

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113 學年第 1 學期赴芬蘭圖爾庫大學出國報告書

出國期間：113/8/19~114/1/14

經費來源：高教深耕計畫

單位：國際企業研究所

職稱：碩士

姓名：呂芝瑩

中華民國 114 年 2 月 11 日

中文及英文摘要

此份報告記錄了赴芬蘭圖爾庫大學交換的經歷。由申請交換生計畫的動機，接著到申請過程需考量學校選擇與語言要求等，以及錄取後居留證與宿舍安排等。在交換期間的食衣住行育樂也都有記錄，例如圖爾庫大學提供的完善支援如何幫助交換生迅速融入當地學習環境，以及我選修的課程簡介；芬蘭的自然景觀與二手店是我覺得到芬蘭十分值得探索的事物；以及介紹食、住、行等優渥的學生福利，大幅降低生活開銷。此外，也有我如何省錢遊歷歐洲多國的方法。整體而言，這次交換不僅提升了我的語言能力，也讓我收穫許多難得的經歷，更讓我對世界充滿更多探索的動力。我鼓勵學弟妹勇敢追尋夢想，充分利用交換的機會，享受這趟難忘且精彩的旅程。

This report records my exchange experience at the University of Turku in Finland. It covers my motivation for applying, the application process, including school selection and language requirements, as well as post-admission procedures like residence permits and housing application. During my exchange, I documented various aspects of daily life, such as how the university's support system, including the Tutor program, helped exchange students quickly adapt to the new environment. I also introduced the courses I took. Finland's natural scenery and second-hand shops were some of the most exciting things to explore. Additionally, I described the generous student benefits, such as affordable food, housing, and transportation, which significantly reduced living costs. I also shared tips on budget-friendly travel across Europe. Overall, this exchange improved my language skills, provided me with valuable experiences, and inspired me to explore more of the world. I encourage future students to be brave in pursuing their dreams, make the most of this opportunity, and enjoy an unforgettable journey.

目次

| | |
|----------------|---|
| 一、目的..... | 3 |
| 二、申請過程..... | 3 |
| 三、研修期間..... | 4 |
| 四、心得及建議事項..... | 6 |

一、目的

「這個世界這麼大，好想到一個和現在生活環境完全不同的地方生活看看唷！」這個想法一直都存在我的腦海中，是我的夢想之一，要實現這個願望有很多種方法，可以是打工度假、到國外留學、或是交換學生……。我覺得在學生時期做的嘗試都是機會成本最低的時候了，再加上我想要的是體驗看看不一樣的生活，所以成為交換學生，對我來說是最適合我的選擇了。從大學就有這個想法，但被有拖延症的自己用各種理由一拖再拖，拖到了研究所，學生生涯就快結束了，才驚覺這是自己最後一次機會了，必須好好把握。很多人都會問我交換想要得到什麼，但我沒有想要預設自己應該要得到什麼，我只知道這趟旅程充滿未知的冒險，只要準備開放的心，好好感受這些不同的人、事、物。

二、申請過程

校內申請

成大提供的交換學校選項眾多，如果一開始覺得很難選的話，可以先列出最想去的家，直接鎖定國家後，再看有哪些學校可以選，才不會迷失在茫茫的選項之中。接著，就可以去看看各候選學校的官網，看有沒有與自己科系相關的學系，因為若有想申請跨領域、但也有要申請跨國雙向獎學金的話，需要注意有一半以上的學分是跟本科系相關才可以。當然少不了的還有多方蒐集目標學校的相關資料，比如你現在看到的出國報告書，甚至是台灣其他學校的國際處網站也都可以參考學長姊的經驗。另一個當時沒有注意到的面向是，如果有想在交換期間到其他國家旅遊，可以選離航班多的機場近一點的學校。我很喜歡圖爾庫大學，也很喜歡這個城市，但就是離大機場遠了一點，我覺得是唯一可惜的地方了。不過當地還是有一個小機場，只是班次不多。

成大都有在交換簡章上寫出各學校要求的語言能力，記得要注意語言成績有沒有符合標準，如果成績未達到這幾個志願學校的要求，就建議可以儘速著手準備考試，否則等到分發到學校後再開始準備會有點趕。

