

國立交通大學  
交換學生/雙聯學位心得報告

姓名	林芳慈	學號	0216205
系所及年級	資工系四年級		
交換期間	自 2017 年 01 月 02 日至 2017 年 05 月 31 日		
研修學校/前往地點	約瓦斯其拉大學/芬蘭		

一、心得報告(中文約 1500~2000 字，英文約 500~1000 字，附 3~5 張照片)

內容可含

1. 留學國國情簡介：人文、歷史、政治、經濟
2. 留學國教育制度簡介
3. 姊妹校簡介：環境、氣候、位置、交通、人文、歷史、專業
4. 行前準備：入學申請、住宿申請、學分抵免、簽證申請過程、證件資料、現金、工具書、手提電腦、行李、藥品、出入境須知、郵寄物品、生活必需品、……
5. 初抵留學國經驗、注意事項
6. 住宿、費用

我住的宿舍是屬於 KOAS，KOAS 的宿舍有很多棟，都散佈離學校走路大約半小時的地方，自己被分到哪一棟好像是不能選的，一個月月租大約 233 歐，基本上 KOAS 進來除了桌子、椅子、一張床（沒枕頭、沒被子、沒床單）、櫃子、廚房等是什麼都沒有的，設備齊全但什麼物品都沒有！連一支筆都沒有…所以很多人都會跟 KOAS 租借 “Survival Kit”，裡面含有被子、枕頭、被單、枕頭套、床單、一些陶瓷盤子、一個玻璃杯、一個馬克杯、一個碗、叉子、刀子、茶匙、湯匙、大湯匙、一個有鍋蓋的鍋子，租借一次是 70 歐，可以用到你租期結束，歸還時如果你有繳他們大學學生會費的話，他會退回你 50 歐，如果沒有，他只會退 30 歐，但我記得學生會費交大會幫我們繳，但 Survival Kit 裡面的東西還是不夠多，大多還是會從二手店或是其他地方另外再多買一些器具回來用。

有另一個住宿選擇是 Kortepohja，算是這裡的學生村，Kortepohja 就是一整區，全部在同一個地方，也是走路到學校大約半小時，裡面每一間會分配到的東西不一樣，依據上一位房客留下什麼，有人就會有兩張桌甚至兩張床等等，廚具什麼的也都不一樣，所以住 Kortepohja 的人就不用租 Survival Kit，我記得一個月租金大約 250 歐，個人房間大小跟 KOAS 差不多，但廚房卻是 KOAS 的大很多！KOAS 的廚房還有桌椅可以讓你跟你室友坐下來聊天！



←KOAS 的個人房 (ps, 帶個室內拖會比較方便)

7. 選課、上課、額外費用
8. 健康、保險、醫療
9. 食、衣、住、行、用電、打電話、 郵寄匯款

運動用品：

若需要購賣運動用品的話，因為是交換生通常只需要短期使用，可以至二手商店購買，在市中心的東北邊有一間叫做 Jyväskylän Sportti-Divari 的二手商店，專賣運動用品，在那裡可以找到滿齊全的設備，如滑雪設備、溜冰鞋等等，在那裡買完的東西最後如果不需要了也可以還回去，他會退你一些錢。

行：

在 Jyväskylä 坐公車單程是 3 歐，如果有買公車卡儲值的話單程變成 1.7 歐，但聽說 25 歲以上會更貴！公車卡有兩種，一種是一個月無限搭乘，我之前是買一個月含辦卡費要 56 歐，另一種是儲值次數的，四十次去扣的樣子，也是 50 歐左右。

大部分往來芬蘭的城市都會坐巴士，比較常坐到的巴士有 Onnibus 跟 Matkahuoto 查到的巴士，再不然也可以試試 Savonlinja，這些巴士的價錢都不太一樣，通常遠程的只有 Onnibus 才有，而且通常所需時間比較短一點，可以自己比價看看。火車的話就是 VR，可以的話就網路上買票，比現場買便宜超級多！而且可以越早買越好，通常公車票越晚買價錢會越貴。

