

國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：康○舜

系所：化學工程系

學號：B10006103

研習學期：

103 學年度第 2 學期



交換國家/學校：芬蘭



Tampere University of Technology

研習學校授課語言：English



研習期間：

2015/01/07~ 2015/05/29

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用





一. 行前準備

在收到對方學校的接受通知後，請馬上著手以下事項：

1.居留證：因為臺灣沒有芬蘭大使館的緣故，我們無法事先就辦好居留證；可以先利用落地 90 天免簽證，再在當地辦理學生居留證。出發前一個月到兩個月左右要事先上芬蘭移民局網站(附註 1)，申請 e-service 的帳號填寫基本資料並上傳有關資料(詳述如下)，完成申請**第一階段：**

(提醒:記得要在台灣先上傳好，到芬蘭當地弄手續很麻煩)

(1) 護照掃描

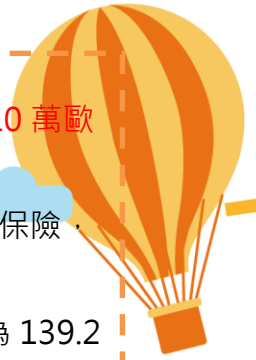
(2) 錄取通知:我之前看網路上去過的學長姐是都只要對方學校寄來正式錄取通知 (Letter of Acceptance)就好，不過我到當地警察局辦的時候，要求我補件註冊證明，這一部分可以到芬蘭後再處理。

(3) 財產證明：只要到開戶銀行申請英文版帳戶存款餘額證明就可以了，特別要注意的是，芬蘭規定非歐盟國家的學生必須要在帳戶內有一定的金額才能夠申請居留證，金額大小依居留時間而異，計算方式為每月 560€；如果要申請五個月的效期，金額為 560€x5，以此類推。(2015/01)

(註一芬蘭移民局網站:

<https://e-asiointi.migri.fi/eServices/FrontPage.aspx?ReturnUrl=%2feServices&lang=en>)





(4) 保險證明：根據芬蘭移民局規定，如果留學期間未滿兩年，保險金額為 10 萬歐元。我是參考過去的學長姐到芬蘭經驗，直接到 Swisscare(註二)線上買學生保險，省去找保險公司跟之後被退件的麻煩。它是以天數計費，我買了半年的金額為 139.2 歐元(資料時間為 2015 年 1 月)，但是當時有特價打九折，原始金額應該是 154.7 歐元。刷完卡後，取得電子檔 PDF 保險證明，上傳到你的申請附件即可。

(5) Form of Response to possible refusal of entry and prohibition of entry :

因為我們是到芬蘭之後才申請居留證，需要填寫這樣的表格，然後上傳到移民局網站。

(6) 繳費：居留證申請費用不分期限皆為 300 歐元，可以選擇線上繳費(直接在移民局的網頁上繳交)，不過，我不建議這樣做，因為如果你無法在一個月內到當地簽名跟壓指紋的話，費用是不會退回來的；所以，落地後到當地辦理第二階段手續時再繳，是一個比較安全的做法。如果你是到警察局才填寫資料跟申請居留證，費用是 330 歐元，所以建議大家還是先上傳完資料再去警察局查驗證正本跟壓手印還有簽名。

第二階段：

(1) 線上預約**移民警察局(註三)**的簽證辦理作業：點開網頁後，點入


Appointments，再點進去 Make an appointments 後，填一下基本資料就可以選擇辦理業務的警局並預約時間了，系統會幫你找到離你住宿最近的地點，怕的話，用 Google Map 先看一下。

(註二 Swisscare:

<http://www.swisscare.com/en/all-plans/international-health-travel-student-insurance/student-insurance/international-student-health-insurance-finland/>)

(註三 移民警察局: <https://asiointi.poliisi.fi/#main>)






(2) 當天程序：要在預約的時間到達現場，建議早半小時到現場等候，別讓自己遲到。

記得要**把第一階段線上填寫的資料都印下來帶過去，還有一張兩吋照片**(放在居留證上的)。在所有程序結束以前要簽名、蓋手指印(十指)，你的簽名會顯示在居留證上，日後有時候會需要被對照(銀行開戶等)，所以建議簽慣用的方式(例如中文名字之類)。

