

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 坦佩雷大學出國報告書

出國期間：2025年08月17日~2026年02月01日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工學院系統所

職稱：碩士

姓名：吳宜謙

中華民國 114 年 4 月 25 日

### 中文及英文摘要(各200-300字)

本次於坦佩雷大學的交換經驗，讓我在實際生活與學習環境中提升英文能力，同時體驗芬蘭相對內向、重視個人空間的社交文化。課程方面透過 Sisu 系統選課，一學期分為兩個 period，課程安排與評分方式與台灣不同，學習方式較強調自主性。生活上，校園周邊機能便利，學餐價格實惠，整體生活成本在可控制範圍內。芬蘭的自然環境非常豐富，森林與湖泊距離生活圈很近，也讓人有更多獨處與放鬆的時間。雖然秋冬日照較少，但整體氣候比預期溫和。這次交換最大的收穫，是確認自己能在陌生環境中獨立生活，也對未來到不同國家學習與發展更有信心。

My exchange at Tampere University was a chance to use English in real life — both in class and in everyday conversations — which helped me become a lot more comfortable with it than I expected.

Finland's social culture was also something I was genuinely curious about. People tend to be more reserved and mindful of personal space compared to Taiwan, and I found that kind of environment surprisingly easy to settle into.

Academically, courses were registered through the Sisu system, and the year was split into four periods rather than two semesters. It took some adjusting, but the structure pushed me to be more self-directed in how I approached learning.

Daily life was pretty manageable. The campus area has everything you need, student meals are affordable, and living costs overall were not as high as I had feared. The natural surroundings were a big plus too — forests and lakes are never far away, and there is a quietness to life there that I really appreciated.

Autumn and winter days are short, but the cold was honestly less brutal than I had imagined. It is something you get used to faster than expected.

Looking back, the biggest takeaway is this: I now know I can survive in a completely unfamiliar environment, and that has given me a confidence I did not have before.

## 目次

目的	3
申請過程	3
研修期間	3
心得與建議	5
附錄	6

## 目的

我這次申請交換的目的首先是想提升英文能力，包括學術和日常生活上的表達。我會對芬蘭特別有興趣是因為他們的社交文化，台灣的人際互動比較熱絡，而芬蘭相對內斂、重視個人空間，我對於這樣的環境感到很好奇。其他像是高幸福感和氣候也是吸引我的一部份，節奏慢的日常生活、寒冷且漫長的冬天、日照時間的改變，這些都是在台灣體驗不到的。最後則是學習環境，我很期待北歐的課堂氛圍，師生間如何互動、課程如何設計，以及這些會如何影響學生的學習成果和自主性。

## 申請過程

### 1. 交換申請

在成大申請交換時，要先注意不同學校可能會有不同的語言門檻規定，需要先確認自己是否符合。通過成大的校內申請之後，還需要再向對方學校申請一次，由對方學校評估你的背景是否符合他們的要求。以坦佩雷大學為例，他們會要求提交一份修課計畫，主要是用來確認我們是否了解他們的選課系統，以及對未來的課程有基本的規劃。

### 2. 簽證申請

簽證申請主要是先在線上填表、繳費，流程本身不複雜。不過財務證明的部分要特別注意，需要附上詳細的交易紀錄，不只是單純的存款證明。另外還需要完成生物資訊（指紋和身分確認）登記。因為芬蘭在台灣沒有大使館，台灣人通常要到香港或芬蘭本地辦理。還有一點是證件照的規定要特別注意，照片必須是半年內拍攝的。如果用跟護照一樣的照片，但護照是半年以前辦的，可能會被發現，然後被要求重新拍照。

### 3. 抵達前行政手續

在抵達前，需要先完成一些基本的行政手續。像是學校帳號的註冊，學校網站上有很清楚的說明，照著做就可以完成。宿舍的部分也要提早申請，坦佩雷通常是透過 TOAS 申請。因為名額有限，建議越早申請越好。

## 研修期間

### 1. DVV 登記

DVV 登記主要是辦理 Finnish personal identity code 和地址登記。建議可以早一點去排隊，因為人多的時候可能需要等兩三個小時。如果排到一半超過他們的開放時間，有可能當天辦不到，需要隔天再重新排一次，所以時間安排上要稍微注意。

## 2. Welcome week

Welcome week 期間，坦佩雷大學的學生活動其實很豐富，不過不同校區的學生組織不太一樣，所以活動內容也會有差異。以 Hervanta 校區來說，大概是 10 個學生分配 3 位 tutor，會由他們帶領熟悉環境、參加活動。

