

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 07 日~2026 年 01 月 01 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學非屬學院全校不分系學士學位學程

職稱：學士

姓名：王寶熒

中華民國 115 年 1 月 18 日

### 中文及英文摘要(各 200-300 字)

本次申請交換的動機，源於希望親身體驗與東亞文化截然不同的北歐社會，並補足成人在自身研究興趣領域上較少的課程資源。同時，對北歐高幸福感卻伴隨高憂鬱、自殺率的社會現象感到好奇，也希望藉由交換拓展學習視野與生活經驗。申請與薦外階段主要依據目標國家、系所課程與過往成功經驗準備文件。抵達芬蘭後，坦佩雷大學在行政、住宿與選課系統皆清楚有效，學生導師制度亦大幅降低適應難度。課程設計強調自主學習與討論，考試制度彈性，讓學生能依進度調整策略。生活成本約略高於台灣，但可有效控制。面對極端日照與宿舍管理問題，學校與住宿單位皆提供實質協助。整體而言，此次交換在學術、生活與文化層面皆帶來深刻且具啟發性的成長經驗。

The motivation for joining the exchange program stemmed from a desire to experience a cultural context contrasting sharply with East Asia and to access academic resources not widely available at National Cheng Kung University. With a strong interest in Nordic culture and curiosity about how Nordic countries maintain high happiness rankings despite elevated rates of depression and suicide, the exchange was also intended to broaden both academic and personal horizons. During the selection and nomination stages, the application process focused on choosing a country for long-term living, identifying relevant departments and courses, and preparing documents based on prior successful cases and faculty recommendations.

At Tampere University, administrative procedures and course registration were well-structured and transparent, while student tutors provided substantial support upon arrival, particularly with accommodation arrangements. The academic experience emphasized independent learning, flexible assessment schedules, and discussion-based teaching, including postgraduate-level seminars that encouraged open-ended debate rather than definitive answers. For more reserved students, online discussion platforms offered an alternative and inclusive way to engage academically. In addition, Finnish language courses enriched daily life and cultural understanding through interactive and encouraging teaching methods.

Although living costs in Finland are higher than in Taiwan, expenses remain manageable through self-cooking, second-hand shopping, and monthly transport passes. Challenges such as limited daylight hours and shared housing issues were addressed through practical strategies and responsive housing management. Overall, the exchange experience at Tampere University provided meaningful academic enrichment, cultural insight, and personal growth, making it a highly rewarding and memorable journey.

## 目次

本文：「目的」、「申請過程」、「研修期間」 .....	1
本文：「研修期間」 .....	2
本文：「心得及建議事項」 .....	3
附錄 .....	4

本文：包含「目的」、「申請過程」、「研修期間」、「心得及建議事項」(請分項標示)

### 「目的」：

一開始想申請交換是因為想要親身體驗東亞文化的相反面，加上自己感興趣的領域剛好成大沒有這麼多相關的資源，所以希望透過去其他交換學校修讀相關的課程。再加上自己本身很喜歡北歐的文化，例如影視劇 SKAM，也很好奇北歐為什麼抑鬱症比例這麼高，自殺率也這麼高，但是依然是世界上最幸福的幾個國家。同時也希望可以讓自己的學習履歷更加豐富；也可以趁這個機會到處去見識不同的人文歷史。

### 「申請過程」：

一開始的甄選過程我自己是首先選了想要去生活半年的國家，然後再從國家裏面挑選有沒有自己想要唸的系所的學校，之後在申請文件上參照了其他同學之前通過的文件，以及禮貌獲取系所的教授的推薦信，維持一個較好的成績就好。

薦外申請階段最主要就是去看學校官網上什麼課程是自己感興趣，且成大沒有提供相關資源的。近一步去細化自己的學習計劃。以及定時去交換學校的官方網站上面看有沒有相關線上說明會，通常網站上面都會清楚說明需要的資料和各種截止日期，如果遇到不明確的就馬上傳電郵去詢問，交換學校的負責人員通常都非常友善，回覆也很快。

簽證辦理的話由於我是香港人，所以要提早先詢問芬蘭駐香港辦事處，我最晚什麼時候要過來實體辦理居留證，然後根據官方辦事處的資訊再來提早預計什麼時候要先從台灣返回香港。非常幸運的是芬蘭辦事處的人員非常好也非常友善，知道成大的學期結束時間比較較晚，所以願意幫我先通報芬蘭入境人員，讓我先以旅遊簽證入境，之後再去以學生身份申請的居留證再報到就好。

抵達交換學校的行政手續，其實也並不複雜，最重要就是獎學金的所有需要文件都要再出發之前就先預備好，例如登機證，因為有時候可能會太慌亂，然後把登機證弄不見之類的，因此要提早先檢查一次，然後再把所有文件集合一起。而坦佩雷大學的行政手續並不複雜，因為他們那邊的學生也會幫助我們把一些簡單的行政手續先做好，例如宿舍入住方面 Student tutor 會直接在火車站接我們，然後再把我們帶到去宿舍，因此我並沒有在這方面遇到什麼困難。

### 「研修期間」：

註冊程序方面，坦佩雷大學的每一個課程都有不同的課程開始和結束日期，而且每一個課程的考試日期和方法都不太一樣，但是很好在系統上都有清楚列明，因此在選擇註冊課程之前就可以先好好規劃好。

