

國立成功大學 赴外成果報告書

報告名稱：114 學年第 2 學期赴芬蘭 坦佩雷大學出國報告書

出國期間：2026 年 01 月 02 日～2026 年 05 月 31 日

單位：國立成功大學 社會科學院 心理學系

職稱：學士

姓名：陳欣妤

中華民國 114 年 06 月 30 日

中文摘要

本報告記錄我於 114 學年度第 2 學期赴芬蘭 Tampere University 交換五個月的學習與生活經驗。內容依照交換的時間軸編排，從校內申請、住宿、居留證、帳號註冊到選課等行政流程，整理實際申請時遇到的問題與解決方式，並分享過程中值得注意的細節，希望降低未來交換學生摸索與試錯的成本。此外，也記錄芬蘭的高等教育制度、學生文化、住宿、交通、飲食、節慶活動，以及永續理念如何自然地融入日常生活，並透過實際生活經驗，比較臺灣與芬蘭在教育、文化及生活方式上的差異。最後，整理交換期間的觀察、反思及行前準備與生活建議，希望這份報告除了提供完整的行政資訊外，也能讓未來的交換學生更從容地迎接未知，在探索不同文化的過程中，找到屬於自己的收穫與成長。

Abstract

This report summarizes my five-month exchange experience at Tampere University, Finland, during the Spring Semester of the 2025–2026 academic year. The report is organized chronologically, covering the entire exchange journey from the application process to academic experiences and daily life in Finland. The first part documents the administrative procedures before departure, including university nomination, application, accommodation through TOAS, residence permit application, TUNI account activation, course enrollment, and other essential preparations. It also highlights the practical challenges encountered during the application process and the solutions adopted, with the aim of helping future exchange students avoid similar difficulties. The report further introduces the Finnish higher education system, student culture, accommodation, transportation, food, seasonal traditions, and how sustainability is naturally integrated into everyday life. Through firsthand experiences, it also reflects on the differences between Finland and Taiwan in terms of education, culture, and lifestyle. Finally, the report concludes with personal observations, reflections, and practical tips for future exchange students. Rather than serving solely as a procedural guide, it aims to provide a comprehensive reference for students planning to study abroad in Finland, while encouraging them to embrace new cultures with curiosity, confidence, and an open mind.

目次

目的.....	4
申請過程.....	4
一、 申請志願選擇：.....	4
二、 校內徵選：.....	5
三、 行前待辦事項：.....	5
甲、 薦外申請(Application).....	5
乙、 學生住宿(Student Housing).....	6
丙、 居留證申請(Residence Permit).....	7
丁、 線上身分驗證(Online Identification)& TUNI 帳號註冊.....	8
戊、 課程選填(Course Enrollment).....	9
己、 DVV Registration	9
研修期間.....	10
一、 修課經驗：.....	10
二、 食/衣/住/行/樂：	11
食：	11
衣：	12
住：	12
行：	13
樂：	14
心得及建議事項	15
附錄.....	17

目的

在過往的求學經驗中，我很幸運能透過學校計畫前往亞洲不同國家，實際體驗各地的學制與學習氛圍。無論是以學生身分，或是以師培生的角度參與觀察，我都能明顯感受到不同文化與教育現場之間的差異。這些經驗也讓我開始好奇：在世界另一端的歐洲，教育體制與學習氛圍又會呈現什麼樣貌？

其中，我特別對北歐的芬蘭感到好奇。芬蘭長年在世界幸福報告中位居前列，讓我不禁思考：究竟是什麼樣的社會環境、教育制度與生活文化，形塑出這樣的幸福感？另一方面，芬蘭近年也面臨相對較高的失業率，這使我更想進一步理解，所謂「幸福」是否能完整反映一個國家的真實處境。

此外，芬蘭在永續發展上的推動也令我印象深刻。我很好奇，永續的價值如何從政策層面落實到日常生活，又如何逐漸內化為國民的生活態度與文化習慣。在成長過程中，我們對歐洲，尤其是北歐的認識其實相對有限。也正因為這份陌生與神祕感，使我更加渴望親自踏上這片土地，透過實際生活與觀察，獲得新的刺激，並從中獲得對生命、學習與自我定位的更多啟發。芬蘭特殊的長晝與長夜、與台灣截然不同的自然景觀，以及獨特的桑拿文化與二手文化，也都讓我對這個國家充滿期待。

申請過程

一、申請志願選擇：

由於我沒有除英語外，第二外語能力證明，加上無論是院級交換或校級交換，提供心理學相關課程且以英文授課的學校並不多，因此在篩選後，將申請志願鎖定於芬蘭、挪威、英國及荷蘭等國家的學校，並以校際交換作為主要申請管道。

我的英文能力檢定是在申請交換的同一學期取得，原先預估成績僅能申請芬蘭，因此最初將兩所芬蘭的大學列為第一、第二志願。然而，考試結果比預期更理想，因此在最後調整志願時，將荷蘭的大學改列為第一志願，主要考量是該校開設了臨床心理學相關課程，希望能提前接觸未來研究所可能會學習的內容，作為未來升學的準備。不過，最終錄取的是芬蘭的坦佩雷大學。

雖然當時未能前往第一志願的學校，但我並沒有感到遺憾。事實上，在申請交換之前，我對芬蘭的好奇心一直遠大於其他國家。從教育制度、永續發展、學生文化，到特殊的自然環境、長晝長夜現象及北歐生活方式，都讓我十分嚮往。因此，能夠前往坦佩雷大學交換，反而讓我有機會親身體驗這些過去僅能透過書籍或網路認識的事物。回顧這五個月的交換生活，我更加確信這是一個非常適合我的選擇，也十分感謝自己當初鼓起勇氣提出申請，很慶幸能夠獲得這次珍貴的交換機會。

