

出國研修心得報告



拍攝於Tallinn KGB Museum

研修學年度/學期	108學年度/第二學期
薦送學校、系所、年級	塔林科技大學 Design & Technology Futures MSc
中文姓名	周承毅
研修國家	愛沙尼亞
研修學校	Tallinna Tehnikaülikool (Taltech)

一、緣起

在大學畢業時的那一年暑假，我曾為了找在歐洲交換的朋友，有過自助遊歐的經驗。那一次的自助經驗，使我對於歐洲的生活態度、風土民情產生興趣，也萌生想要在歐洲長住、體驗不同的文化的想法。在研究所的論文實驗進行同時，便同時準備托福考試與搜尋有提供設計科系的學校，過程中，發現到北科大簽約的姐妹校多為建築相關的科系，單純提供產設、商業設計的學校集中在德國、荷蘭與英國等，但自己主要想前往較冷門的國家，體驗不同的文化。近一步搜尋北科的姐妹校名單發現，愛沙尼亞的塔林科技大學，也有提供產品設計的交換計畫，看完其他學校（如台科、南台）同學所寫的的經驗分享後，了解當地生活支出不高、簽證申請較為容易，該國同時也是 Skype, TransferWise 等知名軟體的發源地，於是我便提出申請，希望交換的過程中，學習與科技有關的知識，很幸運的，我於2020年1月開始一學期的交換。



a.校門外觀



b.校園一角

二、研修學校環境簡介

塔林科大位於愛沙尼亞的首都塔林西邊的科技園區內，從舊城區搭3號公車約25分鐘，從機場搭計程車的話，則需20分鐘。而要搭乘塔林市區的公共運輸，可以先下載Pilet.ee軟體購買一小時票或日票，或是到超商買一張smart card，加值後購買月票會比較划算。而對於剛到的交換生，則建議先下載計程車叫車軟體Bolt，可以在網路上找優惠碼，則可以輕鬆地從機場或港口直接抵達宿舍，費用便宜（計程車跟台灣比真的便宜）且省去提大包小包的問題。



c.塔林交通卡 (R-kiosk有賣/校園內也有R-kiosk)



d.計程車叫車軟體

簽證部分，對於只待一學期的學生，學校建議用觀光簽證進入歐盟，再到愛沙尼亞當地申請 D-Visa。因此訂機票時候訂回程能夠更改的航空公司較佳，當時我是訂日本航空經由東京轉到芬蘭赫爾辛基，再搭船到塔林。經過簽證檢查時，移民官會問你最終的目的地、以及要待多久等問題，就如實回答即可。由於愛沙尼亞申請簽證是採預約制，並前往警局申請，而塔林市中心的預約很快就額滿了，建議在出發前先前往移民局的系統進行預約。當時到達時，我並未預約，因此只好跑到其他城市的警局申請簽證，多花費交通來往的時間。簽證製作過程中，護照是會被收走的，申請前可以先拍一張在手機內（買酒或是被盤查在能提供證明）。

住宿的話，學校有提供兩個住宿地點提供選擇，分別為老城區附近與學校旁（後來因為武漢肺炎的影響，老城區的宿舍被迫關閉），一天為7.2歐元，房型有單人房跟雙人房可以選，房間內有共用的廚房、冰箱、微波爐，設備相當齊全，房間內都可以收到wifi，而房間內有光纖網路孔，上傳、下載很快但只有一個，先到宿舍時候，可以注意一下網路孔的位置。洗衣的話則需要走一小段路到lizi&Zuts Laundry(在一棟宿舍的地下室)，收費為3歐元一次，烘衣免費。



e.房間一隅 (雙人房)



f.共用廚房

塔林科大建立於1918年，是愛沙尼亞最大的科技大學，也是國際化程度很高的學校，主要科系為資訊工程、工商管理與工業工程與環境工程等，而我的系所 (Design and Technology Futures) 則是隸屬於工程學院底下。校園附近有創客中心與科學園區，再疫情爆發之前，創客中心提供很多實習的媒合與活動，無論是本地生或交換生都能參加，校園每學期都會舉辦各種活動，像是新生說明會，study abroad fair, welcome party等等。另外學生會也有簽約配合的旅行社，提供一天、或多日的行程，前往愛沙尼亞國內各地、芬蘭或俄羅斯聖彼得堡。



g.新生說明會



h. study abroad fair



i.welcome party

新生說明會除了介紹選課、修課規定與校園環境之外，學校還有準備一份新生見面禮，內含簽證說明手冊、毛帽與上網sim卡，當網路流量使用完時，可以透過金融卡或到超商購買加值序號即可。學校附近的交通十分方便，門口就有公車站牌，可以直達超市、舊城區。像是較大型的超市如，Rimi,Maxima,Prisma等都可以搭公車不用轉乘抵達。此外，塔林科大與Swedbank有簽約，能提供學生免費開戶，有需要則可以向塔林科大的國際處詢問。



j.新生見面禮



k. Kristine購物中心

三、國外研修課程(課內)

