

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	109年度第二學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 工業工程與管理系 大四
中文姓名	何珮瑜
研修國家	芬蘭
研修學校	Lappeenranta-Lahti University of Technology LUT
一、 緣起 二、 研修學校簡介 三、 國外研修之課程學習(課內) 四、 國外研修之生活學習(課外) 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、 研修之具體效益(請條列式列舉) 七、 感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少2,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：何珮瑜

所屬系所 / 年級：工業工程與管理系 / 大四

聯絡資訊(同意公開)：t106370222@ntut.org.tw

研修國家：芬蘭

研修學校：Lappeenranta-Lahti University of Technology LUT

研修學期：下學期

當地研修科系：Business studies with technology

研修期間：西元 2021 年 1 月 3 日 至 2021 年 5 月 22 日

初期規劃

選擇此校原因：想要在芬蘭念研究所，因此藉由交換來看看環境是不是自己想要、適合的

是否有相對應科系：Business studies with technology

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 11 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 12 月 1 日

何時獲得錄取通知：西元 2020 年 6 月 1 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：是 (居留證)

簽證費用：\$ 1萬多左右 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：Finnish Immigration Service

申請簽證官方網頁：https://migri.fi/en/home

申請所需文件(請逐一列出)：財力證明(560*6個月=3360歐元)、入學許可證書、3個月內證件照、護照、芬蘭官方核可學生保險、線上申請表

申請所需時程：12月底 (申請日期) 3月初 (取得日期)

NB:由於台灣沒有再台芬蘭辦事處，所以一切都只能先在台灣以線上申請處理，上傳完所有文件後會需要預約移民局，要跟移民居面談完才算整個居留證申請完成，再出入境芬蘭的時候，除了攜帶自己的護照及機票外，還需要有申請居留證所有的影本文件提供海關查核+居留證繳費證明+預約移民局證明，申請芬蘭居留證要花很長的時間，在與移民局面談完後，大概要花3個多禮拜才會真正拿到居留證。

費用

您所住宿的房型費用

\$ 9746 (新台幣) 一個月

就您所知，其他房型費用：

如果想要兩人 share flat(兩個人共一個廚房+一個衛浴、自己一個房間)通常都每個月超過1萬台幣，想要自己一個人使用一衛浴、一廚房、一房間，月租至少也都超過一萬台幣，離市中心近的住所也會比較貴。

交通

研修學校是否有提供接機服務：否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車 站名：yliopisto (距學校距離：學校門口，步行不到2分鐘)

計費方式：沒有學生票計次約100多台幣，有學生票約50台幣

火車站名：Lappeenranta (距學校距離：7km)

計費方式：依據目的地遠近、購票日語啟程日遠近價格不一，芬蘭火車票價變動很高，越早買的火車票越便宜，但通常買了票都不能退票。

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：春天、夏天會有公共自行車，自行車設點很多，

其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬天約零下0度到10度，春天約10度到20度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：有

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：無，要自行帶 wifi 機

當地英語使用普及率：偏高

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 芬蘭 vs. 臺北1.1:1

生活用品採買地點

學校附近：

Sale 有點像便利超商，大部分都24小時營業，就在學校大樓裡面。

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Lidl 在眾多超市中算最便宜的超市，距離學校約6公里。

Prisma 就在 Lidl 隔壁，規模很大的超市，就像台灣的家樂福。

S-market 離學校約2公里，在芬蘭各城市也很常看到他的分店，市中心也有它的分店。

K-market 到處可以看到，但這是所有芬蘭超市中較貴的。

Isokristina 是這個城市最大的商場，位於市中心，裡面有 Smarket、alko(芬蘭專門賣酒的店，在芬蘭高濃度酒精的酒只能在這種店買到)、kmarket、kotiman(雜貨店)、各個服飾店、化妝品，距離學校6公里。

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

Apteekki 芬蘭連鎖藥局，可以在 isokristina、prisma 等地方看到，就像台灣的丁丁藥局，裡面除了可以買到要、保健食品、也有一些化妝品。

Mehiläinen 芬蘭連鎖私人診所，如果有任何醫療需求，牙科、生病、皮膚問題等，都可以打電話預約診所，由於非學位的學生無法使用芬蘭的學生醫療，所以只能尋求私人診所，公立的醫院通常都要等很久，不管公立、私立都需要事先預約，由於外國人沒有健保或芬蘭銀行帳戶來認證身分，因此都需要以電話預約，價格也因為診療項目不同而有所差異，建議買學生保險時可以找有涵蓋非緊急項目的醫療理賠，也有 pcr test 服務。位置在 isokristina 隔壁。

