臺師大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：2018.6.22

獲補助出國年度：106 學年 第二學期	
中文姓名： 陳玥融	英文姓名（姓, 名）：CHEN, YUEH-JUNG
臺師大就讀科系所、年級： 機電工程學系學士班四年級	臺師大學號： 40373007H
修習國家：芬蘭	
修習校名：University of Tampere	
修習學院：Faculty of Natural Sciences	
修習科系：Degree program in Computer Sciences	
修習期間：106 年 1 月～106 年 5 月	
護照入出境時間： 出境：106 年 12 月 31 日 □使用自動通關 入境：106 年 6 月 12 日 ■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（ECTS）	研修學季/期
Finnish Society and Culture	Helena Siipo	3	2018 春季
Finnish Survival Course	Hanna-Marika Mitrunen	2	2018 春季
Cultural Conversations	Nancy Aalto	1	2018 春季

（表格不足請自行加頁）

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

芬蘭小檔案		
		備註
地理位置	北歐	夾在瑞典跟俄羅斯中間，且有遊輪往返鄰近國家(瑞典斯德哥爾摩、俄羅斯聖彼得堡、愛沙尼亞塔林等等)，旅遊時非常方便!
官方語言	芬蘭文 瑞典文	芬蘭人普遍英文程度佳，來交換前無須任何芬蘭文基礎，且在這裡生活只要學會簡單日常用語即可，如:打招戶、謝謝等等。
貨幣	歐元	去西歐、南歐玩不用換貨幣超方便!但須注意現在 20 cent 和 10 cent 已不流通，購物時若用現金支付，結帳金額會被四捨五入。然後幾乎所有的商店都可以刷卡，所以日常生活中其實不太會用到現金。
氣候	12 月初會開始下雪，所以我到的時候地上已經是白茫茫一片。春天時坦佩雷白天通常 0℃到-5℃，夜間-5℃到-10℃，到目前為止，市區內遇到最冷大概就-23℃吧。二月是最冷的時候，之後就會慢慢回溫，夏天有太陽時也可以來到 20℃以上，可以穿短袖，且日照時間長，所以是最適合來芬蘭旅遊的季節!	

誰適合來芬蘭坦佩雷大學交換?

1. 對芬蘭教育有興趣的人!

芬蘭的教育體系出名，跟我同一屆的交換生就有超多都是來教育學院交換。坦佩雷大學的教育學院有針對交換生開設兩門校園參觀課程，分別是”中高等教育校園觀察”跟”學齡前教育校園觀察”。修習中高等教育觀察課的同學可以到坦佩雷大學的附屬高中觀課，並從中學習到芬蘭的教育方式。

2. 不缺學分，且想嘗試不同領域課程的人

坦佩雷大學的工程類課程其實不多，在這邊只有 Computer Science 是跟我們比較相關的系，所以換學分回來的可能性應該較低。但我覺得赴外交換就是一個可以多元探索的好時機，有很多課可能師大沒有開/在師大就學期間外務太多沒時間修，但你很有興趣，就可以趁交換時來修習。除了教育外，坦佩雷大學的強項是多媒體、傳播類的課程，而其他許多領域都有開設英語授課課程(連女性

主義都是英文授課!)，所以在這邊選課相當自由，你想修什麼課都可以找找看。

另外如果你很想修某堂課，但他只有芬蘭文授課，你也可以跟教授協調，請教授開英文教材給你，自己自修，最後學期末如果考試有過也可以拿的到學分!然後芬蘭這邊的期末考基本上都有兩次機會，第一次考差了就再去補考(時隔3週可以準備)，只要補考過了你那科就不會被當!而除了用考試審核學期成績，這邊也有很多課是採用繳交課後心得的方式來審核。總之這邊的教育體系非常自由，只要是你想修的課沒有修不到的，大家申請上之後可以再慢慢摸索。

【推薦課程】Demola 實務專題(官網:https://tampere.demola.net/)

這是一個有學分可以拿的專題課程，點進官網後裡面會看到很多專案，都是跟外面企業/公部門合作開發的案子，大家可以閱讀他們的理念、招聘需求後選擇有興趣的案子投遞履歷。開學前的新生訓練也會有專員過來說明，聽說過去有人因為參與了其中一個專題，過程中表現積極、優異，所以畢業後就直接被該公司挖腳進入公司工作，超厲害的!