## 3. 修課經驗

芬蘭學校的選課主要是透過 Sisu 系統進行。學期制度和台灣有點不同，秋季學期分成 period 1 和 period 2，春季學期分成 period 3 和 period 4，所以在選課時要特別注意課程開在哪個 period。考試通常不只一次機會可以重考，不過台灣學生可能沒辦法參加下學期的考試。評分是用 1 到 5 級分，只要拿到 1（大約相當於 50 分）就算通過。有些課程可以選擇紙筆或線上考試，但所謂的線上考試其實不是在家考，而是需要到學校使用指定的電腦進行，這點一開始比較容易誤會。

## 4. 食衣住行與生活費

在食衣住行方面，Hervanta 校區附近有一個大型購物中心，裡面有芬蘭常見的三間超市：S-market、K-market 和 Lidl。價格上來說，Lidl 通常最便宜，而且只要有電子郵件就可以註冊會員累積優惠，另外兩間則需要有芬蘭銀行帳戶才能申請會員。學校餐廳有提供學生餐，一餐大約 2.95 歐元，開放時間主要在中午和下午。

天氣的部分，我自己覺得沒有想像中那麼冷。穿發熱衣、毛衣，再加一件防風防水的外套，其實大多數情況就夠了，不一定需要羽絨外套。坦佩雷大概在 11 月開始下雪，但氣溫多半還是在 0 度以上，要到 12 月中之後才比較容易看到持續積雪。

交通方面，因為 Hervanta 校區不在市中心，到坦佩雷火車站需要搭電車。當地的大眾運輸是由 Nysse 負責，公車和電車的票是共通的，價格會依照搭乘範圍和時間計算。以校園到市中心為例，90 分鐘單程票如果使用青年優惠（25 歲以下）大約是 2.1 歐元。月票可以在市中心的 Nysse 辦公室購買。如果有搭火車，學生有約 7 折優惠，查票時需要出示學生證。想去拉普蘭的話，可以考慮搭過夜火車。臥鋪車廂的鑰匙會直接掛在門上，進去時不需要車票但之後會有人敲門驗票。我自己有遇過房間被占用的情況，後來工作人員直接幫我換了一間。

住宿方面，我這次住的是 Tuulanhovi。宿舍鑰匙需要到 TOAS 辦公室領取，有些 tutor 會幫忙代領，所以就算抵達時間辦公室沒開也不需要太擔心。家具和生活用品可以到 Tokmanni 或 IKEA 購買，學生會也有提供寢具和廚具的租借服務。宿舍房間都可以上鎖，不過出門時很容易忘記帶鑰匙。如果真的忘記，可以到 TOAS 辦公室借萬用鑰匙，需要出示身分證明（照片也可以）。如果當下沒有證件，也可以請朋友幫忙借，或是找付費的開鎖服務。

生活費的部分，如果不包含旅遊，我自己的花費大約是每個月台幣 3 萬左右。平常大多是吃學餐或自己煮，很少外食。生鮮食材的價格其實跟台灣差不多。

### 心得與建議

芬蘭秋冬陰天的時間蠻多的，建議可以補充維他命 D，對身體狀態會有幫助。

芬蘭的自然環境很漂亮，森林和湖通常用走的就可以到。夏天的時候，湖邊會有很多人會去游泳。到了秋天，森林裡會開始長蘑菇，採蘑菇在當地算是很常見的活動。

坦佩雷偶爾也有機會看到極光。有一次 tutor 群組半夜傳訊息說有極光，但我出去時只看到很淡、幾乎不確定是不是的綠色，後來也沒有再看到，算是有點可惜。如果真的想看清楚的極光，還是比較建議去北部地區。

我當初選擇芬蘭，很大一個原因是對當地內向的社交文化感到好奇。在芬蘭，保持安靜是一件很正常的事，大家不太會主動和陌生人聊天，大多時候表情也比較少，對不習慣的人來說一開始可能會覺得有點冷漠。不過如果主動開口尋求幫忙，他們其實都很願意幫助。芬蘭的生活步調比台灣慢很多，也多了很多可以獨處的時間。

這次交換對我來說，最大的收穫是發現自己其實可以在一個完全陌生的環境中生存，讓我更有信心去面對之後新的挑戰。如果對於交換有興趣的話，我會覺得不用把一切都準備到很完美才出發，很多事情其實是在當地慢慢適應、邊做邊學就可以了。出發前把重要的行政手續處理好就好，其餘的不用過度擔心。遇到問題時只要開口詢問，不管是學校、同學或當地人，大多數人其實都很願意幫忙。

附錄