二、校內徵選：

國立成功大學每學年第一、第二學期皆會辦理一次校級薦外交換學生甄選。以我申請的 114 學年度第 2 學期（2026 Spring）為例，國際事務處約於前一年 4 月 公告交換計畫簡章及各校名額，並於 4 月底至 5 月中旬 開放校內甄選申請。申請者需依照志願準備申請表、自傳、讀書計畫、語言能力證明等文件，完成線上申請後，再經書面審查及面試等程序，由學校推薦為交換學生候選人。由於校級交換需與全校各學院學生共同競爭名額，建議有意申請者提早規劃語言能力檢定及相關申請文件，並密切留意國際事務處公告的最新資訊。

甄選結果公布後，正取學生須依規定填寫錄取資格確認書並繳交保證金，完成志願分發後，國際事務處便會向交換學校進行 nomination（提名）。以坦佩雷大學為例，提名時需填寫基本資料及預計就讀的科系（Field of Study），因此建議可事先至坦佩雷大學官網查詢與自己在成大相對應的學院或系所，以利後續申請。完成提名後，交換學校才會寄送正式申請通知，學生再依規定繳交相關文件，完成交換資格審查。此外，若有申請獎學金需求，也可密切關注國際事務處的公告，申請赴外研習獎學金。

三、行前待辦事項：

由於芬蘭十分重視個人資料與身分資訊安全，因此相關行政流程相對較為嚴謹，我在申請過程中也曾遇到一些問題，故篇幅較長，同時撰寫的順序為申請所有東西的時間。

甲、薦外申請(Application)

完成國立成功大學的提名（Nomination）後，坦佩雷大學國際處便會寄送正式的申請通知及線上申請系統帳號。整個申請流程相當簡單，依照系統指示填寫基本資料並上傳所需文件即可。我當時主要準備了兩份文件，包括 **Letter of Motivation** 及 **Preliminary Study Plan**。

Letter of Motivation 以一頁為限，主要說明申請動機，內容包含選擇坦佩雷大學及芬蘭的原因、自己的學術背景如何與申請領域相符、未來職涯規劃，以及至坦佩雷大學交換如何幫助自己達成這些目標。由於篇幅不長，建議提前整理自己的交換動機及學習目標，撰寫時會更加順利。

另一份重要文件則是 **Preliminary Study Plan**，需先規劃交換期間預計修習的課程，最終實際修習的課程與 **Preliminary Study Plan** 不完全一致也沒有問題。坦佩雷大學並未硬性規定交換學生每學期必須修習多少學分，但一般建議至少修習 20 ECTS，多數交換學生則以約 30 ECTS 為規劃。建議在選課前先確認各課程的授課方式（Lecture、Online 或 Independent Study）、授課期間（Teaching Period）及課程難

度，避免不同課程的時間重疊或集中於同一個 Period。

值得分享的是，坦佩雷大學網站原本建議交換學生應以原系相關課程為主。然而，由於心理學系大部分的講堂課程皆以芬蘭語授課，雖然部分課程提供英文的自主學習（Independent Study）修課方式，但我更希望能參與實體課堂，與來自不同國家的學生交流，因此在撰寫 Preliminary Study Plan 前，我主動寫信向 International Mobility Services 詢問詢問是否可以跨領域選課。國際處很快便回覆，表示交換學生不必受到此項建議的限制，可依原學校（國立成功大學）的修課規定安排課程，並針對我選擇的幾門課提供建議。整個過程中，他們回覆速度很快，也十分樂於協助解決問題，讓我感受到他們非常重視交換學生的需求，也因此對坦佩雷大學留下了很好的第一印象。

此外，由於芬蘭春季學期通常於 1 月初即開始，而以成大過往的學期規劃，第一學期多半尚未正式結束，因此若有可能需要提早離臺前往芬蘭，建議及早與原校授課教師討論請假、期末考試或作業繳交方式，以免影響原校課程進度。

乙、學生住宿(Student Housing)

完成坦佩雷大學的錄取程序後，學校便會寄送 **TOAS (Tampere Student Housing Foundation)** 的住宿申請通知及申請時程，交換學生需自行至 TOAS 官方網站完成住宿申請。由於多數交換生僅停留一學期，因此 TOAS 也建議申請 **Furnished Room**，房內已附有床、書桌、衣櫃等基本家具，不需要另外購買或處理家具，入住及退宿都方便許多，也是大部分交換生的選擇。

申請時除了填寫基本資料外，TOAS 還設有 **"Wishes"** 欄位，可以填寫希望入住的宿舍、租金預算，或希望與哪位交換生住在同一棟宿舍等需求。我當時便在備註中填寫希望入住 **Pinja**，並希望能與同樣來自成大的交換生住在附近，最後也順利分配到 **Pinja**。與其他交換生交流後發現，也有人會將預算或房型偏好寫進備註欄，因此建議大家善用這個欄位，適度表達自己的需求。另外，我也建議收到申請通知後就盡快完成住宿申請，**Pinja** 一直都是交換生相當熱門的宿舍，不少朋友因為申請較晚，最後只能分配到其他宿舍。

完成申請後，建議立即下載並保存 **Application Summary**（申請摘要）。這份文件除了能確認自己填寫的所有資料外，之後若需要與 TOAS 聯繫、確認申請內容，或單純忘記自己當初填寫了哪些資訊，都能直接查閱，不需要重新登入系統尋找。

