

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴芬蘭 圖爾庫大學出國報告書

出國期間：2026年01月04日~2026年07月03日

單位：國立成功大學_醫學院_藥學系

職稱：學士

姓名：柯懿瑄

中華民國 115年 08月 24日

中文及英文摘要(各200-300字)

本文為赴芬蘭圖爾庫大學交換學生半年之報告，包含申請動機、申請過程、修課經驗、心得及建議等。這趟旅程對我來說是人生最美好的時光，一路上遇到了很多新的體驗、學習與困難，也認識了來自各國的朋友。實際去當地生活之後，才發現芬蘭跟我想像的很不一樣。我也利用了這段時間向各國的朋友介紹台灣文化，對自己的國家又有更深的了解與認同。這次交換除了語言上的進步，也因為獨立生活和旅行，得到了滿滿的成長，因此我非常鼓勵學弟妹勇敢去追尋交換學生的夢想。

This report is a summary of my experience as an exchange student at the University of Turku in Finland for half a year, covering my motivation, application process, course experience, personal insights, and recommendations. This journey was truly the best time of my life—filled with novel experiences, valuable learning opportunities, unexpected challenges, and lasting friendships with people from around the world. Living in Finland firsthand revealed a reality quite different from what I had originally envisioned. I also seized opportunities to share Taiwanese culture with international friends, which ultimately deepened my own understanding and sense of national identity. Beyond significant language improvement, living and traveling independently fostered immense personal growth. Therefore, I highly encourage future students to courageously pursue their dreams of studying abroad as exchange students.

目次

● 摘要.....	2
● 目次.....	3
● 本文	
◇ 目的.....	4
◇ 申請過程.....	4
◇ 研修期間.....	6
◇ 心得及建議事項.....	10
● 附錄.....	13

本文

一、目的

我一直以來受到的都是第一志願和重考班的高壓教育，為了一分兩分斤斤計較，讓我深深嚮往國外的開放式教育，想知道在課堂上可以自由表達想法、不害怕回答錯誤的感覺是什麼。我就讀的是醫學院藥學系，我認為在我們的學習過程中缺乏倫理和同理心的訓練，以及在醫院實習的一年，我看到了醫療環境中醫生擁有壓倒性權力，而其他醫療專業（護理師、藥師、治療師等）缺乏話語權與尊重，因此我想去看看別的國家是如何訓練醫療人員、培養醫療素養及專業分工。

課堂外，我也想體驗不一樣的生活和文化，想認識來自世界各地的朋友，和他們交流不同的想法。因此我決定在大學期間申請交換學生，利用半年的時間住在當地，親自去看看不同的世界。

二、申請過程

1. 前期準備

我在高中時就有在大學申請交換學生的打算，因此大一時就加入成大華語中心的華語生服務團，開始接待國際學生，認識了各國的朋友，其中一位來自芬蘭，我們的交流最為深入，也是後來我選擇芬蘭作為交換國的重要原因。

課外時間，我也去做了實習、加入實驗室、參加國際學術交流、上英文口說課、申請獎學金、參與服務學習等，這些經歷後來都成為了我申請交換的背景資料，我相信機會是留給準備好的人。

2. 校內申請

因為國外很多學校不接受醫學院或藥學系的交換生，所以我很早就開始研究可以接受並有相關課程的學校，這部分是可以提早開始準備的。而英文檢定有效期限是兩年，我是後期一邊進行醫院實習一邊準備托福的，非常辛苦，而英文成績也會決定可以選擇的學校數量，所以建議這部分也可以提早準備，大學期間努力維持英文能力，並養成整理自己經歷的習慣，靠近申請時間時才不會太過倉促。在校成績佔了申請分數的一半，因此維持課業成績也是很重要的一部份。

3. 薦外申請

(1) 學校行政手續

圖爾庫大學會寄 email 來告知要完成的手續，都很清楚，寄 email 給他們也都很快就回覆了。

(2) 居留證

收到圖爾庫大學的 Acceptance Letter 後，就要趕快預約居留證蓋指紋的時間。因為台灣沒有大使館，蓋指紋有兩種方式：一是去香港，就可以在出發前拿到居留證。二是先用免簽90天入境芬蘭，到當地再去蓋指紋，離圖爾庫大學最近的移民局是 Raisio Service Point，可以坐公車到。駐芬蘭台北代表處網站有建議以此方式入境者，建議在歐洲以外的地區轉機，讓入境歐洲第一個國家是芬蘭，