申請結果出爐

以下會以進入圖爾庫大學的流程說明。等到校內申請放榜後，還需要國際處向圖爾庫大學提名，並且等待收到圖爾庫大學審核過後的確認錄取信，才算是正式錄取。我當時是4月中收到的，確認信裡也會有其他需要開始申請的事項提醒，包括居留證、宿舍等等資訊。

居留證部分，雖然台灣到芬蘭會有180天內90天免簽證，但是整個交換期間會超過免簽日數，所以必須要申請芬蘭居留證。到 enter finland 網站上就能申請，跟著網站一步步即可完成，申請居留證會需要的文件包含護照、入學許可、學生保險合約、財力證明、證件照、芬蘭居住地址/合約，申請居留證的詳情網路上都有很多前人的介紹，在此就不贅述。

宿舍部分是由 TYS 負責，有三種房型可以選擇，但數量有限，不一定能獲得宿舍，秋季班宿舍的合約租期統一都是8/1~12/31，而可以開始申請的時間是合約三個月前，所以5月就能趕緊申請了，申請之後要常常注意信箱有沒有收到信，因為若沒有在4天內確認要宿舍，名額會自動釋出，並且就不會有第二次有宿舍的機會了。先說明我自己申請到的是類似台灣家庭式的宿舍，總共有三間雅房，與室友共用的空間則包含一個共用的廚房、客廳，以及兩個廁所，其中一個廁所是可以洗澡的。這種房型租金是每個月321.9歐，但是因為交換生的宿舍都有包含家具（書桌椅跟床墊床架），所以每個月還會有一筆20歐的家具租金。我沒申請的另外兩種房型我比較不熟悉，但租金都比我的房型略貴一點，而其中一種房型是10~12人一個樓層，每個人都有獨立的房間與衛浴，並共享一個廚房與公共空間。不過如果你沒有要住滿宿舍的合約期間，或者是沒有抽中宿舍，可以到 Airbnb 長租，身邊有不少朋友沒有抽中宿舍就是到 Airbnb 找房，租金大都是500歐元左右。

三、研修期間

學校

圖爾庫大學給交換生的照顧非常足夠，每個交換生都會被分配到一個 Tutor，有任何問題都可以問 Tutor，而每個 Tutor 都會被分配到數個交換生，因為我的 Tutor 與他的三位 Tutor 朋友帶的都是自己學系的換生，所以應該是同樣學系的會被分到同一個 Tutor，因此一開始就有機會認識好幾個自己系上的人，在後續選課、上課的時候都能有人一起討論。而開學第一週會有學校舉辦的 orientation week，提醒一些交換生要注意的事情，在這週也是認識新朋友的很棒的時機，例如 Tutor 就會帶著負責的交換生們參加各種活動。我去交換是進入 University of Turku (圖爾庫大學)的 Turku School of Economics (TSE)，比較特別，是後來直接併入圖爾庫大學的一所學校，成為了圖爾庫大學的經濟、商業相關學系，也因此各類社團、組織格外豐富，我們的 Tutor 就會帶著我們參加 TSE 的各種迎新活動，例如社團博覽會、迎新 party、各項團隊合作闖關遊戲等等。我在芬蘭最好的朋友就是這個時期認識的，我非常慶幸自己很認真地參與這些活動。

課程部分我選了三門課，以下簡單介紹：Sustainable business，老師會從各個層面介紹為什麼企業需要有永續經營的策略、他們採取了那些策略以及永續報告書包含了哪些面向等等，也安排了兩個跨國企業的永續部門人員到課堂上講授，其中一個企業更是歐洲平價超市霸主之一的 Lidl，每週課堂中老師也都至少會留一個問題和一些時間讓大家跟旁邊同學可以討論；第二堂是 Finnish survival Course for exchange students，這堂課會教很基礎的芬蘭語，芬蘭語是一個語其他語系相差甚遠的語系，會相對難學，但如果學會一些基礎單字，在日常生活中認得出來會蠻有成就感的，而且上課氛圍很輕鬆，最主要作業是要錄製一個芬蘭語的小短片，也很有趣；最後一門是 Managing across culture，介紹處理文化差異在一個國際企業裡的重要性，其實大部分理論在國企所都有教過，不過在這堂課上可以聽到更多不同國家的同學的看法，有不一樣的收穫。