住宿結果通常會在一至兩週內寄至電子郵件。收到錄取通知後，需於期限內接受住宿邀請，並繳交 300 歐元保證金（**Deposit Fee**），同時依照信件要求回傳學生證（或在學證明）、錄取通知及保證金付款證明

等文件。待資料確認完成後，TOAS 便會寄送電子租約，透過 Visma Sign 線上簽署即可完成住宿程序。建議簽署完成後立即下載租約 PDF 並妥善保存，日後若需要確認租約內容或辦理相關行政事項時會方便許多。若退宿時房間檢查沒有問題，保證金也會全額退還。另外，有一點我認為非常重要，也是在付款時最容易忽略的地方：**保證金（Deposit Fee）與房租（Rent）的付款資訊並不相同。** TOAS 會分別寄送保證金及房租的付款通知，兩筆款項皆有各自的 **Reference Number**，付款時務必再次確認信件內容，不要直接沿用前一次付款的資訊，以免造成對帳困難。我自己則是在出發前一次繳清整個交換期間的房租，抵達芬蘭後便不需要再處理租金相關事宜，可以更專心適應新的生活。

抵達芬蘭後即可領取房間鑰匙入住。原本可以直接到 TOAS 辦公室領取，但我們抵達坦佩雷當天下著大雪，拖著大型行李在雪地中移動相當不方便，因此我事先請 tutor 協助代領鑰匙，抵達後直接與 tutor 會合並前往宿舍。如果班機抵達時間較晚、遇到假日，或和我一樣攜帶較多行李，也很建議提前詢問 tutor 是否方便協助代領鑰匙，通常他們都非常樂意提供協助。

丙、居留證申請(Residence Permit)

申請流程

由於交換期間超過 90 天，因此赴芬蘭交換的學生不需另外申請簽證（Visa），而是需申請 **Residence Permit for Studies（學生居留許可）**。居留許可需透過 **Enter Finland** 線上系統提出申請，系統會自動保存填寫進度，因此可分次完成，不需要一次填寫完畢。

收到坦佩雷大學的 Certificate of Acceptance 後，便可開始準備相關文件。不過，依照我自己的經驗，建議先預約 Migri（Finnish Immigration Service）辦事處的辦理時段，再開始完成線上申請。我們交換的這學期剛好遇到芬蘭居留證政策更新，許多當地居民也需要更換居留證，導致各地辦事處的預約時段非常搶手，若等所有文件都準備完成後才開始預約，很可能只能排到數週甚至一個月以後。

另一方面，由於 Enter Finland 申請時需要填寫在芬蘭的居住地址，因此我會建議等收到 TOAS 的宿舍分配結果後，再完成線上申請，整體流程會比較順利，也能避免後續需要修改資料。

線上申請時需準備的文件包含：

Certificate of Acceptance（錄取通知）/ 有效護照/ 證件照（六個月內拍攝）/ 財力證明（Bank Statement）/ 學生醫療保險證明（Insurance Certificate）

其中，財力證明需符合 Migri 規定，目前交換學生須證明每月至少有

800 歐元 的生活費，因此依交換月數計算所需金額即可。我當時是到郵局申請英文版存款餘額證明，辦理速度很快，費用也十分便宜。學生醫療保險則須符合 Migri 規定的最低保障額度。若交換期間未滿兩年，保額需至少 120,000 歐元。我最後選擇的是 **Swisscare International Student Health Insurance Europe**，也是許多交換學生常使用的方案。完成投保後，記得下載 Insurance Certificate 作為申請附件。完成 Enter Finland 線上申請並繳費後，再依照預約時間前往 **Migri Service Point** 辦理身分驗證及指紋建檔即可。當天需攜帶護照及所有上傳文件的正本，若申請期間需要補件，也可直接透過 Enter Finland 線上補交。審核完成後，居留證 (Residence Permit Card) 便會寄送至指定領取地點，收到通知後攜帶護照即可領取。

個人經驗與注意事項

我在申請居留許可時曾遇到一次系統異常。雖然已完成線上申請並繳納申請費，但 Enter Finland 一直停留在 "Sending application..." 的畫面，系統實際上並沒有成功收到我的申請。直到依照預約時間前往 Migri Service Point 時，承辦人員才告知系統中查不到任何申請資料，導致當天無法完成身分驗證及指紋採集。

更麻煩的是，由於當時各辦事處幾乎都已額滿，我無法重新預約新的時段，最後只能到現場排隊等待臨時名額，前後花了將近六個小時才完成整個流程。因此建議大家，完成繳費後一定要再次確認申請是否已成功送出。正常情況下，系統會顯示申請成功，並提供相關申請文件下載；若長時間停留在同一畫面，或遲遲沒有收到確認通知，建議立即聯繫 **Enter Finland / Migri eSupport**，並附上付款證明及畫面截圖確認申請狀態，避免白跑一趟。

最後非常建議大家保留所有文件、付款證明及重要 Email 的截圖或 PDF。我習慣使用 Notion 紀錄每一項申請流程，包含申請日期、付款資訊、Reference Number、預約資訊、重要信件及下載的文件，不僅方便追蹤進度，日後需要查詢或與相關單位聯繫時也能快速找到資料。

丁、線上身分驗證(Online Identification)& TUNI 帳號註冊

約於 11 月左右，坦佩雷大學會陸續寄送 Online Identification 及 Registration 相關通知。雖然兩者時間相近，但這是兩個不同的流程，我一開始也誤以為是同一件事情，建議收到信件後依照內容逐步完成即可。

首先是 Online Identification，主要是進行線上身分驗證。依照信件指示操作即可，過程中需使用手機完成驗證，因此建議使用電腦操作網頁，同時將手機放在身邊，流程會比較順利。我當時是使用 Finnish