避免其他歐洲國家海關不了解芬蘭的規定（參考網址：<https://www.roc-taiwan.org/fi/post/1068.html>）。（註：我是在首爾轉機，但也有朋友成功在慕尼黑轉機。）

到 Raisio 移民局後（入口有點難找，建議早點過去找），入口處會有背包安檢，建議不要攜帶刀具。進去後會廣播叫名字進去小房間繳交資料蓋指紋，記得問行政人員能不能拿到 Finnish ID code，如果對方不確定，拿到居留證後記得檢查上面有沒有，如果沒有要另外申請（圖爾庫大學會安排時間讓大家可以到某個地方辦理），拿到後要和學校回報。

進去小房間時會讓你填寫地址和手機號碼，居留證辦好後會寄到地址附近的超市，會寄 email 和簡訊通知可以領取的時間，我蓋完指紋10天後就拿到了。

(3) 宿舍

學校宿舍是由 TYS 公司負責，有三種宿舍可以選擇，到 TYS 網站上可以查詢資訊。收到 TYS 的信後，要盡快上去申請，因為有可能會沒抽到宿舍。

我住的是 Student Village East，三個人共用廚房和衛浴，每個人都有獨立可上鎖的房間。衛浴有一間廁所和一間含馬桶的浴室。基本生活用品可以跟學生會租 Starting Package，裡面有枕頭、薄被、窗簾、鍋具、餐具、杯子等。

(4) 保險

辦理居留證需要保險證明，芬蘭移民局官網有推薦的保險公司，須注意保額規定，最常見的是 AON、Swisscare 和 SIP。我是選擇 AON，實測回信速度約15天，申請理賠從提交申請到收到錢約10天。

(5) 銀行、信用卡、現金

通常交換生會使用 Revolut 或 Wise 這種網路銀行，轉帳才不用手續費（繳房租、學生會費、交換生之間互相轉帳）。從台灣銀行把生活費轉進 Revolut 的跨國轉帳手續費將近2000台幣，所以我是選擇一次轉很大一筆錢進去，也有朋友是採用和其他台灣交換生平分手續費的方式，或者全部都用刷卡。

建議出發前先辦好回饋高的信用卡，因為在芬蘭都是刷卡為主，我沒有在芬蘭用過現金，所以現金不需要準備太多，避免被扒，但還是要準備一點，因為有些歐洲國家的小地方或廁所還是只收現金，旅遊時可能會用到。

(6) 電話卡

芬蘭有三大電信：Elisa、DNA 和 Telia，我是在便利商店 R-Kioski 買 DNA 的預付卡。我買的方案是在芬蘭境內網路吃到飽，歐盟內其他國家每天1.22GB（英國能不能使用要看每張卡的規定，可以問一下店員）。預付卡加第一個月的費用是34.6歐，之後就用 App 儲值，一天1歐。記得帶換 SIM 卡的針，沒帶的話可以到電信公司的門市跟他們拿。

(7) 過海關

入境芬蘭過海關時，記得準備以下的英文版紙本文件：Acceptance Letter、機票（只買了去程也可以）、保險、宿舍合約、財力證明、居留證申請和預約證明（採用到芬蘭再蓋指紋的方式入境者，線上填完資料後可以下載），以上資料在我入境時，海關有跟我要。

三、研修期間

1. 抵達

(1) Orientation

開學前會有三天的 Orientation，會介紹學校相關資訊、行政手續、學生會、ESN 學生組織、體育課程、各學院介紹、Bus Tour 等，是一個交朋友的好機會，但非強制參加。

(2) Tutor

每個交換生都有一位當地學生當你的 Tutor，出發前一個月學校會給你聯絡資訊，可以請 Tutor 幫忙領宿舍鑰匙和 Starting Package。我的 Tutor 還有來火車站接我，我到的時候是1月，雪地非常難拖行李！所以很感謝她來幫我一起拖行李。

