



Aalto-yliopisto
Kauppakorkeakoulu

學校&課程介紹 》

原先各自經營、在其領域皆屬佼佼者的三所大學：赫爾辛基理工大學、赫爾辛基經濟學院及赫爾辛基藝術設計大學，於 2010 年合併組成阿爾托大學；2012 年時，赫爾辛基經濟學院（Helsinki School of Economics, HSE）改名為阿爾托大學商學院（Aalto University School of Business），為北歐國家中首個獲取全球三大商管教育認證（英國 AMBA、歐洲 EQUIS、美國 AACSB）的商學院。



商學院校區位在 Töölö，位在赫爾辛基市區範圍內，校園本身占地不算大，上方照片即是 main building，AYY 辦公室（tutor 會帶交換學生在這裡辦理學生證）、國際事務辦公室、學生餐廳、unisport 運動中心都在這棟主建築內。



橘色箭頭指向 main building，商學院的圖書館位在五號圈圈的位置，和主建築是分開的，入口處有點隱密，要仔細一點找；書籍價格昂貴且之後使用機會低，知道課程教授指定書目後，可以盡快到圖書館借閱教科書，否則很快就會被其他學生借光，填寫申辦借書的表格後當場就可以領證了。令我驚訝的是，公用教科書的書況都維持地不錯，幾乎沒有任何之前借閱者留下的劃記塗寫。

Aalto University : <http://www.aalto.fi/en/>

Aalto University School of Business : <http://biz.aalto.fi/en/>

Aalto 一個學期 (term) 分為兩個 period : Fall term 是 1、2 period, Spring term 則是 3、4 period; 兩個 period 開始前都要選課 其選課系統叫 Weboodi, 之後查詢成績也是由此系統, 考試要記得在 Weboodi 另外登記。即使是學士也可選修碩士課程, 由課程代碼可判別其難度 (從基礎課程 A 到碩士程度的 E)。

到不同國家求學，除了盡學生的義務外，也應把握了解當地文化的機會，而「語言」是很好的媒介，對日常生活也有相當助益。之前到 Aalto 交換的學長姐幾乎都有選修「Introduction to Finnish language and culture」，一周上課兩次，橫跨兩個 period，老師有兩位，一負責語言一負責文化介紹，可學習簡易的芬蘭語會話，期末小組須擇一與芬蘭相關的主題上台報告，另有四個周末老師會帶大家進行小型戶外教學，認識赫爾辛基的昔今。

另選修了「Arts in Consumer Culture」，每堂課都有特定主題，課前須閱讀老師指定的文章或影片，課堂中大家進行討論，可見外國學生發言的踴躍與多元；每周須寫心得回饋，期末綜合成一份繳交，以及小組自訂主題報告，當時我們介紹了宮崎駿工作室的動畫，有機會從西方角度看大師的作品滿有趣的。

生活及文化交流 》

飲食

在台灣外食太方便，便宜又隨處可得，非正餐時間想吃東西從來不必煩惱，然而北歐物價令人咋舌，即使芬蘭已經算是其中較親切的，天天吃館子只有口袋夠深的人才辦得到。交換學生莫不逼出潛藏的烹飪本領，想念台灣味也只好自己來。來到這裡生活，開始注意超市 DM、哪些超市自有品牌最平價，遇上大特價的時候格外開心。位在交通樞紐與購物中心兼具的 Kamppi 裡的德國超市 Lidl 最便宜但選擇性較少，住 Ida 的同學則多去 Prisma，另有 K-market、S-market、alepa 等中小型超市或百貨公司 Stockmann 的中高價位超市。

芬蘭飲食的特色是純淨、天然，雖然說到「美食」，在大家的印象裡，芬蘭不像法國、義大利那樣名列前茅，但歐洲食品安全機構調查指出芬蘭食品是最乾淨的不含農藥殘留物的比率遠高於水平。

芬蘭氣候條件不佳，蔬果種類少，不少作物是進口的，價格多昂貴，有些比不上台灣的好吃；洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔相對便宜不少，但在地生活要懂得照顧自己身體，該補充蔬果時還是不能省。牛奶、雞蛋、優格則是品質好、價位平實，而雞腿肉比雞胸肉來得便宜。除了超市之外，偶爾也可以到傳統市場逛逛，體會一下當地人的生活。在赫爾辛基街頭時不時遇見試吃活動，且頗大手筆，常是發送一整份的商品，我們就曾拿過值 5 歐的食品，當天晚餐就省下來了。



有時偷懶不想下廚時，就到學生餐廳去吧。只要持有芬蘭學生證就能以學生價 2.4-2.6 歐在各家學生餐廳用餐，不限是否就讀於該所大學，通常是無限量的麵包和沙拉、一杯飲料、一份主食的組合，可以吃得很飽足，和一般餐廳比起來實

