# 交換生研修心得



研修學年度:105 學年度上學期

薦送學校:台北科技大學

系所:應用英文系

年級:三

研修國家:愛沙尼亞

研修學校: 塔林科技大學

(Tallinn University of Technology)

#### 一、 緣起

已經忘記有多長的時間,心裡一直有個願望想出國走走、看看不一樣的世界,也因為在台灣教育體制下生活了十幾年不免感到壓迫、沒有自由且對未來迷惘,想出國半年體驗截然不同的生活轉換心境、更有動力為目標努力,所以在剛上大學的時候我便把當交換學生當成這四年一定要完成的目標。不得不說,北科申請交換的門檻真的算簡單,看清楚評分規則,到自己的第一志願學校交換以及拿到獎學金真的不算難事唷!

我是選擇到愛沙尼亞的塔林理工大學當交換學生,也是我們學校第一屆到此學校的學生! 愛沙尼亞位置接近北歐又靠近東歐,在台灣的知名度算是很低,常常別人聽到我都要解釋一番 這個國家在哪裡(笑)。愛沙尼亞消費很便宜,超級便宜,算是來這裡交換的一大優點,舊城區 俯瞰下去是一片紅屋頂,街道上是古色古香的建築,也有保留的很完整的遺跡。

#### 二、 關於愛沙尼亞

塔林理工大學位於愛沙尼亞首都塔林的新城區,塔林是一個很小的首都,從學校到美麗的舊城區只需要 25 分鐘的巴士車程,在教學大樓外就有一個可以直達的公車站牌。3 號公車會是你在塔林最常搭的公車,無論是到超市或到舊城或是要去購物,全搭 3 號公車! 在這邊介紹一下塔林的交通收費:有 TRP 的交換生和當地居民搭乘所有公共交通是免費的,但是在申請過程塔林學校負責人是叫我們申請 D-visa 的,並沒有提供我們關於 TRP 的資訊 (然而台科大的學生大多都是申請 TRP,此部分未來想申請 TRP 省去交通費的同學需要自己詢問清楚),持 D-visa 是沒有免費搭乘優惠的,可以到 R-Kioski(在北歐以及愛沙尼亞都滿普及的商店,類似便利商店)購買 Green card,這張卡本身2歐元,在這的學生大多都選擇儲值 23 歐元的月票,上車逼卡就可以囉!然而這邊查票可以說是少之又少,我自己待四個多月從來沒有遇過!但朋友有遇過一兩次,總之比起東歐捷克匈牙利,這邊查票是非常非常鬆的,但還是建議大家乖乖買票,反正也算非常便宜囉!

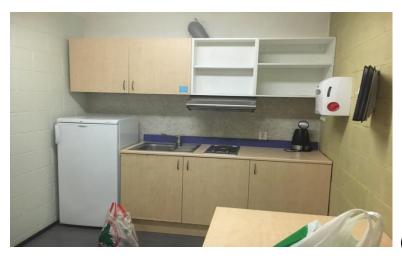
來這邊交換最頭痛的就是該怎麼成功入境歐洲!當初我和朋友為了這個問題可以說是焦頭爛額,寫了無數封信也打了電話到外交部詢問,在這邊提供詳細資訊給想到波羅地海三小國交換的同學參考。由於波海三國在台灣都沒有辦事處,所以!我們不像到其他國家的交換生可以先拿到學生簽證再入境歐洲,歐洲申根國家提供免簽入境(90天)給台灣沒錯,但這僅限於旅遊目的!過海關時若海關問你入境目的,你說來當交換學生而你的回程機票又是六個月後,在沒有學生簽證的情況下是有很大機會被遣返回台灣的。當初我使用的方法是:購買阿聯酋半年學生機票,回程日期訂在三個月內,準備妥一切旅遊文件,以旅遊的名義入境,但很幸運的當時海關一個問題都沒有詢問,全程只跟我說了一句 Hello 看了一下護照就蓋入境章了!(我是在捷克入境,玩了快一個月才到愛沙尼亞),入境歐洲後就可以把更改回程機票時間囉(記得是700手續費),還有一點要注意,愛沙尼亞的 D-visa 要在拉脫維亞的愛沙尼亞辦事處辦理(這點真的很奇怪,我到現在還是很疑惑為何愛沙尼亞的簽證不能在愛沙尼亞辦理,還要專程跑去拉脫維亞,若是 TRP 則可以在愛沙尼亞當地辦理)。

