦競逐的人格格外友善，這裡的研究氣氛較少強調產出速度與排名焦慮，師生關係相對平實，允許思考有遲疑、有空白，對人文、社會科學與文化研究的學習者（我本人）而言，這樣的空間本身就是一種資源。

更深一層的動機，芬蘭的長夜、冷冽氣候與保持距離的社交文化，並不受主流喜愛，但對我來說，正是一種重新整理自我的條件，在低密度的城市裡，生活被拉回基本單位，時間不再被填滿，情緒也得以慢慢沉澱。因此，與其說為了逃離現實，不如說我想走向另一種現實，一個節奏較慢、聲音較低，卻足以承載思考與生活重量的所在。

二、 申請過程

通過校內初選後，不久就會收到圖爾庫大學的電子郵件，信件上會詳細指示申請步驟與需要繳交的文件資料，個人覺得難度不大也不太複雜，繳交的資料相較其他學校也是簡單很多，因此接著重點將放在一些比較需注意的文件申請上。

首先是財力證明，根據最新芬蘭移民署規定，短期居留每個月需有 800 歐存款，所以一學期至少就要有四千至五千歐的存款證明，這部分需要提早辦好。再來是健康保險，我是買 Swisscare 的最高保額（好像這樣才有符合移民署規定），不過每年規定都略有不同，建議還是先查好再買。最後是最為麻煩的居留證申請，由於台灣無芬蘭在台辦事處，因此只能網路填寫申請表單再到現場辦理（或是去香港、日本辦），如果是選擇到現場辦理的話，記得所有資料都要備齊至少一份在身上（包含入學證明、住宿證明、護照影本、大頭貼、保險證明、財力證明等），因為從台灣飛芬蘭這段路程絕對會受到海關的審查，由於沒有回程機票又或是回程機票超過九十天的關係，通常會被問到去幹嘛、待多久、住哪裡、有多少錢等，這時就把你身上所有的資料交給海關人員看就好，強烈小建議不要選德國轉機，朋友的經驗是會被帶到所謂的小房間接受警察問話，雖然最後順利通過，但因為德國對這方面的審查相當嚴格，過程也麻煩許多。

三、 修課經驗

這部分我將主要針對個人修課經驗進行分享，另外提供一些交換生朋友的經驗作為參考。首先，由於本科系關係，我是申請人文學院（Faculty of Humanities）的交換生，而圖爾庫大學提供交換生的課程有分成學院課程、全校性課程以及芬蘭語課程三大項，學院課程基本上就是根據你專業內的科目學習為主，但大部分皆以芬蘭語授課（如有英語需求需跟授課老師確認），不過好處是可以跟當地學生交流；至於以下我的修課經驗皆選自全校性課程，在全校性課程中多為英語授課，且參與學生多為交換生，但不用擔心內容上就會變得很淺或很水，一樣有根據不同領域開設各樣的課程，並且也不一定就會失去和當地學生交流的機會，因為有些課程是和大學、碩士合開的，像我下面就會介紹到一堂合開的課程，個人覺得獲益良多！

最後簡單介紹一下芬蘭語課程，我個人沒有參與，不過可以分享朋友的經驗。首先芬蘭語非常困難，要有心理準備，如果只是想學習基本生活問候，可以選擇 Finnish Survival

或語言交換學伴課程，不要選擇 Finnish 1-5，那是給長期學習的學生（碩博之類）的課程，我個人蠻推薦語言交換學伴，他的課程進行模式是會直接配對給你一個當地學生，每週固定和該名同學約時間上課，你們可以自行討論上課內容，惟須進行課堂記錄於期末繳交，簡單來說就是以課程名義有一個可以固定時間和當地朋友聊天的機會！

接下來是我個人的修課內容，先說一下當初選這三堂課的動機，由於只為期五個月的交換生活，比起語言學習我希望可以更有效更快速的方式深入認識這個國家，加上個人專業關係，因此期待能更多從文化面、歷史面以及社會面課程著手，於是最後像是選了一系列「芬蘭學」的課程，整體滿意度可以給 4.5 顆星！