(3) 領證：居留證最後會以郵寄的方式寄給你，拿護照到附近的郵局領取。如果你在前兩個階段有缺件(例如該印的東西忘記印而沒有帶去)，他們會要求你用掃描文件上傳到移民局網站的方式補件。申請資料不齊全或是有問題，會影響你的居留證的申請時間，正常的情況下是 3 個禮拜，長的話，可能 3 個月才後才拿到居留證。在等件的期間可以持續在移民局的網頁上看到目前的狀況，會顯示你的申請為「審核中」、「送件中」之類，可以作為等待時的參考。**(註：只有用移民局網站申請者才看的到進度，到警察局申請者無。)**

2.住宿：在 Tampere 念書的交換生，對方學校會給你 TOAS 的網址**(註四)**請你自己申請住宿。**切記拿到錄取通知時，請馬上申請 TOAS**，因為你幾乎不可能找到比 TOAS 提供的宿舍還要便宜、還要近的地點(以我交換的時期 2015 年 1 月，外面的行情都是每個月 500 歐元起跳)。依照 TOAS 的機制，你的室友和寓友都會是同校的交換生，所以不用擔心會是來路不明的人；如果你有想一起住的朋友，在申請宿舍時註明，就可以住在一起了。**(註四：TOAS 網站：<http://www.toas.fi/>)**





準備完居留證的資料以及申請完宿舍後，接下來就是準備行李、生活用品跟歐元。

3.服裝:

(1)衣物的部分，請準備外層防水的羽絨外套(最好有帽子，沒有的話，請自行再買一個能蓋到耳朵的毛帽，不然風吹在臉上真的會冷到沒知覺)、防寒防水的手套跟幾條長的運動褲。在芬蘭的冬天，大部分的室內場所都有開暖氣，溫度大約都有 22°C；室外大約是-10°C。因此建議大家洋蔥式穿衣法，在家時，跟台灣一樣，一件長袖、一件長褲；外出時，套上防水保暖的羽絨外套，長褲裡面再穿一件運動褲就很夠了。

(2)鞋子請準備一雙外層能防水的鞋子，不然融雪的時候你的鞋子會一直溼答答的，穿起來很不舒服。襪子可以準備幾雙厚襪子，一來保暖；二來，走路時，雪不容易跑到鞋子裡面；再來，就算跑進去厚襪子能吸比較多的水，比較不會感覺濕濕的。


4.生活用品:

(1)歐盟規格插座轉接頭 3 個:筆記型電腦 X1、手機 X1、其他用品 X1，最好其中一個至兩個是萬用的，因為你很有可能到英國旅遊，英國的插頭不是雙圓孔的。

(2)網路線或是 Wi-Fi 分享器一個:TOAS 不提供網路線或分享器，這些東西在你剛到芬蘭時很難找的到，所以請你一定要記的帶。

(3)文具、筆記本:這裡一枝原子筆 2 歐元(約 70 元台幣)，那麼貴，文具不在台灣買嗎?





(4)220V 的吹風機 X1:買可以轉電壓的·我的朋友在芬蘭買一支 15 歐元左右(約為 530 台幣)·帶回台灣還不能用·我買一支 600 台幣可轉電壓飛利浦的吹風機還可以拿回來用·大勝。


(5)泳衣跟大浴巾:在芬蘭·洗桑拿是很常見的事情·去歐洲各國玩的時候也用的到(海灘、溫泉)·請記得要帶·在芬蘭買一條要 20 歐元(約 700 元台幣)。

(6) 一張可以跨國交易、提款·有網路銀行的 credit card 或 debit card:在芬蘭開戶越來越困難·而且只帳戶允許實體交易·不能線上付款、購物·實在是很不方便·還是從台灣帶 1、2 張卡(怕玩歐洲被偷·請準備一張以上)過去使用·別在芬蘭開戶了·手續麻煩·手續費省沒多少·加上歐元長期貶值的貨幣·不需要急著換歐元·但是身上還是要帶點現金約 500 歐元能應付第一個月的開銷。

