

## 交換生活報告

### 一、交換學校介紹課程等學術方面資訊

#### 1. 交換學校

漢肯經濟學院成立於 1909 年，主校區位於芬蘭首都赫爾辛基市另有一個校區位於芬蘭北邊的 Vaasa，為北歐歷史最悠久的商學院之一，擁有超過百年的校史，該校更以國際性的學術大學自詡，長期以來致力於經濟及商業領域之學術發展，透過遍布全球 60 國逾 1.2 萬名的校友網絡，和企業界建立緊密的合作關係。

漢肯經濟學院為全球少數同時獲得 AACSB(國際商管學院促進協會)、EQUIS(歐洲質量改善系統)以及 AMBA 三項國際認證的學校，學校目前已和全球 37 國共 125 所頂尖名校締結合作關係，2015 年英國金融時報 Masters in Management 排名全球第 67 名。

漢肯是一個瑞典語教學的大學，不過他也有很多英文教授的課程，所以在這邊語言溝通並不會是個大問題。漢肯的主校區不大，就只有一棟大樓，若覺得空間太過狹小可以去附近的赫爾辛基大學圖書館，或者中央圖書館。

學校本身很常辦一些企業的講座，通常會辦在禮拜三或五的早上，主要是邀請一些講者來對一些議題發表看法，會提供免費的早餐，如果想多了解國外公司重視的特質可以去參加看看，畢竟就算沒有聽到預期的內容，至少你省下了一餐早餐錢。

漢肯接待交換生的組織還蠻用心的，每個 Tutor 都很樂於幫助交換生，最後也都跟交換生玩成一片，他們通常就是會辦一些派對還有野餐，建議大家可以多多參加，多多認識新朋友。

## 2. 課內學習

芬蘭的一個學期分成兩個 period，第一個 period 從 9/2~10/18，第二個 period 則是從 10/28~12/19。我個人是建議能選的課都先選一選，通常他們會建議整學期修 30 ECT，但是也沒有硬性規定，如果學期間沒有興趣，只要在期中考前線上退課就好了。我個人是修了 17 ECT，上學期 9 下學期 8。可以用 Weboodi 看選課，然後用 Schema 看上課的時間，因為每堂課都不同，有些是密集的一周上兩次，有的就跟一般一樣，可以選一些密集的，然後利用考試周放假出去玩，像我跟我朋友就在第一個 Period 考完試後直接把東歐玩透透。

下面是我這次交換有選的課：

課程	簡介
Swedish	因為漢肯是一所瑞典語教學的大學，所以對於瑞典語也是非常的重視。一周上兩次課，時間通常是禮拜一跟五。課堂間會有些小活動，還有一些小作業，期末考試。基本上跟在政大修外文沒有差很多。
Nordic Organization	主要就是介紹北歐組織的企業文化，從很多不同面相來介紹北歐企業重視的價值。期末有一個小組報告，還有繳交 2500 字的心得。課堂分成教授上課還有來賓演講，教授超級充滿教學熱忱，讓我一開始對這堂課蠻期待的，不過後來很多來賓都感冒沒有來演講，是我覺得蠻可惜的地方。如果想多了解北歐的組織文化，我蠻推薦這堂課的。
Business Terminology	線上課，基本上就是上一些英文單字，每周線上寫作業，期末線上考作業的題目，營養學分。

Digital Economy	跟商事法有八成像，主要在講 WTO 還有 EU 的語電子商務相關的法律，沒有實體課，每周教授會給一篇他自己寫的相關議題的文章，期末考就從教授的文章出，考試佔了總成績的 100%
Computer Programming	是 MOOCs 的課程，主要是在教 Java 有關的一些基本的東西，Loading 沒有很重，下學期會開時間給有問題的人去找教授，我後來是因為考試日期沒辦法配合所以退掉。

## 二、生活及文化交流

### 1. 芬蘭簡介

芬蘭位於北歐的最東邊，是北歐中平均物價最低的地方，根據聯合國的調查為世界上最快樂的國家，但你在路上根本就感覺不出來，每個人看起來都很冷漠，不過其實他們人的很友善，只要你有問題需要幫忙，他們真的都超級熱心的。9 月多的時候氣溫大約 20 度，不會太冷。但 10 月開始會急遽的變冷日照時間也會急速縮短，除了日照時數不常，芬蘭冬天幾乎都是陰天，像今年 11 月赫爾辛基的總日照時數只有 14 小時，大家可以趁 9 月多出走走，建議很需要陽光的人就不要選芬蘭了。11 月初就可以看到下雪，溫度大約是-5。保暖服裝穿著以及在當地去哪買，我會在電子報說明。

### 2. 食衣住行樂

#### 食

芬蘭跟其他國家一樣，外食超級貴，至少都 10 歐起跳，不過身為社會福利超好的北歐，他們有學生餐廳，就像漢肯還有赫爾辛基大學的學餐，一餐大概 2 歐，然後一個主食、麵包、飲料、沙拉。但是一分錢一分貨，東西真的是沒有很好吃。如果