- **Finnish Lives: Life Writing and Life Narratives**

這堂課是我最喜歡的一門，也是我上述有提到與碩博合開的課程，因此課堂上會遇到一些當地學生，但以全英語授課，作業也能使用英語繳交，所以完全沒有語言上的障礙。課程內容主要以芬蘭案例透過不同面向去討論「自我敘事」，由於芬蘭的歷史背景、語言使用皆相對複雜，因此在民族與自我認同的建構上也有各式的產出，如移民敘事、芬蘭瑞典人敘事（芬蘭曾被瑞典統治六百年）、戰爭敘事、酷兒敘事等，透過實際文本閱讀得以將芬蘭人更完整的建構出來，而後再延伸出去討論關於生命敘事的個人意義與社會功能，課程本身擁有非常完整而細膩的架構，因課程主題與個人生命體驗亦息息相關（如日記也作為一種個人敘事的方式），所以也有許多和同學老師交流討論的機會。

不過由於是和當地碩博學生合開的課程，負擔上也會相對重一些，每週都會有指定閱讀（約 20 頁左右）以及問題要回答，期末需繳交一篇與課程主題相關 8 至 10 頁小論文，如果不排斥輸出文字的話，我個人還是非常推薦，因為課程內容觸及的領域實在太廣泛，加上生命敘事本身就是一件很多元以及生活化的事情，像我的期末論文寫的是 *From Private Farewell to Collective Memory: Undelivered Letters of Taiwan's White Terror*，甚至使用的文本也是台灣的文本（無法送達的遺書那本），但只要闡述的夠完整老師都會很願意和學生交流，總之，對我而言真的是非常喜歡的課程啦！不過有一點要提醒，因為我有一起修了其他芬蘭文化和歷史的課程（以下說明），所以這堂課所需的背景知識還算是有，但如果沒有修的話可能就要額外花多一點時間去理解芬蘭歷史，否則文本閱讀上會有比較多複雜難解的地方。

● Finnish People and Their World

這堂課算是下面那堂課的進階延伸，一樣講述芬蘭文化與社會，只是從更細緻層面（譬如會提及一些社會學理論）去拆解分析，講一個印象比較深刻的戶外參觀課，課程直接移至圖爾庫美術館進行，該堂內容是透過芬蘭當代藝術作品去認識森林作為「芬蘭性」的語彙這件事情，在芬蘭民族浪漫主義（Nationalist Romanticism）的文化脈絡中，樹木長期扮演象徵民族精神與國家身份的重要角色。19 世紀末至 20 世紀初的民族建構過程中，藝術家將森林視為芬蘭民族性的核心來源，譬如他們將樹與湖泊描繪成崇高、神聖的自然，既是國土的象徵，也是民族精神的載體，然而，這種呈現方式往往將自然物化為靜態的背景，把樹木當作固著、純粹且易於掌控的文化符號。在當代藝術中，樹木的再現逐漸脫離此一國族浪漫的框架，森林不再只是觀看的對象，而是能動性、物質性與脆弱性的集合。當代藝術中的樹木與其周邊生物所呈現的感受不再建構於民族神話之上，而是生命與死亡的循環，以及人類與非人生命之間的交織關係。不難理解在現代環境保護意識抬頭的驅動下，樹木從國族象徵轉變為生態政治的體現，其意義也隨著氣候危機、土地議題與後人類思潮而被重新詮釋。由於在芬蘭的日常確實充斥著大量的自然環境，也實際走訪不少森林棲地（詳見生活欄），因此對於這堂課也是感受不少。

唯一一個讓我很痛苦的地方大概是這堂課有期末申論測驗，也就關繫著你會不會過，當然辛苦的不是課程內容，而是如何以英文闡述那些社會學理論與芬蘭生活現象和歷史背景的連結，我的英文程度並沒有好成這樣，所以熬了不少夜在準備那份考試，提供參考。

● Introduction to Finnish Culture and Society

如課程名稱，針對芬蘭從古至今大小事非常全面的提供了基本介紹，比較像是知識性講述課程，難免有些乏味，但是一堂非常好對芬蘭學著手的課程，尤其如果還想針對某一領域更深入理解的話，會很需要這堂課來建構對芬蘭的基本概念。課程內容會從芬蘭史前史、中世紀瑞典統治時期、俄治大公國時期、戰爭期、芬蘭獨立講到現代國家建立，社會面則觸及宗教、經濟、人口組成、性別、教育等面向，由於講述內容很多，所以確實都只是相對表面的資訊認識，不過作為文化延伸研究的基礎，是很好的入門課程。