選修課程方面，學校方面建議學生選修15ECTS以上，要達到15學分相當容易，選修系上的課程一門就6學分了，然而這學期因為受到疫情影響，後半學期主要課程都是線上課程方式進行。當三月疫情爆發時，學校有放寬課程退選的限制，以利國際生返家防疫，而我選修的Design Studio，時間上無奈無法與組員配合，只好退選。在這一個學期，我選修了服務設計、愛沙尼亞語、體育課。服務設計課程是系上的主要核心課程，這門課有兩位老師帶領進行，主要是針對塔林市中心的廣場進行改造設計。課程中包含指定文章閱讀、赫爾辛基參訪與業師與市政府人員講解等等。讓這設計的流程不光只是紙上談兵，還要考慮到利害關係人、使用者需求與設計未來性等。兩位老師主要在課程中扮演牽線的角色，當學生提出問題或者是需要某個專業人士的說明時，導師很快的整合能夠運用的資源（像是市府人員、解說該場域的限制），提供給學生參考，過程中不會過多干涉學生的構想，每次討論主要多以傾聽的方式，再給予學生建議。由於疫情的影響，課程最後的報告，改以線上發表，主要邀請市府人員、指導老師、系主任。

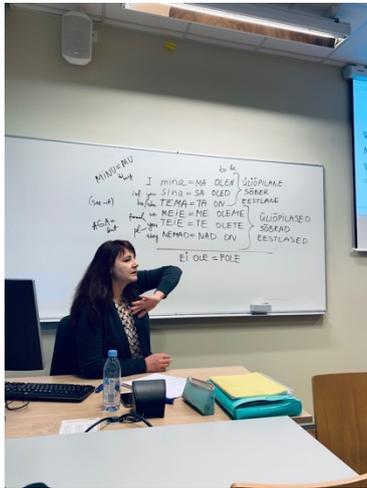


l. Aalto講師講解智慧城市



m.小組討論

定，除了要去體育館完成18次自主運動之外，還需要繳交觀看比賽的心得報告以及線上完成運動知識的測驗等。報告的部分，主要是撰寫觀看比賽的心得收穫，但由於比賽受到疫情，都全數取消，後來學校方面改由觀看線上比賽的紀錄，取代到場觀看比賽。



o.愛沙尼亞文 Lillian老師



p.唯一觀看到的一場籃球比賽

四、國外研修課程(課外)

2020年因為受到武漢肺炎疫情影響，歐洲疫情在3月加劇。在一月底到二月，疫情尚未擴散前，有前往愛沙尼亞的各大城市以及其他國家遊覽，讓一窺歐洲的建築文化與人文景色，然而，愛沙尼亞政府宣布在3月17日進入全國緊急狀態，第一時間就關閉了國界，以減少人流移動，同時規定行人在各場所均要保持社交距離。學校、商場與休閒娛樂場所也配合防疫關閉，餐廳只能提供外帶服務。疫情爆發期間，多數班機都被迫取消，預定返台的機票不斷的被更改、取消，為了確保自身在外的安全，我多數時間都待在宿舍防疫，減少外出的頻率，同時間自備三餐，精進自己的廚藝。大約在五月底時，疫情逐漸趨緩，愛沙尼亞政府才解除國內的緊急狀態，國內才開放各城市間的移動，我才能有幸能夠好好的參觀塔林各大景點、拜訪其他愛沙尼亞的城市。



q.二月時與朋友一同觀禮愛沙尼亞雅國慶遊行



r.旁聽愛沙尼亞美術學院的課程



s.參訪劍橋



t.在老城區接到跨國巴士取消的電話



u.疫情前參訪蘇格蘭



v. 疫情趨緩，到朋友家小酌



w. 緊急狀態結束後，參訪克拉克維



x. 與室友一同參訪塔林電視塔花園



y. 學校後方散步的小徑有座古堡



z. 最後一天拍攝於宿舍門口

五、與台灣學習環境之比較

- 1.選課自由，同一時段有多種課程可供選擇。
- 2.小班制教學，班級同學相處融洽。
- 3.課程規劃靈活，老師善於運用多方資源來進行。
- 4.學期課程步調緊湊。
- 5.愛沙尼亞公共假期不多。
- 6.校園、公共場所無線網路穩定快速。

六、研修之具體效益(條列式列舉)

- 1.能夠獨立面對問題、包辦生活瑣事。
- 2.溝通能力提升，英語口說能力進步。
- 3.了解到不同文化的同學做事風格，學習如何應對。
- 4.廚藝精進。
- 5.面對緊急狀況（疫情），能夠冷靜處理並找出最有利的方法。
- 6.更能安排時間。
- 7.與來自世界各地的同學交流，增廣視野。