芬蘭生活開銷參考:

- 平均生活費(買菜，偶爾外食、買衣服):約€300-350/月
- 公車月票: €35(住比較遠的才會用到，像是我哈哈，單趟學生票是€1.38)
- 房租: €290-350/月(保證有宿舍，且有多種房型任君挑選!)

其他花費

- 坦佩雷大學學生會(TAMY)會費: €58(非必繳，但繳了才可以申請學生證(證件工本費另加€10))
- Erasmus Student Network(ESN)入會費:€5(這是一個專門服務國際學生的組織，加入會員後可以在有和他們合作的地方享學生優惠，如:Ryanair 和 Flixbus。另外他們也會和旅行社合作舉辦出遊團，加入會員也可享折扣價)

嚴格說起來我覺得在坦佩雷生活真的沒有很貴(但在赫爾辛基我就不知道了)，而如果想更省錢，小秘訣就是到二手店尋寶!芬蘭的二手店真的超多，諸如衣物、鞋子、廚房用品、書、CD、家具都有二手的!(衣物類大多€4-10，超便宜)所以大家要買東西記得先去二手店晃一圈，找不到才去買新的。

UTA 校園裡也有一個 recycling room,大家可以自由取用裡面的所有東西(各種生活用品跟服飾)，反之，也可以將不需要的物品放到回收室中讓需要的人使用。位置在 main building 地下一樓的某個小房間內，大家可以參考

https://esnfint.org/news/lets-recycle網頁裡的說明會比較清楚位置。

圖一 recycling room 內部服飾區

圖二 recycling room 內部其他日用品

芬蘭冬季娛樂:

1. 在結冰的湖上溜冰/看極光

我們都是去我宿舍 lapinlaari 後面的湖，湖邊就有地方(https://goo.gl/9u4DdW)可以租借器具，但蠻貴的(印象中似乎是一小時 10 歐)，所以建議先去學生會 TAMY 的辦公室借借看，就可以省下一筆費用。然後在坦佩雷，若 KP 值夠高是有機會看的到極光的!所以每當極光預測到晚上有機會看到極光時，大家都會到這個湖上看(因為沒有光害比較容易看的到)。

有人在宿舍後湖邊拍到的極光照片

2. 滑雪

我們之前是去 Tampere Ski Center(http://www.tampereenrinteet.fi/?page_id=13)，因為那邊每周二下午有優惠價(入場費+用具 1h: 5 €, 2h: 8 €, 3h: 11 € and 4h: 14 €.)。每年的滑雪季節大概只到四月中/底左右，所以想體驗的人記得把握時間。

3. 看冰雕

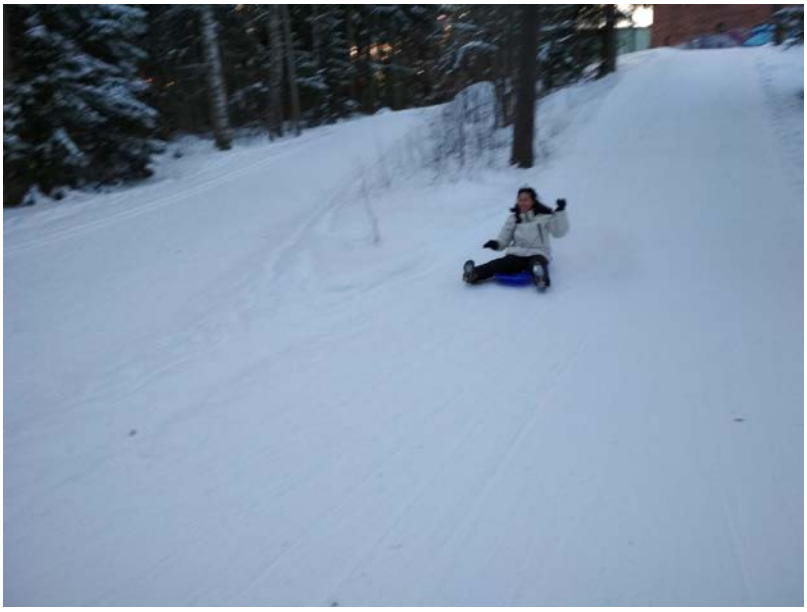
大概每年二月中在 Ikuri field 會有冰雕展，各形各色的冰雕作品再加上燈飾、打光，搭配輕柔的背景音樂，讓我們進入這片小樹林後彷彿來到另一個世界，蠻值得和朋友一起去走走的。會場附近還會有些食物攤販、營火，可以和朋友在營火邊吃東西，小酌聊天，或是在室外溜冰場看可愛的小孩溜冰/打曲棍球。