在愛沙尼亞有兩間很大型的超市: Rimi 和 Prisma。兩間超市價錢差不多,但有些商品在 Rimi 比較便宜,有些在 Prisma 比較便宜,兩間搭乘 3 號巴士都可以從宿舍到達! 住宿方面: 學校提供交換生的住宿有兩間: Akadeemia tee 11/1 以及 Endla 4 ,前者位於學校旁邊,後者位於市中心,前者較便宜後者較貴,我是住在學校旁邊,一天 7.2 歐,( 以愛沙尼亞物價來說我覺得很貴,但跟西歐國

家比又算便宜)聽說可以先住在宿舍一段時間,再申請搬到一般學生的宿舍(超便宜),設備差不多但是價差可以到3倍,我太晚知道也覺得麻煩就一直住在那囉!(偷偷說 Akadeemia tee 11/1 基本上就是靠交換學生在賺錢,1月分我回去拿行李時幾乎沒有人,所以貴是當然的,畢竟交換學生就是他們的肥羊,還未到愛沙尼亞之前你也只能申請這兩間住宿,學校不會給你申請便宜的,這點老實說觀感不是太好)



(房間是兩人一間)



( 廚房及浴室四人共用)

語言方面,愛沙尼亞講愛沙尼亞語,但到 1991 年獨立以前都是被蘇聯統治,所以當地中老年人也會說俄文(不過我想我們也聽不出來差別)英文方面不是太普及,尤其當地老年化嚴重,在公車上、超市是不太可能用英文交談的,當地很少亞洲人,更別說台灣人,待四個學期只有我和我朋友是台灣人沒有遇過其他的台灣人了!當地人對亞洲人滿好奇的,遇過好幾次當地人上前攀談詢問我是哪裡來的,總之就是覺得亞洲很神祕然後教他們幾句中文他們會很驚奇哈哈!

塔林有舊城有新城有海灘有海港有森林,街道很乾淨且到處都是樹,冬天蓋滿雪時超漂亮的,海 灘也非常漂亮且很少遊客!舊城更是保存得最完整的中世紀古城之一,海港搭乘郵輪到芬蘭也只要兩 個鐘頭,總之塔林是一個人文、自然風景兼具的美麗城市!

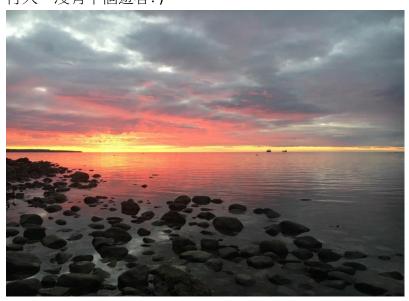


( 塔林舊城區 )



(Buddy 帶我們來的海灘 , 除了我們一

行人,沒有半個遊客!)



(在這邊天氣好的話,夕陽時會有很紅很紅的雲!一大片 非常壯觀漂亮!)



(是同一個海灘,但這裡是一個小懸崖,要穿過右邊的森林才能到達海灘,森林的路超難認,沒有當地人帶路是會迷路的!)

#### 三、 國外研修之課程學期 (課內)

塔林科技大學規定最低學分 15 學分,但我修一門西班牙文就 6 學分了 所以很容易達到。我在這邊的科系是 International relations,上過的課有西班牙文、德文、體育以及 European Integration,我想推薦西班牙文課給想來塔林科大的同學,西班牙老師非常幽默風趣,上課 不會有壓力而且教學很有條理,真的能學到東西! 不過教學算快,所以要認真記筆記,下次上課前 也要複習一下,就不會有太大問題囉! 只有一堂期末考試,分為筆試和口試,筆試我認為有點難度, 口試是平常上課就會練習到的內容,跟其他歐洲學生相比,發音和對話對說中文的我們難度高很多, 但不用擔心,老師對我們兩個台灣女生很好,也會放慢速度,有認真準備一定能夠應付的! 還有也 很推薦體育課程,這邊的體育課程制度非常自由,沒有規定的上課時間,想去就去,只要去滿 20 次, 每次待超過一小時以上就能通過! 也沒有人推定你要上哪個項目,每次都可以自由更換,且器材很 充足也很乾淨,非常推薦!