Authenticator App 完成身分驗證（依照當年度學校指示下載即可）。完成身分驗證後，即可依照學校寄送的信件啟用 TUNI Account（Activate your TUNI Account）。啟用帳號時需要設定多因素驗證（Multi-factor Authentication, MFA），我當時是使用 Microsoft Authenticator 完成設定。後續登入 TUNI 各項系統（如 Sisu、TUNI Email 等）都會使用到此帳號，因此建議完成設定後立即測試是否能正常登入。

另外，成功啟用帳號後 30 天內，需完成 Information Security Course。這是每位學生都必須完成的資訊安全課程，內容不困難，大約花費 20 - 30 分鐘即可完成，建議收到通知後盡早完成，以免忘記。

戊、課程選填(Course Enrollment)

坦佩雷大學並非採上下學期制，而是將一學年分為五個 Period（Period I - V）。春季交換生主要修習 Period III（約 1 月初至 2 月中旬）與 Period IV（約 3 月初至 5 月中旬）的課程，因此在選課時除了注意課程開設的 Period 外，也需留意各課程的授課日期，以避免時間衝突。坦佩雷大學的選課與課程規劃皆透過 Sisu (<https://sisu.tuni.fi/student/login>)完成。

在 Sisu 中，每門課程都會清楚標示開課 Period、授課方式（Lecture、Online、Independent Study 等）、ECTS 學分數及評量方式，因此建議在撰寫 Preliminary Study Plan 時便先確認各課程的開課期間及修課要求，以免課程時間重疊或影響學分規劃。

己、DVV Registration

完成居留許可申請後，還需辦理 DVV（Digital and Population Data Services Agency）登記，以取得 Finnish Personal Identity Code（芬蘭個人身分碼）。這組身分碼相當於芬蘭的個人識別號碼，日後申辦銀行帳戶、部分電信服務、使用政府服務，甚至在芬蘭工作時都可能會用到，因此建議依照學校通知盡早完成。

DVV Registration 共分為兩個步驟：

第一步：線上填寫資料

約於 12 月，學校會寄送 DVV Registration 的相關通知。收到信件後，依照指示完成線上申請即可，主要填寫個人基本資料及在芬蘭的居住資訊，流程並不複雜。

第二步：現場身分確認

抵達芬蘭後，坦佩雷大學通常會安排 DVV 人員到校辦理身分確認，

因此大部分交換生不需要另外預約 DVV 辦公室。只需依照學校公告的時間，攜帶指定文件前往校內辦理即可。

完成身分確認後，DVV 會將資料登錄至芬蘭人口資訊系統，之後便會收到包含 Finnish Personal Identity Code 的通知信件。

研修期間

一、修課經驗：

坦佩雷大學的學制與成功大學有很大的不同。不同於臺灣以上下學期及寒、暑假劃分學年，坦佩雷大學將一年分為五個 teaching periods，每個 Period 都可獨立選課，期間也會安排短暫的休息週（break）及國定假日，因此整體課程安排相當彈性。由於這是我第一次來到歐洲，也認為未來未必還有機會能夠長時間生活於歐洲，因此希望能將更多時間留給探索當地文化與生活，而非長時間受課業限制，因此決定將原本規劃的課程與學分集中於 Period III 完成。在選課前，我曾與交換校方負責人聯繫，也發現坦佩雷大學對交換學生幾乎沒有修課領域與學分數的限制；相較之下，成功大學則規定交換學生須修習至少三門課程，其中至少一門需與原主修相關。這樣高度自由的制度，讓我得以依照自己的興趣規劃學習內容，而非受限於原有專業。

我一直希望能透過交換生活，獲得過往及未來人生中較難再次擁有的體驗，因此在了解坦佩雷大學自由且多元的課程設計後，更確信這是適合我的交換學校。許多課程提供線上授課、實體講堂及自主學習等不同修課方式，學生也可以在課程正式結束前自由退選，充分展現學校對學生自主學習能力與責任感的信任。考量到我希望有更多機會與來自不同國家的交換學生及芬蘭當地學生交流，而心理學系多數課程皆以芬蘭語授課，因此最後僅選修一門心理學相關課程，其餘則依照自己的興趣跨領域修習，包括 *Finnish I (A1)*、*Theorizing Social Sustainability*、*Folk Competition* 以及 *Student Well-being and Life Skills*。這些課程除了增進我的語言能力，也讓我從文化、永續發展及學生福祉等不同面向，更深入理解芬蘭社會。

研修結束返臺後，我也與在臺灣交換的芬蘭朋友交流兩國教育制度的差異。我們發現，相較於臺灣，芬蘭的大學教師普遍不會要求學生出席，也不會將出席率納入評分標準，而是認為是否上課以及如何學習，應由學生自行負責；評量方式則採 0-5 分制，學生僅會收到自己的成績，不會看到其他同學的成績，不公開排名，也不與其他同學進行比較。這樣的制度減少了同儕競爭帶來的壓力，也讓學生更專注於自己的學習歷程。這段交換經驗讓我開始重新思考教育的本質：真正的學習或許不應建立在外在規範

或成績競爭之上，而是建立於對知識的好奇、自我規劃的能力以及對自身學習負責的態度。芬蘭的教育理念讓我體會到，教師更像是引導者，而學生則是學習的主體，這樣的學習文化也帶給我許多值得帶回臺灣持續反思與實踐的啟發。