準備進入冰雕的世界

麋鹿冰雕

4. 滑雪橇(sledding)

除了比較需要技巧的溜冰、滑雪以外，另一個好玩又不用技巧的冬季活動就是滑雪橇!雪橇板可以在 ESN 辦公室(圖書館一樓右手邊)借到。而可以滑的地點也在 lapinkaari 後面的樹林，大家就隨意走，只要看到你喜歡的坡就可以滑了!(我們是在 Tampereen Ursa ry. Observatory 這個塔樓附近滑的)



5. 桑拿(其實一年四季都可以啦哈哈哈)

來到芬蘭當然不能錯過桑拿啦!想做桑拿非常簡單，因為宿舍裡就有了(芬蘭真的是家家戶戶都有自己專屬的桑拿房，lapinkarri 的在 B1)。傳統

的桑拿是男女分開且須裸體，但我去的都是男女共用所以是可以穿泳衣進去的，大家進去桑拿前可以再問問工作人員看他們的規定。

芬蘭夏季娛樂:

1. 湖邊看夕陽

芬蘭因為太北邊了，所以到五月底時太陽都要將近 23 點才下山，而且日落會持續很久，一整片天空被染的紅橙橙的真的很美!最佳賞落日地點一樣是在 lapinkaari 後面的湖邊，大家千萬別錯過。

2. 爬 Pyynikki Tower+ Rosendahl Beach 小海灘日光浴

Pyynikki Tower 一樓是咖啡廳，這裡有全坦佩雷最好吃的甜甜圈(真的超級好吃，口感很鬆軟，新生訓練時的 bus tour 也有帶我們來這)。而塔上有個觀景台可以瞭望坦佩雷(需購票 2€)。吃完甜甜圈後可以步行到附近的 Rosendahl Beach 散散步，夏天的時候會看到很多人在草皮上或海灘上日光浴。

Rosendahl Beach(草皮跟湖的中間是真的有一小片沙灘，但我沒拍到)

其他分享:

申請芬蘭居留證(2018)
要去其他國家居住超過三個月的話最重要的就是申請簽證啦！通常簽證都是去各國在台辦事處申請，但因為台灣沒有芬蘭在台辦事處，所以如果想在出國前就拿到芬蘭居留證的話就必須跑至少兩趟香港(第一次壓指紋，第二次領取簽證)，我覺得這樣有點浪費時間跟金錢，所以就選擇到芬蘭之後再去執行壓指紋這個步驟。 不過雖說是到當地才申請，在出發前還是有準備工作需要做的喔！第一個就是到芬蘭移民局Enterfinland網站填寫線上申請，上傳必繳交的文件電子檔(護照、財力證明、芬蘭學校入學許可等等，準備簽證這方面的資訊網路上應該查得到，我就不多說了哈哈，有問題也可以再問我。註:線上申請需要填的問題很多，要準備上傳的申請資料也很多，所以可以分次完成，系統會保留你每次的更改紀錄，不用一口氣完成沒關係哈哈) 最後送出申請前，系統會請你選擇要驗證身分(也就是壓指紋)的地方，如果你跟我一樣是到芬蘭才要做的話就選擇你所在的區域的辦事處(各地辦事處地址查詢)，然後選擇現場繳費(300 歐)。還有要注意的是送出申請後，要在一個月內完成壓指紋的動作，不然你這份申請就會自動註銷，費用也不會退還囉!(所以為保險起見，我才選擇現場繳費哈哈) 這邊特別講一下，如果你已經確定抵達芬蘭的時間跟抵達日之後一兩週內的行程的話，建議就先趕快到預約網站預約驗證身分，因為太晚預約的話很容易會約不到想要的時間喔!就算還沒送出線上申請也可先約! 到移民局當天，記得帶著所有你在申請系統中上傳的所有資料正本以及一張符合護照規格的證件照，時間到他就會用英文廣播你的名字和應該要去的房間，不用抽現場排隊的號碼牌喔!(我那時候是約 12:30，但當天不知道為什麼過了 6.7 分鐘之後才廣播，如果你怕你過號的話也可以抽號碼牌然後問現場的辦事人員)