(3) ESN

這是一個學生組織，他們會辦很多活動給交換生。開學前一週會有歡迎週，每天都有不同活動，可以在 ESN 的 Instagram 看到行程，也是交朋友的好機會。辦 ESN 卡參加活動會有優惠，還有五次的瑞安航空優惠。

(4) 學生會

繳了學生會費就可以跟學生會租 Starting Package，裡面有枕頭、薄被、窗簾、鍋具、餐具、杯子等。

2. 修課經驗

課程資訊可以在 Study Guide 找到，每堂課的選課時間不同，要注意！除了圖爾庫大學的課程，也可以跨校選 Åbo Akademi 的課。我選了三堂課：精神病學、神經藥理學、語言文化交換，另外旁聽了幾堂給交換生的生存芬蘭語課程。

(1) 精神病學 Psychiatry

上課時間不固定，Study Guide 上會寫整學期需要上課的時間。每堂課不同主題：思覺失調症、成癮、情緒和記憶、飲食失調、早期生活暴露等，我覺得內容不是最經典的精神疾病。這是一堂醫學系的課，但很多非醫學院的學生來修課，我覺得課程內容對非醫學院的學生來說不會很難。上課主要是老師用 ppt 授課，有時候會讓大家討論和發表意見。評分方式是考試和報告，考試很簡單，部分出自上課內容，部分出自大家報告的內容，考試有三次機會。報告是5-6人一組，老師會給一些疾病主題讓大家自選，內容須含：流行病學、症狀、診斷、治療、神經關聯，參考原文書和 Finnish treatment guidelines。

(2) 神經藥理學 Neuropharmacology

這是一堂非同步線上課程，內容就是更關注在神經上的藥理學，對藥學系學生來說就是平常的上課內容，但可能不太適合外系學生。每堂課的影片都很短，課後會有練習題可以自己作，但題目跟上課內容幾乎無關，要自己去讀原文書。評分方式是期末考成績，有三次機會，難度中等，是需要花時間讀一下書的。

(3) 語言文化交換 Language and Culture Tandem

這是一堂語言文化交流的課程，一對一，由一位中文母語者搭配一位學中文的芬蘭人，自己約時間和地點。兩個人一起設計課程主題，然後繳交課程計畫給

老師，我和語伴是討論：自我介紹、學校、飲食、旅遊、興趣、節日、歷史、流行語、文化、建築。我覺得很有趣，而且一對一的方式學習很有效率，還可以自己討論想學什麼。我從和語伴的討論中認識了很多芬蘭文化，比我自己查資料更有趣、更深入，我也介紹了很多台灣的語言文化給對方，在介紹過程中，我也查到了一些我不知道的台灣知識。評分方式是交一份學習日記給老師。

(4) 交換生的生存芬蘭語課程 Finnish Survival Course for Exchange Students

我只旁聽了幾堂課，老師會教一些芬蘭語，然後讓大家互相練習、討論，也會提出問題讓大家舉手發表意見。氣氛算是輕鬆，有的同學覺得很有趣，但我覺得步調有點太快，而且需要大量和不同人說話社交，很不適合 I 人。評分方式是錄影片說芬蘭語或考試。

3. 食/衣/住/行/App/行李

(1) 食

學校的學餐是3.1歐，自助式吃到飽，不太好吃但是超級便宜。學校裡有多間餐廳，可以從 App Tuudo 上看到每天的菜單。

大部分時間還是以自己煮為主，超市主要有三間，價錢從便宜到貴是：Lidl、S Market、K Market。市區也有一些亞洲超市，Moi! Aasia Kauppa Central 出示學生證可以打折，但亞超幾乎都是中國和東南亞的東西，所以還是建議帶一些台灣的食物，除了想念的時候可以吃，也可以和外國朋友交換，出去旅行時遇到好人也可以分享給他們。我帶的科學麵、義美巧克力 QQ 球、義美小泡芙、鳳梨酥很受歡迎（可以帶那種小包裝的比較好分）。

