

# 出國研修心得報告



姓名：王哲濬

研修年度/學期：108 學年度/第一學期

薦送學校：國立臺北科技大學

薦送系所/年級：分子科學與工程系/三年級

研修國家：愛沙尼亞

研修學校：Tallinn University of Technology  
(TTÜ)

## 緣起

當初其實會想要出國交換最主要的原因是對於未來感到徬徨，對於原科系興致缺缺，但卻也不知道該往其他什麼方向走，在因緣際會下得知了這個創立 skype 的小國家，在父母親的支持下，我決定離開自我的舒適圈，前往一個完全未知的國度闖一闖，也想知道究竟這個不論人口或是面積都比台灣小的國家如何成為世界知名的 E 化國家

## 研修學校簡介

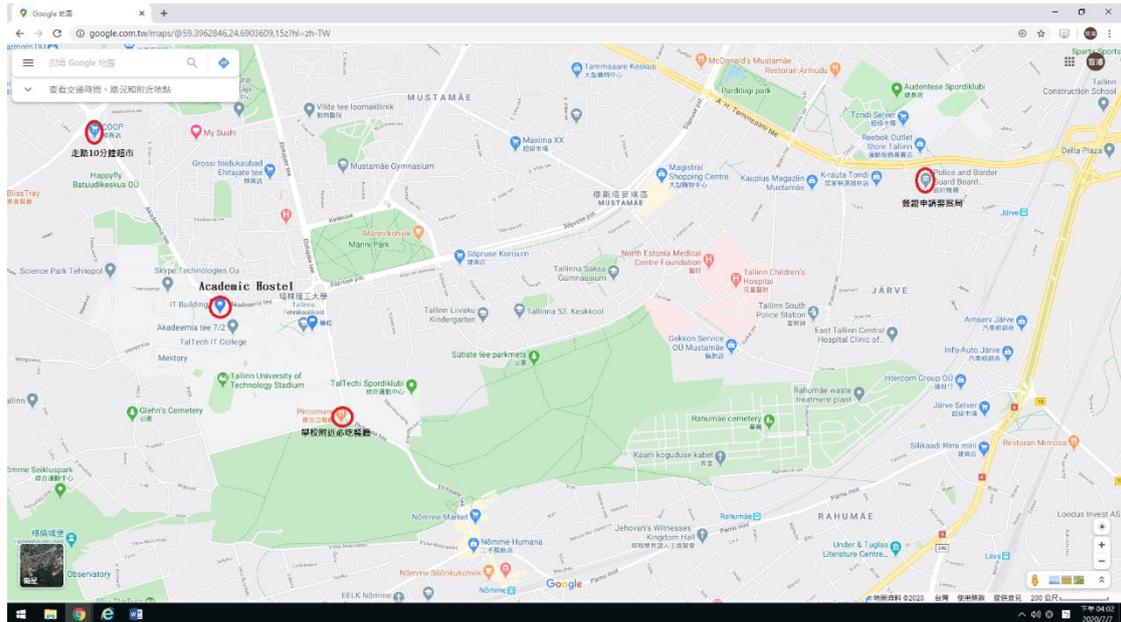
塔林科技大學位於愛沙尼亞首都塔林境內，從學校搭計程車至機場大約 20 分鐘，搭公車的話只能抵達機場旁的購物中心 Ülemiste Centre ;從學校搭 3 號公車花費 25 分鐘到 freedom square 站下車即抵達舊城區。住宿方面，學校有提供兩間旅館讓我們事先預訂：在學校旁邊的 Academic Hostel 和走路 5 分鐘到市中心的 Endla，我住在 Academic Hostel，內部的格局是兩個人一房，兩房共用一個衛浴跟廚房，環境乾淨整潔，每星期都會有人來打掃，價錢是一





(上方三張圖)宿舍的內部房間與外觀圖

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。簽證的部分，我是利用旅遊目的免簽證入境芬蘭，再轉機到愛沙尼亞辦理學生簽證 DType 簽證，可以在當地的警察局申請，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，從 Academic Hostel 走路 10 分鐘會到達 konsum 超市，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，並給我們一人一袋見面禮，這裡面包含了 sim 卡,校園簡介,筆記本甚至還有毛帽跟手套，是非常用心的一份見面禮。



