

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

阿爾托大學（芬蘭語：Aalto-yliopisto，瑞典語：Aalto-universitetet，英語：Aalto University），是一所主要位於芬蘭大赫爾辛基地區的大學，其由在各自領域內頂級的三所大學——赫爾辛基理工大學（1849年成立）、赫爾辛基經濟學院（1904年成立）和赫爾辛基藝術設計大學（1871年成立）合併而成。阿爾托大學於2010年1月1日開始運行。

由三所大學合併而成的阿爾托大學將擁有多個校區，其中主校區位於赫爾辛基大區，分別是赫爾辛基特勒（**Töölö**）的原赫爾辛基經濟學院校區、赫爾辛基阿拉比阿（**Arabia**）的原赫爾辛基藝術設計大學校區、以及埃斯波奧塔涅米（**Otaniemi**）的原赫爾辛基理工大學校區。

目前阿爾托大學預計將大學部和碩士班課程的校區皆移往 **Otaniemi**，在2015年時，已經在 Aalto 學校網站上公布將 Business 的學士班課程都移往 Otaniemi 的校區，因此期初在網站上選課的時候，要注意自己的課程是在哪一個校區。新生訓練的時候會帶大家到 Töölö 和 Otaniemi 校區認識校園和參加一些活動，可以趁那個時候多認識校園（Otaniemi 校區真的很大，我去了幾次還是常常迷路）。Töölö 校區就在 Kamppi 旁邊，交通非常方便，要去芬蘭的其他小鎮都可以從 Kamppi 車站搭 Onnibus 過去。

課程介紹

(一) Survival Finnish

交換生幾乎都會選的一堂課，教基礎的芬蘭文，當時上課的老師不太有經驗，所以講得比較零零散散，但如果有任何問題，老師還是很樂意解答。芬蘭老師上課的時候不會用黑板或白板，而是旁邊有大張的白紙，會用那個寫然後翻頁繼續寫。教室前面也沒有講台，上課的時候會看每組練習的狀況，基本上會給予很充足的練習時間，是個很輕鬆又可以學到東西的課程，像是可以學習一些生活上會用到的字詞，或是如何介紹自己，時間怎麼敘述等。

(二) Get to know Finland

這堂課的組成也全部都是交換生，老師備課得很充分，因為班上學生都來自於不同國家，每堂上課會由老師放名牌，讓你每堂課的組員都是不同人，以及來自不同的國家。討論的議題有：關於對芬蘭的印象，然後事實真的和你聽到的一樣嗎？以及芬蘭教育制度或是福利政策，也會請我們回去上網搜尋自己國家的生育率或是平均薪資等等，上課時候討論每個國家的不同以及為何造成這種現象的不同，可以很基本的了解芬蘭這個國家，上課也是很輕鬆，上課前要事先準備或閱讀的文章也都不難，期末要繳交 journal 是對比文化的差異，以

及你在芬蘭觀察過哪些很特別的現象，不會造成任何作業的壓力，唯有要求是要全勤，有缺課的話要去參觀博物館寫心得。

(三) Consumer culture

老師是個日本人，之前在英國念書，所以剛開始上課的口音上面就很不適應，要在腦中消化一段時間才聽得懂老師再說甚麼。前幾周的課就是分組後，每次有三篇文章可選，針對老師給的問題去打 **learning diary**，文章長度大概是 30 頁，內容也需要時間消化，算是很有挑戰，整體算是難的。一周上兩次課，一次三小時，中間不休息，上課多數時間是組間討論，老師會抽組回答。

(2) 生活及文化交流

活動方面可以從臉書上追蹤，每周都有很多活動和派對，尤其來芬蘭的話一定要體驗「桑拿」，是芬蘭人必做的一個生活習慣，如果你的住宿在 **Ida** 的話，在 **laundry room** 旁邊也可以做 **Sauna**。在活動上可以很容易就交到朋友，也要練習多開口說英文，其實外國人也不在意你的文法對不對，主要能溝通，大家都聽懂就可以了，多開口練習，英文口說真的會進步很多。

