

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：20240206 (YYYYMMDD)
2. 系級：地政系碩二
3. 學號：110257008
4. 姓名：林俞均
5. Email：110257008@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所 (全名)：芬蘭奧爾托大學電機學院
7. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

- 機票：我是透過旅行社購買芬蘭航空的學生機票，可以攜帶 2 件 23 公斤的行李，購買價格是 42000 左右，可能因為疫情的關係所以購買價格是比之前還高。購買時間的部分是確認有申請上交換後就可以開始多方詢問比較。
- 住宿：住宿的部分可以申請 HOAS 和 AYY，但通常都只能申請到 HOAS 的樣子。住宿的申請就依據學校那邊的相關指示申請，填寫限制的時候盡量越少限制越好，填寫的住宿時間以秋季交換來說就是 8/1-12/31(可以比學期開始提前一個月就入住)。住宿建議越早申請越好，根據我室友的資訊，越早申請越能拿到較好的住宿地點。
- 居留證：申請居留證需要先在網路上填寫相關資料，繳交 350 歐的費用，並預約後續到當地移民署按指紋的時間，待完成後過幾周即可至住宿附近的超商拿取居留證。申請需要準備的資料包括入學證明(交換學校寄來的 PDF 檔)、財力證明、學生保險、有效護照、證件照(必須是六個月內拍的)和芬蘭居住地址/合約等資料。為避免預約不到合適的時間，建議確定何時抵達芬蘭後即可上網站預約(<https://migri.vihta.com/public/migri/#/reservation>)，預約不必等填寫完申請資料才預約。
- 信用卡/現金：建議可以準備兩張高回饋的信用卡，因為有時會碰到其中一張刷不過的情形。而現金的部分因為大部份歐洲都能用刷卡，其實不用攜帶太多現金，我個人是只帶了 500 歐就已經很足夠了。
- 國際學生證：在很多歐洲的博物館、美術館等地都可以出示國際學生證取得學生優惠，加上如果有想要學期結束後多待在歐洲一段時間，就可以繼續使用學生優惠(一般學校也會有學生證，但是學期結束身分應該就沒了，且有些地方要求一定要國際學生證的樣子)。我是申辦國際學生證跟永豐合作的簽帳卡，既有國際學生證功能，亦有簽帳金融卡的功能，蠻方便的。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

- 選課：跟課程有關的系統有 SISU 和 MyCourses 兩個，後續學校那邊都會有相關的操作教學，只要預先思考要選哪些課程，到時候再跟著操作即可。
- 上課情形：
 1. Survival Finnish Online(1cr)：主要是學習芬蘭文的基礎用語，像是發音、數字、打招呼和一些簡單的單字等。這次選的是線上課程，總共有四週的內容，在開學前就已經開始上課，九月中課程就結束了。上課的方式是每周會開放當週的課程內容，但不一定要當週看完，可以自己安排時間，只要在課程整個結束前完成所有內容即可。這樣的方式好處是上課時間比較彈性，而且不會佔到開學後的時間，不過我覺得缺點應該是就不能多認識其他學生，也沒有練習對話的機會，這是線上課程比較可惜的地方。
 2. Get to know Finland(2cr)：是個蠻輕鬆有趣的課程，老師會帶我們認識芬蘭的文化、歷史和地理等知識，並讓同學們分組討論。整體老師講課的時間大概只有一半，另一半多是

跟同學互相討論、分享想法，在這之中蠻可以了解到台灣跟芬蘭或是其他不同國家之間各種各樣的差異。課程主要的作業一個是去市區採點旅遊，並寫一些小感想，另一個則是自己挑選跟芬蘭有關的主題，製作一個小的報告跟同組的同學分享。

