

## 學校介紹

阿爾托大學位於芬蘭大芬蘭赫爾辛基地區，它於 2010 年由三所大學 – 赫爾辛基理工大學、赫爾辛基理工學院及赫爾辛基藝術大學 – 合併而成。並以芬蘭的知名建築家 Alvar Aalto 命名。阿爾托的商學院同時擁有全球三大企管教育的同時認證，英國頒發的 AMBA (Association of MBAs)、歐洲的 EQUIS (The European Quality Improvement System)，以及美國的 AACSB。而政大為少數有與阿爾托大學合作的臺灣大學。阿爾托大學有另一個校區位於 mikkeli，距離赫爾辛基約三小時的車程。

阿爾托大學商學院原本位於赫爾辛基的 Töölö 校區，但於 2019 年二月已搬遷至位於 espoo 的 Otaniemi 校區，因此基本上所有課程都在 Otaniemi 校區。因此建議在選擇住宿的時候可以特別留意 Otaniemi 地區的房间。位於 Espoo 的 Otaniemi 校區很大，一開始到的時候可能會感覺容易迷路，但開學前就有為商學院學生及全部國際學生所辦的兩場 Orientation，屆時會對校區做介紹，學校也會安排學生 Tutor 帶大家認識校園。Aalto 的學生文化相當的活躍，在 Orientation 時都會做介紹，其中我比較有接觸的為商學院的學生組織 KY 以及 ESN，他們在學期中都會辦各種旅行及活動，非常建議可以參加一些，詳細活動內容會在之後的月報中介紹。

## 學術課程介紹

芬蘭的學期制分為春季與秋季，其中春季又分為三個 periods，而秋季分為兩個 periods。每個 period 都是分開選課，學生在 period 開始之前可以上網登記選課，因此在春季總共要上網選課三次。Aalto 在開學前就會寄一份英文授課列表，其中包含了各個院系的課，課程後方也會標注課程開在哪一個 period，若課程跨兩個以上 periods，則學生只需要上網登記一次。

學生登記選課的網站為 WebOodi，學校會事先寄帳號及密碼給學生，那組帳號密碼基本上所有學校相關的網站都會用到。在 WebOodi 上只要登記完成後看到 registration valid 就代表登記成功了，另外如果要取消選課點選 remove registration 就可以了。開課之後的課程進度、教材及作業都會放在課程平台 Mycourse，繳交作業也是在這個網站上進行。另外還有一個網站 Aalto into，在此網站上可以瀏覽所有的課程，也可以設定課程條件做篩選（例如開課時間以及授課語言及開課院系等）

我因為在台灣已經修完所有的畢業所需課程，因此我在芬蘭特別留意了跨院所開設的 Aalto Cross-School Course 及 University Wide Art Studies，其中有許多藝術或工程相關的課程，我覺得這是阿爾托大學與其他交換學校相當不同的地方，所以如果想接觸商業以外課程的同學，我非常推薦阿爾托大學。

另外學校有非常多的資源是需要大家主動去發掘的，如果有對什麼有興趣可以積極去研究一下，在這邊介紹學校很好用的 Aalto takeout，他是學校免費借用相機、腳架、鏡頭甚至麥克風、攝影棚的機構，只要上網登記就可以了。網址是 [takeout.aalto.fi](http://takeout.aalto.fi)。

其中推薦兩堂我修過的課：

ADD Basics Teacher: Meri Kuikka

這堂課會介紹基本的 3D 列印產業，包含不同的列印機器以及在產業上的應用。在這堂課上學生會組成小組並創立一份運用 3D 列印的工作機會，每一堂課前都會有一份小組作業，包含創意發想，市場調查，製作 prototype 等，每個小組在最後一堂課時必須向潛在投資人推銷他們的商業想法。這是一堂參與性相當高的課，幾乎每一堂課都會有討論及回饋的時間，而且也能夠接觸到學校很多平時不會接觸到的資源，例如 Design Facotry、startup sauna 及 3D 列印機。這是一堂結合科技與商業的課程，我覺得相當的有趣，而且老師上課很有組織性，人也非常的好。(關於 design factory 和 startup sauna 的介紹可以參閱 Michelle Hu 的生活報告，她有很詳細的介紹)

### Design and Culture Teacher: Paola Cabrera Viancha

這堂課每個禮拜都會邀請一個講師來針對他們的專業作講課，我這學期接觸的講課內容包含了 Oodi 圖書館的設計人之一、碳足跡及設計歷史等。而這堂課我最喜歡的部份就是每個禮拜五的外出課了，每個禮拜五我們都會去參觀不同的美術館或工作室，因為這堂課我去了許多芬蘭許多重要的建築，其中我想當喜歡 Alvar Aalto 的工作室以及 Hvittrask Museum，而且在參觀時也都會有人為我們做介紹。這堂課的作業稍微重一點，因為每個禮拜都必須閱讀一章指定書籍並且在 mycourse 上作章節整理，而 Paola 的上課節奏也有些雜亂，但我還是會推薦這門課，因為真的會接觸到很多事物，而且同學們都來自不同背景，也相當有趣。

