

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2學期赴芬蘭 圖爾庫大學出國報告書

出國期間：2025年01月03日~2025年06月05日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_生物科學與科系學院_生命科學系

職稱：學士

姓名：周冠中

中華民國 2025年 6 月 9 日

摘要

此報告涵蓋從出國交換計畫的申請動機、申請過程、辦理手續、修課心得、收穫感想和心得。整趟的交換心境變化就跟雲霄飛車一樣，一開始對於交換只是憧憬、後來下定決心去考英檢並且奔波各種手續、上網選課與收集資訊、報著忐忑的心情坐上飛機、興奮又緊張地來到新環境、對於各種社交與課程焦頭爛額、逐漸調整好步調、學習與交流之間更認識自我、依依不捨的提開。雖然說只去五個月，但我得到許多在台灣不可能擁有的經驗與知識，也拓展了我對於未來發展與自己前景的視野。

This report includes the motivation, the application process, the course experience, and the thoughts of the exchange program. My mindset and emotions in this exchange program are just like a roller coaster. Initially, the exchange program just seemed like a dream for me. Then, as time went by, I gradually realized there was nothing to lose by trying out different things and jumping out of comfort zone, so I made up my mind to take the TOEFL exam and ran around for different kinds of applications for the exchange program. From gathering information, choosing interesting courses, taking a long-distance flight, being exposed to whole new environments, struggling to courses and socializing, joining every event so that wouldn't feel like dropping out to getting back to the rail of daily life, starting to learn myself from experience and interacting with each other and feeling reluctant to leave. I would say this journey is totally worth it as I acquire many experiences and knowledge that I could never get if I stayed in Taiwan. This also broadened my horizon of future development and my future career.

目次

摘要-----	2
目次-----	2
本文-----	3
目的-----	3
申請過程-----	3
研修期間-----	3
心得感想-----	4
附錄-----	5

目的

當初在撰寫進入大學的未來規劃時就有寫到想要去國外交換，但當時的心態就只是想要讓文章更豐富一點。在大學隨著時間的過去，慢慢發現最重要的是了解自己到底想要甚麼以及對自己來說甚麼有意義和甚麼重要，並且我了解到想要了解自己的最佳方法就是去嘗試各式各樣的東西並且跳出自己的舒適圈，所以我大三的寒假就下定決心要申請交換並且也得到家長的同意而開始著手英檢以及各種手續。我希望能在這趟旅程中多跟世界各地的人深入交流以及探索各國來知道每個地方不同的文化背景，藉以思考自己究竟想要在人生中以甚麼模樣過生活以及能為社會帶來甚麼價值。

申請過程

我下定覺得要赴外交換是大三的寒假，由於學期成績我一直都有再維持所以能做的事就是把英檢考得越高越好，於是我馬上報名了台南的托福補習班來補強口說以及寫作。由於我做決定的時間到申請大概只有五個月，所以我只上了14週的密集課程，在此期間藉由補習班的教材來抓住考試重點以及學習方法。雖然發生了忘記護照過期以及被各種考試報告堆疊而成的壓力摧殘的慘況，但最後還是順利拿到不錯的托福成績。

拿到英檢成績之後就開始瀏覽可以選的姊妹大學，一開始超級茫然完全不知從何下手，但是後來我以想體驗截然不同的環境與生活、英文流通程度、該大學的生物相關領域發展的標準來篩選，最終有了幾間理想的候補學校。製作自轉以及未來學習規劃也下了許多功夫，調查大學的各種相關課程、整理自己的所有背景、撰寫自己希望能獲得的經驗及技能等等，並在最後用簡潔的排版來完成。最終幸運的正取順位第一的圖爾庫大學。雖然有非常多行政手續以及辦理緩徵許多的雜事需要處理，但是成大的各個行政單位都給予極大的幫助。在辦理簽證、保險等部分則是上網搜尋的以前交換學的心得分享，照著步驟一步一腳印地做還是可以順利完成。

研修期間

帶著巨大行李箱在未知且零下15度的新環境中找尋前往宿舍的道路可謂非常艱辛，幸好有成大同校同學以及圖爾庫大學的 tutor 鼎力幫助下總算是把所有東西安頓到宿舍。第一週對我來說可以說最為艱辛，因為有各式各樣的壓力迎面而來，例如：成大的期末考要在凌晨起床考試、各種生活用品缺乏、網路出現各種疑難雜症、沒時間參加第一週的新生訓練等等。那時真的需要在新生訓練以及念書中做出取捨，一方面想要好好完成考試，但另一方面新生訓練和其他活動是了解未來校園生活以及其他交換生的重要時期，所以只能壓榨睡眠時間來盡量兩者兼得。

第一個月過得既興奮又疲累，每天都有不一樣的活動、認識來自世界各方的人，所以都要重複機械化的自我介紹，並且一開始對於自己的英文交流能力還沒有把握，所以也限制了原本與人相處的能力，沒有盡頭的社交可叫人害怕，所以最初的時候我們一群台灣人經常聚在一起相處與玩樂，但隨著時間的流逝，我發現這樣的生活並不符合當初設定的目標，所以我強迫自己去多多與不同的人交流相處，雖然對於較為內向的我屬實不容易，但最後回頭一看這是一段必經的路程也讓我更有勇氣去做不善長的事情。