外食的話，比較便宜的選擇是速食店和 Taco Bell，約10-15歐，其他餐廳可能15-20歐以上。我推薦一些 Turku 的餐廳：Kalaliike S. Wallin 是芬蘭有名的奶油鮭魚濃湯、Fazer Café 是連鎖咖啡廳，以巧克力聞名，鮭魚麵包很好吃、Kotona&Co 是一間偏日式的咖啡廳，抹茶和飯糰都很好吃、Myllärintalo Café 是一間春天去坐在室外超級舒服的秘境咖啡廳、Bokachá 是珍珠奶茶店。

(2) 衣

我去的期間是1-6月，冬天真的超級無敵冷，每天都是零下10幾度。如果冬天還有去芬蘭北部 Lapland 玩，溫度甚至會到零下20幾度。以下是我建議帶的東西：

- a. 長羽絨外套：一定要準備一件長羽絨外套！我買的是 The North Face 係數700的長羽絨，這是我覺得買的最對的東西！
- b. 發熱衣褲：必備！每天出門都需要穿，可以多準備幾套，我買的是 Uniqlo 的超極暖系列。
- c. 防水褲：如果有去玩雪，會需要一件防水褲。還有下雪的時候出門穿防水褲才不會溼掉，可以去迪卡儂或登山店買。
- d. 毛帽：有時候風很大還下雪，一定要有毛帽。我帶了一頂一般的毛帽，一頂刷毛的毛帽。
- e. 圍巾：我帶的是羊毛圍巾，也是必備。
- f. 手套：手套絕對是每天出門必帶的，不然手會凍僵。我帶了一雙毛手套、一雙雪手套（去 Lapland 一般的毛手套是不太夠的，玩雪也會需要雪手套）。

- g. 發熱襪或羊毛襪：就算穿雪靴，踩在雪地上久了腳還是會很冷，可以準備發熱襪或羊毛襪。
- h. 雪靴：一定要帶防水靴或雪靴！因為冬天出門都是走在雪地上，穿一般的運動鞋出門一定會溼掉，也不保暖。
- i. 墨鏡：雪地蠻刺眼的，如果眼睛比較敏感可以戴墨鏡，旅遊時也可能會用到。

我的羽絨外套一直穿到4月初，接下來就是春天，會需要短袖、薄褲子、薄外套、一般的運動鞋和襪子。另外，可以準備一套泳衣，因為會去體驗芬蘭的桑拿。也要準備短袖短褲，因為室內會開暖氣，在宿舍的時候可以穿。

(3) 住

宿舍有分三種，我住的是 Student Village East，三個人共用廚房和衛浴，每個人都有獨立可上鎖的房間。衛浴有一間廁所和一間含馬桶的浴室。這個房型的優點是廚房只有三個人用，不需要搶、洗衣機和桑拿也是隨時都可以約到想要的時間。宿舍附近有兩個公車站，可以直達學校、醫院、火車站，缺點是去市區要轉車、超市有點遠，要走15分鐘、相對 West 來說這裡比較冷清、附近只有一間披薩店。

Student Village West 是套房，優點是獨立衛浴、超市和 TYS 辦公室就在對面、公車可以直達學校和市區，生活機能比較好。廚房是整層樓12個房客共用，優點是熱鬧、容易交新朋友，缺點是半夜有人會在廚房吵、使用廚房需要搶、煮飯還要社交很累、洗衣機和桑拿很難搶。共用廚房每週一會有專人打掃，所以大家使用完都不清理，我覺得蠻髒的。

Iltakajo 是離學校最遠的宿舍，但對教育學院的學生來說，離他們每天實習的學校比較近，所以教育學院的學生可以考慮這裡。

(4) 行

這裡的公車非常方便，市區內幾乎不用等超過10分鐘。刷信用卡是3.15歐，一段時間內可以免費轉乘。去 Foli 辦公室辦學生卡一個月是3X 歐（忘了），一次付清三個月有優惠是112.6歐，可以無限搭乘。但我後來覺得其實沒有搭到那麼多公車，買這種無限卡很不划算，可以考慮用儲值的，搭一次1.9歐，一段時間內免費轉乘。Turku 的公車 App 是 Foli，卡片和 App 都只能在 Turku 用。