Terveystalo 芬蘭連鎖私人診所，跟上一個診所一樣，也有很多治療項目，看病時需要先預約，也有 pcr test 服務。位置在市中心、isokristina 附近。

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：學餐有2-3個左右，分布在不同教學大樓，須持有學生用餐卡才可以有學生價，一餐大約90台幣，有沙拉+主餐+麵包，如果不換主餐可以以90台幣吃到飽，如果沙拉醬、佐料拿太多會再額外收取費用，學餐從早上10點營業到下午6點左右，食材都很新鮮、好吃。校內也有咖啡廳，價格也很合理。

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：TacoBell 類型：墨西哥捲餅 價位：300台幣左右 位於市中心，連鎖速食餐廳

餐廳名稱：Wolkoff 類型：西餐 價位：午餐 buffet 約300台幣，晚餐價格較貴 位於市中心，是一間很值得享用中餐 buffet 的餐廳，食材非常新鮮，調味獨特

其他建議

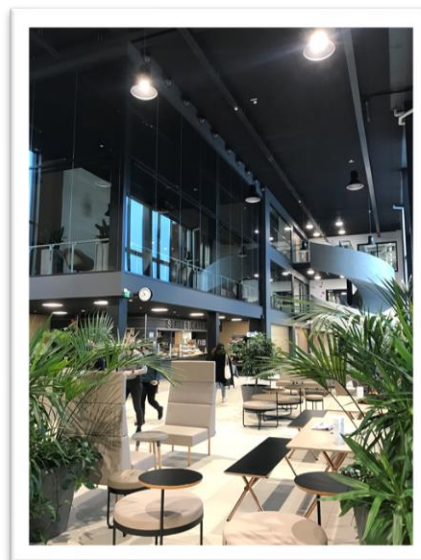
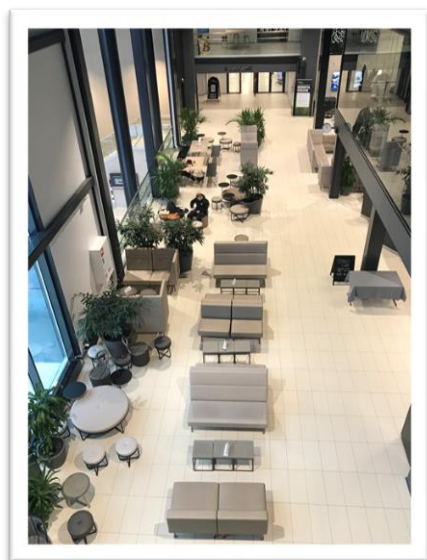
其他建議

緣起

從以前就一直很想體驗國外的生活，甚至到國外念研究所，起初德國與奧地利是我的首選，但自從擔任 student buddy 接觸到芬蘭人以後，發覺芬蘭的人文、環境、教育比較適合我，在學校老師的推薦之下，最後我選擇來到芬蘭交換，體驗看看芬蘭的教育、生活是不是真的我想要的、我適合的。

研修學校簡介

Lappeenranta-Lahti University of Technology LUT 中文維拉蓬蘭塔理工大學，Lappeenranta 是一座離俄羅斯很近的城市，這所學校原本是要蓋在俄羅斯的，但因為戰爭關西，芬蘭割讓了一部分的土地割讓給俄羅斯，因此此理工大學就改蓋在拉蓬蘭塔。這所學校其實是由兩間學校組成，一個是拉蓬蘭塔理工大學 LUT，另一所為拉蓬蘭塔科技大學 LAB，許多教學資源共享，像是大部分的語言課程都由 LAB 提供，如果是 LUT 學生可以在線上選課時，選填 LAB 的語言課程。LUT 是個提倡永續經營的綠色校園，因此可以處處發現校園的綠色理念，在學校常常可以看到許多舒適的小角落，讓學生可以一起討論報告、沉浸自己的時間，不一定要在圖書館念書，在小角落就可以找到自己的寧靜，在圖書館附近還有一架鋼琴，讓學生自由發揮，想要彈鋼琴、想要分享音樂的人都可以自由使用。



國外研修之課程學習(課內)