惠太多。開始多在 main building 地下一樓的餐廳吃，之後發現位在市區的 Uni café 或西貝流士音樂學院的學生餐廳好吃許多。

交通

赫爾辛基市區不大，其實一天可以步行完，不過交通的規劃十分完善，主要交通工具是公車、路面電車（tram）和地鐵（只有一條線，且站與站之間最遠才 2 分鐘）。單次搭乘大眾交通工具的費用是 2.8 歐，所費不貲。在迎新 orientation 當天，tutor 會帶大家去火車站的 HSL 服務處辦理 travel card，除了和悠遊卡相同的金錢儲值功能外，還可以時間加值，對住在郊區的 Ida 的交換學生來說十分受用；當時儲值的時間大約四個半月是 105 歐，此期間在特定範圍內（共有 Helsinki, Espoo, Kauniainen, Vantaa 四個區域，可自由指定 travel card 涵蓋區域，越多區域價格越貴）可無限搭乘大眾運輸工具，若跨區或在深夜時段即扣除卡內的金額。

Journey Planner：<http://www.reittiopas.fi/en/>

衣著

其實赫爾辛基沒有想像中冷，冬天的台北常下雨濕度高體感溫度似乎反而更冷。出發前我買了防水防風的大衣、雪靴和內襯刷毛的帽子，其他帶了一些台灣冬天時穿的保暖衣物就挺足夠。室內都裝有暖氣，常常在宿舍內還是短褲短袖的穿著。

芬蘭人愛物惜物，有不少二手商店可逛，例如 UFF，若遇上一個禮拜的折扣週，價格範圍可從周一的 5 歐降至周日的 1 歐，值得好好挖寶。

住宿

房屋租賃主要是 HOAS 及 AYY 兩大組織承辦，最實惠的當屬 AYY Ida 社區的 C 棟，一層樓有三間套房，每間套房能容納三個人，每個人有各自獨立的房間，衛浴、小客廳、廚房共用，每個月租金約為 208 歐元，可每月轉帳匯款或現場繳納（但須搭車到工程學院校區的 AYY 辦公室）。Ida 社區有免費使用的公共洗衣房、桑拿，及非常陽春的游泳池和健身房。距離公車兩、三站或步行 10~15 分鐘處有規模頗大的大賣場 Prisma（裡面有一間郵局，另外也有 HSL 櫃台可加值 travel card）；若臨時有急用或懶得走遠的話，Ida 社區前方即有小型超市 alepa 與類似小七的超商 R-kiosk。除了須搭 20~30 分鐘公車至市區外，生活機能滿完善的。



注意事項》

簽證

以往做法是將文件寄到香港辦事處申請，但現在可先以申根免簽入境歐洲（大致上皆能順利通關，但仍建議攜帶台灣申根免簽公報，可至外交部網站下載列印 <http://www.mofa.gov.tw/Official/Home/File/?opno=71e288fb-bb1b-4693-bd00-fe1ec5bda42e>，並備好入學通知等相關證明文件），抵達芬蘭後再申請學生居留證。可選擇在芬蘭移民局網站使用 e-service 電子服務，以電子書面形式填寫申請表格（OLE_OPI），之後要上網預約至警察局的辦理時間（可選擇離自己住處近的警察局，費用 300 歐），申請通過後居留證會寄到住處。

詳細資訊請見：

http://www.migri.fi/studying_in_finland/submitting_the_application

開戶

大多學生會在 Nordea 開戶，但今年開始規定較以往嚴格了，並且限制短期居留的學生不能開啟網路銀行功能；記得攜帶入學證明、護照、財力證明去辦理開戶。麻煩的是各家分行處理的業務及規定不一，有些無法存入現金或開戶，跑了幾趟才搞定。我自己的經驗是 Kamppe 裡的 Nordea 排隊人數較少且較寬鬆。

學生證

建議辦理學生證，雖然辦證、加入 AYY 學生會組織要繳交費用 54 歐，並不便宜，但去學生餐廳或購買 VR 芬蘭國鐵火車票時，都須出示芬蘭學生證才有優惠；日後到歐盟其他國家旅遊時，ISIC 國際學生證並非皆通用，如果有芬蘭的學生證比較暢行無阻，譬如巴黎羅浮宮或凱旋門等景點，雖有 26 歲以下青年免費的優惠，但須出示歐盟學生證才可通關。

保險

其規定停留兩年以下需有 10 萬歐元的醫療保險保額，當時隨入學通知一同寄來

的文件上頭有推薦一些保險公司可供參考，我投保的保險公司則是 swisscare。
swisscare：

<http://www.swisscare-intl.com/swisscare/international/private/internationalstudentinsurance.html>

人說出外靠朋友，到了台灣人不多的芬蘭，同鄉更顯得親切珍貴。「Taiwanese in Suomi」是住在芬蘭的台灣同胞經營的臉書社團，不時會分享各種實用的生活資訊，若有問題也可在這尋找解決之道。

Taiwanese in Suomi：

<https://www.facebook.com/groups/164664310252635/>