四、 生活

1. 食

吃的部分大概分三種： 外食、 自煮、 學餐， 我自己這五個月的使用比例大概是 30%、 10%、 60%。 先說如果是非常重吃或是喜歡研究美食文化的人就別來芬蘭了吧， 芬蘭由於過去歷史上經歷了不少苦難， 加上氣候嚴寒、 土地貧瘠的關係， 沒有太好的條件能夠發展美食文化， 多數的芬蘭特色食物（如卡累利阿餅）皆是在農村時期（相對貧困、 樸實的生活）留下的傳統點心， 原則上食材也是離不開小麥、 馬鈴薯、 牛奶這些， 總之相比西歐甚至南歐， 是蠻無聊的。 但吃的部分對我來說就是有飽就好， 所以沒關係。

從外食開始， 大部分的外食時間都是和朋友聚餐為主， 不太會有自己去吃的機會， 相信大家應該也都知道外食很貴， 並且在圖爾庫的外食餐廳選擇相對其他大都市並沒有那麼多。 自煮的話， 由於本人不是很擅長料理， 所以沒有花太多比例在這上面， 不過可以簡單講一下買菜的地方， 有 K-market、 S-market、 Lidl、 Prisma 這幾間超市可以選擇， 普遍來說買生鮮的話 S 超市是最便宜的， L 選擇比較少但也很便宜， K 的話如果住跟我一樣的宿舍區走路三分鐘就有一家， 價位高但有時候太懶得去市中心就還是會去， P 的話比起說是超市更像愛買、 大潤發那種大賣場， 價位也合理只是地點都相對在比較偏的地方， 我通常只有要大採購或久久補一次貨的時候才會去， 另外市中心也有不少亞洲超市， 最推 Moi! Asian Market， 選擇多還有學生折扣。 最後是我最常去的學餐， 整個校園、 宿舍區到市中心有不少家學生餐廳可以選擇， 每天菜色也都不一樣， 固定有沙拉吧、 主食、 澱粉、 蔬菜、 麵包和飲品， 一餐 2.95 歐， 划算到不行， 偶爾也會有亞洲菜， 雖然不見得說多好吃， 但以價格、 份量和菜色豐富度來說， 我是吃的很開心啦。

2. 衣

八月還算是芬蘭的夏天， 氣溫約落在 23-26 度， 體感涼爽但偶爾還是會感覺到熱， 出門在外以短袖加外套為主， 所以如果在這個月份抵達的話， 可能還是要帶幾件短袖和薄外套， 不然就是薄長袖。 九月、 十月則入秋了， 氣溫可能降個五度到十度左右， 因為我比較不怕冷的關係， 這陣子還是可以以一件長袖加防風外套（在台灣騎機車那種）生存， 但我也有朋友已經開始穿厚外套、 厚帽 T 了， 反正只是早穿晚穿的問題， 厚衣物還是都得帶。

最後就是進入漫漫冬日啦！日常穿搭發熱衣褲是必備（Uniqlo 極暖系列），接著上半身外加一件毛衣或厚長袖，下半身外加牛仔褲或一般長褲，最後搭上毛呢大衣或羽絨外套就可以出門，個人覺得保暖重點在於貼身的發熱衣褲跟大外套，其他搭什麼無所謂，另外室內也都有暖氣，所以如果不是長時間在外其實可以不用太擔心，還有配件部分一定要有防水手套，否則就會像我凍傷裂開流血還不自知（洗澡才知道痛那種），以及雪靴（我是暑假在迪卡儂找到過季出清的），反正基本上會露在外面的衣物最好都要有防水功能。額外補充，如果有計劃要去拉普蘭地區（聖誕老人村所在），請也記得上述那些穿著是基本，通常都還會再往上加，譬如襪子穿兩層之類的（有羊毛襪最好），不過也不用太緊張，去到北芬蘭通常都會有專業禦寒衣物租借，不會讓你凍死在那邊。