(可愛的西班牙老師,課程結束後還邀請全班來餐廳吃親手做的西班牙海鮮燉飯!)

其他兩門課我就不推薦了,尤其是德文課,老師英文不好常常用愛沙尼亞語和德文混雜教學,上 課進度很慢但幾乎每次都有作業,一開始還能輕鬆應付,但到中期常常要自己讀老師沒教完的部分來 應付作業考試,上課常常聽不懂,回宿舍要自己查課本死讀硬背,但課本又是全德文,真的很難應付。 到了後期我就決定不再浪費時間上這堂完全學不到東西的課了。

#### 國外研修之生活學習 (課外) 川、

對我來說來當交換學生主要的目的從來就不是針對課業上的學習,雖說還是不能完全拋下學生 身分,但在自己責任內完成該學的,認真去念,沒有助益的課去上就是浪費時間了。有太多我們該學 的是待在台灣舒適圈永遠學不到的,在這將近半年的交換生活,我陸續走過了捷克、拉脫維亞、愛沙 尼亞、德國、奧地利、挪威、瑞典、芬蘭、英國、蘇格蘭、丹麥、匈牙利、希臘、義大利這些國家, 旅行的記憶是我交換生活最印象深刻也最感幸福難忘的,當我見到從沒見過的壯麗美景、走過歷史悠 久但依然優雅迷人的城市小鎮、和素昧平生的旅人一起交換自己旅途所遇到的各種趣事、體驗各種新 奇的事抑或是獨自旅行卻遇到了麻煩、受到陌生人主動溫暖不求回報的幫助……等等,有太多太多的 感動可以改變我的心境,讓我用另一種方式思考,讓我對原本視為理所當然的事感到感激,讓原本苦 惱的麻煩事變得無足輕重,最重要的是,這半年為我帶來了動力以及對夢想的熱忱,我十分感激,也 覺得我的選擇非常值得。 以下附上我旅行以及參加活動的一些照片,一張張都是我最美好的回憶。

#### 第一站:捷克

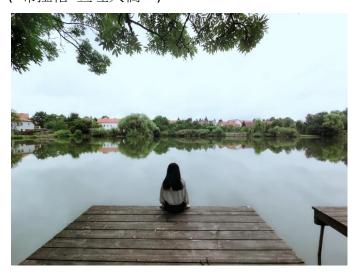


(童話小鎮)





(布拉格 查理大橋



## (Telc 小鎮)

第二站:德國



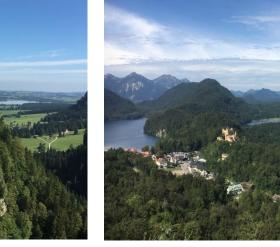
(柏林大教堂)



(柏林圍牆)



(新天鵝堡)



第三站: 奧地利



(哈修塔特)



住了四個月的家:愛沙尼亞



( 這位是我們的愛沙尼亞朋友,在交換期間給我們很多照顧及幫忙,很熱情好客,也好幾次開車帶我們到愛沙的漂亮景點遊玩!)



(位於塔林近郊,很漂亮很壯觀的地形!看起來很高但我們有慢慢爬上去,中間的路挺滑的而且山勢陡峭,很特別的體驗)



(這是廢棄的監獄哦!這邊的水超級乾淨而且四周被森林圍繞,夏天會有很多人在這玩水,我們來的時後只有少少的人,大家會到監獄樓頂玩跳水!)