(7) 貼身小錢包:俗稱暗袋·歐洲有些地方治安真的不安全·有很多小偷·請準備幾個這樣的錢包放護照、簽證、現金。

(#1)如果你有拍極光的目標·請你記得帶腳架跟能長時間曝光的相機·真正的極光用肉眼看起來就像帶一點綠色雲霧·不像相機拍起來那麼迷幻·請做好心理準備。

(#2)有汽、機駕照的人請換成國際駕照·汽車在你玩中、東歐時可能會用的到·那裡開車很方便·開 3、4 小時左右就到另一個國家·機車則是在你玩義大利、希臘時可能會用到。





二. 抵達芬蘭

到芬蘭前，請先查好怎麼坐車到自己的宿舍跟拿鑰匙，也可請 Tutor 幫忙，但是我的 Tutor 真的很不適任，所以這一部份請自己先做好功課，以防萬一。

抵達 HEL 機場後，請先到二樓找 R-kioski 的便利商店，買預付卡；如果抵達時間是在半夜或凌晨的話，請用機場網路聯絡 Tutor 約碰面時間地點(最好是 Tampere 的巴士站)。出航廈後，請到 Terminal 2 找 Express bus(註五)，電子告示牌換顯示班次跟目的地，找往 Tampere 班次，約每 20 分鐘一班，2 個小時的車程，費用是 27 歐元，出示學校錄取證明，可能會拿到 student discount 半價。抵達 Tampere 車站後，看你與 Tutor 約在哪碰面，在決定搭什麼公車。

在整頓完行李跟房間時，接著而來的就是 Orientation day，在那天會需要大約 60 歐元繳納學生會費(50 歐元)跟學生證工本費(10 歐元)，還有說明選課跟 Moodle。再之後的辦公車卡與 TOAS 簽約，如果 Tutor 沒有盡責帶你去的話再問我吧。

(註五:快速巴士網站查時刻表)

<https://www.matkahuolto.fi/en/>

<http://www.expressbus.fi/>





三. 修課心得

在 Orientation Week 那幾天，學校各系院會派人的介紹自己學院的課程，同時會教你 Moodle 跟線上系統怎麼使用選課，內容大同小異。我會建議大家把有興趣的課程先全部選，去聽聽看第一堂，不喜歡再退掉就好，這裡沒有衝堂的問題，只要你能同時應付好幾堂課，就可以在同一時間選擇好幾門課。

我這個人比較異類，學校幫國際生開的芬蘭文、國際溝通、芬蘭歷史我都沒修，我在台科時主修化工，所以在這裡修了兩門 5credit 的有關材料分析的課，分別是物理所跟材料所開的：

1. Electron Spectroscopy(lecturer: Mika Valden)物理所 P3


這門課是講授有關材料表面分析的技術、儀器、限制，授課時間 Period 3(半學期)：


2015/1/12-2015/3/11，每周上課六小時，三小時上課，三小時做小組報告。

剛開始上課時，老師說他不會上課，而是跟我們討論問題，教我們如何學習這門知識。

每週發兩份教材，一份基礎教材、一份進階教材，需要自己上課前讀完，在上課時，

老師提出問題表面分析的問題，要求我們提出自己的見解與答案，在與我們討論這樣的想法是否正確、可行。這是以前沒有遇到的教學方式，念起來非常吃力，







一來是不習慣聽英文上課，二來是不習慣自己從頭開始念，以前上課時都跟著授課老師的步調念書，只要上課有聽就應該沒問題，現在是完全自己念，能依靠的就只有原文書跟 Google 還有寫信問台科的老師。這門課的期中、期末考也很有特色，口試考試，老師現場出兩題問題，要求你在台上講解給全班聽，如果講得不夠完整或錯誤，台下同學可以舉手補充、糾正，因而增加自己的分數，這樣還滿有趣的，不過有個缺點就是一定要念書，不然在台上說不出答案或講錯就會很丟臉。小組報告的部分就沒什麼特別的，助教做完示範實驗，給我們一組數據，要求我們做出這實驗的簡單版論文，每兩週討論一次進度。

2. X-ray Diffraction(lecturer: Mikko Hokka)材料所 P3、P4

這門課是學習用 X 光的繞射來分析材料的性質，授課時間一學期(P3、P4)