雪融化之後，就有公共腳踏車和滑板車可以借，常見的公司是 Ryde 和 Voi，用 App 掃碼租借，滑板車很方便但很貴。

計程車這裡用的 App 是 Uber 和 Bolt，通常 Bolt 會更便宜一點，但比較容易叫不到車，叫車時可以比價一下。

搭火車是用 VR App，可以買學生票。進站不需要刷票過閘門，直接上車就可以了，但火車上必查票和學生證，所以一定要買票。去赫爾辛基機場的話通常是搭火車，大概2個半小時，出發站選 Kupittaa 會比 Turku Centre 更方便，到達站直接選 Helsinki Airport，系統會讓你在 Pasila 轉車。

(5) App

以下是常用的 App：

- a. Tuudo：學校的 App，電子學生證從這裡開。課表、學分和餐廳菜色也是從這個 App 看。
- b. Goin：學校的交友 App，學校會寄 Email 給下載連結，可以在出發前就認識到同學校交換的新朋友。
- c. WhatsApp：歐洲的同學都是用 WhatsApp 在聯絡，可以在台灣就先下載驗證好手機號碼。
- d. Foli：Turku 的公車 App，可以查路線和車要等多久。
- e. Revolut：通常大家都會開這種網路銀行 Revolut 和 Wise，轉帳才不用手續費。當時跟我同期交換的亞洲朋友都是用 Revolut。
- f. VR：芬蘭的火車 App，用這個買學生票和驗票。
- g. HSL：赫爾辛基的交通 App，依據要去的地方買不同票種，通常市區內 AB 就夠了，去機場要買 ABC。
- h. Ryde 或 Voi：Turku 的滑板車 App，掃碼租借。
- i. Uber 或 Bolt：計程車的 App，Bolt 在大部分的歐洲國家也可以用。
- j. Wolt：外送 App，有一個月的免外送費。
- k. ISIC：可以申請 ISIC 學生證，歐洲有些博物館不承認各校學生證，只接受 ISIC 學生證，買迪士尼票也可以省很多。建議提早申請好，因為審核需要幾個工作天。
- l. Aurora：極光預測 App，如果有去極圈的話會用到，有時候 Turku 和 Helsinki 也能看到，多多注意消息。
- m. Ryanair：在歐洲旅遊常常會搭瑞安航空，記得出發前24小時到3小時一定要用 App Check in，忘記的話會罰錢！也要記得 ESN card 有瑞安航空的優惠可以用。
- n. GetYourGuide：如果出去旅遊，找旅行社辦的活動行程可以用。

(6) 行李

以下是我建議可以準備的行李：

- a. 台胞證：有時候在中國轉機比較便宜，我回程的時候就有用到。
- b. 國際駕照：出去旅遊時可能會用到，像冰島通常需要自駕，包車超級貴。
- c. 正式衣服：學校有建議準備一套正式服裝，如果參加正式活動時可以用。也可以準備一套漂亮的衣服，ESN 蠻常辦活動在夜店或酒吧。
- d. 室內拖：冬天的時候芬蘭很難找到防水室內拖和一般室內拖，超市都是賣刷毛布拖鞋，只有運動用品店找的到防水拖鞋，但很貴所以可以自己帶。出去旅遊時住飯店都不會附紙拖鞋，所以出去玩也可以帶。
- e. 隱形眼鏡/墨鏡：有戴隱形眼鏡的人可以準備，芬蘭買很貴，有的地方買還需要處方箋。一整片雪地蠻刺眼的，可以準備墨鏡。
- f. 洗衣袋/洗衣籃：有用洗衣袋習慣的記得帶，這邊很難買到。也可以買那種摺疊洗衣籃帶來，省錢。
- g. 衛生棉：芬蘭的衛生棉超級難用！女生行李還有空間的話可以帶一些。
- h. 生活用品：行李如果還有空間可以帶一些，芬蘭生活費好高。
- i. 轉接頭：可以多帶幾個轉接頭，芬蘭買很貴。
- j. 吹風機：可以準備旅行用的變壓吹風機，因為出去玩的時候很多飯店都沒有吹風機。
- k. 行動電源：準備容量大一點的，天氣冷手機掉電很快。

