

食

芬蘭有幾家知名的超市，其賣的東西價錢也都不一樣，分別是 K market > Alepa > S market > Prisma > LiDL。

以下為 Prisma 的價目表，皆為歐元計價，以資參考。

食品	價格	食品	價格
高麗菜一顆	1.19	蛋一盒六入裝	0.95
大白菜	3.69	奇怪蔬菜一小包	1.79
米一包	1.16	絞肉一盒	1.89
Makaroni 一包	0.19	牛奶一罐(1 公升)	0.65
蘋果	1.49/kg	香蕉	1.35/kg
早餐肉片	0.99	Cheese	2.82
吐司一包	1.65	消化餅乾(便宜又好吃)	0.81
肉丸子	0.89	Gotler 火腿	1.89
熱狗	1.49	果汁一罐(1 公升)	0.69
Yogurt 一罐(1 公升)	0.95	普通麵條	1.1
便宜又好喝			
媽媽麵(泡麵)	0.57	番茄醬	2.11
日本醬油一小瓶	1.43	油	1.38
衛生棉	0.85	沐浴乳	2.69

由於我買的東西都是挑最便宜的，也是品質相對不好的，所以，這些都是最低價格，以此起彼。若是買水果或是一些非冷凍蔬菜，要看前面的牌子每公斤多少錢，旁邊會有另一個數字，表示要拿著這些水果或蔬菜去旁邊的秤重機秤，並按牌子上的數字，機器就會輸出一張貼紙，貼紙上有水果或蔬菜的重量以及價錢，只要將貼紙貼在塑膠袋上再一起拿去結帳即可。

衣

赫爾辛基的購物大街是 Alexandra Street，上面有知名品牌 H&M、Mango、Max Mara 等等。

在中央車站附近，百貨公司林立，例如：SOKOS、Stockmann、Forum 等等，其中 Forum 的東西比較平價。像 SOKOS 或是 Stockmann 都會定期有大特價，可以趁它們在大特價時去選購需要的日用品，會比較划算。

還有一個選擇就是 Kamppi metro station，Kamppi 雖然是一個地鐵站，但是，同時也是一個 Shopping mall。

至於要帶甚麼衣服前往赫爾辛基呢？羽絨衣、雪衣是必備的，倒是飽暖褲和衛生衣可以先帶一件備著，到芬蘭再買，因為這些衣服在那裡並不貴，而且品質還不錯，還可以因此省下行李的空間；毛帽、手套非常重要，因為赫爾辛基的低溫不是開玩笑的，即使戴了防風防水的手套，手指還是會凍到沒有感覺，除了低溫以外，不時還會吹來一陣刺骨的寒風，這時，毛帽就派上用場了，幾乎所有芬蘭人都會戴帽子，因為低溫會凍得頭很痛，再加上寒風，真的會非常不舒服；最後就是保暖雪靴了，記得雪靴除了保暖外，很重要的一點是一定要能防水和防滑，因為雪地很滑，一不小心就會滑倒，若沒有買抓地很深的雪靴的話，那滑倒便會成為家常便飯，至於為什麼要防水呢？踩在雪地裡面，雪都會附著在鞋面，或是下雪時，整雙鞋都會被雪覆蓋，當一進到溫暖的室內，雪開始融化，就會變成水跑進鞋子裡面，腳底就會很冷，當一旦再回到室外，腳底已經夠冷了再加上襪子又濕又冰，真的是會從腳底一路冷到頭頂。

住

我是住在 Ida，是所有學校提供的宿舍裡面最便宜的。雖然它是最便宜的，但是，我認為它的設備是最為完善的，每個人有自己的一間房間，每間房間配有一把鑰匙，若是將鑰匙忘在房間，房間門又被反鎖的話，可以去 Ida 對面的 Office 請他們來開門，管理員有兩位，若是請到女的來開門的話，酌收 10-20 歐不等的開門費，若是男的來開門的話，則免費。還有免費的洗衣機、Sauna，房間內有冰箱、烤箱、電爐，有些房間還會有微波爐，而且房間內常常會有前人留下來的一些東西，例如：棉被、枕頭、洗衣精等等非常方便。住在 Ida 最不好的地方就是它離學校真的有一段距離，若要去學校上課，需要提早起床，其餘地，我認為 Ida 是最好的。Ida 附近有兩家超市，一家是比較貴的、應急或是偷懶用的 Alepa；另外一家比較遠，但是是一個大賣場，東西也比較便宜，叫做 Prisma。