由於我是在疫情期間到芬蘭交換，學校原定計畫室面授，但是當時疫情還不夠趨緩，所以大部分的課程還是採線上授課，不過很幸運的是我有選到一堂面授的芬蘭文課，LUT 很特別，很多課的上課時間都不一定，連上課地點也不一定，也就是說每個禮拜的課表、上課地點都會不一樣，所以上課前記得要在系統查看上課資訊。芬蘭的一個學期細分成兩個階段，有些課只需要修讀一個階段，也就是兩個月就結束課程，這種修讀期間較短的科目的學分相對來說也較少。芬蘭的老師與學生之間的關係就像朋友一樣，從來沒有上對下的關係，大多老師都會希望學生稱呼他們的姓名或是 teacher 就好，不要稱 professor，上課評分方式，老師很少以學生之間互相比較的方式來給予分數，老師在意的是學生自己在該課堂上的進步幅度、努力程度給予評分，有些課甚至只有 pass and fail，沒有分數，像是大部分的語言課程就是如此，只要你有展現出老師想要的效果，老師就給你 pass。

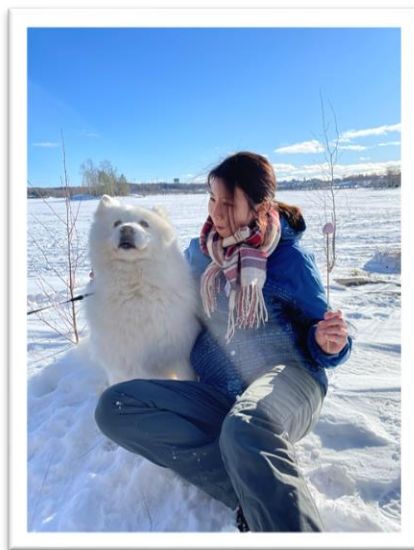
另外我還有修一門 climate change 的課，此課程是一整個學期，採線上上課的模式，芬蘭的所有學校講求的是資源平等，不會因為你是偏鄉學校或是都市學校就有資源不足、師資不齊的問題，像是這堂課是聯合許多學校、企業、政府一起合辦的 Mooc 磨課，因此其他學校的學生也可以修讀這門課，雖然這門課是一學期的課程，但實際線上上課的次數只有四次，其他時間多半是學生自主學習，芬蘭的教育很講求自主學習，你想要學多少就要自己付出多少，授課老師在磨課平台放了許多資源，也可以說是把教科書移到平台上，第一堂課老師會講解這一學期的課程大綱以及學生得完成的任務，這堂課除了兩次的小組報告，還得要自己研讀平台上的課程內容，每個單元結束後還會有一個單元小考以及作業，這些單元考及作業並沒有特別規定要在什麼時候完成，只要記得在整個課程結束後全部繳期即可，因此所有讀書時間分配都是由學生自己調配，但想要把所有作業及評量基在最後時間一次完成是不可能的，因為每一項挑戰都需要耗費很多時間，沒有花時間耕耘課程的人，最後成果往往都不是很理想，另外還有一個很特別的作業是 learning diary，這項作業是從課程一開始就一直進行到最後，每個禮拜學生要針對平台上的課程內容、上課內容、小組討論進行反思，在 learning diary 老師要的不是一味重複自己在教科書學到甚麼東西或是重複老師上課講解過的內容，老師期望看到的是學生能針對自己學到的東西提出自己的見解、看法，甚至新的解決方案，在進行 learning diary 當然難免會遇到自己沒有東西可以反思，但當你很用心投入這項作業，產出了新的

看法，你會覺得很有成就感，而且是刻骨銘心的在學習這項學科，這是在芬蘭最喜歡的一門課程。

另一項課程是 introduction of sustainability transition，這堂課也很特別，是沒有老師授課，學生自己研讀書單，在學期結束前上網考試即可，通常大家聽到沒有老師上課第一個反應一定會很驚訝，怎麼會這樣？但仔細想想過去在台灣我們上的什麼課程概論、介紹，好像自己讀課本也讀得來，在課堂聽老師講課自己也沒有吸收多少，甚至自己也無心認真聽講，頂多偶爾認真抄抄筆記，到了考試前自己還是要全部再讀一次，但在這門課全部自己來讓我知道，原來這樣的概論課程自己念教科書比起老師上課還來的有效率，吸收的比較多東西且紮實，仔細研讀教科書、作筆記，不懂的問題自己上網查詢各方說法，若真的想不通再寫 email 詢問老師，老師們也很樂意幫忙解惑，透過自己啟發自己，自己尋找答案，這樣的學習才是有效的學習，讀完所有教科書選擇自己想要的時間考試，時間分配非常自主、自由，在芬蘭通常所有的考試都有三次機會，芬蘭的教育認為值得再得到進步的機會，因此你覺得自己可以再更好，就可以再考一次試，最後成績也只取三次中最高的成績，讓學生可以以正面的態度學習。