七、感想與建議

半年的交換轉眼即逝，雖受到疫情的影響，多數時間都是在宿舍中待過，期間也受到無數人的幫助，才能夠順利返台。但是這一次交換，讓我成長了許多，從遇到暴風雪的害怕，到逐漸熟悉校園與塔林，以及面對疫情的爆發的無助，到最後依依不捨的離開，所有的過程都印象深刻，也成為我特別且難忘的回憶。愛沙尼亞的亞洲人不多，民風純樸，冬季寒冷（三四月有時還會飄雪），夏季接近永晝，這些都是在台灣難以體會到的環境。這次交換，讓我對歐洲有更多層面的認識，並且學習面對不同的文化與習慣差異，嘗試去了解，我想這是交換帶給我最大的收穫。

建議部分：若未來學弟妹有機會出國交換，除了對方國家要求的醫療險之外，建議可以在台灣先投保旅行不變險，面臨像是天災或是疫情等因素，導致班機取消，則能夠有多一層保障。天氣部分，愛沙尼亞位於高緯度地區，冬天非常寒冷，除了準備保暖衣物，雪靴也是不可或缺的東西，才能平穩走在雪地上。跨國轉帳方面，學校宿舍回要先收取一筆保證金，但台灣的銀行手續費高昂，因此可以先下載愛沙尼亞當地開發的TransferWise(現在好像是英國公司)，用刷卡方式就可以轉帳到歐洲，省去手續費跟跑銀行的時間。最後，只要保持一個勇於嘗試的心境，勇敢跨出申請第一步，一步一腳印的克服種種挑戰，相信這一趟交換，絕對一個良好的成長機會。

赴外研修調查表

姓名：周承毅 所屬系所 / 年級：創新設計研究所/碩三

聯絡資訊(同意公開)：t106588005@nutu.org.tw

研修國家：愛沙尼亞 研修學校：

研修學期： 上學期 下學期 當地研修科系：

Design & Technology futures

研修期間：西元 2020 年 01 月 23 日 至 2020 年 6 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：物價友善，想找工設相關課程科系，想去較不容易到達的地方

是否有相對應科系： 是(系所名稱：Design & Technology futures)

否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 10 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 10 月 22 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 11 月 12 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：<https://old.taltech.ee/?id=11450>

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 3300 (新台幣) (當地繳交現金 100 歐元)

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：<https://vm.ee/en/long-stay-d-visa>

申請所需文件(請逐一列出)：護照、照片(現場免費拍)、簽證申請單、學校核發的邀請函、錄取通知、保險單、財力證明、住宿證明(宿舍會提供)

申請所需時程：兩週工作天 (申請日期：2020/01/30)

(取得日期：2020/02/13)

費用

當地學校需繳交費用

學費：0 僅繳交北科學雜費 (新台幣)

您所住宿的房型費用

\$ 7300 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ 15000 (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

研修學校是否有提供接機服務： 是 否 其他（與學伴聯絡）

若有，是否收取費用： 是 \$ _____ (新台幣) 否 其他（與學伴聯絡）

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車站名：Raja (距宿舍離：100m)

計費方式：

火車站名：_____ (距學校離：_____)

計費方式：

捷運站名：_____ (距學校離：_____)

計費方式：

公共自行車站名：_____ (距學校離：_____)

計費方式：

其他：計程車 app Bolt 計費方式：刷卡 / 現金（一趟 10 分鐘車程約 3 歐元）

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-10~15 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

宿舍內有光纖網路孔，可以自備網路線使用。

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 愛沙尼亞 0.9 vs. 臺北：1

生活用品採買地點:

學校附近：

1.搭乘 24A 公車可以宿舍旁的 Raja 前往 Maxima 超市，途中有兩間 Maxima，第二間 Leholat 站的 maxima 可以回收寶特瓶取回押金。

2.學校門口旁，可搭乘 3 號公車前往 Magistrali 商城的 Rimi 超市或 Kristiine 商城的 Prisma（這間有賣少許亞洲的食品）

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

往科學園區的方向，有 Daily kohivik，販賣鬆餅。

一樣在科學園區內，有 Pizzakiosk pizza 店，可網路訂購。

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

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

宿舍的斜對面，有一間小型超市，Akadeemia kauplus，營業至晚上十點，第一天抵達時候可以先買一些日用品、食物。

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：Damak Kebab 類型：烤肉三明治 價位：5~6 歐元 步行距離：200m

餐廳名稱：Peetri Pizza 類 pizza 店 價位：6~10 歐元 步行距離：1km

其他建議

其他建議

開學前幾週塔林科大會舉辦校內的國際學生展，可以自由參加。

北科雖是對方的姊妹學校，但並未提供相關的文宣，導致參與活動

時，當要介紹自己的學校給當地學生，還要自製學校文宣來介紹北

科。其他姐妹校，如：台科大、南台科大等均有提供多樣的文宣

品，比較能吸引當地學生的注目。因此在出國前，可以先詢問國際

處有無提供文稿或是宣傳品，以利活動進行。