行

芬蘭的公車都有自己的時刻表，可以上芬蘭 HSL 網站查每個車站公車到達的時刻表；也可以利用 HSL 中的 Journey Planner 查要去的目的地有哪些大眾交通工

具會到。建議出門前都先查一下時刻表，才不會在很冷的天氣中乾等，非常建議要提早一到兩分鐘到公車站等，因為大部分時候公車都會提早到。

<http://www.hsl.fi/EN/Pages/default.aspx>

To airport

可以到公路的另一邊乘坐 451 直達機場；或是在公路邊搭乘 42, 452, 453 到中央車站，再轉 615 到機場；又或是去 Alepa 對面的公車站(往學校方向)乘坐 40, 43 到中央車站，再轉換 615 到機場

To Central Railway Station

在公路邊搭乘 42, 452, 453 到中央車站(最後一站)；又或是去 Alepa 對面的公車站(往學校方向)乘坐 40, 43 到中央車站(最後一站)

To Aalto or Kamppi metro station

在公路邊搭乘 47 號公車；或是去 Alepa 對面的公車站搭乘 41 號公車。

育

學校介紹

Helsinki School of Economics 在這一兩年與理工學院以及藝術學院結合，變成了 Aalto University，是全芬蘭最好的經濟學院。

食

學校的 Main Building 和 Chydenia 都有學生餐廳，價格分兩種- 2.2 歐元和 2.5 歐元，有沙拉、主菜、飲料兩杯和麵包，沙拉和主菜隨便你拿，只要一個盤子裝得下，要拿多少都可以，不過，這裡的學生都很自制，適量即停止；沙拉就是一些生菜，有時候會有蜜桃；主菜每天更換，有時候有米飯、類米飯(糙米、薏仁)、大部分都是一顆顆金黃色削好的馬鈴薯、好一點的話會吃到雞腿或是千層麵。在學校就能吃得很飽，若想要省錢的話，在學校吃飽，回家就可以省掉晚餐了。

衣

芬蘭的冬天很冷，但是室內都會有暖氣，所以學生都是穿著很厚重的大外套，裡面搭配的是很薄的長袖或是短袖，到學校後，進入大門口左邊會有一排排的吊衣架，學生通常都是把大外套吊在那邊，就可以很輕鬆地進去上課了。

行

從家裡到學校有兩輛直達公車，一輛是在超市 **Alepa** 對面的公車站-41 號公車，一小時約四班公車，算是很頻繁的公車，但是，它會一直繞一直繞，到學校大概要 35~40 分鐘。另一輛直達公車，是要穿過樹林來到公路上的公車站，47 號公車，一小時約兩班，中午十二點到一點和六點以後即沒有車，它的優點是走高速公路，約 25 分鐘到學校，有時候 15 分鐘就到學校了。

從學校返家是到 **Main Building** 對面的公車站乘坐這兩輛直達公車，我建議剛到的交換生先坐 41 號公車，比較容易認得下車的站牌；47 號公車是走高速公路，每個公車站的風景都很像，很容易就錯過下車地點。

從學校可以走路到中央車站，或是乘坐 3T 電車可以直達。

育

選課系統 **Weboodi** <https://oodi.aalto.fi/a/frame.jsp?Kieli=6&valittuKieli=6>

若是要選課，**Aalto University of Economics** 的選課系統是 **Weboodi**，把要選的課程代碼輸入，點選 **Register**，即可以加入課程，通常你一 **register** 就會知道你有沒有順利選上這門課，很方便，不需要再等一兩個禮拜才會知道選課系統。在這裡上課有個好處就是沒有衝堂的問題，可以在同一個時間選兩門課或兩門課以上，只要學生自己可以應付得來，就沒有問題了。