2015/1/12-2015/5/19，每週 3 小時。跟台灣很不一樣的是它的實驗課沒有另外開一門課，是包含在這裡面的，時間分配也很不一樣，前 1/3 上課，中間 1/3 做小組報告，後 1/3 做實驗，跟台灣比起來時間短很多。前面 1/3 上課時，老師上課內容非常基本、非常簡單，就是照著教材上，結果第一次期中考題一出來，有一半以上不會寫，難度整個三級跳，後來結算成績時，只有一人通過，還是修第二次的學長。






接著是做小組報告，跟台灣差不多。做實驗室助教帶，需要在事前寫一份實驗設計報告，報告自己的小組要怎麼完成這樣的分析，包括使用的 X 光源、平行板、狹縫、樣品台還有儀器的模式，不向台灣是已經設計好的實驗，只需要做完後討論結果。在實驗課結束後，我花了兩個禮拜念書才終於低空飛過這次的期末，而且，我發現這裡的教學很注重自我學習，必須要自己念書，自己找資料，自己解決問題，老師只是提供方向而已。

四. 生活面臨的困難與解決方法

剛開始的時候是吃不習慣，吃的部分，芬蘭沒像台灣那麼方便，肚子餓出去吃就好，這裡吃外面貴的誇張，午餐時段快 10 歐元，晚餐時段 10 歐元以上，幾乎都必須自己煮，我是到這裡才開始磨練自己的廚藝，不會煮飯沒關係，肚子餓了就會自己想辦法煮。在台灣，到處都是便利超商、攤販、餐廳。但是，在芬蘭並不常見，必須到 supermarket(例如:Lidl、S market、K market)去採買好幾天份的食材回家料理。這裡的菜也少，就白菜、花椰菜、高麗菜三種，千萬記得不要買圓頭的高麗菜，那吃起來硬的可以、像雨衣，要買尖頭的；這裡的豬、牛、魚肉都不便宜，可以考慮多吃雞肉。(台灣的食物真的很好吃)






住的部分，是因為溫度太低，冬天出門真的冷到不行跟台灣差太多了，只能少出門等春天到來。日照時間短也是一個問題:冬天的時候太陽早上 9 點升起，下午 3 點左右落下，日照不夠長，會常覺得憂鬱，冬天來的同學請記得買一罐維他命 D 補充因沒曬太陽缺少的維他命 D，到了 5 月左右請記得設鬧鐘睡覺，不然晚上 11、12 點你會忘記睡覺，因為太陽還掛在天上。

五. 心得分享

會來到芬蘭交換其實是個意外，當初申請的時候，對芬蘭的印象就是教育水準很高，教育系統不錯，還有它的高社會福利，實際到了當地後，我發現其實他們的教育成功是因為小學的基礎教育有到位，高等教育並沒有想像中的出色，我覺得跟台灣沒差多少；社會福利是真的不錯，即使你沒有工作，你還是有基本的生活保障，但是我也看到了芬蘭的另一面，人口外移、失業率高(10%以上)、國家財政吃緊。

交換完成了不少自己的夢想，雖然有不少的城市反差很大，讓人有點沮喪，但這一路上見識了很多新事物，認識了來自不同文化的人，開始思考自己以前的觀念是否太過狹隘，有些時候真的換個想法，問題就解決了(像是升學跟工作)。





六. 給學弟妹的建議

好好把握這半年的時間多看看幾個國家，半年真的不夠玩。我建議學弟妹可以在 Period 3 的時候先將台科大這邊要求的課程修完，剩下 Period 4 + 回台科報到前一個月可以好好規劃旅遊。還有收到錄取通知後，可以去台灣人在芬蘭社團(Taiwanese in Suomi)找住在芬蘭的台灣人幫忙，從簽證到生活大小事都可發問，他們很樂意幫助你的；也可以找師大或政大，同樣是到 Tampere 交換的學生合作，這樣會安心許多，準備時也比較有效率。