二、食/衣/住/行/樂：

食：

相較於許多人對北歐高物價的印象，我認為在芬蘭生活的飲食開銷其實沒有想像中高。芬蘭政府十分重視學生福利，因此學生餐廳皆享有政府補助，我交換期間每餐價格約為 3.1 歐元（2026 年春季價格），且餐點一定包含主餐、配菜及牛奶或植物奶，營養均衡又十分划算。晚餐則大多到超市購買食材自行料理，因此若不頻繁外食，一天的飲食花費甚至可以控制在 10 歐元以內，與臺灣相比並沒有明顯增加生活負擔。另一個讓我印象深刻的是，只要持有學生證，便能在芬蘭各地大學的學生餐廳享有學生優惠，因此每當我們到不同城市旅行時，總會特地到當地的大學體驗學生餐廳，也成為交換期間一項十分有趣的「收集學餐」活動。

交換期間，我也嘗試了許多具有芬蘭特色的料理，其中最喜歡的是 **Lohikeitto**（鮭魚湯）。濃郁的奶油湯底搭配去骨鮭魚塊、馬鈴薯及新鮮蒔蘿，味道溫和卻層次豐富，是在臺灣從未品嚐過的風味。此外，芬蘭在不同節慶也有專屬的傳統食物，例如復活節限定的 **Mämmi**。第一次看到它時，黑色濃稠的外觀讓人有些卻步，但實際品嚐後，帶有黑麥與西梅（prune）的香氣，口感十分特別。站在我們旁邊，同樣在購買 Mämmi 的阿姨還特別提醒我們，一定要搭配香草鮮奶油一起享用，若搭配香草冰淇淋則是另一種不同的風味。此外，到芬蘭北部旅行時，我也首次品嚐了 reindeer meat，這些在臺灣幾乎沒有機會接觸到的食材，也成為交換生活中十分難忘的體驗。

除了特色料理之外，我認為芬蘭最值得分享的是當地的飲食文化。芬蘭對素食者與純素飲食者（vegetarian and vegan）相當友善，無論是學生餐廳、一般餐廳或超市，都能輕易找到完整的素食及純素選項，許多商品甚至會清楚標示 Vegan 標章，讓消費者能快速辨識。在與當地 tutor 及芬蘭朋友交流後，我也發現不少人並非從小就是素食者，而是在成長過程中，受到環保理念、動物福利及永續發展觀念的影響，逐漸選擇改變自己的飲食習慣。這讓我深刻感受到，在芬蘭，永續並非只是政府倡導的政策，而是已經逐漸融入人民的日常生活與價值觀，甚至反映在最平凡的飲食選擇之中。

最後，與許多歐洲國家不同的是，芬蘭並沒有廣泛使用 Too Good To Go，而是以本土平台 ResQ Club 作為主要的剩食媒合平台。ResQ Club 提供餐廳、咖啡廳及超市將當天未售完但仍可安全食用的餐點，以優惠價格販售

給消費者，不僅減少食物浪費，也讓學生能以更實惠的價格享用餐點，因此在當地相當普及。我在交換期間也經常使用 ResQ 購買餐點，除了節省生活開銷外，也更加體會到芬蘭將永續理念落實於日常生活中的方式。

衣：

如果是春季學期（Spring Semester）到芬蘭交換，其實準備冬季衣物即可，不需要攜帶太多夏天的服裝。即使到了 4、5 月，氣溫仍然偏低，日常至少都需要穿著薄長袖，早晚甚至仍需外套。外套方面，若原本就有保暖效果不錯的羽絨外套，建議直接攜帶即可，不必特地在臺灣另外購買厚重的雪衣，因為回臺後使用的機會並不多。

下半身的保暖則相對重要，我非常推薦至少準備一件雪褲（snow pants）。我是在芬蘭的 Intersport 購買，由於芬蘭沒有迪卡儂（Decathlon），若有需求可直接到當地運動用品店選購。此外，一雙具有防滑功能、鞋底紋路較深的雪靴也十分重要。每年 2 至 3 月常會出現降雪與融雪反覆交替的情況，路面容易結冰，行走時需要格外小心。如果擔心滑倒，也可以到當地二手商店購買鞋底防滑冰爪（spikes），價格通常不高且相當實用。很幸運的是，今年融雪最嚴重的時候剛好遇上假期，我人在國外旅行，因此剛好避開了最滑的時期。

配件方面，任何能保護頭部及耳朵的衣物都非常重要，例如毛帽、飛行帽（trapper hat）、圍巾等。我自己特別推薦飛行帽，相較於一般毛帽，更能完整包覆耳朵，保暖效果明顯更好。手套則建議選擇連指式，而非五指分開的款式，因為保暖效果會好上許多。若本身比較怕冷，也可以攜帶一些暖暖包，我自己認為貼式暖暖包會比手握式更方便，在長時間待在戶外時相當實用（貼在腰部）。

此外，芬蘭的室內普遍都有暖氣，因此採用洋蔥式穿搭會比穿著一件非常厚重的衣服更加實用，進入室內後只需脫下外套即可，不容易因室內外溫差而感到不適。

住：

坦佩雷大學交換生的住宿主要由 TOAS（Tampere Student Housing Foundation）負責安排。由於多數交換學生僅停留一學期，因此 TOAS 也建議交換生申請 Furnished Room，房間內已附有基本家具，不需要另外添購大型生活用品，對交換生而言相當方便。

由於我的系所在 City Centre Campus，因此大部分交換生都會選擇入住 Pinja。Pinja 距離學校步行約 20 分鐘，距離火車站約 9 分鐘，周邊生活機能十分便利，附近有 K-Supermarket、Lidl、S-Market 等大型超市，日常採買相當方便。我認為唯一的小缺點是宿舍沒有電梯，不過除此之外，無論是交通或生活機能都十分完善，因此也是交換生最受歡迎的宿舍之一。