考試系統

芬蘭的教育制度事每位學生、每堂課都有三次的考試機會，學生可以從三個考試日期中選擇自己想要的考試日期，若第一次考試沒過，也可以考第二次和第三次，特別要注意的是，這裡的考試不是你有選上那門課就可以考試的，學生要自行上 **Weboodi** 登記考試，最遲在考試前一個禮拜要登記完成；若是忘記了，可以在考試當天到 **Exam Office** 登記要考試，但是，若已經滿了就無法登記考試了，若是沒有登記就進去考，會不予批改，有考跟沒考一樣。

評分系統

這裡的評分系統和台灣不太一樣，雖然也有告訴學生說考試占幾%，作業占幾%，但是若是考試不及格的話，即使作業分數再高，也無法通過這門課。換句話說，若是考試沒有過的話，那之前的努力就白費了。沒過的科目不會顯示在成績單上，成績單上只會顯示過的成績，學生也不能要求說因為這門課分數太低而不要放在成績單上或是重修。

課程介紹

以下是我修的一些課

Introduction to Management

課程時間：秋季 1st period Mon 10:00-11:30/ Wed 10:00-11:30

教授名稱：Anne Herbert

教科用書：PPT notes of lectures

Hamel, Gary: The Future of Management. 2007. Harvard Business School Press

Nelson, Deborah and Quick, James. (2009) ORGB.

授課內容：

In this course you will learn:

- basic concepts and models in management including leadership;
- uses and criticisms of those concepts and models;
- different ways to think about management and leadership.

You will increase your understanding of:

- Management as an academic discipline and some basic concepts and models; and
- Managerial work in organizations.

You will practice some academic crafts like identifying different points of view in reading, discussion and writing.

課程要求/作業：

1. 3 個人一組，一起完成三份 **Exercise**.
2. 每位組員各讀一本書，每個人要做一份 **Book Review**，並要一起討論比較三本書，做成結論
3. 分享自己的想法或經驗、任何與管理有關的文章、影音等至 **Optima**(一個網路平台)。
4. 上課踴躍發言

5. 課前預習課本，上課才好發言。

這是一門很活潑的課程，教授人也非常好，她常常會丟出問題讓學生思考並會鼓勵學生發言，或是她也會點學生起來回答，但是，她用的方法不是點你就請你回答，她會先觀察並問說：「你是不是有話要說？」不會讓學生有不回答很困擾的問題。教授也會請學生分享自己的工作經驗以及自己國家的一些實例，再將這些生活例子和課本的理論做結合，很容易就可以理解課程內容，是一門很值得修習的課程。

作業：

皆是 **Group work**，共有兩份作業。第一份就是一組要做三分 **Exercise**，隨著課程進度來完成。第一個人要用自己的工作經驗或是生活實例與理論結合；第二個人就是要評論第一個人所舉出來的例子有沒有辦法充分解釋理論，若不行，應該是如何改進，再補充自己的工作經驗及生活實例；最後一個人就是要分別對前兩人的報告做出自我的評論，論述自己對他們所寫內容的觀點和想法，再做結論。第二份作業是 **Book Exercise**，教授會在前兩堂課開出書單，一個人選一本書看，看完以後，做出重點整理與結論；最後透過小組討論，一起寫出三本書的相同點及相異點和結論。

考試：

因為是 **Introduction**，所以考試還算簡單，教授會講明說考試內容就跟每份 **PPT** 開頭的 **Guide Question** 一樣，她從裡面挑出幾題來考。考題形式為六大題，每一大題有二至三小題，考試內容是在考記憶的，也就是說，你無須理解，只需要背下來，考試就可以拿到非常高分。所以，這個考試難是難在要背下十二分投影片的內容，若背熟了，考試就游刃有餘了。