懷念亞洲菜又不想煮，可以去在中央車站附近的 Forum 百貨公司，地下室有一間中國老闆開的自助餐店，吃到飽 9.7 歐，有時候老闆看你華人臉孔還會多送你一些隱藏菜單。然後芬蘭的午餐時段的壽司吃到飽大約 10~15 歐，個人是覺得蠻好吃的，真的海放一堆台灣的壽司店。我個人在芬蘭吃到最好吃的東西大概就是舊市場的鮭魚湯了，雖然一碗湯 10.5 歐，但麵包吃到飽，而且湯裡面又是滿滿的料，來芬蘭沒喝過真的是太虧。除了正餐以外，甜點零食什麼的也是很不錯，我個人是推薦 Fazor 的藍莓派，在一般超市就可以買到了，畢竟芬蘭是藍莓大國，所以藍莓派做的很好吃也是合情合理。

衣

我幾乎把赫爾辛基的各種運動用品店都逛過，所以這部份我留到電子報寫。

住

芬蘭的交換生大多都是住 HOAS，如果不是 HOAS 的話，一個月的房租可能要 500-600 歐，所以大家真的是能申請就要趕快去搶。HOAS 宿舍功能不錯，除了有免費的洗衣烘衣機，還有免費的桑拿，我住的算蠻開心的。



行

赫爾辛基的主要交通工具有 metro(地鐵)、bus、tram(地面電車)、train，除了可以在月台買單程票或日票，也可以下載 HSL 的 APP，之後就可以在上面買票。

學校那邊會在 Orientation day 讓交換生去辦他們的學生月票，可以在日期中無限次搭乘，算是蠻划算的方案。

樂

### 1. 博物館

芬蘭的博物館密度分布很高，不過門票都很貴，像是著名的阿黛農博物館就算是學生都要 15 歐，我自己是買了博物館卡，69 歐效期一年然後可以去芬蘭任何境內的博物館，我會在電子報詳細說明，有需要的可以參考看看。

### 2. 運動

在赫爾辛基大學附近有一個健身房叫 Unisport，他跟赫大還有漢肯有合作，可以申請一個月或四個月，如果一次申請四個月，持學生證申辦的話折扣完大概是一個月 30 歐左右，健身房東西蠻齊全的，而且還有課程可以上，更重要的是，他們有桑拿室可以用，冬天真的是沒有桑拿不行。

除了 Unisport，在 Myllypuro 地鐵站也有一個運動中心，持學生證入場不限時 2 歐一次。我個人是比較喜歡去這個運動中心，因為它裡面有室內的籃球場，也就是你花 2 歐可以同時重訓跟打球，超划算。

## 三、交換須注意事項

### 1. 重要時程：

2/23 收到 Hanken 信，線上填資料還有上傳檔案

- 4/1 開始申請 HAOS 住宿
- 5/1 漢肯交換生申請截止
- 6/1 收到 Letter of Acceptance
- 6/3 收到 user agreement 簽名並上傳
- 6/12 收到 Hoas 確認住宿信
- 6/19 交 500 歐 Hoas deposit 並寄出 agreement 和收據
- 7/2 收到 Hanken 帳號密碼
- 8/1 填好 Arriving Form
- 8/1 開始選課
- 8/21 申請 Buddy Program
- 8/27-28 這之間抵達會有 tutor 帶你們坐計程車去宿舍
- 8/29-30 Orientation (類似新生訓練的課程)
- 9/2 開學

## 2. HOAS 住宿：

HOAS 的房型大概分為三種，主要還是以 HOAS 官網為準。

我這次住的房型如下：

Room in a Shared department

單人房，2-3 個人共享廚房、衛浴、客廳等。有火爐、烤箱、微波爐，通常前人都會留一些刀具鍋子之類的。男女分開，雖然之前的文章都說會打散國籍，但我的兩個室友都是台灣人。很多交換生都住在這邊，位於 Rastila 地鐵站，距離市區搭地鐵 20-30 分鐘，宿舍附近就有 Smarket 還有 Kmarket 生活機能算是很 OK。租金差不多 426 歐/月，房間有網路線的插孔，有的房間有人會把 wifi 分享器留下來，有些沒有，我個人是建議自己還是帶一帶網路線跟分享器。我會在電子報分享我平常生活用品在哪買，有需要的再去看看囉~

### 3. 居留證申請：

因為芬蘭在台灣沒有大使館，所以我們沒有辦法在台灣就辦好居留證，離我們最近的辦事處位於香港。不過芬蘭已經開放台灣人可以先透過申跟免簽 90 天，落地再到當地辦理。這個部份在其他心得文都有詳細的介紹所以我就不贅述了。不過有一點要注意的是，之後移民局可能會寄你的 Finnish ID code 給你，要把那個 code 寄給漢肯處理交換生事務的部門，不然會拿不到成績單。

最後附上我自己的信箱還有臉書，如果有任何問題都歡迎寄信或私訊我！

臉書：[facebook.com/hjy.eric21](https://www.facebook.com/hjy.eric21)

E-mail：[eric.hjy@gmail.com](mailto:eric.hjy@gmail.com)