另一棟交換生常入住的宿舍則是 **Lapinkaari**。相較於 Pinja，Lapinkaari 距離湖邊更近，房型稍小、租金也較便宜，且宿舍設有電梯。由於周圍光害較少，因此若遇到極光活動，也有不少同學會直接到湖邊碰碰運氣。不過，Lapinkaari 距離學校步行約需 30 分鐘，附近僅有一間 K-Market，若需要到大型超市採買，通常需要前往市中心，因此許多住在 Lapinkaari 的學生都會購買 Nysse 的月票 (Season Ticket)，可不限次數搭乘坦佩雷市區的公車與電車。若將交通費納入考量，整體花費其實與 Pinja 較大的房型相差不大，因此建議可依自己的生活習慣及需求選擇。

值得一提的是，這兩棟宿舍皆為單人套房，房內均附有冰箱及微波爐，基本生活設備相當完善。宿舍內也設有共用廚房、共用曬衣空間，以及需要事先預約但免費使用的洗衣機與烘衣機。此外，最具芬蘭特色的莫過於每棟宿舍都設有桑拿 (Sauna)，同樣採預約制且可免費使用，讓學生能親身體驗芬蘭的桑拿文化。我認為 TOAS 的住宿環境整體舒適、管理完善，也讓交換期間的生活便利許多。

傢俱部份會建議等到了當地再去 IKEA 購買，家具採買可以排在跟按指紋同一天，這樣只要買一張 Nysse 的日票即可！

行：

芬蘭的大眾運輸系統其實不算複雜。城市之間的長途移動主要可以使用 VR 查詢與購買火車票；而赫爾辛基、艾斯波 (Espoo)、萬塔 (Vantaa) 等首都圈城市則使用 HSL 系統。其他城市則各自有不同的大眾運輸系統，例如坦佩雷使用 Nysse，因此每到一個新城市，通常都需要重新確認當地使用的交通 App 與票券規則。VR 官網也整理了不同城市的在地交通連結，例如 HSL、Nysse 等。

以從坦佩雷前往赫爾辛基機場為例，可以直接在 VR 系統中將目的地選為 **Helsinki Airport**。長途車票會包含轉乘首都圈通勤列車至機場的路段，通常會在 Tikkurila 或 Pasila 轉乘 I 或 P 線通勤列車；VR 說明長途票包含 80 分鐘的通勤列車轉乘時間。如果購買 VR 學生票，務必攜帶可證明學生身分的文件，因為查票時需出示折扣資格證明；VR 官方學生票資訊也明確說明查票時需出示相關證明。

坦佩雷市內交通則使用 Nysse 系統，可搭乘公車、電車，部分區域也可使用區域內火車。若不常搭車，可依需求購買單程票或一日票；若經常搭乘，則建議購買 **30-day season ticket**。學生票部分，Nysse 官方說明為：17 歲以上全職學生可在 Nysse Mobiili App 購買 30 日學生票(不過，交換學生通常無法直接透過 App 購買學生票，而需親自至 Nysse 服務中心辦理資格認證。)，且票券在選定區域內可不限次數搭乘公車、電車與火車。17-24 歲者也可使用青年票優惠。需要注意的是，Nysse App 購買的票券通常會在購買當下啟用，且每次上車仍需刷票或驗票；官方 App 說明也

提醒，每趟旅程都需要在上車時驗證票券。

補充提醒：如果是交換生，建議一開始先不要急著買月票，可以觀察自己住處、上課地點與生活習慣後再決定。若住在 Pinja、主要在 City Centre Campus 活動，其實很多地方步行即可到達；但若住在 Lapinkaari，或常需要搭車往返宿舍、市中心與校區，Nysse 月票就會更實用。

樂：

交換前，芬蘭吸引我的其中一個原因，是我曾在學長姐的成果報告中看到當地完善的 **tutor** 制度。對交換學生而言，初到一個陌生國家時，最擔心的往往是語言、文化與人際關係上的不適應，甚至害怕自己會被排除在外。然而，抵達坦佩雷後，我發現這樣的焦慮其實很快便消失了。雖然我們的 **tutor group** 並不算特別活躍，但 **tutor** 們仍會定期關心我們的生活狀況，也會不定期安排聚會或體驗活動，讓交換生能逐漸熟悉環境並融入當地生活。此外，**ESN FINT** 與 **INTO** 也提供許多交換生資源與活動，例如 **ESN FINT** 會發放免費 **SIM** 卡及 **ESNcard**，除了能享有 **Ryanair** 機票折扣及免費托運行李額度等優惠外，也能參與各式學生活動；而

Kide.app 則幾乎是每位芬蘭學生都會使用的 App，可以購買 **Sitsit**、**Symposium**、各類學生組織活動以及 **Wappu** 期間眾多活動的門票。坦佩雷也給我一種非常典型的大學城氛圍，走在路上時常能看見學生穿著五顏六色的 **student overalls** 穿梭在城市中，無論是參加活動、聚餐或慶祝 **Wappu**，都十分常見。不同學院、科系及學生組織都有屬於自己的 **overalls** 顏色，而每參加一場活動，便有機會獲得代表該活動的 **patch**，再親手縫到自己的 **overalls** 上。隨著交換生活越來越豐富，**overalls** 上的 **patch** 也會越來越多，每一件 **overalls** 都像是一份專屬於自己的大學回憶錄，記錄著參與過的活動與認識的人，也讓我深刻感受到芬蘭學生文化中強烈的歸屬感與凝聚力。