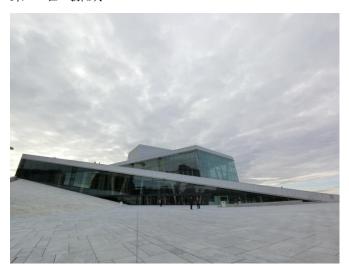




(我參加的第一個 ESN 活動 Pub crawl,這只是其中一小隊!當天參加人數擠滿整個大廳,可見外國人多愛喝酒哈哈)

(右圖是愛沙尼亞的沼澤公園)

第四站: 挪威



(可以漫步到屋頂的歌劇院)

第五站: 英國



( 奧斯陸大學 )





#### (大笨鐘,倫敦)



(英國最漂亮的小鎮:Bath)

第五站: 拉脫維亞



( 巨石陣 )

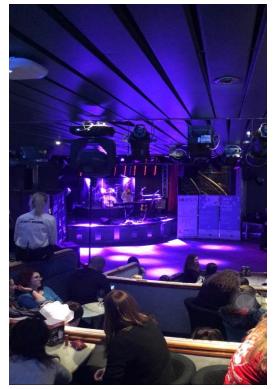






拉脫維亞的錫古爾達、包斯卡城堡和 和以及圖雷達城堡,相較於古城,我 覺得這些景點更值得拜訪!

第六站:赫爾辛基、斯德哥爾摩遊輪 party 三天兩日遊(這是我第二個 ESN 活動,郵輪從塔林出發,經過芬蘭赫爾辛基及瑞典斯德哥爾摩,會有時間讓你下船逛逛城市,兩個晚上都有通霄的 Party 可以參加!從下午開始會有表演,很好玩唷!)





(郵輪上的表演)





#### (赫爾辛基海港、街景)

第七站: 芬蘭 Lapland (我參加的最後一個活動,超級超級無敵推薦! Lapland 的冬天美景真的漂亮到不真實,雖然冷到不行,但體驗了許多我從來沒想過有機會嘗試的事,也是我現在最懷念的一趟旅行!)



( 聖誕老人村,這裡比較無聊但是這個雪人好大一個阿 !!!)





(超級!超級!好玩的哈士奇雪橇!沿途的雪景也是令我讚嘆連連)





第八站:蘇格蘭















(我最愛最愛的城市,愛丁堡!隨便一個街道都古色古香,超有歷史感的一個城市!而且應有盡有,城市也不大可以輕鬆用步行走完,還有亞瑟神座,漂亮到不行的一座山,跨年也很有特色,幾萬人的篝火遊行,煙火也很精采唷)











第九站:丹麥

蘇格蘭高地的美及壯觀讓我一路讚嘆 連連,它的遼闊及風景絕對是世上獨 一無二、難以匹敵的美,雖然冬天高 地的氣候較不穩定,第二天颳大風起 霧讓我們錯過了美麗的 Portree 港 口,但是霧濛濛的高地真的很有神祕 感,且一點也不減它的美!



第十站: 匈牙利















第十一站:希臘















### 第十二站: 義大利













#### 五、 與台灣學習環境之比較

- 1. 師生間相處相當融洽,沒有長輩後輩的壓力。
- 2. 學生自律性高,老師給的自由也相當大,請假只要跟老師說一聲、下次上課前自行溫習補進 度即可。
- 3. 上課方式活潑有趣,不像台灣的課程常常無趣死板

#### 六、 研修之具體效益

- 1. 體驗到各式各樣的文化,增廣視野
- 2. 學習和來自不同國家的人交流
- 3. 提升英文口說能力
- 4. 一個人包辦旅行大小事,規劃能力提升
- 5. 學會獨立生活、增進廚藝