Onnibus: <http://www.onnibus.com/en/index.htm>

Matkahuoto: <https://www.matkahuolto.fi>

Savonlinja: <http://www.savonlinja.fi>

火車 VR: <https://www.vr.fi/cs/vr/en/frontpage>

此外，因為公車很貴，所以很多人都會考慮買二手腳踏車，除了在臉書社團跟別人購買之外，也可以去 Jyväskylä 大學圖書館對面幾步遠的單車行買二手腳踏車，越早買選擇越多，其他腳踏車的周邊設備也都有賣，最後也可以把腳踏車賣回去給他，他會退還部分的錢給你，但如果要賣的話建議可以在交換生社團發文賣看看，價格通常會比賣回腳踏車店還要高，只是在社團賣需要等待買家，會比較沒效率。

食：

在 Jyväskylä 大學的圖書館對面有家小小間的漢堡店叫做 Grilli 21, 他們的漢堡份量很大，大約 5-10 歐都有，滿好吃的！

在 Matkakeskus(火車站)附近有一家算是公司的餐廳叫做 Ravintola Fiilu，平日下午兩點半以後會開放給學生以學生價 2.6 歐吃午餐，要記得帶學生證，跟學校的學餐一樣價錢，多了咖啡可以喝喔！



← Ravintola Fiilu

打電話：

如果加入 ESN 學生會的話，需要 10 歐，然後他們會給一個 DNA（芬蘭電信公司）的預付卡，裡面有 7 歐可以用，所以我在這裡就沒有另外買預付卡了，額度用完之後可以在 DNA 的網站上買其他額度或是網路 package，如果要用現金買的話在每個 R Kioski（芬蘭的便利商店）都可以儲值，我通常都買 1G 一個月的網路 package，9.9 歐，我覺得 1G 很夠用了，因為其實很多地方都有 wifi，當然 DNA 也有一個月或一周吃到飽方案，如果真的需要的話也是可以買。

## 10. 室友、交友、社交

交換期間，因為身旁也幾乎都是交換生，幾乎每天 F B 上都有一大堆活動可以參加，晚上也有滿多派對，但是要不要參加純粹是看個人，不會有人逼你一定要參加，如果自己真的不喜歡那些就可以選擇不去，但如果看到自己沒有體驗過的活動的話我個人滿推薦去試試看，也可以順便交到更多外國朋友，也可以多看看外國人的生活模式。

在交換後期，會發現大家開始跟固定的朋友們處在一起，不太會像剛開始那樣各種認識

新朋友，這些朋友也很有可能是日後會經常保持聯繫甚至可以去拜訪他們國家的朋友，我就在交換期間結束之後有去他們國家旅遊，有當地人當地陪總是很棒的，這些朋友們還因為彼此一起規劃了暑假出遊，也影響自己對未來生涯的規劃！

Jyväskylä 大學也有提供 Finnish Family Program，學校會幫你跟一個在地芬蘭家庭配對，我自己有申請，運氣不錯的話就會被排到芬蘭家庭，學校幫忙安排第一次見面之後，你就可以跟你的芬蘭家庭之後自己約，做什麼事情學校都不會管，例如可以一起吃飯、一起烘培煮飯、一起出去玩之類的，見面頻率就是自己跟芬蘭家庭決定，我覺得這個 Program 很不錯，給了一個很棒的機會可以跟芬蘭人聊天，了解更多他們的生活跟文化。

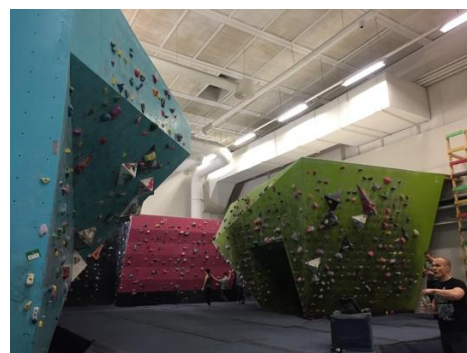
## 11. 假日、休閒

在芬蘭有滿多休閒活動的，冬天跟夏天不一樣，冬天光是在大學旁的大湖就可以免費溜冰（要自備鞋子），偶爾也會有活動是在大湖上冰上釣魚或是打板球，沒事也可以在路邊的雪地堆雪人、做雪天使或打雪仗等等，也可以去大學附近的 Laajis (ski resort) 滑雪，也有越野滑雪，也可以穿雪鞋健走，但是在芬蘭租借器材不便宜，印象中滑雪入場跟設備借用要大約 30 歐，學校也會有相關的冬季體育課程可以選，通常會是在 Laajis 上課；夏天的話，可以到處野餐，在湖邊騎腳踏車、溜直排輪，風景很美，有很多地方都可以健行，甚至也可以在湖裡游泳，也有人在湖邊的沙灘上曬日光浴，而 Laajis 在雪融化之後變成可以攀繩的地方，附有設備租借跟攀繩方式說明。