- l. 維生素 D：冬天長夜的時候必吃！我一開始沒吃掉了超多頭髮，而且芬蘭買很貴，可以從台灣帶來。
- m. 乳液&凡士林&蘆薈膠：冬天非常乾，會乾到手裂開，有時候乳液都不夠溼潤，要用到凡士林和蘆薈。但這些很重所以也可以來芬蘭再買。
- n. 手機繩/腰包/密碼鎖：芬蘭治安很好，不會用到這些。但如果去其他治安比較不好的國家，可以準備手機繩和腰包放護照、信用卡和錢。（我朋友在南法被扒過，務必小心！）如果出去玩有住青旅，要自己帶密碼鎖，當下買很貴。
- o. 旅行背包：廉航的背包限制通常是40x30x20 cm，如果想省行李錢的話，可以準備一個很大但符合限制的背包，我買的是CabinZero 28L的，很大而且符合尺寸。
- p. 筷子：吃飯一定會用到的，Starting Package裡不會有。
- q. 保溫瓶：冬天出門會需要保溫瓶，用寶特瓶的話水會超冰。
- r. 台灣食物：我最後悔的就是沒多帶一些台灣食物，除了自己吃，也可以跟外國朋友交換。沖泡湯包、曾拌麵和泡麵很實用，義美小泡芙、義美巧克力QQ球、科學麵、鳳梨酥很受外國朋友歡迎，可以買小包裝的比較容易分給大家。
- s. 台灣紀念品：我有準備一些台灣的明信片和鑰匙圈，最後離開時，我們有交換不同國家的禮物，很實用，大家也超喜歡的！過年的時候，我們一群台灣人也辦活動讓外國朋友來參加，準備紅包袋和國旗也蠻有趣的。

四、心得及建議事項

1. 心得

先用一句話總結：「這是我人生最美好的一段時光。」我很開心也很感謝，能有這個機會去體驗芬蘭的教育和生活，實際參與課堂並和當地人交流。對我來說，這半年是一段非常珍貴且難忘的成長和人生經歷。

第一次上課的時候我就被不同的教育文化震撼到了，老師問了一個問題，居然一堆人舉手搶著要回答。在台灣的時候，每次老師問問題，我一定是躲起來希望老師不要看到我的那個人。而且他們似乎不害怕回答錯，很踴躍地發表自己的看法，老師也不斷地拋出問題讓大家討論，整堂課的互動非常熱烈，我覺得這是跟我們的教育很不一樣的地方。還有一次上課，老師問了一個問題讓我印象很深刻，她問：「你們覺得成癮的定義是什麼？」因為在台灣的課堂上，好像從來沒人問過我們疾病的定義是什麼，就是老師直接講授，我們記起來而已，所以這個開放式討論讓我覺得蠻有趣的。我也是第一次在這麼多外國人面前，用英文做疾病治療的報告，對我來說是一個小小的突破，更有信心用英文去表達自己的想法。

這半年裡最實際的成長應該是英文變好和獨立。我一開始去的時候，幾乎沒辦法跟口音超重的義大利室友溝通，我們只能比手畫腳、用 Google 翻譯，但到交換後期的時候，我已經可以打電話去跟口音超重的義大利客服處理罷工退票的事，還能用英文跟青旅老闆吵架，聽和說英文變成了一件很日常的事。另一方面，在獨立也有很大的成長，因為我有一半的旅行都是一個人，所以當我遇到青旅詐騙、火車罷工、火車全部消失、住到詭異青旅、斷網等問題時都要自己處理，得到了不少成長，也讓我體會到敢開口問別人和請別人幫忙是很重要的一件事。

