

研修學年度/學期:108 學年度第 2 學期

薦送學校、系所、年級:台北科技大學能源系四年級

中文姓名:鄭勻禎

研修國家:芬蘭

研修學校:拉彭蘭塔理工大學

緣起

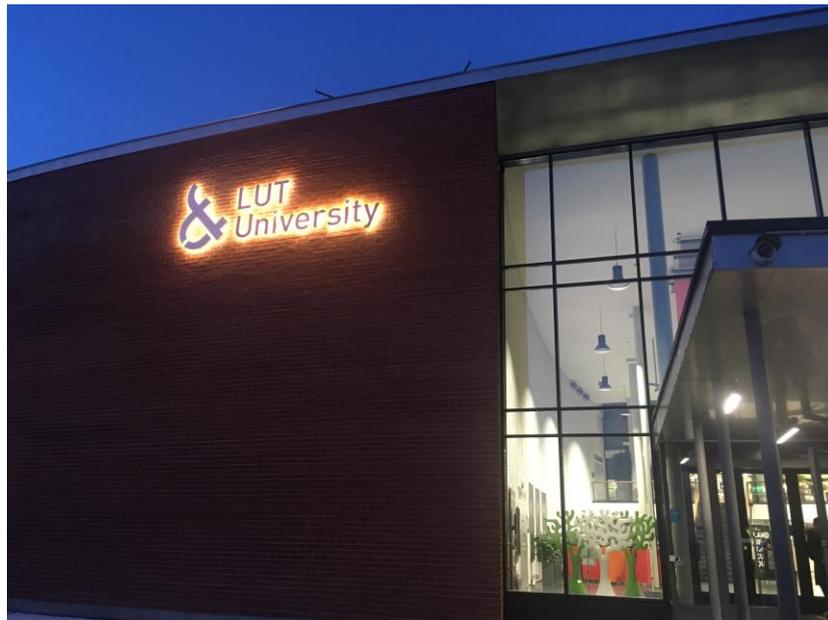
出國交換一直是我進入大學很明確的目標，所以從大一開始我便參加學校很多跟英文相關的活動，像是 student buddy program，藉由這個活動，認識了來自不同國家的同學，不僅增加自己的英文能力與國際觀，還和對方成為了朋友，相約日後在歐洲相見。由於北科課程安排較沒有自由性，大一到大三期間幾乎都是滿堂的狀態，所以我和大部分的學長姊一樣，選擇在大四上把學分修完，大四下就可以在沒有學分壓力下出國交換。曾經想過要到捷克、匈牙利等物價和台灣較相近的國家交換，但由於芬蘭是第一年和北科合作，而且以前就聽聞過北歐國家的優秀教育模式、高水準的生活品質及乾淨的大自然環境，治安方面也相對好，在種種考量下，最後選擇成為北科第一位到芬蘭的交換學生。



穿上學士服與校門口的合照

研修學校簡介

我研修的學校為拉彭蘭塔理工大學（LUT）成立於 1969 年，是芬蘭三所理工大學之一，位於拉彭蘭塔市，距離首都赫爾辛基約三小時車程，比鄰芬蘭最大的湖泊塞馬湖。在綠色能源技術，可持續價值創造和創新等方面具有極強的科研實力，建校四十多年以來，學校始終秉持工業科技和經濟管理相結合的創新思路，積極培養工商兼備的國際化精英人才。雄厚的師資力量，完善的硬體設施，頂尖的優勢學科每年吸引著眾多的國際學生來校就讀。學校現有學生 6000 人左右，教職員工 1000 餘人，每年的國際學生約有 600 人。



傍晚的校門口

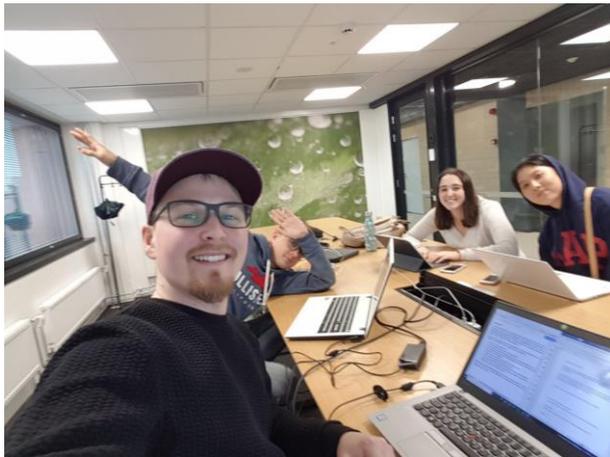


校門正前方的公車站

國外研修之課程學習(課內)