生活

圖爾庫有許多自然風景可以探索，不論是公車或是腳踏車都能輕鬆到達，今年 9、10 月的晴天很多，我就喜歡騎著芬蘭的 Ubike (Donkey) 到處探索，如果有買 Foli 公車月票(學生每月 35 歐，僅限圖爾庫內交通)，公共自行車是算在內的，也可以單買公共自行車月票 9 歐元。當然也可以搭著公車好好欣賞沿途的景色，也能輕鬆地探索更多更遠的秘境。我也參加了 Hiking 的社團，參與了幾次野外活動，跟著菇類專家一起採菇、

嘗試劈柴生火等等，其中一次甚至是在 0 度的夜晚搭帳篷過夜，但看見的美麗景色讓我覺得非常值得，也是很難得的體驗。

北歐物價高昂是眾所皆知的事情，但身為學生享有了很多福利，例如以環境以及寬敞度而言，宿舍的價格是非常便宜的，甚至比台北租屋品質好上好幾倍都不誇張；前面也提到了學生交通票的價格，差不多是半價；而校內更有很多間學生餐廳可以選擇，基本餐都只要 2.95 歐元(外食一餐都至少要 13 歐以上)，包含主食份量自己決定、一份主餐、一杯飲料、且麵包跟沙拉都是吃到飽。當然自己煮還是便宜很多，所以我如果沒有上課，基本上都是自己煮，但不用擔心自己廚藝不好，因為會被環境逼著要一直煮東西，總會進步的！食材就是到超市購買即可，通常最便宜的是 Lidl，接著是 S 集團，最貴的則是 K 集團(但品項也相對豐富許多)。

芬蘭的二手商店非常興盛，逛二手商店就是芬蘭人的日常之一，而且價格真的非常實惠，我非常喜歡到不同的二手店逛逛，也挖到了許多寶物，例如陪我度過芬蘭嚴冬的羽絨外套就是在二手店用 17 歐買到的，還有許多知名運動品牌的服飾都是半價或更低價售出的。

旅遊

除了好好體驗芬蘭的生活、自然景觀外，難得都到了遙遠的歐洲大陸，我也想好好把握著個機會去看看其他國家。相信大家都知道歐洲境內廉航便宜的時候可以有多便宜，所以我基本上就是看機票哪裡便宜去哪裡玩，例如我從芬蘭赫爾辛基到義大利米蘭的機票就只要 23 歐、義大利羅馬到馬爾他只要 21 歐，諸如此類。然後建議機票不要在週四到週日之間購買，有實際觀望過，接近週末的票價真的會比較高，到週一、週二又會降下來。

四、心得及建議事項

我已經被很多朋友問過我覺得去交換(甚至為了交換延畢)值不值得，我只能說這一定是我此生做過最好的決定之一了。到了傳說中世界上最幸福的國家，體驗到了完全不同的生活，也確確實實感受到芬蘭人生活不疾不徐的步調，在芬蘭的日子我也覺得我是世界

上最幸運、最幸福的人了。不只是心靈上獲得的滿足，從現實層面而言，因為每天都只能講英文，我更能在講英文時用英文的邏輯去思考，而且也新學到了很多日常生活實用的詞彙。

在這期間去旅遊的地方越多、我越感受到世界的廣闊與自己的渺小，讓我更有動力在未來要好好探索這個偌大的世界，而且我大部分的時間是獨旅，所以行程比較隨興，住宿也都是住青旅，也因此收穫了許多意外的風景與朋友，也讓我更有勇氣去面對未來每趟未知的旅程。

除了前文就有提到的一些建議事項，我覺得我最想給學弟妹參考的建議就是，都離家十萬八千里了，就不要害羞、怕犯錯了，勇敢的去做任何想做的事情吧，這樣才能不留遺憾、不浪費這個得來不易的機會。

最後想說，我真的很珍惜這次交換的機會，很感謝成大提供的資源與獎學金、國際處承辦人員的各項協助、很感謝指導教授非常支持我申請交換，最感激的是爸爸讓我可以不用有後顧之憂的去體驗這半年的生活。

附錄





磨練廚藝



冰上活動