辦居留證大概就是這個樣子，最後附上一些常用連結:

線上申請芬蘭居留證: https://enterfinland.fi/eServices/

驗證身分預約: https://migri.vihta.com/public/migri/#/home

芬蘭各城市移民辦事處地址查詢: http://migri.fi/en/service-points

我自己使用的保險 swisscare:

https://swisscare.com/student-insurance-finland/

補充關於 swisscare:有聽過網路上說申請理賠之類的行政程序似乎會比較麻煩，但我覺得只要我好好照顧自己應該是不會用到他們的服務啦哈哈，所以就還是買這家了，價錢好像是算便宜的，線上刷卡之後就會寄保險的證明書到你的信箱了，非常迅速!

芬蘭交換生落地後準備

1. 居留證驗證身分

這個大家來芬蘭前應該就都送出資料也約好時間了，只要記得在預約當天到移民局報到就行了~製作好的居留證會用郵寄方式寄給你，但是卡片不會寄到你家信箱，而是憑通知書到指定郵局領取。

2. 辦公車卡

芬蘭所有的公車一趟都是€3，超級貴，如果有公車卡的話就會比較划算。公車卡本身要 5 歐工本費，然後有兩種方案可以套用在卡上，第一個是買月票，青年/學生一個月(30 天)35 歐無限搭(青年票是 26 歲以下的人都可以使用，所以即使還沒拿到學生證也可以先辦公車月票!)。第二個是儲值卡，每搭一次扣 1.38 歐（青年/學生)，大家可以看自己需求選擇買哪種方案。像我因為住在離市區較遠的地方，幾乎每天都要搭公車去學校或市區超市買東西，所以當然是月票最划算。不過如果你住在市中心，偶爾才會去郊區大賣場或 ikea 的話，那就用一般儲值卡的方式去扣就可以囉!購買公車卡的地方在這裡~(坦佩雷公車 2018 票價)

補充一下，儲值卡可以同一張卡幫很多人刷(前提是你們都是學生，比如你可以幫朋友刷，但不能幫父母刷)，但月票不行唷!然後每個城市都有自己發

行的交通卡,像我 Tampere 的就不能在 Turku 用,然後赫爾辛基的有手機 app(一趟 2.2 歐，跟司機買 3 歐)可以線上刷卡直接買票，不用買實體票券超方便!

圖一 坦佩雷公車卡，橘色的是卡套，只要買卡就會送你一個，有將近 10 個顏色可以選。卡套背面是反光材質，方便在夜晚揮手叫車時能讓司機看見你。

3. 學校註冊(繳學生會費)

新生訓練第一天要記得到註冊組那邊拿新生包，裡面包含註冊流程說明、個人資料表、新生訓練相關資料，以及一張學生會費的繳款單(58 歐，不強制繳，但若要申請學生證必須要是學生會會員才能辦理)。大家可以持繳費單到指定銀行臨櫃繳款(因為現在芬蘭銀行幾乎都不太受理現金交易了，跟學校有配合的分局才可受理)，但那時候因為還沒辦好芬蘭的簽帳卡，所以用現金繳款會額外收取手續費 6 歐。

繳款完成後帶著繳費證明連同填妥的個人資料表回到註冊組窗口，這樣註冊就算完成了!但記得在拿到居留證後要跟學校註冊組回報社會安全碼(Finnish Personal Identity Code)喔!