隨著認識的人變多、熟悉城市與學校的大小事後，生活逐漸慢了下來。一二月的時期太陽大概十點才升起，約莫在三四點時就落下，所以經常得摸黑出門上早八然後吃完午飯後去超市買個菜出來就天黑了。在修習專業科目以及英文課時我能感受到老師所設計的內容以及表達的方式都下足了工夫為了讓學生能更好的理解並且受到啟發，舉例來說：英文課老師時常用一些問題才刺激互動，又在同學發表的意見上多加討論；專業科目則是用教授自己畫的圖和簡潔有力的簡報來呈現，並且在網站上提供各式各樣的補充資料

讓同學可以更深入的探索領域。而學生不知是否是因為芬蘭的教育體制(大學的學費幾乎免費)，學生在讀大學之前更常會空出一到兩年的時間探索自己或出社會工作一段時間在進入大學，感覺得出來大部分學生都為自己的學業負責，而不是感覺像是被教育體制慢慢地往前推。學生們在課堂上有疑問都會直接與老師討論並解決，這是在台灣比較少看到的，在台灣就算學生想問也是默默地在下課時間私下去問老師，從這裡就感受的到學習風氣與文化截然不同。我最喜歡的課程是跨國際文化交流的英文課，在這堂課中老師一開始帶我們理解甚麼是文化、其從何而來、重要性為何、不同文化差異性為何等等基礎觀念，上課時常會提出許多要令人深思的問題，同學也踴躍回答並且互相討論。老師也會在上課中玩小遊戲，例如：根據自己國家的文化去回答黑板上的問題正確與否，這讓我們知道某些國家在特定事務上的雷同或差異。在課程中後期老師請同學以個人或組別的方式來介紹自己國家的任何文化，我非常喜歡這個環節，因為我個人比較少出國，對於歐洲各國的文化可謂寡聞少見，所以我可以透過當地人所做的介紹來知道當地的美食、宗教、人文、地理、建築、政府等各式各樣不同層面的文化特色，而我則是介紹了台灣的宗教與民俗文化，例如：各種節日、燒香、圍爐、麻將、發紅包等各式各樣的活動。

在學期之中有一個有趣的東西較 language circle，每一個 circle 都是由想學習該語言文化或者語言本身的外國人以及該語言的母語者組成，通常是每個禮拜會一次聚會，母語者會舉辦各種活動來讓其他人認識文化特色。以中文 circle 舉例，我們會舉辦包饺子、文字接龍遊戲、打麻將、看中華電影等等方式來介紹我們的文化。我加入中文、日文、英文的群組，藉此我認識許多投機的朋友，也豐富了我的交換生活。

在交換期間，我藉著學其中的休假期間探訪了歐洲不同的國家，到了當地除了可以參觀不同知名景點、吃當地美食外，我喜歡去博物館以及與當地人聊天的方法來認識該國家的歷史背景。舉例來說，在瑞典斯德哥爾摩有一個園區，其主題是過去住在斯德哥爾摩的人們的歷史發展與生活，園區內設有烘焙坊、動植物園、藥局、技術工作坊等等，進入其中之後可以跟工作人員聊當時人們是如何過生活以及科技是怎麼演進的。我覺得最令我印象深刻的就是建築，歐洲許多國家建築都有統一的風格，不同房子之間雖然都有不同的特色，但是色調與整體風格一致，高度也整齊劃一，加上街道的規畫整個都市就顯得華麗但乾淨舒服。台灣建築較無統一特色，在高樓大廈旁可能有四五十年的老舊建築，街道上以充斥著店家林立的招牌，大量的摩托車與人群也讓街道變得壅塞，雖然這也是一種文化特色，但我比較能享受歐洲的城市氛圍。

心得感想

這趟旅途，我從零開始生活在一個距離台灣7962公里的北歐國家，期間我經歷了許多困難、糾結的時光，從中慢慢地尋找方式解決，思考如何自力更生又或者像別人求援都是我學習到的技能。在一個沒有朋友圈並且說著異地語言的環境中，學習與他人互動並觀察自己內心中的想法，讓我逐漸理解究竟人際關係對我而言是甚麼，該建立什麼樣的交友圈與什麼樣的人互相激勵成長與勉勵，這也是我的寶貴經驗。我同時也深刻的體認到雖然大家來自世界各地、有著不同的背景與文化，大家都是人，都有情緒、有煩惱、有一顆善良且樂於助人的心。我很高興當初自己有踏出這步並且堅持到最後，這一個學期絕對會令我永遠難以忘卻，也是我對於自我瞭解成長最多的一個學期，期許我自己在未來能更勇敢的去常是並且抓住所有迎面而來的機會與挑戰。希望學弟妹如果有興趣可以實際上網蒐集資料了解交換計畫，並意識到很多東西都沒有想像中的複雜與困難，只要心有所想，自己與周邊的人事物都會幫助你一起完成你的夢想！

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。)