除了學生文化之外，芬蘭的生活體驗也讓我留下許多難忘的回憶。其中最具有代表性的莫過於 **Sauna**。坦佩雷被譽為 **The Sauna Capital of the World**，市區擁有眾多公共 **Sauna**，宿舍也設有可免費預約使用的 **Sauna**。對芬蘭人而言，**Sauna** 並非觀光體驗，而是生活的一部分，而蒸完 **Sauna** 後直接跳進冰冷的湖水或冷泉，更是我交換期間最具代表性的芬蘭體驗之一。此外，我也第一次接觸冬季運動。雖然過去沒有任何溜冰或直排輪經驗，但在芬蘭只花了一天便大致掌握技巧，隔天便和朋友直接到結冰的湖面上溜冰。我們向 **INTO** 借了一週的冰刀鞋 (**ice skates**)，有好幾天課後都直接前往溜冰場，而最令人驚喜的是，**City Centre Campus** 旁邊就有一座免費的戶外滑冰場，讓冬季運動真正融入日常生活。除此之外，坦佩雷本身也是一座充滿特色的城市。這裡擁有世界唯一的 **Moomin Museum**，正好位於 **Tampere Hall**，就在 **City Centre Campus** 對面，我

交換期間還剛好遇到館方舉辦集章活動，只要蒐集指定印章便能兌換限定小禮物，十分有趣。由於坦佩雷聚集了許多大學生，尤其是工程相關科系學生，因此每年 **Wappu** 的慶祝活動也特別盛大，整座城市都充滿學生節慶的氛圍。對我而言，坦佩雷不僅是一座適合讀書的城市，更是一座能夠真正體驗芬蘭學生文化、建立友誼並創造回憶的大學城。

心得及建議事項

在出發前，我的芬蘭朋友曾經告訴我：「北歐人比其他歐洲地區的人冷淡一些，希望你不要被嚇到。」然而真正到了芬蘭後，我反而非常喜歡芬蘭人。他們不是冷漠，而是十分尊重彼此的界線，不會過度打擾對方，卻也總是在需要幫助時毫不猶豫地伸出援手。我很喜歡這種恰到好處的人際距離，也逐漸理解這其實是一種對他人的尊重。

交換期間，我一共造訪了 13 個歐洲國家，但最喜歡的仍然是芬蘭。喜歡的不只是雪景、森林和湖泊，而是整個國家的生活氛圍。我們曾經把室外的雪當成天然冰箱冰食物、在雪地裡做冰淇淋、一次又一次衝到湖邊追極光；也體驗了 Sauna 後跳進冰湖、冬天在結冰的湖面滑冰，以及修習 *Folk Competition* 課程，認識各種充滿趣味的芬蘭傳統競技。這些都是我在出發前從未想像過，也會成為一輩子難忘的回憶。

出發前，我一直很好奇：「芬蘭究竟為什麼會成為世界上最幸福的國家之一？」真正生活在當地之後，我發現幸福並不是來自於生活毫無壓力，也不是因為他們沒有面臨失業等社會問題，而是整個社會對於生活方式的選擇。芬蘭人重視工作與生活的平衡，下班後享受自己的時間。他們很清楚自己真正重視的是什麼，也願意把時間留給那些事情。這樣的生活步調，讓我開始理解幸福其實並不是一個結果，而是一種每天都在實踐的生活態度。

我原本也很好奇，芬蘭推動永續發展是否真的落實在人民的日常生活中。交換期間，我發現答案是肯定的。從瓶罐回收退費制度、非常完善的二手物品捐贈與再利用系統，到學餐、超市、甚至學生組織的活動，都能感受到永續早已不是政策口號，而是一種生活習慣。對芬蘭人而言，這些事情並不是刻意去做，而是再自然不過的日常，也讓我重新思考自己未來可以如何將這樣的理念帶回臺灣。

對我而言，交換最大的收穫，其實並不是去了多少地方，而是開始真正理解文化的多元。在短短五個月裡，我認識了來自世界各地、擁有不同文化背景的朋友，也開始學習他們的語言。我逐漸發現，語言不只是溝通工具，也會影響一個人的思考方式與價值觀。而原本在臺灣相當內向的我，在國外反而更願意主動認識陌生人，也更勇敢去嘗試以前沒有勇氣體驗的事情。每一次與不同文化的碰撞，都讓我的視野更加開闊，也讓我學會用更多元的角度理解世界。

旅程中，有一段對話讓我一直記到現在。在丹麥旅行時，我遇見一位在當地擔

任志工的臺灣女生，她問我：「如果只能從交換生活帶一件東西回臺灣，你最想帶回什麼？」

我想了很久，最後得到的答案，不是某一個地方，也不是某一項制度，而是一句話：「其實臺灣人已經很優秀了。」

出發前，包括我自己在內，很多人都擔心自己的英文不夠好，害怕無法和外國人交流。但真正到了國外，我才發現，溝通的目的從來不是把語言說得像母語者一樣流利，而是讓彼此理解彼此想表達的意思。願意開口、願意傾聽，都比擁有完美的文法更重要。

回頭看，這趟交換回答了我出發前的許多疑問，也帶給我更多新的思考。我不僅看見了不同的教育制度、體驗了芬蘭的生活文化，更重新認識了自己。我想，交換真正珍貴的地方，並不是短暫地生活在另一個國家，而是當回到原本的生活後，仍然願意帶著更開放、更包容的眼光，繼續探索世界，也繼續探索自己。