4. 辦學生證

芬蘭很多餐廳或商店都有學生折扣，所以有學生證超方便的!坦佩雷大學的學生證是要申請才有，學校不會主動發給你，一張工本費 10 歐，在學生會 TAMY 的網站上申請(需要上傳一張電子大頭照)，若卡片做好了再到TAMY 辦公室領取(他不會主動通知，但他們某個網頁會公告哪些學生的證件已經製作完畢，若你看到你的學號出現在上面就可以去拿了)。

學生證本身也可以當學校電腦教室或夜間圖書館自習室的通行證(雖然我

沒使用過)，只要逼卡就可以進去，如果沒有學生證想進出的話就要去櫃台申辦一張臨時證感覺有點麻煩。

另外在學生證尚未製作昨完成之前，都可以拿在學證明當作學生證使用！以下列出一些我消費過有學生優惠的店家:

- 學校餐廳:包含正餐(學生價 2.6 歐)跟咖啡廳的咖啡、甜點等等都有學生價
- East Asia Mart亞洲超市:9 折
- Fida二手店:9 折(聽別人說的，我之前去的時候店員竟然沒有跟我說嗚嗚)
- Zarillo漢堡店:特定漢堡學生價 7 歐(另外每週二來點經典漢堡餐都是 6 歐唷!)
- Pizzeria-ravintola Bianco披薩店:餐點一律學生價 7.9 歐(鮭魚排除外)
- 大部分酒吧:Bar Passion(我只來過這家哈哈哈哈哈)
- 所有交通票:公車、長途巴士(onnibus 9 折)、火車

5. 銀行開戶

這個的話其實是看需求，因為我不想每次刷台灣的卡都被扣手續費所以就選擇開戶。我是在OP 銀行開戶的，因為聽說短期交換生在 Nordea 開戶很容易被拒絕，不過我覺得 OP 也很好用，目前用下來都沒什問題，我學伴本身也是在 OP 開戶的。在 OP 開戶需要先預約(好像是要親自到櫃檯預約，但因為這個是學伴幫我約的所以我其實不太確定哈哈哈)，然後到預約當天再帶齊所有資料到 OP 的其中一個分行開戶(基本上把你申請居留證的那些資料通通帶著就對了)。

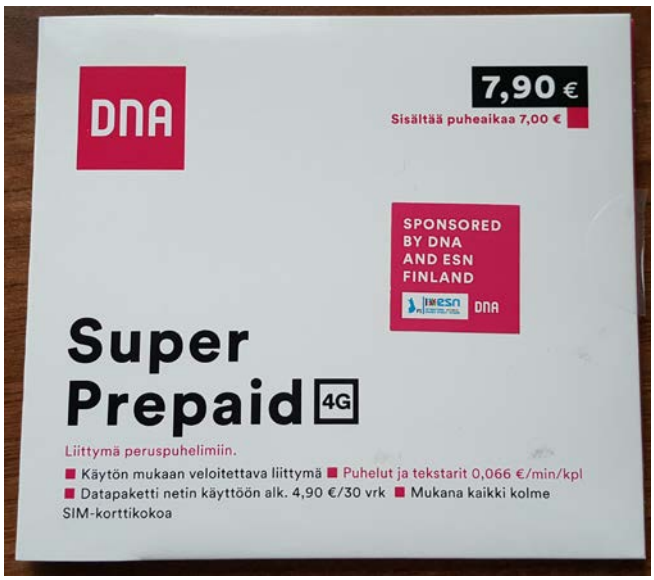
我開戶的整個流程都有請學伴陪我處理，所以基本上沒遇到什麼問題。開戶當天會填一些基本資料(包含你單次現金提領上限、單次刷卡上限等等)，然後問你一些問題(比如你來這裡幹嘛，你父母有沒有從政之類的)，整個過程我記得大概 30-40 分鐘就結束了。然後學生一律都是給 Visa Electron 的 Debit Card，但可以自己選擇卡片背面要什麼顏色(我記得有粉紅、橘、黑、白、綠等等超多可以選)。現金提領密碼跟刷卡密碼是同一組，約一星期後會寄到你填的住址，卡片也是(密碼、卡片會分開寄)，開完戶之後記得請父母從台灣轉

錢給你，或是自己帶現金存進戶頭才有錢可以用，如果是存現金進去，當天就可以馬上刷了。目前我用簽帳卡在芬蘭都刷得很開心，而且只要是在歐元區消費、提款都不用被扣手續費，所以我覺得開個芬蘭戶頭蠻值得的。

另外補充 OP bank 他們有個手機 app 可以隨時確認帳戶餘額、轉帳，並完整記錄每一筆消費明細，我覺得這個 app 超級方便，大家要記得下載喔!