#### 

這交換的半年轉眼即逝,但卻是我人生最充實、快樂及精彩的篇章。我在小小的台灣活了二十年,過著平凡無奇甚至是有點單調的生活,第一次出國便到了遙遠的歐洲,一個文化、語言、建築、食物、風景都和我所成長的地方大相逕庭的地方,可想而知這些差異能帶給我的文化衝擊有多少。最感動的莫過於旅行途中發生的事、遇到的人、看見的風景,我愛歐洲城市的氛圍、建築的華美、小城鎮的純樸、自然的磅礴,每到一個新的地方旅行,我總是滿心雀躍期待,而每一段旅程也果真從沒讓我失望過!我旅行的當下並不是一直都是順遂的,尤其最後一個月我獨自旅行,曾在希臘遇到暴風雪火車停駛而錯過班機,當下真的很絕望,但也因為那次的特別經歷,讓我相信船到橋頭自然直這句話是真的!我變得不再那麼容易擔心緊張,也覺得有那麼一點寬心,終於我可以獨立到平心解決遇到的難題。

常常有人會問我:一個人旅行不孤單嗎? 不危險嗎? 你怎麼辦到一個人規畫走跳那麼多國家的呀? 花費不會很貴嗎? 等等類似這些的問題,我自己本身比較獨立,所以我超愛一個人旅行! 有相當大的自由空間,但相對的一個人旅行比有同伴還要危險一點,但我覺得只要夠小心、夠謹慎,基本上還是不會遇到甚麼大麻煩的,我平時是個神經滿大條的常常找不到東西,但一個人旅行在外你不得不謹慎警覺,我運氣也算很好,這半年在外獨自旅行時沒有遇到任何小偷。其次是花費問題,在歐洲便宜機票一大堆,提早購買可省下一筆可觀的費用,我自己規劃旅行時會做好幾天的功課:現在飛哪裡便宜、當地住宿費多少、當地物價、交通、下段飛機票有我想去的地點嗎(還有價錢可接受嗎)這些資訊我會查得非常仔細,當以上條件都在預算範圍我就會一次訂機票訂住宿訂機場市區往返交通,這樣花費就控制下來了!

有太多的經驗感想我不可能一一打完,最後我只想說:這一趟絕對值回票價,別再考慮了,勇敢踏出那一步吧!

# 赴外研修調查表

姓名:林曉芳 所屬系所 / 年級:應用英文系 三年級
聯絡資訊(同意公開): <u>fb: 林曉芳</u> 现效國家: 愛沙尼亞 - 现效图较: Talling University of Tashrala ay
研修國家: <u>愛沙尼亞</u> 研修學校: <u>Tallinn University of Technology</u> 研修學期:□上學期 當地研修科系: International relations
研修期間: 西元 $2016$ 年 9 月 5 日 至 $2017$ 年 1 月 15 日
明 10 円 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
初期規劃
選擇此校原因: 物價低 且有相關課程可研修
是否有相對應科系:否
校方網頁網址:
$\underline{https://www.ttu.ee/studying/exchange-studies/exchange-studies-incoming}$
outgoing/
赴外學校申請
何時開始準備資料:西元 2016 年 1 月 日
何時繳交資料提出申請:西元
何時獲得錄取通知:西元 年 月 日
是否需繳交保證金: 否
申請所需資料清單(若有網址請提供):
研修學校聯絡窗口(單位/人+電話/信箱)
ሉሉ~ ታላያ <u>ነ</u> ተተ ምቱ
<b>簽證申請</b> 且不乘西中達答證: 月 答證弗田: \$ 2600 (年台數)
是否需要申請簽證: 是 簽證費用: <u>\$ 2600</u> (新台幣) 申請/核發簽證單位(如駐台辦事處): 愛沙尼亞住拉脫維亞辦事處
申請簽證單位官方網址: 申請所需文件(請逐一列出):
申請所需時程:2星期
簽證流程:
大大・ログルバー主・
出發前準備階段
機票何處購買: 金展旅行社 購買網址:
研修學校是否有提供接機服務:否
若有,是否收取費用:□是 \$(新台幣)□ 否