3. 住

在進入交換校申請階段時（已經通過成大校內篩選後），也會一併收到 TYS 宿舍的申請資訊，請務必詳閱申請時間和方式，一旦稍有錯過可能就會沒房住，反正我是在他開放申請的當下就馬上填了表單（記得注意網站寫的是芬蘭時間），很幸運排到自己的第一志願，房型分為兩種：個人套房和家庭式，個人套房較家庭式貴一些，但相對空間大很多，有獨立衛浴也不怕面對室友問題，缺點是廚房為整層（約十戶）共用，如果每天都需要自煮的話會比較麻煩；至於家庭式有四人也有三人房型，通常室友也都會是各國交換學生，有客廳、廚房空間和兩間廁所，環境蠻溫馨舒適，缺點大概就是要和室友磨合，因為我有朋友的經驗磨合得相當不愉快，所以需要把這個風險考慮進去再做決定，並且我覺得其實想要和各國交換生相處不一定就得選家庭式，我自己住在個人套房，但由於廚房多人共用的關係，經常會遇到很多交換生，甚至我們也會約一起做各國料理，也不定時有一些小派對，所以能認識不少人。總歸一句我覺得無論是何種房型，申請學校宿舍（TYS 宿舍系統）的方便性和價格絕對都會比外租來的好很多，最好是在開放時間一到就送交申請表單！！

4. 行

交通方面我並沒有遇到什麼障礙，一切都很便利快速。先說在圖爾庫市區的交通方式好了，主要為公車或腳踏車（另有電動滑板車，但我沒使用過，因為覺得危險），至於大眾運輸，我覺得這裡的公車系統非常全面完善，也很少遇到等超過十分鐘或公車突然消失的問題，月票學生價 40 歐，單程票 3.15 歐（對很貴），但其實我在八、

九、十月都沒有買月票，因為對我住的宿舍區而言，走路到學校十分鐘，到市區半小時，所以用公車卡的次數實在不多，只有到開始變冷和下雪後才有去辦月票。

城市間的移動，有分火車和巴士兩種，票價通常是火車便宜（但要提早至少兩個禮拜買），火車的 App 是 VR，公車我用 Matkahuolto 網站購買，都有學生票價記得使用。至於到機場的話也是這兩種方式，但通常我會選擇搭巴士，因為巴士可以直達機場，火車則需要轉車，如果有大量行李移動會很不方便。

5. 育

由於修課經驗上述已有特別提到，因此這部分我將針對校內活動與社團生活進行分享。在開學時，學校會舉辦類似社團博覽會的東西，各大學生組織以及社團單位都會設有攤位，除了發放傳單招生之外也會有一些拿紀念品的小活動以及點心食物提供，很推薦參加。整學期下來我有參加一個小活動跟一個固定社團，小活動的部分是當地中文專業學生社團舉辦的中秋聚會，現場提供一些月餅、糕點還有茶，會進行書法、製作燈籠、學習打麻將等體驗活動，很歡迎華語圈的學生參與，我在這個活動裡交到一個曾經來過台灣交換兩次很好的芬蘭朋友，也認識了很多中文流利的芬蘭學生，還有不少曾經來台灣交換過的，覺得相當新奇有趣。

另外參與的固定社團是圖爾庫大學的管弦樂團，這部分算是早有計劃好的（不然也不會把樂器帶過去哈哈），樂團的進行模式跟在成大差不多，每週固定時間團練，也有分部練習，期末會舉辦成果發表音樂會，但我覺得有趣的地方就在於比起參加各樣專為交換生舉辦的活動，參與校內社團會擁有大量和當地學生相處的機會，而芬蘭是個英語非常流通的國家，語言上並不構成問題，加上樂團性質本身就有一些校外團員以及非芬蘭語使用者團員，因此團練上也是以英語為主，在樂團裡令我印象很深的有兩件事，一是演出場地市中心一棟很漂亮的歐式教堂，對我來說是很難忘的體驗，二是我交到了一個和我吹同樣樂器的芬蘭朋友，後來他還開車載我遊玩他的家鄉城市，所以如果有機會的話，非常推薦找一個當地學生社團參與！

6. 樂

玩樂的部分我分三項分享：日常、芬蘭境內、歐洲旅遊。首先日常的部分，在修課那邊我有提到芬蘭是一個充斥著大量自然環境的國家，像是湖泊、森林這樣的地方從市區搭公車大概半小時就可以到，相當方便！整趟交換生活我去了不少次森林，每

個季節的景色都很不一樣，夏天時可以採藍莓（是野生的，可以請當地朋友帶，非常好玩），秋天時是整片的金黃很漂亮，冬天時則會遇到積雪或結冰的湖面又是另一番景緻，必須說我在台灣是個非常宅的人，但芬蘭的自然環境非常容易親近，難度不高也不太具危險性，空氣很清新舒服，真的就是字面上、教科書上那種「森林」，推薦來到這裡要常去走走。

