

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2026/1/4

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名：蔡淳安	英文姓名（姓,名）：TSAI CHUN AN
臺師大就讀科系所、年級： 設計系 大四	臺師大學號：41068020T
修習國家：芬蘭	
修習校名：Tampere University	
修習學院：Communication Studies	
修習科系：Information Technology and Communication Sciences	
修習期間：114 年 8 月 7 日 ~ 114 年 12 月 21 日	
護照入出境時間： 出境：114 年 8 月 入境：114 年 12 月	<input type="checkbox"/> 使用自動通關 <input type="checkbox"/> 使用自動通關

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學期
Finnish 1	Mitrunen Hanna-Marika	3 cr	Period 1
Experience, interpretation and analysis	Roihankorpi Riku Niemi Jarkko	5 cr	Period 1
Introduction to Game Studies	Stenros Jaakko	5 cr	Period 1
Radio Project	Sulonen Eve	5 cr	Period 2

三、心得分享

這是我第一次自己出國，所以心得建議也會以第一次出國的視角為主！關於交換的規劃步驟可以參考 Tampere University 官網的 [Checklist](#)。

[行前準備]

機票可以盡量找學生票，聽其他交換生的經驗是價錢差不多，但有 40 公斤的行李額度，一般機票只有 23 公斤，可以注意一下！

居留證漲價了，前幾年是 350 歐，但今年要 450 歐。我在抵達芬蘭後，8/7 早上在 Malmi (Helsinki) 面談，8/12 收到 decision，8/25 收到卡片取件通知。有了居留證卡片，在學校做 DVV resgratin 流程也比較快。不過等待登記又是另一回事了，大部分人都排隊了大約 1 小時半。當初參考的[居留證攻略連結](#)。

[保險]

我選擇了 swisscare。實際上我也因為在這期間感冒看私人門診有使用到（交換生只能看私人門診），門診加上醫藥費換算下來將近台幣八千多元，相當昂貴。索賠方式是將診斷證明、門診收據等搜集好後上傳到 swisscare 的 app，等待一個多月後的時間收到第一封人工的 email。其中遇到的問題是公司表示台灣的銀行可能拒絕收款或是手續費高昂，所以希望我能提供 SEPA region（歐元區）的銀行帳戶。我的解決方法是使用 WISE app 的收取歐元功能，就有一組歐元區的 IBAN 碼可收款了。最後保險公司也確實接受理賠。

[住宿]

Tampere 的交換生大都選擇申請 TOAS 的住處（官網有交換生[可選的住宿地點](#)）。我住在 Lapinkaari，一人一個房間和獨立衛浴，附微波爐和小冰箱。wifi 盒不是每個房間都有，如果運氣不好的話，網路要自己接線。整體環境優美，附近就有湖景，交通方便，平日白天每 10 分鐘一班往市中心的公車，且站牌非常近，步行約 5 分鐘就有一家超市。寢具的部分只有床和床墊，其它需要向 ESN 租借（押金 20 歐，服務費 5 歐）或是在超市購買。ESN 的 opening hours 不太固定也有限，我可能是少數選擇在 Prisma 額外購買寢具的人，但我覺得蠻值得的，冬天有兩件棉被也比較保暖。

每個層樓都有一間公共廚房，運氣好的話會有一些基本的廚具、餐具、水杯，料理方面可做基本的煎、煮、烤，每間寢室也配有一台小冰箱及微波爐。但是因為是公用空間，廚具和食物可能會被借走或偷走；如果擔心有缺廚具的話，可以向學生會 ESN 租借，費用與寢具相同。這學期因為有遇到其他住宿生半夜 party 過於頻繁和破壞公物的情形，廚房旁的公用空間會在晚上 8 點～早上 6 點關閉使用，但還是可以煮飯。除此之外這學期有人在走廊潑灑玻璃渣、在別人門上插刀，算是史無前例的狀況。擔心惡鄰居的人可以考慮住其他地方。

另個較常見的選擇則是 Pinja，位於市中心，步行 15 分鐘可達校園。聽其他朋友分享，因為這棟建築平時是飯店，比其他地方晚了 15 天才開放學生住宿，這就要先找其他地方住+搬家 2 次，還蠻累的，而且加上找其他地方住宿的費用的話，其實並沒有比較省錢。除此之外交換生的選擇都是 shared apartment，是獨立房間+四人左右的共用廚房與衛浴。關於宿舍的申請可以參考這位 [youtuber 的影片](#)。

[生活]

市中心其實不大，但生活機能很好，有需要買的東西基本上步行就能抵達。

日常生活 99% 會用到的芬蘭語單字：kiitos（謝謝）/moi（嗨）/moi moi（你好 / 拜拜）Shopping Mall 蠻多，可以買到平價的生活用品。大部分生活用品比台灣貴，但也可能差不多或更便宜，尤其是在超市。外食一餐約 10 歐起跳，所以要省錢會盡量自己煮，或者可以選擇學生餐廳一餐 2.95 歐。我在 Tampere 逛過最大、最齊全的百貨公司應該是 Ratina，有別於台灣百貨公司較多精品，這裡頭蠻多平價、生活日常所需要的商店。超市品牌的話 Ldile 最便宜、不過選項也會少一點，K- Market 則是品項很多，單價稍微高一些。想念亞洲料理可以去吃亞洲吃到飽 Buffet，連鎖意外很多，例如 Itsuyaki、Osaka

Teppanyaki;或著是去學校附近 Talli 裡的東亞超市，有味增湯、亞洲泡麵還有快煮珍珠。冬天大衣推薦網購二手衣物，便宜而且選項多元。另外也有實體的二手衣物店例如 UFF、Fida，有時會有全店商品 1 歐的活動，有興趣可以挖寶；冬天可以買到圍巾和雪靴。居家用品據說是 IKEA 最便宜，購買寢具可以考慮！但通勤要比較久就沒去過。