(上圖)學校與宿舍的基本位置以及周遭地理環境

## 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，沒有選課上限，如果你願意想修多少學分就修多少，這邊一門課的學分最低基本是以3學分起跳，重點科目甚至會到6學分，所以不必擔心修不到最低學分，我有修俄語,基礎網路,網路安全科技,電腦概論,邏輯思考,化學,體育，除了網路安全科技是我不小心誤選到碩士班的課，上的相當之痛苦之外，其餘的課都是相當的充實，他們課的規劃方式跟北科最大的不一樣是在於，他們的專業科目本身就包含著一般上課與實作，以確保你在課堂上所學能夠實際運用在實務上，我萌選那麼多非本科系的科目一方面是因為就如我緣起所說，想要嘗試看看不同領域，另一方面則是因為他們國家最有名

的便是資訊化，便想嘗試看看，令我驚訝的是他們的課程都是從基礎慢慢加深，而不是簡單就跳過，實作的部份他們更重視你在這當中的理解，而不是做出成果即可，所以往往讓我卡關的不是完成實作而是如何解釋實作以及回答教授稀奇古怪的問題，至於考試的不分機奔上只要有跟著老師的進度一步一步學，考試不用怎麼準備就可以過關了。至於邏輯思考以及俄語我覺得就看個人興趣，邏輯思考的上課方式就好像是一場大型的辯論會，老師會隨機點人請他發表自己的看法，從而引導學生實行正確的邏輯思考，整體而言是相當的有趣，至於俄語則是因為我知道身為一個曾被蘇聯統治過的國家，愛沙尼亞其實還是有很大比例的俄羅斯人口，再加上緊鄰俄羅斯，讓我覺得這是我接觸俄語的最好機會，對我來說俄語最困難的是他的發音，很多發音方式是從來沒學過的，但學習一門全新的語言還是相當有趣的。

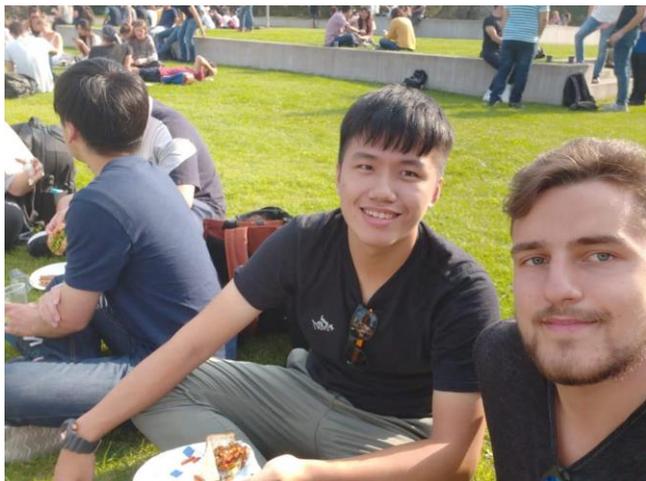


(左圖)歡迎日的問答環節(右圖)基礎網路的實作教室

## 國外研修之生活學習(課外)

在愛沙尼亞的部分，儘管他在歐洲已經是屬於物價相對較低的國家了，但仍是高出台灣不少，所以在這邊我幾乎是三餐自己煮，只有少數當地特色菜餚才會至當地的餐廳享用，想當然廚藝自然是精進不少，當地超市的部分最普及的是Rimi超市，而我當地人朋友最推薦的則是Maxima超市，據她所說是超市中最便宜的，我個人最愛逛的則是Prisma賣場，基本上最大間所以東西最齊全，商品平均價格也是最低(當地人說Maxima最便宜好像是因為Maxima的商品時常打折)，至於sim卡的部分，super會是sim卡中最划算的，流量方案最好，畢竟國外沒有像台灣有甚麼網路吃到飽，至於如果之後要去歐洲旅遊時可以用她的X plan就可以直接歐洲漫遊了，至於學校送的Zen sim卡，我把他送的流量用完就丟了(可以將它的門號拿去申請uber的新帳號第一趟車費不用錢)，至於ISIC卡跟ESN卡是一定要申請的，ISIC卡可以讓你再去歐洲其他國家玩的時候買學生票作為證明(你如果有修體育課一定要申請，體育館是靠卡感應進入的;有些國家不看ISIC卡作為學生證明，但一定會承認護照上的學生簽證，所以護照也要帶身上以備不時之需)，而ESN卡則是可以運用在買機票的部分，用她買Ryan air 的機票可以擁有一咖20kg行李免費，在你去其他歐洲國家玩的時候可以省下不少錢，至於ESN的活