在LUT我所隸屬的科系為Energy Technology,和我在北科念的能源系差異不大,但這所學校特別的地方在於它鼓勵學生不要侷限自己的專業,而是去學習不一樣的領域,所以除了能源相關的Climate Change外,我還到商學院上了一門Corporate Social Responsibility and Sustainability 講座課程及類似通識課程Cross Cultural Encounters,當然還有為國際學生所開的芬蘭語課程。

芬蘭的教育系統如此有名我認為關鍵在於自由度,一個學期的課程可能真正和老師見面的次數小於5次,讓學生自己做好時間分配,只要在指定時間內做好老師交代的作業即可。大部分的課堂作業包含團體報告,形式通常都是像專題,所以需要經過一次次的小組討論最後完成的,老師們只給大方向,細節需要我們自行發想,他們認為學生應該自己找出問題而不是一昧的接收資訊,並隨時反思自己在哪方面還有不足並加強自己,每週在小組討論完需要寫Learning Diary,記錄自己的學習歷程,最後在課程結束後讓老師評閱,當然在遇到困難時向老師求助,他們也都很樂意討論並提供意見,可能是因為在不同的教育系統下成長,在多次小組討論後,我認為歐洲學生普遍擅於表達意見,而亞洲學生相對比較保守,經過幾次課堂我也學會在班上發表自己的意見了。



左上/右上:課堂組員/課堂分享;左下右下:開學當天介紹校園

其中讓我收穫最大的課程為 Cross Cultural Encounters，中文翻譯為跨文化交流，課堂組成基本上是交換學生，從了解文化衝擊的定義到分享自己國家的文化，其中一個令我印象最深刻的活動為角色扮演(Role Play Step Ahead)，每個人會拿到一張身分卡，告知你的年齡、職業、性別、國籍，接著大家從教室最後面出發，老師念出一個句子，例如：我的衣櫃裡有很多衣服、我有上大學，如果你認為你的身分卡符合條件的話就往前走一步，在所有句子敘述完畢後，大家會公開自己的身分，最後會發現有些人已經走到教室的最前端，而有些人根本沒有往前一步，而這就是現今社會的現況，人們會因為各種原因而受到不平等的待遇，雖然我已經知道世界是不公平的，但卻在實際體驗完這個活動後造成很大的衝擊也不禁開始反思，隨後我們討論了關於種族歧視、人權問題等議題，這門課對我來說真的是一堂開闊視野的課程，雖然不是專業知識課程，但讓我對各國文化有更深層的了解。



Cross Cultural Encounters 師生合照

國外研修之生活學習(課外)

待在國外的這段期間，各方面都讓我成長許多，其中獨立自主是我非常有感的部分，一個人到了人生地不熟的地方，便要開始學會為自己負責，自己打理生活、規劃時間、下廚煮飯、學習與西班牙國籍的室友生活相處，其實剛開始到芬蘭，曾經因為天氣(又冷又黑，早上十點日出，下午三點日落)、人種種因素造成很大的不適應，但最後也是靠自己慢慢的調適心情，漸漸融入當地的生活步調。在國外總有許許多多意料不到的事，不再像以前匆匆忙忙慌慌張張，在遇到事情的當下已經能夠冷靜思考，並做出適當的行動，是我認為此趟旅程中最大的成長。