修課經驗上坦佩雷大學的考試，基本上都是可以重複一直考到你覺得滿意的成績為止，因此可以先查看考試截止日期是什麼時候，然後再去規劃想要什麼時候去考試

以及想要考多少次，我有一門課堂是不太有信心的因此我就會在限期之前給自己先考一次，大概知道考試內容和規格了，然後再去針對這些出題技巧和題目去針對複習，然後下一次的考試我的成績就會更好。其中一門課堂是碩士的課堂，在課堂上面基本上教授就只是充當一個類似主持人的角色，一直提出問題然後讓我們瘋狂小組討論，教授基本上不會說你這個想法是對的還是錯的，只會把我們所有提出來的想法寫在白板上，然後讓我們自己去自由討論到底是對還是不對；針對我這種比較害羞的學生，教授也會有另外一個方式，就是每次上課之前都會讓我們先閱讀一堆材料，然後在 moodle 上面發表自己的想法，很開心的是像我這樣不太敢在課堂上主動舉手發問的學生也可以透過這個方式來與課堂上的其他學生討論和交流學術想法，這讓我特別高興，因為教授不會強迫學生一定要在課堂上馬上表達自己的想法，也可以用自己覺得舒服的方式來交流。

另外，我也特別修讀了芬蘭文課程，因為畢竟已經在這個說芬蘭文的環境了，我相信學一門新語言會更加得心應手，非常幸運的是芬蘭文老師是一個非常非常友善，也非常鼓勵學生的老師，在學習的過程中他會透過許多遊戲和小測驗來，讓我們認識芬蘭的日常用語以及芬蘭的文化。

衣食住行方面，其實北歐並沒有想像中的這麼貴，大概價錢和香港的日常生活差不多，大概比台南貴 30%-50% 左右，雖然許多餐廳通常都會有學生優惠而折扣通常都會是九折或者九五折，但是比起自己煮食還是偏貴，因此許多學生都會選擇自己做飯，我也是因此學會了自己去做飯，因為北歐的飯菜口味和亞洲的相差的確很遠，因此有時候想要快速吃上熱騰騰的亞洲食物還是自己做最快、最簡單也最便宜。

因為我自己本身比較喜歡去咖啡廳唸書，所以我發現其實芬蘭的咖啡店和台灣的咖啡店價錢並沒有相差很多，因此我偶爾也會去芬蘭的咖啡店坐着唸書。衣服的話就大多數都會去二手店買，芬蘭非常崇尚環保，因此很多人都會在二手店買賣衣服，而我就是因為行李限額，沒有辦法帶很多衣服，過來才發現 10 月份已經氣溫跌到 10 度以下了，因此要馬上去買厚一點的衣服，而當氣溫跌到零下 10 度的時候，我也再去買了厚一點的褲子來支撐寒冷的下雪天。在交通方面的話，坦佩雷有每個月 package 的交通卡，20 歲以下的是 46 歐元一個月，如果是住在離校區非常近的地方的話可以自己再衡量，需不需要買交通卡，每一程巴士大概是 2 點多歐元，所以我這樣綜合算下來的話還是購買交通卡比較划算。

生活費方面的話，如果你沒有想要到處去遊玩，其實一個月 4 萬台幣就已經很足夠了。我花比較多的地方就是去其他周邊國家遊玩，如果去瑞典的話，我推薦可以坐郵輪，比飛機票便宜，也非常舒適，可以在船上睡一晚就到了。

在返回之前，需要根據當地芬蘭坦佩雷的租借房屋公司 TOAS 給予的指引來把房間徹底清潔乾淨，還原到一開始到達時的房間狀態，並且到辦公室的信箱歸還鎖匙。

### 「心得及建議事項」：

在芬蘭坦佩雷的生活每天日照時間極端時候只有不到五個小時，如果再往北邊走的甚至每天不到 3 小時的日照時間，因此我和一些其他交換的同學也會由於日照時間不足而產生一點不太舒服的情緒狀態，因此我十分建議可以在日照時間變短之前補充足夠的維他命 D 以防止相似的情況。在芬蘭藥局買藥的話有許多藥都是需要藥劑師詢問過你情況之後再開給你的，而普通的藥局通常都會有五名左右的藥劑師，到藥局之後拿號碼牌，然後再去櫃檯跟藥劑師說明你的情況就可以拿到需要的藥品，藥劑師全部英文都非常流利所以基本上不用擔心溝通上有困難，他們最主要問的問題就是症狀、你的藥物過敏史以及最近有沒有吃過什麼藥之類的基礎問題所以如果真的生病了，也不需要太擔心。

特殊經歷是在居住的宿舍裏，由於大多數都是交換學生，有一些學生在本次的交換過程當中每天晚上都在派對直至凌晨以及把垃圾和噪音問題帶給其他住戶，因此 TOAS 需要在公共用餐的空間加裝門鎖，並且禁止所有學生在每晚的八點到第二天的早上七點使用公共空間，因此對於我這種比較晚才吃晚餐的人變得比較困擾了，幸好的是廚房並沒有上鎖，因此我還是可以在廚房煮好晚餐之後把食物帶到去自己的房間來食用。但是即便如此，還是有學生在走廊派對聊天到凌晨，這個時候的話就可以透過電郵或者親自去到辦公室向 TOAS 申訴，他們都會幫忙管理居住環境，所以會幫忙去通知提醒相關學生需要在凌晨保持安靜。

坦佩雷大學在一開始也會舉辦許多的交換生小活動，例如帶着我們去探索整座坦佩雷城市，邀請我們一起去野餐，途中也會為我們介紹許多特別的建築物以及歷史。

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。)

