

出國研修心得報告



圖片來源：<http://estonianexperience.com/blog/2014/11/21/guide-to-winter-in-tallinn/>

姓名：徐安和

研修年度/學期：106 學年度/第二學期

薦送學校：國立臺北科技大學

薦送系所/年級：電機工程系/四年級

研修國家：愛沙尼亞

研修學校：Tallinn University of Technology (TTÜ)

一、緣起

自從知道北科有許多國外姊妹校時，我就不停蒐集資料，夢想著有天我能出國當交換學生，藉此增廣見聞，也希望能越來越獨立。會選擇愛沙尼亞的理由是因為這裡的物價比其他歐洲國家便宜，也是網路通訊公司-Skype 的發源地，希望可以從中學習到許多跟科技方面有關的應用及知識。

二、研修學校簡介

塔林科技大學位於愛沙尼亞首都塔林境內，從機場搭計程車大約20分鐘；市中心和美麗的舊城區距離機場只有10分鐘的車程，從學校搭3號公車花費25分鐘到freedom square站下車即抵達舊城區。

住宿方面，學校有提供兩間旅館讓我們事先預訂：在學校旁邊的Academic Hostel和走路5分鐘到市中心的Endla，我住在Academic Hostel，環境乾淨整潔，有獨立的衛浴和廚房，每星期都會有人來打掃，價錢是一天7.2歐元。美中不足的是，旅館內沒有電梯和洗衣機，每次都要到附近的洗衣店花3歐元洗衣服，遇到大雪或是下雨天會很不方便。



圖1 雙人房一隅



圖2 雙人房一隅



圖3 廚房(四人共用)



圖4 衛浴(四人共用)

簽證的部分，我利用旅遊目的免簽證入境¹芬蘭，再轉機到愛沙尼亞辦理學生簽證，我原本要申請優惠比較多的TRP簽證，但是從今(2018)年開始愛沙尼亞法律有更動，學生只能申請D-Type簽證，不過可以在當地申請，不必再到拉脫維亞申請。

學校附近的交通很方便，公車站就在學校旁邊，搭公車25分鐘就抵達市中心；生活機能方面，在Academic Hostel斜對面有一家雜貨店和酒吧，也可以搭公車到附近的購物中心購買生活用品。學校也很貼心的在開學時細心介紹校園環境，並給我們一人一份見面禮，這裡面包含了一張sim卡，可提供我們通話

和上網，當網路流量用完時，再到附近的雜貨店購買就可以了。



圖5 校園一隅

註1：免簽證入境只能以旅遊目的進入歐盟區，且不能停留超過90天。因為波海三國在臺灣沒有辦事處，所以我才用免簽證的方法入境歐洲。正常來說交換學生應該要事先申請學生簽證，過海關時如果海關問你入境目的，你說來當交換學生而且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的機會被遣返回台灣的。我使用的方法是：購買學生機票並把回程機票訂在三個月內，並準備好旅遊文件，以旅遊目的入境，當時海關問我一些問題，像是要停留多久？要去哪裡玩？大概會花多少錢？問完以後就幫我蓋入境章了，到愛沙尼亞之後再請旅行社更改回程機票時間。

關於簽證資訊請參考學校網站：

<https://oia.ntut.edu.tw//ezfiles/19/1019/img/2223/120684133.pdf>

三、 國外研修之課程學習(課內)

塔林科大跟北科一樣使用線上選課，選課前要先跟當地的計網中心申請帳號密碼，申請完之後就可以選課了。這裡的選課下限是 15 學分，不過光是一門電子學就 5 學分了。我選了電子學、機器人概論、俄語、愛沙尼亞語、還有體育課。兩門專業科目的老師都很用心，都從最基礎的部分開始慢慢加深，不

會像國內有些老師覺得這很簡單就跳過不教，或是因為考試不考就跳過。實習的部分老師和助教都很有耐心的指導學生，有什麼問題一定都會來幫忙；期末考的內容就是講義裡面的東西和實習課做報告而已。愛沙尼亞語老師和俄語老師是同一人，我覺得愛沙尼亞語比較簡單，而且上課時氣氛比較活潑，也介紹許多當地的文化和特色，非常推薦上她的課。這裡的體育課有學分，而且你可以自己決定上課時間，只要去滿 24 堂(18 堂主修加上 6 堂主修之外的課)和期末報告就可以了。

四、 國外研修之課程學習(課外)

除了上課以外，當地的學伴也有成立一個自願性社團-ESN TTÜ IC，負責帶國際學生認識學校環境和認識其他國際學生。他們也會舉辦活動，到夜店跳舞、一起出去玩，我們去了芬蘭看極光(可惜沒看到)、坐哈士奇和麋鹿雪橇，以及體驗傳統桑拿，也坐船去俄羅斯聖彼得堡，到當年彼得大帝居住的冬宮一窺風采，並體驗俄羅斯當地傳統文化。也獨自一人去荷蘭和芬蘭旅行，享受一個人的美好。在為期半年的交換學生中，除了去其他國家旅行以外，也結交許多外國朋友拓展人脈，也順便做國民外交。

五、 與臺灣學習環境之比較(條列式列舉)

1. 小班制教學
2. 一堂課有多個時段可以選，沒有強制規定只能選特定時段
3. 體育課有學分
4. 學校社團比臺灣少
5. 班上風氣雖自由，但是大家也不會翹課
6. 實習課若缺課，可以與助教約時間補課
7. 愛沙尼亞假期稀少

六、 研修之具體效益(條列式列舉)

1. 拓展人脈，結交外國朋友
2. 增強自己到陌生環境的適應能力，讓自己更獨立
3. 文化交流與分享，增加國際觀
4. 親身體驗不同的活動，透過不同的生活，思考自身的興趣及
喜好