我是藥學系的學生，所以特別注意了芬蘭的醫療制度、看診和領藥的流程。我是到私人診所去看醫生，看醫生前要先預約明確的時間，而且我發現他們大多會優先找 General practitioner，不像台灣一開始就是直接找專科醫生。診所的規模大的跟小醫院一樣，可以直接在那裡抽血，等20分鐘就可以看報告了。最讓我震撼的是看診費用，有一次純看診+領藥，就花了5000多台幣，另一次看診+抽血+做心電圖+領藥總共約25000台幣！我付錢的時候真的嚇死了，在台灣是150台幣就解決的事，再次感嘆台灣的醫療可近性。我在診所要領藥的時候找不到藥局，櫃台人員一臉奇怪地跟我說：「Any pharmacy is okay.」我才知道芬蘭是真的落實醫藥分業的國家，所以要去外面的獨立藥局領藥，而且看診費和藥費是分開的，所以到藥局又要再付一次費用。

這趟旅程很珍貴的一部分是可以認識來自各個國家的人，交流不同想法。我覺得一個蠻有趣的議題是同性婚姻，在跟歐洲同學聊這個話題的時候，覺得他們對於同性戀的想法都很開放，抱持著自然的態度，甚至教堂的牧師也能接受同性伴侶在教堂舉辦婚禮，但跟韓國、香港的同學聊到同婚，就覺得他們的態度比台灣更保守，有點尷尬的不敢討論。另外，我跟芬蘭學伴討論了很多議題，我覺得很不可思議的是他們的勞工一年可以放五週的假，而當芬蘭人聽到台灣一年只有七天的假時也很震驚。

我一個人到法國旅行時，住在一個奶奶的家，我對巴黎的印象是扒手小偷很多，但奶奶的家卻大門敞開，也沒在鎖門，甚至還開放家裡的房間做 Airbnb，讓各種陌生人住進她的家，我覺得超奇怪。所以我約了奶奶一起吃早餐，聊了這部分她的想法，她說她信任她的鄰居，也覺得來住 Airbnb 的人也會害怕，那如果對方也會害怕，她為什麼要害怕？我覺得很有趣，而且她的工作是為難民兒童發聲的報社作者，非常酷的工作，我覺得能這樣深入地去跟當地人交流，是非常難得且珍貴的經驗。我家裡的長輩都很早就過世了，所以其實我並不了解祖孫之情，但這位奶奶每天都為我準備豐盛的早餐，還留可愛的紙條給我，我覺得自己被奶奶滿滿的愛包圍，這是我這趟旅程中非常珍惜和重要的一個經歷。

煮飯是一個讓我非常頭痛的問題，我不會煮飯，甚至還在芬蘭把自己煮到腸胃炎。但有時候會跟其他交換生一起煮飯，為了宣傳台灣，我學會煮黑糖珍珠奶茶、煮火鍋，我還和韓國人學煮辣炒年糕、和義大利人學煮義大利麵，最後甚至和芬蘭人一起做了台灣的蔥油餅，非常有趣的經驗。

我去的時候是冬天，這是我第一次體驗到在雪地裡生活，不管是去上學還是去超市，都一定要踩著雪出門，雖然很浪漫但也很麻煩，甚至春天開始融雪時，我出門就一直滑倒。我還去試了溜冰，在真正的雪地上面，比我想像的困難很多。芬蘭的重要文化桑拿，就是在80度高溫的蒸氣室裡蒸到滿身通紅出汗，再跳進超級冰的湖水裡，我一開始覺得這麼做應該會心臟暴斃，但當我從極熱跳進極冷的冰水池裡時，就像芬蘭人說的一樣會全身發麻，真的是超級酷的體驗，人生第一次體會到這種感覺。以前接待過的芬蘭交換生總是跟我說芬蘭的春天和夏天有多棒，我一直難以想像，因為對我來說夏天就是酷暑和痛苦，沒想到芬蘭的夏天非常涼爽又舒服，漫步在公園綠蔭裡，吹著微風真的是最幸福的日子，這些體驗真的要當地生活才有辦法了解，是課本、網路和別人的言語沒辦法給我的感受。

到歐洲各地旅行也給了我好多的感受，讓我覺得世界真的很大很大，有很多不同的景色、文化、歷史和人民。我印象很深刻的是在匈牙利看到的猶太人紀念物，是很多雙鞋擺在河邊，意義是猶太人被殘殺丟進河裡前，會被迫脫下鞋子，因為當年鞋子是很貴的東西。我看到那些遺留下來的鞋子真的很震撼，歷史就這樣血淋淋的擺在眼前，鞋子