課程與學分抵免

學期起始日期: 年月日~年月日
學制(學年劃分)是否與台灣相同: 是
可申請科系及課程(若有網址請提供)
選課方式: 線上選課_
選修學分數上限與下限:上限下限_15
是否可跨系選課:□是□否□其他:
課程難易度:□困難 ☑ 普通 □ 容易
授課語言: 英文
學分抵免
● 是否有抵免學分:☑ 有
● 學分抵免難易度:□ 困難 □普通 □ 容易
• 抵免學分數:2堂課,共2學分
• 當地研修之課程名稱: _Physical Education 學分:2
Spanish
北科大抵免課程名稱: <u>_</u> 體育 學分:0
語言學習資源:☑ 有 □ 無 (如:語言學習中心)
● 是否額外收取費用:□ 是 ☑ 否
請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等
一般選課方式
學費
當地學校需繳交費用
學費:
□是,約 <b>\$</b> (新台幣) ☑否
是否需購買教科書:
□是,約 <b>\$</b> (新台幣) ☑否,來源 <u>圖書館</u>
其他項目:費用:(新台幣)
是否提供獎助學金:□是 ☑否
住宿
住宿地點: Academic Hostel

住宿申請時間:	
是否需要保證金: ☑是, \$ 7000 (新台幣) □否	
學校是否提供宿舍: ☑是 □否	
校內宿舍型式包含:□單人房 ☑雙人房 □其他:人房	
您採用的住宿方式:	
☑ 學校宿舍 2 人房 □ 寄宿家庭 □自行租屋 □其他:	_
其他住宿資訊來源:□研修學校 □朋友	
□網路-網址:	_
住宿費用:	
您所住宿的房型費用	
<u>\$ 8000</u> (新台幣) □一週 ☑一個月 □一學期	
就您所知,其他房型費用:	
□單人房: \$(新台幣) □一週 □一個月 □一學期	
□雙人房: \$(新台幣) □一週 □一個月 □一學期	
□多人房:人房: \$(新台幣) □一週 □一個月 □一學期	
交通	
學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)	
☑公車 站名: <u>Keemia</u> (距學校距離: <u>100m</u> )	
計費方式:	
□火車 站名: (距學校距離:	)
計費方式:	
□捷運 站名: (距學校距離:	)
計費方式:	
	)
計費方式:	
<b>□</b> 其他:(距學校距離:	)
計費方式:	
住宿附近交通工具 (距離可以步行距離計算)(若鄰近學校,此項可略	)
□公車 站名: 同上 (距學校距	,
離:)	
計費方式:	
□火車 站名: (距學校距離:	)
計費方式:	,
□捷運 站名: (距學校距離:	)
計費方式:	,
μ   ブベノノ ブ \	

□公共自行車 站名:	(距學校距離:)
計費方式:	
□其他:	(距學校距離:)
計費方式:	
<b>□</b> 無	
*整體總開銷(含簽證費、機票開銷、	學校雜費、住宿費、生活費等
所有開銷):	
22 萬	(新台幣)
n. 🗹	
生活	
當地平均溫度(攝氏)範圍: <u>-10~10</u>	<u>)                                    </u>
衣著建議: 厚外套及靴子	
當地與台灣之時差(快或慢幾小時): 性	
校園內是否有提供無線上網(Wifi):☑	
住宿環境是否有提供無線上網(Wifi): 當地英語使用普及率:□ 偏高 □ 普	
當地主要語言: 愛沙尼亞語 其	
當地物價與台北之比較	心前
例如:捷克布拉格 vs.台北為 <u>1.2 比 1</u>	(即為党州物價計会北書 20%)
1:1	
生活用品採買地點	
學校附近:請以條列式簡單說明店名	、交通位置等
Cristine: 搭三號公車 Taksopark	y
Raja:搭三號公車 Siili	
其他:請以條列式簡單說明店名、交	通位置等
醫院診所與藥局	
學校附近:請以條列式簡單說明店名	、交通位置等
·	
看診或就醫費用: \$ (新台	
其他:請以條列式簡單說明店名、交	通位置等

校園					
□校內餐廳	□宿舍餐廳 ⑤	2宿舍含廚房設	:備 □其他:		
校外					
請大略分享	校外附近用餐	地點,並以條列	订式說明		
				步行距離:	
		類型:	價位:	步行距離:	_
其他建議					
					_
					_
其他					
	該學校提供之	乙其他補助或	福利		
					_
					_
					_
					_
其他建議					
共世建議					
					_
	<del> </del>				_
					_
					_