七、 感想與建議

愛沙尼亞的冬天非常寒冷，甚至到三月都還在下雪！建議多帶一些保暖衣物。出國前最好準備一雙雪靴，不然會很難在雪地上行走。這裡亞洲人非常稀少，可以趁這段期間多認識外國朋友，拓展人脈。愛沙尼亞人雖然總是面無表情，但是當你

有困難的時候，他們會很樂意幫你。在為期五個月的交換學生生活中，每一件事都讓我印象深刻：從一開始對所有人事物都很陌生，到最後依依不捨地離開，愛沙尼亞就像我第二個家，在這裡我有滿滿的回憶，以下讓我用照片分享我的交換生活：

愛沙尼亞：



除夕夜與中國、日本、南韓、土耳其朋友圍爐



塔林舊城區



結冰的瀑布



塔林電視塔 22 樓外圍



電視塔吉祥物



離島海岸



離島國家公園



城堡



與朋友旅行(臺灣、日本、印度)



島上的教堂

芬蘭：



赫爾辛基大教堂



聖誕老人村，與聖誕老人合照



俄羅斯-聖彼得堡：



凱瑟琳夏宮



彼得冬宮



二戰艦艇

荷蘭：



鹿特丹風車



我的室友們，來自日本和印度

赴外研修調查表

姓名：徐安和 所屬系所 / 年級：電機系 / 四年級
聯絡資訊(同意公開)：kevin271484@gmail.com
研修國家：愛沙尼亞 研修學校：Tallinn University of Technology
研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：Department of Electrical Engineering
研修期間：西元 2018 年 01 月 25 日 至 2018 年 06 月 16 日

初期規劃

選擇此校原因：物價相對其他歐洲國家比較便宜
是否有相對應科系：☒是(系所名稱 Department of Electrical Engineering) ☐否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 04 月 25 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 11 月 14 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 11 月 24 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：https://www.ttu.ee/studying/exchange-studies/exchange-studies-incomingoutgoing/before-studies/b_application/ 歷年英文成績單、CV

簽證申請

是否需要申請簽證：☒是 ☐否
簽證費用：\$ 3000 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：愛沙尼亞警察局
申請簽證官方網頁：http://vm.ee/en/long-stay-d-visa
申請所需文件(請逐一列出)：護照、申請表、照片(申請地點免費拍照)、保險證明、錄取通知、visa invitation(塔林科大提供)、住宿證明(宿舍提供)、回程機票、存款證明(可以使用家長的存款證明)
申請所需時程：2018.02.16(申請日期) 2018.02.27(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：0(僅繳交北科學費) (新台幣)
其他項目：住宿費 費用：35000(一學期) (新台幣)
其他項目： 費用： (新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：16 萬 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：☒ 線上選課 ☒ 紙本選課 ☐ 其他：_____

選修學分數上限與下限：上限 30 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

學分抵免

• 是否有抵免學分：☐ 有 ☒ 無 ☒ 其他：因學分數足夠故沒有抵免

• 學分抵免難易度：☐ 困難 ☐ 普通 ☐ 容易

• 抵免學分數：_____堂課，共_____學分

• 當地研修之課程名稱：

Introduction to Robotics 學分：5

Electronics and Semiconductor Engineering 學分：5

Estonian Language and Culture 學分：3

Russian for Beginners (English-based) 學分：3

Basics of Physical Movement II 學分：3

北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____

_____ 學分：_____

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

線上選課

住宿

交換學校所提供之住宿選項

☒ 交換學校宿舍

☐ 交換學校配合之校外租屋公司

☒ 交換學校提供之校外租屋資訊

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 雙 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

\$ 260 (新台幣) ☒ 一天 ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$ 520/1040 (新台幣) ☒ 一天 ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☒ 雙人房：\$ 260/300 (新台幣) ☒ 一天 ☐ 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

研修學校是否有提供接機服務：☐ 是 ☐ 否 ☒ 其他：學伴決定

若有，是否收取費用：☐ 是 \$ (新台幣) ☐ 否 ☒ 其他：學伴決定

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

☒ 公車 站名：keemia(學校)/Raja(宿舍) (距學校距離：_200m/150m)

計費方式：單程 1 歐元，交通卡有優惠

☐ 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：

☐ 公共自行車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☒ 其他：計程車 APP "Taxify" (距學校距離：)

計費方式：

☐ 無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬天: -20~-5 度 夏天: 10~25 度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

當地英語使用普及率：☐ 偏高 ☐ 普通 ☒ 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 塔林 1.2 vs. 臺北：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

店名 Akadeemia kauplus 地址 Akadeemia tee 24

店名 Akadeemia konsum 地址 Akadeemia tee 35

店名 Akadeemia Rimi mini 地址 Kadaka tee 76f

店名 Magistral Shopping Centre 地址 Sõpruse puistee 201/203

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

以上店家皆可搭公車抵達

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

店名 Magistral Shopping Centre 地址 Sõpruse puistee 201/203

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

以上店家皆可搭公車抵達

飲食

校園

☒校內餐廳 ☐宿舍餐廳 ☒宿舍含廚房設備 ☐其他：_____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：Kebab 類型：漢堡 價位：4~5 歐元 步行距離：200m

餐廳名稱：Kohvik Pööning 類型：酒吧、披薩 價位：4~12 歐元 步行距離：110m

其他建議

其他建議

1. 感謝北科大讓我有機會出國當交換學生。

2. 希望學校製作招生簡章與紀念品與研修學校交流，藉此介紹北科大。本學期參加研修學校所舉辦的交換學生博覽會中，**只有北科大沒有任何紀念品或簡章能與當地學生交流或介紹**，只能用口語表達。可參考同樣與研修學校合作的臺科大和南臺科大，製作招生簡章或紀念品互相交流。