最後，整理一些交換期間累積的小 Tips，以及幾個我特別喜歡的芬蘭日常觀察，希望能提供未來交換學生參考：

出發前

行李準備

- 洗衣袋一定要帶！（非常實用）
- 好用的調味料可以從臺灣帶一些，芬蘭價格較高，而且口味差很多。
- 容易手腳冰冷的人，手套建議選沒有分指的 Mittens，保暖效果比五指手套好很多。
- 發熱衣、發熱褲建議至少各帶 3 件。
- 保暖不要只注意身體，毛帽、圍巾也非常重要，尤其耳朵和脖子很容易吹到風。
- 可以帶一些文具用品，尤其是自己喜歡的筆，我自己覺得芬蘭常見的筆沒有臺灣的好寫。
- 可以帶一些貼式暖暖包，比手握式更實用。

生活用品

- 如果沒有歐規延長線，建議直接到芬蘭購買延長線，可以省不少行李重量。
- 如果有需要使用有線網路，可以先在臺灣買好乙太網路線及轉接頭，當地價格較高。
- 芬蘭幾乎沒有（或很少）抽取式衛生紙，大多都是捲筒式，如果很在意可以從臺灣帶一些。

抵達芬蘭後

保暖與穿搭

- 洋蔥式穿法真的非常重要！因為室內都有暖氣，進出室內外溫差很大。
- 雪靴建議挑選鞋底紋路深、防滑效果好的款式。如果鞋子還是容易滑，

可以到運動用品店購買 Snow Spikes (雪爪)。

- 雪褲、護手霜、乳液、護唇膏等保養用品，其實可以到當地再買，很多產品都更適合北歐乾冷的氣候。
- 記得補充維生素 D！冬天日照時間非常短，我幾乎每天都在補充。

生活小習慣

- 進入商場或店家前，記得先把鞋子、大衣上的雪拍掉，不然融化後全身都會濕濕的。
- 幾乎每間餐廳、教室都會有掛外套的地方，可以放心把厚外套掛起來。
- Tap water (自來水) 可以直接飲用。
- 出門記得隨身攜帶購物袋，芬蘭塑膠袋幾乎都要另外付費。

我很喜歡的芬蘭小觀察

- 芬蘭人 (不論大人或小孩) 身上常常會掛著 **Reflective (反光吊飾)**，因為冬天白天很短，走路時可以增加安全性，我的學伴總共送我三個，超級可愛。
- 芬蘭的行人及自行車號誌燈超級迷你！（歐洲好像都偏小）
- 因為天氣常常一下下雪、一下融雪，所以大家的鞋子進商店後都會留下很多雪水和泥巴，但當地人似乎不太介意，跟台灣很不一樣。
- 冬天太陽的位置非常低，如果剛好走在迎著太陽的方向，真的會刺眼到幾乎看不見路，所以可以帶著太陽眼鏡來。
- 芬蘭的二手商店 (**Second-hand Stores**) 文化非常盛行，一定要去逛！真的很容易挖到寶，而且價格都很便宜。
- 資源回收做得非常徹底，瓶瓶罐罐都可以拿到超市回收，還能換回一些現金 (**Bottle Deposit System**)。
- 學生餐廳都有政府補助，一餐價格便宜，通常都包含主餐、沙拉、麵包以及牛奶或植物奶，CP 值非常高。
- **Wappu** 是芬蘭一年中最盛大的學生節慶，如果交換時間有遇到，一定要全力參與！這絕對會是交換生活最難忘的回憶之一。

如果你對芬蘭交換、Tampere University、課程、生活，或任何交換相關的問題有興趣，歡迎隨時來信與我聯絡，我很樂意分享更多經驗，也希望能讓你的交換之路走得更順利一些。

E-mail: a254410@gmail.com

祝福每一位準備出發的交換生，都能帶著好奇心勇敢探索世界，並在旅程中找到屬於自己的收穫。

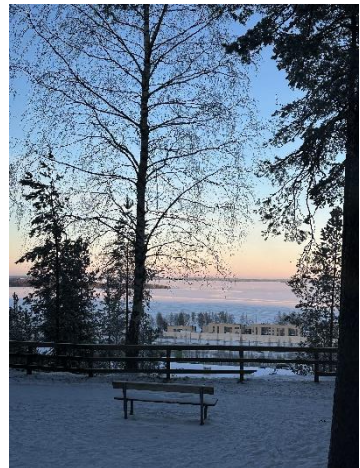
附錄



▲天然冷凍庫做優格冰



▲湖邊冷泉(旁有桑拿)



▲Welcome Day 的 Tour



▲Pub Crawl 結束領 Patch



▲冰球比賽！



▲落地後第一碗鮭魚湯



▲自製雪地冰淇淋！



▲聖誕老人村寄明信片



▲ Sitsit Party



▲ Mämmi&香草鮮奶油



▲ 和學伴群一起野炊



▲ 在 VR 上追到極光



▲ 最後一堂芬蘭文



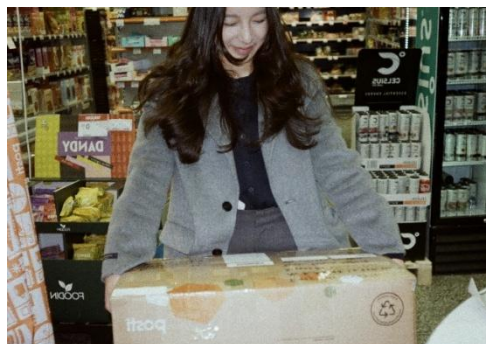
▲ 在結冰的湖上溜冰



▲ 迷你號誌燈



▲ 走在結冰的波蒂尼亞灣(打雪球大戰)



▲ 寄了 15kg 的包裹回臺...



▲ 回宿舍街景



▲ 坦佩雷到處都是 MOOMIN!!



▲ 市中心的 Sauna 餐廳