接著是芬蘭境內的旅遊，雖然芬蘭土地很大，但實際上氣候因素加上北邊土地貧瘠的關係，人能夠活動的地方偏少，主要發展城市都聚集在南邊。這邊分享我有認真旅遊的地方，圖爾庫（大學所在城市）、赫爾辛基（首都）、坦佩雷（工業大城）以及拉普蘭地區（北極圈內的芬蘭），圖爾庫的話可以想像成台南之於台灣的角色，是芬蘭的舊首都、文化之都，過去芬蘭第一個開發的城市就在這邊，因此城市保留了許多中世紀的建築（如圖爾庫城堡），市景也相對古老、充滿文史痕跡，並且算是個大學城市，城市人口有 80% 為學生，生活組成很樸實、單純，物價也跟台南一樣近人喔！相較於首都赫爾辛基，那是截然不同的風貌，赫爾辛基就是一座大都市吧，高樓林立，繁榮熱鬧，物價也很標準的北歐，不過市容一樣是非常乾淨，雖然人口組成相對複雜，但不到擁擠凌亂的程度，商場、市集、圖書館和演出都很豐富，從圖爾庫出發大概兩小時抵達，當天來回也沒問題。至於坦佩雷，我會說他是一個很優雅的城市，作為過去芬蘭的工業重鎮，這裡的市景充滿紅磚色廠房與煙囪，但那些工廠現在大部分都沒有運作，多已改建成文化園區或餐廳、旅館，因此有很多小路小店可以走逛，另外，坦佩雷相較圖爾庫更大一些，繁榮程度介於圖爾庫跟赫爾辛基之間，周邊的自然景點也不少，還有兩個瞭望台可以上去，不過最喜歡的還是紅磚色的城市風貌了！

最後就是交換生必去行程，拉普蘭之旅。我是跟 ESN（歐洲聯合學生會）辦的行程（補充說明 ESN 舉辦了非常多給交換生的活動，小至每週的派對大至挪威冰島旅行，需繳交會費，但所有相關活動都可以有折扣，很值得加）。以這趟拉普蘭之旅來說，我們首先去了羅瓦涅米的聖誕老人村，吃了烤鮭魚看了麋鹿，也寄了北極圈明信片給明年聖誕的自己，但除此之外對這邊的體感沒有很好，因為是個到處都是觀光客，充滿商業價值的地方，除了禮品店還是禮品店。住宿部分我自己相當滿意，是在 Kilpisjärvi 小木屋度假村，室內環境很舒適（有廚房和桑拿房），室外的一片雪白則有種遺世獨立的感覺，沒事的時候就在堆雪人，其中在這邊體驗了哈士奇雪橇和雪地健行（相關雪地活動非常多但要額外加錢就是），雪地活動結束都會有火堆給大家取暖，也可以帶自己的食物（如香腸、棉花糖）來烤，很好玩，另外旅程裡還有跨境挪威特

羅姆瑟一日遊，是非常美麗的峽灣城市，很喜歡！以上景點在芬蘭統稱拉普蘭地區（北芬蘭），如果不參加學生旅行團的話，我自己會覺得比較難抵達那麼多地方，即便自駕也會有很多交通上的不熟悉與不便之處，整體開銷也更高，所以還是很推薦跟交換生旅行團。

至於歐洲旅遊，我去了英國倫敦、希臘、冰島、荷蘭阿姆斯特丹、比利時、德國柏林、丹麥哥本哈根（特別標注城市就是我只待在那裡沒有跨城市移動），其實芬蘭是一個相對要到其他歐洲國家比較不方便的地方，大部分只能搭飛機不像歐陸地區能夠靠火車移動，開銷自然高很多，尤其如果不住在赫爾辛基，就得再花一趟車程去機場，很不方便，因此如果在交換旅程中有環歐洲的打算，或是希望能以少少的錢玩很多歐洲城市，那芬蘭就不會是首選喔。

五、 總花費

包含來回機票、住宿費與所有旅遊開銷，約新台幣五十萬。

至於金錢使用方式，當初我換了台幣七萬的歐元過去，加上一張歐元帳戶卡加兩張信用卡（永豐多幣別國際學生證卡、台新玫瑰卡、元大一般信用卡）。現金在北歐很少使用，大部分國家也都能接受信用卡，因此我覺得沒必要帶那麼多。信用卡的部分記得先去開國外交易 pin 碼（四位數），至於辦哪家我覺得差異不大，不過最少有兩張以備不時之需，有些地方會有刷不過的狀況，譬如台新玫瑰卡雖然有現金 3.3% 的回饋，但我經常用於網路消費時會刷不過，永豐多幣別帳戶的話蠻推的，可以選擇在適合的匯率進行換匯（但要配合台灣營業時間），而且他有國際學生證的功能，在還沒拿到學生證之前可以用這張替代，到歐洲各國也都可以接受，獲取滿滿學生優惠！