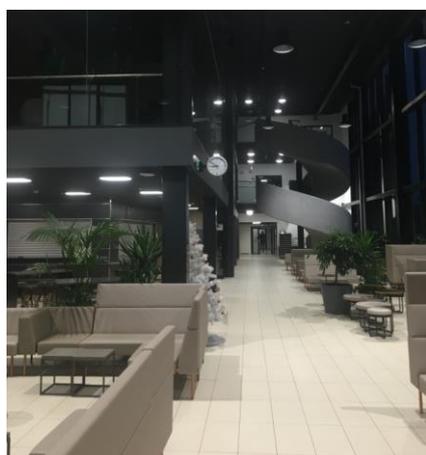
旅行也占了此趟旅程很大的部分，藉由空閒時間，我走訪了幾個國家，在不同地方總能認識新的朋友、深入體驗當地美食及文化，也總會有新奇的事情發生，不再是看到課本上的照片，我實際的走上梵諦岡的土地、走訪了羅馬競技場、在英語完全不通的俄羅斯旅遊，雖然這次交換的旅程因為疫情受到很大的影響，亞洲人在路上時常會受到謾罵歧視，但我認為我們的心理素質也因此提升了不少，也許正是因為這樣，我們才更願意用善意來對待世界。還記得在米蘭旅遊時，因為是戴口罩的亞洲面孔，竟然受到俄羅斯電視台的邀請進行英文採訪，對我來說是一次非常新鮮且難以忘懷的回憶，也算是一種可遇不可求的難得經驗吧！



米蘭大教堂前的採訪照片

與台灣學習環境之比較

- ✘ 校風自由開放，課堂上討論熱烈，大家自由發表意見。
- ✘ Group Work 很多，需要多次的小組開會討論，分工明確，大家都一起積極為這項作業而努力。
- ✘ 報告格式非常講究，比照哈佛大學規則，注重著作權問題，引用資料參考資料都要很清楚明確的附上。
- ✘ 學校設施齊全，有會議室、討論室、咖啡廳、電競室供學生使用，不定期舉辦各類的活動讓學生可以參與。
- ✘ 校園 24 小時開放供學生自由使用。



校內環境及便宜健康的學餐

研修之具體效益

- ✖ 體驗不同學習環境及教育系統。
- ✖ 普及的使用英文，認識各國不同的交換學生。
- ✖ 社交能力大大提升，參與各種社交活動，學會如何與陌生人開啟話題。
- ✖ 讓更多人認識台灣，行銷台灣。
- ✖ 深入的認識當地文化，體驗不一樣的生活型態。



和室友們的國際晚餐



融入當地的社交生活

感想與建議

如果可以的話，出去看看吧！這趟交換旅程的收穫會遠比想像的多，藉由旅行，在無形之中能夠改變一個人，從談吐到國際觀視野都會有大大的成長，我們生長在很安逸的台灣，從小到大都被父母好好地呵護著，學習環境也偏向填鴨式教學，相較於其他歐洲學生而言，我們缺乏獨自自主跟創新思考的能力。在台灣生活很方便，出門走路就有便利商店、超市，在芬蘭則需要搭車半小時才能抵達超市補貨，相較起來台灣真的方便許多，但如果沒有走出去，根本就不會有這些體悟及了解。身在北科真的很幸福，有各種國家供我們選擇去交換，跟別的學校相比交換生的名額競爭也沒那麼激烈，藉由交換不但可以深入了解當地的風俗民情、認識來自世界各地的同學、體驗截然不同的教育環境，同時也能讓更多人從你口中認識台灣，也希望大家因為在閱讀這篇文章後，有產生想出國闖闖的想法，或還在猶豫的同學也不要猶豫了！實際出去一趟見見世面後，回來後還是會發現生在台灣其實是最幸福的！



躺在結冰的塞馬湖上！

- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 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
芬蘭語，學校會說明如何在語言中心選課

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 _____ 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：

<https://www.loas.fi/en/search-apartments>

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 11700 Shared apartment (新台幣)(350 歐元/含水費、電費)

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

研修學校是否有提供接機服務： 是 否

但在規定時間內抵達當地車站後，學校會派司機接我們到租屋處

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：Yliopistonkatu （距學校距離：步行 3 分鐘）

計費方式：單趟 3.2 歐，公車卡單趟 1.6 歐

火車 站名：Matkakeskus （距學校距離：7.4KM）

計費方式：_____

機場 站名：Lappeenranta airport （距學校距離：4KM）

計費方式：_____