國外研修之生活學習(課外)

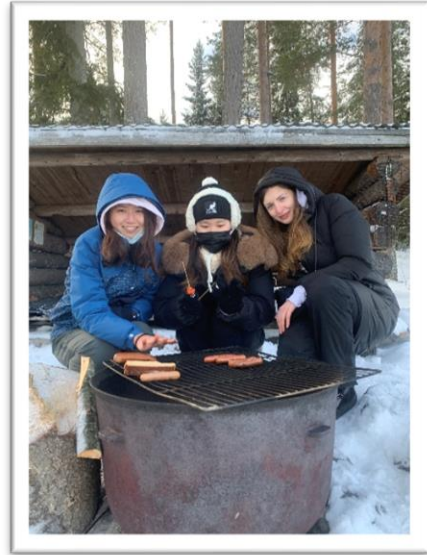
由於疫情關係我沒有機會去很多歐洲國家遊歷，但我造訪了很多芬蘭的城市，由南到北，由東到西，中部的芬蘭也造訪過，不得不說芬蘭人真的是個很務實的民族，芬蘭人不喜歡太多華而不實的的東西，所以走在城市的街道上，即便是首都赫爾辛基，你都會懷疑他們的百貨公司是百貨公司，因為你看不到誇張巨大的廣告看板，耀眼的鎂光燈，當然在芬蘭你還是找的到國際高檔名牌貨，只是這些名牌會從來不是芬蘭人的主流，在芬蘭實用才是王道，所以幾乎所有城市都看起來很像，當幾乎所有的芬蘭人訴求都是實用時，每個城市所販賣的食、衣、住、行都會看起來一樣，沒有太大的差別，到了最北的北極圈你同樣還是可以看到百貨公司賣的東西跟南邊城市的一模一樣，連品牌都一模一樣，甚至陳設都很雷同，你可能會覺得芬蘭到處都一樣很無趣，但仔細想想這樣的好處代表芬蘭的城鄉差距很低，人民不會因為所居住個城市不同，而沒有伴有另一個城市有的資源，每個人都是平等、站在同一個立足點上競爭也是挺好的。



芬蘭舉世聞名的還有他的自然資源，特別是湖泊及廣闊的森林，芬蘭有超過七成以上的土地都是森林，所以即便你居住在城市，你都還是能輕易找到森林，如果你感到生活焦慮、壓力很大，到森林或是湖畔邊走走是很好的解藥，在芬蘭因為高緯度關係，所以日照時間變異很大，冬天日照時間非常短，夏天到了晚上九點還可以看到太陽，此外天氣變化也很多端，可能一天早上可以看到艷陽高照，到了正中午或是下午立刻風雲變色，下雨、颶風、下雪，所以天氣與日照對人的影響真的很大，以前我不相信北歐人容易憂鬱，但實際體驗過後，我與身邊的朋友真的有憂鬱過的經驗，所以在芬蘭

一定要好好把握好天氣的時候，趕快外出走走，最好就是去森林散步、冥想、發呆，這樣會讓心情好很多，這也是為什麼北歐人很珍惜自然資源，因為大自然對他們來說就是依竊的根本，讓人可以回到起點，再重振出發，生活中也需要仰賴自然資源，所以芬蘭人懂得適度使用大自然資源，也懂得好好保護、欣賞他。

芬蘭人享受大自然不分一年四季，到了零下10度的下雪冬天，還是會有人喜歡到森林踏「青」，冬天有一項很熱門的運動cross-country skiing，在森林常常可以看到芬蘭人帶著自己的滑雪用具滑雪，連小小朋友從小就開始滑起，有些爸媽還會自己背著小嬰兒滑雪，另外一項活動是不管季節，只要是好天氣都可以在森林看到有人生營火烤肉，在芬蘭的森林有很多步道供民眾運動、踏青，許多步道旁邊都會設幾個營火區，讓民眾可以生火取暖、烤香腸、休息，