發熱衣、發熱褲等我是在這裡網購 UNIQLO（聽當地 tutor 推薦的），下訂單滿約 70 歐免運，填寫自己的住址，UPC 會送到最近的取貨地點，例如 K-Market。

[交通]

每個城市都有自己大眾交通公司，可以下載不同的 app 買票，在 Helsinki 搭乘交通工具是下載 HSL 買票。在 Tampere 則是下載 Nysse，可搭乘任意大眾交通工具。交換生沒有學生票，但可以到 Nysse 在市中心的服務據點購買實體票卡充值最多兩個月，24 歲以下會比全票便宜一點。

[網路及通訊]

在機場就能在 R-riiosk 買到 elisa prepaid card，機場其他地方也有賣 DNA 的預付卡。這兩家都可以選擇每月充值，在 Tampere Ratina 也有服務據點。建議選擇含手機號碼的方案，住芬蘭很多時候用得到。我是選擇 elisa 4G 網路吃到飽含手機號碼，一個月台幣一千塊左右，買完實體卡用完額度後，可在官網輸入手機號碼充值，十分方便。

[學業]

大部分的課對於我來說是蠻跳脫舒適圈的。Experience, interpretation and analys 每個禮拜都有指定閱讀以及寫 essay 作業。B2 的英文不太夠用，需自行加強自學，不過有些理論是和設計系裡學到的是相通的。例如完形心理學以及圖片分析。上課彈性很大，如果不能親自到課堂上，課後教授也會在 moodle 上傳錄影 + 課堂 ppt。Introduction to Game Studies 則是蠻特別，是一個蠻新、還在發展中的學術領域，每週都會有遊戲研究的指定閱讀和小組討論，期末 essay 老師會較重視有沒有和現有 Games Studies 圈內的理論對話。以上兩門課來說，我覺得學風並沒有和師大差很多；平時上課發言、發問的同學並不多。但師生之間關係較平等，大部分同學都會直接稱呼老師的名字。

Radio Project 上課次數總共才 3 堂，所以彈性也很大。除了老師會在課堂上引導廣播相關的理論和技術之外，對於學生來說，很大部分時間需要小組之間的合作和溝通以及自主學習，每組都需要採訪、在錄音室錄音，最後剪輯內容真的會在校園內播出。芬蘭語的老師非常有熱忱，她說她已經教芬蘭語 25 年了，是很有經驗的老師，上課氣氛很好，

會穿插同學間互動的環節來練習芬蘭語。大部分的同學都很喜歡上 Hanna-Marika 的課！

[語言]

機場、市中心的店員都會說英文，整體來說用英文溝通沒太大的障礙。要注意的是超市和商店的商品標示幾乎都是芬蘭文或瑞典文，英文並不多，可以拍照請 ai 翻譯。

[參與活動]

學校有迎新的說明會 (Welcome Week)，學生組織也安排很多社交活動，例如野餐、Pub Crawl、新生派對等等，學校也有安排觀光巴士導覽 Tampere。在這些活動中可能搜集到 patches，當地學生會縫在 overall 上 (ESN 賣的 overall 比 INTO 便宜很多)。

Welcome week 能让你對這裡有基本的認識，並提供機會讓你認識新朋友。

Kide app 裡面有很多芬蘭大大小小的活動，從 ESN 在 Tampere 舉辦的學生活動之外，例如在 Helsinki 舉辦的 FFF 音樂節也是在 Kide 上搶票。

此外，ESN 也有在 Timetraveler 上開很多旅遊團的機會，可以和其他新認識的朋友一起去。不過客群是以學生為主，旅費較便宜，請做好凡事需要自理的準備。

[某些學生費用]

項目	歐元	說明
學生會 (TREY) 會費	32.5	成為 TREY 的會員是拿到實體學生證的唯一管道
實體學生證	10	實體學生證的使用情境：有些時候校園出入會用到，此外使用校園內的影印機也比較方便。但開學後沒辦法馬上拿到，可先用 APP (TUUDO) 使用 Tampere 的帳號開通電子學生證，在芬蘭或學校餐廳出示學生身份很方便
ESN FINT 會費	10	和 ESN 租借寢具、廚具需要他們的會籍 旅遊跟團有折 10 歐的優惠

Welcome Week 期間會詳細解釋各組織的成立目的以及加入後的福利。

[整體費用]

粗估這五個月交換下來的所有費用的話，TOAS Lapinkaari 房租 5 萬 5 千、機票 5 萬、生活費及其他開銷 12 萬 (可以偶爾外食、社交跑咖啡廳或博物館、買喜歡的東西和新衣服，我冬天的衣服很多是在這裡才買的)、師大學費 2 萬多，費用大約 25 萬左右。另外我也

在周邊 8 個國家加總旅遊了約一個月的時間，旅費粗估 15 萬。(這部分花費就很看個人)

[心得]

對我來說這次交換最珍貴的部分，與其他交換生的互動交流的機會。因為常常有需要介紹自己和自己國家的場合，也更頻繁地透過對話認識別的國家，透過一些對比和談話，比如人口密度的比較、生活上的差異、氣候狀況，甚至是他人對於台灣的認識及關心等等，反而讓我對自己的國家是什麼樣的地方有更深刻的了解。加上社交活動很多、Tampere 也不大，對我來說人際關係網似乎是更緊密。覺得自己也很幸運認識很多很善良的朋友，體會到許多人性美好的地方。

四、照片



宿舍附近的夏日湖景



秋天的校園景色



坦培雷日的小市集



似乎每年都有 SyysFest，當天遊樂園會有學生優惠，並且有 patch 做紀念