最後，說一個我的看法，有關亞洲學生會有自己的小圈圈，我想是因為我們跟歐洲的人的社交模式不多。舉例來說，我的兩個奧地利室友很喜歡 Pub、Club、party，我個人就不是很喜歡那些地方，所以就很難融入他們的社交圈裡，從香港、新加坡、南韓來的人就比較不會有這樣的問題。





照片說明：

TUT 的校景



照片說明：

TUT 的室內走廊



照片說明：

Shopping mall DUO

是 TUT 學生的生活中樞

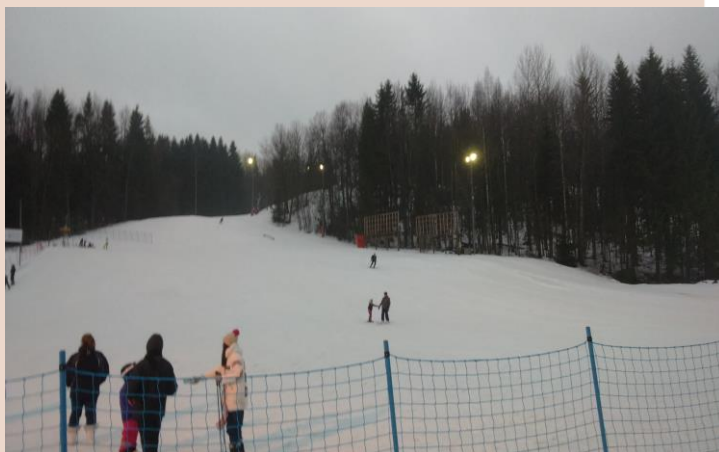




照片說明：

TUT 正在興建的大樓，

秋季時完工



照片說明：

Hervanta 的滑雪場，

從 TUT 步行 15 分鐘



照片說明：

國際週隨手拍，

主題是各國食物



照片說明：

2015/3/17 芬蘭極光大爆發



照片說明：

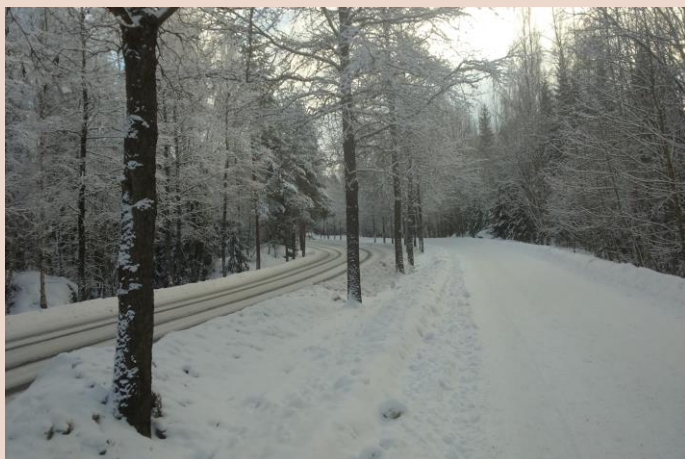
與奧地利室友合照



照片說明：

2015/5/1 在 Helsinki 的 Vappu





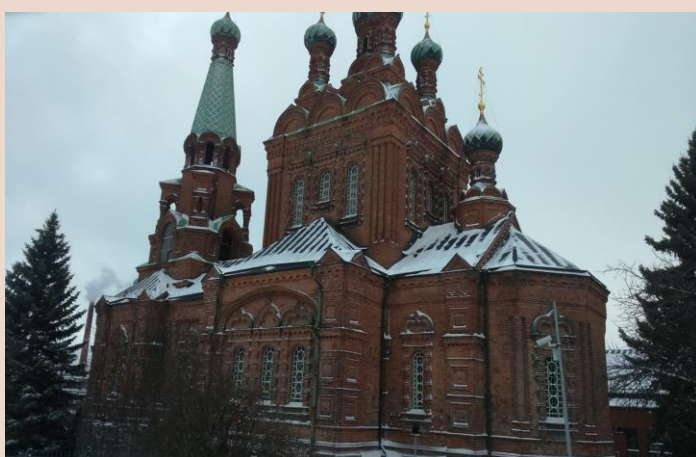
照片說明：

Tampere 路上美景



照片說明：

Tampere 市中心廣場



照片說明：

Tampere 大教堂