Capital and Money Market in EU

課程時間：秋季 1st period Mon 12:15-13:45/ Wed 12:15-13:45

教授名稱：Roy Dahlstedt

教科用書：Economics of Money, Banking and Finance

授課內容：

- An understanding of the importance of the European money markets, the products, the interest rates and the interbank liquidity markets
- An insight into the European Central Bank monetary policy instruments and Euro area monetary policy
- An understanding of bonds and the pan-European bond markets
- An understanding of the basics of stock valuation and a familiarity with stock exchanges and capital market integration in Europe
- An appreciation of the central role of expectations and risks in the financial markets and the price of finance

注意事項：

1. 上課不遲到
2. 需要有好眼力及好聽力，上課要很認真
3. 上課最好帶筆電
4. 要自己讀課本
5. 先有貨幣銀行學的基礎

芬蘭人非常重視準時這件事情，教授絕對會準時上課，學生也會自動在下課時收拾自己的東西，教授也會準時下課，分秒不差。若是遲到，會顯得很尷尬，因為大家都已經坐定位，只有你從門口走進來，對教授也是非常不禮貌。

教授的講義是他自己自製的 PPT，跟我們一般上課使用的 PPT 不同，他的 PPT 是直式的，而且透過投影機投射下來，字非常地小，若是坐太後面，根本就看不到 PPT 的字。教授講課不是用麥克風，教室空間又大，再加上教授講課時，有時會支支吾吾，要專心地聽他講課是一件非常困難的事情，要聽懂他講的內容也有一定的困難度，但是，當地的學生或是其他交換生都能非常專心地聽課，且還能提問題，真的是很酷。

由於，教授的 PPT 投放出來，字真的很小，所以，很建議要修這位教授的交換生們帶自己的筆電，將教授的 PPT 從網路上 Download 下來(帳號密碼會在第一堂課公佈)，上起課來也會比較容易。外國學生上課都非常認真，上課都幾乎不會睡覺，每個人的眼神皆是炯炯有神，所以，為了避免自己上課睡著，成為教室中的異類，筆電會是你的好朋友，上上網，看看 FB，聊聊 MSN，都能幫助你提神。

教授會在第一堂課就告訴你，課本要自己讀，幾乎整本課本都會列入考試範圍。教授曾經告訴過我：「課本上有的東西，還要我講幹嗎？」而且，若是上課不小心恍神了的話，會很容易聽不懂接下來的內容，因為教授的講義皆是重點整理，並沒有完整的來龍去脈，只會在課堂中解釋，所以，若因恍神而錯過的話，回家趕快自己看課本，課本裡面都有詳盡地解釋。

這堂課的課程內容其實跟政大的貨幣銀行學很像，幾乎是一模一樣，只是課本中會講更多歐洲政府在經濟上的政策。若是在台灣有貨幣銀行學的基礎，修起這堂課來也不會這麼辛苦。

考試：

這門課的考試很刁專，就我考到的這次考試，他喜歡出名詞解釋或是介紹加入歐盟的門檻等等，若有讀到就會寫，沒有讀到就只好自己亂寫。不過，通常這些東西都會出現在他上課額外發的講義裡，所以，不要覺得他發的講義很不重要，因為往往考題就從裡面出。考題共六題，上課內容占四題，課本內容占兩題，通常教授都會要求學生自己讀課本。

Introduction to International Economics

課程時間：秋季 1st period Tue 10:00-11:30/ Thu 10:00-11:30/ Fri 10:00-11:30

教授名稱：Roy Dahlstedt

教科用書：Husted, S. & Melvin, M. International Economics (8th ed)

授課內容：

- Understanding of international competitiveness in the modern world
- Understanding of the fundamentals of competitiveness through the classical theories of international trade
- Understanding of the basic determinants of international capital flows
- Familiarity with international trade policy and monetary policy

這堂課的內容跟 Capital and money market in EU 有些重疊的部分，但是，比起 Capital and Money market in EU，這堂課的內容比較容易，畢竟是 Introduction，所以，主要是介紹一些基本的模型，還有一些簡單的計算，若在台灣已經先修過經濟學、個體經濟學和總體經濟學的話，修起這門課來是還蠻輕鬆的。這堂課的缺點就是一個禮拜要上三堂課，算是還蠻重的，不過內容都還算簡單。