六、 心得

來到這裡之前，常聽有人說芬蘭很無聊，你要我說錯也不是，確實這裡沒有歐洲老城區的歡快繽紛，也沒有像是運河區的活力奔放，但北歐森林的寂靜也真的是這裡絕無僅有的魅力，過去在歐洲其他城市旅遊，那些生動蓬勃的日子裡，也不免讓人偶爾想起芬蘭的孤高遼遠，沒有說特別喜歡哪裡，兩邊都有想沉溺的心動也各自安好自在。我想說的是，歐陸地區固然有他多采多姿的地方，而在嚴寒氣候與漫漫長夜下存活下來的這片領土，同樣值得一探究竟。人們總說，芬蘭人高冷且充滿距離感，芬蘭是片過分安靜

到孤獨的領土，但我會說，芬蘭人良善溫暖也可靠，確實他們沒有南歐國家的熱情奔放，不過芬蘭朋友所帶給我的那種，需要暖機、需要觀察、感受過後的相互對待同樣真誠、同樣炙熱，對我而言也許更深層穩定也說不定（比起親吻擁抱下的一期一會）。

世界對北歐的迷戀，是一場集體的大型投射。

許多人把這裡當成『人生捷徑』，以為只要降落在北歐，人生就會自動升級成設計雜誌裡的模樣，自帶濾鏡，從此順遂。但在歷史學家的眼裡，北歐從來不是性格溫順的五胞胎。丹麥的直率近乎粗魯，瑞典的沈默裡藏著算計，挪威的自信來自石油與山野，芬蘭的冷幽默是社恐的武裝，而冰島根本不屑與大陸為伍。外界硬將我們打包成一個『幸福範本』，北歐人只能露出尷尬又不失禮貌的微笑。畢竟，我們彼此吐槽的歷史，比維京海盜的傳說還長。

真正的北歐，不是無需努力的烏托邦，而是一場持續了一百年的漫長磨合。這裡的高福利不是天降禮物，是稅制、抗爭、公投與無數次妥協後的精密配方。這裡的幸福，往往伴隨著漫長的黑暗與生存焦慮。這裡是斜光北歐，不賣童話，把光打斜，讓你看見極光與 IKEA 之外，那些真實、粗糙，卻因此而迷人的北歐紋理。

——以上文字截自網路文章

我非常喜歡這敘述，也紮實地刻畫了自己這趟來到芬蘭交換的所見所聞，以此作結，分享給即便會感受到黑暗，需撐過嚴寒，也仍對北歐領土有所好奇的人們。

七、 附錄

Ruissalo (圖爾庫的美麗小島)

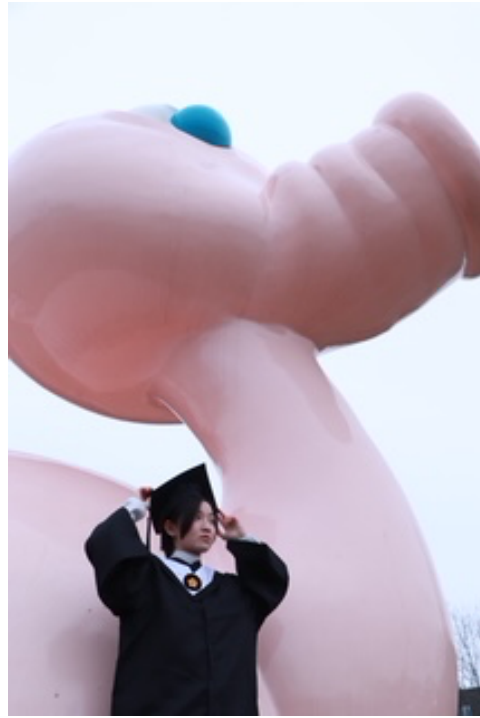


開學的社團博覽會





(右) 去森林採野生藍莓
(左) 圖爾庫大學人文學院



(右) 圖爾庫地標 Posankka
(左) 參與管弦樂團演出
(下) 拉普蘭之旅的雪地健行