動我都只有參加當地愛沙尼亞的活動，他的其他國家活動(芬蘭聖誕老人村,俄羅斯聖彼得堡)我都覺得自己安排行程可以更便宜。基本上以上就是我在愛沙尼亞當地以及旅遊歐洲時如何省錢的方法。



(左上)與塔林科技大學名字地標合照

(左中)與室友一同參加迎新日的野餐活動

(左下)愛沙尼亞的送餐機器人於路上送餐

(右上)塔林科技大學的國際處承辦人員

(右中)宿舍中的交換生一同前往附近公園

烤肉

## 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 課程直接包含理論教學以及實作
2. 師生間像朋友般相處(老師平均年齡較低)
3. 學生自由性高，不論是選課或是請假，只要跟得上進度都可以
4. 社團相對台灣稀少
5. 體育課有學分，不會硬性規定上課時間
6. 有所謂的聖誕連假

## 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 拓展人脈，結交不同國家朋友(日本,韓國,印度,愛沙尼亞,羅馬尼亞,西班牙,俄羅斯)
2. 精進廚藝，酒量提升
3. 體驗各種不同文化，增加國際觀
4. 增加自我的獨立性以及適應能力
5. 認知到自己在英文上的不足

## 感想與建議

不要害怕去接觸任何事物，在確保自身安全的情況向盡可能地去體驗，很開心能夠在這趟交換的過程中認識很多來自不同國家的朋友，他們可以讓你認識到更多不同文化，像是我羅馬尼亞的室友便在學期結束後邀請我到他的國家玩，一路從羅馬尼亞玩到匈牙利的

公路之旅，你會發現有一個當地人帶著你玩是多好的一件事!多多去  
其他國家旅遊，每個國家都有它的獨特之處

## 赴外研修調查表

姓名：王哲濬 所屬系所 / 年級：分子系/三年級

聯絡資訊(同意公開)：FB:王哲濬\_\_\_\_\_

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：School of Engineering

研修期間：西元 2019年 09月 03日 至 2019年 01月 31日

### 初期規劃

選擇此校原因：擴展視野，為 skype 發源地，物價相對歐洲其他國家便宜

是否有相對應科系： 是(系所名稱 Department of Materials and Environmental Technology)  否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019年 03月 10日

何時繳交資料提出申請：西元 2019年 03月 15日

何時獲得錄取通知：西元 2019年 07月 03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/](https://www.ttu.ee/studying/exchange-studies/exchange-studies-incomingoutgoing/before-studies/b_application/)

CV,歷年英文成績單

### 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：<https://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

申請所需時程：2019/09/11(申請日期) 2019/09/18(取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：0(新台幣)

其他項目：住宿費 費用：34000(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)：20萬(新台幣)

### 課程與學分抵免

選課方式：線上選課 紙本選課 其他：\_\_\_\_\_



若有，是否收取費用： 是 \$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■公車 站名：Keemia, Tehnikaülikool, Raja (距學校距離：100-200m)

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：\_\_\_\_\_

公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：          )

計費方式：\_\_\_\_\_

■其他：uber (距學校距離：          )

計費方式：\_\_\_\_\_

無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：攝氏 0-15 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

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 1.5 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

Maxima X 從宿舍走路 10 分鐘

Konsum 從宿舍走路 10 分鐘

Magistral Shopping Centre 搭 3 號或 11 號公車即可抵達

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

---

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

## 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：Pirosmani Restaurant 類型：喬治亞餐廳 價位：10 歐以內 步行距離：學校主棟走 5 分鐘

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

## 其他建議

感謝北科大讓我有機會出國當交換學生