考試：

因為這堂課是 Introduction，所以，他的考試並沒有非常難，只要把教授所發的講義看熟，會套用一些公式的話，應該就不成問題。這位教授的考試題目共六題，上課內容占四題到五題，課本占一到兩題。教授說第二次和第三次的考試，從課本出題的比例會提高，所以，我建議大家是考第一次的就好了。這位教授所出的考題優點在於，回答越簡單越好，若題目沒要求，不需要任何的解釋或將計算過程寫出來；缺點則在於，他很喜歡考很冷門的名詞解釋，若有讀到就會寫，沒有讀到就不會寫，完全空白。這門課考試占 100%，好處是沒有額外的作業；缺點就是要很努力地讀書，不過，就像我說的，若在台灣先修過經濟的課程，就不需要擔心這門課的考試了。

樂

Welcome Party

這個 Party 會舉辦在 Orientation Day 的那天晚上，地點在 KY Building 裡面，Party 內容就是吃吃喝喝，大家一起聊聊天，認識彼此。也會在這個 Party 裡面展示本校的 Overall，有興趣的交換生可以在那個 Party 裡面試穿並購買。約十點左右，會一起帶去附近的 Club 玩到天亮。

Walrus Day

Walrus Day 的主題就是帶交換生認識 Helsinki，每位交換生會換上 Overall，學生會的學生們會在交換生臉上畫畫或是請交換生穿上垃圾袋做的衣服，遊行在赫爾辛基市區街頭，並到附近的公園做一些小遊戲。

Sitsi Party

這個 Party 的主題是認識各個國家的文化並聚餐，大家會一邊吃飯，一邊起鬨，喊到哪個國家，那個國家的學生就要站到椅子上唱一段自己國家的歌曲。晚上會續攤到 Club。

Walrus Day + Sitsi Party = 25 歐元

Cottage Weekend 25 歐元

在某個周末，學生會會帶交換生到赫爾辛基室外郊區的小木屋中度過一個周末，在這個周末裡，交換生必須準備自己國家的傳統美食，在那裡和其他國家的交換生做交換和分享。

Turku Trip 25 歐元

土庫是芬蘭第二有名的城市，主要就是帶交換生去土庫逛一逛。

Stockholm Trip

由學生會舉辦給交換生的旅遊，搭乘 Viking Line 到 Stockholm，逛逛市區，認識別的國家。

Russia Trip

這是學生會和外面旅行社一起合辦給交換學生的旅遊。交換生可以選擇去 Moscow+St. Petersburg(345 歐元) 或是單去 St. Petersburg(175 歐元)。到 Moscow 需要簽證，台灣要價 66 歐元，而只去 St. Petersburg 即免簽，在這個行程裡面，有很多是 Optional Tour，也就是說要自己額外付錢參加，並不是繳了錢，所有行程就都可以參加的，要特別注意。

Lapland Trip 160 歐元

學生會特別舉辦給交換生的一個滑雪活動，學生會自己租幾輛遊覽車，從赫爾辛基出發，搭約 10 小時的巴士到達芬蘭滑雪重鎮 Levi。學生會會安排交換生約 7-8 人住一間小木屋，小木屋設備齊全，裡面還有免費的 WIFI，非常舒適。小木屋對面是一個小鎮，租用滑雪用具、逛紀念品店或是超市都在小鎮裡面。

最後一天，遊覽車會開往羅凡尼米的聖誕老公公村，可以從聖誕老公公村寄明信片，會有聖誕老人的郵戳，也可以花 7 歐元填寫申請表要聖誕老人在聖誕節時從聖誕老人村寫一封祝福；最後，可以去聖誕老公公的辦公室和他拍照，再決定要不要買照片，一張照片好像是五歐元，也可以做成明信片等，當然價錢也更為高昂。

這個活動很溫馨也很好玩，很建議交換生參加，最後一個小建議就是明信片不要在聖誕老人村買，可以先在 Levi 的小鎮買好後，再去聖誕老人村裡的郵局買郵票並投遞。