竟然是比人命珍貴的東西，這是課本和歷史課沒辦法給我的深刻感受。我在匈牙利還去參觀了二戰時的地下醫院，我看到了那些我在藥學系裡學到的藥物，居然早就被使用在當年的醫療裡，我才真正感受到醫療的發展不是一蹴可幾的，是前人的智慧一步一步堆疊起來的，而且醫院裡居然有一堆軍用設備、核武器，讓我非常震撼，更不可思議的是，醫院裡那麼多刺探敵情的設備，收受的病人卻不分國家、軍隊和立場。

走訪了很多國家，我才發現台灣真的是很棒的國家，不但醫療可近性好，吃飯也很方便，還到處都有24小時的便利商店。雖然出國見識了更大的世界，但也讓我更喜歡台灣了。

最後，非常感謝成功大學和圖爾庫大學，讓我有機會去體驗芬蘭的教育和生活，也感謝我的父母支持我，謝謝前面的學長姊和朋友留下來的資料，對我帶來了很大的幫助，我也盡力留下我的心得了，希望能幫助到後面的學弟妹。

2. 建議

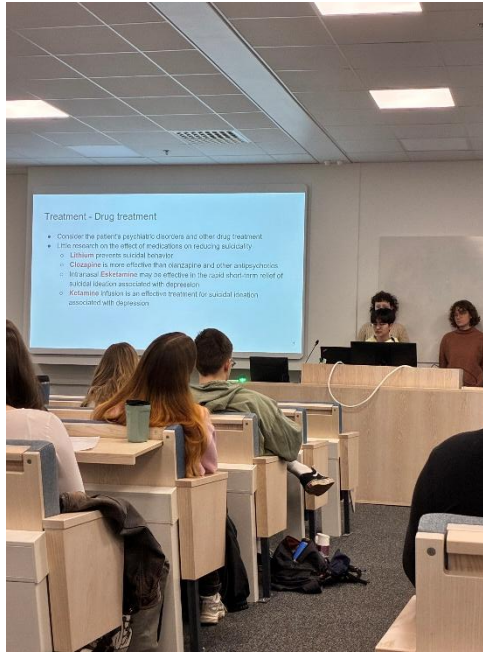
圖爾庫大學沒有藥學系，所以對藥學系的學生來說，能選的課很有限，而且很多課都是線上課，對於想要去體驗實際課堂的人而言，會有點可惜。

北歐的生活費超高，加上旅行會遇到很多突發狀況，常常需要課金解決，所以選擇北歐交換一定要多準備點預算。

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



第一天到芬蘭赫爾辛基，見了之前來成大交換的芬蘭學生，她帶我參觀赫爾辛基。



在學校的課堂上報告，第一次用英文報給那麼多外國學生聽，很緊張。



第一次跟全外國人一起出去旅行，我們去了芬蘭的Lapland，只能使用英文，對我來說是一個新的挑戰，很有趣。



和台灣同學一起煮黑糖珍珠鮮奶給各國的交換生喝，這是我們第一次煮珍珠！



大家離開芬蘭之前，互相交換自己國家帶來的特色禮物，我準備的是台灣的明信片和鑰匙圈。



和芬蘭人、台灣同學一起做蔥油餅，這也是我第一次做，我們玩得很開心，做出來也意外的超級好吃！



去體驗芬蘭的桑拿，在80度的蒸氣室蒸到汗如雨下，再跳進冰冷的湖水裡，會有一種全身發麻的感覺，很刺激。



這是芬蘭的高中生畢業傳統，畢業生會變裝、站在卡車後面丟糖果，然後路上會有很多小朋友拿雨傘來裝撿到的糖果。



第一次在零下20度的野外，用火烤香腸、麵包來吃，很新奇的體驗。



和韓國人一起煮火鍋給西方國家的同學吃，大家很喜歡。



和芬蘭學伴互相學習對方的語言，我教她中文，她教我芬蘭文。