3. **State of the World and Development D(2cr)**：這堂課是採每堂聽演講的方式進行，每週老師會找不同的講者來，主題蠻五花八門的，但大多都是繞著永續這個大主題去講。聽完演講後，每週需要繳交一個從課程得到的回饋，型式不拘，像是寫心得、畫圖、做影片或是做迷因圖也可以，從中可以看到蠻多其他同學有趣的回饋。整體課程蠻像通識課的，可以先看演講內容是否是有感興趣的，再去做選擇。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我個人是沒有參加任何社團活動，不過有知道幾個項目提供參考。如果喜愛運動的可以考慮購買 **Unisport** 健身房的學生方案，算下來價格應該不貴，或是可以參加一些校隊，像是我室友就有參加學校的排球隊，另外也有一個叫 **Skipoli** 的滑雪社團(在 **Telegram** 上)，如果對滑雪有興趣，也可以參加他們所舉辦的滑雪旅行。除此之外，如果喜歡參加聚會或是團體旅行的話，也可以選擇加入 **ESN**，他們時常會舉辦相關的活動。

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

- 住宿：我申請到的是 **HOAS** 的公寓，地點很幸運的是在學校裡(不過走到捷運站要 15-20 分鐘)，並且可以看到湖景。房型是三房一廳二衛，房租是一個月 437 歐，所有家具都有包含了(枕頭、棉被、床單等也有)，廚具的話需要看各房間的情況，我這次租到的剛好前人留下許多用具，而且也都堪用，大家可以到時候視情形再購買即可，應該不須從台灣帶太多用具過去。
- 交通：交換生可以填寫申請資料(學校的指導資料有寫)，然後拿去 **student service desk**(在 **Undergraduate Centre** 裡)給他們蓋章，之後就可以去 **HSL Service Point** 辦理交通卡，辦完之後區域內的大眾運輸就都可以隨意搭乘了(捷運、火車、公車、電車及交通船)。



一般會用到的應該就是 **AB** 區或是 **ABC** 區的月票，以 2023 年的價格來說，**AB** 區學生的月票是 42 歐左右，2024 年好像有調降一點的樣子，另外卡片會收取 5 歐的費用。

- 飲食：一般多是吃學餐或是自己煮，學餐的部分基本價格是 2.95 歐，有一些特餐則是 5.6 歐或是更貴。學餐大部分都是自助的型式，會有主餐、沙拉、麵包及飲料供選擇，每日各餐廳的菜色也可以到網站上預先看(<https://kanttiinit.fi/>)。我比較常吃的是 **Taffa**，食物相對好吃，有時特餐會有鮭魚湯、漢堡、鮭魚排等菜色，不過用餐環境比較髒亂一點點；我室友推薦的是 **Dipoli Restaurants** 的素食，那邊的用餐環境還不錯，大家可以多去嘗試。而自己煮購買食材的超市則推薦可以去 **Lidl** 和 **S** 系列的超市，這兩間相對 **K** 系列的超市便宜，另外去越大間的超市越便宜(**S** 系列大間的超市是叫 **Prisma**)，不過大間通常都比較遠就是了。



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

因為我修的課程比較少的關係，也沒有參加社團活動，所以其實沒太多機會認識芬蘭人或是其他外國人，接觸比較多的就是我的兩個室友，他們分別是來自德國和義大利的學生。我們有時就會聊一下天，分享各自國家的食物、文化，或是聊旅遊的心得，是個蠻有趣新鮮的體驗，在這之中也變得比較敢跟外國人講話。而日常生活如果遇到一些問題需要請芬蘭人幫忙，他們也都會蠻友善的給予協助，相對我去其他歐洲國家，芬蘭是個對外國人蠻友善的地方，交換選擇去芬蘭應該是個不錯的選擇。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

- 行前準備
 1. 機票：約 42000 台幣
 2. 居留證申請費：350 歐
 3. 保險：約 18 歐/月(看要保多少天)
- 芬蘭生活費
 1. 交通：約 42 歐/月
 2. 住宿：437 歐/月
 3. 通訊：約 20 歐/月
 4. 生活：500-600 歐/月(不包含大的旅遊花費)