6. 辦電話卡

在芬蘭辦理許多行政手續都要留下電話(銀行開戶、線上購買交通票等等)，雖然只有少數會規定只能填當地手機號碼，但在有些緊急狀況下(例如你忘記帶鑰匙被鎖在宿舍外面，要請鎖匠來開門之類的哈哈)應該還是會用到電話的服務啦，所以還是辦一下當地電話卡比較保險。不過 UTA 的學生在新生訓練的時候就會得到一張免費 SIM 卡囉，這是 ESN 國際學生會免費贈送的，不管你是不是會員都可以拿，大家新生訓練的時候記得索取一張!贈送的 SIM 卡是 DNA 的，裡面有 7.9 歐的額度可以使用，有效期限是 1 年，用完可以再加值。



圖二 新生訓練時拿到的 sim 卡

以上就是落地後比較重要的代辦事項囉，祝大家也一切順利!

坦佩雷學生住宿(TOAS)

坦佩雷的學生住宿是由一個叫TOAS的機構負責，我這學期認識的所有交換

生都是住在 TOAS 系統下的公寓。另外就算還沒確定會被對方學校錄取也可以先申請，如果最後真的沒被錄取的話只要在寫 email 通知他們就好。

進入 TOAS 網頁後就會看到許多不同地點的公寓和不同的房型可以選擇，其中有些是附家具，有些沒有，不過通常交換生都是住在有附家具的啦。這學期我遇到的交換生大多分布在四棟公寓裡，分別是City、Pinja、Rauhaniemi和Lapinkaari。

這邊稍微跟大家介紹一下各間公寓，首先 Pinja 跟 City 位在市中心，到坦佩雷大學都是走路就可以到的距離，所以住這邊的人通常不用買公車月票。不過 City 聽說是比較吵的一間，我住在那邊的朋友也這麼覺得。他說他住的那層大多是西班牙人，所以如果他們聚在一起就會比較吵，然後另一方面可能是因為他們有些房型沒有私人衛浴，要用廁所都要到房間外使用，所以大家進出門頻繁的話就也會比較吵雜，不過這也是離學校最近的一間公寓。

而 Pinja 則是由飯店改建而成，所以每個房間都保留原本飯店的格局(都是單人房)，像我有個住那邊的德國朋友就說他剛搬進去的前幾個禮拜，每次回宿舍時都要洗腦自己現在是在念書不是在度假哈哈。所以如果你也想體驗半年住飯店的生活歡迎選那邊哈哈哈哈(不過我記得 Pinja 房租也比較高一些，大家再自己斟酌)

至於其他兩間 Rauhaniemi 和 Lapinkaari 則是位於離市中心走路約半小時的地方(附近有一小片樹林跟湖!)，所以住這邊的學生通常會辦公車月票，搭公車到市中心大概 10 分鐘。Rauhaniemi 是公寓式套房(2-3 人一戶)，所以想跟朋友一起住的話這邊蠻適合的，然後這邊的房間坪數很大，每戶都有自己的專屬廚房，所以很適合喜歡自己下廚的學生。

最後呢就是我住的 Lapinkaari，Lapinkaari 裡都是單人房，每個人會有自己的衛浴，而房內家具包含床、床墊、書桌、衣櫃、一個櫥櫃、一個小冰箱和一個微波爐。另外這棟的網路是使用乙太網路孔，但位置在詭異的地方，要記的帶至少一公尺的網路線來連電腦，或是像我一樣買個路由器轉成 wifi，這

樣一來不管是手機或電腦都能連到網路！

而除了房間以外，Lapinkaari 也有許多共用的區域，包含小廚房、大廚房、洗衣房(洗衣跟烘衣都免費超棒!但要記得事先預約)、桑拿跟健身房。到目前為止我對 Lapinkaari 非常滿意!因為有自己的房間、衛浴，閒暇時還能到附近湖邊散散步，離市區也沒有說真的很遠，房租也算還 OK(我的房間是一個月€290)，所以蠻推薦大家也住這邊的。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他