如果是整年都可以執行的活動的話，在市中心的另一邊有的叫做 Boulderpaja 的攀岩場，一次是 10 歐（含攀岩鞋子租借）；在 Jyväskylä 大學裡面的 L 大樓裡有個體育館，只要沒有上課的時段都可以自由使用，可以在裡面做些運動，如練習空翻、做瑜伽、跳彈簧墊等等。



↑Laajis



↑Boulderpaja

## 12. 購物、旅遊經驗分享

身為一個交換生，不免會到各處旅遊，但是扒手問題真的要注意，連眾所皆知極度安全的芬蘭還是發生過竊案，我就有朋友的手機在赫爾辛基被扒手（據說不是當地芬蘭人）假藉幫忙清身上不明液體的理由順手把手機給摸走了，但總歸我認為芬蘭還是很安全的，有很多朋友在 Jyväskylä 掉了錢包還是公車卡最後都有通知說被檢到請他們去領取，

只是大家旅遊時還是要多留意自己的隨身物品，多注意點就沒事了。

旅遊價格的話芬蘭真的算是北歐最便宜的了！冰島應該是北歐最貴，當然如果往波羅的海三小國去的話會更便宜，三小國也都是用歐元，如果在芬蘭交換的話去三小國很方便也比較便宜。在四月開始的時候有渡輪路線是經過四個國家：芬蘭赫爾辛基、俄羅斯聖彼得堡、愛沙尼亞塔林、瑞典斯德哥爾摩，可以搭渡輪到這幾個城市玩，特別是聖彼得堡，因為台灣人到俄羅斯還要另外辦簽證，但如果坐渡輪過去的話可以有「72小時的VISA FREE」，是個很不錯的去俄羅斯的旅遊方式。

### 13. 日常生活常識、法律常識、民俗風情、禮儀

芬蘭語的“謝謝”叫做“Kiitos”，可以先學起來，到那裡都很好用，特別是在坐公車的時候，芬蘭人下車大部分都會說“Kiitos”（有些國家坐公車好像不會）。

### 14. 意外、緊急事故處理、聯絡

### 15. 駐外單位聯絡資料、聯絡人

### 16. 如有參考文獻，請務必附上文獻資料，並請注意文獻不可超過全文之15%

## 二、建議

芬蘭的博物館很多都是**週五免費**，如果有想去博物館的可以特別注意一下是不是週五，Jyväskylä最有名的就是「Alvar Aalto Museum」了，位於整個校園的中間區域，就是其中一個週五免費入館的博物館，Jyväskylä大學有一部分校園就是Alvar Aalto設計的。

Jyväskylä的美術館Jyväskylän Taidemuseo，每週五下午有免費繪畫工作坊，免費提供紙張以及各種顏料，滿有趣的，但確切時間可能要再詢問一下。

還有一個叫做Toivolan Vanha Piha的地方，在市中心附近，是個滿有特色的地方，很多手工藝品可以購買。

到了芬蘭之後，發現歐洲人都超級愛喝酒，很多交換生也會帶自己國家或家鄉自製的酒來分享，因為自己不太喝酒之前就沒想到這個問題，但是有點後悔沒有帶台灣的酒來給他們試試，我有外國朋友嘗過台灣的高粱酒，他們很喜歡，建議可以帶一些台灣的酒過來讓他們試試，很多人尤其愛很烈的酒。

我帶了倒是滿多台灣的餅乾，像是旺旺仙貝、雪餅、酸梅麥芽糖、方塊酥、泡麵等等，外國人普遍很愛台灣的餅乾，試過的朋友們都滿喜歡，甚至最後還查了方塊酥的食譜在芬蘭跟他們一起做呢！



三、其他 |