KY 每學期都會辦很多活動，除了 **cottage trip** 或是在船上的派對，還有包含去其他鄰近地區的，像是瑞典 **Stockholm**、俄羅斯 **Saint Petersburg** 或芬蘭 **Lapland and Santa Claus Village** 等，**KY** 有個傳統文化，就是你在學期初可以選擇要不要買 **Overalls**，很像工人服，每個院都有自己的顏色，像是商學院的話是綠色的，如果你參加了一個活動，就可以拿到一個 **badge**，你可以把 **badge** 黏或是縫在 **overalls** 上，可以看他們活動主辦人的 **overalls** 上褲管都是滿滿的徽章，每個徽章都有活動本身設計的巧思和風格，很值得收藏或是紀念，有時參加活動的 **dress code** 就是穿 **overalls**。同時穿 **overalls** 也有一些規定，像是你沒有經過同意的話不能洗，穿的時候就代表著 **KY**，因此要特別小心自己的言行舉止。

在芬蘭最有名的巧克力品牌就是 **Fazer**，在赫爾辛基有 **Fazer Café**，也可以打電話去預約到 **Fazer** 的巧克力工廠去參觀，但我們那年太慢預約了，要一直到明年才有位置，所以湊滿人數之後就趕緊打電話報名吧，據說有試吃不完的巧克力。**Fazer** 巧克力的口味有非常多種，從芬蘭到塔林船上的免稅店買的是最便宜的，也可以趁要回國之前買 **Fazer** 的巧克力來送人。

平常如果要在外面吃的話，餐廳光沙拉部分可能就要 10 歐以上了，主菜方面更不用說，因此想要省錢的話，除了去學生餐廳吃飯（一餐只要 2.6 歐，可以吃飽，但菜色方面就看當天的菜色是甚麼，有划算的超大雞腿，也有不好吃的咖哩），就是自己在宿舍煮來吃！芬蘭的超市有很多，通常我都是在 **Kamppi** 樓下的 **Lidl** 超市買，**Lidl** 是超市裡面價格最便宜的，有時候去注意特價的肉類，可以撿到便宜。住在 **Ida** 的話，可以走去附近的 **Prisma** 超市，是屬於家樂福加上 **B&Q** 特力屋的合體，各種物品應有盡有，你想要買的東西幾乎全部都有，但

是價格方面不一定是最便宜的。

(2) 交換需注意之事項

1. 既然出國了，就多出去走走，有時能夠發現意想不到的風景，或是有市集或二手店也可以看看能挖到甚麼寶。
2. 多講英文，口說真的可以進步很多，不要怕說錯。
3. 廣交朋友，如果會喝酒的話更好，還可以和朋友晚上去 Bar 或派對。
4. 一個人旅行要小心，芬蘭很安全，但其他國家可不一定，背包上面可以用個鎖，可以避免很多不必要的麻煩（也千萬別認為自己不會是被偷的那個人）。
5. 住宿請務必看評價或是有甚麼設施，Locker 很重要，記得離開住宿去外面玩時，東西一定要放在 Locker 裡面，住在青年旅舍的多人房，雖然價格很便宜，但請一定注意自己的行李或背包。
6. 省錢最好的方法就是自己煮，有廚房很方便，去外面住宿也可以考慮找有廚房的。
7. 出國前行李可以帶台灣的明信片或是代表台灣的紀念品，是個給外國朋友很棒的禮物，也可以教他們寫毛筆，台北駐芬蘭代表處都有用具可以借。
8. 有代表處舉辦的國慶晚宴或是台灣人在芬蘭的聚餐，都有很棒的食物和活動，有時間的話盡量撥空參加。
9. 芬蘭博物館在一個月內會有特定時間是入場免費的，通常集中在月初或是月底，可以趁那時候去，推薦在中央車站旁的 Kiasma 現代美術館，但展覽定期會換，可以關注一下。
10. 去別的國家旅行時，有時候不拿著地圖隨意走，可以看到很多很美的細節，不要把時間壓得太緊，給自己一個放鬆和獨處的機會，是個很棒的體驗。