一邊圍在營火旁取暖，一面享受熱食，再欣賞大自然的美景，這就是芬蘭人的日常。

芬蘭還有一項很熱門的室內活動，那就是桑拿，很少有聽到芬蘭人討厭桑



拿的，桑拿再芬蘭甚至是一個生活必需品，家家戶戶幾乎都有桑拿間，連我住的社區也有一個公共桑拿間，桑拿對芬蘭人來說是一個很好調適身體、心靈的地方，桑拿在科學上有許多有益身心健康的功效，增強免疫力、促進血液循環、讓皮膚變好、避免身體怕冷等等，舉不勝數，有時候在芬蘭漫長的冬天黑夜，偶爾來一下桑拿真的可以改善內心的孤寂感，以前我很不喜歡三溫暖熱騰騰的蒸氣衝著我的臉、鼻子，很熱、很不舒服，但來到芬蘭後，可能是天氣的關係，讓我對桑拿

有了不一樣的體驗，也愛上桑拿，如果不怕冷的朋友也可以嘗試芬蘭人的傳統，他們喜歡在使用完桑拿後，馬上沖冷水澡或是旁邊有湖泊、冰水池的，直接跳進去泡一下，之後再跑回桑拿間，如此反覆，據說這樣可以極端的冷熱交替可以讓桑拿的效益發揮到最大喔！

與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 在全球疫情嚴峻下，許多國家、學校都採用遠距教學，我在芬蘭的遠距教學系統十分完備，整個遠距配套措施比台灣來的完善，在視訊時，老師們對於電腦、麥克風器材、軟體使用都十分熟悉，很少遇到有老師在上課時遇到軟硬體問題，甚至網路問題，但在北科很常遇到老師有軟硬體、網路問題，老師沒有在上課前就先做足軟硬提設備的功課影響上課品質。雖然遠距教學很難評量學生的學習成效，但老師們花了很多時間規劃出可以評量的方法，也不用擔心學生作弊，像是 learning diary、線上分組報告等等，我在北科2020年的遠距教學體驗到的是很多老師很想直接放棄遠距教學，做個樣子，等時間過去，而現在疫情爆發，所有的學校突然要改成遠距教學，看出很多學校、老師根本沒有準備好，所以我覺得這部分還有加強的空間。
- 芬蘭的校園、教室都很整潔、乾淨，老師與學生都可以在很舒適的環境上課，我也很喜歡 LUT 校園的電子講桌，十分先進，電子講桌除了有向北科一樣有電腦，也有許多插槽可以另外連結其他軟硬體，但他們還有一個很棒的設備是每個獎桌都還配有實體攝影機，如果老師有紙本講義、教材，可以直接放在電子講桌上，透過攝影機放映在投影幕上，非常清楚、明瞭，每個電子講桌也很符合人體工學，每個老師可以自己調整講桌的高度，讓他們以最舒適的站姿、坐姿上課，如果經費足夠，我希望北科的電子講桌可以多加一個實體攝影機，以前我的統計學老師也有自備實體攝影機上課過，我也很滿意老師利用這個設備講解公式等等。

研修之具體效益(請條列式列舉)

- 學習面對各種衝突，不管是文化、社會、人群上，讓自己可以以更開放的心胸接納不同的事物。
- 學習芬蘭教育的思維，了解老師是如何啟發、培養學生的自主學習。
- 在芬蘭學習，自己規劃時間的能力很重要，老師從來不會規定學生每天的進度，所以自己主動的推自己前進。
- 與其他國家的交換生相處，了解不同文化的差別，學習欣賞好的一面，適應與自己不同的一面。

感想與建議

雖然疫情影響了很多交換本來可以做的事，遊歷歐洲各地，體驗當地實體教學，與更多不同國家的交換生、當地人互動，但我也看見面對疫情，芬蘭事怎麼應對進退，在教學方面，我真的覺得比起台灣，芬蘭在遠距教學上先進很多，是我們可以學習的好榜樣。在芬蘭也體驗到北歐的民族性，講求務實，生活追求夠用的，不會為了炫耀榮華富貴而購買許多昂貴的物品。整體來說，疫情下的交換學生還是體驗到很多東西，當然過程中身為交換生，還是要做好保護，在安全的情況下，交換學生讓我成長、獨立，與自己反差很大的環境、人相處，讓自己的心胸更開闊。如果有機會，我很建議大家申請交換學生，增加自己的視野。