

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	111-2
薦送學校、系所、年級	臺北科技大學 文化事業發展系 四年級
中文姓名	██████████
研修國家	芬蘭
研修學校	Lappeenranta University of Technology
<p>一、 緣起</p> <p>出國交換，是一直以來嚮往的事情，很幸運地在大四這一年疫情終於趨緩，如願的出國交換。選擇歐洲是想著能夠看看許多國家的風情，加上語言的考量，因而，開始尋找歐洲的英語系國家，最終來到了芬蘭。選擇這所學校，則是因為能夠修自身系外的課程。</p> <p>芬蘭，英文程度普遍很高，生活環境、氣候和台灣很不一樣，冬天是白茫茫的雪國，雪融了是綠意盎然的春天。這裡彷彿與世無爭，沒有擾攘的車流，沒有高峰時刻的人群，家裡有前院，會看到孩子們在玩耍，會看到人們在喝茶聊天，又或者沐浴著陽光小憩。我會說，這裡很適合生活，儘管機能、娛樂比不上繁榮的台北，卻叫人幸福。</p> <p>二、 研修學校簡介</p> <p>位於芬蘭東南部的行政、文化和經濟中心拉彭蘭塔市，比鄰芬蘭最大的湖泊塞馬湖，24小時對學生開放，申請電子磁扣後即可自由進出，校內設有咖啡廳，交誼廳，會議室，學餐以及健身房。</p> <p>三、 國外研修之課程學習(課內)</p> <p>在芬蘭，一學期切分為二，一門課約為期兩個月。交換期間就讀商業管理，共修六門課程，其中一門為英文學習課程，'Business Writing'，校方除了有系所的課程，另外也有提供語言學習，不僅僅英文，也有法文、德文……等外語。在芬蘭，強調「自主學習」，也看重學生表述自身想法，課堂上時常會有業界人士的講座，他們時常說不要猶豫，有問題或</p>	

是任何想法隨時都能舉手表達，參與的學生都會很熱情的參與，說是講座或許更能說是一場交流，學生和講者換不斷地交換想法。另外，作業方面，多是報告的形式，我修的課程大多會要求繳交‘Learning Diary’，兩週至三週繳交一份，內容要說明你所學習到的知識，以及未來你會如何利用這些知識，甚至在現存的職場中，有哪些實例可以說明或是應用了所述的知識。

四、 國外研修之生活學習(課外)

芬蘭不是一個主流的交換國家，因而，你很少能遇見熟悉的人，網路上的資料也必較少，很多事情只能倚靠自己解決，甚至在我的城市，Google map不太管用，Uber也不能用，很多時候你得開口向人求援，溝通、解決問題、尋找資源是我這趟旅程很大的收穫，變得勇敢一點、接得住自己的兵荒馬亂。不管是氣候、風景芬蘭和台灣很不一樣，會下雪、很多很多湖，在冬日，大家鮮少出門，也就沒什麼娛樂活動，芬蘭人會選擇到桑拿，那裡是最容易交到芬蘭朋友的地方。另外，冰上曲棍球也是他們很熱衷的運動項目。夏日雪融，大家開始投身大自然，在湖裡游泳，划船。

五、 與台灣學習環境之比較

- 自由度高，不確認出席情況。
- 教授與學生互動頻繁
- 將所學知識應用
- 作業多需團體討論

六、 研修之具體效益

- 全英語環境，提升外文能力
- 尋求資源，解決問題
- 提升溝通協調能力
- 體驗不同的生活型態

七、 感想與建議

正如前述提及，芬蘭不是一個主流的交換國家，氣候、生活型態和台灣相去甚遠，可能事前準備的相關資訊較少，但是，芬蘭是個很迷人的國家，英文能力很高，溝通不會是問題，衣物方面可以帶個羽絨外套過去，內搭的發熱衣不用帶太多，芬蘭室內都會有暖氣，非常溫暖，在室外有件足夠禦寒的外套就行

了。另外，學校合作的租屋公司不提供床墊，可以到FB搜尋‘Buy&Sell’社團買二手的。

赴外研修調查表

研修國家：Finland 研修學校：LUT University

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：商業管理

研修期間：西元 2023 年 1 月 11 日至 2023 年 5 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：語言、科系

是否有相對應科系：是(系所名稱) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 9 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：學生保險

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 10000 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：芬蘭移民局

申請簽證官方網頁：<https://enterfinland.fi/eServices/account/login>

申請所需文件(請逐一列出)：財力證明 保險 入學證明

申請所需時程：2022.11 (申請日期) 2023.1 (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： 費用： (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)： (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 下限 20ECTS

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

• 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：_____ 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
選課系統即可選擇語言課程

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://intra.loas.fi/en>

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 366 € / 12000 _____ (新台幣) 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

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：LUT UNIVERSITY (距學校距離：_____)

計費方式：**42 € / month**

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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-10~5

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

交換學校所在國家城市與比例 2.5 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：

Prisma 大型超市

S-market / K-market 生鮮超市

醫院診所與藥局

學校附近：

S-market / K-market 多設有藥局，藥局內即可掛號看診

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

其他建議

其他建議

_可以帶個泳衣去桑拿、去湖裡游泳