### 生活及文化交流

我覺得選擇在春季到芬蘭做交換有一個好處就是雖然到的時候非常的寒冷，但是從冬天到夏天天氣會慢慢地變好，日照會慢慢變長，真的有一種倒吃甘蔗的感覺，而且在一月來到芬蘭的時候已經開始下雪了，被雪包圍真的能讓寒冷的天氣變得討喜很多。要注意的是冬天的日照真的很短，一天可能就三四個小時，心情可能多少會受到影響，我有認識一個人就整個冬天都有些憂鬱，而到了夏天心情就變得很好。我認為可以稍微注意一下自己有沒有這個傾向，並且可以透過吃維他命 D 和運動來做調適。另外如果有運動習慣的話也推薦加入芬蘭的 Unisport，在大赫爾辛基地區總共有五間分館，包含 Otaniemi 校區內，加入後五間分館都可以去，也可以免費上所有的課程以及使用桑拿。Unisport 有學生優惠四個月約 80 歐元，Unisport 的人會在 Orientation 的時候來做介紹。我認為這個價錢在芬蘭算是相當的便宜，不過我的室友在 leppavaraa 站的運動中心也找到了便宜的游泳池以及以次計價的健身房，去交換的同學有興趣可以稍微研究一下。

芬蘭人的英文程度基本上都相當的好，所以去芬蘭其實幾乎不會用到芬蘭語，只要學個你好、謝謝和再見就可以走天下了。不過在芬蘭的各種店裡，店員都會假定你會說芬蘭語，所以在結帳時都會先跟你說芬蘭語，但他們的英文幾乎也都通，所以不用擔心。

如果在去之前有上網稍微研究一下芬蘭的氛圍應該都會讀到芬蘭人相當害羞或是不太隨便跟陌生人聊天。其實他們就是很尊重彼此的個人空間，你跟他們說話時他們絕對不會打斷你，會等你把話說完才接話，他們也不會急著填滿談話中的沈默空擋，這點其實在一開始讓害怕尷尬的我不太習慣，他們也不太會和你聊個人的事情，除非他們認為跟你已經很熟了，簡單來說就是非常慢熟的一國人，他們不輕易的讓你進入，但

你一旦進入了他們的圈子，他們就會是一輩子的朋友。另外，雖然芬蘭人平常不會主動詢問你需不需要幫忙，聽說是因為他們覺得主動提供幫忙是不尊重的行為，但只要你主動詢問，他們都會非常熱心的幫忙。芬蘭人真的非常的友善，他們不會輕易地覺得不耐煩，也不會因為怕自己吃虧而貪小便宜，他們會不吝嗇教導你他們所知道的一切，並真心的替你感到開心。我覺得這可能真的與教育的價值觀有關，但我想也和國家的處境與能力有關吧，總之我覺得這些是我想要向他們學習的。

另外不能不提在芬蘭文化中極為重要的桑拿，桑拿可以說是芬蘭人的一部份，每個人家裡都一定會有桑拿，你住宿的地方也會有共用桑拿。桑拿有穿泳衣的也有裸身的，在共用的桑拿裡大家很多時候就是靜靜地坐著，沒辦法知道時間，就是感受自己身體的狀態，覺得夠熱了就出去外面休息聊天，很多桑拿都湖邊或海邊，在冬天的時候可以在全身熱呼呼的浸到零度的水裡或著跳到雪堆裡，真的是很痛快的經驗。除了私用的桑拿外，芬蘭也有很多公用的桑拿，我去的其實沒幾個，但推薦大家可以多多去探索。我私心的推薦一個免費的桑拿叫 Sompasauna，那裏的桑拿是由一群志工蓋的，去的人大概一半當地人一半外國人，位在湖邊，雖然交通有點不便，但是可以體驗到底的桑拿，而且風景相當的好。

#### 交換注意事項

關於一些實用的資訊如行前準備及落地後的提醒會在後面的月報再做詳細介紹，這裡想提一些關於去交換的想法。

有些人可能會在決定去交換後為了選擇國家及學校煩惱，我認為考慮完自己為什麼想去交換，（如為了學語言、想趁機到處旅遊、對某國家充滿憧憬），其實可以不用太擔心選錯地方，因為我覺得不管最後到哪裡交換都會收穫很多，即使只是體驗一個人在異國生活也可以對自己了解多一點。一個人去到遙遠的國度可能會覺得緊張，但是其實只要放寬心，接受新事物，相信都會有意想不到的收穫。而且半年真的過得很快，很多時候會覺得一個月一眨眼就過了，常常會想自己前一個月到底做了什麼，所以我覺得交換的期間真的可以好好的做紀錄，日記也好、拍照也好。但是也不用要求自己把每一天排得滿滿，只要找到適合自己的生活步調就行了。

最後我真心地推薦大家去阿爾托大學，芬蘭真的很美，生活步調也與台北大城市相當不同，而阿爾托大學的課程與資源非常的豐富，學生文化也非常的活躍！

如果大家有什麼疑問，也歡迎聯絡我

FB: Josie Liang

Gmail: josieliang94@gmail.com